

Факт

## Хорошая привычка

**Ёрзать на стуле полезно для здоровья.**

Данная привычка снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, к такому выводу пришли исследователи из Университета Миссури. Они обнаружили, что постоянное качание ногами увеличивает приток крови и укрепляет здоровье сердца. Обычно люди качают только одной ногой, но учёные советуют задействовать обе, чтобы добиться наилучшего эффекта. Однако специалисты добавляют: ёрзание на стуле не может заменить прогулки и физические упражнения.

Кстати, учёные из Университета Лидса установили: сидячий образ жизни увеличивал риск преждевременной смерти у женщин, которые лишь изредка ёрзали, когда сидели. Между тем, у участниц, которые делали это часто, риск повышен не был.

Исследование

## Кто тяжелее?

**Автомобилисты весят больше, чем велосипедисты, утверждает статистика.**

Люди, для которых основным видом транспорта становится автомобиль, в среднем на четыре килограмма «тяжелее» тех, кто ездит на велосипеде. Это показало исследование, проведённое в Королевском колледже Лондона. Учёные опросили 11000 жителей семи европейских городов. Участники рассказывали, какими видами транспорта они пользуются, сколько длятся поездки, называли вес и рост. В результате было установлено, что велосипедисты стройнее автомобилистов.

Кстати, по данным учёных из Университета Южной Дании, езда на велосипеде снижает риск сахарного диабета 2-го типа.

Это интересно

## Знание — сила

**Учёные утверждают: наше здоровье в наших руках.**

Соль вредит сосудам. Американские исследователи пришли к выводу, что если потребление соли уменьшить всего на 3 грамма в день, то вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно инсультов и инфарктов, сократится наполовину. Некоторые страны уже решили принять превентивные меры. Например, в Финляндии ещё в 70-х годах прошлого века начали информационную кампанию, призывавшую сократить потребление соли с 12 граммов до 9 граммов ежедневно. И вскоре медики увидели результаты: в стране резко сократилось количество пациентов с ишемической болезнью сердца и инсультом. И, что самое главное, увеличилась продолжительность жизни на пять-шесть лет.

В каком возрасте теряется ясность мыслей, скорость мышления и начинает ухудшаться память? Исследование, проведённое специалистами Университета Вирджинии, дало неожиданный ответ. Процесс старения мозга начинается в 27 лет, при этом пик возможностей мозга приходится на 22 года. А те знания, что приобретались на протяжении всей жизни, сохраняются в среднем до 60 лет.

Чай против диабета. Употребление чёрного чая существенно помогает предупредить развитие диабета. Как оказалось, содержащиеся в нём активные полифенолы могут играть роль инсулина, который жизненно необходим человеку, страдающему диабетом. Наиболее эффективен он в случае диабета второго типа, при котором риск заболевания увеличивается с возрастом пациента.

Секреты долголетия

# Будь здоров и молод душой!

**Для человека важно саморазвитие: век живи – век учись**

**По данным ООН, сейчас в мире почти семьсот миллионов человек старше шестидесяти лет, а среди них немало долгожителей, которые готовы встретиться или уже перешагнули столетний рубеж.**

Чтобы жить долго и счастливо, в первую очередь необходимо уделять внимание своему здоровью – основе долголетия. При правильном подходе и в преклонном возрасте можно оставаться молодым и энергичным. Методика здорового образа жизни очень проста и понятна. Первое – полноценный сон. Чтобы сохранить умственное и физическое равновесие необходимо спать не менее восьми часов в сутки. Недаром говорят, что сон – лучшее лекарство.

Рациональное питание – важнейший фактор сохранения молодости. Его основные принципы: питание в одно и то же время, без больших порций и длительных промежутков между приёмами пищи.

Движение – это жизнь. Необходимо ежедневно находить время хотя бы для минимальных упражнений. Людям преклонного возраста рекомендуются скандинавская ходьба, аэробика, йога, специально подобранные тренировки для определённых частей тела: многое зависит от уровня подготовки и возможности организма, но физическая активность необходима всем.

Важно саморазвитие. Не зря говорят: век живи – век учись. Надо постигать что-то новое, увлечённо заниматься любимым хобби – это полезно для активации мозга, развития интеллектуальных способностей.

Нельзя забывать о позитивном настрое. Давно известно, что все болезни – от нервов: отрицательные эмоции и стресс ухудшают работу сердечно-сосудистой системы, развивают гипер-



© Фото из архива «ММ». Евгений Румялов

тонию и существенно меняют работу внутренних органов. А значит, быть позитивно настроенным выгоднее: умение оставаться в хорошем настроении, легко и спокойно относиться к происходящему, радоваться мелочам – всё это играет немаловажную роль в сохранении здоровья. Да и, согласитесь, самочувствие улучшается, когда тепло и радостно на душе.

