



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

ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!

ИЗ ПАСХАЛЬНОГО ПОСЛАНИЯ ПАТРИАРХА МОСКОВСКОГО И ВСЕЯ РУСИ КИРИЛЛА
СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЯМ, МОНАШЕСТВУЮЩИМ
И ВСЕМ ВЕРНЫМ ЧАДАМ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ



Со времен апостолов и донныне Церковь проповедует о Воскресении Христа как о величайшем чуде в истории человечества. По слову апостола Павла, Воскресивший Христа из мертвых оживит и наши смертные тела Духом Своим, живущим в нас (см. Рим. 8, 11).

... В светлый день Воскресения Христова души миллионов верующих преисполняются благодарности Творцу, и наше земное бытие обретает подлинный смысл. Пасха Христова является великим торжеством жизни, торжеством победы над смертью, несущим любовь, мир и духовное преображение.

Празднованием Пасхи мы всякий раз как бы открываем новый период в своей жизни, ибо Воскресший Господь обновляет человеческое естество, укрепляет в испытаниях, дает силы для совершения благих дел.

... Пасхальная весть, изменившая весь последующий ход мировой истории, побуждает нас к нравственному преображению и духовному обновлению, которые так необходимы

современному обществу. Она напоминает всем людям об истоках христианства, а также о грядущем вечном Царстве, где «будет Бог всяческая во всех» (1 Кор. 15,28).

В светлые дни пасхального торжества мы призваны поделиться нашей радостью со своими родными и близкими, проявить к ним деятельную любовь и милосердие. Такова освященная веками традиция, следуя которой, мы свидетельствуем о своей причастности к наследию Христову и вере в то, что воистину воскрес Господь.

Ныне, как и прежде, Русская Православная Церковь с усердием совершает свою спасительную миссию, неустанно возвещая правду Божию, утверждая непреходящее значение евангельских заповедей, призывая к миру и согласию, служа духовному единению народов, проживающих в странах пастырской ответственности Московского Патриархата.

Наша особая молитва сегодня – о народах России и Украины, о том, чтобы воцарился мир

в умах и в сердцах братьев и сестер по крови и по вере, чтобы восстановились утраченные связи и столь необходимое сотрудничество.

Возвещая превосходящую разумение любовь Божию (см. Еф.3,19), христианство объединяет людей, преодолевая национальные, культурные и государственные границы, ибо свет Христов просвещает всех (см. Ин. 1,9).

Воскресший Господь да дарует всем нам с пользой для души продолжать земное странствование, памятуя о высокой христианской ответственности и призвании созидать в себе и окружающих твердую веру, искреннюю любовь и непоколебимую надежду. Пусть радость этого праздника укрепляет и вдохновляет нас на совершение добрых дел, дает нам мужество и силы посреди бушующих волн житейского моря хранить выдержку и спокойствие, противостоять соблазнам и искушениям, преодолевать, по слову преподобного Сергия Радонежского, ненавистную рознь мира сего.

ИЗ ПАСХАЛЬНОГО ПОСЛАНИЯ МИТРОПОЛИТА КРУТИЦКОГО И КОЛОМЕНСКОГО ЮВЕНАЛИЯ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЯМ, МОНАШЕСТВУЮЩИМ И ВСЕМ ВЕРНЫМ ЧАДАМ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ

Возлюбленные о Господе служители Алтаря Господня, всесестные иноки и инокини, дорогие братья и сестры!

ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!

Настал с трепетом ожидаемый праздник Воскресения Христова! И мы вновь переживаем пасхальную радость. Сегодня, как говорит святитель Григорий Нисский, вся вселенная, как одно семейство, обращается к молитве. В единении душ и сердец мы в ликовании и с благоговением духовным вслед за женами-мироносицами и святыми апостолами обращаем мысленный взор к событиям евангельской истории, повествующей о победе Господа над смертью.

Воскресший Спаситель открыл перед людьми путь «обновленной жизни» (Рим. 6:4), даровал силы бороться с грехом, стяжать праведность, обрести спасение в Царстве Небесном.

Стремясь достойно встретить воскресшего Христа-Жизнодавца, мы в дни Великого поста трудились духовно и телесно, укрепляясь в вере, праведности, смирении, жертвенности и любви, как учили святые отцы, «собирая великое богатство добродетели». Да продолжится это усердие с наступлением праздника, в том числе и через утешение страждущих и нуждающихся. Благословенным примером служит нам житие преподобного Сергия Радонежского, чье 700-летие

мы отмечаем в этом году. Он самоотверженно трудился на благо ближнего, исполняя тем самым заповедь любви, полученную от Бога (см.: Мф. 23:11).

Праздник Воскресения согревает людские сердца и дарит им радость жизни в вере, которая, как говорил святитель Филарет Московский «открывает душу для принятия благодати». Пасха Господня озаряет своим неземным светом всех людей, привлекая ко Христу и еще не познавших Его. Будем же терпеливы, заботливы и внимательны к тем, кто только приближается к порогу храма.

Перед крестными страданиями Господь сказал апостолам: «Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога, и в Меня веруйте» (Ин. 14:1), тем самым укрепляя и в нас уверенность в том, что Воскресший Христос поможет преодолеть все тревоги и нестроения, раздоры и бедствия, встречающиеся в жизни. По слову святителя Иоанна Златоуста: «Кто способен глубоко усвоить мысль о Воскресении, будет ли бояться смерти, станет ли страшиться чего-нибудь другого!»

Желаю вам, возлюбленные отцы, братья и сестры, полноты пасхального ликования, благодарю за усердие в трудах на ниве церковной. Призываю на всех вас благословение Воскресшего Господа и шлю жизнеутверждающее приветствие: ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ! ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ ХРИСТОС!

