

Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

ГИППОКРАТ

газета
для здоровых
и больных

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО —

пациент

Ежемесячная газета

Выпускается с 2001 года

Май 2019 № 5 (183)

ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ

В НОМЕРЕ:

- | | | | |
|-----------------------------------------------|--------|--------------------|--------|
| ● Анестезиологи мирового уровня едут в Одессу | стр. 1 | ● Питание и кариес | стр. 6 |
| ● Человек с большой буквы | стр. 3 | ● Это интересно! | стр. 8 |

ЧЕМ ЖИВЕШЬ, МЕДУНИВЕРСИТЕТ?

АНЕСТЕЗИОЛОГИ МИРОВОГО УРОВНЯ ЕДУТ В ОДЕССУ

21 мая в Одессу на три дня съедутся «звезды» мировой медицины. Шестой год подряд Одесский национальный медицинский университет организует «Black Sea Pearl» — Международный и междисциплинарный конгресс анестезиологов. О подготовке, «звездных спикерах», инновационных методиках и сложностях профессии говорим с проректором ОНМедУ, профессором, заведующим кафедрой анестезиологии, интенсивной терапии с последиplomной подготовкой, директором Центра Европейского образования в анестезиологии в Одессе Олегом Тарабринам.

— Как проходит подготовка к «Black Sea Pearl»?

Мы традиционно проводим конгресс в конце мая, в этом году это будет уже шестой. Работа в разгаре, идет по всем направлениям и организационным вопросам, тесно общаемся со спикерами. Кстати, переводчиками иностранных лекторов будут сотрудники нашей кафедры.

— Кто подтвердил участие?

Сразу хочу отметить, что на данный конгресс приедут спикеры из 10 европейских стран и США. Ирен Розет из Сиетла (США), Александр Злотник и Михаил Дубилет из Беэр-Шева (Израиль). Каждый из них прочтет по 5–6 лек-

ций на конгрессе и по 2–3 лекции на Европейской школе, которая будет параллельно проходить. Помимо этого, проведут еще по 2–3 мастер-класса. Подтвердили участие два спикера из Турции, они будут у нас впервые. Профессор Зухал Айкак — известная в Европе анестезиолог и реаниматолог. Традиционно с нами будет работать профессор Евгений Чумаченко из Парижа. Приедет к нам и целая команда выдающихся европейских анестезиологов во главе с профессорами Константином Лебединским и Всеволодом Кузьковым, Алексеем Грицаном и Иваном Тютриным, который уже на протяжении 10 лет поддерживает все обра-



зовательные проекты нашего университета. Кроме того, впервые нас посетит почетный профессор Гарвардского университета Питер Фаупель из Майнца (Германия). Своими выдающимися работами он известен не только в анестезиологии и интенсивной терапии, но и в патофизиологии, онкологии, неврологии и хи- ➤2

Кургии. Вновь нас порадуют профессора и специалисты из Польши во главе с Булатом Туяковым, известным специалистом по регионарной анестезии. Однако самое выдающееся наше достижение — это участие в нашем конгрессе президента Европейского комитета по образованию в анестезиологии, профессора Жилия Лебуффа из Лилля (Франция). Ну и конечно же, как всегда, будет команда наших отечественных спикеров. Абсолютно все лекторы будут работать и на конгрессе, и на очередном курсе Европейского образования, который также в течение трех дней пройдет на территории «Гагарин плаза».

— Среди Ваших украинских коллег, которые будут спикерами конгресса, есть имена такой же величины, как те, которых Вы перечислили из зарубежных?

— Безусловно. Среди приглашенных спикеров будут профессора Л. В. Усенко, Б. М. Тодуров, Ю. Ю. Кобеляцкий, В. И. Черный.

— Анестезиология будет главной темой конгресса?

