

Профилактика

# Без каблучков и мини-юбок

Февральское солнышко обманчиво: весна пока ещё за горами



Фото из архива «ММ», Андрей Серебряков

## Наряду с традиционными простудами зимой распространены и всевозможные травмы.

Благодатная почва для травматизма – снегопады, перепады температур, плохо очищенные улицы, не посыпанный песком лёд на дорожках. Гололедица диктует свои условия. Выходя на улицу, не спешите, смотрите под ноги и обходите места с наклонной поверхностью. Особенно осторожны должны быть пожилые люди, ведь при переломах у них возникают проблемы со сращиванием костей.

От падения в гололёд есть риск получить сотрясение головного мозга с такими осложнениями, как снижение зрения, головные боли, шум в ушах, быстрая утомляемость, ухудшение памяти. Повод для немедленного обращения в травмпункт – кратковременная потеря сознания, сильная боль в какой-либо части тела при падении. Запрещается вправлять конечность! Так можно вызвать болевой шок или дополнительное повреждение сосудов и нервов. Запрещается фиксировать шину в месте, где выступает кость. Нельзя прикладывать к месту перелома грелку.

Позаботьтесь о зимней обуви и одежде – это поможет избежать неприятностей. Современная модная обувь красива, но не всегда удобна. Чтобы не создавать травмоопасной ситуации, откажитесь от сапог на высоких каблучках, которые в гололёд могут привести к падению, ушибам, вывихам, переломам ног. Ещё одна причина падений и травм – перегруженные сумки на длинных ручках, которые смещают центр тяжести. Кроме механических травм зимой можно пострадать от низких температур: чаще всего отмораживают пальцы рук и ног, нос, уши, щёки. Другая крайность, в которую обычно впадает молодёжь, – это слишком лёгкая одежда: короткие курточки, тонкие колготки, мини-юбки. Как результат, различные осложнения – циститы, пиелонефриты, воспаление придатков, приводящее к вторичному бесплодию.

Болезни и травмы легче предупредить, чем лечить их последствия. Берегите себя и будьте здоровы!

Александр Ятлук, заведующий хирургическим отделением поликлиники № 2 Центральной медсанчасти

Благотворительность

## С друзьями веселее

В детской городской больнице № 3 стали традицией праздники, организовать которые помогают надёжные друзья.

Позитивный настрой очень важен для скорейшего выздоровления. И общими усилиями его создают в начале зимы, когда в больнице устанавливают зелёную лесную красавицу. К тем, кто в каникулы оказался на больничной койке, приходят сказочные герои, а одним из чудес становится сладкий подарок. В течение года друзья больницы радуют детей общением, придумывая увлекательные встречи. Мальчишки и девчонки забывают о болезнях, смеются и играют, чем очень довольны их родители. В больнице очень ценят поддержку друзей, недавно вновь навесивших детей в неврологическом, травматологическом, хирургическом, пульмонологическом, педиатрическом отделениях.

От пациентов и их родителей, сотрудников и администрации главный врач детской больницы № 3 Антониды Горбунова выражает огромную признательность коллективу Магнитогорского городского благотворительного общественного фонда «Металлург» под руководством Валентина Владимирцева. Благодаря фонду все наши пациенты – 420 человек – получили сладкие подарки.

Огромное спасибо всем, кто радует детей праздниками. Это волонтеры и координатор благотворительного проекта «Больничные клоуны» по Челябинской области Алексей Шутов, Татьяна Безенкова и студенческий социальный театр кафедры социальной работы и психолого-педагогического образования МГТУ, Ольга Сергеева и городской парламент школьников при Дворце творчества детей и молодёжи, цирковой коллектив Факила Зарипова, «Серебряные волонтеры» и их руководитель Римма Хаялиева.

Сагила Тагирова, библиотекарь детской больницы № 3

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ МОШЕННИЧЕСТВУ**

Телефон: 24-30-30, e-mail: 24-30-30@mmk.ru  
455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, 93, абонентский ящик 000

Исследование

## Упражнение для ДНК

Американские и бразильские медики назвали эффективным способ запуска прижизненной реконструкции ДНК человека.

Соответствующее исследование опубликовано в журнале Experimental Physiology. Одноразовый тренировка на выносливость достаточно, как показали учёные, для того, чтобы запустить экспрессию генов, ответственных за восстановление повреждённых участков ДНК. К своим выводам учёные пришли в ходе экспериментов с мышами. Грызуны в течение получаса занимались на беговой дорожке. Одновременно специалисты следили за экспрессией генов животных, ответственных за функционирование миокарда. У грызунов после занятий на беговой дорожке её уровень оказался выше, чем у мышей, находящихся в спокойном состоянии.

Авторы исследования отмечают, что его результаты справедливы и для человека, в организме которого регуляция генов осуществляется сходным образом. Учёные рекомендуют как можно больше заниматься тренировками на выносливость.

**МОНЕТКА**  
Новая акция каждую неделю!

с 6 по 12 февраля в магазинах:

Ворошилова,16  
Газеты Правда,30а  
Газеты Правда,63а  
Грязнова 7

Татьянической,298  
Тевосяна,15  
Труда,33  
Чапаева 9

Чай «Майский» черный, Корона Российской Империи, 100 пак.	Фонарик «куриный» варено-копченый, 370 г	Кофе «Янобс Монарх» растворимый в гранулах, 95 г	Нектар «Красавчик» банан-клубника/яблоко/медовая груша/яблоко-вишня, 0,93 л
209.00 -38%	129.00 -22%	296.00 -36%	59.00 -33%
<b>129.90</b>	<b>99.90</b>	<b>189.90</b>	<b>39.90</b>
Сыр «Голландский», 45%, 1 кг	Масло сливочное «Эномилк», 82,5%, 180 г	Крупа гречневая, ядрица, 800 г	Мука пшеничная «Правильное решение», ГОСТ, высший сорт, 2 кг
449.00 -20%	94.00 -20%	59.00 -16%	54.00 -18%
<b>359.90</b>	<b>74.90</b>	<b>49.90</b>	<b>44.90</b>

monetka.ru (») vk.com/shop\_monetka (») 8-800-1008-500

Изображения товаров могут отличаться от представленных в магазинах «Монетка». Акция не распространяется на гипермаркеты «Монетка Супер». На выходные товары скидки по дисконтной карте не предоставляются. Цены указаны в рублях с учетом НДС. Процент размера скидки может отличаться от указанного. Предложение действует до тех пор, пока товар есть в наличии. Подробности акции на сайте www.monetka.ru, 04.