Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

№1 (25) ЯНВАРЬ 2005

Издается по благословению Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ПОСЛАНИЕ

МИТРОПОЛИТА КРУТИЦКОГО И КОЛОМЕНСКОГО ЮВЕНАЛИЯ

СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЯМ, МОНАШЕСТВУЮЩИМ, И ВСЕМ ВЕРНЫМ ЧАДАМ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ

Придите возрадуемся Господеви
(Стихира на Господи воззвах)

Возлюбленные о Христе всечестные отцы, боголюбивые иноки, дорогие братья и сестры, медицинские работники г. Коломны!

Вновь и в то же время как будто впервые в жизни мы переживаем ныне радость праздника Рождества Христова, хотя прошло двадцать столетий с того дня, когда с трепетом сердечным Вифлеемские пастухи внимали словам Ангела: «Не бойтесь: я возвещаю вам великую радость, которая будет всем людям: ибо ныне родился вам в городе Давидовом Спаситель, Который есть Христос Господь! (Лк.2:10-11).

Наша встреча со Христом, благодатное общение с Ним в Таинствах происходит в Церкви, которую Господь основал ради нас и нашего ради спасения. Святая Церковь проявляет свое попечение о земном шествии христианина, помогая ему в жизненном крестоношении, готовя к вечной жизни в Царствии Небесном, уготованном всем любящим Бога.

Этой заботе о чадах Русской Православной Церкви был посвящен Архиерейский Собор, проходивший в Москве и Троице-Сергиевой Лавре в октябре 2004 года.

Среди 14 прославленных на Соборе в лике почитаемых всей Церковью святых есть имена подвижников благочестия, чей молитвенный подвиг совершался в пределах Московской епархии. Это преподобные: Афанасий Высоцкий (+1395, память 12/25 сентября) и Пимен Угрешский (1810-1880; память 17/30 августа), а также блаженная Матрона Московская (1881-1952; память 19 апреля/2 мая). Своим примером святые сродники наши назидают устроять жизнь по заповедям Христовым, быть укорененными в церковном учении и благочестии.

Сегодня каждый из нас призывается свидетельствовать миру истины веры Православной, быть, по слову Евангелия, «солью земли» и «светом миру» (Мф. 5:13-14). Благодарю Бога, что Он дает нам счастливую возможность на Подмосковной земле врачевать душевные раны людей, нести слово утешения и совершать дела милосердия, возвещая, как «близок Господь ко всем призывающим Его в истине» (Пс. 144:18).

В наступающем году исполняется 60-летие Победы в Великой Отечественной войне, когда мы будем молиться о миллионах павших, а также чествовать ветеранов, которые должны почувствовать нашу непреходящую любовь и благодарность.

«С нами Бог! Но с Ним ли мы? – вопрошал некогда святитель Макарий (Невский), митрополит Московский (1835-1926). – Постараемся через покаяние и исполнение заповедей Господних стать настоящими христианами. С нами Бог! – восклицаем мы и как сыны нашей великой Отчизны. Бог был с нами на поле Куликовом… и в борьбе со всеми иноземными захватчиками… Будем трудиться на благо нашей Родины: чем больше мы преуспеем в христианской вере и благочестии, тем славнее будет процветание нашего Отечества».

Наша любовь к земной Родине должна проявляться через жертвенное служение, освященное традициями Святой Церкви и народа. Оно основывается на словах Христа: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 15:13).

Возлюбленные, сердечно поздравляю всех вас с великим праздником Рождества Христова и Новолетием. Вместе с Вифлиемскими пастырями и мудрыми волхвами мысленно устремимся к Вифлиемской пещере и поклонимся Единородному сыну Божию и Пречистой Матери Его. Да будут благоуспешны труды чад церковных, вдохновленные верой и молитвой, во благо святой Церкви, Возлюбленного Отечества и ближних наших.

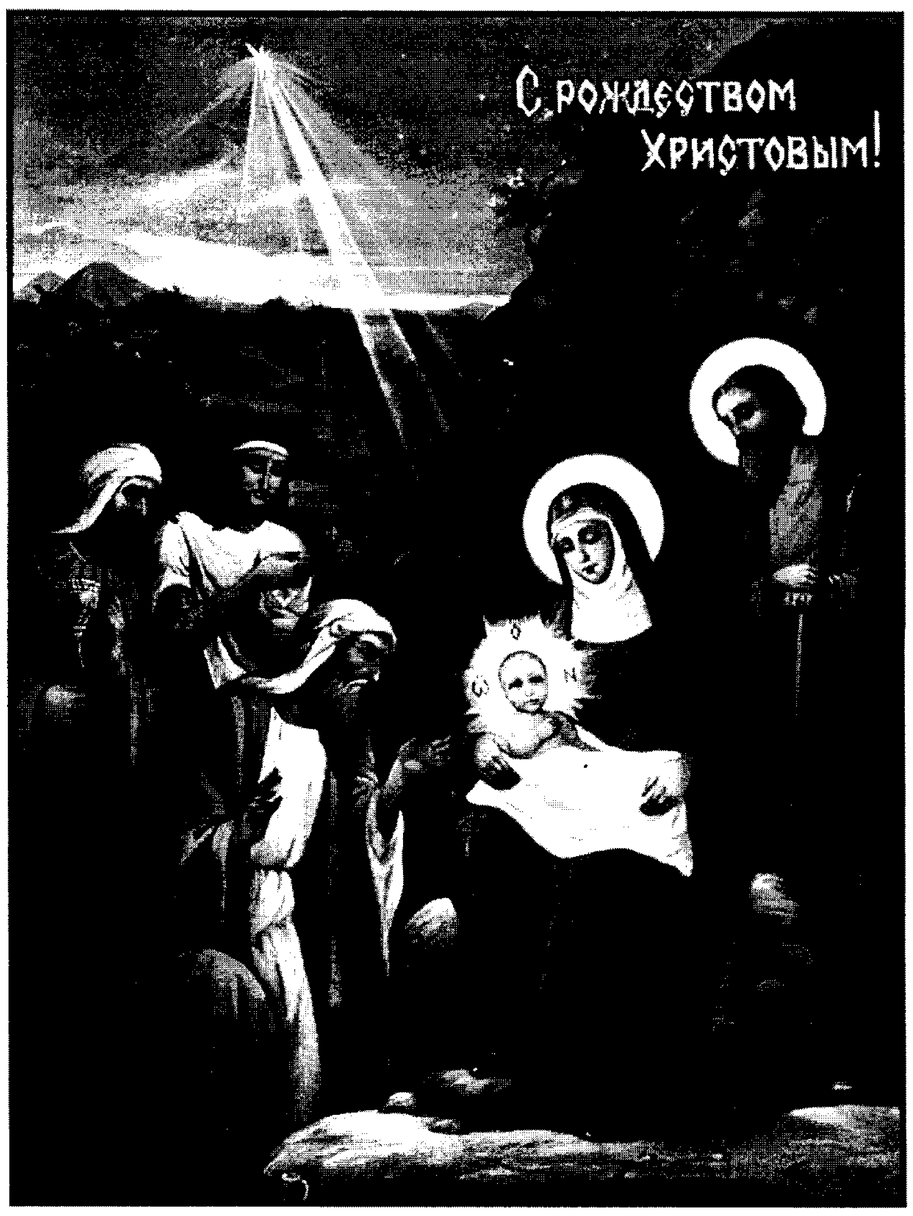
«Да будет с вами благодать, милость, мир от Бога отца и от Господа Иисуса Христа, Сына Отчего в истине и любви» (2 Ин. 1:3).

