

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.

ГИППОКРАТ

газета
для здорових
і хворих

ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ —

пацієнт

Щомісячна газета

Випускається з 2001 року

Вересень 2026 № 7 (256)

ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ

У НОМЕРІ:

- | | | | |
|---|---------|----------------------------|---------|
| ● Осінь і здоров'я | стор. 1 | ● Сульфорафан | стор. 7 |
| ● Комар, що змінив правила гри | стор. 4 | ● Шлях до великої медицини | стор. 8 |
| ● Стрес: кредит, який організм видає сам собі | стор. 6 | Любові Малої | |

АКТУАЛЬНА ТЕМА

ОСІНЬ І ЗДОРОВ'Я

Коли природа змінює ритм, а ми маємо змінити свої звички

Осінь має дивовижну здатність змінювати людину.

Ми ще не встигли попрощатися з літом, а вже помічаємо, що вранці важче вставати з ліжка, вечори стають коротшими, а рука сама тягнеться не до холодного напою, а до чашки гарячого чаю. Хочеться більше тепла, затишку, спокою. Іноді — просто загорнутися в плед і нікуди не поспішати. Наш організм відчуває зміну сезону набагато раніше, ніж ми встигаємо усвідомити її. Змінюються температура повітря, тривалість світлового дня, рівень фізичної активності, режим сну, харчові звички. А разом із цим змінюється і наше самопочуття.

Для когось осінь — це час енергії, нових планів і приємної прохолоди. Для когось — постійна втома, сонливість, зниження настрою та нескінченний ланцюжок застуд.

Чи можна цього уникнути?

Повністю — навряд чи. Але допомогти організму адаптуватися до нового сезону цілком можливо.

І для цього зовсім не обов'язково купувати цілу полицю вітамінів чи шукати чудодійний засіб для «підняття імунітету».

Іноді найкращі ліки — це вчасно лягти спати, вийти на прогулянку, нормально поїсти, зробити паузу

в роботі та не відкладати візит до лікаря.

Осінь — не хвороба

Є цікава особливість нашого сприйняття осені: ми часто заздалегідь налаштовуємо себе на те, що тепер неодмінно почнуться хвороби: «знову застуди, знову тиск, знову втома, знову похолодання — і я захворію».



Втім, сама по собі осінь не є причиною хвороби. Так, холодніше повітря, менше сонячного світла, перебування людей у закритих приміщеннях створюють умови для поширення сезонних інфекцій. Проте величезне значення мають наші звички, стан здоров'я, сон, харчування, фізична активність і рівень стресу.

Тому осінь варто сприймати не як ворога, а як сигнал до зміни ритму життя. Природа готується до зими. І людині також корисно трохи пригальмувати, відновити сили та звернути увагу на власний організм.

1 < Найдоступніший спосіб підтримати здоров'я — сон

Можна купити дорогі продукти, вітамінні комплекси, фітнес-браслет і навіть найсучасніший тренажер.

Але жоден із них не замінить нормального сну.

Саме під час сну організм відновлюється, нервова система отримує можливість перепочити, а мозок обробляє величезний обсяг інформації, набутої протягом дня.

Недосипання поступово накопичується. Людина стає менш уважною, швидше втомлюється, може ставати дратівливою, а звичайні щоденні справи починають вимагати значно більше зусиль.

Восени проблема може відчуватися особливо гостро: світловий день скорочується, і організму потрібно пристосуватися до нового режиму. Для більшості дорослих оптимальним є приблизно 7–9 годин сну. Але важлива не лише кількість годин. Не менш важлива регулярність. Якщо сьогодні ми лягаємо о десятій, завтра — після опівночі, а на вихідних спимо до обіду, організму складніше підтримувати стабільний ритм.

Тому одна з найкращих осінніх звичок — повертатися до режиму поступово і без фанатизму.

І ще одна маленька порада: не варто брати смартфон у ліжку як останнього «співрозмовника» дня.

Іноді мозку потрібно не більше інформації, а менше.

Чому восени так хочеться солодкого?

Це питання знайоме багатьом. Коли стає холодніше, ми частіше згадуємо про шоколад, печиво, булочки, солодкий чай. І справа не лише у звичці. Організм справді може прагнути більш калорійної їжі, особливо якщо ми мало спимо, багато працюємо або переживаємо стрес.

