

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



То, что в отношении оптимального питания ученые всего мира подают нам сегодня как новейшие открытия, православные христиане знают уже две тысячи лет. В году насчитывается около 200 постных дней, в которые не употребляют мясную, молочную продукцию, яйца, а во многие дни и рыбу.

Святые, достигшие в христианском под-

С 3 марта по 19 апреля - время Великого поста

звезда на чистом небе». Святой Марк Подвижник описал признаки чревоугодливого человека. Такой человек: советует строить козни другому; хвалит одного, порицает другого; уча ближнего, хвалит себя; мстит

рахов, учит: «Не пресыщайся всякою сластью и не бросайся на разные снеди, ибо от многоядения бывает болезнь, от пресыщения многие умерли, а воздержанный прибавит себе жизни».

«Пост - великое благо для человека»

виге совершенства, писали о посте как о «великом благе для человека». Так, святой Иоанн Лествичник сказал: «Как тучные птицы не могут высоко летать, так и угождающий своей плоти не может взойти на небо». Он говорил также, что «чревоугодие рождает леность, многословие, дерзость, смехотворство, кощунство, прекословие, жестоковийность, непослушание, самонадеянность, парение помыслов, отчаяние».

Святой Нил Синайский учил, что «жизнь сытая, в довольстве, погружает в глубокое усыпление, тогда как ум постника - светлая

врагу; клеветает; перед неопытными хвалится, а перед опытными смиряется; когда хвалят добродетельных, негодует; осуждает правителя, когда он отсутствует, в глаза же хвалит; раболепствует.

«Тело подобно коню, - говорил блаженный Августин, - чем больше кормишь его, тем более оно бывает страстно, горячо и необузданно». Святитель Игнатий Брянчанинов писал, что «пресыщение ведет к болезням, а благоразумное воздержание чрева есть дверь ко всем добродетелям».

О воздержании в пище и питии говорилось еще в Ветхом Завете. Так, Иисус, сын Си-

Святой Феодор Студит учил, что «овощи, хлеб и вода и изредка рыба и сыр - пища, в которой святые находили великое утешение. Такая пища ослабляет порочные склонности в человеке, усиливает его дух и располагает к доброй жизни».

Одним словом, пост - самое древнее и совершенное из известных человеку методов восстановления здоровья, очищения и лечения организма. Не потому ли русский народ был непобедим, что люди наши, как истинно православные, веками укрепляли силы и волю постом!

Проблема нашего времени

Проблема нашего времени - депрессия и невроз. Создано множество лекарственных препаратов для их лечения, но число пациентов не убывает. Наши страсти - причина наших болезней. Об этом говорит схииеромандрит Гавриил (Бунге) (родился в 1940 г. в Кёльне, схииеромандрит Русской Православной Церкви Крестовоздвиженского монастыря в городе Лугано, швейцарский богослов и патролог). «Медицинский вестник» публикует фрагмент его интервью порталу «Православие и мир».

Уныние и гнев - два греха, пожалуй, самые распространенные, но которые менее всего люди относят к себе, и менее всего осознают свою греховность в этих проступках. Множество людей в нашей жизни - и старых, и молодых находятся в состоянии уныния. Это может называться самыми разными словами - меланхолия, депрессия, упадок сил и так далее. Уныние идет всегда в одной связке с грустью и печалью, это братья-близнецы. Нужно помочь людям постепенно, шаг за шагом, осознать, что они подвержены этому греху, что они страдают от этого греха. Они, с одной стороны, страдают, с другой стороны, сами создают это страдание.

Следующий шаг - рассказать человеку, как страшен гнев, потому что очень многие люди считают, что гнев - это нормально, все люди гnevаются, все распадаются, все подвержены такому состоянию, и в этом нет ничего страшного. Но гнев - это некая ржа, которая

поселяется в душе, которая своей ржавчиной постепенно разъедает душу. Зачастую все наши прочие грехи связаны именно с гневом. Нередко следствием гнева является злопамятство. Злопамятство - страшная вещь для человека, потому что, возвращаясь в своей памяти к обидам, которые тебе нанесли праведно, неправедно, справедливо, несправедливо, человек, обуреваемый злопамятством, оказывается просто парализован в своей жизни, и он не может нормально существовать дальше.

Можно ли избавиться от гнева?

С Божией помощью возможно все. Во-первых, прежде всего, нужно уметь признаться в том, что гнев, которым мы распяляемся, это грех. Очень часто мы гневаемся, движимые самыми добрыми побуждениями. Например, как очень часто бывает, мать в воспитании своих детей, движимая самыми добрыми чувствами и желаниями предостеречь своего ребенка, уберечь от чего-либо, научить чему-либо, гневается, кричит, шлепает, делает замечания, ругает. Побуждения самые благие, но ее поведение - это гнев. Она не осознает, что своим гневом она опустошает и свою душу, и душу ребенка. Финал часто бывает плачевный - дети отворачиваются от матери, не хотят ее больше видеть, теряется контакт между близкими людьми.

Когда человек осознает, что он согрешил, он раскаивается, потому что большинство людей поступают так по неведению. Конечно, есть люди, которые по природе своей очень злые, грубые, которые гnevаются, прекрасно

зная, к чему это приведет, которые специально обижают и унижают других людей. Но, как правило, большинство людей все-таки добрые и впадают в гнев просто по незнанию, по неумению контролировать и сдерживать себя, вовсе не желая причинить боль близкому человеку. И когда они приходят к осознанию того, что совершили грех, что гнев - это грех, конечно же, они начинают плакать и говорить: «Как же так получилось, что желая доброго, я согрешил?» Это первая ступень - это начало покаяния.

Осознание того, что ты согрешил, что ты обидел - это и есть первый шаг, который открывает тебе двери покаяния. Дальше необходимо делать следующие шаги - наложить замок на свои уста, понимая, что отсюда идет твой грех. Следующий шаг покаяния - попросить прощения у своих родных за то, что вольно или невольно, движимый самыми разными чувствами, ты их обидел. Очень часто бывает сложно это сделать, потому что близкие уже от тебя отделились. Необходимо первому пойти на примирение. Это примирение и является, как раз, плодом осознания греха и желания исправить, покаяться, попросить прощения.