С многою любовью о Христе родившемся

Митрополит Крутицкий и Коломенский

+Ювеналий,

Рождество Христово,
2004/2005 г.,
Москва



Дорогие медицинские работники, дорогие читатели «Медицинского вестника»!

Поздравляем вас с праздником Рождества Христова и Новым Годом!

Примите сердечные поздравления и наилучшие пожелания здоровья, мира и крепости душевной!

Пусть наполнятся сердца ваши радостью духовной, а в жизни вашей Новый год будет мирным и счастливым.

Православное медицинское общество в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны.

13 января – День российской печати

Уважаемые работники печати, все, кто создает интересные газеты, книги и журналы! Дорогие работники Коломенской типографии!

Сердечно поздравляем вас с профессиональным праздником – Днем российской печати!

Благодарим за ваш труд и желаем помощи Божией во всех ваших начинаниях!

С уважением, «Медицинский вестник».

Поздравляем с наградой!

В связи с 75-летием Московской области были отмечены наградами коломенские медики. Заместитель главного врача МУЗ Коломенская ЦРБ А.Г. Кульша награжден Орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени; старшей медсестре онкологического отделения Матвеевой Т.Н., присвоено звание «Заслуженный медицинский работник Российской Федерации»; звания «Заслуженный медицинский работник Московской области» присвоено Е.В.Поляковой, заведующей Черкизовским здравпунктом.

В канун Рождества и Нового года сердечно поздравляем коллег с заслуженными наградами, радуемся вместе с Вами, желаем здоровья и новых сил, успехов в труде.

«Медицинский вестник»

Короткой строкой

♦ В конце 2004 года в городской поликлинике № 1 МУЗ «Коломенская ЦРБ» состоялась пресс-конференция для представителей средств массовой информации (телевидение, радио, печать), посвященная Международному дню отказа от курения. В нем приняли участие главный врач Центра медицинской профилактики Кругликова В.А., заведующая профилактическим отделением поликлиники № 1 и врач – нарколог Гудалина А.А. Были освещены вопросы о влиянии курения на все органы и системы организма человека независимо от пола и возраста. Медицинские работники сделали неутешительный вывод о том, что никотиновая зависимость – это наркомания.

♦ На последней конференции по бронхиальной астме в последнем квартале 2004 года присутствовали терапевты районов, входящих в Медицинский округ № 1 (Воскресенский, Егорьевский, Зарайский, Луховицкий, Озерский и Коломенский). С докладом о лечении бронхиальной астмы и внебольничной пневмонии выступила доктор медицинских наук, профессор кафедры пульмонологии ММА имени Сеченова, главный пульмонолог Московской области ЧЕРЕЙСКАЯ Н.К.

♦ Продолжается ремонт в поликлинике № 1 города Коломны. На сегодняшний день закончен капитальный ремонт регистратуры, для нее приобретены новое оборудование; отремонтированы кабинеты, в которых ведут прием терапевты и неврологи, палаты дневного стационара при поликлинике № 1, операционная хирургического кабинета, процедурный кабинет, стерилизационная, а также кабинеты инфекциониста, аллерголога и прививочный кабинет.

♦ На декабрьском заседании Православного медицинского общества в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны выступили к.м.н. В.Б. Багдасаров с докладом о применении фитоароматерапии и главный врач Коломенской городской детской больницы Д.Ю. Колесников с докладом о состоянии здоровья детей. Сообщения вызвали большой интерес у слушателей. Заседание было завершено показом видеофильма о мироточивых иконах.

Фитотерапия

Тайные силы чеснока

Со времен Гиппократа чеснок применяли не только как пряность, но и как лечебное средство. Считалось, что чеснок обладает свойством поддерживать в человеке мужество: «Чеснок воспламеняет сердце героя, когда оно оледеневает». Еще во время первых Олимпийских игр в Древней Греции атлеты принимали чеснок в качестве стимулирующего средства, а фараоны приказывали давать его рабочим, строившим пирамиды.

В луковицах чеснока содержатся фитонциды, аллиин, обладающий сильным антибактериальным действием, витамин С, эфирные масла, цинк. Острый запах, и целебные свойства обусловлены соединениями серы.

Фитонциды чеснока губительно действуют, как на грамположительные, так и на грамотрицательные бактерии (стафилококки, стрептококки, дифтерийную палочку, бактерии паратифозной и тифозной группы, парахалерные вибрионы, туберкулезную палочку, грибки, вирусы и др.). Если карболовая кислота убивает туберкулезную палочку за сутки, то чеснок – за 5 минут! Поэтому эффективны чесночные ингаляции (просто вдыхание запаха кашица чеснока) в течение 10 – 15 минут три раза в день и натирание груди чесночной кашицей, смешанной со свиным жиром или сливочным маслом при гриппе, ангине, ОРЗ, коклюше, бронхите.

Жевание в течение нескольких минут дольки чеснока убивает все бактерии, находящиеся в полости рта.

Печеный чеснок, смешанный со сливочным маслом, ускоряет созревание нарывов. Бородавки, лишаи, экземы лечат свежей кашицей или соком чеснока (или мазью из сока и свиного сала, в соотношении 1:1).

Экстракт чеснока сухого входит в состав аллохола, применяемого при лечении хронического гепатита, холангита, холецистита, хронического атонического запора. Регулярное употребление в пищу небольших количеств чеснока при гастритах с пониженной кислотностью способствует нормализации деятельности желудка, поджелудочной железы и кишечника. При атонии кишечника есть его надо систематически по 2-3 зубка 3 раза в день вместе с пищей.

Чеснок снижает артериальное давление и уровень холестерина и сахара крови. Для этого рекомендуют на ночь принимать по 2-3 измельченных дольки в течение двух дней подряд с двухдневным перерывом, или настойку чеснока по 15 капель 2 раза в день до еды в течение месяца. При головной боли соком свежего чеснока смазывают лоб и виски.