Проблема виникає тоді, коли великий осінній десерт перетворюється на постійне «заїдання» втоми. Їжа не повинна ставати головним способом винагородити себе або заспокоїтися.

Що робити? Не забороняти собі все смачне. Жорсткі обмеження часто дають протилежний результат. Набагато корисніше зробити раціон різноманітним. Овочі, фрукти, крупи, бобові, риба, яйця, м'ясо, кисломолочні продукти, горіхи та

насіння — усе це може бути частиною збалансованого харчування. І не потрібно шукати один «супер-продукт», який врятує організм восени. Жоден продукт не може замінити різноманітне харчування.

До речі, тепла домашня їжа восени — це не лише про калорії. Це ще й про психологічний комфорт. Тарілка гарячого супу, запечені овочі, каша чи тушкована страва можуть бути набагато кращим вибором, ніж нескінченні перекуси.

А що з вітамінами?

Осінь традиційно відкриває сезон реклами вітамінних комплексів. «Підтримайте імунітет!»

«Підготуйте організм до зими!»

«Захистіть себе від застуди!»

Звучить переконливо. Але організм — складна система, яку неможливо «підсилити» однією баночкою. Вітаміни та мікроелементи необхідні для нормальної роботи організму, проте додатковий прийом конкретних препаратів має сенс тоді, коли є відповідні показання або підтверджений дефіцит. Тому краще не призначати собі лікування самостійно. Якщо є постійна слабкість, сонливість, зміни самопочуття або інші симптоми, варто поговорити з лікарем. Іноді за звичайною, на перший погляд, втомою може стояти не «осіння хандра», а проблема, яку потрібно вчасно виявити.

Рух — проти осінньої апатії

Осінній холод має одного дуже серйозного конкурента — диван. Він особливо привабливий у похмурий день. Але організму потрібен рух. Фізична активність позитивно впливає на серцево-судинну систему, м'язи, суглоби, обмін речовин і психоемоційний стан. І тут зовсім необов'язково ставати спортсменом. Іноді достатньо почати з ходьби.

Прогулянка після роботи. Пішки до магазину. Сходами замість ліфта. Ранкова зарядка. Кілька простих вправ протягом робочого дня.

Найкраща фізична активність — та, яку людина може регулярно виконувати. Не та, яка красиво виглядає в соціальних мережах, а яка стає частиною життя.

Осіннє повітря — привід відкрити вікно

У холодну пору року ми природно прагнемо закрити всі вікна й зробити приміщення максимально теплим. Але повітря в кімнаті теж потребує оновлення. Регулярне провітрювання допомагає підтримувати комфортне середовище в приміщенні. Особливо це важливо там, де перебуває багато людей.

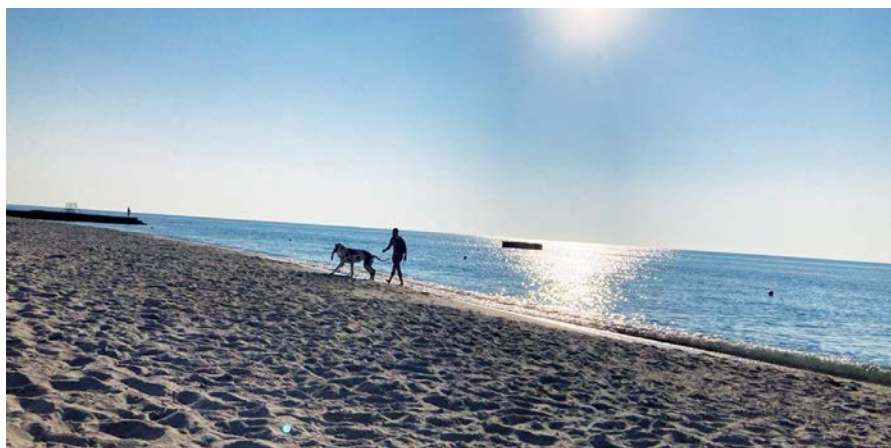
Ще одна проста річ — гігієна рук

Ми торкаємося дверних ручок, поручнів, телефонів, клавіатур, грошей та безлічі інших поверхонь. Тому звичайне миття рук залишається одним із простих способів зменшити ризик поширення багатьох інфекцій. Найефективніші методи профілактики часто настільки прості, що ми перестаємо їх помічати.

