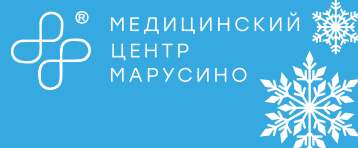




Люберецкий округ



ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ

www.marumed.ru

№ 4 (10) декабрь 2025

Популярная медицина - на благо жителей Люберецкого края



АНОНС!

Читайте в следующем номере:

К 30-летию Центральной школы тхэквондо «Князь Юрий Долгорукий». Интервью с Лазаросом Константиновичем Цилфидисом – основателем клуба, обладателем 8 дана, автором фундаментального труда великого пути «Первый шаг», Президентом Федерации тхэквондо МФТ России.

АКТУАЛЬНО

Врач и священник - о Посте

C.19

ЗДОРОВЬЕ

Безопасное поведение в школе

C.24

ЖУРНАЛ

«Здоровый округ – Люберецкий округ»

№4 (10), ДЕКАБРЬ 2025г.

Вы можете оформить подписку на журнал, напишите нам письмо на почту nakaden@mail.ru с пометкой «ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ», и мы пришлем вам информацию о вариантах подписки.

Аудитория распространения журнала:

Министерство здравоохранения

Московской области

Медицинские учреждения

городского округа Люберцы

Общественные объединения и НКО
в области медицины и здравоохранения

Предприятия медицинской отрасли.

Наш сайт: <https://marumed.ru/>

Главный редактор:

Феоктистова Наталья Львовна

Ответственный за издание:

Хансверов Рустам Хусаинович

Выпускающий редактор:

Борисова Эмма Витальевна

Дизайн-верстка:

Сломонов Игорь Анатольевич

Под общей редакцией:

Докт. мед. наук, профессор

Шестаков Андрей Михайлович

Контакты: : +7 (495) 554-05-19,

nifeoktistova@mail.ru

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

г. Люберцы, ул. Смирновская, д. 16/179, пом. V

Отпечатано в ООО ИИЦ «На каждый день»,

г. Люберцы, ул. Смирновская, д. 16/179

Заказ №4 Тираж 300 экз.

Распространяется бесплатно и по подписке.

В журнале использованы материалы архивов и публикаций
в СМИ, находящиеся в свободном доступе.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме,
в том числе в электронных СМИ, возможны только
с письменного разрешения редакции.



В НОМЕРЕ

Слово

главного редактора 1

Рев работающих моторов

«озвучил» праздник 2

Соединяя поэзию и музыку 4

Стоматологи призвали

к «онконастороженности» 6

Что такое «хорошо» и что такое

«плохо» – на современный лад 9

Паразиты – злоевающие враги

или тайные участники жизни? 14

Рак – обычная болезнь

или конечный продукт
множества факторов...? 16

Пост и здоровье: рекомендации

врача и священника 18

«У меня не такой ребёнок?» 21

Как не получить травму

в школе, дома и на улице? 24

Учимся беречь себя,

близких и друзей 27

На поэтической волне.

Медсестре 28

ПОКАЗАТЬ КРАСОТУ МИРА

Мы искренне надеемся, что наш журнал стал для многих важным источником знаний о врачевании, духовной и физической жизни человека.

В наше время, когда электронные издания стремительно развиваются, а печатные сокращаются, нас волновал вопрос: сохранит ли журнал интерес читателей? Сегодня мы убеждены, что наш журнал имеет полное право на существование, несмотря на все сложности на этом пути.

Наша главная задача — показать людям красоту мира во всем его многообразии и сложностях, без разделения на «правых» и «неправых». Мы хотим донести мысль о том, что любовь спасает, и любить можно всех. Главный враг человека — эгоизм, сопровождаемый потребительством, гневом, жадностью, завистью, безразличием и предательством. Пока эти чувства живут в нас, мы болеем душой и телом.

Мы стремимся сохранить историю медицины и жизни людей, связанных с врачеванием, пути их поисков спасения от болезней — ведь именно это, по нашему мнению, и есть настоящая жизнь. Рассказывая о событиях и мероприятиях, мы убеждены: помогая друг другу и делаясь опытом, каждый становится здоровее духовно и физически. Следуя своему предназначению, возможно добиться успеха и в личной жизни, и в работе. Главное — реализовать свои таланты и жить безусловной любовью, бескорыстно радоваться, когда можем быть полезны другим. Надеемся, что наш журнал приоткрывает перед вами тайну вечной и счастливой жизни.

Наталья ФЕОКТИСТОВА,
главный редактор журнала
«Здоровый округ – Люберецкий округ»,
главный врач
«Медицинского центра «Марусино»



«Без любви жить легче, но без неё нет смысла».

Л.Н. Толстой



РЕВ РАБОТАЮЩИХ МОТОРОВ «ОЗВУЧИЛ» ПРАЗДНИК

В День города Люберцы возле Дворца спорта «Триумф» организовали площадку «Семейный мотопарк».



Для гостей активисты партии «Единая Россия» подготовили выставку современной мототехники, обучающие зоны и тест-драйвы. За несколько часов работы площадку посетили сотни человек.

«Мощно и шумно отпраздновали День рождения города Люберцы! Площадка возле «Триумфа» гремела от адреналина. Провели зрелищные показательные заезды с препятствиями на квадроциклах. Каждый желающий мог абсолютно бесплатно прокатиться с профессиональными пилотами на нашей технике. Порадовали ученики школы «Мототорпедо» — они демонстрировали навыки вождения на коротких дистанциях и скоростное маневрирование», — рассказал гендиректор квадросервиса «Полный привод» Михаил Булатов.



Кстати, это тот самый квадросервис, который передал полноприводный мотоцикл «Урал» Ассоциации ветеранов СВО г.о. Люберцы для отправки в зону спец операции.

В работе «мотопарка» принял участие профессиональный гонщик, участник чемпионатов России по мотоспорту, тренер Олег Маслов.

Люберчане с удовольствием фотографировались на мощной технике. Абсолютно все гости площадки получили незабываемые эмоции, море адреналина и праздничное настроение.

В работе площадки, организованной по проекту партии «Детский спорт», участвовали депутаты Роман Антоненков, Наталия Скисова, Дмитрий Кудинов, Владимир Сурков, член Общественной палаты Наталья Феоктистова с детьми.

