

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

Июнь 2021 № 6 (205)

ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ

В НОМЕРЕ:

- | | | | |
|-------------------------------------|--------|---|--------|
| ● Поздравление ректора | стр. 1 | ● Формирование личностного эмоционального интеллекта в условиях современного мира | стр. 4 |
| ● Интервью с проф. И. З. Гладчуком | стр. 2 | ● Нарцисс... | стр. 6 |
| ● К 80-летию выпуска ОНМедУ 1941 г. | стр. 3 | ● Интересные факты о витамине С | стр. 8 |

ПОЗДРАВЛЕНИЕ ВАЛЕРИЯ ЗАПОРОЖАНА

Уважаемые врачи, ученые, фельдшера, медсестры, ветераны здравоохранения, все наше многочисленное и мощное сообщество медицинских работников, от всего сердца поздравляю с профессиональным праздником!

День медицинского работника — без преувеличения, праздник общегосударственного масштаба. Гиппократ говорил, что медицина поистине является самой благородной из всех искусств. Я бы добавил: самая благородная и самая требовательная. Избирая медицину, мы избираем тернистый путь непрерывного обучения и самосовершенствования, непрерывный тяжелый труд, который нельзя «оставить на работе», ответственность за самое ценное — здоровье и жизнь Человека.

К сожалению, мне и тысячам моих коллег в Украине приходилось выполнять свои профессиональные обязательства вопреки, а не благодаря. Необустроенные больницы, мизерные зарплаты, социальная незащищенность, оборудование образцов середины XX века... Нет ничего страшнее для врача, чем знать, как помочь пациенту, но не иметь технической возможности это сделать. Именно поэтому мы прилагаем столько усилий для развития универ-



ситетской клиники Одесского национального медицинского университета.

Я хочу, чтобы наши врачи и все медицинские работники Украины работали в наилучших условиях. Они этого заслуживают. Полтора года наши медики на передовой борьбы с пандемией. Они делают невозможное, не жалея ни сил, ни собственных жизней. Государство должно защищать, заботиться и помнить о каждом враче — 365 дней в году. Уважение, создание достойных и безопасных условий труда для нас — лучшее поздравление с профессиональным праздником.

Любая система работает эффективно, когда каждый делает максимум на своем уровне. В ОНМедУ и в нашей университетской клинике мы постоянно совершенствуем образовательный процесс, оснащаемся сверхсовременным оборудованием, расширяем международное сотрудничество и социальную защиту коллектива. Я благодарю всех сотрудников за кропотливую работу и любовь, с которой вы подходите к делу. Возглавлять такую команду для меня — большая честь.

В День медицинского работника традиционно хочу обратиться к нашим студентам. В университете мы всегда поддерживали атмосферу дружбы и взаимопомощи. Мы с вами — единая семья. Накапливайте знания, будьте амбициозными, верьте в себя, принимайте вызовы и доказывайте всему миру, что вы — наилучшие. Я, все преподаватели и наши врачи гордимся вашими успехами и всегда будем рядом.

Дорогие коллеги, я желаю вам, вашим близким и вашим пациентам крепкого здоровья. Пусть вдохновение и оптимизм не оставляют вас никогда. Будьте счастливыми, уверенными в завтрашнем дне. Пусть сложная работа приносит вам удовлетворение, признание и профессиональную реализацию.

С уважением,
ректор В. ЗАПОРОЖАН

20 ИЮНЯ — ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА
С ПРАЗДНИКОМ, КОЛЛЕГИ!



Три года я проработал в районе и почувствовал, что мне становится тесно. Начал искать место в аспирантуре, в ординатуре. В те времена это была непростая задача: делать профессиональную научную карьеру было очень популярно. Я обращался и в свою *alma mater*, и во Львовский, и в Киевский медицинские институты, но мне никто не мог пообещать поддержку. А потом во время ежегодного Пленума акушеров-гинекологов в Тернополе доцент, преподававший у меня, рассказал о молодом профессоре из Одессы, который не отказывается начинающим. Этим профессором был Валерий Николаевич Запорожан. Он согласился взять меня к себе в клиническую ординатуру. Место для меня ему пришлось долго добиваться в министерстве, потому что в Одессе на то время вакансий не было. С 1990 года и по сей день я в Одессе безвыездно. Сначала клиничес-

ный институт. Мой принцип руководства кафедрой — делегирование полномочий и ответственности на всех, кто готов и хочет их взять. На каждой базе кафедры есть ответственный профессор-руководитель с большими полномочиями для обеспечения педагогического и научного процессов, лечебной работы. Это несколько разгружает меня и позволяет моим коллегам расти и больше проявлять себя.