Сразу хочу отметить, что конгресс будет не только международным, но и междисциплинарным. Мы решили более широко представить выдающихся специалистов, которые работают вместе с нами. Например, председатель Ученого совета нашего университета Валерий Николаевич Запорожан прочтет интересную лекцию по вопросам нравственности в медицинском образовании. И. о. ректора ОНМедУ Юрий Сухин, который является известным специалистом в травматологии, порадует нас двумя лекциями по проблемам политравм. Среди наших лекторов — блестящий нейрохирург, профессор Анатолий Сон и другие специалисты: акушеры-гинекологи, кардиохирурги и кардиологи, травматологи, неврологи, онкологи, педиатры и неонатологи, гематологи и врачи-лаборанты.

— Какие в этом году готовите новинки?

Впервые проводим постерную секцию и секцию молодых ученых, где они смогут рассказать о своих методиках, изысканиях и проблемах, поделиться своим опытом и задать вопросы старшим коллегам. Вообще программа очень объемная, интересная и многогранная. Три дня конгресса и три дня Европейской школы будут насыщены мастер-классами, «круглыми сто-



лами», лекциями. Кстати, все лекции конгресса и Европейской школы будут выложены в электронном виде для участников форума.

— Успеют ли лекторы за три дня дать что-то действительно полезное с практической точки зрения?

Во-первых, мы стараемся давать не только теоретические знания, но и делать акценты на их практическом применении. Во-вторых, мы приглашаем лучших специалистов-практиков, которые делятся уникальными знаниями. В-третьих, врач имеет самую прямую заинтересованность посещать подобные образовательные проекты, так как в Украине изменилась система оценки квалификации, которая позволяет практическому врачу при посещении конгрессов и наборе определенного количества баллов не проходить предаттестационный цикл.

— На Ваш взгляд, какие врачи становятся участниками конгресса, мастер-классов, Европейской школы охотнее — начинающие или опытные?

Вопрос очень болезненный. К сожалению, не все врачи, по разным обстоятельствам, могут или хотят посещать подобные мероприятия. Не всегда руководство лечебных учреждений с пониманием к этому относится. Иногда отпускают только одного специалиста, чтобы он потом поделился информацией и впечатлениями с коллегами. Это невозможно. С другой стороны, есть клиники, которые, наоборот полностью исключают какие-либо плановые операции и едут всей командой — акушеры-гинекологи, нейрохирурги, ортопеды-травматологи, хирурги, кардиохирурги. И именно в таких клиниках, как правило, высокие результаты лечения пациентов. И эти клиники имеют безукоризненную репутацию.

— На конгрессах Вы встречаетесь и с отечественными, и с иностранными коллегами, можете объективно сравнить уровень подготовки. Насколько он различается?

Я часто бываю не только на встречах различного уровня, но и в зарубежных клиниках. Я могу вам сказать об анестезиологах и реаниматологах. Наши специалисты — по клиническому мышлению, по уровню образования, по совокупности знаний — ничем не хуже. Да, нам часто не хватает аппаратуры, иногда не хватает знаний об инновациях. Мы поэтому и проводим такие мероприятия, чтобы эти пробелы восполнить.

— Помимо конгресса, планируете какие-либо другие масштабные научные мероприятия?

Буквально на днях я получил письмо от президента израильских анестезиологов Габриэля Гурбана с просьбой пригласить их делегацию в следующем году на седьмой «Black Sea Pearl-2020». Что касается текущего года, то сразу же по окончании конгресса начнем подготовку к первому симпозиуму по тромбозам и гемостазу с участием ведущего гемостазиолога Европы профессора Чарльза Марка Самамы (Париж, Франция). Мы дважды приглашали его в Одессу, но, к сожалению, дипслужба Франции не рекомендовали ему посещение Украины в связи с военными действиями на Донбассе. На этот раз участие подтверждено, и мы уже заказали для профессора билеты. Он прочтет 2–4 октября нашим специалистами три лекции.

— Современные технологии и методики в сфере анестезиологии и интенсивной терапии доступны студентам Одесского медуниверситета?

