

ЗДРАВНА ПРОСВЕТА

ЗДРАВНА ПРОСВЕТА	1
Уводни бележки	1
ТУМОРНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ	1
Същност на туморните заболявания	2
Разликата между токсично и канцерогенно увреждане	2
Кога ще се появи туморното заболяване?	3
Вредата от тютюнопушене	3
Заключение	4
СЛЪНЦЕ, ВЪЗДУХ И ВОДА В НАШИЯ ЗДРАВОСЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ	5
I. Слънцелечение и закаляване	5
II. Въздухолечение и закаляване	6
III. Водолечение и закаляване	6
Разтриване /фрикции/	7
писмо	7
ВЯРАТА В БОГ ЛЕКУВА	8
ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ УДАР ОТ ЕЛЕКТРИЧЕСКИ ТОК	9
АНЕМИЯТА КАТО СИНДРОМ НА МНОГО БОЛЗСТИ.КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ?	10

Уводни бележки

"Човек е най-добър лекар сам на себе си" е стара поговорка, която най-много отговаря на целите, които си поставя сп. "ЗДРАВНА ПРОСВЕТА". За да бъде, обаче, човек лекар на себе си, той трябва да има известна представа за възникването на болестите, тяхната същност и развитие, както и за възможния изход от тях. Разбира се, не е възможно в това списание да се представят подробни обяснения по тези теми за всяко конкретно заболяване, но има общи принципни положения за определени групи болести. Ако човек се запознае с тях, ще може сам да се убеди в най-правилния избор за собствено поведение спрямо сполетялата го болест, или за начина как да я избегне. Защото убеждението е най-силния стимул, за да изпълним библейската заръка: "Помогни си сам, за да ти помогне и Бог".

ТУМОРНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Същност на туморните заболявания

Един бич, който погубва милиони хора по света, са туморните заболявания. Непосредствените причини за някои от тях са известни. Веществата, които могат да предизвикат поява на тумори, се наричат канцерогени. Най-често това са химически съединения (например диоксини, катрани, включително тютюневия катран), или физически фактори (например радиоактивно или ултравиолетово облъчване в големи дози). Непосредствената причина за повечето тумори е все още неизвестна. Във всички случаи, обаче, със сигурност е доказано, че канцерогенът или неизвестният фактор уврежда определени генетични структури в ядрото на клетките. Увредената клетка при определени условия започва бързо да се дели и да образува нови клетки наречени туморни, които изместват нормалните необходими за живота. Като че ли съществува един необясним вътрешен стремеж чрез ускореното деление на увредените клетки да се компенсират загубите на нормалните. Това обаче не става, тъй като делението на увредената от канцерогена клетка винаги възпроизвежда увредени клетки с увредени клетъчни ядра. Поведението на растящата туморна тъкан по отношение на скорост на растеж и разпространение в околните или отдалечени органи (метастази) се обуславя от вида на тумора и от мястото на първичната локализация. Изобщо, когато говорим за тумори и за рак (дума, с която се означават злокачествените тумори), трябва да се има предвид, че те са твърде много видове и всеки от тях има различно поведение и разбира се различна прогноза. Тук не е възможно да бъдат споменати всички видове тумори, местата на първичната им поява и техните съответни прогнози. Необходимо е, обаче, заболелият да знае, че има ракове, които имат бавен растеж, метастазират късно и ако се отстранят своевременно, ще настъпи пълно оздравяване.

Разликата между токсично и канцерогенно увреждане

Човекът е изложен на много токсични въздействия. Едни токсини нормално се образуват в организма при обработката на приетата храна. Други отрови попадат в организма отвън (хранителни отравяния, интоксикация с алкохол, големи дози лекарства и други). Главният орган в тялото, който обезврежда отровите, е черният дроб. По правило токсично увредените клетки запазват генната структура на клетъчното ядро и затова увреждането не се онаследява в следващите клетъчни поколения, т.е. при отравянията увредените клетки са възстановими. Канцерогенните вещества, обаче, увреждат генетичния материал на клетъчното ядро и затова тази повреда трайно се онаследява в следващите клетъчни поколения. С други думи, канцерогенният ефект за разлика от токсичния не се елиминира. Той съществува през целия живот.

