



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

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

С РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ И НОВЫМ 2009 ГОДОМ!

Возлюбленные о Господе служители алтаря Господня, всечестные иноки и инокини, дорогие братья и сестры!

Свет нам возсия, Христе Боже, Твое пришествие.

(Рождество Христово, стихира на «Господи, воззвах»)

В великой радости, встречая священный день Рождества Христова, мы часто называем его светоносным, чему научают нас слова праздничных молитвенных песнопений. Воистину весь мир осиял неземной свет Вифлеемской звезды. Она не только мудрецов востока некогда привела в пещеру к яслям, чтобы вместе с пастухами поклониться вочеловечившемуся Сыну Божию, но с тех пор вот уже более двух тысяч лет освещает путь для миллионов верующих. Ведь ко всем нам обращены слова Ангела: «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).



В рождественские дни мы стремимся принести в дар Богомладенцу Иисусу горячую молитву, сердечное раскаяние в грехах, твердое намерение жить праведно и благочестиво, а также добрые дела благотворительности, свидетельствующие о нашем намерении служить Богу.

Рождество часто называют детским праздником, потому что это торжество дарит малы-

шам много истинной радости и неподдельного веселья. Позаботимся же в особенности о тех из них, кто лишен домашнего тепла и родительской любви. Пусть вниманием верующих не будут обойдены и молодежь, и престарелые одинокие люди, и инвалиды. Да вселится в их душах радость и свет Христов!

В нашем родном Подмосковье с каждым годом все больше делается для того, чтобы подрастающее поколение могло постигать основы Православной веры. Мы видим, с какой благодарностью люди прибегают к животворному источнику евангельского благовестия, справедливо видя в нем главную опору для нравственного исцеления социальных недугов. Надо всем миром продолжать начатое дело ради будущего народа и

Отечества. И хочется сказать словами святого праведного Иоанна Кронштадтского, со дня преставления которого исполнилось сто лет: «Боже мой! Как велика потребность веры для сердца человеческого!.. Оно жадно пьет веру, как жаждущая земля влагу, и расширяется и трепещет от нее радостью. Так, Создатель, устроил ты нас, что без веры нам жить невозможно. Господи! Насади живую веру в сердцах наших!» (Дневник. Т. 2. с. 300).

Возрождая веру православную, мы стремимся подражать нашим благочестивым предкам, свидетельствующим о своей любви к Богу строительством многочисленных благолепных храмов и монастырей. Безбожный вихрь минувшего столетия разрушительно сказался на наших святынях. В течение последних лет многие храмы и монастыри были восстановлены, подчас в ис-

торически невиданной красе. Но совесть будет укорять нас, и неправы будем мы пред Господом, если не воздвигнем из руин еще не восстановленные храмы Подмосковья. Призываю всех вас внести свой вклад в это святое дело.

Хочу от всего сердца поблагодарить духовенство, монашествующих и мирян Московской епархии за усердные труды во славу Божию, на благо святой Церкви и народа православного. Верю, что Господь поможет нам пройти все испытания и дарует благоденственное и мирное житие.

Поздравляю вас с праздником Рождества Христова и Новолетием, желаю здоровья и счастья! Благословение родившегося Спасителя мира да пребывает со всеми вами!

Ювеналий, митрополит Крутицкий и Коломенский



Дорогие наши читатели!

«Медицинский вестник» от имени учредителей газеты поздравляет всех с Рождеством и Новым, 2009 годом! Мы сердечно благодарим наших авторов и читателей за доброту, поддержку. Желаме здоровья, душевной крепости и по-

мощи Божией во всех делах.

На страницах газеты вы прочтете поздравления наших друзей, ученых, врачей, артистов, тех, с кем вы познакомились во время медицинских конференций и замечательных встреч в Свято-Троицком Ново-Голутвином женском монастыре. Мы поздравили их с Рождеством Христовым и Новым годом и спросили о том, каким был уходящий год, и что они ждут от года наступающего. Сердечно благодарим наших друзей за поздравления и надеемся на новые встречи в новом году!

**Уважаемые коллеги
врачи г. Коломны,
читатели газеты!
Игуменья Ксения,
дорогие сестры!**

Благословением митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия, благодаря усилиям игуменьи Ксении, которая объединяет вокруг монастыря столько — врачей-подвижников, а также постоянному творческому и милосердному служению сестер монастыря, стало возможным такое явление, как Общество православных врачей города Коломны, достойное подражания. Особое место в вашей работе занимает газета «Медицинский

вестник», которая не только помогает читателям сориентироваться в вопросах современной медицины, узнать о православном взгляде на лечение тяжелых недугов, но и дает возможность духовного совершенствования и просвещения.

Благодарю вас от имени всех, кто регулярно получает вашу газету в Москве и других регионах России, за постоянную возможность быть в курсе работы вашего Общества.

Желаю всем, прежде всего, здоровья, сил для благородного служения, воплощения всех ваших идей и планов с помощью Божией, духовных радостей!

Александр Викторович Недоступ, доктор медицинских наук, профессор, Председатель Российского общества православных врачей.



С РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ И НОВЫМ 2009 ГОДОМ!



Наталья Анатольевна Геппе, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой детских болезней Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова, заслуженный врач Российской Федерации.

