

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.

№12
(113)
декабрь
2011

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

Вести из Общества православных врачей г. Коломны

ГЕНЕТИКА В МЕДИЦИНЕ

Конец XX – начало XXI века ознаменовался внедрением большого количества фундаментальных научных достижений в практическую медицину. Это особенно заметно в медицинской генетике. Огромное значение для развития медицинской генетики имеют результаты международной программы «Геном человека» (1989-2002 г), которая завершилась полным прочтением (секвенированием) генома. (Напомним, что геном – это совокупность всех генов организма, его полный хромосомный набор. Ген (от греч. génos — род, происхождение) – элементарная единица наследственности, представляющая отрезок молекулы дезоксирибонуклеиновой кислоты — ДНК (у некоторых вирусов — рибонуклеиновой кислоты — РНК)).

«Геном человека» - открытие XXI века

Основными результатами этой программы были оценка физического размера генома человека (3,3 млрд нуклеотидных пар), оценка числа генов в геноме (около 20 000 – 30 000), картирование большого числа генов (выяснение точной локализации гена на хромосоме), идентификация большого числа генов, ответственных за конкретные наслед-

ственные заболевания, а также понимание принципов организации генома, взаимодействие между собой различных элементов генома и прогресс в понимании регуляции работы (экспрессии) генов.

На современное состояние медицинской генетики очень повлияло развитие технологий, позволяющих выявлять тонкие хромосомные и генные причины наследственных болезней. Мы стали лучше понимать молекулярный патогенез заболеваний, появились новые разработки в области гено-специфической терапии и генотерапии, а также профилактики наследственных заболеваний.

Все болезни передаются по наследству?

Стало очевидным, что возникновение и развитие практически любого заболевания человека имеет под собой наследственную обусловленность. Просто вклад наследственных факторов может быть различным. Есть заболевания, для развития которых определяющее значение имеет наличие молекулярного изменения (мутации) на уровне хромосомы.

Продолжение на стр. 2



19 ноября 2011 года в Конференцзале Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря состоялась очередная заседание Общества православных врачей г. Коломны в честь святой блаженной Ксении Петербургской. С докладом о применении генетики в практике врача выступила профессор Елена Валерьевна Заклязьминская. Врачи отметили, что рассказ о применении генетики и особенностях генетической диагностики – область неизвестная практическому врачу. К.м.н. Марина Владимировна Носкова, врач-аритмолог,

заведующая отделением кардиологии Научного Центра ОАО РЖД (статью о ее докладе на заседании Общества православных врачей в октябре 2011 г. вы прочли в № № 10, 11 газеты) рассказала о генетической предрасположенности к нарушениям сердечной деятельности, приводящим к внезапной остановке сердца. «Медицинский вестник» начинает публикацию статей профессора Е.В.Заклязьминской под рубрикой «Медицинская генетика», написанных специально для читателей нашей газеты.

«Чтобы изменить закон, нужно изменить мышление общества»

В России принят закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Согласно принятому закону, в частности, запрещены клонирование человека и эвтаназия, определен формат платных и бесплатных услуг. Документ не запрещает аборт, но вводит время ожидания перед принятием женщиной решения об аборте на сроке до 12 недель. Закон разрешает суррогатное материнство – вынашивание плода не матерью, а другой женщиной на коммерческой основе при использовании метода экстракорпорального оплодотворения.

Почему нарушается одна из главных заповедей Христа «не убий», и к каким последствиям для общества может привести разрешение сдавать в аренду свое тело? На эти вопросы ответил председатель Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению епископ Смоленский и Вяземский Пантелеимон:

«Церковь ясно высказала свою позицию

по всем спорным вопросам этого, на тот момент, законопроекта. Церковь предложила «неделю тишины» не потому, что согласна с абортом, а потому, что это должно помочь женщинам осознать, что они совершают грех. Есть статистика, которая показывает, что примерно 10% женщин отказывается от аборта после «недели тишины».

Церковь борется с грехом и не устает напоминать, что грех — это смерть, он губит человека. По церковным канонам, женщина, совершившая аборт, отлучается от Причастия на длительное время. При этом Церковь помогает, помогает и будет помогать женщинам решить проблемы, толкающие на аборт, если они готовы сохранить ребенку жизнь.