Грех - это факт совершенный. Грех в широком аспекте - это, конечно же, процесс. Он начинается с помыслов и разного рода желаний. Но все равно мы еще остаемся свободны в тот момент. То, что помыслы пришли или не пришли, это от нас не зависит, это дьявол посылает их. В этот момент мы еще можем остановиться.

Православие и Медицина

Человек может не следовать своим помыслам, не следовать своим желаниям, он может принять помыслы или не принять их. Если человек принимает помыслы, то он начинает грешить в мыслях.

Следующий этап - это когда грех с мысли воплощается в грех в действии. И вот в этот момент грех становится подлинным грехом. Это процесс разложения, процесс гниения, процесс расхождения с волей Божией.

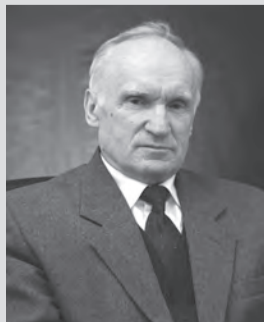
...Когда ты своровал, сам акт воровства - это грех. Если ты не покаешься в этом грехе, если ты не принес покаяния, то этот грех становится привычкой, и это уже называется страстью. Страсть - это, прежде всего, болезнь, человек, обуреваемый страстью, болен. Очень сложно вылечить такого человека. Тяжело исцелить того, кто ворует просто по привычке, обуреваемый страстью.

Одни привычки всегда сменяются другими привычками. Выход из греха - тяжелый и долгий процесс, такой же долгий, как погружение во грех. В конце процесса исцеления, встав на путь покаяния, вы вновь попадаете в такую точку, когда к вам приходят помыслы. Нужно помнить, что помыслы будут приходить всегда, от этого никогда не избавиться. То, что святые отцы называют избавлением от страстей, не значит, что человек более не искушаем. Это значит, что страсти не довлеют, не руководят человеком. Святые очень часто были обуреваемы различными страстями, но они не давали страстям господствовать над собой. Это возможно лишь по милости Божией.

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



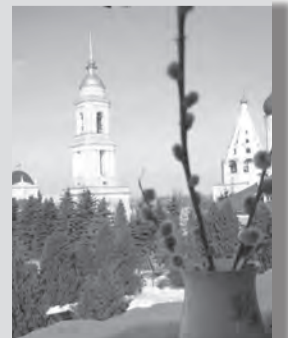
Стр. 3
ДОЦЕНТ
Н.Н.КОРАБЛЕВА
«КАК ПОМОЧЬ
НАШИМ
СУСТАВАМ?»



Стр. 4
ПРОФЕССОР
А.И.ОСИПОВ
«ИЗ ВРЕМЕНИ В
ВЕЧНОСТЬ»



Стр. 4
СТАРЕЦ
ПАИСИЙ
«ДУША
НЕ УСТАЕТ В
МОЛИТВЕ»



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Польза и вред некоторых продуктов



В настоящее время во всем мире пришли к выводу, что нужно ограничить потребление мясной пищи. Выявлено, что основная причина болей в суставах заключается в частом потреблении мясных продуктов, которые производят много мочевой кислоты, образующей кристаллы. Эти острые, как стекло, кристаллики осаждаются и причиняют сильную боль. И совершенно бессмысленно, с одной стороны, лечиться от ревматизма какими-либо средствами, а с другой продолжать есть мясо, накапливая кристаллы мочевой кислоты.

Согласно принципам здорового образа жизни, человеку совсем необязательно питаться пищей животного происхождения. Многие люди прекрасно без такой пищи обходятся. И здоровые их укрепляются. Тогда как люди, питающиеся мясом, накапливают в крови холестерин. Много холестерина содержится в почках, мозгах и сердце животных. Так, порция субпродуктов около 100 г содержит 2400 мг холестерина, тогда как в сутки человеку нужно его не более 300 мг. Поэтому субпродукты желательнее есть очень редко. И мясо лучше употреблять не более двух раз в неделю, особенно следует избегать жирного мяса и продуктов, содер-

жащих жир. Сосиски, салями, копченая колбаса и прочее закусочное мясо дают три четверти своей

калорийности за счет жира. Все эти продукты состоят в основном из жирных компонентов обрезков от полноценного мяса, размельченных, подкрашенных и сдобренных специями. Вместо них лучше приготовить куриное мясо или рыбу.

Вместо животных жиров (здесь имеется в виду и сливочное масло) полезнее использовать растительные масла, которые нормализуют холестериновый обмен, снижают проницаемость стенок кровеносных сосудов, повышают их эластичность и прочность. Ненасыщенные жирные кислоты растительных масел активизируют пищеварительные ферменты, улучшают обмен веществ, а также нормализуют работу эндокринных желез, предупреждают инфекционные заболевания и в целом повышают иммунитет организма.

ЯЙЦА. Этот продукт вызывает много споров. С одной стороны, он недорогой источник белка, витаминов и минеральных веществ. С другой, в яичном желтке содержится 250-270 мг холестерина, а суточная доза его 300 мг. Выявлено также, что не у всех людей избыток яиц в пище повышает содержание холестерина в крови. Однако исследования показывают, что по мере увеличения доли яиц в рационе химический состав крови у многих изменяется в худшую сторону.

Что же в таком случае делать? Съесть в неделю не больше трех желтков; белков - сколько хотите, так как в них холестерина нет совсем. СЫР. Сыр содержит молочный жир. Съедая ломтик его весом в 30 г, мы получаем столько же жира,

сколько дает столовая ложка сливочного масла. Однако по незнанию к сыру мы относимся как к здоровой пище. Нет ничего плохого в том, чтобы иногда включать сыр в рацион своего питания. Но лучше покупать сыры с пониженным содержанием жира. Если на этикетке указано, что в сыре больше 28% жира, лучше такой сыр не покупать. В нежирных сырах содержание жира не должно быть больше 14%.

СОЛЬ. Содержит натрий - химический элемент, необходимый нашему организму. Но нужно ее совсем немного - примерно четверть чайной ложки в день. Мы же со всей пищей получаем в день до 20 и больше таких ложек.

