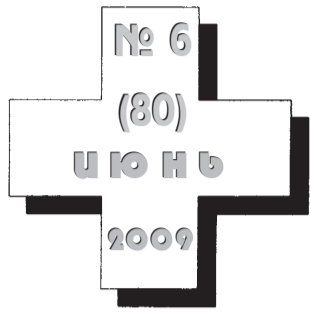


Здоровье физическое не может быть без духовного здоровья. Все мы созданы по образу Божьему, так будем же стремиться прежде всего к правде, истине и доброте. Наша задача вселить в Вас надежду на помощь Божию и на помощь добрых православных врачей.



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

С ПРАЗДНИКОМ СЯТОЙ ТРОИЦЫ!

Настал великий праздник, праздник Величайшей радости для христиан: Дух Святой сошел на апостолов. И не только на апостолов – Дух Святой пришел в мир, чтобы исполнить обещание Господа нашего Иисуса Христа, сказавшего: «Не оставлю вас сирыми, пошлю Духа Святого, Утешителя».

И освятил землю Дух Святой, и будет Он вести до конца веков весь род христианский по пути спасения. Дух Святой прежде всего снизошел на апостолов. И как снизошел? В виде огненных языков, видимо. Больше никогда так видимо Дух Святой ни на кого не нисходил.

Что же это значит? Почему нужно было, чтобы на святых апостолов Дух Святой сошел в виде огненных языков, для всех видимо и ощутимо? Потому, что апостолы были святые, потому, что через них, через проповедь их, должно было во всем мире утвердиться Святое Евангелие. Они были первыми проповедниками Евангелия, первыми, кто понес свет Христов в мир. Потому и отметил их так Дух Святой, нисшедший на них в виде огненных языков. Огненными сотворил Он сердца и ум их, освятил и просветил их, напомнил им все, что слышали они раньше от Господа Иисуса Христа, и подал им силы, чтобы весь мир ко Христу привести.

Но разве и ныне Дух Святой не сходит на всех, кто достоин Его принять? Разве не преисполнен был Духа Святого преподобный Серафим Саровский? Дух Святой сошел на него не в виде огненного языка, но так, что овладел всеми помышлениями, всеми желаниями, чувствами и стремлениями его. Он полонил преподобного Серафима.

Так нисходил Дух Святой на многих и многих святых, так нисходил Дух Святой и на всех нас, недостойных нынешних христиан, ибо в Таинстве Миропомзания и святого Крещения подается нам всем благодать Духа Святого.



Всем подается эта благодать, все ее получили, но не все ее сохранили.

Многие потеряли это сокровище, лишились благодати Духа Святого. Ибо разве может обитать Дух Святой в нечистом, полном греха сердце человека?

Как дым отгоняет пчел, как смрад отгоняет всех людей, так и смрад сердца человеческого отгоняет Духа Святого. Дух Святой живет только в сердцах чистых, только им подает Он Свою Божественную благодать, Свои Святые дары, ибо Он есть «Сокровище благих» – всех истинных и самых ценных благ, какими может обладать сердце человеческое.

Разве может воспринять их сердце нечистое? Разве может воспринять благодать Духа Святого сердце греховное, лишенное милосердия и любви? А как же нам приобрести сердце чистое? Как нам воздерживаться от постыдных грехов? Как воздерживаться от соблазнов врагов спасения нашего, от соблазнов мира? Как уберечься от них?

Нужно неустанно, всегда, во все дни жизни нашей, в каждый час помнить о том, что Дух Святой не живет в сердце нечистом. Нужно не поддаваться соблазну, и когда дух нечистый, враг спасения нашего, нашептывает нам стремления к земному благополучию, когда рисует картины славной, обеспеченной жизни, когда пробуждает гордость нашу, возбуждает желание чести и славы, мы не должны принимать в сердце наше этих дьявольских нашептываний, не должны принимать соблазнов мира. Когда приходят в сердце такие соблазны, мы должны сразу понимать, что это искушение.

Окончание на стр. 4

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ!

21 июня – День медицинского работника



Уважаемая редакция!

Прошу Вас поблагодарить медицинских работников участковой больницы в Федосьино Коломенского района. Я пожилой человек, дачница, обратилась за консультацией к врачам, т. к. почувствовала себя плохо. Меня госпитализировали и

лечили. Как оказалось, вовремя успели, на радость моим родным и близким. Особую признательность, уважение и благодарность приношу Ольге Николаевне Мормуль, которая меня спасла от угрожающего инсульта. Спасибо всем врачам за внимание к больным, высокие

профессионализм, заботу. Моя глубокая благодарность нашим внимательным медсестрам Тумановой Л.П., Крюковой Н.Н., Евстигнеевой Т.В. Гундаревой М.А. Благодарю санитарок Тараканову В.В. Путкову М.Н., Комарову Н.Н. Ключникову Т.А.; поваров Краморенко Л.Н. и Решето-

ву Л.А.! Благодарю всех, кого не смогла перечислить, я никогда не писала писем в газету, извините, пусть они меня простят. Прошу поздравить весь коллектив больницы с Днем медицинского работника!

В.Я. Колоскова,
г.Москва.

