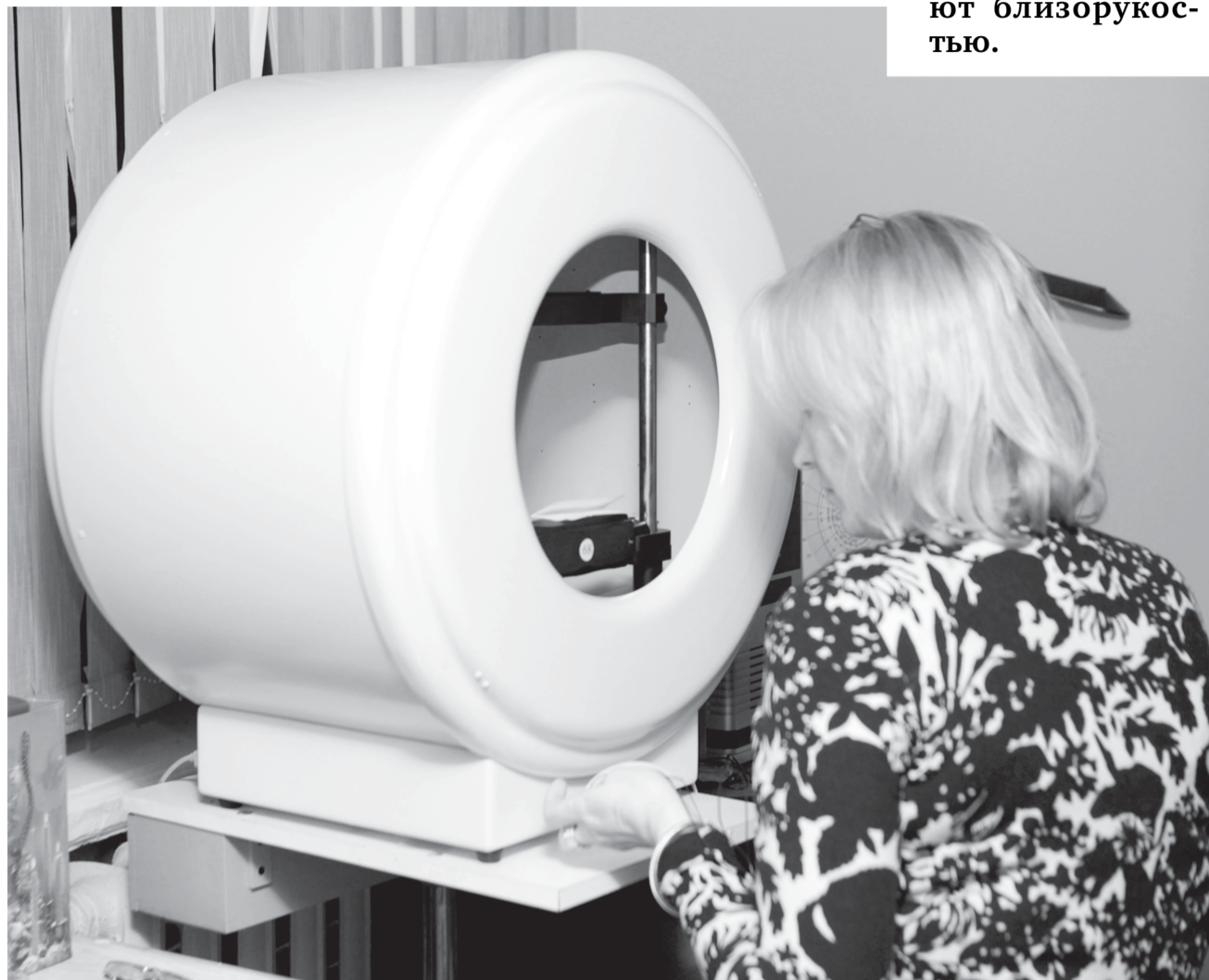


СТЕПЕНИ БЛИЗОРУКОСТИ

1. Слабая — до 3,0 D (диоптрий).
 2. Средняя — от 3,25 до 6,0 D.
 3. Высокая — более 6 D. Высокая миопия может достигать значительных величин — 20 D и выше.
- Близорукие люди нуждаются в очках для дали, а многие и для близи: когда миопия составляет 6 — 8 и более диоптрий. Для тех, кто работает за компьютером, рекомендуется подбирать очки специально для работы.



Сегодня офтальмологи располагают самой современной медицинской техникой.

Согласно статистике, более миллиарда жителей планеты страдают близорукостью.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ ДАМ

Как сохранить здоровье прекрасной половине человечества, советует Александр азгенович АРАКЕЛЯН, главный гинеколог многопрофильной Александровской больницы.



