

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.

№11
(148)
НОЯБРЬ
2014

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Издается по благословию Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



Троицкий храм
Свято-Троицкого Ново-Голутвина
женского монастыря. г. Коломна.

в их происхождении одну из главных ролей играют нервные факторы. К этой группе болезней относят эссенциальную артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, психогенную одышку, нарушение желудочно-кишечного тракта и многие другие.

Гнев, ярость, раздражительность – это грехи против своего здоровья. Больше всего здоровью вредит раздражительность, а ярость – высшая степень её... В раздражительности есть существенная черта: человек гневается и раздражается раз за разом. И если при этом он и так слаб, то это ещё больше разрушает здоровье. «Ревность и гнев сокращают дни» (Сир. 30, 26).

Благодаря работам известного врача-исследователя двадцатого века Ганса Селье было обнаружено явление стресса – перенапряжённого, перевозбуждённого душевного состояния, которое является основной причиной многих заболеваний.

Для того чтобы вернуть душевный мир и покой необходимо победить многие страсти, а для этого необходимо хоть на миг вырваться из суетного мира, освободить свой внутренний взор от повседневных забот.

Святитель Антоний Сурожский, опираясь на свой врачебный и духовный опыт, однажды посоветовал женщине, которая обращалась к нему за помощью в духовных скорбях, просто посидеть в тишине. И находясь в тишине, она вдруг почувствовала, что Бог – рядом с ней. И эти впечатления помогли ей решить свои проблемы.

Можно отправиться в монастырь: исповедоваться, причаститься. «Чтобы душевный мир осенил человека, надо самим потрудиться в стяжении мирного устройства души, в терпении недостатков друг друга, во

всепрощении всяких обид всем. «Друг друга тяготы носите и тако исполните закон Христов», а исполнивший закон Христов осенится и миром Христовым, превышим обыкновенного человеческого разума. Мир этот рождает в сердце любовь ко всем, которая покрывает все недостатки ближнего, не замечает их, заставляет жалеть другого больше, чем себя. К этому призваны все верующие во Христа.

Здоровье души

А если ничего нет этого, то будем хоть сожалеть пред Богом, что мы нищи, убоги, наги от всего доброго, и перестанем осуждать и укорять друг друга, будучи сами негодны. И по силе своей понуждать себя к любви друг ко другу. Тогда за смирение и терпение других и нас потерпит Господь по закону: «В какую меру мерите, в ту и воздастся вам» (Игумен Никон Воробьёв).

Душевный мир человека не может быть спокойным без молитвы. Молитва – это разговор души с Богом. Искреннее стремление к душевному миру и придание себя воле Божьей мы находим в молитве Оптинских старцев на начало дня: «Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесёт мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твёрдым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого

Православие и медицина

не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события наступающего дня. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь».

Человек получает радость и покой, когда за все начинает благодарить Бога и во всем видеть промысел Божий.

Что бы ни случилось, благодарите Бога. Благодарите перед сном и встав рано утром. Перед трапезой и после. «Надо всеми силами благодарить Господа, что сподобил нас родиться и жить в вере православной и иметь надежду вечной жизни. Сколько людей лишены этого величайшего дара! Слава и благодарение Богу за все бесчисленные дары и милости, нам посланные! Слава долготерпению и милосердию Божию, слава Богу за всё!» (игумен Никон Воробьёв).

Спокойствие, мир душевный – все это является фундаментом человеческого здоровья, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Человек исцеляется от множества болезней, другие же – хронические, наследственные и т.п. облегчаются, уже перестают мучить, так как прежде.

Обретенный душевный мир благотворно сказывается на окружающих: «Стяжи дух мирен и вокруг тебя спасутся тысячи», - учил Серафим Саровский.

Преподобный Алексей Зосимовский так говорил своим духовным детям: «Я вам не желаю ни богатства, ни славы, ни успеха, ни даже здоровья, а лишь мира душевного. Это самое главное. Если у вас будет мир - вы будете счастливы».

Законопроект о запрете спайсов

Законопроект о запрете спайсов направлен в Комитет Государственной Думы по безопасности и противодействию коррупции, и Комитет по гражданскому, уголовному, арбитражному и процессуальному законодательству.

Документом вводится понятие «нового потенциально опасного психоактивного вещества», что само по себе расширяет возможности для запрета спайсов и других наркотиков. Также запрет касается использования прекурсоров – предшественников опасных веществ, участвующих в реакции, приводящей к образованию целевого вещества.

По данным Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН), страну охватила волна отравлений спайсами, курительными смесями, которые методом

распыления обрабатывают психоактивными компонентами. Всасывание их происходит в газообразном состоянии через легкие, практически мгновенно, приближаясь по эффективности внутривенному введению.

Ценность законопроекта в том, что он работает на опережение, так как службы контроля попросту не успевают вносить новые и новые психоактивные наркотики в реестры. К «новым психоактивным веществам» законопроект относит вещества синтетического или естественного происхождения, которые вызывают состояние наркотического или иного токсического опьянения, опасное для жизни и здоровья, но в отношении которых не установлены санитарно-эпидемиологические требования или меры контроля за их оборотом.

Теперь производство, сбыт, изготовле-

ние, переработка, приобретение, хранение, перевозка, пересылка, ввоз и вывоз из России «спайсов» наказываются уголовным штрафом до 30 тысяч рублей (700 долларов) или в размере дохода осужденного за период до двух месяцев, либо ограничением свободы на срок до двух лет. Если подобные деяния совершила группа людей по сговору и причинен тяжкий вред здоровью человека, предусмотрен штраф до 200 тысяч рублей (4,6 тысячи долларов) или в размере дохода за период до года, либо до 480 часов обязательных работ, либо до пяти лет принудительных работ, либо до шести лет лишения свободы. Если неосторожное деяние повлекло смерть человека, предусмотрены до пяти лет принудительных работ или до восьми лет лишения свободы. После принятия документа торговцы спайсами могут до 8 лет провести в тюрьме.

Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков после вступления за-

Общее дело

конопроекта в действие получит право создать реестр новых потенциально опасных психоактивных веществ, оборот которых в России запрещен. Он будет размещен в интернете. Законопроект получит поддержку Заместителя Председателя Верховного Суда Российской Федерации Л.И.Брычевой. По ее мнению, «учитывая повышенную общественную опасность деяний, направленных на сбыт новых потенциально опасных психоактивных веществ, серьезные негативные последствия, наступающие в результате распространения и потребления таких веществ, Верховный Суд Российской Федерации поддерживает представленный Проект федерального закона».

31/10/2014 По сообщению
новостного портала Фармацевтика



Стр 2
ПРОФЕССОР
О.АНАТОЛИЙ
БЕРЕСТОВ
«БЕСЕДЫ О ПИТАНИИ»

Стр 3
АЛЛЕРГОЛОГ
к.м.н. А.Р.ДЕНИСОВА
«АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ
РИНИТ»



Стр 4
ПРЕПОДОБНЫЙ
ИОАНН
КРОНШТАДСКИЙ
«СЛОВА
УТЕШЕНИЯ»



Стр 4
«ГОВОРИЛ ЛИ
АДАМ
В РАЮ?»



ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Пища и дыхание - основа биологической жизни человека. Благодаря пище мы живем, развиваемся, работаем. Господь Иисус Христос дал нам молитву и научил нас молиться словами: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». И в Ветхом Завете Бог заповедал человеку: «В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят» (Быт., 3,19): И так от рождения до смерти мы должны питать себя, чтобы сохранить свою жизнь. Это - закон биологической жизни. Но нарушить его, оказывается можно, не только отказавшись от еды и этим обречь себя на медленную голодную и мучительную смерть. Нарушить его можно и тем, что мы можем заставить себя есть много или есть очень вкусные лакомые яства и этим опять же обречь себя на медленную мучительную смерть от болезней, развивающихся из обжорства и неправедного (греховного) питания (грехи чревоугодия, гортанобесия, винопития).

Практика духовной жизни показывает нам, что многие страсти начинают развиваться у человека с раннего возраста, и страсти чревоугодия (обжорства), сластолюбия (страсть к особо вкусным лакомствам), гортанобесия (медленное услаждение во время еды еще в полости рта вкусом лакомств) развиваются именно с раннего детства.

Епископ Варнава показывает, как тонко оболещает нас дьявол и способствует развитию у нас разных страстей уже с раннего возраста. «Дьявол, - пишет он, - тонкий и великий психолог, с которым, конечно, не сравнятся все ученые мира, вместе взятые за все века. Он сразу же, как только появляется человек на свет, многое учитывает такого, чего человек предвидеть не может. По малейшим душевным проявлениям у малого ребенка дьявол уже безошибочно определяет, какую страсть всего удобнее в нем развить, в зависимости от его темперамента, окружающей обстановки и пр. Облюбовавши выгодную страсть, он начинает с са-

мого детства складывать и направлять обстоятельства, - насколько позволяет ему Промысл Божий, - таким образом, чтобы эта страсть всячески питалась, развивалась, усиливалась не в пример прочим страстям. Отсюда у одного ребенка с детства он проявляет больше страсть гнева, у другого печали, у третьего сластолюбия и пр. Таким образом, создается навык у человека, и все еще это до того времени, когда он осознает, что это худо и плохо».

Активно помогают ребенку развить у него страсти чревоугодия,

У людей, применяющих эти диеты, процедуры и методики отмечается снижение веса от 7-8 до 60% и сохранение его иногда до года на достигнутом уровне. Но часто, очень часто непонимание истинной причины чревоугодия возвращает все на «круги своя».

В процессе переваривания участвуют кишечные гормоны, в головном мозге есть рецепторы к этим гормонам, в результате наступает кайф - наслаждение. При постоянном удовлетворении чувства удо-

Беседы о питании

сластолюбия и др. любящие родители, бабушки и дедушки и другие близкие. Наша любовь к ребенку сказывается прежде всего в том, что мы начинаем его баловать конфетками, пирожными, мороженым и прочими сладостями и вкусностями. В результате у ребенка вскоре же начинают гнить только что вылезшие молочные зубы, развиваются запоры и гнилостные процессы в кишечнике и из-за этого интоксикация организма и прежде всего мозга, в раннем возрасте диабет, ожирение и множество других болезней.

Чревоугодие Православная Церковь относит к грехам, за которые следует наказание. Известно, что свыше 90% заболеваний пищеварительной системы - результат переизбытка, избыточного, бессистемного поступления пищевых продуктов, совершенно не нужных для поддержания его жизнедеятельности, превышающих намного энергетические затраты организма.

Гастроэнтерологами отмечено, что нередко изменения в толстом кишечнике - вздутие живота, урчание, боли, запоры или поносы возникают у лидеров (грех «гордыни»). Так грех гордости, как видим, может приводить и к болезням органов пищеварения. Усиленное употребление мяса вызывает броодильные процессы, при которых интенсивно размножается условно-патогенная («вредная») микрофлора. В этом случае витамины, ферменты, поступающие с пищей, не усваиваются, они разлагаются избыточным количеством бактерий.

Спастические дисфункции толстой кишки, сопровождающиеся запорами, гиповитаминозами, развиваются на фоне избыточного веса нередко у людей агрессивных, недвольных жизнью.

Предложено для лечения ожирения множество различных диет, средств для коррективы жирового обмена: сжигатели жира, сорбенты, ферменты, программы очищения, физиотерапевтические процедуры, иглотерапия, мануальная терапия, фитотерапия и т. д.