Японские ученые обнаружили, что чеснок стимулирует иммунитет против рака, оказывает противоаллергическое, антикоагулянтное действие. Свежим соком или кашицей чеснока смазывают места укусов ос, пчел, змей и скорпионов.

Но как же быть со специфическим запахом? Хорошо закатывать чесночную кашицу в хлебные шарики и проглатывать их, не разжевывая, или выпить треть стакана воды, проглотить чайную ложку кашицы и снова запить водой. Можно заедать пряность свежим корнем петрушки, цедрой лимона, пользоваться жевательной резинкой. Или приготовить чеснок по одному из способов, устраняющих запах. 1.Чесночный соус: чеснок 5г., подсолнечное масло 5 г., соль 1г, вода кипяченая 20г.

2. Венгерское новогоднее блюдо: в чесночную кашицу добавить мед по вкусу.

Противопоказания. Чеснок может оказывать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, почки и печень. Больные, не привыкшие к чесноку, должны принимать его с осторожностью, начиная с небольших количеств (1-2 зубчика в день). Прием чеснока внутрь противопоказан при эпилепсии, болезнях почек (нефрите и нефрозе), обострении геморроя.

Династии

ПРИЗВАНИЕ – ПЕДИАТРИЯ

Н.В. Сабурова

Сегодня в рубрике "Династии" речь пойдет о Нелли Васильевне САБУРОВОЙ и ее дочерях.

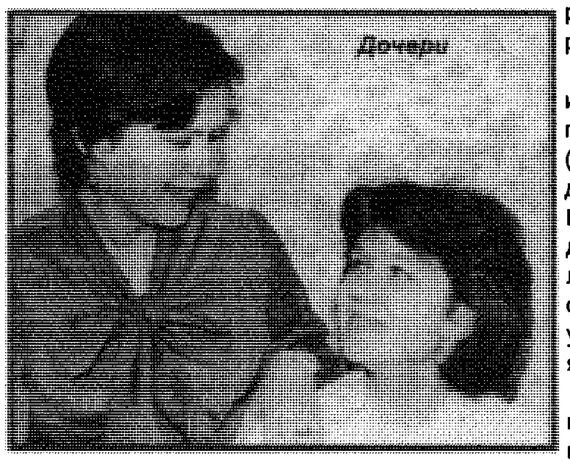
Родилась Нелли Васильевна в далекой Иркутской области и поэтому, наверно, в ней всегда чувствовалась сибирская закалка: прямолинейный и темпераментный характер, умение собраться и сосредоточиться, широта души, верность данному слову, умение добиваться всего самой, профессионализм, прекрасные вокальные данные, необыкновенные ораторские способности, умение дружить... И работать, работать, работать. Работа педиатра – это не профессия, это образ жизни. Не каждый может похвастаться тем, что может общаться с детьми, а уж с больными – тем более.

Когда родители Нелли Васильевны переехали в Горьковскую (ныне Нижегородскую) область, для их дочки не было большей радости, как узнать, что в городе Горьком есть один из лучших медицинских институтов в стране. Его Нелли Васильевна и закончила в 1960 году. По распределению поехала работать педиатром в Веневскую поселковую больницу Тульской области. Но жизнь в небольшом поселке заставила ее работать и педиатром, и терапевтом, и гинекологом, и психологом...

С 1969 года врач Сабурова работает в городе Коломне. Вначале – участковым педиатром в Щуровской городской поликлинике, затем ее назначают заведующей отделением патологии новорожденных детей Коломенской детской городской больницы, главным врачом этой больницы, а затем – заместителем главного врача Коломенской ЦРБ по детству, где Нелли Васильевна проработала до 2002 года. И вот уже три года она работает врачом-педиатром в Коломенском Доме ребенка.

Все годы – постоянная учеба, совершенствование, упорный добросовестный труд и неуклонное восхождение по чрезвычайно сложной педиатрической лестнице к званию педиатра высшей категории.

Естественно, у ее дочерей не было сомнений в выборе специальности. Только педиатрия!



Дочери

Старшая – ПОДВОЙСКАЯ Марина Вячеславовна – окончила в 1984 году 2-й Московский медицинский институт имени Н.И. Пирогова. Десять лет отдала нелегкой работе в отделении патологии новорожденных детей Коломенской детской городской больницы. С 1994 года работает главным врачом Коломенского Дома ребенка. Она сплотила вокруг себя прекрасный коллектив единомышленников и добрых людей, потому что с детьми-инвалидами могут работать только такие люди...

Младшая – ПАВЛОВА Татьяна Вячеславовна – с 1984 по 1990 год училась во 2-м Московском медицинском институте имени Н.И. Пирогова. Факультет – педиатрический.

Сразу же по окончании института поступила в аспирантуру при институте (кафедра офтальмологии педиатрического факультета). В 1999 году защитила кандидатскую диссертацию, и получила предложение остаться на кафедре. Там Татьяна успешно трудиться по настоящее время.

За что бы ни брались мама и дочери, абсолютно все они делают со знаком надежности и прочности. За это их уважают коллеги и со спокойной душой родители доверяют своих детей.

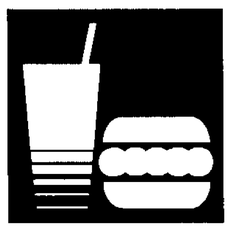
Л.П. СИВОВА.

Беседы для родителей

Вкусно? Но небезопасно!

Окончание. Начало в № 12 за 2004 год статьей "Можно ли прожить без чипсов?".

К сожалению, сегодня все чаще источником опасности для здоровья становятся продукты питания. Чем питаются школьники – во многом зависит от родителей.



Что предлагается в популярных кафе детскому организму?

Прежде всего, большое количество калорий, насыщенных жиров, холестерина и натрия (соли). А это как раз то, что нужно для развития болезней цивилизации – ожирения, гипертонии и атеросклероза. Так, стандартный обед в "Макдоналдсе" содержит больше половины суточной нормы для взрослого человека калорий, холестерина и соли. Использование продуктов высокой термической обработки, лишенных не только витаминов и микроэлементов, но и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы желудочно-кишечного тракта; применение агрессивных методов термической обработки; обжаривание продуктов, их повторный разогрев, фритюр; добавление специй и соли в больших количествах – все это позволяет рассматривать такого рода питания только как редкое (очень редкое!) исключение.

В картофеле фри содержится целый ряд вредных веществ, в том числе насыщенный жир и акриламид. Акриламид обычно используется при производстве пластмасс и красок, но его обнаружили и в картофеле фри, и в картофельных чипсах, и в гамбургерах. Акриламид оказывает токсичное действие на нервную систему человека. Учеными многих ведущих стран установлена связь между наличием в организме акриламида и онкологических заболеваний. Они обеспокоены тем, что акриламид недавно обнаружен в продуктах, которые богаты углеводами и приготовляются при высокой температуре (картофель фри и картофельные чипсы). Анализ показал, что акриламид образуется в результате нагревания продуктов. Если картофель варить, а не жарить и не нагревать в духовке, акриламид не образуется совсем.

