

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

ЕГОВЕЛИЧЕСТВО —

наш

Ежемесячная газета

Выпускается с 2001 года

Декабрь 2020 № 11 (199)

ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ

В НОМЕРЕ:

- | | | | |
|---------------------------------------|--------|--|--------|
| ● С новым 2021 годом! | стр. 1 | ● С. Бычкова: «Развиваем таланты в формате онлайн» | стр. 4 |
| ● Интервью с В. Н. Запорожаном | стр. 2 | ● Кухня иммунитета | стр. 5 |
| ● Особенности дистанционного обучения | стр. 3 | ● Новогоднее меню народов мира | стр. 7 |
| ● Н. Гарина о работе библиотеки | стр. 4 | | |

*Уважаемые преподаватели,
сотрудники, студенты,
аспиранты!*

Искренне поздравляю вас с Новым годом и Рождеством! Накануне этих праздников мы обычно подводим итоги, анализируем ошибки, радуемся победам и мечтаем, что грядущий год будет щедрым к нам. 2020-й выдался для всего мира едва ли не самым сложным в новейшей истории. Глобальная пандемия стала вызовом для всех нас, она не жалует ни людей, ни экономики. Но даже в самые темные времена можно найти свет. Пандемия напомнила нам о действительно важных вещах: ценить и заботиться друг о друге, быть ответственными, жить здесь и сейчас, радоваться каждому дню. Она привлекла внимание всего человечества к состоянию и проблемам медицины и здравоохранения. Система выдержала и, я убежден, стала сильнее. Человеком года, бесспорно, стал Врач. Тысячи наших коллег по всему миру остаются на передовой борьбы с опасным вирусом. Низкий поклон вам за то, что спасаете жизни — высшую ценность. Для нас, большой семьи Одесского национального медицинского университета, этот год стал действительно особенным. Наша *alma mater* отпраздновала 120-летие. Университет встретил юбилей со-



временным, развитым и уважаемым в Украине и мире учебным заведением. Это результат большой совместной работы, за которую не стыдно перед нашими выдающимися учителями. 2021-й станет для Одесского медуниверситета годом устойчивого развития и трансформаций. Они коснутся всех направлений нашей деятельности и помогут нам удерживать лидерство, развивать профессиональные связи, достойно отвечать на вызовы.

Уважаемые коллеги! Я искренне благодарю вас за работу. Без единения и общих ежедневных усилий мы никогда не были бы там, где сейчас. Работать с вами всегда было и будет для меня большой че-

стью. В новом году я желаю вам и вашему близкому крепкого здоровья и исполнения желаний. Пусть ваши дома будут наполнены благополучием, согласием и радостью. Мира нам и больших побед!

Ваш Валерий ЗАПОРОЖАН



ВАЛЕРИЙ ЗАПОРОЖАН: НЕОБХОДИМО ИСКАТЬ ТОЧКИ РОСТА, А НЕ ДЕРЖАТЬСЯ ЗА СИЮМИНУТНУЮ СТАБИЛЬНОСТЬ

Эксклюзивное интервью агентства «Интерфакс-Украина» с ректором Одесского национального медицинского университета академиком НАМН Украины Валерием Запорожаном.

— Валерий Николаевич, Вы были ректором Одесского медуниверситета с 1994 по 2018 год и прошли в этом статусе немало кризисов. Какой Ваш план на коронакризис?

В начале каденции ректора в 1990-е, когда мои коллеги, выдающиеся ученые, уходили торговать на рынки, а университеты «приватизировали» под офисы, стоял вопрос: быть нам или нет. Но мы не только выжили, но и стали зарабатывать. В кризис выживают те, кто способен мыслить нестандартно и креативно. Как университету было выходить из сложившейся на тот момент ситуации? Продать или отдать в аренду часть корпусов. Это стандартный путь, которым пошли многие, путь в никуда. Мы же подошли к вопросу творчески, если хотите. Первыми в Украине перешли на английский язык обучения. Это было очень сложно, это был настоящий вызов обществу, но мы верили, что это сработает. В первый же год мы набрали иностранных студентов и получили деньги на развитие. Кроме того, наши преподаватели овладели английским на профессиональном уровне — начались международные конференции, публикации в мировых научных изданиях, рейтинг Одесского медуниверситета стал расти. Это кейс «Как в кризисе найти ресурсы для роста». Я с уверенностью смотрю в будущее и призываю всех коллег: ищите точки роста, не держитесь за сиюминутную стабильность.

— Где эта точка для Одесского медуниверситета?

