ИНФОРМАЦИОННЫЙ



2023 ГОД





о стрессе

рамках Национального проекта проекта «Здравоохранение», Федерального «Формирование системы мотивации граждан здоровому образу жизни», в целях пропаганды ответственного отношения к своему здоровью и укрепления общественного здоровья, дважды в отмечается День осведомлённости о стрессе. отмечается каждую первую среду Осенняя дата ноября - 1 ноября.

Стресс дословно переводится как напряжение.

Стрессовая реакция сформировалась на заре эволюции, в то время, когда наши предки жили среди хищников и иных природных опасностей. Стресс помогал им выживать, мобилизуя все воз-Согласно можности организма. научным исследованиям, кратковременный стресс способствует запоминанию. Это происходит повышенному синтезу Данный эдэг благодаря гормона Данный эффект отчасти объясняет гипофизе. влияние негативно окрашенных воспоминаний, полученных в процессе переживания стресса на жизненного формирование который опыта, помогает нам избегать опасностей в будущем.

С точки зрения науки стресс — это сложнейший психофизиологический механизм человека, который помогает ему приспособиться к меняющимся условиям жизни.

Механизм стресса включается в ситуациях, требующих от человека больших физических, умственных или эмоциональных усилий.

1 ноября—День осведомленности о стрессе. Стр. 1-2

8 ноября—День рентгенолога России. **CTp.** 2-3

12 ноября—Всемирный день борьбы с пневмонией.

Стр. 3-4

14 ноября—Всемирный день борьбы против диабета.

Стр. 4-5

15 ноября—Всемирный день борьбы с Хронической обструктивной болезнью легких.

Стр. 5-6

16 ноября — Международный день отказа от курения.

Стр. 6

16 ноября— Международный день борьбы с анорексией.

CTD. 7

17 ноября— Международный день недоношенных детей.

Стр. 8

22 ноября — Всероссийский день психолога. Стр. 9

24 ноября—День хирурга в России. Стр. 10

26 ноября—День матери в России. Стр. 11-12

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



Необходимо помнить и о том, что избежать просто стрессовых нагрузок полностью невозможно! Именно поэтому к ним нужно быть готовыми, умея «держать удар» повседневных забот и

окружающей действительности.

Реакции на внешние раздражители, приводящие к внутреннему волнению, сопровождают нас на протяжении всей жизни. Стресс вызывает сдача экзамена, прохождение собеседования при приеме на работу, развод, гибель близкого человека. Организм человека состоянии справиться c подобной психологической нагрузкой. Если же воздействие неблагоприятных факторов слишком интенсивно, а раздражителей очень много, происходит сбой.

напряжение и дискомфорт, которые Нервное испытывает человек неблагоприятных В жизненных ситуациях, может привести к срыву защитных механизмов, вызывая патологические состояния - бессонницу, повышение артериального давления, проблемы ЖКТ, тревожное расстройство и депрессию, отрицательно сказываются на его личной жизни и производительности труда.

способно Длительное нервное напряжение превратить жизнь В кошмар. Co временем непосильная психологическая нагрузка приводит к когнитивным расстройствам И физическим заболеваниям.

Кроме психологических состояний, специалисты обращают внимание на когнитивные симптомы (чувство вины, плохую концентрацию внимания, забывчивость, беспокойство) эмоциональные признаки (апатию, депрессию, раздражительность, слезливость, мысли о суициде). Стресс сказывается и на физическом состоянии человека, проявляясь мышечными спазмами. сухостью во рту, потливостью, тошнотой, головными болями, учащенным сердцебиением, кожной сыпью, приливами жара или холода. Длительный стресс становится причиной возникновения или обострения многих заболеваний. К сожалению, стресс может причиной начала злоупотребления психоактивными веществами.

Старайтесь избегать нездоровых совладания со стрессом. Прежде всего, речь идет о табакокурении и употреблении алкоголя. Это загонит стресс вглубь и еще больше навредят организму.

Проявление стрессовых симптомов можно предотвратить с помощью профилактики.

- 1. Уделяйте больше внимания физнагрузкам. Даже самая элементарная и, безопасная, ходьба бодрым шагом помогает утилизировать «гормоны стресса». Еще лучше – плавание. Вода дает дополнительное успокоение.
- 2. Старайтесь высыпаться. Большинству людей для этого нужно не менее 7 часов в сутки. А некоторым и больше. Кстати, отпуск - самый верный способ вычислить свою индивидуальную норму сна. Отоспавшись, вы сможете понять, сколько же времени объективно требует проводить в постели ваш организм.
- 3. Обязательно чередуйте работу с полноценным отдыхом. Переработкам по выходным - бой!
- 4. Следите за своим настроением. Используйте тактику обратной связи: насильно заставьте себя улыбнуться в зеркало, это поднимет настроение.
- 5. Ешьте продукты, которые улучшают выработку «гормонов радости»: бананы, орехи, сыр, горький шоколад.





рентгеновских Открытие лучей позволило медицине выйти на новый уровень. Сегодня исследование организма с помощью рентгена это необходимая процедура ДЛЯ диагностики переломов и других травм.

