

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

Сентябрь 2017 № 7 (165)

ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ

Главный редактор

В. Н. ЗАПОРОЖАН,
академик НАМН Украины, ректор университета

Редакционная коллегия:

к. мед. н. Л. И. ДАНИЛЬЧЕНКО, проф. А. В. ЗУБА-
РЕНКО, проф. А. А. ЗЕЛИНСКИЙ, д. мед. н. М. А.
КАШТАЛЬЯН, чл.-корр. НАМН Украины В. И. КРЕ-
СЮН, проф. А. С. СОН, проф. С. А. ШНАЙДЕР,
доц. В. А. ШТАНЬКО

В НОМЕРЕ:

- Наш гость — Давид Ксавье *стр. 1*
- Новости медуниверситета *стр. 4*
- Право пациента на выбор врача *стр. 5*
- Что же такое любовь *стр. 6*
- Это интересно *стр. 8*

ВРАЧ — ПРОФЕССИЯ ВЕЛИКОЛЕПНАЯ!

Именно так считает ежегодно приезжающий с лекциями в наш университет профессор Давид Ксавье — один из ведущих специалистов по лечению боли и диетике (наука о рациональном питании), дипломированный специалист по клиническому гипнозу, автор оригинальной методики здорового питания, член Французской врачебной Ассоциации.

— Доктор Ксавье, мы уже достаточно много знаем о Вашем опыте, и в прошлом году Вы уже проводили большую пресс-конференцию в нашем университете на тему «Нейрофизиология боли и диетика». Но нашим читателям еще хотелось бы узнать немного и о Вас лично. Расскажите, пожалуйста, о себе.

— Мое самое большое увлечение — это медицина, и мне очень нравится заниматься моими паци-

ентами. Поскольку я сейчас работаю не очень много, то решил свой опыт, свои знания использовать во благо тех пациентов, которые вероятно смогут извлечь из них какую-либо пользу.

Мой первый приезд в Одессу произошел в феврале 2014 года, когда начался вооруженный конфликт на востоке Украины. Я был в Одессе и по телевизору видел людей, которые получили ранения. И



я себе задал вопрос: «А как их лечат?», ведь эти повреждения, эти ранения очень тяжело излечимы. По интернету я нашел одного корреспондента, который занимался вопросами медицины. Он порекомендовал мне обратиться в Одесский национальный медицинский университет. Я узнал контакты ОНМедУ и предложил >2



К помощь со своей стороны. Меня любезно пригласили прочитать лекции студентам университета. Я согласился, но при условии, что буду параллельно с лекциями проводить бесплатные консультации для больных по моему профилю. Вот таким образом началось наше плодотворное сотрудничество с ОНМедУ. С тех пор у меня появилась традиция приезжать сюда ежегодно, и в этом, 2017 году, состоялся уже четвертый мой приезд в ваш прекрасный город.

— **Мы очень признательны Вам и горды тем, что Вы выбрали именно наш университет. Но все же, почему из всех городов Украины Вы выбрали именно Одессу?**

— Много-много лет тому назад, когда мне было 16 лет, мы сдавали экзамены по всем дисциплинам в моем учебном заведении. Те, кто по результатам экзаменов занимал 1, 2 и 3-е место, в сопровождении преподавателей посещали кино клуб и смотрели там различные фильмы. Первой картиной, которую я там увидел, была всемирно известная кинолента «Броненосец «Потемкин»». Я на всю жизнь запомнил тогда ту коляску, которая катилась в фильме по Потемкинской лестнице. И тогда я сказал себе, что обязательно должен посетить этот замечательный город — Одессу.

Потом я все это забыл, но в 2014 году я поехал в Марсель и увидел там табличку, на которой было написано Марсель и Одесса — города побратимы. И тут меня посетило озарение — я обязательно должен поехать в Одессу! Так и случилось.

— **Вы приезжаете к нам уже четвертый год подряд, заметили ли Вы**

какие-то изменения в нашем университете, университетской клинике?