1. Даже если вы ни на что не жалуетесь, рекомендуется раз в полгода посещать гинеколога. Лучше, если у вас будет постоянный лечащий врач, которому вы доверяете и который знает об индивидуальных особенностях вашего здоровья и образа жизни. Не нравится участковый доктор? Помните, что вы имеете право поменять врача.
2. Без адекватных физических нагрузок сохранить здоровье практически невозможно. Что касается популярно-оздоровительных видов спорта, то женщинам очень полезны ходьба (в том числе скандинавская), плавание, бег.
3. Старайтесь избегать поднятия тяжестей. Поднятие грузов бьет по репродуктивной системе организма, усиливает проявления недугов суставов и венозной недостаточности.
4. Питание должно быть полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Помните, что у здоровой женщины огромные шансы на благополучную беременность и хорошие роды.
5. Рекомендуется периодически проверяться на так называемые инфекции, передаваемые половым путем (особенно если вы меняли интимного партнера). Эти инфекции могут и не беспокоить до поры до времени, пока, например, у вас не снизится иммунитет. Воспалительные процессы, которые вызываются инфекциями, могут стать причиной многих женских недугов, в том числе бесплодия.
6. Не относитесь легкомысленно к такому недугу, как эндометриоз. Сейчас это заболевание достаточно успешно лечится (оперативное вмешательство плюс назначение современных лекарственных средств). Помните, что прогрессирующий эндометриоз может очень больно ударить по здоровью.

ПРОДУКТЫ, ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Черника, черная смородина, клюква, шиповник.
2. Морковь, укроп, петрушка, зеленый лук.
3. Продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты (ими богаты жирные сорта рыбы, печень трески).

К сожалению, очки не всегда могут корректировать зрение до высокого уровня, что связано с дистрофическими и другими изменениями в оболочках глаза страдающего близорукостью.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА (ОФИСНОГО СИНДРОМА)

- Обязательно используйте специальные глазные капли, которые способствуют увлажнению поверхности глаз (конкретные капли вам подберет врач).
- Пейте достаточное количество воды (до 8 — 10 стаканов в день).
- Следите за влажностью воздуха в помещении. При сухом воздухе рекомендуется купить увлажнитель воздуха.
- Не забывайте делать перерывы, работая за компьютером. Например, 45 минут поработали — 15 минут перерыв, во время которого лучше походить по помещению, посмотреть в окно. Перерыв — это вовсе не переключение с работы на компьютерные игры!
- Старайтесь регулярно выполнять комплексы упражнений для глаз.

Фото Натальи ЧАЙКИ



МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 12 по 18 ноября

ОВЕН. Удачное время для того, чтобы расстаться с вредными привычками (курением, употреблением горячительных напитков, компьютерной и интернет-зависимостью). Сделайте усилие, и вы убедитесь, что все преодолимо.

ТЕЛЕЦ. Достаточно благоприятный период, но возможно обострение заболеваний легких и верхних дыхательных путей (в том числе аллергической природы). Если в этот период заболеваете ОРЗ, лечитесь как положено.

БЛИЗНЕЦЫ. Возможны внезапные изменения в состоянии здоровья, но это не должно действовать пугающе. Могут давать сбои сердечно-сосудистая и нервная системы, возрастает риск невралгий. Так что старайтесь больше отдыхать и бывать на свежем воздухе.

РАК. Отличный период для приобщения к оздоровительным методикам, духовным практикам, вегетарианству и прочему, относящемуся к медицине нетрадиционной. Вы так и не разучили комплекс гимнастики? Срочно за дело!

ЛЕВ. Ваши излишняя возбудимость и волнения по пустякам могут привести к нарушениям сердечного ритма. Люди, страдающие хроническими недугами сердечно-сосудистой системы, должны четко выполнять все предписания врача.

ДЕВА. Период перелома в течении хронических недугов, скорее всего, в лучшую сторону. Но возможно проявление симптомов заболеваний, о существовании которых у себя вы и не подозревали. Время плохо подходит для начала курса аппаратной физиотерапии.

ВЕСЫ. Возможно ухудшение течения хронических кожных недугов (в том числе псориаза), а также болезней печени и поджелудочной железы. Диабетики, в том числе с диабетом II типа, должны тщательно контролировать уровень сахара.

СКОРПИОН. Вы почувствуете прилив жизненной энергии. Повысится иммунитет, перестанут донимать хронические недуги. Однако этот период может негативно сказаться на работе сердечной мышцы. Так что нагрузки выбирайте с умом.

СТРЕЛЕЦ. Неделя пройдет на эмоциональном подъеме — у вас есть все шансы справиться с повышенными нагрузками. Но вы испытаете повышенную потребность в острых и горячих блюдах. Так что соблюдайте меру, если не хотите получить желудочные колики.

КОЗЕРОГ. В зоне риска — печень и желчный пузырь. Старайтесь соблюдать режим питания и не назначайте сами себе лекарственные препараты, особенно сильнодействующие. Лучше озаботьтесь поиском хорошего лечащего врача.

ВОДОЛЕЙ. Период небольшого снижения иммунитета. Старайтесь не переохлаждаться: грипп и прочие простудные хвори могут напасть совершенно внезапно. Принимайте препараты растительного происхождения, повышающие защитные силы организма.

РЫБЫ. Вероятно небольшое ухудшение течения эндокринных, урологических и гинекологических недугов. Беременные должны особенно внимательно следить за самочувствием и в случае недомогания сразу обращаться к врачу.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