

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

Февраль 2020 № 2 (190)

ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ

В НОМЕРЕ:

- | | | | |
|--|--------|------------------------------------|--------|
| ● СМИ пишут | стр. 1 | ● Школа диабета и избыточного веса | стр. 7 |
| ● А. Малиновский: «Идем курсом, проложенным В. Н. Запорожаном» | стр. 2 | ● Это интересно! | стр. 8 |
| ● ТОП-10 биологически активных добавок | стр. 5 | | |

СМИ ПИШУТ

МИНЗДРАВ ПРИЗНАЛ: СУПРУН УВОЛИЛА РЕКТОРА ОНМедУ ЗАПОРОЖАНА НЕЗАКОННО

БЫВШАЯ И. О. МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УЛЬЯНА СУПРУН НЕЗАКОННО УВОЛИЛА ВАЛЕРИЯ ЗАПОРОЖАНА С ПОСТА РЕКТОРА ОДЕССКОГО МЕДУНИВЕРСИТЕТА. ОБ ЭТОМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОПУБЛИКОВАННЫЙ УКАЗ МИНИСТЕРСТВА ОТ 27 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА

Министерство здравоохранения Украины признало указ за подписью Супрун от 17 июля 2018 года об увольнении ректора ОНМедУ таковым, что утратил силу. Новым указом Министерство уволило В. Н. Запорожана 27 сентября 2018 года, то есть в связи с истечением срока его контракта, а не из-за нарушений.

Напомним, конфликт Супрун с администрацией Одесского медина разгорелся в июле 2018 года после аудиторских проверок деятельности вуза за 2016 и 2017 годы. Несмотря на то, что проверяющие не выявили коррупционных или финансовых нарушений, министр уволила Запорожана с формулировкой — «за однократное грубое нарушение трудовых обязанностей». Тогда же Супрун назначила и. о. ректора Константина Аймедова, а спустя 2 месяца — Владлену Дубинину.

Окружной административный суд Киева признал оба назначения незаконными и запретил Минздраву назначать руководителя вуза. Согласно закону о



высшем образовании, ректоров университетов избирают трудовые коллективы — из числа победителей конкурсного отбора. Однако Ульяна ➤2

К Супрун проигнорировала решение суда. В ответ коллегив ОНМедУ на заседании Ученого совета избрал и. о. ректора Юрия Сухина. Экс-министр отказалась подписывать документы университета, в том числе годовую смету, за его подписью. В результате на протяжении всего 2019 года

тысячи сотрудников и студентов не получали зарплаты и стипендии, университет накопил многотысячные долги за коммунальные услуги, а одно из общежитий отключили от газоснабжения.

Новое руководство Министерства здравоохранения Украины утвердило смету 4 декабря

2019 года. К настоящему моменту финансово-хозяйственная деятельность ОНМедУ разблокирована, задолженность по зарплатам, стипендиям и коммунальным платежам погашена.

По материалам сайта
«РБК-Украина»

АНДРЕЙ МАЛИНОВСКИЙ: В СВОЕМ РАЗВИТИИ ОНМедУ ДОЛЖЕН ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ КУРСА, ПРОЛОЖЕННОГО АКАДЕМИКОМ ЗАПОРОЖАНОМ

Все больше оперативных вмешательств в мире выполняют эндоскопическим методом. Его суть — добраться до необходимого органа или сустава с минимальным рассечением тканей. Разрез или прокол диаметром несколько миллиметров — и послеоперационная реабилитация пациента вместо месяцев длится несколько дней. Пионер эндоскопической хирургии в Украине — академик Валерий Запорожан. Он основал первую в СССР научную школу, выполнил первые малоинвазивные операции и написал учебники, по которым учатся до сих пор. Валерий Запорожан основал и оснастил кафедру роботизированной и эндоскопической хирургии. О технологиях, сложнейших операциях и подготовке врачей мирового уровня рассказал заведующий кафедрой профессор Андрей Малиновский.



Одесский медуниверситет — ваша альма-матер?