Осінь і серце

Холодна пора року — додаткове навантаження для організму, особливо для людей із серцево-судинними захворюваннями. Тому восени варто уважніше ставитися до артеріального тиску, регулярно приймати призначені лікарем препарати та не ігнорувати зміни самопочуття. Але є важливе правило: не потрібно чекати, поки недуга «сама пройде».

Якщо з'явилися біль або дискомфорт у грудях, виражена задишка, раптова слабкість, запаморочення чи інші незвичні симптоми, необхідно звернутися по медичну допомогу.





Не все, що ми називаємо «реакцією на погоду», справді нею є. Найважливіше — не списувати все на вік і погоду:

«Це просто осінь».

«Це через погоду».

«У моєму віці таке нормально».

Такі фрази ми часто говоримо собі, коли щось змінюється у самопочутті. Але організм не має віку, у якому будь-який симптом можна вважати нормою.

Тривала слабкість, постійна задишка, біль, порушення сну, різкі зміни маси тіла, незвичайні головні болі, стійке підвищення тиску, тривале погіршення настрою — привід поговорити з лікарем. Профілактика потрібна не для того, щоб постійно шукати в себе хвороби. Її завдання — вчасно помітити проблему, коли з нею ще значно легше впоратися.

Психічне здоров'я: про нього теж треба говорити

Осінь змінює не лише фізіологічний ритм. Менше сонця, коротші дні, більше робочих справ, новин, тривог і загальної напруги можуть позначитися на емоційному стані. Особливо в умовах війни, коли звичайні сезонні переживання накладаються на тривалий стрес. Людина не може постійно перебувати в режимі внутрішньої готовності.

Нам потрібне відновлення. Розмова з близькою людиною. Прогулянка. Книга. Музика. Улюблена справа. Спокійний вечір без нескінченного потоку новин. Це не «дрібниці». Це частина гігієни психічного здоров'я. А якщо тривога, пригнічений стан, безсоння або відчуття виснаження стають постійними та заважають жити, варто звернутися по професійну допомогу. Просити

про допомогу — не прояв слабкості. Це прояв відповідальності перед собою.

Маленький осінній тест

Спробуйте чесно відповісти собі на кілька запитань.

Я достатньо сплю?

Я щодня рухаюся?

У моєму раціоні є овочі, фрукти, білкові продукти?

Я достатньо відпочиваю?

Коли востаннє вимірював(ла) артеріальний тиск?

Чи не відкладаю я давно запланований візит до лікаря?

Чи знаходжу час для людей і занять, які роблять мене щасливішим?

Чи дозволяю я собі просто відпочити — без почуття провини?

Якщо на кілька питань відповідь «ні» — не варто лякатися. Це не діагноз. Це просто нагадування, що про себе теж потрібно піклуватися.

Не починайте нове життя. Почніть із одного кроку

У здоровому способі життя є одна проблема: він дуже часто здається нам занадто складним. Людина вирішує: з понеділка — спорт, дієта, ранній сон, ніяких солодощів, щодня десять тисяч кроків і взагалі — нове життя. А потім приходить звичайний понеділок. Робота, домашні справи, втома — і грандіозний план відкладається.

Тому краще не починати нове життя. Почніть із одного кроку.

Сьогодні пройдіть зайві двадцять хвилин пішки.

Сьогодні ляжте спати трохи раніше.

Сьогодні приготуйте нормальну вечерю замість чергового перекусу.

Сьогодні зателефонуйте людині, з якою давно хотіли поговорити.

Сьогодні запишіться до лікаря, якщо давно відкладали.

Здоров'я не формується за один день. Але воно формується саме з таких днів.

Осінь як нагадування

У природі осінь — це не кінець. Це перехід. Дереву скидають листя не тому, що «здаються». Вони готуються пережити зиму. Можливо, і нам іноді варто вчитися у природи.

Не вимагати від себе постійної максимальної продуктивності. Дозволити собі відпочивати. Вчасно зупинитися. Відмовлятися від того, що забирає сили. Дбати про тіло. Берегти нервову систему. І не соромитися просити допомоги. Осінь може бути дуже різною. Сонячною й дощовою, теплою і холодною, гучною та тихою. Але якою б вона не була, у кожного з нас залишається можливість зробити її трохи здоровішою для себе. Не потрібно чекати зими, Нового року чи особливого понеділка.