В отношении суррогатного материнства, мне кажется, что оно приведет к дальнейшему разрушению семьи, которая как никогда нуждается сейчас в поддержке и заботе. Будет все больше детей, которые не будут

знать своего отца. Ведь право иметь ребенка с использованием этих технологий получают и одинокие женщины.

Закон также дает право иметь ребенка мужчине и женщине, не состоящим в браке. Но, согласитесь, забота отца о своем ребенке в семье — это одно, а забота мужчины о ребенке, которого воспитывает сожительница — это другое. С другой стороны, закон делает более циничным отношение к рождению детей. Будут разрушаться естественные чувства у матери, которая вынашивает детей на продажу.

Этим законом попирается святость материнства. Понятно, что нужда иногда заставляет людей совершать безнравственные поступки, но законодательно закреплять их право на это неверно. Вот почему этот закон, как мне кажется, может иметь самые губительные последствия для общества и для семьи.

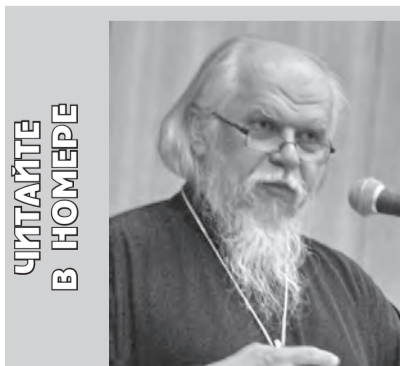
К несчастью, создание подобных законов не чья-то злая воля, а продукт дезориентированного сознания нашего общества. Ведь законодатели ориентируются на то, как мыслит общество. Церковь, конечно, не

Церковь и медицина

отделяет себя от общества, но ее задача — свидетельствовать об Истине. И если общественные представления противоречат учению Церкви, заповедям Христа, мы обязаны говорить об этом открыто. Церковь, заботясь о сохранении института семьи, стремится не допустить того, чтобы наше общество превратилось в атомизированные личности, между которыми нет никакой подлинной глубокой связи. Но, к сожалению, законодательство подчас способствует развитию этого разрушительного процесса».

«Кроме того, суррогатное материнство с богословской позиции, - заявил протоиерей Сергей Филимонов, профессор, д.м.н., - есть бунт против Творца, несогласие с Его волей, отсутствие подчинения своей воли промыслу Божию, проявление явного неверия, отрицание Бога и хула на Него. То, что законодательный документ узаконивает суррогатное материнство, создает противоречия между государственным законодательством и законом Божиим».

Патриархия.ru



Стр. 1

ЕПИСКОП
ПАНТЕЛЕИМОН

ЦЕРКОВЬ И
МЕДИЦИНА



Стр. 2

ПРОФЕССОР
Е.В.ЗАКЛЯЗЬМИНСКАЯ
«ГЕНЕТИКА
В МЕДИЦИНЕ»

Стр. 2
ПРОТОИЕРЕЙ СЕРГИЙ
ФИЛИМОНОВ,
ПРОФЕССОР, Д.М.Н.
«КРИТЕРИЙ ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ»



Стр. 4

ЦИТ
ВЕЛИКОЙ
РОССИИ



ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



профессор
Е.В.Заклязьминская

Хромосомные болезни - это, например, синдром Дауна, синдром Патау, болезнь Шерешевского-Тернера или моногенные заболевания, например, муковисцидоз, миодистрофия Дюшенна-Беккера, болезнь Вильсона-Коновалова.

Именно эти группы заболеваний традиционно имеют в виду, когда говорят о наследственных болезнях. И в этих случаях генетическое изменение является прямой причиной заболевания. Выявление такого генетического дефекта (мутации) позволяет не только подтвердить диагноз у обратившегося к врачу, но и определить риск развития этого заболевания у детей и других кровных родственников. Однако выявление такого генетического нарушения зачастую технически сложно, и связано с немалыми временными и финансовыми затратами.

