

ТАКАЯ ВОТ СТАТИСТИКА

ОПТИМИЗМ — ПРОФИЛАКТИКА СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ

НЕ ХОЧЕШЬ впасть в слабоумие — не жалуйся на свое здоровье. Об этом красноречиво свидетельствует исследование французских ученых, причем исследование широкомасштабное, в котором приняли участие восемь тысяч добровольцев пожилого возраста.

Специалисты тщательно отслеживали их физическое и психическое здоровье. Выяснилось, что у людей, считающих себя очень большими и постоянно донимающих окружающих разговорами о болезнях, риск заполучить слабоумие на 70 процентов выше, чем у граждан, смотрящих на жизнь вполне оптимистично.

А заодно именно пессимисты чаще других заполучают сердечно-сосудистые недуги в тяжелой форме, а также инфаркты и инсульты. Да и для окружающих общение с ними зачастую превращается в пытку.



НЕ ПРОПУСТИ!

«Университет здоровья» приглашает

В ЭТОМ СЕЗОНЕ продолжается цикл лекций, посвященных оздоровлению, в **Городском центре медицинской профилактики**. **22 ноября** вам расскажут о том, как предотвратить нарушения памяти. **13 декабря** состоится лекция, посвященная гриппу и вакцинопрофилактике, а **27 декабря** встреча будет посвящена заболеваниям позвоночника. Начало лекций — в **14 часов**. Лекции читают ведущие специалисты медицинских вузов и научно-исследовательских институтов.

На базе центра медицинской профилактики пройдут занятия «Астма-школы». **10 ноября** будут говорить о медикаментозном лечении астмы (цикл из двух занятий), **17 ноября** — о немедикаментозных путях лечения этого недуга. **24 ноября** состоится лекция на тему «Что делать, если возникает тяжелый приступ астмы?», а **1 декабря** расскажут об особых формах недуга и его сочетании с другими заболеваниями. Начало занятий «Астма-школы» в **17 часов**. Лекции читает В. Ф. Жданов, профессор Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика Павлова.

Адрес **Городского центра медицинской профилактики**: Итальянская ул., 25. Телефон для справок 571-65-01. В программе возможны изменения. Вход свободный.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 9 по 15 ноября

♈ ОВЕН. Вы обязательно ощутите прилив жизненных сил. Но это отнюдь не значит, что вы с удвоенным рвением должны взяться за работу. В эти дни возможно обострение хронических недугов дыхательной системы.

♉ ТЕЛЕЦ. Вероятно ухудшение состояния людей, страдающих хроническими кожными недугами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата (прежде всего это касается артрозов и артритов).

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Есть риск проявления многих заболеваний, особенно связанных с недостаточностью кровообращения и нарушением деятельности периферической нервной системы. Не лучшее время для начала курса аппаратной физиотерапии.

♋ РАК. Период повышения иммунитета. Так что сейчас самое время приступить к закаливающим процедурам. Правда, в эти дни возможно незначительное обострение желудочно-кишечных недугов.

♌ ЛЕВ. Не лучшее время для сердечников и гипертоников. Возможно учащение сердцебиения, скачки давления. Следуйте предписаниям лечащего доктора и не забывайте вовремя принимать лекарственные препараты.

♍ ДЕВА. Вероятно улучшение течения хронических недугов печени и желчного пузыря, что, правда, не отменяет необходимость соблюдения специальной диеты.

♎ ВЕСЫ. Для хронических больных период опасен обострениями, а для практически здоровых людей — ухудшением самочувствия, физической слабостью, головными болями, бессонницей.

♏ СКОРПИОН. Сейчас вы можете особенно остро ощутить свое одиночество. Но не переживайте сильно: это осенняя хандра, которая уйдет с первыми морозами. Старайтесь больше бывать на свежем воздухе и по возможности займитесь спортом.

♐ СТРЕЛЕЦ. Нейтральный период для здоровья. Но есть вероятность отравлений, особенно лекарственных. Не превышайте указанных врачом доз и не берите препараты с истекшим сроком хранения.

♑ КОЗЕРОГ. Удачный период. Характеризуется усилением деятельности различных систем организма и повышением чувствительности нервной системы. Вы в хорошей физической форме, вам многое по плечу.

♒ ВОДОЛЕЙ. Возрастает вероятность бытовых травм (порезов, ушибов, ожогов). Возможно отравление несвежими продуктами или некачественным алкоголем. Вероятно обострение неврологических и психических заболеваний.

♓ РЫБЫ. Эти дни плохо подходят для начала диеты и лечебного голодания: возможно резкое ухудшение самочувствия. Зато улучшится течение хронических недугов сердечно-сосудистой системы. Однако повышать нагрузки на организм не стоит.

Подготовил Виктор БАУЕР



Давай с тобой, товарищ, пойдём попьём чайку!

ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ ПЕРЕКУСЫ, КОТОРЫМ ТОТАЛЬНО ПОДВЕРЖЕН НАШ НАРОД, ВЕДУТ НЕ ТОЛЬКО К ЛИШНИМ КИЛОГРАММАМ, НО И К СЕРЬЕЗНЫМ ПРОБЛЕМАМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Перекусы давно и прочно стали неотъемлемой привычкой очень многих. Тягой к стакану чая или кофе, к которым добавляются плюшка, конфетка, чипсы, жареные орешки, сэндвич и прочее, страдают чуть ли не 100 процентов граждан, работающих в офисах. Не отстают от них и граждане, по тем или иным причинам сидящие дома. Выездная торговля всякого рода сдобой процветает даже возле учебных медицинских учреждений. Вроде бы все знают, что постоянное употребление (причем по нескольку раз в день) подобных продуктов — не очень-то и полезно. Но... мы снова покорно встаем в очередь за вкусной булочкой, решив покончить с этой привычкой со «следующего понедельника», который почему-то не наступает годами.



К чему ведут перекусы и как с ними бороться — об этом рассказывает Ирина ЮБРИНА (на фото), врач общей практики, доцент Санкт-Петербургской государственной медицинской академии имени Мечникова.



Пейте не чай или кофе с сахаром, а минеральную негазированную воду.