Также по полученным снимкам можно диагностировать заболевания мягких тканей и многие серьезные болезни. А залог успешного выздоровления ЭТО вовремя проведенная диагностика.

День рентгенолога, связан с важным событием в истории медицины. 8 ноября 1895 года Конрад Вильгельм немецкий физик Рентген открыл рентгеновское излучение. Это открытие стало толчком развития ДЛЯ рентгенологии и рентгенодиагностики, смогли эффективнее диагностировать различные заболевания и травмы. Для медицины это стало настоящим прорывом в области диагностики целого комплекса заболеваний и травм. через год после открытия появился первый рентгеновский аппарат, началось производство рентгеночувствительной плёнки, а далее начали открываться рентгенологические кабинеты.

До пор рентген остаётся сих самым доступным распространённым, быстрым И средством диагностики в мире. Сегодня это направление сочетает в себе высокие технологии и

профессионализм специалистов.

Врач рентгенолог (лучевой диагностики) — это специалист, который проводит рентгеновское исследование органов и систем с целью своевременной диагностики и раннего выявления разных патологических процессов в организме. Он не занимается лечением заболеваний, в его задачу входит своевременное, правильное выявление распознавание различных патологических организме процессов человека, В а определение стадий заболеваний с помощью метолов лучевой диагностики (как обшей рентгенографии, так И методов высоких технологий, а именно компьютерной томографии магнитно—резонансной томографии) сформировать протокол описания рентгенологической картины, на основании которого направляющий специалист (терапевт, узкие специалисты и др. клиницисты) будет определять окончательный диагноз и выбирать тактику лечения того или иного заболевания.

В отделении лучевой диагностики КГБУЗ «НМБ № 1» рентгенография – наиболее распространенный, быстрый И доступный диагностический метод. Отделение имеет широкий спектр аппаратуры – это аппараты ФЛГ, на которых в основном проводиться массовые диагностические мероприятия; ММГисследование молочных желез; а также диагностическое оборудование КТ и MPT. В наличии рентгеновское оборудование стационарное, так и мобильного назначения. На передвижных аппаратах проводятся обследования пациентов в условиях отделения анестезиологии и реанимации, операционной, ПИТ, а так же в перинатальном центре.

В отделении лучевой диагностики трудиться 8 врачей рентгенологов и 13 рентгенлаборантов.

Несомненно, врач рентгенолог — важная, ответственная и востребованная профессия, поскольку именно заключение врача-рентгенолога играет важнейшую роль в диагностировании.

Врачи рентгенологи НМБ № 1 — мастера

своего дела.

Спасибо вам за ваш труд и вклад в обшее дело — здоровье пациентов!

С праздником!



рамках Национального «Здравоохранение», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни», в целях пропаганды ответственного отношения к своему здоровью и укрепления общественного здоровья, ежегодно 12 ноября отмечается День борьбы с пневмонией.

Пневмония известна давно, однако успешное ее лечение стало возможным после открытия микроорганизмов бактерий, вирусов, грибков), факта их участия в развитии воспаления в легких и разработки специфических (противомикробных

препаратов - антибиотиков.

Пневмония – воспаление легких, одно из самых тяжелых заболеваний дыхательных путей. Его лечение становится с каждым годом все сложнее, большинства поскольку у микробов устойчивость к современным выработалась антибиотикам. К воспалению лёгких может привести множество причин: бактериальная, вирусная или грибковая инфекция, аллергия, вдыхание токсичных веществ. От того, какой фактор вызвал пневмонию, во многом зависит тяжесть заболевания и способ его лечения.

Часто пневмония развивается после недавно перенесённой простуды или другой инфекции.

Характерные симптомы пневмонии у взрослых: температура выше 38 °C; слабость даже без физической активности; кашель с мокротой, который не становится легче; свистящее дыхание; боль или тяжесть в груди; одышка; потливость озноб; головная боль; потеря аппетита. При наличии двух-трех симптомов, необходимо обратится к врачу, не заниматься самолечением. Существует способа профилактики два заболеваний: неспецифический и специфический.

Неспецифический включает оздоровительные меры для укрепления организма и улучшения функций иммунной системы.

Специфический - подразумевает использование для профилактики конкретного заболевания или проникновения инфекционного

возбудителя.

работы организма Для улучшения И развития предупреждения инфекционных заболеваний следует выполнять следующие мероприятия неспецифической профилактики: здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, соблюдение санитарно-гигиенических мер, соблюдение принципов рационального питания.

Кроме иммунитет может работать τογο, вполсилы из-за скудного питания, возраста, хронического злоупотребления курения алкоголем.

специфической профилактике пневмонии вакцинация. Для снижения риска относится развития пневмонии следует прививаться против гриппа, так как это заболевание чаще всего приводит к возникновению воспаления легких.

также вакцина от пневмококковой инфекции – возбудителя, который в большинстве случаев вызывает пневмонию.