Да, я закончил его в 2003 году, через два года уже работал на кафедре. Мне всегда импонировал управленческий подход Валерия Николаевича: он сам шел в ногу со временем и вел за собой университет. Так у нас появились университетские клиники, симуляционные классы, обучение на высокотехнологичном оборудовании. Оно дорогое, но технологии такого уровня не могут быть дешевыми по определению. Считаю, что дальнейшее развитие ОНМедУ надо продолжать именно в таком направлении. Создаются новые кафедры, внедряются инновационные технологии в хирургии и других специ-

ализациях. Важно шлифовать классические знания, но помнить, что мир и медицина развиваются очень быстро. Поэтому создание подобных кафедр и возможностей для такого обучения — очень важная задача.

Кафедра роботизированной и эндоскопической хирургии — гордость не только ОНМедУ, но и всей украинской медицины. Как этого достигли?

Кафедра была создана в 2017 году для развития лечебного, учебного и научного процесса в направлении эндоскопической хирургии. В настоящее время в мире порядка 80 % операций, а в некоторых крупных клиниках и порядка 90 % операций на органах

брюшной полости и не только выполняются эндоскопическим методом. Существует несколько направлений, основные — лапароскопическая и гибкая оперативная эндоскопия. Кафедра молодая. Мы занимаемся и классическими операциями, но основные усилия направляем на современные направления, которые пригодятся молодому поколению хирургов. Например, лапароскопической хирургии.

Ваша кафедра не единственная в Украине. Что в ней особенного?

Одесский медуниверситет — перепроходец. Можно сказать, законодатель моды по созданию университетских клиник и симуляционному обучению. Все это объединено в нашей кафедре. Уникальное

сочетание лечебного, учебного и научного процесса. Повторюсь, наш вуз первым в Украине ввел подобную практику обучения. Это прогрессивная задумка академика Запорожана. Он — президент Ассоциации эндоскопических хирургов, одним из первых проводил эндоскопические операции в гинекологии. Во многом благодаря ему Одесса была и остается одной из первых в развитии эндоскопической хирургии. Мы демонстрируем высокотехнологические операции нашим студентам, они тут же отрабатывают навыки на симуляторах, а в будущем и в настоящих операционных под присмотром опытных коллег. Это их мотивирует.

Какие основные научные и лечебные направления?

Развиваем направление продвинутых лапароскопических операций. Это вмешательства на желчных протоках, при грыжах любой локализации, включая послеоперационные вентральные, когда нужно разделить слои, установить сложные конструкции сетчатых имплантов. Широко оперируем грыжи пищеводного отверстия диафрагмы, где имеем свои разработки. Начали делать такие сложные операции, как лапароскопическая субтотальная резекция желудка, рукавная резекция желудка, резекция ободочной кишки. При этих операциях применяем такие уникальные технологии: флюоресцентную лапароскопию, трехмерную лапароскопию, видеохоледохоскопию, минилапароскопию. Это, опять же, благодаря приобретенному оборудованию. В приме-

нении этих высокоэффективных направлений у нас передовой опыт в Украине. Есть и новые направления: риноскопическая хирургия, ряд операций по направлению гибкой эндоскопии. Наши специалисты постоянно проходят обучение. Подключаем к практике науку: запланировали несколько диссертаций по наиболее актуальным вопросам эндоскопической хирургии, публикуем статьи. Достигли высокого уровня учебного процесса: мы находимся в составе университетской клиники, располагаем новейшим оборудованием. Проводим ежедневные обходы вместе со студентами, они присутствуют на операциях, смотрят трансляции.

Трансляции операций?

Да, практически 90 % операций транслируем в аудиторию, сопровождаем комментариями. Это и есть компетентный подход. Студенты заканчивают университет подготовленными к медицинской практике, они знают о современных технологиях и умеют их применять. Наша кафедра одна из немногих в Украине, где для этого есть соответствующее оборудование. Мы можем выполнять самые сложные операции и, благодаря стимуляторам, обучать на самом высоком уровне.

Расскажите о симуляторе. Какие манипуляции с его помощью отрабатывают?

Симуляторы полностью имитируют строение человека, ход операции и соответствующие хирургические инструменты, будь то лапароскопический зажим или гастро-



В. Н. Запорожан

скоп. Это позволяет студентам отрабатывать практические навыки, а курсантам и интернам — повышать квалификацию. После того как будущие врачи доведут навыки до автоматизма на симуляторе, они могут приступить к обследованию или лечению реальных пациентов. Естественно, под контролем старших коллег. Сейчас такие классы создаются в других университетах, но мы были первыми.

