

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



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



С Днём медицинского работника!

Дорогие коллеги!
Примите наши поздравления с профессиональным праздником.
Врач – это не просто человек, обладающий специальными знаниями.
Медицина – это особое служение людям.
День медицинского работника – праздник всех, кто, так или иначе, причастен этому служению. Ученые, врачи, медицинские сестры, сотрудники лабораторий и исследовательских институтов, водители «Скорой помощи» и санитары, программисты и работники регистратуры, дезинфекторы, экономисты, медстатисты и

повара, все, заботящиеся о том, чтобы помочь больным.

Благодарим вас за добрые сердца, за то, что вы облегчаете страдания больных людей. Просим помощи Божией, сил и терпения вам в нелегком подвиге служения ближним. Дай Бог вам здоровья телесного и душевного, радости, энтузиазма, энергии на благо всех людей, благополучия вашим близким и вашим пациентам!

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

Митрополит Антоний Сурожский был врачом, «Медицинский вестник» публикует фрагмент записи его беседы с отцом протоиереем Сергием Гаккелем, напечатанной в «Независимом психиатрическом журнале», 1995, № 1

шени к телесности, к телу. Для человека верующего человеческое тело – не просто материя, не просто «временный покров», который спадет с плеч. Плоть нам дается на всю вечность; душа человека, дух человека и плоть составляют одно

дание не всегда можно снять, но человеку помочь (медицински или душевно) его вынести – можно. И человек может вырасти в громадную меру своего достоинства через это сотрудничество тела и души, в котором врач играет свою значительную роль, потому что он может поддерживать тело и может вдохновлять человека на жизнь.

– Так что тут есть очень важная и явная пастырская роль каждого врача и хирурга?

– Я думаю, что есть пастырская роль и что она должна выполняться именно в сознании общения с Богом. Когда я был врачом, то старался, перед тем как увидеть пациента, помолиться, войти в себя, в молитвенный дух, с тем, чтобы все, что я буду делать, исходило из какого-то глубинного общения между Богом, мной и этим человеком. Бывало, принимая пациентов, я вдруг чувствовал, что теряю связь со своей глубиной, значит – с Богом. Я тогда говорил находившемуся со мной пациенту: «Я не знаю, верующий вы или неверующий, но мне надо помолиться. Если вы верующий, помолитесь со мной, если вы неверующий – сидите смирно!» Я становился на колени перед иконой святого Пантелеимона и минуту-другую входил в себя. Христианин-врач должен

Медицинская этика

совершать свое служение под Божиим руководством и никогда не разрешать себе таких действий, которые он перед Богом не мог бы оправдать.

Кроме того, можно говорить об очень глубоком сотрудничестве между пациентом и врачом. Сотрудничество должно существовать всегда, потому что пациент не может быть просто «объектом» лечения. Если он не сотрудничает, не понимает, что с ним происходит, не борется за жизнь, за цельность вместе с врачом, то лекарства не всегда могут помочь.

Когда я впервые оказался в больничной палате, меня потрясло одно: вера пациента в то, что врач к нему отнесется с благоговением и целомудрием. Потому что он верит в добротность врача: человек, который нормально свою плоть закрывает от чужого взора, разрешает врачу видеть свое тело, прикасаться к телу. Этот момент делает возможной встречу на таком уровне, на котором иначе нельзя встретиться. Подход врача не может быть просто «научным»; в нем должно быть сострадание, жалость, желание помочь, уважение к человеку, готовность облегчить его страдания.

Призвание врача

– Владыко, Вы многие годы были врачом, потом врачом и монахом. Отличался ли Ваш подход к медицине от подхода неверующего, но добросовестного врача?

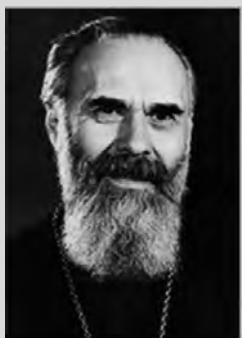
– Я думаю, что так резко разделять не всегда возможно, потому что в основе отношения верующего врача к пациенту лежит, с одной стороны, его вера, с другой – его отношение к человеку. Мне кажется, всякий врач знает и чувствует, что его призвание – во-первых, оберегать жизнь, делать ее возможной и выносимой, во-вторых, спасать человека от страдания – поскольку это возможно. Я ограничиваю задачу словами «поскольку возможно», потому что, разумеется, как бы ни прогрессировала медицина, есть какие-то области, где она всегда окажется бессильной.

Разница между верующим врачом и врачом неверующим мне видится в отно-

таинственное целое. Поэтому цель врачехристианина – не только продлить жизнь для того, чтобы душа человека, его сознание, психика могли продолжать действовать или чтобы человек продолжал совершать какое-то свое дело на земле. Врач-христианин благоговейно и целомудренно относится к плоти, которая призвана к вечной жизни и которая, если можно так выразиться, «сродни» плоти воплощенного Сына Божия. Я это очень переживал, когда действовал как врач, как хирург. Переживал как служение, почти как священнослужение.

Любой врач стремится, сколько возможно, облегчить страдание и сохранить полноту жизни в человеке. Когда я говорю о полноте жизни, я хочу сказать: чтобы человек не только телесно продолжал существовать, а чтобы телесное существование было полноценное. Стра-

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 1

МИТРОПОЛИТ
АНТОНИЙ
СУРОЖСКИЙ

«ПРИЗВАНИЕ ВРАЧА»



Стр 2

«ПРОФЕССИЯ:
СЕСТРА
МИЛОСЕРДИЯ»

Стр 3

ДОЦЕНТ
М.Д.ВЕЛИКОРЕЦКАЯ
«МИКОПЛАЗМОЗ»



Стр 4

ДЕНЬ
СВЯТОЙ
ТРОИЦЫ



«Я врач, православный человек, знаю о необходимости исповедаться, но мне трудно сформулировать свои грехи, принести покаяние». Л.Г., г. Коломна.