Фото: Квадросервис «ПОЛНЫЙ ПРИВОД»

Отзыв

День единения

Администрация, комитеты по культуре и спорту, предприниматели и общественные организации вложили всю душу в подготовку по-настоящему семейной, тёплой праздничной программы. Центральный парк порадовал гостей выставкой мототехники возле «Триумфа», трассой для катания и презентацией мотоклубов округа. Площадку помогла организовать активист нашей организации Наталья Феоктистова и медицинский центр «Марусино».

В Наташинском парке прошли мастер-классы от туристической компании «Маршруты», наших люби-

мых библиотекарей и, конечно, выступление группы «Шоколад». В парке Сказок в Томилино творческая студия «МилАрт» под руководством Людмилы Костровой провела мастер-классы для детей и взрослых.

Спасибо всем, кто наполнил наш город и посёлки атмосферой доброты, творчества и единения!

Елена ВЕРХОВЫХ,

председатель Люберецкого отделения
«Союза женщин России»

СОЕДИНЯЯ ПОЭЗИЮ И МУЗЫКУ

Выражаясь языком великого Пушкина, «сколько нам открытий чудных» может дать культура нашего родного края?



Вечер поэта и музыканта Анны Турпановой в Люберецком ДК собрал полный зал зрителей и стал настоящим открытием для многих. Оказалось, она не новичок в мире культуры. Лауреат всероссийских и международных конкурсов, дважды стипендиат губернатора Московской области.

Окончив Российскую академию музыки имени Гнесиных, всю свою жизнь занимается любимым делом. Работает концертмейстером в Люберецкой детской хореографической школе Татьяны Тропиной. Прекрасно «озвучила» на рояле весь свой творческий вечер.

На концерте читали ее стихи, пели песни. А открыл вечер заслуженный артист Московской области Александр Чайка, который исполнил песню Анны Турпановой о Люберцах, про «400 лет и 400 весен», написанную в год празднования юбилея города. Особую атмосферу вечеру создала ведущая — руководитель культурных проектов партии «Единая Россия» Ольга Гоффе.

На сцену поднимались не только артисты, но и люберецкие общественные деятели. Депутат Владимир

Сурков от имени Совета депутатов поздравил Анну Турпанову с первым творческим вечером и вручил почетную грамоту и цветы. Слова благодарности за творчество высказали героине вечера депутат Евгений Ерченкова, председатель Люберецкого отделения «Союза женщин России» Елена Верховых, председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты округа Наталья Феоктистова.

В творческом вечере приняли участие талантливые артисты и коллективы. Вот знаковые имена: Артём Яшин — лауреат международных конкурсов, Елизавета Панюкова — участница телепроектов «Голос», «Х-фактор», «Детское Евровидение»; вокальные ансамбли «ШокоLad» и «LittleStar», хореографические «Жар-птица» и «Малахит», а также юные певцы Леонид Парканский и Виолетта Иштаева. Зажигательно выступил театр мюзикла «Успех», проникновенно — аудио-театр «Во весь голос».

Зрители тепло приняли этот яркий праздник творчества.

Эмма Борисова



ЧЕСТВУЕМ УЧЕНИКОВ ГИППОКРАТА



В первый понедельник октября во многих странах мира отмечается Международный день врача — особенный праздник, посвящённый людям самой гуманной профессии. Это день солидарности, поддержки и признания неоценимого вклада врачей в здоровье и благополучие общества. В России, конечно, больше известен День медицинского работника, который мы празднуем в июне, однако повод сказать спасибо врачам никогда не бывает лишним!

Врачи — настоящие герои нашего времени. Их профессионализм, самоотверженность и мудрость позволяют тысячам людей вновь обрести здоровье, веру в себя и надежду на будущее. Каждый день они совершают маленькие и большие подвиги, спасая жизни, оказывая поддержку и заботу тем, кто оказался в трудной ситуации.

Их труд — не только о лечении болезней, но и о человеческом участии, о душевном тепле и доброте, которые так необходимы каждому из нас. Люберецкое отделение Союза женщин России поздравляет всех врачей с этим замечательным праздником!

Особые слова благодарности — нашим подругам по женскому движению, которые не только профессионально выполняют свой долг, но и согревают окружающих своим вниманием и заботой.

«Дорогие подруги, вы лечите не только нас, но и наших детей, родных и близких, делая этот мир светлее и добрее. Спасибо вам за ваш труд, терпение и доброту! Пусть ваша жизнь будет наполнена здоровьем, поддержкой коллег и близких, профессиональными успехами и личным счастьем!», — сказано в Телеграм-канале Люберецкого отделения «Союза женщин России».

Принципы «Клятвы Гиппократ»:

1. Обязательство перед учителями, коллегами, учениками.
2. Принцип непричинения вреда.
3. Обязательство оказания помощи больному (принцип милосердия).
4. Принцип заботы о пользе больного и доминанты интересов больного.
5. Принцип уважения к жизни и отрицательного отношения к эвтаназии.
6. Принцип уважения к жизни и отрицательного отношения к абортam.
7. Обязательство об отказе от интимных связей с пациентами.
8. Обязательство личного совершенствования.
9. Врачебная тайна (принцип конфиденциальности).

"Не лечи бесплатно, ибо здоровье это не милостыня. Врач не берущий платы за лечение, раздавая медицинскую помощь как милостыню, воспитывает иждивенцев и лишает пациента права быть ответственным за свое здоровье."

Гиппократ, 400 лет до н. э.



СТОМАТОЛОГИ ПРИЗВАЛИ К «ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТИ»

Просветительско-образовательный семинар «Принципы организации онкологической помощи пациентам со злокачественными заболеваниями стоматологического профиля. Онкоскрининг» проведен в школе № 51 п. Мирный, сообщила председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты округа, исполнительный директор Московской областной ассоциации стоматологов и челюстно-лицевых хирургов Наталья Феоктисова.



ЛЕКЦИЯ – ПОПУЛЯРНЫМ ЯЗЫКОМ

«Ассоциация стоматологов и челюстно-лицевых хирургов сегодня представляет обновлённый формат обучающих лекций. Ранее проводимые ассоциацией лекции были ориентированы исключительно на медицинских работников. Теперь же они стремятся объединить в одном пространстве и медиков, и пациентов. Это важный шаг к восстановлению доверия и уважения, которые являются основой эффективного взаимодействия», — рассказала Феоктисова.

Участников семинара приветствовал депутат, главный врач Люберецкой стоматологической поликлиники Роман Антоненков.