Вся наша учебная программа разделена на три составляющие обучения: студенты, врачи-интер-

ны, врачи-курсанты. В каждом из этих блоков мы используем все новые изыскания и методики, чтобы студенты и молодые специалисты унесли этот багаж знаний в свои клиники.

— **Одно из Ваших научно-практических направлений — противотромботическая терапия...**

В двух словах: вся моя команда работает над этими проблемами, я являюсь руководителем направления. Оно развилось в школу гемостазиологов и реаниматологов Одессы и Украины, которую я имею честь возглавлять. Мы являемся и идейными вдохновителями, и разработчиками новых методик,

и частью международного консорциума, который занимается проблемами нарушения системы гемостаза. Я счастлив, что наша украинская школа достигла европейского масштаба: мы разработали новые клинические рекомендации, о которых будем говорить на симпозиуме в октябре.

— **Бытует такое мнение, что анестезиология едва ли не самая стрессовая медицинская профессия. Есть даже рекомендация не работать дольше 15 лет. Это так?**

Я горжусь тем, что работаю врачом-анестезиологом практически 35 лет. Эта работа очень сложна и многогранна в эмоциональ-

ном плане. Анестезиолог-реаниматолог — это человек, который находится в тени до определенной ситуации, но с наступлением этой критической ситуации он должен взять на себя все руководство. Бывают такие моменты, когда ни хирург, ни кто-то другой, а именно ты должен выйти из патовой ситуации, причем за считанные секунды. Не сумеешь — пациент умрет!

— **Вы не боитесь?**

Конечно, боюсь. Боюсь за пациента. Боюсь за его жизнь.

— **Как справляетесь со стрессом?**

Стараюсь переключаться. Бегаю по утрам. Красота окружающего мира снимает любой стресс.

ПАМЯТЬ

ЧЕЛОВЕК С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

8 мая 2019 года ушел из жизни один из самых известных в Украине и за ее пределами врачей акушеров-гинекологов, ученый, профессионал, осуществивший более 10 000 оперативных вмешательств, автор новых хирургических методов, разработчик оригинальных подходов и способов лечения акушерско-гинекологической патологии, автор многочисленных учебников и книг, изданных в том числе и за пределами нашего государства, — Александр Алексеевич Зелинский.

Он родился 4 января 1944 года в с. Городкивка (бывший Андрушевский район Житомирской области) в семье служащих. Школу окончил с золотой медалью. Трудовую деятельность начал в селе разнорабочим в колхозе.

В 1967 году Александр Алексеевич окончил с отличием Винницкий медицинский институт им. Н. И. Пирогова по специальности «Лечебное дело», квалификация — «акушер-гинеколог».

С 1967 по 1968 год работал врачом акушером-гинекологом в Винницкой областной больнице им. Н. И. Пирогова. С 1968 по 1970 год служил военным врачом и оказывал медицинскую помощь личному составу войск Варшавского договора в Чехословакии.

В дальнейшем вся трудовая деятельность Александра Алексеевича, от аспиранта, ассистента, доцента до профессора, заведующего кафедрой акушерства и гинекологии (с 1983 года), связана с Одесским государственным, затем — национальным медицинским университетом.

В стенах нашего вуза он сформировался как ученый-исследователь, педагог, клиницист высокого уровня, организатор высшего медицинского образования и науки.

Профессор Зелинский — воспитанник, последователь и основатель новых направлений диагностики и лечения одесской акушерско-гинекологической школы. Исследовал проблемы перинатальной медицины,



гестозов беременности, репродукции человека, гинекологической эндокринологии, оперативного акушерства и гинекологии, детской и подростковой гинекологии, климактерия, реконструктивной и пластической хирургии. Создал научные школы гинекологов-эндокринологов, перинатологии ➤4



З (с 1984 года), детской и подростковой гинекологии (с 1989 года), а также научную школу, которая изучает проблемы репродукции человека, климатического периода (с 1992 года).

