

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

Грудень 2022 № 10 (219)

ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ

У НОМЕРІ:

- | | | | |
|-------------------------------|---------|--|---------|
| ● 3 Новим 2023 роком! | стор. 1 | ● Як покращити самопочуття після келиха вина? | стор. 6 |
| ● Чим живеш, медуніверситете? | стор. 2 | ● Новий рік в умовах війни — що радять психологи | стор. 8 |
| ● Синдром PANDAS | стор. 4 | | |
| ● Харчуємося взимку правильно | стор. 5 | | |

*Шановні викладачі та співробітники,
дорогі студенти і аспіранти!*

Від щирого серця вітаю вас з прийдешнім Новим роком і Різдвом Христовим!

Минає дуже важкий для України рік, рік війни. Важко працювати і вчитися, коли навкруги біль, сльози та втрати. Важко, але ми змогли. Не все, що заплановано, стало дійсністю, однак багато що зроблено.

Головне, що ми виконуємо навчальну та наукову програму в повному обсязі, зберігаємо високий рівень навчання студентів і підготовки фахівців, наближений до світових стандартів. Підтвердженням цього стала міжнародна акредитація Незалежної агенції з акредитації та рейтингу (IAAR) освітніх програм «221 – Стоматологія», «226 – Фармація» та «222 – Медицина» терміном на п'ять років.

Цього року в нашому університеті з метою спеціалізованого безперервного професійного розвитку лікарів шляхом поглиблення, розширення й розвитку їхніх професійних знань, умінь і навичок або отримання іншої спеціальності на основі здобутого раніше освітньо-кваліфікаційного рівня та практичного досвіду створено Навчально-науковий інститут безперервної підготовки лікарів.

Як і раніше, поширюється міжнародна співпраця: в цьому році укладено меморандуми та угоди про співпрацю з двома університетами Румунії, навчальними закладами Іспанії, Албанії, Австрії, Грузії, Литовської Республіки.

Наші викладачі, науковці, аспіранти та студенти як завжди беруть активну участь у вітчизняних та міжнародних освітніх проєктах і програмах: проходять стажування, є учасниками вебінарів, тренінгів, наукових форумів та конференцій.

Радую, що збільшилась кількість наукових публікацій співробітників у виданнях Scopus/Web-



ofScience і фахових виданнях категорії «Б», і тому Індекс Хірша (H-індекс) ОНМедУ зріс.

У серпні 2022 року наукове видання університету «Одеський медичний журнал» отримало тримісячну стипендію від проєкту «Підтримка українським редколегіям» (SUES — Supporting Ukrainian Editorial Staff). А в жовтні, згідно з рішенням Атестаційної колегії МОН України, наукове періодичне видання «Одеський медичний журнал» включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за спеціальністю 221 «Стоматологія», 222 «Медицина», 228 «Педіатрія».

Підбиваючи підсумки року, що минає, хочу висловити подяку всім співробітникам і студентам за щоденні зусилля у досягненні високих результатів у роботі та навчанні.

Сподіваюсь, що наступний рік буде мирним, відкриє нам нові перспективи і порадує яскравими подіями.

Щастя вам, дорогі друзі, мира, здоров'я та віри в чудове завтра!

Зі святами!

Ваш Валерій Запорожан

ВІЗИТ НАДЗВИЧАЙНОГО ТА ПОВНОВАЖНОГО ПОСЛА В'ЄТНАМУ ДО ОНМедУ



25 листопада в рамках візиту до Одеського регіону Надзвичайний та Повноважний Посол В'єтнаму в Україні та Республіці Молдова НГУЄН ХОНГ ТХАЧ зустрівся з керівництвом Одеського національного медичного університету.

Делегацію, яку супроводжували представники Українського фонду культури, Одеської обласної ради миру та відомі громадські діячі, зустрічав ректор

ОНМедУ, академік Академії медичних наук України Валерій Запорожан.

Надзвичайний та Повноважний Посол наголосив, що Україна і В'єтнам мають давні взаємні відносини, висловив підтримку українському народу, який страждає від російської агресії. НГУЄН ХОНГ ТХАЧ високо оцінив досягнення Одеського вищого навчального закладу в сфері науки, системі надання навчальних програм і післядипломної освіти та висловив сподівання, що така співпраця буде продовжена найближчим часом.

З свого боку, Валерій Запорожан підкреслив, що Одеський національний медичний університет є одним із провідних європейських освітніх закладів нашої країни та єдиний в Україні, хто отримав міжнародну інституціональну акредитацію Незалежної агенції з акредитації та рейтингу, що гарантує визнання дипломів для подальшого здобуття освіти випускників, конвертованості кваліфікацій, розширення можливостей працевлаштування та затребуваність на глобальному ринку медичних послуг. Результатом обговорення стало підписання Меморандуму про співпрацю.

