



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

Божия помощь

Кандидат медицинских наук, заведующий отделением и сотрудник кафедры анестезиологии и реанимации Запорожского медицинского университета, Сергей Бейлинов стал священником. Талантливый проповедник и пастырь, он успел написать книгу «Священник, врач, пациент». Болезнь оборвала его жизнь в 39 лет, 4 января 2011 года. «Медицинский вестник» публикует фрагменты из книги. Может быть, это поможет кому-то в размышлениях о профессии врача, о своей жизни.

Продолжение, начало в №9

Медицина вообще удел не из легких, однако, анестезиология-реаниматология, наверное, самая трудная специальность. В любое время, ночью и днем, врач анестезиолог-реаниматолог должен быть готов оказать срочную помощь тяжело больному. Методы диагностики и лечения здесь требуют очень быстрой реакции, а порой и виртуозности. Сложная аппаратура и лечебные технологии, работа, так сказать, в постоянной зоне стресса, требования, предъявляемые врачами смежных специальностей (хирургами и др.) и родственниками пациентов, которые с обыкновенной точки зрения кажутся непомерными, некоторая непризнанность обществом (в случае успешного лечения лавры обычно пожинает хирург, оперировавший больного, а именем анестезиолога никто даже не поинтересуется), — вот сумма факторов, сопутствующая этой профессии. При том анестезиология-реаниматология честная и очень открытая специальность: здесь почти невозможно сокрыть недомыслие, халатность, низкий уровень знаний врача.

Всякая специальность, и не только медицинская, накладывает отпечаток на личность человека. Психологи даже говорят о «профессиональной деформации» анестезиолога... Обычно анестезиологи полагают себя рационалистами и скептиками, к вере относятся иронично, но суеверны; ежедневно созерцаемая ими смерть делается, в какой-то степени, привычной и не ставится в ряд философских проблем.

«Деформации» эти несут в себе страдание, обусловленное во многом той огромной ответственностью, которая, сознательно или бессознательно ложится тяжким грузом на душу врача.

Эта работа — настоящее подвижничество; по сути, она — жертвенное служение ближнему. Но подлинный смысл жертвы и подвига раскрываются, когда они совершаются Христа ради.

Врач, осознающий себя приставником Божьему делу, орудием Промысла Творца мира, должен был бы свое не-

легкое дело начинать и оканчивать молитвой. В начале предстоящего труда следовало бы просить себе уменьшения и помощи свыше, а своему пациенту — покровы Божия, обоим же — благословения, непременно добавляя: «да будет воля Твоя».



Жизнь и смерть, успех или неуспех лечения зависят не только от человеческих усилий, но от воли Божьей: или от вредительства падшего духа, если человек не молится, или от помощи Божией, если человек через покаяние и участие в Таинствах Церковных, просит об этой милосердной и исцеляющей силе. Тогда легче и врачам помочь больному. Врач обязан трудиться максимально добросовестно, ибо «проклят всякий, творящий дело с небрежением», — говорит

пророк Иеремия.

Православие и медицина

Особого

слова заслуживает отношение к больным в отделениях реанимации, палатах интенсивной терапии. Это, как правило, абсолютно беспомощные, очень страдающие люди, чувствительные к обстановке отделения, каждому слову медперсонала — будь то санитарка или профессор на обходе. Кстати, бессознательное состояние больного еще не означает, что он не воспринимает окружающий его мир. Известно немало случаев, когда такие больные, по выходе из тяжелого состояния, вспоминали бывшие с ними события. Здесь, как никогда, нужна молитва о больном, своего рода духовная милостыня ему. Значительное утешение страдальцу доставляет, если он может видеть иконы. Созерцание Пречистого Лица Господа нашего Иисуса Христа, Пресвятой Богородицы, святых угодников, несет такую отраду, что даже неверующие не могут остаться к тому равнодушными, и впервые слагают молитвенные прошения к Небесному Отцу.