К сожалению, в нашей стране проведение ДНК-диагностики наследственных заболеваний не входит ни в какие страховые программы или квоты, но часто является жизненно необходимым. В этих случаях на помощь пациентам приходят благотворительные фонды и организации, либо им удается «встроиться» в какие-то научные программы, реализуемые в академических медицинских учреждениях. Но эти счастливые исключения только подтверждают общее правило: доступность ДНК-диагностики в нашей стране

ГЕНЕТИКА В МЕДИЦИНЕ

еще катастрофически мала. Необходимы специальные программы, повышающие доступность такой диагностики, а также увеличивающие информированность врачей и населения о возможностях медико-генетического консультирования, молекулярной диагностики и показаниях к назначению такого рода исследований.

Роль наследственных факторов также велика в развитии частых заболеваний, которые проявляются с возрастом, например, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, варикозная болезнь, язвенная болезнь желудка, остеопороз. Эти заболевания называются мультифакториальными, и в их развитии вклад наследственных факторов и факторов внешней среды приблизительно равнозначен. В этом случае принято говорить о наследственной предрасположенности к заболеванию, а анализируемые генетические маркеры называют не мутациями, а полиморфизмами, или факторами предрасположенности.

В развитии мультифакториальных заболеваний важно сочетание генетических и средовых факторов, а также длительность их взаимодействия. В настоящее время известны несколько сотен генетических маркеров предрасположенности к различным частым возраст-зависимым заболеваниям. В мире проводится широкомасштабные исследования, которые выявляют всё новые и новые генетические маркеры. Эти исследования имеют колоссальное научное значение, однако их результаты еще не имеют прямого практического приложения.

Тестирование «всех на всё» бесполезно!

К сожалению, в настоящее время существует что-то вроде «моды» на генетическое тести-

рование различного рода предрасположенностей. Маркеры для анализа генетическими лабораториями выбираются произвольно, в основном, исходя из простоты и дешевизны теста. При этом нет никакой разумной возможности количественно оценивать риски и корректно транслировать полученные результаты в клиническую практику. Результатом такого тестирования становятся листы с наборами малозначимых аллельных комбинаций, а консультации пишутся методом простой копипасты, без учета реальной клинической ситуации; пациент, как таковой, не берется в расчет.

После таких консультаций, потратив время и немалое количество денег, больные получают «многомудрые» интерпретации типа «носителям такого-то генотипа необходимо контролировать вес, ограничивать прием алкоголя, уделять внимание физическим нагрузкам». Как будто есть генотипы, носителям которых полезно бесконтрольно питаться, пить, курить и не двигаться!

Поэтому хотелось бы подчеркнуть, что в настоящее время тестирование оправдано только для очень немногих чисел факторов предрасположенности (например, факторы предрасположенности к тромбозам и врожденным порокам развития плода). Но даже эти исследования, как любые другие медицинские обследования, должны выполняться по показаниям. Тестирование «всех на всё» некорректно, бесполезно для пациента и противоречит врачебной этике.

Каждый пациент индивидуален

Даже развитие инфекционных заболеваний зависит от индивидуальной чувствительности человека к тому или иному возбудителю, а также от индивидуальных

особенностей иммунного от-

вета. Для многих болезней появились новые стандарты диагностики и лечения, генетические данные помогают лучше оценивать прогноз заболевания, и даже выбор лекарственных препаратов во многих случаях зависит от результатов генетического обследования. Быстро развивающееся направление — фармакогенетика — ориентирована на изучение индивидуальной вариабельности реакции на лекарственные препараты. В настоящее время большое число фармакогенетических тестов проводится перед первым приемом препаратов и помогает сделать медицину по-настоящему персонализированной.

Мы считаем медико-генетическую службу относительно новым видом помощи населению, однако не следует забывать, что первая в мире медико-генетическая консультация была открыта в 20-е годы XX века С.Н.Давиденковым именно в нашей стране. Однако дальнейшая судьба генетики в России, как фундаментальной, так и медицинской, была очень сложной. Может быть, этим и обусловлен тот факт, что при использовании генетических данных нам во многом приходится повторять уже совершенные ошибки и заново переоткрывать простые законы. Для полноценного использования всех имеющихся научных и технологических возможностей, которыми располагает современная генетика, необходимо тесное сотрудничество врачей всех специальностей. Только такая интеграция позволит использовать современные достижения к максимальной пользе пациентов.