Кога ще се появи туморното заболяване?

От момента на канцерогенното въздействие до появата на туморното заболяване изминава определено време. Продължителността на този скрит период зависи от дозата и продължителността на действие на канцерогенния фактор. Колкото дозата на канцерогена е по-голяма и действието му е по-продължително, толкова по-рано в живота ще се появи туморната болест. И обратно, колкото дозата на канцерогена е по-малка и времето на действието му е по-кратко, толкова по-късно в живота ще се появят туморите.

Предразполагащи фактори за поява на тумори:

- понижен имунен статус (нормално за по-възрастните хора, които боледуват по-често от тумори в сравнение с по-младите).
- хронични възпалителни процеси (например язва на стомаха).
- фамилна обремененост (особено за някои видове тумори).

Вредата от тютюнопушене

Необходим е по-подробен анализ за канцерогенното действие на тютюневия катран, тъй като белодробния рак се среща повече от 10 пъти по-често у пушачи, отколкото у непушачи. Учудваща е упоритостта, с която голям брой хора продължават да пушат, след като опасността, която ги грози, е доказана и отдавна известна. Една голяма част от пристрастените към тютюна казват, че се чувстват добре и не виждат причина да се лишават от едно удоволствие. Те наистина се чувстват добре и не знаят, че в ядрата на клетките им с абсолютна сигурност са настъпили невъзвратими увреждания, които изчакват да изтече скрития период, за да се отключи бурния туморен растеж. И понеже те не подозират нищо смущаващо (просто поради незнание), продължават да пушат като с всеки изминат ден съкращават споменатия скрит период на болестта. Ежегодните статистики, обаче, показват, че 90 % от умрелите от рак на белия дроб са били пушачи като възрастовата граница на заболелите непрекъснато се снижава, тъй като все по-млади хора се отдават на тютюнопушене. Много често пристрастени към тютюна заявяват, че познават пушачи, които са доживели дълбока старост без да са боледували от рак на белия дроб. Действително такива случаи има. Днес тази констатация има доказано научно обяснение. В Англия, където са правени подробни генетични изследвания на голям брой хора, бе открит клетъчен ген, който в съчетание с отложен в белия дроб тютюнев катран довежда до белодробен рак. Само малка част от изследваните лица - 20 % не притежават този ген и не биха развили рак на белия дроб, даже ако са пушачи. Разбира се, болшинството от населението на Англия - 80 %, са потенциално

застрашени от заболяването. Така че утехата за пристрастените към тютюна е твърде малка, - само 20 %.

Заклучение

Ние не можем да се противопоставим на решението на Бог за смъртта. ("а от дървото за познаване добро и зло, да не ядеш; защото... ще умреш" и след престъпване на заповедта: "пръст си и в пръст ще се върнеш" (Битие 2:17 и 3:19)). Но ние нямаме право поради порочно поведение или незнание да отхвърлим или недооценим едно от чудесата на Божия дар наречен живот. Е.Уайт многократно е заявявала: много болести са наследство от греховното поведение на нашите предци. И това е верно. Затова наш дълг е хората днес чрез дела и послания към бъдни поколения да извисят разума на човека до поселенията на Бог, който е планирал човека да бъде дълголетен.

Бог и човека

Слаба е моята черупка, крехка и чуплива;
и взорът безкрая тайнствен не достига;
а и пътят е кратък, който предстои да премина.

Кои съм аз и къде си Ти?

Защо с разум ме дари? -

Само за да прозра в тъмнината

Нищожеството свое и това на земята?!

Не е ли безцелно

в законите строги на Всемира

разум себе си да търси да открива?.

