ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Национальные проекты
Здравоохранение

2023год май

****

КГБУЗ Норильская межрайонная больница № 1

****

Этот праздник возник еще в Древней Италии. Местные племена почитали в этот день богиню плодородия Майю. В честь нее, собственно, и был назван месяц май. Считалось, что чем громче и праздничнее отметить 1 Мая, тем больше будет урожая.

После отмены язычества праздник забылся, однако его вновь возродили в середине XIX века. С ростом производства все больше людей в индустриальных странах (Европе, США, России) покидали деревню и переезжали в город, где устраивались работать на фабрики и заводы. Рабочий день трудящихся за вычетом трех перерывов для приема пищи (1 час на обед и по 20-30 минут на завтрак и ужин) длился 12-15 часов. Привычных для нас выходных — субботы и воскресенья — не было.

В нашу страну праздник пришел только в 1917 году после Октябрьской революции. После распада СССР праздник утратил политический окрас и потерял актуальность. В итоге в 1992 году День международной солидарности трудящихся был переименован в «Праздник весны и труда.

Сегодня в номере

1 мая - День весны и труда.
Стр. 1

5 мая - Международный день акушки
Стр. 2

9 мая - День Победы
Стр. 3

12 мая - Международный день медицинской сестры.
Стр. 3-4

12 мая - День предотвращения синдрома хронической усталости
Стр. 6

17 мая—Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией
Стр. 5

19 мая— День борьбы с гепатитом
Стр. 6-7

20 мая—Всемирный день травматолога
Стр. 7-8

30 мая—Всемирный день борьбы против астмы и аллергии
Стр. 8-9

31 мая - День «Сохрани свой слух»
Стр. 9

31 мая—Всемирный «день без табака»
Стр. 10

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

Национальные проекты
Здравоохранение

5 мая Международный день акушерки.

Появление на свет ребенка – это самое прекрасное, что может произойти в жизни любого человека, в особенности женщины.

Акушерки прикасаются к самому сокровенному — таинству рождения. Благодаря их умелым и добрым рукам женщины становятся мамами и на свет появляются малыши.

Обычно акушеркой является женщина, ведь именно представительнице прекрасного пола в полной мере присущи такие качества, как нежность, доброта, понимание и высокий уровень ответственности за чужую жизнь

Слово «акушерка» произошло от французского «accoucher», что означает «помогать при родах». Акушерка – это призвание, это профессия, которая требует больших усилий, отдачи и внимания.

В Перинатальном центре и женской консультации КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» трудится 64 акушерки, 32 из них имеют высшую квалификационную категорию. 4 акушерки работают в НМБ №1 более 40 лет, 20 - более 20 лет. Эти милые, добрые «феи» помогают женщинам становиться мамами и сопровождают их с момента постановки на учет по беременности, поступления в роддом до торжественной выписки.

Благодаря профессионализму и ответственности акушерки на свет появляется крошечное чудо. В 2022 году в Перинатальном центре КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» родилось 1999 юных северян, из них 1026 мальчиков и 973 девочек.

Благодаря профессионализму и ответственности акушерки на свет появляется крошечное чудо.

В 2022 году родилось 20 двоен, 11 двоен - мальчики, 5 – девочки и 4 мальчик-девочка.

За 1 квартал текущего года родилось 479 малышей, двойни 2, а в феврале 2023 года в Перинатальном центре родилась тройня, все девочки.

Трудно недооценить работу акушерки в продвижении здоровья и обеспечения безопасности каждой беременности и родов, ведь именно от акушерки и от ее опыта, знаний и навыков очень часто зависит жизнь и здоровье матери и ребенка.

Примите поздравления с вашим профессиональным праздником. Каждый день вы совершаете настоящее чудо, вы помогаете появиться на свет новой жизни. Поздравляем людей чудесной и важной профессии, в чьи теплые, заботливые и надежные руки попадают все новорожденные малыши.

Пускай доброта ваших рук, передается каждому младенцу, которому вы помогаете. Чтобы из них росли выдающиеся люди своей страны.

