

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 благословению Высокопреосвященнейшего Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия

С Рождеством Христовым и Новолетием!



Из Рождественского послания Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла священнослужителям, монашествующим и всем верным чадам Русской Православной Церкви

Преосвященные Архипастыри, досточтимые отцы, всечестные иноки и инокини, дорогие братья и сестры!

...Ожидая и предвидя пришествие Мессии, пророк Исаия восклицает: «С нами Бог!» (Ис. 8, 10). Его богодухновенные слова и поныне являются источником неизреченной радости для миллионов христиан. Родившись в Вифлееме, Господь рождается в наших сердцах и пребывает с нами, если мы храним верность Ему и основанной Им Церкви. Он с нами, когда мы творим добрые дела. Он с нами, когда мы помогаем ближним. Он с нами, когда мы сострадаем и сочувствуем. Он

с нами, когда мы примиряем враждующих. Он с нами, когда мы прощаем и не помним зла. Он с нами, когда мы молимся и участвуем в церковных Таинствах, наипаче же – в Таинстве Благодарения, Святой Евхаристии.

Праздник Рождества Христова говорит нам о самом главном: мы призваны научиться любить Бога и служить Ему, нашему Спасителю, Тому, Кто даровал это спасение всем народам и на все времена... Обретая навык истинного почитания Бога и благоговейного предстояния пред Ним, мы вместе с тем научаемся служить и нашим ближним, являя веру, действующую любовью (Гал. 5, 6).

Из Рождественского послания митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия священнослужителям, монашествующим и всем верным чадам Русской Православной Церкви Московской епархии

Возлюбленные о Господе служители алтаря Господня, всечестные иноки и инокини, дорогие братья и сестры!

...Господь открыл нам путь к стяжанию праведности и обретению спасения в Царстве Небесном. Святитель Филарет Московский для нашего назидания называет те нравственные качества, которые должно пробуждать в себе христианину, встречающему Рождество Христово: «кротость, простота, смирение, снисхождение к низшим, уравнивающее себя с последним из них, спокойствие в унижении, терпение, не побеждаемое никакими оскорблениями».

Богомладенец Христос принес человечеству дар Своей любви. Достоит и нам, подражая по мере сил Творцу неба и земли, как говорит святитель Амвросий Медиоланский, приношениями своих сердец «напол-

нить сокровищницы Его... дабы во святой день было чем утешить странников, облегчить скорби вдовиц и одеть нищих».

...Приношу сердечную благодарность священнослужителям, монашествующим и мирянам, неустанно совершающим труды во славу Святой Церкви и на благо ближнего, развивая все направления традиционного общественного служения. Да поможет вам Господь и впредь!

Встречая миротворительный праздник Рождества Христова и Новолетие, шлю всем вам, возлюбленные, пожелания духовной радости и счастья, здоровья и спасения! Да будет грядущее время мирным и благословенным для Отечества нашего и каждого из нас!

Милость и благодать (см.: Евр. 4:16) явившегося в мир Богомладенца Иисуса да пребывает со всеми вами!

С Рождеством Христовым и Новым 2015 Годом, дорогие читатели!

Уважаемая матушка игуменья Ксения!

От всей души поздравляем Вас и сестер обители с праздником Рождества Христова и Новым годом!

Сердечно благодарим Вас и сестер обители за многолетний труд создания Медицинского центра монастыря и деятельности Общества православных врачей в честь святой блаженной Ксении Петербургской.

Благодаря высокому авторитету Вашего монастыря, приезжают прекрасные специалисты в различных областях медицины, академики, профессора. Посещая проводимые в стенах обители лекции по важнейшим вопросам современной медицины, мы имеем возможность глубже изучить причины болезни, а также способы и средства их лечения.

Благодарим за утешение и поддержку, помощь в познании Православия. Желаем Вам и сестрам монастыря крепкого здоровья на многие годы.

Общество православных врачей г. Коломны

Дорогие коломенцы, медицинские работники, коллеги, читатели и авторы «Медицинского вестника»!

От имени учредителей газеты поздравляем всех с Рождеством и Новым 2015 годом!

Перед Вами 150 номер газеты. «Медицинский вестник» читают не только в Коломне, но и далеко за ее пределами. Сердечно благодарим Вас за помощь и поддержку. Всегда ждем и радуемся новым статьям и письмам.

Наше время – время наступления новых технологий, когда разум и нравственность должны быть согласованы, чтобы защитить мир от безумия, чтобы жить честно перед Богом и людьми. Нам необходимо стремление преодолеть в себе равнодушие к страданиям людей, необходимо желание бороться со своими духовными недугами, чтобы крепостью духа укрепился и весь наш организм!

Помощи Божией в познании этого удивительного мира и его Творца, во всех Ваших добрых делах. Здоровья и благополучия!

