



I ЗАСІДАННЯ НАГЛЯДОВОЇ РАДИ

13 січня 2017 року о 10.00 відбулося I засідання Наглядової ради Вищого державного навчального закладу України «Українська медична стоматологічна академія» у складі, затверженому вченою радою 16.11.2016 року, протокол №4:

1. **Демченко Максим Григорович** – виконавчий директор Благодійної організації «Світло надії».

2. **Лисак Віктор Петрович** – директор Департаменту охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації.

3. **Немировський Олександр Григорович** – директор Товариства з обмеженою відповідальністю «Виробничо-комерційна фірма «СЕН».

4. **Нестуля Юрій Олексійович** – виконавчий директор Інституту аналітики та адвокації, член Координаційної ради з питань розвитку громадського суспільства при Президентові України.

5. **Парамонов Юрій Миколайович** – громадський діяч, контр-адмірал у запасі.

6. **Шкурпела Віктор Павлович** – голо-

ва Громадської організації ветеранів та інвалідів у Полтавській області «Союз-Чорнобиль-Україна».

7. **Шнайдер Станіслав Аркадійович** – д.мед.н., професор, директор Державної установи «Інститут стоматології та щелепно-лицевої хірургії НАМУ», віце-президент Асоціації стоматологів України.

У ході засідання головою Наглядової ради обрано **Парамонова Юрія Миколайовича**.

ДИСКУСІЙНИЙ КЛУБ: «ЧИ СТВОРИТЬ ЄС РОБОЧІ МІСЦЯ ДЛЯ МОЛОДІ?»

23 січня викладачі та студенти академії взяли участь у засіданні дискусійного клубу «Чи створить ЄС робочі місця для молоді?», організованому представництвом Європейського Союзу в Україні і Управлінням у справах сім'ї, молоді та спорту виконавчого комітету Полтавської міської ради.

Дискусійний клуб проводився в рамках інформаційного проекту «ЄС: вибір молодого покоління України», який спрямований на поширення інформації про ЄС та процеси євроінтеграції України.

Серед головних питань, що обговорювалися на форумі: чи створить Європа нові робочі місця для молоді у Полтаві та області, які професії будуть актуальними в Полтаві у 2020-му році, де найлегше реалізувати себе випускнику: на держслужбі, у бізнесі чи у громадському секторі тощо.



ДЕНЬ ПАМ'ЯТІ ГЕРОЇВ КРУТ

29 січня Україна відзначає сумну дату, яка назавжди увійшла в українську історію як день пам'яті Героїв Крут.

Цього року 99-та річниця битви, яка відбулася на залізничній станції Крути, що розташована за 130 км від Києва. В цей день 4-тисячна більшовицька армія, що йшла на Київ із півночі, зустріла під Крутами збройний опір трьох сотень київських студентів, які рішуче відстоювали право українського народу жити у власній державі. Цей нерівний бій тривав 5 годин. Ціною свого життя юні герої зупинили наступ ворога на декілька днів, що дало змогу українській делегації укласти Брест-Литовський мирний договір, який врятував молоду українську державність.

З цієї нагоди студенти, викладачі та співробітники Вищого державного навчального закладу України «Українська медична стоматологічна академія» разом із керівництвом області та міста,

керівниками департаментів та управлінь, громадськими активістами та усіма небайдужими полтавцями взяли участь в урочистому покладанні квітів до пам'ятного знаку «Загиблим українським козакам».

Ми вшановує мужній подвиг хороб-

рих захисників, які віддали своє життя за право українського народу жити у вільній державі, які власною кров'ю вписали нову героїчну сторінку в історію боротьби за незалежність і волю України.

Єлизавета Золотарьова



ДЕНЬ ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ

4 лютого 2017 року цікаво та змістовно пройшов День відкритих дверей у Вищому державному навчальному закладі України «Українська медична стоматологічна академія».

Майбутні абітурієнти та їх батьки мали унікальну нагоду ознайомитися не тільки з історією академії, а й можливість відвідати кафедри:

- анатомії людини;
- патологічної анатомії з секційним курсом;
- оперативної хірургії та топографічної анатомії;
- гігієни, екології та охорони праці в галузі;
- бібліотеку.

Досвідчені викладачі ознайомили присутніх зі здобутками та досягненнями своїх кафедр, провели екскурсії до музеїв цих кафедр,

ознайомили з матеріально-технічною базою, фондом академічної бібліотеки, яка повністю забезпечує студентів необхідною літературою, та новими електронними читальними залами.