Соленая пища вызывает повышенное потребление воды, что перегружает сердце и способствует атеросклерозу сосудов мозга, повышается артериальное давление, может возникнуть ишемическая болезнь сердца. Соленые и консервированные огурцы даже здоровым людям следует включать в меню в небольших количествах, так как соль, сахар и уксус раздражают желудочно-кишечный тракт и другие внутренние органы, повышают кровяное давление, задерживают жидкость в организме.

Сократить количество соли можно, улучшая вкусовые качества при помощи чеснока и пряностей.

САХАР. Этот продукт легко растворяется и всасывается, быстро превращаясь в жир. Избыток сахара отрицательно сказывается на работе поджелудочной железы и способствует повышению концентрации холестерина в крови.

Существует бесспорная связь

между сахаром и кариесом, особенно если есть сладкое не за обедом. Сахар больше полнит, чем

любая другая пища равной калорийности, так как он - сплошные калории.

ШПИНАТ. При хранении пищи из шпината в течение 24-48 часов в теплом помещении в нем образуются азотистокислые соли, которые способствуют выключению многих кровяных телец из процесса дыхания. Вследствие этого у детей могут появиться синюшность, одышка, рвота, понос. Поэтому готовые блюда из шпината лучше съесть сразу.

Добавление сахара в блюда со шпинатом тормозит образование ядовитых солей.

При заболеваниях печени, почек и подагре шпинат употреблять нежелательно.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ. Противоположен при сердечно-сосудистых заболеваниях с нарушением ритма сердца и повышенным кровяным давлением. Следует быть осторожным в его употреблении людям с повышенной возбудимостью нервной системы, нельзя его есть эпилептикам. При геморрое перец вызывает сильный зуд. С осторожностью нужно питаться перцем и при хронических заболеваниях печени и почек и не включать его в меню при язве желудка и кишечника.

Кориандр. Зелени его нельзя есть много при сердечно-сосудистых заболеваниях, повышенной свертываемости крови, тромбозах, тромбозах, а также при язве желудка, гиперацидных гастритах, гипертонии и гипотонии.

Фитотерапия



ТЫКВА

Тыква — победитель среди овощей по содержанию железа. Содержит сахарозу (до 14%), клетчатку, фитин, белки, ферменты, витамины С, В1, В2, РР, Е, А, D, минеральные соли (калия, кальция, магния, железа, фосфора, кобальта), а также такой редкий витамин Т, который влияет на обменные процессы в организме. Прием тыквенного сока показан при состояниях общей слабости, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, заболевании печени, почек, различных отеках (обладает мочегонным свойством). Тыквенный сок очищает систему почки-мочевой пузырь, стимулирует их работу, удаляет излишнюю жидкость, облегчает выделение мочи и является слабительным средством, без побочных эффектов также помогает нормализовать работу кишечника. Он входит в комплексное лечение заболеваний аденомы простаты. Сок, выпитый на ночь с медом, успокаивает нервную систему, способствует сну. Обыкновенный тыквенный сок губительно действует на микобактерии.

Пить сок нужно по полстакана ежедневно круглый год за полчаса до еды. По вкусу этот сок хорошо сочетается с яблочным и морковным в пропорции 1:1:1.

Для снижения веса необходимо включить в рацион тыквенный сок. Надо брать несладкие сорта тыквы, чтобы можно было добавить еще и немного морковного сока. К 3/4 стакана сока из тыквы прибавляете 1/4 стакана сока моркови получается 1 стакан (суточная норма), который надо выпивать утром до завтрака. Жмых используется в приготовлении оладушек, запеканки и начинки для пирогов.

При заболеваниях почек и печени. Пить сок тыквы нужно по полстакана один раз в день. При камнях в почках и мочевом пузыре — по четверти или половине стакана тыквенного сока 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней. Витамин Т помогает остановить кровотечение. Поэтому, сок необходим тем, кто страдает кровоточивостью, например, десен.

Так как клетчатка этого овоща легко усваивается даже ослабленным организмом, то блюда из тыквы рекомендуют для лечебного и профилактического питания. Поскольку в тыкве много солей меди, железа и фосфора, которые положительно влияют на процесс кроветворения в организме, употребление ее рекомендовано как профилактика малокровия и атеросклероза.

В мякоти тыквы содержится очень много ценного для роста детского организма витамина D.

Блюда из тыквы рекомендуют включать в рацион больным гепатитом и холециститом, а так же людям с желчнокаменной болезнью, хроническими колитами и энтероколитами в стадии обострения, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (гипертония, атеросклероз с недостаточностью кровообращения), с острыми и хроническими нефритами и пиелонефритами.

Тыква рекомендуется для употребления беременным женщинам как природное противорвотное средство. Ее употребляют при «морской болезни».

Всеобщая диспансеризация позволяет выявить заболевания на ранних стадиях. В 2014 году по плану пройдут диспансеризацию родившиеся в 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978, 1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957, 1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936, 1933, 1930 годах.

пансеризации необходима следующая подготовка:

- в поликлинику желательнее прийти утром на голодный желудок до выполнения каких-либо физических нагрузок в т.ч. и физзарядки;
- взять с собой утреннюю порцию мочи в объеме 100-150 мл;
- лицам в возрасте 45 лет и стар-

документы, подтверждающие это.

При необходимости будет проведен углубленный 2 этап обследования.

Каждому гражданину, прошедшему диспансеризацию выдается «ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ», в который вносятся все основные выводы (заключения, рекомендации) по результатам проведенного обследования.

В Центре здоровья г. Коломны, который находится в Поликлинике №2, работает кабинет мотивации к отказу от курения. Общеизвестно, что курение - один из основных факторов риска развития рака бронхолегочной системы, гортани, губы и языка. При скрининговом обследовании в Центре здоровья вы можете получить информацию о влиянии никотина и вредных смол непосредственно на ваш организм. Кабинет располагает оборудовани-

Ответы на вопросы читателей

ем: газоанализатором (определяет количество угарного газа в выдыхаемом воздухе), спирометром (для исследования функции внешнего дыхания), кардиовизором (прибор осуществляет картирование сердца и снимает экг в 6 отведениях). Врач-терапевт интерпретирует полученные результаты, определит риск заболеваемости и расскажет о способах отказа от курения.