«Медицинский вестник»

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ



Стр 2

ПРОФЕССОР
И.В. САЧИНАВА
«АКТУАЛЬНЫЕ
ВОПРОСЫ
ГАСТРО-
ЭНТЕРОЛОГИИ»



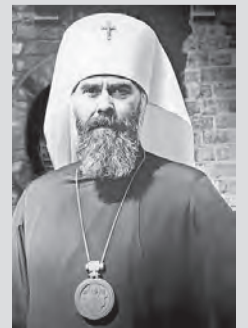
Стр 4

СВЯТИТЕЛЬ
ВАСИЛИЙ
ВЕЛИКИЙ
«ВРАЧ
И СВЯТИТЕЛЬ»



Стр 4

МИТРОПОЛИТ
АНТОНИЙ
СУРОЖСКИЙ
«О МУЖЕСТВЕ
И ТВОРЧЕСТВЕ»



Вести из Общества православных врачей г. Коломны



Профессор И.В. Сачинава

На очередной конференции Общества Православных Врачей г. Коломны в Конференц-зале Свято-Троицкого Ново-Голутвина женского монастыря 20 декабря 2014 г. С докладом «Актуальные вопросы гастроэнтерологии» выступила д.м.н. И.В. Сачинава, профессор кафедры детских болезней Первого Московского Государственного Медицинского Университета им. И.М. Сеченова.

Свой доклад Ирина Вениаминовна начала с классификации: к заболеваниям пищеварительной системы относятся заболевания пищевода, желудка и 12-перстной кишки, заболевания желчевыводящей системы, поджелудочной железы и заболевания кишечника. Среди факторов, способствующих развитию заболеваний ЖКТ выделяют наследственность, инфекци-

онный фактор, острый и хронический стресс, изменение характера питания, экологическое и социальное неблагополучие.

Кроме того, Ирина Вениаминовна отметила, что физиологические функции организма ребёнка неустойчивы и ранимы имеют следующие особенности: низкая активность пищеварительных соков, не-

зводные теofilлина, анальгетики и другие лекарства.

Ирина Вениаминовна рассказала о патогенезе гастро-эзофагального рефлюкса: вследствие заброса содержимого желудка, в пищеводе размножается несвойственная для него микрофлора, что ведёт к развитию воспаления и разрушению эпителия пищевода, в тя-

Советы гастроэнтеролога

совершенство моторной функции и микрофлоры кишечника. Это тоже может способствовать развитию заболевания.

Ирина Вениаминовна подробно остановилась на одной из патологий желудочно-кишечного тракта, гастро-эзофагальной рефлюксной болезни.

Гастро-эзофагальная рефлюксная болезнь характеризуется патологическим забросом содержимого желудка в пищевод (наблюдается днём и ночью), сопровождается поражением слизистой оболочки пищевода и других органов. Во всех случаях при эндоскопическом исследовании обнаруживается недостаточность кардии (желудочно-пищеводного жома). Причиной может быть пилоростеноз, нарушение моторной функции желудка, язва желудка, дуодено-стаз, заболевания кишечника, запоры и ожирение. А так же приём лекарственных препаратов, таких как транквилизаторы, седативные, барбитураты, нейролептики, антагонисты кальция, аденоблокаторы, холинолитики, нитраты, про-

дизагия. Это, в свою очередь, приводит к внепищеводным проявлениям болезни: похудание, ночной кашель, ЛОР-патология (рецидивирующие ларингит, фарингит, отит); рефлкторному ларингоспазму, апноэ, рефлкторному бронхоспазму, пневмонии, нарушению сердечного ритма.

Для диагностики назначают эндоскопическое исследование: оце-



нью состояние кардии, обязательно проводится биопсия.

Лечение гастро-эзофагального рефлюкса:

• Рекомендации по изменению образа жизни: не есть перед сном, ужин – за 3 часа до сна. Не лежать после еды; избегать глубоких наклонов, длительного пребывания в согнутом положении, поднятия тяжестей более 8-10 кг на обе руки, упражнений с напряжением мышц передней брюшной стенки, избе-

гать ношения тугих поясов, резинок, тесной одежды;

• снизить массу тела при ожирении;

• отказ от курения, употребления алкоголя;

• ограничить прием медикаментов, снижающих тонус мышц кардии.

• диетические ограничения: снизить потребление жира; повысить потребление белка; ограничить шоколад, томаты, цитрусовые; снизить объем потребляемой пищи; питание 5-6 раз в день, небольшими порциями; исключение стимуляторов желчеотделения и газообразования (репа, редис, желчегонные травы).

• Медикаментозная терапия подбирается врачом в зависимости от степени гастроэзофагального рефлюкса. Это как правило, один из прокинетиков (церукал, мотилиум, моторикум, мотониум, перилиум, цизаприд) + антацид («Алмагель», «Маалокс», «Гестид», «Релцер»).

По окончании лекции, Ирина Вениаминовна ответила на многочисленные вопросы врачей.

Фитотерапия



СОЛОДКА

Начиная со средних веков корень солодки упоминается во всех медицинских книгах и списках лекарственных веществ.

За последнее время интерес к ней со стороны многих ученых значительно повысился в связи с изучением тритерпеновых соединений солодки, близких по строению к гормонам надпочечников.

Среди этих соединений особый интерес представляют глицирризиновая и глицирретовая кислоты, содержащиеся в корнях солодки. Их кортизоноподобные препараты нашли применение при болезнях Аддисона и других нарушениях водного и минерального обмена веществ. Гликозидглицирризиновая кислота обуславливает терапевтическое действие солодкового корня (имеет сладкий вкус). Флавоноиды, выделенные также из корней солодки, оказывают разнонаправленное действие на организм: обладают спазмолитическим действием, уменьшают ломкость капилляров и оказывают противовоспалительное действие. Наличие большого количества слизистых веществ и камеди дает возможность использовать солодку как слабительное и отхаркивающее средство.

