

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

Скорая помощь



28 февраля в Коломне состоялась научно-практическая конференция «Инновационные технологии в практике скорой медицинской помощи: проблемы и перспективы». Организаторы конференции: Министерства здравоохранения Российской Федерации и Московской области, Российское общество скорой медицинской помощи, Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И. П. Павлова, Московский областной научно-исследовательский клинический институт (МОНКИ) им. М. Ф. Владимирского, МУЗ «Коломенская ЦРБ» и станция скорой медицинской помощи, Администрация г.Коломны и другие учреждения. В работе приняли участие более

300 научных сотрудников и врачей из России, стран ближнего и дальнего зарубежья. В конференц-зале в президиуме форума работали Министр здравоохранения Московской области Н.В.Суслонина, Главный специалист по скорой медицинской помощи МЗ РФ академик С.Ф.Багненко, директор Санкт-Петербургского НИИ скорой помощи им. И.И.Джанелидзе профессор В.Е.Парфенов, директор МОНКИ им.М.Ф. Владимирского профессор Г.А.Онопrienко и другие

ученые. В Конькобежном центре развернулась выставка современного медицинского оборудования и лекарственных средств отечественных и зарубежных производителей, машин скорой помощи. В конференц-зале Конькобежного центра участники форума посмотрели документальный фильм о работе станции скорой медицинской помощи г. Коломны, которой руководит Д.А.Чернецов. Викарий Московской епархии епископ Серпуховской Роман, поздравил участников с открытием представительного медицинского форума и зачитал приветствие митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия, в котором прозвучали слова о том, что

«при всей важности материальной или технологической стороны вопроса, определяющим остаётся человеческий фактор. Это касается и профессиональной подготовки врача, и его внутреннего духовно-нравственного устройства. Мы знаем вдохновляющие примеры, когда даже в самых трудных условиях врачам удавалось буквально творить чудеса: Господь наш Иисус Христос, Сам Врач душ и телес человеческих, укрепляет и направляет руку всякого человека, делающего добро и жертвенно трудящегося на благо ближнего. Церковь прославил в лике святых многих врачей, от святого апостола и евангелиста Луки и до нашего современника святителя Луки (Войно-Ясенецкого). В этом мы находим подтверждение того, что вера Христова и исцеление недугов идут рука об руку. Этот подвиг угоден Богу, ведь в том числе и к тем, кто заботится о недужных, обращены слова Спасителя: «Придите, благословенные Отца Моего, унаследуйте Царство, уготованное

Медицина в Коломне

вам от сложения мира» (Мф. 25:34)». Хочу пожелать участникам конференции успехов в работе, пусть обмен мнениями и информацией послужит благородному делу милосердия, которому все мы с вами служим. Божие благословение да пребывает со всеми вами!»

В ходе конференции участники говорили о проблемах в работе скорой помощи, делились опытом по их преодолению, рассказывали о новых технологиях практической работы и подготовки медицинских кадров. В перерывах между заседаниями участники конференции совершили ознакомительную поездку по Коломне, познакомились с её историей, а также осмотрели современную станцию скорой медицинской помощи.

«Медицинский вестник»



Онкология: мифы и реальность

Всемирный день борьбы против рака — дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля, была провозглашена «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями» (UICC). В 2013 году основное внимание сосредоточено на декларации: «Развеять мифы и неверные представления о раке, под девизом «Рак — знаете ли вы?».

Миф 1: Рак — это только проблема здравоохранения. Истина: рак — это не только проблема здравоохранения, т.к. имеет далеко идущие социальные, экономические последствия. Необходим межведомственный подход в решении этой проблемы. Инвестирование в профилактику и раннее выявление рака дешевле, чем борьба с его последствиями.

Миф 2: Рак — это болезнь богатых, пожилых людей и развитых стран. Истина: это глобальная эпидемия, затрагивающая страны с низким,

средним и высоким уровнем дохода; все социально-экономические группы и все возраста населения — не только пожилых, но и молодых.

Миф 3: Рак — это приговор. Истина: онкологическое заболевание — это большая проблема, но многие виды рака теперь могут быть излечены.

Миф 4: Рак — это судьба. Истина: доказано, что заболевание можно предотвратить. Врачи советуют бороться с вредными привычками, вести здоровый образ жизни.

Основные причины возникновения рака: - физические канцерогены (ультрафиолетовое, ионизирующее излучение и др.); - химические канцерогены (асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины и другие загрязнители пищевых продуктов, мышьяк и другие загрязнители питьевой воды); - биологические канцерогены (инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами и др.).

С возрастом заболеваемость раком возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных рисков развития некоторых онкологических заболеваний. Наиболее частыми заболеваниями (по данным ВОЗ, 2011 г.) являются рак легких, желудка, печени, толстой кишки, молочной железы.

Основными факторами риска развития онкологических заболеваний являются употребление табака, алкоголя, нездоровое питание, хронический стресс, хронические инфекции, в том числе вызываемые вирусами гепатита В (HBV), гепатита С (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV) и др.

В Московской области, согласно статистическим данным 2011 года выявление злокачественных новообразований увеличилось, по сравнению с 2010 г. (343,5), и составила 356,7 на 100 тыс. чел. населения. Важную роль в раннем выявлении онкологической патологии сыграла дополнительная диспансеризация, при которой проводилась маммография, флюорография, ос-

мотр хирурга, исследование крови на онкомаркеры.

С 2013 года планируется проведение всеобщей диспансеризации при которой дополнительно будут проводиться исследование анализа кала на скрытую кровь, УЗИ брюшной полости, ФЭГДС по показаниям, ПАП-тест на рак шейки матки, который рекомендуется проводить женщинам старше 20 лет; - маммография для выявления рака молочной железы, рекомендуется женщинам старше 40 лет (1 раз в 2 года); колоноскопия — для выявления рака прямой кишки, рекомендуется мужчинам и женщинам старше 50 лет; - PSA-тест — для выявления рака предстательной железы, рекомендуется мужчинам старше 50 лет и др.