Студенти-волонтери, студентський парламент, працівники підготовчого відділення (курси) для підготовки громадян України до вступу у вищі навчальні заклади, студенти стоматологічного факультету, медичного факультету №1 та медичного факультету №2 проявили ініціативу під час підготовки до проведення Дня відкритих дверей. Загалом було організовано 21 групу, які відвідали по 4-5 екскурсій на різних кафедрах.

Завершальним етапом була зустріч з ректором ака-



демії професором Жданом В.М., а також головним секретарем приймальної комісії, деканами факультетів, членами студентського самоврядування, які вичерпно ознайомили школярів з новими Правилами вступу в 2017 році, відповіли на поставлені запитання та висловили побажання майбутнім

абітурієнтам вдало скласти ЗНО та вступні іспити, стати студентами та в подальшому примножувати славу академії успішним навчанням та добрими справами.

Коваленко О.І.

Завідувачка підготовчого відділення для підготовки громадян України до вступу у вищі навчальні заклади.

ДО ДНЯ СОБОРНОСТІ УКРАЇНИ

20 січня з нагоди Дня Соборності України, який відзначають 22 січня, в Полтаві відбулися святкові заходи та церемонія покладання квітів видатним діячам, що зробили вагомий внесок у процес державотворення. Містяни, громадські активісти, представники міської і обласної влади традиційно зібралися біля пам'ятника Кобзареві та вшанували

пам'ять усіх тих, хто виборював і сьогодні виборює на Сході України щасливе майбутнє для українського народу.

Не залишилися осторонь і викладачі, співробітники та студенти Вищого державного навчального закладу України «Українська медична стоматологічна академія», взявши участь в урочистостях.



МІСЬКИЙ БЛАГОДІЙНИЙ ПРОЕКТ «ЯЛИНКА ЯНГОЛІВ»

3 3 грудня 2016 року по 24 січня 2017 року студенти-волонтери загону «Єдність» брали активну участь у міському благодійному проєкті «Ялинка янголів» (координатор – доцент Ющенко Ю.П.), організованому Управлінням у справах сім'ї, молоді та спорту Полтавської міської ради і Полтавською обласною благодійною організацією «Реабілітаційний центр «Вихід Є».

Волонтери доклали багато зусиль, аби здійснити бажання маленьких полтавців.

Діти, позбавлені батьківського піклування, діти-сироти, ВІЛ-інфіковані, онкохворі, діти-інваліди, діти, батьки яких загинули при виконанні службових обов'язків та діти зі шкіл-інтернатів міста і дитячих будинків сімейного типу отримали оміряні новорічні подарунки.

Окрім волонтерів дитячі мрії допомагали втілювати викладачі нашої академії (зокрема, кафедр хірургії №1; медицини катастроф та військової медицини; мікробіології, вірусології та імунології;

патологічної анатомії з секційним курсом; гігієни, екології та охорони праці в

галузі; медичного коледжу), придбавши подарунки малюкам.



БЛАГОДІЙНА ДОПОМОГА

24 січня студенти-волонтери загону «Єдність» передали онкогематологічному відділенню Дитячої міської клінічної лікарні міста 435 флаконів розчину натрію хлориду, придбані на кошти благодійника Сіви Натана (м. Мельбурн, Австралія) за сприяння завідувачки Науково-дослідної лабораторії інтернет-маркетингу ПУЕТ, к.екон.н., доцента Тетяни Білобрової.

Волонтери висловлюють подяку в.о. директора «Полтавафарм» Валерію Прядку за допомогу в організації акції.

ЧЕРЕЗ ДУХОВНУ РЕФОРМАЦІЮ ДО ВІДРОДЖЕННЯ КРАЇНИ

Відповідно до Указу Президента України Петра Порошенка № 357/2016 «Про відзначення в Україні 500-річчя Реформації» 2017 рік в Україні проголошено роком Реформації.

Указ Президента наголошує на історичній ролі цієї події в становленні Європи, утвердженні ідеї рівності прав і свобод людини, здійсненні наукових відкриттів, розвитку різних соціальних інституцій: економічних, суспільних, релігійних, культурно-виховних та є важливим кроком на шляху до побудови демократичної, цивілізованої та прогресивної держави.