Пандемия показала, насколько важно быть гибкими и способными быстро принимать решения. Я хочу реализовать программу «Электронный университет». Идея состоит в том, чтобы оцифровать максимальное число управленческих, учебных, финансовых процессов. Мы уже начали этот путь. Второй год университет на смешанной системе обучения, часть лекций про-



водится онлайн. В 2008 году мы открыли электронную библиотеку, она стала частью глобальной научной сети. То есть наши студенты имеют доступ не только к своим учебникам, но и к материалам, по которым учатся студенты Стэнфордского или Йельского университетов. Шаг за шагом хотим «оцифровать» рабочие места, создать единую базу данных для преподавателей и студентов. Цифровизация будет сопровождаться децентрализацией, чтобы кафедры были максимально автономными, имели свои планы развития и бюджеты. Меньше бюрократии, больше свободы и времени на творческую, научную, исследовательскую работу. Названные мною трансформации позволят университету в полной мере соответствовать требованиям времени.

— Система образования на смешанном обучении второй учебный год. С какими сложностями столкнулся ОНМедУ?

Мы были в лучших стартовых условиях, чем многие другие вузы, поскольку стали развивать дистанционное обучение задолго до пандемии. Я уже упоминал биб-

лиотеку. Есть лекции в видеоформате. Посещение лекций для наших студентов всегда было обязательным, но со своей стороны университет создает все условия, чтобы студенты могли полноценно заниматься самостоятельно. Например, те, кто взял академический отпуск. Больших сложностей в преподавании, с точки зрения владения техническими средствами, тоже не возникло. У нас работают прогрессивные и стремящиеся к знаниям люди. Они регулярно работают в симуляционных классах с роботами и довольно сложными технологическими приборами. Поэтому лекции в ZOOM или какой-то другой программе для них не являются проблемой.

— Дистанционное обучение не стало для студентов каникулами?

К сожалению, есть студенты, учеба которых скорее нужна их родителям, чем им самим. Будем открытвенны, такие есть в каждом университете, и для преподавателей это беда. Но в медицинских вузах их значительно меньше, чем в любых других. Это связано с самим медицинским образованием. Оно очень длительное и очень сложное. Поэтому к нам поступают преимущественно крайне мотивированные молодые люди, которые знают, чего хотят в этой жизни, хотя бы добиться успеха. Таких у нас, к счастью, большинство. Результаты прошлого года не отличаются от всех предыдущих. Смешанная система на их успеваемости не сказалась.

— К слову об экзаменах. Одесский медицинский университет одним из первых стал проводить государственный экзамен ЕДКИ и ОСКИ. Каковы результаты?

Это важные экзамены, без которых невозможно получить диплом. Те, кто не хочет учиться, с ними не справляются. Все остальные, кто ответственно относится к учебе, проблем не испытывают. Со своей стороны университет создал все условия, чтобы проверка и оценка знаний были полными и совершенно объективными. Мы исключили преподавателя везде, где это воз-

можно. Мы уверены в своем коллективе, но там, где присутствует человек, возможен человеческий фактор, это важно понимать.

Например, ОСКИ — объективный структурированный клинический экзамен. Проходит в формате квеста: студенты перемещаются по разным станциям и выполняют определенные задачи. Станция — это условная палата, где находится «пациент». Его роль играет абсолютно посторонний здоровый человек, который якобы болен и описывает свои симптомы врачу. Задача студента за ограниченное время опросить, провести диагностику, поставить диагноз и назначить лечение. При этом каждому студенту присвоен номер — никаких фамилий, полная анонимность. Преподаватель только отмечает в электронном чек-листе, какие пункты студент N выполнил или не выполнил. Далее электронная система сама подсчитывает число набранных баллов. Студентам нравится такой формат, они меньше нервничают накануне экзамена и показывают более высокие результаты. С 2016 года работает центр качества образова-

ния, допуск или недопуск к сессии автоматизированный.

— **Вы упомянули симуляционные классы — сколько их, сколько денег на них потрачено?**

Мы запустили программу симуляционного обучения первыми в Украине. Какую проблему она решает? Заполняет пропасть между теоретической подготовкой и реальной клинической ситуацией. Представьте пациента в реанимации. Его жизнь зависит от того, как быстро врач сможет восстановить его дыхание, запустить сердце, остановить кровотечение. Никто не подпустит к такому пациенту вчерашнего студента.

Симуляционный класс — это работы, которые в точности имитируют анатомию и физиологию настоящего пациента в разных клинических сценариях. В четко регламентированное время студент должен провести все манипуляции, например, для восстановления дыхания. Больше того, сам робот «оценивает» правильность действий и выставит зачет или незачет. Такие роботизированные операции созданы на каждой кафедре — педиатрии, терапии, хирургии и других. С 2017 года рабо-

тает кафедра роботизированной и эндоскопической хирургии. Там есть комплекс виртуальных симуляторов, на которых студенты отработывают лапароскопические операции. Я — один из основоположников эндоскопической хирургии в Украине. Это хирургия, при которой оперативные вмешательства выполняются без широкого рассечения тканей — через прокол кожных покровов или естественные отверстия. Это современный подход к хирургии, который заметно сокращает время выздоровления и реабилитации пациента. Одесский медицинский университет, в том числе за счет симуляционной медицины, стал одним из опорных пунктов развития этого направления в нашей стране.