Здоровый образ жизни значительно снижает риск возникновения онкологических заболеваний, а их раннее выявление и лечение дают хорошие результаты.

«Коломенский Центр здоровья».



Стр 2

ПРОФЕССОР
Н.Г.МАШУКОВА

«ЛЕЧЕНИЕ
РИНИТА»



Стр 2

«ПОСТ
И ЗДОРОВЬЕ»

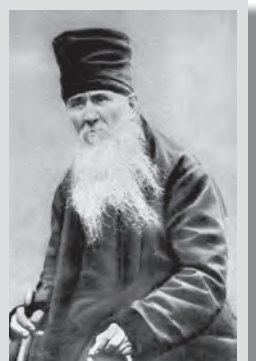
Стр 4
«ВРАЧ-
ПРАКТИК»



Стр 4

ПРЕПОДОБНЫЙ
АМВРОСИЙ
ОПТИНСКИЙ

«КУРЕНИЕ —
БОЛЕЗНЬ»



ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ

Пост и здоровье



Пост - не диета, и не здоровье тела является его целью. Пост необходим для здоровья нашей души.

Многим известен случай из жизни святого праведного Иоанна Кронштадтского. Как-то Великим постом он был серьезно болен, и врачи настоятельно советовали ему пить молоко для поддержания сил. Отец Иоанн отвечал, что согласится на это только с материнского благословения. Послал письмо в с. Суру Архангельской губернии; по прошествии времени пришел ответ. Мать писала, что посылает сыну родительское благословение, но разрешить ему постом есть скоромное не может. И отец Иоанн не пил молока и поправился.

Рассольник в пост. На 2-2,5 литра воды: перловая крупа - 1/2-1/3 стакана, картофель - 4-5 шт, морковь - 1 шт, лук репчатый - 1 шт, перец-горошек - 4-5 шт, лавровый лист - 1 шт, огурцы соленые - 2 шт, рассол - 0,5 стакана. Перловую крупу промыть, залить кипятком на 30-40 минут. В кастрюлю налить воду, положить распаренную перловку и варить на медленном огне до мягкости крупы. Добавить картофель (кубики),

Такова вера праведников, во всем полагающихся на волю Божию. Примеры из жизни святых подвижников Православной Церкви истинно явили всему миру, что плоть можно подчинить духу.

Преподобный Макарий Александрийский во время Великого поста ел один раз в неделю. Он прожил 100 лет. Преподобный Симеон Столпник в течение Великого поста вообще ничего не ел. Прожил 103 года. Преподобный Анфим тоже ничего не ел всю святую Четыредесятницу, и прожил еще дольше — 110 лет. Подвиги древних отцов настолько поразительны, что порой вызывали бы наше недоверие, если бы не были записаны весьма авторитетными свидетелями.

Неверующие уверяют, что пост, в отличие от разных «голоданий», не только не считается подспорьем здоровью, но может оказаться вредным для здоровья. Это неверно: разумный, без крайностей пост здоровому человеку не вредит. Цель православного поста не борьба за телесное здоровье и не самоистязание. Болезнь же никогда не бывает следствием правильного, разумного поста. Здоровье и долголетие часто сопутствуют ему.

лавровый лист и перец-горошек. Обжарить лук с тертой морковкой в растительном масле. За 10 минут до готовности положить в суп пассировку, добавить огурцы.

В самом конце влить в суп огуречный рассол и довести суп до готовности (вместо огуречного рассола можно влить рассол из-под оливы).

Запеченный картофель. Картошку промыть, почистить. Сделать на каждой картофелине несколько

Это знали и в древности. «Пост и тело сохраняет в большом здравии, — писал преподобный Иоанн Лествичник. — Не отягчаясь пищею, оно не принимает вещества болезни, но, становясь легким, укрепляется...»

Многими замечено, что перемена тяжелой скоромной пищи на легкую постную, как и уменьшение количества пищи, делает нас более способными к духовной жизни.

Всякое чревоугодие — это еда (или питье) не по телесной потребности, а по угодению чреву. А как отличить одно от другого? Откуда человеку знать, почему его так и тянет к столу или к холодильнику? Почему не хочется выходить из-за стола: то ли это действует телесная потребность, то ли он грешит чревоугодием?..

В святоотеческой литературе высказывается одно наблюдение: как правило, при чревоугодии не тело, а душа жаждет телесной пищи, потому что ей скучно, тоскливо без еды, потому что она только от насыщения чрева может получать радость. Именно в этом смысле следует понимать слова преп.Иоанна Лествичника о чревоугодии как «притворстве чрева, которое, будо-

чи наполнено и рассеяясь от излишества, вызывает: алчу»...

Во время поста, по сути, разрешены все здоровые продукты и запрещены вредные и тяжелые для переваривания продукты (животного происхождения). Но, если раньше к продуктам «зашлаковывающим» организм относились лишь продукты животного происхождения, то сегодня организм человека загрязняют больше всякого рода «суперпродукты» - продукты подвергнутые глубокой высокотехнологичной переработке (рафинации, сублимации и т.д.), зачастую изменяющей не только структуру и состав, но сами природные свойства натуральных продуктов, и переполненные «пищевой» химией. От таких продуктов тоже лучше отказаться.

Оздоровлению и «омоложению» организма, как нельзя лучше, способствует постное питание. Продукты из неочищенных (нерафинированных) злаков, натуральные овощи и фрукты, растительные нерафинированные масла, ягоды, орехи, сухофрукты, зелень. Всё это можно и нужно употреблять в пост. Великий пост, так необходимый нам для души, это еще и помощь для того, чтобы поправить здоровье.