Уважаемые коллеги, помогая пациентам, не забывайте о себе! Мы работаем в условиях хронического стресса, возрастает физическая и психическая нагрузка на наш организм, гиподинамия и нерегулярное питание не добавляют нам здоровья. Начните с малого - пройдите обследование у участкового терапевта! Желаю всем нормальных результатов диспансеризации!

Врач-терапевт
Центра здоровья
Коломенской ЦРБ Пугарева В.М.

Как пройти диспансеризацию?

Тем, кто решил проверить своё здоровье, необходимо обратиться в поликлинику на свой терапевтический участок.

Как пройти диспансеризацию работающему человеку?

Согласно статье 24 Федерального закона РФ от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» работодатели обязаны обеспечить условия для прохождения работниками медицинского осмотра.

Для прохождения 1-го этапа дис-

пансеризации необходима следующая подготовка:

- в поликлинику желательнее прийти утром на голодный желудок до выполнения каких-либо физических нагрузок в т.ч. и физзарядки;
- взять с собой утреннюю порцию мочи в объеме 100-150 мл;
- лицам в возрасте 45 лет и стар-

ше для исследования кала на скрытую кровь в течение 3 суток перед диспансеризацией не есть мясную пищу, а также яблоки, зелёный лук, сладкий болгарский перец, огурцы, цветную капусту, отказаться от любых слабительных средств и клизм;

- мужчинам в возрасте 50 лет и старше в течение 7-10 дней до визита к врачу воздержаться от воздействий на предстательную железу механического характера;
- если Вы в текущем или предшествующем году проходили медицинские исследования, то возьмите

Снижение слуха при приёме лекарств

Ребёнок стал плохо слышать после лечения антибиотиками. Отчего это произошло? Р.Д., г. Коломна.

Снижение слуха при приеме лекарств — один из самых распространенных побочных эффектов фармакотерапии. В настоящее время известно около 200 препаратов и химических веществ, способных повредить структуры внутреннего уха.

Впервые случаи ототоксичности ЛС были описаны в 40-х годах прошлого века, когда для лечения бактериальных инфекций начали активно использовать антибиотики из группы аминогликозидов (стрептомицин, канамицин, неомицин, гентамицин и другие). Довольно быстро было установлено, что эти лекарства могут накапливаться в эндолимфе внутреннего уха, достигая опас-

ных концентраций, превышающих их уровень в крови.



Попадая во внутреннее ухо, аминогликозиды нарушают важнейшие процессы жизнедеятельности волосковых клеток органа слуха и равновесия. Поражение, как правило, бывает избирательным: наибольший ущерб наносится либо преддверию и полукружным каналам, либо улитке. В первом случае наблюдаются го-

ловокружение, тошнота, потеря равновесия. Во втором — шум в ушах, необратимая (полная или частичная) потеря слуха.

Подверженность ототоксическому действию антибиотиков носит наследственный характер. Риск поражения слуха при приеме лекарств повышается при нарушении функции почек: аминогликозиды выводятся из организма с мочой и к тому же сами обладают нефротоксическим действием.

Помимо аминогликозидов к постоянной или временной потере слуха может привести прием ряда других ЛС:

- антибиотиков — гликопептидов и макролидов;
- цитостатических препаратов — цисплатина, карбоплатина и др.;
- НПВС — салицилатов, произво-

дных пиразолона (фенилбутазон), производных уксусной кислоты (индометацин);

петлевых диуретиков (фуросемид);

антималярийных лекарственных средств (хинин, хлорохин).

Применение ототоксичных препаратов допускается, лишь когда польза от лечения превышает возможный вред. Аминогликозиды рекомендуют использовать в условиях стационара, позволяющих тщательно контролировать уровень лекарства в крови, состояние почек, а также слух пациента, и только при отсутствии более безопасной альтернативы. В развитых странах для выявления больных, подверженных ототоксическому действию ЛС, все чаще применяются генетические исследования.

По материалам статьи Михаила Алексеева, опубликованной в журнале «Российские аптеки»



Доцент Н.Н.Кораблева

22 февраля 2014 г. на очередном заседании Общества православных врачей России с докладом «Комплексное лечение и реабилитация больных с дегенеративными заболеваниями суставов» выступила доцент кафедры травматологии и ортопедии Российской Медицинской Академии последипломного образования Н.Н.Кораблева. Проблема старения костно-суставного аппарата была изложена с точки зрения врача-реабилитолога и вызвала интерес медиков разных специальностей. По просьбе «Медицинского вестника» Наталия Николаевна ответила на вопросы читателей.

- Наталия Николаевна, объясните, пожалуйста, почему развивается артроз?

- Это заболевание может возникать под воздействием различных факторов, но чем старше становится человек, тем больше риск возникновения дегенеративного суставного синдрома, или, как еще называют, «изнашивания» суставов. Многие считают, что происходит это только при патологии хряща. Однако это неверно. Нередко первично страдает кость, а именно субхондральная пластина, которая является ростковой зоной хрящевых клеток. Так, например, при остеоартрозе коленного сустава, в процессе заболевания хрящевая ткань суставной поверхности постепенно изнашивается, дегенеративно изменяются и разрушаются мениски, причем в первую очередь, обычно страдает более нагружаемый медиальный мениск, сустав деформируется, возникает его нестабильность. Компенсаторно возникают костные разрастания - остеофиты. При повышенных нагрузках на сустав появляется избыточное количество жидкости в суставе и околосуставной ткани - формируется киста Бейкера.

Вне зависимости от причин возникновения суставного синдрома, симптомы остеоартроза почти всегда одни и те же: боли возникают периодически, нарастают при механических нагрузках на суставы и, в большинстве случаев, уменьшаются после отдыха, могут болеть и в ночное время, со временем появляются припухлость и отечность сустава, ограничение подвижности. Нередко больные отмечают утреннюю скованность сустава. «Изнашиванию» сустава способствует повышенная масса тела пациента, гиподинамия, длительные статические нагрузки, сопутствующие заболевания, такие как эндокринная патология, хроническая сердечно-сосудистая недостаточность и др.

- Можно ли вылечить остеоартроз?

