

НЕ ДАЙ БОГ ВИДЕТЬ КРОВЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

На светлом корпусе здания синяя табличка - детская городская клиническая больница № 9 им. Г.Н. Сперанского. Здесь сейчас лежат недавние маленькие заложники из Беслана. Привезли их сюда 4 и 5 сентября. Пациентам от года восьми месяцев до двенадцати лет. Сейчас их девять человек. Но в ближайшие дни должны привезти еще.

Догоняю ускользающий от меня в зелени деревьев белый халат. Это спешит к пятому корпусу, где лежат ребята, заместитель главного врача Валентин Окатьев.

- Дети с обширными ожогами, - успевает он рассказать по дороге. - Есть мальчик с проникающим осколочным ранением живота, с повреждением печени, толстой и тонкой кишки. Сначала состояние всех пациентов было очень тяжелым, потом просто тяжелым. Сейчас оно стабильное. Нам по-прежнему остро необходима донорская кровь.

У кабинета Окатьева много народа. Люди предлагают свою помощь, несут игрушки, книжки. Буквально при мне пришла женщина с тремя огромными пакетами с мягкими игрушками. Эти сокровища они собирали вместе с маленькой дочкой. В конце коридора на диванчике сидят две осетинки. У одной перевязаны руки от кончиков пальцев до локтей. Бинты насквозь пропитались желтой мазью от ожогов. Она тихо читает молитву. Другая, закрыв лицо руками, плачет навзрыд. Ни у кого из журналистов не хватает духу к ним подойти с вопросами.

Надеваю белый халат и бахилы. Идем по длинным коридорам. Вот она, стеклянная дверь с ледяющим душу словом: «Реанимация». Еле смогла сдержать слезы. Ведь в палате совсем крохи, с перебинтованными головами, ногами, руками, с трубками, кис-

лородными масками... И почти все - с закрытыми глазами.

- Если бы вы знали, какие у нас мужественные, терпеливые дети, - говорит заведующий хирургическим отделением Руслан Кцоев.

У Алисы Бикзаровой шея скована специальным держателем. У врачей есть подозрение, что у девочки перелом на шейном отделе позвоночника. Алиса говорит, что очень любит петь под караоке. И когда врачи разрешат, обязательно споет: «Пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я». Над дочкой склонилась мама, они о чем-то шепчутся. Врачи уверены, что мамы детям сейчас нужны не меньше хорошего доктора.

- Мы только начали немного приходить в себя, - признается Роза, мама Алисы. - В тот страшный день я отправилась в школу и стала собираться на работу. Дальше - ничего не помню. Вылетела на улицу и окаменела. Меня поддерживали близкие и совсем незнакомые люди - горе ведь у нас одно на всех. Моя сноха бегала по больницам, и, слава богу, нашла наших детей. Теперь мы с дочкой здесь, а сын в больнице Владикавказа. Руслан Сергеевич Кцоев трое суток не отходит от детей, не уходил ни разу домой. Поблагодарите его через вашу газету от имени всех матерей Осетии. Низкий поклон и всем москвичам за то, что вы приняли нас как родных. Когда я выхожу



ФОТО ИТАР-ТАСС

из больницы (родители живут недалеко отсюда, в гостинице), ко мне подходят люди и предлагают свою помощь, сочувствуют, стараются успокоить. Благодарю вас Бог, чтобы вы никогда не увидели кровь своих детей.

В этот момент к койке самого маленького пациента Азамата, ему год и восемь месяцев, подошел Руслан Сергеевич. Этот мальчик похож на ангелочка с крупными кудряшками. Но этот ангел очень

страдает. Лоб его перебинтован. Он, кажется, заснул. Доктор тихо сказал:

- При таких поражениях надо быть осторожным в прогнозах - помимо ранения брюшной полости затронут и костный скелет. И к тому же - приличный ожог бедра.

А у этой девочки дела идут на поправку. Вика поступила в больницу с проникающим ранением, но еще несколько обследований, и ее переведут из реанимации в отделение хирургии.

- Похоже, девочка оказалась моей родственницей, - говорит Кцоев. - У нас с ней одинаковые фамилия и отчество. Однофамильцы бывают у больших народов, а у маленького народа - все родственники.

