

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

ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ —

газета
для здорових
і хворих

ПАЦІЄНТ

Щомісячна газета

Випускається з 2001 року

Травень 2024 № 5 (234)

ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ

У НОМЕРІ:

- | | | | |
|----------------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| ● 18 травня — День науки України | стор. 1 | ● Як правильно чистити зуби | стор. 4 |
| ● Софія Окуневська-Морачевська | стор. 2 | ● Сучасна контрацепція | стор. 6 |
| ● Чому свірблять вуха | стор. 3 | | |

18 ТРАВНЯ — ДЕНЬ НАУКИ УКРАЇНИ

Шановні науковці Одеського національного медичного університету!

Щиро вітаю вас з професійним святом — Днем науки! Святом новаторських ідей та відкриттів!

Наука — це завжди рушійна сила прогресу, а науковці — інтелектуальний потенціал суспільства.

І наш Одеський національний медичний університет за свою майже 125-річну історію став відомим у світі завдяки науковій діяльності та вагомим здобуткам вчених. Наші наукові школи — і педіатрична, і терапевтична, і хірургічна тощо, набули визнання далеко за межами України. Ми продовжуємо традиції великих попередників та поглиблюємо свій науковий потенціал.

Попри війну наші академіки і професори, доценти і доктори

філософії, аспіранти і здобувачі освіти продовжують займатися наукою.

Наукові конференції, які ініціює наш університет за різними медичними напрямками, збирають науковців не тільки з України, а й з усього світу.

Активно працюють Студентське наукове товариство та Товариство молодих вчених, на які ми покладаємо великі надії. Працелюбність, справжня зацікавленість темами наукових досліджень дають змогу студентам і молодим вченим брати участь у наукових конференціях міжнародного рівня, отримувати грамоти, дипломи та подяки. Щорічна традиційна конференція студентів і молодих вчених «Сучасні теоретичні та практичні аспекти клінічної медицини» є справжнім святом молоді науки та стимулом для подальшого дослідницького пошуку,



першими кроками у великий світ науки.

Дякую всім за відданість науці!

Бажаю мира, здоров'я, невичерпної творчої наснаги, реалізації наукових планів та ідей!

Зі святом!

Щиро ваш

Академік
Валерій ЗАПОРОЖАН

Важко знайти людину, яку хоча б раз у житті не мучили свербіж у вухах, лущення шкіри. Це досить неприємне, виснажливе відчуття. Такий стан може бути ознакою різних порушень від неправильного догляду (зловживання миючими засобами, використання предметів для очищення вуха) до серйозних внутрішніх проблем зі здоров'ям.

Лущення шкіри вуха може бути проявом таких дерматологічних патологій: псоріаз, алергічний дерматит, екзема, мікоз шкіри вуха. Однак найпоширеніша причина — це себореїний дерматит. Він викликається грибом роду Маласезія (*Malassezia pachydermatis*) — це вид дріжджового грибка, який живе на шкірі будь-якої людини. Гриби роду *Malassezia* є частиною нормальної мікрофлори шкіри. Всі види цього роду залежать



сало стає більш насиченим ліпідами, покриваючи волосся і шкіру, відіграє водозахисну роль. Воскові естери і сквален як кінцеві продукти властиві тільки сальним залозам.

Трохи історії

Рибалки стародавньої Японії назвали його "Samedawa", або «па-нацея». Акули, яких вони ловили на дні затоки завглибшки 1000 метрів, мали чудове м'ясо. Особливо цінувався їхній жир, який вживали регулярно для поліпшення самопочуття. В 1758 році знаменитий ботанік і зоолог Карл Лінней оголосив про велику цінність для здоров'я і медичне значення екстракту жиру глибоководної акули. На середзем-

ЧОМУ СВЕРБЛЯТЬ ВУХА?