Симуляционные классы на профильных кафедрах существуют только в нашем университете. Это дорогое удовольствие — десятки тысяч долларов. Но они необходимы для компетентностной подготовки врачей. Успешно завершив обучение, наши студенты под присмотром старших коллег могут оказывать квалифицированную медицинскую помощь даже сложным пациентам.

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Сложившаяся сегодня ситуация в стране и в мире привела к переменам во всех сферах социума и каждого из нас. Трансформировался сложившийся годами уклад быденной и трудовой деятельности, персональный компьютер и Интернет теперь стали неотъемлемыми составляющими жизни. Тронут формат образования в вузах — используются компьютерные программы (ZOOM, TEAMS) для ведения практических, лекционных занятий в работе.

Безусловно, дистанционное образование (ДО) позволяет сократить время обучения благодаря скорости коммуникации преподавателя и обучающегося, а также возможности использования самостоятельной работы в электронной библиотеке на сайте университета, так сказать, не выходя из дому. Однако мы обратили внимание, что такая подача материала способствует определенным сложностям в усвоении и восприятии информации. С одной стороны, влечение времени и скорость развития новых компьютерных технологий позволяет организовать обучение в режиме онлайн на самом современном уровне, что, на первый взгляд, решает проблему организации учебного процесса в условиях карантина. С другой стороны, ДО и локдаун лишают обучающихся глубокого видения и понимания информации и, прежде всего, механизмов пато-

логий, встреча с которыми произойдет в самое ближайшее время. Кроме того, молодым людям свойственна определенная доля самодлюбия и любознательности, что зачастую способствует формированию не только «культурной платформы», но и является стимулом, усиливающим трудолюбие, возбуждающим желание знать и уметь больше, чем коллега по парте. Поэтому очная работа в коллективе является катализатором мыслительных процессов и глубокого понимания происходящего. Также присутствие в аудитории преподавателя, дающего не только поддержку, но и контролирующего процесс, ограничивает использование гаджетов и подручных материалов, и волей-неволей аудитория вникает в тематику занятия, самостоятельно обрабатывает полученную информацию, воспринимает ее и осваивает с максимальным терпением и вниманием, включая и тренируя свое саморазвитие.

С внедрением ДО возникает необходимость изменять методы работы преподавателей в выстраивании образовательного процесса, в оценивании обучения и в методах технического обеспечения занятия. И в этом не последнюю, но ключевую роль играет профессионализм, требующий расширения и обновления подходов, координирующих познавательный процесс, постоянное его совершенствование,

повышение своей творческой активности и компетентности в соответствии с инновациями и новыми технологиями обучения.

Следует подчеркнуть, что в преподавании многих предметов, особенно такой философской науки, как патологическая физиология, огромную роль играет эмоциональное воздействие лектора на студенческую аудиторию! В истории одесской кафедры известны такие яркие лекторы, как В. В. Подвысоцкий, Н. Н. Зайко, Р. Ф. Макулькин, А. И. Гоженко, которые эмоционально зажили слушателей, стимулировали желание студентов постичь и проникнуться знаниями. К сожалению, этот эмоциональный фактор контакта лектора с аудиторией при ДО отсутствует, что снижает побудительную мотивацию к овладению изучаемого материала.

Да, этот учебный год особенный. Надо помнить, что природа берет свое и она на передовых. Надеемся, что в самое ближайшее время мы снова будем получать удовольствие от встреч и общения офлайн с нашими дорогими коллегами и учащимися. А наши уважаемые студенты будут подходить к обучению более осознанно, с огромным желанием, будут еще больше чтить труд своих наставников, ценить каждый день, проведенный в стенах Одесского национального медицинского университета.

**И. П. ГУРКАЛОВА,
к. мед. н., старший
преподаватель кафедры общей
и клинической патфизиологии**

НАТАЛИЯ ГАРИНА:

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ РАБОТЫ БИБЛИОТЕКИ ОНМедУ — ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО И ОПЕРАТИВНОГО ИНФОРМАЦИОННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УНИВЕРСИТЕТА

Современная библиотека университета — сложная компиляция традиционного обслуживания с внедрением инновационных услуг, цель которой — всеобъемлющее удовлетворение информационных запросов пользователей.