Вакцинация является одним наиболее ИЗ эффективных способов предотвращения пневмонии, особенно у людей подверженных риску.

Иммунизация позволяет защитить организм минимум от 28 видов бактерий, в том числе и пневмококковых. Введение вакцинация показана в первую очередь пациентам у которых есть повышенный риск развития пневмонии. В эту группу включены следующие категории людей: курильщики; ВИЧ-инфицированные; работники организованных коллективов; пациенты хроническими заболеваниями легких и других внутренних органов; больные бронхиальной астмой

Человек, который заботится о своем здоровье и особое внимание профилактике заболеваний может сделать прививку от пневмонии любой взрослый человек в поликлинике по месту жительства.

Самым главным фактором, предотвращающим возникновение осложнений, является своевременная диагностика заболевания. Как правило, диагноз ставится на основании проведенного рентгенологического обследования. К группе риска развития пневмонии относятся пожилые люди, дети и люди с ослабленной иммунной системой, также хронической лица c диабетом, астмой, обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), малоактивным образом жизни. Особо подвержены развитию пневмонии курящие и злоупотребляющие алкоголем люди. Никотин и пары алкоголя повреждают слизистую оболочку бронхов, создавая благоприятную среду для внедрения и размножения инфекции.

За 2022 год в терапевтическом отделении КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» прошли лечение пневмонии 384 пациента, за 9 месяцев 2023 года пролечено уже 379 человек.

В России благодаря мерам профилактики и своевременному лечению, смертность снизилась в разы. По данным Росстата, в 2022 от пневмонии умерли 43 тыс. человек. Это почти в два раза меньше, чем годом ранее.

Эту болезнь можно не только лечить, а предупредить, с помощью довольно простых мер, например, иммунизации и правильного питания, своевременного медицинского осмотра обследования, прежде всего для выявления хронических заболеваний И своевременного эффективного ИХ лечения, закаливания, дыхательной гимнастики, ежегодной вакцинации против гриппа. Не курите. Курение снижает

Для профилактики пневмонии мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания, своевременно обращайтесь к врачу при любых заболеваниях органов дыхания.

естественную устойчивость бронхов и лёгких к

респираторным инфекциям.

Чем раньше выявлена пневмония, чем раньше пациент обратился за помощью – тем легче с ней справиться и меньше тяжесть осложнений и последствий.

Общеизвестный факт, что лучше любое заболевание предупредить, чем в будущем его лечить. Пневмония (или воспаление легких) заболеванием является тяжелым органов дыхательной системы, которое приводит серьезным последствиям и даже к летальному исходу. Поэтому необходимо выполнять все возможные мероприятия для исключения развития данного заболевания.



Существуют болезни, наносящие большой вред здоровью. Они приводят необратимым К функциональным и органическим изменениям, к сокращению качества и продолжительности жизни это Сахарный диабет – одно из самых распространенных в мире заболеваний. Различают сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет II типа (инсулинезависимый). Наиболее распространен сахарный диабет II типа, который чаще всего возникает у людей с низкой физической избыточной массой тела и активностью.

Более 425 миллионов человек в мире, в настоящее время живут с диабетом. Большинство из этих случаев - диабет 2-го типа, который в значительной степени можно предотвратить с помощью регулярной физической активности, здорового и сбалансированного питания и здорового образа жизни.

В России только официально зарегистрировано 2,5 млн человек, больных диабетом. прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году число больных диабетом может удвоиться. И все же сахарный диабет – не приговор, а лишь диагноз одного из заболеваний. Ведя здоровый образ жизни, исключив курение, стрессы, тяжелые физические нагрузки и придерживаясь определенной диеты, больные долгие годы могут поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

Всемирный день борьбы с диабетом был установлен в 1991 году Всемирной организацией здравоохранения.

1 из 2 человек, живущих в настоящее время с диабетом, не знают о своем заболевании. Ранняя диагностика и лечение имеют ключевое значение для предотвращения диабета и достижения здоровых результатов.

Все семьи потенциально затронуты диабетом, и поэтому осведомленность о признаках, симпто-

Симптомы диабета

О том, что у человека развивается болезнь, свидетельствуют следующие симптомы:

- Постоянно хочется пить, сухость во рту;
- Частые позывы к мочеиспусканию;
- Показатель сахара в крови выше нормы;
- Чувство голода;
- Изменение массы тела;
- Сухость кожи;
- Зуд в промежности.

Приступать к лечению нужно при первых симптомах болезни. Не ждите, пока болезнь начнёт прогрессировать, начните лечение уже сегодня.

Сахарный диабет — серьёзное хроническое заболевание, не выявление или недостаточный контроль которого, могут стать причиной ряда осложнений:

- потери зрения,
- инсульта,
- сердечного приступа и заболеваний сердца,
- диабетической стопы,
- ампутации конечностей.

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.

В КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» больные сахарным диабетом проходят лечение в терапевтическом отделении. За 2021 год прошли лечение 309 человек, из них 149 мужчин и 160 женщин. За 9 месяцев текущего года пролечено 204 больных сахарным диабетом, из них 106 мужчин и 98 женщин Возраст этих пациентов от 17 до 88 лет и как отмечают специалисты, заболевание «молодеет».