Кроме того, продукты с высоким уровнем содержания общих жиров или насыщенного жира, могут способствовать повышению уровня холестерина в крови.

МАЙОНЕЗ. Майонез – очень популярная приправа для салатов, а также компонент для приготовления первых и вторых блюд. Даже использование тех сортов майонезов, где не закладываются искусственные консерванты и красители, не гарантируют абсолютную пользу для здоровья ребенка. Учитывая высокий процент в майонезе горчицы, уксуса и соли, детям не рекомендуется использование этого продукта в повседневном рационе, поскольку это может сказаться, в первую очередь, на состоянии желудочно-кишечного тракта. Более того, на потребление этого продукта должны быть наложены строгие ограничения для детей, имеющих избыточный вес и склонных к ожирению, а также для тех, кто имеет аллергическую реакцию на продукты или ингредиенты майонеза (яйца).

САРДЕЛЬКИ И СОСИСКИ. Эти продукты являются излюбленными блюдами людей во многих странах мира. Быстрота приготовления и разнообразие гарниров, которые можно подать к ним, обусловили их широкое распространение в меню кафе и баров. Да и на вопрос врачей, наблюдающих детей в детских садах и школах: "Что вы любите есть больше всего?", дети хором отвечают: "Сосиски и макароны". Однако возникает вопрос: полезны ли они детям?

В рецептурах сосисок и сарделек (в зависимости от их сорта) предусмотрено использование мясного сырья как высококачественного, так и низкосортного, то есть с повышенным содержанием жира и субпродуктов. Сейчас используются различные функциональные добавки, которые позволяют наряду со снижением себестоимости продукции за счет использования низкосортного сырья сохранить удовлетворительные качества для потребителя: стабильный розовый цвет, аромат, консистенцию. Допускается хранить сосиски и сардельки всех сортов в натуральных и искусственных газопаро-водопроницаемых оболочках (типа целлофана) до 5 суток. А если ввести новые и не безвредные для организма консерванты, то срок хранения возрастает до 40 суток.

Мясные продукты служат источником необходимых человеку веществ – белков, кальция, железа и ряда витаминов, недостаток которых приводит к отставанию в физическом и умственном развитии. *Однако ни сосиски, ни сардельки не являются продуктами, идентичными натуральному мясу.* Более того, они уступают ему по показателям пищевой ценности (в первую очередь по белку) и содержит ряд пищевых добавок. Поэтому использовать колбасные изделия при организации питания ребенка, в частности, сосиски, надо не чаще 1-2 раз в неделю, но не каждый день, как поступают многие.

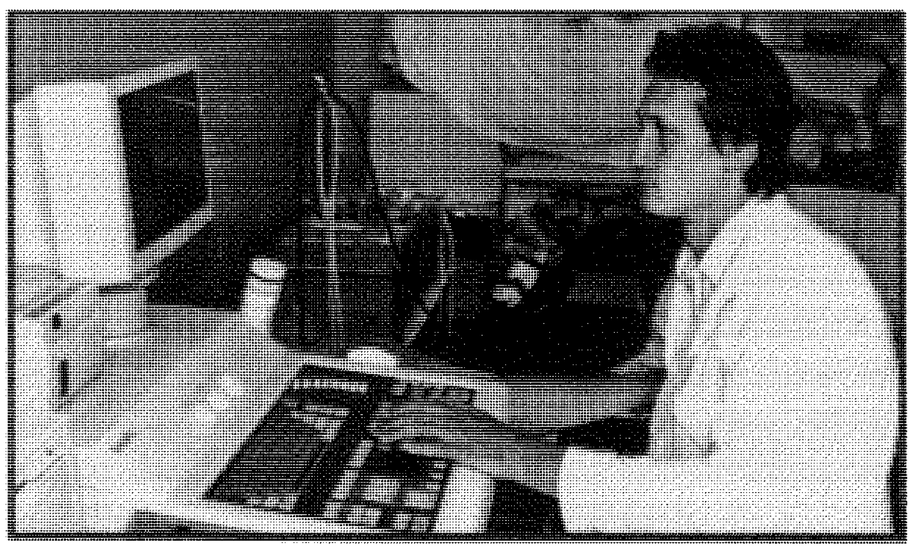
В заключение хочется отметить, что большой популярности газированных напитков, чипсов и других продуктов, рассмотренных и в этом, и в предыдущем номере "Медицинского вестника", способствует агрессивная реклама, осаждающая экраны телевизоров. И врачи, и педагоги должны противопоставить рекламе знания о здоровом образе жизни, о вкусной и полезной пище. И эти знания донести до сознания наших детей. И взрослых.

По материалам прессы подготовила
психолог школы № 14 г. Коломны Алексашкина Г.В.

Медицинская наука и практика

Методы функциональной диагностики

«Правильный диагноз – половина лечения», - об этом знают все. Очень часто пациенты сетуют, что обследование дорого, может быть, нужно ехать в столицу, а это утомительно. Не огорчайтесь, дорогие читатели! В Коломне вам проведут самые сложные исследования на высоком современном уровне. Мы попросили заведующего отделение функциональной диагностики Коломенской ЦРБ Ю.А. Щеголькова рассказать об этом. Сегодня вы прочтете материал об исследовании сердечно-сосудистой системы, а в следующем номере газеты – других органов и систем.



Юрий Александрович Щеголков заведующий отделением функциональной диагностики Коломенской ЦРБ

Вначале несколько строк об истории создания отделения функциональной диагностики в МУЗ «Коломенская ЦРБ».

Организатором и первой заведующей отделением стала Бурдианова М.С. Будучи человеком неординарным и инициативным, она реорганизовала кабинет ЭКГ в кабинет функциональной диагностики, а затем настояла на открытии **отделения функциональной диагностики**.

Молодые специалисты получали здесь знания по клинической физиологии и электрокардиографии. В практику внедрялись новые инструментальные методы исследования для раннего выявления патологии, дифференциальной диагностики различных заболеваний и контроля эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий.

Отделение функциональной диагностики оснащено новейшей, современной аппаратурой.

Основными направлениями в деятельности отделения являются:

- ***исследования в кардиологии, неврологии, функции внешнего дыхания, в ангиологии (это методики, основанные на эффекте Допплера),***
- ***создание компьютерных программ обработки полученной информации,***
- ***внедрение стресс-систем диагностики,***
- ***проведение комплексной функциональной диагностики в терапевтических отделениях Коломенской ЦРБ.***

Далее я хочу коротко остановиться на методах, применяемых в отделении функциональной диагностики Коломенской ЦРБ, и особенностях подготовки пациента к каждому из исследований.