— Я нахожу, что окружающая, имеется в виду человеческая, среда здесь становится лучше. А что касается приема, то он всегда был и остается очень приятным и доброжелательным. Я здесь постоянно встречаюсь со студентами, которые всегда рвутся к знаниям и стараются получить максимум информации.

— **Скажите, пожалуйста, с какими-либо еще вузами Украины Вы проводите подобное сотрудничество?**

— Нет, в Украине я работаю только с ОНМедУ и очень доволен этим сотрудничеством, поэтому не ищу другого.

— **За время работы в Одессе Вы уже, наверняка, успели достаточно хорошо узнать особенности нашей страны, ее жителей. Какие, по-вашему, черты присущи и французам, и украинцам?**

— О, это немного каверзный вопрос! Ну, в первую очередь, то, что мне нравится и во французских, и в украинских женщинах — это их динамизм, подвижность. Они успевают вести хозяйство, ухаживать за детьми, мужем, работать и быть хранительницами семейных традиций. Я человек старшего поколения и очень ценю эти традиции. И я знаю, что как в вашей стране, так и в нашей сейчас наметилась такая тенденция, что понятие «ячейка семьи» в какой-то степени теряется, этот статус становится более, так сказать, размытым. Но если мы хотим, чтобы у нас были хорошие, воспитанные дети, то обязательно внутри семьи должны царить мир и взаимопони-

мание. И соблюдение этих принципов в обеих наших странах в основном лежит на женских плечах. Да и плюс ко всему, эти женщины умудряются быть еще и красивыми!

— **В продолжение разговора о важности воспитания хорошего молодого поколения — как Вы думаете, в каком направлении должна развиваться медицина в Украине, чтобы добиться этой цели?**

— Первое, что Вы должны сделать, — это прививать все больший и больший «аппетит» к знаниям у студентов. Я заинтересовался однажды и продолжаю интересоваться болезнью, но к этой теме я добавил еще понятие питания. И я сейчас все больше и больше прихожу к мысли о том, что правильное питание может и не уменьшает боль, но оно способствует тому, чтобы эта боль не прогрессировала.

Диабет в какой-то степени является генератором боли. И, конечно, мы не сможем совсем избежать его возникновения у людей, но мы можем постараться сделать его наступление как можно более поздним. Для этого мы, в первую очередь, должны научить людей правильно питаться. И в вашей стране я год от года наблюдаю, что люди употребляют в пищу все большее и большее количество сахара. То есть возникает цепочка: вы употребляете все больше сахара — увеличивается средний вес населения — все больше появляется людей с заболеваниями суставов.

Еще один фактор очень неблагоприятно сказывается на здоровье нации — это большое количество курильщиков. А здоровье стоит очень дорого. Если правительство вашей страны хочет уменьшить



расходы на здоровье, то обязательно следует уделить внимание профилактике диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения. Ваша страна уже догоняет нас по неправильному питанию. У нас настолько остро стоит эта проблема, что диетологи в нашей стране проанализировали всевозможную еду из супермаркетов и разработали специальную информационную шкалу принадлежности продукта по калорийности к определенной группе. Она состоит из пяти цветов: красный цвет указывает на продукты, которых нужно максимально избегать, зеленый — отличная, правильная еда, бледно-розовый — допустимая еда в разумных пределах, голубой — время от времени можно употреблять и желтый цвет — допустимо в очень ограниченных количествах. Эта шкала у нас теперь указывается практически на каждом пищевом продукте, который поступает в продажу. Сейчас в Украине, когда я нахожусь в супермаркете, я часто прихожу в ужас, когда вижу, чем хозяйки наполняют свои корзинки.

А для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями я рекомендую все масла исключить из рациона питания, кроме оливкового и рапсового. А если вы посмотрите на смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, проследив путь по карте между Финляндией и югом Италии, то чем вы ниже спускаетесь, тем смертность становится все меньше и меньше. И тут дело, прежде всего, не в качестве лекарственной терапии, а в правильности режима питания: много фруктов, много овощей, оливковое

масло и умеренная физическая нагрузка. Хорошо еще добавить немного красного вина — это отличный антиоксидант (разумеется, употреблять его нужно только в небольших дозах, как лекарство).