*Уважаемые читатели газеты, медицинские работники, все православные христиане!
Сердечно поздравляем с днем святой Пасхи и праздником Победы в Великой Отечественной войне!*



Да укрепит Вас Господь в твердом намерении следовать заповедям христианским, даст здоровья, мудрости в воспитании детей, работе, помощи Вашим близким. Желаем Вам, чтобы радость праздника дала новый импульс к Бого-

познанию, чтобы не охладевали сердца Ваши к вере.

Дорогие ветераны! Поздравляем Вас с 69 годовщиной великой Победы в Великой Отечественной войне! Благодарим Вас за подвиг спасения нашей Родины. Вы для всех нас стали при-

мером служения и любви к людям, к своему Отечеству. Желаем Вам долгих лет жизни, крепости духа, да хранит Вас Господь!

Общество православных врачей г.Коломны в честь святой блаженной Ксении Петербургской

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 2

«В КОЛОМНЕ
СЕРДЦЕ
ЛЕЧАТ
СЕРДЕЧНЫЕ
ВРАЧИ»



Стр 3

ДЕНЬ РАБОТНИКА
СКОРОЙ ПОМОЩИ

«ГЛАВНОЕ –
СПАСТИ ЧЕЛОВЕКА»



Стр 4

«ПОБЕДА
ЖИЗНИ»

СТАРЕЦ
ПАНСИЙ
«ПРАВДА
БОЖИЯ»



«Сердце лечат сердечные врачи»

Региональный сосудистый центр на базе Коломенской ЦРБ создан в рамках программы модернизации здравоохранения по программе «Здоровое сердце России».



Врачи УЗИ О.Е. Миронова и С.В. Ермилова

В его структуру вошли отделения: неврологическое, кардиологическое и сердечнососудистой хирургии. Готовится к открытию отделение рентгенохирургических методов диагностики и лечения. Центр рассчитан на 134 круглосуточные койки. Жители Коломны и Коломенского района за год смогли оценить высокий уровень оказания медицинской помощи в Центре, преемственность работы бригад «Скорой помощи» и приемного покоя, высокий уровень диагностики. Многим коломенцам здесь сохранили жизнь.

В редакцию «Медицинского вестника» приходят письма с просьбой поблагодарить за помощь специалистов Центра: «Благодарим коллектив отделения кардиологии за чуткое отношение, профессионализм, за теплоту и уютную атмосферу, которая царит в отделении». «Здесь нас никто «не упрекнул» в возрасте, за всеми ухаживают с любовью». «Теперь буду рассказывать, какие сердечные врачи в Коломне».

Мы посетили кардиологическое отделение: чистота, порядок, сдержанная, приветливая речь, вежливые отношения между сотрудниками. Все говорит об интеллигентности руководителей и подчиненных. Объемы оказания лечебной помощи отделения: острая коронарная недостаточность, нарушение ритма и проводимости, сердечная недостаточность, артериальная гипертензия.

При необходимости получения медицинской помощи с использованием высокотехнологических методов лечения пациенты направляются в федеральные медицинские центры столицы.

Отделением кардиологии на 74 койки руководит Сергей Владимирович Бурба. Здесь трудятся опытные врачи-кардиологи Татьяна Михайловна Семашко, Людмила Петровна Лукшина, Алексей Юрьевич Сухоруков, Татьяна Александровна Разина, врачи-реаниматологи Валерий Пантелеевич Шаталов, Татьяна Сергеевна Спиридонова, Александр Иванович Прокудин. Своей заботой и корректностью отношений врачи располагают к себе пациентов, что дает хорошие результаты лечения.

Особое отношение к реанимации – здесь счет идет на минуты, от сотрудников зависит жизнь человека. Мы встретились с ведущим кардиологом – реаниматологом Валерием Пантелеевичем Шаталовым. После окончания 2 Московского медицинского института им.Н.И.Пирогова в 1984 году, он начал свою трудовую деятельность в Коломенской ЦРБ.

– Что изменилось за 30 лет? – спросили мы.

– Намного выше стал уровень оснащения отделения: система мониторинга наблюдения за больными с центральной базой, инфузоматы для введения лекарств, аппаратура УЗИ сердца, лабораторная диагностика, препараты для тромболитизиса (растворения тромбов) и т.д. – за счет этого увеличилась выживаемость пациентов молодого возраста.

– Большие нагрузки, экстремальный характер труда, ночные смены, работа в воскресные дни отличает Ваш график от других подразделений больницы. Больной человек бывает капризным, несдержанным. Какие качества характера необходимы сотрудникам отделения реанимации?

– В первую очередь, должно быть милосердие, доброе и внимательное отношение к человеку. Нельзя раздражаться, должно быть терпение: больной беспомощен, он все чувствует, даже находящийся без сознания. Если к нему негативно

относятся, например, в семье, восстановиться, выздороветь такому больному очень трудно. Напротив, если есть хороший уход, внимание, доброта – человек будет стремиться к выздоровлению, силы появятся. Больные не все капризные, большинство адекватные, благодарят.

В отделении все друг другу помогают. Обращаются молодые врачи, у них есть знания, но опыт играет большую роль, поэтому никогда не отказываю, времени не ограничиваю на объяснения. Если кто-то медлит, бывает, упрекнешь, но на крик не срываемся.



Врач-реаниматолог В.Л. Шаталов

– Как находить контакт с родственниками пациентов?