в духовке при температуре 180-200 градусов.

Морковные пряники

Если Вы делали морковный сок, жмых от моркови можно использовать. Масло, жмых, воду, соль, сахар смешать, добавить муку и замесить эластичное тесто. Можно добавить молотые орехи, изюм. Раскатать пласт толщиной 1—1,5 см, вырезать пряники нужной формы, уложить на сухой противень. Выпекать 10 минут.

Советы психолога Екатерины Савиной

того, что мы считаем правильным. Поэтому хорошо бы нам говорить с разными людьми, но которым мы доверяем в том, что их жизненный путь в каком-то важном отношении соответствует нашему. Например, стоит поговорить о трудностях в семье не только с близкими, но и с друзьями, живущими в других

мог жить, творя добро.

Но кроме этих законов, заповедей в широком смысле слова, есть еще уникальный промысел Бога о каждом человеке, и его особенный путь облекается особенным представлением «идеального Я». Есть очевидные примеры: один человек призван к лидерству, и активность

Самооценка

семьях, чтобы посмотреть на свои проблемы как бы со стороны.

Хорошо поговорить с духовником, с другими людьми, живущими

– неперенное свойство его «идеального Я», другая призвана Богом к материнству, и ее послушание мужу, оглядка на него, станет залогом послушания детей. Мы знаем святых молитвенников (старец Силуан), воинов и подвижников (св. Феодор Ушаков), великих врачей (свт.Лука Войно-Ясенецкий) – все они святые, но какие разные! Нет одинаковых лиц, нет и одинаковых личностей. Значит, и образ «идеального Я» - и нашего – уникален.

Можно предложить небольшое упражнение. Возьмите лист бумаги и напишите письмо себе – юношу. Расскажите, как старший младшему, что вы считаете важным в жизни, к чему нужно стремиться, чего избегать. Пишите о человеческих качествах, положительных и отрицательных, как вы их понимаете. Отметьте в этом изложении особенно важные пункты. Представьте себе, что у вас не будет другой возможности научить молодого человека правильной жизни. Возможно, вы отчасти, в той степени, в которой сегодня можете понять себя, изложите свой образ «идеального Я». Правда, нужно иметь в виду, что в этом все же есть некая тайна общения Бога с человеком, и не все вам удастся написать. Но даже отчасти облечь в слова то, что так важно для нас, все равно будет полезным делом.

Директор реабилитационно-го центра «Зебра», психолог Е.А.Савина.



в вере, чтобы увидеть духовное, «вертикальное», измерение этих проблем. Диалог с людьми и Богом помогает выстраивать «идеальное Я» всю жизнь. Действительно, Бог продолжает наше воспитание!

Есть ли общий для всех образ «идеального Я», преподанный Богом человеку, прямо (Откровение, заповеди, притчи Христовы) или через людей (воспитание, в первую очередь, в семье родительской и сегодняшней)? Или человек сам в жизни формирует образ, который он выбирает правильным для себя? Есть ли объективная «линейка»?

По-видимому, и да, и нет. Существует правильный способ жить, соответствующий объективным законам устройства мира, законам, созданным Богом. Как неправильно чинить розетку, не отключив ток, так и неправильно гордиться, ссориться или унижать человека. Эти законы общи для всего мира, поэтому людям лучше бы их знать и следовать им, иначе будут плохие последствия. Законы не случайны, они устроены так, чтобы человек

что болит в нашей душе – и несем эти болезненные проявления «во врачевницу» церковного покаяния. Но нужно быть очень внимательным и к тому, что говорят нам другие люди о нас. Мы не любим слушать критику, предпочитаем поддержку и поздравления? Но они мало говорят о том, что нам нужно лечить в душе. Хорошо бы еще послушать все укоризненные слова, раздражение и гнев в своей адрес! Только всегда нужно понимать, что это живое «зеркало» наших поступков непременно искажено болезненностью другого человека, ведь он тоже не совсем такой, каким он хочет быть. Поэтому его слова нужно принимать только частично, сообразуясь с обстоятельствами, советуясь с другими людьми, причем не с теми, кто скажет нам, что мы во всем правы.

Диалог с ними должен быть построен так, чтобы мы могли слушать и думать, не торопиться и искать слова. В этом диалоге есть Бог между нами, потому что совершается важнейшее дело – поиск спасительного пути. Как важно, чтобы в жизни у нас были люди, с которыми мы не просто иногда советовались, а обсуждали свою жизнь, слышали много разных откликов, и тогда из крупиц складывалась бы тонкая мозаика нашей самооценки. Наше «идеальное Я» и «наличное Я». Они, наверное, никогда не совпадут полностью, но стыд станет не всепоглощающим, уничтожающим наше человеческое достоинство, образ Бога в нас, а станет движущей силой для верных изменений.

Очень важно понять, что «идеальное Я» не является раз и навсегда застывшей, заданной структурой. В диалоге образ его тоже меняется, мы развиваемся в понимании

Окончание, начало в №2 2013 г

«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?

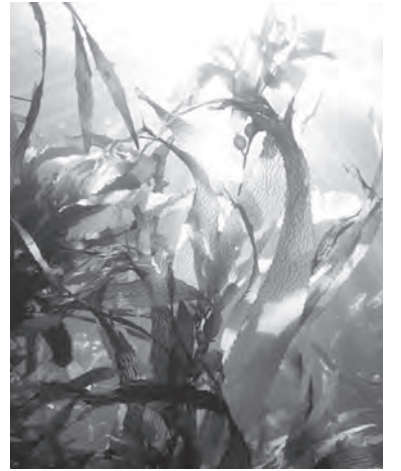
Понятно, что самооценка не может быть всегда совершенно открыта всем людям вокруг. Всегда есть уместная степень открытости, как открытость платья на отдыхе и в офисе разная. Нам необходимо тактично поступить, показав людям ту часть самооценки, которая сейчас уместна. Например, в простом случае, когда вы не уступили место пожилой женщине, и почему-то сидели «из принципа», оправдываясь про себя агрессивными выпадами против «наглых старух», а потом поняли, наконец, свое убожество, - можно просто встать и тихонько вслух извиниться.