Эксперименты на животных показали, что корни и корневища растения способствуют заживлению язвы желудка, обладают спазмолитическими и противоаллергическими свойствами. Препараты солодкового корня применяются при заболеваниях дыхательных путей; как отхаркивающее мягчительное, как мочегонное средство, а также при хронических запорах.

Рецепты:

Отвар корня солодки:
10 граммов высушенного и измельченного корня солодки залейте 1 стаканом кипятка, закройте крышкой, варите на водяной бане в течение 20 минут, затем дайте лекарственному средству настояться в течение 1-2 часов, процедите и принимайте 5 раз в день по 1 столовой ложке.

Сбор при бронхите:
Смешайте 20 граммов корня солодки с лекарственными растениями: по 10 граммов исландского мха, шиповника и листьев подорожника. Заварите горячей водой и пейте вместо обычного чая.

Рецепт приготовления желудочного чая:
Корень солодки 20 гр.

Соцветия ромашки аптечной 20 гр.
Лист мяты перечной 5 гр.
Трава золототысячника 5 гр.
Лист Melissa лекарственной 5 гр.
применять по 1/2 стакана 3 раза в день за 40-50 мин до еды в течение 3-4 недель. Боли исчезают обычно на 5-6-й день.

Лечение корнем солодки в высоких дозах следует проводить не дольше 4 – 6 недель. Так как снижается выведение натрия и увеличивается выведение калия и может возникнуть задержка воды в организме с легкими отеками, особенно в области лица и суставов стоп, возможно повышение кровяного давления.

Поэтому при лечении корнем солодки необходимо добавлять в пищу богатые калием продукты (например, бананы, курагу).

Александр Малышко — врач по профессии. Много лет работал главным врачом противотуберкулезного санатория. Цикл лекций «Медицина как часть богословия» прочитан на основании его работ «Путем болезни. Исповедь врача» и «Битва за любовь». Пишет стихи, сказки. Сборники: «Устами сердца», «Капельки», «Вместе!» В своем творчестве пытается, выражаясь словами Михаила Пришвина, «соединить поэзию, науку и жизнь». Живет и работает в Крыму, в Ялте.

Попытаемся определить ценность здоровья. Вы возразите: что может быть ценнее здоровья? Здоровье действительно важно. Но в чем ошибка? Мы хотим получить внешнее здоровье, здоровое тело. О внутреннем человеке забываем. Если нет внутреннего здоровья, не будет и внешнего. Можно сделать тело здоровым, но что с того? Оно умрет, если душа останется больной.

Все мы воспитаны на одном стереотипе. Если я заболел, я должен обратиться к врачу и он меня вылечит. То есть, кто-то за меня выполнит работу. Почему так популярны всевозможные целители? Человек не хочет трудиться. Заболела голова – выпил таблетку. А подумать: почему она заболела? Это уже сложно. Больной идет к врачу, и если это не острое заболевание, а большинство – хроника, облегчения не получает. Думает: «Значит, этот врач – плохой». Больной идет к другому врачу, к целителю, к экстрасенсу. Не имеет значения к кому, лишь бы вылечить тело. Для чего нужно здоровое тело? Для того, чтобы продолжать жить как я хочу.

Откуда берется здоровье? Его дает Бог, но для этого больной должен поработать над собой, исправиться. Покаяние в переводе с греческого «перемена». Перемена образа мыслей, образа действий, образа жизни. Врач не целитель, а регулировщик. Он дает направле-

ние больному, он должен показать в какую сторону идти. Насильно больного не вылечишь. Если он не осознал ничего, лечение бесполезно. Один из старцев, авва Фалласий говорил: «Врач — это ум уврачевавшийся сам и других врачующий тем же, чем сам уврачевался».

Ценность здоровья



Врач Александр Малышко

С больным можно спокойно поговорить, когда процесс у него хронический, вялотекущий. Но бывают ситуации, когда разговаривать некогда, надо действовать. У врача два главных лекарства — это сострадание и радость. Чтобы сострадать, нужно понять боль другого человека, понять до глубины души. Мало того, показать страдающему, что ты понял. Показать словом, делом, взглядом. Больному только от этого становится легче. Груз его болезни помогают нести, он становится легче. Я приведу пример. Отвел ребенка первый раз в садик. Он там побыл два часа, заплакал. Дома сразу уснул и проспал часа четыре, хотя днем не спит. Проснулся с кашлем. Кашель к вечеру усилился. Меня, вдруг, осенило. Я понял, что он боится, что его завтра опять поведут в садик. Я ему говорю: «Сима, я тебя больше НИКОГДА в садик не отдам». Сразу у него глазки засияли и кашель прекратился. Его поняли, и он тут же выздоровел. Врач должен своим состраданием нести радость больному. У К. Чуковского все лечение опи-

сано в двух строчках. «И всем по порядку дает шоколадку и ставит, и ставит им градусники». Суть врачебной деятельности в этих двух строчках: порадовать и уделить внимания.