Поздравляем всех работников **Здравоохранения с профессиональным праздником, благодарим за добрые сердца, отзывчивость, заботу о всех, кто обращается к Вам. Желаем здоровья, сил, радости в коллективе и в семье, помощи Божией!**

«Медицинский вестник»

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ

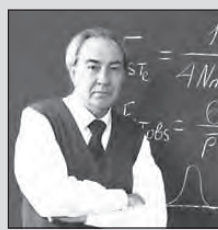


Стр 1-4

С праздником Святой Троицы!
Святитель Лука (профессор-хирург Войно-Ясенецкий).
«Слово в день святой Троицы»

Стр 2

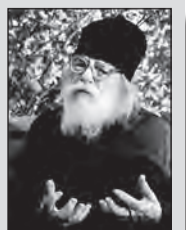
Академик Ю.П. Алтухов:
«В современной науке места для дарвинизма как научной теории не остаётся...»



Стр 4

о. Иоанн Крестьянкин:
«Это совсем легко...»

Человек хочет войти в Царствие Божие совершенно для себя неожиданно, магически чудесно, или же – по праву, через какой-то подвиг. Но, ни то, ни другое не верно.



1 июля 1858 года на заседании Лондонского Линнеевского общества была рассмотрена небольшая записка, всего несколько страниц. Она касалась вопроса о происхождении биологических видов. Учёного, написавшего её, звали Чарльз-Роберт Дарвин.

Изложенные им мысли за два года облетели весь мир. Его гипотеза (не имевшая доказательств) приобрела неожиданную популярность. 1200 экземпляров книги «О происхождении видов путём естественного отбора» были раскуплены в один день! Имя Дарвина, до тех пор известное лишь среди специалистов, скоро стало известно всему миру.

Сам он после опубликования своих идей тяжело заболел, эта болезнь не оставляла его до самой кончины. Он не выносил дневного света и был вынужден жить в полумраке собственной квартиры. Руки его были настолько слабы, что ему было тяжело держать книгу. Дарвина трудно было общаться с людьми, он редко приглашал гостей. После получасовой беседы даже с хорошо знакомыми людьми он чувствовал себя дурно и целую неделю не мог никого принимать.

Явно, что дух его не был мирен. Он, то писал: «Невозможность признания того, что великий и дивный мир с нами самими как сознательными существами возник случайно, мне кажется главным доказательством существования Бога», то с ненавистью поносил веру христианскую. Не явился ли столь тяжкий недуг справедливым наказанием Дарвина за идеи, послужившие развитию материализма? Многие великие учёные, современники Дарвина (Р. Вирхов, Л. Агасис, К. Бэр, Р. Оуэн, Г. Мендель, Л. Пастер) поняли, в какие материалистические дебри ведёт дарвинизм и боролись с этим лжеучением. Они указывали на то, что идеи Дарвина ложны и противоречат фактическим данным.

Зато Маркс и Энгельс приветствовали его учение. Маркс неоднократно говорил, что труд Дарвина – «естественно-научная основа понимания исторической борьбы классов» (видимо, подразумевая выживание самых «приспособленных»), и даже хотел посвятить Дарвину свой «Капитал», но тот отказался.

Сегодня, когда Россия заново открывает для себя истину веры и Священного Писания, вновь открывает для себя Русь святую, мы переосмысливаем эволюционную теорию и с удивлением спрашиваем себя: как такое заблуждение вообще могло обрести популярность и всеобщее признание?

Ещё в 1885 году наш знаменитый соотечественник Н.Я. Данилевский писал, что «теория эволюции не столько биологическое, сколько философское учение, купол на здании материализма, чем только и можно объяснить её фантастический успех, научными достоинствами никак не объяснимый».

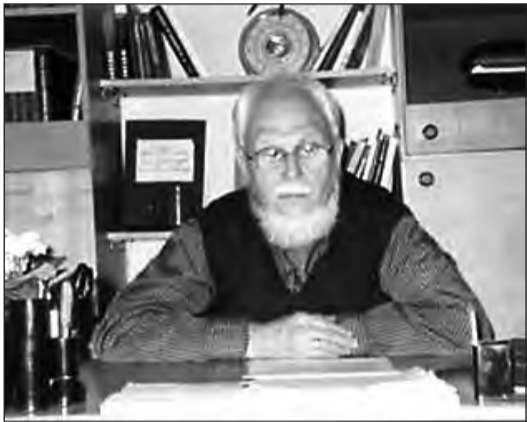
Геннадий Анатольевич Калябин, доктор физико-математических наук, профессор Самарского аэрокосмического университета утверждает: «Книга природы и Книга Божественно-

го Откровения не противоречат друг другу.

Человек был сотворен отдельно и независимо от всех животных

«В науке места для дарвинизма не остаётся...»

по образу и подобию Божию. Учение о происхождении человека от обезьяны, от каких-то общих предков с обезьянами на самом деле ничем не подтверждается.



Профессор Г.А. Калябин

Если вы сходите в музей Дарвина в Москве, то увидите кучу человеческих костей, черепов и кучу черепов обезьяньих, и не надо специального образования, чтоб понять, где какая кость. Путаница возникает только тогда, когда вы имеете часть черепа, – непонятно, к чему это относится.

Я побывал в музее Дарвина в Москве. Все доказательства, обоснования эволюции находятся не в экспонатах, а только на плакатах. Имеется 20 разновидностей дарвинизма.