Но если вы соврали жене, а потом вспомнили ее боль от прошлой лжи, - лучше подойти, сказать правду и, не оправдываясь, сказать, как для вас важно, чтобы она вам доверяла, и как вам стыдно сейчас. Здесь открытость уместнее. Если же ваша правда принесет сильную боль, вы не имеете права на такой поступок. Нужно найти для нее форму, в которой она может быть принята. Может быть, для этого потребуется время, но это должно быть сделано.

Для себя самого самооценка должна быть совершенно ясной. Мы трудимся для этого в ежедневном нравственном анализе себя и своей жизни. Чем лучше мы себя знаем, тем увереннее, точнее мы живем, и тем меньше ошибок и боли будет у нас в будущем.

Как же мы это делаем? Как перед исповедью, мы стараемся спросить свою совесть, в чем она укоряет нас,

Фитотерапия



ЛАМИНАРИЯ

Ламинария – морская капуста. В слоевище растения содержатся полисахариды: высокомолекулярный ламинарин - 21% (не менее 8%), маннит - 21%, фруктоза - 4%), йодиды (2,7-3%), витамины (В1, В2, В12, А, С, D, Е, каротиноиды), соли калия, натрия, магния, брома, кобальта, железа, марганца, соединения серы и фосфора, азотсодержащие вещества, белки (5-10%), углеводы (13-21%), жиры (1-3%). Содержание йода не менее 0,1%. Основным веществом является полисахарид альгиновая кислота. Альгинаты обладают очищающими организм свойствами. Проходя по пищеварительному тракту, они связывают и выводят из организма токсины, болезнетворные бактерии и даже радиоактивные соединения. При употреблении ламинарии происходит мягкая стимуляция перистальтики движений кишечника, восстанавливается правильный ритм пищеварения и устраняются застойные явления в кишечнике. Альгинаты и трудно перевариваемые растительные волокна ламинарии способны поглощать из организма холестерин. Происходит быстрое извлечение холестерина из крови, а затем и с поверхностью атеросклеротических бляшек.

Для лечения и профилактики доза ламинарии – около двух ложек в день. Подходит капуста в любом виде – консервированная, маринованная, сушеная. Сушеная ламинария особенно удобна в применении – стоит этот продукт весьма не дорого, хранится долго и, самое главное, от обезвоживания в ней практически не теряются полезные свойства. Выпускается по 150-180 г в пакете. Продается в аптеке. Добавляют в суп, овощные рагу, солянку. Выпускается хлеб, в состав которого добавляют порошок морской капусты.

Лечебное действие морской капусты обусловлено в первую очередь наличием в ней органических соединений йода. Йод улучшает ассимиляцию белка, усвоение фосфора, кальция и железа, активизирует ряд ферментов. Под влиянием йода уменьшается вязкость крови, понижаются тонус сосудов и артериальное давление.

Морскую капусту назначают при атеросклерозе, при лечении и профилактике эндемического зоба. Морская капуста рекомендуется как мягкое слабительное средство при хронических атонических запорах. Эффект ее аналогичен физиологическому, послабляющему действию овощей и фруктов. Порошок морской капусты применяют по 1/2-1 чайной ложке на ночь (запивают водой), курс лечения 15-30 дней.

Употребление морской капусты повышает остроту зрения и цветоощущения.

Морскую капусту применяют при подагре. При назначении морской капусты с лечебной и профилактической целью учитывают физиологическую потребность организма в йоде и не превышают ее.

Противопоказаниями к применению морской капусты служат нефрит, геморрагический диатез, крапивница, беременность, фурункулез и другие заболевания, при которых не показаны препараты йода. При длительном применении морской капусты и повышенной чувствительности к йоду возможны явления йодизма.



23 февраля 2013 года, в Конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря состоялась Медицинская конференция Общества православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской г. Коломны. Медики встретились с профессором кафедры детских болезней 1 Московского медицинского института им. И. М. Сеченова Натальей Геннадьевной Машуковой.

Н. Г. Машукова рассказала о самом распространенном заболевании – рините. Этиопатогенетическая классификация заболевания включает в себя до 30 разновидностей ринита. Наталья Геннадьевна рассказала о двух: аллергическом и вазомоторном.

Аллергический ринит у детей, почти всегда приводит к гипертрофии тонзиллярных миндалин – увеличению аденоидов. Раньше это всегда было поводом направления на хирургическое лечение.

Типичный клинический случай: у ребёнка постоянно заложен нос, он часто болеет простудными заболеваниями. ЛОР-врач определил увеличение аденоидов II – III степени. Аденоиды удалили, и через 2–3 месяца – первый приступ бронхообструкции. Почему? Аденоиды были барьером, который защищал от проникновения аллергенов и инфекции. После уих удаления поток

аллергенов беспрепятственно поступает в нижние дыхательные пути. В течение 2–3 месяцев происходит сенсибилизация, затем первый приступ бронхиальной астмы. Поэтому к удалению аденоидов, нужно относиться очень осторожно.

