

Не тільки сам лікар повинен вживати в справу все, що необхідно, але й хворий, й оточуючі, й усі зовнішні обставини мають сприяти лікарю в його діяльності.

ГІППОКРАТ

газета
для здорових
і хворих

ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ —

ПАЦІЄНТ

Щомісячна газета

Випускається з 2001 року

Жовтень 2021 № 8 (207)

ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ

В НОМЕРІ:

- | | | | |
|--|---------|------------------------------|---------|
| ● Новітнє обладнання в клініках ОНМедУ | стор. 1 | ● Заздрість — ворог щасливих | стор. 4 |
| ● Інтерв'ю з ректором Валерієм Запорожаном | стор. 2 | ● Спорт та імунітет | стор. 5 |
| ● Звернення до випускників | стор. 3 | ● Проблеми родом з дитинства | стор. 6 |
| | | ● Слово про спеції | стор. 7 |

ЧИМ ЖИВЕШ, МЕДУНІВЕРСИТЕТЕ?

УНІВЕРСИТЕТСЬКІ КЛІНІКИ ПРОДОВЖУЮТЬ ПОПОВНЮВАТИ СВОЇ ВІДДІЛЕННЯ НОВІТНІМ ОБЛАДНАННЯМ

Відділення лабораторної діагностики та молекулярно-генетичних досліджень Університетської клініки прагне у своїй роботі надати можливість пацієнтам і лікарям отримувати у найкоротший час якісні та достовірні результати лабораторних досліджень завдяки використанню сучасних технологій.

У 2021 році придбана та впроваджена у роботу лабораторії автоматична система імунофлуоресцентного аналізу AIA-900 (виробник TOSOH, Японія), яка дозволяє проводити визначення у крові гормонів (статевих, щитоподібної залози та інших), онкомаркерів, вітамінів.

Аналізатор за 18–20 хвилин (на деякі аналізи потрібно до 40 хвилин) здійснює певний призначений лікарем аналіз. Раніше це тривало досить довго, що погіршувало ситуацію зі встановленням точного діагнозу та подальшим лікуванням пацієнтів.

AIA-900 працює за принципом імуноферментного флуоресцентно-

го аналізу, який об'єднує ІФА (ELISA) з вимірюванням флуоресценції кінцевого продукту.

Ця технологія забезпечує відмінну чутливість і специфічність аналізу та дозволяє отримувати максимально точний результат за мінімальний час та з мінімальними затратами. Для проведення тесту необхідний лише один тестовий кап із реагентом, в якому проходять всі етапи дослідження: розбавлення, додавання зразка, інкубація, промивання, детекція. Це дозволяє заощадити додаткові витратні матеріали та мінімізувати появу помилок за рахунок виключення «людського фактора». Не потрібні щоденні калібрування, чищення та заправка приладу — просто необхідно вставити тестовий кап та пробу пацієнта в аналізатор і натиснути кнопку «Старт». Даний прилад завжди готовий до використання і потребує мінімального технічного обслуговування.



ВАЛЕРІЙ ЗАПОРОЖАН: «ДЛЯ МЕНЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВА ЦІННІСТЬ — РЕПУТАЦІЯ І СПАДЩИНА, ЯКУ Я ЗАЛИШУ ПІСЛЯ СЕБЕ»

Ректор ОНМедУ академік Валерій Запорожан, почесний доктор провідних світових університетів, лауреат престижних міжнародних і державних нагород, почесний громадянин міста Одеси, міг би зробити кар'єру в США або Європі, однак замість цього все життя присвятив Одеському національному медичному університету і рідному місту. Він закінчив університет півстоліття тому і обрав його своїм єдиним місцем роботи. Так Валерій Миколайович дослужився до ректора Одеського медуніверситету і перетворив його на один з найпрестижніших вишів країни. З нагоди 50-річного ювілею випуску з тоді ще Одеського медінституту ми поговорили з Валерієм Запорожаном про студентські роки, шлях до медицини, професійні виклики і непростий вибір, який доводиться робити кожному науковцю.

— Вітаємо з ювілейною датою. Ви вірите, що вже 50 років пройшло?

У це складно повірити! Я закінчив школу в 1965 році, вступив до Одеського медичного інституту і з цієї хвилини я завжди в цих стінах. Закінчив навчання в 1971 році, рівно півстоліття тому. Став кандидатом наук і пройшов весь шлях — від студента до ректора нашого університету.

— В який момент Ви вирішили пов'язати життя з медициною? У Вашій родині були медики?

Я з козацького роду, де всі чоловіки були військовими. Тому ніхто в родині не мріяв про те, щоби я став лікарем. Як усі хлопчики тоді, хотів стати космонавтом, потім — фізиком. У школі я навчався у прекрасних вчителів, яких досі пам'ятаю. Коли я почав захоплюватися біологією, генетикою, біофізикою, вони направляли мене і допомагали знаходити відповіді на мої питання. В якийсь час це хобі заповнило весь мій вільний час. Фізика і біофізика вивели мене до медицини. Мені хотілося знати все про людський організм, щоби мати можливість допомагати іншим. Коли це усвідомлення прийшло, я в останній момент встиг подати документи і в 1965 році став студентом першого курсу Одеського медичного інституту імені Миколи Івановича Пирогова.