Врачи какого профиля проходят последипломное образование?

Мы проводим очень много курсов на различных кафедрах последипломного образования. На нашей, например, в этом году проводим четыре последипломных цикла для врачей по основам лапароскопической хирургии, один цикл по эндоскопической хирургии и специальный цикл по продвинутой лапароскопической хирургии. Ни один из них не был бы возможным без симуляционных классов и операционной, оснащенных по самому последнему слову.

Вы упомянули университетскую клинику. Когда у кафедры появилась своя клиническая база?

Без университетской клиники учебный процесс на любой кафедре не был бы полноценным. У Одесского медуниверситета таких клиник три, и это большое достижение лично Валерия Запорожана. Он это инициировал и довел до конца. Наше основное отделение — эндоскопической и онкологической хирургии — было со-





Здано вскоре после открытия кафедры. Отделение на 15 коек, полностью загружено. Мы выполняем порядка 80 % операций, почти все эндоскопическим методом. Он позволяет улучшить качество лечения, ускорить реабилитацию и достигнуть всех тех результатов, которые характерны для малоинвазивной хирургии.

А сколько на кафедре сотрудников?

У нас 7 человек. Пока нам этого достаточно для того, чтобы обеспечить качественный лечебный, учебный и научный процесс в этом узком направлении.

В этом году Одесскому медуниверситету 120 лет. Какие планы?

Сейчас основная задача — поступательное развитие всего того, что мы уже начали. За прошедший год мы выполнили порядка 400 операций по всем направлениям, продолжили оптимизацию учебно-

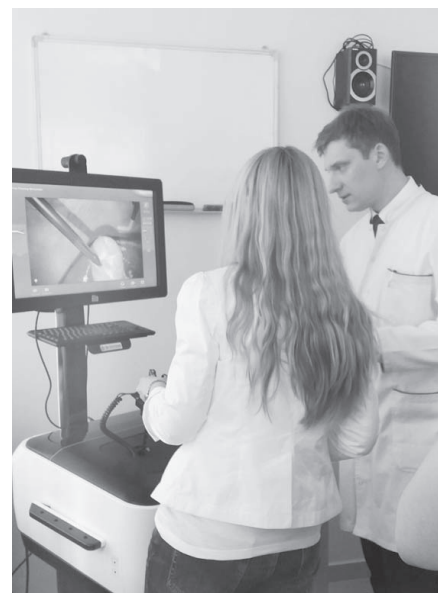
го процесса, запланировали выполнение ряда научных работ, внедрились ряд новых операций. А когда внедряешь новые операции, нужно наработать опыт хотя бы из 30–40 операций, чтобы делать какие-то выводы. У нас нет необходимости в новом оборудовании, нам нужно поддерживать результат, оттачивать технику и сохранять обучение студентов на высоком уровне.

Вы бы могли рассматривать кафедру эндоскопической хирургии как пример современной клинической кафедры?

Сложно сказать. На всех кафедрах сложились традиции качественного обучения, наш университет по многим направлениям является лидером. В разработке новых высокотехнологичных операций, новых подходов к обучению малоинвазивной хирургии наша кафедра может быть хорошим при-

мером. И главную роль в этом играл и играет Валерий Запорожан, он прогрессивный ученый и талантливый организатор, видит направления, которые надо развивать не только в хирургии, а в целом в медицине.

Нам помогает руководство университета, надеемся на поддержку Министерства здравоохранения. Наш университет один из лучших в Украине, имеет большие традиции и высокопрофессиональный профессорско-преподавательский состав. Поэтому мы не можем концентрироваться только на текущих задачах, необходимо двигаться вперед и по максимуму использовать свой потенциал. В отношении эндоскопической хирургии могу сказать, что у нас есть все условия для того, чтобы в Украине применялись малоинвазивные методы в 80–90 % всех вмешательств, как это происходит в странах Евросоюза.