Отговор животът не ще ми даде,
но може би смъртта ще ме отведе
в тайната на земното битие.

Знам: земята ражда и поглъща своята жива твар;

живота с любов обгръща,

но е и негов гробар.

Зачатие и смърт! -

Повеля на Всемогъщия Господар!

Но човекът единствен с разум надарен

от Бога Всевишний е мъдро пощаден;

защото макар и физически обречен

духът му не умира по пътя дълговечен,

чрез дела и послания към бъдни поколения

разум да извисят до Божии поселения.

СЛЪНЦЕ, ВЪЗДУХ И ВОДА В НАШИЯ ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

Д-р Димитър Деянов, специалист по физиотерапия,
рехабилитация и курортология

Слънцето, въздухът и водата, като неocenими дарове от Бога, могат лесно да бъдат използвани при домашни условия за възстановяване и подържане здравето на човека.

I. Слънцелечение и закаляване

Естествената слънчева радиация стимулира жизнените функции на човешкия организъм, повишава неговите защитни сили, спомага за образуване на витамини и подобрява работоспособността и настроението на човека. Това положително действие на слънчевата енергия може да се постигне, само ако се спазват правилата, по които тя трябва да се използва.

При домашни условия слънцелечението се извършва на тераса или на двора на места защитени от въздушни течения или замърсяване на въздуха. Необходимо е последователно излагане на отделни части от тялото на слънцеоблъчване (гръб, корем, страни), като първия ден всяка част се излага на слънце от 3 до 5 мин., а в следващите дни дозировката се увеличава с 5 мин. и в никакъв случай облъчването не бива да ги превишава 1,5 до 2,0 часа. Един курс на слънцелечение включва 15-20 бани, като след почивка от 15-20 дни лечението може да се повтори. Най-подходящи месеци за слънчеви бани са юни, юли и август, като температурата на въздуха трябва да бъде 20-25°C, а дневните часове да се избират в интервала от 9 до 11 часа. Слънчеви бани не трябва да се правят по време на най-силно слънцегреене (обедните часове от 11 до 13 ч.). Те не трябва да се извършват също на гладно, а 0.5 до 1.0 час след закуска или 1.5 до 2.0 часа след обилно хранене. Тялото трябва да бъде в легнало положение, краката да са насочени към слънцето, на главата да има кърпа или шапка (за да се избегне прегряването ѝ, а кожата да бъде суха (т.е. да не се мокри с вода или маже с кремове). След превключване на слънчевата процедура, препоръчително е тялото да бъде облято със слънчева вода.

ВАЖНО: болните от активна туберкулоза, злокачествени новообразувания, заболявания на кръвта, сърдечно-съдова недостатъчност, стенокардия, тежка артериосклероза, хипертонична болест в III стадий, остри възпалителни процеси и др. трябва да се въздържат от слънцелечение както и от другите видове физикални лечебни способности. В тези случаи е необходима консултация с лекар физиотерапевт.

II. Въздухолечение и закаляване

Въздухолечението повишава устойчивостта на организма към неблагоприятните въздействия на околната среда (студ, топлина, влага), чрез което се постига неговата по-добра съпротива срещу заболявания, особено инфекциозните.

Въздушните бани могат да се правят на двора, градината, терасата или в много добре проветрена стая. Мястото трябва да бъде защитено от ветрове и да осигурява постоянен приток на свеж и чист въздух. Въздухолечението се провежда през всяко време на годината и е полезно при всички възрасти. Въздушната баня трябва да започва при температура не по-ниска от 20°C, а при тренирани лица и при по-ниска температура. Необходимо е да няма въздушно течение, или то може да бъде съвсем слабо. Добре е процедурите да се провеждат сутрин и вечер съответно между 8 и 12 ч. и между 16 и 19 ч., като винаги се спазва принципа на постепенността. Въздушните бани трябва да се съчетават с движение на тялото: ходене, игри, гимнастика и др. След приключване на процедурата се препоръчва да се прави душ с последващо обтриване на тялото с кърпа.