Вообще проблема здорового питания носит общенациональный характер. Чтобы решить эту проблему, необходимо объединить свои усилия в этом направлении и правительству, и ученым, и медикам, и самим людям, имеющим лишний вес. И очень большое внимание здесь стоит уделить особенно детям. Сейчас намечается очень пугающая тенденция увеличения появления избыточной массы тела у детей и молодежи. Эту тенденцию уже отметили несколько лет назад во Франции, а теперь подобная ситуация прослеживается уже и в Украине. В прошлом году я присутствовал при дискуссии с одесскими педиатрами. И они наблюдали то же, что и мы, только с некоторой задержкой — появление тучности у подростков. Посмотрите на улице — они все едят очень много фаст-фуда, постоянно пьют сладкую газировку. В фаст-фуде много соли и добавок, которые улучшают вкус продуктов и усиливают аппетит. А для нормального функционирования организма достаточно пить только простую воду и употреблять еду без специй. Но производителям продуктов питания это, разумеется, не выгодно.

— **Расскажите, пожалуйста, какими проблемами, кроме нейрофизиологии боли и правильного питания, Вы еще занимаетесь?**

— Я открываю дверь боли в целом и нахожу за ней еще одну

дверь — боль от неправильного питания, а еще дальше я открываю дверь в еще одну боль — алкогольную зависимость. Этой проблемой мы тоже очень плотно занимаемся.

— **Наш сегодняшний с Вами разговор еще раз доказывает, что Вы еще многому можете научить наших студентов и не только. Скажите, пожалуйста, какие у Вас планы на счет сотрудничества с ОНМедУ на ближайшее время и в долгосрочной перспективе?**

Что касается долгосрочной перспективы — я буду приезжать к вам столько, сколько позволит мое здоровье! Я всегда рад поделиться своими знаниями и опытом, если кому-то это будет полезно. На следующий год я планирую опять приехать к вам, чтобы помогать больным, читать лекции студентам, в том числе и по опыту лечения алкоголизма. Если я найду себе ученика среди ваших студентов, который захочет стать моим последователем, то с радостью научу его всему тому, что я знаю и умею.

— И напоследок, что бы Вы хотели пожелать нашему молодому поколению медиков — студентам, которые сейчас только учатся?

— Самое важное, на мой взгляд, что хотелось бы им пожелать — это чтобы они, прежде всего, любили свою работу. И они должны знать, что врач — это великолепная профессия!

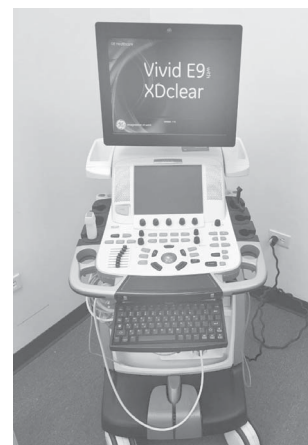
Н. Н. КУЛЬЧИЦКАЯ,
ведущий специалист Центра
информационного анализа
и внутреннего контроля качества
образования

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА – УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Ни для кого не секрет, что точная и правильная диагностика любого заболевания — основа успешного лечения. Потому руководство ОНМедУ стремится все свои подразделения оснащать новейшим диагностическим оборудованием.

Так, в прошлом году кафедра пропедевтики внутренних болезней и терапии при поддержке ректора ОНМедУ академика В. Н. Запорожана приобрела цифровой ультразвуковой аппарат экспертного класса последнего поколения Vivid E 9, фирмы General Electric Healthcare Technologies, с кардио-программой и чреспищеводным датчиком для исследования сердца и сосудов. Аппарат также является мировым лидером в ультразвуковой диагностике сердца, с возможностью построения 4D модели сердца и проведения стресс-эхокардиографии. С его помощью оцениваются структурно-геометрические, массовые и функциональные показатели сердца, проводится оценка сократительной функции сердца, диагностика пороков сердца, тромбов в левом предсердии при мерцательной аритмии.

