

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

Праздничный день

6 февраля День памяти святой Ксении Петербургской



на ходу», не дает нам в полной мере осмыслить происходящее, успеть реализовать задуманное. Монастырь, как родник с целебной водой, духовно питает каждого из нас.

6 февраля – день памяти святой блаженной Ксении Петербургской – празднуется в Коломне особо, как престольный праздник в Свято-Троицком Ново-Голутвином женском монастыре, в храме святой блаженной Ксении. Имя святой носит Православный медицинский центр при монастыре и Общество православных врачей г. Коломны. Поэтому, это наш общий праздник. Накануне на заседании Общества православных врачей были вручены награды медикам-ветеранам: медали «За жертвенный труд», благословенные грамоты от Московской епархии.

От имени награжденных ветеран труда Раиса Васильевна Мартыненко сказала: «Общество православных врачей дает мне второе дыхание, профессиональный и духовный рост. Я желаю всем, чтобы в Общество приходило больше молодых врачей, такие врачи ближе к Богу, и Бог дает им помощь в лечении больных». В выступлении ветерана труда, врача-офтальмолога Тамары Ивановны Ячменевой, прозвучали такие слова: «В этот теплый светлый дом за утешением мы идем. Ждем ответа на вопросы: зачем в этом мире живем. Ждем ответа на вопросы: наше предназначение на нашей планете? Вопросов очень много. И ответы на них мы получаем в этом светлом доме, который называется храм».

«На эти серьезные вопросы, которые вы поставили, действительно, откровение дается в храме Божием, - сказала игумения Ксения. - Православие

– религия Богооткровенная. Сам Бог открывает и открывает каждому человеку, чтобы это знание стало знанием его сердца. Будем же стараться быть чаще в храме Божием, входить в Святые Таинства, которые преподносятся в храме. Мы за вас молимся. Вы для нас самые дорогие, вы те, кто находитесь на передовой фронта: вы боретесь за жизнь и здоровье своего народа».

Врачи и все прихожане рады поздравить матушку игумению Ксению и сестер с Днем Ангела и престольным праздником в монастыре.

Вот только несколько строк из поздравлений. «Досточтимая матушка игумения Ксения! Благодарим Вас за теплый прием в монастыре, помощь в познании Православия, за духовные советы, которые неоднократно помогали нам и нашим близким. Отдавая много сил и

тия в Обществе православных врачей помогают нам повышать свой профессиональный уровень. Монастырь для нас второй дом, где нас любят и ждут. Благодарим за приглашение прекрасных музыкантов, за организацию выставки «Взгляд детский». Радость, которую Вы доставляете людям - это замечательное событие в Коломне.

Желаем Вам помощи Божией, здоровья, терпения, благоденствия и добра».

Психолог Татьяна Борисовна Наумова, Преподаватель коломенского медицинского колледжа Татьяна Михайловна Кусенок, провизор Константин Опарин, дефектолог Татьяна Зайцева.

«Будьте здоровы, храни Вас Господь! Мы Вас любим, счастливы быть вместе. Здоровья, благополучия, еще больше верных помощников». С любовью к



любви Православному медицинскому центру и Обществу православных врачей, Вы помогаете их развитию, приглашаете ведущих специалистов к сотрудничеству, и это служит для нас замечательным примером служения людям. Заня-

Вам, прихожане В.В.Федулова, Л.С.Милова, И.Лаптева.

С праздником, дорогие коллеги, дорогие читатели!

Записала врач
Инна Владимировна
Заборовская

Время летит очень быстро, но каждый, кто посещает заседания Общества православных врачей, с радостью хотел бы ускорить его, чтобы в одну из суббот оставить все дела и поспешить прийти в самую намоленную часть Коломны, в центр духовной жизни – в наш женский монастырь. С радостью в сердце войти, встретить знакомых приветливых сестер, радушно принимающих всех, подняться в зал с экспозицией керамических работ и монастырских фотографий, где проходят встречи с учеными, концерты классической музыки, и

погрузиться в атмосферу иного мира. Это настоящий праздник для всех нас. Молодые и в возрасте, ветераны и впервые пришедшие сюда – здесь все равны. Для каждого из нас Общество – это необыкновенные люди, неординарные научные работники, врачи, со стремлением помочь, с радостью поделиться своими знаниями, с христианским отношением к больному человеку. Нам легко обсуждать проблему, можно спорить, возражать, чтобы прийти к верному решению.

Ритм современной жизни каждого из нас: «все бегом и все

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 2

ПРОФЕССОР
А.С. БЕЛЕВСКИЙ
«ТРУДНЫЙ
ДИАГНОЗ»



Стр 2

ВРАЧ
С.Н. СКИРНЕВСКАЯ
«ЭПИДЕМИЯ XXI ВЕКА»

Стр 4

ПРОФЕССОР
ПРОТОДИАКОН
О.АНДРЕЙ КУРАЕВ



Стр 4

СТАРЕЦ
ПАИСИЙ





Продолжение, начало в №1 2013 г.

Федор Викторович Кондрачев – доктор медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации, профессор, руководитель экспертного отделения Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского, он входит в Церковно-общественный совет по биоэтике при Московском Патриархате. «Медицинский вестник» публикует фрагменты книги ученого «Психиатрия и Религия».