Привезли ребенка из операционной. На нем было такое количество бинтов, что, казалось, его тело в коконе. Руки словно в рукавицах. Каким-то чудом не обгорело лишь лицо. У 12-летнего Алана Кучиева глубокий ожог, как говорят врачи, поражено 55 процентов общей площади тела.

- Почему я три дня не выхожу из больницы? Чтобы в любую минуту быть готовым им помочь. Для этого мы и живем, - сказал Руслан Сергеевич. - Я перестал смотреть телевизор, потому что, когда показывают Беслан, плачу.

Тут подошла та самая женщина с перебинтованными руками. Оказывается, это мама семилетнего Джамбулата Бекозарова. Когда ее сын-первоклашка увидел боевиков, он спросил: «А так всегда встречают первокурсники?»

- Мой сын очень разговорчивый, - рассказывает Анжела, - активный мальчик, и я боялась, что он начнет задавать вопросы террористам. За трое суток он ничего не говорил и ничего не просил. Хотя большинство детей обращались к взрослым с разными просьбами. В первый день детям дали по глотку воды. А взрослым бросили мокрую тряпку. Больше пить не давали.

- Жалко, что у меня в школе осталась школьная форма и плеер, - говорит Джамбулат. - Но в школу я больше не пойду.

...Из реанимации я выходила, словно на ватных ногах.

- Наши маленькие мужчины - настоящие горцы. Хорошие, мужественные получились мальчики, - сказала мне Залина Титова. У нее здесь лечится 10-летний племянник Азамат.

...Верю, родные дождутся всех этих ребят. И встретят их тремя пирогами, как и положено в Осетии при очень радостном событии.

Елена ВОЛКОВА

Увы, непредвиденных, а порой и трагических случаев в нашей жизни, когда требуется срочная медицинская помощь, стало слишком много. И далеко не всегда врачи успевают ее оказать. Но сейчас из печати вышла книга «Доврачебная экстренная и неотложная помощь взрослым». С одним из ее авторов, Зинаидой Павловной Вуколовой, кандидатом медицинских наук, заведующей кардиологическим отделением московской городской больницы № 79, читателя нашей газеты уже знакомы. В прошлом году мы не только рассказали об этом замечательном докторе, но и печатали отрывки из книги «Доврачебная экстренная и неотложная помощь детям».

ПОКА ПРИДЕТ ВРАЧ...

В редакцию звонили читатели, благодарили за эти публикации. А одна читательница рассказала, как в жаркий день вывела из тяжелого обморока пожилую женщину, которой стало плохо в метро. Просто вспомнила, какие точки автор книги советовали массировать при таком состоянии. И не удивительно. На человеческом теле есть зоны, воздействие на которые сродни самой действенной реанимации.

Новую книгу, как и предыдущую, Зинаида Павловна написала в соавторстве с дочерью, кандидатом медицинских наук, эндокринологом Анной Огановой и братом Валентином Вуколовым, кандидатом технических наук, блестящим компьютерщиком, без которого проект не мог быть реализован.

В отличие от других аналогичных изданий советы и рекомендации в ней систематизированы, изложены в доступной форме, чтобы любой человек, в том числе без медицинского образования, смог легко ориентироваться и, не теряя драгоценного времени, оказать первую доврачебную помощь в критической ситуации: при обмороке, шоке, коме, инфаркте миокарда, инсульте, гипертоническом кризе, комах при диабете, отравлении, инородном теле в дыхательных путях, травме, ожоге, радикулите, геморрое, головной боли, бессоннице... и облегчить страдания больного. Кроме того, авторы дают советы, как лечить различные заболевания, приводят рецепты народной медицины, выдержавшие испытание временем.

Мы вновь встретились с Зинаидой Павловной.

«Прежде чем доверить себя врачу, присмотрись к нему повнимательней: не болен ли он сам?» - сказал однажды мудрый человек. Удивительно, но за тот год, что мы не виделись, Зинаида Павловна... помолодела. Нет, фитнес и новейшие косметические процедуры здесь ни при чем. Это для тех, у кого есть лишние деньги и время. А доктор Вуколова уже много лет придерживается того образа жизни, который настоятельно рекомендует своим пациентам. Она по-прежнему не пользуется лифтом и старается не есть мяса, регулярно устраивает себе «голодные» дни и каждое утро начинает с йоговской гимнастики. А результат налицо. И на лице. Она все такая же легкая, стройная, подвижная, а глаза, кажется, сияют еще ярче. Ну кто поверит, что старший внук этой цветущей женщины уже поступил в институт?