На сегодняшний день полностью вылечить остеоартроз не представляется возможным. Главная задача лечения - остановить дальнейшее развитие болезни, ликвидировать болевой синдром, улучшить качество жизни и восстановить функциональный статус больного. При этом, для врача главным является обеспечение продолжительной безмедикаментозной ремиссии свыше 3-5 лет при остеоартрозе 2-3 степени. Принцип поэтапного лечения с перерывом в среднем полгода до достижения

реабилитационного периода позволяет решить эту далеко не простую задачу.

- Кому необходима реабилитация?

Всем пациентам, которым проведено курсовое этапное лечение с достижением длительной ремиссии, показано пожизненное выполнение определенных правил ортопедического поведения и курсовой ежегодной курс медикаментозной терапии, направленной на нормализацию воспалительной реакции и обеспечение физиологического функционирования сустава.

- Чем отличается реабилитация пациентов молодого возраста от реабилитации пожилых больных?

- Реабилитация правильно пролеченного пациента молодого возраста подразумевает минимизацию медикаментозного воздействия с акцентом на нефармакологические мероприятия, такие как, правильно индивидуально подобранная ЛФК для поддержания тонуса параартикулярных мышц, координацию, глубокий миофасциальный массаж, обучение релаксирующим практикам и правильное пространственное поведение. Большое значение придаем защите особо заинтересованных сегментов во время спортивных игр или профессиональных нагрузок.

- Что входит в понятие «ортопедический образ жизни»?

- Умение правильно пользоваться своим телом - это целая наука, которая во многом определяет быть человеку здоровым или нет. Резкие не координированные движения, например, во время спортивных игр, которые не характерны для человека в обычной жизни, приводят к частичному повреждению связочного, сухожильно-мышечного аппарата. Накапливаясь, эти повреждения вызывают вторичные нарушения: повреждение межпозвоночных дисков, суставов, хронический миотонический и корешковые синдромы.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Поддержание правильной осанки.

Критериями правильной осанки являются: развернутые плечи с чуть приподнятой головой

лопатки симметричны и явно не определяются под одеждой, живот не выступает за линию реберной дуги.

Для сохранения правильной осанки целесообразно включать в схему физических нагрузок упражнения, направленных на укрепление мышц шеи, спины и живота.

2. Правильное положение сидя.

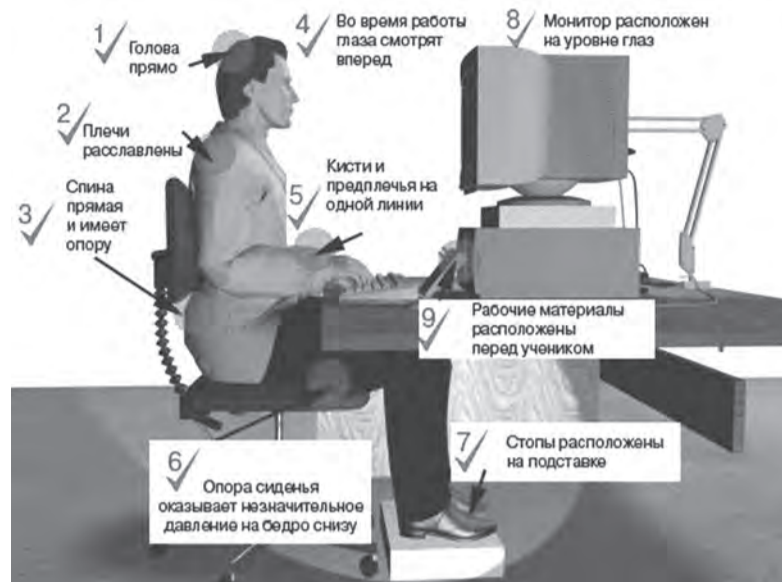
Ориентиром удобного положения является изгиб спинки стула - спина человека должна прочно помещаться в этот изгиб, в этом случае осанка будет соответствовать анатомическим требованиям скелета. Хорошая опора в месте физиологических изгибов позвоночника особенно важна за рулем автомобиля.

Стремитесь сидеть прямо, избегая наклонять голову или верхнюю часть туловища. Такое положение туловища позволяет не напрягать мышцы и исключает формирование хронического миотонического синдрома.

В процессе работы чаще меняйте позу, вставайте, потягивайтесь, наконец чуть-чуть потанцуйте (особенно хороша «цыганочка») - элементы этого всем известного знаменитого танца позволяют хорошо

релаксировать воротниковую зону, мышцы шеи). Тщательно отрегулируйте высоту стула в соответствии со своими размерами. Критерий правильного положения, - Ваши ощущения. Сидение стула должно

Как помочь нашим суставам?



находиться на высоте не менее полуметра от пола.

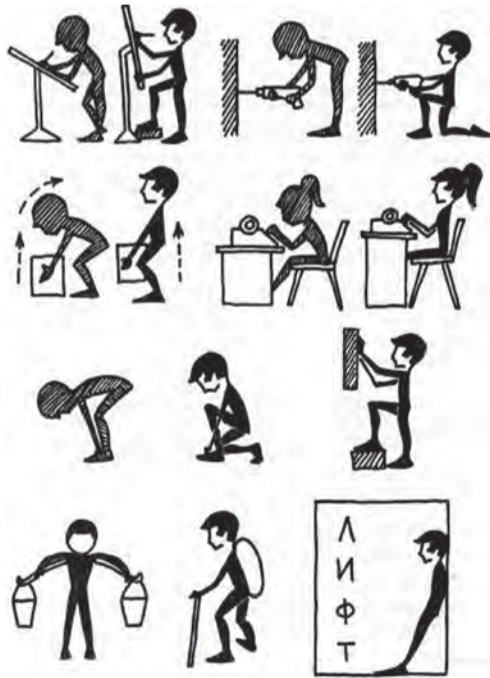
Наличие подлокотников у стула также оказывает положительное влияние на здоровье опорно-двигательного аппарата: облокачиваясь, время от времени на них, вы снижаете нагрузку на позвоночник, а при вставании - предупреждаете избыточную нагрузку на связочный аппарат позвоночника.

Поставьте под ноги маленькую скамеечку - этим Вы уменьшите давление на задние отделы бедер.

Если Ваша цель - долгая здоровая жизнь, избегайте пользоваться слишком мягкими и низкими сидениями.