Констатация религиозного чувства у всех этносов и во все времена свидетельствует о том, что оно реально и присуще всему роду человеческому как таковому. У атеистов есть такое излюбленное утверждение: «Не Бог придумал человека, а человек Бога». Как это ни покажется атеистам неожиданным, но и религиозные люди вполне могут здесь согласиться, но только с одним пояснением: они придумали слово «Бог» для обозначения того, что чувствовали, представляли, переживали, испытывали на себе — той реальности, которую надо было как-то обозначить для взаимопонимания! Конечно, можно было придумать и другое слово, но сущность от этого не изменилась бы.

«Мне кажется, что я хуже всех, но я так ничего не достигну в жизни...» Р.К., 19 лет, г. Коломна

О самооценке человека часто говорят как о своего рода «цене» человека, которую он себе назначает сам. Низкая самооценка — невыгодно; завышенная — засмеют; адекватная — такая, сколько человек на самом деле «стоит». Но можно ли говорить о «цене» человека? Что же такое самооценка? Посмотрим на то, как человек осознает самого себя. Это сложное явление. У каждого из нас есть представление о себе, которому мы стараемся соответствовать. Есть некий мало достижимый идеал, к которому мы в жизни хотели бы приблизиться, но он так далек, что мы не очень и стараемся.... Это скорее про слово «должен», как все люди должны быть умными и делать зарядку по утрам. Но наша слабость частенько лишает нас этих добродетелей, о чем мы не очень сожалеем. Немного сожалеем, конечно.

Но есть другое представление, к которому мы действительно стремимся, это называется «идеальное Я». Это так важно для нас, что неотъемлемо от нашего представления о самих себе. Но, к великому сожалению, очень часто мы не соответствуем своему «идеальному Я». Хотим всей душой, верим, что только так и можно жить — а поступаем по-другому. Сумма этих наших поступков, образ, который они рисуют нам (и другим людям) называется «наличное Я». Там есть хорошие черты, и страшные, жалкие черты.... Разве это мы? Да, к сожалению, сегодня мы такие.

Между «идеальным Я» и «наличным Я», таким образом, всегда есть расстояние. Оно выражается в том, что нам стыдно. Стыд — это именно чувство отличия того, какой я на самом деле, «в душе», от

Атеисты фактически не имеют представления о смысле и назначении религии, которая, однако, является «великой силой, содействующей стремлению человека к целостности и полноте жизни», как утверждал крупнейший психолог и психиатр XX века Карл Густав Юнг. Оставаясь в рамках непредвзятого исследователя, он писал: «Религиозный опыт абсолютен. Он несомненен. Вы можете сказать, что у вас его никогда не было, но ваш оппонент скажет: «Извините, но он у меня был». И вся ваша дискуссия тем и закончится. Неважно, что мир думает о религиозном опыте; для того, кто

Так или иначе, приведенные цитаты (а подобных цитат из творчества великих мыслителей можно привести сотни) свидетельствуют о наличии независимого от материальных детерминант чувства связи моего Я с какими-то особыми силами, которые целостно определяют мое состояние. Всё это и есть религиозность, она относится к духовному уровню измерения человека, как это вновь убедительно показал Виктор Франкл, один из величайших социологов и психиатров XX века.

Православие и медицина

Черчиллю приписывают фразу: «На фронте в окопах атеистов не бывает». Столкновение со смертью порождает стремление глубокого осознания смысла жизни; при этом у многих людей возникают стойкие религиозные чувства, независимые от национального происхождения, образования и ранее зафиксированных верований. Религиозное чувство нередко радостно ощущается при созерцании природной красоты, в процессе благого творческого дела, особенно при его завер-

«Мы рождаемся с чувством Бога»

им владеет, это великое сокровище, источник жизни, смысла и красоты, придающий новый блеск миру и человечеству. У него есть вера и мир. Где тот критерий, по которому вы можете решить, что эта жизнь вне закона, что этот опыт незначим, а вера — просто иллюзия? Есть ли, на самом деле, какая-нибудь лучшая истина о последних основаниях, чем та, что помогает вам жить?».

Выдающийся современный католический богослов Луиджи Джуссани, размышляя о религиозном опыте, утверждает, что «речь идет о реальном явлении, более того, о непреложном факте, статистически наиболее распространенном в человеческой деятельности, который можно определить как «религиозный опыт, или религиозное чувство»». А американский психолог Уильям Джеймс даже составил энциклопедическую книгу «Многообразие религиозного опыта».

Духовность приходит к человеку от Бога при его зарождении, при жизни она становится индивидуальной и в таком виде возвращается после смерти к Богу. Религиозное чувство — напоминание человеку о его духовной сущности и неразрывной связи с Богом.

Дар воспринимать религиозное чувство у разных людей различен, у кого-то он проявляется в раннем детстве, а у кого-то много позже, а до этого человек просто туп для его восприятия. Человек может потерять религиозное чувство, но оно может быть и постоянным, и тогда он будет жить в соприкосновении с Богом; для такого человека божественное более реально и значимо, чем так называемая объективная реальность.

