



Фото Евгения Ромашова

# Вирусные «болячки» забирают год жизни

Сохранить здоровье помогут советы валеолога

Ольга АНУФРИЕВА

Грипп и ОРЗ, периодически повторяясь, суммарно отнимают около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, мучаясь от головной боли, высокой температуры, общей разбитости и отравления организма ядовитыми вирусными белками.

О том, как бороться с сезонным недугом, «ВГ» спросил у валеолога Гродненской областной инфекционной клинической больницы Ларисы Волковой.

## Трудоголики в зоне риска

В период эпидемии гриппа для профилактики дети должны как можно больше гулять.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, редко бывает на свежем воздухе, много нервничает, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит и злоупотребляет алкоголем. Поэтому первый совет от нашего специалиста — не нервничайте и больше гуляйте.

Любопытный факт: заразиться гриппом на свежем воздухе практически невозможно.

## А я руки тебе не подам!

Не забывайте чаще мыть руки, особенно во время болезни и ухода за больным.

Основной путь заражения — контакт с уже заболевшим человеком. Кашель, чихание могут стать причиной вдыхания инфекционных капель. Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию.

Кстати, инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что до 300 раз в день руки контактируют с носом, глазами и ртом.

Так что второй совет эксперта — на период эпидемий откажитесь от рукопожатий.

## Походы в гости отменяются

Сократите контакты с источниками инфекции. Для этого не стоит активно пользоваться городским общественным транспортом и не ходить по гостям. Постулат «Предупредить болезнь легче, чем потом ее лечить» в нашем случае наиболее актуален, ведь к осложнениям вирусных респираторных инфекций относятся пневмония, бронхит, отит, а также обострение хронических заболеваний.

## Кстати

По словам главного санитарного врача Гродно Зои Кулеш, сезонный рост заболеваемости вирусной инфекцией придется на конец января — начало февраля.

## Помогут зарядка и чеснок

Лучший способ сохранить здоровье — повышать защитные силы организма. Хорошо помогают в этом деле занятия физкультурой, закаливание и рациональное питание.

В рацион включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, грейпфруты, природные фитонциды — чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемии гриппа можно съедать по 2–3 зубчика чеснока каждый день, — советует валеолог. — Достаточно пожевать его несколько минут, чтобы очистить полость рта от бактерий.

## А что, если?

Если заболели, главный совет специалиста — при первых же симптомах заболевания обратиться к врачу, соблюдать постельный режим и пить много жидкости.

# Сколько нас?

Ольга АНУФРИЕВА

В городе рождаемость превышает смертность, а в селе — наоборот.

По данным главного статистического управления Гродненской области, за 3 квартала 2012 года население региона уменьшилось на 2,4 тысячи человек. Это объясняется двумя факторами: превышением смертности над рождаемостью и тем, что людей, решивших жить в других местах, оказалось больше, чем перебравшихся сюда на постоянное местожительство.

Однако не всё так плачевно, как это может показаться на первый взгляд. Несмотря на то что с января по сентябрь 2012 года на 9,8 тысячи родившихся приходилось 11,3 тысячи умерших, по сравнению с таким же периодом прошлого года число новорожденных всё же стало большим (на 439 младенцев), а умерших, наоборот, меньше (946 человек).

Что немаловажно, на 1 000 че-

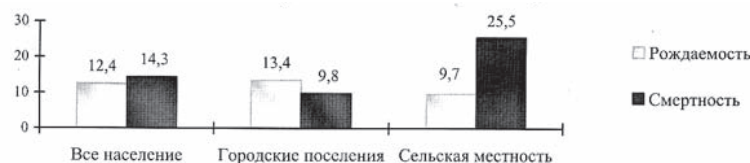
## Справка «ВГ»

На 1 октября 2012 года численность населения области составила 1 059 тысячи человек.

ловек за 3 истекших квартала новорожденных горожан приходилось 13,4, а умерших — 9,8, в то время как сельчан — 9,7 и 25,5 человек соответственно.

Увы, но каждый пятый умерший в этот период ушел из жизни в трудоспособном возрасте (20,4%, или 2,3 тысячи человек).

Согласно статданным, большая часть умирает от болезней системы кровообращения. За 9 месяцев текущего года эта причина была отмечена в 54,4% всех летальных случаев на Гродненщине. От новообразований умерло 12,5%. От внешних причин (несчастных случаев, отравлений и травм, самоубийств и убийств) — 9,2%.



# Новая формула покупок в SELA: 1+1=3!

Какая же мама не стремится, чтобы ее ребенок выглядел как картинка, а детская одежда была при этом удобной и функциональной, легко стиралась и в конце концов нравилась самому ребенку? В общем, каждый, кто познал радость родительской опеки, уже знает, что к детскому гардеробу нам приходится подходить чуть ли не с большей ответственностью, чем к своему.

У каждого взрослого свой рецепт на тему «как одеть ребенка». Во избежание утомительной примерки опытные родители стараются сначала самостоятельно разработать правильный маршрут по магазинам и лишь потом отправляться в это нелегкое путешествие вместе с малышом. Понимая, что время в этом случае особенно ценно, производители детской одежды SELA выпускают коллекции по

принципу total look, что делает шопинг более эффективным, позволяя буквально в одном месте одеться с ног до головы и быстро превратить ваше чадо в модного ребенка.

В магазине SELA в Гродно вы найдете все новинки из осенней и зимней коллекций для детей от 2 до 12 лет. А с 30 октября стартует специальное предложение для детской одежды: при покупке двух вещей вы получаете бесплатно третью! Это значит, что выбрав, например, пуховую куртку и теплые брюки на синтепоне, вы получите в подарок нарядное платье или шерстяной джемпер! Бесплатно вам достанется любая вещь меньшей или равной стоимости. Количество товара ограничено, поэтому спешите обновить гардероб вашего ребенка. В акции участвует весь ассортимент детской одежды.