От больных сахарным диабетом требуется самое непосредственное участие в процессе лечения, не говоря уже о мотивации и внутренней силе.

От того, выполняет ли больной предписания врача — принимает соответствующие медикаменты, осуществляет физические нагрузки, своевременно проводит проверку здоровья и самоконтроль, зависит достижение целей лечения.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание полноценной И ЖИТЬ жизнью необходимо: не допускать избыточного веса; заниматься физкультурой; отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя; регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином; не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр; не подвергать себя стрессам; принимать лекарственные препараты

Риск заболевания возрастает, если вы:

- Мало двигаетесь;
- Имеете лишние килограммы;
- Курите или употребляете алкоголь;
- Имеете родственников с аналогичной болезнью;
- Часто переживаете по пустякам;
- Имеете заболевания щитовидной и поджелудочной железы;
- Плохо и неправильно питаетесь;
- Страдаете гипертонической и атеросклеротической болезнью.

Корректировка образа жизни и привычного питания иногда помогает устранить недуг на ранних стадиях, когда процесс ещё обратим. Задумайтесь! Лучше сегодня пройти курс несложной терапии, чем потом всю жизнь мучиться и ходить по врачам. Если у вас слабо выражена симптоматика, значит, время ещё не упущено и можно всё исправить.



В рамках Национального проекта «Здравоохранение», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек, 15 ноября проводится Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких. ХОБЛ — общее название для ряда заболеваний, при которых наблюдается устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких.

Хроническая обструктивная болезнь прогрессирующее угрожающее жизни заболевание, которое характеризуется воспалением путей и обструкцией дыхательных (отеком) Эта болезнь бронхов. не всегла диагностируется, что повышает ее опасность.

По оценкам ВОЗ, хронической обструктивной болезнью легких страдают 210 миллионов человек. Почти 90% случаев смерти от ХОБЛ происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

ХОБЛ неизлечима, но правильное лечение позволяет замедлить развитие болезни. По прогнозам врачей, если в ближайшее время не будут приняты меры по профилактике этого заболевания, общая смертность за десять лет возрастет более чем на 30%.

Наиболее распространенными симптомами ХОБЛ являются затрудненное дыхание, хронический кашель (иногда с отделением мокроты) и чувство усталости.

Иногда симптомы ХОБЛ резко усиливаются. Это так называемые эпизоды обострения болезни. Обычно они продолжаются несколько дней и нередко требуют дополнительной лекарственной терапии.

Люди, страдающие ХОБЛ, также подвергаются повышенному риску возникновения других проблем со здоровьем. К ним относятся:

- легочные инфекции, такие как грипп и пневмония;
- рак легких;
- проблемы с сердцем;
- мышечная слабость и ломкость костей;
- депрессия и тревожное расстройство.

Типичные симптомы ХОБЛ начинают развиваться среднем возрасте. По мере прогрессирования ХОБЛ больному становится труднее выполнять обычные повседневные действия, часто вследствие одышки.

За 2022 год в терапевтическом отделении КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» с диагнозом ХОБЛ прошли лечение 50 человек в возрасте от 32 до 76 лет, а за 9 месяцев 2023 года пролечено уже 27 пациентов.

Основная причина заболевания у этих пациентов – курение.

Изменение образа жизни помогает облегчить симптомы ХОБЛ.

- Поддерживайте физическую активность.
- Защитите себя от легочных инфекций:
- Каждый год проходите вакцинацию против
 - Сделайте прививку от пневмонии;
- Откажитесь от курения и вейпинга. Это самый важный шаг. Отказ от табака помогает даже людям, которые курили много лет.
- Избегайте вдыхания вторичного табачного дыма и дыма, исходящего от источников огня, коприменяются для приготовления пищи в торые помещениях.

Задумайтесь о своем здоровье и решите для себя сигарета или долгая счастливая жизнь!



рамках Национального проекта «Здравоохранение», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни», в целях пропаганды ответственного отношения к своему здоровью и укрепления общественного здоровья, ежегодно 16 ноября отмечается День отказа от курения.

В России 1 июня 2013 года вступил в силу Федеральный закон об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий Запрещено курение потребления табака. стадионах, школах, вузах, больницах, кафе, магазинах, лифтах, ресторанах, самолетах, аэропортах.

РΦ, По данным Минздрава некоторое числа курящих в РФ все сокращение наблюдается.

Если в 2013году в России курили 39,4% взрослого населения, то в 2022 году -30,9%, что относительному соответствует снижению потребления табака на 16% среди мужчин и на 34% среди женщин.

данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно от последствий употребления табака гибнет свыше 8 миллионов человек.