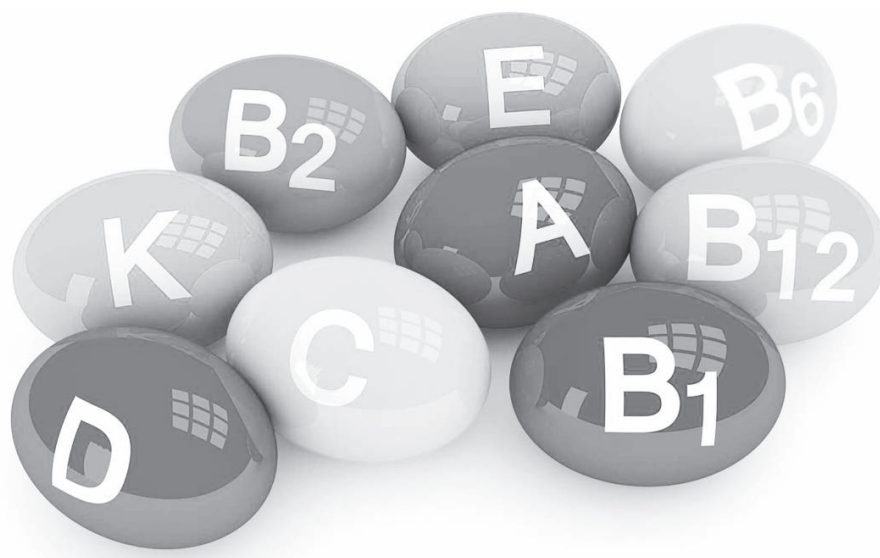
ТОП-10 БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Темп современной жизни диктует свои правила и требует больших энергетических затрат. В унисон стремительному темпу жизни современного человека наблюдается пищевой дефицит в качественном отношении нутриентов, в то время как количественный состав пищи остается удовлетворительным.

Сегодня сложно отыскать человека, который бы питался правильно и имел в своем рационе все необходимые питательные компоненты. Это приводит к различным болезням желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Источником для перекуса зачастую служит магазинная еда, которая в основном состоит из углеводов, красителей и консервантов. Большинство людей задумываются о состоянии своего здоровья лишь после того, как уже возникло заболевание.

Для того чтобы избежать подобной ситуации, необходимо своевременно заниматься профилактикой болезни. Одним из компонентов превентивных мер является баланс биологически активных веществ, к которым относятся витамины, макро- и микроэлементы, являющиеся неотъемлемой частью всех биохимических процессов.

По данным исследований последнего десятилетия в области гигиены питания, было доказано, что физиологически полноценное питание необходимо для роста, развития, сохранения здоровья, умственной и половой активности. Установлено, что для оптимального функционирования человеческого организм ежедневно нуждается в 600 различных веществах. К



ним относятся аминокислоты, витамины, макро- и микроэлементы, органические кислоты, фитоконпоненты, пищевые волокна и многое другое. В природе не существует продуктов, которые содержали бы в своем составе все необходимые для человека компоненты (за исключением грудного молока). В связи с этим только комбинация различных пищевых продуктов в дневном рационе оптимально обеспечивает организм всеми необходимыми нутриентами. Полностью придерживаться оптимально правильного меню современному человеку, в силу различных факторов социума, не под силу. Поэтому в качестве эффективного пути решения проблемы, связанной с необходимостью коррекции пищевого рациона, ведущие ученые мира рекомендуют широкое внедрение биологически активных добавок.

Биологически активные добавки (БАД) — это натуральные природные вещества, выделенные из пищевого сырья растительного, животного, минерального происхождения или полученные путем химического синтеза. По форме выпуска (таблетки, капсулы и др.) БАД напоминают лекарственные средства, но не способны заменить работу регуляторных систем организма и взять на себя роль лекарственных препаратов, а лишь устраняют дефицит либо избыток каких-либо соединений в организме человека, тем самым предотвращают развитие заболевания.

От БАД нужно отличать вкусо-, цвето- и формообразующие пищевые добавки, которые не восполняют полезные вещества в организме, а служат для улучшения вкусовых качеств, вида и сохранности пищевых продуктов.

➤6

5 Клинические исследования биологически активных пищевых добавок при лечении различных заболеваний проводились параллельно во многих научных институтах и медицинских учреждениях мира. По статистическим данным, 70 % населения в развитых странах регулярно употребляют БАД. Главной причиной появления БАД стал «социальный заказ» — стремление людей к здоровому образу жизни. Отказ от курения и крепких спиртных напитков, массовое увлечение спортом — все это активно стимулировалось и грамотно регулировалось, пока не стало политикой общества. Главное — показатели здоровья населения действительно возросли.