— **Научный профиль кафедры?**

Работа кафедры, в том числе и научная, утверждается и курируется университетом, но каждый профессор имеет право и на свои направления и развивает их на своих базах. Мое направление связано главным образом с оперативной гинекологией, с совершенствованием диагностики заболеваний и оперативным лечением. Оно включает в себя и современную ма-

Игорь Gladchuk: СИМУЛЯЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ — КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ОДЕССКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Гинекологические заболевания остаются одними из самых распространенных, но усилиями украинских ученых, врачей и сотрудников клиник удается удерживать общую статистику заболеваемости на европейском уровне. Неотложная задача — снижение смертности пациенток от онкологических и других гинекологических заболеваний. Кафедра акушерства и гинекологии Одесского национального медицинского университета закупает оборудование и готовит специалистов, способных ответить на этот и другие вызовы. Например, недавно кафедра получила статус европейского научного и клинического центра эндометриоза. История кафедры и современные технологии в лечении гинекологических заболеваний — в интервью с заведующим кафедрой, вице-президентом Ассоциации акушеров-гинекологов Украины, профессором Игорем Gladchukом.

— Как Вы пришли в медицину и почему выбрали гинекологию?

Я не могу сказать, что сознательно пришел в медицину. Я из сельской семьи, в которой никогда не было врачей. Рассказать мне об этой профессии было некому. На момент поступления в вуз мне было 16 лет, и я объективно не мог иметь представления, что это такое. Я окончил школу с медалью, рядом был очень популярный тогда Тернопольский медицинский институт, вступительные экзамены меня устраивали. Поэтому я их успешно сдал и стал студентом. Но сама по себе медицина — это отдельная галактика. Выбрать среди многочисленных специализаций одну... Гинекология тогда была очень престижной и даже элитной, прием студентов на эту специальность был очень ограничен. И у меня возникла коллизия: я почти месяц проучился на 6-м курсе, готовясь стать терапевтом. Но так случилось, что среди 12 студентов курса, которым было разрешено специализироваться по гинекологии, освободилось одно место. Декан спросил, не передумал ли я быть гинекологом. И нет, я не передумал.

— А как попали в Одессу?

ка ординатура, защита кандидатской — Валерий Николаевич был моим научным руководителем. Затем он предложил мне работу на кафедре. Тогда как раз распался СССР, был простой выбор: отправиться в район и стать районным акушером-гинекологом со степенью кандидата наук или остаться в Одессе преподавателем и развивать научную карьеру. Валерий Николаевич помог с жильем, поддержал морально и помог сделать правильный выбор. Сегодня я считаю себя настоящим одесситом — здесь у меня любимая работа и много друзей.

— Когда Вы возглавили кафедру и что изменилось в ее работе за эти годы?

Я стал во главе кафедры в 2015 году. Ее в свое время сформировал Валерий Запорожан. Сначала было сложно. Я больше проявлял себя как гинеколог-хирург, читал лекции, занимался научной, а не административной работой. Понимания, как руководить кафедрой, не было. Но впоследствии, как мне кажется, оно сформировалось. На сегодня наша кафедра самая многочисленная в Украине. У нас почти 80 сотрудников, из них 16 профессоров, это фактически науч-

лоинвазивную хирургию, привнесенную в Одессу Валерием Николаевичем Запорожаном, и классические абдоминальные и вагинальные операции. За несколько недель до начала карантина у нас была комиссия европейского общества эндометриоза, которая провела лицензирование нашей клиники. Впервые в Украине мы стали европейским научным и клиническим центром эндометриоза высшего, IV уровня аккредитации и получили соответствующий сертификат. Это одно из главных достижений нашей клиники под моим руководством, я горжусь им и всей командой. Подобных центров в Украине нет. В странах постсоветского пространства таких несколько.

— По каким критериям комиссия оценивала кафедру?

Их было очень много. Среди основных: объем и качество работы, спектр услуг, которые мы предоставляем пациенткам, научное сопровождение клинической работы, публикации, монографии, клинические исследования и тому подобное. Важным фактором был и международный имидж кафедры. В докарantinные времена довольно часто приходилось бывать в качестве эксперта во многих странах, и мы постоянно приглашали к нам иностранных коллег. Этот обмен способствует обогащению каждого из нас, пространство для обучения ограничено. Я всегда стараюсь узнавать, как работают другие, методики можно применять у нас. Со своей стороны, охотно делюсь знаниями и навыками в оперативной гинекологии — лапароскопические, вагинальные операции, пластическая и реконструктивная хирургия. Моя лекция в Варшаве, где мне присвоена степень Почетного доктора Польской ассоциации акушеров-гинекологов, была связана с лапароскопическим лечением эндометриоза, часто проводил мастер-классы, учил

работать на современном оборудовании. Бывал в качестве эксперта в Грузии, Китае, Германии, Казахстане, Киргизии и других странах.

— **Вы упомянули об инновационном оборудовании. На кафедре есть симуляторы?**

Есть симуляционное оборудование для додипломного обучения, а также для последипломного образования. Если в первом случае мы даем студентам базу, то во втором подробнее погружаемся: развиваем практические навыки, необходимые всем современным акушерам-гинекологами. У нас есть уникальные симуляторы, которые позволяют молодым специалистам, интернам профессионально совершенствоваться в малоинвазивной хирургии, лапароскопических операциях. Симуляторы — некий промежуточный этап подготовки врачей. Прежде чем выполнять операции на пациентах, молодые специалисты отрабатывают все свои движения на симуляторах, фак-

тически полностью имитируют различные клинические ситуации. Наш симуляционный класс отремонтирован, но на период жесткого карантина закрыт для обучения. Я — сторонник симуляционного обучения. Такое обучение — конкурентное преимущество Одесского национального медицинского университета. Надеюсь, что мы сможем восстановить полноценную работу класса как можно быстрее.