Еще один аппарат был приобретен для ранней диагностики системных остеопении и остеопороза — состояний, связанных со снижением костной массы и нарушением микроархитектоники кости и являющихся причиной низкоэнергетичес-



ких переломов (при падении с высоты собственного роста). Иногда такие переломы возникают и без очевидной причины. Например, компрессионные переломы позвонков.

Ранняя диагностика остеопороза дает возможность назначить профилактическое лечение в сроки, когда оно будет наиболее эффективным, и предотвратить остеопоротические переломы. С этой целью для кафедры пропедевтики внутренних болезней и терапии приобретен рентгенологический остеоденситометр экспертного класса последнего поколения Lunar Prodigy PRIMO фирмы General Electric Healthcare Technologies. Прибор позволяет оценить минеральную плотность кости, индивидуальный риск переломов, в том

числе низкоэнергетических переломов позвонков и проксимального отдела бедренной кости. На основании данных, полученных при денситометрии, назначаются лечение и профилактика остеопении и остеопороза. Хочется напомнить, что в группу риска по остеопорозу входят женщины в постменопаузе, курильщицы, лица со сниженной или избыточной массой тела, больные, получающие терапию кортикоидными гормонами, люди с ревматической и эндокринной патологией, почечной недостаточностью.

В. В. КЛОЧКО,
к. мед. н., доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней и терапии

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ * КОРОТКОЙ СТРОКОЙ * КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

В 1992 году впервые в Украине в Одесском медицинском институте была выполнена первая лапароскопическая холецистэктомия. Безусловно, этого невозможно было бы добиться, если бы ректором ОНМедУ не была закуплена современная эндоскопическая техника. Эндоскопическая хирургия получила бурное развитие в ОНМедУ. Достаточно быстро были освоены операции не только на органах брюшной полости, но и эндоскопические операции на легких, средостении, пищеводе при сосудистой патологии.

* * *

Для пациентов с онкопатологией органов брюшной полости, у которых был выявлен канцероматоз брюшины, во многих клиниках города не могут предложить лечение: они страдают от

асцита и их отказываются оперировать. Однако в Центре реконструктивной и восстановительной медицины в хирургическом отделении, благодаря ректору В. Н. Запорожану, могут предложить таким пациентам уникальную для Украины процедуру — гипертермическую химиоперфузию брюшной полости (HIPEC). Эта процедура заключается в непрерывном омывании брюшной полости горячим раствором химиопрепарата. HIPEC можно проводить как самостоятельно, так и после циторедуктивных операций.

В отделении хирургии с инвазивными методами диагностики было выполнено более 30 таких процедур, половина из которых проводилась после циторедукции. У пациентов улучшилось качество жизни, снизилось накопление жидкости в брюшной полости и улучши-

лись результаты дальнейшего лечения. Процедуру можно проводить как лапаротомически, так и лапароскопически.

* * *

ОНМедУ сотрудничает с Министерствами здравоохранения Украины, Польши и Германии в рамках программы МЗ Украины «Европейская подготовка по охране психического здоровья» и принимает участие в программе «Межкультурные детерминанты благополучия в различных трудоспособных популяциях в Европе» совместно с Ноферским институтом медицины труда (Лодзь, Польша). В рамках сотрудничества с Программой «Здоровье матери и ребенка» начата работа по созданию Украинской Ассоциации симуляционного обучения в медицине и ее имплементации в существующие европейские структуры.

НАМ ВЫБИРАЮТ ИЛИ МЫ ВЫБИРАЕМ?

О ПРАВЕ ПАЦИЕНТА НА ВЫБОР ВРАЧА

Мало кто из нас хотя бы раз в жизни не обращался в медицинское учреждение за получением медицинской помощи. Однако часто ли мы задумываемся о том, что обращение в медицинское учреждение должно быть продиктовано, прежде всего, осознанным выбором врача как специалиста с соответствующими профессиональными характеристиками, нежели обуславливаться трудовым распорядком и графиком рабочего дня медицинского работника.