— Ви обрали цей університет, бо він у Вашому рідному місті?

Звісно, цей фактор відіграв роль, але він не був єдиним. Університет вже тоді був рейтинговим і популярним, академіки і професори, що в ньому викладали, були відомі далеко за межами Одеси. Тому обирати довго не довелося, я пішов на медичний факультет. З перших днів я точно знав, що буду займатися наукою. До моїх улюблених дисциплін — біологія, біофізика, генетика — додалася філософія. З 3-го курсу очолював студентський філософський гурток. Потім захопився хірургією, став головою хірургічного гуртка і мріяв про кар'єру нейрохірурга. Однак генетика все ж переважила. Головний мозок — найсклад-

ніший і найцікавіший для вивчення орган, але зовсім інше — таїнство народження. Допомогати новому життю з'явитися у цьому світі... Не знаю, з чим можна порівняти ці відчуття. Так я остаточно зрозумів, що акушерство і гінекологія — моє покликання.

— Яким було Ваше студентське життя? Поділіться найяскравішим спогадом.

Я був дуже активним, як кажуть, завжди біг поперед паровоза. Всі програми, конференції, наукові заходи — я намагався бути усюди. Тому студентського життя у сучасному розумінні в мене як такого не було. Мені притаманна цілеспрямованість, вже тоді я чітко знав, чого хочу і навіщо я тут. Тому весь час проводив на лекціях, в бібліотеці або в лікарні. Але найбільше задоволення я отримував від спілкування з викладачами, а серед них було чимало дійсно видатних людей — хірурги, академік Ясиновський. Я тому і брав дуже активну участь в роботі студентських гуртків, бо на засіданнях приходили викладачі і можна було не просто ставити питання, а дискутувати з ними. Це приносило найбільше задоволення. Ну а потім вже почалася перша практика: на 4-му курсі мені вперше довірили скальпель. Я досі відчуваю хвилювання, коли згадую той день.

— Як це було?

Як і всі студенти-медики, я дуже хотів бути в операційній, тому буквально ночами сидів у хірургічній клініці — щось принести, допомогти з носилками, виконував найдрібніші доручення. У нас тоді був чудовий проректор з навчальної роботи з кафедри хірургії — Борис Іванович Дмитрієв. Я настільки набрид йому своїми нічними чергуваннями, що одного разу, коли була ургентна ситуація, багато хворих і йому не вистачало рук, він запросив мене бути асистентом. Борис Іванович дав мені пінцет і скальпель, ми почали працювати. Описати ті відчуття складно. По-перше, момент щирої радості й емоційного підйому. По-друге, величезна відповідальність, бо досвідчений хірург тобі довірив, і ти не мо-



жеш його підвести, не маєш права на помилку.

— 50 років тому Ви могли уявити собі, що з часом очолите свою Альма-матер?

Знаєте, тоді найбільшою моєю мрією і амбіцією була посада лікаря в районній клініці. Коли мене направили хірургом в Олександрівку, я був на сьомому небі. Паралельно працював над кандидатською дисертацією. Я її успішно захистив і отримав запрошення на кафедру акушерства і гінекології — там було вільне місце. Думок про те, що я колись очолю кафедру, а тим паче цілий університет, в мене тоді не було.

— З першого курсу і до сьогодні Ваше життя пов'язане з Одеським медуніверситетом. Ви не шкодуєте, що не спробували більшого, не виїхали за кордон, наприклад?

Моя активність допомогла мені реалізувати себе не тільки в науці, практичній діяльності та викладанні. Мені пощастило мати друзів по всьому світу. Я отримував дуже привабливі пропозиції попрацювати в інших країнах — в Європі, США. Зрозуміло, що в тих університетах твої шанси зробити яскраву кар'єру подвоюються. Але я дуже ціную і приділяю величезне значення своєму оточенню: моїм вчителям, колегам, учням. Я просто не зміг залишити всі спільні проекти, залишити своїх учнів, які писали дисертації і обрали мене своїм науковим керівником. Наша кафедра — це родина, розумієте. Я відчуваю і тоді відчував, що потрібен тут, що маю бути поряд з людьми, яких люблю і які люблять



мене. Друга причина — Одеса. Я міг би стати космонавтом або фізиком, став лікарем і науковцем, але я завжди був, в першу чергу, одеситом. Я надто люблю Одесу і цих людей, щоби поїхати.

— Як Ви боретеся з вигоранням? Звідки берете енергію і натхнення?

Я можу відповісти вам словами Шекспіра, в нього є чудова сентенція. «Люблю людей, я их жалею. Вот почему я выбрал этот путь. Познать людей и, несмотря на это, познать роковому вопреки, к ним сохранить любовь — не только жалость. Вот счастье для меня...». Мій рецепт — займайся тим, що любиш.

— Яку пораду Ви б дали сьгоднішнім студентам ОНМедУ?