2008 год был плодотворным, кафедра участвовала в праздновании 250-летнего юбилея Московской медицинской академии, написаны 3 учебника, подготовлены две национальные программы профилактики бронхиальной астмы у детей, новая классификация заболеваний бронхолегочной системы у детей.

Стабильно работало Общество православных врачей. Мы всех любим, рады, что значительно прибавилось число слушателей на конференциях Православного медицинского общества Коломны. В новом году хочется пожелать, чтобы, несмотря на все трудности, врачи работали надежно, ответственно, чтобы правительство поддерживало медиков. Новых творческих идей, здоровья детям и взрослым, оптимизма, терпения, взаимопомощи, поддержки. Мы благодарны монастырю, что он объединил всех нас. Только вместе можно решить проблемы. Надеемся расширить свою работу в новом году.

Поздравляем всех читателей газеты с праздником Рождества и Новым годом!



Ирина Васильевна Силуянова, доктор философских наук, профессор, заведующая кафедрой биомедицинской этики РГМУ, заместитель председателя Церковно-общественного совета по биомедицинской этике Московской Патриархии.

Уважаемые коллеги врачи г. Коломны, читатели газеты! Игуменья Ксения, дорогие сестры!

Коллектив кафедры биомедицинской этики Российского государственного медицинского университета от всей души поздравляет Вас со светлым праздником Рождества Господа нашего Иисуса Христа, явившего миру силу любви и милосердия! Врачевание – одно из проявлений этой любви. Желаем вам умножения ваших сил, любви и добрых дел в вашей благородной работе!

Фитотерапия

Доброе зёрнышко

Горчица растет во всей Европе на полях как сорная трава, цветет с мая по октябрь. Плод – стручок, семена диаметром от 1 до 1,5 мм. Семена содержат 30% масла, гликозид синегрин под воздействием теплой воды и фермента мирозина гидрализуются в горчичное масло, которое сильно раздражает кожу, вызывая ее покраснение и рефлекторным путем – перераспределение крови в глубоких слоях. Этим обусловлен отвлекающий эффект горчицы.

Горчичное семя с древних времен является утвержденным в медицине лекарственным средством. Применяют горчицу при ревматизме, ишиасе, люмбаго, воспалении легких и верхних дыхательных путей, используя пластыри, горчичники, горчичный спирт и т.д. необходимо использовать свежий горчичный порошок, т.к. при хранении на воздухе снижается содержание его активных компонентов.

Наружно применяют с осторожностью, т.к. при передозировке длительности воздействия могут появиться ожоги II степени.

При простудных заболеваниях проводят 20-минутные горчичные ванны: 200-300 г горчичного порошка размешать с водой и налить в ванну. Вместо горчичников можно использовать горчичные ванны для ног (2 столовые ложки на 3 литра воды).

При бронхите, желчных коликах применяют горчицу с медом: разводят 1 чайную ложку порошка на 100 г меда, принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды, чтобы ограничить раздражающее действие на слизистую желудка.

Горчичный спирт для растираний готовят в пропорции к этиловому спирту 2:100.

Семена горчицы входят в состав желудочного чая (с корнем крушины, корнем солодки, травой тысячелистника), регулирующего деятельность кишечника. При запорах рекомендуют принимать натощак чайную ложку горчичного порошка, запивая молоком.

Горчица противопоказана при воспалении почек и туберкулезе легких.



Екатерина Алексеевна Савина, директор Московского центра реабилитации зависимых от алкоголя и наркотиков и их семей «Земля», автор рубрики «Советы психолога»

Каким для нас был уходящий год? Все – слава Богу! Было много событий радостных и грустных. Наш центр работал, несмотря на все кризисы. И сегодня произошла большая радость: один из наших пациентов отвез жену в роддом. Было много трудностей, но теперь это счастливая семья. Из таких радостей складывается жизнь.

В конце уходящего года мы пережили печальное событие – ушел от нас Святейший Патриарх Алексий.

Мы все вместе молились, понимая, ведь смерть – это только часть вечной жизни, и, действительно, мы счастливые люди, что у нас был такой Патриарх...

Чего я жду от года наступающего? Радостей и трудностей. Хочется, чтобы было единство между людьми, чтобы не ссорились.

Поздравляю с праздником Рождества и Нового года! Желаю, чтобы «Медицинский вестник» издавался, буду рада продолжить наше сотрудничество. Хочется, чтобы добрые читатели присылали свои вопросы, отзывы и публикации.

Желаю читателям газеты всегда быть с Богом, здоровья, добра в душе, благополучия семейного, все неприятности и трудности преодолевать мирно, чтобы, несмотря на все кризисы, люди не унывали, помнили, что Бог всегда помогал и теперь поможет!

Яна Ивановна, солистка Большого театра, лауреат Международных конкурсов.

Для меня очень важны встречи с коломенскими слушателями. Рада, что в 2008 году я смогла представить в Коломне прекрасную пианистку Екатерину Державину. Надеюсь, что здесь выступит и всемирноизвестный пианист Борис Березовский с которым мы записали произведения на музыку Б. Метнера.

Я для себя осознала, что уже два года, как для меня в жизни наступило счастье. Каждое посещение Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря – это большая радость. Духовное окормление в монастыре, общение с коломенскими слушателями дают мне возможность жить в другом качестве. Многие в моей жизни открылось нового: в семье, в отношении к людям, в профессии.