Профессор, д.м.н., протоиерей Сергей Филимонов, председатель Общества православных врачей г. Санкт-Петербурга в работе «Духовный облик православного врача и лечение болезней в свете учения святителя Луки Крымского о духе, душе и теле» помогает врачу подготовиться к исповеди, распределяя врачебные грехи по нескольким группам.

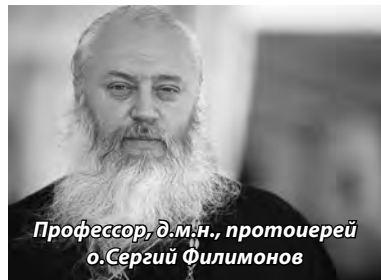
Первая группа грехов, когда из-за недостаточной компетентности или необученности мы приносим больным страдания, которых не было бы, если бы уровень профессионального мастерства был более высоким.

Преодоление этой группы грехов – в постоянной работе над собой, над своим профессиональным уровнем, своей ленью и нерадением к специальности. Врач обязан учиться всю свою жизнь. Все меняется: препараты, оборудование, ситуации. Врач – это не станок, не механизм. Это человек, практически проживающий свою жизнь вместе с больными, учитывающий, анализирующий все факторы происходящего вокруг него и адаптирующий их к ситуации.

Вторая группа: грехи немощи – когда по усталости, или плохому настроению, или рассеянности, или невнимательности, или болезненности телесного естества нашего мы пропускаем или не замечаем симптомов болезни и ставим диагноз неправильно или поздно. Грех немощи часто связан с гордостью. Мы не хотим себе сознаться, что эта

Путь служения

ошибка в диагностике или проводимом вмешательстве связана с тем, что мы сегодня были не в форме. А



Профессор, д.м.н., протоиерей о. Сергей Филимонов

надо сказать: «Да, я сегодня плохо оперировал, да я сделал пациенту больно и неудачно пунктировал или пальпировал больного, прости меня, Господи». Мы часто забываем, что все это является предметом покаяния.

Хирург В. А. Суходольской вспоминает: «Профессор Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий болел душой за каждую свою неудачу... Когда, войдя в палату, он замечал, что нет больного, которого он оперировал два дня назад, он, ни о чем не спрашивая, поднимался на второй этаж и заперся в своей комнате для молитвы».

Преодолевается эта группа грехов смиренным обращением к Богу. Образец такого обращения в состоянии немощи и усталости оставил нам св. прав. Иоанн Кронштадский: «Господи, имя Тебе – Сила! Укрепи меня, изнемогающего и падающего!» Сам помоги мне не ошибаться в диагностике и лечении.

Третья группа: грехи сребролюбия – когда мы ощутили в себе

движение сердца, в котором преобладало желание получить от больного человека личную финансовую или человеческую выгоду, а не послужить больному ради Христа. Мы должны принимать каждого пациента как посланника Божия, как Божие благословение и спрашивать в сердце: «Господи, чем я могу помочь этому человеку, чего ты ждешь от меня по отношению к нему?» Всегда ли мы так делаем? Всегда ли молимся за наших пациентов? Ведь как врачи мы призваны к этому Богом. Всегда ли мы говорим: «Господи, помилуй моего больного, которого Ты вручил мне»? «Помилуй всех, которых лечу и лечил».

«Владыка Лука (Святитель Лука Крымский (Войно-Ясенецкий)) лечил больных ради Бога, так же, во славу Божию он часто помогал бедствующим и утешал несчастных. Его частные приемы, консультации были бесплатными. Научную же свою деятельность, публикации книг и статей, получение Государственной премии Владыка Лука рассматривал, как средство поднять авторитет Церкви. Несомненно, что в те страшные времена открытая проповедь о Христе знаменитого ученого, прославленного хирурга не могла не заставить задуматься многих и многих людей».

Преодолевается грех сребролюбия врача всецелым преданием себя в руки Божии, упованием на благой Промысл: «Господь дает столько, сколько нужно, когда нужно и через кого нужно. Он не оставит меня без хлеба. Я буду лечить во имя Твое, Ты же Сам позаботься обо мне». Сребро-

Советы врача священника

любивый врач никогда не преуспееет духовно, потому что препятствует Божией милости. Материально он будет очень богат, а духовно – нищ. Как говорит старец Паисий Святогорец, «для того, чтобы преуспеть, требуется много доверие к Богу».

Четвертая группа: грехи самоуверенности – когда наше рациональное знание и уверенность: «Я все смогу сделать», – заслоняет Христа. Врачебная неуверенность – дело плохое, но и самоуверенность – скверное. «Все могу о укрепляющем меня Иисусе Христе», – вот правильное внутреннее устройство православного доктора. А всегда ли мы благодарим Господа за то, что Он дал возможность послужить Ему, за то, что пощадил больных и помог нам в лечении?

Грех врачебной самоуверенности верующий врач может преодолеть благотворным самоуничижением: «Без Тебя Господи, не смогу творить ничего».

Пятая группа грехов связана с нарушением общеизвестных правил этики и деонтологии. Это уже – сама христианская жизнь и христианский подвиг – соблюдать заповеди Божии там, где их никто не хочет соблюдать. Поэтому соблюдение принципов медицинской этики синергично стремлению врача к христианской жизни в миру.

В заключение мне хотелось бы отметить, что врач, претендующий на звание православного, должен четко осознавать, что это не признак или наименование его религиозной идентификации, а особый путь служения Богу и спасения своей души.