С популярными лекциями выступили: президент Ассоциации стоматологов, кандидат медицинских наук, главный врач Московской областной стоматологической поликлиники Марина Сойхер и кандидат медицинских наук, доцент кафедры обезболивания в стоматологии Российского университета медицины (РосУниМед) Люд-



мила Аксамит, которая более 30 лет занимается вопросами диагностики и лечения заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Что такое онкоскрининг?

Старшеклассники и учителя получили информацию на тему «Рак полости рта: найти и обезвредить вовремя. Роль современного онкоскрининга». Когда мы слышим слово «онкология», оно часто ассоциируется с серьёзными обследованиями в крупных клиниках.

Но первые признаки одного из видов рака — рака полости рта — может обнаружить ваш стоматолог на обычном профилактическом осмотре. И в этом ему сегодня помогают инновационные технологии. Почему это важно? Рак слизистой оболочки рта, губ и языка на ранних стадиях может маскироваться под безобидные ранки, язвочки или пятна, которые не болят. Из-за этого пациенты часто обращаются к врачу слишком поздно. Регулярный онкоскрининг позволяет заметить проблему в зародыше, когда лечение наиболее эффективно и малотравматично.

Тревожные симптомы,

которые должны насторожить:

- Незаживающая язвочка во рту (дольше 2–3 недель).
- Белые или красные пятна на дёснах, языке или слизистой.
- Необъяснимые уплотнения или утолщения.
- Постоянная боль или онемение в какой-либо части рта.

Чудо-аппарат АФС-17 для ранней диагностики

Одним из самых эффективных инструментов для раннего выявления рисков стал аппарат АФС-17. Это специальная лампа, которая светит безвредным синим светом. Как это работает? Процедура абсолютно безболезненна и занимает несколько минут. Врач освещает полость рта этим светом. Здоровые ткани под его воздействием





начинают светиться (флуоресцировать) определённым образом. А вот изменённые клетки — предраковые или раковые — теряют это свойство и выглядят как тёмные пятна на светящемся фоне.

Почему метод АФС-17 так важен? Потому что он обеспечивает:

- ✓ Объективность. Помогает врачу увидеть то, что практически незаметно невооружённым глазом.
- ✓ Безопасность. Не требует анализов и не причиняет дискомфорта.
- ✓ Эффективность. Позволяет обнаружить проблему на самой ранней стадии, что критически важно для успешного лечения.

Помните: регулярные визиты к стоматологу — это не только про здоровые зубы и дёсны. Сегодня это ещё и мощная профилактика онкологических заболеваний. Попросите вашего врача о возможности пройти онкоскрининг с помощью аппарата АФС-17. Это простой шаг, который может спасти вам жизнь.

Семинар проведен в рамках Федерального партийного проекта «Здоровое будущее» при поддержке Министерства здравоохранения Московской области, Московской областной стоматологической поликлиники, администрации г.о. Люберцы, Управления образованием, Общественной палаты, Мест-

ного отделения партии «Единая Россия», Люберецкого отделения «Союза женщин России».

В зале было 600 человек. Стоматологи выразили большую благодарность за содействие в проведении семинара директору школы № 51 Людмиле Кретовой и учителям.

Подготовила Эмма БОРИСОВА



ЧТО ТАКОЕ «ХОРОШО» И ЧТО ТАКОЕ «ПЛОХО» – НА СОВРЕМЕННЫЙ ЛАД

В наши дни многие с сожалением отмечают недостатки в организации здравоохранения, обучении врачей и лечении больных, но почти никто не предлагает конкретных решений и не знает, как преобразовать это «плохо» в «хорошо».



ИЗМЕНЯЯ МИР К ЛУЧШЕМУ

Многие по-настоящему трудятся ради того, чтобы изменить мир к лучшему, и делают это искренне, руководствуясь не стремлением к материальной выгоде, а чистотой своих помыслов и широтой сердца.

В целях определения приоритетного направления развития и выработки ключевых решений, формирующих будущее стоматологической службы Подмоскovie, по инициативе Министерства здравоохранения Московской области была организована стратегическая сессия.

Цель её — разработать комплексный план развития детской стоматологии в Московской области с учетом существующих потребностей и современных стандартов отрасли.

Приоритетным в этом направлении, безусловно, является вовлечение новых кадров, их обучение, наставничество и социальная поддержка детских стоматологов.

Истина рождается в споре

Второго октября 2025 года состоялась эффективная офлайн сессия, в ходе которой стоматологи отправились

в полезное путешествие по Москва-реке. На этой сессии проявилась сильная командная синергия: во взаимодействии участников возникали не только интересные идеи, но и конкретные шаги к их воплощению. Офлайн формат мероприятия показал явные преимущества перед онлайн и гибридным — высокая концентрация и осознанное участие, неформальные коммуникации (кофе-паузы, обед) — все это способствовало формированию горизонтальных связей, доверию и обмену опытом. Сессия оставила яркий эмоциональный отклик и укрепила культурный дух внутри команды лидеров. И дала пример молодым коллегам, которые выбрали профессию стоматолога.

Сложнейшая наука — медицина

Конечно, с позиции пациентов порой складывается впечатление, что действия врача-стоматолога не всегда безупречны и что стоимость услуг слишком высока. Однако подобная оценка зачастую исходит от тех, кто недостаточно глубоко знаком с медициной и стоматологией, а порой — даже от коллег, чье образование и профессиональная подготовка вызывают сомнения.



Сегодня особенно хотелось бы передать свой опыт молодому поколению врачей, чтобы традиции мастерства и качественного врачевания сохранялись и приумножались, а доверие пациентов становилось неподдельным.

К сожалению, пока не ощущается должного стремления к получению этих бесценных знаний именно у тех, кто только начинает свой путь в медицине. Много делается для того, чтобы сложнейшая наука — медицина — не была сведена к примитиву.

Тернистый путь

Медикам приходится идти по тернистому пути: с одной стороны, следовать установленным стандартам, которые не всегда могут учитывать индивидуальные особенности каждого пациента, а с другой — сталкиваться с претензиями со стороны больных и их родственников, ставящих под сомнение качество и правильность лечения. И всегда необходимо задать один важный вопрос: кто же оценивает работу врача?