ВАЖНО: в никакъв случай въздушната баня не трябва да довежда до чувство на студ (тръпки, настръхване на кожата). В такива случаи процедурата веднага се прекратява. Въздушни процедури не се прилагат:

на хора с остро протичащи заболявания, високо артериално налягане, общо изтощение на организма, болни с висока телесна температура и др

III. Водолечение и закаляване

Водолечението, когато се прилага по подходящ начин упражнява благоприятно въздействие върху работата на почти всички системи в организма: съдова, отделителна, храносмилателна, кръвотворна, дихателна и др.

Видове схеми на водолечение при домашни условия

1. Дъждовни душеве. Ефекта от тях се реализира от температурата на водата и механичното дразнене. В зависимост от температурата на водата душевете биват студени (8°C - 20°C), хладки (25°C - 32°C) и топли (35°C - 38°C). Температурата на водата се контролира чрез воден термометър. Времетраенето на студения душ е до 1 мин., а на хладкия и топлия е 2-3 до 5 мин. Първоначално температурата на водата трябва да бъде 35°C - 40°C за 2 мин. Постепенно температурата се снижава до 15°C - 20°C, като времетраенето на процедурата се удължава до 3-4 минути. Петнадесет до 20 двадесет процедури проведени по описания начин ще упражнят общ закаляващ ефект върху организма.

2. Вани;

а/ обща вана при температура на водата 34°C - 37°C. Тялото се потопява бавно във ваната, като сърдечната област остава над водата. В зависимост от продължителността на процедурата се постигат различни ефекти върху организма. При кратко престояване във ваната от 1 до 10 мин. настъпва тонизиране, освежаване и ободряване на организма. При средна продължителност на процедурата от 10 до 20 мин. всеки ден за период от 10-15 дни настъпва успокояване на болките в крайниците при артрити и артрози както и премахване на общата нервна възбудимост. Продължителното престояване във ваната (1 ч. до 1.5 ч.) при температура на водата 36°C - 37°C подобрява работата на бъбреците при болни от нефрити и нефрози, като се увеличава диорезата.

б/ местна вана (лигени или други съдове). Най-често се използват горещите крачни вани (40°C - 42°C) при стари травми на краката и също при хипертонични кризи, безсъние и др. Студените местни вани (10°C - 12°C) се прилагат при пресни травми на крайниците (навахвания, разтягане на сухожилия и др.).

Разтриване /фрикции/

Извършва се с кърпа или гъба намокрена с вода при температура 30°C - 32°C - в началото на разтриването, а по-късно при температура на водата 15°C - 20°C. Кожата се разтрива до умерено зачервяване и затопляне. Най-напред се разтрива кожата на ръцете, после на врата, гърдите и корема, а след това се разтрива кожата на краката, като се започва отдолу нагоре към трупа. Тази процедура се прави всеки ден, години наред. Чрез нея се постига стимулиране на кръвообращението и общо ободряване на организма.

Д-р Здравко Димитров

ПИСМО

В РЕДАКЦИЯТА НА СП. "ЗДРАВНА ПРОСВЕТА" СЕ ПОЛУЧИ СЛЕДНОТО ПИСМО ОТ СЕСТРА РУМЯНА НИКОЛОВА:

Драга редакция,

Бих искала да разкажа, как приложих лечение чрез молитва. На два пъти получавах остри жлъчни кризи. От силните болки в областта на корема по време на двете кризи ме сполетяха усложнения, застрашава живота: рефлекторна пареза на червата, което означава прекратяване на нормалните чревни перисталтични движения. Това усложнение се манифестира с непоносими болки, подуване на корема, втвърдяване на коремната стена, гадене и

повръщане. Най-страшното е, че ако проходимостта на червата не се възстанови, настъпва интоксикация на организма ("отравяне на кръвта") с фатален край. Лечението е с масажи корема, клизми и като крайна мярка оперативна интервенция, която рядко е успешна. И при двете кризи изпаднах в ужас от болките, повръщането и от мрачната перспектива за оперативна намеса, за каквато ме приканваше лекуващата лекарка.