Зараз, ретроспективно оцінюючи своє життя, я дійшов висновку: якщо хочеш отримувати задоволення від життя, роби те, що можеш робити краще за інших. І завжди роби це з любов'ю. Крім знань, компетентностей, які потрібні кожному фахівцю і особливо лікарю, необхідно мати емпатію, любити людей, віддавати себе. Цей стан я називаю творчим куражем, тоді справа йде, дає реалізацію і задоволення. Молодим людям я хотів би сказати: життя дуже коротке, цінуйте свій час і використовуйте його на повну — тут і зараз.

— На цьому етапі, коли так багато прожито і зроблено, що Ви вважаєте найголовнішим?

Є такий принцип самураїв: не важливо, встиг ти дійти до мети чи ні, важливо, як ти до неї йшов. Для мене дуже важлива цінність — моя репутація і моя спадщина. Я роблю все для того, аби залишити по собі процвітаючий університет, потужну кафедру, квітучу Одесу, якій я служив все своє життя, покоління успішних науковців і лікарів, яких я вчив і завжди підтримував.

Джерело: Газета «Вісті»

ЗВЕРНЕННЯ ДО ВИПУСКНИКІВ ОНМедУ

Шановні друзі, колеги, випускники та студенти Одеського національного медичного університету!

Ми раді повідомити, що розпочинаємо роботу зі створення громадської організації «Міжнародна асоціація випускників Одеського національного медичного університету».

За даними експертів, лише 10–15 % випускників вітчизняних ЗВО хочуть брати участь в житті університету після закінчення навчання. Збільшити цю частку можливо, але для цього потрібно змінити ставлення до статусу вищих навчальних закладів. Коли вони будуть сприйматися нашим суспільством не тільки як постачальники освітніх послуг, а, в першу чергу, як престижні, навіть елітарні спільноти, які визначають спосіб мислення своїх студентів, а значить і май-

бутнє соціально-економічного розвитку країни.

Наш університет є одним зі старіших ЗВО в Україні. Він посідає провідні позиції у рейтингу вищих навчальних закладів нашої країни. Більше століття славні випускники університету служать народу, науці, державі. Серед них державні діячі, лідери медичної та педагогічної науки, суспільно-соціальної діяльності.

Ми пишаємося нашим університетом, де зародилася всесвітньо відома школа патологів, терапевтична та офтальмологічна школи, за цими партами сиділи майбутні видатні вчені та лікарі.

У рамках виконання Перспективного плану розвитку міжнародного співробітництва Одеського національного медичного університету ми прагнемо налагодити і підтримувати регулярні контакти з іноземними громадянами – випускни-

ками нашого університету, зокрема тими з них, хто продовжує роботу і займає офіційні посади в системах освіти і охорони здоров'я своїх країн. Співпраця з ними у форматі Міжнародної Асоціації випускників ОНМедУ допоможе розширити міжнародного партнерства і просуванню інтересів нашого університету на міжнародному рівні.

Ми запрошуємо брати активну участь у житті університету, щоб сприяти його розвитку, підвищенню рейтингу, конкурентоздатності.

Тих, чия доля та кар'єра склались завдяки ОНМедУ, тих, хто пишається тим, що жив і навчався в Одесі, а саме в такому славетному університеті; тих, хто хоче дати своїм дітям гідну освіту – запрошуємо до співпраці з Асоціацією випускників ОНМедУ!

Ваші пропозиції та побажання щодо діяльності, статуту, цілей та завдань організації «МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ВИПУСКНИКІВ ОДЕСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ» просимо надсилати на електронну адресу: int_edprog@onmedu.edu.ua або у вікні Громадського обговорення на сайті ОНМедУ.

Ми завжди відкриті для зворотнього зв'язку!

ЗАЗДРІСТЬ — ВОРОГ ЩАСЛИВИХ

Заздрість — отрута для серця.

Вольтер

Заздрість — сестра змагання.

О. Пушкін

Історія виникнення заздрості тісно пов'язана з історією людства. У багатьох літературних творах можна зустріти негативний прояв почуття заздрості. Наприклад, «Білосніжка і сім гномів» братів Грімм, «Казка про мертву царівну і сім богатирів» О. С. Пушкіна, «Герой нашого часу» М. Ю. Лермонтова. У християнстві заздрість вважається одним з семи смертних гріхів, оскільки передбачає переконання в несправедливості встановленого Богом порядку. Визначається як «скорбота про благополуччя ближнього», «печаль про благо ближнього». Перше вбивство на Землі, описане в Біблії, було скоєно Каїном, який убив Авеля через заздрість, заради того щоб стати обраним. Ісламські богослови ділять заздрість на два види — «білу» і «чорну». Чорна заздрість — один з гріхів, засуджених в Корані. У хадисах пророка Мухаммеда строго забороняють прояв заздрості. На жаль, вірус заздрості вражає багато держав, у тому числі Східно-Римську Візантійську імперію. Досить згадати, що з 66 візантійських імператорів 33 було повалено з престолу, і це було пов'язано, в першу чергу, з честолюбством і заздрістю.