Я с большим интересом читаю вашу газету и узнаю для себя много полезного. Рада поздравить коллектив газеты и читателей с наступающим праздником, пожелать полноценной жизни, которая начинается с наведения порядка в своей душе, с желания понуждать себя, чтобы жить по Евангельским заповедям. И это окажется не так уж и сложно, но потребует определенных усилий, особенно вначале. Желаю здоровья, терпения в нашей непростой жизни и Божьего благословения!



Народная артистка России Елена Камбура

Год был интересный, было много поездок, встреч со зрителями. Много слушала записей духовных произведений, проповедей. Это огромное счастье, что теперь это стало возможным. Большое спасибо монастырю за выпуск серии таких записей на диски.

В новом году мои пожелания: всем жить по календарю вечного времени с вечными ценностями; помнить, что, если что-то нравится большинству, то вовсе не значит, что это на самом деле интересно; не терять ощущения времени, которое дается не только для радостей, но и для испытаний, для работы над своей душой.

Здоровья, здоровья, здоровья, чтобы поменьше обращаться к врачам!

Наталья Геннадьевна Машукова, кандидат медицинских наук, сотрудник кафедры детских болезней ММА им. И.М.Сеченова.

Уважаемые коллеги и все читатели «Медицинского вестника»!

Поздравляю всех с праздником Великой надежды и любви – Рождеством Христовым! Благодарю вас за приглашение к участию в вашей работе, за радость общения с вами. Надеюсь, что наступающий год даст нам возможность продолжения сотрудничества и дружбы. Здоровья и сил всем жителям Коломны!



Елена Валентиновна Орехова, заместитель главного врача по медицинской работе Коломенской городской детской больницы, активный участник работы Православного общества врачей Коломны.

2008 год был сложным, но удачным для нашего коллектива. По итогам года мы видим хорошие результаты лечения детей в Коломне. В этом заслуга коллектива и экономической поддержки государства. Окрепи связи врачей больницы со Свято-Троицким Ново-Голутвинским монастырем. Мы рады, что можем встретиться здесь с ведущими учеными, побывать на концертах лучших профессиональных музыкантов страны. Замечательно то, что в этом году появилась возможность посещать лекции по Священному Писанию игуменни Ксении и сестер монастыря.

Нам хотелось бы пожелать, чтобы в будущем году, несмотря на экономический кризис, сохранились хорошее обеспечение медикаментами и оборудованием, уровень зарплат медиков, чтобы сохранился состав сотрудников, чтобы мы выстояли!

Здоровья вам, душевного равновесия, умения радоваться миру. Всем россиянам духовного возрастания!



Анатолий Григорьевич Кульша, председатель Православного общества врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны, главный редактор газеты «Медицинский вестник», заместитель главного врача Коломенской ЦРБ.

Дорогие коллеги, уважаемые читатели нашей газеты!

2008 год был плодотворным. Православным обществом врачей были проведены интересные научные конференции, на которых выступили ученые Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова. На конференции приезжают врачи не только г. Коломны, но и других городов Подмосковья. Отрадно, что в нашем коллективе появляется молодежь, которая с интересом участвует в работе. Материалы конференций были опубликованы в газете «Медицинский вестник». Мы рады, что читатели любят нашу газету, что их становится все больше.

Большая благодарность настоятельнице монастыря игуменни Ксении за ее поддержку в объединении врачей, заботу о духовном окормлении. Самые добрые пожелания матушке и сестрам в новом 2009 году. Это год 20-летнего юбилея восстановления Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря.

От всей души поздравляем коллег-единомышленников Российской обществу православных врачей из Москвы, Тулы, Петербурга, Владивостока, других городов, коллег Крымского, Витебского общества врачей.

Желаем доброго здоровья, крепости духа, милости Божией, чтобы в наших домах были всегда мир и взаимопонимание.



Александр Иванович Фомин, полковник запаса.

Год был хороший: все, что Бог ни делает – все хорошо! Службы в храме были особенно проникновенными. Много радостного произошло в культурной жизни. С интересом читал «Медицинский вестник». Было много замечательных встреч. Для нас, военных, это удивительно. Всю жизнь переезжали, жили по гарнизонам, на Крайнем Севере. Теперь, благодаря заботе и вниманию матушки игу-

мени Ксении, мы познакомились с творчеством ученых, лучших современных композиторов, музыкантов.

Следующий год вызывает у людей настороженность, но мы всегда чувствуем помощь Божью. Я заметил, когда бывает трудно, но мы боремся, Бог нас «отслеживает» и незаслуженно помогает. Все страхи преодолели, мы работаем, а когда работаешь, получаешь результат. Жизнь есть жизнь! Одни проблемы сменяются другими. Но жить – радостно! Было и хуже – не такая сейчас ситуация. Мы стали более уверенно, спокойно относиться к тому, что происходит. Желаю, чтобы все были счастливы, здоровы, не падали духом! Я думаю, что все будет нормально!

С Рождеством Христовым! С Новым годом!

Мята, мелисса, душица

Травы при головной боли

Мята перечная - 1 часть; душица - 1 часть; кипрей - 1 часть. 1 Столовую ложку смеси на 500 гр. Кипятка. Настоять, укутав на 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 - 1 стакану при головных болях.