более 7 миллионов ЭТОМ являются курящими или бывшими курильщиками, и более

1 миллиона — «пассивные курильщики», то есть те люди, которые не курят, но которые регулярно табачный дым других людей, вдыхают родственников, коллег, в например, своих общественных местах. От курения в России ежегодно умирает более 300 тысяч человек. Многие курильщики даже не задумываются над тем, к чему может привести курение, и получение информации нередко играет полезную роль в том, что человек начинает задумываться о пагубности

своего пристрастия. Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или стимула, для того, чтобы завязать раз и навсегда.

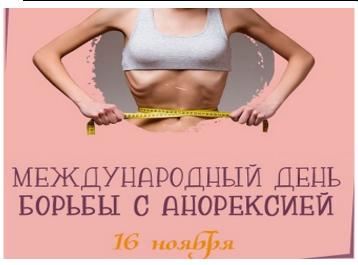
Многие и рады бы оставить её в прошлом и начать жить здоровой жизнью, но сделать это не так просто.

Между тем, специалисты отмечают, самыми сложными для бросающего курить что являются всего лишь несколько первых дней, после чего начинается облегчение и к табачным сильно, а впоследствии излелиям тянет не так тяга и вовсе сходит на нет.

Также отмечается, что после отказа от курения, здоровье человека начинает восстанавливаться, становится легче дышать, уменьшается риск возникновения болезней, связанных с курением, улучшается обоняние и вкус, выносливость, возвращается здоровый цвет лица, улучшается память и т.д.

Самые известные болезни курильщиков – это рак легких, ротовой полости, горла, голосовых связок, бронхиальная астма, ХОБЛ, пневмонии, коронарная болезнь сердца, заболевания периферических сосудов, аневризмы аорты, гипертония, рак поджелудочной железы, рак почек и мочевого пузыря, остеопороз, заболевания зубов и десен, катаракты, нарушение сна, рак толстого кишечника, лейкемии и другие заболевания.

Запомните! Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 10-11 минут.



16 ноября - день любви своего тела.

Этот день в очередной раз напоминает нам, что особенности женская, стандартов, ведь каждая эпоха, страна, народ диктуют свои принципы в преклонении перед прекрасным полом.

Эта дата также известна как «День без диет» отмечается с 2005 года и является ежегодным днем принятия своего тела, таким, какое оно есть.

Анорексия представляет собой психическое заболевание, характеризующееся резким снижением веса в результате намеренного ограничения в пище по инициативе самого пациента. Страдающий заболеванием человек постоянно ощущает себя излишне полным, обладающим избыточным весом, что подталкивает его на самые жесткие диеты, увеличение физических нагрузок, целенаправленное голодание. Диеты превращаются в самоистязание, а человек начинает походить на скелет, обтянутый кожным покровом, когда мышечная масса отсутствует. При этом больной продолжает страдать от "мнимой избыточности веса".

В переводе с древнегреческого слово «анорексия» означает «отсутствие позывов к еде». Несмотря на слова докторов о том, что это тяжелое заболевание, а его последствия могут быть разрушительны, многие до сих пор относятся к анорексии не серьезно.

Врачи всего мира говорят о том, насколько опасна анорексия. То, что это заболевание XXI века заблуждение. Самые ранние медицинские описания болезней, связанных с анорексией, описывают в 1689 году. Однако в тот период анорексия была большой редкостью и начала превращаться в своего рода бич молодых женщин и девушек уже в 20 веке. Большую роль в распространении анорексии сыграло само общество, устанавливающее стандарты моды и красоты. Выходы на подиумы всё более стройных моделей.

Мода на всевозможные диеты и призывы к похудению привели к тому, что начало набирать темпы и распространение нового заболевания, не менее страшного, чем излишний вес и ожирение.

Ранее считалось, что анорексии подвержены женщины в возрасте 18 - 25 лет, но в последние годы, к сожалению, это заболевание стало распространяться несовершеннолетних девушек. 80% 13-15 летних девочек уже хотя бы раз сидели на диете или пытались сбросить вес другими способами. В группе высокого риска находятся девушки из социально благополучных семей, отличающиеся стремлением к совершенству. Именно поэтому необходимо очень серьезно отнестись к данной проблеме, тем более, что в группе риска - наши дети.

По словам специалистов, к возникновению анорексии обычно приводит сочетание сразу нескольких факторов:

- врожденная -биологическая, эмоциональная чувствительность или восприимчивость;
- -окружающая среда мода, всеобщий культ стройного тела;
- -особенности личности и семейного окружения; -психологические факторы;
- -стресс/травма (половое созревание, угроза быть отвергнутым или осуждаемым в сообществе и так далее).

Признаки анорексии:

- -озабоченность весом внешним видом; -панический набрать страх вес; К сожалению, данное заболевание крайне жестоко имеет серьезные порой необратимые последствия для организма:
- -задержка роста полового развития; -патологии сердечно-сосудистой системы (вплоть до внезапной остановки сердца);
- -сухая и бледная кожа;
- -нарушения пищеварительной системы;
- -нарушения эндокринной системы;
- -нарушение опорно-двигательного аппарата и хрупкость костей;
- наблюдаются депрессия и раздражительность, которые сменяются эйфорией;
- проявляются необоснованные обида и гнев;
- наблюдаются проблемы со сном;
- резко ухудшается состояние ногтей, волос, кожи;
- наблюдаются слабость, острая утомляемость, нервозность;
- после приема пищи часто бывает рвота. Исход анорексии во многом определяется временем начала терапии. Чем раньше начато лечение, тем вероятнее благоприятный прогноз. Если человек осознал и принял факт наличия заболевания, то это уже ключ к успеху. Обязательно необходима психологическая поддержка от близких людей.