Насправді, заздрість — це досить складний феномен. Усі люди хоча б раз в житті відчують заздрість. Одним людям дуже легко дається розуміння цього стану, інших вона просто спалює зсередини, але зізнатися в ній вони не готові. З дитинства кожен батько прищеплює своїй дитині, що погано заздрити іншим людям. У появленнях вони порівнюють це відчуття з «жабою, яка сидить в грудях і тисне душу». Заздрячи, людина відчуває почуття неповноцінності, яке може породити депресію, супроводжувану пасивною агресією і гнівом на адресу більш щасливих людей. На тлі цих токсичних емоцій розвивається зловтіха, заздрітник починає отримувати задоволення, коли інша людина зазнає невдачі. Відчувати почуття заздрості — значить, що людина, яка заздрить, бажає мати щось те, чим володіє інший. Це гостре бажання володіти елітним нерухомістю, статусним автомобілем, брендовим одягом.

Такі приклади зустрічаються в повсякденному житті на кожному кроці. Дослідники виявили, що найчастіше до почуття заз-



рості схильні люди у віці до 30 років. Вкрай рідко заздрять іншим особи похилого віку. У сучасному світі феномен заздрості поділяється на білий і чорний види. Вважається, що біла заздрість нічим не страшна. Однак насправді навіть білий відтінок є поганою емоцією. Звичайно вона м'якша, містить в собі менше негативних емоцій, навіть відіграє своєрідну роль поштовху, що мотивує рухатися вперед.

Емоційна схема білої заздрості: позаздрив, зважився, зібрався з силами, отримав бажане. Біла заздрість — це мотивація, яка спрямовує людину на досягнення успіхів. При цьому ми просто визнаємо чужі успіхи і бажаємо того ж для себе. І це не обов'язково прив'язане до почуття дефіциту і не обов'язково шкодить нам. Наприклад, «правильна» заздрість змушує нас працювати старанніше. Вона допомагає розібратися в тому, чого конкретно нам не вистачає в нашій кар'єрі або відносинах з близькими людьми. Так, вчені провели дослідження і дійшли висновку, що «помірна» заздрість зміцнює мотивацію і допомагає домогтися кращих результатів.

Чорна заздрість набагато гірша білої. Вона викликає у заздрітника негативні емоції, налаштовує його на злість і грубість. Часом навіть вимагає знищення того, кому заздрять. З цієї причини навколо чорної заздрості завжди витають інтриги, обмани, а часом навіть вбивства. Біла заздрість може виникнути по-доброму і несвідомо, а чорна — навмисно. Її можуть відчувати до багатих, красивих, талановитих, щасливих і здорових людей. В реальності людина може відчувати почуття заздрості тільки до того, чого сама не має.

За фактом це потужна агресія, що викликає неприємні відчуття в душі. Якщо людина відчуває в душі чорну заздрість, її аура насичується гнівом і повним негативом,

злістю і ненавистю. Така людина може без докорів сумління завдати шкоди власнику бажаного блага. Чорна заздрість може штовхнути людину на жahlіві вчинки. Наприклад, хлюпнути кислотою в обличчя або написати анонімного листа на успішного колегу. У людини, що зазнає білу заздрість, не виникає поганих емоцій в душі. Вона не прагне нашкодити людині, що домоглася успіху. Біле почуття заздрості дозволяє удосконалюватися, увірувати в себе і свої сили, тим самим домогтися бажаних висот. Багато хто знає, чим відрізняється біла заздрість від чорної, проте передати словами не можуть. Головна різниця між цими почуттями полягає в тому, що біла заздрість є стимулятором і мотиватором, а чорна — це злість і ненависть. Саме чорна заздрість вбиває емоційний стан людини. Буває, що людині вкрай складно впоратися з почуттям заздрості. Тому необхідно визначити основну причину виникнення заздрості й попрацювати з психологом.

Бажано частіше балувати себе гарними речами, смачною їжею, поїздками на цікаві заходи, виїжджати за місто, відвідувати далекі країни. Щоб викоринити почуття заздрості, необхідно постійно працювати над собою. У жодному разі не можна порівнювати себе з іншими людьми. Звільнившись від заздрості, життя людини цілком і повністю змінюється. У неї з'являються нові пріоритети, інтереси, знайомства. Емоційний фон змінюється на краще і питання «Чому ж не я?» йде на задній план.

Людині дуже складно самостійно приборкати заздрість, але при правильному підході можна перетворити це почуття в ідеальну мотивацію. Одна з важливих порад психологів, що дозволяє впоратися з почуттям заздрості, — підвищити власну самооцінку.

Є кілька психологічних правил для захисту від заздрості. Поменше хваліться! Хваліть своїх заздрічників, підвищуйте їхню самооцінку. Не йдіть на відкритий конфлікт з опонентами, які заздрять вам, ще краще — просто дистанційте від них. Не давайте втягнути вас у деструктивні ігри, не опускайтеся до з'ясування відносин, спокійно і мило посміхайтесь! Робіть вигляд, що не чуєте заздрітника чи не сприймаєте його слова і емоційні прояви!

