



## С нормальным давлением живётся легко!

У меня всю жизнь было отменное здоровье, так что к врачам я и не показывалась. Примерно лет в 68 стало «скакать» давление, сейчас мне 70. Многие мои ровесницы даже совсем перестали выходить на улицу, самочувствие неприятное, голова то болит, то кружится, перед глазами постоянно как будто занеса, таблетки приносят только временное облегчение. Один раз пошла в магазин да чуть не упала, так голова закружилась. Посидела я дома, подумала и решила не сдаваться. Проводила разные методы лечения, пришлось провести много времени в помещении, без свежего воздуха и прогулок, думала, уже пора полностью переходить на ежедневный приём таблеток. Поговорила с подругами, большинство уже таблетки килограммами пьют, но таблетки организм ослабляют. Самую большую пользу мне принесли процедуры гирудотерапии: месяц делала процедуры строго по назначению специалиста, и результат не заставил себя ждать! Теперь я чувствую себя полноценным человеком, почти как в молодые годы! Главное — это обратиться к квалифицированным, проверенным профессионалам. Через полгода еще пойду, для профилактики.

**Рекомендую всем! И благодарю центр «Норд Меди» и всех работающих там специалистов!**

**Подробную консультацию вы можете получить по телефону 204-14-54 (звонок бесплатный).**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Предъявите купон  
СКИДКА 40% НА ПРОЦЕДУРЫ

реклама

## Распознать и обезвредить

Инфаркты и инсульты по-прежнему остаются одной из самых частых причин смерти людей во всём мире. По статистике, ежегодно в России от этих недугов погибает более 1 млн человек. Как заметить первые признаки опаснейших болезней и как пермякам беречь своё здоровье, рассказал врач-невролог Роза Даутова.

**С**мертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы действительно очень высока. При этом всё чаще они поражают людей, которым ещё не исполнилось 40 лет. Именно поэтому важно научиться распознавать признаки инфаркта и инсульта, а также знать, что делать, чтобы снизить риск заболеваний.

Одним из главных признаков инфаркта является очень сильная давящая боль за грудиной, иногда отдающая в левую руку, левую лопатку, левую половину шеи. Реже боли отдают в правую половину грудной клетки, правую руку, иногда отзываются в животе. Болевой приступ обычно продолжается от нескольких минут до двух-трёх часов, иногда до нескольких дней.

Болевая фаза острого периода инфаркта миокарда очень опасна: чем дольше не прекращается боль, тем тяжелее протекает инфаркт в дальнейшем.

Кроме того, у многих больных при инфаркте миокарда появляются холодный пот, одышка, кожа становится бледно-серого цвета. Человек чувствует сильную слабость, пульс учащается.

Первые признаки инсульта, которые не могут быть оставлены без внимания, следующие: потеря чувствительности кожи лица (онемение половины губы, языка), руки или ноги, особенно на одной стороне тела, спутанность сознания, дезориентация во времени и пространстве, кратковременное нарушение речи, потеря памяти. Часто человек чувствует кратковременную потерю зрения в одном или обоих глазах, испытывает головокружение, сильную головную боль. Серьёзными показателями являются нарушение походки, потеря равновесия или координации движений.

Первая помощь при инфаркте и инсульте сводится к простому правилу: как можно скорее вызвать скорую помощь. До прихода врача нужно уложить больного в постель и обеспечить ему покой.

Чтобы предотвратить инфаркты и инсульты необходимо «слушать» свой организм, проходить обследование и сдавать необходимые анализы не реже одного раза в год.

Людям старше 40 лет необходимы профилактиче-

• ликбез

Дарья Крутикова

## Капля здоровья

В Перми началась вакцинация против гриппа

• профилактика

В медицинских учреждениях Перми и края ежегодно проводится бесплатная сезонная вакцинация против гриппа. Иммунизация населения будет проводиться в Прикамье до 1 ноября. Медики планируют охватить профилактическими мероприятиями до 30% пермяков, что позволит предупредить распространение инфекции.

**Г**рипп и другие вирусные респираторные инфекции считаются высоко контагиозными, то есть очень заразными заболеваниями, которые передаются воздушно-капельным путём. Именно поэтому риск заразиться ими очень велик при нахождении в коллективе.

Однако на деле с насморком и небольшим першением в горле в поликлинику обращаются лишь единицы, большинство из нас продолжают ходить на работу, учёбу, поэтому число заболевших в сезон гриппа растёт в геометрической прогрессии.

По мнению медиков, вакцинация является самым эффективным способом профилактики болезни.

В этом году в Прикамье используются два вида вакцин — «Гриппол плюс» для детей и «Совигрипп». Вакциной «Гриппол плюс» уже привиты более 100 тыс. детей. Вакциной «Совигрипп» используется в Пермском крае впервые.