Здоров'я — це не великий проєкт, який колись треба завершити. Це щоденний вибір: *вибір виспатися, вибір пройтися пішки, вибір нормально поїсти, вибір зробити паузу, вибір звернутися до лікаря, коли це потрібно, вибір берегти себе.*

І, можливо, саме в цьому полягає найважливіший осінній урок: ми не завжди можемо змінити погоду, обставини чи світ навколо. Але можемо змінити своє ставлення до власного здоров'я.

А почати можна просто сьогодні.

Галина ВОЛОХОВА,
к. мед. н., доцент кафедри
фізіології, патологічної фізіології,
медичної фізики та інформатики

КОМАР, ЩО ЗМІНИВ ПРАВИЛА ГРИ: ЧОМУ ПОЯВА *Aedes albopictus* В ОДЕСІ СТОСУЄТЬСЯ КОЖНОГО

Ще кілька років тому азіатський тигровий комар був для більшості одеситів чимось далеким і майже екзотичним. Його можна було побачити на фотографіях у матеріалах про тропічні країни, де він переносить небезпечні інфекції. Сьогодні ця історія стала набагато ближчою.

У 2023 році в Одесі вперше зафіксували азіатського тигрового комара — *Aedes albopictus*. А вже дослідження 2024 року показали: це не випадковий «мандрівник», якого занесло до міста на транспорті. Комар зміг пережити зиму, відтворитися і сформувати локальні популяції.

Для пересічного мешканця це може звучати як чергова ентомологічна новина. Але насправді за нею стоїть значно більше. Йдеться про зміни клімату, міське середовище, активність людей, міжнародні перевезення — і, зрештою, про громадське здоров'я.



МАЛЕНЬКИЙ КОМАР — ВЕЛИКА ПРОБЛЕМА

Aedes albopictus не дарма називають азіатським тигровим комаром. На його темному тілі добре помітні характерні світлі смуги. Проте зовнішність — далеко не головна причина уваги до цього виду. Цей комар здатний переносити низку збудників інфекційних захворювань, зокрема віруси денге, чікунгунья та Зіка. Для тропічних країн вони давно є відомою проблемою. Проте останні десятиліття демонструють: межі їхнього поширення поступово зміщуються. Чому? Однією з причин є кліматичні зміни. Зими стають м'якшими, теплий сезон — довшим, а умови, які раніше були несприятливими для тропічних видів, поступово перетворюються для них на прийнятні.

Але клімат — лише частина історії. Не менш важливу роль відіграють люди. Разом із товарами, автомобілями, контейнерами та іншими вантажами комахи можуть долати значні відстані. А коли вид потрапляє в місто, йому зовсім не обов'язково потрібні тропічні джунглі. Йому достатньо... маленької калюжі.

ДЛЯ РОЗМНОЖЕННЯ ЙОМУ НЕ ПОТРІБНЕ БОЛОТО

Уявлення про те, що комарам обов'язково потрібні великі водойми, у випадку з *Aedes albopictus* може ввести в оману. Цей вид чудово почувається в невеликих ємностях із водою. Квітова ваза на кладовищі, стара автомобільна шина, пласти-

ковий контейнер, відро, будівельна тара, смітник для збирання дощової води — усе це потенційно може стати місцем для розвитку личинок. Саме тому міське середовище виявилось надзвичайно зручним для цього комара.

Дослідження, проведені в Одесі, показали, що одним із важливих осередків його розмноження стали міські кладовища: Слобідське, Таїровське, Друге Християнське. Ці території мають багато штучних ємностей, у яких після дощу або поливу накопичується вода. Для комара — майже ідеальний «дитячий садок». У таких ємностях самки відкладають яйця. За сприятливих умов з них виходять личинки, потім лялечки, а згодом — дорослі комахи. Дослідження показали, що протягом теплого сезону цей цикл може повторюватися багато разів. Особливо важливо, що яйця *Aedes albopictus* здатні переживати несприятливий період. Саме це значною мірою пояснює, чому вид зміг закріпитися в умовах Одеси.