– У нас есть большое желание помочь больному, и родственники это видят. Необходимо объяснить, что и после выписки пациент должен соблюдать все рекомендации. Наши заболевания – хронические, нужно продолжать принимать лекарства, отказаться от вредных привычек (курения, алкоголя), контролировать свой вес, уменьшить употребление соли и животных жиров. Относиться к своему здоровью внимательно, а не так: «Я думал, все пройдет, легче стало, лекарства кончились, перестал принимать». Время уходит, потом помочь труднее. Рекомендуем не только лекарства, но и режим труда, правила поведения, отношения к людям, важно, чтобы были добрые отношения в семье. Выполнение рекомендаций приводит к стабильно хорошему состоянию здоровья.

– Вам нравится Ваша работа?

– Конечно, иначе бы 30 лет не проработал.

– Кто Вам помогает сохранять энергию, жизнерадостность?

– Помогает семья, дети. Жена, Валентина Ивановна Шаталова, дет-

ский эндокринолог, врач высшей категории. Мы воспитали двух сыновей, Максим и Андрей окончили Баумановский институт, стали инженерами, есть внук, Кирилл, ему уже 4 года.

Подруги Наталья Николаевна Воскресенская, старшая медсестра, и Ольга Петровна Смагина, палатная медсестра, трудятся в отделении уже 36 лет, медицинские сестры высшей категории. Основы культуры взаимоотношений в коллективе были заложены еще заведующей отделением В.А. Орловой. «У нас работают люди старой закалки, – рассказали Наталья Николаевна и Ольга Петровна, – все пришли в одном возрасте, молодость подбирали из Коломенского Медколледжа, проходили у нас практику, все хорошие. Помогаем друг другу, не стесняемся спрашивать. Нагрузки большие, но в коллективе нет течи, приходят, трудятся и уходят уже только на пенсию. За годы работы пациенты, которые лечились в отделении много раз, становятся уже как родные.

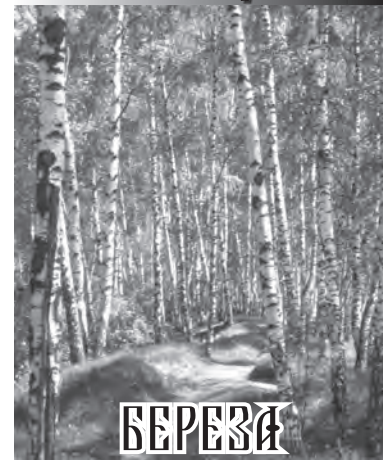


Н.Н. Воскресенская и О.Л. Смагина

Хочется всем пожелать здоровья, семейного благополучия, счастья детям, настроения весеннего, побольше благодарных больных, т.е., чтобы им лечение помогало, чтобы не тяжелое течение заболевания было, оптимизма».

Поддравляем коллектив отделения кардиологии со светлым праздником Пасхи! Благодарим и желаем здоровья, крепости духа, сердечного мира, радости и помощи Божией в Ваших трудах!

Фитотерапия



Почки березы заготавливают в январе-апреле, до их распускания. Почки березы содержат эфирное масло, смолистые вещества, флавоноиды, фитонциды. Оказывают общеукрепляющее, потогонное, желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, антисептическое, противогрибковое и противовирусное действие. Губительно действуют на гельминты, трихомонады и лямблии, увеличивают диурез, способствуют уменьшению отеков, заметно уменьшают альбуминурию, уменьшают проявления мочекаменного диатеза.

Применяют как потогонное и кровоочищающее средство, а также для ванн, компрессов и припарок при ревматизме, подагре, болях в суставах, кожной и угревой сыпи, экземе, пролежнях и ожогах.

Березовые почки противопоказаны при беременности. Применять с осторожностью при острых, воспалительных заболеваниях почек.

Отвар березовых почек: 10 граммов почек на стакан кипятка. Кипятить на медленном огне 12-15 минут, процедить. Додать теплой воды до 200 мл. Принимать отвар по 1 ст.л. 3 раза в день.

Настой березовых почек: 2 столовые ложки березовых почек залить 2 стаканами кипятка в термосе. После этого процеживают и принимают настой в течение суток в 3 приема.

Спиртовая настойка: березовые почки растереть в ступке и залить спиртом (1 часть березовых почек, 5 частей спирта). Через неделю настойка готова к употреблению. Настаивать в темном и теплом месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Эта настойка применяется при туберкулезе легких, язве желудка и 12-перстной кишки, при головных болях и мигрени, при атеросклерозе, при поражении суставов, сильной икоте. Наружно при ревматизме, боли в суставах, лечении экземы, для лечения пролежней, при миозитах и артритах, при зубной боли и заболевании десен.

Прекрасно применять настойку березовых почек при простуде – просто растереть тело, это вызовет обильное потоотделение и уменьшит ломоту в теле. Одновременно выпить чай из березовых почек.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Куриные яйца – полезный, высокопитательный продукт. В яйце средней величины содержится около 6,5 г протеина (белка) высокой биологической ценности, 5,8 г эмульгированного, легкоусвояемого жира, богатого фосфолипидами, необходимыми для питания мозга и нервных тканей. Кроме того, свежее яйцо – богатый источник незаменимых аминокислот, минеральных веществ и витаминов.

Подсчитано, что одно яйцо обеспечивает около 10% суточной потребности человека в белке, 7,2% потребности в линолевой кислоте, 100% – в фосфоре и витамине А, 18% – в витамине D, 36% – в витамине В2, 160% – в витамине В12, 45% – в фолиевой кислоте, 15% – в витамине Е и магнии, 9% – в кальции, 20% – в меди, 17% – в витамине В1 и цинке, 35% – в йоде.