від ліпідів шкіри людини, тому їхньою «улюбленою» локалізацією є себореїні ділянки: обличчя, волосиста частина голови, грудна клітка, шкіра слухового проходу, де знаходяться похідні шкіри людини: волосяні мішечки, потові та сальні залози, що виділяють вушну сірку (церумінозні залози). Через зміну рН шкіри та зниження захисної бар'єрної функції *Malassezia spp.* відіграють роль патогену, який підтримує алергічне запалення в шкірі. Рівень сенсibiлізації до *Malassezia spp.* у пацієнтів з atopічним дерматитом (АД) становить близько 65%. Існує висока перехресна реактивність між антигенами грибів *Malassezia spp.* і іншими дріжджоподібними грибами, такими як *Candida albicans*, *Rhodotorularubra*, *Cryptococcus albidus* і *Saccharomyces spp.*

Активізація грибка відбувається при порушенні обміну речовин (в першу чергу, вуглеводного), захворюваннях шлунково-кишкового тракту, гормональних порушеннях, надмірній масі тіла (порушенні обміну речовин), сильному або хронічному стресі, зниженні рухової активності, слабкому імунітеті, травматичному ушкодженні слухового проходу, дії деяких лікарських препаратів, носінні навушників, запальних захворюваннях вух.

Порушення обміну речовин з аутоінтоксикацією може виникнути при печінковій та нирковій недостатності, спостерігається у хворих при гепатитах, цирозах, механічній жовтяниці, цукровому діабеті. Такий стан призводить до затримки в організмі продуктів розпаду та токсинів. У результаті шкіра втрачає вологу і пружність, стає сухою, шорсткою з'являється свербіж, хворий розчісує шкіру, структура покриву при цьому порушується.

Найчастіше ці прояви спостерігаються у похилому віці. У міру старіння людська шкіра зневоднюється, втрачає еластичність та пружність. Через вікові зміни загальмовуються обмінні процеси, зупиняється оновлення клітин. Значно погіршується робота сальних залоз, порушується водний та ліпідний обмін.

Сухість шкіри виникає, коли шкіра не виробляє достатню кількість природного жиру, відомого як себум (шкірне сало, лат. *Sebum cutaneum*, також лій) — жирна, вошаниста речовина, що виділяється сальними залозами шкіри. Складається з тригліцеридів, воскових естерів, сквалену і метаболітів саловиробних клітин. У випадку перегріву сало емульгує піт, вироблюваний потовими залозами, перешкоджаючи його стіканню зі шкіри. На холоді

номорських островах «диво-масло» століттями було засобом від різних хвороб, а також як джерело сили та енергії. У скандинавських країнах традиційно жир акули використовувався рибалками для загоєння ран, лікування респіраторних захворювань, запалень прямої кишки. У Китаї екстракт жиру глибоководної акули був описаний у давній фармацевтичній книзі «Хонеукомуко». В Іспанії стародавні моряки регулярно вживали "ace itedebacalao", або «жир великої риби», з метою опірності застудам та іншим хворобам. В 1906 році доктор Мітпумаро Тцуйімото провів глибоке дослідження жиру акули і відкрив, що в цьому жирі міститься дуже велика кількість ненасичених вуглеводнів. Пізніше він назвав їх "Squalene" — сквален.

Сквален синтезується в організмі людини в результаті складних біохімічних реакцій, що ведуть до утворення життєво необхідних речовин, таких як коензим Q10, холестерин, жовчні кислоти, вітамін D, статеві та інші стероїдні гормони, має унікальну здатність до насичення клітин киснем. Сквален регулює випаровування води, перешкоджає проникненню в шкіру деяких речовин з навколишнього середовища, а також чинить антигрибковий та антибактеріальний



З ефект, сприяє відновленню, повноцінному живленню та зволоженню сухої шкіри, схильної до лущення і подразнень. Завдяки природній спорідненості зі шкірою, сквален легко проникає через епідерміс. При патології шкіри в осіб з дерматитом спостерігаються якісно схожі зміни у складі покриву шкіри: зменшення загальної кількості ліпідів та сквалену, підвищення концентрації холестерину та його ефірів.