Желаем, чтобы ваша жизнь была полна такой же огромной радостью, какой наполняются сердца мамочек, родивших благодаря вашей помощи. Желаем, чтобы счастьем наполнился ваш мир, так же, как он наполняется великой благодатью от крика, родившегося человечка. Пускай ваше здоровье будет огромным и крепким, и позволяет заниматься своей замечательной профессией еще много, много лет! С Днем акушерки!

День Победы – это всенародный праздник в Российской Федерации, проводимый ежегодно 9 мая. Впервые День Победы был установлен Указом Президиума Верховного Совета СССР от 8 мая 1945 г. в ознаменование победоносного завершения Великой Отечественной войны советского народа против немецко-фашистских захватчиков и одержанных исторических побед Красной Армии, которые увенчались полным разгромом гитлеровской Германии.

Утром 22 июня 1941 года Германия, нарушив договор о ненападении, напала на СССР. В 12 часов дня 22 июня советскому народу об этом по радио объявил народный комиссар иностранных дел СССР Вячеслав Михайлович Молотов. В первые часы войны немецкие войска атаковали советские аэродромы, железнодорожные узлы, места сосредоточения войск. Большое количество советских самолетов было уничтожено еще на земле. Советские войска оказывали упорное сопротивление захватчикам, но части вермахта быстро продвигались вглубь территории Советского Союза, танковыми клиньями окружая десятки тысяч солдат и офицеров Красной армии.

Жестокая и губительная Великая Отечественная Война, 78-летие со дня окончания которой мы отмечаем в этом году. Война, унесшая десятки и сотен тысяч жизней отразилась на истории всего мира, и стала одним из самых крупных военных конфликтов всех времен и народов. В ней действительно участвовали практически все жители нашей страны, кто-то воевал и участвовал в жестоких и кровопролитных сражениях с жестоким и многочисленным врагом. А кто-то, не разгибаясь, работал в тылу, создавая новую боевую технику, патроны и оружие, производя продовольствие и отправляя их на передовую, не оставляя себе ровным счетом ничего.

Великая Отечественная война является важнейшей составной частью Второй мировой войны, в ходе которой Красная Армия разгромила вооруженные силы Германии, изгнала их из Советского Союза и освободила оккупированные Третьим рейхом страны Восточной и Центральной Европы. Завершилась война взятием советскими войсками Берлина и безоговорочной капитуляцией Германии. Это был тот период, когда служение Родине выходило за пределы науки и своей профессии и совершалось во имя народа, во имя Победы и мира на земле.

****

Медсестра – ноги безногого, руки безрукого, глаза слепого, уста немого, поддержка слабого, помощница матери, няня младенца.

Мир так устроен, что некоторые профессии вымирают – их заменяют компьютеры или машины. Однако есть те специальности, которые всегда были и всегда будут. Конечно же, мы говорим о медицинских сестрах. Уход за больными людьми нужен всегда, и никакой робот не справится с этой задачей. Эти люди, бесспорно, заслужили свой собственный праздник. И Международный день медицинской сестры ежегодно отмечается **12 мая**.

В нашей стране праздник отмечают с 1993 года. С тех пор как в России создали Ассоциацию медицинских сестер, которая поддерживает и контролирует работников этой профессии. Однако основал профессию медсестры еще Петр I. Царь подписал указ «О назначении монахинь в госпитали», после чего женщины добровольно вступали в ряды сестер милосердия. Однако, императрица Екатерина II указ отменила, и только врач Михаил Пальцев в 1860 году попросил властей создать штаб медсестер в помощь хирургам. Через несколько лет эта профессия появилась в каждом военном госпитале. А позже – во всех больницах и поликлиниках.

В настоящее время медицинские сестры составляют самую многочисленную категорию работников здравоохранения, так как во врачебной практике большая доля медицинских услуг оказывается исключительно сестринским персоналом.

По прогнозам социологов, профессия медицинской сестры занимает третье место среди всех, кому люди доверяют больше всего. Общероссийская статистика не называет при этом профессии, которые заняли первые места, но это не столь важно. Главное, что люди, однажды выбравшие для себя этот нелегкий путь, продолжали чувствовать свою значимость и повседневную необходимость.