Не будем говорить о практической значимости такого выбора, а обратим внимание, что на сегодняшний день в Украине право пациента на выбор врача зафиксировано в нескольких нормативных актах.

Так, Гражданским Кодексом Украины каждому физическому лицу, которое достигло четырнадцати лет и обратилось за предоставлением ему медпомощи, гарантировано право на выбор врача и выбор методов лечения согласно его рекомендациям.

Данное право дублируется и в Законе Украины «Основы законодательства Украины об охране здоровья», где сказано, что каждый пациент, который достиг четырнадцати лет и обратился за предоставлением ему медпомощи, имеет право на свободный выбор врача, если последний может предложить свои услуги, и выбор методов лечения согласно его рекомендациям.

Как видим, с одной стороны, казалось бы, законодатель достаточно четко очертил абсолютное право пациента на выбор врача, зафиксировав его одновременно и в Гражданском Кодексе и в Законе, но, с другой стороны, если обратить внимание на вновь принятые законы, ситуация уже не выглядит настолько однозначной.

Так, в 2011 году в рамках президентской программы реформирования системы охраны здоровья «Украина для людей. Здоровье людей — уверенное будущее» впервые в Украинском законодательстве был детализирован институт раздела уровней предоставления медицинской помощи, в результате чего право пациента на выбор врача было существенно сужено.

В рамках программы в порядке внесения изменений в Закон Украины «Основы законодательства Украины об охране здоровья» добавлены статьи, которые раскрывают суть и детализируют понятие первичной, вторичной (специализированной) и третичной (высокоспециализированной) медицинской помощи.

Выбор врача первичной медицинской помощи

Законом установлено, что лечащий врач по предоставлению первичной медицинской помощи выбирается пациентом в порядке, установленном центральным органом исполнительной власти, который обеспечивает формирование государственной политики в сфере охраны здоровья.

Такой порядок был утвержден приказом МЗ Украины № 756 от 04.11.2011 года.

Согласно указанному порядку, выбор/замена врача осуществляется пациентом 1 раз в году. Лицо, которое желает выбрать врача, обращается к нему для заполнения регистрационной формы первичной (медико-санитарной) помощи. В случае смены постоянного места проживания пациент может реализовать право на выбор врача по новому месту проживания, предоставив талон об откреплении от предыдущего врача первичной медико-санитарной помощи.

При этом соответствующее учреждение должно обеспечить сво-

бодный доступ пациентов к информации о врачах, необходимой для принятия решения о выборе врача.

Как видно из указанного порядка, право на выбор врача существенно сужено, поскольку говорится о том, что выбор/замена врача пациентом возможен лишь один раз в году, при том что в Законе, равно как и в Гражданском Кодексе, ничего не говорится о кратности реализации такого права.

Выбор врача вторичной и третичной медицинской помощи

Что же касается выбора врача вторичной и третичной медицинской помощи, то тут законодатель не стал мудрствовать, попросту отменив такое право пациента, вступив тем самым в противоречие как с положениями Гражданского Кодекса, так и самим Законом Украины «Основы законодательства Украины об охране здоровья».

Так, согласно вновь внесенным изменениям, исключительное право на выбор врача вторичного и третичного уровня предоставлено руководителю учреждения либо уполномоченному им на совершение подобных действий лицу.

Таким образом, как видим, выглядевшее ранее, по крайней мере на бумаге, абсолютным право пациента на выбор врача на сегодняшний день уже не является таковым.

Законодатель, в очередной раз ведомый благой целью реформирования системы здравоохранения, пренебрег необходимостью тщательного анализа уже гарантированных прав и свобод человека, что посеяло очередные коллизии и противоречия, чем продолжил «добрую» традицию национального нормотворчества.

В. Л. БУЛАТ,
ассистент кафедры социальной
медицины, медицинского права
и менеджмента, адвокат

Меняются эры, эпохи, правители... Исчезают города и страны... Умирают и рождаются герои... Появляются новые звезды...