ОДЕСА СТАЛА ЗРУЧНОЮ ТОЧКОЮ

Для появи нового виду в Одесі є ціла низка передумов. Місто має м'який морський клімат, велику кількість приватної забудови, про-



мислових територій, гаражних кооперативів, складських зон. Також є транспортні магістралі, портова інфраструктура, постійний рух людей і товарів. Усе це створює умови і для появи комара, і для його подальшого поширення.

Сам дорослий комар далеко не літає — зазвичай радіус його переміщення обмежений сотнями метрів. Проте він цього й не потребує. Комаха може потрапити до салону автомобіля або багажника і таким чином здійснити подорож, на яку власними «крилами» ніколи б не наважилася. Так маленький комар стає пасажиром великого міста. А Одеса — один із найактивніших транспортних вузлів регіону — створює для такого поширення додаткові можливості.

ЧОМУ НАС МАЄ ХВИЛЮВАТИ НЕ САМ КОМАР, А ТЕ, ЩО ВІН МОЖЕ ПРИНЕСТИ

Укус комара сам по собі неприємний, але головна причина уваги медиків полягає в іншому. *Aedes albopictus* може бути переносником вірусів денге, чікунгунья та Зіка. У багатьох випадках людина заражається не безпосередньо від комара, а за своєрідною схемою: комар кусає інфіковану людину, збудник потрапляє до організму комахи, а під час наступного кровосмоктання може передатися іншій людині. Для Європи це особливо важливо через активні міжнародні подорожі. Людина може повернутися з країни, де циркулює певний вірус, і навіть не знати, що є його носієм. Якщо поруч уже є відповідний переносник, виникає можливість місцевої передачі інфекції. Саме тому поява *Aedes albopictus* у нових регіонах розглядається не лише як природничий або ентомологічний факт, а як питання біологічної безпеки.

ЄВРОПА ВЖЕ ОТРИМАЛА ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Ще донедавна денге чи чікунгунья асоціювалися переважно з тропічними країнами. Однак ситуація змінилася. У різних країнах Південної Європи вже реєстрували випадки місцевої передачі цих ін-

фекцій. Відомі спалахи чікунгуньи в Італії, випадки локальної передачі денге у Франції, Хорватії, Греції та інших країнах. Тобто людина вже не обов'язково повинна їхати в тропіки, щоб опинитися в зоні потенційного ризику. І саме в цьому полягає одна з головних змін сучасної епідеміології: **кордони між «тропічними» та «європейськими» інфекціями стають менш чіткими.**

ЩО ОСОБЛИВОГО В ТИГРОВОМУ КОМАРІ?

Є ще одна деталь, яку важливо знати. *Aedes albopictus* активний переважно вдень. Тому звичне правило «вночі закриємо вікна або скористаємося москітною сіткою» — і все буде добре» не завжди достатнє. Цей комар добре пристосувався до життя поруч із людиною. Йому не потрібно залишати місто й шукати природні водойми. Навпаки, людське середовище забезпечує його всім необхідним: місцями для розмноження та джерелом крові. Саме ця здатність жити поруч із нами робить його особливо успішним інвазійним видом.

АЛЕ ЧИ ОЗНАЧАЄ ЦЕ, ЩО ОДЕСІ ЗАГРОЖУЄ ЕПІДЕМІЯ?

Ні. Сам факт наявності *Aedes albopictus* не означає автоматичного виникнення спалаху інфекції. Для передачі захворювання необхідний цілий ланцюг умов: має бути відповідний збудник, заражена людина, сприятливі погодні умови, активний переносник та можливість передачі вірусу від комара до людини. Проте наявність самого переносника означає, що один із важливих елементів цього ланцюга вже з'явився.

Саме тому завдання фахівців — не чекати виникнення проблеми, а спостерігати за ситуацією заздалегідь. І тут на перший план виходить моніторинг.

ВІД НАУКИ — ДО ПРАКТИКИ

Фахівці Одеського національного медичного університету та Філії «Протичумний інститут імені І. І. Мечникова» ДУ «ЦГЗ МОЗ України» проводять дослідження, які дають змогу зрозуміти, де саме комар закріплюється, як розмножу-

ється, як переживає зиму та якими шляхами може поширюватися. Це не просто спостереження за комахами. За кожною знайденою личинкою чи дорослим комаром стоїть відповідь на значно важливіше питання: **наскільки добре новий вид пристосувався до життя в нашому місті?**

Дослідження 2024 року показали повний цикл розвитку комара — від яйця до дорослої особини. Це принципово важливий результат. Якщо комаха просто випадково потрапила на територію, вона може зникнути. Якщо ж вона здатна перезимувати, розмножуватися і давати нові покоління — йдеться вже про сформовану популяцію.