В отделениях реанимации смерть — нередкая гостья. Если умирающего, в силу разных причин, не может навестить священник, то вновь его единственным утешителем и молитвенником может оказаться верующий врач, сестра, санитарка. Если умирающий не крещен, но являл какие-либо проблески веры, то крещение может быть осуществлено любым православным христианином. Для этого достаточно взять воды и трижды окропить ею человека, произнося при этом: «Крещается раб Божий такой-то во имя Отца. Аминь. И Сына. Аминь. И Святаго Духа. Аминь». Божьи суды нам неведомы, и, может статься, что такое крещение будет единственной спасительной нитью для бедной души.

Последний долг любви, отдаваемый человеку — это обращение с его мертвым телом. Оно должно быть максимально деликатным, исполненным даже некоего священного трепета, — ведь эта временная, разрушающаяся оболочка души когда-нибудь воскреснет. Тело, говорит апостол Павел, есть храм живущего в нем Духа. Даже оставленный храм заслуживает достойного обращения.

Всякому врачу желательно чаще вспоминать Евангельские слова: чего себе не хочешь, другим не делай. Христианское, проникнутое состраданием отношение к больному, молитва о нем, могут оказаться куда более действенными, чем суперсовременные лекарства и аппаратура. Врач, верующий в Того, Кто сказал: «Без Меня не сможете сделать ничего», милостью Божьей будет мудрее и искуснее врача-атеиста, полагающегося только на свои силы. Божий же Покров всегда пребудет там, где царят любовь и молитва.

Новости короткой строкой

До 2020 года государство направит на развитие здравоохранения более 30 триллионов рублей. Об этом заявила 28 сентября 2012 г. на коллегии Минздрава, посвященной обсуждению проекта госпрограммы «Развитие здравоохранения», глава ведомства Вероника Скворцова. С 1 октября проект начнут анализировать в экспертном совете при правительстве РФ. Реализация программы должна состояться в два этапа - с 2013 по 2015 и с 2016 по 2020 годы. Госпрограмма предусматривает «сохранение бесплатной

Перспективы развития российского здравоохранения

медпомощи в основном объеме, который позволит оказывать качественную медицинскую помощь». Под основным объемом подразумеваются все без исключения медицинские услуги и их компоненты - лекарства и медицинские изделия, которые в состоянии обеспечить государство.

Приоритетами развития в области профилактики заболеваний станут формирование здорового образа жизни населения и ранняя диагностика. Так, с 2013 года Минздрав планирует возродить систему диспансеризации в рамках программы

обязательного медицинского страхования для всего населения страны. При этом дополнительного финансового обеспечения не потребуются. Дети и подростки до 18 лет будут проходить диспансеризацию ежегодно в обязательном порядке, а периодичность диспансеризации взрослых будет зависеть от возраста и состояния здоровья, в том числе наличия хронических заболеваний.

В области обеспечения системы здравоохранения квалифицированными кадрами предполагается, в частности, развитие сети обучающих си-

муляционных (на основе компьютерных имитаторов) центров (с 2016 по 2019 год планируется создать 80 таких центров, в которых в 2019 году пройдут подготовку 300 тысяч специалистов).

Говорится в документе и о планируемом повышении уровня оплаты труда медработников, включающем в себя переход на «эффективный контракт». Предусмотрено повышение зарплаты врачей к 2018 году до уровня средней по тому или иному субъекту РФ.

medportal.ru 2012/10/01

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 1

О.СЕРГИЙ
БЕЙЛИНОВ
Из книги
«СВЯЩЕННИК,
ВРАЧ,
ПАЦИЕНТ»



Стр 3

ВРАЧ-
КАРДИОЛОГ
С.П.ПЛАХОВА

Об особенностях
заболевания
сердца



Стр 4

ЧТЕНИЕ КАК
ИСКУССТВО

Стр 4
СТАРЕЦ
ПАИСИЙ



«Врачи уверяют, что одним из факторов, приводящим к раковым заболеваниям считается стресс, психологическая напряженность, обиды. Как этого избежать?» Н.Р. Коломна.

«Кто-нибудь оскорбил тебя? Моли Бога, чтобы Он смилоствовал над ним: он брат твой, часть тела твоего», писал святой Иоанн Златоуст.

