

ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА?

1. Сократить до возможного минимума сидение за компьютером. Выполняйте за ним только то, что необходимо по работе и учебе. Придется отказаться от компьютерных игр, блужданий по чатам, обширной личной переписки и прочего.
2. Через каждые 40 — 45 минут работы обязательно 10 — 15-минутный перерыв. В это время вы можете сделать гимнастический комплекс для глаз, походить по коридору, подойти к окну и посмотреть вдаль. Во время работы за компьютером старайтесь больше мигать.
3. Периодически во время работы (по мере нарастания дискомфорта) закапывайте какой-либо препарат из серии «искусственная слеза». «Искусственная слеза» образует на поверхности глаза специальную защитную пленку. Пользоваться препаратом можно несколько раз в сутки (читайте инструкцию к конкретному препарату). На отдыхе, на прогулке пользоваться препаратом не нужно.
4. Приведите в порядок рабочее место. Посмотрите, нет ли бликов от источников света на экране монитора. Не забывайте регулярно протирать оргтехнику специальными салфетками или хотя бы увлажненной тряпочкой.
5. Старайтесь уменьшить загрязненность воздуха, которым дышите. Чаще бывайте на свежем воздухе (но прогулки в ветреную погоду, когда поднимаются клубы пыли, — не для вас), проветри-

вайте помещения. Дома желательно установить прибор, который увлажняет и очищает воздух (подобные приборы продаются в отделах бытовой техники).

6. В летнее время не забываем о том, что яркий солнечный свет вреден для наших утомленных глаз. Так что приобретите широкополую шляпу, шляпу с козырьком. Без такой защиты очень вредно находиться на пляже. В жаркий день слезный слой с глаз испаряется быстрее, чем капли воды на теле после купания. Что касается солнечных очков, то их нужно покупать только в специализированных магазинах оптики.

7. Гражданам, чья работа связана с сидением за компьютером, рекомендуется проводить хотя бы часть отпуска на море, на озере.

8. Не забываем о правильном питании, богатом витаминами и микроэлементами. В холодное время года рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

9. Старайтесь пить больше воды (до 8 — 10 стаканов в день).

10. Употребление спиртных напитков приводит к высушиванию роговицы. Выводы делайте сами.

11. Для глаз крайне вредно находиться в помещении, где курят. А также старайтесь не находиться рядом с костром.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА (особенно рекомендован тем, кто работает за компьютером)

Комплекс разработан профессором Эдуардом Аветисовым.

- **ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ.** Зажмуриваем глаза на 3 — 5 секунд. Затем открываем глаза на 3 — 5 секунд. Упражнение повторяем 6 — 8 раз.
- **ТАКЖЕ СИДЯ.** Выполняем быстрые моргания в течение 1 — 2 минут.
- **Выполняем стоя.** Вытягиваем руку вперед, смотрим на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближаем к себе палец, не отрывая от него взора, — до появления двоения. Повторяем 6 — 8 раз.
- **СИДЯ.** Закрываем глаза, легко массируем веки круговыми движениями пальцев. Не давим на глаза! Массаж выполняем в течение минуты.
- **СТОЯ.** Отводим руку в правую сторону. Медленно передвигаем палец полусогнутой руки справа налево и, не поворачивая головы, следим глазами за пальцем. Затем медленно передвигаем палец полусогнутой руки слева направо и, также не поворачивая головы, следим глазами за пальцем (см фото). Повторяем 10 раз.
- **СИДЯ.** Смотрим вдаль прямо перед собой 2 — 3 секунды, затем переводим взгляд на кончик носа на 3 — 5 секунд. Повторяем 6 — 8 раз.



Фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ

ПОМОЖЕМ МАЛЕНЬКОМУ МИШЕ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ!

На мягкие игрушки в онкологических отделениях — строгий запрет, таковы санитарно-гигиенические требования. В палате разрешается держать только то, что можно легко мыть, а милые плюшевые звери могут стать настоящим рассадником микробов. Но для двухлетнего Миши Колесникова, страдающего острым миелоидным лейкозом, и его любимой игрушки — овечки Агнешки сделали исключение. Эту игрушку-подушку малышу подарили на его первый день рождения, без нее он просто не засыпает. В реанимации забрали было, но пришлось вернуть. Мальчик не знает, что у овечки появился двойник — Агнешка-2. Родители приложили немало усилий, чтобы найти и купить такую же, и теперь, когда Миша не видит, мама устраивает подмену и отправляет одну из овечек мыться.

