ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ **2022 год**
август

****

КГБУЗ Норильская межрайонная больница № 1

****

ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Первое прикладывание к материнской груди – начало взаимоотношений с окружающим миром для младенца.

Грудное вскармливание — важный этап отношений между матерью и ребенком. Кормление грудным молоком — лучший способ питания новорожденного и ребенка первого года жизни. Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка. Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней. Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни,

Сегодня в номере

1-7 августа - Всемирная неделя грудного вскармливания

Стр. 1-4

8 августа – Всемирный день офтальмолога

Стр. 4-7

11 августа – Международный день Здорового сердца.

Стр. 7-8

E-mail: **oganerivoms@mail.ru**
Наш сайт: **norhospitall.ru**

а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, на втором году жизни — до одной трети.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте.

Грудное молоко – естественное, предназначенное природой питание для ребенка. Но, кроме этого, грудное молоко помогает укреплять здоровье малыша, развивать его мозг и обеспечивает более тесный эмоциональный контакт с мамой.

В первые годы жизни иммунная система малыша еще не развита и не может бороться с инфекцией так же эффективно, как иммунная система детей старшего возраста или взрослых. Грудное молоко содержит лейкоциты и ряд антиинфекционных факторов, которые защищают ребенка от болезней, а также антитела против возбудителей инфекций, перенесенных матерью в прошлом.

Хорошо усваивается и очень эффективно используется детским организмом. К примеру, в грудном молоке есть особый фермент — липаза, благодаря которому жиры быстрее усваиваются и полнее используются. Этого фермента нет ни в молоке животных, ни в детском питании. А белки женского грудного молока легко и быстро перевариваются в желудке младенца, в отличие от белка коровьего или козьего молока.

Способствует более тесной эмоциональной близости между мамой и ребенком: гормоны, выделяющиеся при кормлении грудью, усиливают материнский инстинкт. Кроме того, грудное вскармливание формирует тесные, нежные взаимоотношения.

Дети на грудном вскармливании меньше плачут, более спокойны и, соответственно, у них остается больше времени на познание мира.

Малыши, получающие искусственные смеси, сделанные в основном на основе коровьего молока, гораздо чаще страдают от аллергии, так как доказано, что белок коровьего молока – в настоящее время один из самых сильных аллергенов.

На базе женской консультации Перинатального центра «Норильской МБ №1» по четвергам, в «Школе мамы» психолог Герасютина Елена Ревовна, проводит для беременных женщин занятия на темы: Актуальность грудного вскармливания; подготовка груди к прикладыванию ребенка; сохранение лактации, сцеживание молока; преимущества грудного вскармливания для матери ГВ – основа здоровья и правильного развития ребенка. В «Школе мамы» будущие мамочки познают азы грудного вскармливания.

От умения ребенка правильно сосать во многом зависит не только его здоровье, но и здоровье матери.

При лактации быстрее сокращается матка, что сокращает продолжительность и объем послеродовой кровопотери и снижает риск развития осложнений. У кормящих мам ниже риск развития рака яичников, матки и молочных желез, сахарного диабета 2-го типа и послеродовой депрессии.

Для поддержания успешного грудного вскармливания в Перинатальном центре КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» существует несколько принципов:

1. Раннее прикладывание ребенка к груди не выполняет функции питания, вместе с тем молозиво играет важную роль в становлении иммунологической защиты, является важным моментом стимуляции лактогенеза и обеспечивает длительность лактации.

Кроме того, первое прикладывание к груди очень важно для первичной адаптации новорожденного и установление психологической связи – привязанность матери и ребенка. Современная медицина считает этот момент важной частью самого процесса родов прикладывать малыша к груди необходимо первые 20-30 минут после его рождения.

Ребенок сам выражает желание найти еду. Он совершает особые поисковые движения головкой в поиске груди, губами делает сосательные движения, а его ручки и ножки имитируют ползание. Первые капли молока имеют уникальный состав, позже оно изменится. Первое материнское молоко называется молозивом. Это действительно уникальная жидкость, которая вырабатывается только первые несколько дней после родов. Она жёлтого цвета, густая по консистенции и очень питательная. А по составу приближается скорее к крови, чем к молоку. Таким удивительным способом природа позаботилась о постепенной адаптации малыша к новому питанию. Молозиво обладает мощными защитными свойствами и запускает формирование иммунитета.