Увеличение массы яиц происходит за счет увеличения относительной массы белка (до 60%) по сравнению с массой скорлупы и желтка. В белке содержится много воды – до 88%, более 10% собственнотелка и менее чем по 1% углеводов и минеральных веществ. В желтке же питательных веществ

значительно больше: белка – 17%, липидов – 32%, углеводов – около 1%, минеральных веществ – чуть меньше 1%, остальное составляет вода. В торговлю поступают яйца от промышленных кур-несушек, содержащихся на птицефабриках. Случается, что из-за недостатка витаминов и минеральных веществ в питании птиц скорлупа яиц бывает гонкая и хрупкая, а желток бледный, особенно при отсутствии в комбикорме компонентов, содержащих каротин (провитамин А). Яйца от домашних кур вкусны, их желток ярко окрашен и содержит большое количество витаминов.

Качество яиц зависит от их свежести. С каждым днем хранения их биологическая ценность снижается: разжижается белок, уменьшается содержание витаминов, ферментов и других ценных веществ, оболочка желтка становится менее прочной и при встряхивании яйца может разорваться, в результате чего белок смешивается с желтком. Диетические (неоплодотворенные) яйца рекомендуется хранить не больше 7 дней, а инкубационные (оплодотворенные) еще меньше – 6 дней. Если яйцо пролежало неделю, оно переходит в разряд столовых. Такие яйца можно хранить три месяца, но содержание

полезных веществ в них меньше.

Отличить свежее яйцо от долго хранившегося можно по величине воздушной камеры, которая об-

мер, рекомендует съесть 183 яйца в год, то есть по пол-яйца в день. В нашей стране приняты более высокие нормы – 292 яйца в год.

Полезные продукты

разуется на тупом конце яйца между подскорлупной и белковой оболочками. Она имеет форму двояковыпуклой линзы и при просвечивании яйца просматривается в виде темноватого округлого пятна.

У свежих, только что снесенных яиц скорлупа матовая. Глянцевая скорлупа может служить косвенным признаком того, что яйцо старое.

Лучше всего держать яйца в холодильнике при температуре, близкой к 0°C. Это увеличит их срок хранения.

Включения крови образуются из-за разрывов кровеносных сосудов яйцевода курицы-несушки. Такие яйца, хотя и производят несколько неприятное впечатление, но для питания вполне пригодны.

Яйца имеют высокую питательную ценность. Однако злоупотреблять ими не стоит. Всемирная Организация Здравоохранения, напри-



Ограничение потребления яиц связано с содержанием в них холестерина. Как известно, его избыточное количество в организме (особенно липопротеидов низкой плотности) ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям. Но в яйце до трех дней холестерин практически отсутствует. Последние научные публикации свидетельствуют о том, что опасность употребления яиц недостаточно обоснована.

Во-первых, в яйцах содержится весьма полезное, особенно для сосудов и сердца, вещество – лецитин. Он способствует выведению холестерина из организма и препятствует его накоплению.

Во-вторых, как доказано диетологами, продукты питания могут повысить содержание вредных липопротеидов низкой плотности лишь на 20%. Образование осталь-

ных 80% в организме человека регулируется недietetическими факторами, такими как наследственность, курение, эмоциональные стрессы, загрязнение внешней среды, ожирение, малоподвижный образ жизни, гормональный и ферментный дисбаланс, высокое кровяное давление.

Среднесуточная потребность взрослого человека в холестерине составляет 1200 мг. С одним яйцом в организм поступает 400 мг холестерина. У здорового человека, ведущего активный образ жизни, образуется только недостающее количество холестерина (разность между нормой и количеством холестерина поступающего с пищей). У человека, склонного к гиперхолестеремии, этот механизм нарушен.

Конечно, пожилым и людям, ведущим малоактивный образ жизни, желательнее уменьшить количество холестерина, поступающего с продуктами питания.

Таким образом, умеренное потребление яиц в соответствии с рекомендуемыми нормами не будет вызывать гиперхолестеремии при условии правильного, сбалансированного питания и активного, здорового образа жизни.

Э. Павликов, доктор сельскохозяйственных наук.

«Главное – спасти человека»

Дмитрий Александрович познакомил нашего корреспондента с бригадами скорой помощи, спасающими больную.

28 апреля празднуется День работников Российской скорой помощи. 106 лет назад, 28 апреля 1898 года, в России были открыты две первые Станции скорой помощи при Суцевском и Сретенском полицейских участках г. Москвы. Так началась история Российской «Скорой помощи». На каждой Станции было по одной карете. Выезжали на них врач, фельдшер и санитар. Каждая карета была оснащена укладкой с медикаментами, инструментарием и перевязочным материалом. Началось дежурство в 3 часа дня, заканчивалось в это же время на следующий день. Медицинскому персоналу была выделена комната. Вызывалась карета только официальными лицами (полицейскими, дворниками, ночными сторожами). Служба оказалась столь необходима, что вскоре после открытия было принято решение об обязательном расширении станций первой помощи.

В Коломне «Скорая помощь» находится на самом высоком уровне – это центр повышения квалификации медиков в 1 медицинском округе. Замечательное здание Скорой помощи строили по индивидуальному заказу. Здесь все продумано и выверено: учебный класс, конференцзал, комнаты отдыха для водителей, медперсонала, диспетчерская, гаражный комплекс. Все предусмотрено для эффективной работы.

Дмитрий Александрович Чернецов руководит станцией «Скорой помощи» вот уже 25 лет. Закончил Рязанский медицинский институт и прошел на «скорой» все должности, от врача линейной бригады до главного врача. «Я не мыслю себя без этой работы. У нас стабильный коллектив. Люди подобрались любящие свою профессию. Через 5 лет все установившиеся в медицине меняются, нужно учиться, внедрять последние достижения. Читаем лекции, показываем учебные фильмы, изучаем аппаратуру. На скорой подбираются люди энергичные, с активной жизненной позицией. Должен быть определенный склад ума, адекватная быстрая реакция. Если человек соответствует своей специальности, у него одна запись в трудовой книжке, несмотря на то, что работа эмоционально и физически тяжелая. Заставить полюбить эту работу невозможно, если не подходит человеку, промучается и уходит».