17 августа 2014 года Мише исполнилось два года, а 21 августа родителям позвонили и сообщили, что в анализе крови ребенка обнаружено 90% бластов, злокачественных клеток. До этого никаких симптомов не было, разве что мама с папой отмечали несвойственные Мише плаксивость и плохой аппетит. Так мальчик оказался в клинике НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Мальчику провели уже несколько курсов химиотерапии. Лечение малыш переносит неплохо, правда, из-за мукосита (воспаления слизистых оболочек) мальчику пришлось вернуться к молочной смеси.

В больнице Миша научился рисовать и... смотреть футбол. Лечащий доктор снабжает мальчика шариковыми ручками, это своеобразный оброк — плата, взимаемая маленьким пациентом за «послушать» и «посмотреть ротик». В первый раз, когда Мише дали лист бумаги, он не осознал, что между белой бумагой и белой простыней существует граница. Простыню можно было выставлять в какой-нибудь галерее авангардного искусства... А любовь к футболу пришла через любовь к мячикам, которых у Миши великое множество. Мальчик рассеянно наблюдал, как мама переключает телевизор, и вдруг увидел, как дяденьки гоняют по траве чудесный черно-белый мяч. В итоге двухлетний малыш досмотрел матч до конца и теперь предпочитает футбол даже любимому сериалу про Барбоскиных.

Мише предстоит пересадка костного мозга от неродственного донора. Поиск донора для мальчика, к счастью, взялся оплатить Русфонд. Чтобы пересадка состоялась, необходимо собрать 2500 евро на доставку трансплантата в Петербург. Миша с нетерпением ждет, когда его отпустят домой, в Ломоносов. Все это время он помнит, что на день рождения ему подарили чудесную машину с пультом управления, а он так и не успел с ней поиграть...

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 10 по 17 декабря

ОВЕН. Хмурая погода может не только испортить настроение, но и отразиться на работе нервной системы. Вероятны жалобы на неврологические боли. Возможно, даст знать о себе гастрит. Совет один: больше позитива.

ТЕЛЕЦ. Сложный период. Ухудшение самочувствия может угрожать больным хроническими недугами легких и верхних дыхательных путей. Вероятно небольшое обострение астмы, повышается риск ангина и тонзиллитов.

БЛИЗНЕЦЫ. Время небольшого спада сексуального влечения (не волнуйтесь, это ненадолго). Возможно обострение хронических болезней щитовидной железы, урологических и гинекологических недугов.

РАК. Тяжелый период для здоровья. Возможно, дадут о себе знать заболевания, о существовании которых вы уже успели позабыть. Одно радует: это ненадолго, и период ремиссии не за горами. В эти дни возрастает вероятность неправильной постановки диагноза и, соответственно, назначения неадекватного лечения.

ЛЕВ. Сейчас вы склонны злоупотреблять сладостями и высококалорийной пищей. Это может не понравиться вашему организму и спровоцировать обострение многих хронических недугов.

ДЕВА. Не исключены отравления, особенно лекарственные. Соблюдайте рекомендованные дозировки и правила хранения препаратов. Также возрастает тяга к алкоголю. У людей, имеющих такую зависимость, вероятен запой.

ВЕСЫ. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Будьте внимательны к качеству продуктов и старайтесь соблюдать режим питания.

СКОРПИОН. В эти дни желательно снизить нагрузку на позвоночник, не поднимать и не переносить тяжести. Комплекс упражнений на оздоровление позвоночника, а также курс массажа будут кстати. И вообще обратите внимание на свой позвоночник: если что-то не так, а вы не предпримете мер, возможно быстрое развитие заболевания. В эти дни могут дать знать о себе зубы.

СТРЕЛЕЦ. Самое время порадовать себя созерцанием прекрасного. Ваш эмоциональный настрой положительно скажется на течении большинства хронических недугов. Кстати, уже пора заняться подготовкой к Новому году.

КОЗЕРОГ. В течение этого периода возрастает иммунитет, повышается жизненный тонус. Отличное время для зачатия (или выяснения причин бесплодия).

ВОДОЛЕЙ. Эти дни благоприятны для освоения различных оздоровительных методик, в том числе закалывающих процедур. И звезды очень интересуются: когда вы наконец-то разучите сильный комплекс гимнастики?

РЫБЫ. Резко повысится трудоспособность, что не преминет отметить ваш работодатель, и... увеличит вам нагрузку. Хорошие дни для обследования с помощью современных приборов, в том числе сканирования на томографах.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