17 січня 2017 року на засіданні круглого столу обговорювалися питання відзначення у Полтавській області 500-річчя Реформації. Було окреслено заходи задля подолання нагальних проблем для навчальних закладів, колективи яких мають: організувати громадські читання, лекції, семінари, конференції, тренінги у навчальних закладах Полтави і Полтавської області на теми, пов'язані з Реформацією, її історією, наслідками та значенням для сучасного суспільства на основі стандартизованих наукових матеріалів; сприяти розповсюдженню викладання християнської етики у всіх середніх школах Полтави і Полтавської області на волонтерських засадах педагогами-християнами; сприяти впровадженню у навчальних закладах Полтави і Полтавської області програм щодо запобігання ризикованої поведінки молоді, профілактики абортів та виникнення шкідливих звичок, а також програми підготовки до подружнього життя, де вивчаються принципи формування щасливої родини.

За результатами круглого столу проректор з науково-педагогічної та виховної роботи Валерій Іванович Похилько провів нараду зі співробітниками Центру управління освітньо-виховною та гуманітарною роботою з молоддю, на якій було розглянуто питання Реформації.

Валерій Іванович звернув увагу керівників підрозділів на проведення виховної роботи щодо виконання Указу Президента та ознайомив присутніх з основними аспектами Реформації як релігійно-суспільного руху, що охопив у XVI ст. більшість європейських країн.

Початком Реформації, зазначив проректор, прийнято вважати виступ доктора теології Віттенберзького університету Мартіна Лютера. 1517 року він висловив свій протест проти деформації біблійної істини в Римо-Католицькій церкві того часу.

Поняття свободи совісті, рівності людей незалежно від їхньої релігійної, національної, расової приналежності, рівності прав чоловіків і жінок, захист малозабезпечених, дітей, людей похилого віку та хворих, демократичні інститути влади – усе це результат саме Реформації.

Реформація посідає центральне місце в історії світу. Як сказав Гегель, вона є «сенсом історії нового часу».

Розвиток Реформації поклав початок реформуванню освіти, за короткий час постала нова освітня система, яка ґрунтувалася на співіснуванні й розвитку двох важливих компонентів: побожності й ученості. Це дало поштовх розвитку наукових дисциплін, без яких неможливо уявити сучасну цивілізацію. За часів Реформації виникли поняття, відомі сьогодні як загальнолюдські цінності, свобода совісті, свобода слова, право на життя, право на освіту тощо.

Формування ринкової економіки також бере свій початок у добу Реформації, коли було розроблено головні положення протестантської етики праці, згідно з якою професійна цінність людини визначається якістю її праці. Такий підхід до праці став основою сьогоднішнього добробуту західної цивілізації.

Реформація дала початок процесам, які змінили світ,



саме вона стала початком періоду, названого істориками Новим часом.

Професор В.І. Похилько наголосив, що з XVI ст. епоха Відродження почала повільно припіднімати завісу темряви. Старі медичні теорії та методи лікування не відразу поступилися місцем науковій медицині, лікарі не вбачали в дослідженні тіла великої користі для практичного лікування. В анатомії та фізіології як споріднених сферах знань, що становлять основу наукової медицини, відбулися справді грандіозні зміни.

Завдяки зміні світогляду медики усвідомили, що справжнє зцілення тіла можливе лише за умови, якщо людина вивчить закони природи і людського тіла. Таке усвідомлення стало поштовхом до реформування медицини та здійснення багатьох відкриттів, котрі підняли її на вищий рівень.

Ідея цілісності людської істоти, тобто нерозривного зв'язку між духом, душею та тілом, сьогодні відображена в такому напрямку медицини, як психосоматика. Навіть визначення поняття «здоров'я», згідно зі Всесвітньою організацією охорони здоров'я, ґрунтується на цьому погляді: «Здоров'я – стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя», а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

Під впливом Реформації люди вже розуміли, що в разі хвороби необхідно чітко визначити її причину, змінити принципи життя, відмовитися від шкідливих звичок.

Ми стоїмо перед завданням реформ: утвердження поваги до закону, людського життя, приватної власності, а також особистої відповідальності громадян змінювати світ, не сподіваючись лише на владу та уряд. Ми всі маємо можливість служити суспільству.

Україна має реформуватися і відзначення 500-річчя Реформації в нашій країні, оголошене Президентом України, може стати серйозним кроком у напрямку відкриття для України джерел європейської цивілізації. Водночас це дає можливість українським християнам зробити свій внесок у процес відродження нашої держави.