Человечество прошло долгий эволюционный путь. Многократно трансформировались представления о морали, нравственности, этикете, манерах поведения. Но всегда во все времена у всех народов любовь многократно воспевалась в одах, стихах, произведениях искусства. Думая о любви, произнося это слово, мы предполагаем, что все люди вкладывают одинаковый смысл в это понятие.

Психология, философия и медицина по сей день пытаются ответить на непростой вопрос: откуда берется это прекрасное чувство?

образующего человеческую форму супружеской любви).

Интересны выводы современных ученых, которые считают, что мозг влюбленного в присутствии объекта любви и даже только при воспоминании о нем, вырабатывает специфические вещества — амфетамины, вызывающие у человека состояние, близкое, с точки зрения биохимии, к наркотическому опьянению. На нервные центры в коре головного мозга они действуют как наркотик, вызывая эйфорию и блаженство. Кроме того, ам-

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

В средние века понятие любви приобрело религиозную окраску. Сам Бог ради любви ко всему человечеству пожертвовал собой ради искупления вселенского греха. И с тех пор в христианстве любовь стала ассоциироваться с самопожертвованием и самоотречением. Только так она могла считаться истинной. Любовь к Богу была призвана заменить все другие предпочтения человека. Христианская пропаганда совершенно исказила любовь человека к человеку, она полностью свела ее к пороку и похоти. Здесь мы наблюдаем своеобразный конфликт. С одной стороны, любовь между людьми считается грехом. Но в то же время церковь поощряет брак и семью. Само по себе зачатие и появление человека на свет является греховным.

Любовь, с точки зрения философии Платона, бывает высокая и низменная. Эрот земной олицетворяет собой низшее проявление человеческих чувств. Это страсть и похоть, желание обладать вещами и судьбами людей любой ценой. Высокая любовь (платоническая) — это возвышенные отношения, основанные на духовном влечении и романтической чувственности, без низменно чувственного физического влечения.

В наш нигилистический, и даже циничный, век на «пьедестал» возведен секс, обслуживаемый теори-



ями «сексуальной революции» и «свободной любви», а также мощной «сексуальной индустрией». Современное развитое человечество, создавшее себе сказочный комфорт во всех областях, дальше, чем когда бы то ни было, находится от такой трудной, сложной и трагической реальности, как любовь.

В. С. Соловьев — русский религиозный мыслитель и публицист, пишет, что, с точки зрения этики, любовь представляет собой сложное явление, состоящее из жалости (преобладающей в родительской любви), благоговения (преобладающего в любви детей к родителям и вытекающей из нее религиозной любви), чувства стыда (в соединении с двумя первыми элементами

фетамины стимулируют нервную систему, активизируют жизненные силы. Влюбленный бывает настолько опьянен, что не замечает недостатков избранника, от любви буквально шалит. А в случае переизбытка амфетаминов вспыхивает «безумная страсть», когда опьянение порой нарушает нормальную деятельность мозга. Сознание влюбленного сужается до единственной потребности — быть любимым. Любой врач «Скорой помощи» знает: чуть ли не половина попыток самоубийств происходит из-за такой любви. Данное состояние более характерно для людей романтических, творческих, часто эмоционально нестабильных.

Для большинства обычных людей первые робкие проявления на-

чинаются с того, что нас привлекает симпатичный представитель противоположного пола, и в мозгу происходит сложная химическая реакция. По прошествии какого-то времени, когда наше увлечение взаимно, в кровь поступает один из самых сильных гормонов — допамин, вызывающий тот любовный экстаз, который мы испытываем в пылу романтической влюбленности. Гормон допамин заряжает силой, энергией, толкает на рискованные поступки в честь любимого и возбуждает. Он по своему действию тоже сравним с наркотиком, который непременно вызывает привыкание. Нужны все новые и новые дозы гормона допамина, а если на ваше чувство не отвечают взаимностью, то это сравнимо с наркотической ломкой. Чтобы восполнить недостаток любовного гормона, человек ищет нового партнера, и все повторяется сначала.