Фитотерапия



ЖАСМИН

Жасмин (*Jasminum officinale*) – цветущий кустарник родом из Средиземноморья. Название происходит от персидского слова *yasmin*, которое означает «дар Бога». Свежие цветки жасмина содержат большое количество эфирного масла, бензилацетат, бензиловый спирт, линалоол, индол и жасмон. Они улучшают пищеварение, ускоряют метаболизм, способствуют снижению веса и выведению токсинов, улучшают циркуляцию крови.

Жасминовый чай помогает организму расслабиться и восстановить силы во время стресса или в периоды повышенной физической или умственной усталости. Чай с жасмином – мощный стимулятор, активизирующий функции головного мозга. Не рекомендуется употреблять жасминовый чай в больших количествах, особенно в случае беременности. Также не рекомендуется пить жасминовый чай на голодный желудок, так как это может вызвать повышение кислотности. После 17 часов вечера лучше отказаться от приема жасминового чая, чтобы избежать бессонницы. Чай из жасмина помогает усилению лактации.

Эфирное масло этого растения признано сильным антидепрессантом. Оно также стабилизирует нервную систему человека и устраняет чувство тревоги и беспокойства. Масло жасмина успокаивает раздражения кожи.

Отвар жасмина хорошо применять при бронхиальной астме и бронхите: 1 ст.л. измельченных сухих молодых веток и листьев жасмина залить 250 мл воды, довести до кипения на слабом огне и кипятить в течение 5 мин. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1-2 ст.л. 3 раза в день до еды.

Настойка цветков жасмина эффективна при кожных заболеваниях (экзема, дерматит, псориаз): 100 г цветков жасмина залить 100 мл 70%-ного этилового спирта. Настаивать в темном прохладном месте в течение недели, затем процедить. Способ применения: разбавить 1 ч.л. настоя 100 мл холодной кипяченой воды, намочить ватный тампон и протереть им проблемные участки кожи. Ингаляции и растирания с жасминовым маслом могут помочь улучшить функцию дыхательной системы и рекомендуются при простудах, ОРВИ, гриппе, ларингите, хроническом бронхите.

Масляный настой цветков жасмина: 10 г цветков жасмина, 250 мл натурального растительного масла, плотно закрыть и поставить на солнце на 40 дней. Каждый день встряхивать. Хранить в прохладном темном месте. Смазывать тело масляным настоем 1 раз в день при параличе, заболеваниях дыхательных путей, судорогах, мигрени, воспалении седьмого нерва.

Куда пойти учиться?

В интервью журналу «Славянка» председатель Отдела по церковной благотворительности и социальной службе епископ Смоленский и Вяземский Пантелеимон, рассказал о приеме в училище сестер милосердия.

– Владыка Пантелеимон, православные сестричества в России имеют глубокие корни. Расскажите, пожалуйста, как они возрождаются сегодня?

– Издревле в Церкви существовали такие объединения женщин, которые помогали им выполнять церковное служение. В середине XIX века в России появились «Общины сестер милосердия», которые позднее переросли в «Общество сестер милосердия». Сестрами милосердия были женщины, которые имели возможность и время для служения ближнему. Они помогали раненым, больным во время эпидемий и войн, в прифронтовых госпиталях и в тылу. Так было в Крымскую и Русско-японскую войны.

В 90-е годы двадцатого столетия, после того, как церковная жизнь в стране начала возрождаться, вновь появились сестричества, их число растет до сих пор. Эти сестричества объединяют женщин, не принявших монашеские обеты, но желающих послужить ближнему. Существуют разные формы сестричества, и уставы этих общин отличаются друг от друга. В некоторых есть посвящение в

Профессия: сестра милосердия

сестры милосердия, в большинстве есть своя форма одежды, где-то существуют свои обучающие курсы. Вид служения сестер милосердия тоже может быть разным: кто-то из женщин ухаживает за детьми-сиротами, кто-то за больными, кто-то за бездомными, а кто-то – за людьми, страдающими разными зависимостями. Большинство сестричеств милосердия возникают по инициативе «снизу», бывает, что их организует правящий архиерей в своей епархии. Например, так возникли сестричества в Воронежской и Смоленской епархиях.

– По каким критериям происходит отбор абитуриенток в Свято-Димитриевское училище сестер милосердия при Первой градской больнице г.Москвы?

– Основной критерий – это православная вера. Причем, мы принимаем и невоцерковленных людей, если они позиционируют себя как православные и у них есть желание познакомиться с жизнью Церкви, участвовать в этой жизни, исповедоваться и причащаться. Также девушка, желающая учиться у нас, должна обладать хорошим здоровьем, потому что работа в больнице требует много сил. И, конечно же, девушка должна участвовать в жизни училища, потому что наши студентки проводят время не только в учебных аудиториях, но и трудятся в больнице, занимаются социальным служением. Свято-Димитриевское училище – это

учебное заведение открытого типа, наши девочки живут дома и приходят на занятия. Но среди москвичек профессия медицинской сестры считается «немодной». Больше половины наших студенток из других городов, они живут в Марфо-Мариинской обители или устраиваются на частных квартирах в Москве.



К нам приходят девушки, которые хотят обучаться в православной среде, которые хотят научиться служить ближнему и, конечно же, нашедшие свое призвание в медицине. Некоторые из наших выпускниц становятся врачами и выходят замуж, некоторые становятся монахинями, судьбы у всех разные. У всех у них доброе сердце. Эти девочки не могут равнодушно смотреть на страдания других людей и хотят принять участие в судьбе несчастных людей.

Ответы на вопросы читателей

«Как правильно питаться, чтобы улучшить зрение?» Р.П. Лукшин, г. Коломна.

