



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

ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!

**Пасхальное послание
Патриарха Московского и всея Руси Кирилла
архипастырям, пастырям, монашествующим
и всем верным чадам Русской Православной Церкви**

**Дорогие и возлюбленные о Господе
Преосвященные архипастыри, всецелное пресвитерство и диаконство,
боголюбивый монашествующий чин и все верные чада церковные!
ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!**

Этим радостным восклицанием ныне мы вновь приветствуем друг друга. Пасхальное ликование наполняет наши сердца, ибо Христово Воскресение – это основание жизни, победившей смерть, порок и тление. Пасху как торжество жизни мы призваны переживать не только сегодня: каждый воскресный день являет нам величие подвига Спасителя, освободившего нас от смерти и разрушившего оковы греха, который отделяет человека от Бога. Более того, каждая минута жизни истинного христианина должна быть наполнена Пасхальной радостью.

«Я есмь воскресение и жизнь, - сказал Господь, - верующий в Меня, если и умрет, оживет» (Ин.11,25). Воскресение Христово даровало нам подлинную свободу и наполнило бытие человека смыслом и надеждой. Самое же главное – оно открыло путь в Жизнь Вечную всякому верующему во Христа и пребывающему в Церкви. Поэтому нет причин для отчаяния, уныния, страха у тех, кто любит Христа и следует за Ним во всех обстоятельствах своего земного пути, ибо Христос воскрес из мертвых, первенец из умерших» (1 Кор. 15, 20).

Пасхальное торжество жизни объемлет собою весь мир, все Божие творение, оживотворяя его благодатью. «Воскресе Христос, и жизнь жительствует!» - говорит святитель Иоанн Златоуст в своем пасхальном слове. Божий дар жизни, погранный и оскверненный падением ветхого Адама, вновь во всей полноте открыт нам новым Адамом – Христом.

Приобщившись к полноте этого щедрого явления Божественной милостью, будем же, дорогие мои, ценить и сохранять этот дар! Там, где льется кровь, и страдают люди, там, где образ Божий попирается и служит наживе, распрям, Эгоизму, - встанем на его защиту, исполняя свое христианское призвание. Пусть познание нами истины Христовой явится прочным основанием для свидетельства о Христе Воскресшем ближним и дальним, дабы они обрели жизнь вечную. Да укрепит Всесильный Господь нас в Богопознании, во взаимной любви, в делах сострадания и милосердия. Будем ревностно прилагать усилия к тому, чтобы не только жизнь каждого из нас, но и жизнь всего общества устраивалась по Божиим заповедям, ибо только их исполнение принесет полноту и гармонию бытия. Именно этим мы сможем засвидетельствовать свою любовь к Богу, ведь Он Сам сказал: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Ин.14,15).

В эти нелегкие времена явим делом свое христианское призвание, поддержим друг друга, дабы никто не чувствовал себя униженным, оставленным, бедным, ущемленным. Желаю всем вам устремляться к Небу во всех помышлениях, поступках и намерениях, помня апостольские слова: «итак, если вы воскресли со Христом, то ищите горнего, где Христос сидит одесную Бога» (Кол. 3,1).

Исполняясь радости о Христе, поправшем смерть и растерзавшем узы ада, мне особенно хотелось бы обратиться к молодежи, которой предлежит широкое поле трудов, дерзаний и свершений. Вам предстоит созидать своими усилиями будущее нашего народа и нашей Церкви. Пусть же силы, таланты, способности, дарованные вам от Господа, будут использованы на благо ближних, во исполнение своего призвания, для свершения святой воли Божией.

Дорогие мои! В «сей нареченный и святой день» обнимаю и приветствую каждого из вас, разделяя свою радость со всеми, кто исповедует имя Христово, и с каждым, кто готов принять в свое сердце радость Пасхального приветствия:

Христос Воскресе! Воистину Воскресе!

Патриарх Московский и всея Руси
Пасха Христова 2009 года
Град Москва

**Пасхальное послание митрополита Крутицкого
и Коломенского Ювеналия священнослужителям,
монашествующим и всем верным чадам
Русской Православной Церкви Московской епархии**

Тецйте, и миру проповедите, яко воста Господь, умертвивый смерть, яко есть Сын Бога, спасающаго род человеческий.

(Канон Святой Пасхи, ипакои)

**Возлюбленные о Господе служители Алтаря Господня, всецелные иноки и инокини,
дорогие братья и сестры!
ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!**

Этими вечно живыми и радостными словами сердечно поздравляю вас с праздником Святой Пасхи.

Непоколебимая вера в Воскресшего Христа Спасителя является величайшим достоянием Святой Церкви. И мы, возлюбленные, сердцем и разумом воспринимая эту истину, живем непреложной уверенностью в бессмертии своей души и упованием на то, что нас воскресит из мертвых Господь, когда придет на землю во второе и славное Свое пришествие, чтобы воздать каждому по его делам.

На нас, православных христианах, лежит ответственная миссия передать сокровище веры подрастающему поколению и через Евангельское благовестие насадить и возрастить в их сердцах любовь к Богу и ближним, помочь избежать греха и порока.

«Детский возраст скоро усвоит себе то, что ему говорят, и, как печать на воске, в душе детей отпечатлевается то, что они слышат, - назидает нас святитель Иоанн Златоуст. - Потому, если в самом начале и, так сказать, в преддверии отклонить их от порока и направить на лучший путь, то на будущее время они уже по своей воле не будут уклоняться к худшему, потому что навык будет привлекать их к добрым делам».