Любите свое тело таким, какое оно есть. Любите себя, берегите себя и будьте внимательны к близким!



Ежегодно на планете около 15 миллионов детей рождаются недоношенными, другими словами, в 10-й каждый ребенок среднем это рождающихся.

> Почему преждевременные роды вызывают беспокойство?

Преждевременные роды являются важнейшей медико-социальной проблемой, потому что дети, которые рождаются «слишком рано», недостаточ-

но развиты для внеутробной жизни.

Они могут родиться с серьезными проблемами со здоровьем. Некоторые проблемы со здоровьем, такие как церебральный паралич, могут длиться всю жизнь. Другие проблемы, такие как снижение способности к обучению, могут появиться позже в детстве или даже во взрослом возрасте.

Факторы, которые увеличивают риск преждевременных родов, включают следующее: родов ранее, преждевременных укорочение шейки матки, короткий интервал между беременностями, наличие некоторых видов операций на матке или шейке матки, некоторые осложнения беременности, такие как многоплодная беременность кровотечения, факторы образа жизни, такие как низкая масса тела до беременности, курение токсикомания во время беременности.

Реализация национального проекта "Демография" способствует повышению уровня рождаемости и необходимой помощи женщинам в вынашивании ребенка, и выхаживании детей весом от 500 граммов. Смертность недоношенных детей уменьшилась в 3-4 раза, и значительно выросла выживаемость глубоко недоношенных

детей — с массой тела до 1 килограмма. В Перинатальном центре КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» в 2022 году родилось 1517 малышей, из них четырнадцать двоен. Из числа родившихся, 124 ребенка с низкой массой тела и рожденные раньше срока. В августе 2022 года родилась недоношенная девочка с экстремально низкой массой тела, всего 490грамм. До 3-х месяцев малышка находилась на выхаживании в перинатальном центре НМБ №1.В стабильном состоянии ребенок санрейсом был направлен в краевую детскую больницу г. Красноярска для дальнейшей реабилитации. Сейчас этой малышке уже второй год. За 9 месяцев 2023 года 1477 новых граждан России порадовали родителей своим рождением.

Из числа родившихся одна тройня и 12 двоен. Недоношенных истекший деток за период текущего года 108. Благодаря оснащению высокотехнологичным оборудованием Перинатального центра и профессионализму врачей и акушерок, недоношенные детки выписаны домой с нормальным весом.

Для выхаживания недоношенных экстремально низкой массой тела в Перинатальном центре используются современные технологии: первичная реанимация, респираторная поддержка ИВЛ и N-SIPAP, заместительная терапия сурфактантом, соблюдение тепловой цепочки, раннее прикладывание груди антибактериальная рациональная терапия, ультразвуковой скрининг, офтальмологический телемедицинское консультирование новорожденных детей, включая с ФЦССХ города Красноярска.

Важную роль в вероятности недоношенности ребенка играет образ жизни матери. Несоблюдение здорового образа жизни может привести к различным проблемам и осложнениям во время беременности, что может повысить

недоношенности.

Основной составляющей здорового жизни является правильное питание. Недостаток питательных веществ и витаминов может негативно сказаться на развитии ребенка и привести к недостаточной массе тела при рождении. Матери, которые злоупотребляют алкоголем, наркотиками или курят во время беременности, повышают риск недоношенности. Токсические поступающие в организм плода через плаценту, могут негативно влиять на развитие ребенка и вызывать преждевременные роды.

Предпочтительным образом жизни во время беременности является активный образ жизни.

Недостаток физической активности у матери может привести к нарушению работы сердца и сосудов, что может привести к ишемии плаценты и недоношенности ребенка.

У матерей, которые проводят большую часть времени в сидячем положении или ведут сидячий образ жизни, также повышается риск

недоношенности.

Можно ли предотвратить преждевременные роды?

Когда вы забеременеете, с самых ранних сроков необходимо наблюдаться у акушера-гинеколога. Вас могут направить к специалисту, который имеет опыт ведения беременностей с высокой

Преждевременные роды – это не приговор и их избежать. В большинстве случаев недоношенный впоследствии становится обычным ребенком. Он развивается так же, как и другие дети, встречаются и одаренные талантливые люди. Огромное количество недоношенных новорожденных выросли полноценными и выдающимися людьми.

> По материалам врача акушера-гинеколога Е.Н. Демовой

КГБУ3



Психолог – это человек, которому мы можем открыть душу, поделиться свою сокровенным. Один мудрец сказал, что душа человека подобна драгоценному камню. Без должной огранки и оправы она не может сиять всеми граням. Продолжая его мысли, разумно сравнить психолога с умелым ювелиром, который понимая ценность камня, создать из него настоящее сокровище, оттенить его краски.