ЭХОКАРДИОГРАФИЯ - метод ультразвуковой визуализации структур сердца в реальном масштабе времени. Он позволяет выявлять изменения в сердце при гипертонии, нарушении сократимости при ишемической болезни сердца, атеросклеротические изменения, пороки сердца. Исследование показано при подозрении на любые заболевания сердца и позволяет с высокой степенью достоверности выявлять структурные и функциональные нарушения.

Исследование абсолютно безопасно и может проводиться (при необходимости) несколько раз в году для контроля эффективности лечения.

Особенности подготовки – специальной подготовки не требуется. Рекомендуется иметь при себе последнюю (свежую) электрокардиограмму.

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ – метод регистрации электрической активности сердца, позволяющий с высокой степенью достоверности выявить изменения при ишемической болезни сердца, диагностировать нарушения ритма. Исследование показано при подозрении на любое заболевание сердца в качестве первого этапа диагностики, а также при профилактических осмотрах любых контингентов населения.

ВЕЛОЭРГОМЕТРИЯ – метод, позволяющий зарегистрировать электрокардиограмму на фоне специальной физической нагрузки. Во время теста регистрируется ЭКГ и измеряется артериальное давление. Показано исследование при подозрении на ишемическую болезнь сердца для уточнения степени выраженности стенокардии.

СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ ЭКГ – метод, позволяющий зарегистрировать электрокардиограмму в условиях обычной жизни пациента. ЭКГ регистрируется портативным аппаратом, который пациент носит с собой в течение суток. С высокой степенью достоверности выявляются ишемические изменения и нарушения ритма, вегето-сосудистая дистония. При этом выявленные изменения можно сопоставить с жалобами пациента в тот или иной промежуток времени. Пациент ведет специальный дневник.

Исследование абсолютно безопасно и может проводиться (при необходимости) несколько раз в году для контроля эффективности лечения.

СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (СМАД) – метод, позволяющий многократно зарегистрировать при помощи портативного аппарата показатели артериального давления у пациента в условиях его обычной жизни. Исследование показано больным с артериальной гипертензией, с вегето-сосудистой дистонией.

Ю.А.Щеголков,
заведующий отделением функциональной диагностики Коломенской ЦРБ.

Продолжение в следующем номере газеты.

Советует врач

Чтобы зубы не болели

Вы прислушивались когда-нибудь к своему сердцебиению? Замечали, как дышите, двигаетесь? Желудок, печень, селезенка и прочие органы напоминали вам о своем существовании неприятными ощущениями и болью? Становились ли завсегдатаями поликлиник и аптек? Нет? Прекрасно! Но если хотите, чтобы и дальше так было, научитесь ценить свое здоровье, распознавать, что ему во вред, а что на пользу. Я хочу начать с того, что всегда на виду. С наших зубов...

Поэты сравнивают их с жемчугами. По крайней мере, в одном сравнение верно: и те, и другие требуют ухода.

Зубы капризны и не так прочны и крепки, как кажется. Очень часто они любят совсем не то, что любите вы. Но вы один, а их все-таки 32 – абсолютное большинство. Так что лучше подчиниться их требованиям и желаниям. Ради собственного здоровья и пользы.

Стоматологи единодушно утверждают, что ЗУБЫ ЛЮБЯТ:

- когда их 2 раза в год (не реже!) осматривает врач,
- когда вместо пирожных, конфет, мороженого, прочих сладостей вы заканчиваете трапезу яблоком, несколькими кружочками моркови, ломтиком репы. Репа на десерт!? Да! Сырые овощи и фрукты не только механически очищают промежутки между зубами, но и вызывают усиленное слюноотделение, что также способствует удалению остатков пищи.
- когда их чистят два, а если есть возможность, то и три раза в день: утром ПОСЛЕ завтрака, ПОСЛЕ обеда и вечером ПЕРЕД сном.

Кариес, по мнению многих ученых, существовал еще в каменном веке. Сегодня, по данным Международной ассоциации стоматологов, им страдают 95-97% населения.

Зубы разборчивы: они предпочитают синтетическую, более гигиеничную, щетку. Причем каждые 2-4 месяца ее надо менять. Те щетки, у которых "от щетины остались три волосины", зубам не подходят.

- когда за ними правильно ухаживают: не проводят лениво пару раз по зубам щеткой и не драят яростно слева направо, а бережно, но достаточно интенсивно чистят в направлении сверху вниз зубы нижней челюсти и щечную сторону коренных зубов верхней челюсти и снизу вверх нижней В ТЕЧЕНИЕ 3-4 МИНУТ. Особенно тщательно нужно очищать внутреннюю поверхность передних зубов нижней челюсти и щечную сторону коренных зубов верхней челюсти, так как зубной камень чаще всего образуется именно на этих участках.

Многих интересует, для чего покрывают зубы лаком. Особый – фтористый – лак используют в основном в тех местностях, где понижено содержание фтора в воде. Эту процедуру проводят два раза в год, в основном детям. Полезна такая профилактика кариеса беременным женщинам и тем, у кого повышена чувствительность эмали, что проявляется неприятными ощущениями во время чистки зубов или приема холодных напитков.

- когда для профилактики пародонтоза ЕЖЕДНЕВНО МАССИРУЮТ десны зубной щеткой. Если они иногда кровоточат, каждое утро до завтрака полощите рот водой комнатной температуры. Делайте это старательно и интенсивно, с участием мимических мышц – проще говоря, надувая и втягивая щеки. Хватит терпения – используйте для полоскания два стакана воды. Хорошая тонизирующая процедура вашим деснам обеспечена.

Специалисты полагают, что не менее важно знать, чего ЗУБЫ НЕ ЛЮБЯТ:

- когда вы поглощаете сладости. Для зубов – это катастрофа. Особенно вредны, как выяснили ученые Европейской академии детской стоматологии, печенье и чипсы. Они растворяются во рту медленнее, чем конфеты, даже те из них, что больше прилипают к зубам (карамельки и ириски). Под воздействием бактерий, обитающих в полости рта, углеводы превращаются в кислоту, которая и разрушает твердые ткани зуба.

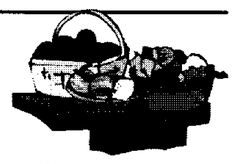
Люди издавна знали о коварстве сладкой пищи. Не в силах отказать себе в удовольствии они "вычислили" несколько продуктов, способных нейтрализовать образующуюся кислоту: на Востоке было принято вкушать в конце трапезы орехи, а во Франции до сих пор традиционно обед заканчивают сыром. Сейчас в этих целях предлагают пользоваться жевательной резинкой, но о вреде ее было рассказано в предыдущем номере газеты. Если щетка недоступна, лучше прополоскать рот, чтобы удалить остатки пищи, или выпить стакан воды.