Невзирая на все сложности 2020 года нам удалось достичь определенных успехов в продвижении нашей миссии.

Согласно Приказу МОН Украины № 721 от 29.05.2020 г. библиотека ОНМедУ, одна из первых университетских библиотек Украины, организовала обеспечение доступа и поддержку сотрудников университета по вопросам наукометрических баз Scopus, Web of Science и Sciene Direct.

Координация и администрирование платформы Институционального репозитория ОНМедУ <https://repo.odmu.edu.ua> способствовали продвижению научных трудов сотрудников и студентов нашего университета в цифровом академическом сообществе.

Тесное сотрудничество с компанией АВЕ-IPS (Польша) способствовало получению и пролонгации доступов к полнотекстовым материалам международной информационной платформы AccessMedicine от компании McGraw-Hill. Студенты и научное сообщество ОНМедУ получили доступ к более чем 130 медицинским учебникам, включая наиболее авторитетные, такие, как Harrison's Principles of Internal Medicine, к мультимедийной библиотеке видео- и фотофайлов диагностических изображений и интерактивных учебных материалов.



В уходящем году фонд библиотеки пополнился большой партией учебной литературы. Для студентов всех факультетов и всех курсов было приобретено почти 9 тыс учебников на украинском и английском языках. Своевременно оформленная подписка на периодические издания предоставила в пользование нашим читателям современные научно-медицинские журналы. Раскрытие и популяризация обширного фонда библиотеки ОНМедУ ведется на страницах виртуальных книжных выставок http://libblog.odmu.edu.ua/p/blog-page_90.html

Развитая сеть онлайн сервисов и услуг библиотеки даже в период вынужденного карантина, связанного с пандемией Covid-19, способствует функционированию безпробойной надежной информационной поддержки научных работников и студентов. Своевременно был организован четкий доступ к учеб-

ному контенту электронной библиотеки и его основного инструмента — электронного каталога, где в режиме 24/7 загружается любой документ, представленный в полном тексте. Наряду с материалами учебного характера, статистический анализ обращений к электронному каталогу показал рост интереса к изданиям 18–19-го столетий, которые, для сохранности целостности книг, были переведены в цифровую форму и теперь доступны для ознакомления любому пользователю каталога.

Читателям библиотеки предоставляются услуги виртуальной службы библиографической помощи, онлайн индексации и электронной доставки документов, удаленного выполнения тематических мультидисциплинарных запросов. Большое количество цифровых библиографических продуктов в виде аннотированных списков диссертационных работ, рекомендательных указателей литературы и обзорных статей по медицинским дисциплинам, а также весь перечень сервисов освещен на страницах блога библиотеки <http://libblog.odmu.edu.ua>

У нас обширный спектр услуг, который мы постоянно расширяем и совершенствуем для главной цели — предоставления современного и оперативного информационного сопровождения образовательной и научной деятельности университета.

В год 2021-й мы вступаем с большими планами и проектами, осуществление которых реально при слаженной работе сотрудников библиотеки и всецелой поддержке руководства университета.

СНЕЖАНА БЫЧКОВА:

МЫ ПОМОГАЕМ РАЗВИВАТЬ ТАЛАНТЫ НАШИХ СТУДЕНТОВ ДАЖЕ В ФОРМАТЕ ОНЛАЙН

Эпидемия коронавирусной болезни внесла коррективы во все сферы нашей жизни. Пришлось искать новые форматы и для развития творческих способностей студентов

нашего университета. Центру студенческого творчества ОНМедУ удалось достаточно быстро перестроить свою работу. Мы и в условиях карантина развиваем твор-

ческое направление и организовываем культурный досуг наших студентов. В начале нового учебного года инициировали внутренние онлайн фестивали, которые поль-



зуются большой популярностью не только среди отечественных студентов. Например, иностранные учащиеся с огромным удовольствием приняли участие в фестивале «Традиции и культура народов мира». Впрочем, они достаточно активны и в других творческих проектах: от мероприятий, посвященных различным праздничным датам, до международных фестивалей.

Да, освоив новый формат работы внутри университета, мы шагнули за его пределы. Мы дерзнули участвовать в международных фестивалях и конкурсах по всему миру. Тщательно пересмотрев репертуар Центра, начали свой творческий путь по Европе и Америке. И результаты не заставили себя ждать.

Солнечная Испания — проходим во второй тур!!! Это нас вдохновляет, и мы посылаем заявку на фестиваль «Сузір'я Україна — Європа». Результат — 1-я премия по вокалу у Александра Андро-

ника с песней «Ніч яка місячна» и 2-я премия у нашего хореографического коллектива «DRIVE». Позже участие в международном конкурсе в Италии — и снова первая премия за хореографию! В Праге студентка международного факультета Минакхи Чандрани получила 1-ю премию в номинации «народный танец». В Лас-Вегасе студенты международного факультета Шанан Миллер У и Алиана Варгеса стали первыми в номинации «хореография».

