

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

Поздравляем с юбилеем!

10 лет Обществу православных врачей



13 октября 2012 года в Конференцзале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря состоялась медицинская конференция, посвященная 15-летию Православного медицинского центра в честь святой блаженной Ксении Петербургской и 10-летию юбилею Общества православных врачей и газеты «Медицинский вестник». На встрече присутствовали Епископ Зарайский Константин, игуменья Ксения, настоятельница Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря, гости.

Конференцию открыл доклад председателя общества А.Г.Кульши.

В докладе были отмечены основные исторические вехи создания медицинского центра при монастыре. Вдохновителем этой смелой идеи создания медицинского центра в монастыре была Нина Павловна Хляп, врач высшей категории, заведующая отделением онкологии Коломенской Центральной Районной больницы.



В медцентре монастыря

Сергей Анатольевич Борзенок, Академик РАЕН, директор

института Новых технологий МНТК «Микрохирургия глаза» им. С.Н.Федорова поддержал идею, помог написать Устав медицинского центра. Врачи отметили перспективность развития медицины в свете Православного учения о причинах и развитии болезни.

Медицинский центр создавался для оказания помощи насельникам обители и прихожанам. В него вошли монахини, имеющие медицинское образование, в организации работы принимали участие игуменья Мария, настоятельница Успенского женского монастыря г.Перми, кандидат медицинских наук; опытный врач, игуменья София, настоятельница Покровского монастыря г.Суздаля.

В организации и работе Медицинского центра приняли уча-

стие главный врач Коломенской ЦРБ Виктор Иосифович Мещеряков, заместитель главного врача Анатолий Григорьевич Кульша, заведующий стоматологической поликлиникой Михаил Александрович Байков, терапевт Лариса Павловна Прибылова и многие другие.



Грамота Патриарха Алексия II врачу Н.П.Хляп. 2003 г.

Профессор Юлий Георгиевич Шапошников, директор ЦИТО, рассказал Владыке Ювеналию о разумности взаимодействия Медцентра при монастыре с ведущими клиниками и профессорами для создания Общества православных врачей г.Коломны. Благословение Владыки Ювеналия положило начало большой совместной работе.



Игуменья Ксения, проф. А.В. Недоступ, проф. И.В. Силуанова, к.м.н. Н.Н. Пустограев, психолог Д.Авдеев во время конференции 2002 г.

10 октября 2002 года по благословию Митрополита Коломенского и Крутицкого Ювеналия были проведены Юбилейные чтения, посвященные 825-летию г. Коломны и 5-летию Православного медицинского центра в честь

святой блаженной Ксении Петербургской Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря. Тема чтений: «Современная медицина и Православие».

Встреча православных медиков стала знаменательным событием в жизни города. В заключение встречи было принято единодушное решение о создании Общества православных врачей г. Коломны и издании православной медицинской газеты «Медицинский вестник».

За 10 лет было проведено 87 конференций, выпущено 123 номера газеты «Медицинский вестник». Число врачей Общества выросло до 70.

На конференции приглашаются ведущие ученые клиник Москвы.

Проводятся совместные конференции с Обществом православных врачей г.Москвы и ММА им.И.М.Сеченова, обсуждаются проблемы биомедицинской этики. Врачи принимают участие в работе Съездов православных врачей России. Ведется миссионерская деятельность для ознакомления широкой медицинской общественности с основами Православного вероучения, паломнические поездки по святым местам. Врачи поблагодарили игуменю Ксению и сестер за поддержку и внимание, за приглашение в монастырь ведущих ученых-специалистов для чтения лекций врачам.

Епископ Зарайский Константин отметил важное значение деятельности Православного медицинского центра при монастыре и Общества православных врачей г.Коломны. Владыка тепло поздравил собравшихся с юбилейной датой, отметил успехи плодотворного сотрудничества Медицинского центра монастыря и Общества православных врачей г.Коломны.

Он передал приветствие и поздравление врачам от Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия и вручил высокие церковные награды. Восемь коломенских врачей награждены медалью «За жертвенное служение» III степени. Это ветераны медики: Анатолий Григорьевич Кульша, председатель Общества православных врачей,

Екатерина Владимировна Полунина, зав. отделом гигиены детей и подростков ГЦСЭН;

Раиса Ахметовна Страхова, врач-психиатр; Валентина Федоровна Богатырева, врач-терапевт Карасевской амбулатории; Светлана Петровна Плахова, заведующая Коломенским кардиоцентром; Нелли Васильевна Сабурова, главный врач Дома ребенка; Нелли Ивановна Салтыкова,



Юбилейный номер газеты

врач-педиатр Коломенской ЦРБ; Елена Валентиновна Орехова, главный внештатный педиатр Коломенской ЦРБ.

Тринадцать врачей награждены Грамотами Московской епархии, двадцати двум врачам вручены благодарственные письма Митрополита Ювеналия.

«Медицинский вестник» от имени всех читателей поздравляет коллег с юбилеем Православного медицинского центра и Общества православных врачей, с высокими наградами!

Врач М.В.Страхова

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 1
ПОЗДРАВЛЯЕМ
С ЮБИЛЕЕМ!
на фото:
Епископ Зарайский
Константин вручает
награду председателю
ОПВ А.Г.Кульше



Стр 3
ВРАЧ
М.К.ИВАНОВА
«ОСТЕОПОРОЗ»
Стр 3
КИБЕРМАНИЯ



Стр 4
СВЯТОЙ
АМВРОСИЙ
ОПТИНСКИЙ



«Страшно то, что спиваются не самые бездарные и никчемные люди, а часто наоборот, талантливые и когда-то успешные. Чего им не хватает?» Н.К., Коломна.