В эти праздничные дни всеобщего пасхального ликования не будем забывать, что Господь призывает нас к милосердию и помощи ближним, испытывающим личные трагедии и беды, разного рода испытания и тяготы жизни, а святой апостол Иаков предостерегает, что вера, если не имеет дел, мертва сама по себе (Иак. 2:17).

Если в условиях посетивших нас испытаний мы порой не имеем материальной возможности помочь нуждающимся, но, даже будучи сами нищими, мы всегда можем ободрить человека, который потерял надежду в жизни, утешить его, духовно согреть и поддержать добрым словом.

Благодарю священнослужителей и мирян нашей епархии, усердно и самоотверженно несущих различные церковные послушания, и призываю их к неутомимому продолжению этого многопольного и необходимого служения.

Господь да ниспошлет нам Свои великие и богатые милости и сподобит чистым сердцем славить Его святое и спасительное Воскресение. Всем вам, возлюбленные отцы, братья и сестры, молитвенно желаю непреходящей духовной радости о Христе Спасителе.

С любовью о Воскресшем Господе завершая свое приветствие, вместе со святителем Московским Филаретом утверждаю: «Сколь много мы ни повторяли бы слова нашего пасхального приветствия, мы никогда не устанем их повторять, ибо при возглашении как бы меняется все вокруг!»

ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!

+ Ювеналий, митрополит Крутицкий и Коломенский

Пасха Христова 2009
Москва

**Глубокоуважаемая
Матушка Игумения Ксения с сестрами!**

В светлый и великий день Святой Пасхи примите добрые и сердечные поздравления от имени Православного медицинского общества г. Коломны, читателей газеты, прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря!

Христос Воскресе!

Желаем Вам здоровья, крепости духа, радостной благодати в служении Господу Воскресшему, Божьей помощи в делах Ваших многотрудных в год 120-летия со времени основания монастыря и 20-летия восстановления обители!

Просим Ваших святых молитв и Вашего благословения.

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

**Уважаемые читатели газеты, медицинские работники
города Коломны и Коломенского района,
все православные христиане!**

Примите наши сердечные поздравления в светлый и великий день Святой Пасхи и наше радостное приветствие

Христос Воскресе!

Желаем Вам благодатной радости о Господе Воскресшем, доброго здоровья, мужества, доброты и любви к людям, стремления познания Бога, жизни духовной, веры православной! Многая, многая лета мира и благополучия.

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

У нас в Коломне

Продолжение, начало в № 3

Часть вторая: «Прзвание»

Уважаемые читатели! На страницах третьего номера «Медицинского вестника» мы рассказали о создании службы гемодиализа в Коломне. Продолжаем публикацию интервью с заведующим отделением диализа и методов эфферентной детоксикации Коломенской ЦРБ, заслуженным работником здравоохранения Российской Федерации Михаилом Николаевичем Руденковым и рассказ о его коллегах.

«Дело делают люди. Когда мы приступили к освоению новых методов лечения, в больнице не было специалистов, которые могли бы работать в этой области. В отделении анестезиологии-реанимации бросили клич: «Кто хочет заняться новым методом лечения?» Откликнулись на этот призыв врач Александр Иванович Горбунов и медсестра Татьяна Михайловна Сафонова. Они стали осваивать и заниматься этими методами в перерывах своей основной работы, и так было до образования в составе отделения анестезиологии-реанимации Лаборатории гемодиализа. Затем этот маленький коллектив пополнился и преобразовался в отделение диализа и методов эфферентной детоксикации.

Учитывая наши скромные познания и отсутствие практического опыта, на первых порах большую помощь нам оказала врач Валентина Иванов-

Право на жизнь

на Руденкова, имеющая за своими плечами богатый практический опыт и теоретические знания в нефрологии, кардиологии, диетологии. Она стала нашим внештатным консуль-



М.Н. Руденков (в центре) с врачами В.Ю. Ермиловым и А.И. Горбуновым (справа).

тантом «на общественных началах». Опытный хирург Сергей Алексеевич Григорьев теперь проводит операции на сосудах для подключения больных к аппарату «искусственная почка». Начиналось все с малого, а сейчас в отделении проводится 3000 сеансов диализа в год и более 3000 сеансов других методов эфферентной детоксикации».

Врач анестезиолог-реаниматолог высшей категории Александр Иванович Горбунов более четверти века назад окончил Запорожский Государственный медицинский институт. С четвертого курса, будучи студентом, работал в отделении реанимации, и наблюдал, как в областной клинике осваивают современные методы детоксикации. Потом, в Коломне, это пригодилось. «Видел, было интересно. Знал на опыте все трудности спе-

циальности.

Мы так в жизни воспитаны, наше поколение не думало об оплате, вознаграждении за свой труд. Очень любили свою работу, дежурили по 9-10 суток в месяц. Это большой опыт для врача: ежедневно тяжелые больные разного профиля, консилиумы со специалистами».

Александр Иванович ветеран Коломенской ЦРБ, все годы он работал в отделении реанимации, теперь - в экстракорпоральной детоксикации. Методам детоксикации обучался в МОНИКИ, считает своим учителем д.м.н., теперь главного хирурга Московской области Александра Ивановича Лобакова.

На вопрос: «Какой случай наиболее запомнился?» Александр Иванович сразу вспоминает: «Когда к нам поступил больной 20 лет с отравлением тетрахлорметаном в смертельной дозе, консультировали ведущие клиницисты Москвы. Их заключение было категоричным: «Не проживет и 10 дней!» Мы применяли ежедневно все методы очищения организма. Сроки истекли, больной жил. Через 20 дней к нам приехали из института Склифосовского и МОНИКИ, чтобы увидеть и изучить уникальный случай. На 62 день восстановилась функция почек. А когда парень вышел на работу, к нам приехала его мама, плакала: «Всю жизнь буду молиться за вас»».