Профессор Елена Валерьевна Заклязьминская, д.м.н., руководитель лаборатории медицинской генетики РНЦХ им.акад.Б.В.Петровского РАМН

Фитотерапия



Лавр благородный - вечнозеленое дерево до 8—18 м, но может быть и древовидным кустарником. Лавровые листья богаты эфирными маслами и фитонцидами, противостоящими развитию туберкулезной палочки, содержат микроэлементы, дубильные вещества. Особенно ценно то, что лавровые листья полностью сохраняют свои целебные свойства в высушенном виде. Препараты лавра обладают противовоспалительными, жаропонижающими, бактерицидными, повышающими иммунитет, уменьшающими свертываемость крови, болеутоляющими, успокоительными свойствами.

При гайморите помогают капли лаврового масла. Листья лавра настаивают на льняном или подсолнечном масле для получения лаврового масла, которое применяют для растирания при параличах и ревматизме. Лавровое масло можно приобрести в аптеке или приготовить самим: поместить в посуду 30 г (90 штук мелко нарезанных лавровых листьев), залить их 200 мл масла и настоять в теплом месте 7 дней, затем процедить и отжать. Это масло используется и как средство от пролежней. Лавровым маслом натирают тело при параличах, судорогах, ревматизме.

Авиценна считал, что лавр полезен для слуха и помогает от шума в ушах. Арабский врач Радес лечил листьями лавра нервный тик лица.

Лавровый лист нормализует углеводный обмен, что позволяет применять его при сахарном диабете: 10 листьев залить 3 стаканами кипятка, настоять 3 часа. Пить по полстакана 3 раза в день. Через 10-15 дней сахар войдет в норму. Обязательно сделать перерыв на две недели.

Псориаз. Отобрать 10 сухих, здоровых - без пятен - листьев, залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2 часа. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой 2 недели, 2 недели перерыв. Для повышения иммунитета, при артритах, болях в суставах 15 листов (5 г) измельченного листа залить 1,5 стаканами кипятка, закрыть крышкой и покипятить слегка 5 минут, настоять 3 часа вместе с листьями в термосе. Процедить. Пить мелкими глоточками в течение дня (сразу нельзя!). Курс лечения 3 дня. Это не вылечит болезнь, но боль снимет.

Ячмень на глазу: берут три крупных лавровых листа и заваривают их в кружке кипятка. Накрывать блюдцем и, когда немного остынет, можно выпить, не сразу, а понемногу, пока настой не остыл. Так делать каждый час, заменяя листья новыми. Всего надо выпить за день чашек 6-7, с утра до вечера. За ночь ячмень созреет, и к утру его не будет.

При золотухе, гнойном заболевании ушей и кожи головы моют голову отваром лаврового листа. Лавровый лист хорошее средство от стоматита. При воспалении десен рекомендуется пожевать лист. Разжеванные листья лавра, приложенные к ранам, помогают при укусах ядовитыми насекомыми и змеями. При потливости ног советуют принимать лавровые ванночки: перед сном бросить в таз с горячей водой 20—40 лавровых листов и подержать ноги в этом настое.

Отвары и настои лаврового листа обладают вяжущим действием, их употребление может способствовать возникновению запоров. Поэтому, одновременно с лечением лавровыми средствами рекомендуется есть побольше продуктов, богатых клетчаткой, свеклу и чернослив.

Главное предупреждение: не путать, покупая на рынке, лавр благородный с ядовитой лавровишней. Лавр противопоказан при беременности, гломерулонефрите, амилоидозе, склонности к кровотечениям.

Рецепты поста

Овощной суп

1 л воды, 2 картофелины, 1 морковь, 3-5 соцветий цветной капусты, соль, зелень укропа.

В кипящую воду опустить нарезанные кубиками картофель, соломкой - морковь, варить до мягкости. Добавить цветную капусту, посолить. После приготовления посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Котлеты капустные

500 г капусты, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки молотых сухарей, немного соли, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана воды.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 ст. ложку растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу высыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая, 10-15 мин, слегка охладить, посолить, размешать и охладить. Сформировать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.