Правительство США культивирует пропаганду здорового образа жизни на правительственном уровне. Так, в 1994 году был принят специальный Государственный Акт о БАД. В нем научно обоснована эффективность добавок, популяризация этих продуктов объявлена одним из приоритетных направлений здравоохранения, а их производство — «интегральной частью индустрии страны». В странах бывшего СССР многие вопросы, связанные с производством, сертификацией, стандартизацией, апробацией и распространением БАД, активно обсуждаются в научных и медицинских кругах. Уже существует серьезная законодательная база по регулированию этих вопросов, разработана методология оценки качества продукта.

В Японии в 50-х годах прошлого века была принята государственная программа восстановления нации, основанная на БАД. Сегодня 90 % населения Японии ежедневно принимают биологически активные добавки к пище. Благодаря этой программе, Япония занимает 1-е место в мире по продолжительности жизни (женщины — 85, мужчины — 78 лет). В США 80 % населения употребляют БАД (женщины — 81 год, мужчины — 75 лет), в Европе — 50 %, а в странах СНГ — эта цифра всего лишь 8 %. В нашей стране люди относятся к добавкам очень настороженно.

Проанализировав данные исследований по распространенности

дефицитных состояний, которые наиболее часто регистрируются на территории Украины, можно выделить наиболее актуальные биологически активные добавки на 2020 год.

1. Витамин D — участвует в правильном обмене кальция, регулирует иммунные реакции и рост волос. А с его недостатком связывают склонность к депрессивным состояниям, слабость мышц у спортсменов и синдром поликистозных яичников.

Дефицит и недостаточность витамина D являются глобальной проблемой человечества. В среднем 40 % детей и взрослых имеют уровень витамина D ниже 20 нг/мл, а 60 % — ниже 30 нг/мл. Последствия этой пандемии для здоровья человечества являются катастрофическими. Установлено, что 25 % средств, расходуемых на здравоохранение, можно сэкономить на тех заболеваниях, развитие которых связано с дефицитом и недостаточностью витамина D.

2. Витамин E (токоферол) — жирорастворимый витамин. Является антиоксидантом, который необходим для поддержания здоровья клеточных мембран и может защищать клеточные компоненты от воздействия окислительного стресса. Он играет важную роль в обеспечении таких процессов, как предотвращение окислительного повреждения, защита липидов в клеточных мембранах, регуляция агрегации тромбоцитов и воспалительной продукции простагландинов.

Исследование Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly с участием 11 000 пожилых людей в возрасте от 67 до 105 лет обнаружило снижение общей смертности на 34 % и смертности от сердечных заболеваний на 47 % в результате приема витамина E.

3. Витамин C (аскорбиновая кислота) — является антиоксидантом, который обеспечивает прямую защиту белков, жиров, ДНК и РНК клеток от повреждающих действий свободных радикалов, которые часто образуются в клетках в процессе жизнедеятельности. Аскорбиновая кислота поддерживает уровень восстановленного глутатиона, который защищает от свободных радикалов, токсинов, со-

державших металлы на биохимическом уровне. Кроме того, витамины в значительной степени влияют на обмен других микронутриентов и витаминов.

Витамин C не синтезируется в организме человека (в отличие от большинства млекопитающих), а потому обязательно должен поступать с пищей, так как является регулятором множества биохимических реакций и защитных механизмов.

Исследование 2017 года, итоги которого опубликованы в «Журнале пищевой биохимии», показало, что витамин C помогает предотвратить атеросклероз — предвестник болезни сердца. Также было продемонстрировано, что местное применение витамина C полезно для устранения морщин на лице.

4. Фолиевая кислота (витамин B9) — это вещество отвечает за рост клеток и сохранение целостности ДНК. Таким образом, витамин B9 препятствует появлению новообразований. Кроме того, он необходим для правильной работы иммунитета, работы сердца и сосудов, синтеза белков. Фолиевая кислота оказывает благотворное влияние на нервную систему, а значит — на наше настроение и работоспособность. Также фолиевая кислота участвует в кроветворении, предотвращая развитие анемии. Наш организм, точнее кишечная микрофлора, может вырабатывать ее самостоятельно, однако в очень малых дозах. Большая часть фолиевой кислоты должна поступить с пищей. Но есть определенная проблема: рацион среднестатистического горожанина беден продуктами, которые содержат этот ценный витамин, поэтому его дефицит — не редкость.