Будьте щасливі й здорові!

Г. О. Волохова,
к. мед. н., доцент
кафедри фізіології

Імунна система при всій своїй важливості є однією з найменш вивчених систем нашого організму. Варто відзначити, що аутоімунні захворювання за останні 50 років не тільки не знизили свій рівень, а й набувають нових форм, що робить актуальним вивчення механізмів розвитку таких захворювань.

Донині немає єдиної думки серед експертів про виникнення багатьох аутоімунних захворювань (коли імунна система атакує власні тканини й органи) і методах їхнього лікування. За статистикою, аутоімунні захворювання частіше виявляються у жінок (78%), однак точного пояснення цьому немає. Деякі вчені відзначають зв'язок жіночих статевих гормонів з рівнем антитіл, у тому числі й аутоагресивних.



СПОРТ ТА ІМУНІТЕТ

Що відомо напевне, так це те, що спосіб життя та фізичні навантаження безпосередньо впливають на імунітет, як би банально це не звучало. Згідно з дослідженнями, у людей, які сплять менше ніж шість годин на добу, ефективність вакцин знижується в порівнянні з тими, хто мав повноцінний і здоровий сон.

Дослідження впливу фізичних навантажень на імунну систему ведуться ще з 80-х років минулого століття. Один із цікавих експериментів, що демонструє вплив фізичної активності на імунну систему, було виконано в 2009 році в Університеті штату Айова. У ході експерименту були заражені вірусом грипу три групи мишей. Миші першої групи були позбавлені активності; миші другої групи — 14 тижнів піддавалися помірним фізичним навантаженням, а тварини з третьої зробили одноразовий 45-хвилинний забіг за 15 хвилин до інфікування. Було встановлено, що фізично активні гризуни демонстрували високу опірність вірусу і симптоми хвороби в них були менш виражені. А третя група піддослідних показала значно кращі результати, ніж «знерухомлена». Варто відзначити, що ефект був короткотривалим.

Ще одним доказом цієї теорії були результати спостереження, які проводилися вченими з Університету Південної Кароліни, за 547 дорослими спортсменами. У розпал захворювань на грип та на початку холодного сезону інфекціям на 20% менше піддалися ті, хто регу-

лярно тренувався в помірному режимі.

Дослідження в Гонконзі також показало, що низькі та середні навантаження приводять до зниження смертності від ускладнень після грипу. Люди, які займалися фізичними вправами від одного разу на місяць до трьох разів на тиждень, мали більш низькі показники смертності порівняно з тими, хто ніколи або рідко тренувалися.

За результатами низки незалежних досліджень доведено, що інтенсивність занять спортом не повинна бути високою. У 2005 році вчені з університету Іллінойса провели експеримент з трьома групами мишей: перша вела малорухливий спосіб життя, друга була активною 25–30 хвилин на добу, третя — 2,5 години щодня. Найнижчий відсоток тих, хто вижили (30%), виявився в групі, яка піддавалася тривалим тренуванням. З-поміж гризунів, які не рухалися, подолали хворобу 43%, але у другій групі одужали 83%!

Цікаве дослідження, що описує спостереження за 2300 бігунами в період підготовки до марафону в Лос-Анжелесі, було опубліковано в книзі «Кардіо чи силове? Які навантаження підходять саме вам» Алекса Хатчинсона. За підсумками спостереження було встановлено, що ризик підхопити застуду був вищий у тих, хто пробігав на тренуваннях понад 95 км на тиждень.

У 2016 році група вчених з Бразилії та Америки довели, що інтенсивні навантаження два дні поспіль ослаблюють імунітет. У їхніх піддослідних після виконання кро-

сфіт-тренувань (силові + гімнастика + кардіо) відзначалося значне зменшення вмісту в організмі протизапальних цитокінів. Дослідники рекомендують залишати день для відпочинку після тяжких навантажень.

Редакцією Journal of Sport and Health Science було опубліковано дослідження Д. Німана і Л. Венца, які, спираючись на найбільш релевантні дослідження, дійшли висновку, що максимально корисним є 60-хвилинне тренування середньої або високої інтенсивності. Саме за таких умов відбувається активна циркуляція цитокінів, нейтрофілів, НК-клітин, цитотоксичних Т-клітин і незрілих В-клітин, що, знову ж таки, посилює імунітет.

У цьому ж матеріалі йдеться, що вживання вуглеводів під час довгого інтенсивного тренування визначно ефективним для зниження «стресових» гормонів і зменшення запалення.

Незважаючи на різні підходи в дослідженнях і досить тривалий час проведення експериментів, вчені так і не дійшли згоди щодо того, чому інтенсивні навантаження пригнічують імунітет. Резюмуючи результати численних експериментів, можна дійти висновку, що заняття спортом у рамках здорового способу життя повинні бути регулярними, помірними з точки зору інтенсивності й тривати не більше години.