В советской школе излагается дарвинизм, которого нет нигде, только у нас. Его создали те люди, которые занимались разгромом нашей генетики в 30-40-е годы XX века. В нашей стране дарвинизм занимает самые сильные позиции, наряду с Англией. Но реальных доказательств у дарвинизма никаких нет.

На третьем этаже музея лежат кости человеческие, черепа, и написано, что ни одного переходного образца между человеком и обезьяной до сих пор не имеется. А все, которые выдавались за таковые, были научными неточностями или были сфальсифицированы. Там их было много – штук десять, пилтдаунский был самый «надежный», но оказался грубо сфальсифицированным. Зубы подпилены напильником, обработаны химическими веществами, чтобы выглядеть более древними. Кость не единая, а составная: часть костей от обезьяны и часть от человека.

Этот «экспонат» сделал в начале XX века Тейяр де Шарден, католик-иезуит, его сейчас объявляют величайшим философом, эволюционистом и палеонтологом. К сожалению, он пошел на подлог. Эти кости подбросили в овраг на участке одного простого английского фермера и сказали ему: ищи там... Фермер стал копать, нашел эти кости, обрадовался... Этот «пилтдаунский человек» 40 лет считался самым главным доказательством эволюции. Потом, когда посмотрели в микроскоп и

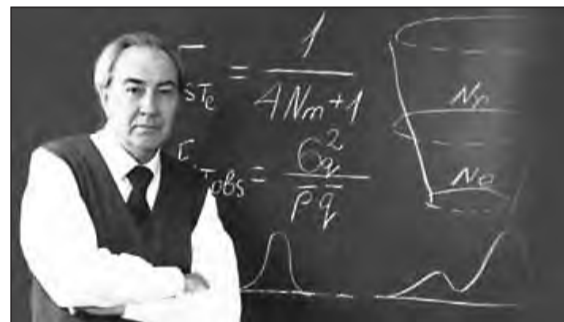
увидели «работу» напильника, обработку квасцами, то быстренько его убрали. И сейчас в музее Дарвина офи-

циально указывается, что нет ни одного промежуточного вида.

В музее есть большая витрина, под которой очень много собак – маленькие, большие, средние... Сто пород. Но это все равно один вид. Часто путаница у Дарвина и многих дарвинистов заключается в том, что они понятия «порода» или «подвид» (это просто некая разновидность какого-то вида) называют новым видом.

Все разновидности дарвинизма имеют разные названия, и их представители друг с другом враждуют. Сам Дарвин не был «дарвинистом». Он не пытался ничего доказать, он только предполагал... Старый дарвинизм сейчас признается только в нашей стране, в Англии он уже не признается.

Почему нашим детям в школе все это до сих пор внушается? Это важный элемент материалистического мифа. Если постоянно внушать, то человек действительно начинает думать, что он произошел от чего-то обезьяноподобного. Роль Творца отрицается. Атеи-



Академик Ю.П. Алтухов

сты хотели, чтобы происхождение человека не было связано с духовным началом. Это было раньше чисто идеологическим фактором, но затем эта идеология проникла в сознание многих биологов, и они сами в это поверили. Хотя для научных исследований теорию эволюции никак не используют».

Авторитетный современный учёный, директор Института общей генетики, заслуженный профессор кафедры генетики биофака МГУ, академик РАН Ю.П. Алтухов (умер в 2006 году), сопоставляя дарвинизм (а также и неodarвинизм – синтетическую теорию эволюции) с современными научными данными, заключал, что «гипотеза, выскользнувшая у Дарвина и захватившая умы на целых полтора столетия, завела науку в тупик. В современной науке места для дарвинизма как научной теории не остаётся!». Учёный констатировал важный факт: «Замена дарвинистами Господа Бога естественным отбором нанесла существенный ущерб не только развитию естественных наук, но и самого человечества».

Юрий Петрович Алтухов – основатель отечественной школы генетики популяций. Принадлежащее ему открытие явления генетического мономорфизма удосто-

Православие и наука

но Государственной премии РФ.

Группа биологов Московского Государственного университета совместно с издательством Свято-Троицкой Сергиевой лавры выпустили в свет новый учебник биологии для школьников («Общая биология. 10 – 11 класс», автор С.Ю. Вертьянов, под редакцией Ю.П. Алтухова, Свято-Троицкая Сергиева лавра, 2006), в котором впервые говорится о противоречивости и несостоятельности эволюционных гипотез. Школьникам рассказывается о единственно разумном и не опровергнутом никакими научными данными варианте происхождения жизни в результате сотворения её Богом. Во вступительном слове заслуженный академик Ю.П. Алтухов обращается к школьникам со словами: «Перед вами – первый учебник биологии, не стеснённый материалистическими рамками. Мы возвращаемся к Богу, на протяжении столетия вычеркнутому из нашей жизни».

Минувший атеистический век крайне пагубно отразился на развитии биологии, ряда естественных наук и самого человека. В угоду вседолоющему материализму положения гипотезы эволюции возводились в догматы, противоречащие научным фактам. Господа Бога заменил в умах поколений «всемогущий» естественный отбор. Ответственность за эту подмену в значительной степени лежит и на ученых. Ведь одна из обязанностей науки – свидетельствовать о правде; ответственность учёного

выше, чем врача: последствия его деяний могут затрагивать судьбы миллионов.