Если взять православных врачей, причисленных к лику святых, они либо мученики, либо бессе-

ребренники. Другими словами, врачебная деятельность это мученичество. Взять и понести тяжесть болезни на себя.

Врач – бессеребренник.

Врачебная деятельность не должна быть средством обогащения. Если врач поставил себе цель обогатиться за счет больных, он уже думает о том не как вылечить больного, а как заработать на нем. То есть он уже не врач, а бизнесмен. Диплом врача, или его отсутствие еще ни о чем не говорит. Читал об одной семье: это было лет десять назад. Они не дипломированные врачи. Узнав о проблеме онкологических больных, они бросили все, купили где-то в лесу домик, и начали выхаживать раковых больных. Запущенных, безнадежных больных, от которых отказалась официальная медицина. Они выходили больше 150 человек. Вылечить больного — это расстаться его страх.

О значении слова. Словом можно исцелить, а можно и убить.

В моей практике был случай. От инфаркта миокарда умер больной, которого я лечил от туберкулеза, больной молодой. Я ему назначил тубазид внутривенно. Больной был очень симпатичный, я старался изо всех сил, чтобы ему помочь, назначил ему мощнейшее лечение. На вскрытии стало ясно, что те каверны, которые были у него, под влиянием химиотерапии не закрылись бы никогда, в то же время туберкулезный процесс был ограничен и с ним бы он прожил очень долго.

Вопросы деонтологии

Еще пример. Заболела женщина. Ее вылечили и сказали лет десять ты еще поживешь. Проходит 10 лет и она умирает.

Другой пример. Молодая женщина. Ходит сама не своя, вся в себе, разговаривает со мной, но мысли ее где-то далеко. Удалось вывести ее на открытый разговор. Оказывается, у нее фибромиома матки и ей сказал хирург, что если она срочно не сделает операцию, то через три месяца... И вот как раз подошла к концу эти три месяца. С тех пор прошло лет пять. Операцию она так и не сделала.

Еще один аспект. Больной идет к врачу. Врач даёт ему совет. Больной идет к другому врачу. У того противоположное мнение. Тогда больной идет к третьему. Пытается выбрать, ничего не получается. Терзание и сомнения. Надо выяснить у больного, что он уже знает и не давать противоположных советов. Не надо бояться брать ответственность на себя. Как только попадается больной посложнее, мы сразу пытаемся отправить его либо от себя подальше, либо на консультацию к разным специалистам. Больной возвращается к нам со множеством диагнозов и рекомендаций. Число назначений порой достигает 20-30 таблеток в день. И не находится врача, который бы взял ответственность на себя, провел клинический разбор: расставил диагнозы по-порядку и начал лечение с одного, первичного. Важно участие врача, сострадание к нему. Это в традициях русской клинической медицины, этому учили и С.П. Боткин, и Г.В. Захарьин. Они разработали методы клинического разбора: как из множества жалоб больного выбрать одну первично поражённую систему и с неё начинать лечение. Всему этому нас учили в институте. Надо только вспомнить. Если врач отнесётся к больному с таким деятельным участием, то обязательно будет хороший результат.

Врач-фтизиатр А. Малышко.

Полипрагмазия – (от лат. «poly» – много и «pragma» – предмет, вещь) – избыточность медицинских назначений, была и остается весьма широко распространенной и малоизучаемой проблемой в современной клинической медицине.

Среднее количество препаратов, принимаемых пожилыми пациентами одновременно (как назначенных докторами, так и принимаемых самостоятельно), составило 10,5, при этом в 96% случаев врачи не знали точно, что принимают их пациенты. И, это при том, что одновременный прием 5 препаратов приводит к лекарственным взаимодействиям у 50% пациентов, при приеме 10 препаратов риск лекарственных взаимодействий достигает 100%.

В большинстве случаев принцип, которым руководствуется лечащий врач, назначая больному одновременно несколько лекарственных препаратов, отражает его стремление вылечить сразу все имеющиеся у больного болезни (желательно, побыстрее), а заодно предотвратить все возможные осложнения (желательно, понадежней).

В качестве примера приводим одновременное назначения инвалиду Великой Отечественной войны (речь идет о лекарственном обеспечении по системе ДЛО) 27 разных лекарственных препаратов в количестве более 50 таблеток в день, причем больной не только настаивал на их получении, но и все принимал! Больной страдал двенадцатую заболеванием и наблюдался у восьми специалистов (терапевт, кардиолог, гастроэнтеролог, невролог, эндокринолог, уролог, окулист и оториноларинголог), каждый из которых назначал «свое» лечение, даже не пытаясь как-то соотнести его с рекомендациями других специалистов. Тревогу поднял, естественно, терапевт. Поверьте, громадного труда стоило убедить больного отказаться от приема огромного количества лекарств. Основным аргументом для него явилась необходимость «пожалеть печень».

Проблема полифармакотерапии возникла давно.

Будучи заведующим кафедрой фармакологии Военно-медицинской академии в 1890-1896 гг., И.П. Павлов однажды написал: «... Когда я вижу рецепт, содержащий прописку трех и более лекарств, я думаю: какая темная сила заключена в нем!» Примечательно, что предложенная И.П. Павловым в тот же период

Полипрагмазия

микстура, названная его именем, содержала всего два препарата (натрия бромид и кофеин), действующих разнонаправленно на функциональное состояние центральной нервной системы.