Яблоки медовые

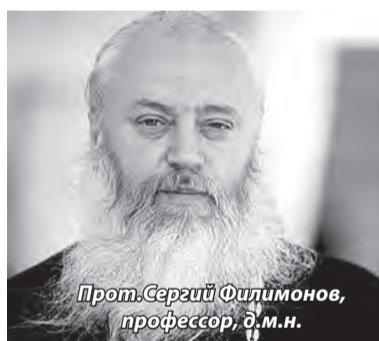
Яблоки - 600 г, изюм, орехи, сахар, мед, яблочный сок - 1 стакан, растительное масло.

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, положить их в смазанную маслом форму. Сердцевину заполнить смесью изюма, орехов, меда. Полить каждое яблоко яблочным соком, форму поместить в духовку, запеченные яблоки есть с сиропом, оставшимся в форме после запекания.

Олады тыквенные

1 кг очищенной тыквы, 1 стакан пшеничной муки, соль, сахар, мед.

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку, замесить однородное тесто. Раскладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон. Хорошо есть с медом.



Прот.Сергий Филимонов,
профессор, д.м.н.

Проблемы питания давно занимают многие умы, но до сих пор нет единого, общепринятого мнения на этот счет. Некоторые считают, что можно есть все, что хочется. Иные думают, что рациональное питание — чуть ли не главная причина всех болезней и поэтому пища должна быть тщательно отобрана. Многие проповедуют принцип: можно все, но понемножку.

Организм человека настроен на восприятие смешанной пищи, то есть содержащей одновременно и белки, и жиры, и углеводы.

Количество съедаемой пищи зависит от аппетита. Одним из его регуляторов служит уровень глюкозы в крови. Когда он повышается, срабатывает центр насыщения, который расположен в гипоталамусе (отдел головного мозга) и аппетит уменьшается.

В среднем и пожилом возрасте чувствительность рецепторов гипоталамуса снижается, и человек успевает съесть больше, чем нужно, пока сработает регулятор аппетита. То же самое происходит во время быстрой еды, когда центр насыщения просто не успевает срабатывать. Отсюда поступление лишних калорий, которые преобразуются в жир. Мы

потребляем пищи существенно больше, чем необходимо для жизни и во многом потому, что привыкли к этому.

Вспомним добрым словом аскетов-подвижников, которые вкушают всю жизнь крайне мало, но при этом до конца дней своих сохраняют ясность ума, а зачастую и крепость телесную. Мы потребляем всего существенно больше, чем необходимо для жизни, и во многом потому, что просто привыкли к этому. За излишества расплачиваемся здоровьем.

Хорошее самочувствие долгое время — вот единственный критерий правильного питания. В вопросах питания существует множество мнений, среди которых можно найти и прямо противоположные. В итоге каждый человек, учитывая разные точки зрения, решает для себя, к какому мнению прислушиваться, принимая во внимание то, что питание здоровых людей и людей с различными заболеваниями отличается. Но есть несколько универсальных правил, следуя которым можно приблизиться к идеалу в том, что касается питания. Эти правила насколько просты, настолько и трудновыполнимы.

Есть надо только тогда, когда появится аппетит и кишечник будет свободен от газов.

Есть надо медленно, хорошо пережевывая пищу и подольше держа ее во рту.

Прекращать еду нужно до наступления полного насыщения. В питании, как и в медицине в целом, должен соблюдаться главный принцип: «Не навреди». Поэтому лучше недоесть, чем переест.

Рождественский пост

Питание и пост онкологического больного

Часто возникает вопрос — соблюдать ли пост онкологическим больным? Однозначного ответа здесь также дать невозможно. Онкологическое заболевание способно вызвать потерю аппетита, нетолерантность ко многим продуктам питания. Эту проблему надо учитывать, в частности, во время поста. Однако, в целом, уменьшение в рационе питания мясной пищи благотворно для онкобольных. Вопросы длительности и строгости поста, особенно многодневного, необходимо решать не самочинно, а по совету со священником. Батюшке лучше подробно рассказать о советах врача относительно рациона питания, о диагнозе, о самочувствии. Исходя из этого, он с помощью Божией благословит и определит меру поста индивидуального.

В предоперационном периоде необходимо усиленное питание. В операционном и послеоперационном периоде до момента выздоровления пост больному отменяется. В связи с тем, что в дальнейшем проводятся химио- и лучевая терапия, вызывающие сильную интоксикацию и ослабление организма, пост ослабляется на молочные продукты, рыбу. Пост перед причастием сокращается до минимума (1-2 дня) в зависимости от самочувствия пациента.