Александр Алексеевич Зелинский — один из первых создателей перинатальных центров в нашей стране. В 1985–1986 годах по его инициативе на клинической базе медицинского университета в одном из родильных домов Одессы было создано первое отделение реанимации и интенсивной терапии для новорожденных, в настоящее время оно является одним из региональных центров выхаживания недоношенных новорожденных с экстремально малой массой тела.

Профессор Зелинский — автор многочисленных изобретений, защищенных авторскими свидетельствами и патентами. Он опубликовал более 500 научных работ, в том числе 30 монографий, 8 учебников, 30 учебных пособий. Под научным руководством профессора А. А. Зелинского защищены 35 докторских и кандидатских диссертаций.

Именно Александр Алексеевич представлял отечественную школу акушеров-гинекологов на более чем 40 конгрессах, научных форумах в 25 странах Европы, Америки, Австралии, Азии. Он являлся членом ряда специализированных ученых советов по защите диссертаций, редакционных коллегий профильных журналов, был почетным председателем международных конгрессов.

А. А. Зелинский — академик Украинской академии технологических наук, член Всемирной ассоциации акушеров-гинекологов, Европейской ассоциации онкогинекологов, гинекологов-эндокринологов, Всемирной ассоциации эмбриологов и репродуктологов, Ассоциации патофизиологии беременности.

Он был одним из главных инициаторов создания Ассоциации акушеров-гинекологов Украины, которая в 1996 году стала одной из первых профессиональных врачебных сообществ в Украине и в настоящее время является Всеукраинской общественной организацией, объединяющей специалистов, занятых практической, педагогической и научно-исследовательской деятельностью в области акушерства и гинекологии. При его непосредственном участии обеспечивались анализ, обсуждение и разработка основных направлений стандартизированных клинических руководств, регламентирующих предоставление акушерско-гинекологической помощи в стране и способствующей непрерывному профессиональному развитию врачей.

Профессор Зелинский являлся вице-президентом Ассоциации, председателем Одесского отделения Ассоциации акушеров-гинекологов Украины. На протяжении более 23 лет под его руководством на общественных началах в Одесском регионе обеспечивалось непрерывное последипломное профессиональное развитие врачей акушеров-гинекологов при тесном сотрудничестве с профессионалами высокого класса из стран Западной Европы, Израиля и других международных врачебных сообществ.

О гражданской ответственности и высоком профессионализме Александра Алексеевича как врача, педагога и ученого также свидетельствует его участие на общественных началах в рабочих группах и комиссиях национального, областного и регионального уровней, которые осуществляют постоянный контроль за качеством оказания медицинской помощи населению.



Отражение активного служения обществу — участие Александра Алексеевича в работе добровольного общественного объединения врачей Украины независимо от специальности, места работы и проживания, национальности, религиозных убеждений и партийной принадлежности — Всеукраинского врачебного общества (ВУЛТ). С 2012 года он являлся Президентом Одесской краевой организации ВУЛТ. Профессор Зелинский активно обеспечивал в Одесском регионе выполнение основных целей данного объединения, которые направлены на решение медицинских проблем населения, охрану и укрепление здоровья украинского народа, развитие отечественной медицинской науки, содействие про-

фессиональному росту медицинских работников, их правовой и социальной защиты, удовлетворение законных социальных, экономических, творческих и других интересов врачебного сообщества.

Кроме того, Александр Алексеевич был членом Ассоциации детских и подростковых гинекологов, общества «климактерия» и других общественных объединений.

За выдающиеся научные разработки и большой вклад в практику лечения гинекологических больных профессор А. А. Зелинский удостоен звания «Заслуженный деятель науки и техники Украины», награжден знаками «Отличник образования Украины» и «Отличник здравоохранения Украины», медалями, почетными званиями и наградами Украины.



