



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 ВЕСТИНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

13 ноября 2005 года исполнилось 275 лет со дня рождения величайшего русского полководца А.В. Суворова. Его талант проявился не только в военных, но и во многих других отраслях человеческих знаний, в том числе и медицинских.

Александр Васильевич Суворов вставал до рассвета, несмотря на плохую погоду или стужу. Читал молитвы. Бежал, заучивая по тетради иностранные слова и фразы. Порой катался кувырком по росистой траве, делал гимнастические упражнения, а затем обливался холодной водой и пил травяной чай. Обедал скромно в 8 часов утра. Мяса и молока не ел. После обеда немного спал, снова обливался водой и отправлялся по делам. Спать ложился рано, перед сном – очередное обливание холодной водой. Спать любил на сене, укрывался простыней, в холодную погоду – плащом. Не носил фуфак и перчаток. Современник Суворова историк Антине написал о нем книгу, где рассказал, что даже по суровости жизни болезни ему неизвестны, а лекарства никогда не принимает. Особое удивление и почтительное уважение в этой книге вызыва-

ет его представление о роли и месте медицины в армейской жизни солдат. О себе Александр Васильевич говорил: «Люблю моего ближнего; ни одного приговора на смертную казнь не подписывал; ни одно насекомое не погибло от руки моей».

В этом милосердии – огромная сила незаурядной личности в истории нашей страны.

Русский военный госпиталь той поры с полным основанием называли «могилой для солдат». Он был постоянно переполнен. Врачей не хватало. Обслуживающая прислуга отличалась невежеством. Солдат косила внутригоспитальная инфекция. На содержании больных, припасах и «мертвых душах» наживались лихоимцы-подрядчики. В то время медицинских сестер и сестер милосердия не было,

и за больными ухаживали назначаемые на дежурство из воинских частей капралы. На них постоянно жаловались больные и раненые: «...определенные за оными капралы не только никакого не имеют смотра, но и сами тут редко бывают».



Александр Суворов

Впервые на такое дежурство 1 июля 1749 года был назначен Суворов. И поскольку «онный капрал» всегда выполнял самые трудные и неприятные поручения по уходу за больными со рвением и усердием, то вместо положенной одной недели отдежурил восемь недель подряд.

Получив грустный опыт от встречи с медициной, будущий полководец никогда не отрицал ее, а стремился в корне улучшить положение и быт русских солдат. При

этом говорил: «Бойся господни (то есть госпиталя). Немецкие лекарства сплошь бессильны и вредны, солдат русский к ним не привык. Используй травы да коренья. Солдат дорог. Береги здоровье – чисти желудок, коли он засорился; голод – лучшее лекарство».

И ежедневно призывал: «Причины болезней изыскивать не в лазаретах между больными, но между здоровыми в полках, батальонах и ротах, исследовав их пищу, питье, строение казарм, пространство и тесноту, чистоту, поваренную посуду, все содержание, разные изнурения, о чем немедленно доносить полковому или другому командиру...»

Таким образом, Суворов предвосхитил появление военной гигиены и профилактической медицины. Кто из офицеров не выполнял требований, не берег солдат, тому было наказание: офицеру – арест, остальным – «палочка» (замечание).

«Александр Васильевич жил, веруя в Бога, молясь Ему, постоян-

Подвижники благочестия

но нося Бога в сердце своем», - писала дочь маршала Г.К. Жукова Мария. В завещании потомству Суворов отмечает: «Все начинается с благословения Божия!»

Суворов заботился не только о телесном здоровье солдат, но и о здоровье душевном. В тетради «капральских бесед» у него есть такие строки: «Молись Богу, от него – победа!» Впервые при нем за боевые заслуги на поле брани стали отмечать военных священников. Он всегда подготавливал войска к битве молитвой. Верой в Бога проникнуты его приказы и наставления:

«Сегодня – молиться, завтра – поститься, послезавтра – победа или смерть!»

За три месяца до своей кончины Суворов написал покаянный «Канон Спасителю и Господу нашему Иисусу Христу», заканчивая его словами: «Твой есмь аз, спаси мя!»

Врач-физиотерапевт, полковник медицинской службы в отставке Ю.К. Редкий.

По официальным данным, число ВИЧ-инфицированных в России составляет более 305 тысяч человек, по неофициальным данным – около миллиона. От СПИДа в нашей стране умерло 6,5 тысяч россиян.