Это чувство становится более ощутимым в психотравмирующих, стрессовых ситуациях, когда человек испытывает потребность в сочувствии и помощи. Уинстону

шени, и при постижении истины. Великий философ Иммануил Кант подчеркивал, что не страх перед природой, а восторг от ее красоты ведет к Богу, и отмечал: «Звездное небо над мной и моральный закон во мне дают мне чувство Бога». Озаренность человека этим чувством даже удается запечатлеть художнику, например так, как она выражена у отрока в картине М. В. Нестерова «На Руси» («Душа народа»).

Религиозность, основанная на религиозном чувстве, — исходное нормативное свойство человека, она может быть развита и углублена приобщением к соответствующим религиозным учениям, ритуалам, общинам или же заглушена — при ориентации жизни исключительно на материальные интересы и на удовлетворение гедонизма.

Журнал «Православие и современность», №23 (39), 2012 г.

Продолжение в следующем номере газеты

Советы психолога Екатерины Савиной

кайте меня за то, что я не смог!». Заниженная самооценка отлично справляется со стыдом, просто дает его при его появлении, но вызывает раздражение других людей и потому может привести к агрессии с их стороны. А на агрессию люди обычно отвечают именно агрессией или побегом. Поэтому человек с низкой самооценкой, как ни странно на первый взгляд,

можно долго не оправдываться, можно признать ошибку, потому что принцип-то верен, и вы в него по-прежнему верите, но сегодня поступок, может быть, не удался. Вы так возмущены собой, вам так стыдно за себя! И именно поэтому вы прямо сейчас по возможности постараетесь изменить себя, «подтянуть» к «идеальному Я» в этой детали вашей жизни. Вас не нужно

Самооценка

часто агрессивен и изолирован от других людей, он одинок.

Самооценка, построенная на «идеальном Я», находится в конфликте с реальностью, люди протирают глаза: где же тот добрый, любящий, воспитанный, умный человек?! Они возмущены, слушая объяснения, почему в этот раз не удалось увидеть обещанного замечательного человека. Такой человек похож на спортсмена, который представляется как чемпион мира, хотя результаты у него весьма средние. Он все время будет проигрывать, потому что от него ждут большего, чем он может дать! Наконец, люди начинают смеяться над «этим хвастунишкой», мы злимся и не можем понять, как это люди нас не понимают!

Как же быть? Очень просто: наша самооценка — и то, и другое! Она построена на «идеальном Я», люди должны хорошо представлять наши намерения, принципы, веру в свою способность так жить — но и на «наличном Я», на том, что сегодня из этого у нас получается, и что — нет! Действительно, тогда

воспитывать, стыдить — вам уже стыдно, и вы рискуете это показать.

Стараемся измениться...И у нас ничего не получается, мы ясно чувствуем недостаточность своего намерения, стремления, жажды «нормальной» жизни — мы бессильны в одиночку. Тогда мы из этого бессильного положения можем всей душой взмолиться Богу: помоги! И помощь не замедлит, благодатная сила для исполнения нашего доброго намерения будет дана. Несомненно и часто она подается не прямо, а через других людей. Вспомним, что мы чувствовали стыд перед людьми, они нам и помогут. Бог посылает нам Свои благодатные дары через людей, и тогда, и только тогда действительно нормальная жизнь становится возможной. Оказывается, мы не самодостаточны, и это очень хорошо. Здесь есть выход из одиночества, ослепленного самоуверенностью человека, который все время живет не нормально, и прячет это от других людей и самого себя.

Директор реабилитационного центра «Зебра», Психолог Е.А.Савина, г.Москва

Окончание в следующем номере газеты

Фитотерапия



ТОПИНАМБУР

Топинамбур — земляная груша, подсолнечник клубневый — пришел к нам из Северной Америки, из провинции Топинамбур. Люди называли его «чудом земли». Он объединяет в себе особенности подсолнечника, на который похож листьями и картофеля, поскольку родит клубнями. Клубни по цвету бывают белыми, желтыми, красными. Любит топинамбур зимовать в земле, поэтому клубни используют для питания и лечения осенью или зимой.

Топинамбур — кладь витаминов группы В и С. Солей железа в три раза больше, чем в картофеле. В нем также есть кальций, калий, натрий, магний, кремний, фосфор, цинк, марганец, хром, медь, и что очень ценно — полисахариды и растительный инсулин, который прекрасно усваивается человеческим организмом.

Топинамбур улучшает работу сердечно-сосудистой системы (при малокровии, гипертонии, аритмии, нарушении кровообращения). Хорошо укрепляет нервную систему, особенно после длительных стрессов, обладает мочегонным и слабительным средством. Его применяют для сезонного лечения и профилактики гастрита с повышенной кислотностью. Особенно топинамбур помогает в тех случаях, когда одолевает изжога. Успешно можно провести лечение и профилактический курс язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эффект выше при лечении язвенной болезни при повышенной кислотности желудочного сока (1 чайную ложку зелени или измельченного корня топинамбура залить 1 стаканом кипятка, употреблять 4-5 раз в день за 15-20 минут до приема пищи. Можно использовать сок из зелени).

При помощи топинамбура можно избавиться от чувства тошноты и болей в области желудка и кишечника, от длительных, плохо поддающихся лечению запоров. Для этих целей лучше всего использовать сок: по 1 столовой ложке употреблять 2-3 раза в день, в промежутках между приемами пищи.