НАЙКРАЩИЙ ЗАХИСТ ІНОДІ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ВАЗИ

Можливо, найцікавіший висновок цієї історії полягає в тому, що боротьба з поширенням *Aedes albopictus* залежить не лише від лабораторій, лікарів чи спеціальних служб. Вона починається з дуже простих речей: не залишати надовго воду у відкритих ємностях, стежити за квітковими вазами, не накопичувати старі автомобільні шини, в яких може збиратися вода, закривати ємності для її збору, прибирати непотрібну пластикову тару та інші предмети, здатні перетворитися на маленькі водойми. Здавалося б, дрібниці. Але саме з таких дрібниць складається середовище, в якому комар може розмножуватися. І якщо кожна окрема ємність — це лише кілька літрів води, то **6➤**



сотні таких ємностей у великому місті вже стають серйозним фактором.

ЩО ЩЕ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ?

Науковці наголошують на необхідності постійного моніторингу. Для цього використовують спеціальні пастки, зокрема овипастки, які допомагають виявляти яйця комарів. Важливо стежити за територіями підвищеного ризику — транспортними вузлами, портовими зонами, кладовищами, приватним сектором та іншими місцями, де створюються сприятливі умови для розмноження. Не менш важливо готувати лікарів до можливої появи захворювань, які раніше вважалися для України нетиповими. Адже рання діагностика

— це теж частина біобезпеки. Якщо лікар знає, що пацієнт нещодавно повернувся з країни, де поширена певна інфекція, і враховує це під час діагностики, потенційний ризик можна виявити значно раніше.

ПАЦІЄНТ — У ЦЕНТРІ УВАГИ

У медицині є просте правило: найкраща боротьба із захворюванням — не допустити його розвитку. Саме тому сучасна епідеміологія дедалі більше працює на випередження. Побачити проблему тоді, коли вона ще невелика. Виявити переносника до того, як він стане причиною спалаху. Зрозуміти, де він розмножується, і прибрати умови для його існування. У цьому сенсі історія азіатського тигрового кома-

ра — це не історія про комах. Це історія про те, наскільки швидко змінюється світ навколо нас. Про те, що глобальні процеси можуть буквально опинитися у нашому дворі. Про те, що зміни клімату, транспорт, міграція людей і міжнародні зв'язки вже впливають не лише на економіку чи спосіб життя, а й на здоров'я.

Микола ГОЛУБЯТНИКОВ,
д. мед. н., професор, завідувач
кафедри загальної та клінічної
епідеміології та біобезпеки
з курсом мікробіології
та вірусології,
Володимир ТЮПА,
лікар-епідеміолог Філії
«Протичумний інститут імені
І. І. Мечникова»
ДУ «ЦГЗ МОЗ України»

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

СТРЕС: КРЕДИТ, ЯКИЙ ОРГАНІЗМ ВИДАЄ САМ СОБІ

Практично кожен із нас хоча б раз чув слово «кредит». Зазвичай ми пов'язуємо його з банками, грошима чи великими покупками. Проте сьогодні пропонуємо поглянути на нього зовсім з іншого боку — через призму фізіології людини.

Кредит — це можливість тимчасово скористатися ресурсом саме тоді, коли він потрібен найбільше. Втім, є одна умова: рано чи пізно його доведеться повернути. Дивно, але саме за таким принципом працює і стрес.

І, можливо, кожен із нас хоча б раз користувався таким «кредитом», навіть не замислюючись про це.

Коли ми стикаємося з небезпекою, важливим іспитом, співбесідою, складною розмовою чи будь-якою іншою напруженою ситуацією, організм миттєво переходить у режим мобілізації. Підвищуються рівні адреналіну та кортизолу, пришвидшується серцебиття, мобілізуються енергетичні запаси. Саме тому короточасний стрес не



завжди є ворогом — він допомагає нам швидше реагувати, краще концентруватися та ефективніше долати труднощі.

Проблема виникає тоді, коли напруження не закінчується. Організм уже не встигає повноцінно відновлюватися, тому поступово з'являються порушення сну, виснаження, дратівливість, погіршується концентрація уваги, а звичні справи починають потребувати дедалі більше сил.