Із сайту ОНМедУ

ТИЖДЕНЬ ІННОВАЦІЙНОСТІ

Ми живемо в час таких змін, що вражають і водночас лякають масштабами та непередбачуваними наслідками. Але ж ми чітко впевнені, що ці зміни приведуть нас до перемоги добра, справедливості та здорового глузду. Однак треба зазначити, що за статистикою більшість людей ставиться до змін з підозрою. У стародавні часи зміни взагалі вважались чимось вкрай негативним, своєрідним диявольським посяганням на зрозумілий порядок буття. Звідси стародавнє китайське прокляття: «Щоб ти жив в епоху змін!»

В нинішніх умовах здатність творити назрілі зміни є необхідною умовою прогресивного розвитку. Ось чому так важливо, завдяки системі освіти й суспільства загалом, формувати інноваційну людину — з інноваційним мисленням, інноваційною культурою (в широкому розумінні цього слова) і здатністю до інноваційної діяльності, тобто бути ефективною в новому середовищі, що постійно змінюється. Таку людину неможливо сформувати навіть у найпрестижнішому університеті, якщо не прищепити їй бажання, уміння й потребу постійно отримувати знання, інформацію та активно їх використовувати у власному житті й діяльності.

Маючи на увазі виховання саме такої людини, здатної приймати нестандартні рішення і вміти пра-



вильно реалізувати свої ідеї, в ОНМедУ з 28.11.2022 р. по 01.12.2022 р. було проведено «Тиждень Інноваційності», який включав цілу низку заходів, серед яких: семінар на тему: «Комерціалізація знань в галузі охорони здоров'я. Як заробляти гроші на своїх знаннях»; Круглий стіл, де інноваційними ідеями в галузі охорони здоров'я ділились молоді вчені, аспіранти, здобувачі та студенти; семінар-знайомство з роботою Українського фонду стартапів і його можливостями для розвитку проєктів у охороні здоров'я та фармацевтиці.



Усі заходи проходили, у тому числі, в рамках проєкту Європейського інституту інновацій і технологій (EIT), що має назву HEI4Future, до якого ОНМедУ приєднався нещодавно. Проєкт зосереджується саме на підприємницьких та інноваційних можливостях вищих навчальних закладів через спільно розроблені процеси, відкриті інновації та навички спілкування. Він має на

меті перетворити технологічний потенціал на нові навички, створювати нові продукти та послуги, працюючи разом з різними галузями: виробництво, охорону довкілля, харчування, соціальне адаптування людей «срібного» віку та близьку нам медицину.

Приємно зазначити, що до заходів, які проходили у змішаному форматі, приєдналось багато студентів, аспірантів, здобувачів, викладачів, а також молодих вчених ОНМедУ.

Нашою метою було створити максимально продуктивний та неформальний контекст для того, щоб після завершення заходу всі учасники пішли не лише з натхненням створювати масштабніше та крутіше, а й з розумінням того, що в технологічній екосистемі є допомога у реалізації і правильному втіленні простих, але дуже корисних ідей.

Ірина САВЧЕНКО,
помічник ректора з міжнародної співпраці

КОЛИ БУТИ СТУДЕНТСЬКОЮ ПРОБЛЕМНОЮ ГРУПОЮ НАВІТЬ КОРИСНО

Сьогодні, коли навкруги велика кількість можливостей для особистісного та професійного розвитку, необхідним стає правильне конструювання траєкторії своєї роботи. В нашому університеті на кафедрі суспільних наук вже деякий час успішно працює студентська наукова проблемна група під назвою «Імідж лікаря». Ми поспілкувалися з керівницею цієї групи — к. і. н., доценткою кафедри суспільних наук Оленою Уваровою.

— **Олена Олександрівно, розкажіть, будь ласка, як виникла ідея організації такої наукової спільноти як проблемна група.**

— **Олена Уварова:** Наша кафедра завжди проводить активну наукову роботу зі студентами, тому минулого року було вирішено об'єднати студентів, які цікавляться основами проведення досліджень, у спільну групу. Ми розробили Положення і план роботи, поінформували студентів.

Проблемна група — це об'єднання студентів при кафедрі для проведення наукових досліджень за напрямом діяльності кафедри. До складу входять 5 учасників, долучаються нові бажачі. Проблемна група дає можливість вивчення обраної теми ґрунтовніше і різнобічніше.