За последние 10 лет мои представления о мире и человеке претерпели коренные изменения и привели к твёрдому убеждению в том, что наш мир – результат высшего творческого замысла. Сложность, комплексность и саморегуляция в мире живого таковы, что неизбежно приходишь к заключению о наличии Плана – и следовательно, места для случайности не остаётся. Я пришёл к выводу о существовании Творца ещё и потому, что труды моих сотрудников и мои собственные работы показали, что не только происхождение человека, но даже и происхождение обычных биологических видов не может иметь случайный характер. Окружающий мир не может быть результатом естественного отбора.

Тщательное исследование Священного Писания даёт все необходимые предпосылки для твёрдой веры. Таким образом, вера и объективное научное знание не противоречат друг другу – они говорят об одном и дополняют друг друга. Мы надеемся, что после длительного отступления от веры в жизни общества вновь возобладает мировоззрение, основанное на христианстве, определявшем формирование европейской культуры на протяжении двух тысячелетий».

По материалам <http://www.russdom.ru> и программы «Православный Благовест» радио «Голос Самары».

Фитотерапия



ЛИПА

Липа недаром в народе получила название медового дерева. Это дерево относится к числу самых обильных медоносов. Липовый мед считается самым целебным среди множества сортов меда. Им заливали тяжелые раны – этим пользовались Суворов и Юлий Цезарь.

Цветет липа в июне – июле. В цветках липы обнаружены эфирное масло, сапонины, флавоноиды, дубильные вещества, витамин С, каротин (провитамин а) и ряд других веществ.

Настои из соцветий липы оказывают потогонное, разжижающее мокроту, сильное противосудорожное, противовоспалительное, успокаивающее, бактерицидное, спазмолитическое, желчегонное, улучшающее пищеварение при коликах, поносе; обезболивающее действие. В виде припарок, и примочек настоев из соцветий липы применяют при ожогах, боли в суставах, при язвах, при воспалении геморроидальных узлов.

Заготавливают для медицинских целей соцветия липы с прицветными листьями в тот период, когда распустилась большая часть цветков. Сырье, собранное позднее, при сушке бурееет, крошится и становится непригодным к употреблению. Сбор продолжается около десяти дней. Не следует собирать цветки влажными от дождя или росы, так как при сушке они бурееют или чернеют и теряют свои целебные свойства.

Листья в виде компрессов применяют при головной боли, обвязывают голову листьями. Таким же образом их используют при болях в суставах.

Липовый чай снижает температуру, помогает при простудных заболеваниях, бронхите, цистите, мочекаменной болезни, наличии песка в желчном пузыре, болях в суставах, подагре, ревматизме, улучшает кровообращение, снижает свертываемость крови, улучшает обменные процессы при сахарном диабете. Поэтому не зря наши предки пили до изнеможения цветочный чай, «изгоняющий болезни потом».

Настоем полощут горло и рот при воспалительных заболеваниях, ангинах. Липу заваривают в равных пропорциях с шалфеем и ромашкой 1 ст.л. смеси на стакан кипятка, чередуя с полосканием солью и прополисом. Умывание настоем цветов придает коже свежесть и эластичность, отваром цветов моют голову при выпадении волос.

Для настоя цветков 3 столовые ложки высушенного сырья помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагревают при периодическом помешивании на кипящей водяной бане 15 минут. Затем настоем охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают и доливают кипящей водой до полного стакана (200 мл).

Принимают настоем в горячем виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Отвар цветков: 2 ст.л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 2 часа, процедить, принимать на ночь горячим как потогонное.

Чай: 1 ст. л. цветков залить кипятком, настоять 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день при простудах, полоскать горло.

Короткой строкой

Общее дело

По предложению патриарха Московского и всея Руси Кирилла создан Церковно-общественный совет по защите от алкогольной угрозы.

Совет организован с целью обеспечения координации усилий церковных и светских инициатив, направленных на преодоление алкогольной угрозы в странах, находящихся на канонической территории Московского патриархата.

Сопредседателями совета назначены наместник московского Сретенского монастыря архимандрит Тихон (Шевкунов), в течение долгого времени работающий над проектом «Общее дело» и писатель Валентин Распутин.

Со стороны Церкви в совет вошли также председатель Отдела по взаимодействию Церкви с вооруженными силами и правоохранительными учреждениями протоиерей Димитрий Смирнов, профессор Московской духовной академии диакон Андрей Кураев, настоятель храма во имя благоверного царевича Димитрия при 1-й градской больнице протоиерей Аркадий Шатов, секретарь Одесской и Измайловской епархий протоиерей Андрей Новиков, председатель Всероссийского Иоанно-Предтеченского православного братства «Трезвение» иерей Игорь Бачинин.

Со стороны общественности в совет по согласованию входят главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко, директор научного Центра сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева Лео Бокерия, ректор Московской медицинской академии имени Сеченова Михаил Пальцев, трехкратная абсолютная чемпионка мира по спортивной гимнастике и депутат Госдумы Светлана Хоркина, художественный руководитель Малого театра Юрий Соломин.

Будем надеяться, что движение «Общее дело» под эгидой православного Совета будет успешным.

Поздние осложнения диабета: почему они возникают и как их избежать?

Заведующая поликлиникой №1 Коломенской ЦРБ врач-эндокринолог Ольга Викторовна Шарова продолжает уроки по борьбе с сахарным диабетом, которые вы вспомните, если прочтете «Медицинский вестник» № 1, 2, 5 за 2009 год.