Очень мало противопоказаний к раннему прикладыванию к груди (решает только врач).

Со стороны матери: тяжелые формы гестозов; значительные кровотечения во время родов и послеродовом периоде; открытая форма туберкулеза; состояние декомпенсации хронических заболеваний сердца, легких, почек, печени; острые психические заболевания; злокачественные новообразования; при положительной серологической реакции на ВИЧ.

Со стороны ребенка: оценка состояния новорожденного по шкале Апгар ниже 7 баллов; тяжелая степень асфиксии новорожденного; нарушение мозгового кровообращения 1-2 степени; глубокая степень недоношенности; тяжелые аномалии и пороки развития (челюстно-лицевого аппарата, сердца, желудочно-кишечного тракта и др.).

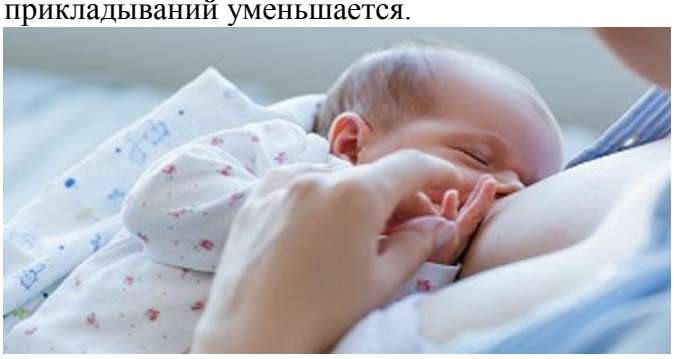
Первое прикладывание новорожденного к груди в Перинатальном центре осуществляется одновременно с процедурой кожного контакта. Сразу после рождения ребенка выкладывают на живот матери и накрывают пеленкой еще до пересечения пуповины. Этот контакт «кожа к коже» позволяет малышу почувствовать материнское тепло, биение ее сердца

В этот момент, если ребенку самому не удалось найти и захватить ареолу, акушерка помогает новорожденному найти грудь и взять сосок. Если прикладывание малыша к груди непосредственно после рождения затруднено, сделать это надо сразу, как только станет возможным. В ряде случаев, когда этого требует ситуация, прикладывание ребенка к груди в родильном зале проводят после осмотра родовых путей у матери и первичного туалета новорожденного.

2. По возможности проводится исключительно грудное вскармливание - то есть новорожденному не дается ничего больше, даже воды. Первые 6 месяцев жизни младенца кормление грудью предполагает исключительно питание материнским молоком. Допаивания не требуется, так как грудное молоко на 88 % состоит из воды. Избыток жидкости нарушает микрофлору кишечника, создает иллюзию сытости, поэтому малыш не будет чувствовать голода и есть будет меньше.

Допаивать грудничка рекомендовано при наличии медицинских показаний: температура, рвота или обезвоживание.

3. Проводится кормление новорожденного по требованию — так часто, как ему это нужно. В первые дни частота прикладываний ребенка к груди достигает 10–15 раз. Рекомендуется маме давать малышу грудь при первых признаках беспокойства. В последующем количество прикладываний уменьшается.



4. Не используются бутылочки, соски и пустышки. Молоко из бутылочки достается намного легче, чем грудное – там приходится постараться. Пустышка, как замена грудного кормления, обманывает грудничка и сбивает настройку лактации.

5. Все палаты совместного пребывания мамы и ребеночка, что тоже очень важно для успешного налаживания грудного вскармливания. Совместное круглосуточное нахождение мамы и ребенка в послеродовой палате способствует спокойствию, как мамы, так и малыша, что облегчает адаптационный период.

6. Обязательная помощь со стороны медперсонала, если у женщины возникают проблемы с кормлением.

Если мама начинает кормить грудью сразу после родов, в ее организме в больших количествах вырабатывается гормон окситоцин, который способствует более быстрому сокращению матки, что уменьшает кровотечение и предотвращает анемию.

Как правило, у женщины отсутствуют менструации, это помогает отсрочить наступление следующей беременности.

При выработке молока расходуется приблизительно 200-500 калорий в день. Некормящей женщине необходимо проплыть минимум 30 дорожек в бассейне или ежедневно подниматься на велосипеде в гору в течение часа, чтобы потратить такое же количество калорий. Получается, что у кормящих мам больше шансов быстрее сбросить вес, набранный во время беременности. Конечно, похудение зависит и от других факторов – правильного питания мамы, наличия или отсутствия гормональных нарушений.