«Церковь может вносить большой вклад в профилактику распространения ВИЧ и реабилитацию больных СПИДом», – отметил директор Агентства по международному развитию США Терри Майерс. По его словам, в мире сегодня насчитывается более 40 миллионов ВИЧ-инфицированных.

В Международный день борьбы со СПИДом, представители Православных Церквей России и Америки проводят акции духовной поддержки людей, страдающих иммунодефицитом, передает ИТАР-ТАСС.

«В храме великомученицы Екатерины на Большой Ордынке, где расположено подворье Американской Православной Церкви, состоялся

молебен о больных СПИДом. После молебна была проведена конференция по проблеме СПИДа.

Руководитель Душепопечительского центра РПЦ во имя святого Иоанна Кронштадтского, доктор медицинских наук, профессор, иеромо-

недельно приходит к нам на службу и причащается.

Душепопечительский центр Иоанна Кронштадтского занимается реабилитацией наркозависимых,

ЦЕРКОВЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

нах Анатолий (Берестов) сказал: «Мы столкнулись с таким фактом, которому я, как врач, вначале не мог поверить. По мере воцерковления молодых людей и смены образа жизни наркомана на евангельский образ жизни у многих исчезала положительная реакция на ВИЧ.

По его словам, один из больных, обратившихся в центр, находился в реанимации в тяжелейшем состоянии. «Ему оставалось жить один-два дня. Но он буквально воскрес из мертвых, и сейчас это совершенно здоровый человек, который работает, активно занимается спортом, и еже-

в том числе ВИЧ-инфицированных, с 1996 года. Потребление наркотиков неразрывно связано с проблемой распространения вируса иммунодефицита. «Из четырех тысяч прошедших реабилитацию в нашем центре около 200 человек – ВИЧ-инфицированные.

«Миллионы людей погибают из-за того, что не знают, что может предложить им Церковь. Ни одна Православная Церковь никогда не соглашалась с понятием «безопасный секс». Общение мужчины и женщины вне пределов брака является опасностью – телесной и духовной», – заключил

1 декабря – Всемирный День борьбы со СПИДОМ

настоятель московского подворья Американской Православной Церкви архимандрит Захей (Вуд).

Главная защита от СПИДа – от-

рату обществом духовных ценностей и нравственных устоев, но одновременно призывает к милосердию в отношении больных ВИЧ/СПИДом. В Русской Православной Церкви существует система помощи больным: уход за ними в больницах и хосписах, консультации родственников, телефоны доверия, молитвенная помощь. Молебен о больных СПИДом прошел и в московском храме в Хорошеве, который регулярно проводит работу с ВИЧ-инфицированными.



По данным Интернет-новостей

СИМПОЗИУМ В МОСКВЕ

24-25 ноября 2005 года на базе МОНКИ имени М.Ф. Владимирского состоялся симпозиум «Роль медицинской ассоциации в демократизации общества», организованный Российской и Норвежской медицинскими ассоциациями. На симпозиуме собрались ведущие ученые двух стран, министры здравоохранения, директора Медицинских Центров из Осло и Москвы, представители медицины из Ярославля, Волгограда, Нижнего Новгорода, Московской области и др. Быть участниками симпозиума посчастливилось и группе коломенских врачей.

Функции врача весьма разнообразны, но главными были и остаются следующие: - просвещение людей для сохранения их здоровья и предотвращения развития болезни; - предупреждение человека и общества о грозящих опасностях для здоровья и жизни, выявление и прогнозирование которых доступны врачу в силу его специальных знаний; - проведение организационных и медицинских мероприятий по профилактике заболеваний; - лечение тех людей, у которых не удалось предотвратить развития болезни.

Врач – единственная профессия, где действует признанная во всем мире правовая норма иметь независимое суждение, принимать самостоятельное решение и осуществлять

Новости

неограниченные действия применительно к человеку, находящемуся в вынужденном положении и на грани жизни и смерти.

Защитить права врача и пациента – главная задача сообщества – Российской медицинской ассоциации.

Председатель Коломенской медицинской ассоциации А.Г. Зафиров, Врач Коломенской ЦРБ Л.П. Сивова

НОВОСТИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ГОРОДА КОЛОМНЫ

*** пять лет тому назад детское отделение стоматологической поликлиники было переведено в отдельное новое здание.

*** в стоматологическую поликлинику приобретен портативный аппарат «Аэр-Флоу» для механического отбеливания зубов специальным порошком, основной составной частью которого является бикарбонат натрия. Услуга платная.