Осенью и весной просто необходимо в рацион ввести топинамбур, так как в нем содержатся все необходимые микроэлементы и витамины. Основное лечебное свойство топинамбура — помощь больным сахарным диабетом. Следует освоить блюда, которые не только разнообразят и украсят стол, но и помогут регулировать лечение, особенно если оно включает инъекции инсулина.

Готовят салаты из топинамбура, яблок, моркови, свеклы, квашеной капусты, желатинно-растительным маслом.

Топинамбур можно жарить, как картофель или поджарить в тесте (кляре). А можно посолить (1,5-2 столовые ложки соли на 1 л кипяченой воды). Топинамбур режут крупными кусочками, солят и кладут, гнет. Оставляют в тепле на 2-3 дня, затем хранят в холодильнике или на балконе. Топинамбур полностью готов через 17-21 день. Прекрасная добавка в винегрет, к мясным и рыбным блюдам.

Топинамбур можно сушить. Его очистить, порезать кружочками и посушить. Готовность определяют так: кружочки должны ломаться, а не гнуться. Готовые «сухарики» употребляют с молоком, кофе, чаем, компотом. Сухарики можно смолоть на кофемолке — получается неплохой суррогат кофе.

Получаются вкусные и необычные блюда — запеканки с творогом, вермишелью, если добавить топинамбур. А какие вкусные оладьи из топинамбура: в зависимости от вкуса их делают сладкими (добавляя изюм, орехи, мед, мак, яблоки). Необыкновенно нежными получаются оладьи, если добавить к ним творог или размоченный геркулес.



17 ноября 2012 года, в Конференцзале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря состоялась Медицинская конференция Общества православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны. Медики встретились с главным пульмонологом Департамента здравоохранения г. Москвы, профессором, д.м.н. Андреем Станиславовичем Белевским, заведующим кафедрой пульмонологии Российского Государственного Университета Дружбы народов. Дифференциальный диагноз бронхообструктивного синдрома – тема важная для врачей различных специальностей. Лекция сопровождалась разбором клинических случаев.

Дифференциальный диагноз бронхообструктивного синдрома

В клинической практике терапевта бронхообструктивный синдром – одно из наиболее частых патологических состояний. Обструкция бронхального дерева – неспецифическая реакция на различные виды экзогенных стимулов, процесс воспаления различного рода – инфекционного, аллергического, аутоиммунного и т.д. В то же время выявление причины процесса, установление этиологического

и патогенетических путей развития – не всегда простая задача.

В терапевтической среде наиболее распространенными диагнозами являются бронхиальная астма (БА) и хронический бронхит (ХБ), а в последнее время – хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Тем не менее, существует немало других заболеваний, которые сопровождаются обструктивным синдромом и которые очень

Трудный диагноз

часто ошибочно попадают под две упомянутые выше рубрики.

Предположим, врач устанавливает диагноз бронхиальной астмы. Во многих руководствах хорошо описан механизм диагностики и выбора лечебной тактики. Поэтому можно было бы предположить, что если лечение будет назначено соответственно с имеющимися рекомендациями, основанными на доказательной базе, то успех обеспечен. Тем не менее нередко терапевт встречается с неэффективностью назначенной терапии, и даже максимально назначенное лечение не приносит успеха.

Это же касается и так называемого хронического бронхита, или хронического обструктивного бронхита (ХОБ) (о ХОБЛ разговор пойдет ниже). Устанавливая такой диагноз, врач признается, что, скорее всего, у него нет ответа на вопрос, почему эта болезнь возникла. Как правило, после проведения анализа клинического случая диагноз ХБ или ХОБ исчезает и заменяется более внятным по этиологическому или патогенетическому признаку (кроме, конечно, случаев наличия явного фактора), приводящего к хроническому воспалению – курения, профессиональных вредностей, постоянного вдыхания дыма от сжигания дров, торфа, угля, кизяка; при этом пациент еще не достигает по функциональным по-

казателям легкого диагноза ХОБЛ).

В связи с этим первым вопросом, стоящим перед терапевтом, является вопрос – астма ли это? Что скрывается под клиникой бронхита?

Одной из патологий, с которой следует проводить дифференциальный диагноз, является бронхолит.

Этот диагноз не очень распространен в клинической практике.

Бронхолит – изолированное поражение терминальных бронхов, которые вызывается различными стимулами – инфекцией, ингаляционным повреждением, патологией других органов, в частности желудочно-кишечного тракта, он может возникать как проявление системного заболевания, присутствовать при другой легочной патологии или иметь идиопатический характер (то есть причина может быть не найдена).

Подозрение на альвеолит возникает при признаках обструкции преимущественно на уровне мелких бронхов (одышка, свистящие высокочастотные сухие хрипы на выдохе, связь с указанными выше факторами). Диагноз бронхолита устанавливается с помощью компьютерной томографии органов грудной клетки, в том числе проведенной на выдохе, при которой определяют картину мозаичных воздушных ловушек, а также центрилобулярные затемнения и, так называемые, Y-тени, что является визуальной картиной патологически измененной бронхиолы. Подтверждением диагноза служит бодинтеграция, при которой обнаруживают увеличение остаточной и функциональной остаточ-



ной емкости легких, а также сниженной жизненной емкости легких.