Мелисса. 15 гр. Травы на стакан кипятка. Настоять, укутав на 30 минут, процедить. Принимать по 1-2 столовых ложки 5-6 раз в день. Применяется при: Болях в сердце, сердцебиениях, при бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружениях, головной боли, шуме в ушах, малокровии, как средство успокаивающее нервную систему, болезненных месячных

Душица, трава. 1 Столовую ложку сухой травы на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав на 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 - 1 стакану 2-3 раза в день при головных болях. Беременным женщинам пить нельзя.

Ментоловое масло. Аптечный препарат. При простуде и насморке с головной болью помазать ментоловым маслом лоб, виски, за ушами, затылок. Хорошо снимает головные боли в начале заболевания.

Чай зеленый или черный. Сделать хорошую заварку из зеленого или черного чая, добавить туда щепотку мяты. При пониженном артериальном давлении выпить бокал такого чая. Через 15-20 минут проходит головная боль.

РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Настоящим подарком к празднику, в редакцию «Медицинского вестника» прозвонил телефонный звонок. Надеемся, это искреннее поздравление, как самое лучшее лекарство, укрепит силы всех наших читателей.

«...Врачи сразу сказали, что ребенок у меня родится с болезнью Дауна, будет инвалидом. Это определили по анализам. Летом 2008 года я приезжала за помощью в монастырь, в медицинский центр, плакала, и все меня старались утешить, поддержать. В семье у нас еще двое детей. Нам с мужем было очень трудно. Я заболела воспалением легких, из коммерческой организации, где я работала, меня сразу уволили. Думали - не на что будет жить, но твердо решили сохранить жизнь нашего ребенка.

Слава Богу, роды прошли хорошо. Врачи ошиблись! Николенька родился здоровым. А может быть, не ошиблись, просто произошло чудо, ведь мы молились, ездили по святым местам, и все тоже за нас молились. Я плачу сейчас, но это от счастья. Господь все дал: и здорового ребенка, и с деньгами управил и с работой.

Поздравляю всех с Рождеством, с Новым годом! Желаю, чтобы женщины надеялись на самое лучшее. Все надеялись: и женщины, и мужчины, и дети; чтобы всегда верили и молились. Бог молитвы наши слышит!»

От редакции. В Рождество 2009 года младенцу Николаю исполнится два месяца. Мы поздравляем семью Юлии и Игоря Ратниковых с Рождеством Христовым и Новым годом, с рождением третьего сына! Благодарим за веру, терпение и мужество, просим помощи Божией. Многая лета!

Можно ли предотвратить инфаркты и инсульты?



Лидия Петровна Сивова, врач Коломенской ЦРБ.
«Желаю всем читателям газеты в наступающем новом 2009 году здоровья, мудрости, терпения, оптимизма, благополучия и взаимопонимания в семье и на работе».

Факты. Иногда на них нужно смотреть с радостью, иногда – с горьким сожалением или просто с печалью. Но ведь если факты (упрямая, как известно, вещь!) не дают нам поводов для радости – значит, они дают нам повод для активных действий.

Итак, на сегодня смертность в России самая высокая в Европе. В среднем люди в нашей стране живут на 10-15 лет меньше, чем в Европе. Средняя продолжительность жизни мужчин в России составляет 59 лет, женщины в среднем 72 года, и это огромный разрыв.

Первое место среди причин смерти в России занимают СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – 56,1%. Один из восьми мужчин и одна из шестнадцати женщин умирают от заболеваний сердца и сосудов, не дожив до 65 лет.

Цифра угрожающая. Но заболевания сердца и сосудов (инфаркт миокарда и инсульт) можно предотвратить! Достаточно помнить одно из основных правил медицины – надо устранять причины, а не бороться со следствием. Риск этих болезней можно снизить.

Теме профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, создания коронарных клубов для реабилитации страдающих ишемической болезнью сердца и был посвящен симпозиум, организованный Президентом Всероссийского научного общества кардиологов, академиком РАМН ОГАНОВЫМ Р.Г., главным хирургом Российской Федерации профессором Ю.М. ПОЗДНЯКОВЫМ, главным терапевтом МЗ Московской области д.м.н. Р.В. ГОРЕНКОВЫМ и администрацией МУЗ «Коломенская ЦРБ».

14 ноября на встречу с учеными в комплексе «Олимп» (деревня Малое Уварово Коломенского района) собрались кардиологи, терапевты, реаниматологи, нефрологи, ревматологи, пульмонологи, гематологи и организаторы здравоохранения Московской области.

Академик Р.Г. Оганов привел данные, полученные ведущими кардиологами нашей страны и стран Европы, по факторам риска, приводящим к болезням сердца и сосудов.

Доказано, что первое место твердо занимает **депрессия (!), нервные стрессы**, на втором – **курение**.

Как эпидемия наступают такие факторы риска, как **сахарный диабет и ожирение**. Диагноз «Ожирение» можно ставить, если объем талии у женщин больше 88 см, у мужчин – больше 102 см.

Третьим фактором риска является **повышенное артериальное давление** – у 82% пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями отмечалось АД выше 140/90 мм рт.ст.

Этой проблеме посвятил свое выступление профессор Ю.М. Поздняков. Он призывает присутствующих к тому, чтобы убеждать пациентов контролировать артериальное давление не только на приеме у врача, а ЕЖЕДНЕВНО.