Події останнього часу засвідчили, що український народ готовий докласти максимальних зусиль для зміцнення нашої держави, готовий відстоювати цінності, налаштований на співробітництво і партнерство заради миру, злагоди та процвітання на рідній землі.

Завданням кожного колективу, зазначив Валерій Іванович, є інформування студентів про відзначення 500-річчя Реформації та її впливу на розвиток сучасного суспільства в цілому та медицини зокрема.

Також проректор наголосив на тому, що одним із напрямків Реформації для кожного із нас, як медиків, так і студентів, є особиста участь в екологічних проектах та днях донора для забору крові онкологічно хворим дітям.

Єлизавета Золотарьова

ЩИРО ВІТАЄМО З 70-РІЧНИМ ЮВІЛЕЄМ!

Ювілей – завжди певний рубіж життя, коли, вдивляючись у прожиті роки, оцінюється місце людини в суспільстві, досягнення нею поставлених цілей, реалізація свого розуміння сенсу життя, народжуються нові задуми, будуються плани.

Життєвий шлях

Відверта щира усмішка, відкритий мудрий погляд, довірливі очі, серце, по вінця сповнене любов'ю до людей. Таким щоденно ми бачимо **Шияна Євгенія Григоровича**.

Народився він у мальовничому українському селищі Білики Кобеляцького району на березі річки-красуні Ворскли.

Серед розкішної полтавської природи у передмісті Полтави – с. Зінцях пройшло його незабутнє, багатогранне дитинство. Саме з цієї малої Батьківщини простелилися стежки у великий світ.

Навчаючись у загальноосвітній школі, юнак одночасно опановує і музичну грамоту з класу баяна. Одержавши атестат за неповну середню освіту, він продовжував навчатися у вечірній школі і паралельно працювати, щоб допомогти рідним. Спочатку вирішив спробувати різних робітничих професій. Мрій було багато, а яку обрати професію – не знав.

Працюючи на Південній залізниці, у вільний від роботи час ходив до Будинку культури Кобеляцького цукрового заводу. Помітивши музичні здібності юнака, керівник закладу спочатку запросив його в якості концертмейстера-акомпаніатора, а потім запропонував очолити вокально-інструментальний ансамбль.

Перебуваючи у лавах Радянської армії (1967-1969 рр. в Естонії), більше займався музикою, ніж військовою справою, адже був керівником естрадного оркестру та вокального ансамблю військової частини. Звільнившись із лав армії, працював художнім керівником у Домі культури с. Зінці, був учителем музики у Зінківській середній школі. А потім доля різко змінила професійну спрямованість Євгенія Григоровича.

У 1970 році був зарахований студентом ПМСІ. Навчаючись, брав активну участь у спортивних змаганнях, займався художньою самодіяльністю, керував хором колективом студентів інституту.

Закінчивши Полтавський медичний стоматологічний інститут, виникло бажання подальшого удосконалення як лікаря-стоматолога. Тож був зарахований у клінічну ординатуру при кафедрі ортопедичної стоматології ПМСІ. Під час навчання і визначився науковий напрямок роботи, пов'язаний з використанням кераміки. Він перший на Полтавщині використовував фарфор для протезування.

Інтерес медика до питань стоматології поклав початок новому етапові в науковій і творчій діяльності майбутнього вченого. У цей же рік він одержав і перше свідоцтво на раціоналізаторську пропозицію. На сьогодні у Євгенія Григоровича біля 150 раціоналізаторських пропозицій, 11 з яких галузеві.

Через 2 роки з'явився і перший винахід.

У 1982 році Євгеній Григорович був обраний за конкурсом на посаду асистента кафедри ортопедичної стоматоло-



логії. І почалося бурхливе життя молодого фахівця: як лікаря, викладача, наставника, науковця. А пізніше і до сьогодні – як новатора та винахідника.

Десять років наполегливої праці знадобилося йому, щоб освоїти класичні методики виготовлення зубних протезів із фарфорових мас. А потім розробити свою оригінальну технологію виготовлення фарфорових коронок без використання платини. Для забезпечення нового способу ним було винайдено комплект нових матеріалів та пристроїв. Науковець написав багато праць, присвячених проблемі цього дослідження.

У 1989 році успішно захистив кандидатську дисертацію «Розробка нового методу виготовлення фарфорових коронок». Актуальність та значимість даної розробки мала своє продовження, з достатньо відчутною фінансовою підтримкою Ради Міністрів України. Керівником цього проекту був **Є.Г. Шиян**. Результатом цієї роботи є 9 винаходів та 20 раціоналізаторських пропозицій.