Приятно, что за профессионализм в деле развития и воспитания молодежи международными сертификатами и грамотами международных конкурсов за профессиональную работу были награждены все сотрудники Центра студенческого творчества.

И находясь на пороге нового 2021 года, мы уверены, что и в дальнейшем наши талантливые студенты во всех странах Европы и Америки будут с достоинством представлять родной университет!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КУХНЯ ИММУНИТЕТА

Для возникновения инфекционного заболевания нужны три составляющих: возбудитель (вирусы, болезнетворные микроорганизмы, бактерии), входные ворота для проникновения инфекции и ослабленный иммунитет организма. О возможности повышения иммунной защиты в контексте реальной вирусной угрозы SARS-CoV-2/COVID-19 рассказывает профессор, доктор медицинских наук, заведующая кафедрой физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и валеологии Ольга Юшковская.

ВСЯ ПРАВДА ПРО ИММУНИТЕТ

Вопросы изучения противодействия инфекционным заболеваниям, уносившим сотни тысяч жизней, волновали человечество испокон веков. Со времен Луи Пастера, разработавшего принципы вакцинации, Роберта Коха, получившего Нобелевскую премию за установление микробной причины инфекционных болезней, и Ильи Мечникова, обладателя Нобелевской премии за открытие клеточной теории иммунитета, прошло уже более века. И тем не менее мир снова оказался перед колоссальным челленджем.

Под иммунитетом (лат. *immunitas* — освобождение) понимается способность организма человека и животных поддерживать свою це-

лостность путем распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток. Иммунитет организма определяется состоянием его иммунной системы, в которой различают центральные (костный мозг и тимус) и периферические органы (лимфатические узлы, лимфоидная ткань и селезенка), в них развиваются, созревают и дифференцируются клетки иммунной системы. Управляющую функцию берут на себя гипоталамус и гипофиз. Основными клетками иммунитета являются фагоциты и лимфоциты (В- и Т-лимфоциты).

Одной из частых причин низкой состоятельности иммунной системы являются дефициты определенных микронутриентов, таких как цинк, магний, селен, железо, витамины А, С, D, E, B1, PP. В то же время показано, что даже среди здо-



ровых людей только в 5 % случаев наблюдается достаточное обеспечение организма всеми витаминами и другими необходимыми веществами. Безусловно, получение всех необходимых полезных веществ из рациона правильного питания является важной, но трудно выполнимой задачей. ➤6

5 Иммуитет — это мощный щит нашего здоровья и жизни. Возможно ли сделать эту защиту мощнее и увереннее с помощью нашего питания и нутрицевтивной поддержки? Вполне реальная задача! Давайте заглянем на кухню нашего иммунитета!

ПИТАНИЕ ПРИ COVID-19

За время пандемии мировая медицина смогла достаточно четко сформулировать указания по нутритивной терапии пациентов (кормлению в реанимации), но рекомендации по питанию для лиц, находящихся в группе риска или инфицированных SARS-COV-2, достаточно часто пополняются и изменяются. Будем разбираться в ключевых звеньях!

Во многих мировых рекомендациях отмечается, что нарушения питания, как недостаточное, так и чрезмерное питание, будут способствовать тяжести заболевания. Поэтому диетических ограничений, которые могут ограничивать потребление пищи, следует избегать. Отложите строгие диеты на потом!

И тем не менее в настоящее время общепризнано, что ожирение увеличивает риск госпитализации и смерти от вируса гриппа, так как при этом заболевании подавляются многие звенья иммунитета и даже выработка антител на вакцину против сезонного гриппа.

В фокусе особенного внимания специалистов по питанию и пожилые люди, которые подвергаются более высокому риску из-за сочетания сопутствующих заболеваний, связанных со старением организма и постепенной потерей массы скелетных мышц и их функции (саркопения), а также дополнительных психосоциальных экономических факторов.

Важно помнить, что основная цель питания во время болезни — это не только обеспечение энергетических потребностей организма, но и повышение иммунных свойств и общей реактивности организма, предотвращение отрицательного влияния фармакотерапии, усиление дезинтоксикационных резервов.

Полноценный рацион питания в среднем должен составлять 1600–1800 ккал для женщин, 1800–2100 ккал для мужчин.

Оптимальное содержание белка в рационе — не менее 1,1 г/кг нормальной массы тела человека, из них не менее 60 % животного происхождения, поскольку белок необ-

ходим для синтеза иммуноглобулинов, которые играют важную роль в защите организма от вирусов.