Исследователи из Йенской глазной клиники (Германия) утверждают, что зеленая капуста, брокколи и шпинат особенно хорошо помогают улучшить зрение. Эти овощи богаты лютеином и зеаксантином, которые предотвращают катаракту (помутнение хрусталика) и возрастную дегенерацию желтого пятна, а также замедляют течение заболеваний.

Желтое пятно еще часто называют точкой наилучшего видения. Это область наибольшей остроты зрения на сетчатке глаза человека. И если раньше считалось, что пигмент желтого пятна состоит из бета-каротина, которого много в моркови, то на сегодняшний день доказано, что оно содержит производные каротина – лютеин и зеаксантин.

Питание улучшает зрение

Следует отметить, что из всех каротиноидов только лютеин и зеаксантин накапливаются в глазной ткани. В связи с тем, что глазная ткань постоянно подвергается мощному воздействию ультрафиолетовых лучей, достаточное потребление лютеина с пищей является залогом того, что она будет надежно защищена. Взрослый человек должен принимать 5 мг лютеина ежедневно. Пациенты, имеющие заболевания глаз, нуждаются примерно в 10 мг в день. Столько его содержится в 100 – 150 г зеленой капусты, шпината или брокколи. Это 3 самых богатых лютеином продукта, но также он есть и в рукколе и в белокачанной капусте.

Так как лютеин и зеаксантин – это производные бета-каротина, то совершенно правильным является общеизвестное утверждение о пользе моркови. Однако, чтобы получить такое же ко-

личество лютеина поедая морковь, необходимо съесть ее больше чем 1 кг в день. Апельсиновое же необходимо около 30 штук.

Правильное питание оказывает большое влияние на здоровье глаз. Организм не может воспроизводить материалы, необходимые для обновления пигмента желтого пятна. Поэтому важно получать с питанием наряду с лютеином и зеаксантином также омега3 (Omega3) жирные кислоты, которые защищают сетчатку глаза. Омега3 содержится в большом количестве прежде всего в морской рыбе, например, в сельди или лососе.

О здоровье глаз необходимо заботиться на протяжении всей жизни. Пожилые люди часто страдают от дегенерации желтого пятна. Например каждый пятый после 65 лет и каждый третий

после 80 имеет это заболевание. У заболевших в середине поля зрения образуется серое пятно. Очертания предметов расплываются, линии кажутся нечеткими.

Результаты многих исследований дают понять, что правильное питание существенно замедляет развитие многих заболеваний глаз. Люди, употребляющие на протяжении долгого времени регулярно морскую рыбу имеют очень маленький шанс развития катаракты или дегенерации желтого пятна.

Разумеется, влияние питания на глазное здоровье нельзя переоценивать. Это не единственный фактор, который воздействует на глаза. Существенное влияние на состояние желтого пятна имеет наследственность, генетика. Также существуют глазные заболевания, которые совершенно не зависят от пищевого поведения, например глаукома.

По материалам Медикус.ру

19 мая 2012 г. в Конференцзале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря состоялась очередная медицинская конференция Общества православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны. С докладом «Атипичные инфекции у детей» выступила доцент кафедры детских болезней 1 МГМУ им. И.М. Сеченова, заведующая учебной частью курса пульмонологии, к.м.н. Марина Дмитриевна Великорекцкая. Доклад о микоплазменной инфекции вызвал большой интерес слушателей.



Доцент
М.Д. Великорекцкая

Микоплазменная инфекция или микоплазмоз – инфекционное заболевание человека и животных (кошки, собаки, крысы), вызываемое микоплазмами (от греч. mykes, гриб, + plasma, нечто имеющее форму). Микроорганизмы способны образовывать грибоподобные псевдоморфные формы, типичные для плесневых грибов и актиномицетов, но эти микроорганизмы не грибы! Микоплазма имеет промежуточное положение между вирусами и бактериями. В настоящие дни известно более 70 видов микоплазм, которые как

паразитируют в организме человека и животных, так и обитают в окружающей среде (почве, сточных водах). При попадании в организм поражают легкие, мочеполовую систему и другие органы.

Микоплазмы выделяют токсины, которые оказывают воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы. Микоплазмы разрушаются под действием ультразвука, ультрафиолетового облучения, повторного замораживания, при нахождении в дистиллированной воде, при температуре +

40°C и погибают в течение нескольких часов. Такое же губительное воздействие на микоплазмы оказывает действие дезинфицирующих и современных моющих средств, мыла.

Микоплазмы выделяют из слизи носоглотки, мокроты, гноя, спинно-

мозговой жидкости, крови. Носительство микоплазмоза у взрослых в 21-53%, у детей 5%-8%. Распространенность заболевания: у взрослых среди ОРЗ респираторный микоплазмоз составляет 5-6%, во время эпидемии гриппа и ОРВИ – 50%, микоплазмоз среди пневмоний – 6-22%, острая пневмония микоплазменной природы у детей составляет от 25% до 52% всех случаев заболевания.

Микоплазмы проходят через бактериальные фильтры организма, поражают различные слизистые, вызывают атипичную клиническую картину воспаления (отсутствие лихорадки и гомогенной инфильтрации). Они опасны тем, что имеют общие свойства с тканями ЦНС, легких, печени, почек, мышц, панкреас, эритроцитами (организм воспринимает их как

Вести из Православного Общества врачей

Микоплазмоз

носительство микоплазмоза.

Пути передачи инфекции разнообразны: воздушно-пылевой, контактно-бытовой (полотенца, белье), половой, от матери к плоду. Течение микоплазменной инфекции длительное: инкубационный период 3-11 суток, клиника от 7 дней до 4-5 недель и более.