Главный хирург Российской Федерации говорил о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и артериальной гипертензии и это заключается в самых простых приемах, не требующих ни физических, ни денежных затрат:

- контроль за показателями холестерина, артериального давления,
- соблюдение диеты,
- коррекция веса (снижение веса на 1 кг снижает повышенное артериальное давление на 1 мм рт.ст.),

Актуальный репортаж

• физическая активность (чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах!),

• отказ от приема алкоголя (избегайте компаний, в которых принято много пить, не стесняйтесь отказаться от спиртных напитков, научитесь расслабляться другими способами – спорт, прогулки, любимое дело),

• ограничение соли (суточная потребность ее равна 12 г), жирной пищи (уменьшите суточное потребление жира до 30% от общего количества калорий),

• ешьте фрукты и овощи,

• лечение сопутствующих болезней (анемия, сахарный диабет и др.),

• обучение родственников и самих больных

тому, как устранить боль в области сердца (прием нитроглицерина).

Профессора С.Ю. Марцевич и А.М. Калинина (Государственный научно-исследовательский Центр профилактической медицины) призвали врачей к тому, чтобы на первом же приеме пациенту не назначали горы лекарств, а провели разъяснительную работу об изменении образа жизни, затем предложить рекомендательные назначения. Необходимо назначить медикаментозное лечение в том случае, когда цифры артериального давления не снижаются меньше 140/90 мм рт.ст.

Профессор А.М. Калинина подробно рассказала о том, что под гипертонией понимают повышенное артериальное давление, при котором кровь изнутри с силой давит на артериальные сосуды. Вполне естественно, что сосудистая стенка, сопротивляясь повышенному давлению, со временем наращивает толщину мышечного слоя и становится более толстой и плотной. Такие сосуды больше подвержены атеросклерозу. Она поделилась опытом работы в индивидуальных и групповых занятиях с гипертониками. Как показала практика, результаты обучения в поликлинических условиях дают лучшие результаты, чем занятия на рабочем месте. Основная проблема, с которой сталкиваются врачи при лечении гипертонии, – это нежелание самого пациента лечиться!

Репортаж с симпозиума в Коломне Лидии Петровны Сивовой.

В Москве под эгидой Российской диабетической федерации в ноябре 2008 года прошел международный форум под названием «Объединиться для борьбы с диабетом». Идея его проведения принадлежит Международной федерации диабета (IDF), в состав которой входят более 200 диабетических ассоциаций из 160 стран мира.

Впервые мероприятие состоялось в прошлом году в Нью-Йорке. Причина выбора Москвы как второй площадки для форума заключается в том, что Россия, наряду с Индией, Китаем, США и Японией, в настоящее время входит в пятерку стран с наибольшей заболеваемостью диабетом.

За жизнь одного поколения заболеваемость диабетом выросла в семь раз. Каждые 30 секунд какому-то больному диабетом ампутируют ногу, и, по прогнозам медиков, к 2025 году этим недугом будут болеть уже 380 млн человек. Не исключено, что заболеваемость в России превышает все мировые показатели, ведь статистика в стране неточна. Кроме того, диагностика сахарного диабета второго типа (неинсулинозависимого) в России одна из самых низких в мире: 75% людей с диабетом (а это более 6 млн человек) не подозревают о наличии у них болезни. Уровень заболеваемости в России вплотную подошел к эпидемиологическому порогу, и, по мнению врачей, угрожает национальной безопасности страны.

Мы попросили врача-эндокринолога Коломенской ЦРБ Ольгу Викторовну Шарову прокомментировать эти факты для читателей «Медицинского вестника».

Первый урок по борьбе с диабетом

ского вестника».

Ольга Викторовна, на форуме эндокринологов было сообщено, что в России официально зарегистрировано более 2,6 миллиона больных сахарным диабетом. Однако, по дан-

Поэтому, если врач выявляет хотя бы один из предрасполагающих факторов, он должен направить больного для определения содержания сахара в крови. По сути такой анализ необходимо проводить ежегодно всем людям старше 30

ся глюкозо-толерантный тест: после того как у пациента натощак определен нормальный показатель крови на сахар, он принимает 75 гр. глюкозы и через 2 часа исследование повторяют. Анализ крови у здорового

выявляется содержание сахара в крови натощак выше 6,2 ммоль/л, это дает основание врачу сделать такое заключение и поставить пациента на учет, как больного сахарным диабетом.

«А какова дальнейшая тактика? Известно, что врачи рекомендовали заболевшему диабетом певцу Ивану Шаляпину для снижения сахара крови воздерживаться от рубить дрова.»

«Это верно. Важно знать, что для снижения риска прогрессирования диабета, его осложнений необходимо поддерживать уровень сахара до еды не выше 7,2 ммоль/л и не более 9,6 ммоль/л после приема пищи. Мы подробно объясняем больному, какую диету он теперь должен соблюдать, как должен увеличивать физические нагрузки, нормализовать свой вес. Возможно, этого будет достаточно для стабилизации состояния. Если это не произойдет, то врач назначит препараты в таблетках для снижения сахара крови.

При правильном соблюдении рекомендаций человек будет полноценно жить и трудиться. Качество жизни, как принято говорить, сохранится на высоком уровне.