А. В. ШАНИГІН,
асистент кафедри гігієни
та медичної екології,
лікар-терапевт



ПРОБЛЕМИ РОДОМ З ДИТИНСТВА, ЯКИХ МОГЛО Б І НЕ БУТИ

*Звичка — друга натура.
Цицерон*

Запобігти захворюванню легше і дешевше, ніж згодом його лікувати. Це «золоте правило» працює і в стоматології. Тому величезне значення має профілактика стоматологічних захворювань саме у маленьких дітей. Що варто знати батькам у першу чергу? Формування патології прикусу дуже часто залишається поза увагою відповідальних дорослих, які переймаються календарем щеплень і загальним розвитком своїх малюків, але забувають про обов'язкові візити до стоматолога і ортодонта, починаючи з 5–6-річного віку дітей.

До різних патологій прикусу можуть призвести навіть нешкідливі шкідливі звички наших діточок, позбутися яких складно ще й тому, що їхньому формуванню іноді сприяють самі батьки, бабусі і дідусі. Малюкам складно контролювати свої вчинки, що виникають під впливом сплеску емоцій і сьогочасних бажань.

Величезний обсяг інформації, стреси, захворювання, страхітливі фільми, дитячі страхи, неправильне харчування (зайве захоплення ласунів, наприклад), — негативно позначаються на їхньому здоров'ї. Діткам поки не під силу самостійно впоратися зі стресом. І чимало батьків заспокоюють їх за допомогою со-

ски, частого прикладання до маминих грудей, дозволяють спати з дитячою пляшкою-поїлкою або дають занадто багато солодощів. Перераховані вище способи «заспокоєння», а також такі функціональні проблеми, як неправильне дихання і ковтання, звичка смоктати палець, прикушування губи сприяє виникненню проблем із зубами. Тимчасом багато батьків не звертають на це належної уваги, сподіваючись, що малюк «переросте», і втрачають момент формування порушень у зубощелепній системі дитини. Плюс помилково поширена думка батьків і навіть деяких педіатрів про те, що на консультацію до ортодонта необхідно приходити після прорізування всіх постійних зубів. І втрачається дорожочинний час!

У стоматології до шкідливих звичок зараховують ті, що негативно впливають на ріст і розвиток щелепних і лицьових кісток з прилеглими до них м'якими тканинами. В ортодонтії звертають особливу увагу на звичку положення тіла, особливо голови дитини під час сну. Звичка спати в одній певній позі — тільки на спині, на животі або на якомусь одному боці, з підкладеною під щоку рукою, — може призвести до несиметричного розвитку щелеп, їхнього зрушення або навіть зміщення у бік.

Своєчасний візит до ортодонта дозволить виявити і розв'язати ба-

гато проблем, що можуть виникнути у майбутньому вашого малюка. Адже раннє ортодонтичне лікування в цілому створює передумови для нормального росту і розвитку кісток щелепи і проводиться у віці 6–10 років за наявності у дитини і молочних, і постійних зубів. Пізніше можливий, за необхідності, другий етап лікування — виправлення прикусу за допомогою брекетів після прорізування постійних зубів.

Чому раннє ортодонтичне лікування настільки ефективне? Воно проводиться в період росту та формування кісток щелепи дитини. Тому різні лікувальні апарати надають швидкий і довгостроковий ефект.

Різноманітні й апарати для лікування патологій прикусу у ді-

тей. Ортодонтичні апарати можуть бути знімними або кріпляться на зуби для постійного носіння.

З різноманітними проблемами прикусу і неправильного формування зубів прекрасно ладні упоратися співробітники кафедри ортодонтії Одеського національного медуніверситету під керівництвом завідувача професора В. М. Горохівського.

З моменту її створення в 2010 році кафедра ортодонтії переддипломної освіти стала першою подібною в Україні. Основним напрямом наукової та практичної діяльності є обґрунтування і розробка методів саме раннього ортодонтичного лікування дітей з зубощелепними аномаліями. Співробітники кафедри проводять огляди дітей дошкільного віку для своєчасного виявлення проблем і якісного лікування, тут використовуються найсучасніші брекет-системи та інші ортодонтичні апарати. На кафедрі виготовляють вдосконалені дитячі протези для профілактики патологій прикусу, проводять комплексне лікування пацієнтів з вродженими патологіями (незарощення піднебіння і т. п.). А значить, успішно розв'язують проблеми ваших діток, забезпечуючи їм здорове й успішне майбутнє.

О. Л. КОРДОНЕЦЬ,
асистент, завуч кафедри
ортодонтії

СЛОВО ПРО СПЕЦІЇ

Хто не любить спеції? Приправи люблять усі, і тільки пристрасті до тих чи інших спецій у всіх різні. Слід розрізняти зміст термінів «приправа», «спеція» і «пряність».

