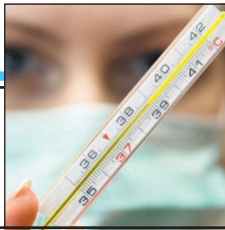


www.moe-online.ru  
Тел. редакции 52-19-06.  
E-mail: moe@kpv.ru.  
Тел. для SMS-новостей  
8-960-133-4000.



**По данным Воронежского отделения Фонда социального страхования РФ, в 2009 г. в среднем на 1 работающего жителя нашей области пришлось 7 дней болезни в год.**

## Названы 10 самых «толстых» стран России в этом списке нет

Каждый третий взрослый человек в мире весит больше нормы, а каждый 10-й страдает ожирением. Недавно был объявлен список стран, где живёт больше всего людей, страдающих от избыточного веса. За основу были взяты данные Всемирной организации здравоохранения.

**Первое место** — Американское Самоа, расположенное в южной части Тихого океана. Здесь 93,5% населения весит выше нормы по индексу массы тела.

**На втором месте** — ещё одно тихоокеанское государство Республика Кирибати с 81,5% слишком полных жителей. Объясняя ожирение тихоокеанских стран, эксперты говорят, что их жители

пострадали от резких изменений в рационе. Раньше они употребляли местные продукты с низким содержанием жиров (клубни, бананы, кокосы, морепродукты). А с 60-х годов в рамках борьбы с голодом в наименее развитые страны стали активно поставлять недорогие обработанные продукты. А дешёвая еда часто оказывается излишне жирной и калорийной.

**Третье место** досталось США (66,7%). Этот процент продолжает увеличиваться. Эксперты в области здравоохранения объясняют это увеличением перепроизводства масла, жиров и сахара и доступностью продуктов быстрого питания.

Далее места в списке



**Помните, что неправильное и быстрое питание приводит к тяжёлым последствиям**

распределились следующим образом: Германия (66,5%), Египет (66%), Босния и Герцеговина (62,9%), Новая Зеландия (62,7%), Израиль (61,9%), Хорватия (61,4%), Великобритания (61%).

В развитых странах ожирение объясняется пристрастием к пиву, фаст-фуду и малоподвижным образом жизни.

А в менее развитых — подавлением традиционных диет более дешёвыми переработанными продуктами с высоким содержанием калорий и низкой питательной ценностью.

*(О том, как житель Воронежской области за 10 месяцев умудрился похудеть на 95 килограммов, читайте на стр. 5.)*

## Одиночеством можно заразиться

**Нарушение связей между людьми опасно для общества**

Если хотя бы один человек в группе знакомых между собой людей чувствует себя одиноким, то это чувство может распространиться и на остальных. К такому выводу пришли американские учёные. Они утверждают, что состояние одиночества может передаваться другим людям

подобно инфекционным заболеваниям, причём женщины «заражаются» одиночеством чаще, чем мужчины.

Исследователи анализировали данные пяти тысяч человек и их социальные контакты в течение 10 лет. Учёные заметили, что люди, теряющие связи и сдвиг

гающиеся к невидимой периферии социальных сетей, увлекают в этом направлении своих знакомых, постепенно передают одиночество людям из своего круга общения.

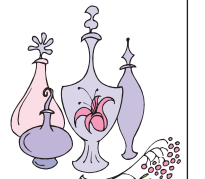
Проблема эта давно волнует психологов, врачей, социологов, поскольку «инфекция»

весьма опасна для общества в целом. А посему учёные призывают помогать тем, кто оказался на краю, проще говоря — заводить дружбу с обделёнными вниманием людьми и постараться выдернуть их с периферии социальной сети, чтобы предотвратить «эпидемию».



## Рецепты красоты

Ведущая рубрики — **Ирина Климова.**



По информации, представленной в рубрике, а также по вопросам размещения рекламы обращайтесь по тел. **72-77-80** — или по электронной почте: **klimova@kpv.ru.**

✉ **Мне 27 лет. Беспокоила болезненность груди, чувство распирания и тяжести в молочных железах. Обратилась к гинекологу, поставили диагноз «диффузная мастопатия». Правда ли, что мастопатия приводит к раку молочной железы? Что делать, чтобы этого избежать?**

**Алла, г. Воронеж.**

На вопрос отвечает **гинеколог-маммолог Центра иммунологии и репродукции, клиники «MEDLine» КУРАНОСОВА Ирина Юрьевна:**

— По сути мастопатия — это доброкачественные образования в молочной железе. Уплотнения периодически возникают, растут, уменьшаются и исчезают. Но они могут (!) стать первым звеном в цепи перерождений в злокачественные опухоли. Поэтому женщины с диагнозом «мастопатия» относятся к группе лиц с повышенным риском раковых заболеваний. Однако ранняя диагностика и, естественно, грамотно подобранное лечение позволят избежать возможных опасных последствий.

По своим клиническим проявлениям врачи делят мастопатию на диффузную и локализованную (или узловую) форму. В первом случае в ткани молочной железы имеются небольшие плотные участки — кисты, которые со временем разрастаются и распространяются. А когда нащупываются более крупные и резко отграниченные образования с вишню и крупнее — налицо узловая мастопатия. Если клетки этих новообразований делят-

ся быстро или имеют отклонения в строении («атипичные»), есть риск развития злокачественной опухоли.