Стратегическое значение для профилактики заболеваний легких имеют жиры, ведь сурфактант, выстилающий альвеолы изнутри, состоит более чем на 90 % из жиров (фосфолипидов). В сутки взрослому человеку необходимо 70–80 граммов жиров, до 30 % из которых должны обеспечиваться жирами животного происхождения.

Особое внимание уделяется необходимому уровню гидратации организма. Нужно пить достаточное количество жидкости, тогда слизистые оболочки получат дополнительные резервы для отражения первого удара. Это 2 литра чистой негазированной воды плюс отвары трав, шиповника и зеленый чай — оптимальное количество жидкости в это время.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Необходимо сразу верно расставить акценты — нет такого витамина, приняв который мы смогли бы защитить себя от вируса или выздороветь от заболеваний, им вызываемых.

И тем не менее на страницах научных медицинских журналов появляется все большее количество статей, в которых упоминаются работающие схемы и комбинации нутрицевтиков, значительно усиливающих способность иммунной системы человека противостоять вирусной агрессии.

Блокбастером диетической саплементации при коронавирусной болезни по праву можно назвать витамин D. В опубликованных результатах наблюдений обращает на себя внимание тот факт, что у пациентов старше 40 лет с достаточным уровнем витамина D вероятность смерти от коронавируса была на 51,5 % ниже, чем у пациентов с его дефицитом. Специалисты единодушны во мнении, что назначаемые дозы в настоящее время должны быть достаточно высокими (2000–4000 МЕ), при необходимости даже без проведения дополнительного лабораторного исследования уровня этого витамина-гормона. Да-да, именно у витамина D есть и гормональная активность, со снижением которой в пожилом возрасте связывают прогнозически более тяжелое течение.

Мощный союзник нашего иммунитета — это незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), иногда используют для

них название F-витамин, от английского слова “fat”, что в переводе означает «жир». Они относятся к группе незаменимых, то есть не синтезируются в организме человека, а потому должны регулярно поступать в него с пищей. Рыба холодных морей (палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины), а также льняное масло и семя — традиционно основной источник Омега-3 ПНЖК, которые обеспечивают строительные блоки для производства противовоспалительных гормонов — эйкозаноидов, благотворно влияющих на иммунную систему. Не стоит пренебрегать и таблетированными препаратами, для того чтобы получить необходимую профилактическую дозу.

Подбирая препарат на основе рыбьего жира, помните, что наиболее важны для организма человека EPA (эйкозапентаеновая кислота) и DHA (докозагексаеновая кислота), необходимо учитывать их содержание в данном продукте — должно быть не менее 180 мг EPA и 120 мг DHA на 1000 мг рыбьего жира.

Высокие дозы витамина C для ускорения выздоровления при вирусных заболеваниях используются уже несколько десятилетий, популярная «аскорбинка» знакома каждому с детства. Витамин C давний активный союзник в борьбе с вирусами, он поддерживает активность лимфоцитов, увеличивает выработку интерферона, модулирует цитокины, уменьшает воспаление, улучшает эндотелиальную дисфункцию и восстанавливает функцию митохондрий. Дефицит витамина C приводит к нарушению T-системы иммунитета и менее значительным отклонениям гуморального иммунитета.

Наш иммунитет на 70 % зависит от состояния нашего кишечника. У пациентов с COVID-19 нарушается баланс микробиоты кишечника, что проявляется в виде значительного снижения содержания таких кишечных пробиотиков, как лакто- и бифидобактерии. Мероприятия по коррекции предусматривают использование пребиотиков, пробиотиков и синбиотиков. Пробиотики — препараты, содержащие живые микроорганизмы, являющиеся представителями нормальной микрофлоры. Пребиотики — неперевариваемые компоненты пищи, которые служат субстратом для роста популяций собственных облигатных микроорганизмов, прежде всего бифидо- и лактобактерий. Синбиотики представляют собой комбинацию из пробиоти-

ков и пребиотиков, в которой они потенцируют действие друг друга. Таким образом, растительная клетчатка и кисло-молочные продукты — отличный дуэт для поддержания здоровья микробиоты.

В последнее время все чаще публикуются весомые результаты исследований влияния кверцетина на профилактику и лечение COVID-19. Кверцетин относится к витаминным препаратам группы Р, он один из самых распространенных и доступных флавоноидов, содержится в плодах софоры японской, корне солодки, траве пустырника, плодах черной смородины, а также в винограде, яблоках, луке, перце. Кверцетин обладает способностью вмешиваться на нескольких стадиях активности вируса, включая проникновение и репликацию вируса и сборку белка, чтобы ингибировать вирусную инфекцию и пролиферацию. А в сочетании с витамином С кверцетин эффективен как для профилактики, так и для раннего лечения COVID-19, а так-

же других инфекций дыхательных путей в дозировке 250–500 мг в день.