*** врачи-ортопеды-стоматологи освоили новую методику

– плазменное напыление (на коронку зуба наносится пластмасса), зубы приобретают естественный цвет.

Короткой строкой

ВОПРОСЫ БИОЭТИКИ

Бесконтрольное применение клеточных технологий может угрожать биологической безопасности государства

В последнее время в России разразился бум, связанный с применением стволовых клеток в косметологических целях. Это вызывает беспокойство многих зарубежных стран, так как значительно увеличился поток иностранцев, желающих лечиться в России при помощи клеточных технологий.

Ректор Московской медицинской академии им. Сеченова Михаил Пальцев считает, что бесконтрольное применение клеточных технологий является угрозой биологической безопасности страны. Клеточные технологии позволяют внедрить в клетки любые патогены, например стелс-вирусы или, так называемые, бинарные вирусы, которые активизируются в человеческом организме только при определенных условиях.

По данным Интернет-новостей

В чем разница между гриппом и простудой?

На первый взгляд большого различия нет: симптомы практически одни и те же – озноб, насморк, кашель, слабость, температура. И все же грипп отличается крутым нравом и гораздо чаще, чем обычная острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), вызывает гайморит, плеврит, пневмонию. На восстановление сил после гриппа организму требуется гораздо больше времени. Шутки с ним плохи! Почувствовали характерные признаки гриппозной инфекции (озноб, ломоту в костях, боль в мышцах, глазных яблоках, надбровных дугах и висках, сильную слабость при высокой температуре (больше 38 градусов), вызовите врача и отлежитесь не менее 7-10 дней.



Если больничный лист не нужен, вызывать ли врача?

Это зависит от того, какой из перечисленных выше разновидностей ОРВИ вы болеете. При респираторно-синцитиальной, аденовирусной инфекции и при гиперактивном состоянии организма возможны осложнения, поэтому терапевта все равно пригласите. А с риновирусной инфекцией и парагриппом вы справитесь сами.



Надо ли принимать антибиотики?

Только в том случае, если их прописал врач, чтобы предотвратить бактериальные осложнения, которые присоединяются к вирусной инфекции, особенно у ослабленных людей. По собственному почину ничего не пейте (в том числе и столь любимые бисептол и олететрин с молоком) – на вирусы они не действуют, зато истребляют под корень полезную микрофлору на слизистых оболочках дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, убирая дополнительную защиту от инфекций.



Врач советует

Нужно ли сбивать температуру?

Нет, если она не выходит за пределы 38,5-39 градусов и вы ее неплохо переносите. Лихорадка – естественная защитная реакция организма: не лишайте его действенного оружия против вирусов. Угрожающей считается температура выше 39 градусов, опасной – 40-41. Температура 42 градуса – критическая для жизни. Имеет значение и то, какая именно лихорадка – розовая или белая. В первом случае кожа красная, больной так и пышет жаром – организм, как и положено, активно избавля-

ется от избыточного тепла. При белой лихорадке теплоотдача затруднена из-за спазма сосудов, поэтому кожа бледная, руки и ноги холодные, самочувствие плохое. Борьба с такой лихорадкой нужно уже при температуре 38 градусов. У тех, кто входит в группу риска (склонность к судорогам, сильная интоксикация организма, сердечные болезни), снижать температуру нужно с 38 градусов при розовой и с 37 – при белой лихорадке.



ЕЩЕ РАЗ О ПРОСТУДЕ

Мы болеем простудой каждый год и, кажется, знаем о ней абсолютно все, но как только начинаем чихать и кашлять, сразу теряемся – как быстро справиться с вирусами? Сейчас отмечается подъем заболеваемости и хочется еще раз наосторожно напомнить читателям о серьезном отношении к «простуде».

Начнем с того, что распознаем «свой» вирус:

♦ респираторно-синцитиальная инфекция проявляется чаще всего свистящим дыханием, которое не дает уснуть по ночам, и приступами удушья, как при бронхиальной астме. Это не значит, что вы попали в число астматиков: вылетите от простуды и о приступах сразу забудете,

♦ аденовирусная инфекция сопровождается обычно ощущением рези в глазах, как будто в них песок попал, болью в животе и увеличением лимфоузлов, иногда по всему телу,

♦ риновирусная инфекция заявляет о себе сильным насморком без температуры при сравнительно сносном самочувствии. Обязательно отсидитесь дома, так как с насморком и кашлем вы опасны для окружающих!