Осложнения, как правило, возникают через несколько лет после начала развития диабета. Поражение органов (почек, сердца, глаз, нижних конечностей) специфичны для этого заболевания, они несут сосудистый характер. Но есть еще одно определение для диабетических осложнений – они резко ухудшают качество жизни.

Как избежать осложнений? Этот вопрос на протяжении длительного времени оставался без ответа. Более того, существовала точка зрения, что поражение почек, глаз, ног – это отдельная группа заболеваний, а не следствие сахарного диабета.

Многими исследованиями было доказано, что осложнений при диабете можно избежать. Как этого добиться?

Вы уже знакомы с понятием «адекватный» контроль сахарного диабета, в которое включается не только хорошее самочувствие при диабете, но и близкое к нормальным показателям содержание сахара в крови. Подтверждением правильного лечения диабета также является нормальный уровень гликированного гемоглобина, т.к. его значение зависит только от концентрации глюкозы. Этот анализ вам выполняют в лаборатории.

Доказано, что только стабильная компенсация обменных нарушений при диабете (адекватный контроль) является гарантией благоприятного течения заболевания. А это означает, что с момента установления диагноза очень важно тщательно следить за своим состоянием, чтобы не допустить возникновения острых критических ситуаций (к ним относятся гипогликемия и кетоацидоз) и блокировать развитие поздних осложнений. Они развиваются постепенно и незаметно, но удар наносят сокрушительный – по глазам, почкам, ногам, сердцу.

Чем опасен диабет?



Почему возникают поздние осложнения? Основное звено патогенеза (развития) осложнений – это высокое содержание сахара в крови, причем не «одномоментное», а длительное. В организме по кровеносным сосудам «плавают» лишние сахара и задерживаются в тех тканях и органах, которые не являются инсулинзависимыми. К ним относятся эпителий почечных структур, глаза, нервные волокна,

Советы врача-эндокринолога

внутренняя стенка кровеносных сосудов. Накапливаясь в них, излишек сахара соединяется с белками и жировыми молекулами, которые становятся неправильными по формуле и потому неполноценными по функции.

Длительная хроническая декомпенсация приводит к извращению сначала обмена веществ в этих органах, затем происходят морфологические изменения, а в итоге серьезно нарушается их функция: почки плохо фильтруют мочу, нарушается зрение, тормозится проведение импульсов по нервным волокнам, кровеносные сосуды становятся более хрупкими и склонными к повреждению.

Длительная (хроническая) гипергликемия рано или поздно приводит к изменениям в жировом и белковом обменах, к т.н. «окислительному стрессу». При этом тканям и органам не хватает правильных продуктов обмена, образуются т.н. свободные радикалы, имеющие токсические свойства и оказывающие выраженное повреждающее действие.

Стремясь хоть как-то справиться с расстройством обменных процессов, органы и ткани изменяются в морфологическом плане. Это поначалу носит компенсаторный характер, но со временем функция органов нарушается. Развиваются диабетическая ретинопатия (поражение сетчатки глаза), нефропатия (поражение почек), нейропатия (поражение периферической нервной системы).

Продолжение в следующем номере.

Советы врача-нефролога

Окончание, начало в № 5 газеты.

В поликлинике №1 Коломенской ЦРБ прием нефролога ведет опытный врач О. В. Лыкина. Мы попросили Ольгу Владимировну ответить на вопросы читателей.

– Ольга Владимировна, какие факторы могут приводить к распространенности почечной недостаточности среди населения.

– К сожалению их немало. В настоящее время важное значение в развитии почечной патологии имеют обменные нарушения: при сахарном диабете (чаще 2-го типа), ожирении, подагре (повышенном уровне мочевой кислоты в крови). Вероятность терминальной хронической почечной недостаточности у лиц с ожирением увеличивается в несколько раз.

Однако порой причину хронических заболеваний почек установить трудно. Вовле-

чение почек в патологический процесс происходит как в связи с развитием заболевания, так и вследствие необоснованного применения медикаментозных средств или неадекватно высокой дозы лекарственного препарата для данной клинической

– В первую очередь необходимо не предпринимать самолечения и не слушать советы, соседей, знакомых... «у которых были или есть те же самые жалобы и они пили «эти таблетки», которые помогли. Значит, буду делать то же самое, и мне поможет». Как правило, это утверждение не

К кому пойти лечиться?



ситуации и возраста пациента.

Особую проблему представляет развитие почечной недостаточности при неконтролируемом употреблении анальгетиков (анальгин, парацетамол и препаратов, содержащих эти вещества).

– На что необходимо обращать внимание в профилактике «почечных» заболеваний, как вести себя при заболеваниях почек, что необходимо делать при выявлении хронической почечной недостаточности?

работает, а даже может привести к негативным последствиям. Необходимо обращение к участковому терапевту, обследование для выяснения причины, которая привела к изменению со стороны почек.

Наиболее распространенные факторы и причины, которые могут приводить к снижению функции почек: 1. курение, алкоголь, наркотики; 2. наследственность (отягощенный семейный анамнез); 3. воздействия извне (инфекции, лекарства); 4. гинекологический статус (для женщин); 5. болезни и состояния, которые могут протекать с поражением почек (артериальная гипертония, сахарный диабет);

6. неправильный образ жизни (избыточное питание, гиподинамия – малоподвижный образ жизни).