Если после романтической влюбленности отношения переходят в следующую — физическую стадию, то на сцену выходит гормон окситоцин, который вызывает очень сильные эмоции. Без него был бы невозможен оргазм и сексуальное удовлетворение. Причем у женщин выделение этого гормона запаздывает, в отличие от мужчин, этим и объясняется, почему женщинам нужны длительная прелюдия и откровенные разговоры. Во время близости, прикосновений и поцелуев гормон окситоцин вырабатывается во все больших количествах, что открывает дорогу поступлению в организм мощного эндорфина. По своему составу и действию этот гормон напоминает морфин: он успокаивает нервную систему, дает чувство умиротворения и безопасности. Гормон эндорфин также называют гормоном счастья. Чем чаще вы оказываетесь в постели с предметом своей страсти, тем больше эндорфина вырабатывается и тем сильнее вы привязываетесь к своему партнеру. Конечно, после такого пьянящего гормонального напитка мы уже совсем теряем голову и для нас совершенно неважно, взаимно наше чувство или нет. Чувство любви находится в тесном взаимодействии с центром удовольствия в моз-

ге. Если человеку нравится другой человек, у него увеличивается кровоток в зоне мозга, отвечающей за возникновение невротозов. В частности, психиатры отмечают некоторое сходство процессов в мозге влюбленного человека с теми же, что и у больного с обсессивно-компульсивными расстройствами: хроническими нарушениями психики, характеризующимися навязчивыми идеями, склонностью к заикливанию и одержимостью. В это время проявляется острая необходимость видеть, слышать, прикасаться к партнеру. Этим процессом «управляет» гормон эндорфин. Здесь он начинает активно проявлять себя, чтобы опять «завести» процессы активации определенных зон мозга. Этим объясняется, почему влюбленные не могут друг без друга прожить даже день — наш мозг привыкает к раздражению и требует новой порции гормонов.

Этот восхитительный «коктейль» гормонов продолжает функционировать недолго — всего 2–4 года, после чего прекращается и выработка гормона эндорфина, а с ним исчезает и любовь. Как это ни печально, но необходимо искать нового партнера. Однако если за это время в семье успевает родиться ребенок, то потребность в гормонах становится не столь большой, и привязанность может просуществовать до 7 лет, но не более. Именно этот семилетний рубеж и становится критическим для большинства пар, когда семьи распадаются.

Интересная фраза «любовь слепа» в данном случае имеет реальное научное обоснование. На ранних этапах отношений мы склонны идеализировать партнера и не замечать его недостатков. В это время часто заключаются браки. Происходит зачатие и рождение детей. Все!! Природа и гормоны могут отдохнуть!! Они выполнили свое эволюционное предназначение — дали начало новой жизни, сохранили биологический вид! И дальше происходит активация новых зон мозга, которые отвечают за самые сильные чувства, за появление самой сильной безусловной родительской любви!! И опять... чувство безопасности, благополучия, общес-



тво любимого... Первые шаги и слова ребенка — эндорфин, вазопрессин, окситоцин...

В любви есть все: и ощущение счастья, и безумное блаженство от осознания того, что тебя любят, и страдания оттого, что тебя любят недостаточно, оттого, что тебе не хватает осознания, ощущения более глубоких чувств любви другого человека. И все это может присутствовать практически одновременно, меняясь местами и затмевая разум. И никуда от этого не деться, не убежать. Любовь — это то, что живет в нас как насущная ежесекундная потребность, и она будет в нас всегда до тех пор, пока мы живы. В этом и наша радость, и наша боль. И для каждого нового поколения, вступающего в жизнь, философия любви — это тайна за семью печатями, крепость, которую надо покорить самому, пройдя нелегкий путь обретения и потерь.