Вазомоторный ринит – заболевание слизистой оболочки носа, связанное с нарушением регуляции тонуса ее сосудов. Чаще страдают люди, склонные к повышенной возбудимости нервной системы. Защитная реакция организма на проникновение неспецифических агентов,

Лечение ринита

приобретает гиперэргический характер: любой раздражитель вызывает отёк нижних носовых раковин, ринорею, зуд, чихание. Из-за постоянной заложенности носа, нарушается сон. Чаще всего применяют капли: нафтизин и его производные. Они суживают сосуды в 5–6 раз, потом дают более резкое расширение и отёчность возрастает сильнее, чем до закапывания. Таких людей достаточно много. Они всегда носят с собой флакончик с каплями. У них начинается паника, когда рядом нет нафтизина.

Одной из причин возникновения вазомоторного ринита является небудуманное упорное применение лекарств. Назначая некоторые медикаменты, мы обрекаем пациента на вазомоторный ринит: аспирин и другие НПВС (кеторол, ибупрофен, метиндол, и т. д.), назальные деконгестанты (нафтизин, називин, санорин и др. капли в нос), бета – блокаторы (анаприлин, многие гипотензивные препараты), метилдопа, резерпин, фентоламин, хлорпромазин, альфа-блокаторы, оральные контрацептивы.

Подходы к лечению ринитов практически сходны. На сегодняшний день – это ингаляционные гормональные препараты (глюкокорти-

костероиды). Например, будесонид, который в малых дозах оказывает действие только на слизистую носа и не вызывает системных осложнений.

И всё же среди врачей-педиатров ещё довольно часто встречается «гормонофобия». Наталья Геннадьевна объясняет это тем, что мы очень медленно входим в систему, которая называется Медицина доказательств (evidence-based medicine). В нашей стране преобладает «медицина впечатлений». Мнение значимого коллеги, который принимает в соседнем кабинете, и попробовал

лекарственное средство у 1–2 пациентов с хорошим эффектом намного более значимо, чем метанализ – проверка на 1 млн. больных.

И всё же врачи старшего поколения «боятся» лечить ринит гормональными спреями. Почему? В связи с нарастающим потоком новых лекарств, увеличивается и число осложнений. Согласно статистике, в среднем побочные реакции возникают у 10–20 %.

В лекции было сказано, что по наблюдениям при применении препарата в течении 2 лет будесонид не вызывает серьёзных осложнений в работе внутренних органов.

Но, замечено, что многие осложнения проявляются только через несколько лет после приёма лекарства. Так, врачи на личном опыте убедились, что при длительном применении ингаляционных глюкокортикостероидов (больше 3 лет) развивается синдром Иценко-Кушинга (эндокринное ожирение). Из этого можно сделать вывод, что гормональные спреи оказывают не только местное действие (как написано в инструкции), но и оказывают влияние на весь организм.

Часто научные исследования,

«Моя бабушка, Вера Гавриловна, не принимала никаких лекарств. Она говорила, что сердце нужно мёдом лечить. Надеюсь, что ее рецепты помогут и другим людям». Наталья Новикова, г. Коломна.

Благодаря наличию комплекса веществ, обеспечивающих нормальные обменные процессы в сердце и хорошую сократительную деятельность миокарда, мед, особенно лавандовый, мятный, лесной и степной, является питательным и лечебным средством при лечении сердечно – сосудистых заболеваний: гипертонии в начальной стадии, миокардита, коронарного атеросклероза, ослабления сократительной деятельности миокарда, нарушения сердечного ритма, стенокардии, предынфарктного состояния, инфаркта миокарда.

После приема меда глюкоза и фруктоза быстро переходят в кровь и служат энергетическим материалом для сердечной мышцы и других тканей. Улучшенная медом способность печени обезвреживать токсины имеет особенно большое значение для сердечно – сосудистых больных. Ценным лечебным свойством меда является и улучшение диуреза (мочеотделения).

Длительное употребление меда, хотя бы 1-2 месяца, благотворно сказывается на больных, ведет к расширению кровеносных сосудов сердечной мышцы, улучшению ее кровоснабжения и притока кислорода к ней, к нормализации в целом нервной деятельности и артериального давления. При этом улучшается общее самочувствие таких больных.

Однако мед не следует принимать в большом количестве, с горячим чаем, так как это приводит к возбуждению сердечно-сосудистой и нервной системы и усилению потоотделения. Поэтому мед

нужно принимать в дозе не более 50-70 г в сутки в 2-3 приема, небольшими порциями: по 1 чайной или десертной ложке с молоком, творогом, соком граната, черной смородины и другими фруктами и овощами, богатыми витамином С.

Для этих же целей можно рекомендовать настой из плодов шиповника с добавлением меда: 1 ст. ложка сухих плодов заваривается как чай 2 стаканами кипятка

Мед лечит сердце



и кипятится 10 мин, затем добавляется 1 ст. ложка меда; оставляют в темном месте на несколько часов. Слить, процедить. Напиток хранят в хорошо закрывающейся посуде. Принимают по ½ стакана 2-3 раза в день.

Отличные результаты в лечении тяжелых сердечно – сосудистых заболеваний дает обогащение медом обычной бессолевой творожно-молочной диеты.

В зависимости от непереносимости большими тех или иных пищевых продуктов применяют сочетание меда с этими продуктами по 20 г на прием 5-6 раз в течение суток через равные 4-часовые промежутки. Используется молоко пресное и кислое, творог и блюда из него (пудинг, запеканка, вареники ленивые), хорошо разваренные крупяные вязкие каши, пюре из вареных овощей, плоды и ягоды в сыром виде, а также пюреобразные блюда из вареных плодов и ягод.

Пища готовится без соли, мед добавляется к готовому блюду. При желании большого добавляет мед можно в количестве, необходимом для получения приятных вкусовых ощущений. Не следует, однако, превышать максимальную суточную дозу меда.