— **Чому Ви обрали саме таке спрямування, як вивчення іміджу лікаря?**

— **Олена Уварова:** На нашій кафедрі викладаються дисципліни мовного та історичного профілю. Але викладачі намагаються наближати вивчення гуманітарних дисциплін студентами до їхньої майбутньої професії. Враховуючи, що з минулого року кафедра розпочала роботу над НДР «Імідж лікаря: філологічний та історико-культурологічний аспекти», ми вирішили об'єднати зусилля викладачів і студентів й створили проблемну групу з дотичною тематикою.

В умовах реформування системи охорони здоров'я ця тема має практичну значущість, бо висвітлює практичні засоби створення професійного іміджу лікаря як освіченої, вихованої, моральної особистості.

— **Яку мету Ви ставили перед собою та чи вдається реалізувати її?**

— **Олена Уварова:** Метою є залучення студентів до наукової діяльності, ознайомлення їх з методикою наукових досліджень і осягнення іміджевих технологій у медицині. Сподіваюсь, що функціонування такої проблемної групи, проведення досліджень, наукова комунікація позитивно вплинуть на формування загальних і фахових компетентностей студентів. Науково-дослідна робота — один з найважливіших засобів підвищення якості підготовки спеціалістів у вищій школі.

— **Чи є вже результати роботи цієї групи?**

— **Олена Уварова:** Так! І дуже чудові! Вже двічі поспіль студентки, які виконували дослідження, отримали 1 місце в секції під час проведення науково-практичних конференцій для студентів і молодих вчених «Сучасні теоретичні та практичні аспекти клінічної медицини» (2021, 2022 рр.), організованих нашим університетом. Соколова Катерина представила тему «Сприйняття пацієнтом кабінету лікаря», Стародубцева Вероніка



виступила на тему «Психологія одягу: лікарський халат». Обидві доповіді були схвально сприйняті аудиторією з відзначенням інноваційності розглянутих питань.

— **Які плани на майбутнє?**

— **Олена Уварова:** Плани вже втілюються. Ще у серпні розпочали дуже цікаве дослідження зі студентом 2 курсу Віталієм Нігрецкулом, плануємо оприлюднити результати на конференціях. Члени групи отримали теми на цей навчальний рік, вже працюють.

Я дуже вдячна нашим студентам за відповідальне ставлення до справи, за енергію і жагу до знань, за їхні вечірні телефонні дзвінки з приводу оформлення роботи. Вони багато чому вчать і мене.

Отже, бажаємо нашим студентам наснаги, творчих успіхів, а Олені Олександрівні — нових ідей і невичерпного ентузіазму!

І. БАРВІНЕНКО

ПАНДА. ЛИШЕ СИМПАТИЧНИЙ БАМБУКОВИЙ ВЕДМЕДИК?

Сьогодні проблема аутоімунних нейропсихіатричних розладів привертає все більше уваги. Сучасні генно-молекулярні досягнення дозволили виявити низку важливих патогенетичних механізмів розвитку аутоімунних процесів, ознаки яких імітують численні психічні розлади. Актуальність і серйозне ставлення до наслідків означеної проблеми в педіатрії, а також необхідність її обговорення із залученням спеціалістів суміжних спеціальностей стала поштовхом для проведення міжкафедральної конференції, прес-реліз якої підготувала голова СНТ кафедри педіатрії Наталя Гніда.

30 листопада 2022 року в ОНМедУ відбулася міжкафедральна зустріч студентського наукового товариства за участі викладачів і членів СНТ кафедри неврології та кафедри педіатрії № 2. Темою зустрічі стало обговорення проблемних питань за напрямом «Аутоімунні захворювання дитячого віку», які є надважливими як для неврологів, так і для спеціалістів загального профілю, таких як педіатри та сімейні лікарі.

Із вступним словом виступила кандидат медичних наук, доцент кафедри неврології та нейрохірургії Юлія Олександрівна Солодовнікова, яка наголосила на значущості проблеми на перетині різних спеціальностей, особливо неврології та педіатрії. Тематичну доповідь «Дитячий розсіяний склероз: лікувальні стратегії» підготувала студентка 6-го курсу медичного факультету № 2 Анастасія Ревурко, яка детально зупинилася на питаннях діагностики та лікування розсіяного склерозу у пацієнтів дитячого віку. Надалі лікарем-інтерном 1-го року навчання Святославом Коломійцем у доповіді «Ювенільна міастенія: особливості перебігу» були вичерпно висвітлені сучасні уявлення щодо клініки, діагностики, консервативного та хірургічного лікування міастенії гравіс у дітей і підлітків.