За високу ефективність винаходів Указом Президії Верховної Ради України Євгену Григоровичу було присвоєно почесне звання «Заслужений винахідник України».

Підтвердженням оригінальності розробок науковця є наявність винаходу з його ім'ям «Спосіб виготовлення незнімного метало-керамічного протеза за **Є.Г. Шияном**. А.С. № 1503792, 1989 р.»

Творчі розробки Євгенія Григоровича у вигляді експонатів демонструвалися на різноманітних виставках місцевого та державного рівнів і неодноразово нагороджувалися дипломами вищих ступенів, він є лауреатом державних виставок.

Знання не обмежувалися тільки стоматологією. З метою підвищення знань із винахідницької діяльності Є.Г. Шиян у 1990 р. закінчив «Центральний інститут підвищення кваліфікації керівних робітників у патентній діяльності» за фахом *патентознавець*.

Він є гідним співрозмовником практично у будь-якій галузі наук. Наукові інтереси Є.Г. Шияна багатогранні. Ним опубліковано понад 120 наукових праць, отримано біля 30 винаходів та більш ніж 150 раціоналізаторських пропозицій, 5 методичних розробок, 6 інформаційних листів і 3 посібника. Він створив свою нау-

кову роботу і на цьому виховав цілу плеяду кадрів для України.

Євгеній Григорович, як високоерудований спеціаліст, що оволодіває глибокими знаннями з різноманітних питань та щедрий на віддачу педагога, згуртував навколо себе творчу молодь, яка виконувала під його керівництвом перші спроби наукового пошуку, вирішувала нагальні проблеми у стоматології. Результати такої співпраці віддзеркалювалися у призвичаєних місцях різноманітних наукових зібрань.

Результатом активної життєвої позиції, творчих досягнень у науковій та викладацькій діяльності Шияну Є.Г. було присвоєно вчене звання *доцента* у 1996 році.

Євгеній Григорович відзначається активним відчуттям нового, своєю цілеспрямованістю, працездатністю, багатосторонністю знань і вмінь та іншими гарними рисами характеру: ввічливістю, добропорядністю, відповідальністю, толерантністю. За що, по праву, користується повагою серед курсантів, співробітників кафедри, поліклініки та академії. Чудовий і винахідливий клініцист уміє прийняти рішення в складних професійних ситуаціях, є «Відмінником охорони здоров'я».

Завжди жвавий, чарівно усміхнений, з променисто-блакитними очима, він одразу привертає до себе увагу так, ніби зачаровує. А коли починає говорити, то кожен розуміє, що перед ним особистість, людина енциклопедичних знань.

З 2007 року і по сьогоднішній день очолює патентно-інформаційний відділ у ВДНЗУ «УМСА».

Вельмишановний Євгенію Григоровичу!

Напередодні Вашого 70-річного ювілею прийміть найщиріші привітання від колективу кафедри.

Ви нерозривно поєднали свою долю з рідною Alma Mater, пройшовши славний шлях від студента до доцента та завідувача патентно-інформаційним відділом.

Самовіддана праця на всіх щаблях Вашого викладацького та наукового шляху заслужили велику шану. Багатий життєвий досвід, високий професіоналізм, зваженість і рішучість у досягненні накреслених цілей, вимогливість у поєднанні з чуйним і уважним ставленням до людей здобули велику повагу і заслужений авторитет.

Вас знають як вченого, відданого служінню науці, як Лікаря, що прагне постійно вдосконалюватися задля блага та здоров'я людей, як Педагога, що виростить гідну зміну.

То хай же усе гарне, що Вами досягнуто і набуто, втілиться в життя Ваших дітей і онуків, а працездатність, ентузіазм і досвід передаються послідовникам та запалюють їхні серця! Ви того варті!

Зичимо Вам міцного здоров'я, щасливого довголіття та всіх благ! Нехай яскраві промені Вашої невсипущої енергії та благодатні зерна вченого, лікаря, засіяні Вами на ниві стоматології, зростають щедрим врожаєм здоров'я, добра і любові, вагомим професійних здобутків!

Колектив кафедри післядипломної освіти лікарів стоматологів-ортопедів

Семінар *Web of Science*

3 лютого 2017 року у ВДНЗУ «УМСА», за сприяння бібліотеки та наукового відділу академії, відбувся семінар «*Можливості платформи Web of Science для якісних наукових досліджень*» (Web of Science Core Collection, Journal Citation Report, EndNote, ResearcherID). Модератор заходу – фахівець із використання платформи Web of Science (Thomson Reuters) *Ірина Тихонкова*. Учасниками семінару стали викладачі, бібліотекарі, аспіранти.