«Душевная болезнь»

Известный современный американский психиатр Станислав Гроф, исследуя эту проблему, указывает основную причину химической зависимости как наличие духовного кризиса человека. «Духовное измерение здесь часто скрыто за очевидной деструктивной и само-



деструктивной природой этого расстройства. Здесь трудности возникают из-за поиска более высоких измерений внутри себя, которые не могут проявляться наружу», - говорит он.

Часто сами алкоголики говорят о своем алкоголизме как о душевной болезни. Они ищут удовлетворения своей духовной потребности в какой-то особой пище, в наркотических веществах, новых отношениях, обладании властью, в высоком положении, но не могут получить того, чего хотят, не могут удовлетворить неясных потребностей своей души. Затем они признают, что попытки искать то, чего им не хватает, во внешнем, а не в самих себе, напрасны и ни к чему не приводят.

У многих из них за потребностью в алкоголе или наркотиках скрывается внутренняя потребность в вере и Боге, часто не осознанная ими. «Во многих случаях интенсивная и иногда полностью захватывающая человека потребность в наркотиках, алкоголе, пище или других объектах зависимости, в действительности является замещенной потребностью в смысле своего бытия, в Боге - той потребностью, которая не может быть удовлетворена никакими проявлениями внешнего мира», - пишет С.Гроф.

Карл Густав Юнг считал, что «единственный подлинный способ лечения алкоголизма — это

обращение к религии». Он писал: «Потребность в алкоголе эквивалентна, - правда, на более низком уровне, - духовной жажде правды по бытию в целостности...» Существует такая формула:

«spiritus contra spiritum» (дух против спирта). Латинское слово «spiritum» (спирт), происходит из того же корня, что и «spiritus» (дух). И в русском языке, слова «вино» и «вина» одного корня. А как известно, у всех алкоголиков обострено чувство вины. Но это чувство губительно сказывается на здоровье человека, разрушая его. Чтобы сохранить себя, нужно покаяться. Покаяние же явление религиозное, духовное.

Таким образом, еще раз подтверждается, что противостоять алкоголизму можно лишь тогда, когда человек обратится к Божественной помощи, объединит свою человеческую волю с безграничной Божественной волей.

В Православии давно известно, что причиной алкоголизма является духовное заболевание - гордость. Одним из ее проявлений в человеческой природе считается такое качество как своеволие. Люди с химической зависимостью - своевольные люди. Это мнение основано не на догадке, а на твердом доказательстве и исследовании. Химически зависимые люди последними видят свои проблемы. Они не могут видеть себя со стороны. Внутренне, в душе алкоголик не выносит (не терпит) контроля людей и Бога. Он, алкоголик, есть и будет хозяином своей судьбы. Ум его закрыт для восприятия других идей, утверждений, знаний.

В словаре слово «своеволие» определяется как «склонность к сопротивлению» или «презрение (неуважение) к противоположному». Слово «своеволие» сложное, оно состоит из двух слов: «своя» и «воля». Такой человек не признает чужой воли, кроме своей, и считает ее самой сильной, самой могущественной, способной все изменить вокруг, если только он захочет ее применить. Но вот только захотеть применить волю к тому, чтобы захотеть, он не может. Что же ему мешает? Чья воля?

В христианской философии существует понятие о трех волях: Божественной, человеческой и дьявольской. Естественно, что человече-

ские номера телефонов. Следует понимать, что люди рискуют не только своим здоровьем, но и финансами — покупка лекарств по демпинговым ценам через интернет также чревата и мошенничеством с кредитными картами. При этом и получить назад потраченные деньги будет также невозможно, поскольку обмен и возврат купленных лекарств законодательно запрещен.

Парадоксально, но факт: для 50% покупателей, чтобы убедиться в безопасности препарата, достаточно прочитать на сайте аптеки отзывы и комментарии других лиц.

Существует несколько основных правил, которые помогут потребителю уменьшить шанс приобрести поддельное лекарство.

1. Не стоит покупать препарат, который не назначил врач, тем более с рук. Делать это лучше всего в одной, уже проверенной аптеке, но не в аптечном ларьке, передвижном аптечном пункте или интернет-аптеке. Поддельные препараты чаще всего встречаются именно в таких «неустойчивых» торговых точках. 2. Если возникло подозрение в подлинности медикамента, требуйте у фармацевта сертификат ответственности. Сомнение относительно подлинности можно разрешить также у специалиста, покажите упаковку лекарства своему врачу или работнику другой аптеки. После использования не выбрасывайте упаковку препарата — при покупке следующего вы сможете их сравнить.

Росздравнадзор также не рекомендует пользоваться интернет-аптеками, особенно, если на сайте не указаны адреса и контактные город-

гласно опросам населения уровень доверия к интернет-аптекам достаточно высок не только в России, но и, к примеру, в США. При этом в СМИ регулярно появляется информация о том, что до 50% лекарств, продаваемых через практически бесконтрольный интернет, являются поддельными». Эксперт отмечает, что в руках мошенников есть сильные козыри, такие как значительно более низкая стоимость лекарств, невысокая осведомленность людей о большой вероятности купить подделку, доверчивость, а также нежелание идти к врачу и получать рецепт.