«Уважаемая Ольга Викторовна, благодарим Вас за «первый урок по борьбе с диабетом»! Читатели часто задают вопросы об эндокринных заболеваниях, не могли бы Вы продолжить свои беседы в следующих номерах газеты?»

«Конечно, ведь это очень важная тема и ее необходимо продолжать в новом году.

Интервью «Медицинского вестника».

Ольга Викторовна Шарова, заведующая поликлиникой № 1 г. Коломны, врач-эндокринолог.
«Я рада возможности поздравить моих коллег и пациентов с Рождеством и Новым годом. Желаю всем здоровья, благополучия, чтобы работа приносила радость. Ведь для врачей настоящая радость – видеть счастливые глаза благодарных пациентов, когда мы смогли им помочь!»

ным эпидемиологическими исследованиями, их число достигает 8 миллионов. Сахарный диабет и его осложнения занимают в России третье место по уровню смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Как можно остановить эту катастрофу?

«Действительно, признано, что в настоящее время в мире идет неинфекционная эпидемия – эпидемия сахарного диабета. В основном, это диабет II типа. Необходима широкая информация об этом медицинским работникам всех уровней и всего населения. Важно вовремя выявить заболевание.

«Что для этого необходимо?»

«Нужно хорошо знать, кто входит в группу риска. Ожирение, избыточный вес, как повсеместный фактор риска, стало преобладающим двигателем развития диабета даже у детей. Большое значение имеет наследственный фактор и образ жизни человека: гиподинамия, стрессовые ситуации, в том числе недостаток ночного сна.

лет. Если пациент часто болеет, страдает гнойничковыми заболеваниями кожи, фурункулезом, прибавляет или резко теряет вес, жалуется на сухость во рту, жажду, кожный зуд, обильное мочеиспускание у него необходимо исключить заболевание сахарным диабетом.

«Каковы нормы содержания сахара в крови?»

«В норме натощак содержание сахара в крови не должно превышать 5,5 ммоль/л. Если вы определяете уровень сахара индивидуальным глюкометром, то в инструкции к прибору, в зависимости от его калибровки, могут быть цифры 5,6-5,8 – 6,1 ммоль/л.

«Что означает, если у обследуемого показатели сахара крови натощак в пределах от 5,6 до 6,2 ммоль/л?»

«В этом случае будет поставлен диагноз «Нарушение углеводного обмена». Пациенту необходимо назначить диету с исключением легкоусвояемых углеводов, если нет противопоказаний, физические нагрузки.

Для уточнения диагноза проводит-

человека при этом должен быть не более 7,2 ммоль/л. При повышении уровня сахара более 7,2 ммоль/л должен быть предположен сахарный диабет.

«Чем опасно нарушение углеводного обмена?»

«Риск развития сахарного диабета у таких пациентов 80%. Поэтому так важно вовремя восстановить здоровье человека, и это реально. При адекватных физических нагрузках и нормализации массы тела человек останется здоровым.

«Ольга Викторовна, в каком случае эндокринолог должен поставить диагноз сахарного диабета?»

«Если в двух последующих анализах

Правила пользования

Известно, что безвредный, допустимый диапазон электромагнитных излучений (ЭМИ) превышает за полминуты активной беседы. Как уменьшить вредное воздействие ЭМИ?

• Наиболее опасно длительное общение в режиме разговора, а также прижатие к уху телефона во время вызова. Поэтому НЕ спешите прикладывать телефон к уху, пока ваш собеседник не снял трубку, во время разговора периодически меняйте ухо, храните мобильный телефон клавиатурой к телу. Для

снижения вреда чаще применять СМС и переадресацию на стационарный телефон.

мобильным

телефоном

обрести гарнитуру hands free, которая позволяет отодвинуть источник излучения немного подальше от жизненно важных органов.

• Нежелательно находиться рядом с вами телефона во время загородных поездок в поезде или автомобиле, особенно в зоне неуверенного приема. Телефон активно «ищет»

базовую станцию и может перейти на режим повышенной мощности передатчика. Возможно, вы замечали, что аккумулятор за ночь в поезде садится очень быстро: вся его энергия излучилась, и если вы рядом, то и на вас тоже. «Умные» телефоны после некоторого времени пребывания в таком режиме просто выключаются и ждут команды хозяина включиться вновь.

• Bluetooth особенно опасен, так как представляет собой два дополнительных приемника-передатчика на вашем теле. К тому же, в отличие от обычного мобильного телефона, они работают постоянно, соответственно подвер-

Простые рекомендации

гают хозяина длительному действию электромагнитного излучения. Сделайте правильный выбор!

Имейте в виду, что, когда вы молчите и слушаете собеседника, ваш сотовый превращается из излучателя ЭМИ в мирный и безопасный приемник. А лежащий на столе телефон при хорошем приеме вообще излучает примерно раз в час по короткому импульсу.

Желаем хорошей и безопасной телефонной связи в новом году!



Вифлеем. Храм Рождества Христова.

В 8 километрах от Иерусалима расположен древний город Вифлеем или Бет-Лехем (с еврейского - Дом Хлеба). В Священном Писании он упоминается как Дом Давида и место его избрания и помазания на царство. По словам пророков, здесь должен был родиться Христос. Вот уже 2 тысячи лет Вифлеем населяют христиане.