В преддверии профессионального праздника, в газету пришло письмо от родных Н.В.Ефимовой, перенесшей тяжелый приступ, с просьбой поблагодарить врачей и фельдшеров бригады «Скорой помощи» за высокопрофессиональное оказание неотложной помощи.



И.В.Масевнин, Д.А.Чернецов, А.М.Фадеев, Е.Е.Якулова, П.В.Янюшкин

Янюшкин Павел Вячеславович, фельдшер «Скорой помощи» с 5-летним стажем, выпускник Рязанского медицинского колледжа.

«Почему Вы выбрали эту профессию?» – спросили мы Павла Вячеславовича.

Он ответил: «Это интересно – оказывать первичную неотложную помощь. Важно – помочь человеку, и неважно кто он по социальному положению, национальности и т.д. Нужно иметь индивидуальный подход к больному, ведь в 90% случаев состояние человека. По статистике экстренная помощь нужна в 30% случаев всех вызовов, остальное – на уровне вызова участкового врача, социального работника и т.п.»

«Есть опасность ошибиться, недооценить тяжесть состояния больного?»

«Интуиция приходит с опытом. Опытным фельдшером скорой помощи становится через 5 лет: приходит с сертификатом, а профессионалом становится только через 5 лет. На практике все по-другому, такому не научат на студенческой скамье. Не должно быть самонадеянности, нужно правильно принимать решение, советоваться с коллегами.»

Бывает физически рук не хватает, звоним в МЧС, пожарным, никто не отзывается, вызываем своих, помогаем друг другу, и машины зимой вытаскиваем.

Больные бывают разные. Мы пришли, чтобы им помочь. С нас требуют стандарты, заполнение бумаг, но самое глав-

День Российской скорой помощи

ное – мы работаем на больного, больно превыше стандартов. Якулова Екатерина Евгеньевна, 13 лет на «скорой».

– Как Вы стали медиком?

– Мама с папой в шутку сказали: «Иди в медицинский, будешь нам уколы ставить». Папа военный, последние годы жили в Рязани, там и закончила Медицинский колледж.

– Работа очень напряженная, как Вы снимаете стрессы?

– Помогает семья, занятия с сыном, люблю шить, вязать.

Масевнин Игорь Владимирович 16 лет назад окончил Рязанский медицинский институт, врач скорой помощи.

– Что Вам помогает избежать «синдрома выгорания», когда из-за переутомления человек перестает сердцем чувствовать чужую боль, становится безразличным?

– «Скоромощная» работа предполагает стрессы: мы видим аварии, больные умирают. Но нельзя эти переживания нести в семью. В семье нужно уметь переключиться. Занимаюсь физкультурой, помогаю дочери, она занимается рисованием, фотографией.

– Это реально, если совесть чиста, знаешь, что отработал добросовестно, тогда не будет переживаний?

– В нашей работе недобросовестность видна. Парадокс: бывает, что человек погибает, мы его не спасли, а родственники благодарят: «Ребята, вы так работали, сделали все, что могли, спасибо вам». Это «спасибо» очень важно для нас, дорогого стоит.

Фадеев Александр Михайлович закончил Коломенский медицинский колледж, 11 лет трудится фельдшером на скорой. Дочери 10 лет. Энергичный, жизнерадостный, в свободное время занимается тяжелой атлетикой, играет на гитаре, пишет музыку. Из выпуска (36 человек) он один работает на скорой.

Многие не понимают: зачем нужна эта тяжелая, не самая оплачиваемая работа, можно спокойно жить, зарплату получать. На самом деле, это призвание – служить людям, спасать жизнь.

Вот такие очень скромные люди в этих бригадах. Поздравляем коллектив Коломенской скорой помощи с профессиональным праздником! Всех сотрудников разных специальностей благодарим за самоотверженный труд, желаем крепости духа, сил, помощи Божией во всех делах.

«Медицинский вестник»,
Православный медицинский центр в честь святой
блаженной Ксении Петербургской при Свято-Троицком
Ново-Голутвином женском монастыре



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» Наталья Николаевна ответила на вопросы читателей.

Окончание, начало в газете №3 2014 г

– Наталья Николаевна, может ли сам больной облегчить свое состояние?

– В специальности ортопеда это самое главное – что сам больной может для себя сделать.

Дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата развиваются в возрасте старше 30 лет. Если

поражен сустав – это не только боль, это – утренняя скованность, уменьшение объема движений, опухоль сустава, остеофиты (бытовой термин – отложение солей). Это защитная реакция организма. Основная причина нестабильности сустава – возрастная слабость мышц. Возникает трение хрящевых поверхностей. Сустав не может нести такую нагрузку. И тогда организм защи-

– Мы можем воздействовать на факторы риска и предупредить развитие заболевания суставов: занятия спортом и физкультурой (2 раза в неделю по 40 минут) предупреждают развитие нестабильности суставов; нормализовать вес, чтобы суставам было легче носить наше тело, сохраняя суставные поверхности от трения; использование подручных

Как помочь нашим суставам?

щается: он вырабатывает костные «подпорки», которые уменьшают объем движений в суставе, чтобы его сохранить. Не надо бороться с организмом, надо прислушиваться к нему, понимать его.