Вечный вопрос «А судьи кто?» — остается актуальным, как никогда. В апреле этого года Московская областная ассоциация стоматологов и челюстно-лицевых хирургов предприняла решительный шаг в изменении направления своей деятельности, поставив перед собой задачу преодолеть привычные стереотипы о стоматологии, приоткрыть занавес профессиональных тайн и выстроить более открытые, искренние и доверительные отношения с пациентами

Наталья ФЕОКТИСТОВА,
Главный врач МЦ «Марусино»







ПАРАЗИТЫ – ЗЛОВЕЩИЕ ВРАГИ ИЛИ ТАЙНЫЕ УЧАСТНИКИ ЖИЗНИ?



Про хозяина и незваного гостя

Первоначальное значение слова «паразит» звучало как нахлебник, приживала. Толкование слова паразит по отношению к человеку означает «тот, кто живёт за чужой счёт, потребляет, не производя». Также в бранном контексте «паразит» может означать «нехороший,

неприятный человек». В литературе определение паразита — «тот, кто кормится около стола или со стола другого», в биологии — представитель растительного или животного мира, который живёт «на» или «внутри» другого организма, от которого он получает средства к существованию (пропитание) или защиту, при этом ничего не давая взамен.

Среди микроорганизмов, населяющих наше тело, есть и «добропорядочные сожители», но в какой-то момент они могут проявить свою вредоносную сущность. Они относятся к условно патогенным бактериям. Некоторые микробы, как условно патогенные, так и однозначно вредоносные, ведут себя по-разному на разных этапах взаимодействия с организмом человека.

О пользе «паразитов»

Многие из них могут вызвать не только болезнь, но и смерть больного. Однако гибель человека также приведёт к гибели этих микробов, что невыгодно с точки зрения их выживания, ведь паразитам важно сохранить хозяина.

В связи с вышесказанным, оптимальная стратегия для микроорганизма — использовать агрессивный потенциал для преодоления поверхностных структур тела человека и использовать токсичность для подавления механизмов защиты. При этом, когда микроб укоренился в организме больного, его болезнетворность (способность вызывать заболевание) снижается. Парадоксально, но на сегодняшний день мы располагаем массой фактов и утверждений о возможной полезности некоторых паразитов для своих хозяев.

Положительное воздействие паразитов на хозяина проявляется в том, что они стимулируют и поддерживают на высоком уровне системы организма, в том числе и иммунную систему.

Паразитизм обладает высокой информативностью, сильным воздействием на геном животных и растений, их репродукцию, способствует формированию у организмов — хозяев разнообразных сложных механизмов защиты от внедрения чужеродного белка. Строго говоря, все возбудители болезней — от вирусов до гельминтов — являются паразитами, однако исторически многие медицинские науки, в том числе бактериология, вирусология, паразитология, возникли изолированно, и только единицы учёных были знакомы и даже старались объединить эти дисциплины. Человеческий организм сам по себе — это огромное сообщество, включающее в себя множество сочленов — звеньев единой сложной биологической системы, состоящей из одного макроорганизма, населённого разнородными микроорганизмами, относящимися к разным классификационным группам.

Конкурентная борьба

По численности микроорганизмы, населяющие человеческий организм, многократно (на несколько порядков) превосходят число собственных человеческих клеток. Всё это многообразие организмов находится в непрерывном взаимодействии, не всегда мирном, но всегда в конкурентном. Последние данные показывают, что даже между генами отца и матери происходит конкурентная борьба в организме ребёнка.

Все исследования, все открытия в медицине показывают непростую мозаику взаимоотношений и взаимодействий разных сущностей. В начале XX века отдельные выдающиеся мыслители предполагали, что симбиоз и кооперация играют огромную роль в развитии жизни

на Земле. Большинство живых существ, населяющих планету, в действительности являются «сверхорганизмами» — сложными симбиотическими комплексами. По современным представлениям, иногда появляющимся даже в документах ВОЗ, проблема инфекционных и паразитарных болезней — удел развивающихся стран. В современных странах золотого миллиарда (богатые, экономически развитые государства) ведущей патологией населения являются сердечно-сосудистые болезни и новообразования.

Но давайте посмотрим на сегодняшний день: и инфекционные болезни, и сердечно-сосудистые заболевания и новообразования возросли в странах с разнородной экономикой. Рак известен людям давно. Однако, несмотря на многолетние исследования, и сейчас разделяемой всеми исследователями теории, объясняющей причину его возникновения, нет.

Клетки перерождаются

В конце XIX века создатель теории клеточной патологии Р. Вирхов предположил, что нормальные клетки превращаются в раковые при продолжительном механическом, тепловом или химическом раздражении. Другие авторы считали, что раковые клетки — это клетки, вернувшиеся в эмбриональное состояние.

Некоторые исследователи полагают, что проблема рака связана только с генетическими изменениями. «Факт, что рак является генетическим заболеванием, уже не вызывает сомнения», — утверждает Д. В. Залетаев с соавторами (Залетаев Д. В., Немцова М. В., Бабенко О. В. Система генетических маркеров в ДРК-диагностике злокачественных новообразований. Введение в молекулярную медицину под ред. М. А. Пальцева М. Медицина). Некоторые ретровирусы вызывают онкологические заболевания: Т-клеточную лимфому, Т-клеточную лейкемию. Во всех без исключения исследованных

«Факт, что рак является генетическим заболеванием, уже не вызывает сомнения», —

утверждает Д.В. Залетаев с соавторами

неопластических клетках был выявлен дисбаланс метилирования — это химический процесс, при котором к молекуле (например, к молекуле ДНК, белку, аминокислоте) присоединяется метильная группа (CH₃). Этот

процесс регулирует активность генов, клеточный метаболизм, детоксикацию, выработку нейромедиаторов и другие важные биохимические реакции. В живых организмах этот процесс играет ключевую роль в поддержании здоровья.

Надеюсь, что поверхностно погружая наших читателей во многие жизненные процессы в организме, смогу найти понимание в сердцах наших пациентов, наших больных, того, что упрощать работу медицинских специалистов до универсальных шаблонов нельзя, да и невозможно. Результат будет отрицательный.

Наталья ФЕОКТИСТОВА

(Использован материал: «Человек и его паразиты. Соперничество геномов и молекулярное взаимодействие» В. П. Сергиев, Н. Н. Филатов Рос. акад. наук, Центр исслед. пробл. безопасности. — Москва: Наука, 2010).

РАК – ОБЫЧНАЯ БОЛЕЗНЬ ИЛИ КОНЕЧНЫЙ ПРОДУКТ МНОЖЕСТВА ФАКТОРОВ...?