Еще одной патологией, которая приводит к бронхообструктивному синдрому и встречается очень часто, является гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). Вагальный стимул с пищевода может приводить к формированию бронхальной обструкции. Микроаспирации прямые из желудка или вторичные в результате стимуляции воспаления в верхних дыхательных путях и появления секрета в носоглотке, приводят к возникновению рецидивирующего воспаления, признакам бронхита и обструкции бронхального дерева.

Диагноз иногда бывает затруднительным при отсутствии явной клинической картины. Рекомендуется оценивать малые признаки ГЭРБ – распространенный кариес, рецидивирующий синусит и ринит, наличие фарингита, осиплость голоса по утрам, постназальный затек, ощущение кома в горле. При серьезном подозрении на ГЭРБ как причину обструкции бронхального дерева, назначают соответствующее лечение, при эффективности которого ex juvantibus подтверждающий диагноз.

Существует группа заболеваний, при которых нередко годами устанавливается ложный диагноз хронического бронхита или астмы. К ним относится врожденная или генетически детерминированная патология.

Хронический кашель с отделением гнойной мокроты, обструкция бронхального дерева у молодого человека чаще всего приводит к диагнозу ХОБ или

хронический гнойно-обструктивный бронхит. В то же время такая болезнь не может быть «просто» бронхитом. Отхождение зеленой мокроты является признаком тяжелого нарушения мукоцилиарного клиренса, что должно означать наличие какой-либо болезни, которая и приводит к патологии механизмов выведения бронхального секрета. КТ органов грудной клетки при этом может выявить бронхоэктазы, что направит диагностический поиск в сторону бронхоэктатической болезни, первичной цилиарной недостаточности, муковисцидоза и т.д.

Еще одной генетически детерминированной патологией, которая годами может обозначаться, как БА, ХОБЛ, ХОБ является первичная эмфизема легких. Болезнь характеризуется нарастанием одышки в молодом возрасте вследствие развития тяжелой эмфиземы из-за недостаточности альфа-1-антитрипсина. На КТ органов грудной клетки при этом определяют панлобулярную (панацитарную) эмфизему. Учитывая последнее, нередко эту болезнь определяют как ХОБЛ, забывая, что клиническая картина данной патологии проявляется после 40 лет.

В ряду дифференциального диагноза также стоит дисфункция голосовых связок, однако трудно себе представить, каким образом можно спутать стридор и обструкцию бронхального дерева.

Что касается ХОБЛ, то следует пояснить, что этот диагноз устанавливается на основании 3-х основных составляющих – в первую очередь курения, развития клинической картины после 40 лет и нарушения функции легких, характерного для этой болезни.

Профессор А.С.Белевский

26 января 2012 года, в Конференцзале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря состоялась Медицинская конференция Общества православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны. С докладом о заболевании сахарным диабетом выступила Светлана Николаевна Скурневская, врач-эндокринолог поликлиники №2 МУЗ Коломенская ЦРБ.

Во всех странах мира происходит рост заболевания сахарным диабетом. ООН назвала диабет чумой XXI века. Ученые считают, что такой бурный рост больных связан с урбанизацией, городским образом жизни, когда люди мало двигаются, а в пищу употребляют много калорийной, рафинированной пищи. Человек набирает лишний вес – один из главных факторов, располагающих к развитию диабета. Среди сельского населения, занятого физическим трудом, частота сахарного диабета заметно ниже. Эта тенденция прослеживается во всех странах мира.

Диабет развивается постепенно: поначалу заявляя о себе усталость, снижение работоспособности, ухудшение памяти, зрения. Классические признаки диабета (такие как жажда, сухость во рту, кожный зуд и т.д.) при этом могут отсутствовать, до тех пор, пока недостаточность инсулина не достигнет критического значения и не примет серьезный характер. Еще раньше, на фоне полного физического благополучия может развиваться состояние предиабета. Как правило, предиабет разви-

вается у полных людей с низкой физической активностью и умеренным калорийным питани-

Эпидемия XXI века

ем. Практика показывает: если на этом этапе правильно выстроить тактику поведения больных, 50-60% из них могут перейти в группу здоровых людей и избежать развития болезни.



Вот почему так важно каждому раз в год проходить диспансеризацию, которая с 45 лет включает в себя анализ крови на сахар в крови натощак. Если же человек входит в группу риска в плане наследственности, избыточного веса, этот анализ ему надо не только натощак, но и после еды, сделав тест с пищевой нагрузкой, либо тест на толерантность к глюкозе.

Сахарный диабет – синдром, обусловленный абсолютным (диабет типа 1) или относительным (диабет типа 2) дефицитом инсулина, который вначале вызывает

нарушение углеводного обмена, а затем всех видов обмена веществ, что в конечном итоге приводит к

поражению всех функциональных систем организма. 90% больных СД – это диабет типа 2.

Это хроническое широко распространенное заболевание, требующее пожизненной терапии, как правило, выявляется поздно и уже с осложнениями.

Фактор риска:

1. **Абдоминальное** ожирение, когда окружность талии составляет у мужчин более 94 см, у женщин более 80 см. Триглицериды более 1,7 ммоль/л.

2. **Холестерин С ЛПВП:** у мужчин менее 1,03 ммоль/л, у женщин менее 1,29 ммоль/л. АД 130/85 мм.рт.ст.