— **Есть оборудование, которым Вы особенно гордитесь?**

Три года назад, одними из первых в Украине, мы получили оборудование немецкой компании “Karl Storz”, которое сейчас активно используем в оперативной гинекологии. Мы разрабатываем направление выделения сторожевых лимфатических узлов у онкогинекологических пациенток методом прокрашивания специальным красителем. Эта процедура стала возможной благодаря наличию у нас эндоскопического оборудования и камер, которые позволяют

идентифицировать прокрашенные лимфатические узлы и выполнять более тщательно и качественно онкологические операции, и одновременно меньше травмировать организм, улучшать прогноз на выздоровление и сокращать период реабилитации. Это очень важно в современной практике.

— **Какие планы по развитию кафедры?**

Моя каденция заведующего, согласно договору, продлится еще 5 лет. Главные задачи — дальнейшее улучшение учебного и научного процесса и поддержка лечебной работы на высоком уровне, на котором она всегда была и остается. Кроме этого, мы продолжаем адаптироваться к новым реалиям, я имею в виду пандемию. К сожалению, деятельность медиков в условиях карантина до сих пор недостаточно регламентирована. Мы жестко придерживаемся всех требований министерства и правил безопасности, чтобы избежать рисков инфицирования наших пациентов.

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

К 80-ЛЕТИЮ ВЫПУСКА 1941 ГОДА

Воздадим долг памяти выпускникам 1941 года и преподавателям, многие из которых погибли, выполняя свой долг.

В 1941 году было 766 выпускников нашего института, и все они оставались достойными высокого звания врача — выпускника Одесского медицинского института 1941 года.

Они были молодые и красивые, но у них не было выпускных вечеров и балльных нарядов. Когда началась война, наши выпускники ушли на фронт. С ними ушли и те, кто не закончил полный курс обучения — 4-й курс (зауряд-врачи).

На всех участках великой битвы, на всех фронтах от Белого до Черного морей можно было встретить выпускников Одесского медицинского института, которые вместе со всем народом выполняли свой высокий долг перед Родиной.

*Вспомним их поименно...
это нужно — не мертвым
это надо — живым!*

Наши выпускники 1941 года и по долгу, и по зову сердца служили в рядах действующей армии и трудились в тылу нашей Родины.

Вспомним Ольгу Коропатницкую, которая сражалась в Заполярье, Леонида Митлера, партизанившего в Крыму, Лилию Сахновскую, воевавшую в Подмосковье, Мирочку Коган, которая после ранения сумела выйти из немецкого плена и перейти к своим, Ольгу Дмитрову — бессменную активистку послевоенных встреч выпускников. Можно перечислить много имен и говорить о их героизме, но для каждого из них это был простой солдатский труд во имя Победы.

Многие наши выпускники 1941 года удостоены высоких правительственных наград, многие погибли в борьбе за свободу и независимость нашего народа, не узнав радости Победы. В тяжелые послевоенные годы в самых отдаленных уголках нашей Родины работали врачи выпуска 1941 года. Они несли не только медицинские знания в отдаленные места нашей Родины, но и жизнеутверждающий дух одессита.

8 мая 1972 года состоялось торжественное открытие памятника «Скорбящая мать», посвященного памяти студентов, преподавателей, врачей-выпускников и сотрудников института, погибших в боях за Родину в годы Великой Отечественной войны.

*Люди в белых халатах
У постели склонились твоей.
Сколько раненых в битве
крутой
Сколько их в тесноте
медсанбатов
Отнимали у смерти слепой
Люди в белых халатах! —
Люди! Покуда сердца
стучатся —
Помните!
Какою ценой завоевано
счастье,
Пожалуйста, помните!*

Кто забывает прошлое — не имеет будущего.

Т. М. ЛЕВИТСКАЯ,
заведующая музеем истории ОНМедУ



20-летие окончания медуниверситета. Встреча однокурсников (25.06.1961 г.)



тока разнообразной информации на развитие ментального здоровья детей, у которых все чаще диагностируются задержка развития речи, расстройства поведения и социального взаимодействия. С чем это может быть связано? Безусловно, влияние окружающей среды, в виде экологических факторов, эпигенетическое и генетическое бремя, наличие органической патологии, связанной, например, с недоношенностью или незрелостью, является самым важным. Но... Не может ли это быть связано с тем, что будущая мама с первых минут беременности находится под влиянием информационной нагрузки, которая истощает организм? В дальнейшем, когда такие нервные, истощенные мамы и папы сталкиваются с реалиями отцовства, теряет-

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Внимание! Остановитесь! Осознайте себя в настоящее время и данную минуту! Что вы ощущаете: по коже пробежал холодок, во рту привкус от выпитого кофе, бессмысленной обиды или несказанных слов, оставшихся после вчерашней ссоры... Целый космос чувств и эмоций мы переживаем каждый день и отражение их надолго впечатывается в нашу память. Так вот, представьте, что есть люди, которые всегда как оголенный провод. И каждое прикосновение и каждый звук вызывают цунами, которое смыкает все личные качества и оставляет только безлюдную пустыню.