- когда вы пытаетесь заменить иголкой, шпилькой или булавкой зубочистку или специальную шелковую нить – флосс, которые очищают промежутки между зубами, удаляют зубной налет с самых труднодоступных участков, не повреждая эмаль и не травмируя десны,
- когда вы едите много мучной, жирной, мягкой, протертой пищи – она ускоряет образование зубного камня. А вот пища грубая (в разумных количествах), сырые овощи и фрукты этот процесс задерживают. К тому же заставляют "поработать" челюсти. Это очень полезно. Ведь жевательная леность может вызвать болезни десен,
- когда вы пьете горячие напитки сразу после холодных. Сочетание горячего и холодного губительно для зубной эмали,
- когда раскалываете зубами орехи, вместо того чтобы воспользоваться специальными щипцами,
- когда в вашем организме образуется дефицит фтора – тогда устойчивость эмали к воздействию кислот заметно снижается.

Тот, кто любит почаевничать (причем чай предпочитает свежезаваренный), редко жалуется на плохие зубы. Кроме чая, фтор содержится в салате, картофеле, орехах и баранине. Не забывайте о существовании фторсодержащих зубных паст. Стоматологи рекомендуют пользоваться ими по особой схеме: неделю вы чистите зубы фторсодержащей пастой, 3-4 недели – обычной. Мало кого природа наградила белоснежными зубами. Чаще эмаль имеет желтоватый оттенок. Кстати, по мнению ведущих стоматологов, такая эмаль более крепкая, чем белая. Цвет зубов зависит и от уровня содержания в организме некоторых микроэлементов: при дефиците железа эмаль приобретает сероватый оттенок, при избытке фтора – меловидный.

Е.А. Мокийчук,
заместитель главного врача стоматологической поликлиники г. Коломны

На приеме у гастроэнтеролога



Функциональные нарушения толстой кишки широко распространены в настоящее время и часто служат поводом для консультации врача. Эти расстройства – прежде всего синдром раздраженного кишечника и хронические запоры - являются результатом неправильного образа жизни: недостаточной двигательной активности, неправильного питания.

В своей практической деятельности я ежедневно сталкиваюсь с такими пациентами. При этом жалобы их настолько выражены, что состояние приводит к потере трудоспособности.

Под термином **"синдром раздраженной толстой кишки", или "синдром раздраженного кишечника"** понимают боли, связанные с толстой кишкой и нарушениями ее функции при отсутствии морфологических изменений. Боли носят диффузный (разлитой) характер различной интенсивности. Нередко возникают чередующиеся друг с другом запоры и поносы.

К **"хроническим запорам"** относят случаи редкого опорожнения кишечника, когда самостоятельный стул отсутствует более 3-х суток (бывает менее 3-х раз в неделю), дефекация осуществляется с большим напряжением более чем в 25% случаев, а также у пациентов имеется "овечий кал" в виде шариков и чувство неполного опорожнения толстой кишки. Если эти симптомы продолжаются свыше 6 недель, то говорят о хроническом запоре.

Задержка опорожнения кишечника приводит к всасыванию токсических веществ, образующихся при их распаде, и вызывает, по сути дела, "самоотравление" организма. Это проявляется вялостью, утомляемостью, головными болями, болями в животе, появлением слизи в кале, прибавкой в весе тела, преждевременным старением кожи. Иногда развиваются и более тяжелые последствия, требующие специального лечения.

При часто встречающихся запорах до сих пор сплошь и рядом, нередко без достаточных на то оснований, самими пациентами применяются слабительные средства, раздражающие кишечник. Их применение дает лишь кратковременный эффект, а систематическое использование вызывает привыкание – требуются повышенные дозы препаратов, а это, в свою очередь, усиливает имеющиеся функциональные расстройства.

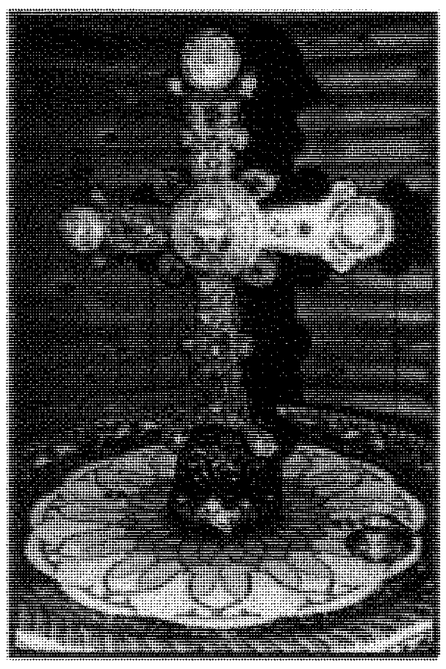
В большинстве случаев каждый пациент может самостоятельно справиться с запором, добавив в свой рацион питания достаточное количество балластных веществ и жидкости (до 1,5-2 литров в день). Кроме того, нужно избегать использования продуктов из пшеничной муки, шоколада, какао, крепкого черного чая. Обеспечить достаточное количество балластных веществ мог бы пищевой рацион, включающий в себя 200 г хлеба из муки грубого помола, 200 г картофеля, 250 г овощей и 250 г фруктов. Если изменения в диете эффекта не дают, то рекомендуется в блюда (супы, каши, фруктовые соки, салаты) добавлять в день по 1-3 столовых ложки отрубей.

В тех случаях, когда запоры продолжаются в течение нескольких недель или месяцев, сопровождаясь или не сопровождаясь дополнительными жалобами, следует провести детальное обследование кишечника.

Гастроэнтеролог Щуровской больницы г. Коломны Е.В. Матвиива

От редакции:

Хорошим способом для улучшения функции толстого кишечника является гимнастика, включающая знакомые с детства упражнений типа "велосипед" лежа на спине, подтягивание коленей к животу; массаж живота по часовой стрелке, прием натощак стакана кипяченой воды. Многим помогает чернослив, курага, прием с пищей муки (шрота) из семян расторопши пятнистой (по чайной ложке три раза в день). Соблюдение постов, когда происходит чередование различных продуктов, способствует нормализации функции кишечника.



19 января – Великий двунадесятый праздник Крещения Господня

Великая агиасма

Великая агиасма (с греческого – «агиасма» - святыня) – так называется крещенская вода. Она освящается чином великого освящения: троекратным погружением в нее Креста, крестным знамением, благословением и молитвами.