Неабияку зацікавленість члени СНТ виявили до доповіді «PANS/PANDAS синдроми у дітей: етіопатогенез та клінічні прояви», підготовленої на кафедрі педіатрії № 2. Проблематика доповідей викликала жваву дискусію. Оцінено надважливе значення міждисциплінарної взаємодії та напрацьовані алгоритми співпраці на майбутнє.

Тож PANDAS — нова форма аутоімунного ураження мозку ді-



тей, індукованого стрептококовою інфекцією.

А PANS (Pediatric Acute-onset Neuropsychiatric syndrome) — це початковий синдромальний діагноз, для якого згодом уточнюють етіологію (вірусну, бактеріальну або пов'язану з пухлиною) і кваліфікують як PITANDS (Pediatric Infection Treated Autoimmune Neuropsychiatric Disorders syndrome) — аутоімунний нейропсихіатричний розлад дитячого віку, спричинений інфекційними факторами. Із загального спектра PITANDS сьогодні вашу увагу акцентуємо на PANDAS.

β-гемолітичний стрептокок є збудником інфекційних захворювань гортаноглотки (фарингіти, тонзиліти, скарлатини), а також може ускладнюватись як оториноларингологічно (ларинготрахеїт, отит), так і уражати різноманітні органи та системи (ендокардит, ревматоїдний артрит, васкуліт, мала хорея). Отже, PANDAS (Pediatric Infection Treated Autoimmune Neuropsychiatric Disorders syndrome) — це синдром, який об'єднує всі нейропсихіатричні симптоми, для яких доведена аутоімунна природа і зв'язок зі стрептоковою інфекцією.

Уперше про такі порушення повідомили S. E. Swedo і співавтори у 1989 р., коли виявили в порівняль-

ному дослідженні аномально високу частоту обсесивно-компульсивного синдрому в пацієнтів з малою хореєю. Фінальне визнання світової медичної спільноти концепція PANDAS отримала лише в 1998 році, коли було накопичено достатньо клінічних повідомлень про ці неврологічні ускладнення у дітей. Аналогічні симптоми іноді розвиваються й у дорослих.

Сучасні гіпотези припускають, що PANDAS, як і хорея Сіденгама, виникає у результаті процесу, відомого як молекулярна мімікрія, при якому імунна система помилково атакує здорові тканини через схожість між конкретною молекулою інфекційного агента (тобто бактерії, вірусу) та молекулами власного організму. Вважається, що PANDAS-симптоми виникають, коли антитіла проти домінуючого вуглеводного епітопу стрептокока групи A, N-ацетил-бета-D-глюкозаміну (GLcNAc) перехресно реагують з нейронами у базальних гангліях людини. Існуючі дослідження демонструють, що і PANDAS, і хорея Сіденгама є проявами енцефаліту базальних гангліїв, спровокованого перехресно-реактивними антинейрональними антитілами.

Поширеність PANDAS точно не встановлена, оскільки його діагностика належним чином не налагоджена у багатьох країнах. Навіть у розвинених країнах належне лікування призначається при PANDAS лише у 63 % випадків. Хлопчики хворіють набагато частіше, ніж дівчатка. Причина такої відмінності достеменно не відома, оскільки традиційну концепцію впливу статевих гормонів можна застосувати в дитячій популяції з обмеженнями.

Розрізняють типові й атипові форми PANDAS. Серед типових варіантів виділяють три різновиди: з переважанням тиків, туретоподібні розлади й обсесивно-компульсивний синдром. До атипових форм PANDAS належать ураження з дебютом у дорослому віці, дистонічні, міоклонічні й так звані хронічні варіанти. Деякі автори виділяють «м'які» форми PANDAS,

складні для клінічної діагностики через стертість симптомів.

Маніфестація завжди починається гостро і носить ремісивно-рецидивний характер з різким загостренням на початку та повною або частковою ремісією у кінці. Описано також атипові хронічні форми, які характеризуються перманентним перебігом.

Основними клінічними проявами є моторні та/або вокальні тики, обсесії та компульсії; міоклонії, дистонія, періодична гіперсомнія, ажитація, генералізована тривожність, заїкання, спазматична дисфонія; хорей-формні гіперкінези, геміхорея, туре-подібні розлади, синдром дефіциту уваги й гіперактивності. У дітей тики бувають атиповими: дистонічно-гортанними або абдоминальними. Також спостерігаються такі розлади, як сепаративна тривога, емоційна лабільність, нічні жахи, когнітивний дефіцит, опозиційна поведінка і моторна гіперактивність. До того ж клінічні прояви можуть поєднуватися.