Внимательно относитесь к своему здоровью. Даже если чувствуете себя прекрасно и нет причин для тревоги, не забывайте об элементарной заботе о себе: регулярно измеряйте артери-

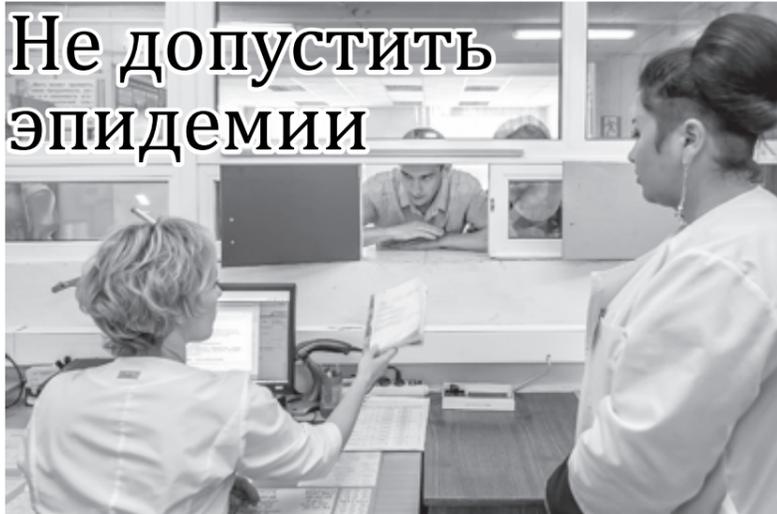
альное давление, проверяйте уровень глюкозы в крови, при недомогании обращайтесь к специалистам. Меры предосторожности ещё никому не навредили.

Очень важно, насколько молод человек душой. Хотя годы и дают о себе знать, всегда есть возможность ощущать себя моложе и бодрее, благодаря здоровому образу жизни. Именно ЗОЖ – лучший метод поддержки организма и профилактики заболеваний.

Центр медицинской профилактики  
Магнитогорска

Профилактика

## Не допустить эпидемии



© Андрей Серебряков

**Медики Магнитки готовы к возможным всплескам заболеваемости.**

Благодаря тому, что всё больше горожан предпочитают обезопасить себя от вируса вакцинацией, показатели заболеваемости в городе меньше, чем по региону. Так, в прошлый зимний сезон длительность подъёма заболеваемости была пять недель, тогда как по Челябинской области в среднем – девять. Да и болели всего около четырёх процентов жителей, а, к примеру, в областном центре, – в два раза больше.

– Врачи каждый год отмечают в весенний и осенний периоды активизации вирусов острых респираторных заболеваний и гриппа, – напомнила на аппаратном совещании начальник управления здравоохранения Елена Симонова. – В

этом году ожидается активизация вируса H1N1. Как только наступают холода, часто заходит речь об эпидемиологическом пороге. Хочу напомнить, что это – суммарный уровень заболеваемости, который рассчитывается по показателям нескольких лет в конкретной территории, для конкретных возрастных групп населения. В Магнитогорске эпидемиологический порог на протяжении нескольких лет один из самых низких в регионе. Этому способствует широкий спектр профилактических мер. Так, в прошлом году было привито около сорока процентов горожан. Остановить распространение вируса помогло и своевременное, и даже несколько преждевременное, введение карантина в учебных заведениях.

В предэпидемиологический сезон 2017–18 годов специалисты управле-

ния здравоохранения проводят еженедельный мониторинг не только уровня заболеваемости, но и наличия противовирусных препаратов, обеспечивая их неснижаемый запас в лечебных учреждениях и аптеках города.

– Планируется привить от гриппа в этом году больше 172 тысяч человек, из них более 66,5 тысячи детей, – рассказала Елена Николаевна. – Первая партия вакцин уже поступила в город. Для детей прививки есть в наличии в полном объёме. При росте числа больных, возникновении очагов заболеваемости будут вводиться ограничительные меры.

Магнитогорский металлургический комбинат взял на себя обязательство привить девять тысяч человек. Напомним, что на предприятии проходит традиционная акция по вакцинации против гриппа.

Начало кампании совпало с областной профилактической акцией «Грипп – знай врага в лицо», в которой ММК стал самым крупным участником. Профилактическая работа ведётся на комбинате не первое десятилетие и позволяет поддерживать так называемый коллективный иммунитет.

Елена Симонова напомнила также, что ответственность за здоровье сотрудников несёт каждый работодатель. В учреждениях и организациях должны создать оптимальный температурный режим, проводить контроль за соблюдением санитарных норм. Кроме того, немаловажно в случае болезни работника понуждать его уйти на больничный и качественно вылечиться, не разнося инфекцию по учреждению.

Ольга Балабанова

В редакции газеты «ММ» с любого месяца

**2018 ПОДПИСКА**

**117 РУБЛЕЙ В МЕСЯЦ**

**1404 РУБЛЯ В ГОД**

Пр. Ленина, 124/1, ☎ 39-60-87. Для юр. лиц: ул. Труда, 27, ☎ 49-59-70.