Прянощі — добавки до їжі виключно рослинного походження, що містять ароматичні і/або пекучо-смакові речовини (ефірні олії, глікозиди, таніни тощо). Як прянощі можуть використовуватися різні частини рослин: листя (лавровий лист, кріп), стебла, суцвіття і бутони (гвоздика, каперси), коріння (хрін, селера), насіння (гірчиця, мускатний горіх), плоди (перець, кмин, ваніль, аніс) і їхні частини — кора/оплодень, шкурка (цитруси). Прянощі поділяються на дві групи: класичні або екзотичні прянощі та місцеві прянощі. Класичні прянощі використовуються (принаймні, у тих регіонах, де вони не ростуть) у сухому вигляді; місцеві прянощі можуть вживатися як у сухому, так і в свіжому вигляді. Місцеві прянощі також підрозділяються на пряні овочі і трави. Пряні овочі, у свою чергу, можуть бути поділені на коренеплоди та цибулинні прянощі. Кожна пряність має тією чи іншою мірою виражений пекучий смак, від практично неістивного (наприклад, кайенський перець) до ледь відчутного (наприклад, меліса лікарська).

Вживаючи термін «прянощі», треба мати на увазі, що прянощі і приправи у вузькокулінарному сенсі — протилежні терміни. Відмінність прянощів від приправ полягає загалом у тому, що прянощі не вживаються окремо і власне не є повноцінною стравою (хоча деякі, наприклад, свіжі пряні трави або коренеплоди можна вживати й окремо), тимчасом як приправи до певної міри можуть вживатися окремо, хоча і не всі. Прянощі, на відміну від приправ, лише відтіняють загальний смак страви, вносять нові нюанси, а приправи самі по собі є складовою страви в цілому, створюють її смак. Деякі прянощі (в основному коренеплоди) можна використовувати і як приправи, наприклад, корінь селери — висушений корінь застосовується



ся у вигляді пряності при приготуванні супу, він же в сирому або термічно обробленому вигляді як інгредієнт салату або основа для супу-пюре. Також слід зазначити, що слово «спеції» також, принаймні, в російській мові, не є синонімом слова «прянощі»: спеціями в кулінарній практиці та побуті називають якийсь набір найбільш поширених і вживаних прянощів (перець, лавровий лист тощо) і приправ (сіль, цукор, гірчиця тощо). Не слід плутати прянощі з ароматичними речовинами типу іланг-ілангу, пелюсток троянди, що застосовуються тільки для ароматизації страви або надання кольору, але не для додання смаку. Мабуть, людина почала використовувати прянощі в їжі раніше, ніж сіль, у силу більшої доступності їх у деяких регіонах, при цьому прянощі також знайшли своє застосування в релігійних обрядах і медицині. У давнину, очевидно, прянощі використовувалися багато в чому для збереження того чи іншого продукту в спекотному кліматі, бо вони мають деякі бактерицидні властивості. Перші згадки про прянощі (саме класичні прянощі) зустрічаються в джерелах древніх цивілізацій Сходу: в Китаї, Індії, Єгипті — й датуються історичним періодом близько 3000 років до нашої ери. Так, кориця використовувалася в Китаї в 2700 році до на-

шої ери. В античний період прянощі широко застосовувалися греками і римлянами. Постачальниками прянощів були Індія, Цейлон, Південна Азія, Мала Азія, Середній Схід, Африка і Середземномор'я, і їхня вартість була дуже високою.

За часів Стародавнього Риму, наприклад, Пліній скаржився, що щороку жителями Рима на екзотичне ароматичне зілля витрачається до 50 мільйонів сестерціїв. Аларих I у 408 році нашої ери зажадав у вигляді данини з римлян разом з 5000 фунтів золота 3000 фунтів перцю — різниця в кількості, до речі, говорить ще й про те, що у римлян перцю було менше, ніж золота (принаймні, на думку Алариха).

У часи раннього Середньовіччя торгівля прянощами, у зв'язку з загальним занепадом після краху Римської імперії, занепала й активно відновилася лише в VII столітті. Основним центром торгівлі прянощами став Константинополь, куди прянощі звозили арабські купці й через візантійських купців продавали їх європейським купцям. Свого часу Венеція отримала від Папи Інокентія III дозвіл, як виняток, торгувати з мусульманами прянощами. З початку XIII століття торгівля була поділена між Венецією, Генуєю і Пізою, але вже з XIV століття венеціанські купці стали монополістами в торгівлі прянощами. ➤8

7 < Тимчасом прянощі долали шлях від Молуккських островів (Пряних) до Малакки. Там їх перевантажували на більші кораблі, при цьому султан Малакки брав мито. Ці кораблі просувалися вздовж берегів Індії та Аравійського півострова, розвантажувалися в затоці Омана або на березі Єгипту, звідки караванами доставлялися на середземноморське узбережжя — знову ж таки з платою за транзит. Уже в гирлі Нілу прянощі перевантажували на великі судна венеціанських купців. У цілому доставка прянощів до споживача займала близько двох років. Майже до XVIII–XIX століть прянощі були предметом розкоші, засобом накопичення капіталу, взаєморозрахунків і приводом для збройних конфліктів.