Наверное, такие случаи - это самая большая награда для всех со-

сельскохозяйственных животных.

-А не считаете ли Вы, что между евгеникой и генетикой человека существует тесная логическая связь?

-Гальтон и был одним из создателей генетики человека. Только он изучал не цвет и форму семян гороха, как Мендель, а пропорции и раз-

меры тела человека. Гальтоном было получено много важных научных результатов. Евгеника же — не наука, напротив, это ложная идея улучшения природы человека не на путях духовного возрастания, а чисто биологическими методами.

Позднее, например, в США были целые программы по стерилизации и т.п. Конечно, всё это столь же перспективно, как и клонирование. И такой вывод можно было бы сделать даже при неверном допущении о полной генетической предопределенности всех социальных различий между людьми. Если вы думаете, что поэт *a priori* лучше, чем слесарь, то вы заблуждаетесь. Ведь человечес-

кое общество полифункционально. Уже Платон понимал это, говоря о философах, воинах и других социальных группах, незаменимых и необходимых для нормального существования государства.

И, тем не менее, нет никаких данных, что социальные группы генетически детерминированы. Генетически уникальна каждая личность, но все люди равны перед Богом. А между собой они неравны лишь в смысле их неодинаковости, о чем писал апостол Павел: **И как, по данной нам благодати, имеем различные дарования, то, имеешь ли пророчество, пророчествуешь по мере веры; имеешь ли служение, пребывая в служении; учитель ли, — в учении...** (Рим. 12, 6-7). Отсюда проистекает принцип естественной социальной иерархии, идея действительного ранга как присущего человеку качества. Клонирование, как и широкое тиражирование одного и того же жизненного стандарта, — путь к утрате разнообразия и, в конечном счете, — ко всесмешению, выравниванию, к духовной деградации, особенно очевидной при потере народами их культурного своеобразия.

Окончание в следующем номере

• активированный уголь: паста из порошка древесного угля быстро удалит яд, и укусы не будут ни отекать, ни болеть. Растолките несколько таблеток угля, смочите порошок водой и приложите к укусу. Закройте марлевой повязкой. Активированный уголь лучше всего действует, если он остается влажным.

Самое главное — избежать укусов

Профилактические меры помогут уберечь от массы неприятностей:

- Носите белое, т.к. жалящие насекомые предпочитают темные цвета. Вот почему пчеловоды обычно носят одежду цвета хаки, белую или других светлых тонов.
- Не слишком благоухайте: избегайте духов, лосьона после бритья и любых других цветочных ароматов, чтобы пчела не спутала вас с цветком. Примите душ, чтобы вам не сопутствовали резкие запахи. Одежда не должна иметь запахов бензина, солянки, красителей и т.д.
- Хорошего вам труда и отдыха на природе!

Фитотерапия

Неожиданный пырей



Пырей ползучий — *Agropyrum repens* (repens в переводе с латыни означает «ползучий», «внезапный», «неожиданный»), сорняк-рекордсмен по выживанию и ценное лекарственное средство, известное со времен Гиппократов и Авиценны. Его народное название — житец, ржанец.

Ранней весной и осенью, когда культивируют поля и выгребают кучи корней пырея, остается их тщательно промыть в холодной воде, очистить от мелких корней, остатков стеблей и листьев. Сушат корни в тени на воздухе в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая на бумаге или на мешковине или в печи при $T 60-70^{\circ}$. Сушка считается законченной, когда корневища при сгибании складываются под острым углом.

Лекарственные средства из корневищ пырея ползучего обладают мочегонным, обволакивающим, отхаркивающим, потогонным и легким слабительным свойствами. Регулирует нарушения минерального, углеводного обмена (действие тритицина и левулезы), липидного обмена (действие инозита). Кремниевая кислота способствует укреплению сосудистой стенки.

В народной медицине средства из пырея используются при желче- и мочекаменной болезнях, ночном недержании мочи, нарушениях солевого обмена организма, подагре (выводят мочевую кислоту), сахарном диабете, ревматизме, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, туберкулезе, гастритах, геморрое. Пырей обладает кровоочистительным действием и применяется при экссудативном диатезе, экземе, фурункулезе, кожных сыпях.

Противопоказаний к приему препаратов пырея не установлено.

Отвар. 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5-10 минут, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при желче- и мочекаменной болезнях и воспалении желудочно-кишечного тракта. Курс лечения 3-4 месяца. Отвар используют для лечения подагры, ревматизма и воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей. Для усиления отхаркивающего действия к корневищу пырея добавляют по 1 ч. ложке цветков мать-и-мачехи, коровяка скипетровидного и листьев бузины.

Крепкий отвар. Для его приготовления 4 ст. ложки измельченного корневища заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 минут и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды при фурункулезе. Курс лечения 3-4 недели. Отвар готовят только на один день, так как он быстро портится. Такой же отвар используют для приготовления ванн, в которых купают детей при диатезе.

Ванна. По 100 г корневищ пырея и лопуха кладут в большую эмалированную кастрюлю или ведро, заливают 5 л горячей воды и кипятят 10 минут. Такую ванну рекомендуется принимать при различных кожных заболеваниях хотя бы 1 раз в неделю. Длительность процедуры 30 минут, температура воды — $36-37^{\circ}\text{C}$. Ванны рекомендуется сочетать с приемом отвара внутрь.

Свежие корневища пырея используют для приготовления супов, салатов, гарниров к мясным, рыбным, овощным блюдам.