вольствия от еды наступает адаптация и возрастают притязания - желание получить пищу еще вкуснее, страсть к сладкойдию и гортанобесию все растет и растет.

«Противоидем» от греха чревоугодия является молитва, пост, воздержание, покаяние. Родителям следует с раннего детства приучать детей к воздержанию, соблюдению постов и не развивать у них страсти сластолюбия, гортанобесия и чревоугодия.

Распространители многочисленных патентованных средств рекламируют возможность достигнуть снижения веса без диеты. Вообще, они не предостерегают прилагать даже минимальных усилий и отказываться от любимых блюд, сокращать объем пищи: только пей коктейли, содержащие синтетическую пищу или глотай таблетки, сжигающие жир. Отрицательные последствия для здоровья не заставляют себя ждать - появляются различные заболевания, иногда очень тяжелые. Большую опасность также представляют предназначенные для цели снижения веса БАДы - биологически активные добавки к пище. Они содержат сжигатели жира, ферменты, «очистители» от «шлаков», витамины, микроэлементы: пищевые добавки для похудения, витаминно-минерально-травяные комплексы.

Для людей, не получивших эффекта от различных диет, пилуль, других средств, БАДов, не успевших от них заболеть или умереть, существует другая ловушка - кодирование - психологическая коррекция. Никаких физических нагрузок, никаких медикаментов. Кодироваться - получать «установку» и сразу - избавление от определенных продуктов, повышение жизненного тонуса.

Первым шагом на пути к снижению веса, избавлению от чревоугодия должно быть исцеление души, очищение ее исповедью от страстей и грехов - эгоизма, немилосердия, сребролюбия, злобы, гнева, зависти, жестокости и других. Путь к этому - через Храм, а не к патентован-

Советы врача-священника

ным средствам, как рекламируют их авторы и распространители, сами «зараженные» грехом сребролюбия.

Перед принятием пищи христиане читают молитву «...Отче наш» и благословляют ее крестным знаменем.

В книге иеромонаха Никона (Беляева) приводится случай, когда Владыко - преосвященный Афанасий не разрешил приглашенным к нему гостям есть прекрасно приготовленную щуку, т. к. она проклята. И, действительно, повар готовя щуку, порезал палец и проклял ее. Владыко своими духовными глазами увидел, что проклятие повара привело в рыбу какие-то изменения, вследствие которых нежелательно было кушать такую рыбу. Там, где пища готовится с молитвой, самая простая еда кажется необыкновенно вкусной. Вот почему монастырская пища, даже самая простая и постная, очень вкусная и сытная. В наши дни старцы, имеющие духовное зрение, не рекомендуют употреблять импортные продукты.

Когда люди принимают консервированную пищу в красивой упаковке, соки с красящими веществами, консервантами, пищу, содержащую потенциальные патогены, ее компоненты после гидролиза и всасывания в пищеварительном тракте, поступают в печень. В печени происходит окисление кислородом воздуха всех чужеродных соединений. Образующиеся метаболиты связываются с белком - альбумином, удаляются почками, кожей, легкими. За окисление чужеродных соединений нужно «платить». Отсюда - канцерогенез, мутагенез, аллергия, повреждение не только печени, но и других органов.

Трудно удержаться на простой скромной пище без деликатесов и сладостей, особенно теперь, при изобилии разнообразных продуктов в магазинах, когда глаза разбегаются от предполагаемого удовольствия - наслаждения от еды, подбираемого силами зла.

Будем придерживаться советов Святых Отцов. Иоанн Колов пишет: «Кто сильнее льва? Но и он из-за чрева своего попадает в сеть, и тогда вся его сила не служит ни к чему».

А святой Исидор Пелусиот говорит: «пренебрегай лакомыми снедами, потому что в скором времени они обращаются в ничто, а во время вкушения имеют великую цену. Употребление их сверх потребностей теперь порождает болезни, а в будущем подвергает ответственности на Суде».

Из книги
доктора медицинских наук,
иеромонаха А. Берестова «Грех,
болезнь, исцеление».

Фитотерапия



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

«Дерево жизни» — так часто величают грецкий орех, поскольку с давних пор он кормил, восстанавливал силы и лечил человека.

Зрелые орехи содержат витамины: А, В1, В2, В12, В15, С, К, Е, РР, каротин, дубильные вещества, эфирное масло, фитонциды, фосфор 390-600 мг, калий 600-1300, магний 150—250, кальций 85—180, сера 50-100, железо 5—25, алюминий 5—10, марганец 2—15, цинк 2,5—6 мг. В орехах содержатся все необходимые для поддержания жизни вещества: 30—77% жира, 10-20% белка и 5-15% углеводов. Хотя белки орехов равноценны белкам мяса и молока, усвояемость их различна. Мясо выделяет в организм мочевую кислоту, т.е. материал для отложения солей, молоко требует от печени лизина для переработки. Содержащийся же в орехах лизин, способствует скорейшему усвоению белков ореха без лишних затрат энергии.

В ядрах орехов содержится большое количество магния, успокаивающего действующего на мозг человека, находящегося в возбужденном состоянии. Незаменимые аминокислоты, содержащиеся в орехе, способны повышать сопротивляемость организма к радиоактивному облучению. Не случайно орехи являются обязательными в рационе космонавтов.

Для лечения гипертонии, ишемической болезни сердца и железодефицитной анемии следует употреблять ежедневно 100 граммов орехов (можно добавить 60 грамм меда). При выживании больных, перенесших продолжительные операции, тяжелые заболевания, истощенным лицам и страдающим астенией: взять ядра грецкого ореха, изюм и мед в равном соотношении, на три стакана такой смеси добавляют сок одного большого лимона. Полученную смесь тщательно перемешивают и хранят в холодильнике. Принимают перед едой по 2—3 чайных ложки 3 раза в день.