**Владислав Семёрович, главный эпидемиолог Министерства здравоохранения Пермского края:**

— Это вакцина отечественного производителя, которая прошла апробацию. Есть результаты, которые говорят, что она переносится так же легко, как и «Гриппол», которым мы иммунизируем более 10 лет.

На сегодня в край поступило более 300 тыс. доз вакцины «Гриппол плюс» для детей и беременных женщин и 380 тыс. доз вакцины «Совигрипп» для взрослых. Прививку против гриппа уже поставил губернатор



Пермского края Виктор Басаргин, а также руководители многих министерств.

**Раиса Кассина, министр образования и науки Пермского края:**

— Я не хочу болеть. Мне абсолютно некогда, дел очень много. И во-вторых, я не должна болеть. Мы встречаемся с огромным количеством людей, и я должна сделать всё, чтобы другие не заболели, чтобы я не стала причиной этой болезни.

Вакцинацию также прошли министр физической культуры, спорта и туризма Павел Лях, министр сельского хозяйства и продовольствия Иван Огородов и другие члены правительства.

По словам медиков, многие пациенты отказываются от прививки, считая, что действие прошлогодней вакцинации продолжается. На самом деле прививаться надо ежегодно по двум причинам. Во-первых, состав вакцины меняется в зависимости от штамма вируса. Во-вторых, иммунитет от гриппа вырабатывается на срок от нескольких месяцев до года.

«Обоснованием ежегодной вакцинации является высокая изменчивость вирусов гриппа. Ежегодная прививка вакциной из актуальных в каждом году штаммов вирусов гриппа способствует выработке антител к новым антигенам, усиливая в то же

время иммунные реакции на «старые» антигены», — пояснили в Управлении Роспотребнадзора по Пермскому краю.

При этом детям можно ставить прививки с шестимесячного возраста. «В соответствии с национальным календарём профилактических прививок, от гриппа можно прививать детей начиная с шестимесячного возраста. Для проведения иммунизации детям с шестимесячного возраста и учащимся с первого по 11-й класс должны применяться вакцины без консервантов», — отметили специалисты Роспотребнадзора.

Сейчас в Пермском крае наблюдается спокойная эпидемиологическая ситуация, уровень заболеваемости пока ниже пороговых значений на 12%. За период с 12 по 18 октября 2015 года в Пермском крае зарегистрировано 19 866 случаев заболеваний ОРВИ. Среди жителей Перми заболели 8 406 человек. По словам эпидемиолога Владислава Семёровича, сезонный подъём заболеваемости ожидается с 25–29 января.

Прививки можно сделать после консультации со специалистом в поликлиниках по месту прикрепления полиса, медкабинетах в детсадах, школах и вузах, в здравпунктах на предприятиях.

Дарья Мазеина

## КОНТРОЛЬ НАД ДАВЛЕНИЕМ – В ВАШЕЙ ВЛАСТИ

Скачки давления и, в частности, его повышение тесным образом связаны с нашим эмоциональным состоянием. Стоит нам по-нервничать — сосуды сужаются, кровь по ним проходит с трудом и давление повышается. Если же сосуды недостаточно крепкие, появляется угроза инфаркта и инсульта.

Сколько бы мы ни уговаривали себя: «Не буду реагировать, не стану обращать внимание, буду беречь нервы», — получается это далеко не всегда. Неужели от нас ничего не зависит? Зависит. Да, мы порой не можем изменить ситуацию и проконтролировать

свою реакцию на неё. Но в нашей власти регулярно следить за давлением при помощи специальных натуральных средств. Полезно включить в свой ежедневный рацион комплекс АД НОРМА.

**АД НОРМА ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ**

Основу комплекса АД НОРМА составляют плоды аронии черноплодной и боярышника, издавна прославленные как растения, понижающие давление. В народной медицине арония использовалась в виде крепких отваров и помо-

галя привести давление в норму. На сегодняшний день для капсул АД НОРМА она подготавливается современным криогенным способом, что не только сохраняет целебные свойства растения, но и усиливает их. Экстракт боярышника воздействует на организм по целому ряду направлений: контролирует давление, благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, снимает нервное напряжение. Витамин Р (рутин) дополняет действие основных растительных компонентов: он препятствует развитию хрупкости и проницаемости капилляров.

**Комплекс АД НОРМА** оказывает мягкое системное действие и при курсовом применении (по 1-2 капсулы в день в течение 4-6 недель) помогает осуществлять контроль над давлением. После окончания приема результат сохраняется в течение длительного времени.

Спрашивайте в аптеках города!