При лечении гипертонической болезни хорошо помогает состав: 1 стакан морковного сока, 1 стакан сока столовой свеклы, 1

стакан сока хрена (который получают настаиванием на воде натертого хрена в течение 1,5 суток), 1 стакан меда и сок одного лимона. Все это хорошо перемешать и принимать по 1 ст. или 1 ч ложке 3 раза в сутки за час до приема пищи или через 2-3 ч после еды. Курс лечения 1-2 мес.

Очень полезна калина с медом. Плоды калины нормализуют сокращения сердца, снижают артериальное давление, увеличивают диурез. Хорошо принимать курсами в течение месяца настоем валерианы с медом, сок черной редьки с медом, сок лука с медом и др., сок лука, смешанный с медом в пропорции 1:1, назначается при атеросклерозе. Принимать 2-3 раза в день по столовой ложке до еды.

При сосудистых заболеваниях нижних конечностей (эндартерииты, варикозное расширение вен), ишемической болезни сердца помогает мед с чесноком. 250 г очищенного и натертого чеснока заливают 350 г жидкого меда, тщательно перемешивают и настаивают в течение недели. Принимают по ст. ложке за 40 мин до еды 3 раза в день в течение 1-2 мес».

Благодарим преподавателя Коломенского Медицинского колледжа Татьяну Михайловну Кусенюк за предоставленные материалы

Вести из Общества православных врачей

свидетельствующие о безопасности применения того или иного препарата финансируются фармацевтическими компаниями. Это повышает роль субъективного фактора. И такое медицинское исследование не является доказательным.

В клинической практике весьма трудно четко определить, являются ли имеющиеся симптомы проявлением основного заболевания, или они возникли в результате медикаментозного осложнения. Проведенные в США исследования показали, что целенаправленное выявление побочных реакций в 85 хирургических и 67 терапевтических больницах в течение 21 дня выявило побочные реакции в 7,1 % случаев. в то время как добровольная система сообщений врачами и медицинскими сестрами за 45-дневный период наблюдений выявила медикаментозные реакции лишь в 0,08 %.

В инструкции на Будесонид указано, что препарат вызывает побочное действия со стороны дыхательной системы: охриплость, ощущение раздражения в горле, чиханье; редко – кашель; в единичных случаях – эозинофильная пневмония, парадоксальный бронхоспазм. Возможен кандидоз полости рта и верхних отделов дыхательных путей при длительном применении. Риск возможных осложнений превышает тяжесть самого заболевания. Поэтому, мы советуем не применять ингаляционные глюкокортикостероиды для лечения насморка, особенно, у детей. Методы народного лечения вазомоторного ринита направлены на то, чтобы постепенно восстановить нормальную рефлекторную реакцию.

Аптечное пихтовое масло используется для смазывания кожи в проекции гайморовых пазух с по-

следующим массажем этих областей. Массаж заключается в легких постукиваниях безмянными пальцами по крыльям носа и переносице одновременно обеими руками. Этот массаж активизирует процесс выделения слизи.

Солевые ванночки для носа снимают отек слизистой: половина чайной ложки соли на стакан воды. Промывание носа проводят 2 раза в день с помощью одноразового шприца (без иглы!), с последующим смазыванием слизистой носа эвкалиптовым маслом.

Умеренные прогревания с помощью глиняных аппликаций помогут мягко восстановить рефлекторные реакции слизистой носа и околоносовых пазух. Для этого используют рыжью природную глину. На одну аппликацию понадобится полстакана глины. Добавляют к глине столовую ложку воды, перемешивают, подогревают на водяной бане до температуры 60°C, равномерно распределяют на марлевой салфетке в форме бабочки и плотно прикладывают к носу до остывания.

Ежедневно заваривают столовую ложку мяты половиной литра воды на 20 минут, и пьют вместо чая трижды в день. Этим же настоем следует орошать слизистую оболочку носа раз в день, предпочтительно с утра. Такое лечение поможет снизить повышенную реакцию слизистой носа на раздражители в воздухе.

Травяной сбор: равное количество корней одуванчика и плодов шиповника измельчить и перемешать. 1 ст.л. сбора заварить стаканом крутого кипятка и оставить настаиваться в термосе на ночь. Процеженный настой принимается по 1/3 стакана три раза в день.

«Медицинский вестник».

Ингаляции от кашля

«Нынешний грипп закончился осложнением. Кашляю месяц. Как помочь?» Антон Р., г. Воскресенск.

Рекомендуем несколько рецептов, представленных фармацевтом Т.М.Кусенюк:

Еловая смола с желтым воском. Взять еловую смолу с желтым воском в равных весовых частях, расплавить, перемешать и охладить. Затем кусочки этой смеси класть на раскаленные угли и дышать образующимся дымом при хроническом трахеите и бронхите. Процедура действенна даже при упорном кашле.

Пихтовое масло. Ежедневно втирать пихтовое масло в область груди и воротниковой зоны спины, а также принимать ингаляции. Для этой цели удобно пользоваться ручным ингалятором. При отсутствии его вас выручит термос или чайник. Например, в термос наливают кипятка под горлышко, капают 1 каплю пихтового масла и дышат, пользуясь бумажным растромом. По мере испарения масла нужно капнуть следующую каплю. Так продолжается до тех пор, пока истекет 5 мин. Две или три капли сразу не закапывать, так как обильное испарение масла может вызвать кашель или спазмы. Одновременно следует принимать внутрь по 5—10 капель (в зависимости от вашего веса и переносимости препарата) пихтового масла 1 раз в день.

Фитонциды лука и чеснока. Вдыхать летучие выделения свежеприготовленной кашицы из лука и чеснока (особенно активно она выделяет летучие фитонциды в первые 10—15 мин, затем поток их быстро истощается) при заболеваниях верхних дыхательных путей, острых и хронических воспалениях легких и бронхов (попадая в дыхательные пути, фитонциды очищают их от болезнетворных бактерий, тонизируют и оздоравливают организм). Фитонциды лука и чеснока убивают практически все виды болезнетворных микробов. Ни один антибиотик не может сравниться с ним по широте своего воздействия.