Заболел сустав: дайте отдых, оденьте бандаж.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата крайне важно не только состояние больного сустава, важно состояние всего двигательного сегмента, который состоит из мышц, сухожилий, связок и костей. При боли в тазобедренном суставе, обязательно найдём изменения в пояснично-крестцовом отделе. Не бывает больного плечевого сустава без болезней шеи. И лечить надо не отдельно, а всё вместе.

Обязательно сделать рентгеновский снимок, для исключения вколоченного перелома, который также, как и артроз сопровождается сильными болями в тазобедренном суставе.

Цели современного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата – это уменьшение применения сильнодействующих препаратов, которые вызывают серьезные осложнения со стороны внутренних органов, и добиться постоянного периода облегчения на 2-3 года.

– Можно ли предупредить развитие заболевания суставов?

– Длительное применение НПВС (мовалис, целебрекс, вольтрен). Все эти препараты временно обезболивают суставы, но дают осложнения на внутренние органы.

Эндопротезирование без достаточных показаний. Болит сустав и человек идет к врачу и говорит: «Я готов лечь на операционный стол для того, чтобы сменить сустав: вместо больного поставить новый анатомический сустав».

Хочу предупредить и пациентов и врачей: даже самая лучшая операция века, решая одну какую-то вашу проблему, может принести потом десяток новых проблем. Лучше всегда стараться использовать методы лечения фармакологические и симптоматические.

Частое применение гормональных препаратов. В сустав или рядом вводят дипроспан, кенолог. Гормональные препараты усиливают, усугубляют дегенеративное состояние хряща. Болезнь от этих препаратов ещё более усугубляется.

Вести из Общества православных врачей

Не рекомендую тратить деньги на БАДы: там бывает недостаточный уровень дозирования, а лекарства работают в определенных дозах. Лучше покупать и применять те препараты, которые разрешены фармакологическим комитетом.

– Каково же безопасное лечение?

– Безопасный алгоритм лечения таков: 1-лечебная физкультура.

Межпозвоночные грыжи и хрящи не болят. Откуда же берётся боль? Это длительное напряжение нетренированных слабых мышц, поэтому лечебная физкультура – это то, что не стоит никаких денег, но то, что эффективней фармакологического лечения, так как направлено на причину заболевания.

2. Ортезирование (бандаж на то место которое болит). Это уменьшает до 70% болевого синдрома. Приобретите бандаж, и таблетки могут не понадобиться.

3. Препараты безопасной фармакологической терапии. Хондропротекторы: терафлекс, артра.

Кальций-Д3 содержащие препараты. С целью улучшения качества костной ткани наиболее часто используем Бивалос и Кальцецин.

Бивалос (стронция ранелат 2 г), препарат, влияющий на метаболизм костной ткани, способствует укреплению костной ткани и улучшению ее качества.

Кальцецин, кальцецин-аванс (группа кальций-Д3-содержащих препаратов).

Кальцецин – минерально-витаминный комплекс. Восполняет дефицит микроэлементов, кальция и витамина D3, способствует укреплению

костей и суставов, предупреждает заболевания опорно-двигательного аппарата. Марганец способствует синтезу веществ, которые являются компонентами костной и хрящевой ткани (гликозаминогликанов).

Потенцирует кальцийсберегающую способность витамина D. Медь участвует в процессах образования эластина, коллагена. Способствует остановке явления деминерализации костных структур. Бор нормализует активность гормона паращитовидной железы – паратормона. Последний участвует в обмене кальция, холекальциферола, фосфора, магния. Влияние на минеральный обмен паратормона не зависит от поступления витамина D3.

Курсовое внутримышечное введение Мильгаммы – комплекса нейротропных витаминов группы В, оказывает благоприятное воздействие на воспалительные и дегенеративные заболевания нервов и двигательного аппарата. Препарат применяется для устранения дефицитных состояний, а в высоких дозах комплекс обладает анальгетическими свойствами, способствует усилению кровотока и нормализует работу нервной системы и процесс кроветворения.

В случае наличия у пациента хронической венозной недостаточности – курсы венотоников проводят 2-3 раза в год с рекомендацией ношения компрессионного трикотажа.

Только профилактическое направление действий и рекомендаций врача позволит вернуть человеку утраченное качество жизни. Желаю всем коллегам и читателям газеты здоровья и долгих лет жизни!

Советы диетолога

Молочная сыворотка считалась лечебным продуктом еще в Древней Греции. В процессе переработки молока в творог, сыр, казеин в сыворотку переходит 50% сухих веществ молока. Основным компонентом сухих веществ сыворотки является молочный сахар (лактоза). Гидролиз (разложение) лактозы в кишечнике протекает медленно, в результате этого ограничиваются процессы брожения и нормализуется жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, замедляются гнилостные процессы, газообразование и всасывание токсических гнилостных продуктов. Молочная сыворотка содержит от 1% сывороточных белков с высокой биологической ценностью (12% по отношению к стандарту), обусловленной оптимальным набором и сбалансированностью жизненно необходимых (незаменимых) аминокислот, что обеспечивает регенерацию белков печени, образование гемоглобина и белков плазмы крови.

Чем полезна молочная сыворотка?

В молочной сыворотке также содержится небольшое количество жира 0,05–0,4%, однако качество его высокое. Ценность молочного жира сыворотки определяется наличием фосфолипидов, служащих передатчиками кислорода и благотворно влияющих на свертывание крови, окисление жирных кислот, усиление деятельности ферментов.