Это те люди которые находятся на передовой оказания помощи пациентам! На плечи медицинских сестер ложится около 80% всего ухода за больными.

Кто выхаживает пациентов после сложнейших оперативных вмешательств, кто принимает роды, кто оказывает скорую и неотложную помощь, кто постоянно рядом с пациентом во всех его проблемах, кто первым спешит на помощь?

Это люди со средним специальным и высшим медицинским образованием, готовые к самостоятельной деятельности в области профилактики болезней, ухода за пациентами, проведения лечебных и диагностических процедур с помощью различного оборудования.

В КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» на своем боевом посту трудятся более 600 медицинских сестер и медбратьев, большая часть из них имеют высшую категорию и большой стаж работы от 20 до 40 лет.

Важность вклада медицинских сестер/братьев во всех подразделениях больницы очень велика!

Они не только выполняют свою работу, но и наставляют молодежь.

Сложно представить нашу медицину без медицинской сестры. Эта профессия одна из самых гуманных в наше время, так как жизнь человека, его здоровье – главные ценно для каждого.

А еще медсестра – это психолог, выслушивающий и помогающий.

Труд медсестры очень сложен и физически и морально.

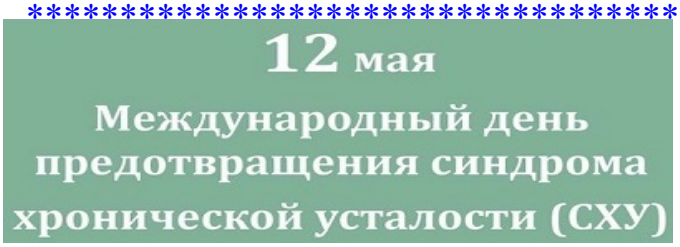
Только по настоящему сильные духом, терпеливые, добрые, чуткие и отзывчивые остаются в этой профессии. Не зря медсестер раньше называли сестрами милосердия.

Дорогие наши медицинские сёстры!

В этот день мы рады поздравить вас с профессиональным праздником и сердечно поблагодарить за ваш достойный труд.

Вы – добрые феи в белых халатах, красивые спасительницы человеческого здоровья, настоящие оруженосцы врачей. Без вас работа нашей больницы попросту невозможна. Спасибо вам, очаровательные сестры! С Профессиональным праздником!

****



Ежегодно, начиная с 1992 года, 12 мая проводится Международный день предотвращения синдрома хронической усталости.

Повышенная утомляемость, стойкое снижение работоспособности, жизненного тонуса, мышечная слабость и постоянное ощущение усталости, не проходящее при отдыхе - это характерные признаки заболевания – синдром хронической усталости.

Еще совсем недавно это заболевание никто за отдельный диагноз не считал. Проявляющиеся симптомы называли то усталостью, то перенапряжением, то вегето-сосудистой дистонией и даже "болезнью воображения". Только совсем недавно медики пришли к выводу, что это отдельное серьезное заболевание со своими признаками, сопутствующими проявлениями и особой терапией, как об отдельном диагнозе, о нем впервые заговорили в 1984году.

Долгое время считалось, что синдром хронической усталости - это результат излишне напряженной работы, постоянных недосыпов и "заклинивания" нервной системы.

В большинстве случаев симптомы данного заболевания проявляются не по одному, а сразу комплексно. Поэтому следует тщательно прислушиваться к своему организму, чтобы не пропустить начало заболевания и избежать возможных осложнений. При появлении стойкого чувства усталости, не проходящего после хорошего отдыха, плохого настроения, апатии, слабости и быстрой утомляемости даже после выполнения легких задач, отсутствия аппетита, плохого сна следует незамедлительно обращаться к врачу. Также синдром хронической усталости можно заподозрить при частых простудах или обострениях хронических заболеваний, так как в этом случае все силы организма уходят на борьбу с инфекцией, что значительно снижает работоспособность и приводит к чувствам постоянной усталости и апатии.

Очень важно отличить синдром хронической усталости от других более серьезных заболеваний. Поэтому следует подробно описать врачу все проявления этой болезни, возможные причины возникновения, а также предупредить о наличии других заболеваний или приеме лекарственных препаратов.