Самая серьёзная проблема

Проблема рака сегодня самая серьёзная проблема, с которой приходится иметь дело каждому практикующему врачу. Рак, сам по себе, не является обычной болезнью, но является конечным продуктом действия огромного множества различных «болезнетворных» факторов, в числе которых изменение состава крови — один из наиболее важных.

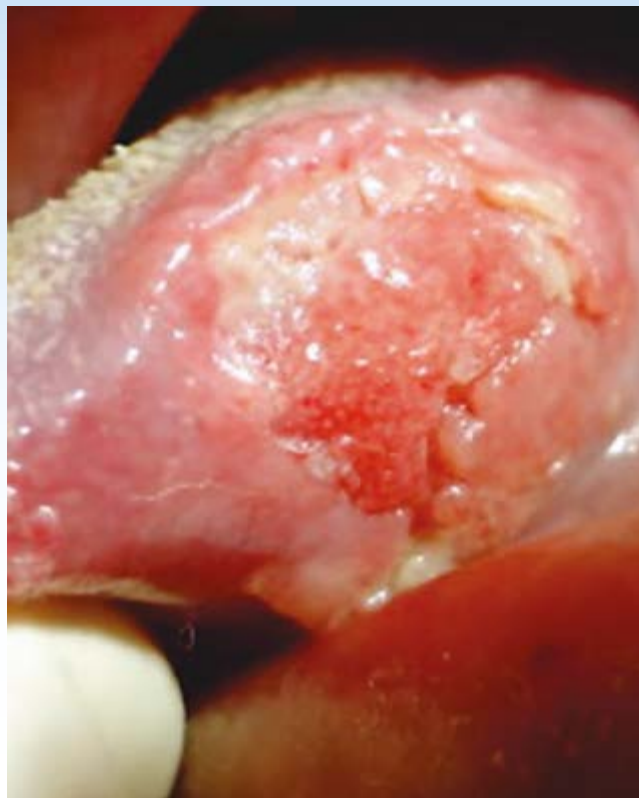
С другой стороны, рак, если он появился, является весьма грозным противником, которого нелегко победить. Фактически, это одно из облиций смерти, но практика показывает, что патологический процесс не только возможно остановить, его можно повернуть вспять. Это и является излечением. Во множестве случаев рака наблюдалось «самоизлечение». Другими словами, пациенты выздоравливали, и никто не мог объяснить это исцеление.

«Спонтанное» излечение

Любое следствие имеет свою причину, даже если нам неизвестна эта причина и, если фактор излечения остаётся неустановленным, подобные исцеления принято называть «спонтанными».

Излечения случаев рака, несомненно, удавалось достичь многими методиками. Я расскажу о гомеопатическом подходе в лечении раковых больных. Гомеопатия предлагает подход и методы лечения больного, уникальные в своём роде, каких не предложит ни одна другая система. Проблема любых исследований состоит в том, что ищут специфическое средство, излечивающее все случаи рака, но раковое заболевание одного человека является совершенно отличным от болезни, выявляемой у другого.

Каждый опытный врач понимает, какое важное, даже огромное, значение имеет любой «луч света», каким бы



незначительным он ни был, чтобы помочь нам продвигаться к достижению нашей конечной большой цели — окончательной победе над этой страшной болезнью и приобретению спокойствия для всего общества.

Исследования в области раковых заболеваний, проводившиеся многие годы, принимали, главным образом, форму лабораторных исследований физиологической, биологической, гистологической и химической основы заболевания, и, конечно, это имело огромное и важное значение в приобретении знаний о природе заболевания, но все исследования практически полностью исключали клинический аспект.

Сначала — опухоль...

Нам известна последовательность развития событий: изначально опухоль — затем кахексия — впоследствии метастазы и исходя из этой последовательности подвели к предположению, что сама опухоль и является первичной и единственной причиной всего заболевания. Следовательно, необходимо побыстрее избавиться от этой опухоли, как от единственного огромного источника опасности.

Лично я, как и многие мои коллеги по принятию гомеопатических методов лечения, никогда ничего не принимаю на веру, не убедившись в истинном существовании целительной силы гомеопатических препаратов на собственном опыте.

Можно очень много рассказывать о примерах из моего врачебного опыта, но одно бы мне хотелось сказать моим читателям: первое, у вас должно быть максимально доверительное и дружеское отношение с лечащим врачом, который хорошо знает ваш организм, вашу генетическую основу, ваш образ жизни и, принимая решение о выборе и тактике лечения, — будет руководствоваться индивидуальным подходом, а не лечением «по стандартам и по шаблонам».

Для начала каждый для себя должен выработать установку: я несу ответственность за здоровье перед собой, перед детьми, перед близкими людьми. А для этого необходим контроль своего здоровья на диспансеризации. Если вы будете следить за здоровьем на регулярной основе, то многих серьезных болезней можно избежать.

Наталья ФЕОКТИСТОВА,

главный врач Медицинского центра «Марусино»

(Использован материал Джон Г. Кларк «Лечение раковых заболеваний». /Гомеопатическая медицина/)

Кстати

Первые признаки рака лёгкого

К первым симптомам рака лёгкого относят одышку и кашель, иногда с отделением окровавленной мокроты.

В зависимости от клинической формы рака на первый план выступают различные жалобы.

Так, при центральном раке у 80-90% пациентов присутствует кашель, который зачастую уже не воспринимается курильщиком как сигнал неблагополучия. У половины больных присутствует кровохарканье, которое также, к сожалению, не всегда заставляет их обратиться за помощью.

Если вы сразу обратитесь к врачу, сможете справиться своему организму с грозным заболеванием.

Источник: <https://probolezny.ru>

ПОСТ И ЗДОРОВЬЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА И СВЯЩЕННИКА

Рождественский пост у православных начинается 28 ноября и длится 40 дней, до самого 6 января. Мы попросили рассказать о соблюдении поста главного врача Медцентра «Марусино» Наталью Феоктистову.

— Наталья Львовна, как вы сами понимаете, полезно ли поститься для здоровья?

— Основа поста — борьба с грехом через воздержание от пищи. В данном случае каждому надо обратить внимания на слово: воздержание, а не изнурение тела. Следовательно, каждый для себя сам соизмеряет свои силы и возможности организма, чтобы отсутствие тех или иных продуктов не нанесло ущерба здоровью. Если все будет соблюдено, то пост принесет вам пользу.