Как быть, если человек нездоров? Изменить образ жизни, считает Зинаида Вуколова. Надеемся, некоторые из ее рекомендаций помогут вам найти свой путь к здоровью.

- Вспомните Библию: 247 дней поста и 40 дней полного отказа от еды. И это абсолютно физиологично: вы даете организму отдохнуть, он сжигает весь мусор - и в результате ощущаете прилив энергии и сил. Древний постулат гласит: «Что не лечится голодом, не лечится ничем». И этот метод - естественно, под наблюдением врача, который им владеет, с учетом всех противопоказаний - должен занять достойное место в терапии различных заболеваний.

Толстый человек - больной человек. Следовательно, прежде чем рекомендовать ему широко рекламируемые дорогостоящие, но подчас вредные препараты для снижения веса, его нужно обследовать. Часто причиной ожирения является нарушение функций щитовидной железы, дефицит йода или железа в организме. Ну и, конечно, малоподвижный образ жизни и переедание. Кстати, в нашей книге можно найти почти все существующие диеты для снижения веса, в том числе японскую, голливудскую, раздельное питание, а также малокалорийную, которую мы разработали сами. Но вместо всех этих диет нам хотелось бы большими буквами написать: «Друзья, меньше ешьте - больше двигайтесь!»

С дефицитом йода пытаются справиться путем выпуска специально обогащенных им продуктов. Но при хранении той же соли йод испаряется, к тому же полезная она далеко не всем. Люди, страдающие гипертонией, ожирением, заболеваниями почек, должны ее избегать. Вот почему нам надо принимать препараты йода. Американцы рекомендуют 500 мг йода в день, но я думаю, что 200 мг вполне достаточно.

Лишний вес, случается, обусловлен и нехваткой железа (например, у женщин при обильных менструациях или после родов), потому что при его дефиците жиры тоже не окисляются. Обычно советуют есть побольше яблок, однако человек не в состоянии поедать их тоннами. Зато препараты железа, специальная диета, яблочный уксус - это как раз то, что надо.

Натуральный яблочный уксус, кстати, всегда должен быть в доме. Замечено: когда мы начинаем заболеть, наша моча становится щелочной. Одна-две чайные

ложки яблочного уксуса на стакан воды помогут не только повернуть процесс вспять - это прекрасный способ остановить развитие болезни и отличная профилактика простуды, отравлений, дисбактериоза, инфекционных заболеваний.

Один из вреднейших современных стереотипов - фигура топ-модели. Больно смотреть на тощих молодых девушек. Им ведь еще рожать, кормить младенца грудью. А как выносить ребенка при дефиците массы тела? Как забеременеть, если ей необходим холестерин, а она истязает себя диетой? Холестерин молодому организму требуется и для нормальной деятельности головного мозга и синтеза половых гормонов. Прислушайтесь к тибетским медикам, которые еще в глубокой древности учили: «Чтобы дожить до глубокой старости, иметь приятный цвет лица и хорошее здоровье, следует употреблять сливочное и топленое масло».

Сегодня уже доказано, что самая строгая диета снижает холестерин лишь на 10 процентов. Поэтому в своей книге в главе «Как снизить холестерин?» мы рекомендуем помимо соблюдения диеты увеличить физическую активность, не курить, сбросить лишний вес и употреблять ежедневно не менее 40 граммов клетчатки.

Известно: лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний - это движение. Оно помогает работе сердца. Не зря большого, перенесшего несложный инфаркт, американские кардиологи рекомендуют ставить на ноги уже через два часа после приступа. А объясняется это тем, что у нашего сердца по крайней мере 600 помощников - мышц, причем самые сильные - на ногах. Так что если хотите сберечь свой «моторчик» - больше двигайтесь. Ходите в бодром темпе как минимум 5-7 километров в день. Причем желательнее совершать такие прогулки вечером.