Ореховое молоко способствует заживлению язвы желудка: 20 граммов ядер орехов растолочь, залить 100 граммами теплой кипяченой воды, хорошо встряхнуть, профильтровать и добавить 1—2 чайные ложки меда. Принимать по десертной ложке 5—6 раз в день за 30 минут до еды.

Остеопороз - это состояние или болезнь, при котором кости теряют кальций, становятся хрупкими и менее плотными. В результате

ной массы в год. Точно так же влияет на плотность костей и «искусственный климакс», вызванный операциями.

Движение против остеопороза

при малейшей травме они легко деформируются или ломаются.

Почему это происходит?

Остеопороз - это болезнь, при которой кальций плохо усваивается костями, даже если в еде его с избытком. Это может быть вызвано несколькими важными причинами:

Малоподвижный образ жизни.

Движение является фактором, определяющим крепость костей. Именно из-за нехватки физических нагрузок в наш век признаки остеопороза можно обнаружить у всё большего числа людей.

Пол и комплекция.

Из-за большого количества тестостерона в организме мужчин их кости изначально толще и прочнее женских. Именно поэтому мужчины гораздо меньше страдают от последствий остеопороза. Комплекция человека во многом зависит от гормонального фона и уровня обмена веществ. Высокие и худые, «тонкокостные» люди в большей степени подвержены остеопорозу, чем люди плотного телосложения и невысокого роста. После наступления менопаузы примерно у половины женщин происходит потеря 1-2% кост-

Недостаточность витамина D.

Витамин D участвует в процессе регуляции всасывания кальция в кишечнике и механизме образования костной ткани. Соответственно, недостаток солнечного света или нехватка в питании рыбьего жира, масла, яиц, печени и молока увеличивает риск развития остеопороза.

Алкоголь и курение.

Проведенные в последние годы исследования однозначно установили снижение костной массы у алкоголиков по сравнению с непьющими людьми. Курящие женщины имеют более низкую концентрацию половых гормонов в крови. Всё это приводит к более быстрому разрежению костей.

Хронические болезни.

Наиболее часто остеопороз развивается при наличии сахарного диабета, болезни щитовидной и околощитовидной желез, хронической почечной или печёночной недостаточности и синдроме нарушенного всасывания в кишечнике.

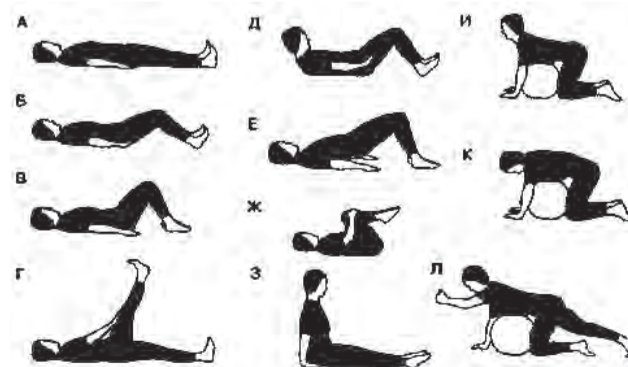
Симптомы остеопороза.

Заболевание характеризуется крайне малыми проявлениями с почти полным от-

сутствием жалоб, и очень часто остеопороз выявляется только при наличии переломов.

Такая особенность болезни дала ученым повод назвать остеопороз «молчаливой эпидемией XX века».

Заметить заболевание на ранней стадии достаточно сложно, хотя существует несколько признаков. Например, изменения в осанке, боли в костях при изменении погоды, хрупкие ногти и волосы, разрушение зубов. Наиболее чувствительны к заболева-



Гимнастика для профилактики остеопороза

нию позвоночник, шейка бедра, кости рук и запястья. Первыми симптомами остеопороза могут быть боли в поясничном и грудном отделах позвоночника при длительной статической нагрузке (например, сидячей работе),

ночные судороги в ногах, хрупкость ногтей, старческая сутулость, уменьшение роста (за счет уменьшения высоты позвонков), явления пародонтоза.

Национальным Обществом по остеопорозу были разработаны следующие рекомендации по применению препаратов кальция и витамина D:

1. Для назначения препаратов кальция и витамина D денситометрическое обследование не требуется.

2. Адекватное потребление кальция должны получать все женщины в постменопаузе за счет либо продуктов питания, либо приема препаратов кальция, независимо от приема других антиостеопоротических препаратов.

3. Применение препаратов кальция экономически эффективно даже у женщин с нормальными показателями МПКТ.

4. Назначение витамина D в дозе 400-800 МЕ/сут. безопасно и особенно эффективно у лиц старше 70 лет, имеющих его недостаточность.

Врач-терапевт поликлиники № 3,
Федотова Н. В., г.Коломна.



Врач-аллерголог к.м.н. А.Р.Денисова

На очередной конференции Общества Православных врачей г.Коломны в Конференцзале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря 18 октября 2014 г. с докладом «Аллергический ринит у детей» выступила к.м.н. А. Р. Денисова, научный сотрудник кафедры детских болезней Первого Московского Государственного Медицинского Университета им. И. М. Сеченова.

Ринит – воспаление слизистой полости носа – является одним из самых частых заболеваний респираторной системы у детей.

У детей, начиная с раннего возраста, наряду с инфекционными причинами, симптомы в виде насморка, чихания, нарушения носового дыхания могут быть обусловлены наличием аллерги-

ческого ринита. В тех случаях, когда клинические проявления ринита не сопровождаются другими симптомами (кашлем, лихорадкой, интоксикацией) необходимо исключать аллергическую причину.

Аллергический ринит – иммуноглобулином E опосредованное воспаление слизистой оболочки носа, возникающее после повторного контакта с аллергеном и проявляющееся ринореей (истечение слизи из носа), заложенностью носа, приступами чихания.