В связи с этим необходимо нивелирование воздействия некоторых факторов риска:

1. Снижение массы тела.
2. Устранение токсических воздействий (курение, алкоголь, наркотики).
3. Лечение основного заболевания (адекватная антигипертензивная терапия, сахароснижающая терапия).
4. Санация очагов инфекции.
5. Своевременное выявление признаков активности (обострения) хронических заболеваний почек.

Сотрудничество и постоянная совместная работа нефролога, участкового терапевта, врачей других специальностей и самого пациента – основа успеха профилактики, лечения и улучшения прогноза болезней почек.

Будьте внимательны: болезни почек развиваются, как правило, скрыто. И поэтому еще раз хотим подчеркнуть – не надо заниматься самолечением, обратитесь к врачу.

Сын проколол губу, бровь и ухо, вставил какие-то колечки. Как ему объяснить, что этого делать не надо?

А.П., пос. Радужный.

«Медицинский вестник» предлагает Вам помочь сыну такую информацию:

Пирсинг

Хорошо ли себя дырявить? (от англ. piercing – «дырявить»)

«Среди персонажей средневековых картин, серьями в носах, губах, щеках отмечены всевозможные похотливые старцы, акушерки – специалисты по нелегальным абортам, сарацины, цыгане. На картине Иеронима Босха «Несение креста» четверо палачей, сопровождающие Христа на Голгофу, имеют пирсы на лицах. Этот же художник, на картине «Христос пред Пилатом», изобразил толпу, где злобные люди, кричащие «Распни его, распни!» – также показаны с пирсами на лицах. Пирсы были знаками чужаков (сарацинов, с которыми велись крестовые походы) и падших людей своего общества. В 1299 г. папа Бонифаций VIII, запретил пирсинг, провозгласив прокалывание тела кощунством. На какое-то время даже из женских ушей тогда исчезли сережки.

Но вот грянули 1990-е. Массовая культура убила представления о норме! Сегодня пирсинг делают главным образом ради украшения. Люди стремятся не отстать от моды, быть похожими на известных певцов. У кого-то формируется особый вкус к панку или хард-року – музыкальным стилям, где многие панки и готы ввели практику прокалывать себе булавками не только куртки, штаны и обувь, но и уши, брови, ноздри, ногти.



Отвечаем на вопросы читателей

Мадонна с ее колечками на хрящевых пластинках ушей и бриллиантками в крыльях носа. Жан Поль Готье, воскресивший культ Орлеанской Девы своими моделями-amazonками с металлическими пирсами-доспехами, которые привинчивались прямо к телу, золотой пупок Наоми Кэмпбелл отозвался эхом тысяч обнаженных пупков.

Массовость пирсинга, приводящего к медицинским осложнениям привела к тому, что в 2003 году Палата Общин Британского парламента выпустила закон, содержащий ряд возрастных и других ограничений для желающих «проткнуть».

Кажется, сама природа поддержала парламентариев: в то же время многие информационные агентства Европы облетела новость о том, что одну из англичанок, отдыхавшую на Крите, во время грозы ударила молния, ударила... в язык. Причиной стала металлическая пирса языка. Случай печальный, но весьма поучительный!

Эксперты предупреждают, что повальное увлечение пирсингом во многих случаях ведет к проблемам со здоровьем. Согласно статистике, один из трех молодых людей, которые делали пирсинг на теле, пострадал от инфекции и осложнений, среди которых в том числе заражение крови и серьезное кровотечение. Специалисты из Агентства по охране здоровья и Лондонской школы гигиены и тропической медицины опросили 10503 человека, которые делали себе пирсинг. Четверть респондентов признались, что имели проблемы со здоровьем после процедуры.

Будьте осторожны: не нужно следовать моде и уговорам друзей, пирсинг – это признак низкого уровня культуры человека. Ваше здоровье важнее моды!

Информация РИАНовости

«К концу дня появляются тянущие боли в мышцах ног, и даже за время сна ноги не отдыхают...»

Надежда Н., г. Коломна.

Синдром усталых ног встречается у многих. У одних к концу дня ноги становятся тяжелыми, у других – просто немеют. У третьих появляется сильная боль в стопах и голенях, судороги в икрах. А иногда людям даже трудно объяснить, какие ощущения они испытывают.

Основная причина – это большая нагрузка. Тем не менее, неприятные ощущения в ногах могут наступить после длительной неподвижности. Например, после многочасовых заседаний и авиаперелетов.

При синдроме усталых ног обычно состояние ухудшается ночью, во время отдыха. Это свойственно, в первую очередь, беременным женщинам и пожилым людям. Кроме того, он может быть признаком какого-либо гормонального сбоя или варикозной болезни вен нижних конечностей.

Если все дело в венах, то откажитесь от привычки во время совещаний держать на коленях тяжелые папки. При работе за столом ставьте ноги на специальную перекладину или на невысокую скамеечку. Когда сидите, не кладите одну ногу на другую. Полезны упражнения сидя во время работы: каждые 10-15 минут вытягивайте ноги вперед, отводите их в стороны, затем согните в коленях, по несколько раз вращайте стопами по часовой стрелке и против.