Как предотвратить синдром хронической усталости?

-Делайте 10-минутные перерывы в процессе работы как минимум через каждые 50 - 60 минут.

-Чередуйте умственное напряжение и небольшие физические нагрузки.

-Если почувствовали усталость, примите душ, расслабляющую ванну или просто умойтесь прохладной водой.

- Встречайтесь с друзьями, ходите в кино и театр, слушайте любимую музыку, танцуйте. Находите в жизни больше ярких и интересных моментов.

- Больше бывайте на свежем воздухе, гуляйте, посещайте бассейн. Спортивный зал.

-Старайтесь меньше смотреть телевизор.

- Следите за питьевым режимом. Если у вас нет противопоказаний, в день нужно выпивать не менее 1,5 - 2 л очищенной негазированной воды.

- Обеспечьте себе нормальный, здоровый сон не менее 8 часов в сутки.

- Откажитесь от алкоголя и курения, употребляйте как можно меньше кофеина.

- Следите, чтобы ваше питание былорегулярным и полноценным.

Необходимо своевременно и адекватно лечить инфекции, как вирусные, так и бактериальные. Лечение должен назначать врач.

Будьте здоровы!

****

«Снижение потребления соли в пищу важно не только для тех, у кого уже есть повышенное кровяное давление – ограничение добавленной соли необходимо для того, чтобы все мы оставались в добром здравии».

Джоэл Фурман.

Повышенное артериальное давление или артериальная гипертония — самый грозный фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как, инфаркт миокарда.

Более 1,5 миллиардов людей во всем мире страдают этим коварным заболеванием. По данным статистики около 45 процентов больных людей не знают, что они имеют высокие цифры артериального давления.

Диагноз «гипертоническая болезнь» ставится в тех случаях, когда, по данным измерений давления, произведенных в два различных дня, значение систолического давления и в тот, и в другой день равно или превышает 140 мм рт. ст. и/или значение диастолического давления в оба дня равно или превышает 90 мм рт. ст.

Опасность такого состояния заключается в риске повреждения сердца или сосудов в других органах, таких как мозг и почки.

Гипертония – самая важная предотвратимая причина болезней сердца и инсульта во всем мире.

Неконтролируемая гипертония может привести к инфаркту, увеличению сердца и, в конечном итоге, к сердечной недостаточности.

В кровеносных сосудах могут развиваться расширения (аневризмы) и появляться уязвимые места, в которых сосуды с большей вероятностью могут закупориваться и разрываться.

Давление в кровеносных сосудах может привести к кровоизлиянию в мозг и развитию инсульта. Гипертония также может приводить к почечной недостаточности, слепоте и когнитивным нарушениям.

Гипертонию называют «тихим убийцей». Большинство больных гипертонией даже не подозревают о проблеме, поскольку гипертония часто не подает тревожных сигналов и протекает бессимптомно.

Не поддающиеся контролю факторы риска включают в себя наследственную предрасположенность, возраст и сопутствующие заболевания, такие как диабет или заболевания почек.

Каждый взрослый человек должен контролировать свое кровяное давление. В случае повышенного давления необходимо получить консультацию у врача.

Менее одной пятой гипертоников контролируют свое состояние.

Люди с высоким кровяным давлением, которые также имеют высокий уровень сахара в крови, повышенный уровень холестерина в крови или проблемы с почками подвергаются повышенному риску инфаркта и инсульта.

Поэтому важно регулярно проверять уровень сахара в крови, уровень холестерина в крови и уровень белка в моче.

В профилактике гипертонической болезни огромное значение имеет правильное питание или диета при клинически выраженных формах заболевания.

- Поддерживать нормальный вес
- Отказ от вредных привычек

Если человек склонен к употреблению алкоголя в больших дозах, курит, то риск возникновения гипертонической болезни увеличивается многократно.

Для достижения целей Национального проекта «Здравоохранение», Федерального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» смертность от инфарктов, инсультов и других сосудистых нарушений должна быть снижена.

