

ТАКАЯ ВОТ СТАТИСТИКА

СЕРИАЛЫ— ЗДОРОВЬЮ НЕ НА ПОЛЬЗУ

Многие пенсионеры проводят перед телевизором чуть ли не целые сутки. Сериал следует за сериалом: только успевай переключать каналы. Нужно же узнать, как идут дела у героев, с которыми успел сродниться.

Но между тем бесконечный просмотр сериалов людьми в пожилом возрасте значительно увеличивает вероятность развития у них депрессивных состояний. Ученые из Гарвардского университета даже подсчитали: три часа в день за просмотром «мыла» увеличивают риск заполучить депрессию на 13 процентов. Столь минорные данные были получены после десятилетнего исследования, в котором участвовали 50 тысяч добровольцев. Граждане должны были периодически отвечать на вопросы о своем образе жизни для специальной анкеты.

И наоборот, те, кто хотя бы полтора часа в день гулял на воздухе, снижали сами себе риск развития депрессии на 20 процентов. Те же минус 20 процентов оказались и у граждан, которые занимались нехитрыми физическими упражнениями (в том числе просто ходьбой).

В общем, здоровый образ жизни, как и всегда — лучшая профилактика любых недугов. А телевизор хорош лишь в умеренных дозах.



Рисунок Михаила ЛАРИЧЕВА

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 7 по 13 декабря

ОВЕН. Улучшится течение заболеваний органов дыхания (в том числе астматического характера). Увеличится потребность в свежем воздухе: старайтесь гулять хотя бы перед сном. Хороший результат даст дыхательная гимнастика.

ТЕЛЕЦ. Интенсивное лечение вашего основного заболевания приведет как минимум к длительной ремиссии. Но могут дать знать о себе зубы, воспалиться и кровоточить десны. Также возможны боли неясной этимологии.

БЛИЗНЕЦЫ. Усиленная работа может подорвать ваши жизненные силы. Это грозит развитием целого сонма недугов. Вероятны жалобы на мышечную усталость, боли в спине, отеки ног.

РАК. Дни небольшого изменения обмена веществ и гормональной перестройки. В целом период влияет на состояние здоровья позитивно. Весьма полезны будут водные процедуры и плавание.

ЛЕВ. Нейтральный период для здоровья. Но сохраняется вероятность отравлений, особенно лекарственных. Не превышайте указанных врачом доз, не употребляйте препараты с истекшим сроком годности.

ДЕВА. Сложное время. Возможны депрессивные состояния, обострение кожных недугов, в том числе аллергической природы.

ВЕСЫ. Хмурая погода может не только испортить настроение, но и отразиться на работе нервной и иммунной систем. Вероятно появление жалоб на бессонницу, прерывистый сон. Найдите время для прогулок и гимнастики. Да и отдохнуть в аквапарке не помешает.

СКОРПИОН. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Вероятно обострение хронических недугов этой системы. Не самый лучший период для начала курса аппаратной физиотерапии.

МЫШКА, МЫШКА, СКАЖИ, СКОЛЬКО ТЕБЕ ЛЕТ?

АМЕРИКАНСКИЕ ученые провели экспериментальное исследование, в ходе которого им фактически удалось справиться с признаками старения у лабораторных мышек, в том числе от дряблости кожи и мышц и такого сугубо возрастного заболевания, как катаракта.

Чтобы достичь этого, мышкам вводили специальный препарат, основанный на достижениях генной инженерии. Лекарство удаляло из организма мышшек стареющие клетки, которые и сами не делятся, и другим, новым, делиться не дают. В результате мышшки в возрасте выглядели вполне даже молодо.

Впрочем, как поведет себя человеческий организм в аналогичной ситуации, совершенно неведомо. А согласно научным данным, примерно 10 процентов клеток в организме пожилых людей являются стареющими. К тому же ученые вовсе не говорят об увеличении продолжительности жизни. Только о том, чтобы в старости выглядеть значительно моложе.



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

Венозная недостаточность: подступает тихо, а бьет — больно

«СЕТОЧКИ» НА НОГАХ — НЕ ТОЛЬКО КОСМЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ. ОНИ ГОВОРЯТ О НАЛИЧИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Фото Наталья ЧАЙКИ

Даже такая красота может пострадать от неправильного образа жизни.

Очень многие из нас (и особенно женщины не в самом юном возрасте) страдают хронической венозной недостаточностью (ХВН). Причем большинство относится к этому недугу как к само собой разумеющемуся. Ну подумаешь, «сеточки» на ногах, ноги к вечеру опухают, обувь становится мала, ну, судороги в ногах беспокоят по ночам. Не смертельно, переживем, к врачу все равно идти некогда. Знакомая картина?

Между тем вышеперечисленные симптомы уже гово-

рят о том, что вы страдаете венозной недостаточностью. А этот недуг суров: развиваясь исподволь, он в один далеко не прекрасный момент может выдать серьезнейшие обострения, которые лечатся уже в условиях стационара и могут потребовать больших финансовых затрат и даже привести к потере трудоспособности. Трофические язвы, кстати, тоже результат ХВН, а не долгого отдыха в тропиках, как почему-то кажется некоторым.

ЛИНИЯ СГИБА

ВЕРХ 9

НИЗ 9