«Сам убо, Человеколюбче, Царю, прииди и ныне наитием Святаго Твоего Духа и освяти воду сию. И даждь ей благодать избавления, благословение Иорданово: сотвори ю нетления источник, освящения дар, грехов разрушение, недугов исцеление, демонов губительну, сопротивным силам неприступну, ангельския крепости исполнену, да вси почерпающие и причащающиеся имеют ю ко очищению душ и телес, ко исцелению страстей, ко освящению домов, и к всякой пользе изрядну...

Сам и ныне, Владыко, освяти воду сию Духом Твоим Святым. Даждь же всем прикасающимся ей, и причащающимся, и мажущимся ею, освящение, здравие, очищение и благословение».

Эту молитву на освящение воды священник произносит лишь раз в год - в праздник Богоявления и Крещения.

Сила этой святыни очень велика и даже люди маловоцерковленные знают об этом и приходят раз в году в храм только затем, чтобы принести домой целительную воду. Ученые обнаружили, что в дни праздника Крещения вода имеет особую структуру, недаром говорят, что она вся на земле освящена в этот день.

И действительно, крещенская вода в течение многих лет остается свежей, чистой и приятной, как будто только что набрана из источника.

В течение трех дней праздника Крещения освященную воду можно пить постоянно, а затем, в течение года, как и просфору, принимать только натощак, до принятия пищи.

Крещенская вода – это святыня, которая должна быть в доме каждого православного христианина. Ее бережно хранят возле икон. Ею кропят дом, пищу, купленные вещи. Принимают воду при сильном действии какой-либо страсти – уныния, гнева, блуда, пьянства и т.д., в болезни и скорби. Она освящает душу и тело человека, очищает от сил нечистых.

Когда вода заканчивается, можно добавить в нее чистой воды, которая не разбавляет святую воду, а, напротив, сама также принимает освящение, подобно тому, как загорается от свечи свеча.

«Книга о Церкви», М.,2003 г.

ПРОГРАММА ПРАВОСЛАВНЫХ ПЕРЕДАЧ радиостанции "БЛАГО" 102,3 FM передачи можно слушать в интернете WWW.radioblago.ru

00:00-Псалтирь
03:20-Евангелие
06:00-Утренние молитвы
06:28-Литургия
07:20 и 19:00-передача"Свободный Университет" (курс лекций по апологетике читает священник Лев Шихляров)
14:30-передача "Портрет мастера"
10:00 и 15:00 и 22:00-передача "Граждане неба"
14:00 и 21:00 "Россия сквозь века"
16:30-Литературные чтения
18:00-Вечернее Богослужение-Всенощная
20:30-передача для детей "Сказка за сказкой"
22:30-Вечерние молитвы
В субботу и воскресение в 08:00 и 20:00 передача "Архиепископ Аверкий. Толкование на Евангелие". Читает Станислав Федосов.

В остальное время радиостанция транслирует лучшие произведения русской и мировой классики.

ЯНВАРЬ

1 января – Гражданский Новый год по новому стилю. Преподобного Илии Муромца. Мученика Вонифатия. Ему молятся о помощи в избавлении от греха винопития.
2 января – Праведного Иоанна Кронштадского.
6 января – Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник).
7 января – Рождество Христово. От этого великого события идет современное летоисчисление – 2005 год от рождества Христова!
14 января - Обрезание Господне. Святителя Василия Великого, архиепископа Кесарии Каподокийской. Новый год по старому стилю. На восьмой день после Рождества Своего Иисус Христос принял обрезание, - прообраз крещения, - установленное законом для всех младенцев мужского пола, чтобы никто впоследствии не мог усомниться в том, что Он был истинным Человеком. В Новом Завете обряд обрезания уступил место Таинству Крещения.
15 января – Преставление (1833г.) и второе обретение (1991г.) мощей преподобного Серафима Саровского. В 1920 году мощи преподобного были изъяты, отправлены в Арзамас, потом в Донской монастырь. Далее след терялся. В 1991 году в запасниках Музея истории религии (в Казанском соборе Петербурга) были обнаружены мощи с надписью «Преподобный отче Серафиме, моли Бога о нас!». Было проведено тщательное обследование мощей, на основании двух актов: о канонизации в 1903 году и о вскрытии в 1920 году. После установления достоверности, мощи преподобного Серафима торжественно, крестным ходом были перенесены в Дивеево.
18 января – Навечерие Богоявления. Крещенский сочельник. *Великое освящение воды.* Как и в Рождественский сочельник, в канун Крещения полагается строгий пост.
19 января - Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. *Великое освящение воды.* Господь Иисус Христос, достигнув тридцатилетнего возраста, вышел на открытое служение для спасения человечества. Ему предшествовал Иоанн Предтеча, своей проповедью, готовивший народ к принятию Спасителя: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное». Тех, кто исповедовал свои грехи, Иоанн крестил в водах Иордана крещением покаяния. Иисус Христос не имел греха, однако принял крещение – как Человек, чтобы исполнить закон, и как Бог, чтобы освятить воду для нашего освящения. Богоявлением этот праздник называется потому, что при крещении Спасителя было явление всех Лиц Святой Троицы: Бог Отец свидетельствовал о Сыне голосом с Небес: «Ты, Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение» (Мк. 1, 11), Сын Божий крестился от рук Иоанна, Дух Святый в виде голубя сошел на Сына.
22 января – Святителя Филиппа, митрополита Московского и всея Руси.
23 января – Святителя Феофана, Затворника Вышенского.
25 января – Мученицы Татианы (III в.)
27 января – Равноапостольной Нины, просветительницы Грузии.
30 января – Преподобного Антония Великого. (356г.). Величайший подвижник, основатель пустыножительства и отец монашества.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

«Даждь мне, Господи, любити всякого ближнего моего, как себя, всегда, и ни из-за чего на него не озлобляться и не работать дьяволу. Даждь мне распять мое самолюбие, гордость, любостяжание, маловерие и прочие страсти. Да будет нам имя: взаимная любовь; да веруем и уповаем, что для всех нас все Господь; да не печемся, не беспокоимся ни о чем; да будешь Ты, Боже наш, единым Богом сердца нашего кроме тебя ничто. Да будем мы между собою в единении любви, якоже подобает, и все разделяющее нас друг от друга и от любви отлучающее да будет у нас в презрении, как прах, попираемый ногами. Буди! Буди! Если Бог даровал Самого Себя нам, если Он в нас пребывает и мы в Нем, по неложному слову Его, то чего Он не даст мне, чего пощадит, чего лишит, в чем покинет?... И так будь покойна, душа моя, и ничего не знай кроме любви».

Св. Иоанн Кронштадтский.
Из книги «Моя жизнь во Христе». 1893 г.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский родился 19 октября 1829 года на далеком севере России в селе Сура на берегу Пинеги под Архангельском, в семье бедного сельского дьячка Илии Сергиева и жены его Феодоры. В этом селе, по словам самого о. Иоанна, «три с половиною столетия преемственно в разное время священствовали иереи из рода Сергиевых».

