

НАШ КОНСУЛЬТАНТ

Зрение И КОМПЬЮТЕР

Компьютеры давно стали частью нашей повседневной жизни. По оценкам специалистов, на работе и во время досуга перед экраном компьютера или телевизора мы проводим в среднем до 3,5 месяцев в год.

Работа за компьютером может привести к дискомфорту и сухости глаз, напряжению и спазмам глазной мышцы. Обычно мы моргаем каждые пять секунд, то есть 11 000 раз в день, но когда мы сосредоточенно смотрим на монитор, мы моргаем в пять раз реже обычного и вынуждены часто напрягать наши глаза, чтобы четко видеть мерцающее изображение.



На комфорт глаз человека, работающего за компьютером, влияют и другие факторы, например, изображение на мониторе. В отличие от печатных материалов, изображение на мониторе лишено удобного глазу контраста и четкости. Таким образом, глазу очень трудно сфокусировать и удерживать взгляд на символах на мониторе компьютера.

Советы для тех, кто работает за компьютером:

— Моргайте чаще. Недостаточное моргание является одной из причин сухости глаз.

— Правильно установите монитор. Для того, чтобы снизить негативное воздействие, не работайте за компьютером напротив незасторенного окна — разница в яркости экрана и области за ним может вызвать перенапряжение глаз и чувство дискомфорта.

— Устраивайте перерывы. Каждые двадцать минут от-

рывайтесь от работы за компьютером как минимум на двадцать секунд и выполняйте специальные упражнения для глаз. Сфокусируйте глаза на предмете, который находится на расстоянии минимум шесть метров от Вашего монитора. Затем переключайте взгляд, рассматривая

объекты на разных расстояниях. Кроме того, вам могут помочь следующие упражнения: — Сильно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. — Помассируйте закрытые веки круговыми движениями пальцев. Упражнение занимает около минуты.

— Держите голову прямо. Глазами совершайте круговые движения по часовой стрелке, затем повторите движения в обратную сторону.

Регулярно проводите проверку зрения. Не забывайте о том, что только врач-офтальмолог может провести полный осмотр и в случае необходимости назначить подходящее средство коррекции зрения.

По материалам www.horosheezrenie.ru

РАСЦЕНКИ НА ПУБЛИКАЦИЮ предвыборных материалов

В соответствии с ч. 11 ст. 57 Федерального Закона Российской Федерации от 18 мая 2005 г. № 51-ФЗ «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» ООО «Персей-Сервис» объявляет о готовности во время агитационного периода по выборам в Государственную Думу ФС РФ 6-го созыва предоставить для размещения предвыборных агитационных материалов политических партий, зарегистрировавших федеральные списки кандидатов:

— Печатную площадь на страницах газеты «Персей» (тир. 90 тыс. экз., ежемесячно), а также в еженедельных спецвыпусках газеты «Персей».

Единые тарифы на публикацию материалов, представляющих собой предвыборную агита-

цию: 1 полоса А3 — 60000 руб., 1/2 полосы А3 — 33000 руб., 1/4 полосы А3 — 18000 руб., 1/8 полосы А3 — 10000 руб.

Стоимость спецвыпуска (4 полосы А3, цветность 4+4, бумага — газетная) — 95000 руб. при тираже 30 тыс. экз.

К публикации принимаются материалы в виде готовых заверенных макетов.

— Эфирное время на канале телекомпании «Персей».

Стоимость эфирного времени — 500 руб./минута.

Стоимость трансляции телеобъявления — 600 руб./день.

Стоимость трансляции озвученного телеобъявления — 4900 руб./неделя.

Наши услуги НДС не облагаются.

Дирекция
ООО «Персей-Сервис»

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Мы живем в эру МАТРИАРХАТА...

Ведь, как гласит старинная английская пословица, рука, качающая колыбель, правит миром. Но сегодня, прежде чем занять почетное место у колыбели и нянчить свое чадо, женщина стремится сделать карьеру и обрести экономическую независимость. Как же отражается на женском здоровье такая смена жизненных приоритетов? Об этом мы беседуем с врачом-гинекологом медцентра «А-Линия» Максимом Амадовичем МАНДЖИ.

— Не секрет, что мода на подобные изменения в семейном укладе пришла к нам с запада. Так чем же рискует женщина, надолго забывшая о своем главном в жизни предназначении?

— К сожалению, живя на европейский манер, мало кому удается успеть все и сразу. А упущенное время нередко оборачивается осложнениями во время беременности, а то и бесплодием. Ведь для женщины, решившей впервые родить после 35–40 лет, сам процесс вынашивания ребенка — это настоящая проверка организма на прочность. С годами у человека нередко накапливаются различные хронические заболевания, а также происходят физиологические изменения в работе репродуктивных органов, которые могут помешать гладкому течению беременности. Вот потому так важно тщательно обследоваться на ранних сроках беременности, а еще лучше — заблаговременно, при ее планировании.

— Держите голову прямо. Глазами совершайте круговые движения по часовой стрелке, затем повторите движения в обратную сторону.

— Помимо гинекологических заболеваний, многие из которых возникают на фоне перенесенных инфекций, это могут быть сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и болезни щитовидной железы. Все эти проблемы выявляются в процессе УЗИ и скрининга крови, и в отдельных случаях впоследствии принимается решение о направлении пациентки в родильный дом для рожениц с эндокринными заболеваниями. После диагностики будущая мать проходит лечение, если это потребует, и наблюдается в течение всего срока беременности.