В исследовании с участием 20 702 пациентов с гипертонией было показано, что назначение фолиевой кислоты в дозе 800 мкг в комбинации со стандартным медикаментозным лечением на протяжении 4,5 лет обеспечивало снижение риска инсульта на 21 % по сравнению с назначением только медикаментозного лечения.

Продолжение следует...

А. В ШАНЫГИН,
ассистент кафедры гигиены
и медицинской экологии

ШКОЛА ДИАБЕТА И ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Сахарный диабет и избыточный вес — это две проблемы, которые ввиду широкой распространенности касаются многих из нас. Всемирная организация здравоохранения объявила ожирение и сахарный диабет пандемией XXI века. Экономические затраты на лечение этих заболеваний являются мировым бременем, которое, к сожалению, затрагивает и финансы пациентов. По мировой статистике, каждый второй пациент с диабетом не знает о том, что он болен! И когда диагноз становится известен, то к этому времени уже формируются осложнения, которые приводят к инвалидности.



рами и методам коррекции гипогликемии.

В нашу команду входят практикующие врачи различных специальностей, психологи, диетологи и фармацевты, а также люди, которые живут с диабетом. Мы понимаем, что сахарный диабет и избыточный вес — это комплексные проблемы, которые требуют командного подхода. Поэтому мы рассматриваем вопросы диабета и избыточного веса с разных точек зрения.

Мы будем рады поделиться своими знаниями и опытом с целью повышения вашей мотивации для управления своим организмом и пищевыми привычками.

Занятия в школе проходят в четвертую среду каждого месяца по адресу: кафедра семейной медицины Одесского национального медицинского университета, г. Одесса, ул. Шклярука 4а, поликлиническое отделение, 5-й этаж, конференц-зал.

Контакты Школы:
колл-центр +380960597557
тел. +380487668899
факс +380487665703
email: familymedod@hotmail.com

Е. В. Саид,
к. мед. н., ассистент кафедры
семейной медицины

Диабет — коварное заболевание, так как поздняя диагностика — это трудная терапия!

После установления диагноза сахарного диабета большинство пациентов проходят путь от отрицания своего состояния до его принятия, и для многих этот путь является достаточно долгим. Как сахарный диабет, так и избыточная масса тела и ожирение — это состояния, которые требуют от пациентов длительного изменения образа жизни, привычек, образа мышления, питания и движения. Это надолго выводит пациентов из зоны комфорта и требует сильной ежедневной мотивации и поддержки как со стороны родных, так и медицинских работников.

Но очень часто пациенты и их семьи сталкиваются с настолько разной информацией, что выбрать правильный путь и не утратить мотивацию по дороге к здоровью становится сложной задачей. В

«Школе диабета и избыточного веса» мы поможем выделить главное в мире противоречивых данных и ответим на возникающие вопросы, касающиеся диагностики и контроля сахарного диабета и избыточного веса.

Наша школа создана как образовательный проект, уникальный по своей природе, на кафедре семейной медицины Одесского национального медицинского университета при тесном сотрудничестве с Одесской клинической больницей на дорожном транспорте филиала «Центр здравоохранения» АТ «Украинская железная дорога».

Школа ориентирована на обучение пациентов, среди прочего, практическим навыкам определения избыточной массы тела, ожирения, распознавания факторов риска и симптомов развития сахарного диабета, навыкам построения сбалансированного рациона питания, правилам работы с глюкомет-

ПИВО УКРЕПЛЯЕТ ЗУБЫ И СУСТАВЫ

Немецкие ученые выяснили, что натуральное пиво защищает кости от ломкости. Это происходит благодаря производным ячменя в составе напитка. Специалисты Берлинского университета доказали, что производные ячменя играют роль в профилактике остеопороза — болезни, которая увеличивает риск переломов и разрушения зубной эмали. Кремний, содержащийся в ячмене, помогает организму вырабатывать коллаген, являющийся одним из строительных материалов для костей и суставов. Обнаружено, что лучше всего кремний усваивается из светлых сортов пива. Между тем, эксперты напоминают, что злоупотребление пивом приводит к алкоголизму, болезням поджелудочной железы и снижению тестостерона у мужчин. Безопасная доза для мужчин — до 1 литра в день, для женщин — 0,33–0,5 литра.