3. Как правильно стоять и ходить?

Любая наша поза не должна быть длительной: не следует стоять неподвижно, надо чаще менять опорную ногу. При необходимости длительной работы в вертикальном положении, целесообразно иметь под ногой опору - маленькую скамеечку или ящик. Используйте особенности мебели или помеще-



ния для дополнительной опоры. Положение на одном колене предпочтительнее, нежели наклон туловища.

Старайтесь носить каждодневную обувь на «школьном» устойчивом каблуке не выше четырех сантиметров, с ортопедической стелькой-супинатором.

4. Правильно поднимать и переносить тяжелые предметы.

При заболеваниях позвоночника поднимать и переносить большие тяжести - усугублять патологический процесс. При крайней необходимости найдите возможность разделить груз - лучше сделать несколько маршрутов, но не пере-

Вести из Общества православных врачей

носить тяжести за один раз. Тяжелую ношу целесообразно переносить частями и, чтобы не

аппарата. Обычно трость или костыли рекомендуют либо на определенный период, либо при выраженных нагрузках. То трость - такое же лечебное мероприятие, как ортез или лекарственный препарат. Следует помнить, что опоры помещают со здоровой стороны.

7. Использование ортеза.

В реабилитационном периоде, при патологии опорно-двигательного аппарата ортезы целесообразно использовать только при выраженных нагрузках: работа на дачном участке, генеральная уборка, спортивные игры, тяжелые профессиональные нагрузки. При этом, следует учитывать индивидуальные особенности: возраст, состояние мышечного аппарата, степень тяжести заболевания, наличие таких явлений как, латерализация надколенника, наличие выраженного медиального синдрома, нестабильность сустава, нестабильность в сегментах позвоночника и др. Таким образом, ортезы даже максимальной готовности необходимо подбирать индивидуально.

При наличии у пациента варикозной болезни ортезы нижних конечностей нередко ухудшают состояние венозной недостаточности. В этом случае целесообразно использовать лечебный трикотаж: чулки или колготы, которые неплохо фиксируют суставы ног.

- Лечебная физкультура полезна всем?

- Мы лечим опорно-двигательный аппарат, т.е. систему, предназначенную природой для постоянного движения и опоры. Однако, как и во всем в нашей жизни, нужно придерживаться «золотой середины». Например, физкультура полезна и необходима в любом возрасте. Спорт, как правило, в конце спортивной карьеры приводит к множеству проблем, в т.ч. к дегенеративным заболеваниям позвоночника и суставов. Оптимальными являются физические нагрузки, которые осуществляют в реабилитационном периоде в течение 40-60 минут 2-3 раза в неделю. При отсутствии болевого синдрома в суставах нижних конечностей, важным фактором оздоровления являются ежедневные пешие прогулки в течение часа, плавание в теплом бассейне, танцы под быстрые музыкальные ритмы.

Важным аспектом лечебной физкультуры являются релаксационные упражнения, которые должны составлять четверть от всей нагрузки и распределяться в соответствии с нагрузками на все сегменты скелета. Например, при патологии коленного сустава чрезвычайно полезным упражнением следует считать махи максимально расслабленными ногами в положении сидя на высоком столе или скамье.

- Нужно ли разрабатывать сустав при артрозе, превозмогая боль?

- Разработка движений «через боль» будет приводить к ухудшению состояния: усилению болевого синдрома, уменьшению объема движений в суставе - контрактуры. Показаны релаксирующие упражнения, а укрепляющие следует проводить в положении лежа-сидя, т.е. исключая вертикальную или чрезмерные нагрузки. Для этого хорошо применять статические и изометрические упражнения с использованием резинового эспандера лыжника и небольших гантелей.

перегружать позвоночник, нести в обеих руках. Поднимая тяжести, следует сгибать ноги, а не спину. Груз следует держать максимально ближе к телу. Поднимая его на высоту, целесообразно использовать устойчивую скамейку, стул или стремянку. При поднятии тяжелых предметов, следует избегать ротационных движений туловищем - такие движения способствуют повреждению связочного аппарата позвоночника и межпозвоночных дисков. При необходимости перемещения груза на большое расстояние целесообразно использовать рюкзаки.

5. Правила «здорового сна».

Все крайности: слишком мягкая и слишком жесткая постель могут приводить к патологии позвоночника. В последние годы появились ортопедические матрасы, которые отвечают требованиям здорового образа жизни. Матрас должен быть упругим и создавать ощущение лежа на воде. Наиболее рациональным положением для сна является положение на боку, рука - под головой. Подушка должна быть удлиненной, упруго-мягкой, легко принимать форму головы и шеи человека. Следует помнить, что во время сна плечо не должно лежать на подушке.

Сон без подушки вреден, поскольку в этом случае шея будет в положении длительного сгибания, что, безусловно, нарушает вертебробазиллярное кровообращение и способствует формированию миотонического синдрома, проявляющегося головными в голове и шейном отделе. Головокружением и т.д.

6. Не нужно бояться использовать трость или костыли - это безмедикаментозное лечебное мероприятие. Правильно подобранные трость или костыли позволяют уменьшить нагрузку на больную сегмент, разгрузить напряженные мышцы, улучшить координацию и



нормализовать пространственное поведение опорно-двигательного

Окончание в следующем номере газеты.

«Из времени в вечность»



Уверение апостола Фомы

Все народы и все религии говорят о какой-то, хотя бы призрачной, но жизни человека после смерти. Мысль о полном уничтожении личности со смертью тела встречается очень редко.

Непреодолимая психологическая трудность поверить, что после смерти человек исчезает в небытие, роднит искания людей всех времен и народов. Человек - не животное! Жизнь есть и по смерти! И это не просто предположение, не какая-то наивная вера или смутная интуиция, но прежде всего всечеловеческий опыт переживания огромного количества фактов, убедительно свидетельствующих о том, что жизнь личности продолжается и за порогом земного бытия. Сообщения об этом, часто поразительные, находим всюду, где только остались литературные источники. И во всех их красной нитью проходит одна и та же мысль: личность продолжает жить и

после смерти. Личность неуничтожима!