Высушенные корневища перемалывают на муку, из которой варят каши и кисели, ее добавляют в пшеничную и ржаную муку при выпекании хлеба, лепешек и оладьев.

Путешественники, туристы, работники степных лагерей могут с пользой для здоровья применять пырей в питании.

Проблема соотношения веры и знания, религии и науки стоит в наше время как никогда остро. Вот как говорил об этом директор Института общей генетики им. Н.И. Вавилова РАН, академик, профессор кафедры генетики биофака МГУ Юрий Петрович Алтухов (1936-2006 гг.). Начало интервью вы прочли в №2 «Медицинского вестника».

-Известно, что на сегодняшний день фокус этических проблем генетики концентрируется на клонировании. Какова здесь связь этики и генетики?

-Вы, наверное, слышали термин «генетическое вырождение». Так вот, вырождение — это утрата изменчивости, утрата наследственного разнообразия, без которого не может жить популяция. Это как тепловая смерть Вселенной, когда везде одинаковая температура. Генетическое разнообразие лежит в основе пластичности и способности живых систем приспосабливаться к окружающей среде.

Каждый из живших прежде и ныне живущих людей генетически неповторим (кроме монозиготных близнецов), каждый из нас результат уникального наследственного дара, реализуемого во взаимодействии со столь же уникальной социальной

средой. Её влияние очень велико, и хорошо известны жизни и судьбы генетически идентичных монозиготных близнецов — яркий тому пример. Такие близнецы, — несмотря на их генетическое тождество — всегда разные люди.

Клонирование человека — безумный плод тоталитарного мышления. Многие учёные-генетики категорически возражают против него. Однако ещё в прошлом веке выдающийся антрополог — сэр Френсис Гальтон был озабочен, что у простого люда семьи многодетны, а у аристократов — нет. Поэтому он рекомендовал проводить такую социальную политику, при которой высшие классы имели бы преимущественные условия для воспроизводства. Вот отсюда и выросла евгеника (от греч. *eugenes* — хорошего рода), которая потом была взята на вооружение гитлеровским фашизмом в его попытках уничтожения целых народов. Идея клонирования человека ничем не отличается от селекционно-генетических идей Гальтона, приложимых лишь к разведению

Наука в категориях добра и зла



меры тела человека. Гальтоном было получено много важных научных результатов. Евгеника же — не наука, напротив, это ложная идея улучшения природы человека не на путях духовного возрастания, а чисто биологическими методами.

Позднее, например, в США были целые программы по стерилизации и т.п. Конечно, всё это столь же перспективно, как и клонирование. И такой вывод можно было бы сделать даже при неверном допущении о полной генетической предопределенности всех социальных различий между людьми. Если вы думаете, что поэт *a priori* лучше, чем слесарь, то вы заблуждаетесь. Ведь человечес-

Успели ли вы определить тип насекомого или нет — действуйте быстро. Если вас укусила пче-



Средства от укусов пчелы

ла, как можно быстрее удалите жало. Иначе содержащийся в нем мешочек с ядом будет продолжать пульсировать 2 или 3 минуты, способствуя проникновению жала и его яда в глубину кожи. Но будьте осторожны, чтобы его не раздавить.

Прочистите место укуса. Пчелы и их собратья — «мусорщики», поэтому в их яде часто содержатся нежелательные бактерии. Хорошенько промойте ужаленное место мылом, водой или антисептиком (перекисью водорода, хлоргексидином).

Для снятия боли и отека рекомендуют:

• сок петрушки, листьев и цветов календулы (ноготков) (размять листочки и приложить); сок луковички;

• холод: поместив поверх укуса пузырек со льдом или даже ледяной кубик, вы сможете уменьшить отек и предупредить распространение яда;

• тепло: тепло нейтрализует химические вещества, которые вызывают воспаление. Можно взять фен для волос и направить горячую струю воздуха на место укуса;

• аспирин: одно из самых простых и эффективных средств. Намочите место укуса, затем положите на него растолченную таблетку аспирина. Аспирин нейтрализует определенные воспалительные агенты яда;

• нашатырь: наложите примочки из нашатырного спирта (1 часть нашатырного спирта на 5 частей воды);

• винный спирт (водка пополам с водой);

• примочки с раствором перекиси водорода, перманганата калия (марганцовки).

Помоги себе сам

Весна. При повышении температуры воздуха выше 10° пчелы вылетают из ульев. Многие боятся этого времени из-за возможных укусов жалящих насекомых.

Во время укуса они впрыскивают яд в ткань кожи, что вызывает боль, покраснение и отек, даже аллергический шок. Недомогание может длиться от одного часа до нескольких суток.

Пчела может ужалить только один раз. Ее забуренное жало застревает в коже и отрывается, что приводит к ее гибели. Шмели, осы и шершни имеют гладкие жала, которыми могут вас повторно ужалить, поэтому будьте готовы спастись бегством. Шершни представляют собой дополнительную опасность: если вы уберете одного из них, при разрушении его мешочка с ядом высвободится химическое вещество, которое стимулирует к атаке других шершней.

Как облегчить боль от укуса пчелы?

На очередном заседании Православного медицинского общества г. Коломны был обсужден доклад профессора кафедры клинической детской болезни Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова Натальи Юрьевны Головановой. Выступление было посвящено проблеме остеопороза. Наталья Юрьевна любезно представила все материалы по теме для использования в работе врачами и преподавателями медицинского колледжа. «Медицинский вестник» публикует фрагменты презентации доклада.