В молочную сыворотку переходят практически все соли и микроэлементы, почти все водорастворимые витамины молока. Молочная сыворотка особенно богата витаминами группы В, содержит витамин С, никотиновую кислоту, холин, витамин А, витамин Е и биотин. Используя сыворотку и продукты из нее, можно получить не только успокаивающий эффект, но и нормализацию нервно-психического состояния и эмоциональной реактивности. Молочная сыворотка

помогает организму выводить шлаки и лишнюю жидкость, а также расщеплять вредные отложения без ущерба для здоровья, что очень полезно при ревматизме, гипертонии. При ее постоянном употреблении улучшается кровообращение; уменьшаются воспалительные процессы (на коже, слизистой, в желудке и кишечнике); очищается кожа.

Являясь самым малокалорийным молочным продуктом (калорийность ее составляет 35% от калорийности молока), она обладает способностью возбуждать секрецию пищеварительных желез, поэтому ее рекомендуют при гастритах с пониженной кислотностью, что часто встречается у людей в пожилом возрасте в связи с развитием секреторной



и потреблять ее можно ежедневно, усваивая ценные для организма протеины и не опасаясь лишних калорий. Сыворотку можно применять при лечении ожирения и с целью профилактики предупреждения развития избыточной массы тела. Натуральную сыворотку можно смешивать с фруктовыми и овощными соками, экстрактами трав.

Победа жизни



«Бог смерти не сотворил»

Человеческая смерть не есть только некий «естественный» предел всего преходящего и временного. Напротив, она вполне противна естеству: «Бог смерти не сотворил» (Прем. 1:13). Бог творит ... не для умирания, но чтобы быть. Смерть человека есть изъян в мире.

В смерти прекращается нынешняя земная и телесная жизнь. Она разбивает человеческое существование, хотя личность человека неразложима и душа его «бессмертна». Вопрос о смерти есть, прежде всего, вопрос о человеческом теле, – о телесности человека... Христианство учит не только о загробном бессмертии души, но именно о воскресении тела.

Всеобщее воскресение

Всеобщее воскресение – один из тех христианских догматов, которые наиболее трудны для рационального восприятия. Разложение и исчезновение тела после физической смерти, как кажется, не оставляет никаких надежд на его последующее восстановление.

С самого начала в основе апостольской проповеди лежала радостная весть о Воскресшем. Воскресший Христос со-воскрешает падшего Адама и всякой плоти открывает путь к воскресению:

«И не говори мне: как тело может опять встать и сделаться нетленным? Когда действует сила Божия, то «как» не должно иметь места... Что труднее – сотворить ли из земли плоть, жилы, кожу, кости, нервы, вены, артерии, органические и простые тела, глаза, уши, ноздри, ноги, руки и каждому ... сообщить и особенную и общую деятельность или подвергшееся тлению сделать бессмертным?...» Святитель Иоанн Златоуст

нию: «Как в Адаме все умирают, так во Христе все оживут» (1 Кор. 15:22).

«Если нет воскресения мертвых, то и Христос не воскрес...» (15:13). Апостол хочет сказать: самое воскресение Христово обесмысливается, если не было оно вселенским событием. «Ныне же Христос воскрес из мертвых, первенец из умерших» (15:20), и в этом – победа жизни. Человеческому роду дарована благодать воскресения.

Новая весть о человеке

Христианство приносит новую и благу весть также и о теле человека. Человек не есть душа, – во всяком случае, в том современном ... своем состоянии, которое мы и знаем по опыту. Человек есть ... двойное существо.

«Ни природе души, самой по себе, ни природе тела Бог в отдельности не даровал самостоятельного бытия и жизни, но только людям, состоящим из души и тела, чтобы с теми же частями, из которых они состоят, когда рождаются и живут, после сей жизни достигали общего конца, ибо душа и тело в человеке составляют одно живое существо. ... Следовательно, человек всегда должен оставаться и состоять из души и тела. И это невозможно, если он не воскреснет. Ведь если нет воскресения, то не останется природа человеков, как человеков». (Афинагор Афинянин)

Как воскреснут люди?

«Так как атомы (из которых состоит человек) неразрушимы, то нет ничего невозможного им сойтись и соединиться в том же порядке и положении и потом составить такое же тело, какое прежде было из них». (Святой Иустин Философ) Сегодня уже человек может, восстановив генетический код, воссоздать умершие тела. Тем более Бог может воссоздать (воскресить) человека.

Какими люди будут после своего воскресения?

Воскресение будет всеобщим: воскреснет «и эллин, и иудей, и еретик, и всякий человек, пришедший в этот мир». По словам святого Иоанна Златоуста, «каждый получит собственное, а не чужое тело». У воскресшего человека «тело остает, исчезает же смертность и тленность». Как Христос воскрес не в другом теле, но в том же самом, только измененном, так и люди воскреснут в своих же телах, но обновленных и преображенных.

По воскресению из мертвых люди будут «в мужа совершенна, в меру полного возраста Христова» (Еф. 4,13), то есть все будут молоды и совершенны.

Правда Божия

«Наша семья жила в Греции бедно. Наш отец имел 5-6 земельных участков, которые он обрабатывал и от которых мы жили. Неожиданно он умер, и мы, пятеро детей, остались только с матерью. Братья решили договориться о наследстве, т.е. какой именно участок каждый из нас возьмёт, т.к. отец не успел оставить завещания. Итак, мы сели, и братья начали ссориться о том, кто из них возьмёт самый большой участок, а кто – самый плодородный. Я, будучи самым младшим и по природе крайне робким, сидел в стороне, ожидая, что братья дадут мне. Когда же они поделили между собой хорошие поля, мне определили участок в отдаленной и пустой местности.

Почва там была совершенно бесплодной, песчаной, на которой могла расти только сорная трава. Мне было больно, что меня обидели, но я поблагодарил их, не укорив в несправедливости.