В результате многочисленных исследований было обнаружено, что кормившие женщины менее подвержены раку яичников и матки. Этими страшными заболеваниями чаще страдают женщины, которые не кормили грудью. Вероятно, это происходит из-за повторных циклов овуляции и влияния гормона эстрогена, уровень которого выше у некормящих женщин.

Грудное вскармливание помогает преодолеть послеродовую депрессию: в организме кормящей женщины присутствуют в большом количестве гормоны нейропептиды, в числе которых эндорфин – гормон радости. Мама с радостью ухаживает за малышом, излучает эмоциональную удовлетворенность, но такая ситуация возможна только при успешном грудном вскармливании.

Гормон пролактин, содержащийся в грудном молоке, является природным успокоителем. Кормящая мама менее подвержена стрессам, легче переносит разные житейские неурядицы.

Можно еще много говорить о пользе грудного вскармливания для мамы и для ее ребенка, но вполне достаточно посмотреть на счастливую маму, держащую у груди своего малыша, и на довольного сосущего кроху, получающего самое лучшее на свете, предназначенное специально для него питание, самую сильную защиту и самую крепкую любовь.

****

8 августа

Международный день офтальмолога.

Человеческий глаз — это сложная оптическая система, которая по своему строению похожа на фотоаппарат

Международный день офтальмологии посвящен всем тем, кто помогает людям полноценно наслаждаться красотой окружающего мира, ведь именно глаза являются одним из основных инструментов человеческого организма для получения информации.

Сама наука зародилась еще в древние времена - тогда заболевания органов зрения лечили методами народной медицины.

А первая в мире глазная больница открылась именно в России. В далеком 1805 году при Клиническом институте Московского университета. Первые же врачи-офтальмологи появились в стране значительно позже, в 1964 году.

В середине XIX офтальмологические отделения появились во всех крупных городах царской России. Развитие отрасли было немаловажным в периоды эпидемий оспы, которая в средние века могла стать причиной полной потери зрения пациентом.

В современной России профессиональные офтальмологи владеют навыками работы, как по отечественным стандартам, так и по европейским, с применением всех современных технологий и возможностей.

Статистика Минздрава говорит, что болезни глаз выявлены более чем у 20 миллионов россиян. Количество больных из-за пагубного влияния окружающей среды и технологического прогресса увеличивается ежегодно в полтора раза. Самыми частыми диагнозами из сферы офтальмологии в 21 веке являются близорукость, дальнозоркость, астигматизм, катаракта и глаукома.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) около 80 % случаев слепоты можно было бы избежать, если бы пациенты офтальмологов вовремя получили необходимое лечение. 1,3 млрд. человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения. 180 млн. людей в мире являются инвалидами по зрению, 45 млн. из них – слепые. Каждые пять секунд в мире слепнет один человек. Каждую минуту становится слепым один ребёнок.

На сегодняшний день в России насчитывается около 100 тысяч незрячих. Практически у каждого второго жителя России есть какое-либо нарушение зрения. Причина заключается в масштабном развитии современных технологий и повсеместном использовании электронных девайсов - планшетов, смартфонов, компьютерных мониторов (постоянная работа за компьютером в рабочее время сменяется чтением, интернет-серфингом, играми в свободное время). Это приводит к постоянному перенапряжению и усталости глаз.

Зрение – тот орган чувств человека, потеря которого становится настоящей трагедией в жизни человека. Ухудшение зрения помимо потери яркости мировосприятия значительно сужает социальные возможности человека, доставляя ему не только физический дискомфорт, но и проблемы психологического характера. Ухудшение зрения может лишить человека возможности заниматься любимым делом, ограничивает выбор спектра профессиональной занятости.

Современная офтальмология имеет массу медикаментозных и не только способов возвращения человеку зрения. Но профессиональные врачи всегда говорят о том, что в данной отрасли предотвратить проблему гораздо проще, чем решить ее. Своевременная диагностика зрения позволяет узнать о существующем диагнозе заранее, что значительно облегчит дальнейшее лечение.

Признаками заболеваний глаз могут быть:

- снижение остроты зрения;
- мешки и темные круги под глазами;
- размытость или искажение предметов;
- светобоязнь и повышенное слезотечение;
- боль, резь, сухость и зуд в глазах;
- покраснение глазных яблок и отечность век.