Обидчивость - это инфантильная реакция на окружение, воспроизведение детства во взрослом человеке. Посмотрите на выражение своего лица, когда вы обижены: оно становится детским и не по-детски злым! Обижаясь, я эксплуатирую любовь другого и управляю его поведением, на-



Православие и медицина

ся перед другим и не попросил прощения, — терзается от угрызений собственной совести, а кроме того — от негодования того человека, которого он обидел. Однако, если тот, кто виновен, попросит прощения и несправедливо обиженный его не простит, то страдать начинает он сам.

Если человек терпит, то все встает на свои места. Бог все устраивает. Если же у человека нет терпения, то его жизнь превращается в муку — ему хочется, чтобы все совершалось так, как удобно ему, так, чтобы ему было хорошо. Но,

Фитотерапия



КАЛИНА

Калина у славян считается символом девичьей красоты, любви и счастья.

В ярко-красных ягодах калины в два раза больше аскорбиновой кислоты, чем в цитрусовых, а по содержанию солей железа они превосходят лимоны и апельсины в пять раз. Калина богата витаминами А и Е. Целительные свойства калины заключены в ее плодах, коре, цветках.

Ягоды калины, сваренные в меду, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей и отеках сердечного происхождения. Сок из листьев рекомендуется как укрепляющее средство после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день или смазывать пораженные участки кожи.

Отвар цветков и ягод калины служит хорошим полосканием, при ангине и осипшем голосе. Свежие ягоды калины обладают слабительными свойствами.

При диатезе: нарезать молодые побеги калины с почками, поместить их в кастрюлю на 3/4 ее вместимости и залить водой. Поставить в духовку на слабый огонь на 3—4 часа. Потом процедить, отжать, слить в темные бутылки и хранить в прохладном месте. Детям пить по 1 ч. ложке 3 раза: утром за 2 часа до завтрака, затем через 2 часа после обеда и через полчаса часа после ужина. Можно слегка подсластить. Не давать детям кислого, соленого.

Приготовление настоя калины: 2 ст. ложки плодов измельчить, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить и отжать. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

Ягоды калины, настоянные на горячем меду в течение 6—7 часов, применяются при бронхитах, воспалении легких: 1 ст. ложку ягод залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2—3 часа. Подсластить медом. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 4—5 раз в день при простуде, упорном кашле, лихорадке, осиплости голоса, как потогонное средство. 1 ст. ложку сухой измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при простуде, кашле, удушье. Сок калины варить с медом. Этим составом смазывать рот при молочнице и для полоскания рта.

4 чайные ложки измельченной коры калины залить 1 стаканом воды, кипятить 30 мин, процедить горячим и долить воды до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Применяется при кровотечениях при женских болезнях, при носовых и геморроидальных кровотечениях.

В качестве отхаркивающего и потогонного средства применяется отвар цветков: 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При гастрите с пониженной кислотностью, неврастении, полипозе: а) 3—4 ст. ложки ягод залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа — суточная доза; б) 2 ст. ложки ягод залить 1 стаканом кипятка, нагревать 5 мин, настаивать 1 час. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день перед едой.

Сок ягод калины принимать в смеси с медом поровну по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно свежие ягоды. Свежий сок калины принимать при головных болях.

Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим свойством: 1 ст. ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день. При кашле, лихорадке 1 ст. ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 4—5 раз в день, подсластив медом.

Обида, обидчивость и раковые заболевания

казывая его чувством вины. Во взаимодействии двух людей обида одного обязательно дополняется чувством вины другого. Если же другой не будет чувствовать себя виноватым, то обида становится бесполезной. Мы не обижаемся на тех, кто нас не любит. Т. е. обидой незрелые люди манипулируют другими для своей выгоды.

Но если у них не получается, тогда обида укореняется в них, разрушая организм, что приводит к различным, чаще всего раковым заболеваниям. Само по себе чувство обиды не приносит большого вреда, если человек умеет прощать или хотя бы стремится к этому.