Существует понятие минеральной плотности костной ткани. Это очень важный вопрос, потому что обновление костной ткани происходит за 6 месяцев. Происходит ремоделирование кости. Особенностью развития ребенка является то, что на первом году жизни костная ткань у него возрастает на 200%. Такой же подъем роста происходит в подростковом возрасте.

Остеопороз – это системное заболевание скелета, характеризующееся снижением костной массы, микроархитектурными изменениями костной ткани, приводящими к повышению ломкости костей и повышению риска переломов.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСТЕОПОРОЗА:

Первичный остеопороз: чаще у женщин (постменопаузальный), сенильный (старческий), ювенильный, идиопатический.

Вторичный остеопороз чаще развивается вследствие следующих причин:

- эндокринная патология: гиперкортицизм, патология щито-

видной железы, гиперпаратиреоз, опухоли паращитовидных желез, сахарный диабет.

- Ревматические заболевания.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Заболевания почек.
- Генетические заболевания.
- Медикаментозный остеопороз, связанный с избыточным при-



Профессор Н.Ю. Голованова.

менением: глюкокортикоидов, иммуносупрессантов, препаратов для лечения судорог (люминаловый остеопороз), гепарина, алмагеля.

Факторами, оказывающими влияние на развитие остеопороза также являются недостаточная физическая нагрузка, недостаточное питание, курение, алкоголь.

Физическая активность должна быть на уровне непрофессионального спорта. Нагрузки должны быть динамичными, т.к. статические нагрузки (длительное стояние, но отсутствие движений) не приводят к профилактике остеопороза. Профессиональный спорт ведет к снижению костной плотности, т.к. нагрузки превышают допустимые.

При остеопорозе поражаются все кости, однако **бедренная кость**

(ее шейка), **позвоночник** (грудной и поясничный отделы) и **лучевая кость** в области запястья поражаются наиболее часто. Преимущественно здесь возникают переломы.

При падении с высоты своего тела в норме переломов быть не должно, - это клинический маркер остеопороза (кроме костей межфа-

Остеопороз у детей и взрослых

ланговых суставов и костей черепа).

ДИАГНОСТИКА ОСТЕОПОРОЗА

Рутинные показатели минерального обмена (ионизированный кальций, фосфор, щелочная фосфатаза в крови, кальций и фосфор в моче) при остеопорозе не меняются. Нужны ли они для диагностики? Нужны только для контроля за уровнем кальция крови при лечении остеопороза.

Современным методом диагностики является денситометрия-рентгенологический метод определения плотности костной ткани.

Для диагностики остеопороза, для мониторинга за состоянием костной ткани необходимы специальные биохимические маркеры (2-х типов – для диагностики образования костной ткани и определения всасывания кальция).

Факторы риска развития остеопении и остеопороза у детей:

- Низкое потребление кальция и витамина D.
- Недоношенность
- Низкая физическая активность
- Заболевания желудочно-кишечного тракта

Вести из Православного медицинского общества

- Рахит и рахитоподобные заболевания
- Эндокринные и обменные расстройства (гипотиреоз, недостаток инсулина могут вызвать задержку роста и потерю костной массы).

Причиной развития остеопороза может быть дефицит компонентов пищи, влияющих на кость: при дефиците

питанием соли кальция, нам необходимо как вынужденную меру добавлять карбонат или цитрат кальция. Оба препарата содержатся в кальцимине.

Необходимо знать, что абсолютно безвредных препаратов нет. Карбонат кальция вызывает запоры, снижает кислотность желудка – это не безразлично для организма. Препараты кальция из яичной скорлупы и морских ракушек в настоящее время не исследованы. При приеме кальция должно быть сочетание с витамином Д, иначе кальций всасывается только на 10%.

Всасывание кальция в желудочно-кишечном тракте у детей происходит на 50-70%, у взрослых – на 25-30%. Без витамина Д всасывается не более, чем 10-15% кальция.

Для синтеза витамина Д ребенку необходимо находиться на солнце без одежды всего 10 минут, если же ребенок длительно находится на солнце, то происходит образование избыточного количества витамина Д, ребенок начинает себя плохо чувствовать. Метаболит витамина Д начинает способствовать отложению кальция не в костях, а в других органах, сосудах. Поэтому родителям и воспитателям надо быть внимательными летом во время прогулок.

Ученые доказали, что достаточно находиться на улице в светлое время суток не менее 20 минут. При этом необязательно непременно стоять под прямыми лучами солнца – можно просто пребывать в тени или под зонтиком: витамин D все равно будет вырабатываться в организме.

Окончание в следующем номере.

Самая частая причина заложенности носа – последствие длительного применения сосудосуживающих капель типа Нафтизина. К нему развивается психологическая зависимость, маскирующаяся якобы постоянной заложенностью носа без его использования. В конце концов он вызывает истинный атрофический ринит. Первый шаг – консультация ЛОР-врача на предмет исключения полипов носовой полости и искривления носовой перегородки. Они требуют оперативного лечения.

Второе – обязательно завести в доме увлажнитель воздуха. Иногда одна эта мера позволяет справиться и с «ринитом» и с хроническими «фарингитом» и «тонзиллитом», проявляющимися ежеутренней болью в горле при глотании и частыми обострениями тонзиллита. Иногда эти симптомы вызваны просто сухостью воздуха, особенно во время отопительного периода. А иссушенная слизистая не выполняет своих защитных функций и очень уязвима для любых микробов.

Для замены нафтизина и подобных ему средств можно использовать следующие препараты и процедуры.

- Делать ингаляции с каплями Кармолис или Звездочка, Доктор Мом (вдыхать носом, выдыхать ртом).