Важный микроэлемент с доказанной противовирусной активностью — цинк. Известно, что высокие внутриклеточные концентрации цинка тормозят размножение вирусов РНК-типа, таких как вирус гриппа H1N1 и SARS-CoV-2. В научной литературе доступны данные о 118 белках, содержащих цинк, которые имеют отношение к противовирусной защите организма человека. Из них 11 белков непосредственно относятся к защите от SARS-CoV-2 и к торможению «цитокинового шторма» (грозного осложнения коронавирусного поражения). Помимо противовирусного, для цинка характерен мощный антибактериальный эффект, что особенно важно в случае присоединившейся пневмонии, при этом также ионы цинка способствуют защите эпителия легких.

Магний необходим не только для поддержки активности белков про-

тивовирусной защиты организма, но и для компенсации хронических сердечно-сосудистых патологий, являющихся дополнительным фактором риска тяжести течения и высокой летальности таких пациентов.

Хорошо изучена взаимосвязь недостатка ночного сна и иммунитета, гормон сна мелатонин, помимо всем известных качеств, также обладает способностью усиливать иммунную защиту организма, поэтому также занял достойное место среди рекомендуемых препаратов.

Но, завершая обзор важных составляющих нашего иммунитета, хочу акцентировать внимание читателей на том, что при формировании собственной противовирусной аптечки необходимо руководствоваться основополагающим врачебным постулатом — «яд от лекарства отличается лишь дозой», поскольку даже безобидные, на первый взгляд, витамины могут нанести здоровью вред при бесконтрольном их применении.

Будьте осознанно здоровы!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ НАРОДОВ МИРА

Во всем мире Новый год и Рождество считаются самыми главными праздниками. Украина не является исключением. Католические и православные обряды, издавна сложившиеся в нашей стране, сделали новогодний сезон разнообразным и дали украинцам дополнительную возможность отдохнуть, пообщаться с семьей и друзьями. Новогодние блюда разных стран мира являются обязательным условием удачного праздника, счастливого грядущего года. Сформированное годами праздничное меню учитывает многовековые традиции каждого отдельно взятого региона.

У нас, например, обязателен салат «Оливье», который претерпел за свое существование множество изменений, но так и остался новогодним блюдом. Вкус знаменитого салата в немалой степени получался за счет собственного рецепта майонеза месье Люсьена Оливье — признанного автора блюда. Говорили, что француз ревностно хранил рецепт приготовления и операцию по его приготовлению производил в специальной комнатке за закрытой дверью. Путь соуса был непростым. Первоначально Оливье сделал именно соус под названием «Майонез из



дичи». В его состав входили проваренные филе рябчиков и куропаток, переложенных пластинами желе из бульона. По краям блюда лежали вареные раковые шейки и небольшие кусочки языка. Все это сдабривалось небольшим количеством соуса «Провансаль» собственного изготовления. В центре конструкции украшала горочка картофеля с корншоном и ломтиками вареных яиц. Однажды Люсьен Оливье заме-

тил, что некоторые русские, заказывавшие это блюдо, сразу ломали весь замысел, перемешивая ложкой всю конструкцию, и с большим аппетитом поглощали эту вкусную массу. На другой день предприимчивый француз смешал все компоненты и густо полил их соусом. Так произошло перерождение изысканного, но неудобного «майонеза из дичи» в знаменитый салат «Оливье».

➤ 8



7 «Сельдь под шубой», холодец, мясные рулеты и голубцы — без этого никак нельзя представить праздник начала года в Украине. Кстати, первое упоминание о голубцах прозвучало в комедии Аристофана, где один из героев восклицает: «Принесите мне капустные листья со свиной!» Произведение датируется 425 годом до нашей эры. Само же название «голубцы» появилось достаточно недавно, в 19-м веке, когда стало популярным французское блюдо из голубей, целиком зажаренных на решетке. Блюдо называлось бесхитро — «голуби». В то же время стали жарить «ложных голубей» — капустные листья, наполненные мясным фаршем. Вот их и стали называть голубцами.

Ни одни традиционные новогодние праздники Англии не обходятся без плум-пудинга, который состоит из сала, хлебных крошек, муки, изюма, яиц и пряностей. Перед подачей на стол пудинг поливают ромом и поджигают, что делает праздник еще ярче. Гвоздь программы — индейка под клюквенным соусом. Рождественские блюда в Англии обязательно украшают вишней, гвоздикой и клюквой.