3. **Гликемия** (уровень сахара в крови натощак) более 5,5 ммоль/л. **Предиабет:** нарушенная толерантность к глюкозе и/или нарушенная гликемия натощак.

Нарушенная гликемия натощак:

Натощак (плазма) более 5,6 – 6,1 ммоль/л. Через 2 часа после нагрузки менее 7,8 ммоль/л.

Нарушенная толерантность к глюкозе: натощак (плазма) менее 6,1 ммоль/л. Через 2 часа после нагрузки 7,8-11,1 ммоль/л.

У 5-15% населения с предиабетом в течение года развивается сахарный диабет 2 типа.

Светлана Николаевна подробно рассказала о современных методах лечения сахарного диабета. Доклад вызвал большой интерес медиков.

Растения для лечения сахарного диабета

1. Золотой корень (родиола розовая). Экстракт: по 1/4-1/2 чайной ложки утром и днем.

2. Элеутерококк. Экстракт: по 1/4-1/2 чайной ложки утром и днем.

3. Заманиха. Настойка: по 15-20 капель утром и днем.

4. Женьшень. Настойка: по 15-20 капель утром и днем. Экстракт: по 5-10 капель утром и в обед.

5. Крапива двудомная: 7 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, запаривать 15-20 мин; по 1 столовой ложке 3 раза в день.

6. Лопух. Корни: 10 г сухих измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15-20 мин, настаивать 30 мин; по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

7. Пырей ползучий. Отвар: 4 столовых ложки сухих мелко измельченных корневищ на 5 стаканов воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4; по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

8. Толокнянка (медвежий ушки). Листья: 10 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин; по 1 столовой ложке 5-6 раз в день.

9. Одуванчик. Корни и трава: 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин; до 1 столовой ложки 3 раза в день до еды.

10. Девясил. Корни и корневища: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 30 мин; по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

11. Цикорий. Трава в пищу в виде салатов. Корни (высушенные,

обжаренные, размолотые) – как заменитель кофе.

12. Шиповник. Плоды (свежие и сухие, молотые) в любом виде. Чай: 1 столовую ложку сухих измельченных плодов на 2 стакана кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2-3 ч; по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день.

13. Земляника. Листья и плоды: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5-10 мин, настаивать 2 ч; по 1 столовой ложке 3 раза в день. Свежие плоды в любом виде.

14. Черника. Ягоды в любом виде.

15. Брусника. Ягоды в любом виде. Листья, настой: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 20-30 мин; по 1-2 столовых ложки 3 раза в день.

16. Ежевика. Ягоды в любом виде. Листья, настой: 2 чайных ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин; на 3 приема.

17. Бобовые – бобы, горох, фасоль, соя и другие. В любом виде.

18. Черемша (колба, лук победный). В любом виде.

19. Овес, капуста, тыква. В любом виде.

Растения для лечения сахарного диабета используются, как правило, в качестве средств дополнительной терапии. На ранних стадиях заболевания могут способствовать уменьшению дозировок специфических антидиабетических средств или их замене.

Открытое знание



Истинная вера, христианская вера – это Богом открытое для людей знание о самых важных вещах – о едином Боге, о душе, о жизненном пути, о том свете и о Суде Божьем. Это открытое знание не зависит ни от культуры, ни от некультурности, ни от светского знания, ни от незнания второстепенных вещей.

А второстепенные вещи – как из жира делать мыло, как из руды

получать железо, как прокладывать дороги и возводить мосты, как считать, измерять и взвешивать, как сажать и прищипывать – и ум познает.

Многие школы создавали себе и миру божество из своих знаний. Это знание, которое раздувает, как мудро говорит святой Павел, или ложно названное знание, по его же словам.

Много веков назад европейские университеты действительно уделяли внимание главным и основным знаниям жизни. Но

«Грех приходит постепенно в душу человека, постепенно вползает. Иногда, конечно, бывает так, как на ускоренной съёмке, когда в ускоренном ритме показывают киноплёнку и фигурки быстро движутся, – вот таким же скачком человек, бывает, совершает некий грех. Вот, он жил в нормальном состоянии, и вдруг что-то в голову ударило, и он быстро пошёл и кого-то оскорбил, убил или ещё что-то сделал. Но на самом деле, если мы более медленно начнём просматривать эту плёнку, мы увидим, что внезапно всё равно не было, а была, как правило, некая последовательность того, что произошло.

Сначала в ум человека вторгается некий помысл. Вот идёт человек по улице и видит, скажем, какая-то надпись на заборе. Но эту надпись не он написал. Он идёт и от него почти не зависит, прочтёт он её или не прочтёт, — она сама бросилась в глаза. Вот содержание помыслов почти не зависит от человека. Я говорю «почти», потому что здесь тоже необходимо уточнение. Как однажды о. Павел Флоренский выразился: «Бывают воспитанные сновидения, а бывают невоспитанные сновидения». Потому что во многом даже содержание «кладовки нашего подсознания»

зависит от того, как мы живём в дневное время суток, в сознательное время нашей жизни. Но, тем не менее, зачастую к нам нечто вторгается, приходит извне.