Чаще всего люди сами ставят себе барьеры, когда говорят, например: «Я никогда не прощу свою мать за то, что она меня не любила» или «Я не могу простить отца за то, что он бросил нас» и т. д. И действительно, очень трудно простить мать, которая нанимает людей для избияния собственного сына, или мать, которая не работает, пьет, не заботится о своей дочери, задыхающейся от спиртного угара в захлапленной грязной квартире, где она вынуждена находиться целыми днями голодная. И таких примеров множество.

Какую любовь надо иметь, чтобы простить такое?!

Но еще больше других примеров. Когда люди обижаются друг на друга из-за каких-то бытовых мелочей: кто-то что-то не так сказал, или посмотрел, или подумал, или просто потому, что «он не такой, как я бы хотела» и т. д. И рвутся родственные связи, рушатся семьи. Хорошо, если примирение все-таки наступает, пусть даже и в конце жизни. А часто так и уходят люди в мир иной, оставляя следующим поколениям в наследство

повышенное чувство обидчивости, переходящее в страсть, а вместе с ним и сопутствующие ему заболевания. Обида разрушает наш организм тем, что включает умственную агрессию. Мысли, в которых мы наказываем обидчика, истощают нашу иммунную систему.

Вы хотите быть здоровыми? Научитесь прощать искренне, от всей души и проживете долго! Легко сказать: простить! А как? Как научиться не обижаться? Может быть, вам помогут следующие рекомендации, взятые из практической психологии и у святых Отцов.

1. Для начала распознайте свою обиду, что включает в себя: распознавание своих ожиданий; понимание причин их происхождения; реальную оценку истинного поведения и состояния другого человека; понимание разницы между своими ожиданиями и реальностью.

2. Когда вас обидели или оскорбили, подумайте о том, что, если это неправда, то это вас не касается, а если правда, тогда и обижаться не приходится. Если же кто-то сказал или сделал это из-за своего плохого характера, то посмотрите на него как на страдающего, ведь он и есть больной. Не обижаемся же мы на больного раком, гепатитом и другими соматическими или психическими заболеваниями.

Вспомним, что советуют нам святые Отцы: если тебя кто-то обидел, попроси у него прощения, пожелай ему счастья, здоровья, молись об обижавшем и унижающих тебя. В награду будешь иметь душевное спокойствие, чистое сердце, крепкое здоровье.

Старец Паисий Святогорец говорил, что любой человек, «который в чем-то провинил-

интересами других людей.

Отсюда и рождается раздражение, неприязнь и все их последствия. Часто люди оправдывают себя, свою раздражительность нервозностью, свойственной нашему веку, нездоровым природным темпераментом и т. д. Конечно, темперамент характера, наследственность имеют значение, но это говорит лишь о том, что надо приложить еще больше усилий на обуздание своих негативных эмоций.

Как же бороться с проявлениями раздражительности и гнева?

1. Стараться избегать поводов возбуждения гнева, в начале каждого дня просмотреть возможные ситуации, которые могут возникнуть у вас в течение трудового дня, подготовиться к ним заранее.

2. Если вы ощутили возмущающее вас чувство, сначала осознайте, что это: раздражение, гнев, злость или обида?

3. Постарайтесь не выпустить его наружу ни словом, ни взглядом, ни действием, а гасите его в сердце, как делают с пожаром внутри дома, не дайте огню выйти наружу, т. к. может сгореть весь дом.

4. Не обращайтесь внимания на обидчика или обиду. Постарайтесь не обижаться.

5. Будьте снисходительны к раздражительному человеку. Помните, что в общении с людьми надо сохранять в душе благожелательное и мирное отношение. Принимать человека таким, какой он есть, и не требовать от него того, что он, возможно, не может вам дать.

Победа над гневом не в том, чтобы отплатить обидчику (что

Как укротить свою раздражительность?

Если у вас болит желудок и врачи подозревают язву или вы все чаще и чаще ощущаете боли в области печени, то обратите внимание на свое психологическое состояние: не часто ли вы в последнее время раздражаетесь, злитесь, гневаетесь?

Многие люди не придают значения своей раздражительности, вспыльчивости, повышенной агрессивности. Они не представляют всей опасности этого чувства для человека, особенно когда оно становится все более частым и сильным, не осознают, что оно очень опасно как для души, так и для тела человека. Человек может укротить диких зверей, себя же, свою раздражительность, укротить не хочет, порой доводит ее до зверской свирепости и безумной жестокости.