Діагностична тактика спрямована на виявлення інфекції, спричиненої β -гемолітичним стрептококком групи А. У зв'язку з цим важливим є проведення мікробіологічного дослідження мазків, узятих із поверхні піднебінних мигдаликів і задньої стінки глотки, однак такий підхід часто дає псевдонегативні результати. Хоча у разі PANDAS вогнище стрептококової інфекції розташоване у ротоглотці, спричи-

няючи клінічну картину фарингіту або тонзиліту, описано випадки іншої локалізації патогену, зокрема періанальний дерматит або ураження інших ділянок шкіри, скарлатина або середній отит і синусит.

Важливим діагностичним інструментом є виявлення стимулювальних антинейрональних антитіл, які опосередковують розвиток гіперкінезів і нейропсихічних симптомів. Для діагностики вимірюють сироваткову концентрацію імунoglobulinів проти антигенів базальних гангліїв та експресію антигену D8/17 В-лімфоцитів. Підтверджує діагноз виявлення у сироватці крові та лікворі гострофазових протеїнів: С-реактивного білка і неоптерину, підвищення концентрації прозапальних цитокінів ФНП-D, інтерлейкіну-1Е та інтерлейкіну-6.

Інструментальні методи діагностики застосовують для візуалізації змін у ділянці базальних гангліїв, втім, їхня діагностична значущість нерівноцінна. Так, магнітно-резонансна томографія головного мозку у багатьох випадках не демонструє патологічних відхилень, натомість позитронно-емісійна томографія є більш інформативною.

Лікування пацієнтів із PANDAS має проводитися спільно з неврологами, психіатрами і оториноларингологами. Як відомо, для вторинної профілактики ревмокардиту застосовують тривалу безперервну терапію пролонгованими бензилпеніцилінами. Теоретично

такий підхід може виявитися корисним при PANDAS, з урахуванням подібності механізму розвитку цих захворювань. Але сьогодні тема біцилінопрофілактики носить дискусійний характер і потребує проведення відповідних досліджень. У разі резистентності до бензилпеніциліну й азитроміцину деякі автори рекомендують проводити тонзилектомію для усунення вогнища хронічної стрептококової інфекції. До імунomodulatory терапії слід вдаватися у разі тяжких випадків PANDAS. Окреме місце посідає немедикаментозна терапія. Ефективною виявляється психоповедінкова корекція. Прогноз захворювання неоднозначний. Якщо у дитини діагностовано «м'яку» форму PANDAS, прогноз сприятливий, а у разі тяжкого перебігу PANDAS із наявністю комбінованих клінічних проявів, поведінкових розладів, обтяженим спадковим анамнезом, неефективною антибіотикотерапією, прогноз, на жаль, є несприятливим.

Для профілактики розвитку PANDAS рекомендують санацію хронічних вогнищ інфекції, своєчасну та раціональну антибіотикотерапію для ерадикації β -гемолітичного стрептокока, дотримання гігієнічних норм у дитячих колективах і використання засобів, спрямованих на зміцнення захисних сил організму дитини.

Л. Б. БРАТКОВА,
асистент кафедри педіатрії № 2

АКТУАЛЬНА ТЕМА

СЕКРЕТИ СНІЖНОЇ КОРОЛЕВИ, АБО ХАРЧУЄМОСЯ ВЗИМКУ ПРАВИЛЬНО!

Зимові місяці — вагомий привід більше часу проводити вдома, сховавшись під теплим пледом, приготувавши смачний чай, забезпечивши його чимось солодким і калорійним.

Чому ж саме зараз нам так хочеться чогось смачного та не дуже корисного? Чи не тому, що дні стали зовсім короткими, а вечори довгими, сонце не балує нас своїми променями, які дарують радість та ендорфіни? А можливо, об'ємні шуби та пальта дарують «зимову індульгенцію» на пару-трійку зайвих кілограмів?



Та й хворіємо ми взимку частіше, імунітет знижений, на вулиці холодно і мерзлякувато, а організм так сприйнятливий до всіляких вірусів і бактерій.

Ну, проте зима — це не привід товстіти і хворіти, це челендж залишатися стрункими і здоровими, незважаючи на погоду, ГРЗ і короткі дні. Що ж можна порадити щодо організації правильного та раціонального харчування взимку?

По-перше, пам'ятайте про регулярність та кількість прийомів їжі. Кожні чотири години ваше тіло має отримувати необхідне «паливо», і тоді вогонь вашого метаболізму активно спалюватиме калорії, не накопичуючи зайві кілограми.

Пам'ятайте також і про те, що організм помилково ➤

5 може сприймати почуття спраги за почуття голоду. Правило залишається незмінним і взимку: 30 мл чистої води на кілограм маси тіла людини — ось добова потреба споживання води, яка легко запобігатиме переїданню та забезпечить оптимальний водно-сольовий баланс. З урахуванням перепадів температур на вулиці й у приміщеннях, що обігрівуються, шкіра скаже вам спасибі. І пийте цю воду неодмінно теплою! А вранці натще — традиційно з лимоном!