Я страдаю пониженным давлением. Приходится принимать цитрамон, пить крепкий чай и кофе, чтобы появилась трудоспособность. Лариса Т. г. Коломна

При пониженном давлении обязательно нужно двигаться. Только тогда сосуды приходят в тонус, а артериальное давление повышается.

Вам необходима легкая 10-15-минутная гимнастика несколько раз в день. Помните, что гипотоникам необходим свежий воздух. Если состояние позволяет, старайтесь тренироваться на улице, особенно в прохладное время года. Но если у вас, к примеру, кружится голова, то можно сделать несложную гимнастику дома, заранее проветрив комнату. При плохом самочувствии выполняйте упражнения сидя или лежа на полу. Делайте их в среднем или медленном темпе. Принимайте

- Принимать фитопрепарат при синуситах Синупрет.
- Ножная ванна: ноги опускают в емкость с водой, температура которой составляет 37 градусов. Затем постепенно

Если не дышит нос

добавляют горячей воды, пока не будет достигнута «граница переносимости». Сходным воздействием обладает один из самых распространенных русских рецептов: насыпать сухой горчицы в носки и лечь спать. Многих именно так лечили в детстве. При этом уменьшается отек слизистой оболочки.

Смесь свеженатертого хрена с сахаром и яблоком помогает при насморке. Если съесть несколько столовых ложек этой смеси в день, то нос начнет дышать. Дело в том, что хрен содержит особые вещества, которые ведут борьбу с бактериями, вирусами и грибами. Они хорошо воспринимаются организмом, потому что не уничтожают полезные бактерии кишечной флоры. Кроме того, хрен укрепляет иммунную систему.

контрастный душ по утрам, обливания. Вода и смена температур тренируют сосуды и поддерживают их тонус.

Как повысить артериальное давление?

Одно из самых важных условий хорошего самочувствия при гипотонии – нормальный сон. Спать нужно столько, сколько требует организм. Если вы высыпаетесь за 9-10 часов – не пугайтесь, для гипотоника это нормально.

Артериальное давление часто снижается у тех, кто питается «от случая к случаю». Большие промежутки между приемами пищи приводят к колебаниям тонуса сосудов. Поэтому ешьте регулярно, но понемногу. Для поддержания нормального артериального давления полезная пища, содержащая кальций: рыба, молочные продукты. Способствуют поднятию тонуса

«Я страдаю аллергией. Руки покрываются сыпью, появляется зуд, при постоянном контакте с водой плохо заживают. Врачи порекомендовали смекту, супрастин, синаflan, детский крем. Можно ли чем-нибудь заменить эти средства?» Юлия Р. г. Москва.

Причина такого дерматита кроется в заболевании кишечника, печени и желчевыводящих путей. Поэтому, в первую очередь лечение должно быть направлено на восстановление функций пищеварительного тракта. Необходим прием витаминов А и Е, хорошо применять кремы «Радевит», «ЭПЛАН», раздельное питание. Средствами фитотерапии можно значительно облегчить Ваше состояние. Издавна описаны сборы трав, которые помогают при экземе, дерматите. Вот несколько рецептов, которые мы можем Вам порекомендовать. Сбор можно чередовать.

1. Принимать три раза в день перед едой по четверти стакана настоя из травяного сбора: крапива – 10 г, корень валерианы – 15 г, череда трехраздельная – 15 г, душица обыкновенная – 10 г, чабрец – 10 г, ромашка аптечная – 10 г, хвощ полевой – 10 г. Для приготовления настоя брать на ста-

сосудов также цитрусовые, шиповник, черная смородина, облепиха.

Селедка, сыр, соленые огурцы поддержи-

вают артериальное давление, задерживая в организме натрий и воду. Но принимать их нужно в умеренном количестве, чтобы не перегрузить почки.

Чтобы не возникло привыкания к кофеину, чередуйте кофе с другими стимулирующими напитками – чаем, какао, грейпфрутовым и морковным соком. Утром для бодрости хорошо выпить стакан настоя чайного гриба со столовой ложкой меда и 20-25 каплями настойки родиолы розовой.

Отвечаем на вопросы читателей

кан кипятка столовую ложку смеси. Курс лечения 2 недели, затем перерыв 2 недели. 2. Принимать дважды в день по стакану настоя из сбора трав, взятых в равных количествах: корень одуванчика, корень цикория, плоды фенхеля, листья вахты трехлистной. Для приготовления брать сбор из расчета полторы столовых ложки травы на стакан кипятка. 3. Принимать три раза в день перед едой по четверти стакана настоя из травяного сбора: зверобой – 15 г, полынь – 5 г, тысячелистник – 20 г, крапива – 10 г, подорожник – 10 г, кукурузные столбики вместе с рыльцами – 10 г, шалфей – 15 г. Для приготовления настоя брать на стакан кипятка столовую ложку смеси. 5. Принимать 4 раза в день до еды по столовой ложке отвара из корней лопуха. Для приготовления брать корень из расчета 15 г на стакан кипятка. Показаны ванночки для рук из отвара пырея ползучего, череды.

Для восстановления флоры кишечника хорошо принимать препарат из пшеничных отрубей «Рекицен», добавляя в пищу по 2-3 чайных ложки в течение месяца. При первой возможности постарайтесь пройти обследование у специалиста гастроэнтеролога. Желаем доброго здоровья!

Могут помочь и другие адаптогены: элеутерококк, аралия, женьшень. Их можно купить в аптеке и принимать по утрам согласно инструкции. Эти препараты противопоказаны в летнее время. Хорошо предварительно проконсультироваться с врачом.