В США ежегодно госпитализируются до 8,8 млн. больных, из которых 100-200 тыс. погибают вследствие развития неблагоприятных побочных реакций, связанных с применением лекарственных средств.

Системные эффекты, развивающиеся при длительном употреблении лекарств практически всегда воспринимаются врачом как присоединение нового заболевания и влекут за собой дополнительное назначение лекарств, направленных на лечение «вновь обнаруженного заболевания».

Так, длительный прием спазмолитиков или некоторых антигипертензивных препаратов может привести к атоническим запорам с последующим длительным и безуспешным чаще всего самолечением слабительными, затем – к дивертикулиту кишечника. При этом врач не предполагает, что запоры изменили флору кишечника, увеличилась степень гиперэндотоксинемии, усугубляющей сердечную недостаточность. Тактика врача – усилить лечение сердечной недостаточности. Прогноз понятен. Можно привести десятки таких примеров.

Немалую роль в извращении лечения играет и агрессивная реклама пищевых добавок, которые преподносятся средствами массовой информации как «уникальное средство...» («заказывайте срочно, запас ограничен...»). Эффект уникальности усиливается

ссылкой на таинственное древневосточное, африканское или «кремлевское» происхождение. «Гарантированность» эффекта иногда закладывается в наименование товара или лицемерную рекомендацию посоветоваться с врачом, который даже при огромном желании не найдет какой-либо объективной информации об этом чудо-средстве. Ссылки на популярность «древнего средства»



в заявленной стране производителя оказываются несостоятельными: заданные в этой стране вопросы об этом «средстве» вызывают недоумение у местного населения.

Учитывая все изложенное, нельзя не приветствовать создание возглавляемого чл.-кор. РАМН проф. В.К.Лепехиным «Федерального центра мониторинга безопасности лекарственных средств Росздравнадзора».

Уместно вспомнить мнение известного терапевта И.Мадьяра (1987 г.), который, исходя из принципа единства лечебно-диагностического процесса, предложил более широко трактовать понятие «полипрагмазия». Он считает, что лечебной полипрагмазии нередко предшествует полипрагмазия диагностическая (избыточные действия врача, направленные на диагностику заболеваний, в том числе с использованием суперсовременных, как правило, дорогостоящих методов исследования), а диагностическая и терапевтическая полипрагмазия, тесно переплетаясь и провоцируя друг друга, порождают бесчисленные ятрогении (заболевания, опосредованные действием врача).

Мы полагаем, что для предупреждения диагностической и лечебной полипрагмазии лечащему врачу необходимо придерживаться следующих принципиальных положений:

- Риск обследования должен быть меньше риска неустановленной болезни.

Актуальная тема

- Дообследование необходимо назначать прежде всего для подтверждения, но не для отклонения предварительного диагноза, который должен быть обоснован.

- Отсутствие прямых показаний к назначению препарата есть противопоказание. («Поменьше лекарств: только то, что совершенно необходимо» Б.Е.Вотчал)

- Каждое назначение нового препарата должно быть тщательно взвешенным с учетом особенностей действия препарата (фармакокинетики и фармакодинамики) и так называемых побочными эффектами. Отметим, что с ними следует ознакомить и самого больного. Прописывая новое лекарство, необходимо подумать, не стоит ли отменить какое-то «старое».

К сожалению, современные специалисты, особенно узкие, стали забывать давно выработанное простое правило, позволяющее избегать лекарственной полипрагмазии: больной (конечно, кроме urgentных ситуаций) не должен получать более 4 препаратов одновременно, а вопросы увеличения объемов лечения должны решаться совместно несколькими специалистами (консилиумом). При совместном обсуждении легче предугадать возможное лекарственное взаимодействие, реакцию целостного организма.

При лечении каждого конкретного больного следует действовать согласно старым заповедям: «est modus in rebus» (соблюдай меру) и «non nocere» (не навреди).

Проф. Л.Б. Лазебник, проф. Ю.В. Конев, проф. В.Н. Дроздов, проф. Л.И. Ефремов

Кафедра геронтологии и гериатрии Московского государственного медико-стоматологического университета; Организационно-методический отдел по терапии Департамента здравоохранения Москвы; Центральный научно-исследовательский институт гастроэнтерологии.

На головокружение хоть раз в жизни жаловался каждый. Но обычное недомогание может скрывать под собой самые серьезные болезни. Чтобы не пропустить их, не совершайте самых распространенных ошибок.

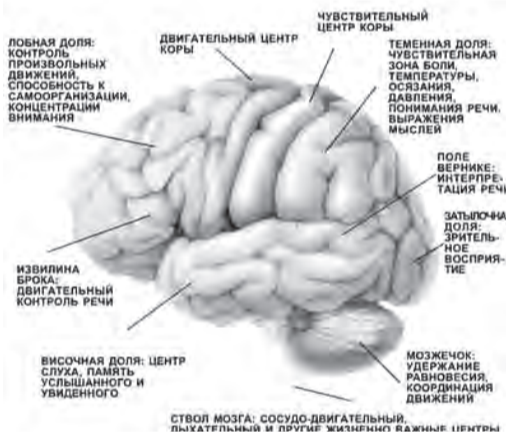
Ошибка 1. Считать, что головокружение неопасно

В некоторых случаях можно действительно не волноваться. Например, головокружение часто связано с переутомлением, долгим сидением за компьютером в одном положении. Здесь выход только один – делать перерывы в работе хотя бы каждый час, вставать, двигаться, делать простые упражнения – например, поднять-опустить руки. Организм может не успеть сориентироваться, так что действительность «поплывёт», в случае если резко изменить положение тела – быстро встать. Поэтому лучше не делать резких движений.