5 Используя свой богатый профессиональный научно-педагогический и врачебный опыт, Александр Алексеевич успешно внедрил современные методы обучения и руководства в области здравоохранения. Руководствуясь высоким чувством патриотизма и имея активную гражданскую позицию, постоянно проводил большую работу по организации оказания медицинской помощи гражданам с временно оккупированных территорий, участникам АТО и членам их семей.

Профессор А. А. Зелинский был не только выдающимся ученым и врачом, а также глубоко порядочным человеком с большой самоотверженностью, настоящим патриотом своей страны, основными принципами жизни которого являлись бескорыстное служение людям и обществу. Отличительным качеством Александра Алексеевича как гражданина, врача и педагога было его стремление помогать окружающим, обучать и передавать свои знания, умения, любовь и внимание к людям молодому поколению ученых и врачей.

Имя и дела Александра Алексеевича Зелинского навсегда сохранятся в памяти его коллег, учеников и всех, кому посчастливилось с ним работать и общаться.

На фото: моменты из жизни А. А. Зелинского.



АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

ПИТАНИЕ И КАРИЕС

Кариес (лат. *caries* — гниение) поражает зубы у людей всех возрастов. Кариеc зубов относится к числу болезней, профилактики которых является наиболее актуальной задачей медицинской науки и практики: 80–90 % населения страдают кариесом, поражаются как молочные (временные), так и постоянные зубы.

Кариозный процесс начинается с растворения (деминерализации) эмали под влиянием органических кислот, образующихся вследствие ферментации углеводов пищи микроорганизмами зубного налета. Постепенно микроорганизмы проникают в глубокие ткани пораженного зуба, разрушая дентин с образованием полости. К деминерализующему действию органических кислот на твердые ткани зуба присоединяется протеолитическое действие ферментов микроорганизмов на основное вещество дентина — коллаген. Кариозный процесс протекает тем интенсивнее, чем больше отклоняется в кислую сторону водородный показатель (рН) в ротовой жидкости и зубном налете. Наиболее сильно снижает водородный показатель



сахар (сахароза). Даже малые концентрации сахара в ротовой жидкости могут приводить к устойчивому снижению водородного показателя поверхности эмали и ее деминерализации. Поэтому, особенно лицам, предрасположенным к кариесу, следует ограничить потребление сахара. Имеет значение

не только количество потребляемого сахара, но и способ, и частота употребления, и длительность нахождения потребляемой сладости во рту. Кариеcогенным свойством, кроме сахара, обладают шоколад, сладкие сдобы, кексы, торты, белый хлеб, печенье, шоколадные конфеты, карамель, мороженое и другие

кондитерские изделия. Напитки, содержащие сахарозу (лимонад, фанга, кока-кола, пепси-кола и др.), в отличие от натуральных фруктовых соков, также заметно снижают водородный показатель, стимулируют рост ацидогенной микрофлоры и образование органических кислот, растворяющих эмаль. Какао содержит кариесстатический фактор, снижающий растворимость зубов кислотами.

Ксилит, сорбит, маннит, циклолат и другие сахарозаменители характеризуются очень низкой ацидогенностью. При регулярном использовании в пищу этих веществ в составе различных кондитерских изделий (шоколад, конфеты, печенье) и напитков зубной налет постепенно уменьшается. В этом плане хорошо зарекомендовали себя жевательные резинки, содержащие вместо сахара ксилит, сорбит и др. Такие резинки подавляют активность ферментов и не вызывают снижение pH, то есть препятствуют развитию кариеса.