А уж если ваш начальник страдает раздражительностью, то вам не позавидуешь!

Страсти раздражительности и гнева, если их не покорить заблаговременно, останутся с человеком, где бы он ни был. Даже в пустыне не скроется он от них. Считается, что легче победить целые государства, чем свой гнев.

«Человек долготерпеливый — лучше храброго, и владеющий собою, удерживающий свой гнев, — лучше завоевателя города», — говорит премудрый Соломон (Притч. 16.32).

Само слово «гнев» в переводе с греческого означает «желчь».

У многих древних народов гнев считался отпадком безумия, т. е. целиком относился к заболеванию. Гораций, древнеримский



писатель, называл гнев «кратковременным безумием».

Вот портрет человека, находящегося в состоянии гнева: взгляд воспламеняется, глаза наливаются кровью, как будто хотят выскочить, лицо и шея краснеют, разбухают лобные и шейные вены, ноздри расширяются, обнажаются зубы, голос становится резким и крикливым, брызжет слюна и пена вместе с проклятиями, угрозами, бранными словами.

Ну, как? Нравится? Вот такие «красивые» мы бываем в гнев.

Психологической причиной гнева является самолюбие вместе с его прямыми порождениями: корыстолюбием, гордостью и убожеством своей плоти. Самолюбивый человек во всем ищет своей славы, почестей и корысти. Но когда видит препятствие своему намерению, то начинает раздражаться, злиться на того, кто ему препятствует: на другого человека, группу людей или даже на целую страну, правительство и т. д. Такие люди стремятся как можно лучше устроить только свою жизнь, поэтому неизбежно сталкиваются с

Советы психолога

как раз считается поражением), а в том, чтобы спокойно перенести обиду.

6. Сказать человеку о том, что он не прав, можно только тогда, когда вы оба успокоитесь и погасите свое раздражение. Иногда надо просто уйти на время, чтобы не обострять ситуацию.

7. Если вас застал гнев врасплох, и вы не можете сразу погасить его, тогда не принимайте никаких решений в этом состоянии, не наказывайте детей и не пытайтесь выяснять отношения, лучше уйдите.

Надо отметить, что не всегда человек может сам справиться со своей раздражительностью, особенно если она перешла ему по наследству, в этом случае рекомендуется обратиться к священнику, психологу или просто мудрому человеку, который уже имеет опыт борьбы с какой-нибудь страстью. Но прежде всего, нужно искреннее и глубокое покаяние.

Помните: гневливость и раздражительность — это заболевание души, которое может привести к заболеванию тела. Гнев лишает человека благодати Божией, отчуждает человека от Бога и ближних. Кроме того, в лице ближних мы оскорбляем самого Христа. Молитва злопыхателя не принимается.

Если хотите избавиться от губящих вас эмоций, вы должны быть готовы к длительной и кропотливой работе над собой.

Авва Дорофей учил: «Не желай, чтобы все делалось так, как ты хочешь, но желай, чтобы оно было так, как будет. И таким образом будешь мирен со всеми».

По материалам статей психолога Надежды Федоровны Паренко, г. Тюмень <http://pravoslavie.ru> и поучений старца Паисия Святогорца «Слова», т. 1, 3



**С.П.Плахова, заведующая
Кардиологическим центром
г.Коломыя**

Организм женщин сложнее мужского и сердечнососудистые заболевания у них имеют ряд отличий. Нормальный уровень женских гормонов (эстрогенов) поддерживает оптимальный обмен веществ, защищает организм от старения. Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС) и, как осложнение, инфаркт миокарда развиваются на 10-15 лет позднее, чем у мужчин, но прогноз может быть тяжелее из-за накопившихся к этому времени сопутствующих заболеваний. С угасанием гормональной функции, в 2 раза чаще, чем мужчины, женщины заболевают сахарным диабетом, для которого характерно поражение

крупных и мелких артерий.