Росздравнадзор также не рекомендует пользоваться интернет-аптеками, особенно, если на сайте не указаны адреса и контактные город-

Советы психолога

ская воля не самая из них сильная. Победит свои страсти только тот, кто объединит свою маленькую человеческую волю с безграничной Божественной. Точно так же, как и во внешнем мире, человек не может победить врага в одиночку, а только «всем миром». «Один в поле не воин» - говорит мудрая русская пословица.

Своевольный же человек желает поступать по своей личной воле. Причем предполагается, что своя воля должна отличаться от воли других людей, должна быть на нее не похожей.

Своеволие с большой силой разрушает любовь: «Я не лучше других, я не имею превосходства над ними, но я не такой, как они, и у меня нет ничего с ними общего». Своеволие часто сопровождается мучительными сомнениями, бездейственностью в повседневной жизни, в обычных делах, которые слишком банальны, чтобы своевольный ими занимался. Своевольный обычно имеет очень ограниченное количество близких людей, т. к. люди отчуждаются от него. Единственные, с кем он находит легко контакт, - это подобострастные ему люди, такие же, как он, алкоголики. Своевольный может вынужденно, подчиняясь обстоятельствам, следовать обычному ходу жизни, может даже подчиниться на время чужей-то воле, но внутренне никогда с этим не соглашается и как только появляется возможность (у пьющего это чаще всего происходит в алкогольном опьянении), ведет себя по-своему.

Надо отметить, и это подтверждается психологической практикой, что в семье алкоголика кто-то из близких ему людей (мать, отец, жена, муж, взрослые дети) также являются людьми своевольными. Иногда их своевольное, давящее поведение и является невольной причиной алкоголизации близкого им человека.

Вот поэтому меняться надо не только самому пьющему, но и тем, кто рядом. Здесь нужна помощь священника, опытного психолога и нарколога. А чтобы обратиться к ним, нужно проявить волю.

По материалам статьи психолога
Н.Ф. Паренко, г.Тюмень.
«Сибирская православная газета».

В Свято-Троицком Ново-Голутвином женском монастыре г.Коломны Таинства Исповеди и Причастия совершаются ежедневно.

Это важно знать

ские номера телефонов. Следует понимать, что люди рискуют не только своим здоровьем, но и финансами — покупка лекарств по демпинговым ценам через интернет также чревата и мошенничеством с кредитными картами. При этом и получить назад потраченные деньги будет также невозможно, поскольку обмен и возврат купленных лекарств законодательно запрещен.

Парадоксально, но факт: для 50% покупателей, чтобы убедиться в безопасности препарата, достаточно прочитать на сайте аптеки отзывы и комментарии других лиц.

Существует несколько основных правил, которые помогут потребителю уменьшить шанс приобрести поддельное лекарство.

1. Не стоит покупать препарат, который не назначил врач, тем более с рук. Делать это лучше всего в одной, уже проверенной аптеке, но не в аптечном ларьке, передвижном аптечном пункте или интернет-аптеке. Поддельные препараты чаще всего встречаются именно в таких «неустойчивых» торговых точках. 2. Если возникло подозрение в подлинности медикамента, требуйте у фармацевта сертификат ответственности. Сомнение относительно подлинности можно разрешить также у специалиста, покажите упаковку лекарства своему врачу или работнику другой аптеки. После использования не выбрасывайте упаковку препарата — при покупке следующего вы сможете их сравнить.

Росздравнадзор также не рекомендует пользоваться интернет-аптеками, особенно, если на сайте не указаны адреса и контактные город-

по материалам medpulse.ru

Фитотерапия



Золотая ягода

Физалис - «золотая ягода», «ягода инков» - «физо» - «вздутый» - оранжевая или красная ягода, заключенная в огненно-оранжевую вздутую, пузыревидную чашечку, со слегка кисловатым вкусом, напоминающим засахаренные дольки лимона, они полны крохотных семян.

Физалис содержит различные типы активных веществ, включая сапонины, флавоноиды, полифенолы, физалин, танин, криптоксантин, лимонную кислоту, а также натуральные составляющие пальмитиновой и стеариновой кислот. Кроме того плоды физалиса - отличная натуральная альтернатива поливитаминных препаратов, они содержат витамины С, А, В1, В2, В6, В12.

Плоды физалиса в питании используются в свежем виде. Перед употреблением их надо обязательно обдать кипятком, чтобы снять воскоподобный клейкий налет. Зрелые плоды рекомендуются в качестве диетического продукта. Они кисло-сладкие, со специфической горечью. Их добавляют в салаты, овощные супы и овощные консервы. Вареные плоды используют как приправу ко вторым блюдам, печеные сначала пропускают через мясорубку, а затем готовят из них икру. Из плодов физалиса можно варить варенье, готовить соки, их вялят. Они используются для консервирования, приготовления соусов, варенья, цукатов, маринадов, солений. Их можно мариновать и добавлять к огурцам, томатам, капусте, яблокам, грушам, сливам при консервировании. Из вареных плодов физалиса готовят начинки для пирогов, украшения для тортов. Сок физалиса добавляется к мясным и рыбным блюдам в качестве приправы.

С лечебной целью используются плоды, сок плодов и корни. Корни заготавливают осенью. Плоды физалиса обыкновенного обладают противовоспалительным, антисептическим, болеутоляющим, кровоостанавливающим, мочегонным, желчегонным действием.

Плоды рекомендуются лицам, страдающим старческими запорами. С этой целью больным рекомендуют свежие плоды - 5-10 штук 2-3 раза в день до еды. Больным, страдающим гипертонической болезнью, полезен чай из высушенных листьев и чехликов плодов.