Вдыхание эфирных масел и легочные заболевания. При наличии легочных заболеваний поставьте в помещении, где вы проводите большую часть времени, флакончик с эфирным маслом эвкалипта, базилика или монарды. Это будет способствовать быстрейшему выздоровлению. Еще лучший эффект наблюдается при смешении эфирного масла эвкалипта с маслом базилика или монарды, что резко повысит противомикробную эффективность. Однако полезно помнить, что смешивание между собой эфирных масел базилика и монарды, напротив, уменьшает их бактерицидную активность в 2 раза, то есть вместе в состав лечебного препарата они не должны включаться.

Фитонциды пихты, можжевельника или туи способствуют профилактике острых респираторных заболеваний. В периоды повышения заболеваемости гриппом и острыми респираторными заболеваниями можно расставить в помещении ветки сибирской пихты, можжевельника или туи. Можно также распылять в воздухе спиртовые экстракты хвойных растений.

При повышенной склонности к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких поставьте в помещение, где вы проводите большую часть времени, комнатный лимон, бегонию бело-пятнистую, пеларгонию, олеандр белый, примулу весеннюю, фикус упругий или домашнюю герань. Воздух, насыщенный фитонцидами этих растений, очень полезен и для легочных больных, и для здоровых. Он способен повысить функциональную активность организма, стимулировать его защитные силы.



Преподобный Амвросий Оптинский

Многие задают вопрос: в чем физическое и мистическое зло курения.

Преподобный Амвросий Оптинский говорил: «Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти, омрачает разум и разрушает здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска – это следствие болезненности души от табакокурения».

Что же такое курение с духовной точки зрения? Это грех, который коренится в склонности к самонаслаждению. Кажущееся приятным омрачение чувств, ослабление душевных сил, совесть, которое вызывается сигаретой,

Курение – это болезнь

вызывает желание повторить его. И так постепенно вырабатывается привычка, приводящая к изменению самой природы человека.

Табачный дым содержит много химических элементов, среди которых такие, как бензотрацен и бензоперен – это наиболее сильные канцерогены, встречающиеся в природе. Вдыхать табачный дым в 5 раз вреднее, чем вдыхать из выхлопной трубы.

Со временем у курильщика происходит процесс облитерации – зарастание сосудов. Первые симптомы облитерирующего эндартерита: побледнение конечностей; зябкость рук и ног, нарушается температурный баланс; онемение конечностей; перемежающаяся хромота. Сосуды не получают достаточного питания и начинается гангрена, с последующей ампутацией конечностей.

На оправдание, что курящих много, святитель Иоанн Златоуст говорил: «Многолюдство не освобождает грешников от виновности и наказания, но только является доказательством усиления болезни».

Истоком курения табака было служение идолам. Когда 12 октября 1492 года Христофор Колумб пристал к острову Сан-Сальвадору, он и его спутники были поражены

невиданным зрелищем: аборигены выпускали клубы дыма изо рта и носа! А дело было в том, что индейцы справляли священный праздник, на котором курили особую траву, – до полного одурения. В этом состоянии они общались с демонами и после рассказывали, что им говорил «великий дух». По возвращении на родину испанские мореплаватели познакомили европейскую публику с описываемым «удовольствием».

Существует термин «масштаб прожигания жизни», т. е. масштаб, характеризующий ускорение износа жизненно важных органов и систем организма, каковыми является депо по выработке спецферментов, обезвреживающих в организме яды, и в том числе никотин. В частности, для курения масштаб прожигания жизни 1:2, для пьянства 1:3, для наркомании 1:5.

Это означает, что за 10 лет курения, ресурс жизни курильщика уменьшается на 20 лет, для пьяницы на 30 лет, а для наркомана на 50 лет. Здесь речь идет об ускоренной утрате собственного здоровья. Страшнее то, что наряду с этим, безусловно, виновным в своих бедах человеком, страдают его потомки, которым он передает большую наследственность.

Преподобный Амросий Оптинский одному жителю Петербурга, Алексею Степановичу Майорову, обратившемуся к нему за советом, как отстать от курения, писал: «Подробно исповедуйтесь во всех грехах с семи лет и за всю жизнь, и Причаститесь Святых Тайн, и читайте ежедневно стоя Евангелие по главе или более, а когда нападает тоска, тогда читайте опять, пока не пройдет тоска, опять нападёт – и опять читайте Евангелие. Или вместо этого кладите наедине по 33 больших поклона, в память земной жизни Спасителя и в честь Святой Троицы».

Получив письмо, Алексей Степанович прочитал его и закурил папироску, как объяснял в особой рукописной записке, но вдруг почувствовал сильную боль в голове, а вместе и отвращение к табачному дыму, и ночью не курил. На другой день принимался, по привычке, но уже машинально, закурил папироску четыре раза, а дым глотать не мог от сильной боли в голове. И отстал от курения легко, между тем как в предшествовавшие два года, как ни принуждал себя отвыкнуть от курения, не мог.

По материалам интернет-ресурсов.



Март

3 марта - Неделя о блудном сыне. Святителя Льва, папы Римского.

5 марта - Благоверного князя Ярослава Мудрого.

9 марта - Первое и второе обретение главы Иоанна Предчети. **Вселенская родительская суббота. Поминовение усопших.**

10 марта - Неделя мясопустная. О страшном суде.

11 марта - Седмица сырная. Масленица, сплошная седмица, без мяса.

15 марта - Иконы Божией Матери «Державная».

16 марта - Всех преподобных отцов, в подвиге просиявших

17 марта - Воспоминание Адамова изгнания. **Прощено воскресенье. Заговенье на Великий пост.** Благоверного князя Даниила Московского.