Чтобы избежать катастроф со стороны, сердечно - сосудистой системы, человеку необходимо: вести здоровый образ жизни, правильно питаться и спокойно относиться к окружающей действительности. Это поможет уменьшить риск повышения артериального давления, а так же многих других серьёзных и опасных для жизни заболеваний. Только от самого человека во многом зависит, будет он болеть или нет. Комплексно подходя к переменам в своей жизни, вы сможете самостоятельно защитить себя от опасных болезней, стать здоровее, крепче, сильнее.

Здоровое будущее – это наш выбор!

****

В этот день Всемирная организация здравоохранения обращается с призывом к работникам здравоохранения и общественности действовать без промедления для предупреждения новых случаев инфицирования людей и смерти от гепатита.

Цель Всемирного дня борьбы с гепатитом - знать правду о таком серьезном заболевании, как вирусный гепатит, соблюдать правила гигиены, вовремя делать прививки.

Вирусные гепатиты – это группа инфекционных болезней, которые вызывают семь известных вирусов, наиболее распространенные из которых – вирусы А, В, С, Д и Е. Они поражают сотни миллионов людей во всем мире, вызывая острую, а чаще – хроническую болезнь печени, приводящую к развитию цирроза или рака печени, ежегодно унося жизни почти 1,5 миллионов людей на земном шаре. Около 500 миллионов людей - каждый 12-й житель нашей планеты страдает хроническим вирусным гепатитом. Большая часть этих случаев связана с гепатитами В и С.

Заразиться гепатитом можно через нестерильные колюще-режущие предметы (шприцы, маникюр, татуаж, стоматологические инструменты, персинг,). Инфицирование типами В, С, Д происходит через кровь и при незащищенном половом акте.

Тип Д инфицирует лишь тех, кто уже болен гепатитом В. А вот типы А и Е обычно передаются через зараженную воду или пищевые продукты и тесно связаны с ненадлежащей санитарией, несоблюдением правил личной гигиены.

Острая инфекция протекает с такими симптомами, как: желтуха, тошнота, рвота, боли в животе, отсутствие аппетита, увеличение печени и селезенки.

Типы гепатитов В и С тоже могут протекать в острой форме, но чаще начинаются и протекают бессистемно, переходя в хронические формы и выявляются при случайных обследованиях.

Не зная о своей болезни, такие люди передают ее своим супругам, детям, другим людям.

Достаточно часто у больных встречается сочетанная инфекция гепатитов В и С. Таким гепатитом болеют наркоманы. По статистике больных микст-гепатитом более пяти миллионов, а у трех миллионов больных кроме гепатитов В и С выявляется еще и ВИЧ-инфекция. Лечить таких людей невероятно трудно.

В настоящее время созданы достаточно эффективные противовирусные препараты для лечения острых и хронических гепатитов, и многие больные уже прошли или проходят лечение.

Защитить себя и своих детей от вирусных гепатитов помогает вакцинация. С начала 80-х годов в нашей стране введено около миллиарда доз вакцины против гепатитов А и В. К сожалению, вакцины против гепатита С еще нет, но зная пути передачи этого вида гепатита, человек в большинстве случаев может защитить себя и от гепатита С.

Не подвергайте себя опасности заражения путем введения наркотиков либо незащищенного секса при случайных половых связях.

Это значимые факторы распространения инфекции, которые полностью зависят только от Вас. Будьте здоровы!

Никто не заинтересован в Вашем здоровье больше Вас самих!
Будьте всегда здоровы!

****

Они буквально ставят на ноги и спасают жизни.

Травматология – одна из самых сложных и важных медицинских областей. Ежедневно в помощи врачей травматологов нуждается немало людей.

Врачи травматологи занимаются диагностикой и лечением заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Травматология — один из самых древних разделов клинической медицины, история которого насчитывает много веков, ведь травмы и различные повреждения человек получал во все времена.

История и археология позволяют предположить, что ещё в Древнем Мире люди пытались лечить последствия травм, делая операции по сращиванию переломов конечностей и даже костей черепа. Среди находок прошлого учёные располагают и медицинскими инструментами, которые предположительно использовались врачами в древности. Первые попытки систематизировать сведения по лечению травм были сделаны ещё Гиппократом.