Проблема не в самому стресі. Проблема виникає тоді, коли після мобілізації не настає відновлення.

Саме тут ми нерідко припускаємося помилки. Замість того щоб дати собі час на відновлення, ми просто намагаємося працювати ще більше. Ще одна чашка кави. Ще одна безсонна ніч. «Потерплю ще трохи». «Закінчу справу — тоді й відпочину». На перший погляд здається, що цього достатньо. Проте організм не обдуриш — витрачений ресурс усе одно потребує відновлення.

Можливо, хтось упізнав у цій ситуації самого себе. І це вже буде гарним приводом не вимагати від організму ще більшого, а нарешті дати йому можливість відновитися. Адже турбота про власний ресурс — це не прояв слабкості, а природна фізіологічна потреба.

Якщо вже доводиться брати такий кредит — не забувайте про відсотки.

Олег МЯКІШЕВ,
здобувач 5 курсу медичного
факультету

СУЛЬФОРАФАН: ЧОМУ БРОКОЛІ РАПТОМ СТАЛА «СУПЕРФУДОМ»

Час від часу науковий світ привертає увагу до речовин, про які раніше говорили лише у вузькому колі біохіміків.

Сульфорафан — саме з таких.

Сульфорафан — це не вітамін і не чергова модна добавка. Це природна біоактивна сполука, яка утворюється у хрестоцвітних овочах — насамперед у броколі, брюссельській капусті, кейлі.

І тут є деталь, яка дивує навіть медиків: у цілій броколі сульфорафану практично немає. У рослині містяться дві окремі речовини: глюкорафанін та фермент мірозиназа. Поки структура клітини збережена, вони не взаємодіють. Але варто овоч нарізати, подрібнити або пережувати — клітини руйнуються, і запускається хімічна реакція з утворенням сульфорафану. Фактично броколі «активується» у момент обробки. Це той випадок, коли кулінарія прямо впливає на біохімію.

Важливий нюанс: мірозиназа — фермент, чутливий до температури. Тривале термічне приготування значно знижує утворення активної речовини. Тому практичні рекомендації виглядають так:

— перевагу варто віддавати сирим або злегка припущеним овочам;

— надмірне варіння зменшує біологічний ефект;

— оптимальна тактика — нарізати броколі та залишити на 10–15 хвилин перед приготуванням, щоб сульфорафан встиг утворитися.

Сульфорафан активно досліджується у клінічній та експериментальній медицині. Дані свідчать, що він:

— активує клітинні системи захисту (через шлях Nrf2);

— має протизапальні властивості;

— розглядається у контексті профілактики хронічних захворювань;

— може позитивно впливати на метаболічні процеси та чутливість до інсуліну.

Це не сенсація і не «панацея», але цілком серйозний напрям сучасної превентивної медицини.

Водночас виникає логічне питання: чи достатньо просто їсти броколі?

Теоретично — так. Практично — складніше.

Для досягнення вираженого ефекту її довелося б вживати регулярно і у досить значних кількостях. І тут навіть прихильники здорового харчування іноді стикаються з банальною втомою від «ідеального раціону». Саме тому на ринку з'явилися добавки із сульфорафаном.

Однак і тут є нюанси:

— по-перше, важлива не просто наявність екстракту броколі, а саме активна форма сульфорафану;

— по-друге, необхідна мірозиназа — без неї ефективність може бути значно нижчою;

— по-третє, жодна добавка не здатна замінити базові фактори здоров'я.

І це, мабуть, головне, про що варто пам'ятати.

Сульфорафан — це не «чарівна молекула», яка вирішує всі проблеми.

Це лише один з інструментів, який може підтримати організм у правильному контексті.

А контекст цей добре відомий: якісний сон; регулярна фізична активність; збалансоване харчування та метаболічна стабільність.

І якщо вже зовсім чесно з клінічної практики — організм значно краще реагує на системність, ніж на окремі «суперфуди». Броколі в цьому сенсі — не диво. А хороший приклад того, як звичайний продукт може працювати ефективно, якщо ми розуміємо, що саме і як відбувається всередині.