Профилактику болезней глаз важно проводить ежедневно, тем более что короткая зарядка не займет много времени и не отнимет массу сил. Также важно следить за режимом работы и отдыха, избавляться от привычки щуриться, не допускать переутомления глаз во время работы с современными гаджетами.

Работа офтальмолога заключается не только в диагностике общего состояния глаз для выявления отклонений, но и назначении лечения. Врач проводит хирургическое вмешательство, разрабатывает комплекс профилактических мер и берет на себя ответственность за жизнь пациента.

В КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» отделение офтальмологии с 1994 года было самостоятельным отделением рассчитанным на 60 коек, в 2021 году произошло слияние двух отделений офтальмологии и отоларингологии. В данное время отделение имеет 4 койки, выполняя все функции по коррекции, восстановлению и лечению зрения.

Офтальмологический профиль больницы оснащен всей необходимой аппаратурой для проведения офтальмологического обследования и лечения больных, как консервативного, так и хирургического.

В плановом порядке госпитализируются больные, нуждающиеся в оперативном лечении:

с косоглазием, катарактой, глаукомой, с прогрессирующей близорукостью.

В экстренном порядке поступают больные: с травмой органов зрения, ожогами, острым приступом глаукомы, воспалительными заболеваниями глаз и его придатков, сосудистыми окклюзиями и другими нарушениями кровообращения, с кровоизлияниями в стекловидное тело, дегенерацией сетчатки с экссудацией.

Физиотерапевтическое лечение больных проводится в специализированном отделении.

Чтобы избежать многих заболеваний глаз, не потерять или ухудшить зрение рекомендуется проходить регулярные профилактические осмотры у врача-офтальмолога с первых лет жизни. В нашей стране детей обследуют при рождении, затем в 6 месяцев, в три года и перед зачислением в школу. После поступления в школу необходимо проводить регулярные осмотры раз в год. Это связано с тем, что у современных школьников слишком велика нагрузка на глаза. После наступления совершеннолетия и до достижения пенсионного возраста рекомендуется посещать офтальмолога один раз в год. Если вы страдаете глазными заболеваниями или находитесь в группе риска, возможны более частые визиты к лечащему врачу.

Посещать офтальмолога не реже одного раза в год необходимо, чтобы:

Проверять остроту зрения. Именно она является базовым показателем состояния зрительных органов человека. Однако стопроцентное зрение («единица») не говорит о полном отсутствии заболеваний глаз.

К примеру, на начальных этапах заболеваний сетчатки зрение может быть идеальным.

Именно поэтому важно не упустить момент, когда зрение начнёт снижаться. Так вы сможете избежать серьёзных последствий позднего обращения к офтальмологу.

.

Проверять внутриглазное давление. Изменение показателей внутриглазного давления говорит о риске развития глаукомы. Данная патология чаще всего возникает у женщин старше 40 лет. В более раннем возрасте можно выявить предрасположенность к глаукоме и предупредить её развитие.

Проводить биомикроскопию глазных оболочек. Изменения в анатомии глаз можно выявить раньше, чем пациент начнёт их ощущать. Для этого необходим специальный прибор — щелевая лампа. Она оценивает прозрачность глазных оболочек. С её помощью можно узнать о развитии катаракты на ранней стадии этого заболевания.

Проверять органы зрения на наличие «синдрома сухих глаз». Данный синдром развивается из-за длительного нахождения перед монитором компьютера. Глаза краснеют, появляется ощущение сухости и рези, «песка в глазах». Определить наличие данного синдрома можно при помощи пробы на разрыв слезной пленки и других тестов. Лечение синдрома возможно при помощи гимнастики для глаз, увлажняющих капель и уменьшения количества времени, проводимого за компьютером.

Очень часто симптомы глазных заболеваний остаются незамеченными.

Пациенты списывают усталость глаз, головные боли и другие тревожные сигналы на ослабленный иммунитет, стрессы и общую усталость организма. Тщательная диагностика на современном оборудовании выявит реальную угрозу для зрения и позволит назначить своевременное лечение.

Доверьтесь профессиональным окулистам! Регулярная диагностика с использованием современного оборудования у офтальмолога – лучшее, что вы можете сделать для сохранения здоровья ваших глаз. Не откладывайте визит к врачу – позаботьтесь о себе!