В современном мире проблемы ментального здоровья и проблемы нарушения личной эмоциональной компетенции очень распространены. Неважно вообще, ученый ли вы или рядовой гражданин — эта тема актуальна для всех.

Все вокруг превратилось в информацию, цифровой мир уже внутри нас. Пространство физических явлений изменилось в информационное пространство. Информация — продукт, который в большом объеме представлен на рынке. А каждый производитель стремится к наибольшим продажам. И продукт становится навязчивым, агрессивно-ярким, он несет на человека со всех сторон, вызывая множество ощущений.

Изменчивое и бурное течение информации вокруг нас приводит к быстрому истощению регуляторных систем головного мозга. Взрослый человек перестает контролировать свое эмоциональное состояние. Возникает эмоциональное перенапряжение, которое, в свою очередь, вызывает в организме состояние стресса, включаются гормональные механизмы, появляются психосоматические заболевания.

Наиболее уязвимым пластом, испытывающим агрессивное воздействие диджитал-мира, есть дети, молодежь и люди среднего возраста, которые как раз и формируют наиболее активный социальный слой населения. Невозможно недооценить влияние бесконечного по-

ся возможность объективной оценки ситуации, которая стагнирует как развитие ребенка, так и развитие эмоциональной взаимосвязи в семье вообще.

Следует обратить внимание на проблему ранней диагностики расстройств поведения в детском возрасте. В динамическом наблюдении ребенка до года необходимо обращать внимание не только на гармоничность физического развития, но и более тщательно оценивать когнитивное развитие и способность к социальному контакту, четко фиксирующие отдельные черты поведения и взаимодействия ребенка.

К сожалению, обнаружить признаки задержки развития эмоционального интеллекта и социального взаимодействия на первом году жизни довольно трудно. До сих пор не внедрены четкие алгоритмы обследования ребенка с подозрением на задержку когнитивного и эмоционального развития. Существуют много разработок, но широкое их использование еще не ста-

ло системой. Многие симптомы задержки «списывают» на темперамент и особенности характера ребенка, но это неправильно, потому что основной движущий момент ребенка первого года жизни — жажда исследования мира и самоэдукация.

Утверждение наподобие «ребенок ленится», «она просто застенчивая и не любит незнакомцев» или сравнение черт характера кого-то из родителей с задержкой овладения ребенком навыком по возрасту является грубым и недопустимым. Теряется настороженность родителей, теряется время, которое можно было бы использовать для ранней коррекции задержки развития.

Для ранней диагностики таких поведенческих расстройств, как, например, расстройство спектра аутизма и задержка психо-речевого развития, используют анкетирование родителей (ASQ, RBI, M-CHAT-R, ADI-r) и тестирование ребенка (ADOS-методика). Но достаточно противоречивым моментом является то, что диагностика все же проводится за счет опроса родителей, потому что даже самый придирчивый осмотр не выявит всех особенностей существования и поведения ребенка в повседневной рутине. В своем ежегодном докладе, посвященном задержке развития детей и аутизму, Американская педиатрическая ассоциация отметила, что дети, матери которых имели образование выше среднего, ранее получали диагноз задержки развития на первом году жизни. Реабилитационные мероприятия в этой группе детей были более эффективными, результаты более значимыми, чем в группе детей, родители которых имели низкий уровень образования. Именно благодаря ранней диагностике и внедрению корректирующих программ можно достичь значительных результатов!

Всем известно, что гении — люди особенные. С гениями трудно. Так же и ребенок с расстройствами эмоционального и социального взаимодействия является чрезвычайно интересным и одновременно сложным для понимания. Педагогическая система Украины активно реформируется в направлении работы с детьми с особенностями развития: создаются инклюзивно-ресурсные центры, инклюзивные группы в детских садах и школах, даже обучение в университетах уже возможно для детей с особенностями развития и поведения. Конечно, этот процесс не явля-

ется быстрым, но протекает настойчиво и динамично.

Мозг ребенка довольно пластичный, поэтому различные формы задержки развития в той или иной степени корригируются самостоятельно. Маленький человек учится сдерживать свои социальные фобии, тревоги и страхи, формирует собственную личность. Но все эти патологические черты личности никуда не денутся! В дальнейшей жизни внезапные стрессовые ситуации и переходные возрастные периоды вызывают обострения ментальных проблем. Именно поэтому большое внимание в педиатрии также уделяется подросткам в пубертатном периоде. Повышение ответственности, невозможность создания устойчивых социальных контактов в дальнейшей жизни вызывает трудности общения и эффективной самореализации. И уже у взрослого человека возникает внутренний конфликт, который по сути своей является отражением проблем, возникших еще в детстве.