18 марта - Начало Великого поста.

1-я седмица Великого поста. Чистый понедельник.

20 марта - Иконы Божией Матери «Споручница грешных».

22 марта - Святых 40 мучеников Севастийских.

23 марта - Вмч. Феодора Тирона.

24 марта - Торжество Православия.

30 марта - Суббота Родительская. Поминовение усопших. Прп. Алексия, человека Божия.

31 марта - Неделя 2-я Великого поста. Свт. Григория Паламы.

Тайна жизни

В Париже богатый молодой человек, пресыщенный жизнью, решил покончить с собой. Вечером, когда спустились сумерки, он направился к набережной реки Сены с намерением броситься в воду и тем прекратить свое существование. Вот он снимает с себя пиджак. Случайно его рука опускается в карман и нащупывает там кошелек, полный денег. У него мелькает мысль – отдать эти деньги какому-нибудь бедняку. Он идет по улице. Заходит в какой-то двор, спускается в подвал. Открывает дверь. Юноша отдает все свои деньги. И вдруг радость большая, чем у этих бедняков, врывается в его сердце. Тайна жизни, которую он пытался

вычитать или подслушать, сама засветилась в его душе.

В Германии обратился к врачам человек, больной раком. Злокачественная язва захватила его язык. Врачи сказали ему, что он должен или умереть, или лишиться языка путем операции. Он выбрал последнее. Когда больной лежал на операционном столе, доктор-хирург говорит ему: «Сейчас ваш язык будет удален. Что бы вы хотели сказать в последний раз?» Больной помолчал и затем громко воскликнул: «Да будет благословенно имя Господа Иисуса Христа!» Его язык замолк. Но свидетельство веры, сказанное с таким самоотречением, будет звучать века...

По материалам книги В. Марцинковского «Смысл жизни» 1939 г.

В поисках смысла



Врач-практик



Епископ Стефан (Никитин)

Молодой московский врач, Сергей Алексеевич Никитин (будущий владыка Стефан), думал над вопросом: быть ему учёным-врачом или практиком? Он слышал, что есть какие-то старцы. По совету приехал к отцу Нектарию Оптинскому. Увидев изможденного Старца, едва передвигающего ноги, молодой врач не только не задал вопроса, но и высокомерно подумал: «Что может посоветовать мне, человеку науки, этот дряхлый старикашка?»

Преподобный Нектарий спросил гостя: «Вы когда-нибудь читали про потоп?» Он читал, конечно,

учился в гимназии, где преподавался Закон Божий. Сергей Алексеевич говорит: «Читал». Отец Нектарий вдруг оживленно заговорил о том, какого высокого уровня развития достигло человечество перед потопом – процветали науки, искусства, ремесла, а тут, представьте себе, какой-то дряхлый старикашка Ной строит допотопный Ковчег!

Посетитель Старца сгорал от стыда, понимая, что преподобный Нектарий знает его потаенные мысли. Но батюшка очень мирно всё закончил. Он говорит: «Вы устали с дороги, а я вам стал говорить про потоп. Отдыхайте».

Под утро Сергей Алексеевич проснулся от шороха: батюшка отец Нектарий готовил письма в Москву с ним послать. Он встал и сложил руки для благословения. Батюшка отец Нектарий его благословил, приговаривая: «Врач-практик, врач-практик, врач-практик».

Владыка Стефан всю жизнь с благодарностью вспоминал Старца, так как в годы, когда он был арестован и сослан, именно профессия врача-практика была необходима ему, помогла спасти множество людей.

Почему мы гневаемся

– Мне кажется, что я не гневаюсь, а просто раздражаюсь.

– Это как? Если раздражаешься, то должна посмотреть, нет ли в тебе страсти гнева. Одно дело, если человек в раздражении скажет резкое слово, потому что он устал, у него что-то болит, есть какие-то проблемы и т. д. Иной и на приветствие может ответить: «Да отстань ты!» – хотя ему ничего плохого не сказали, сказали только «здравствуй». Но человек устал, ему больно, поэтому так и реагирует. Ведь даже самый терпеливый ослик, если его перегрузить, будет лягаться.

– Когда у меня нет мира с собой, то меня раздражает любая мелочь.

– Если у тебя нет мира с собой – значит, у тебя духовное недомогание и неудивительно, что ты так реагируешь. Если человек болен, он иногда устаёт даже от звуков речи. То же самое, когда он в плохой духовной форме, у него нет трезвения, терпения, снисходительности.

– Но, старец, я не могу поверить, что всегда виновата именно я.

– Похоже, что в тебе есть скрытая гордость. Смотри, осторожно, ведь гнев несёт в себе самооправдание, гордость, нетерпение, наглость.

– Старец, почему сегодня люди так легко раздражаются?

– Сейчас и мухи раздражаются! У них упрямство, настойчивость! Раньше, если ты муху отгонял, она улетала. Теперь упорно сидит... Но правда и то, что сегодня и некоторые виды деятельности не только не помогают обретению душевного спокойствия, но могут и спокойного от природы человека сделать нервным.

– Старец, почему я гневаюсь по малейшему поводу?

– Гневаешься, потому что думаешь, что всегда виноваты другие. В тебе гнев происходит от того, что ты принимаешь относительно других помыслы, приходящие слева. Если будешь принимать помыслы, приходящие справа, то не будешь обращать внимания на то, что тебе сказали и как сказали. Будешь принимать ответственность на себя и не будешь гневаться.

Старец Паисий

МЕДИЦИНСКИЙ
ВЕСТНИК

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской. Телефон экстренной помощи 814-27-44. Гл. редактор А.Г. Кульша. Ред. коллегия Бондарева И.В., 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 335.

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