Формы респираторного микоплазмоза: фарингит, трахеобронхит, пневмония. Часто у детей появляется коклюшеподобный кашель, который сопровождается болями в груди, животе и иногда заканчивается рвотой. Иногда у больных отмечаются увеличение лимфатических узлов, печени, мелкопятнистая розовая сыпь на туловище и лице, и также диспепсический синдром, т.е. тошнота, боли в животе, диарея.

Формы внереспираторного микоплазмоза: поражение ЦНС (атаксия, менингит, нейропатия, энцефалит), мультиформная эритема, узловатая

эритема, крапивница, миалгии, полиартрит, артралгии, миокардит, гепатит, панкреатит, поражение мочеполовых органов. Ureaplasma urealyticum образует уреазу, что способствует образованию мочевых камней.

Разработаны принципы терапии микоплазменной инфекции: больного необходимо изолировать, курс антибактериальной терапии макролидами (рулид, ровамицин, сумамед и т.п.) проводить 21 день, учитывая цикл развития микоплазмы, в сочетании с иммуномоделирующей терапией с контролем серологических данных через 3-4 недели после лечения. При повторном обнаружении возбудителей проводить синхронную терапию членов семьи. Главное в профилактике заболевания – соблюдение правил гигиены.

Это важно знать

Всего лишь около 10 лет назад болезненные ощущения в области запястья были спутниками в основном профессиональных музыкантов и водителей. На сегодняшний день список профессий, подверженных этому заболеванию, значительно вырос. Многие сотрудники, рабочий день которых проходит за компьютером, жалуются на выраженный дискомфорт в верхних конечностях, нарастающий к концу рабочего дня. Стали болеть программисты, сисадмины, менеджеры, поклонники компьютерных игр и веб-дизайнеры.

Причиной болезни является длительное вынужденное положение руки: предплечье фиксировано, кисть двигает мышью. Движения производятся с небольшой амплитудой, но постоянно и однообразно. Все это прямые предпосылки к развитию синдрома запястного канала. Другие названия этой патологии – карпальный синдром, туннельный синдром или «мышинный укус».

Данное заболевание тяжело вылечить, поэтому лучше предотвратить его развитие. Профилактические мероприятия очень просты, а вот для лечения может понадобиться помощь хирургов...

Синдром запястного канала: первые признаки

Первые симптомы распознать у себя довольно просто. В утренние часы начинают неметь первый, вто-

рой и третий пальцы правой кисти. Появляются боли там, где обычно определяется пульс. Присоединяется онемение в области кисти.

На ранних этапах заболевания человек, как правило, не уделяет тревожным симптомам должного внимания. Дискомфорт и болезненные ощущения чаще всего списываются на случайную травму. Первое, что приходит на ум в связи с новыми неприятными ощущениями, – растяжение связок. Постепенно симптомы не только не утихают, но продолжают усиливаться, боль становится все сильнее, и начинает проследиваться ее четкая связь с работой за компьютером.

Синдром запястного канала: причины

В области запястья располагается канал, который с трех сторон ограничен костями, а сверху как крышкой прикрыт поперечной связкой. В этом «тоннеле» проходит срединный нерв. Именно он посылает командные сигналы к мышцам кисти, заставляя ее совершать привычные движения: левая кнопка, правая кнопка, скролл... Кроме того, в канале близко друг к другу лежат кровеносные сосуды, мышцы и сухожилия, сгибающие пальцы кисти.

Монотонные движения рукой при работе с компьютерной мышкой со временем вызывают утолщение поперечной связки. Связка начинает сдавливать срединный нерв, что яв-

ляется непосредственной причиной онемения. Из-за уменьшения просвета запястного канала сухожилия мышц-сгибателей начинают соприкасаться друг с другом, что приводит к их трению во время движений кисти, воспаления и боли.

Врачи за рубежом называют это заболевание «хронической травмой от повторяющегося напряжения» (RSI, repetitive strain injury) и некоторые причисляют его к заболеваниям из группы производственного травматизма.

Почему же заболеванию подвержены не все люди, чья работа связана с компьютером? Дело не только в постоянной нагрузке на лучезапястный сустав, но и в наследственной предрасположенности, состоянии суставов, уровне обмена веществ и особенностях гормонального статуса.

Самодиагностика

«Мышинный укус» попадает в сферу деятельности врача-невролога, но есть несколько диагностических манипуляций, которые можно осуществить самостоятельно. Нужно максимально сильно сжать кулаки, а затем сложить ладони вместе и подержать так пару минут. Если возникло онемение – это признак болезни. Кроме того, можете измерить артериальное давление. Если при нагнетании воздуха в манжету появилось онемение пальцев кисти, возможно, вы стали жертвой заболевания.



«Опасная мышь»



ном лечении вообще через несколько недель или месяцев от начала активных действий.

Организация рабочего места

Клавиатура должна быть эргономичной. Здесь существует два основных варианта: клавиатура с разделением рабочего пространства на две части для каждой руки, или же клавиатура, на которой клавиши для правой и левой руки расположены под определенным углом. Эргономичная клавиатура

имеет поддержку запястий.

Мышь. Предпочтительнее использовать беспроводную мышь, имеющую удобную для кисти форму.

Коврик для мыши должен иметь подушку из геля, уменьшающую нагрузку на область запястья.

М. Эбербах, американский хирург, пошел дальше и изобрел особые перчатки, которые нужно надевать при работе с компьютером. Эти перчатки имеют вставки по бокам от области проекции срединного нерва, уменьшающие силу давления на него. В США была также изобретена «пружинящая» клавиатура. Она должна уменьшать уровень нагрузки на кисти рук во время набора текста.

Лечебная гимнастика

Если вы не располагаете суммой, необходимой для покупки чего-нибудь эргономичного, можно воспользоваться своеобразной физкультурой – эрг-аэробикой. Ее придумали специалисты из Американской ассоциации физиотерапии.