Интересный случай из своей жизни рассказал мне мой сосед Сергей Алексеевич Журавлев (1913 - 1997), учитель по профессии, живший в Сергиевом Посаде. Я его хорошо знал как человека порядочного, психически вполне нормального, и поэтому в достоверности его рассказа у меня нет никаких сомнений. Когда ему было 20 лет, он тяжело заболел тифом, температура была за 40 и его положили в больницу. И вот однажды в какой-то момент он вдруг почувствовал большую легкость и увидел себя посреди палаты, в которой лежал. Было первое мая, он вспомнил о своих друзьях и тут же оказался около них. Они весело ... праздновали на лоне природы, разговаривали, смеялись, но его попытки пообщаться с ними оказались совершенно безуспешными: его никто не замечал и не слышал. Тогда он вспомнил о знакомой девушке и также оказался рядом с ней. Он увидел ее сидящей со знакомым молодым человеком, послушал их теплый разговор, но они на него опять-таки не обратили никакого внимания. Тут он опомнился - я же болен, и сразу увидел себя в палате, а у его койки уже стояли две медсестры с носилками и врач, который произнес: «Он мертв и его нужно отнести в мертвецкую» (так называли тогда морг). В тот же момент он почувствовал страшный холод и услышал крик женщин: «Он жив!». После возвращения к жизни температура у Сергея полностью исчезла. Через день его выписали. Но самое интересное было дальше. Сергей, выйдя на работу, наметнул товарищам, как они праздновали первое мая и о чем говорили, чему те крайне удивились и допытывались, кто ему рассказал (видимо, говорили что-то не для широкой публики). А девушка, когда он сообщил ей о подробностях ее разговора и поведении с другим молодым человеком, вообще пришла в полное замешательство. Естественно возникает вопрос: если нет души, то мог ли труп, да еще лежащий

В поисках смысла

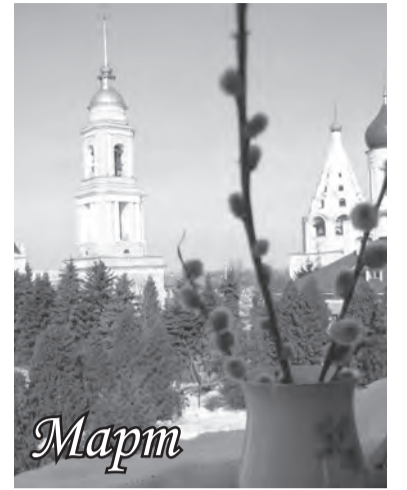
в палате, всё так точно узнать о происходящем далеко за пределами больницы?

А вот еще один факт, который произошел с родным братом игумена Никона (Воробьева) Владимиром Николаевичем. Когда ему было лет семь, его во время игры в лапту нечаянно так сильно ударили палкой по голове, что он упал замертво. И он рассказывал, как увидел себя высоко над этим местом, видел растерявшихся мальчишек около своего тела, как один из них побежал к нему домой, и как с криком и слезами бежала к нему из дома мать, схватила его, стала тереть. А там было такое прекрасное солнце и так хорошо, радостно, что когда он пришел в себя, то заревел изо всей мочи, но не от боли, как все подумали, а от того, что здесь было очень уныло и неприятный полумрак как в каком-то подземелье, хотя день был очень солнечный. Об этом случае рассказывали все братья Владимира Николаевича: игумен Никон, Александр, Михаил, Василий.

Подобных фактов неисчислимо множество. Они с полной достоверностью свидетельствуют о наличии души в человеке и ее продолжающейся по смерти тела жизни. И важно подчеркнуть - именно душа является источником мыслей, чувств, переживаний, а не тело. Ум, сердце (как орган чувств), воля - в душе, а не в теле. Это всегда и утверждала религия.

Анри Бергсон - известный французский философ конца XIX века - говорил, что мозг человека это всего лишь телефонная станция, которая только передает, но не является источником информации. Информация в мозг приходит откуда-то, а воспринимается и передается им может по-разному. Он может и хорошо работать, и барахлить, и совсем отключаться. Но он только передаточный механизм, а не генератор сознания человека.

А.И. Осипов Из книги «Из времени в вечность: смертная жизнь души».



Март

2 марта - Прощеное воскресенье. Заговенье на Великий пост.

3 марта - Начало Великого поста. Чистый понедельник. Святителя Льва, папы Римского.

8 марта - Великомученика Феодора Тирона.

9 марта - Неделя 1-я Великого поста. Торжество Православия. Первое и второе (452) обретение главы Иоанна Предтечи.

15 марта - Суббота Родительская. Поминование усопших. Иконы Божией Матери «Державная».

16 марта - Неделя 2-я Великого поста. 17 марта - Благоверного князя Даниила Московского.

20 марта - Иконы Божией Матери «Спорушница грешных».

22 марта - Суббота Родительская. Святых 40 мучеников Севастийских.

23 марта - Неделя 3-я Великого поста. Крестопоклонная.

29 марта - Суббота Родительская.

30 марта - Неделя 4-я Великого поста. Прп. Иоанна Лествичника.

Радио «БЛАГО»
102,3FM

www.radioblago.ru/efir/

00:00 - 05:50 - Псалтирь. Деяния Апостолов. Евангелие.

06:00 Утренние молитвы.

07:20 Протоиерей Иоанн (Свиридов). «Размышление над Евангелием от Марка».

10:00, 15:00, 22:00 Жития святых.

12:00, 19:00 Лекции профессора Московской Духовной Академии Осипова Алексея Ильича. Повторение.

21:00 Н. И. Костомаров «Русская история в жизнеописаниях».

22:30 Вечерние молитвы.

Паломнический центр
«Монастыри
Коломенского Кремля»

по благословию митрополита
Крутицкого и Коломенского
Ювеналия,

проводит экскурсии для
паломнических групп

ОБЗОРНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- История монастырей

- Святыни монастырей

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ

«Церковное искусство»

МУЗЕЙНЫЕ ЭКСКУРСИИ:

- Музей Органической Культуры

(народные промыслы: глиняная игрушка)

- Музей керамики в выставочном

зале Свято-Троицкого-Ново-

Голутвина монастыря

- Музей новомучеников в выставочном зале Успенского Брусенского монастыря

ЭКСКУРСИИ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- младших классов

- старших классов

Православное паломничество

Адрес: 140400 МО, г. Коломна, Кремль, ул. Лазарева дом 11а.

