**Добрый день**, сегодня пятница, 15 сентября и в эфире вновь школьное радио «220 Вольт», и мы держим вас под напряжением!

Вы уже заметили, как за эту неделю поредели наши ряды, и это происходит не только из-за того, что в школе холодно, т. к. отопительный сезон еще не начался. Одна из причин, что мы не умеем бережно относиться к своему организму! Поэтому наш выпуск посвящен профилактике простудных заболеваний. А начнем мы его по традиции начнём с новостей. Что же интересного произошло в мире медицины за последнюю неделю?

***УЧЕНЫЕ ИЗОБРЕЛИ*** ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАКА КРОВИ. В США случился настоящий прорыв в медицине. Они разработали особенный медикаментозный препарат для лечения рака крови. Это средство изготавливается персонально для каждого онкобольного на основе генномодифицированных клеток его крови. Данное средство стимулирует иммунную систему, которая в последствие находит и уничтожает раковые клетки. Технология названа «CAR-T», а препарат – «Кимрайа», который направлен на лечение лейкоза. Инновационный курс лечения уже применяется на практике. Впервые он был опробован в одной из детских клиник США. Этому пациенту уже никакие препараты и методы не помогали, но новая технология спасла жизнь человеку. С тех пор прошло уже 5 лет, и он полностью здоров. Пока методика «CAR-T» помогает излечить лишь один вид рака, но ученые видят перспективу генной терапии для борьбы и с другими их видами.

**А еще, ученые** выяснили, чем опасен «ЗАПОЙНЫЙ» ПРОСМОТР СЕРИАЛОВ. Чрезмерная увлечённость сериалами ведёт к тому, что люди продолжают думать о них даже тогда, когда пытаются заснуть. Кроме того, результаты исследования показали, что после просмотра нескольких серий без перерыва отмечается заторможенность реакций и ухудшение памяти. Есть периоды, когда мозговая активность существенно падает – головной мозг в такие минуты «отключается», заявили неврологи из Австралии. Сотрудники Центра психического здоровья установили, что ощущение сонливости и умственной пассивности, испытываемое многими людьми в самый разгар дня, совершенно не связано с их ленью и неспособностью организоваться. Они подтвердили: в середине дня из-за падения энергии, мозг «отключается». Так что будьте осторожны!

**Кроме того, организмы** людей по-разному реагируют на осеннюю погоду. Кому-то осенью хочется спать, кто- то наоборот лишается сна и его охватывает унылая тоска. Осенняя хандра проявляется у всех людей, только у кого-то сильнее, а у других меньше. Ведь осенью происходит серьезная перестройка природы, к которой нашему организму надо приспосабливаться. Кроме того, действует на наше самочувствие и то, что многим трудно свыкнуться с мыслью, что следующего лета и каникул теперь ждать надо очень долго. И чтобы защитить себя от болезней этой осенью, надо знать "осенний букет недугов".

**Вот какие заболевания распространены** осенью:

1. **ОРВИ.** Болезнь начинается с повышения температуры, головной боли, слабости, мышечных болей и снижения аппетита. Иногда может наблюдаться покраснение глаз, конъюнктивит и увеличение лимфоузлов.

2. **Ангина.** При снижении иммунитета активно начинаются размножаться микробы, обитающие на небных миндалинах, в результате начинается болеть горло, поднимается температура и ломит в суставах. Все эти симптомы характерные ангине. Миндалины при ангине увеличиваются и покрываются белым налетом.

**3. Ревматизм**. При ревматизме повышается температура, появляются боли и отеки в суставах. Чаще всего суставы краснеют и припухают, они становятся горячими на ощупь. Обычно болезнь начинается после ангины или другой инфекции, спустя несколько недель, когда человек уже думает, что он здоров. Заниматься самолечением ревматизма не следует, без помощи врача и профессионального лечения могут возникнуть осложнения.

**А чтобы осень не нанесла** серьезный урон нашему здоровью, соблюдайте следующие правила:

1. Тепло одевайтесь. Чтобы не промочить ноги, наденьте надежную обувь. Не выходите из дома без зонта и непромокаемой верхней одежды. Защищайте шею, не забывайте надеть свитер с высоким воротником или шарф.

2. Утром плотно позавтракайте. Тарелка каши поможет вам не замерзнуть по дороге в школу, ведь при переваривании пищи происходит выделение тепла.

3. Избегайте больных людей, которые чихают, кашляют или жалуются на боли в горле. Вирусы изо рта можно подхватить, находясь на расстоянии до шести метров от больного.

4. Чаще мойте руки с мылом. Ведь вирусами можно заразиться и через рукопожатия, взявшись за дверные ручки и поручни метро.

5. Балуйте себя. Чтобы поднять настроение и прогнать осеннюю хандру, начинайте баловать себя приятными мелочами. Осенью надо стараться менять отрицательные эмоции на положительные.

6. Ешьте калину, клюкву, облепиху и принимайте витаминные комплексы, укрепляющие иммунитет.

**Все эти рекомендации надо выполнять и при профилактике гриппа**, но мы хотим добавить еще несколько полезных советов:

1. Очень полезным для профилактики гриппа у детей и у взрослых будет промывание носа. Промывания можно осуществлять тёплым солевым раствором воды, либо же специальным спреем.
2. Перед приёмом пищи, которая находилась до этого на прилавке, обязательно хорошо промойте её под струёй воды.
3. В период эпидемий гриппа старайтесь как можно реже посещать места общественного скопления людей. По возможности ходите на работу пешком, так как общественный транспорт является источником распространения вирусов, из-за большого скопления в нём людей и неимении вентиляции воздуха.
4. В течение дня протирайте руки влажными дезинфицирующими салфетками или спреями.
5. Обязательно проветривайте комнаты, делать это лучше часто и регулярно. Как можно чаще старайтесь производить влажную уборку.

**Надеемся,** что наши советы будут для Вас полезными - ЖЕЛАЕМ НЕ БОЛЕТЬ И НЕ ПРОСТУЖАТЬСЯ!

**Наш выпуск подошел** к концу, и нам осталось только поздравить с прошедшим днем рождения, ученицу нашей школы: Кузнецову Людмилу.

Желаем, чтобы тебя никогда не покидало вдохновение. Жить и творить свою жизнь такой, какой ты только захочешь! Чтобы во всех начинаниях всегда сопутствовала удача. Легко и смело идти по жизненному пути, верить, любить и быть любимыми. Пусть чаша счастья всегда будет полной и неиссякаемой!

А мы прощаемся с Вами, до новых встреч в эфире! С Вами были - …..