Г. А. ВОЛОХОВА,
к. мед. н., доцент кафедры
физиологии



АЭРОБИКА И ОСТЕОПОРОЗ

Ученые из Массачусетского института сообщают, что регулярные занятия аэробикой приводят к увеличению массы костей. Соответственно, наблюдается прибавка в весе. При регулярных занятиях физическими упражнениями нагрузка возрастает не только на мышцы, но и на кости. Увеличение костной массы происходит в среднем на 2 % при регулярных получасовых занятиях 3 раза в неделю. То есть при весе 60–70 кг вы можете прибавить 1,2–1,4 кг! Исследователи видят в своем открытии много полезного. Все мы знаем, что у женщин климактерического возраста часто бывает размягчение костной ткани из-за недостатка кальция в организме. Нередко наступает так называемый остеопороз, из-за которого женщины страдают как морально, так и физически. Но если бы все эти женщины регулярно занимались аэробикой, то смогли бы обезопасить себя от этой болезни в зрелом возрасте.



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ!

Основной причиной возникновения усталости является потеря энергии, связанная с обезвоживанием. Недостаток всего лишь 1,5 % воды в организме вызывает резкую усталость, апатию, сонливость, головные боли, сухость кожи. Человек становится уязвимым к стрессам, снижается иммунитет. Для поддержания нормальной жизнедеятельности ему необходимо около 2–2,5 л воды в день, даже если нет чувства жажды.



УЛЫБАЙТЕСЬ, УЛЫБАЙТЕСЬ, УЛЫБАЙТЕСЬ!

Губы улыбнулись — мозг повеселел! Исследования американцев показали, что при смехе от мышц лица идут особые импульсы, снимающие напряжение в нервной системе и положительно влияющие на работу головного мозга. Даже если вы и выдавливаете из себя фальшивую улыбку, механизм также срабатывает — и на душе становится легче. По мнению ученых, смех — это социальный рефлекс: люди, видя улыбающегося человека, сами приходят в хорошее настроение.

МУЗЫКА ПОМОЖЕТ!

Вас беспокоят суставы — включите кассету с Моцартом, Шопеном, Чайковским. Австрийские ученые утверждают, что классическая музыка может оказывать положительный эффект на боль, особенно ревматического происхождения. Во время исследования под наблюдением находились 65 человек, которые страдали болями в спине. Каждую ночь в течение 25 минут половина из них слушала расслабляющую музыку, остальных лечили традиционными средствами. Затем пациентам было предложено указать степень боли, используя специальную шкалу. Выяснилось: у тех, кто проходил музыкальную терапию, боль уменьшилась с 6,5 до 3,5, а у пациентов, лечившихся обычно, — с 5,9 до 5,3. Кроме того, у первых улучшился сон, сократились сроки лечения. Важно лишь правильно выбирать и дозировать музыку. Одних пациентов музыка должна успокоить

(например, расслабляющая помогает при лечении боли и страха), других — сделать более активными.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫ!

Американские ученые пришли к выводу: различные пищевые добавки и некоторые лекарственные фитопрепараты могут нанести вред здоровью. Использование таких препаратов, как гинкго, эхинацея, а также витаминных комплексов, содержащих витамин А, в ряде случаев приводит к патологическим изменениям сетчатки глаз. Они выражаются в появлении в толще сетчатки кристаллических отложений, состоящих из побочных продуктов метаболизма содержащихся в этих лекарствах веществ. При местном применении эхинацеи может развиться конъюнктивит, а также временная потеря зрения.

ЧИХАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Оказывается, что боль в горле, кашель, чихание и высокая температура полезны для здоровья. В этом уверены университетские медики из американского города Балтимор, штат Мериленд. Эти симптомы простуды ни много ни мало оказывают благоприятное действие на организм. Поэтому принимать лекарства не стоит. Ведь кашель освобождает дыхательные пути от бактерий и вирусов. Ну а чихание — от вредных веществ и аллергенов. И если заглушать их таблетками, можно «заработать» воспаление легких и другие тяжелые заболевания органов дыхания. Лекарственные препараты необходимо принимать только при сухом кашле, уверяют врачи.



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 04.09.2017. Тираж: 500. Заказ 1974.
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского
университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.