Причиной возникновения аллергического ринита является контакт с различными группами аллергенов. Аллергены подразделяются на бытовые, эпидермальные, пыльцевые, грибковые, аэроаллергены насекомых, пищевые, лекарственные, профессиональные.

В зависимости от аллергенов проявления ринита будут носить сезонный или круглогодичный характер. При пыльцевой, грибковой сенсibilизации (спорами грибов Cladosporium, Penicillium, Alternaria, Aspergillus др.) проявления носят сезонный характер; при бытовой (клещи домашней пыли, библиотечной пыли, эпидермальным аллергенам животных, инсектным аллергенам и др.) проявления отмечаются на протяжении всего года.

Для постановки диагноза аллергического ринита необходимо правильно собрать анамнез – выяснить историю заболевания. Это помогает предположить пусковые механиз-

мы развития аллергического ринита и заподозрить причинно-значимые аллергены. Так, при сенсibilизации к грибковым аллергенам обострение чаще всего возникает в весенний и осенний периоды, а так-

Аллергический ринит

же при контакте с прелым сеном и травой, во время пребывания в сырых, плохо проветриваемых помещениях, ванных комнатах и других местах с повышенной влажностью воздуха, а также при употреблении в пищу определенных продуктов, при производстве которых применяют ферментацию (пиво, квас, дрожжевое тесто, сыр и др.)

При круглогодичном аллергическом рините иногда бывают и сезонные обострения, связанные с интенсивным размножением клещей домашней пыли в весенние и осенние месяцы, а также наличием сопутствующей грибковой и/или пыльцевой сенсibilизацией.

Обращают на себя внимание приступообразное чихание, выделения из носа, заложенность носа, зуд кончика носа, иногда anosmia (нечувствие запахов), обильное отделение водянистого секрета из полости носа. Аллергологическое исследование включает в себя постановку кожных проб с аллергенами, определение специфических

IgE-антител, выполнение назально-провокационного теста со специфическими аллергенами.

Лечение аллергического ринита направлено на достижение полного контроля над симптомами и

включает в себя: элиминационные мероприятия (удаление, устранение аллергена); фармакотерапию; аллергенспецифическую иммунотерапию; образовательные программы для пациентов.

Элиминационные мероприятия позволяют снизить выраженность клинических проявлений аллергического ринита и потребность в медикаментозной терапии: для создания гипоаллергенного быта используют специальные фильтры, проводят ежедневную влажную уборку, исключают контакт с домашними животными, рекомендуют переезд в другую климатическую зону в сезон пыления причинно-значимых аллергенов (цветение трав, деревьев) и т.д.

Лечение направлено на восстановление носового дыхания, уменьшение секреции слизи, нормализацию мукоциллиарного клиренса в полости носа, стимуляцию восстановительных процессов в слизистой оболочке носа.

Пусковым механизмом возникновения АР является контакт с ал-

лергеном. Методы профилактики и терапии АР направлены на создание барьера, препятствующего контакту аллергена со слизистой оболочкой носоглотки и воздействию на нее. Одним из таких препаратов является Назаваль (препарат микроцеллюлозы). На слизистой носа порошок микроцеллюлозы образует прозрачный гелеобразный, не мешающий дыханию, защитный слой и блокирует попадание аллергенов, вирусов и бактерий в организм.

Фармакотерапия АР включает в себя антигистаминные (противоаллергический) препараты (пероральные и топические), глюкокортикостероиды (ГКС), стабилизаторы мембран тучных клеток (интраназальный кромогликан), деконгестанты (Лазолван), антилейкотриеновые препараты (Сингуляр). В настоящее время существует большое количество фармакологических средств, использующихся в лечении ринитов у детей. Правильный выбор терапии должен быть обусловлен причиной заболевания, характером его течения, стадией патологического процесса, ведущими синдромами и, что очень важно, минимизацией отрицательных побочных действий препаратов.

В заключении своего доклада Аниита Робертовна ответила на многочисленные вопросы врачей.

Многие заболевания, например, диарея, запоры, метеоризм, анемия, плохое зрение, усталость, сонливость, раздражительность, большинство язвенных болезней, носовые полипы, детские миндалины, нарушение обмена веществ, выпадение волос, гормональные нарушения и другие болезни возникают из-за нарушений функций печени.

Хорошая функция печени – это «ключ» к здоровью. Печень в организме человека занимает особое уникальное место. По сути, это биологическая фабрика, где в одну минуту происходит более 20 миллионов биологических реакций, порядка пятисот различных функций.

Основная функция печени – детоксикация. Печень выступает в роли губки, которая с кровью пропускает через себя все, что поступает в наш организм. Она фильтрует эти вещества на вредные и полезные, после чего нейтрализует яды.

Специалисты подсчитали, что взрослый человек ежегодно употребляет порядка 4 л пестицидов, которые содержатся сегодня во фруктах и овощах, а также более 5 кг консервантов, различных пищевых добавок, а также 2 кг твердых вредных веществ, которые нам приходится вдыхать через легкие. Это крайне тяжелый груз для печени, которой с каждым днем необходимо работать все больше и больше.

К сорока, пятидесяти годам (а то и раньше) большинство людей имеют вялую, затянутую жиром печень и, как следствие, множество заболеваний. Нездоровая печень, не в состоянии полностью обезвреживать химические соединения, продукты обмена. В результате идет их накопление и вместе с кровью они разносятся

по другим органам и системам. Функциональные сбой печени приводят к заболеванию.

В отличие от других заболеваний, заболевания печени на ранних этапах практически не диагностируются. Поэтому очень важны профилактические мероприятия. Тем более, что

«Ключ» к здоровью



печень располагает огромными внутренними ресурсами и обладает удивительной способностью к восстановлению. Достаточно седьмой части печени, чтобы сохранить её жизнеспособность.