Есть особенность формирования атеросклеротических бляшек. У мужчин они располагаются в крупных артериях, у женщин чаще

Когда болит сердце

поражаются мелкие артерии, бляшки кальцинированы.

Симптомы заболевания у женщин нередко менее выражены и специфичны. Развитие сердечнососудистых заболеваний медленнее, проявляется прогрессирующей усталостью. Классические симптомы стенокардии (давящие, сжимающие боли за грудиной при физической нагрузке) часто могут отсутствовать, беспокоит одышка, чувство нехватки воздуха, немотивированная слабость при ходьбе, подъеме по лестнице и в гору.

Диагностика ИБС затруднительна, так как у женщин ЭКГ может меняться в зависимости от уровня гормонов (часто встречаются безболевые и атипичные формы ишемии миокарда), а тесты с физической нагрузкой, обладающие хорошей диагностической значимостью у мужчин, у женщин в половине случаев дают ложноположительный результат. Более подходят методы, позволяющие визуализировать миокард - ультразвуковая и радиоизотопная диагностика.

Женщины более терпеливы, склонны недооценивать тяжесть своего состояния, уделяя всё своё

внимание детям, семье. Даже при инфаркте миокарда они вызывают скорую помощь значительно позже, при этом теряется время для оптимального лечения. Безусловно

но, после 40 лет каждая женщина в обязательном порядке ежегодно должна проходить медицинское обследование. Забота о женском здоровье требует мультинаправленного подхода с привлечением кардиолога, терапевта, невролога, эндокринолога, гинеколога.

Кардиологи уточняют, что у женщин существуют специфические факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы. Исключительно женские факторы риска: артериальная гипертензия и метаболические (обменные) нарушения при беременности; применение гормональных контрацептивов; менопауза, сопровождающаяся снижением женских гормонов (эстрогенов).

Общими факторами риска для женщин и мужчин являются: повышение уровня холестерина в крови, курение, сахарный диабет, абдоминальное ожирение (когда талия у женщин больше 88 см, а у мужчин больше 102 см), малоподвижный образ жизни, стресс, умеренное употребление алкоголя, раннее развитие сердечнососудистых заболеваний у родителей.

Более позднее возникнове-

ние сердечных заболеваний не распространяется: на курящих молодых женщин; больных, имеющих большой стаж артериальной гипертензии, особенно нелеченной; страдающих сахарным диабетом; женщин, длительно принимающих гормональные контрацептивы. Им приходится рано обращаться к кардиологам. Заболевания прогрессируют, и уже в 28-35 лет больные могут переносить инфаркты миокарда и инсульты.

Известно, что женский организм гораздо быстрее восстанавливается после изменения образа жизни и устранения факторов риска. Чтобы помочь сердцу, откажитесь от курения, правильно питайтесь, избегайте жирных и сладких продуктов, включайте в меню рыбу, свежие овощи и фрукты, зелень, отвар шиповника, боярышника. Благодаря высокому содержанию клетчатки овощи и фрукты способствуют нормализации функции кишечника и выведению холестерина из организма.

Особое внимание обратите на белокачанную капусту: она эффективнее, чем другие овощи, выводит из организма холестерин. На столе каждый день должно быть не менее 100 граммов капусты - свежей или квашеной - с растительным маслом.

Включайте в рацион ягоды об-

Советует врач - кардиолог

лепихи, черноплодной рябины, черники, абрикосы, курагу. Старайтесь ежедневно употреблять репчатый лук, чеснок (зубчик), 15-20 г подсолнечного, оливкового или льняного масла.

Ежедневно съедайте горсть грецких орехов. Можно смешивать их с медом или крошить в салат. А еще хорошо использовать ореховое масло вместо подсолнечного при приготовлении различных блюд. Масло грецкого ореха богато линолевой кислотой, поэтому его употребление способствует снижению холестерина в крови.

Обязательно высыпайтесь! Ночной сон до 7-8 часов - непременное условие хорошего самочувствия и здоровья. Отличных результатов можно добиться и увеличивая физическую нагрузку. Оптимальный вариант - ходьба быстрым шагом хотя бы 3 км 5 раз в неделю, плавание.