Первыми социальными факторами, давшими толчок развитию травматологии, были, как не жестоко это звучит, войны, во время которых получение травм было обыденным делом, а проблема оказания своевременной и квалифицированной помощи раненым новые методы лечения, изучать новые виды травматического воздействия на человеческий организм.

Среди других факторов, ускоривших развитие травматологии, стали процессы индустриализации, сопровождавшиеся ростом промышленных предприятий, оборудования, транспорта, также увеличивавших число травмирующих факторов, причём как на производстве, так и в повседневной жизни.

В травматологическом отделении КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» проходят лечение люди, получившие какие-либо травмы. В основном это лечение хирургическое. Так за 2022 год в отделении травматологии прошли лечение 1224 человека, из них 1032 пациента были прооперированы, за 1 квартал текущего года получили травматологическую помощь 267 человек, их них 26 –дети. В 2022 году в отделении травматологии прошли лечение 160 детей.

В этот день, кто когда-то получал травму, переломы, готов сказать слова благодарности всем, кто стоит на страже нашего здоровья. Ведь именно оперативные и уверенные действия врачей, лечащих травмы, позволяют многим из нас в короткие сроки вернуться к обычному образу жизни, а кому-то и вовсе сохранить жизнь.

Мы сердечно поздравляем наших коллег с их профессиональным праздником и желаем им, чтобы их пациенты всегда становились на ноги, с какими бы сложными случаями врачам ни приходилось столкнуться.

Первое упоминание о недуге, характерно напоминающем астму, относится к временам Гиппократа. В своих трудах он описывал, что причинами появления хвори является холод и сырость, соответственно, природа заболевая аллергенна. Иными словами, спазмы вызваны химическими или физическими раздражителями. Примечательно, что даже в таких условиях жизни как у Гиппократа, люди болели меньше, чем наши современники.

Полностью излечить болезнь до сих пор невозможно. Ученым удалось обеспечить аллергиков и астматиков препаратами, гасящими симптомы, но не устраняющими корень проблемы. Однако, жить с такими недугами можно. Достаточно подобрать правильное медикаментозное лечение и прибегать к физиотерапии. Летальные исходы относительно редки, но встречаются, когда состояние пациента усугублено осложнениями.

Сегодня приступы астмы и аллергии встречаются у детей и взрослых по всей планете вне зависимости от региона проживания, наследственности и климата.

Интересные факты

По сведениям предоставляемым ВОЗ 40% людей, живущих на земле, страдают от аллергии. Каждый десятый человек болен бронхиальной астмой. Это 300 миллионов человек на планете.

Астма – болезнь, отличающаяся рецидивирующим удушьем, свистом в дыхательных путях. Самая частая болезнь хронического характера среди детей до пяти лет.

Самое важное – вовремя обеспечить больного лекарствами и ингаляторами.

В настоящее время лечение заболевания безопасное и высокоэффективное. В качестве основных препаратов используются ингаляционные противовоспалительные средства, для облегчения и временного улучшения симптомов заболевания- бронхорасширяющие препараты.

Лечение длительное, иногда и пожизненное, направлено на улучшение качества жизни.

Больные астмой проходят лечение в терапевтическом отделении КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» за 2022 год получили медицинскую помощь в условиях стационара 112 человек, за 1 квартал 2023 года – 21.

В лечении бронхиальной астмы очень важную роль играет прекращение контакта с предполагаемым аллергеном или проведение мероприятий по уменьшению контакта с ним, это и прекращение воздействия профессиональных факторов, отмена и осторожное применение ряда лекарственных препаратов, лечение сопутствующей патологии (хронический гастрит, ГЭРБ).