Продукты полезные для печени

Супы из крупы на отваре из овощей, каши – особенно полезны гречневая.

Рыба и мясо птицы в отварном виде. Хлеб белый и чёрный, кроме сдобы. Кефир, простокваша, творог. Зрелые ягоды и фрукты – все сорта кроме кислых, как сырые, так и варенные и запеченные. Варенные и сырые овощи – особенно морковь и свёкла, зелень.

Мед и сахар лучше стараться употреблять в небольших количествах – до 70 г в день.

Сливочное масло и сливки – не более 20 г. за день, чаще – растительное масло. Яйца 2-4 штуки. в неделю.

Продукты вредные для печени

Все газированные напитки (лимонад), алкогольные и слабоалкогольные напитки (тоники). Табакокурение. Печень (даже паштет), жирное мясо и сало, мозг. Фасоль и соя, грибы, шпинат, щавель, лук.

Наваристые бульоны, жаренные, копчености, острые специи, пряности, консервы, уксус. Жирные кремы, мороженое, шоколад и конди-

Советы гастроэнтеролога

терские изделия, какао и крепкий кофе.

Рецепты для оздоровления печени

1. Корень одуванчика высушить и перетереть в порошок. Принимать по 1/2 ч. ложки 3-4 раза в день за 20 минут до еды, запивая кипячёной водой.
2. Принимать на протяжении дня 1/2 кг тертой сырой тыквы, можно пить 1/2 стакана тыквенного сока.
3. Смешать в равных количествах по объёму сок хрена и мед. Настоять 24 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3-5 раз в день за 20 минут до еды. Хранить в прохладном и тёмном месте.
4. Заварить 1 чайную ложку высушенных кукурузных рылец на стакан кипятка, настоять 20 минут. Пить 3 раза в день за 15 минут до еды на протяжении 6 месяцев.
5. Одну чайную ложку измельчённых семян расторопши пятнистой залить стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Настой пить теплым по 1/3 стакана за 30 минут до еды.
6. Две ст. ложки овса залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять 12 часов и процедить. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана, или по 1 стакану утром.
7. 1/2 кг ягод калины перемолоть и тщательно перемешать с 1/2 кг мёда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.
8. Смешать 6 столовых ложек мёда, 4 столовые ложки оливкового масла и 2 столовых ложки сока лимона. Принимать по 1 столовой ложке перед едой.

Ирина Ларина, гастроэнтеролог.

Отвечаем на вопросы читателей

«Около большого пальца выросла шишка. Болит, не могу носить обувь. Это отложение солей? Есть ли народные средства, чтобы облегчить боль?» (А. Е., Воскресенск).

Научное название этой патологии – вальгусная деформация большого пальца стопы. Причины: бурсит, экзостозы, артроз плюснефаланговых суставов или, что наиболее характерно, поперечное плоскостопие. Замечено, что на развитие вальгусной деформации влияют также генетические факторы, нарушения в работе эндокринной системы и остеопороз. Примечательно, что в «группу риска» входят туфли на высоких каблуках и с узким носком: нагрузка на стопу распределяется неравномерно, вследствие чего её передний отдел деформируется и возникает артроз сустава большого пальца. К причинам вальгусной деформации относят также различные травмы голени и стопы, врождённые дефекты или последствия тяжёлых нервно-мышечных заболеваний (полиомиелита, церебрального паралича).

Что же является достаточно серьёзными симптомами, требующими незамедлительного обращения к ортопеду? Прежде всего это образование шишки в области плюснефалангового сустава. Также стоит обратить внимание на отёч-

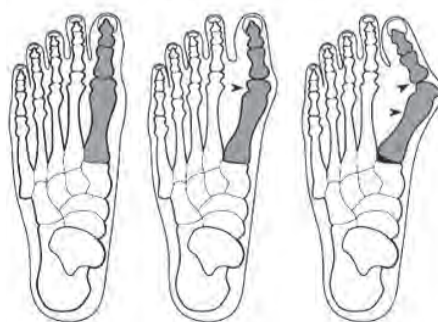
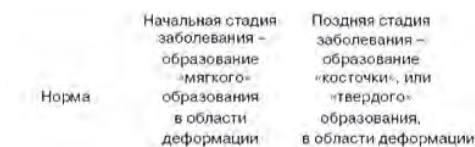
ность и покраснение возле большого пальца (у его основания). Возможно также утолщение кожи, возникновение мозоли или неприятных болезненных ощущений.

Отдельного внимания заслуживает оперативное лечение, которое часто становится предметом споров – экзостэктомия. Но данная

«Шишка» на ноге

операция не предупреждает возникновения рецидивов заболевания, к тому же послеоперационный период может быть очень болезненным и длительным: от двух до шести месяцев больной обязан ограничивать нагрузки на стопу, что снижает его трудоспособность. Возможно и развитие послеоперационных осложнений.

Чтобы избежать этих проблем, следует выполнять профилактические меры. Прежде всего обязательно нужно отказаться от узкой неудобной обуви, проводить гимнастику для стоп, делать массаж, ходить босиком по неровной поверхности. Это повысит тонус мышц стопы, предотвращая развитие поперечного плоскостопия и артрита. Для лечения шишек на ногах необходимо использовать целевые ортопедические приспособления, к которым относятся специальные стельки, валики, стяжки и супинаторы. Реко-



мендуется также делать тёплые ванночки для ног, массаж и физиотерапевтические процедуры.

Средства народной медицины помогают снять боль и воспаление косточки

Измельчить на тёрке хозяйственное мыло, нанести на кожу ног, массируя. Смыть мыло, нанести йодную сеточку. Курс лечения – месяц.