Часто кружится голова у пожилых людей – по разным данным, из пациентов старше 60 лет каждый четвертый жалуется на головокружение. Это связано с возрастными изменениями в сосудах.

Головокружение грозит даже больным гриппом или простудой – это осложнение возникает, если вирусы поражают вестибулярный аппарат.

Но за обычным головокружением, особенно если оно появляется периодически, может скрываться множество серьезных проблем.



Например, оно может быть симптомом онкологического заболевания, последствием травмы, патологии внутреннего уха. Часто головокружение связано с заболеваниями сердца.

В любом случае самостоятельно установить причину этого недуга невозможно, необходимо обратиться к врачу-неврологу.

Ошибка 2. Думать, что головокружение не лечится

Многие годами терпят головокружение, считая, что обращаться к врачу бесполезно. На самом деле для лечения головокружения применяют препараты, которые оказывают влияние на вестибулярный аппарат, снимают

вызывающие симптомы, часто сопровождающие головокружение (например, тошноту и рвоту, чувство тревоги и паники), и могут быть эффективными даже в самых тяжелых случаях.

Также используются специально разрабо-

Чем опасно головокружение

танные реабилитационные программы, упражнения, которые помогают наладить «правильное» поступление информации в центральную нервную систему. Если головокружение зависит от проблем со зрением, врач может предложить оптическую коррекцию, например удаление катаракты и т.д.

Чтобы установить причину головокружения, используют компьютерную и видеографическую регистрацию движений глаз – когда аппаратура фиксирует их реакцию на различные тесты. Дополнительно проводится обследование слуховой функции.

Иногда назначают компьютерную и магнитно-резонансную томографию головного мозга, обследование сосудов, эндокринной системы, биохимический анализ крови и т.д.

Ошибка 3. При головокружении как можно скорее лечиться

Правильнее – присесть. Ложась, вы резко меняете отток крови от головы на приток, а это тоже нехорошо. Для кровообращения более физиологично положение сидя.

Советы невролога

Если закружилась голова, лишнее будет измерить давление. Если оно высокое, прими-

те таблетку, понижающую давление, особенно если вы гипертоник.

Если давление низкое (ниже 100/70), выпейте кофе, крепкий чай и немного отдохните. Это поможет прийти в себя. Если голова кружится часто – откладывать визит к врачу нельзя.

Американские ученые, известные своими необычными экспериментами, установили, что головокружение может вызывать... напольное покрытие. Они посадили 22 человека и заставили их смотреть сначала на серый, а затем на черно-белый пол. В первом случае ничего, кроме уныния, у испытуемых они не зафиксировали. Но зато после наблюдения за черно-белым полом участники эксперимента пожаловались, что у них закружилась голова и появилась тошнота. Специалисты объясняют это тем, что такая расцветка вызывает иллюзию движения и провоцирует симптомы укачивания. Так что, выбирая интерьер для дома или офиса, будьте осторожны.

Источник: Subscribe.Ru О. Акимова, к.м.н., специалист Института медико-биологических проблем РАН.

«Болею частыми бронхитами, антибиотики часто не помогают. Могут ли помочь травы?»
И.П. Рогов., г. Коломна.



К сожалению, в современной практике лечения бронхолегочных заболеваний стали забывать о лекарственных травах, физиотерапии и массаже. Чаще применяют антибиотики и гормоны, даже в тех случаях, где их применение не обосновано, и неэффективно.

Легкие – это, как почки и кишечник, «фильтры» организма. Здоровье легких напрямую зависит от

состояния функции кишечника и поджелудочной железы. Поэтому

Сборы трав для лечения органов дыхания

целесообразна схема комплексного лечения.

Сборы трав:

Приготовление: 1 ст.л. сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 40 минут. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

1. Сбор бронхорасширяющий. Листья мать-и-мачехи – 1 часть, трава душицы – 1 часть, корень солодки – 2 части, трава багульника – 2 части.

2. Противовоспалительный и отхаркивающий сбор: Корень девясила – 1 часть, корень алтея – 2 части, трава душицы – 1 часть, почки березы – 1 часть. Применяется у больных с неярко выраженным обострением хронического бронхита и при отсутствии обостре-

ния (в качестве преимущественно отхаркивающего средства).

3. Сбор при хроническом obstructивном бронхите: трава багульника – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, листья подорожника – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, корень солодки – 10 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, цветки календулы – 10 г, корень девясила – 10 г, плоды аниса – 10 г.

4. Иммуномодулирующий, успокоительный, противовоспалительный, отхаркивающий сбор. Корень солодки – 15 г, корень синюхи – 15 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, корень валерианы – 10 г, трава пустырника – 10 г, трава мяты – 10 г, трава зверобоя – 10 г. Листья мать-и-мачехи – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, трава душицы – 10 г.