Очень важно каждый вечер устраивать своим натруженным ногам отдых. Для этого не

меньше четверти часа нужно полежать на спине с поднятыми ногами.

Бывает, что причина сильных тянущих болей в икроножных мышцах – недостаток витаминов и микроэлементов в организме. И прежде всего кальция.

Именно поэтому следует употреблять в пищу несладкие молочные продукты, особенно сыр и творог, содержащие кальций. Усвоение кальция ухудшает рафинированный сахар, большое количество кофе, никотин и алкоголь. Если вы принимаете препараты кальция, то имейте в виду, что он лучше усваивается, если принят в виде, что он лучше усваивается, если принят какие ощущения они испытывают.

В том случае, если специфическую причину синдрома установить не удалось, «гудящим» ногам помогут расслабиться обыкновенные ножные ванны.

Их следует делать каждый вечер перед сном. Эффективно действуют на уставшие ноги ежедневные контрастные ванны. Поочередно опускайте ступни в горячую воду на 5 минут и на 30-60 секунд в холодную. Повторите процедуру несколько раз. В конце помассируйте ноги, интенсивно растирая их кремом.

Хорошо снимает утомление теплая ванна (37°) с морской или поваренной солью, через день чередуя с травяными ваннами из настоя смеси цветков ромашки, березовых листьев и мяты или настоя полыни (залейте в термосе 100 г травы или смеси трав литром кипятка. Через 40 минут вылейте настой в ванну для ног).

Можно добавить в воду 5-10 капель эвкалиптового масла.

Можно воспользоваться аптечными кремами и гелями «Бальзам для усталых ног», «Троксевазин», «Вентитан», «Венозол» и другими. Но, прежде всего, нужно поставить диагноз, необходимо проконсультироваться у Вашего врача.

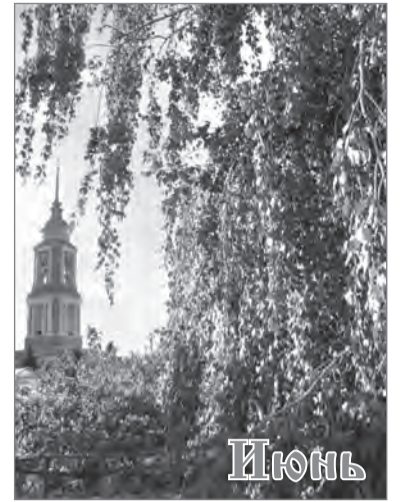
Синдром усталых ног



Поздравляем с Великим праздником Святой Троицы! С престольным праздником поздравляем сестер Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря, настоятелей и клириков храмов в честь Святой Троицы г. Коломны и Коломенского района, прихожан, читателей газеты, всех православных христиан!

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

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



Июнь

9 Днём Святой Троицы!

Начало на стр. 1

Мы тотчас же должны всеми силами ума и сердца отгонять эти соблазны, не смотреть на соблазнительные картины, которые рисует нам дух нечистый, искушая нас; мы не должны поддаваться нашептываниям его. А если мы этого не сделаем, если будем созерцать эти картины славы и процветания земного, если будем все больше и больше думать о них, то горе нам, ибо тогда соблазн овладеет сердцем нашим.

Великие подвижники благочестия, которые умели наблюдать движения сердца своего, говорили, что если человек принимает образы соблазнительные, то он сослагается с ними, он душу свою привязывает к ним, соединяется с ними. Святые отцы требуют от нас, чтобы мы

боялись сослагаться со всеми нечистыми образами.

Если последуем этому наставлению, то нас не постигнет тяжкое и страшное горе – Дух Святой не оставит нас. Не любоваться, не услаждаться соблазнами сатаны должны мы, не сослагаться с ними, но вооружаться против них святым гневом. У апостола Павла есть глубокие слова, которые всем нам нужно твердо помнить: «Гневаясь, не согрешайте» (Еф. 4, 26). Есть святой гнев, тот гнев, которым пылало сердце Иисусово, когда Он бичом изгонял торгующих из храма, когда Он святому апостолу Петру сказал: «Отойди от Меня, сатана!»

Как это Господь Иисус Христос святому апостолу, всем сердцем любившему Его, мог сказать такие слова?

В гневе сказал Он это. Так и должно было быть. Не мог Господь не прогневаться на апостола Петра, когда он уговаривал Его не идти на крестную смерть. Вот таким святым гневом должны быть полны сердца христиан, когда они почувствуют нашептывание слов противления пути Христову. Тогда да спасет нас Господь от

того, чтобы мы остались холодными или теплохладными. Да даст Он нам святой гнев, чтобы прогнать искушителя.

Вот что нужно нам. Нужно нам также всю жизнь свою помнить о том, что Господь Иисус Христос призвал нас к тому, чтобы мы стали чадами Божиими и всю жизнь стремились к свету Христову. Нужно всю жизнь свою посвятить Господу Иисусу Христу. Нужно всеми фибрами души нашей стремиться к тому, чтобы ничем не прогневать Господа, и усердно молиться о том, чтобы Он нам, слабым духом, помог. И Господь поможет.

И Дух Святой придет в сердце наше, и освятит его, и даст силы к тому, чтобы идти по пути спасения.

Дух Святой да снидет в сердца наши. Дух Святой да поможет нам на этом трудном пути спасения. Дух Святой да утешит нас и всех скорбящих. Вот чему учит нас этот великий праздник Пятидесятницы.