— Посоветуйте, как нужно «входить» в пост?

— Пост — аскетический подвиг, требующий подготовки и постепенности. В пост лучше входить постепенно, поэтапно, начав хотя бы с воздержания от скоромной пищи в среду и в пятницу — в течение года. Как я вижу, перед началом поста всегда следует посоветоваться со своим духовником, рассказать ему о своём духовном и физическом состоянии и испросить благословения на совершение поста.

Но, так как мы говорим с позиции медицины, то за советом к духовнику надо идти с ясным представлением о своём состоянии здоровья, а это возможно только при регулярной диспансеризации и посоветовавшись с лечащим врачом. Мне кажется, что это грамотное и духовно заботливое отношение к человеку на его жизненном пути.

— Кому пост нежелателен?

— Послабление в посте даётся малолетним детям, путешествующим, беременным женщинам. Надо очень осторожно относиться к совершению поста и соблюдать аккуратное ограничение тем, у кого имеются хронические заболевания, особенно, в период обострения. Конечно, есть некоторые заболевания, когда ограничения в еде являются полезными и могут даже входить в схему лечения.

— Расскажите о строгости поста.

— Существует шесть степеней строгости поста. Если я ошибаюсь, то надеюсь на понимание со стороны священнослужителей, которые полнее посвящены в суть и порядок постной жизни. Позволю рассказать о моих познаниях нашим читателям. Итак, степени:

- всё, кроме мяса,
- вкушение рыбы,
- горячая пища с маслом (растительным),
- горячая пища без мяса,
- холодная пища без мяса, неподогретое питье (иногда называют сухоядением),
- полное воздержание от пищи.



Вот небольшой экскурс, касающийся питания, и этот аспект — телесный.

Но пост телесный без духовного ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием своего превосходства. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, прощением обид и т.д.

— Если коротко, получается, что пост — это молитва, покаяние и совершение добрых дел.

— Да, пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов, и в этом человеку могут помочь и врач, и духовник. Взаимодействие священнослужителя и врача во время поста представляет собой гармоничное единство духовного наставления и профессиональной медицинской помощи, направленное на сохранение и укрепление здоровья души и тела человека.

Ну, и, конечно, важный аспект — это выход из поста. Разговляются (начинают принимать скоромную пищу), особенно после длительных постов, после Божественной литургии. Разговляться нужно постепенно, чтобы организм смог справиться с усвоением пищи, да и психологически тоже необходимо перестроиться и получить радостные эмоции и ощущения очищения.

— Спасибо!

Публикуем ответы священника. Священник Александр Бондарев, клирик Преображенского собора г. Люберцы, согласился дать ответы на вопросы нашего журнала.

— Отец Александр, зачем нам нужно Рождество?

— Рождество — это не просто очередной праздник или лишний повод посидеть в кругу любимых людей. То, что произошло в рождественскую ночь, касается абсолютно каждого человека, когда-либо жившего на земле. Между прочим, это событие люди ждали, начиная с Адама. Мы знаем, что Адам и Ева в свое время отказались от Бога, и их природа повредилась — они стали нуждаться в пище, отдыхе, стали болеть и умирать. И после смерти люди также оставались в отрыве от Создателя, даже самые праведные. Поэтому Бог обещал исправить ситуацию и восстановить единство человека и Бога. Рождество по-другому называют Боговоплощением, потому что Вечный Бог принял на Себя человеческое естество, и «Слово стало плотью» (Ин. 1:14). С этого дня началось спасение всех людей от вечной перспективы мучительной жизни без Бога. Теперь, когда Христос уже воскрес, каждый человек рай и ад выбирает добровольно в течение жизни, и все абсолютно люди воскреснут в своих же преображенных телах навечно.

— А зачем нужен пост перед Рождеством?

— Для того, чтобы принести Христу подарок — чуть более чистое сердце. Пост помогает отсекают все, что мешает общаться со сладчайшим Христом.

— Почему мы празднуем Рождество 7 января, а католики — 25 декабря?

— На самом деле в некоторых странах православные тоже отмечают Рождество 25 декабря. По сути принципиальной разницы нет, но более правильная дата — 7 янва-



ря, и для этого есть много серьезных причин. Люди хотят Рождество сделать 25 декабря только для того, чтобы Новый год не выпадал на пост. Но для православных хри-



Филипп Москвитин. Рождество Христово.

стиан это не является какой-то проблемой, потому что та благодать, которую дает Иисус Христос, не сравнится ни с какими временными радостями от вкусной еды. Христиане в принципе не променяют общение с Богом на корпоративы, как богатый человек не променяет свое кольцо с бриллиантом на кольцо со стеклянной вставкой.

— **И что, теперь вообще Новый год не праздновать?**

— Конечно, праздновать. В некоторых храмах совершаются новогодние ночные литургии. Можно собраться с семьей за столом и поблагодарить Христа за все. Постом тоже возможно накрыть приличный стол — рыба, морепродукты, сейчас и майонезы постные продаются, и веганские продукты. В наши дни это вообще не проблема. В конце концов, немало людей веганов, которые совсем не едят мясо, молочные продукты и яйца.

— **А есть какая-то граница дозволенного?**

— Разумеется, есть. Эта граница — мир на сердце и молитва. Если я праздную так, что после застолья на сердце мир, и я могу собранно помолиться, тогда все в порядке. Никто же не запрещает гулять с друзьями, праздновать и радоваться. Главное, чтобы молитва из сердца не выветрилась, и мы не расплескали все, что собрали за Рождественский пост.

Желаю всем провести радостное время поста так, чтобы в сердце родился Спаситель Христос!

— **Спасибо, отец Александр!**

Подготовила Эмма БОРИСОВА



М. Нестеров. Рождество Христово



Икона «Рождество Иисуса Христа».

«У МЕНЯ НЕ ТАКОЙ РЕБЁНОК?»

Наверное, в каждой семье случались моменты, когда в детском саду или в школе педагоги делают замечания родителям: «Ваш ребёнок не слушается, нарушает дисциплину, дерётся, мешает другим детям...». Слышали? Проходили? А, может, кто-то и сейчас «проходит».



Неудобные дети

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему общество разделяет наших детей на удобных и неудобных? Почему врач хочет лечить того, у кого несложная болезнь, делать несложную операцию, где минимум осложнений, почему педагог хочет, чтобы его беспрекословно слушали ученики? Сказал ребёнку: рисуй — он рисует, сидеть — он сидит... Как вам такая картинка мира? Удобно? Значит, учитель или врач выбрали не путь любви и служения, а удобства?