Очень важный момент — определение причины заболевания, поскольку от этого зависит выбор способа лечения. Это могут быть аборт, гинекологические заболевания, заболевания других органов эндокринной системы и др.

При пальпации молочной железы опытный специалист всегда может нащупать мелкие образования. Однако поставить диагноз можно только при наличии данных УЗИ или маммографии (после 40 лет). Достаточно информативным является тест на онкомаркер — анализ крови, позволяющий заподозрить нехорошие изменения в железе на доклинической стадии.

Если вас беспокоят боль в груди, чувство распирания, набухания, тяжести в молочных железах, выделения из сосков — незамедлительно обратитесь за консультацией к врачу. Своевременная диагностика и грамотное лечение мастопатии помогут избежать такого грозного заболевания, как рак молочных желез.

Уважаемые читатели! Рубрику ведут врачи сети медицинских центров «MEDLine». Вопросы принимаются по адресу: **info@nmtmed.ru** или г. Воронеж, пр. Революции, 1/1.

№1115 Реклама

# МЕДLine

**ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ**

Пр. Революции, 1/1, ост. «Работница» **Т. 555-220**

**комфортное лечение**

## ЛОР-БОЛЕЗНЕЙ

даже у детей

**Диагностика • Консультации • Лечение**

<b>Гинеколог-эндокринолог</b>	<b>Аллерголог</b>
<b>Гинеколог-маммолог</b>	<b>Иммунолог</b>
<b>Акушер-гинеколог</b>	<b>УЗИ, УЗИД</b>
<b>Детский гинеколог</b>	<b>Гастроэнтеролог</b>
<b>Уролог-андролог</b>	<b>Эндокринолог</b>
<b>Ведение ЭКО</b>	<b>Терапевт</b>
<b>Дерматовенеролог</b>	<b>Кардиолог</b>
<b>Дерматолог</b>	<b>Ревматолог</b>

**Все виды инъекций, вакцинация. Холтеровское мониторирование, запись ЭКГ. Выдаются больничные листы.**

**ЭЛИТНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ Т. 555-220**

### ДИАГНОСТИКА:

- ✓ Более 700 тестов лаборатории Компании «Новые медицинские технологии»
- ✓ Самые важные исследования - за 4 часа
- ✓ Парк анализаторов последнего поколения
- ✓ Гарантии качества европейского уровня
- ✓ УЗИ класса «ЭКСПЕРТ»
- ✓ 4D-УЗИ беременных с записью на DVD



www.nmtmed.ru



55-22-20,  
пр. Революции, 11.  
39-03-03,  
Московский пр., 117Б.

24-16-92, «ЭСКУЛАП»  
Больница «Электроника».

53-06-60,  
ул. Калаяева, 19.  
94-92-29,  
ул. Путиловская, 19.

Возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

№ 1026

**ОБЩЕЕ ОТДЕЛЕНИЕ БАНИ:** русская парная, финская и турецкая сауны. SPA-сауна, купели, массаж. Индивидуальные сауны, комнаты отдыха. **КАФЕ:** комплексные обеды, доступные цены.

Петровские бани: ул. Моисеева, 9А. 71-53-88

Сауна на Дорожной: ул. Дорожная, 40А. 70-45-46

## Петровский

Центр отдыха и здоровья

**ЛЮБИМОМУ МУЖЧИНЕ к 23 февраля подарочный сертификат «МЕЧТА»**

на любую услугу банного комплекса, включая посещение SPA-сауны или массажного салона.

**СКИДКА 5%** на все виды банных услуг

Скидка действительна с 16 по 23 февраля 2010 г.

www.rainduga-zvukov.ru (495)745-15-70

Крупнейшая сеть в России  
Центры хорошего слуха  
**Радуга звуков**

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

г. Воронеж

Московский пр-т, д. 80 (вход со двора) ост. «Памятник Славы»

24-79-66

- ВНУТРИУШНЫЕ И ЗАУШНЫЕ
- ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- для ДЕТЕЙ и ВЗРОСЛЫХ
- ПОДБОР, НАСТРОЙКА, ПРОДАЖА
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВКЛАДЫШИ

В ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сауна «Шилов лес»

Парная на 14 чел., бассейн, каминный зал, комнаты отдыха, банкетный зал (40 чел.).  
Круглосуточно.

92-41-92

ул. Острогжская, 180

**БХН** учебный центр

**БЫСТРОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ:**

маникюр, педикюр, дизайн, наращивание ногтей (акрил, гель)

Повышение квалификации. **ВОГТЕВОЙ СУПЕРМАРКЕТ ТРЕБУЮТСЯ МОДЕЛИ**

Т. 527-336, 584-164

Европейская клиника «Сиена-Мед»

## ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

- ПОСЛЕ ТРАВМ, ОСТЕОХОНДРОЗ, АРТРОЗЫ
- СКОЛИОЗЫ, МЕЖПОЗВОНОЧНЫЕ ГРЫЖИ
- ВЫРАЖЕННЫЕ БОЛЕВЫЕ СИНДРОМЫ

Т. (4732) 47-77-55г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. (ост. м-н «Линия») www.sienamed.ru

**СЛУЖБА РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «МОЁ!»**  
(4732) 72-77-98, 52-07-34, 52-05-03, 72-77-51