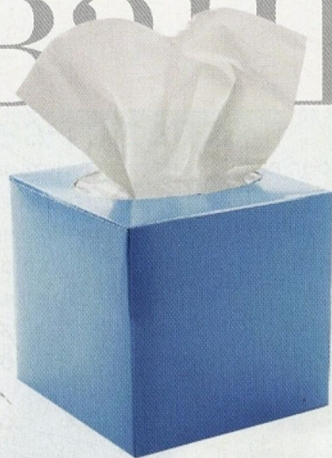


# Ваше здоровье

НОВОСТИ, СОВЕТЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ



## НЕ СПЕШИТЕ С АНТИБИОТИКАМИ

Возбудителем синусита намного чаще является вирусная, а не бактериальная инфекция, а против вирусов антибиотики бесполезны. Поэтому, пока диагноз уточняется, облегчить ваши страдания помогут промывания носоглотки растворами морской соли и противовоспалительные препараты при температуре и сильной боли.

**При бактериальной инфекции:**

- Вы болеете дольше 10 дней.
- Высокая температура (около 39°C) держится 4 дня.
- Вам становится лучше, затем болезнь возвращается.

### ВАЖНО ЗНАТЬ

**АЛКОГОЛЬ НЕ ПОМОГАЕТ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНЫХ МЫСЛЕЙ**, напротив, ученые из Калифорнии доказали, что спиртное обостряет негативные переживания.



**Сердечно-сосудистые заболевания называют чумой XXI века.**

Между тем простые, проверенные временем способы профилактики помогут снизить риск развития ССЗ.

- 1 | Устраивайте антихолестериновые дни.** Всего 1 день в неделю без мяса и колбасы способствует снижению количества насыщенного жира в вашем питании на 15% – при условии, что сливочное масло и жирные сорта сыра вы тоже исключите.
- 2 | Проверьте свой пульс.** Недавние результаты исследований кардиологов показали, что слишком частый пульс (около 80 ударов в минуту) на треть повышает вероятность заболеваний сердца в следующие семь лет. Пульс нужно проверять после того, как вы спокойно посидите 5 минут.
- 3 | Следите за зубами!** Незалеченный кариес и прочие очаги инфекции повышают риск заболеваний сердца.
- 4 | Слушайте музыку.** Как показали клинические исследования, полчаса прослушивания любимых мелодий способствуют некоторому расширению сосудов – сходный эффект дают занятия аэробикой, когда они доставляют удовольствие.

**ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ НУЖДАЮТСЯ В ОЧКАХ ДЛЯ ЧТЕНИЯ** Дело в том, что женщины держат книги, газеты и другие носители информации намного ближе к глазам, чем мужчины. Поэтому у них риск ухудшения зрения с возрастом повышается. Причем различий в способности мужчин и женщин фокусироваться на объектах на близком расстоянии ученые не обнаружили.

