

ТАКАЯ ВОТ СТАТИСТИКА

## Выходите, дети, на улицу гулять!

О ТОМ, что долгие прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье детей, хорошо известно. Повышается иммунитет, успокаивается нервная система, организм получает положенную дозу витамина Д. Но ученые из Университета Кембриджа добавили к полезным действиям прогулок

еще одно — они существенно уменьшают риск развития близорукости.

Само собой, этот вывод был сделан на материалах широкомасштабного исследования, в котором приняли участие 10 тысяч мальчиков и девочек. Оказалось, что ребята, страдающие близорукостью, в среднем проводят на улице на 3,7 часа меньше, чем мальчики и девочки с нормальным зрением. Причем каждый дополнительный час, который ребенок проводит на улице, уменьшает вероятность возникновения миопии на два процента. Скорее всего это потому, что во время прогулки ребенок постоянно переводит взгляд с близких предметов на дальние, разглядывает отдаленные объекты (что является прекрасной естественной гимнастикой для глаз). Да и хорошее настроение и подвижные игры на свежем воздухе глазам только на пользу.

Так что не держите детей дома (тем более — за компьютером или перед телевизором) и при каждой возможности не ленитесь выйти с ними на прогулку. Что и вам, взрослым, будет только на пользу.



На прогулке естественная гимнастика для глаз ребятишкам гарантирована.

Фото Натальи ЧАЙКИ

### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 23 по 29 ноября

**♈ ОВЕН.** На этой неделе вам следует непременно выбраться на прогулку. Период очень благоприятен для закаливания и занятий спортом на свежем воздухе. Только не надо переутомляться!

**♉ ТЕЛЕЦ.** Вам следует наконец-то заставить себя пойти к стоматологу. Наверняка вы уже давно откладывали этот визит, но сейчас самое благоприятное время для лечения и протезирования.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** А ваше время будет поглощено заботой о престарелых родственниках. Будьте особенно внимательны к их жалобам на здоровье. Вашему же здоровью на этой неделе ничего не угрожает.

**♋ РАК.** Работа, работа и еще раз работа! Готовьтесь, что на этой неделе вы будете наращивать и на работе, и дома. Поэтому вам абсолютно необходимо позаботиться о своем здоровье в выходные. Баня или сауна и расслабляющий массаж в этот период будут вам особенно полезны.

**♌ ЛЕВ.** На наступившей неделе вы порадуетесь хорошему самочувствию. А чтобы чувствовать себя хорошо и дальше, не забывайте следовать всем рекомендациям вашего лечащего врача.

**♍ ДЕВА.** Представители этого знака обычно очень трепетно относятся к состоянию своего здоровья и любят лечиться. Но если вы собираетесь принимать новые препараты — обязательно посоветуйтесь с врачом!

**♎ ВЕСЫ.** Для вас сейчас наступило благоприятное время для расслабляющих косметических процедур. Попробуйте посетить спа-салон: все процедуры, направленные на поддержание красоты и здоровья, в этот период будут особенно эффективны.

**♏ СКОРПИОН.** Звезды советуют вам быть особенно внимательными в повседневных делах: есть вероятность получить бытовую травму. Также высока вероятность простудиться: постарайтесь не переохладиться.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** У вас сейчас сложный период: проблемы на работе и дома не дают расслабиться. На фоне нервного напряжения могут обостриться хронические болезни.

**♑ КОЗЕРОГ.** Сейчас вам ни в коем случае нельзя переедать и злоупотреблять алкоголем. Если вы хотите сесть на диету, чтобы похудеть, сначала посоветуйтесь с врачом! Благоприятное время для начала процедур по очистке организма от токсинов.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Период не слишком-то подходит для резкой смены климата: если вы сейчас собираетесь в отпуск в жаркие страны, очень внимательно следите за самочувствием и обязательно первые 2 — 3 дня пребывания на курорте посвятите акклиматизации: не переутомляйтесь, не налегайте на шведский стол, не жарьтесь на пляже.

**♓ РЫБЫ.** Улучшится течение хронических болезней опорно-двигательного аппарата. Будут очень эффективны физиотерапевтические процедуры для костей и суставов.

ЛИНИЯ СГИБА

Среда, 23 ноября 2011

Вечерний ПЕТЕРБУРГ



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

## С гастритом по жизни

ГАСТРИТ — НЕ НАСМОРК, БЕССЛЕДНО НЕ ПРОЙДЕТ. ТАК ЧТО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ ОБОСТРЕНИЯ

На чувство дискомфорта и периодические боли в области живота жалуются очень многие — и взрослые, и дети. Особенно осенью, когда ряд желудочно-кишечных недугов обостряется. И очень часто причина недомогания — гастрит. Вот только далеко не все страдальцы подозревают о наличии его у себя. Дойти до врача — нет времени, к тому же удерживает страх перед фиброгастроскопией, которая почти у каждого четко ассоциируется с проблемами в желудке. Посему граждане склонны терпеть, что называется, до последнего, не предпринимая никаких мер. По известному принципу: поболит — отпустит, и так до следующего обострения.

Между тем гастрит — заболевание коварное. О том, как с ним справиться, рассказывает гастроэнтеролог Валентина ПОКИДЬКО (на фото), заведующая терапевтическим отделением № 1 клиники госпитальной терапии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова.



Если у вас проблемы с пищеварением, постарайтесь исключить из меню острые и жареные блюда.

— ГАСТРИТ — это воспаление слизистой оболочки желудка. Причин его возникновения несколько: **неправильное питание** (в том числе склонность к острым блюдам и еда всухомятку), **злоупотребление алкоголем, курение, длительный прием некоторых лекарственных препаратов, поражение желудка микробом под названием хеликобактер, постоянные стрессовые ситуации, различные заболевания эндокринной системы, другие недуги пищеварительной системы.**

Симптомами гастрита являются: ощущение давления и тяжести в области желудка, тошнота (особенно по утрам), слабость, слюнотечение (или, наоборот, сухость во рту), боли в верхней части живота, вздутие, изжога, отрыжка, неприятный привкус во рту, серовато-белый налет на языке, расстройство стула.

ВЕРХ 9

НИЗ 9