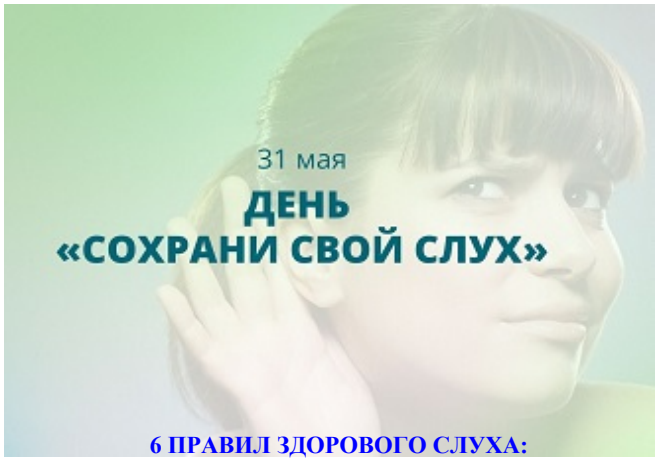
В рамках Национального проекта «Здравоохранение», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» в целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью, возможно достичь и поддерживать контроль над астмой с помощью четырех шагов:

1. Принимать лекарства, назначенные врачом.
2. Знать свои триггеры (запускающие факторы) астмы. По возможности избегать факторов провоцирующих приступы астмы такие как: шерсть животных, пыль, пыльца, резкие запахи, сигаретный дым.
3. Посещать врача не менее 2 раз в год, даже при хорошем самочувствии.
4. Знать симптомы начинающегося приступа и уметь его купировать.

Профилактика бронхиальной астмы:

- предупреждение заболеваний органов дыхания;
- закаливание и занятие физкультурой с детства;
- раннее выявление диатеза;
- исключение контакта с аллергенами.

Несмотря на сложность, бронхиальная астма хорошо поддается лечению, благодаря которому можно добиться стойкой и длительной ремиссии. При правильном лечении большинство больных астмой могу достигнуть контроля над заболеванием, освободиться от симптомов, значительно реже испытывать приступы – то есть иметь возможность жить полноценной жизнью и практически не испытывать симптомов и обострения болезни.



6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЛУХА:
КАК СОХРАНИТЬ СЛУХ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ.

Профилактика лучше лечения. Во многих случаях нарушения слуха можно предупредить. Профилактика нарушений слуха начинается с нескольких простых правил.

1.Своевременно лечите ЛОР-заболевания.

Это утверждение особенно актуально для детей дошкольного возраста, ведь именно они подвержены отитам. Ушные инфекции чаще всего носят бактериальный характер и требуют компетентного и своевременного лечения. Поэтому никаких бабушкиных рецептов! Кроме того, некоторые инфекционные заболевания, такие как коклюш, корь, свинка, могут вызвать осложнения в виде потери слуха.

2.Избегайте шумных мест. К ним можно смело отнести концерты, бары, дискотеки, а также многие кафе и рестораны, где для того, чтобы услышать собеседника, приходится значительно повышать голос. Старайтесь не находиться в подобных заведениях слишком долго, и выбирайте место подальше от звукоусилителей.

3.Для профилактики нарушений слуха, пользуйтесь средствами защиты от шума. Все, что больше 85 дБ - слишком громко.

Если ваша работа связана с повышенным уровнем шума, как например, у металлургов, военных или авиаторов, всегда пользуйтесь средствами индивидуальной защиты. Даже обыкновенные беруши способны дать вашим ушам небольшую передышку.

4.Не злоупотребляйте наушниками. Звук от наушников (особенно внутриканальных) поступает непосредственно внутрь уха, воздействуя на незащищенную барабанную перепонку. В результате снижается порог слуховой чувствительности и со временем могут возникнуть проблемы со слухом.

5.Держите уровень громкости насколько возможно низким. Телевизор, радио, магнитола в автомобиле являются не только трансляторами приятных слуху звуков, но и источниками шума. Не стоит злоупотреблять громкостью, особенно в автомобиле, где магнитола старается «перекричать» шум мотора.

6.Избегайте попадания в ушной проход инородных тел. А также бережно очищайте уши от излишков серы. Сегодня врачи рекомендуют НЕ пользоваться ватными палочками, которые не только не вычищают серу из ушного прохода, но и проталкивают ее вглубь, повышая риск ушных инфекций. Вместо этого промывайте уши водой.

Запомните эти правила сами и научите своих детей бережно распоряжаться драгоценным даром слуха!