Важная роль в формировании устойчивости зубов к кариесу принадлежит рациональному питанию. Развитию кариозного процесса в зубах всегда предшествует снижение трофического влияния пульпы зуба. Снижению трофического влияния пульпы и возникновению кариеса зубов в различные возрастные периоды жизни способствует пища, белок которой беден аминокислотами: аргинином, лизином, триптофаном и метионином. Даже незначительная нехватка витаминов, особенно С, В₁, В₆, А и D, приводит к снижению противомикробной резистентности организма и учащению кариеса зубов. В разной степени выраженным противокариозным действием обладают минеральные вещества. Усиливает кариесогенное действие несбалансированного питания на организм высокая степень кулинарной обработки пищи, удаление из продуктов волокнистых структур (клетчатки). Все это уменьшает функциональную нагрузку на жевательный аппарат и не способствует самоочищению зубов, повышает риск возникновения и развития кариеса.

Противокариозная диета должна базироваться, с одной стороны, на ограничении продуктов с высоким ацидогенным и кариесогенным потенциалом, а с другой — на широком использовании пищи с противокариозным и кариесстатичес-



ким действием. Питание должно быть разнообразным, с обязательным включением натуральных соков, фруктов и сырых овощей. В набор продуктов должны входить ржаной хлеб, рыба (особенно морская), молоко, сыр, творог, яйца, капуста, лук, чеснок, хрен, помидоры, морковь, тыква, орехи, мед. Ограничиваются, в первую очередь в питании детей, углеводы, содержащие сахарозу, а также консервированные продукты. Продукты не должны подвергаться длительной тепловой кулинарной обработке. Следует соблюдать режим питания, медленно и тщательно пережевывать пищу, отдавая предпочтение жестким, волокнистым продуктам. В конце еды хорошо прополоскать рот чаем, богатым фтором, или щелочной минеральной водой.

Большое значение для предупреждения кариеса, особенно в период минерализации твердых тканей зубов и их прорезывания, имеет микроэлемент фтор (фториды). Противокариозное действие фтора связано с образованием фторапатита — соединения более стойкого к действию кислоты, чем гидроксилапатит эмали и дентина. К тому же, фтор оказывает угнетающее влияние на рост и развитие ацидогенной микрофлоры полости рта, усиливает трофическое влияние пульпы зуба.

Максимальное положительное влияние фтора на организм взрослого проявляется при суточном уровне его потребления около 1,8 мг. Дальнейшее увеличение поступления элемента не имеет медицинской целесообразности. А при его потреблении более 4 мг взрослыми и

0,5–2,5 мг детьми, в зависимости от возраста, биотическое действие при отсутствии «зоны бездействия» переходит в токсическое, нарушающее обменные процессы в организме, вызывающее хроническую фтористую интоксикацию — флюороз.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения считают, что при гипопародонтозе, путем коррекции обеспеченности организма фтором, можно на 20–30 % снизить вероятность возникновения кариеса, а по данным врача из Германии Ханса-Дитера Швидера, число проявлений кариеса при этом уменьшается еще больше — на 60 %. При отсутствии должного эффекта требуется либо менять дозу и способ введения фторидов, либо искать причину высокого уровня пораженности кариесом зубов населения в других факторах риска возникновения и развития заболевания.

Помимо коррекции обеспеченности организма фтором, ученые разрабатывают новые химические соединения с противокариозным действием. Так, например, сотрудники кафедр фармацевтической химии и фармакогнозии ОНМедУ изучают кариеспротекторные свойства новых соединений на основе гексофторсилкатов. Эти вещества обладают потенциальными преимуществами и более низкой токсичностью в сравнении с фторсодержащими кариеспротекторными средствами, представленными на фармацевтическом рынке.

Б. В. ПРИСТУПА,
к. б. н., завуч,
старший преподаватель
кафедры фармакогнозии

А ОНИ ТО ПОЛЕЗНЫ!

Жгучий перец и другие острые специи могут не только способствовать снижению веса, но и уменьшать тягу к чрезмерному употреблению соли, что благотворно влияет на сердце и сосуды.

Острый перец чили — важная специя в кухнях многих народов мира.