Сердце города - это Рождественская Базилика, сохраняющая нам пещеру, где родился Сын Божий, Иисус Христос. Еще первые христиане воздвигли над Рождественским Вертепом небольшой храм, который был разрушен во II веке. В небольшой пещерке по соседству сохранились остатки ка-

такомбной церкви первых христиан. Царица Елена легко смогла отыскать священную пещеру, и к 333 году над ней был построен небольшой храм. В VI веке император Юстиниан воздвиг здесь новую бази-

ВИФЛЕЕМ

лику - единственный храм в Палестине, сохранившийся в первозданности с VI века. Его не тронули ни арабы, ни персы, ни турки, увидев на стенах базилики изображения воинов.

Для защиты от кочевников, имевших привычку заезжать внутрь храма на ослах и лошадях, пришлось заложить ворота, оставив узкий и низкий проход (120 см), что оказалось совсем не лишним для современных туристов: им приходится благоговейно склониться, чтобы войти в святилище.

Сейчас Рождественский храм окружен тремя монастырями: греческим,

католическим и армянским. Сама базилика имеет форму креста. Обширная паперть в виде галереи имеет два ряда отполированных колонн VI в. сохранилась колонна с отверстиями, из которых по преданию вылетел рой пчел и выгнал из храма сарацин. Главный алтарь принадлежит православным и отделен изящным иконостасом резного дуба.

Главная святыня храма - святой вертеп - находится под главным алтарем. Туда ведут две лестницы по бокам.



Между ними, в восточном углублении, устроена серебряная звезда с 14-ю лучами в память о Вифлеемской звезде.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский родился 19 октября 1829 года в селе Сура Пинежского уезда Архангельской губернии - на далеком севере России, в семье бедного псаломщика Илии Сергиева и жены его Феодоры. Новорожденный был столь слабым и болезненным, что поспешили тотчас же окрестить его. Младенец стал поправляться.

Отец с раннего детства брал его в церковь, и мальчик полюбил богослужения. Мать воспитывала сына в благочестии. Известен случай, когда, уже будучи семинаристом, однажды он заболел во время Великого поста. Врачи настаивали: «Вы умрете, если не станете есть мясную пищу». Ответ был таким: «Я согласен, но только спрощу благословение у своей матери». Послали письмо, прошла неделя, другая. Больному все хуже.

Наконец получили ответ: «Посылаю благословение, но скоромной пищи вкушать Великим постом не разрешаю ни в коем случае». Юноша был доволен. «Да ведь вы умрете!» - говорили врачи. «Воля Божья! Неужели вы думаете, я променяю жизнь на благословение матери?» И он скоро выздоровел.

В 1855 году, по окончании Санкт-Петербургской Духовной Академии совершил его рукоположение в священника. Когда о. Иоанн впервые вошел в Кронштадтский Андреевский собор, он

в изумлении остановился на его пороге: это был именно тот храм, который задолго до того представлялся ему в детских видениях. Вся остальная жизнь о. Иоанна и его пастырская деятельность протекала в Кронштадте. Многие даже забывали его фамилию «Сергиев» и называли его «Кронштадт-

ский», да и сам он нередко так подписывался. Скороткрылся в о. Иоанне дар чудотворения, который прославил его на всю Россию и далеко за ее пределами. Сохранилась точная запись рассказа самого о. Иоанна о первом его чуде. «Кто-то в Кронштадте заболел, просили моей молитвенной помощи. У меня тогда уже была привычка: никому в просьбе не отказывать. Я стал молиться, предавая болящего в руки Божии, просил у Господа исполнения над ним Его святой воли. И Господь послал ему милость Свою - он выздоровел. Я же благодарил Господа. В другой раз исцеление повторилось. В этих двух случаях я усмотрел волю Божию, новое себе

пределами. Сохранилась точная запись рассказа самого о. Иоанна о первом его чуде. «Кто-то в Кронштадте заболел, просили моей молитвенной помощи. У меня тогда уже была привычка: никому в просьбе не отказывать. Я стал молиться, предавая болящего в руки Божии, просил у Господа исполнения над ним Его святой воли. И Господь послал ему милость Свою - он выздоровел. Я же благодарил Господа. В другой раз исцеление повторилось. В этих двух случаях я усмотрел волю Божию, новое себе

«В день Крещения вся вода на земле становится святой. Зачем же тогда люди идут в церковь, выстаивают большие очереди за святой водой, если в водопроводе тоже святая вода?» Антон Михайлов, г. Коломна.

19 января Православная Церковь отмечает один из великих праздников - Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Согласно Евангелию, «когда Иисус Христос, крестившись, молился, - отверзлось небо, и Дух Святой сошел на Него... в виде голубя, и был глас с небес глаголющий: Ты Сын Мой Возлюбленный; в Тебе Мое благоволение!» (Лк. 3:22). Поэтому праздник Крещения также называется праздником Богоявления, так как в этот день единый Бог явил Себя миру в трех лицах Своего Божества: Бога Отца, Сына и Святого Духа.

Вода на земле в ночь с 18 на 19 января освящается потому, что ее освятил Сам Господь Своим Крещением. Однако это не уравнивает всю воду с той водой, которая освящается в храме на Великом освящении.