Еще древние китайцы пять тысяч лет назад знали: толстый кишечник, легкие, дыхательные пути и кожа - это одна трубка. Очевидно, о том же догадывались и наши земские врачи, когда от всех хворей первым делом назначали больному касторку. А вот причину сердечно-сосудистых заболеваний надо искать в тонком кишечнике. Физиологи доказали: холестерин вырабатывается именно там. В нашем отделении каждый пациент получает отруби с кефиром (две столовые ложки на стакан). Они восполняют дефицит клетчатки, необходимой для нормальной работы кишечника, а значит, и для всего организма.

Залог здоровья - крепкий сон. Именно во сне организм вырабатывает мелатонин, который регулирует все небольшие поломки в нашем организме. Чем лучше мы спим, тем больше поломки ликвидируются. Не удается уснуть? Откройте нашу главу «Бессонница». Помассируйте мочку уха. Выпейте воды с медом и яблочным уксусом. Беспокоит сердцебиение? Тогда, будьте добры, добавьте боярышник.

Булгаковский профессор Преображенский, окажись он нашим современником, наверняка раз и навсегда запретил бы пациентам смотреть на ночь телевизор. Жестокость, насилие, кровь, блуд... Вместо того чтобы снять накопившийся за день стресс, телевизор получает новую ударную дозу негативных эмоций. На биохимическом уровне это выглядит так: во время стресса интенсивно вырабатываются катехоламины, которые провоцируют развитие многих серьез-

ных недугов, в том числе повышение сахара, давления, учащение сердцебиения. Вот почему перед сном надо не боевики с триллерами смотреть, а гулять. Причем в бодром темпе.

Согласно медицине Востока человек молод и здоров, пока у него молодой позвоночник, ибо каждый позвонок регулирует работу определенного органа. Поражение шейного отдела позвоночника, например, отражается в первую очередь на работе головного мозга. Застой крови в голове ведет к ослаблению памяти, головокружению. Что делали наши предки? Начинили день с молитвы. Так что если хотите иметь свежую голову, не забывайте об упражнениях для шеи. Их надо делать сразу после сна: повороты вправо-влево, вращательные движения и т.д.

Из-за чего возникают миомы у женщин и простититы у мужчин? Нередко это связано с поражением пояснично-крестцового отдела позвоночника и застоем крови в органах малого таза, когда мы долго сидим в одной позе или спим. Отсюда вывод: двигайтесь побольше. А каждое утро начинайте с зарядки.

Врач не должен говорить пациенту: «Ваша болезнь неизлечима, придется с этим смириться». Если он поможет не в силах, нельзя отнимать у человека надежду и стремление к исцелению. Случалось, и не раз, что чисто эмпирически люди находили свой путь к здоровью.

А еще врачу негосподе стыдливо прятать от пациента свои стоптанные туфли. Он должен зарабатывать достаточно, чтобы иметь возможность читать научную литературу, выписывать журналы по своей специальности, заниматься самообразованием. Уникация врача недостаточной зарплатой, государство наносит удар по здоровью нации. Медицина слабеет - это место занимает всякого рода шарлатаны, коим сегодня несть числа.

Но пока у государства руки не доходят до того, чтобы буквально с детского сада воспитывать в своих гражданах культ здорового образа жизни, мы должны озариться этим самими. От души желаю вам успехов!

...А знаете, почему я считаю Зинаиду Павловну потрясающим доктором? За долгие десятилетия врачебной практики она не разу не научилась любить и жалеть больных. И свои широчайшие познания - не только те, что получила в институте, но и которые добывает сама, перелопачивая горы научной литературы и редких зарубежных источников, - стремится передать как можно большему числу пациентов и читателей. Имея все возможности стать преуспевающим высокооплачиваемым врачом частной практики, она каждый день в 8 утра приходит в свое отделение и лечит бюджетных больных. Чтобы потом до глубокой ночи сидеть над книжками, статьями, переводами, несмотря на то что сама же рекомендует полноценный здоровый сон...

Что придает ей сил? Старая как мир, но подзабытая нынче идея служения людям.

Анна АНДРЕЮШИНА

От редакции. В ближайших номерах «МС» в рубрике «Школа выживания» мы начнем печатать советы З. Вуколовой по доврачебной экстренной и неотложной помощи взрослым. Кроме того, если у вас есть вопросы по этой теме, а также о приобретении самой книги, вы можете позвонить по телефонам: 343-07-48, 301-10-46.