Именно поэтому в современном мире приобретает популярность тенденция формирования личного эмоционального интеллекта. Что это такое? Эмоциональный интеллект формирует эмоциональная эдудикация, когда человек осваивает навыки селфкоучинга, самоорганизации, самосовершенствования, исходя из позиции абсолютной толерантности и полного принятия личности другого человека, не нанося при этом ущерба своему собственному внутреннему миру. Взрослый человек должен выделять время на размышления о своей роли в формировании окружающего мира; должен ставить себе цели и обдумывать механизмы их достижения; владеть навыками распределения рабочего времени; обязательно планировать отдых. Существенными направлениями в поддержке ментального здоровья взрослого человека является самоорганизация в диджитал-сфере: сокращение времени нахождения в соцсетях. Чтобы мозгу не было так интересно «залипать в видосики», можно установить черно-белый экран, выставить таймер трафика интернета или завести будильник, выключая гаджет после сигнала.

Используются техники, которые влияют на вегетативную нервную систему, направленные на сбалансированную ее работу: это дыхательные упражнения, статические физические на-

грузки, направленные на растягивание мышц, такие как йога или пилатес, массаж и акупунктура, направленные на ощущение формы своего тела. Не следует забывать и о таких эффективных интеллектуальных нагрузках, как чтение печатных книг, рисование, гончарство, резьба, когда ваши внутренние переживания приобретут реальную физическую форму для их осознания.

Также иногда нужно эффективно грустить. Не зря философы очень много размышляли в одиночестве, уединялись от окружающего мира для полноценной концентрации внимания на своем внутреннем мире.

Ребенок также растет интеллектуально, когда бездельничает, потому что возникает интеллектуальный поиск, чтобы удовлетворить информационный голод. Большинство мам просто беспокоит и выводит из строя, когда ребенок ничем не занят. Присмотритесь к себе: мы даже можем «закрывать глаза» на то, что ребенок который час подряд в гаджете, но если он шатается по квартире, нас это выводит из строя. Или вспомните, когда в выходной ваш муж лежит на диване, как вам хочется нагрузить его каким-то делом (здесь мне не хватает смайлика)! Означает ли это, что мужчины более ментально устойчивые и умеют отдыхать? Конечно нет, но иногда и это подходит. Поэтому не забывайте, что интересные хобби, любимые дела, физические нагрузки, медитативные практики — это не только способ заполнить свободное время, но и инструмент перезагрузки нервной системы. Привитие здорового образа жизни, навыков поддержки ментального и физического здоровья должны внедряться с первых лет жизни ребенка.

Итак, подведем итоги. В современном мире существует настоятельная необходимость в формировании личного эмоционального интеллекта, который отделит нас от хаотического потока информации и даст возможность критически мыслить в любой ситуации. Эмоциональный баланс распространяется на все сферы жизни человека и придает силы стойко противостоять негативным воздействиям окружающей среды. Желаю вам возвращать и обогащать свой внутренний «дзэн»!

Л. Б. БРАТКОВА,
ассистент кафедры педиатрии № 2

НАРЦИСС... ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ ЦВЕТОК ИЛИ ТОКСИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ?

Любуясь собой, не видишь себя...

Нарциссическое расстройство личности — это клинический диагноз, по критериям официальной, международной версии МКБ-10 от Всемирной организации здравоохранения. Термин «нарциссизм» в психологии появился достаточно давно, во времена З. Фрейда.

Классическая версия сюжета о нимфе Эхо и Нарциссе отражена в 3-й книге «Метаморфоз» Публия Овидия Назона. Согласно этому источнику, Нарцисс, пятнадцатилетний сын бога реки Кефиса и нимфы Лириопеи шел по лесу, где его заметила горная нимфа Эхо, которая тут же влюбилась в него и пошла за ним следом. Нарцисс, обнаружив, что его преследуют, вскрикнул: «Кто здесь?», и нимфа повторила его слова. Вскоре она обнаружила себя и попыталась заключить Нарцисса в объятия, но тот холодно отверг ухаживания Эхо и прогнал ее. Несчастливая нимфа провела остаток жизни в страданиях, ее тело увядало до тех пор, пока от нее не остался только голос, способный лишь на повторение других звуков. Богиня мщения Немезида, прослышав об этом, заманила Нарцисса в лесную чащу к источнику с зеркально спокойной водой, в котором юноша увидел самого себя. Не отдавая себе отчета в том, что это — лишь отражение, он влюбился в свой образ. В конце концов, он умер от истощения, осознав невозможность взаимной любви к самому себе, а на месте его тела вырос цветок нарцисса. Этот цветок является атрибутом древнегреческой богини Персефоны (богини плодородия и царства мертвых).