— Но ведь причиной бесплодного брака могут служить и заболевания главы семейства...

— Да, безусловно. Вот потому, если супругов беспокоит от-



сутствие детей после нескольких лет совместной жизни, то им обоим необходимо обследоваться, чтобы выявить причины, мешающие стать счастливыми родителями. Это могут сделать опытные специалисты нашего медицинского центра, который оснащен всем необходимым оборудованием. В первую очередь, главе семейства будет предложено пройти обследование «Будущий папа». К слову сказать, в последние годы проблемы со здоровьем у мужчин чаще, чем у женщины, приводят к бесплодным бракам.

— С чем это связано?

— В числе причин, приводящих к мужскому бесплодию, могут быть инфекционно-воспалительные процессы, психоэмоциональные перегрузки, неблагоприятные экологические факторы, а также сидячий образ жизни, который приводит к застойным явлениям в мочеполовой системе мужского организма. Но современная наука позволяет во многих случаях решить и проблемы, свя-

занные с мужским здоровьем. Здесь многое зависит не только от врача, но и от желания, силы воли самого пациента. Преодолеть невозможно только несовместимость, которая иногда выявляется при генетическом исследовании крови практически здоровых супругов. Такое обследование также проводится в нашем медцентре.

— Что Вы посоветуете супругам, которые никак не ждутся прибавления в семье?

— Не отчаиваться. Специалисты нашего медцентра придерживаются комплексного подхода к решению этой проблемы, назначая действенное лечение всем, кто в этом нуждается. Вот потому в большинстве случаев нам удается успешно преодолеть бесплодие супружеской пары. Главное — верить в успех и следовать всем указаниям своего лечащего врача.

— Как сохранить надолго женское здоровье?

— После 50 лет, с наступлением периода менопаузы, необходимо назначение заместительной гормонотерапии. Делается это не только с целью купирования чувства жара в верхней части тела, нормализации сна, но и с целью профилактики остеопороза. Перед назначением заместительной терапии в нашем медцентре можно пройти все необходимые обследования: комплексы «Женское здоровье», «Баба ягодка опять» (женщина 40+), «Климакс» и др. Подробности на нашем сайте: www.alinia.ru.

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом), запись по телефону 315-26-18

МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

В Чертанове появились ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

Недавно при 47 московских поликлиниках для взрослого населения открылись Центры здоровья.

Каждому, обратившемуся в Центр здоровья, предлагают пройти обследование: измерение роста, веса, частоты сердечных сокращений и артериального давления, после чего определяется индекс массы тела и выясняются факторы риска развития социально-значимых заболеваний. Это позволяет оценить уровень психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма.

При необходимости врач порекомендует динамическое наблюдение в Центре здоровья с проведением повторных исследований в соответствии с выявленными факторами риска или наблюдение в кабинете медицинской профилактики, посещение лечебно-физкультурных кабинетов и врачебно-физкультурных

диспансеров по программам, разработанным в Центре здоровья.

На каждого посетителя центра заводится Карта здорового образа жизни, куда вносятся результаты обследования и рекомендации врача. Москвичи могут посещать Центры здоровья в любой поликлинике, независимо от места проживания и регистрации, предъявив полис обязательного медицинского страхования (ОМС).

В Чертанове Центры здоровья открыты при двух лечебных учреждениях: городской поликлинике № 211 (Варшавское ш., 148-1), тел. (495)388-16-18 и городской поликлинике № 101 (ул. Чертановская, 62, стр. 1), тел. (495)386-09-31.

По материалам Департамента здравоохранения города Москвы

Медцентр «ВАШ ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР»

ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ МЕТОДОМ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ

на швейцарском оборудовании «Swiss Dolorclast» при заболеваниях:

- пяточная шпора,
- артроз суставов,
- остеохондроз,
- межпозвоночная грыжа,
- кокцигодия,
- коксартроз,
- эпикондилит,
- плече-лопаточный периартрит и др.



Восстановление после травм и операций на опорно-двигательной системе. Консультация бесплатно при прохождении лечения. Пенсионерам скидки 10%.

УЗИ СУСТАВОВ. ВСЕ АНАЛИЗЫ. КОНСУЛЬТАЦИИ ОРТОПЕДА, ХИРУРГА И ДР.

ВЫ УСТАЛИ ОТ БОЛИ И ОГРАНИЧЕНЫ В ПОДВИЖНОСТИ? Черноморский бульвар, 10, корп. 1, м. «Чертановская».

Запись на прием — тел. 8-495-766-68-01, 8-499-619-12-66, 8-499-619-14-66.

ALT-MEDICA.RU Лиц. № 10-77-01-002608 от 17.06.2010

Симферопольский бульвар, 17, корп. 1, м. «Каховская».

Запись на прием — по тел.: 763-35-13, 8-499-317-36-22.

WWW.ALTERAMEDICA.RU Лиц. № 10-77-01-001493 от 23.06.2009

Для жителей Южного административного округа: Телефон горячей линии Управления здравоохранения Южного административного округа г. Москвы: (495) 318-47-71