Таджики Гарма на медленном огне кипятят свежий сок и кашичу из плодов физалиса в смеси с молоком и поят детей. Если ежедневно больному ларингитом 3-4 раза в день давать эту смесь по 3-4 столовых ложки в течение 4-5 дней, наступает полное выздоровление, а периодический прием этой смеси предупреждает возникновение рецидивов.

В современной медицине плоды физалиса употребляются как поливитаминное и диетическое средство больными с гипацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических холециститах, сахарном диабете и гипертонической болезни. Необходимо использовать только спелые плоды. Мелкие плоды на один прием рекомендуется употреблять по 10-15 штук, а крупные - по 4-8 штук за 10-15 минут до еды. Больным с повышенной кислотностью желудочного сока следует употреблять в 2 раза меньшую дозу и непосредственно перед едой, постепенно по мере улучшения самочувствия, увеличивая количество ягод до 8-15 штук.

Мазь из плодов физалиса употребляют наружно при воспалительных процессах, как обезболивающее средство, при ревматических и подагрических болях и как ранозаживляющее средство, усиливающее регенерацию тканей. Сок плодов используют при лишаях.

По данным ВОЗ, доля поддельных лекарств в мире достигает 25 процентов. И если в благополучных странах ЕС она не превышает одного-двух процентов, то в странах Африки может достигать 80 процентов. В России эти сведения сильно разнятся.

Осторожно: подделка!

По данным Росздравнадзора, объем фальсификата равен лишь от 0,2 до 15 процентов от общего объема лекарств. Академик Олег Киселев считает, что по отдельным категориям не менее трети всех лекарств в российских аптеках — поддельные и не приносят обещанного эффекта. Эксперты указывают на еще одну проблему — мошенники все чаще используют профессиональное оборудование, что уменьшает шанс выявить фальшивку, а также переключаются на подделку лекарств из высокого ценового сегмента, в том числе онкологических.

В Москве прошел первый международный форум «Антиконтрафакт», на котором представители бизнеса и таможенных служб разных стран мира обсудили проблему оборота нелегальной продукции. Форум открыл премьер-министр Дмитрий Медведев.

Данные о росте лекарственного фальсификата ежедневно приходят со всех сторон мира. В результате последней операции Интерпола в рамках борьбы с незаконным распространением лекарств в интернете участвовали 100 стран, было закрыто около 18 000 сайтов и изъято поддельных лекарств на сумму около 11 млн. долларов.



гласно опросам населения уровень доверия к интернет-аптекам достаточно высок не только в России, но и, к примеру, в США. При этом в СМИ регулярно появляется информация о том, что до 50% лекарств, продаваемых через практически бесконтрольный интернет, являются поддельными». Эксперт отмечает, что в руках мошенников есть сильные козыри, такие как значительно более низкая стоимость лекарств, невысокая осведомленность людей о большой вероятности купить подделку, доверчивость, а также нежелание идти к врачу и получать рецепт.

Росздравнадзор также не рекомендует пользоваться интернет-аптеками, особенно, если на сайте не указаны адреса и контактные город-

Примите наши поздравления!

Медсестра Галина Еремеевна Казарина 28 лет работает в онкологическом кабинете Коломенской ЦРБ. Это опытная, хорошо знающая и отлично выполняющая свои обязанности медицинская сестра. Добрый, отзывчивый человек, всегда готова прийти на помощь. Она находит нужные слова, чтобы успокоить больного, вселить надежду на улучшение. Всегда терпеливо все объяс-

нит, за доверительное, внимательное отношение пользуется заслуженным уважением больных.

Мне посчастливилось работать с Галиной Еремеевной 21 год: ответственная, аккуратная, грамотная помощница врачу, мы до сих пор остались друзьями. Галина Еремеевна - верная жена, любящая мать и заботливая бабушка пяти внуков. В 2012 году она отмечает свое 65-ле-

тие. С юбилеем, дорогая Галина Еремеевна!

Да хранит Вас Господь!
Ветеран труда, врач-онколог
Екатерина Трофимовна
Родионова.

От имени читателей «Медицинского вестника» желаю Галине Еремеевне здоровья и сил, долгих лет жизни для служения людям.



Г.Е.Казарина



Врач М.К.Иванова

Слово «остеопороз» означает «пористые кости». При остеопорозе кости становятся более тонкими и хрупкими, чем они должны быть. Заболевание распространено у людей старше 60-70 лет, чаще у женщин. Для диагностики остеопороза применяется рентгенография и костная денситометрия.

Факторы риска:
– женский пол,
– слабые, тонкие кости скелета,
– возраст свыше 65 лет,
– наследственный фактор.
Факторы риска, на которые можно повлиять:
– бедная кальцием и витамином D пища,
– употребление некоторых лекарственных средств, таких как кортикостероиды и противосудорожные препараты,
– малоподвижный образ жизни,
– курение,
– избыточное употребление

спиртного, злоупотребление кофеином.

Симптомы остеопороза.

Кость начинает истончаться без каких-либо симптомов. Человек может и не подозревать о наличии у него остеопороза, пока не упадет и не сломает ногу или руку. Конечно, переломы случаются и в молодом возрасте. Только при остеопорозе нагрузка, необходимая для перелома кости гораздо слабее.

Остеопороз также может проявляется болью в спине и позвоночнике, уменьшением в росте, сутулостью осанкой и деформациями позвоночника.

Осложнения:

– частые переломы (патологические), которые в некоторых случаях долго и плохо срастаются,
– внешние физические дефекты,
– затрудненные движения.