Використання сквалену ґрунтується на клінічно доведених ефектах:

- протизапальному — знищує хвороботворну мікрофлору (бактерії та грибки), посилює клітинний імунітет, стимулює вироблення антитіл, що борються з бактеріями, має протигрибкову дію;

- загоювальному — інтенсивно відновлює роговий шар шкіри, стимулює клітинний ріст, сприяючи глибокому проникненню в шкіру вітамінів та мікроелементів;

- зміцнювальному — бере участь у зміцненні кератинових лусочок волосся, пом'якшує шкіру, сприяє живленню волоссяних цибулин;

- фіксує домішину — здатний регулювати дифузію речовин та впливає на однорідний їхній розподіл;

- протекторному — відновлює антиоксидантну активність токоферолу (вітаміну Е).

Особливу увагу слід приділити протизапальній дії сквалену як попередника цілої низки стероїдів та порівняти з такою у самих стероїдних гормонів. Однак застосування сквалену не має побічних явищ гормональної терапії і не тягне за собою гормонального дисбалансу.

Ще одним позитивним моментом сквалену на відміну від сучасних вушних крапель є його висока здатність посилювати регенерацію ушкоджених запальним процесом тканин, чим відновлюється не тільки їхня анатомічна цілісність, а й нормальна фізіологічна активність.

Може скластися враження, що унікальні якості сквалену вивчені та розпочато їхнє використання тільки зараз, завдяки сучасним технологіям, але народна мудрість, знання часто лежать в основі великих відкриттів.

Дослідження сквалену в останнє десятиліття показало, що цей дуже біологічно активний агент має цілу низку корисних терапевтичних і косметичних властивостей, що дають змогу застосовувати його у багатьох галузях медицини.

Нехай народна мудрість та наші знання послужать на благо Вашого здоров'я, Ваша Величність Пацієнт!

Сергій ПУХЛІК,

д. мед. н., професор, завідувач кафедри оториноларингології,

Олександр АНДРЕЄВ,

к. мед. н., асистент,

Ірина ТАГУНОВА,

к. мед. н., асистент

АКТУАЛЬНА ТЕМА

ЯК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТИ ЗУБИ?

Важко знайти людину, яка думає, що вона не вміє чистити зуби. Найчастіше ця проста процедура з раннього дитинства входить до щоденного гігієнічного ритуалу. Як вважаємо ми, стоматологи, насправді багато людей приділяють недостатньо уваги догляду за ротовою порожниною і, найчастіше, роблять це з помилками. Через незнання або недбалість вони втрачають важливі моменти і тим самим підвищують ризик розвитку різних стоматологічних захворювань. У цій статті навчимо вас, як правильно доглядати ваші зуби за допомогою чистення.

Як часто потрібно чистити зуби?

Зазвичай люди воліють чистити зуби перед виходом з дому. Справді, ранковий догляд за ротовою порожниною дає змогу освіжити дихання, прибрати наліт, що скупився за ніч, позбутися залишків сніданку, надати зубам блиску. Але для профілактики стоматологічних захворювань цього замало. Перед сном теж обов'язково потрібно чистити зуби, адже інакше вночі в порожнині рота будуть сприятливі умови для розмноження бактерій. При цьому емаль буде схильна до руйнування, ясна можуть запа-

люватися. А залишки їжі, продукти її розпаду і кислоти, що виділяються мікроорганізмами, змінюють рН слини, що теж негативно позначається на стані зубів. Так що правильне регулярне вечірнє чищення є гарною профілактикою карієсу. І, головне, пам'ятати, що після вечірнього чищення зубів вже не можна їсти і пити нічого, крім звичайної води.

Скільки потрібно зубної пасти?

Багато людей бездумно вичавлюють зубну пасту вздовж зубної щітки, бо їх так навчила реклама: ще у 40-х роках минулого століття хлопець на рекламному плакаті



акуратно вичавлював зубну пасту саме вздовж щітки. Справа в тому, що завданням маркетологів є привчити нас купувати більше, ніж необхідно, і таким чином продати якомога більше товарів.

Основне завдання зубної пасти — забезпечити механічне очищення поверхні зубів щіткою. Паста покликана пом'якшити жорсткість щітки, знизити травматичність і розм'якшити зубний наліт. Занадто велика кількість пасти знижує ефективність зубної щітки. То скільки ж вичавлювати зубної пасти на щітку для ефективного чищення? Кожен