Ще раніше, у рамках членства, для академії було відкрито безкоштовний тестовий доступ (діятиме ще близько місяця) до ресурсів Thomson Reuters. Плат-

форма Web of Science пропонує доступ до бібліографічних даних наукових статей з престижних періодичних видань, книг та матеріалів наукових конференцій із зазначенням реальної цитованості цих матеріалів. Таким чином, користувач має можливість швидко отримати уявлення щодо актуальності тієї чи іншої теми та її впливу на наукову спільноту.

Під час роботи семінару Ірина Тихонкова презентувала платформу Web of Science та відповіла на запитання учасників заходу.

О.Б. Боровик.
Директор бібліотеки.

ВСЕУКРАЇНСЬКІ ЗМАГАННЯ З ШАХІВ

Всеукраїнські змагання з шахів у м. Києві серед медичних вузів України були проведені 26–27 січня 2017 року у Будинку офіцерів по вул. Грушевського, 21. Змагання організували НМПО ім. П.Л. Шупика (перший проректор, член кор. НАМНУ, професор Ю.П. Вдовиченко) та директор інституту сімейної медицини, професор О.Г. Шекера.

Команда ВДНЗУ «УМСА», яка була сформована згідно результатів X Спартакіади серед викладачів ВДНЗУ «УМСА», де 1 місце з шахів одержала команда факультету післядипломної освіти, включала 5 чоловік: *Олійник М.В.* – тренер, *Проскура М.І.*, *Мельник В.А.* та 2 студенти – *Гущин Д.О.* і *Влезько В.О.*

Серед шістнадцятьох команд, заявлених у турнірі, взяли участь тільки 8. Але, незважаючи на це, боротьба за шаховими дошками була безкомпромісною завдяки суддівським бригадам з великим досвідом роботи, як в Україні, так і за її межами.

До дванадцятої години 27 січня ще не було відомо, які місця займуть команди. І лише о 14-й годині було з'ясовано, що в п'ятірку найкращих команд України з шахів серед медичних вузів ввійшла команда ВДНЗУ «УМСА» м. Полтави, яка здобула 5-й результат, програвши більш досвідченішим командам – Києва, Івано-Франківська, Вінниці та Харкова, серед яких були майстри та кандидати у майстри спорту з шахів.

Команда з ВДНЗУ «УМСА» була нагороджена грамотою за 5 місце та цінним подарунком з шаховою симво-

лікою. Після нагородження команд директор інституту сімейної медицини проф. О.Г. Шекера запропонував провести наступний Всеукраїнський чемпіонат з шахів серед медичних вузів у м. Полтаві на базі ВДНЗУ «УМСА», відзначивши при цьому адекватність, безкомпромісність, позитивізм та прагнення нашої команди до перемоги.

Всі команди, присутні на турнірі, були задоволені організацією та теплим прийомом у м. Києві на базі НМПО ім. П.Л. Шупика.

В.Л. Мельник.
К.мед.н., кафедра післядипломної освіти лікарів-стоматологів.



РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ. ВІДВЕРТО ПРО ІНТИМНЕ

Упродовж двох місяців студенти-волонтери загону «Єдність», які є членами студентського наукового товариства академії та Всеукраїнської асоціації студентів-медиків, Чеботар Олександр, Войнаш Вікторія, Кучеренко Олена, Манило Юлія, Ізюменко Олександр, Лавренюк Юрій (медичний факультет №1), Давиденко Аліна (стоматологічний факультет) за підтримки Управління у справах сім'ї, молоді та спорту виконавчого комітету Полтавської міської ради здійснювали проєкт «Репродуктивне здоров'я молоді. Відверто про інтимне» (координатор проєкту – доцент Ющенко Ю.П.), який мав на меті інформування вихованців коледжів, технікумів та учнів ПТНЗ міста Полтави щодо проблем репродуктивного здоров'я, здорового способу життя, особистої гігієни, цінностей ро-



динних стосунків; формування безпечної репродуктивної поведінки та адекватної репродуктивної мотивації, закладання основ відповідального батьківства як головних складових системи планування сім'ї та виховання дітей.