В нем содержится алкалоид капсаицин, который, как выяснили ученые, в терапевтических дозах положительно влияет на организм человека, стимулируя и поддерживая естественные процессы пищеварения. Потеря лишних килограммов ускоряется из-за того, что капсаицин увеличивает метаболизм жиров, ускоряет расход энергии и регулирует уровень инсулина в крови.

Капсаицин — то самое вещество, которое придает чилийскому перцу его жгучесть. Его свойства известны с древнейших времен, экстракты из перца, вытяжки и порошки находят применение и в медицине. Попадая в организм человека, капсаицин предотвращает накопление в организме вещества, которое отвечает за передачу болевых импульсов в мозг (оно известно под названием TRPV1). Когда уровень TRPV1 в организме снижается, болевые сигналы в мозг не проходят, человек их просто не ощущает. Поэтому капсаицин может использоваться как мощное средство для блокирования боли.

Кроме того, он способствует выработке физиологически активных веществ, снимающих воспалительный процесс.

Как отмечают ученые, доскональное изучение и обобщение существующих научных материалов о свойствах перца чили и его влиянии на организм позволит в будущем создать на основе вытяжки из него эффективные лекарства и биологически активные пищевые добавки. Они могут найти применение в диетологии для поддержания оптимальной массы тела, профилактики диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.



ОПАСНАЯ ДИЕТА

Как похудеть, не нанеся вреда собственному здоровью? Диетологи-гастроэнтерологи выделили семь признаков, по которым можно определить, что выбранная вами диета опасна.

1. Обещание быстрого результата без каких-либо усилий.
2. Возможность потери более трех килограммов веса за неделю.
3. Предпочтение отдается одним и тем же продуктам питания.
4. Ложные рекомендации от псеводиетологов, которые либо просто вымышлены, либо являются нанятыми актерами.
5. Навязчивые советы якобы от имени знаменитостей. На самом деле звезды слыхом не слыхивали о том, что их имена используют для подобной рекламы.
6. Отсутствие научного подтверждения эффективности диеты. Это несложно промониторить по интернету: если нет ссылок на исследование, научные публикации и мнения экспертов, а лишь обсуждение на девичьих форумах, то, скорее всего, диета окажется либо бесполезна, либо вредна.
7. Утверждение, что консультация врача для выбранной диеты необязательна, мол, всем и так помогает, независимо от возраста, веса и уже имеющихся проблем со здоровьем.

МУЖЧИНАМ БОЛЬНЕЕ!

Недавние исследования английских врачей показали, что некоторые обезболивающие средства женщинам помогают лучше, чем мужчинам. Группе испытуемых после удаления зубов предложили обезболивающие препараты. В результате женщины почти не почувствовали боли, а мужчинам пришлось пострадать. В чем причина? Предполагается, что она кроется во влиянии на препараты половых гормонов. Пока ученые разбираются, совет мужчинам — перед посещением стоматолога выпить валерьянку.

ВАС МУЧАЕТ БЕССОННИЦА?

Попробуйте сменить подушку! Подушка — неперемнная ночная спутница, и к ее выбору следует относиться серьезно. Она не должна быть слишком высокой (когда подбородок прижимается к груди, затрудняется дыхание, не расслабляются мышцы шеи), если подушка слишком низкая, то неестественно изгибается позвоночник. В слишком мягкой подушке голова «тонет» и перегревается. Высота должна быть такой, чтобы максимально способствовать естественности позы и расслаблению мышц. Не поленитесь летом собрать травы и набейте наволочку листьями одного из растений: мяты, герани, душицы, лавра, орешника, шишками хмеля, лепестками розы или иглами сосны.



Редактор выпуска И. В. Барвиненко
Ответственные секретари
А. В. Попов, Р. В. Мерешко
Учредитель и издатель — Одесский
национальный медицинский
университет

Адрес редакции:
65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.
Свидетельство о регистрации: ОД № 685 от 29 марта 2001 г.
Подписано к печати 15.05.2019. Тираж: 500. Заказ 2102.
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского
университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.