До речі, про рідину — суп! Ось чудова альтернатива тарілці смаженої картоплі! Ситно, корисно, об'ємно та без шкоди для талії. Мої улюблені зимові супи — це супи-пюре: гарбузовий, гороховий, квасоляний.

Бобові — це must have зимового сезону! Відкрийте для себе, окрім квасолі, гороху, сої, ще нут і маш! Усі вони корисні, смачні, поживні, багаті на клітковину, вітаміни (А і групи В), флавоноїди, залізо, кальцій, вуглеводи, фолієву кислоту, відрізняються високим вмістом білка.

Протистояти спалаху вірусних інфекцій активно допоможе нам вітамін С, який взимку легко можна знайти у цитрусових, квашеній капустаї та шипшині. Квашена капуста — чудовий помічник і для оптимальної роботи кишечника!

Тут же розумно згадати і ще про одну ягоду — журавлину!



Ось уже воістину «зимова аптечка»!

І не забувайте про оптимальне співвідношення основних компонентів живлення — білків, жирів, вуглеводів.

Білок — основний будівельний матеріал нашого організму. Тож 1–1,5 г білка на кілограм маси тіла активної людини — ось наша щоденна норма, яка підтримує активність наших м'язів і працездатність протягом цілого дня. Жири взимку набувають особливого значення! Традиційно рекомендую рослинні олії (лляна, амарантова, кунжутна, ріжикова).

Прекрасне джерело жирів — і смачно і корисно — насіння і горіхи, але не забувайте про їхню високу калорійність!

Сало — так! Дуже зимовий продукт, але й тут пам'ятайте про розумну кількість.

Так, і не захоплюйтеся «порожніми» вуглеводами, обов'язково почніть свій день зі складних вуглеводів. «Каша — їжа наша», це гасло не втратило актуальності. Особисто я віддаю перевагу вівсяній каші, прекрасна і корисна гречана, пшоняна, перлова. Обмежте вживання манної та рисової, особливо на молоці та з цукром.

Ну, і мій «зимовий секретик» краси та здоров'я — спеції: кардамон, кориця, гвоздика, імбир, шафран, мускатний горіх, куркума, ваніль, кмин. Дуже здорово взимку додавати до чаю! А ще краще в чай з молоком — тепло, ароматно, піднімає настрій та допомагає боротись із застудою та нудьгою! Тільки не перед виходом на мороз.

І пам'ятайте про принципи «інтуїтивного харчування», слухайте ваше тіло, подаруйте йому гарну книгу або фільм, але не переїдайте взимку, щоб навесні не розплачуватися хворобами та поганим настроєм!

З наступаючим Новим роком, друзі мої!

О. Г. ЮШКОВСЬКА,
д. мед. н., професор,
завідувачка кафедри фізичної
реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання
та валеології

БУДЬМО ЗДОРОВІ!

ЯК ПОКРАЩИТИ САМОПОЧУТТЯ ПІСЛЯ КЕЛИХА ВИНА?

ЗАМІТКИ ФАРМАЦЕВТА-ПЕРШОСТОЛЬНИКА

Незабаром ми будемо святкувати зимові свята, кожна сім'я збереться за сімейним столом, аби привітати один одного. І яке ж свято проходить без алкогольних напоїв! Тому найчастішим зверненням за допомогою до аптеки після свят є алкогольна інтоксикація.

Усі ми знаємо, що все потрібно робити в міру, але зібравшись у хорошій компанії, людина хоче розслабитися і не завжди розраховує свої сили під час вживання алкоголю. Адже спожитий алкоголь піднімає настрій, знімає стрес. За святковий стіл часто сідають голодними і змішують алкогольні напої, що може призвести до негативних наслідків, у тому числі алкогольної інтоксикації.

Що ж таке алкогольна інтоксикація? Це гостра інтоксикація організму, яка частіше настає внаслідок прийняття великої кількості спиртного. Не важливо, що ви вживали: якісне вино чи дешеву горілку — і те й інше може призвести до отруєння. Алкогольне отруєння посідає лідируючі позиції серед отруєнь, тому на його частку випадає 60 % смертності. Реакція орга-

нізму на алкоголь залежить від багатьох чинників — маси тіла, віку, загального стану організму, міцності та якості алкоголю, спожитого з алкоголем їжі (на голодний шлунок інтоксикація настає швидше), статі (жінки п'яніють швидше, ніж чоловіки).

Які ж симптоми свідчать про алкогольне передозування?