Смазать шишку на косточке пальца камфорным маслом, затем йодом. Перед этой процедурой ноги необходимо попарить и насухо вытереть полотенцем.

Смешать 2 таблетки толчёного аспирина, 1 чайную ложку лимонного сока, 1/2 чайной ложки 3% йода. Смесь прикладывать как компресс (наверх целлофан и шерстяной носок). Лечение проводить 3 дня, затем следует недельный перерыв. К содержимому флакона тройного одеколона добавив равное количество настойки валерианы. На ночь приложить компресс.

Приготовить настой из 1 ч. л. измельчённых корней марены красильной и 250 мл воды, 10 мин прокипятить на водяной бане, затем остудить его и процедить. Употреблять 2 раза в день по 1/2 стакана настоя до еды длительно.

Соединить 1 столовую ложку молотого перца, 4 измельчённых стручка горького перца, 4 бутылочки камфорного масла из аптеки, 1 бутылочку медицинской желчи, настаивать в прохладном тёмном месте неделю. На ночь делать компрессы на протяжении 10 дней.

Прополис растереть в руках, пока он не станет мягким, после чего приклеивают к больной косточке и перебинтовывают сухой тканью. Подходит для процедуры и настойка прополиса, которую продают в аптеках, но в таком случае накладывается компресс.

Полезно принимать настои и отвары из растений: хвощ полевой, толокнянка, брусника, березовые почки.

Краснова А. И., врач-ревматолог.



Святой праотец Адам

Слово одно только могло бы поставить человека превыше всего творения.

Ложь – грех. Совесть обличает человека за ложь, и заповеди, данные Богу людям, запрещают проносить что-либо ложное.

Говорил ли Адам в Раю?

И эта способность уже была у человека в раю. Но так ли это с точки зрения православной антропологии?

Была ли у первозданного человека речь? Умели ли говорить Адам и Ева? Важность этих вопросов понятна хотя бы из дискуссии о происхождении языка. Ведь если язык произошел в процессе «эволюции», то значит ли, что сугубая человеческая деятельность явилась не сразу и человек человеком становился постепенно.

Но Библия свидетельствует, что Адам нарекал имена животных:

Быт.2:19-20: Господь Бог образовал из земли всех животных

полевых и всех птиц небесных, и привел [их] к человеку, чтобы видеть, как он назовет их, и чтобы, как наречет человек всякую душу живую, так и было имя ей. И нарек человек имена всем скотам и птицам небесным и всем зверям полевым; но для человека не нашлось помощника, подобного ему.

Итак, Адам «нарекал» имена. Это значит, что, во-первых, он пользовался речью (на-рек-ал), во-вторых, имена, которые он давал, были не просто терминами, но именами.

«Имя и есть фокус нашей мысли» (Священник Павел Флоренский).

Имя концентрирует мысль,

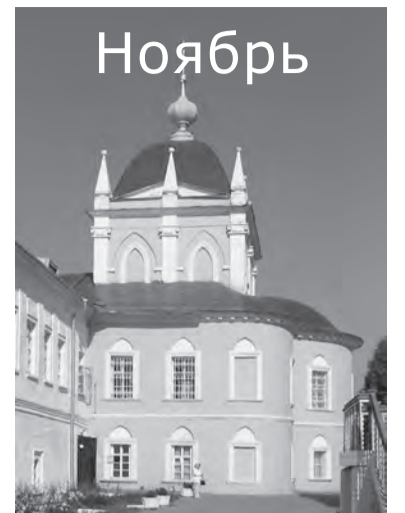
связывает называемого и называемого, оно объединяет доселе не объединенный и не одухотворенный мир.

Адам совершал наречение как молитву, хотя действие ее касалось еще только одного человека. Тем не менее отцы свидетельствуют, что слово, как мысль и как речь, было дано Адаму в творении, а не явилось плодом развития.

«Бог, создав тело, сотворил потом вместе (за раз) и душу и ум, и самое внутреннее слово наше» (Преподобный Симеон Новый Богослов)

А это значит, что Адам был совершенный человек – человек словесный и мыслящий.

Священник Андрей Лоргус
Православная антропология



Ноябрь

- 1 ноября – Димитриевская родительская суббота. Поминание усопших.
- 4 ноября – Празднование Казанской иконы Божией Матери.
- 6 ноября – Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость».
- 7 ноября – Праведной Тавифы.
- 8 ноября – Великомученика Димитрия Солунского.
- 9 ноября – Преподобного Нестора Летописца.
- 21 ноября – Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил Бесплотных
- 22 ноября – Иконы Божией Матери «Скоропослушница».
- 26 ноября – День памяти святителя Иоанна Златоуста.
- 27 ноября – Апостола Филиппа. Заговенье на Рождественский (Филиппов) пост.
- 28 ноября – Мучеников и исповедников Гурия, Самона и Авива. **Начало Рождественского поста.**
- 29 ноября – Апостола и евангелиста Матфея.

Живи не ложью – будет по-Божьему

Есть три различных вида лжи: иной лжет мыслью, другой лжет словом, а иной лжет самой жизнью своей. Мыслью лжет тот, кто принимает за истину свои предположения, то есть пустые подозрения на ближнего. Такой, когда видит, что кто-то беседует ..., делает свои догадки и говорит: «Обо мне беседуют». Если прекращают беседу, он опять предполагает, что из-за него прекратили беседу. Вообще, в каждом деле, он постоянно таким образом замечает за ближним, говоря: «Он из-за меня это сделал, из-за меня это сказал, он это сделал для того-то». Такой лжет мыслью, потому что ничего

истинного не говорит, но все по одному подозрению, а от этого происходят: любопытство, зловолие, вражда, осуждение. Если

верить своим догадкам, то им и конца не будет, и они никогда не попустят душе быть мирной. Вот это ложь мыслью.