Несмотря на то, что так давно известно о нарциссизме, в современном мире нарциссов по-прежнему не мало, и все мы сталкиваемся с ними в своей семье, на работе, среди друзей, а также можем замечать в себе признаки нарциссизма. Черты характера, свойственные нарциссам, особенно часто встречаются у успешных бизнесменов и топ-менеджеров. Хотя с такими людьми



бывает непросто работать, им удается легко собирать последователей вокруг себя, они довольно быстро поднимаются по карьерной лестнице и получают высокую зарплату. Исследование группы ученых из Университета Квинс в Белфасте показало, что нарциссы обладают еще одним выгодным качеством — они быстрее справляются со стрессом и реже страдают от депрессии. Разбираемся, бывает ли полезным нарциссизм и как обезопасить себя от общения с самовлюбленным человеком. Главный козырь нарциссов — уверенность в том, что они заслуживают лучшего в жизни.

Многие нарциссы — даже талантливые люди, но периодически их близкие будут замечать, что ими манипулируют, используют в своих целях. Это иногда можно просто чувствовать, когда в общении с нарциссом у вас пропадает чувство уверенности в себе и ка-

жется, что все ваши успехи и достоинства не имеют значения. Нарциссу очень тяжело даются успехи и превосходство над ним других людей, их самооценка сильно падает в таких случаях, и чтобы восстановить свою самооценку, им необходимо обесценить успехи и достижения тех, кому они завидуют. Зависть свойственна нарциссам, а также они часто испытывают стыд, самый сильный стыд они испытывают из-за своего несовершенства. Если самолюбие нарцисса сильно задето, то можно столкнуться с нарциссической яростью, злостью и ненавистью невероятной силы.

Безусловно, у нарциссизма есть негативные стороны, но не стоит забывать, что состояние самовлюбленности в разной степени встречается у каждого человека. Главное — извлекать пользу из своих черт личности, а не подчиняться им. Одна из проблем нарциссов — это самооценка, разрушенная до самых основ. Нарцисс часто по-настоящему не чувствует себя значимым, хорошим, заслуживающим любви, ему постоянно нужно добиваться чего-то особенного, «наращивать» свою значимость, подтверждать исключительность, выделяться на фоне других людей, иначе он чувствует себя очень плохо. Это может выражаться в том, что он будет достигать все новых и новых высот, но почувствовать удовольствие от этого не может, есть только временное удовлетворение, и затем снова пустота, и все необходимо повторять снова и снова. Даже небольшая критика со стороны в свой адрес может растворить их чувство удовлетворения от сделанного, сравнение с другими может уничтожить собственную значимость с невероятной легкостью. Не всегда те достижения, о которых говорит нарцисс, — это реальные достижения, иногда это просто хвастовство на пустом месте, так сильна его потребность по-

казаться более значимым, чем он есть. Причины возникновения таких проблем лежат в раннем детстве. Одна из них — когда во взаимоотношениях с матерью ребенок не получает необходимой ему поддержки, понимания и любви, и не находя такого понимающего и любящего человека и не научившись от него любить, он отказывается от попыток обрести эту любовь от другого человека и перенаправляет свою любовь на себя. Он как бы говорит: «Ну, тогда мне никто не нужен, я буду любить себя сам». Но на самом деле достаточно тяжело отказаться от желания иметь любящих и понимающих родителей, человеку все равно нужны хорошие, идеализированные родители, но поскольку реальные родители не оправдали его доверия, как бы предали его, человек взамен в своей психике бессознательно формирует идеальный образ, идеальное представление о себе (идеальную версию человека, к которому стремится). Отсюда появляется бессознательное стремление к достижениям, величию, грандиозности.

Вторая причина — когда перед маленьким ребенком ставят задачи о достижениях, решают, чего он должен достичь, без учета его возможностей, желаний и потребностей, индивидуальность ребенка игнорируется, ему кажется, что любить его будут только за определенные достижения. Такой ребенок является для своих родителей их нарциссическим продолжением, очень часто ребенку говорят, что ему нужно достичь того, что родители не смог, или его достижениями хвастаются перед другими людьми. В такой ситуации у ребенка формируется ложное Я, ложное представление о себе, он не знает, какой он на самом деле, и, будучи взрослым, также продолжает следовать родительским установкам, проживая, по сути, не свою жизнь. Такое пренебрежение личностью ребенка ранит его очень глубоко, иногда так сильно, что нормальные отношения с другими людьми построить уже невозможно, на бессознательном уровне для него отношения представляют большую опасность, люди ощущаются как ненадежные, способные только на предательство, использование и ложь.

Иногда нарциссы не могут выстроить идеальный образ даже в самих себе, они могут только идеализировать плохое, поскольку хорошего было так мало, что удержать его в психике не получилось. В этом случае мы будем удивлять-

ся, столкнувшись с таким нарциссом, почему он такой агрессивный, злой, почему так разрушает себя и все вокруг.