Це задишка й ускладнене дихання, сильна нудота, розлади шлунка, складнощі з логічним мисленням (марення і галюцинації), потемніння в очах і розширені зіниці, сильний головний біль, істотне



порушення координації, судоми, ослаблення нервових рефлексів, порушення серцевого ритму й артеріального тиску, низька температура тіла, що призводить до сильного потовиділення, синюшність і блідість шкіри, при сильній інтоксикації — втрата свідомості.

Ви можете задати питання: «Як допомогти людині при алкогольній інтоксикації?». Усе залежить від стану людини. Якщо відбулася втрата свідомості треба негайно викликати швидку допомогу, а поки вона приїде, потрібно відкрити вікно, щоб надходило свіже повітря, постійно знаходитися поруч, говорити з потерпілим. Якщо людина знаходиться в свідомості, потрібно давати їй пити воду.

Якщо алкогольна інтоксикація легкого ступеня, частіше за все людина йде до аптеки. Робота аптеки полягає в тому, що фармацевт має надати кваліфіковану першу допомогу, порадити дієві симптоматичне лікування, аби покращити стан пацієнта. Препарати при похміллі можна купити в будь-якій аптеці.

Сучасний ринок насичений різними медикаментами різного ступеня популярності й інтенсивності. Найчастіше досвідчені любителі алкоголю вже знають, як собі допомогти, але є люди, які вперше зустрічаються з похміллям, тому фармацевт має отримати від людини всю інформацію (кому потрібні препарати, який стан у потерпілого, які симптоми, скільки часу триває, що приймали до того часу, як звернулися до аптеки), щоб зрозуміти картину захворювання і порекомендувати лікування. Ключовим завданням медичних препаратів проти похмілля є: якомога швидше

вивести з організму етанол, розщепити альдегід, що руйнує печінку, наситити організм вітамінами, нормалізувати водно-сольовий обмін.

У першу чергу фармацевт порекомендує адсорбенти. Це такі препарати, як активоване вугілля (вживають 1 таблетку на 10 кг маси), SORBEX, Атоксил, Ентеросгель (1 ст. ложка на склянку води). Сорбенти потрібні для нормалізації діяльності шлунково-кишкового тракту, вони зв'язують токсичні залишки і допомагають їх вивести.

Нудота та блювання залишаються природною реакцією на отруєння, тому потрібно зняти ці симптоми. Це захисна реакція організму, коли він намагається позбавитися токсинів. Фармацевт буде рекомендувати противомікотні препарати, такі як Мотиліум, Ондасетрон, Метоклопрамід.

Діарея також один із симптомів похмільного синдрому, це реакція організму на інтоксикацію. Алкоголь порушує вироблення ферментів і обмежує розпад білкових продуктів, що призводить до порушення роботи шлунково-кишкового тракту. До протидіарейних засобів належать Смекта, Лоперамід, Імодіум.

Під час діареї та блювання організм втрачає велику кількість рідини, яка допомагає виводити токсини. Щоб відновити водний баланс організму, фармацевти рекомендують вживати багато рідини, але не соки чи газовану воду. В аптеці для цього в продажі є вода ReO, яка забезпечує максимально швидке всмоктування води й електrolітів, запобігає зневодненню, нормалізує діурез та знижує інтоксикацію. Для відновлення водно-електrolітної рівноваги також рекомендують Регідрон.

Із втратою рідини в організмі порушується також і нормальна мікрофлора кишечника, що призводить до дисбактеріозу. Збій бактеріального балансу може призвести до розладів травлення. Для відновлення мікрофлори необхідно приймати пребіотики та пробіотики: Ентерожерміна, Лінекс.

Одним із неприємних симптомів при отруєнні є головний біль, який виникає внаслідок інтоксикації. Для зняття симптомів головного болю фармацевти рекомендують нестероїдні протизапальні препарати, наприклад, Солпадеїн, Цитрамон тощо.

Також ми всі розуміємо, що на захист організму першою стає головна «очисна споруда» — печінка. Вона нейтралізує всі шкідливі речовини, які потрапили в наш організм. Тому лікування алкогольної інтоксикації має бути спрямоване і на відновлення клітин печінки. Для цього виписують гепатопротектори: Антраль, Глутаргін, Карсил, Алохол.

Оскільки алкоголь завдає серйозної шкоди організму, то для загального відновлення роботи організму призначають вітаміни: тіамін (B₁); рибофлавін (B₂), які відновлюють печінку та беруть участь в обмінних процесах, підсилюють вплив піридоксину; нікотинову кислоту (PP), яка відновлює властивості печінки, нормалізує роботу нервової системи та кишечника; піридоксин (B₆); ціанкобаламін (B₁₂); аскорбінову кислоту (C) та токоферол (E), який має потужний антиоксидантний вплив. Усі ці призначення можуть робити лише лікарі після консультації.