Лечение остеопороза – очень сложная проблема, которой занимаются иммунологи, ревматологи, неврологи, эндокринологи. Необходимо добиться стабилизации показателей костного метаболизма, замедлить потерю костной массы, предотвратить появление переломов, уменьшить болевой синдром, расширить двигательную активность.

Профилактические меры:

– прогулки, пробежки, занятия танцами, что даёт костям необходимый здоровый «стресс» и делает их сильнее. Такие занятия укрепят мышцы, улучшат координацию и равновесие.
– здоровая диета с оптималь-

ным содержанием кальция и витамина D. Лучше всего иметь сбалансированную диету, построенную на основе пищевой пирамиды (прежде всего, необходимо употреблять продукты, содержащие кальций и витамин D. Это разнообразные молочные продукты (аллергикам можно использовать соевое,

Остеопороз

козье или ореховое молоко), рыба, зелень, капуста, брокколи, орехи. Витамин D содержится в рыбе, рыбьем жире, желтке яиц. Особенно важно убедиться в том, что вы получаете необходимое количество кальция и витамина D. Естественный источник образования витамина D прогулки на солнце (витамин D образуется в коже под действием УФ-лучей). Если в вашей диете не достаёт витамина D или если вы не можете регулярно бывать на солнце, принимайте в качестве добавки к пище 400-800 Ед витамина D. Именно такое его количество находится в большинстве поливитаминных комплексов.

– бросьте курить. У курящих женщин понижается уровень гормонов эстрогенов, что обуславливает снижение плотности костей.

– не злоупотребляйте спиртным. У часто и много пьющих людей кости становятся более слабыми и переломы у них случаются чаще.

– избыточное потребление поваренной соли, употребление в больших количествах пищи, содержащей много белков и фосфора (мясные и рыбные продукты),

приводят к излишнему выведению кальция с мочой. То же самое действие оказывает кофеин, поэтому постоянное употребление кофе и кока-колы тоже ведет к обеднению организма кальцием и появлению признаков остеопороза. Еще один фактор недополучения организмом кальция из пищи – это избыточное употребление грубоволокнистой пищи, содержащей много клетчатки, что приводит к уменьшению всасывания кальция в кишечнике.

– малоподвижный образ жизни и низкая физическая активность приводят к тому, что обменные процессы в организме замедляются, мышцы атрофируются, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, кости истончаются и становятся хрупкими. Все это в конечном итоге приводит к появлению признаков остеопороза и с возрастом перерастает в серьезную хроническую болезнь остеопороз.

Если у вас уже развилась болезнь остеопороз, вы должны стремиться к тому, чтобы основательно уменьшить влияние этой болезни на вашу повседневную жизнь. Явным признаком остеопороза является искривление позвоночника. Оно происходит из-за того, что позвонки, ослабленные болезнью остеопороз, становятся деформированными и клиновидными по форме. Именно поэтому увеличивается кривизна позвоночника и уменьшается рост человека. При этом возрастает нагрузка на поясницу, что приводит к мышечным болям. Чтобы сохранить осанку и

Центр здоровья

избавиться от болей нужно регулярно выполнять специальные упражнения для исправления осанки и спать на ортопедическом матрасе.

Для женщины, имеющей признаки остеопороза, очень важны личные меры безопасности. Во-первых, это постоянное наблюдение у врача, ношение устойчивой обуви и бережное отношение к собственному позвоночнику. Не стоит делать слишком резких движений, носить тяжести, а если уж необходимо перенести что-то тяжелое, то поднимать груз, не наклоняясь вперед, приседая, и нести груз, равномерно распределив его для каждой руки.

Во-вторых, нужно избегать потенциальных опасностей, как на улице, так и дома. В дождь и гололед, когда по дорогам скользко ходить, лучше воздержаться от прогулок. Дома, делая ремонт, купаясь в ванной или занимаясь уборкой, надо помнить о своей болезни и соблюдать меры предосторожности. Начните заботиться о своём здоровье как можно раньше. Постарайтесь приучить себя к здоровому образу жизни задолго до того, как начнётся возрастная остеопороз.

Излечиться от остеопороза полностью сложно, но можно научиться жить с ним и остановить прогрессирование заболевания.

Врач Коломенского центра здоровья
М.К.Иванова

Окончание, начало в №10 2012 г.

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

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

Если Вы обнаружили у себя большинство признаков гельминтоза, не пугайтесь. Реально оцените обстановку. Практически от всех гельминтов можно избавиться, если к этому подойти профессионально.

Учитывая многообразие форм гельминтов и вызываемых ими повреждений для избавления от паразитов необходим комплексный, системный, научный подход. Чем надежнее будет выстроена программа, тем

выше будет эффект и меньше вреда для организма.

Программа уничтожения паразитов должна учитывать все возможные особенности образа жизни гельминта. Если вид гель-

Правда и мифы о паразитах

минтов точно установлен, лечение не представляет особых сложностей. Но чаще всего бывает, что больной вообще не подозревает о наличии у себя глистов. И выход их является для него полной неожиданностью, тяжело травмирует психику. Иногда бывает сочетанная инвазия несколькими видами гельминтов одновременно. Это также затрудняет процесс избавления от паразитов.

Наполненность схемы дегельминтизации может быть самой разнообразной, так как каждый человек индивидуален.

I. Начальный этап:

1. Диета предпочтительно растительная, богатая грубой клетчаткой, специями.
3. Предварительная очистка желудочно-кишечного тракта для облегчения эвакуации

паразитов.

4. Организация санитарно-гигиенического контроля для исключения повторного заражения.