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение» акцентирует население на здоровый образ жизни, и ежегодное прохождение профилактических медицинских осмотров.

Берегите слух!

****

Научные данные не оставляют никаких сомнений-единственный способ защитить здоровье людей от губительного воздействия вторичного табачного дыма-это создание среды полностью свободной от курения.

Из доклада Комиссии Общественной палаты РФ курение в России убивает от 330до 400 тыс. человек ежегодно и является мощным источником демографического кризиса в России.

Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или стимула.

Сегодня потребление табака – ведущая причина смерти в мире, которую можно и нужно предотвратить. Употребление табака является причиной 10% смертности взрослого населения в мире в целом, убивая каждый год 5,4 миллиона людей.

Это превышает количество погибающих людей от заболевания туберкулезом, ВИЧ/СПИДом и малярией в совокупности. Вред потребления табака абсолютно доказан. Курение сокращает жизнь на 10-12 лет.

Курение вызывает воспалительные изменения всей системы дыхания, занимает 3-е место среди факторов риска преждевременной смертности при сердечно -сосудистых заболеваниях. У мужчин курение может вызвать бесплодие и привести к импотенции, курение среди беременных женщин является одной из главных причин самопроизвольных абортов, мертворождения и синдрома внезапной смерти внешне здорового ребенка после рождения. Во время внутриутробного развития курящей мамы значительно повышен риск рождения ребенка с расщелиной губы, развития впоследствии лейкозов и т.д.

В России потребление табака является причиной примерно 17% общей смертности населения. При этом около 70 тысяч этих смертей вызваны раком, а более 150 тысяч – развитием сердечно сосудистых заболеваний.

Ваше здоровье в ваших руках и конечно же вам делать выбор – курить или не курить, но задумайтесь о своих детях, которые дышат сигаретным дымом, т.е. являются пассивными курильщиками.

Ограничение мест курения, строжайшее выполнение установленных в этом отношении правил имеют положительное двоякое значение. Во-первых, благодаря таким запретам значительно уменьшается опасность пассивного курения некурящих. Во-вторых, создание «неудобств» для курильщиков, несомненно, уменьшает приток «пополнения» в армию курящих и создаёт предпосылки для прекращения курения тем, кто ещё курит и никак не может отказаться от вредной привычки.

В рамках Национального проекта «Здравоохранение», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе отказ от вредных привычек и ведение здорового образа жизни.

Табак вредит и занятиям спортом. Употребление сигарет неизбежно снижает силу, скорость, выносливость. Под влиянием табака страдают быстрота и чёткость реакции. Как показал опрос, абсолютное большинство наших спортсменов никогда не курили. Реальная угроза поражения дисциплинирует волю настоящих спортсменов и не позволяет им курить и употреблять алкоголь.

****

Что такое идентификация и для чего она нужна.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПАЦИЕНТА –
ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.

В целях безопасной и качественной медицинской помощи, медицинским работникам необходима точная информация о пациенте (идентификация).

Идентификация пациента без диалога с ним не допустима.

Процесс идентификации важен для предотвращения со стороны медицинских работников ошибочного выполнения лечебно-диагностических манипуляций, возможных при неправильной и не точной информации о пациенте.

Даже если пациент находится в ясном сознании, но в отделении есть его однофамильцы либо его фамилия отличается на одну букву от другого пациента и пр., его необходимо идентифицировать, чтобы не нанести вред. Для точного установления личности, медицинскому работнику необходимо узнать ФИО и дату рождения пациента, а он обязан эти данные сообщить.

Обязательная идентификация осуществляется для проведения определенных лечебно - диагностических мероприятий, таких, как введение лекарственных препаратов, взятие материала на исследование, переливание крови и ее компонентов, инъекции, пункции, перевязку, операцию и пр.

В начале любой процедуры медицинский персонал должен уточнить у больного персональные данные, чтобы сопоставить их с информацией в листе назначения.

Уважаемые пациенты!
Если медицинские работники больницы просят вас озвучить
ваши фамилию, имя, отчество, дату рождения,
просим относиться к этому с пониманием:
это делается для вашей безопасности!

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