А що можете зробити ви — так це запам'ятати один головний принцип: щоб у новорічні свята не звертатися за медичною допомогою — **ЗНАЙТЕ СВОЮ НОРМУ**. Якщо вам уже досить — сміливо скажіть про це гостям.

І. Ю. БОРИСЮК,
д. фарм. н., завідувачка кафедри
технології ліків,

Ю. Г. СТОЙКОВА,
студентка 4-го курсу
фармацевтичного факультету



НОВИЙ РІК В УМОВАХ ВІЙНИ — ЩО РАДЯТЬ ПСИХОЛОГИ?

Новий рік — святкувати чи ні? Напередодні новорічних свят українці розділилися на два табори — одні виступають проти святкування, а інші вважають, що це необхідно. Українські психологи схилиються до того, що обидві точки зору мають право на життя — святкувати так само нормально, як і не святкувати.

Сьогодні багато горя і болю навколо кожного з нас. Тому силою притягувати почуття свята не варто. Гадаю, для людини, у якої такого святкового настрою немає, буде кращим просто дозволити собі відчувати те, що відчуває, прислухатися до власних душевних потреб.

Але треба розуміти — моменти радості дають стимул боротися далі.

Радість — одна з базових емоцій людини, і потреба в її відчутті у нас живе з народження. З якими б складними обставинами не зіткнулась людина з дитинства, радість — це те, що несвідомо штовхає її приймати ті рішення, які збережуть життя. Так вже запрограмований наш мозок, він постійно потребує і шукає стимулів, і саме радість є найприємнішою і бажаною в отриманні емоцією.

Війна зруйнувала наше звичне життя і плани на майбутнє. Тому кожен зараз перебуває у періоді невизначеності, який складно пережити. Саме у такому стані мозок часто працює у режимі стресу, і людям складно приймати рішення. І тоді багато хто відчуває вигорання і демотивацію. Як впоратись з вигоранням і підійти до святкових днів у доброму психологічному стані?

Ділимося рекомендаціями психологів:

- плануйте на короткий період — кілька годин, день, кілька днів;
- придумайте кілька альтернативних варіантів за принципом «якщо, то...»;
- обговорюйте рішення і зважуйте всі «за» і «проти»;
- скоротіть інформаційні потоки вдвічі, і довіряйте лише офіційним джерелам ЗМІ;
- дотримуйтесь рутини: режим дня, приготування їжі, прибирання тощо. Це дасть відчуття стабільності;
- намагайтеся спати за будь-якої можливості, щоб відновитись і стабілізуватись;
- долучайтесь до активностей або оберіть те, що можете робити, щоб дати можливість мозку зосередитись на чомусь одному;
- спілкуйтесь із близькими та діліться гарною новиною, планами на майбутнє, мріями, підтримайте їх;
- допомагайте іншим, навіть маленькими діями;
- ведіть щоденник життя, де записуйте усе, що дав вам цей день;
- не картайте себе за помилки. В умовах невизначеності ви приймаєте найкраще рішення, на яке були спроможні.



Що кожен може робити для нашої спільної перемоги:
— берегти себе і турбуватись про те, щоб вижити — це неймовірно важливо;

— допомагати один одному онлайн, поширюючи правдиву інформацію;

— тримати зв'язок, м'яко переконувати, жартувати, підбадьорювати;

— варити каву, дякувати, малювати мему — це все важливо.

Кожен повинен чітко визначити свій сектор оборони, спираючись на власні сильні сторони, та добре робити якусь одну справу, не намагаючись тягнути все на собі.

Навіть якщо ви покинули країну і відчуваєте за це сором, провину, то дозвольте собі відчувати всі свої емоції. Крім цього, ви можете ефективно допомагати своїй країні за кордоном: прихистком і перекладацькою роботою біженцям, виходом на марші в підтримку України, волонтерською справою.

Отже, святкувати Новий рік чи ні — вирішувати кожному.

Але в чому наша єдність — у цю новорічну ніч усі українці в кожному куточку планети загадують єдине бажання — скорішої Перемоги нашої країни та миру усьому світу!

Колектив кафедри психіатрії і наркології вітає всіх з наступаючими новорічними святами та бажає міцного психологічного стану!

Т. М. ЧЕРНОВА,
доцент кафедри психіатрії
і наркології

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 17.12.2022. Тираж: 300. Замовлення 2389.
Надруковано у видавництві Одеського національного
медичного університету, 65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.