В семье и в приюте

В 70-е годы чешские психологи под руководством З. Матейчика исследовали привязанность. В том числе они снимали фильмы, в которых показывали наглядно, как проявляется привязанность. В фильме смонтированы один за другим эпизоды из жизни маленьких

детей: детей, живущих в семье, с родителями, и детей из дома ребёнка. Вот мы видим мальчика, на вид ему немного больше года. Он дома и исследует комнату, пока мама что-то готовит на кухне. В какой-то момент малыш подбирается к тумбе с захлопывающейся дверцей, открывает её, закрывает — и попадает себе по пальцам. Ему больно, он испуган. Но видно, что у него в голове есть чёткая стратегия действий на такой случай: он громко плачет и идёт прямым ходом в сторону кухни — там мама. Мама услышала рев и спешит ему навстречу, они встречаются, она берёт его на руки, целует, через какое-то время он утешается.

Мама опускает его на пол. Угадайте, что он делает? Немедленно идёт к той же тумбе, чтобы выяснить: что это было? Он принял вызов мира и не собирается сдаваться.

Следом показывают малыша того же примерно возраста, но в доме ребёнка. С ним тоже случилась



неприятность: пробежали мимо дети, вырвали из рук машинку. Он потерял равновесие, плюхнулся на пол и плачет. При этом видно, что никакой стратегии действий у него нет. Рядом ходит воспитательница — она с ним не общается. Малыш не пытается вернуть себе машинку. Он не делает ничего, он просто страдает, его деятельность по освоению мира прекращена надолго.

Объятия — наш ответ

Психологи употребляют термин «психологическая утроба» — это успокаивающие, утешающие отношения, в которые можно укрыться от жизненных невзгод. Объятия — вообще универсальный человеческий способ решения трудных задач.

«Объятия — это наш ответ всем угрозам мира, самой смерти, и, согласитесь, в этом есть что-то возвы-

шенное» (Петрановская Л. В. «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»).

Так какой же ваш ребёнок? Может, он просто ребёнок и познаёт мир? Может, он так приспосабливается к этому миру? Не является ли главной нашей задачей любить и понять его, чтобы помочь идти дальше, чтобы просто жить...

Терпеливая любовь

Конечно, в маленькой статье невозможно дать рецепт. Только заботливое, внимательное и терпеливое отношение сможет помочь в воспитании ребёнка, грамотные педагоги и врачи, обладающие знаниями и, главное, любовью, смогут подсказать пути по преодолению трудностей у ребёнка.

Сейчас мы можем наблюдать за тем, как дети остро реагируют на препятствия в удовлетворении потреб-



ностей — фрустрация (расстройство планов, уничтожение замыслов). Очень хочу, но не могу.

Об этом поговорим в следующей статье.

Моё личное мнение — не существует плохих и хороших людей, а когда речь идет о детях, то они на 100% все хорошие, они же дети. Конечно, мы ругаем и нака-

зываем их, мы боимся за них, не хотим, чтобы кто-то причинил им вред, но этим «кто-то» можем быть и мы сами. Давайте будем сообща помогать нашим детям быть счастливыми и здоровыми.

Наталья ФЕОКТИСТОВА,
главный врач Медицинского центра «Марусино»

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ В ШКОЛЕ, ДОМА И НА УЛИЦЕ?

В уходящем году в образовательных учреждениях городского округа Люберцы начался цикл обучающих лекций для детей о том, как не получить травму и как оказать первую помощь пострадавшему.



Предупрежден — значит вооружен

Лекция по профилактике травматизма для учащихся Кадетской школы была проведена совместно с активистами «Молодой Гвардии» Люберец и сторонниками партии в рамках проекта «Здоровое будущее». Был показан мастер-класс по сердечно-лёгочной реанимации для старшеклассников.

«Очень важно, чтобы молодые люди уже в школьные годы понимали, что от их знаний и решительности

может зависеть жизнь человека. Статистика говорит сама за себя: в России лишь около 15 % граждан умеют оказывать первую помощь, тогда как в странах Европы этот показатель превышает 60 %. Именно поэтому такие мастер-классы особенно значимы - они формируют культуру ответственности и готовности прийти на помощь», – отметила муниципальный координатор проекта «Здоровое будущее» партии «Единая Россия», председатель комиссии по здравоохранению Обще-



ственной палаты и главный врач медцентра «Марусино» Наталья Феоктистова.

Учащиеся на практике смогли применить полученные знания и навыки по оказанию первой помощи и даже «реанимировать» человека.

Показать и научить

Обучающие лекции доктора Феоктистовой пользуются популярностью, их ждут в школах, потому что занятия проходят с использованием наглядных материалов, тема безопасности детям излагается доступно, доходчивым языком, с использованием интерактивных средств обучения. Врачи не только показывают приемы по оказанию первой помощи, но и отвечают на вопросы учащихся.

В новом корпусе гимназии № 41 г.о. Люберцы также прошел урок, посвященный профилактике травматизма в школе.

С учащимися средних классов провели беседу депутат Совета депутатов городского округа Люберцы, муниципальный координатор проекта «Здоровое будущее» Роман Антоненков, Наталья Феоктистова, а также координатор проектов партии Ольга Гоффе.

«Главный посыл профилактического урока — «Безопасность начинается с тебя!». Чтобы предотвратить несчастные случаи и сохранить своё здоровье, необходимо быть внимательными к себе и окружающим.



Мы рассказали ребятам о правилах поведения в школе, рассмотрели различные ситуации, которые могут произойти во время учебного процесса. Уверен, что беседа пойдёт детям на пользу», — отметил Роман Антоненков.

Цель профилактических бесед — снижение уровня травматизма в общеобразовательных учреждениях. Полученные знания пригодятся в жизни, а, может, они станут начальным этапом для избрания профессионального пути в медицину.

Подготовила Эмма БОРИСОВА

Фото: Алеся Морозова



УЧИМСЯ БЕРЕЧЬ СЕБЯ, БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ

Часто дети не знают, как вести себя безопасно. К счастью, в Люберцах есть неравнодушные врачи, которые тревожатся об этом. Сегодня мы говорим с председателем комиссии по здравоохранению Общественной палаты г.о. Люберцы Натальей Феоктистовой.