Несколько лет спустя я женился и, поскольку из-за экономических трудностей не мог больше оставаться в Греции, я взял жену и переехал в Германию. Там, с Божией помощью, я наладил собственное дело. Прожив в Германии 20 лет и собрав скромный капитал, мы решили возвратиться в Грецию и там продолжить наше дело. О том участке, что братья мне выделили в наследство, как бесполезном, мы совершенно забыли и вычеркнули из памяти, но не забыл Бог.



И что же? – Во время нашего отсутствия, в районе моего бесплодного участка построили много больших гостиниц и туристических фирм, так что цены на землю в том районе очень возросли. Получилось так, что наш песчаный участок оказался посреди нескольких больших построек, и за него стали предлагать большую цену.

Как тогда было принято, я подал его на аукционную продажу, поскольку многие хотели его купить, цена участка возросла до нескольких миллионов. Естественно, что я продал участок тому, кто предлагал самую высокую цену.

Сейчас, живя в полном достатке, я приехал к старцу Паисию с целью щедро пожертвовать на дела милосердия. Посоветуйте мне, старец, сколько и на какую цель пожертвовать».

Когда паломник закончил свой рассказ, старец спросил его:

– А братья твои что делают?

– Возделывают свои участки, от которых живут, – отвечал паломник.

Так, – суммировал отец Паисий, – везде торжествует правда Божия! Она может немного задержаться, однако не бывает, чтобы она не восторжествовала.

Старец Паисий

От рабства к свободе

Когда люди, обладаемые какой-либо страстью, говорят, что какая-то сила мешает им делать добро, то должны знать, что эта сила ничто иное, как их собственная сила, которая дана им для любви, но стала действовать в ошибочном направлении. И поскольку они любят свои страсти, то, естественно, не хотят их отбросить, потому что то, что любишь – не хочешь потерять.

Следовательно, возненавидя свою страсть, нужно найти нечто лучшее и возвышеннее, чем можно было бы заменить ее. Потому что,

если человек не может найти нечто лучшее для себя, то он и не будет знать, куда направить свою любовь и свои силы, и от этого будет страдать.

Часто приезжают ко мне люди и говорят:

– Старец, я курю, и не могу бросить сигарету. Что мне делать?

Старец спрашивает: – Хочешь ли бросить?

Получаю ответ: – Да, Старец, я делал много попыток, но безрезультатно.

Тогда я говорю: – Э, было такое! ... С этого момента больше не кури,

и Бог тебе поможет.

Человек, подверженный страсти, обычно возражает:

– Никак, Старец, не могу!

Тут Старец, прерывая его, прежде чем тот закончит фразу, повелительно говорит:

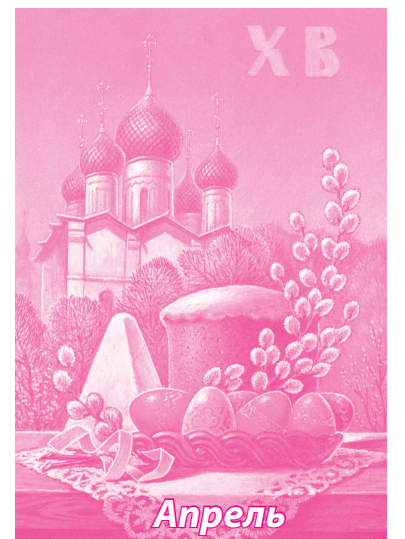
– Не существует «никак», исполни это и все! Не поддавайся помыслам, которые тебе внушают, будто ты не справишься с этой привычкой.

Когда мы полюбим нашу свободу и пребывание со Христом, тогда, с этого момента, когда захотим это, мы освобождаемся от страсти и становимся детьми Бога. Христос давал Свои заповеди обычным грешникам и, следовательно, рабам

греха. Им-то Он велел освободиться от ига греха и приблизиться к Нему. Блуднику говорил: «Не блуди», вору: «Не воруй», а неправомыслящему: «не осуждай».

Если бы мы были рабами против своей воли, тогда Бог не велел бы нам: «Уйдите отсюда и идите ко Мне», потому что мы были бы бессильны исполнить это. Поэтому, если Он говорит нам, чтобы мы сами ушли, то это означает, что мы добровольно покоряемся своим страстям – их любим и их желаем. Но в тот момент, когда возненавидим их и обратим нашу любовь к Богу, тогда немедленно освобождаемся.

Старец Паисий



5 апреля – Похвала Пресвятой Богородицы

6 апреля – Неделя 5-я Великого поста, Прп. Марии Египетской

7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы

13 апреля – Вход Господень в Иерусалим. Вербное воскресенье. Иконы Божией Матери «Иверской»

14 апреля – Великий Понедельник. Прп. Марии Египетской

15 апреля – Великий Вторник

16 апреля – Великая Среда

17 апреля – Великий Четверг. Воспоминание Тайной Вечери

18 апреля – Великая Пятница. Воспоминание Страстей Господних

19 апреля – Великая Суббота. Схождение во ад

20 апреля – СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.

21-26 апреля – Светлая седмица. Сплошная седмица, пост отменяется

22 апреля – Иверской иконы Божией Матери

25 апреля – Иконы Божией Матери «Животворящий Источник». Пасхальное освящение воды в храмах.

27 апреля – Неделя 2-я по Пасхе, Антипасхи или апостола Фомы

Радио «БЛАГО» 102,3FM

www.radioblago.ru/efir/

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

06:00 Утренние молитвы.

07:20, 12:00, 19:00 Протоиерей Иоанн Свиридов «Размышление над Евангелием»

10:00, 15:00, 22:00 Жития святых.

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

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.

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

Эл. почта:
pilgrim@novogolutvin.ru

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