Изучение человеческой психики было начато еще Аристотелем, который создал некоторые научные труды, освещающие эти вопросы. Что касается истории психологии, как науки, то ее можно обнаружить еще во времена начало древних шаманов и знахарей. Так как они в ходе лечения людей больше опирались на силу выздоровление, а не на пользу от внушения в зелья и колдовских обрядов.

В течение жизни человек сталкивается с разногласиями на внутреннем уровне, которые делают непростыми его взаимодействия с людьми, заставляют другими совершать действия. неправильные Людям, которые профессиональную оказывают помощь устранении проблем, посвящена данная дата – 22 ноября

Сегодня обращение за помощью психологам постепенно становится нормой жизни - конфликты на работе и в семье, различные трудности в общении с людьми и выстраивании межличностных взаимоотношений заставляют задуматься и обратиться за помощью к специалисту.

Медицинские психологи КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» занимаются

диагностикой, разработкой, назначением проведением нейропсихологических реабилитационных мероприятий В период болезни, а именно нейропсихологической оценки познавательных функций, эмоциональноличностной сферы, социального функционирования. Нейропсихологическое сопровождение проводится на всех этапах лечебного, первичного реабилитационного, коррекционного процесса.

В отделении реабилитации, медицинские занимаются психологическим психологи период на реабилитации, сопровождением проводят психологическое консультирование, направленную осуществляют работу, снижение уровня психоэмоциональной напряженности, тревоги, беспокойства, страхов, улучшения качества сна, обучают навыкам саморегуляции.

Работа психолога в перинатальном центре КГБУЗ «НМБ № 1» очень разнообразна: в центр поступают женщины с разными жизненными ситуациями, трудностями И вопросами. Женщины могут переживать сильный стресс и тревогу в связи с состоянием собственного здоровья и здоровья ребенка. Задача психолога помочь адаптироваться К изменившимся условиям жизни, роли матери и особенностям этого периода. Много внимания уделяется психопрофилактической подготовке к родам это групповые занятия для пациенток после 30 недели беременности ПО теме родов, правильного дыхания, самомассажа во время схваток, грудному вскармливанию; индивидуальные консультации и психотерапия в случаях, если требуется более длительная работа. В каждом отделении работа психолога строится исходя из потребностей пациентки и целей ее лечащего врача.

День психолога желаем хорошего настроения и улыбок на каждый день, а также новых достижений в вашей ювелирной работе, благодаря которой души людей играют светом, совсем как «бриллианты»!



«Профессия хирурга крайне сложная и ответственная».

Ежедневно хирурги спасают тысячи жизней. Люди, работающие в этой сфере медицины, заслуживают особого внимания, потому что именно им под силу сделать порой невозможное. Как и у других есть свой специалистов, хирургов y профессиональный праздник. В 2023 году день хирурга в России выпадает на 24 ноября.

Доктора хирургического направления имеют дело с широким спектром патологий и болезней, с травмами и инфекциями, поэтому являются, по сути, довольно широкими специалистами. Работать приходится не только в операционной, и суть лечения у хирурга не сводится к разрезанию и удалению органов или частей тела. Хирург занимается диагностикой заболевания, осмотром пациента, назначением и изучением анализов и исследований, наблюдением больного, назначением терапии, подготовкой человека к операции и реабилитация после нее. Хирург, учитывая все плюсы и минусы разных методик, когда препараты процедуры бессильны, лечит болезни и патологии с помощью оперативного вмешательства.

В эту профессию идут люди, которые не боятся трудностей, испытаний, им хочется помогать людям, делать их жизнь лучше и, по сути, держать человека в своих руках и нести ответственность за последствия хирургического лечения.

Если коротко, то хирурги занимаются лечением пациента в полной мере, их деятельность не заканчивается на проведении операций.

В эту профессию идут люди, которые не боятся трудностей, испытаний, им хочется людям, делать их жизнь лучше и, по сути, держать человека в своих руках и нести ответственность за последствия хирургического лечения.

Хирургия – это искусство сродни поэзии, живописи, музыке, актерскому мастерству.

Фундаментальные, базовые дисциплины, такие как химия, физика и биология, помогают понять, как функционирует организм, как происходит обмен веществ, как организм восстанавливается после той или иной операции, что ему требуется, какие инъекции, внутривенные вливания нужны и прочее.

Врачи хирурги бесконечно трудолюбивы и работоспособны, они уделяет большое внимание деталям, долго сохраняют концентрацию внимания. Для многих пациентов хирургия – последняя инстанция, на которую возлагают огромные надежды по излечению.