Нужно сжать кулаки, а затем плавно выпрямить пальцы. Положите ладони на крышку стола с внутренней стороны и надавите на нее. Постарайтесь максимально разогнуть пальцы, отогнуть их назад. Каждое упражнение нужно выполнить по 10 раз, продолжительность каждого действия не менее 10 секунд. Можно повторять занятия неограниченное количество раз.

Желаем успеха!

по материалам www.nebolei.ru

В Госдуме активно обсуждают законопроект, который должен урегулировать условия применения биомедицинских клеточных технологий. Он может быть внесен в парламент только в июне, однако уже сейчас сама возможность появления документа, в котором впервые в России будут прописаны деликатные вопросы применения клеточной медицины, вызвала широкий общественный резонанс.

«Происходит формирование новой отрасли медицинской биотехнологии, основанной на создании препаратов для восстановления структуры и функции клеток, тканей и органов. Именно эта отрасль будет доминировать в научной и практической медицине в течение следующих десятилетий», – заявил председатель Комитета Госдумы по науке и наукоёмким технологиям Валерий Черешнев. Клеточные технологии, которые еще совсем недавно находились на уровне гипотез, сегодня стали реальностью.

Уже через 5-10 лет, по мнению ученых, будет реальным восстановление жизненно важных тканей и органов: сердечной мышцы, печени, инсулин-продуцирующих клеток поджелудочной железы, нервных клеток и др. С помощью клеточных технологий будет возможно излечивать такие серьезные заболевания,

«Клеточная медицина: за и против»

как например, детский церебральный паралич, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, диабет или инфаркт миокарда. Средняя продолжительность человеческой жизни в XXI веке составит сто лет – убеждены эксперты. Уже сейчас разработаны и клинически апробированы методы применения стволовых клеток, позволяющие спасти жизни пациентам с ожоговыми повреждениями 60, а то и 90 процентов кожи за счет широкого применения технологий выращивания клеток кожи и использования живого эквивалента кожи.

Вызывает тревогу, что в России нет нормативной базы и системной поддержки государством исследований в области клеточных технологий и продуктов, поэтому такие работы сегодня ведутся на средства инвесторов, нацеленных на коммерческое использование их результатов. Так, сейчас в России действуют, например, патенты, которые предполагают использование эмбриональных клеток в медтехнологиях – в основном для омоложения кожи, в мезотерапии, при трансплантации фрагментов тканей и т.д. «Остается только догадываться, что вводят под видом «клеточных препаратов» женщинам в косметологических ка-

бинетах и с каким количеством онкологических и других заболеваний мы можем столкнуться в ближайшем будущем в результате такого неконтролируемого экспериментирования», – отметил директор департамента инновационной политики и науки Минздрава Соцразвития Николай Семенов.

Эксперты рабочей группы, представляющей Русскую Православную Церковь, считают, что разработка законодательной базы необходима. Ведь среди особенно важных пунктов нового законопроекта – запрет на использование тканей эмбриона (плода) человека для приготовления клеточных линий, входящих в состав клеточных продуктов. Это означает официальное признание того, что эмбрион является человеком уже с момента зачатия. «Это принципиальная позиция, которая может положить начало реформированию всего российского законодательства», – считает заместитель сопредседателя Церковно-общественного совета по биомедицинской этике при Московской Патриархии профессор Ирина Силюнова.

Еще один из важных пунктов законопроекта – это запрет на терапевтическое клонирование. Сейчас

в России действует временный запрет на репродуктивное клонирование человека, то есть на создание человека методом клонирования



и его рождение. А вот отношение к терапевтическому клонированию, то есть на искусственное создание эмбрионов человека с целью изготовления из них клеточных продуктов – законодательно размыто. «Признание терапевтического клонирования недопустимым чрезвычайно важно. С точки зрения этики использование эмбрионов, созданных с помощью терапевтического клонирования еще более безнравственно, чем использование абортированных эмбрионов, – поясняет профессор Ирина Силюнова. – Биомедицинские клеточные технологии

Вопросы биоэтики

должны основываться на уважении к человеческой жизни и к человеческому достоинству. И если этого не будет, то научное сообщество просто рискует утратить социальное доверие к себе. Ведь всем известен основной закон этики: цель, как бы прекрасна она не была, не оправдывает безнравственные средства ее достижения».

Церковь не выступает против развития клеточных технологий как таковых. Но о том, что такие революционно инновационные методы необходимо обсуждать и оценивать с точки зрения биоэтики, представители Русской Православной Церкви говорят постоянно. Рабочая группа Русской Православной Церкви, куда входят не только священники и общецерковные деятели, но и ученые-биологи, которые сами работают в сфере клеточных технологий, считает самым важным сохранить в законопроекте право считать человека живым с момента зачатия. В состав экспертного совета, который должен будет решать вопросы о допустимости той или иной биомедицинской технологии, необходимо включать представителей религиозных организаций.

Антон Леонтьев patriarcha.ru



ДЕНЬ СЯТОЙ ТРОИЦЫ С ПРЕСТОЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ ПОЗДРАВЛЯЕМ СЕСТЕР СЯТО-ТРОИЦКОГО НОВО-ГОЛУТВИНА МОНАСТЫРЯ, НАСТОЯТЕЛЕЙ И КЛИРИКОВ ХРАМОВ В ЧЕСТЬ СЯТОЙ ТРОИЦЫ Г. КОЛОМНЫ И КОЛОМЕНСКОГО РАЙОНА, ПРИХОЖАН, ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ И ВСЕХ ПРАВОСЛАВНЫХ ХРИСТИАН!