В Австрии и Венгрии категорически запрещается подавать к новогоднему столу блюда из птицы. Суеверные жители этих стран считают, что если подать птицу к праздничному столу, то счастье может улететь. Там гостей угощают шницелем, готовят австрийский рыбный салат, яблочный штрудель. Венгры позаимствовали из кухни Израиля бейглы — ореховые и маковые рулеты.

В Дании и Швеции главным ингредиентом при приготовлении новогодних блюд является треска. Именно эта рыба в тех регионах символизирует богатство и счастье в наступающем году. На праздничный стол шведов обязательно подается лютефикс — рыбное блюдо из сушеной трески. На празд-

ничном столе голландцев вы обязательно встретите поджаренные во фритюре пончики и соленые бобы — одно из главных национальных блюд на Новый год.

Рождественский новогодний стол в Норвегии содержит рыбные блюда, баранины или свиные ребрышки, картофель и капусту. В отличие от остальных католических стран Европы, рождественские блюда Германии базируются не на индейке, а на запеченном гусе с яблоками, черносливом и капустой. В меню обязательно вносят запеченную свиную рульку. Никак там не обойтись без немецких колбасок с разной интерпретацией, ну и, конечно же, сельди. Также славятся немецкие рождественские десерты — ореховый пирог, безе и марципановый торт. Во Франции традиционный новогодний стол не обходится без жареных каштанов, устриц, красиво украшенных бутербродов с гусиным паштетом, сыров и, конечно же, французского вина. Неотъемлемым атрибутом рождественского стола во Франции также является индейка, но подают ее в сливках, с каштанами и коньяком. На десерт готовят торт «Полено» (похож на «Наполеон»).

Итальянское Рождество никак нельзя отметить без свиной колбасы, которая подается в батоне с грушами, луком шалот, можжевельником и множеством приправ. В Испании — обязательно барашек, индейка, молочный поросенок, морепродукты.

В Польше на новогоднем столе можно насчитать ровно двенадцать блюд. И ни одного мясного! Грибной суп или борщ, каша ячменная с черносливом, клецки с маслом, на сладкое шоколадный торт. Главное блюдо — карп. Эта рыба во многих странах считается символом семейного счастья и благополучия. А уже на следующий день поляки едят мясо и пьют алкоголь.

Традиционным американским блюдом считается идея, однако, в отличие от английской, ее готовят иначе. Говоря совсем простым языком, индейку начинают всеми продуктами, которые «завалились» в холодильнике. Обычно это сыр, чеснок, чернослив, яблоки, капуста, фасоль, грибы, пряности.

31 декабря на праздничном столе в Японии обязательно присутствуют моти (небольшие пирожные из отварного риса с фруктами и кунжутом) и длинная лапша. Чем она длиннее, тем дольше будет жизнь участников застолья. Так-



же не обходится без морской капусты, жареных каштанов, горошка, бобов, вареной рыбы. Эти составляющие меню — залог счастья, успехов в делах, здоровья, спокойствия.

Во многих странах, например на Кубе, символом изобилия и счастливого семейного очага издревле считают виноградную лозу. Поэтому жители этих стран в полночь съедают двенадцать виноградин — по числу ударов часов. С каждой виноградиной загадывают желание — двенадцать заветных желаний на каждый месяц в году.

А у жителей Тибета существует такой милый новогодний обычай. Хозяйки пекут горы пирожков с самыми разнообразными начинками и одаривают ими всех знакомых и незнакомых людей. Чем больше раздашь, тем богаче будешь!

Праздничный стол китайской кухни окутан традиционной символикой. Так, например, длинная лапша, как и в Японии, символизирует долгую жизнь, курица — удачу. А подача этих блюд вместе — единение семьи. Блюдо из утки символизирует верность. Китайский новогодний стол полон разнообразных блюд и закусок, чтобы весь год у семьи всего было «побольше». Интересный факт — люди, живущие на севере Китая, едят на Новый год только пельмени.

Но как бы ни отличались традиции в разных странах мира, одно остается неизменным — желание людей отметить приход нового года за красивым и богато накрытым столом с надеждами на лучшее будущее.

Предвкушение праздника — приятней самого торжества. И я вам желаю сладостного ожидания и великолепно проведенного долгожданного Нового года! Самые дерзкие мечты пусть сбываются! Пусть жизнь дарит вам замечательные возможности! И успех пусть станет спутником всех ваших начинаний!

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

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. Софиевская, 2. Тел. 723-29-63.
Свидетельство о регистрации: ОД № 685 от 29 марта 2001 г.
Подписано к печати 21.12.2020. Тираж: 50. Заказ 2228.
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского
университета, 65082, Одесса, ул. Софиевская, 2. Тел. 723-29-63.