♦ парагрипп лишает голоса, вызывает лающий кашель и часто осложняется гайморитом.

Постарайтесь не переутомляться, чтобы не снижать иммунитет. Бодрое настроение, эмоциональный подъем – тоже своего рода защита от гриппа и простуды. Немецкие медики обратили внимание на то, что эпидемия гриппа в Германии бывает обычно в ноябре-декабре, а почтаонов вирус настаивает, во время Рождества, ведь почта едва успевает справиться с ворохом

Как вести себя во время эпидемии?

поздравительных писем и телеграмм, а те, кто их разносит, желанные гости в каждом доме. Замечено также, что актеры и ученые редко болеют гриппом, потому что первые должны ежедневно выходить на



Как справиться с лихорадкой без лекарств?

Первое – приложите мокрые полотенца ко лбу, вискам, запястьям и ладоням, меняйте их каждые 2-3 минуты. Второе – обильное теплое питье (морсы, чай, кофе – кому что нравится). Третье – дышите через левую ноздрю (правую заткните ваткой или прижмите пальцем к носовой перегородке). Этот метод знали еще древние лекари: они считали, что когда воздух проходит через правую ноздрю, температура тела повышается, через левую – падает. Четвертое – полупостельный режим в проветриваемой и увлажненной комнате и мед, малина, липовый цвет.



Что делать, если голос сел? Надо ли говорить шепотом?

Не делайте этого – берегите голосовые связки! Для них шепот опаснее, чем громкая речь. Издавая тихий звук, воспаленные связки напрягаются с такой силой, как если бы вы кричали. Не полощите гор-



ло! В гортань все равно не попадает ни капли – в момент процедуры ее плотно прикрывает надгортанник. Самое лучшее лекарство для воспаленных связок – полный покой. А еще – теплое питье, не раздражающее, хорошо обработанные теплые пищевые продукты, в том числе кисели.

сцену, а вторые – делать доклады, проводить опыты и научные исследования. Эндокринная система сама вырабатывает биологически активные вещества в тех пропорциях, в которых они будут препятствовать развитию инфекционного процесса. Однако мы рекомендуем избегать по возможности большого скопления народа.

З.В. Максимова заведующая отделением поликлиники № 1 Коломенской ЦРБ

По просьбе читателей редакционная коллегия газеты «Медицинский вестник» начинает публиковать материал о частоте встречаемости заболевания – САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.

Мы решили начать публикацию об этой болезни и давать информацию в виде вопросов и ответов, в доступной форме, без излишнего употребления специальных медицинских терминов. Уверены, что знания об этом заболевании пригодятся каждому из нас. И ждем от читателей откликов на публикуемый материал.

БЕСЕДА ПЕРВАЯ

Сахарный диабет – одно из распространенных заболеваний и занимает не последнее место как причина смерти.

Что такое диабет? Сахарный диабет – это патологическое состояние, которое проявляется повышением содержания глюкозы в крови и

выделением ее с мочой, чего в норме не бывает. Углеводный обмен в организме в основном регулируется поджелудочной железой, она расположена ниже и сзади желудка в пространстве между 12-перстной

Беседы о диабете

кишкой и селезенкой и весит 80-100 г. Специальные клеточные структуры поджелудочной железы (так называемые «островки Лангерганса») вырабатывают гормоны – инсулин, глюкагон, соматостатин и др. Помимо гормонов вырабатываются пищеварительные ферменты – амилаза, трипсин, липаза.

Сахарный диабет развивается вследствие нарушения секреции поджелудочной железой гормонов, в первую очередь, инсулина.

Как же регулируется функция островков поджелудочной желе-

зы? Выработанные островками Лангерганса гормоны поступают в кровь, которая поступает в печень. Всасывание в кишечнике глюкозы, аминокислот и жиров дает сигнал поджелудочной железе к выработке того или

ного гормона. Например, при приеме углеводистой пищи (каша, вермишель, картофель, сладкий чай с печеньем) повышается содержание глюкозы в крови, в этом случае вырабатывается инсулин, под влиянием которого глюкоза начинает использоваться другими органами, что приводит к снижению глюкозы в крови.