****

11 августа Международный день здорового сердца

Берегите сердце - главный орган человеческого организма.

День здорового сердца тесно связан с одной из самых часто встречаемых проблем медицины – сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые уносят около 18 млн. жизней в год.

Сердце - главный орган человеческого организма начинает биться через месяц после зачатия и не останавливается до самой смерти.

За сутки сердце делает более 100 тысяч ударов, а за жизнь – более 2,5 миллиардов! Нельзя переоценить, насколько важно заботиться о своем сердце и беречь его здоровье. Ведь до сегодняшнего дня именно сердечно-сосудистые заболевания лидируют среди причин смертности населения.

При этом для условно здорового человека не так уж трудно поддерживать свое сердце и помогать ему дольше биться. Как сохранить сердце здоровым? В настоящее время достаточно хорошо изучены факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и меры их профилактики; современные методы диагностики и лечения позволяют распознать заболевание на ранней стадии, своевременно начать лечение.

Чтобы избежать катастроф со стороны сердечно - сосудистой системы и сохранить свое сердце здоровым, человеку необходимо вести здоровый образ жизни с молодого возраста:

- регулярные физические нагрузки;
-адекватное рациональное питание;
-отказ от вредных привычек (курение, чрезмерное потребление алкоголя, потребления наркотиков и т.д.);

- ограничение стрессовых ситуаций;
- сон по 7-8 часов в день.
- диспансеризация и раннее обращение за медицинской помощью при возникновении подозрения на патологию со стороны сердечно-сосудистой системы помогут вашему сердцу остаться здоровым. Помните, что полезные привычки способны сохранить здоровье вашего сердца на долгие годы.

Это не всегда выполнимо, но стремиться к этому нужно. Ваше сердце заботится о вас каждую минуту, всю жизнь, позаботьтесь о нем и вы!

Люди, страдающие сердечно - сосудистыми заболеваниями или подвергающиеся высокому риску таких заболеваний (в связи с наличием одного или нескольких факторов риска, таких как повышенное кровяное давление, сахарный диабет, гиперлипидемия, или уже развившегося заболевания), нуждаются в раннем выявлении и оказании помощи, путем консультирования и при необходимости, приема лекарственных средств по назначению врача, ведь чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

Существует ряд рекомендаций, которые направлены на снижение риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но и на весь организм и общее самочувствие в целом:

- необходимо сократить потребление соли (до уровня менее 5 г в день);
- увеличить долю фруктов и овощей в рационе;
- регулярно заниматься физической активностью;
- отказаться от потребления табака и алкоголя;
- ограничить потребление пищевых продуктов с большим содержанием насыщенных жиров, полностью исключить трансжиры;
- контролировать артериальное давление.

Интересные факты.

- Масса сердца не превышает 350 граммов, а его размер равен величине кулака.
- Секундная стрелка была специально изобретена английским врачом Д. Флоуэром, чтобы начать исследования сердечного ритма.
- Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают ССЗ, чем бодрствующие целый день.
- За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тыс., а в год – 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.
- Когда мы чихаем, сердце на время останавливается. Это отлично видно на медицинских приборах.
- За сутки сердце вырабатывает в среднем количество энергии достаточное, чтобы легковой автомобиль проехал 32 км. За время жизни человека он мог бы доехать до луны и обратно.
- Исследования показали, что люди, которые длительное время живут вместе, отличаются одинаковым сердечным ритмом и дыханием.

При правильном отношении к своему организму в итоге можно получить насыщенную и продолжительную жизнь. Не забывайте просто любить свое сердце. Если оно беспокоится, трепещет, ноет, учащенно бьется – оно просит вас о помощи. Помогите ему. Это просто и полностью зависит от вашего образа жизни.

Помните, что диспансеризация и раннее обращение за медицинской помощью при возникновении подозрения на патологию со стороны сердечно-сосудистой системы помогут вашему сердцу остаться здоровым.
Берегите свое сердце! Соблюдайте несложные правила. Отличными помощниками для сердца являются хорошее настроение, радость и смех, они помогут оставаться здоровыми!

Здоровое сердце - долгая жизнь!

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» ИНФОРМАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА	**Учредитель: Администрация КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» Редактор Галина Леонидовна Щеглова т. 315-736** АДРЕС САЙТА: **norhospitall.ru**	**Тираж 100 экз.** **ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ распространяется БЕСПЛАТНО**