Эксперты утверждают: если женщина в зрелом и пожилом возрасте имеет 1,5-2 часа физической нагрузки в неделю, она проживает на 7 лет дольше. Согласитесь, неплохой стимул для того, чтобы себя мобилизовать!

**Заведующая Коломенским кардиоцентром
врач Светлана Петровна
Плахова.**

Паразитарные болезни являются причиной задержки психического и физического развития детей, снижают трудоспособность взрослого населения. Вызывая аллергизацию организма, они снижают сопротивляемость к инфекционным и соматическим заболеваниям, уменьшают эффективность вакцинопрофилактики.

В настоящее время реклама пестрит сообщениями о лечении паразитарных заболеваний. На вопросы читателей «Медицинского вестника» отвечает врач-гастроэнтеролог Елена Владимировна Матвица.

-Елена Владимировна, действительно в каждом из нас живут паразиты: лямблии, аскариды и т.д.?

- Нет, это неправда! То, что рекламируется - это уловки фармацевтических фирм, которые на нашей вере к экранной информации и печатному слову хотят заработать. Не всегда им надо доверять.

-Как можно заразиться паразитами?

- Путь заражения - контактно-бытовой,

через грязные руки от переносчиков, животных и людей, через пищу, загрязненные предметы обихода, немытые овощи, ягоды, фрукты, термически плохо обработанную рыбу, мясо. Переносчиками паразитов могут быть животные, и не только поросята, собаки или кошки, но и земноводные, живущие, как домашние животные в квартире: черепахи, ящерицы и т.п.

Правда и мифы о паразитах



- Как выявить паразитов в организме человека?

- Очень просто: по анализу кала и по анализу крови на антитела к паразитам. Это достоверный 100% результат.

- А компьютерная диагностика?

- На прием приходят пациенты, прошедшие т.н. «компьютерную диагностику», принесли распечатанные картинки с заключением о наличии паразитов в головном мозге, легких, кишечнике, сердце, печени. Мы проводили контрольное обследование этих пациен-

тов и не обнаружили заболеваний.

- Каковы проявления наличия паразитов в организме?

- Очень часто гельминтозы проходят под «маской» различных заболеваний. Больному ставится диагноз: холецистит (при описторхозе, лямблиозе, клонорхозе), кисты печени (эхинококкоз), гепатиты, анемия неясной этиологии, лихорадка не-

ясной этиологии с температурой тела до 37-38° С. Могут появляться кожный зуд, рецидивирующая крапивница, невроты по типу бессонницы, тревоги, депрессивного состояния, снижение веса, жажда, слабость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, - это симптомы глистной, паразитарной интоксикации.

- К какому специалисту нужно обратиться?

- К врачу инфекционного кабинета, с ребенком - к школьному врачу или фельдшеру. Действительно, гельминты достаточно изучены, чтобы вести борьбу с ними. Но лучше избежать заражения. Правила личной безопасности:

1. Мойте руки перед едой. Проследите цепочку: собака - фекалии - яйца токсокар - в песочнице, созревание их, песочный кулич, слепленный ребенком, немытые руки - токсокароз!

2. Старайтесь обдавать кипятком зе-

Это важно знать

лень, подаваемую к столу в сыром виде. Еще одна цепочка заражения: больной аскаридозом - дача - яйца аскарид на грядке с морковкой - аскаридоз.

3. Не пейте воду из открытых водоемов: собачка - фекалии в водоеме - яйца гельминта - попили водички - эхинококкоз со всеми последствиями.

4. Помните, что хорошая вобла - это сильно просоленная вобла, а хорошая икра только та, которая изготовлена на лицензированном предприятии. Затаившиеся в кадке астраханской икры или в спинке малосольной пресноводной рыбы плероцеркоиды широкого лентеца могут оказаться в кишечнике экономного покупателя.

5. Не употребляйте в пищу непрожаренное мясо (шашлык, домашнее сало с прожилками мяса) - это составляет 95% всех заражений трихинеллезом.

6. Находясь за границей - не купайтесь в неизвестных водоемах. Это прямой путь заражения глистосомозом.