II. Дегельминтизация:



1. Фитопрепараты (специальные сборы трав).
2. Медикаментозные антигельминтные препараты.

Кибермания

Кибермания — компьютерная зависимость. По мнению врачей, 60-80% российских подростков страдают киберманией.

Появление таких неизвестных ранее зависимостей, как компьютерная зависимость, интернет-зависимость и игромания связано с бурным внедрением в жизнь человека мультимедийных технологий. Многие специалисты совершенно оправдано приравнивают киберманию к наркомании и алкоголизму. С житейской точки зрения, это реальная болезнь. Прогресс в основном «бьет» по подрастающему поколению, в основном представителей сильного пола. Компьютерная техника стремительно развивается, создаются все более реалистичные компьютерные игры, воздействующие не только на зрительные, но и на слуховые, а также не за горами, и на обонятельные и осязательные рецепторы. С каждым скачком в области компьютерных технологий растет число поклонников компьютерных игр, которых в народе называют геймерами. В обществе формируется целый класс фанатов компьютерных игр.

Основной деятельностью этих людей является игра на компьютере, круг социальных контактов у них узок, вся деятельность направлена лишь на выживание, на удовлетворение потребностей в игре на компьютере. По дан-



ным социологических исследований, в период максимальной увлеченности такие люди могут играть по 30-50 часов в неделю, а продолжительность игры может быть до 14-18 часов.

Как любой недуг, она проходит несколько стадий.

Первая стадия - любопытство: друзья посоветовали как отвлечься от проблем.

Вторая стадия - втягивание: «игрушки становятся слишком простыми и неинтересными. Вторая стадия возникает обязательно, так как на первой игрок остановиться не в состоянии. Воздержание сопровождается настоящими «ломками».

Третья стадия - полная зависимость: бледные молодые люди с красными глазами. Если вы часто играете в компьютерные игры,

Актуальная тема

то проверьте себя на наличие признаков игровой наркомании.

10 симптомов игровой наркомании:

1. Ежедневно, без пропусков играете на компьютере.
2. После начала игры теряете чувство времени.
3. Не хочется оставлять игру не завершённой.
4. Едите без отрыва от монитора.
5. Не признаете, что слишком много времени проводите за игрой на компьютере.
6. Окружающие начинают упрекать вас в том, что вы проводите много времени у монитора.
7. Не прекращаете игру, когда достигнут какой-то уровень сложности, идете дальше.
8. Сравниваете свои результаты со старыми и гордитесь этим, сообщаете об этом всем, кому только можно.
9. Играете в разгар работы.
10. Как только жена или другие члены семьи уходят из дома, бросаетесь к компьютеру и с чувством облегчения начинаете играть.

Если вы ответили положительно на 5 вопросов из 10, то можете быть уверены, что вы попали в зависимость от компьютерных игр. Будьте осторожны!

По данным ортомед.ру

Лечебные корни

Окопник обладает противовоспалительным, обволакивающим, кровоостанавливающим, снижающим давление, повышающим тонус, восстанавливающим силы действием. Это отличное противомикробное, вяжущее, раночистительное, эпителизирующее средство. Эффективен при переломах, ранах, язвах, остеомиелите, диатезе, кожных заболеваниях. Заживляет язву желудка, восстанавливает поврежденную надкостницу. Отвар корней применяют при заболеваниях желудка и легких. Это вяжущее и легкое слабительное средство, лечит почки, мочегонное средство, успокаивает нервы. Окопник – лучшее средство при заболеваниях суставов (коксартроз, подагра, ревматизм).

Отвар: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Настоять 6-8 часов, принимать по 2 ст. л. 4-6 р. в день после еды. Настойка: 100 гр. корней залить 0,5 л водки, настоять 3 недели. Для растираний, компрессов или внутрь от 5 до 20 капель на 50 мл воды 3 р. в день после еды.

Свежие корни натереть на терке. 1 стол. ложку корней смешать с 1 ст.л. меда, принимать после еды по 1 чайной ложке, запивать молоком или горячим чаем 2-3 р. в день.

Продолжение. Начало в № 2-10

Лояльное отношение ханов к христианству, однако, не смягчало отношений между русскими и татарами. Еще острее это начинает ощущаться после массовой исламизации татар в XIV веке. В русском народе должна была возрасти объединяющая идея, вдохновляющая на созидания государства, на любовь к отечеству, дающая силы для борьбы с врагом.

Если в домонгольский период мы видели много выдающихся князей-государственников: Ярослав Мудрый, Владимир Мономах, Мстислав Великий, Андрей Боголюбский, Всеволод Большое Гнездо, то в XIII-XIV веках картина меняется. Это время великих святителей Русской Церкви: Кирилла II, Максима, Петра, Феогноста и Алексия.

Русские митрополиты, проявлявшие, сменяя друг друга, поразительное единодушие и преемственность, заложили основы той политической линии, которую впоследствии восприняли и развили Московские великие князья. О митрополите Кирилле II мы уже писали, как об особом воспитателе православия в народе, ослабевшем в нравственном отношении после нашествия татар. Как о борце с язычеством и блюстителе порядка в деле служения духовенства. Митрополиты созывают соборы.

Характерно, что в годы татарщины активизируется соборное начало в Русской Церкви.

После митрополита Кирилла II митрополитом был святой Максим, грек по происхождению. Он стоял во главе Русской Церкви на рубеже

Собирание Руси

XIII-XIV веков. Митрополит Максим много ездил по городам, наставляя паству и духовенство. Известно его увещание, приложенное к уставу – не вступать в супружество без церковного венчания; о живущих же с женами без благословения церковного; митрополит дает повеление священникам настоятельно умолять и понуждать таких лиц исправить грех свой – венчаться в церкви, будут ли они старые или молодые.