5. Противовоспалительный, жа-

ропонижающий, отхаркивающий сбор. Листья подорожника – 20 г, трава зверобоя – 20 г, цветки липы – 20 г. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.



6. Противовоспалительный, противоаллергический, отхаркивающий, жаропонижающий, улучшение пищеварения

сбор. Корень девясила – 30 г, цветки календулы – 30 г, листья подорожника – 50 г, трава чабреца – 50 г, листья мать-и-мачехи – 50 г. Заваривать лучше в термосе. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать 4 часа. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

7. Противовирусный, противоаллергический, отхаркивающий, противовоспалительный, улучшающий функцию печени и желудочно-кишечного тракта сбор. Шишки ольхи – 50 г, трава фиалки трехцветной – 50 г, трава череды – 50 г, трава горца почечуйного – 50 г, цветки бузины черной – 50 г, плоды боярышника – 50 г, цветки бессмертника – 50 г, листья черной смородины – 50 г, листья подорожника – 50 г.

Отвечаем на вопросы читателей



Святитель Василий Великий

В Кесарии жил один врач-еврей, по имени Иосиф. Он был так искусен в науке врачевания, что определял, по наблюдению над движением крови в жилах, день наступления смерти больного за три или за пять дней, и указывал даже на самый час кончины. Святитель Василий Великий, предвидя будущее его обращение к Христу, очень любил его и, часто приглашая его к беседе с собой, уговаривал его оставить еврейскую веру и принять святое крещение. Но Иосиф отказывался, говоря:

– В какой вере родился я, в той хочу и умереть.

Святой же сказал ему:
– Поверь мне, что ни я, ни ты не умрем, пока ты «не родишься от воды и духа» (Иоан.3:5): потому что без такой благодати нельзя войти в Царство Божие.

Когда же наступило время представления святого, он заболел и призвал к себе еврея, как бы нуждаясь в его врачебной помощи, и он спросил его:

– Что скажешь ты обо мне, Иосиф?

Тот же, осмотрев святого, сказал домашним его:

– Приготовьте все к погребению,

Врач и святитель

ибо с минуты на минуту нужно ожидать его смерти.

Но Василий сказал:

– Ты не знаешь, что говоришь!

Еврей отвечал:

– Поверь мне, владыка, что смерть твоя наступит еще до захода солнца.

Тогда Василий сказал ему:

– А если я останусь жив до утра, до шестого часа, что ты тогда сделаешь?

Иосиф ответил:

– Пусть я умру тогда!

– Да, – сказал на это святой, – умри, но умри греху, чтобы жить для Бога!

14 января – память свт. Василия Великого

– Знаю, о чем ты говоришь, владыка! – отвечал еврей, – и вот я клянусь тебе, что если ты проживешь до утра, я исполню твое желание.

Тогда святой Василий стал молиться Богу о том, чтобы Он продолжил жизнь его до утра для спасения души еврея, – и получил просимое. На утро он послал за ним; но тот не поверил слуге, сказавшему ему, что Василий жив; однако пошел, чтобы увидеть его, как он думал уже умершим. Когда же он

меня сам.

– Мы имеем Создателя, укрепляющего нас, – отвечал Василий.

И, встав, вошел в церковь и пред лицом всего народа окрестил еврея и всю семью его; он нарек ему имя Иоанн и причастил его Божественных Таин, сам совершив в тот день литургию. Преподав наставление новокрещенному о вечной жизни и обратившись с словом назидания ко всем своим словесным овцам святитель оставался в церкви до девятого часа. Потом дав всем последнее целование и прощение, он стал благодарить Бога за все его неизреченные благодеяния и, когда еще слово благодарения было на устах его, предал душу свою в руки Божьи в первый день января 379 года.

Святой Василий Великий пас церковь Божью восемь лет шесть месяцев и шестнадцать дней, а всех лет жития его было сорок девять. Новокрещенный же еврей, увидев святого умершим, пал на лицо его и со слезами сказал:

– Воистину, раб Божий Василий, ты и теперь не умер бы, если бы не захотел сам.

Из жития святителя Василия Великого.



Январь

4 января – Великомученицы Анастасии Узорешительницы.

6 января – Рождественский сочельник.

7 января – Рождество Христово.

8 января – Собор Пресвятой Богородицы.

9 января – Первомученика и архидиакона Стефана.

11 января – 14000 младенцев, от Ирода в Вифлееме избитых.

14 января – Обрезание Господне. Святителя Василия Великого.

15 января – Преставление и второе обретение мощей прп. Серафима Саровского.

18 января – Крещенский сочельник.

19 января – Крещение Господне (Богоявление).

20 января – Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.

23 января – Святителя Феофана Затворника Вышенского.

25 января – Мученицы Татианы.

27 января – Равноапостольной Нины, просветительницы Грузии.

31 января – Прпп. Кирилла и Марии, родителей прп. Сергия Радонежского.

Закон для жизни

Закон – предел, поставленный свободе воли или действий; правила, повелевающие делать добро и не делать зла.

Законы гражданские, установленные государственной властью, противопоставляются законам духовным, относящимся к делам веры или духовной жизни.

Есть закон естественный, писанный и благодать.