7. Проведите дегельминтизацию своей собаки. Даже если у Вас нет маленьких детей, играющих в песочнице, не удобряйте цветы фекалиями собак и кошек, не разрешайте им загрязнять общественные водоемы.

Продолжение в следующем номере

E385 -разрушитель зубов

Майонез разрушит ваши зубы! Речь идет, конечно, не о настоящем майонезе, а о продукте, который покупаем под названием «майонез» в красочных упаковках. Майонез имеет такой состав (яйца, масло, водная среда и проч.), который не позволяет ему долго храниться. Длительное хранение майонеза достигается за счет определенных добавок, которые препятствуют химическому и бактериальному разложению.

Если Вы внимательно приглядитесь к мелкому тексту на упаковке, то увидите, что там упомянута добавка ЭДТА, или этилендиаминтетрацетат, он же добавка E385. Эта, безобидная, на первый взгляд, добавка, не вызывает отравления и нетоксична. ЭДТА обладает способностью жестко связывать ионы металлов, всегда присутствующие в пищевых продуктах и защищать от окисления (ионы некоторых металлов - катализатор окисления).

Это может быть кальций, железо, цинк, медь и др. Будучи связанными с ЭДТА, металлы выводятся из организма и уже не всасываются из кишечника. Некоторые ценные и жизненно необходимые компоненты пищи становятся недоступными для усвоения в кишечнике.

Что же происходит дальше? E385 связывает не только железо в самом майонезе, но и, попав в желудочно-кишечный тракт, необходимые для жизни и здоровья кальций, железо, магний, цинк и другие макро-, микроэлементы.

Конечно, добавки этилендиаминтетрацетата невелики. Но не следует забывать, что для многих майонез - ежедневная пища: его добавляют везде, куда только можно... Майонез стал палочкой-выручалочкой для любителей быстро готовить, точнее, быстро и не готовить. Сварил макароны, картошку, добавил ложку майонеза и сойдет! Не сойдет, здоровье важнее!

Итак, как уже было сказано, химической особенностью ЭДТА является его свойство создавать очень прочные комплексы с металлами. Эта способность используется в стоматологии: с его помощью обрабатывают ткани зуба. ЭДТА немедленно вымывает кальций из дентина, делая его мягким и податливым. Вот цитата из описания ЭДТА для стоматологов: «Действие этилендиаминтетрауксусной кислоты заключается в реакции с минеральными компонентами твердых тканей зуба. Путём абсорбции из канала зуба главным образом кальция, ЭДТА размягчает ткань и облегчает механическое очищение зубного канала». Поэтому не удивительно, что любителей каждый день кушать майонез из пакетика ждет разрушение зубов, железодефицитная анемия и весь комплекс осложнений, сопутствующий вымыванию кальция.

Полейте салат растительным маслом и не приучайте к майонезу детей, которым, как никому, необходим кальций для роста и нормального развития.

Осторожно: кондиционеры!

Кондиционеры спасают от жары, но могут провоцировать массу проблем со здоровьем, о которых далеко не все люди знают, рассказывает агентство Efe.

Системы кондиционирования воздуха подвергают тело человека тяжелому испытанию - колебаниям температуры в жару между 35-40° С и 20-25° С, а далеко не каждый способен это выдерживать.

Непосредственный контакт с холодным воздухом кондиционера, особенно в зоне спины и головы может вызывать различные мышечные спазмы, боли в спине и шее. Важно, чтобы кожа и мышцы не получали на себя прямого потока холодного воздуха, так как наш организм на это реагирует резким сокращением мышц, которое является причиной формирования стойких мышечных контрактур или лицевого паралича.

При неправильном использовании и отсутствии адекватного технического обслуживания, кондиционеры виновны в простудах, кашле, фарингите, рините, бронхитальной астме, пневмонии, головных болях, сухости кожи и глаз и других расстройств.

Отсутствие своевременной очистки фильтров системы кондиционирования воздуха может провоцировать не только респираторные заболевания (боль в горле, респираторные инфекции, например, такие, как легионеллез), но даже и желудочно-кишечные проблемы.