Т.: +7(903) 001-56-65;
+7(903) 001-48-65

Эл. почта:
pilgrim@novogolutvin.ru

«Победи самого себя»

3 марта - день памяти святого Льва, папы Римского. До отпадения Римской Церкви в 1054 году западные святые включались в святцы Православных Церквей и почитались как защитники православия от ересей.

Святой Лев был папой, или патриархом, в Риме. Он называется Великим за благочестие, ревность против ересей и за свое красноречие и мужество.

Дважды он спасал Рим от разорения: от Атиллы, предводителя гуннов, в 425 г. и от Гензериха, короля вандалов, в 428 г. Сам император Валентиниан, страшась Атиллы, хотел бежать из Рима, но просил Льва, чтобы он пошел к Аттиле и

умилостивил его. Лев в сопровождении двух сенаторов безбоязненно явился в лагерь к Аттиле и с помощью Божией пленил его своим красноречием. «Ты победил почти всю вселенную», - говорил Лев Аттиле, - теперь просим тебя, победи самого себя милостью к другим. Ты достиг высшей степени человеческого величия; теперь не остается тебе ничего, как уподобиться Богу, Который милует смиренных и

Уроки истории

покорных». То же милосердие Лев внушил и жестокому завоевателю Гензериху. «Когда Лев говорил со мною, я видел: два светлых мужа держали предо мною обнаженные мечи, грозя мне смертью, если я не послушаю архиерея Божиего», - говорил Аттила, когда удивлялись тому, что он пощадил Рим.

«Зачем идти на перевязку?»

Одному посетителю отец Паисий посоветовал идти поисповедоваться. Тот возразил:

- Старец, что толку в том, что я поисповедаюсь, а потом снова нагрешу?

Тогда Старец объяснил ему:

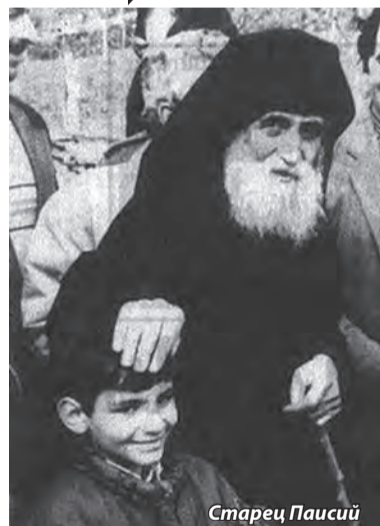
- Смотри, на войне, когда кто бывает ранен, скажем, пулей в ногу, не должен ли он прежде всего пойти на перевязку к врачу? Если же он скажет: «Зачем идти перевязываться, когда снова буду ранен?» Тогда он преждевременно умрет от кровотечения или заражения, чего мог бы избежать. То же происходит и от грехов. Поэтому ты поисповедайся, а если вновь упадешь, то снова исповедайся. И так пусть будет до тех пор, пока не перестанешь падать.

ЖЕРТВЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Однажды на Святую Гору пришёл к Старцу отец девочки, болевшей раком, которой врачи дали срок жизни в несколько месяцев. Отец принес некоторые из вещей своей дочери, чтобы «бабушка» перекрестил их, и попросил Старца помолиться за его дочь.

Старец говорит ему:

- Я буду молиться, но и ты, как отец, должен принести Богу какую-нибудь жертву, потому что жертва любви сильно «располагает» Бога к помощи.



Старец Паисий

Отец спросил:

- Что же пожертвовать?

Старец говорит:

- Какие у тебя страсти? Пожертвуй одной из них. Будучи мало духовным, отец отвечает:

- Не знаю, нет никакой страсти...

Тогда Старец спрашивает:

- Сигареты куришь?

- Да, - ответил тот.

- Итак, брось курить по любви к своей дочери, и тогда Бог вылечит ее.

Тот пообещал это сделать и, действительно, бросил курить. После

ДУША НЕ УСТАЕТ В МОЛИТВЕ

этого девочка начала постепенно поправляться, пока совершенно не выздоровела. Позже врачи подтвердили полное восстановление её здоровья.

После какого-то времени отец, очевидно, забыв про свой обет, снова начал курить. Одновременно с этим рак стал возвращаться к дочери, так что она пришла в предыдущее тяжёлое состояние.

Тогда отец снова едет на Святую гору и идет к Старцу.

Старец, строго глядя на него, говорит:

- Если ты, будучи отцом, не имеешь достаточно благочестия, чтобы пожертвовать своей страстью и спасти жизнь своего ребёнка, то я ничем не могу помочь тебе.

Старец настойчиво подчёркивал, что человек не в праве говорить «не могу», можно лишь сказать: «я не люблю» или «я не хочу».

О МОЛИТВЕ

Старец сказал: «Молитва должна быть радостью и благодарением, а не вынужденной и сухой формальностью. Молитва - это отдых. Душа не устает в молитве, так как, беседа с Богом, она отдыхает.

... когда мы не правы, Бог не принимает наших молитв - сколько бы бдений и поклонов мы не соверша-

ли. Мы сидим и осуждаем братьев, а потом совершаем всенощные бдения. Э., напрасно расходуем батареи! Бог не будет нас слушать, пока не исправимся».

Старец сказал: «Творить молитву мы должны везде. Как-то один водитель на Арнее сбил ребенка своим автомобилем. Ребенок совершенно не пострадал, потому что водитель творил молитву и во время езды.» И в другой раз он сказал: «Как находящиеся в опасности корабли посылают сигналы "SOS", так и человек должен постоянно творить молитву: "Господи Иисусе Христе, помилуй мя." Молитва должна быть простой».

ПРИМЕР

«Избегайте поводов ко греху. Приведу один пример. Если кто-либо болеет сахарным диабетом и не должен есть сладостей, может ли он этого избежать, шатаясь по кондитерским? Будьте внимательны ... Все начинается с мысли, которой мы увлеклись».

Величайшая радость - это служение другому человеку и прощение ему ошибок. Принимающий благоденствие чувствует человеческую радость, а творящий его - радость божественную».

Старец Паисий

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. 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 380.

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