Святитель Лука (профессор-хирург Воио-Ясенецкий).
«Слово в день святой Троицы»

Молитва: «Святой Боже, Святой Крепкий, Святой Безсмертный, помилуй нас» читается трижды, с крестным знаменем и поясным поклоном.

Христиане стали употреблять ее после 400 года, когда сильное землетрясение в Константинополе разрушило дома и селения, и народ вместе с императором Феодосием II обратился к Богу во время молебна. Тогда один благочестивый отрок на виду у всех был поднят невидимой силою на небо, а потом невредимым опять опущен на землю. Он рассказал, что слышал

на небе пение Ангелов: **Святой Боже, Святой Крепкий, Святой**

гельская песнь», потому что ее воспевают святые Ангелы, окружая на небе Престол Божий.

«ТРИСВЯТОЕ»

Безсмертный. Народ трижды, с верой повторив эту молитву, прибавил: помилуй нас, и землетрясение прекратилось. Молитву называют «Ан-



Константинополь. Храм святой Софии.

гельская песнь», потому что ее воспевают святые Ангелы, окружая на небе Престол Божий.

Эту молитву мы читаем три раза в честь трех Лиц Святой Троицы. Богом мы называем пер-

Азбука Православия

вое Лицо Святой Троицы - Бога Отца; Крепким - Бога Сына, потому что Он такой же всемогущий, как и Бог Отец, хотя по человечеству Он страдал и умер; Бессмертным - Духа Святого, потому что Он не только Сам вечен, как Отец и Сын, но и дает жизнь всем сотворенным на земле и бессмертную жизнь людям. Так как в этой молитве слово **Святой** повторяется три раза, то она и называется «Трисвятное».

«Как жить по вере и исполнять волю Божию? У меня не получается...»

Андрей Р., г. Коломна.

На этот вопрос с поразительной ясностью и простотой уже ответил старец архимандрит Иоанн (Крестьянкин).

Обычно человек думает, что Творец требует от него очень больших дел, самого крайнего самоотвержения, всецелого уничтожения его личности. Человек так пугается этими мыслями, что начинает страшиться в чем-либо приблизиться к Богу, прячется от Бога, как согрешивший Адам, и даже не вникает в слово Божие: «Все равно, – думает, – ничего не могу сделать для Бога и для души своей, буду уж лучше в сторонке от духовного мира, не буду думать о вечной жизни, о Боге, а буду жить, как живется».

Человек хочет войти в Царствие Божие совершенно для себя неожиданно, магически чудесно, или же –

по праву, через какой-то подвиг. Но, ни то, ни другое не верно.

Во всяком общении человеческого должен непременно быть добрый Дух Христов.

о. Иоанн:

«Это совсем легко...»



другим глазом в это время смотреть трудно. Маленькое зло, попавшее, как соринка, в глаз души, сейчас же выводит человека из строя жизни. Пустячное дело - себе или другому из глаза тела его или души вынуть соринку, но это добро, без которо-

го нельзя жить. Так спасается человек: от малого происходит великое. «Верный в малом» оказывается верным в великом.

Пожалуйста, если захотите, приходите в неопишную ярость по какому-нибудь особенному

случаю, но не гневайтесь по мелочам «на брата своего напрасно» (Мф. 5, 22).

Выдумывайте в необходимом случае какую угодно ложь, но не говорите в ежедневном житейском обиходе неправды ближнему своему. Пустяк это, мелочь, ничтожество, но попробуйте это исполнить, и вы увидите, что из этого выйдет.

Оставьте в стороне все рассуждения: позволительно или не позволительно убивать миллионы людей, – женщин, детей и стариков, – попробуйте проявить свое нравственное чувство в пустяке: не убивайте личности вашего ближнего ни разу ни словом, ни намеком, ни жестом. Ведь добро есть и удерживать себя от зла... И тут, в мелочах, вы легко, незаметно и удобно для себя можете сделать многое.

Трудный вопрос

Трудно ночью встать на молитву. Но вникните утром, – если не можете дома, то хотя бы, когда идете к месту работы своей, и мысль ваша свободна, – вникните в «Отче наш», и пусть в сердце вашем отзовутся все слова этой краткой молитвы. И на ночь, перекрестясь, предайте себя от всего сердца в руки Небесного Отца... Это совсем легко...

И подавайте, подавайте воды всякому, кто будет нуждаться, – подавайте стакан, наполненный самым простым участием ко всякому человеку, нуждающемуся в нем. Дивный путь «малых дел»! Окружайте, люди, себя, опоясываясь малыми делами добра - цепью малых, простых, легких, ничего вам не стоящих добрых чувств, мыслей, слов и дел. Оставим большое и трудное, оно для тех, кто любит его, а для нас, еще не полюболюбивших большого, Господь милостию Своей приготовил, разлил всюду, как воду и воздух, малую любовь.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин), из «Слова о малом доброделии».

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской. Телефон экстренной помощи 614-27-44. Гл. редактор А.Г. Кульша. Ред. коллегия: Сивова Л.П., Коробов В.М., Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г. Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист. Тираж 999. Заказ 1149.

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) 14-27-44. Факс: (496) 12-07-07. эл. почта: med-novogolutvin@ya.ru www.novogolutvin.ru