Ольга ЮШКОВСЬКА,
д. мед. н., професорка,
завідувачка кафедри фізичної
реабілітації, спортивної
медицини та фізичного виховання



ШЛЯХ ДО ВЕЛИКОЇ МЕДИЦИНИ ЛЮБОВІ МАЛОЇ

Любов Трохимівна Мала (1919–2003) — доктор медичних наук, фундаторка провідної школи терапевтів та кардіологів в Україні, одна із засновників Академії медичних наук України.

Народилася в 1919 році у селі Копані Запорізької області в селянській родині. У 1930-х роках батько Трохим Малий перевіз сім'ю до Харкова, щоб врятувати від голоду і дати дітям освіту. Там Любов вступила до медичного інституту, а у 1938 році з відзнакою закінчила лікувальний факультет.

У віці 19 років Любов Мала отримала свою першу посаду — лікарки у сільській лікарні в селі Петровеньки на Луганщині. Проте її життя, як і мільйонів інших людей, змінила Друга світова війна. Початок кар'єри Л. Малої припав на надзвичайно складний час. Із початком німецько-радянської війни у 1941 році вона стала військовою лікаркою і займалася організацією медичної допомоги та евакуацією поранених. Протягом наступних років працювала в шпиталях і демобілізувалася лише у 1946 році.

Після війни Любов Мала повернулася до Харкова, продовжила будувати свою кар'єру і в 1950 році захистила кандидатську дисертацію на тему «Туберкулінодіагностика в клініці внутрішніх хвороб», а у 1954 році — докторську дисертацію «Про зміни серцево-судинної системи при туберкульозі». Саме це дослідження визначило її подальший науковий напрям — кардіологію.

У 1955 році вона очолила кафедру госпітальної терапії Харківського медичного інституту. Займалася проблемами серцево-судинних за-



хворювань, зокрема серцевої недостатності, атеросклерозу, гіпертонічної та ішемічної хвороби. Але Любов прагнула не лише досліджувати, а й втілювати свої знання в практику. У Харкові вона вперше в Україні запровадила систему поетапного лікування хворих на інфаркт міокарда (стаціонарний, санаторно-курортний і амбулаторно-поліклінічний етапи), працювала над розвитком спеціалізованої кардіологічної допомоги, розширенням кардіологічного відділення, створенням реанімаційної та інтенсивної терапії. Саме її наполеглива праця стала одним із чинників розвитку харківської кардіологічної школи.

Завдяки зусиллям Любові Трохимівні у 1981 році в Харкові було відкрито філію Київського науково-дослідного інституту кардіології імені академіка М. Д. Стражески, на базі якої у 1986 році створили Науково-дослідний ін-

ститут терапії, директоркою якого стала Любов Мала.

Водночас вона формувала не лише медичну установу, а й ціле покоління лікарів — підготувала 35 докторів і 186 кандидатів медичних наук. Її учні продовжили працювати в медицині та розвивати створену нею школу. Саме тому про Любов Малу говорять не просто як про талановиту кардіологиню, а як про засновницю наукової школи, вплив якої продовжився далеко за межами її власної кар'єри.

Професійний шлях науковиці набув високого державного визнання: Любов Мала була заслуженою діячкою науки УРСР, лауреаткою державних премій України, Почесною громадянкою міста Харків. Проте найкраще про масштаб її роботи говорить не перелік нагород, а те, що після неї залишилися ціла система — наукова школа, учні, численні праці, до яких і досі звертаються лікарі.

Пам'ять про неї сьогодні продовжує жити в Харкові: Національний інститут терапії НАМН України носить ім'я Любові Трохимівни Малої, кафедра внутрішньої медицини № 2 ХНМУ також названа на її честь, окрім цього, у 2015 році проспект у Харкові отримав її ім'я.

Історія Любові Малої — це шлях дівчини, яка пройшла через сільську медицину, військові шпиталі, клінічну практику, і в кожному з цих етапів залишила після себе не лише результати, а й людей, які продовжили її справу.

Олена УВАРОВА,
к. і. н., доцент кафедри
суспільних наук,
Маргарита ХРЯПІНА,
здобувачка 1 курсу медичного
факультету

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

Адреса редакції:
65001, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.
Свідцтво про реєстрацію: ОД № 685 від 29 березня 2001 р.
Підписано до друку 24.09.2026. Електронне видання. Замовлення 3040.
Надруковано у видавництві Одеського національного
медичного університету, 65001, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.