Профессор, д.м.н., прот. Сергей Филимонов «Православный взгляд на онкологию»

Первая помощь при отморожении



В морозную пору, когда ртутный столбик термометра опускается ниже нуля, появляется опасность отморожения. Надо сказать, что отморожение возможно и при температуре воздуха выше нуля, когда ветрено и высокая влажность.

Быстрее наступает отморожение у людей физически переутомленных, голодных, получивших тяжелую травму с кровопотерей, а также у находящихся в состоянии алкогольного опьянения. Причем у последних, как показывают многолетние наблюдения специалистов, отморожения часто бывают настолько тяжелыми, что требуют ампутации кистей или стоп.

Различают четыре степени отморожения: I степень — наиболее легкая. Пораженный участок кожи белеет, а после согревания становится багрово-синюшным, появляется отек, но омертвения кожи не наступает.

При отморожениях II степени поверхностный слой кожи (эпидермис) отслаивается, появляются пузыри с прозрачным содержимым, происходит омертвение эпидермиса.

Для отморожения III степени характерны большие пузыри с кровавистым содержимым, отмечается омертвение всей толщи кожи на пораженном участке.

Отморожения IV степени самые тяжелые, так как омертвевают вся толща кожи и глубже расположенные ткани. В первые дни отмороженный участок выглядит примерно так же, как при III степени отморожения. Лишь на пятые — седьмые сутки выявляются признаки глубокого поражения тканей. Может начаться сухая или влажная гангрена, исходом которой часто бывает ампутация пальцев кисти, стопы.

При повторном воздействии холода у людей, работающих в зимнее время в неотапливаемых помещениях, на открытых площадках, может возникнуть ознобление, то есть такие же изменения кожи, как при отморожении I степени. Чаще всего озно-

блению подвергаются открытые части тела (лицо, кисти). Оно может вызвать поражение сосудов и нервов кожи и подлежащих тканей. Кожа при этом становится отечной, напряженной, холодной на ощупь, болезненной. Очень важно уметь своевременно и правильно оказать первую помощь, тогда дальнейшее лечение будет успешнее.

Прежде всего, как можно быстрее согрейте пострадавшего. Приведите его в теплое помещение, дайте выпить горячего чая, кофе, молока или просто горячей воды.

Затем чистыми руками, сухими или смоченными спиртом, водкой или одеколоном, разотрите отмороженные участки. Делать это надо до тех пор, пока не появятся чувствительность, краснота и чувство жара. После растирания наложите на пораженный участок сухую стерильную повязку. Смазывать кожу жиром или мазями нельзя!

Растирать снегом ни в коем случае нельзя, так как льдинки могут поранить кожу. Через царапины легко проникает инфекция и развивается гнойное воспаление. Когда появились отеки и пузыри, растирать и мазировать кожу нельзя.

Согреть пострадавшего можно в теплой ванне. Температуру воды в ней постепенно, в течение 20—30 минут доведите с 20 до 40 градусов. Кисти можно согревать теплой во-

дой под краном. Общая продолжительность таких процедур — 30-60 минут.

После растирания и согревания на пораженный участок наложите сухую стерильную повязку и укутайте чем-либо теплым, но не смазывайте его мазями.

Если в местах отморожения появилась боль, дайте пострадавшему выпить 1-2 таблетки анальгина, предварительно их размельчив.

Оказав первую помощь, быстрее доставьте пострадавшего в медицинское учреждение. Помните, что исход отморожения во многом зависит от того, как скоро начато лечение. Если пострадавший обратится к врачу на второй или даже третий день после отморожения (иногда это делают, чтобы скрыть опьянение), то в тканях могут произойти уже необратимые изменения.

Чтобы предупредить отморожения, одевайтесь по погоде. Носите теплые рукавицы или перчатки, теплую обувь по ноге. При повышенной потливости ног чаще их мойте, регулярно меняйте носки. В зимнюю стужу не находитесь на холоде в промокнутой обуви и одежде. При вынужденном длительном пребывании в условиях низкой температуры пользуйтесь утепленными масками для лица. В перерывах согревайтесь теплой пищей и теплым питьем, но ни в коем случае не спиртными напитками! В морозную погоду будьте внимательны к детям.