В нашей голове ведь постоянно мелькает калейдоскоп каких-то мыслей, предположений, обрывочков мыслей, образов, чувств. Но вот однажды мы де-

На страже души

лаем стоп-кадр. Собственно, постоянно мы делаем стоп-кадр и говорим: «Стоп, вот меня именно это заинтересовало. Что это такое? Надо повнимательнее присмотреться».

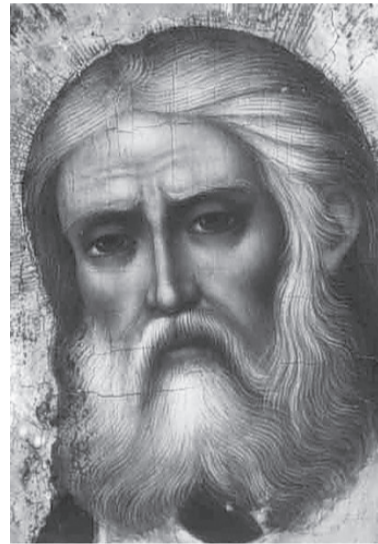
Человек начинает всматриваться в то новое, что вторглось в его голову сейчас, в его душевную жизнь.

Христианин должен в этой ситуации спросить: «Ты чей?» Вот так мелькнула у тебя в голове мысль: «А не пойти ли сегодня выпить в усмерть?» Мелькнула и мелькнула, вы ещё даже с ней не согласны. Так, не понятно, откуда взялось – воздухом навеяло. Бетховен, может, по радио передавался, и такая мысль там была закодирована, или ещё что-нибудь, ну мало ли? Не пойти ли выпить?»

Так вот, ты эту мысль осознал и попробовал понять: если я её

исполню, то что из этого произойдёт? Вот, у меня есть Ангел Хранитель за правым плечом и, несомненно, есть и за левым плечом некий персонаж, обычно с рогами изображаемый.

И вот элементарный вопрос: если я этому помыслу последую, откуда последуют слова одобрения? Кого я порадую? Того,



Прп. Серафим Саровский

кто за правым, или кто за левым плечом? Кому это будет выгодно? Простенький вопрос, кажется, примитивный! А попробуйте хотя

Апологетика

поскольку выяснилось, что такие знания невозможно получить без откровения, данного милостью Божьей, эти университеты постепенно падали и превращались в бакалейные и мелочные лавки, где можно купить все, что на земле производится и ничего – что с неба приходит.

Святитель Николай Сербский (Журнал Духовно-нравственное воспитание № 3, 2002)

бы иногда этот вопрос себе задавать, и многое в жизни станет яснее.

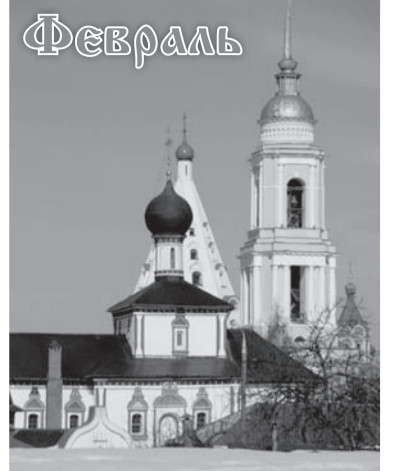
Выясняется, что она (мысль) не от Христа. Тогда нужно попросить её выйти.

От Творца людям дан великий дар – дар гнева... это дар, который в душе человека выполняет ту же функцию, что система иммунной защиты в нашем организме. Появилась инфекция в моём теле, в моей крови, там антитела соответствующие набрасываются на эту инфекцию и уничтожают её. Вот точно так же, когда в мою душу вторгается злой помысел, энергия гнева или ненависти должна его выбросить оттуда: «Я не хочу! Отойди от меня! Не соизволяю!»

Мы с вами неправильно пользуемся теперь гневом и ненавистью. Вместо греха мы гневаемся на грешника. Вместо зла мы зачастую гневемся просто на людей, даже на Бога гневемся.

Преподобный Серафим Саровский дал такой совет: «Надо почаще спрашивать себя: Господи, как мне умирать будет?» Как мне умирать будет?... Вот, если я в таком состоянии, как сейчас, и если моя жизнь на этом кончится, что с того? Каким я пред Богом предстану?»

Протоиерей Андрей Кураев
Великий пост



1 февраля - День интронизации Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

6 февраля - Память блаженной Ксении Петербургской. Престольный праздник в Свято-Троицком Ново-Голутвине монастыре.

Блаженная Ксения родилась в первой половине XVIII в. в Санкт-Петербурге. Муж Ксении скончался, оставив ее вдовой в двадцать шесть лет. Раздав все свое имущество, святая надела костюм покойного мужа и отзывается только на его имя. Ее считали сумасшедшей, но это был ее крест – добровольно взятый на себя подвиг юродства. Ночи блаженная Ксения проводила в чистом поле в молитве или таская кирпичи для постройки церкви на Смоленском кладбище. За подвиги и терпение Господь сподобил ее дара прозрения сердец и будущего. Скончалась блаженная на семьдесят первом году жизни и была похоронена на Смоленском кладбище, где над ее могилой впоследствии была построена часовня.

7 февраля - Иконы Божией Матери «Утоли моя печали» (принесена в Москву в 1640г.).