Если все же отношения с нарциссами складываются, то с ними нелегко, из-за своей детской обиды и бессознательной установки любить себя самого и не нуждаться в других людях нарциссу бывает сложно сформировать теплые, взаимные отношения. В отношениях он ищет человека, который будет отражать его, восхищаться им. Ему нужны люди-зеркала или люди, которые имеют статус в обществе или вызывают восхищение. Они нужны ему, чтобы подчеркивать его значимость и величие. Часто бывает, что нарцисс выбирает человека за внешние данные или другие успехи и не способен замечать, ценить его внутренний мир и его чувства. Это может очень ранить его супруга или партнера. Некоторые нарциссы одиноки, так как не могут найти для себя столь идеального человека, который бы их устроил, или же не могут подпустить кого-то к себе достаточно близко и не чувствовать дискомфорта. Бессознательно они не разрешают себе нуждаться в ком-либо. Они крайне болезненно воспринимают любую критику и везде ее видят. Им постоянно кажется, что о них все говорят. Им очень важно быть в центре внимания, потому что внутри у них огромная дыра от родительского безразличия. Они вечно обеспокоены тем, что о них скажут и подумают, но внешне делают вид, что они круче всех. Они крайне уязвимы, очень обидчивы, ведут себя совершенно неадекватно, поэтому редко способны удержаться на работе, в отношениях и так далее.

Поэтому нарциссы — это люди, которые только выглядят высокомерными, предъявляют себя как имеющих исключительные права, требующих к себе особенного отношения, но при этом внутри они очень неуверенные в себе, ранимые люди с невероятно хрупкой самооценкой. Это удивительным образом уживается в одном человеке. Грандиозность и неуверенность уживаются в одном человеке тогда, когда грандиозность, высокомерие являются защитными образованиями, то есть на самом деле человек не ощущает своего величия и даже своей ценности, он чувствует себя неуверенным, малозначимым и пытается почувствовать себя лучше, предъявляя на показ только достижения и различные атрибуты своей исключительности.

Когда мы имеем дело с человеком с такими проблемами, то можем предполагать, что у него нарциссизм или нарциссическое расстройство личности.

Крайняя степень нарциссического расстройства — это серьезная проблема, очень сложно, сталкиваясь с эгоцентризмом, обесцениванием, манипуляциями, нарциссической яростью, сохранять спокойствие, не реагировать эмоционально. Только понимание сути нарциссических проблем может помочь нам сохранять чувство самообладания, искать с нарциссами теплое человеческое контакта, «пробиваться» к их ранимой душе сквозь броню высокомерия, грандиозности и ярости. Важно не пристыдить нарцисса, не укорять его, стыд он очень болезненно переносит, а бережно прикоснуться к его чувствам, чувствам ребенка, которого игнорировали, не любили или использовали, выстроить новые доверительные отношения, в которых не нужно защищаться. Это непростая задача как для близких людей человека с нарциссическими проблемами, так и для психолога в рамках психотерапевтических задач.

По легенде, у Нарцисса не было детей, но в течение многих веков мы наблюдаем за его вероятными потомками! Селфи — разновидность тщеславного нарциссизма. Люди, которые слишком активно пользуются соцсетями и выкладывают селфи, рискуют пострадать от нарциссического расстройства личности (рост нарциссических черт на 25 % за время исследования), предупреждают психологи из Университета Суонси в Великобритании и Миланского университета. По их мнению, существует проблема связи между частотой использования селфи и появления нарциссизма у личности. Вредны селфи или полезны? Это зависит от того, как и насколько часто мы обращаемся к ним. Все зависит от того, как мы ими пользуемся. Если селфи отражает наше позитивное отношение к себе, это хороший способ самопрезентации и проявление позитивного нарциссизма.

Таким образом, разнообразные проявления нарциссизма давно вошли в нашу жизнь. Задача современного человека — скептически относиться к окружающему социуму. Быть открытым для творческого процесса, уметь радоваться любви и свободе.

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

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВИТАМИНЕ С

Витамин С (L-аскорбиновая кислота) — один из важнейших микронутриентов (питательных веществ), которые содержатся в нашем организме в очень небольших количествах, но его роль неоспоримо высока. Он является мощным антиоксидантом, который помогает укрепить иммунитет, облегчает всасывание в кишечнике и усвоение организмом железа, необходим для нормального функционирования соединительной и костной ткани. Наш организм не может запастись витамином С, поэтому необходимо постоянно получать его дополнительно с пищей.

НАСКОЛЬКО УСТОЙЧИВ ВИТАМИН С?

Витамин С крайне неустойчив во внешней среде и быстро разрушается при нагревании. Например, при кипячении овощей или фруктов, приготовлении первых блюд он разрушается практически полностью всего через 2–3 минуты. Разрушению витамина С способствует металлическая поверхность посуды и бытовых приборов. При расчетах пищевого статуса принято считать кулинарные потери витамина С равными 50 %. Несмотря на то, что быстрая заморозка существенно не влияет на количество аскорбиновой кислоты в продуктах, ее сохранение будет зависеть от условий дальнейшей дефростации и кулинарной обработки. При хранении яблок, картофеля, капусты и других овощей и фруктов происходит заметное разрушение витамина С, и уже через 4–5 месяцев хранения (даже при должных условиях) его содержание падает на 60–80 %.

КАКИЕ ФУНКЦИИ ВИТАМИНА С В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?

Аскорбиновая кислота хорошо усваивается в тонком кишечнике и далее попадает в кровь, где свободно циркулирует и распределяется по всем органам и тканям. В организме человека витамин С участвует во множестве биохимических реакций, одной из важнейших функций является синтез коллагена — основного структурного белка соединительной ткани, обеспечивающего функциональность и устойчивость кровеносным сосудам, костям, сухожилиям, молодость кожи.