В этот день действия всех Лиц Пресвятой Троицы в деле нашего спасения вступили в силу. Чему быть благоволил Бог-Отец, что исполнил в Себе Сын Божий, то присвоить верующим сошел Дух Святой.

Господь наш Иисус Христос поселял на ниве этого мира самое отборное семя, посадил на диком поле смерти древо жизни. Должен был налететь могучий вихрь Бога Духа Святого, чтобы укрепить древо жизни.

При наступлении дня Пятидесятницы апостолы были единодушно вместе. По заповеди Своего Господа апостолы оставались в Иерусалиме и ожидали силы свыше, которая укажет им, что им следует делать дальше. Все они вместе пребывали в молитве, все, как один человек, как одна душа. Содержание душ делает души человеческие непохожими или схожими; а содержание душ всех апостолов в то время было одно и то

же: их души были наполнены прославлением Бога за то, что было, и чаянием того, что будет.

И внезапно сделался шум с неба, как бы от несущегося сильного ветра, и наполнил весь дом, где они находились. И явились им разделяющиеся языки, как бы огненные, и почили по одному на каждом из них. И исполнились все Духа Святого. Что это за шум? Не шум ли это воинства ангельского? Шум этот объявляет о сошествии Царя Небесного, Бога Духа Утешителя.

Дух не есть огонь, как не есть Он и голубь. Но Он явился на Иордане как голубь, а ныне является как огонь. Там – то чтобы знаменовать невинность и чистоту Господа нашего Иисуса Христа, на Которого Он и сошел; здесь же – чтобы знаменовать огненную силу, теплоту и свет: силу, пополающую грехи, теплоту, согревающую сердца, свет, просвещающий умы. Дух бесплотен и не воплоща-

ется ни в каком теле, но при необходимости Он является в том телесном виде, который лучше всего символизирует значение данного момента.

И начали говорить на иных языках. Вот и объяснение, почему Бог Дух явился в виде языков, и при том разделяющихся. Пусть станет первым Его действием то, чтобы апостолы смогли говорить на иных языках.

А из этого ясно, что с самого начала Церкви Христовой Евангелие спасения было предназначено всем народам земли, как и определил Господь после Своего Воскресения, заповедав апостолам: *идите, научите все народы*. Господь Победитель свершил для Себя новое избрание из всех народов на земле, и так возник новый богоизбранный народ, не единого языка, но единого духа, народ святой, или Церковь Божия.

Из проповеди
свт. Николая Сербского



1 июня – Блгв. вел. кн. Димитрия Донского.

2 июня – Троицкая родительская суббота. Обретение мощей святителя Алексия, митр. Московского и всея России, чудотворца (1431 г.)

3 июня – День Святой Троицы. Пятидесятница. Владимирской иконы Божией Матери. Равноапостольных царя Константина (337г.) и его матери царицы Елены (327г.)

4 июня – День Святого Духа.

5 июня – Преподобной Ефросинии Полоцкой.

6 июня – Преподобного Симеона столпника. Св. блж. Ксении Петербургской

7 июня – Третье обретение главы Крестителя Господня Иоанна (ок. 850г.).

9 июня – прав. Иоанна Русского.

10 июня – Неделя Всех святых.

11 июня – Начало Петрова поста. Святителя Луки Крымского.

17 июня – Неделя Всех святых в земле Российской просиявших.

23 июня – Собор Рязанских Святых. Собор Сибирских Святых.

24 июня – Иконы Божией Матери «Достоинство ест» («Милующая»). Преподобных отцов Вологодских. Собор Новгородских святых. Собор Белорусских святых. Собор Псковских святых. Собор Санкт-Петербургских святых.

27 июня – Собор Дивеевских святых.

28 июня – свт. Ионы митр. Московского, всея России чудотворца (1461).

29 июня – Перенесение мощей свт. Феофана, Затворника Вышенского (2002).

Радио «БЛАГО»

эфирное вещание
102,3FM

Интернет-вещание
www.radioblago.ru/efir/
ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

00.00 Псалтирь. Евангелие

06.00 Утренние молитвы.

06.46 Звучат песнопения Божественной Литургии.

07.20 12.00 и 19.00
Свободный Университет.

Н. Бердяев «О назначении человека»
Университет.

09.00 Литературные чтения.

10.00, 22.00 Граждане неба.
Жития святых.

12.40 Духовные песнопения.

14.30 Портрет мастера.

15.00 Жития святых.

15.30 Детство, отрочество, юность. Ф. Бернетт «Маленькая принцесса»

16.30 Литературные чтения 18.00 Вечернее Богослужение

20.30 Сказка за сказкой.
Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес»

21.00 Россия сквозь века.
У микрофона к.и.н. А.М.Бирюков. «Беседы по истории Отечества».

22.30 Вечерние молитвы.
Телефон
Радио «БЛАГО» 102,3FM:
8.800 100 1023
звонок бесплатный

Продолжение, начало в номерах 2-5, 2012 г.

Владимир Мономах основал город Владимир – будущую вторую столицу Руси. И к середине XII в. начинается и Северо-Восточная Русь становится мощным оплотом Православия.

В Суздальской земле в то время княжил младший сын Владимира Мономаха Юрий Долгорукий (1115-1157) – просветитель Северо-Восточной Руси и основатель Москвы (1147). Он построил немало храмов и новых городов: Звенигород, Юрьев-Польский, Дмитров, Москву, Переяславль-Залесский, повсюду утверждая православные уставы бытия.

В 1154 г. князь Юрий воссел на Великокняжеский Киевский престол.

Сын Юрия князь Андрей Боголюбский (1169-1174) полюбил свою северную родину, Залесскую Русь, где он жил до 40-летнего возраста.

Князя Андрея отличала высокая нравственность. Андрея Боголюбского историки называют первым Русским Самодержцем. В 1157 г., прибыв в Суздальскую землю, князь делает столицей Руси Владимир.