Студенти-волонтери читали профілактичні лекції, проводили тренінги та поширювали роздатковий матеріал, у якому містилася інформація щодо вказаних проблем та шляхів їх вирішення.

Єлизавета Золотарьова.

ДІЄТА ТА ХАРЧУВАННЯ. ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Якщо хворобу не можнавилікувати однією дієтою, то її необхідно лікувати іншими способами. Маймонід (філософ-раціоналіст, лікар середньовіччя)

Дійсно, лікування іншими методами, ніж дієта, – це те, чим ми займаємося у клінічній діяльності. Але будь-який лікар знає, яким важливим є правильне харчування у профілактиці багатьох хвороб, в тому числі стоматологічних. Але мало хто з нас витрачає достатньо часу для навчання пацієнтів у цьому аспекті.

Багато наукових звітів повідомляють про ефекти внаслідок змін харчування по стійкості до інфекцій і відповідей макроорганізму-господаря. Нещодавно термін «імунохарчування» здобув велике значення в загальних стратегіях охорони здоров'я. Виснаження антиоксидантного захисту може сприяти прогресуванню ВІЛ, а лікування антиоксидантами може уповільнити прогресування СНІДу. Білково-енергетична недостатність пов'язана з більшою захворюваністю на малярію та смертністю, а контролюємі дослідження добавок з вітаміном А або цинку показали значне зниження клінічних нападів малярії. Лікування кіру з додаванням вітаміну А визнано ефективним у попередженні ускладнень. Короткі періоди добавок цинку значно покращують імунний захист у осіб із серповидно-клітинною анемією, хворобами нирок, хронічними шлунково-кишковими розладами, СНІДом і діареєю, а також достовірно покращують клінічні результати лікування.

Рекомендації по харчуванню та різноманітним дієтам складно розтлумачити пацієнтам, оскільки вони наводяться в особливих одиницях виміру. І найбільшою проблемою, очевидно, є підрахунок відсотків калорій у різних продуктах харчування. Якщо ми хочемо дотримуватися рекомендації отримувати половину своїх калорій з вуглеводів, п'яту частину за рахунок білкової їжі, а решту з жирів, з яких 7% повинні бути насиченими, то весь свій час ми будемо займатися розрахунками і нам ніколи буде їсти.

Пацієнти часто запитують про харчування і хочуть простих відповідей: про органічну їжу, про вирощену без пестицидів та антибіотиків сільгосппродукцію, добре очищену оливкову олію, цільнозернову пшеницю та злаки, рослинну дієту, мікроелементи, харчові добавки, вітаміни, нездорову їжу і вміст клітковини/волокон.

На що справді розраховують і що цінують пацієнти – це розуміння і співчуття, коли ми визнаємо, наприклад, що схуднути – це важко. Вони хочуть, щоб їх досягнення помічав і схвалював лікар. Пацієнти цінують розуміння, що ризики від ожиріння або поганого вибору продуктів харчування є дійсно значущими стосовно серцево-судинних захворювань, таких як інсульт та інфаркт. Вони також хочуть наочності, чітких стратегій та інструкцій.

Корисною стратегією навчання пацієнтів є тримання харчового продукту в кабінеті лікаря. Це можливість пояснити пацієнту про вміст солі та взагалі про значення на ярлику. Пояснюючи їм, що ця їжа має 410 мг солі на одну порцію, вони розуміють скільки солі в цілому містить продукт.

Пацієнти часто говорять, що вони не хочуть змінювати свою дієту, тому що люблять певні продукти. Можливо використовувати фразу «Знайдіть продукти, які ви любите, і які будуть любити вас взаємно», що позначається на виборі корисних продуктів. Також порада пацієнтам, що вибір здорової їжі має дві цінних переваги: якщо хтось їсть рибу, а не червоне м'ясо, то перевага не тільки в тому, що риба є корисним харчовим продуктом, але у тому, що корисний витісняє нездоровий харчовий продукт. Вживання горіхів в якості закуски витісняє чіпси. Вживання фруктів витісняє торт або цукерки на десерт. Ці стратегії є подвійно корисними.

Корисними можуть бути і різні стратегії навчання: подивитися відеофільм із пацієнтом, або для наочності запропонувати потримати 2-кг цеглину, щоб дійсно зрозуміти, скільки це зай-

вої ваги, яка додає навантаження не тільки на серце, але й на колінні суглоби та спину.