Врач советует

«Работа за компьютером. Постоянно ощущаю боль в шейно-воротниковой области, иногда очень остро!»

«Офисная спина»

Многочасовое сидение за компьютером — самая частая причина, провоцирующая шейный остеохондроз у офисных работников. Когда человек сидит, происходит непропорциональное сгибание шейного отдела позвоночника, «втягивание головы в плечи». Усиливается грудной кифоз (прогиб грудной клетки назад), исчезает поясничный лордоз (прогиб вперед).

И все вместе это вызывает сильный мышечный спазм тех мышц, которые прикрепляются к нижним шейным позвонкам, лопаткам, верхним грудным позвонкам. Поэтому через три часа сидячей работы человек ощущает острейшую, пронизыва-



ющих выдвигаемых полках стола, а монитор, наоборот, достаточно высоко — на уровне глаз. Каждый час или чаще следует делать микропаузы, во время которых стоит выполнять небольшую гимнастику, направленную на релаксацию, то есть расслабление мышц.

Почему щелкают позвонки?

Почему «щелкают» позвонки?

«Почему «щелкают» позвонки при движении, наклонах? Обращалась к мануальному терапевту, так щелканье усилилось. На рентгеновском снимке шейный позвонок по-прежнему смещен».

Чаще ощущение «щелканья» в области позвоночника связано просто со звуковыми эффектами в межпозвонковых суставах. Это не опасно. Реже это связано с окостенением некоторых связок позвоночника.

Если «щелканье» не сопровождается болью, то можно не обращать внимания на это. Если боли присутствуют, то следует обследоваться. В нормальном позвоночнике на рентгеновских снимках смещений быть не должно.

К сожалению, мануальная терапия не может вправить позвонки. Она лишь снимает мышечный спазм. Рекомендую вам пройти более глубокое обследование и консультацию специалиста.

Витамины для позвоночника

Для улучшения состояния хрящевой, соединительной тканей межпозвонковых дисков и кровообращения нужны витамины В3, С, РР, Е.

Витамин В3 (пантотеновая кислота) участвует в обмене веществ, регулирует нервные и двигательные функции, ослабляет побочное действие лекарств. Лучше всего усваивается из яиц, овощей зеленого цвета. **Аскорбинка (витамин С)** повышает эластичность и прочность сосудов, снижает воспаление. Лучше усваивается из шиповника, облепихи, черной смородины, красного сладкого перца, клюквы.

РР (другие названия: никотиновая кислота, ниацин, никотинамид) обеспечивает клеточное дыхание тканей и белковый обмен. Хорошо усваивается из свежих зеленого горошка, фасоли, чечевицы. **Витамин Е (токоферол)** замедляет окислительные процессы в тканях, нормализует работу мышц и суставов. Больше всего токоферола в растительных маслах, рыбьем жире, говяжьей печени, брюссельской капусте, брокколи.

Нейрохирург, к. м. н. Игорь Борщенко.
Автор книг по вертебрологии. кп.ру

Отвечаем на вопросы читателей

Препарат Дорохова

«Что называют «пастой Дорохова»? Бабушка заказывала такое лекарство для меня в детстве, чтобы лечить сыпь на коже, теперь ее нет в аптеке». Н.К., г. Коломна.

Так называется ПРЕПАРАТ-АСД-3 (Аббревиатура слов: антисептик, стимулятор Дорохова, фракция 3). Продукт сухой перегонки мясокостной муки. Густая темно-коричневая-жидкость с резким своеобразным запахом. Растворим в воде. Обладает местной противовоспалительной, кератолитической активностью; стимулирует регенерацию эпидермиса.

Начинают наружно при псориазе, экземе (в подострой и хронической стадиях), нейродермите. Применяют в чистом виде и в виде 1 - 5 - 10 - 20 - 30 - 50 % мазей или пасты. Начинают с малых концентраций и в зависимости от переносимости постепенно их повышают. На ограниченные участки поражения применяют в неразведенном виде. Накладывают 1 - 2 раза в день под марлевую повязку или компрессную бумагу. При лечении препаратом возможно развитие дерматита, сухости кожи. В этих случаях рекомендуется смазывать кожу растительным маслом. При воспалительных явлениях препарат противопоказан. Форма выпуска: во флаконах темного стекла по 200 мл. Хранение: в защищенном от света месте при температуре от + 4 до + 20 С.