Если у вас упало давление, закружилась голова, помассируйте 2-3 минуты точку, которая находится между верхней губой и основанием носа. А затем в течение такого же времени точку на мизинце, возле ногтя, со стороны безымянного пальца.

Выполняя такие рекомендации Вы заметите, что давление начнет стабилизироваться, а постоянные занятия спортом улучшат Ваше самочувствие и сопротивляемость организма к инфекциям.

Желаем успеха!





На Гробе Господнем сходит Благодатный Огонь

Глава Иерусалимской Православной Церкви Блаженнейший Феофил, Патриарх Святого Града Иерусалима и всей Палестины, отвечая на вопросы по поводу чуда схождения Благодатного огня в 2008 году отметил, что первым свидетелем чудесного света во Гробе Господнем был апостол Петр. Как написано в Евангелии, после известия о Воскресении Спасителя, он прибежал ко Гробу и увидел внутри не только погребальные пелены, но и удивительный свет. Божественный огонь снисходит каждый год именно накануне православной Пасхи в Великую субботу.

Всем известно, что получить Благодатный огонь может только православный патриарх. Также известно о давних спорах между Иерусалимским и Армянским патриархатами. Самый знаменательный случай произошел в 1579 году, когда священникам армянской церкви удалось подкупить султана Мурата Правдивого и местное градоначальство, чтобы те позволили им единолично праздновать Пасху и принимать Благодатный Огонь.

По призыву армянского духовенства, со всего Ближнего Востока

Ученые предпринимают попытки исследовать свойства Благодатного Огня, но результаты не получены. «В чем причина? Может быть в недостатке аппаратуры?», - задает вопрос Председателю экспертной группы по описанию чудесных событий в Русской Православной Церкви при Синодальной Богословской Комиссии академику П. В. Флоренскому. Павел Васильевич объяснил это так:

«В состав экспертной группы входят ученые из различных областей. Явление схождения Благодатного огня нужно описать языком науки: температуру, ионизацию, радиопомехи... Пока у нас ничего не получается, хотя для этого в Храме были установлены измерительные приборы. И тут дело не в средствах, а в том, что Господь не допускает. Разрешил бы Он: «Работайте!» - и все бы у нас получилось».

По свидетельству очевидцев, температура Благодатного Огня составляет около 40-45°C. Химии неизвестны вещества, которые горят при обычных условиях с такой температурой пламени. Совершавший паломничество на Святой Земле в 1793-1794 годах архиепископ Мисаил так описывал Благодатный огонь: «Вшедше внутрь ко Святому Гробу, видим на всей крышке гробной блистающий свет, подобно рассыпанному мелкому бисеру, в виде голубого, белого, алого и других цветов, который потом, соединяясь, краснел

в Иерусалим приехало множество их единоверцев, чтобы отметить Пасху. Православные вместе с Патриархом Софронием IV были удалены не только от кувуклии, но и вообще из Храма. Они остались молиться о схождении Огня у входа.

Армянский Патриарх молился на Гробе Господнем около суток, однако, несмотря на его усилия, никакого чуда не последовало. Вдруг

Радость Благодатного огня

18 апреля, в канун православной Пасхи, весь христианский мир будет молиться о схождении Благодатного огня. Более десяти тысяч человек, которым посчастливится находиться в этот момент в храме Гроба Господня в Иерусалиме, и миллионы людей, следящих за телевизионной трансляцией этого события, станут непосредственными свидетелями величайшего чуда.

с неба ударил луч, как это обычно бывает при снисхождении Огня, и попал точно в колонну у входа. Из нее во все стороны брызнули огненные всплески и зажглась свеча у Православного Патриарха, который передал христианам Благодатный Огонь. Это был единственный случай в истории, когда схождение Огня произошло за пределами Храма, фактически по молитвам Православного, а не армянского первосвященника. «Все обрадовались, а православные арабы от радости стали прыгать и кричать: «Ты еси един Бог наш, Иисус Христос, едина наша истинная вера - вера православных христиан» - писал в летописи инок Парфений.

В это время на анфиладах построек, прилегающих к храмовой площади, находились турецкие солдаты. Один из них, по имени Омир (Анвар), увидев происходящее воскликнул: «Единая истинная вера Православная, я - христианин» и прыгнул вниз на каменные плиты с высоты около 10 метров. Юноша не разбился - плиты под его

ногами растопились как восковые, запечатлев его следы.

За принятие христианства мусульмане казнили храброго Анвара и пытались соскоблить следы, столь явно свидетельствующие о торжестве Православия, однако им это не удалось, и приходящие в Храм до сих пор могут видеть их, как и расщепленную колонну у дверей храма. Тело мученика было сожжено, од-

нако греки собрали останки, которые до конца XIX века находились в женском монастыре Великой Панагии, источая благоухание.

Турецкое начальство весьма разгневалось на самонадеянных армян, и поначалу даже хотело казнить иерарха, но позже смиловалось и постановило ему, в назидание о случившемся, на Пасхальной церемонии всегда следовать за Православным Патриархом и впредь не принимать непосредственного участия в получении Благодатного Огня. Власть давно сменилась, но обычай сохраняется до сих пор.

Несколько лет назад Армянский патриарх Иерусалима Торком Манугян обратился с иском в Высший суд справедливости: он требовал предоставления ему возможности вместе с Иерусалимским Патриархом зажигать свою лампаду непосредственно от священного огня.

«Не только армяне, все другие



христианские общины - копты и сирийцы - хотели бы участвовать в этом богослужении. Но молиться на Гробе Господнем может только православный патриарх Иерусалимский, только по его молитвам снисходит Благодатный огонь», - объяснил Патриарх Феофил.