«Вода становится святой потому, что по молитве Церкви с ней соединяется Божия благодать», - объясняет доктор богословия, профессор московской Духовной академии Алексей Ильич Осипов. - Но Божия благодать - не безличная стихия. Бог всегда смотрит на силу веры и возможности верующих людей. Если люди могут присутствовать на богослужении, молиться при освящении воды или, по крайней мере, прийти и взять освященную воду, но они не делают этого, говорят «да наберем из-под крана - святая будет» - они не получают святую воду. Другое дело, когда нет этой возможности, как, например, было во времена гонений на Церковь. Тогда шли в полночь на реку или ключевой источник и набирали там воду. Такая вода действительно была святой, стояла годами и не портилась».

«Днесь вод освящается естество», - поется в

19 января - Святое Крещение Господне

стихире праздника. В день праздника на реках и других водоемах высекают прорубь в форме креста - Иордань.

Здесь происходит Великое водосвятие по такому

Сила крещенской воды

же чину, что и Великое освящение воды в храме. Сама традиция купания в проруби обусловлена именно верой в освящение водного естества в день Крещения Господня. Человеку хочется не просто, чтобы его покрестили, но всему погрузиться в освященные воды. «Думаю, - говорит проф. Осипов, - что, если делать это с верой, то мы можем получить для



себя немалую пользу. Но если это просто дань народной традиции, а желания освятиться нет, то и никакой пользы не будет. Приступаем мы к купанию в святом источнике или просто пьем святую воду, она имеет благодатную силу только для тех, кто при этом обещает: «Господи, я постараюсь жить по-христиански, ниспошли мне ее благодать»».

Вода, освященная в сочельник, «Богоявленская вода», не отличается от крещенской. Чин Великого освящения воды в сочельник и в самый день Крещения один и тот же. Полагается пить крещенскую воду натошак, ею окропляют дом, купленные вещи, пищу. Каждый верующий человек хранит дома крещенскую воду, она освящает душу и тело человека, обладает огромной целительной силой, защищает от нечистых сил всех, принимающих ее с верой и молитвой: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь»

С Рождеством Христовым!

Это место Рождества Христова. Ниша освящается 15-ю лампадами и над ней устроен престол.

Под базиликой, с южной стороны, находятся пещеры с мощами Вифлеемских младенцев, убитых по приказу царя Ирода и катакомбная церковь IV века. В 200 метрах к востоку от базилики находится грот Богоматери или Молочная пещера, где Мать Божия с Младенцем укрывалась от преследования Ирода. К востоку от Вифлеема находится Поле Пастушков, на котором бедные пастухи услышали ангельскую песнь: «Слава в вышних Богу...» Первый храм здесь был воздвигнут царицей Еленой в IV веке. Со временем он оказался под землей, был разрушен, и над ним в VI веке была построена новая церковь. В подземном храме находится захоронение Евангельских пастухов.

Тысячи паломников ежедневно приходят в Вифлеем, чтобы увидеть и прикоснуться к святыням и удивляются своему чувству: «Христос Родился! Воистину!»

Поздравляем с Новым 2009 годом от Рождества Христова!



1 января - Гражданский Новый год по новому стилю.

2 января - святого праведного Иоанна Кронштадтского.

6 января - Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник).

7 января - Рождество Христово.

14 января - Обрезание Господне.

Святителя Василия Великого, архиепископа Кесарии Кападокийской. Новый год по Юлианскому календарю. На восьмой день после Рождества Своего Иисус Христос принял обрезание, установленное законом для всех младенцев мужского пола. Господь принял обрезание для того, чтобы никто впоследствии не мог усомниться в том, что Он был истинным Человеком, а не носителем призрачной плоти. В Новом Завете обряд обрезания уступил место Таинству Крещения, прообразом которого он явился.

15 января - Преставление (1833г.) и второе обретение (1991г.) мощей преподобного Серафима Саровского.

18 января - Навечерие Богоявления. Крещенский сочельник. Великое освящение воды. Как и в Рождественский сочельник, в канун Крещения полагается строгий пост. Ранняя Литургия в храмах начинается в полночь с 17 на 18 и с 18 на 19 января.

19 января - Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Великое освящение воды.

Радио "БЛАГО"

•эфирное вещание 102,3FM
•Интернет-вещание
www.radioblago.ru/efir/

00:00 Псалтирь.

03:20 Евангелие.

06:00 Утренние молитвы.

06:28 Литургия.

07:20 и 19:00 «Свободный Университет» В.В.Зеньковский.

«История Русской философии».

14:30 - «Портрет мастера»

10:00 и 15:00 и 22:00 «Граждане неба».

13:40 «Россия сквозь века».

Лекции В.М.Ереминой.

16:30 Литературные чтения.

Л.Н.Толстой. «Война и мир».

18:00 Вечернее Богослужение».

20:30 «Сказка за сказкой».

21:00 Исторические перспективы. В.Ян. «Батый».

22:30 Вечерние молитвы.

В субботу и воскресенье в 08:00 и 20:00 Архиепископ Аверкий (Таушев).

«Толкование на Апостол»

Телефон Радио "БЛАГО" 102,3FM: 8.800 100 1023

звонок бесплатный

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.: (496) 614-27-44. Факс: (496) 612-07-07. эл. почта: med-novogolutvin@ya.ru

www.novogolutvin.ru