— **Наталья Львовна, вы проводите обучающие лекции для детей в школах. Какова их цель?**

— Начну с того, что в школе ребенок порой попадает в неприятную ситуацию, падает, ударяется о стенку, о перила. Бег по лестницам и коридору, катание по мокрому полу после уборки, активные игры. Да мало ли что может произойти на перемене во время игры или бега? Все это зачастую приводит к серьёзным последствиям.

По статистике каждый третий случай травмирования происходит именно на переменах. Чтобы помочь предотвратить это, я со своей командой врачей знакомлю детей с правилами безопасного поведения. Подготовила обучающую программу для школьников по безопасному поведению в школе и дома. Цель проекта «Здоровое будущее» — сформировать у школьников устойчивые знания, умения и навыки, которые пригодятся в жизни.

Мы рассказываем ребятам о правилах поведения, разбираем различные ситуации, которые могут произойти во время учебного процесса. И, самое главное, напоминаем, что безопасность начинается с каждого из нас. Цель таких профилактических бесед и встреч — снижение уровня травматизма в общеобразовательных учреждениях.

Мы рассказываем, как быть осторожнее, стараемся объяснить, как не попадать в опасную ситуацию, научить бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. А по большому счету, наша цель — создать условия для счастливого, здорового и радостного детства.

— **Есть ли какие-то предпочтения для возрастного выбора? Почему именно в 5 классе вы читаете эти лекции?**

— Объяснить легко. У детей этого возраста больше рисков. Если в начальной школе дети учатся в одном классе и находятся под бдительным оком одного учителя, то в 5 классе они начинают переходить из класса в класс, с этажа на этаж. Становятся взрослее, сильнее, меняется самооценка, проявляются характеры.

В ходе подвижных игр обычный толчок или подножка могут принести беду. Возрастает вероятность несчастного случая. Избежать этого можно.



Лекции, на которых дети получают теоретические и практические знания, будут способствовать сознательному отношению к собственной безопасности и здоровью, снижению количества несчастных случаев и травм. Очень на это надеюсь!

— **Желаю вам успехов в этой важной миссии!**

Подготовила Эмма БОРИСОВА

МЕДСЕСТРЕ

Из чего состоит медсестра?
Из улыбки больному с утра.
Из умелых, заботливых рук
И создания уюта вокруг.

Из вниманья к любым мелочам.
Быть опорой в лечение врачам.
Из любви, доброты и тепла,
Даже если в душе грусть и мгла.

Чуть услышав: «Сестра, помоги!»,
Моментально на помощь беги.
Сострадая за боли других,
Забывая о болях своих.

Из желанья свой долг выполнять,
Как родная сестра или мать.
Красный крест вам вручил сам Господь,
Чтоб болезни людей побороть.

В.И. БЫЧКОВ

Из сборника «Времена года» 1991–2011



СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ФЕОКТИСТОВОЙ



КАЧЕСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Наши услуги:

- ✓ Терапевтическая стоматология
- ✓ Хирургическая стоматология
- ✓ Ортопедическая стоматология
- ✓ Ортодонтия
- ✓ Лечение пародонтита
- ✓ Имплантология
- ✓ Лазерная стоматология
- ✓ Пародонтология



**г. Люберцы, ул. 3-е почтовое отделение,
дом №51 (городок «Б»)**

+ 7 (495) 744-98-06 + 7 (903) 745-45-65

Понедельник - Пятница 9:00-20:00

Суббота - Воскресенье 9:00-18:00

НАШ САЙТ



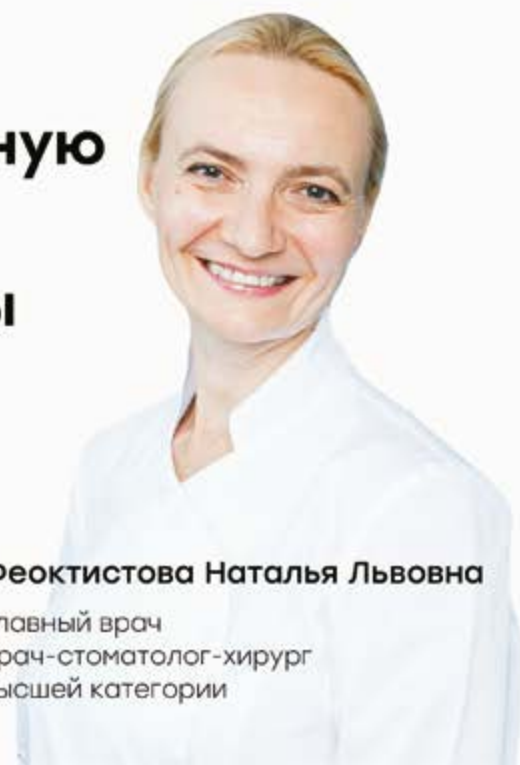


МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР
МАРУСИНО

Городской округ Люберцы,
д. Марусино,
ул. Заречная, д. 10, корп. 1

Получайте квалифицированную медицинскую помощь в городском округе Люберцы

Наш медицинский центр "Марусино" создан врачами -
фанатами своего дела, именно для того, чтобы помочь людям
укрепить или восстановить здоровье
максимально эффективными способами.



Феоктистова Наталья Львовна

Главный врач
Врач-стоматолог-хирург
высшей категории

УСЛУГИ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

Анализы
Стоматология
Гинекология
УЗИ
Хирургия

Терапия
Педиатрия
Офтальмология
Отоларингология
Травматология

Кардиология
Эндокринология
Вакцинация
Рентген

Мы предлагаем гибкий график работы опытных и хорошо
подготовленных специалистов, а так же возможность сдачи
анализов.

Гибкость графика работы центра позволяет оказывать
необходимую помощь нашим пациентам не только в будни,
но и в выходные и праздничные дни.

Медицинский центр работает ежедневно с 8:00 - 20:00

Самое ценное, что есть у человека в жизни, и в то же время
самое хрупкое это здоровье!

Специалисты медцентра «Марусино» с удовольствием
расскажут вам как нужно действовать для профилактики
заболеваний или восстановления здоровья

Телефоны горячей линии:

+7 495 477-57-74

+7 (925) 970-13-12

Уважаемые пациенты!
Для вашего удобства и
быстрого получения
необходимой информации
звоните нам на горячую линию.

Онлайн-запись на прием
доступна на сайте:

telegram-канал: @marusinomed

www.marumed.ru