14 февраля - День памяти святого мученика Трифона.

15 февраля - Сретение Господне.

25 февраля - Празднование в честь Иверской иконы Божией Матери. Святителя Алексия, митрополита Московского и всея России чудотворца.

27 февраля - День памяти равноапостольного Кирилла, учителя Словенского.

Радоваться успехам других

Зависть нас ослабляет

Старец, как человек, который завидует, может помочь себе преодолеть эту страсть?

Если он познает дарования, которыми его наделил Бог и станет их развивать, то не будет завидовать и будет жить как в раю. Многие не видят своих собственных дарований, видят только дарования других, и их охватывает зависть. Считают себя обделёнными, ущемлёнными. Мучаются и превращают свою жизнь в кошмар. «Почему у него есть эти дарования, а у меня нет?» - говорят они. У тебя есть одни дарования, у другого другие. Помните Каина и Авеля? Каин не стремился разглядеть собственные дарования, а смотрел на дарования, которые имел Абель. Так он взрастил в себе недоброжелательство к брату, потом восстал и против Бога, и в конце дошёл до убийства (См. Быт.4,3-8). А ведь, возможно, он имел дарования большие, чем Абель.

Ревность отравляет сильную любовь женщины

Старец, почему страсть рев-

ности присуща женщинам в большей степени, чем мужчинам?

Женщина от природы имеет много доброты и любви, и диавол сильно на неё нападает, он подбрасывает ей ядовитую ревность и отравляет её любовью. А когда её любовь будет отравлена и станет злобой, тогда женщина из пчелы превращается в осу и жестокостью превосходит мужчину. И если для мужчины достаточно, чтобы с глаз исчезло нежелательное лицо, то женщине, которую Бог сотворил более эмоциональной, этого недостаточно, ей бы хотелось, чтобы оно умерло. То есть... чтобы уж наверняка!

Злоба женщины, когда в неё входят ревность и упрямство, может достичь демонической степени. Женщина должна бояться ревности. Она обязана удалить своё «я» из своей любви, чтобы её сильная любовь была чистой.

Радоваться талантам других

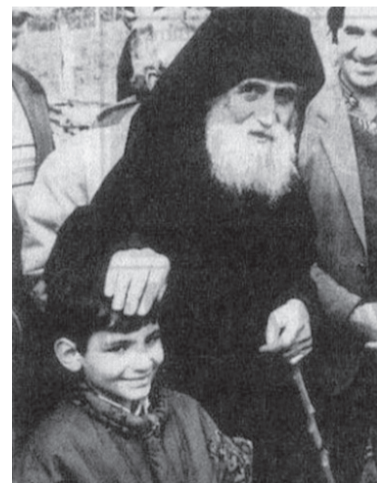
А как может человек, видя таланты других, не завидовать, а радоваться?

Тебе Бог дал столько дарова-

ний, и ты завидуешь дарованиям других? Ты мне напоминаешь дочь одного кондитера в Коннице. Отец каждый день давал ей небольшой кусочек пирожного, от большого ей могло бы быть плохо, а она смотрела на детей в школе, которые ели большие кукурузные лепёшки, и завидовала им. «Они едят большие куски, а мне отец даёт маленький», - говорила она. Завидовала кукурузным лепёшкам, которые ели другие, а у самой была целая кондитерская с пирожными! Так и ты не ценишь великих дарований, которые тебе дал Бог, но смотришь на дарования других и завидуешь.

... Когда кто-нибудь завидует добродетели другого и одновременно радуется за него, тогда эта зависть хорошая. Но если человеку плохо, если он расстраивается, когда видит успехи другого, или втайне радуется, когда у того возникают трудности, тогда эта зависть плохая. Допустим, что ты завидуешь сестре, потому что у неё хороший голос и она хорошо поёт. Если ты узнаешь, что она охрипла и не может петь, и обра-

Крупные мудрости



Старец Паусий

дуешься, значит, в твоей зависти есть зло, есть яд. Если огорчишься - это значит, что в твоей ревности нет зла, просто и ты хотела бы хорошо петь.

Когда человек научится радоваться успехам других, Христос даст ему все успехи других, и он будет радоваться так, как радуются все другие вместе взятые, и тогда его успехи и радость будут огромны.

Старец Паусий

Радио «БЛАГО»
•эфирное вещание 102,3FM
•Интернет-вещание www.radioblago.ru/efir/

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ

00:00 Псалтирь.
03:36 Деяния Апостолов.
04:49 Евангелие.
06:00 Утренние молитвы.
06:45 Литургия.
07:20, 12:00, 19:00 Архиепископ Аверкий (Таушев). «Толкование на Четвероевангелие».
10:00, 15:00, 22:00 Жития святых
12.40 Акафист.
13.40 Исторические перспективы К.Леонтьев. «Византизм и славянство».
15.30 Д.Дефо. «Робинзон Крузо».
18:00 Вечернее Богослужение.
20:30 Сказка за сказкой.
Г.Х.Андерсен. «Снежная Королева».
21.00 Россия сквозь века.
С.М.Соловьев. «История России с древнейших времен до наших дней».
22:30 Вечерние молитвы.

Телефон
Радио «БЛАГО» 102,3FM:
8.800 100 1023
звонок бесплатный

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., 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 145.

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

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

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