В КГБУЗ «НМБ № 1» в хирургическом хирургических отделений: подразделении семь экстренная и плановая хирургия, травматологоортопедическое отделение, урологическое, гинекологическое, отделения гнойной хирургии, головы и шеи, нейрохирургическое отделение. 40 врачей хирургов ежедневно спасают людей и помогают им вернуться к полноценной жизни. Хирургами НМБ № 1 в 2022 год выполнено 13 503 операции, за 9 месяцев текущего года 8 705. Это колоссальная нагрузка на хирургов и врачей анестезиологов. Сейчас хирургия отходит от традиционной открытой методики, где большой разрез на весь живот.

Сейчас все идет в сторону малоинвазивной хирургии, лапароскопической хирургии.

В хирургических отделениях НМБ №1 с 2022 года впервые внедрена в практику лапароскопическая аппедэктомия, лапароскопическое грыже сечение, пластика методикой ТАР, впервые проведено эндопротезирование тазобедренного С 2023 года в хирургами проводятся новые операции: лазерная питотрипсия (дробление камней) почек и мочеточника, эндоскопическое удаление образований почек, лапароскопическое ушивание перфоративных язв желудка, двенадцатиперстной кишки.

Хирурги будут востребованы всегда или, по крайней мере, до тех пор, пока человечество не изобретет чудо-таблетки от всех болезней и волшебные материалы, приборы для решения хирургических проблем нехирургическими не инвазивными путями. В общем, еще долго.

Хирург — не просто врачебная специальность, а призвание, особый дар свыше.

Поздравляем всех хирургов Норильской межрайонной больницы №1 с профессиональным праздником - Днём хирурга. Праздником настоящих героев, профессионалов, готовых отвечать за принятые решения и выполненные действия. Пусть ваши руки будут точными, а нервы — стальными. удачных, безошибочных благодарных пациентов.



26 ноября - День матери в России.

Культ матери издавна присутствовал у многих народов — так, еще древние греки и римляне поклонялись богине-матери Рее. Похожие женские фигуры существовали и в индийской, и в египетской мифологи.

У каждого народа есть свои традиции ко Дню матери. Где-то они связаны с религией, где-то — с историческими событиями, однако конечная цель всех ритуалов одна — сделать приятное матери и провести с ней хороший день.

В России День матери отмечается в последнее воскресенье ноября, согласно Указу Президента Российской Федерации № 120 от 30 января 1998 г, воздавая должное материнскому труду, их бескорыстной жертве ради блага своих детей и «в целях повышения социальной значимости материнства».

Как известно, главная роль женщины — это продолжение рода. Сначала, она носит под сердцем малыша, затем занимается его развитием и воспитанием, принимает участие в становление его как личности. Это самый нежный праздник, главным олицетворением которого является — мама!

«Мама» — главное слово для каждого из нас, как и человек, который за ним стоит. От матери мы полностью зависим, будучи детьми, и приходим к ней за советами, когда вырастаем и наконец, понимаем: мама была права. Связь между матерью и ребенком нерушима и непоколебима, сила любви, которая их объединяет, которая не требует ни условий, ни доказательств. Невозможно поспорить с тем, что это праздник вечности.

Из поколения в поколение для каждого человека мама — самый главный человек в жизни. Становясь матерью, женщина открывает в себе лучшие качества: доброту, любовь, заботу, терпение и самопожертвование.

Олицетворением Дня матери в нашей стране являются плюшевый медведь и незабудка. Этот цветок был выбран неслучайно: по народным поверьям, он обладает волшебной силой возвращать память людям, которые забыли о своих родных и близких.

Во многих мифологиях он символизирует память и преданность. Согласно одной из легенд, когда красавица Флора придумывала имена всем цветам, что росли на бескрайних полях Руси, про невзрачный синий цветочек она просто-напросто забыла. Заметив позднее свою оплошность, решила богиня не только дать имя «голубой звездочке» но и наделить ее волшебной силой.

С тех пор считается, что незабудка способна возвращать память тем, кто в силу каких-либо обстоятельств забывает о близких и родных людях.

А ведь мамы думают о своих детях каждый день, очень скучают, и иногда даже стараются не докучать звонками, чтобы не отвлекать. Даже когда детям уже за 40 лет и у них есть свои дети.

Для того чтобы сделать мам счастливыми не нужно сворачивать горы. Просто порадуйте свою маму неожиданным визитом, подарите красивый букет её любимых цветов или просто позвоните. И даже не стоит сомневаться, ваше внимание — это лучший подарок для вашей мамы.



Всё то, что в жизни происходит с нами, Мы как-то странно делим пополам: Если радость - празднуем с друзьями, А с бедой приходим к матерям. Заняты работой и делами День за днем в потоке суеты Мы не часто думаем о маме, Слишком редко дарим ей цветы. И свои болезни носим к маме, И обиды к ней идем делить, И морщинки ей рисуем сами, Позабыв прощенья попросить. Мы так редко маму обнимаем, Разучились маму целовать, Позвонить порою забываем, Некогда письмишко написать. Ну а мама все равно нас любит, Чтобы не случилось - не предаст, Всё простит, обиды все забудет, Руку, душу, сердце-все отдаст! И когда от мамы уезжаешь, Отогревшись у ее любви, Ты шепни: "«Прости за всё, родная, И, прошу, подольше поживи!»



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