Витамин С играет важную роль в синтезе нейромедиаторов — норадреналина, серотонина, а также, по данным некоторых ученых, — желчных кислот из холестерина.

Витамин С является мощным антиоксидантом, обеспечивая защиту белков, жиров, ДНК и РНК клеткоповреждающего действия свободных радикалов, которые часто образуются в клетках в процессе жизнедеятельности. Аскорбиновая кислота поддерживает уровень восстановленного глутатиона — ведущего антиоксиданта организма, обеспечивая защиту от свободных радикалов, токсинов, тяжелых металлов.

СКОЛЬКО НУЖНО ВИТАМИНА С В СУТКИ?

В большинстве источников рекомендуют суточную норму употребления витамина С — 90 мг для мужчин и 75 мг для женщин. Подросткам требуется от 65 до 75 мг витамина С в день, а детям — порядка 35–50 мг. Это количество содержится в 225 граммах лимона или всего в 45 граммах черной смородины.

Следующие состояния могут значительно повысить потребность организма в витамине С и риск развития его дефицита: беременность, грудное вскармливание, расстройства, вызывающие сильный жар или воспаление, гиперфункция щитовидной железы (гипертиреоз), диарея, продолжающаяся в течение длительного времени, хирургическое вмешательство, ожоги, курение, которое повышает потребность в витамине С на 30 % (одна сигарета разрушает 25 мг витамина С).

Выраженная длительная нехватка витамина С приводит к развитию цинги. Симптомы цинги появляются, когда уровень витамина С в плазме крови падает ниже 11 мкг/л или общие запасы в организме ниже 300 мг. Это состояние было описано много столетий назад у людей, совершающих длительные путешествия (моряки) и полностью исключавших из своего рациона растительную пищу. Симптомами цинги являются упадок сил, кровоточивость, выпадение волос и зубов, боли и отечность в суставах.

В развитых странах дефицит может встречаться при общей недостаточности питания, но тяжелый дефицит (вызывающий цингу) встречается редко. Симптомы включают усталость, депрессию, дефекты соединительной ткани (гингивит, кровоточивость десен при чистке зубов, частые носовые кровотечения, легкое образование синяков, высыпания на коже, внутренние кровотечения, плохое заживление ран, выпадение и ломкость волос, сухость кожи). У младенцев и детей может нарушаться рост костей, развитие анемии. Диагноз обычно ставится на основе клинических данных. Лечение заключается в назначении витамина С orally.

Избыток витамина С за счет пищевых продуктов у здорового человека быть не может. Избыток витамина С при приеме витаминных добавок обычно хорошо переносится здо-

ровыми людьми, но возможно развитие воспаления кишечного тракта, диареи, аллергических реакций. Другой потенциальный, но редкий побочный эффект включает повышенную экскрецию оксалатов с мочой с увеличенным риском образования почечных камней. В условиях пандемии коронавируса следует обратить внимание на популярность самостоятельного приема необоснованно высоких доз витамина С (500–1000 мг) и других витаминов, микроэлементов. Следует проконсультироваться с врачом перед приемом любых витаминных комплексов и БАДов.

НУЖЕН ЛИ ВИТАМИН С ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ?

Окончательного ответа на этот вопрос на сегодняшний день нет. Несомненно, что потребность в витамине возрастает при простудных вирусных заболеваниях, но польза от высоких доз синтетического витамина С в данное время подвергается критике. Испытания высоких доз витамина С, которые назначали терапевтически после начала проявлений симптомов, не показали стойкого влияния на продолжительность и тяжесть симптомов простуды. Единственное, что можно утверждать с уверенностью — повышенное употребление натурального витамина С со свежими овощами и фруктами во время простуды однозначно принесет пользу, а лишнее выделится с мочой.

МОЖНО ЛИ СОХРАНИТЬ ВИТАМИН С?

1. Витамин С распадается при высокой температуре, особенно при варке. Интересно, что при доступе кислорода потери витамина С в два раза больше, чем когда продукт готовился без доступа кислорода (с закрытой крышкой).

2. Чем дольше варится продукт, тем больше потери витамина, поэтому продукты стоит закладывать уже в кипящую воду.

3. В щелочной среде витамин С разрушается быстрее, чем в кислой. Поэтому при варке овощей добавляйте немного лимонного сока. Неплохо сохраняется витамин С при солении (квашеная капуста) и мариновании.

4. Не используйте при приготовлении железную или медную посуду, ложку или половник, т. к. металлическая посуда способствует разрушению витамина С. Рвите зелень для салата руками, а не срезайте ножом.

5. Самое главное и надежное средство сохранения аскорбиновой кислоты — употребление овощей и фруктов в пищу свежими и сырыми.

А. А. ЧАЙКА,
ассистент кафедры общей практики

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 15.06.2021. Тираж: 300. Заказ 2237.
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского
университета, 65082, Одесса, ул. Софиевская, 2. Тел. 723-29-63.