А словом лжет тот, кто, например, когда случится спор, не перестает оправдываться и говорить: «Но ты сказал, но ты сделал, но я не говорил, но такой-то сказал» – и то, и другое, чтобы только не смириться. Опять, если он пожелает чего-нибудь, то не хочет сказать: «Я этого желаю». Но все извращает слова свои, говоря: «У меня какая-то болезнь, и это мне нужно, это мне приказано», и лжет до тех пор, пока не удовлетворит своему желанию. Человек лжет или для

того, чтобы не укорить себя и не смириться, или для того, чтобы исполнить желание свое, или ради приобретения и не перестает де-

лать извороты и ухищряться, пока не исполнит желания своего.

Иногда случается такое дело, что бывает крайность скрыть мало, и если кто не скроет мало, то дело приносит большое смущение и скорбь. ... Кто хочет по необходимости изменить слово, то он должен делать это не часто, но разве в исключительном случае, когда видит великую необходимость. И это делает со страхом и трепетом, показывая Богу и произволение свое, и необходимость, и тогда он будет прощен, но вред он все-таки получает.

Жизнью своей лжет тот, ... кто, будучи корыстолюбив, говорит о

милостыне и хвалит милосердие; или будучи надменен, дивится смиренномудрию. Он для того похищает имя добродетели, чтобы покрыть свой стыд и говорить о ней, как будто и сам он совершенно таков, или часто для того, чтобы повредить кому-нибудь или обольстить его. ... Ни одна злоба, ни одна ересь не может никого обольстить иначе, как только под видом добродетели. ... Это не простой человек, но двойственный, т. е. иной он внутри и иной снаружи, и жизнь его двойственна.

Ложь чужда Богу. В Писании сказано, что ложь от лукавого, и что он ложь есть и отец лжи. (Ин. 8:44)... А истина есть Бог, так как Он Сам говорит: Аз есмь путь, и истина, и живот (Ин.14:6).

Авва Дорофей
«Душеполезные беседы»

Видные ученые отказываются от атеизма

Абсолютным потрясением для научного мира стало выступление известного профессора философии Энтони Флю. Ученый, которому сегодня далеко за 80, долгие годы был одним из столпов научного атеизма. На протяжении десятилетий он издавал книги и читал лекции, построенные на тезисе о том, что вера во Всевышнего неоправданна.

Однако серия недавних научных открытий заставила великого защитника атеизма изменить свои взгляды. Э. Флю публично заявил, что ошибался, а Вселенная не могла возникнуть сама по себе – она, очевидно, была создана кем-то более могущественным, чем мы можем себе представить. По словам Э. Флю, ранее он, как и прочие атеисты, был убеж-



Фото А. Колосова

ден, что когда-то давным-давно из мертвой материи попросту появилась первая живая материя. «Сегодня невозможно себе представить построение атеистической теории возникновения жизни и появления первого организма репродукции», – говорит Флю.

По словам ученого, современные данные о строении молекулы

ДНК неопровержимо свидетельствуют о том, что она не могла возникнуть сама по себе.

Генетический код и буквально энциклопедические объемы информации, которые хранит в себе молекула, опровергают возможность слепого совпадения. Помимо собственных впечатлений, Э.Флю опирается и на мнение других ученых, в частности имеющих непосредственное отношение к открытиям в области ДНК. Он цитирует Фрэнсиса Крика, одного из тех, кто открыл, что молекула ДНК имеет спиралевидную структуру. «Сегодня, когда мы знаем столько, сколько знаем, честный человек должен признать, что жизнь возникла каким-то чудесным образом», – говорит Ф.Крик. – Поскольку для того,

чтобы ее получить, требуется соблюсти слишком много фантастических условий».

Того же мнения придерживается Джин Майерс, биолог, много лет работавший над расшифровкой генома человека. «Архитектура жизни столь сложна, что походит на разработанный дизайн», – говорит Д.Майерс. – Во всем этом чувствуется огромный интеллект».

...Л.Эдлман, ученый из Южно-каалифорнийского университета подсчитал, что в одном грамме ДНК хранится столько информации, сколько помещается на 1 трлн современных компакт-дисков. Невозможно объяснить, как такой сложный механизм мог возникнуть сам по себе. *apologet spb.ru*



Святой праведный Иоанн Кронштадский

Слова утешения

«Почитать нужно всякого человека, хоть он и носит язвы грешений на душе своей.

Язвы – язвами, они изрыты диаволом и грехом. ...О язвах его надо пожалеть, поболеть, да помолиться, как о своих: ведь мы все – одно тело».

«Острые скорби, которое ты вонзишь невинно в чужое сердце, войдет и в твое сердце, по строгому закону возмездия: «в какую меру мерите, возмерится вам» (Мф: 27,2)»

«Не хочешь скорби, не делай ее другому».

«Что для человека всего ужаснее? Смерть? Да, смерть. Всякий из нас не может без ужаса представить, как ему придется умирать и последний вздох испускать. Но не страшитесь и не скорбите чрез меру.

Иисус Христос Своєю смертью победил нашу смерть и Своим Воскресением положил основание нашему воскресению.

Смерть истинного христиани-

Крупицы мудрости

на есть не более, как сон до дня воскресения, или как рождение в новую жизнь ... и не скорбите безугодно об умерших».

Отовсюду тебе тесно на земле, все изменяет тебе: родственники, друзья, знакомые, богатство, чувственные удовольствия, твое тело – прилепись к Единому Богу, у «которого нет изменения, ни тени перемены» (Иак: 1,17)».

Святой праведный
Иоанн Кронштадский «Моя жизнь во Христе»

МЕДИЦИНСКИЙ
ВЕСТНИК

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

Учредители: Православное общество врачей г. Коломны, Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской. Телефон экстренной помощи 614-27-44. 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 1992.

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