Рано проявилась в Иоанне любовь к богослужению. Он с отличием закончил Духовную семинарию в Архангельске и был принят на казенный счет в С.-Петербургскую Духовную Академию. Тогда во сне увидел себя служащим в Кронштадтском Андреевском соборе, в котором в действительности никогда не был. В 1855 году он был возведен в сан священника, и когда впервые вошел в собор, где ему предстояло служить, то был поражен тем, что это был именно тот храм, который задолго до того представлялся ему еще в его детских видениях.

Вся остальная жизнь о. Иоанна и его пастырская деятельность протекала в Кронштадте, почему многие забывали даже его фамилию «Сергиев» и называли его «Кронштадтский», да и сам он нередко так подписывался.

Кронштадт был местом административной высылки из столицы разных порочных людей. Кроме того, там было много чернорабочих, работавших, главным образом в порту. Все они ютились в жалких лачугах и землянках, попрошайничали и пьянствовали.

Иоанновский женский монастырь на Карповке в Санкт-Петербурге, где покоятся мощи святого Иоанна Кронштадтского

Он бывал в лачугах каждый вечер. Не удивительно было для домашних, если батюшка приходил домой без сапог и шляпы: «отдал нуждающимся».

Стараниями о. Иоанна в Кронштадте в 1882 году были открыты Дом трудолюбия и при нем: два начальных училища, лечебница, приют для бездомных, народная столовая, различные мастерские, дававшие приличный заработок (например, в пеньковой мастерской работало 16 тысяч человек).

В Кронштадт к о. Иоанну со всей страны приезжали богомольцы. Исповедовал он в иные дни по 12 часов и причащал тысячи людей в течение 3-4 часов непрерывно. Во время службы письма и телеграммы приносили о. Иоанну прямо в алтарь, и он их тут же прочитывал и молился о тех, кого просили его помянуть.

После службы о. Иоанн отправлялся в Петербург по бесчисленным вызовам к больным. И редко возвращался домой ранее полуночи. Многие ночи он совсем не имел времени спать.

Праведная жизнь и духовные подвиги снискали о. Иоанну благодать творить чудеса. Первый случай, открывший людям великую силу его молитвы, относится к 1880 году. Один сановник в Петербурге пригласил о. Иоанна помолиться о нем. Он уже два года не поднимался с постели. О. Иоанн сказал: «Встань, помолимся вместе!» И больной вдруг встал, а на другой день он был совершенно здоров.

По просьбе верующих о. Иоанн ездил служить в городах Поволжья, Украины, он был замечательным проповедником, всегда говорил экспромтом. В каждом слове его чувствовалась особая сила, как выражение силы его собственного духа.

Несмотря на свою необыкновенную занятость, о. Иоанн находил время вести свой духовный дневник. Так составилась книга «Моя жизнь во Христе», которая переведена на многие языки, - подлинное духовное сокровище на вечные времена

Умер о. Иоанн 20 декабря (2 января) 1908 года, заранее предсказав день своей кончины. В этот день теперь мы празднуем память великого русского святого, прося его помощи.

Зачем мы приходим в Церковь?

Ответ простой и одновременно сложный. Просто сказать – Церковь дарит нам новую ЖИЗНЬ. Глубокую, насыщенную подлинными, некнижными переживаниями. Православие, по сути, и начинается с евангельского слова «покайтесь», т. е. пересмотрите свою жизнь, начните иную!

Начало ее – таинство Крещения, во время которого человека погружают в святую воду. Это погружение означает рождение нового человека, готового взять ответственность перед собой, другим людьми и перед Богом за каждое свое дело, слово. Даже за образ своих мыслей! И тогда начинается эта другая жизнь.

Скольких поклонников тайных знаний, ожидающих от церкви призыв бросить семью, работу – все, чтобы погрузиться в мистическое созерцание, ждет здесь разочарование! Вместо «иной реальности» им предлагают сначала научиться любить своих жен и мужей, пап и мам, не бросать «неинтересную» работу, прекратить злословить и бранить окружающих людей (в то время как мы считаем в порядке вещей «костерить» всех – от президента до нашего лучшего друга). Им скажут, чтобы учились не обижать и не обижаться, чтобы, в конце концов, прекратили считать себя центром, вокруг которого все должно вертеться!

Вслед за этим напомнят о дисциплине церковной жизни, в которой не молиться и не исповедоваться – это все равно, что в жизни не мыться и не следить за своим телом. Именно в правильном отношении к обыденной жизни и открывается путь, который может стать настоящим подвигом веры.

Но если бы мы, думая о жизни, так же не забывали о возможной внезапной смерти, как к этому призывает Церковь, - мы оценивали бы каждое свое слово, замечали даже легкий жест, умели бы внимательно слушать самые тихие звуки... На пороге смерти направление мыслей меняется – становится стыдно, очень стыдно за себя.

Здесь намеренно не говорилось о таинствах, без которых, конечно же, Православная Церковь немыслима, не говорилось о силе молитв, о том, как судьба верующего человека постепенно из нагромождения случайностей обращается в цепь осмысленных, жизненно важных событий. Нельзя сказать сразу всего о таком огромном явлении, как Церковь.

«Разве в Церкви все идеально?» – спросят нас. Главное, что нужно понять тому, кто задает православному христианину свои «каверзные» вопросы, это их несоизмеримость со всей глубиной, всей силой любви, какую рождает в верующем человеке правильная церковная жизнь. И еще. Отказываться от медицины только потому, что есть плохие врачи, и что люди все-таки умирают, никто ведь не собирается!

Так же и верующий. Он не собирается отказываться от своей Церкви, хотя желающих уничтожить его «врачебницу», его Родину во все времена было более чем достаточно. А мы несмотря ни на что идем в храм!

***Из статьи Владимира Гурболикова «Эра недоверия».* М. 2003 г.**

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.
Телефон экстренной помощи 14-27-44.
Гл. редактор А.Г. Кульша.
Ред. коллегия: Сивова Л.П., Варфоломеева Л.Г., Вавилова М.Н.
Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист.
Тираж 999. Заказ 4500.
Отпечатано в ГУП МО "Коломенская типография", ул. III Интернационала, д. 2а.
Газета издается на пожертвования прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Присылайте в редакцию свои вопросы и на медицинские темы, и на темы юридические, связанные с медициной. Ждем от вас статьи, стихи, интересные случаи из жизни, из практики, воспоминания о врачах, стоявших у истоков развития коломенской медицины.

Наш адрес: 140400, г. Коломна, ул. Лазарева, д. 11а.
Тел.: (261) 4-27-44. Факс: (261) 2-07-07. эл. почта: Medical_center@novogolutvin.ru
www.novogolutvin.ru