Переехав во Владимир, митрополит Максим сподобился чудесного видения Божией Матери, благословляющей его и подающей свой честной омофор. Богородица не оставляла Русь своим молитвенным покровом и была руководительницей в устройении жизни на Руси для благочестивых князей, духовенства и мирян. Результатом следования Промыслу Божьему явилось начало собирания Руси вокруг Московского княжества силами князей и митрополитов.

Северо-Восточная Русь, благодаря разумной деятельности благочестивых князей начала поправляться,

застраиваться. Сюда Руси огромные массы земледельческого и промышленного населения переселялись на север и вместо южного центра в Киеве, на Днепре, русская жизнь передвинулась в область Волги, где и образовался новый центр государственный и церковный.

Происходит стремительный расцвет незаметного до того Московского княжества, князья кото-



рого упорно ведут тактику собирания Руси в условиях татарского ига.

После кончины в 1263 году Великого князя Александра Невского государство временно распадается на «уделы». На великое княжение вступают: брат князя Александра — Ярослав Ярославич, затем другой его брат — Василий Ярославич Костромской и его сын — Даниил Александрович Московский.

Москва, основанная Юрием Долгоруким в 1147 г., была ма-

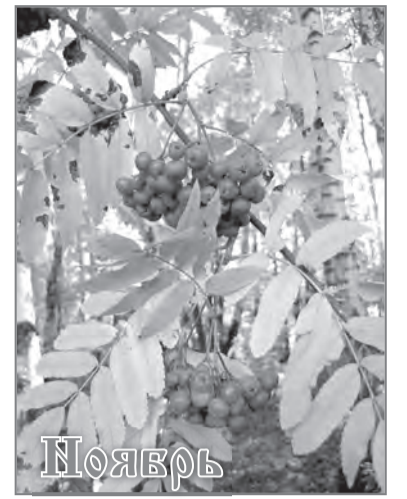
История Русской Церкви

ленькой крепостью. Князь Даниил Александрович стал одним из первых князей Московских. Он и его сын Юрий значительно увеличили пределы своего княжества. Но особенно возвысилась Москва при брате Юрия, Иоанне I Калите (1328-1341гг.), который титуловался уже «Великим князем Владимирским и всея Руси».

Иоанн Калита стал настоящим собирателем Руси. От своего брата Юрия он получил, кроме Москвы, только три города (Переяславль, Коломну и Можайск), своим же детям он оставил 97 городов и крупных сел.

Со времени Иоанна I Калиты Великое княжение «всея Руси» остается за Москвой, и в нее же переносит свое постоянное пребывание Митрополит Киевский и всея Руси Петр. Москва таким образом превращается в духовную столицу.

В возвышении Московского княжества как будущего центра Российского государства огромную роль сыграли, не только князья-воины – ее устроители, но и духовные учителя того времени. Для объединения русской земли необходима была не только сила, но и образцы нравственного подвига.



1 ноября - святого мученика Уара.
3 ноября - Дмитриевская родительская суббота. Поминование усопших.

4 ноября - Празднование Казанской иконы Божией Матери.

6 ноября - Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радосте».

8 ноября - великомученика Дмитрия Солунского.

14 ноября - Чудотворцев Космы и Дамиана. Небесные покровители врачей. За свой дар врачевания никогда не брали плату, поэтому названы бессребрениками.

21 ноября - Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил Бесплотных.

22 ноября - Иконы Божией Матери «Скоропослушница».

26 ноября - святителя Иоанна Златоуста. Великий богослов и проповедник, составитель Литургии.

27 ноября - св. апостола Филиппа.

28 ноября - Начало Рождественского поста.

В течение Рождественского поста, помимо среды и пятницы, можно есть рыбу. Заканчивается пост праздником Рождества Христова.



Один раз старец Амвросий, объясняя слова апостола Иакова «не мнози учителя бывайте», сказал: «Учить — это как бы маленькие камешки с колокольни бросать, а вот самому исполнять заповеди — как бы большие камни на колокольню таскать».

«Посоветуйте вашему сыну, чтобы он не смешил внешних чело-

веческих дел с духовно-нравственными. Во-первых, во внешних изобретениях, отчасти в науках, пусть находит прогресс. А в христианско-нравственном отношении, повторяю, всеобщего прогресса в человечестве нет.

Впрочем, и во многих науках или отраслях знаний незаметно прогресса. Не думаю, чтобы нынешние ученые так хорошо знали и понимали, например, мифологию и вообще классическую древность, как их знали и понимали Василий Великий и Григорий Богослов.

Во всех делах требуется человеку помощь Божия, а потому всегда и во всем просить помощи Божией, т.е. необходима усердная молитва.

Когда батюшке говорил кто-нибудь «не могу» (того-то и того-то потерпеть и исполнить), он нередко рассказывал по этому поводу про одного купца, который все говорил: «Не могу, не могу — слаб». А пришлось ему раз ехать по Сибири; он

был закутан в двух шубах и ночью задремал; открыл глаза и вдруг видит точно перед собою, все как будто волки мелькают; глядит — волки. Как он вскопчил... да, забыв про тяжесть шуб, прямо на дерево.

Говорит пословица: «На чужой роток не накинешь платок». Люди толкуют право и неправу, судить же всех будет Господь — судия нелживый.