Закон естественный открывается в совести, которую дал Бог для разума – как бы кормчего для корабля, как бы всадника для коня. Она несет в себе функции: законодателя, судьи и мздовоздателя.

Язычники, не просвещенные Светом Истины, жили по закону совести: показывают, что дело закона у них написано в сердцах, о чем свидетельствует совесть их и мысли их, то обвиняющие, то оправдывающие одна другую (Рим. 2, 14-15). Естественный закон был и у первых людей, но после грехопадения совесть их была заглушена, поэтому



Пророк Моисей получает заповеди из рук Божиих. Синай. Монастырь Св. Екатерины

возникла потребность во внешнем, писаном законе.

Закон писанный был дан Богом пророку Моисею после гибели египтян, в пустыне, на горе Синае, в огне и дыме, исходящем от горы, при звуке трубы, среди грома и молний (Исх. 20, 1-17), потому что для грубых и необузданных людей нужны были чувственные, поразительные явления. Господь дал ему «две скрижали откровения, скрижали каменные, на которых написано было перстом Божиим.» (Исх. 31,18). Закон этот называется Ветхим Законом.

Закон был дан для тщательного хранения. В Священном Писании говорится, что «закон свят, и заповедь свята и праведна и добра» (Рим. 7:12), «закон Твой истина» (Псалом 118, 142).

Господь Иисус Христос, пришедши на землю, углубил, расширил этот закон. Христос вочеловечился, чтобы соблюсти Закон Божий, заповеди его, вступить в борьбу и победить диавола и ввести Закон Духа: «не нарушить пришел Я, но исполнить», – говорит Господь (Мф. 5, 17). Закон стал называться Новым Заветом. Господь объяснил смысл закона: «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки.» (Мф. 7,12)

Цель Закона – сделать человека праведным, светом мира и солью земли. Дух, душа и тело должны прийти в повиновение Христову Закону – Закону Создателя.

Бог наказывает нарушителей закона: бедствиями (Втор. 27, 15-26), смертью (Лев. 20,10-17), вечными мучениями (Мф. 25, 41-46).

В поисках смысла

Но человек по своей немощной природе не может исполнить закон, «нет человека, который не согрешил бы» (2 Цар. 8,46). И Господь, по Своей великой любви к Своему творению, дарует человеку благодать Святого Духа, которая помогает ему выйти из своего греховного состояния, сделаться истинным христианином



и достигнуть Вечного Блаженства и тем выполнить Закон Божий.

Благодать подается в Таинствах Православной Церкви.

Букварь (Ж-З) Начало познания вещей Божественных и человеческих

О мужестве и творчестве



Митрополит Антоний Сурожский

Трудно, почти невозможно говорить о вопросах жизни и смерти отрешенно.

Так что я буду говорить лично. В своей жизни мы встречаемся со смертью в первую очередь не как с темой для размышления (хотя и это случается), а большей частью в результате потери близких – наших собственных или чьих-то еще. Этот косвенный опыт смерти и служит нам основой для последующих размышлений о неизбежности собственной смерти и о том, как мы к ней относимся.

Вспоминается разговор времен гражданской или конца первой мировой войны между двумя девушками; брат одной, который приходился женихом другой, был убит. Новость дошла до невесты; она пришла к своей подруге, его сестре, и сказала: «Радуйся, твой брат погиб героически, сражаясь за Родину».

Это показало мне величие человеческой души, человеческого

мужества, способность противостоять не только опасности, страданию, жизни во всем ее многообразии, всей ее сложности, но и смерти в ее голой остроте.

Однажды в юности я вернулся из летнего лагеря. Мой отец встретил меня и выразил беспокойство по поводу того, как прошел лагерь. «Я боялся, – сказал он, – что с тобой что-то случилось». Я с легкостью юности спросил: «Ты боялся, что я сломал ногу или свернул шею?» И он ответил очень серьезно, с присутствующей ему трезвой любовью: «Нет, это не имело бы значения. Я боялся, что ты потерял цельность души».

И затем добавил: «Помни: жив ты или умер – не так важно. Одно действительно важно, должно быть важно и для тебя и для других: ради чего ты живешь и за что ты готов умереть».

* * *

Митрополит Антоний Сурожский

Одно из характерных свойств подлинной, здоровой духовной жизни – это трезвость. Мы знаем на обычном русском языке, что значит трезвость по сравнению с опьянением, с нетрезвостью. Опьянеть можно различно, не только вином: все, что нас так увлекает, что мы уже не можем вспомнить ни Бога, ни себя, ни основные ценности жизни, есть такое опьянение. Но есть то, что я бы назвал вдохновением – вдохновением ученого, художника, которому Богом открыто видеть за внешней формой того, что его окружает, какую-то глубокую сущность, которую он извлекает, выражает звуками, линиями, красками и делает доступной окружающим людям – не видящим.

Основная черта православного благочестия, православной духовности – это трезвость, которая переносит все ценности, весь смысл от себя на Бога.

МЕДИЦИНСКИЙ
ВЕСТНИК

Учредители: Свято-Троицкий Ново-Голутвин женский монастырь.
Медицинский центр св. блж. Ксении Петербургской.
Православное общество врачей г. Коломны.
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 2318.

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