ринголог медицинского факультета Вашингтонского университета в Сент-Луисе доктор Джей Пиччирильо. Существует большое количество солевых препаратов и приспособлений для полоскания. Однако можно все приготовить и самому. Смешайте 1/2 ч. л. соли и 1/4 ч. л. соды с 200–250 г теплой воды. Затем наберите раствор спринцовкой или любым подобным инструментом и пустите раствор в каждую ноздрю. Прodelывайте эту процедуру утром и перед сном. Раствор можно хранить в холодильнике, но не более двух дней. Детям можно закапывать по 3 капли в каждую ноздрю. Минуту подождать — потом высморкаться. Годится процедура и для грудничков, не забудьте после нее удалить из носа слизь спринцовкой.

ЛЮБОВЬ ПРИЗНАЛИ БОЛЕЗНЬЮ

Любовь оказалась в одной компании с такими заболеваниями как алкоголизм, игромания, токсикомания, клептомания. Всемирная организация здравоохранения признала любовь психическим отклонением. Отныне международный шифр этой болезни F 63.9. Любовь отнесли к психическим отклонениям, к пункту «Расстройство привычек и влечений».



ПОМОЖЕТ СОЛЬ

По мнению ученых, обыкновенная соленая вода может значительно сократить вашу потребность в противоотечных, антигистаминных и антиаллергических лекарствах. Преимущество такого решения очевидно: оно безвредно и годится любому — и взрослому, и ребенку. «Солевые растворы предупреждают застойные явления, синуситы и аллергические реакции или значительно облегчают их течение», — утверждает ведущий отола-

СИЛЬНЫЙ ШУМ УВЕЛИЧИВАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Воздействие сильного шума увеличивает кровяное давление. Каждые 10 децибел повышают артериальное давление на 1,5–2 мм ртутного столба. Это, в свою очередь, примерно на 10 % повышает риск инсульта и на 5 % риск развития коронарных заболеваний сердца. Но современный мир довольно громкий. Если обычный разговор ведется на уровне 60 децибел, то шум плотного транспортного потока достигает уже 80, а на станции метро в момент прибытия поезда он около 100. Поэтому, чтобы избежать вредных последствий, исследователи рекомендуют в шумных местах постоянно носить ушные тампоны.

МОЛОКО ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ

Австралийские ученые предлагают начать худеть, употребляя на завтрак стакан обезжиренного молока вместо фруктового сока. Исследования показали, что стакан мо-

лока за счет ощущения сытости позволяет меньше съесть в обед. Так, обеденная порция сокращается, в среднем, на 50 калорий. Данные были получены экспериментальным путем. Люди, употребившие на завтрак молоко, к обеду ощущали себя более сытыми, чем те, кто не пил его. Ученые объясняют, что люди ощущают себя сытыми после стакана молока за счет молочного белка, лактозы и даже плотной консистенции молока.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЯВКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Ученые Санкт-Петербурга исследовали воздействие пивака на организм человека и сделали два крупных открытия. Оказалось, что в организме пивавки существует фермент, способный дать рост нервной клетке. С точки зрения регенерации ткани нервные клетки не восстанавливаются, но пивавки оказывают нейротрофическое воздействие. Как говорит президент ассоциации гирудологов Санкт-Петербурга профессор Альберт Крашенюк (автор этих открытий): «Мы становимся спокойнее, легче переносим стрессы — это последствия нейротрофического действия». Белок пивавки не вызывает отторжения у человека, как любой другой чужеродный белок. Поэтому с помощью пивавки можно лечить поражения нервной системы: инсульты, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др. А еще пивавки корректируют нарушения биополя человека. С помощью приборов, позволяющих увидеть ауру человека, были обследованы пациенты до и после использования пивавки. До постановки пиваков на фотографии ауры наблюдались разрывы в свечении и короткие лучи биополя. Уже через полчаса после постановки фотография показала восстановление биополя.



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 21.02.2020. Тираж: 500. Заказ 2178.
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского
университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.