Почему поддержание нормального содержания глюкозы в крови важно для организма? Для обеспечения нормальной функции организма требуется энергия. Источники энергии – белки, жиры и углеводы, поступающие с пищей. В желудочно-кишечном тракте они распада-

ются на менее сложные составные части и всасываются в кровь. Белки идут на построение органов и тканей и частично переходят в углеводы. Жиры используются как источник энергии, а их избыток откладывается в подкожной жировой ткани про запас. Углеводы – тоже источник энергии, но если они поступают в избытке, то преобразуются в жиры.

Центральная нервная система, мозговой слой надпочечников и клетки усваивают в норме в течение суток 180 г глюкозы, из них 140 г требуется для центральной нервной системы. Таким образом, поддержание нормального уровня глюкозы в крови – это обязательное условие для нормальной функции головного мозга. Кстати, периферические ткани усваивают глюкозу лишь при наличии инсулина. Если он отсутствует, ткани «ощущают» состояние энергетического «голода», несмотря на высокий уровень глюкозы в крови.

Каковы признаки сахарного диабета? Сахарный диабет разви-

вается при недостаточности секреции инсулина поджелудочной железой или недостаточности действия инсулина на периферии.

Появляются такие симптомы, как повышенная утомляемость, общая слабость, снижение работоспособности, сухость во рту, предрасположенность к инфекциям, зуд кожи. Снижение физической активности особенно резко проявляется у детей – они перестают играть в подвижные игры, больше времени проводят в одиночестве...

Появляется постоянное чувство голода, больные много едят, продолжая при этом худеть. Наличие глюкозы в моче (глюкозурия) способствует большему выделению мочи, а это приводит к большему потреблению жидкости. У больных развивается жажда, в тяжелых случаях они вынуждены принимать до 7-8 л жидкости в сутки.

О.В. Шарова,
врач-эндокринолог
Коломенской ЦРБ

Новый год приходится в пост. Я хочу поделиться с Вами самыми простыми рецептами, постных сладостей, которые не требуют уникальных кулинарных способностей и доступны каждому. Готовить их нужно заранее, за неделю до праздника.

Цукаты из чернослива и тыквы – это очень вкусно!

Полезные конфеты

Цукаты из чернослива

Вынимаем косточки (нужны очень спелые черносливы, даже попавшие, чтобы цукаты не были кислыми). Черносливы плотно укладываем на противень, посыпав сахаром по вкусу и ставим в духовку выпаривать часа на два на среднем огне. Затем противень вынимаем, даем остыть в сухом месте дней пять. Затем придаем форму, посы-



Цукаты из тыквы

Тыкву очистить от семечек и корки. Порезать по ходу «ребер» тыквы пластиками, затем разделить на крупные или средние кусочки, добавить порезанный лимон и корочки от апельсинов, можно сами апельсины. Засыпать сахаром по вкусу и по количеству нарезанной тыквы. Дать постоять сутки периодически помешивая. Затем



Рождественский пост

варить в образовавшемся соке 2-2,5 часа на медленном огне. Сок превратится в сироп, а кусочки будут блестящими, прозрачными, пропитанными сиропом. Отцедить сироп через дуршлаг. Выложить цукаты на противень или доску, каждый ломтик отдельно, поставить на 3-4 дня в сухом месте, после чего пересыпать сахаром, можно посыпать орехами или кунжутом, разложить в коробочки из-под конфет и еще посыпать сахаром по вкусу.

Вот какие полезные конфеты можно приготовить дома к празднику!

Нина Александровна Багаева,
г. Коломна.

СЕКРЕТЫ всемогущего имбиря

Имбирь – это старейшая пряность, известная людям. Ею пользовались китайцы и индейцы. Место произрастания имбирного корня долгое время хранилось в секрете.

Чем же так замечательно это чудодейственное растение?

Имбирь использовали для борьбы со старением.

Чай с имбирем прекрасно спасает от усталости, помогает преодолеть стрессовые ситуации и восстановить силы после тяжелого рабочего дня.

Имбирь можно использовать для улучшения мозгового кровообращения, для укрепления памяти, для стимуляции деятельности щитовидной железы.

Он является хорошим иммуностимулятором, поэтому его часто применяют при простуде, болезнях бронхов и легких, так как он увеличивает усвояемость кислорода легкими.

Имбирь прекрасно лечит от кожных и аллергических заболеваний, в том числе и от бронхиальной астмы.

Еще одно замечательное свойство имбиря – он стимулирует деятельность пищеварительных желез, устраняет метеоризм и спазм желудка.