«Многие сомневаются и не верят в чудо. Возможен ли подлог?» - спросили у Патриарха. «Всем воздастся по вере! Что же касается сомнений, то они могут вызвать лишь улыбку», - ответил он.

«Почему, разве это исключено?»

«Желающих опровергнуть чудо было множество. Но за сотни лет это еще никому не удалось. Земля, на которой находится храм, принадлежит турецкой семье, ключарь храма - мусульманин. Крестный ход на Пасху вокруг часовни над Гробом Господним проходит в сопровождении кавасов - турок. С патриарха и представителя Армянской Церкви снимают священническое облачение и осматривают. А часовню тщательно обыскивают израильские полицейские и мусульмане - нет ли где источника огня? Кроме того, представитель армян следит за всеми действиями и всегда готов вмешаться. Так что подлог невозможен!»

«Вы один из немногих реальных свидетелей величайшего чуда. С чем это можно сравнить?»

«Этот опыт аналогичен тому, что происходит, когда человек получает причастие, - ответил Иерусалимский Патриарх. - И при принятии святейших Христовых Таин, и во время схождения Благодатного огня Господь входит в человека».

По материалам «Православие.Ru»

Наука и вера

весь созданный мир, является свидетельством Божественного происхождения. И его аномальность не противоречит ничему. Ведь на самом деле Божественное происхождение - это признак не физического, а духовный - является оно во благо или нет. Божественный Огонь - во благо, ведь он дает великую радость. И не благодатное ли знамение то, что по всей стране идет об этом репортаж! Это тоже чудо.

«Благодатный Огонь очень часто описывается как одно из главнейших чудес, доказывающих истинность православной веры. Насколько верно данное определение и насколько правомерно определять истинность веры, опираясь на чудеса?»

«Истинность православной веры в доказательствах не нуждается! Ее истинность определяется верностью Священному Писанию. А схождение Благодатного Огня доказывает истинность нашего Юлианского календаря. Это точно! Дате Воскресения Господа нашего Иисуса Христа должна предшествовать иудейская Пасха. А при новом календаре иудейская Пасха иногда оказывается позже христианской, и по новому календарю схождения Благодатного Огня не происходит».

Христос Воскресе!
Воистину Воскресе!

и претворялся в течение времени в вещество огня; но огонь этот, в течение времени, за которое можно прочесть не спеша сорок раз «Господи, помилуй», не жжет, и от этого огня лампы и свечи возжигаются».

Наш современник, епископ Богоявленский Гавриил рассказывал:

Можно ли исследовать чудо?



умываемся. Сплошной камень, мрамор - и весь покрыт огнем. Ни копоти нет, ничего... Просто горит огонь - и всё».

«Чем можно объяснить тот факт, что в церемонии Великой Субботы без участия кричащей ливанской православной молодежи (шакриатов) Благодатный Огонь не сходит?»

«Никак это не объяснишь - обязательно, вот и все. Они не кричат - они так радуются».

«Я видел схождение Благодатного огня на Гробе Господнем два раза. Тогда еще был жив архиепископ Антоний (Завгородний). И когда патриарх вышел с Благодатным огнем, мы не стали от него зажигать, а быстро, вместе с владыкой Антонием, нырнули в кувуклию Гроба Господня. Один грек забежал, владыка и я. И мы увидели в Гробе Господнем синего, небесного цвета огонь, мы

Но то, что это правильно, благочестиво и уместно говорит факт их необходимости перед схождением Благодатного Огня. С одной стороны молчащие старцы из пустыни, а с другой - ездящие друг у друга на плечах мальчишки, кричащие «Шакрий! Шакрий!» - «Приди Огонь! Приди Огонь!»

Всякое дыхание да хвалит Господа! Благодатный огонь, как и



4 апреля - Похвала Пресвятой Богородицы (Суббота Акафиста).

5 апреля - Прп. Марии Египетской (переходящее празднование в 5-ю Неделю Великого поста).

7 апреля - БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

8 апреля - Собор Архангела Гавриила.

11 апреля - Лазарева суббота. Воскрешение прав. Лазаря.

12 апреля - Вербное воскресенье (Неделя вайи, цветоносная). ВХОД ГОСПОДЕНЬ В ИЕРУСАЛИМ

13 апреля - Страстная седмица.

16 апреля - Великий четверток. Воспоминание Тайной Вечери.

17 апреля - Великий пяток. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа.

18 апреля - Великая суббота.

19 апреля СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.

24 апреля - Пятница Светлой седмицы. Иконы Божией Матери «Животворящий Источник» (переходящее празднование в пятницу Светлой седмицы).

26 апреля Антипасха. Неделя 2-я по Пасхе, апостола Фомы.

28 апреля Вторник 2-ой седмицы по Пасхе. Радоница. Поминование усопших.

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». Е.Н.Трубецкой

«Умозрение в красках».

11:00 «Тропа над бездной».

Беседы психолога Е.А.Савиной.

14:30 «Портрет мастера».

10:00 и 15:00 и 22:00

«Граждане неба».

13:40 «Россия сквозь века».

И.А.Ильин. «Мы верим в Россию».

16:30 Литературные чтения.

К.С.Льюис. «Рассторжение брака».

18:00 Вечернее Богослужение».

20:30 «Сказка за сказкой».

«Искра Божия».

21:00 «Россия сквозь века».

К.м.н. А.М.Бирюков. «Беседы

по истории Отечества»

22:30 Вечерние молитвы.

В субботу и воскресенье в

08:00 и 20:00 Архиепископ

Аверкий (Таушев).

«Толкование на Апокалипсис»

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