В это время на Русь приходит икона Божией Матери «Умиление», получившая впоследствии имя

ного избавления новгородцы установили тогда праздник Знамения Бо-

Возвышение Северной Руси

Владимирской. Вся история России прошла перед этим Лицом, и Сама Божия Матерь Своей иконой прошла путь России – скорбный и трудный. Она утверждала столицу государства, была защитой и ограждением Русской земли в годы бед и вражеских нашествий.

В преддверии гибели Киевской Руси и татаро-монгольского нашествия Богоматерь благословила место будущего духовного и политического центра Русской земли во Владимире и указала на необходимость духовного укрепления северо-восточных земель.

Подчинив своей власти Киев, Великий князь в 1160 г. решил присмирить и вольнолюбивый Новгород. Но Господь сохранил тогда Новгородскую вольницу и, как показала история, весьма Промыслительно. Новгород не один раз, оберегая свою независимость, охранял от врагов Русскую государственность. В память своего чудес-



городов, который празднуется до сего дня (27 ноября/10 декабря). Это знамение заступничества Божией Матери за землю Русскую,

История Русской Церкви

указание на величайшую пагубность братоубийственных войн для судьбы России.

Через несколько месяцев новгородцы вошли в дружественные отношения с князем Андреем, добровольно заключили мир и приняли от него князя. Так, устанавливая удельный порядок, князь Андрей объединил под своей властью земли киевские, северные и новгородские.

Постепенное церковное и политическое возвышение Владимиро-Суздальского княжества привело к тому, что брат Андрея Боголюбского Всеволод Большое Гнездо (1176-1212), прозванный так за многочисленное семейство, приобрел, по существу, уже статус Великого князя всея Руси. Под его управлением Северная Русь вновь получила преобладание над Южной. Но полного объединения Руси под новой столицей не произошло, и фактически на Руси существовали уже два великих княжения: одно в Киеве, другое во Владимире.

УМ И СЕРДЦЕ

– Батюшка, уточните, пожалуйста, различие между умом и сердцем, которое проводят святые отцы.

– Это различие легко провести потому, что есть два особых места, в которых размещаются эти два центра. В голове размещается ум, включающий интеллект и память. Другим центром является сердце, где находится чувство, где находится воля. Однако сердце духовное не совпадает с плотным сердцем. Сердце духовное – это центр, в котором Бог живет в нас. Этот центр тоже называется сердцем. В этом центре, в сердце, может жить Бог, но может жить и враг. И может жить любая страсть. Иногда сам князь тьмы входит в святилище нашего сердца, и тогда наша жизнь бывает жизнью пустой, жизнью злой, жизнью помраченной, жизнью греховой. А когда Дух Святой пребывает в нас (а мы и были созданы – иметь Его в нас), жизнь наша полна света, полна человечности, любви, полна смирения. Таким образом, сердце, о котором вы



Старец Петроний

меня спрашивали, является духовным центром каждого из нас.

ЖИЗНЬ ХРИСТИАНСКАЯ

– Жизнь христианская, жизнь духовная означает очищение внутренней жизни, жизни душевной. Чем загрязняется душевная жизнь? Она загрязняется вольно и неволью.

Она загрязняется неволью, потому что видишь и слышишь плохие и греховные вещи. Идешь по дороге, видишь что-то, слышишь, встречаешь кого-то и – даже против своей воли – загрязняешься...

– Люди городские, люди больших городов живут в сильно концентрированном информационном пространстве. Изю дня в день они слышат о грехах, о суждениях людей, о зле. Какая польза мне от этой информации? Знать, что произошло убийство, что тот-то – политикан, а где-то подрались, о войне и прочем? Это понапрасну беспокоит меня, создает во мне душевные состояния ненужные, бесполезные, которые отклоняют меня от моей главной цели и рассеивают меня, распяляют меня постоянно. А цель всего этого – рассеять твой ум.

информации? Знать, что произошло убийство, что тот-то – политикан, а где-то подрались, о войне и прочем? Это понапрасну беспокоит меня, создает во мне душевные состояния ненужные, бесполезные, которые отклоняют меня от моей главной цели и рассеивают меня, распяляют меня постоянно. А цель всего этого – рассеять твой ум.

Крупные мудрости

ЧТО ПОЛЕЗНО

– Как можно распознать, что для нас в духовном смысле полезно и что нет?

– Это очень просто: если это помогает мне стать лучше как христианину, то это хорошо; если же не помогает, то нехорошо. Это просто как дважды два! Да станет это для нас лакмусовой бумажкой, которую будем прикладывать постоянно ко всему, что нам предлагается сделать. Я смотрю телевизор? А делаюсь ли я лучше, чем был? Информации, радио, если я их слышу, делают ли меня лучше, нравственнее, духовнее?..

– Скажу вам: очень многие вещи не нужны, совершенно бесполезны. Ради телесных потребностей мир усложнился.

– Человек должен знать разумные основания вещей и понимать, почему Бог создал вещи так, а не иначе. И духовное ведение помогает мне, познавая разумные основания вещей, видеть модификации добродетелей; то есть, глядя, как происходят дела, понимать, как прикладывать их и к моей личной жизни.

Старец Петроний
(в миру Петр Тэнасе; 1916–2011)

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: Вавилова М.Н., Варфоломеева Л.Г., Мерлина Е.А.

Газета выходит 1 раз в месяц с 1 января 2003 г. Объем 1 печатный лист. Тираж 999. Заказ 1010.

Отпечатано в ГУП МО «Коломенская типография», ул. III Интернационала, д. 2а.

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

Газета издается на пожертвования прихожан Свято-Троицкого Ново-Голутвина монастыря.