Однак повернемося в сьогодення. У всіх на кухні, напевно, є «заповітні баночки» із запашними приправами з різних тропічних країн — кардамон, ваніль, кориця. Але сьогодні ми поговоримо про спеції, не менш улюблені, проте які ростуть у нас і вживаються настільки часто, що повноцінне приготування їжі просто неможливе без їхньої присутності. Звичайно, мова піде про такі знайомі приправи, як петрушка, кріп, селера, кінза. Уже давно такими ж звичними стали базилік і рукола. Щоліта ми вітаємо появу майорану, естрагону, чебрецю; взимку ж приготування їжі «пахне» насінням анісу, кумина, коріандру і кмину. Ці аромати літньої та зимової їжі зумовлені присутністю в прянощах ефірних олій: легких сполук різної хімічної природи. Саме вони викликають зростання апетиту, підвищують виділення шлункового соку, що в подальшому полегшує переварювання і засвоєння їжі.

До складу ефірних олій входять терпени і терпеноїди, ароматичні сполуки, граничні й ненасичені вуглеводні, альдегіди, органічні кислоти і спирти, їхні складні ефіри, а також гетероциклічні сполуки, аміни, феноли, органічні сульфідні, оксиди тощо.

Роль прянощів у приготуванні їжі не вичерпується приемним запахом на кухні. Прянощі доповнюють їжу новим ароматом, відтіняють природний аромат продукту, змушуючи його контрастувати з собою, різко посилюють аромат страви, залучаючи до нього особливу увагу, будь-якій страві надають новий, незвичайний аромат і гостроту, характерні для даної пряності.

Зрозуміло, що всім кулінарам і кулінаркам добре відомо, що, крім чудового смаку, який надають блюдам спеції, прянощі одночасно дуже корисні для нашого здоров'я: це «мікрокладо» мікроелементів, вітамінів, антиоксидантів та інших біологічно активних сполук. Регулярне вживання спецій, багатих на БАР, підвищує імунітет, запобігає розвитку таких патологій, як онкозахворювання, ішемічна хвороба серця. Але, які ж форма, що проявляє фармакологічний ефект, у прянощів можуть бути і побічні дії, тому слід дотримуватися розумної обережності при їх вживанні. Розглянемо деякі особливості наших найпопулярніших спецій.

КРІП

Постійне вживання кропу в великих кількостях викликає сонний стан і загальний занепад сил. Крім того, у кропі досить багато різних хімічних сполук, надлишок яких може спровокувати неактивність кишечника.

Зокрема, кріп категорично протипоказаний гіпотонікам, оскільки знижує артеріальний тиск. Не варто налягати на кріп людям з поганим зором і синдромом хронічної втоми.

ПЕТРУШКА

При її надмірному вживанні можуть з'явитися болі в м'язах, судоми, нудота, головний біль, випороження з кров'ю.

Не рекомендується петрушка і вагітним жінкам (є ризик викидня), хворим на сечокам'яну хворобу і запалення сечового міхура.

СЕЛЕРА

Селера особливо популярна серед жінок, оскільки з її допомогою можна швидко схуднути. У цій рослині чимало вітамінів — С, В, А, Е і різних мінералів. У корені селери міститься вітамін К, який бере участь у процесі згортання крові й корисний для кісток. Особливо цінна селера тим, що в ній багато калію, який регулює обмін речовин, водно-сольовий баланс і зміцнює серце.

Але, на жаль, цю надзвичайно корисну рослину можна вживати далеко не всім. Наприклад, хворим на виразку шлунка і людям, що хворіють гастритом, селера протипоказана через сік, який надає стимулюючий вплив на шлунково-кишковий тракт.

Також не рекомендується вживати селеру людям з тромбофлебітом, варикозним розширенням вен, вагітним і жінкам, які годують дитину груддю.

М'ЯТА

Інакше її ще називають «жіночою травою» через здатність знижувати рівень чоловічих гормонів у жіночому організмі. Давно відомо, що у представниць прекрасної статі, які регулярно вживають м'ятний чай, у кілька разів уповільнюється ріст волосся в небажаних місцях. Також за допомогою м'яти можна зняти біль під час менструацій, скоригувати цикл і поліпшити самопочуття під час клімаксу.

А от чоловікам захоплюватися м'ятою не варто — вона знижує кількість тестостерону в крові й ослаблює потяг до прекрасної статі. Шкідливий чай з м'ятою і вагітним жінкам: є думка, що він може вплинути на формування плода, особливо, якщо це хлопчик.

Не рекомендується вживати м'яту і під час лактації: вважається, що її відвари зменшують кількість материнського молока.

Тому — любіть прянощі, але вживайте їх розумно і будьте здорові!

І. А. БОЙКО

канд. хім. н., доцент кафедри фармакології та фармакогнозії

Редактор випуску І. В. Барвіненко
Відповідальні секретарі
А. В. Попов, Р. В. Мерешко
Засновник і видавець — Одеський національний медичний університет

Адреса редакції:
65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.
Свідоцтво про реєстрацію: ОД № 685 від 29 березня 2001 р.
Підписано до друку 22.10.2021. Тираж: 300. Замовлення 2239.
Надруковано у видавництві Одеського національного медичного університету, 65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.