Існує консенсус по уникненню вживання транс-жирів, обмежуючи насичені жири, і уникненню рафінованих цукрів. Тим не менш, обмеження споживання сахарів становлять: від 24 г для жінок і 36 г для чоловіків (Американська асоціація серця) та до 125 г (Інститут медицини, 25% калорій). Дотримуватися таких рекомендацій важко навіть лікарям.

У Сполученому Королівстві нещодавно був скликаний «Цукровий Саміт», ініціатором якого стала Ренд Плетінгс, – мати, вкрай занепокоєна одкровенням одного з лікарів, який повідомив їй, що сучасне покоління батьків вперше може пережити своїх дітей внаслідок ожиріння. Ця жінка розпочала компанію Sugarwise, щоб допомогти споживачам ідентифікувати продукти харчування з додаванням цукру. Серед основних доповідей Саміту наступні наукові тези: економетричний аналіз 175 країн показав, що на кожні додаткові 150 цукрових калорій, доступних для споживання, припадає 11-кратне збільшення поширеності цукрового діабету 2 типу в популяції. Це в порівнянні з 150 калорій з іншого джерела, такого як жир, або білок! і не залежить від індексу маси тіла і рівня фізичної активності! Позитивний вплив на здоров'я зменшення споживання цукру, як виявилось, настає досить швидко.

Так скільки цукру нам потрібно? Для здоров'я, оптимальне споживання дорівнює нулю. У рафінованому цукрі немає біологічної потреби, отже, цей продукт не є поживною речовиною! Цукор є компонентом фруктози і відповідає чотирьом характеристикам, які виправдовують необхідність його обмеження: токсичність, невідворотність, потенціал для зловживання, а також його негативний вплив на суспільство.

Щоденне споживання невеликої кількості вільного цукру, який включає в себе доданий цукор і цукор, присутній у фруктових соках, сиропах, медові, сприяє розвитку найпоширенішого захворювання у світі: карієсу зубів. ВОЗ рекомендує максимальне обмеження його споживання, яке не має перевищувати 3% від щоденно спожитих калорій (бл. 3-х чайних ложок).

У Європі та США зловживання цукром порівнюють із курінням! Той факт, що знадобилося 50 років, перш ніж про зв'язок між курінням і раком легенів було опубліковано в British Medical Journal є свідченням того, як «Великий Тютюн» був здатен захистити своє поширення.

Подібність між «Великим Тютюном» і цукровою промисловістю викликає тривогу. Як зазначено у нещодавній публікації в JAMA, цукрова промисловість заплата трьом впливовим членам Гарварду, щоб применшити роль цукру при хворобі серця і перекласти провини на жири.

Заклики ВООЗ обкласти податком солодкі напої досить хороша новина для лікарів. Однак, як вважають, повідомлення громадської охорони здоров'я повинні бути більш конкретними. Цукор не має місця в рамках здорової збалансованої дієти. Будь-які додаткові заходи обмеження його споживання, такі як заборона реклами напоїв, солодоців і відокремлення солодких напоїв від спортивних подій, матимуть додатковий вплив на поліпшення здоров'я населення протягом короткого часу. Наукових обґрунтувань для цього більш ніж достатньо.

В цілому підняті запитання і проблеми досить складні по відношенню до освіти лікаря. Раціональне харчування варте зусиль лікарів і приносить користь пацієнтам. Важливо поділитися цією інформацією з усіма пацієнтами. Це стосується не тільки хворих на карієс та пародонтит, але і на ішемічну хворобу серця, діабет, хронічні хвороби нирок, онкологічні, нейродегенеративні та інші захворювання. Достовірні покращення були відмічені саме у пацієнтів, які дотримувалися середземноморської дієти. Це може мати величезний вплив і бути дуже цінним для всіх наших пацієнтів.

Доцент кафедри післядипломної освіти лікарів-стоматологів, відповідальна за виховну роботу на кафедрі, Шинкевич В.І.

«Трибуна лікаря» № 1 (220), січень 2017 р.

Редактор Є. Золотарьова

Засновники: Українська медична стоматологічна академія,

Полтавське обласне управління охорони здоров'я.

Реєстраційне свідоцтво, № 142. Виходить щомісяця.

Наша адреса: 314024, м. Полтава, вул. Шевченка, 23, тел.: 2-57-46

Оригінал-макет виготовлено за допомогою комп'ютерно-видавничої системи

Верстка – **Лідії Пащенко**, фото – **Євгена Гармаша**.

Підписано до друку 8.02.2017 р. Тираж 200 прим. Зам. № 25.

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі УМСА.