Витамины группы В

«Каковы признаки нехватки витаминов группы В?»

Вам не хватает этого витамина, если: вы часто болеете простудными заболеваниями; страдаете от бессонницы; волосы потеряли блеск и выпадают; у вас болит голова при изменении погоды. Причина — нехватка клетчатки, сбои в работе кишечника, где усваиваются эти витамины.

Необходимо включить в рацион злаки и овощи, богатые клетчаткой, капусту свежую и квашеную, орехи. Поскольку все сорта орехов довольно калорийны, лучше ограничиться 50 г в день. Можно чередовать орехи и семечки подсолнуха — клетчатки в них содержится примерно поровну.

Как избавиться от горечи?

«Почему появляется горечь во рту?» А.К., г. Коломна

Горечь во рту может быть признаком многих заболеваний и если она беспокоит на протяжении длительного времени, то нужно обратиться к врачу и провести всестороннее обследование, после которого врач назначит правильное адекватное лечение. Если этого не сделать, то серьезное заболевание будет прогрессировать, присоединятся и другие неприятные ощущения, а затем и осложнения.

Почему появляется горечь во рту?

Чаще всего горечь во рту сопровождается заболеваниями желчного пузыря и желчевыводящих путей. Но она может наблюдаться и при любом другом заболевании органов пищеварения.

Кроме того, горечь во рту может быть вызванная заболеваниями десен, языка, зубными протезами. Она может появиться в результате лечения некоторыми лекарственными препаратами, например, антибиотиками и антигистаминными средствами, при приеме зверобоя и облепихового масла.

При дискинезии желчевыводящих путей может происходить резкий выброс желчи в 12-перстную кишку, она может попадать в желудок, а затем в пищевод и полость рта, вызывая ощущение горечи во рту.

Дискинезия желчных путей часто сопровождается различными заболеваниями органов пищеварения, поэтому горечь во рту может появляться при гастрите, холецистите, дуодените (воспалении 12-перстной кишки), панкреатите.

Характерной чертой дискинезий является их связь с волнениями и стрессами.

Часто горечь во рту является первым признаком холецистита и желчнокаменной болезни. Для этих заболеваний характерны также боль в правом подреберье, усиливающаяся после переизбытка жирной, жареной пищи, приема алкоголя, физической нагрузки.

Горечь во рту может быть признаком дискинезии желчных путей, которая появилась на фоне эндокринного заболевания. Так, повышение функции щитовидной железы сопровождается повышенным выделением в кровь адреналина, который вызывает сердцебиение, повышение ар-

териального давления, спазм гладкой мускулатуры кровеносных сосудов и внутренних органов, в том числе желчевыводящих путей, в результате чего появляются признаки дискинезии желчных путей с повышением двигательной активности

При снижении функции щитовидной железы моторика желчевыводящих путей снижается, что приводит к застою желчи и к дискинезии желчных путей со сниженной моторикой.

Как избавиться от горечи во рту?

Если горечь во рту связана с проблемой пищеварения или печени, из растертого льняного семени (1 чайная ложка на стакан) делают кисель, который употребляют по 200 гр. утром и вечером. Эффективны также цветы календулы, которые заваривают из расчета 10 гр. на стакан кипятка, дневная норма — четыре стакана; шрот (молотые семена) расторопши по 1 чайной ложке во время еды с пищей 3 раза в день. Принимайте отвар ромашки как противовоспалительное средство для желудочно-кишечного тракта.

Необходимо правильное питание: противопоказаны жареные блюда, жирные блюда, бобовые, алкоголь. Рекомендуются гречневая каша, овощи, фрукты, успокоительный чай из кипрея (Иван-чая), душицы, мяты, валерианы. Важно дробное питание: лучше питаться чаще, но малыми порциями, не есть перед тем, как лечь спать.

Частая причина горечи во рту — курение. Это происходит не только из-за табачных примесей, но и за счет размножения при этом ряда болезнетворных бактерий, продукты жизнедеятельности которых вызывают горечь во рту.