Поэтому относительно чужих успокоимся и позаботимся о своей душе, чтобы она не подверглась суду за неправые мнения, не говоря уже за дела».

Батюшка говорил часто: «Как ни тяжел крест, который несет человек, но дерево, из которого он сделан, выросло на почве его сердца, — и батюшка, показывая на сердце, прибавил, — *дерево при исходящих водах*; воды (страсти) бурлят там.

Всегда лучше уступать, — говорил батюшка, — если будешь настаивать справедливо — это все равно,

Крупницы мудрости

что рубль ассигнаций, а если уступишь — рубль серебром.

Когда тебе досаждают, не спрашивай никогда: «зачем» и «почему». Этого нет нигде в Писании. Там сказано напротив: ударят тебя за правую щеку, подставляй и левую; а это вот что значит: если бьют тебя за правду, то не ропщи и подставь левую, т.е. вспомни свои неправые дела и увидишь, что достоин наказания. При этом батюшка прибавил: «Терпя потерпех Господа, и внял ми».

Когда бьют часы, должно перекреститься с молитвой: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного»; как пишет св. Димитрий Ростовский: «Для того помилуй мя, что час прошел, ближе к смерти стало». — Можно не при всех креститься, а по рассмотрению, при ком можно, а то и не надо, в уме же молитву должно сотворить».

Преподобный
Амвросий Оптинский

Советы батюшки Амвросия

цеприятный. Поэтому относительно чужих успокоимся и позаботимся о своей душе, чтобы она не подверглась суду за неправые мнения, не говоря уже за дела».

Батюшка говорил часто: «Как ни тяжел крест, который несет человек, но дерево, из которого он сделан, выросло на почве его сердца, — и батюшка, показывая на сердце, прибавил, — *дерево при исходящих водах*; воды (страсти) бурлят там.

Всегда лучше уступать, — говорил батюшка, — если будешь настаивать справедливо — это все равно,

Разрушающая сила

Нецензурная, площадная брань и полублатной жаргон стали обычным явлением в нашей повседневной жизни. Разговаривают матом всюду: на улице, во время работы на производстве, в учреждениях, на рынках, в местах отдыха, у себя дома, в присутствии всех возрастных категорий людей, невзирая ни на возраст, ни на состояние здоровья. Наверное, мало кому известно, какой разрушающей внутренней устроение человека силой является мат.

Сквернословие может нанести смертельный удар не только душе, но и здоровью.

Любая информация преобразует, изменяет сознание. Анестезиологи рассказывают, что под наркозом, когда ослабевает воля человека, случается, что люди, никогда в жизни не произносившие скверных слов, скажут что-то из ранее услышанной брани. Значит, даже слышание мата, не говоря уже о произнесении его, влияет на сознание.

Большое несчастье в семье, где звучит сквернословие, — это судьба детей. Сквернословие мстит дорогу к разврату. Дети, слыша грязную речь, сами приучаются повторять, разрушающие их ум и душу слова. Умственное развитие таких детей заметно заторможено. Те родители, которые не стесняются в выражениях, должны помнить, что сквернословие, уничтожая у ребенка чувство стыда, является мостиком к дальнейшим преступлениям. Таким образом, родители невольно «программируют» ребенка к раннему интересу к низменным страстям, что неизбежно наносит сильнейший урон процессам мозговой деятельности.



В давние годы нецензурный лексикон был атрибутом определенной социальной среды и в общественных местах встречался редко. Эти случаи пресекались оскорбленными окружающими, и пристыженный нарушитель порядка удалялся или, устыдившись, замолкал. А уж появление предста-

Язык твой — враг твой

вителя закона мгновенно успокаивало грубияна.

Да, тогда еще существовало понятие стыда, уважения к женщинам, к седидам, имели страх перед законом.

Никто из бранящихся даже не задумывается над тем, что наносит грязное оскорбление женщине, женщине-матери. Попробуйте таким образом оскорбить кавказца, и вы увидите его реакцию. А у нас вседозволенность. Девальвация моральных ценностей и категорий, позволяется всё. Оскорбление женщин несет и оскорбление Божией Матери — нашей Спасительницы и Заступницы.

Когда человек сквернословит, то выстраивается ассоциативная цепочка — мать, Родина — мать, Божия Матерь, которая вызывает па-

тогенные возбуждения в одном из центров головного мозга. Человек становится потенциальным предателем своей матери, Родины-матери и, главное, — хулиганом Богородицы.

Несколько лет назад на государственном уровне поднимался вопрос о борьбе с нецензурной бранью. В действующем кодексе существует статья 20.1 ч. 1 и ч. 2 — «мелкое хулиганство». Сквернословие в общественном месте наказывается арестом до 15 суток или штрафом от 500 до 1000 рублей. В случае противодействия представителю закона или лицу, сделавшему замечание — штраф от 1000 до 1500 рублей или арест до 15 суток.

При таком подспорье власти вместе с общественностью могли навести моральный порядок в городе. В Москве во многих подъездах можно увидеть предупреждение: «Наркоманам, алкоголикам вход запрещен».

Сейчас в некоторых городах действует программа — «Город без наркотиков». Так почему же нам всем, кому дорога чистота русского языка, не защитить наш город Коломну с четырьмя действующими монастырями и двадцатью тремя храмами, от духовной нечистоты программой и действием «Город без сквернословия».

М. В. Страхов, врач-психиатр

Общее дело

**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 Бондарева И., Варфоломеева Л.Г., Мерлина Е.А. Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист. Тираж 999. Заказ 2072.

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