Аз съм вярваща (но по точно би било, да призная като бащата на болното дете: "Вярвам, Господи, помогни на моето неверие" (Марка 9 глава 4 стих). Отправях горещи молитви към Бог да ме избави от злото и да ме пощади от евентуална оперативна интервенция. Помолих една приятелка да се моля за мен, а тя се обадила и на други близки, някои от които и през нощта със сълзи на очи са се молили за мен. И Бог чу наистина молитвите ни и възстанови чревната функция без рискованата оперативна намеса.

Дълбоко съм убедена в силата на Божията помощ, ако тя е потърсена с молитва изречена с искрена вяра в Неговата милост. Благодаря Ти Боже, че ме спаси от една голяма злина.

Скъпи читателю, ако няма кой да се моли за теб, пиши ми. Аз,

изпиталата болката и силата на молитвата, с радост бих го сторила за всеки един от вас.

Написала: Румяна Николова 1111 София, С.век 4 бл.266 А
вх.А ап.15

По повод на горното писмо на сестра Румяна Николова до Редакцията на сп. "Здравна просвета" читателите биха могли да се запознаят по-подробно с научните основи, на които почива лечебният ефект на вярата в Бог, в следващата статия:

ВЯРАТА В БОГ ЛЕКУВА

Д-р Здравко Димитров

А

Болестите, които спохождат човека, рушат неговия организъм. Като разумно същество, обаче, човекът разбира много добре угрозата, която една болест може да има за неговия живот. Подобно разбиране, /което не съществува при животните/, неминуемо се отразява негативно върху психиката на човека. Страданият /особено от тежка болест/ се затваря в себе си, защото мъките, които понася, го откъсват от заобикалящия го свят, в който той щастливо е живял, докато е бил здрав. Мисълта, че трябва сам да понесе собствените си терзания, го кара да се чувства безкрайно самотен. Този психически стрес, обаче, още повече влошава състоянието му. Защото /вече има неопровержими доказателства/ стрес се отразява негативно върху имунната система на организма, която е предназначена да се бори срещу болестите. Под въздействието на стреса имунната система променя своите защитни функции и започва да произвежда един лош фактор /веществото интерлевкин-6/, който усилва

развитието на сърдечно-съдовите заболявания, рака и хроничните възпалителни процеси. Лекарите, психиатри и психолози доказват, че лица, при които стресът е намален или липсва, производството на лошия фактор е силно снижено, а защитните функции на имунната система са съхранени. Изследванията показват, че лечението на такива лица десетократно увеличава шанса за пълно оздравяване в сравнение с подложените на стрес. УЧУДВАЩ ФАКТ: всички тези щастливци са дълбоко вярващи, които отправят горещи молитви към Бог, за да им помогне в борбата с болестите. Пътят, по който вярата и молитвата оказват своя лечебен ефект, не е тайна за изследователите. Вярващите /както някои сами признават/ не се чувстват изолирани от света, защото чрез молитвите те ежедневно общуват с Бог, те са при Него и с Него т.е. навсякъде където е Неговият вездесъщ дух. И в най-тежко физическо страдание те не са сами, болката им е споделена с най-могъщата сила на този свят, наречена Бог. Напълно е разбираемо, че такива хора не се чувстват в психическа изолация т.е. в стрес и затова имунната им система е много по-ефективна в борбата срещу болестите, отколкото, тази на невярващите.

Не трябва, обаче, да се пренебрегват думите на прочутия лекар проф. Деетли Матюс изречени в книгата му "Верският фактор": "молитвата не е панацея, която трябва да измества медицината" и по-нататък "медицината и вярата трябва да действат съвместно".

ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ УДАР ОТ ЕЛЕКТРИЧЕСКИ ТОК

Поражения в организма при удар от електрически ток възникват при всеки допир до стопени проводници, по които преминава електрически ток. В зависимост от местото на допира токовият кръг се затваря между проводниците или между тях и земята, при което през тъканите на човешкия организъм протича електрически ток. Въздействието на електрическия ток върху тъканите може да бъде местно и общо. Местното въздействие се изразява в изгаряне или даже овъгляване на засегнатите части от тялото, а общото - в разстройване функциите на сърцето и ЦНС /централната нервна система/. При протичане през цялото тяло на ел. ток от 220 V настъпва спиране на сърдечната дейност. Ако увреждащият тялото ел. ток е с много по-високо напрежение /например при далекопроводите или високото захранване на електровозите/ пряко се уврежда ЦНС. В този случай настъпва парализа на тялото или спиране на дишането поради увреждане на дихателния център. Сърцето е възможно да функционира още известно време, но наскоро след спиране на дишането спират и сърдечните удари.

Най-важното и първо действие при оказване на първа помощ е спиране протичането на ел.ток през оголените проводници. Ако

това е невъзможно да се направи. трябва бързо да се прекъсне веригата на протичащия ел. ток от проводника през тялото на пострадалия към земята. Това може да се извърши с електронепроводим предмет /дървен прът, дъска, летва/, чрез който се отстранява електрическият проводник от тялото на пострадалия. **ВНИМАНИЕ:** оказване на първа помощ с голи ръце преди да бъде прекъсната веригата на ел. ток е опасно за оказващия първа помощ.

Ако пострадалият е загубил съзнание, но има запазено дишане и кръвообращение, трябва незабавно да се транспортира в лечебно заведение заедно с придружител. Ако пострадалият има запазено кръвообращение, но дишането е спряло, незабавно се прилага изкуствено дишане с издишан въздух, а ако е настъпило и спиране на сърдечната дейност, едновременно с изкуственото дишане се извършва, индиректен сърдечен масаж /изкуствено кръвообращение. В лечебното заведение се оказва по-нататъшна помощ на пострадалия чрез специализирана медицинска апаратура.

АНЕМИЯТА КАТО СИНДРОМ НА МНОГО БОЛЕСТИ. КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ?

Светлана Атанасова

Много хора /по-често жени/ чувстват умора при най-малко физическо усилие; получават световъртеж, сърцебиене, сънливост и побледняване на кожата на лицето. В тези случаи е необходимо да се потърси лекарска помощ. Ако при изследване на периферната кръв се установи намален брой на червените кръвни телца /еритроцити/ и намаление на хемоглобина съдържащ се в тях /сложно желязо-съдържащо съединение, чрез което се доставя кислород на тъканите/, говорим за анемия. Анемията не е единна болест. Тя е състояние /синдром/ на много болести: левкемии, заболяване на костния мозък, /който не може да образува достатъчно червени кръвни телца, което е негова важна функция/, кървяща язва на стомаха, заболявания на женските полови органи придружени с обилни или чести маточни кръвоизливи, тежки хронични заболявания /например туберкулоза или злокачествени новообразувания/, неправилно хранене с храни лишени от витамини и микроелементи /главно желязо/, както и някои кръвни паразити, които унищожават червените кръвни телца /например малария/. Очевидно е, че без специализирана лекарска помощ не е възможно да се определи, коя болест причинява споменатите в началото симптоми на анемията и съответстващото за тази болест лечение. Във всички случаи на анемия, обаче, страдащите трябва да използват храни богати на витамини и

микроелементи, а това са: пресни плодове, зеленчуци /особено съдържащите желязо коприва и спанак/, кравето прясно млеко и кокоши яйца. Тази диета, обаче, трябва задължително да се съчетава със специфично лечение за всяка конкретна болест, която лежи в основата на анемията.