**ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ** **2024год январь**

Национальные проекты
Здравоохранение

**********

# КГБУЗ Норильская межрайонная больница № 1

**********

Новый год — новая страница жизни.
Так пусть на ней не будет пустого места, пусть она заполнится множеством красок и ярких событий. Пусть в новом году вам сопутствует удача, успех и достаток. Наслаждайтесь каждым мгновением вашей жизни, будьте с любимыми, окружайте себя и своих близких теплом и заботой, согревайте их своей любовью, а они в ответ согреют вас.
Желаем в новом году ощутить новые эмоции, узнать и увидеть много нового, встретить новых людей, чтобы Новый год принёс в каждый дом много улыбок, много смеха, исполнения всех желаний, материального достатка и стабильности везде и во всём!
Будьте счастливы!

**С Новым 2024годом!**

## Сегодня в номере


***С Новым 2023 годом!***
***Стр. 1***

***Железодефицитная анемия***
***Стр. 2***

***Как северянам легче выйти из полярной ночи.***
***Стр. 3***

***Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье.***
***Стр. 4 – 5***

***19 января День патологоанатома в России***
***Стр. 6—7***

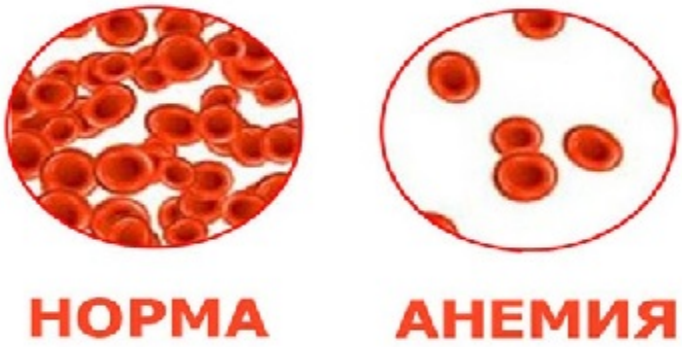
***Ответственность человека пред своим здоровьем***
***Стр. 7—8***



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


Национальные проекты
Здравоохранение

# Железодефицитная анемия




Железодефицитные анемии - широко распространенные заболевания, регистрируемые у 20% населения земного шара. За последние 10 лет частота анемий увеличилась в 6 раз.

Анемия — это низкий уровень гемоглобина в крови. Как правило, причиной является недостаток в составе крови красных кровяных телец. Также бывают случаи, когда в красные кровяные тельца, попросту, содержат слишком мало гемоглобина.

При анемии организм человека получает меньше кислорода, чем ему необходимо. Впоследствии это может отразиться на здоровье внутренних органов.

Анемия может быть вызвана кровопотерей различной локализации (желудочно–кишечные, маточные, носовые), неполноценным питанием, хроническим переутомлением, злоупотреблением алкоголем, отсутствием полноценного отдыха, беременность, интенсивный рост и др.

Чаще всего железодефицитные состояния развиваются у женщин в период беременности и лактации, у детей и подростков в период интенсивного роста и полового созревания.

Основными признаками низкого уровня гемоглобина являются: слабость, быстрая утомляемость, затрудненное дыхание, учащённое сердцебиение, боль в груди, склонность к обморокам, головные боли или головокружение, проблемы с концентрацией внимания, изменение цвета ногтей, онемение конечностей, ощущение холодных рук и ног, бледный цвет лица, нервозность, раздражительность. Если не лечить анемию, то общее состояние здоровья будет ухудшаться.

Дефицит железа испытывают и около 70% детей первых 3 лет жизни. Лечение железодефицитной анемии направленно, прежде всего, на устранение причины, вызвавшей заболевание.

Часто это сделать невозможно, и единственным способом терапии становится прием препаратов железа и диета.

Специалисты рекомендуют принимать пищу богатую железом (красное мясо, фасоль, чечевица, шпинат, печень, рыба, сухофрукты).

Старайтесь не пить чай или кофе перед едой, они могут препятствовать усвоению железа. В случае, если у вас есть симптомы похожие на признаки анемии, немедленно обратитесь к врачу.

Железодефицитная анемия чревата развитием нарушений процессов кроветворения, патологий сердечно-сосудистой системы, снижением иммунитета, отклонениями от нормы в работе органов репродуктивной системы. Возникают нарушения со стороны нервной системы, появляются такие симптомы как: раздражительность; плаксивость; ухудшается память; Происходят также изменения сердечно-сосудистой системы, возникает миокардиодистрофия; сердечно-сосудистая недостаточность.

Своевременное лечение и здоровый образ жизни помогут Вам сохранить здоровье сердца и других жизненно важных органов.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое сбалансированное питание, активный образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек. Если человек ведёт здоровый образ жизни, занимается спортом, соблюдает режим дня, высыпается, правильно питается, принимает витамины, не злоупотребляет алкоголем, не курит, он создает хороший барьер для предотвращения развития железодефицитной анемии.

# Как северянам легче выйти из полярной ночи

Полярная ночь в Норильске близится к своему финалу. Но, до полноценных дневных часов еще далеко.

Выход из полярной ночи, окончание новогодних каникул, начало трудовых будней - серьезное испытание для человека. Это самый сложный этап для организма. Начало полярной ночи и прохождение её человек переносит легче. Есть запас сил и здоровья, накопленные в предыдущие месяцы. Но постепенно они истощаются, и тут необходима поддержка. Многие проблемы со здоровьем мы не связываем с полярной ночью. Списываем их на личные проблемы, переутомление на работе. А между тем, именно разлука с солнцем так даёт о себе знать.

Полное отсутствие светового дня зимой, пониженная концентрация кислорода, постоянные колебания атмосферного давления.

Продолжительный период без солнечного света - огромный стресс для организма Повышенная утомляемость, слабость, нервозность, плохое настроение, обострение хронических заболеваний, это влияние полярной ночи. Есть даже такое понятие, как полярный синдром или синдром полярного напряжения - название для всех отрицательных реакций нашего организма, которые люди отмечают в полярную ночь. То есть это раздражительность, усталость, чувство, что сон не дает нам отдыха, некая апатия и снижение настроения.

Только здоровый образ жизни поможет преодолеть климатические воздействия.

Правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, разнообразным и ни в коем случае не низкокалорийным. И никаких диет в полярную ночь, да и накануне ее. Организм должен получать все необходимые микроэлементы и вещества, жиры, углеводы, витамины. В период выхода из полярной ночи очень полезны орехи, особенно грецкие. Они содержат белки, жиры, углеводы и витамины. Морошка, черника, брусника сейчас просто незаменимы.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы в рацион питания обязательно включайте курагу, изюм и апельсины. Апельсины богаты витамином С, много его и в отваре шиповника. Лимоны и чеснок помогут избежать сезонной инфекции. А чтобы кожа была красивой, организм должен получать витамины Е и А. У большинства северян проблемы со щитовидной железой. Для профилактики заболеваний этого важнейшего органа нужно обязательно есть продукты, богатые йодом, особенно при выходе из полярной ночи. Его много в морской капусте. Используйте йодированную соль. Конечно, для поднятия настроения необходимо позволять себе вкусняшки, но в меру. Можно съесть кусочек горького шоколада. Но лучше отдать предпочтение фруктам.

Откажитесь от вредных привычек.

Движение – жизнь. Особенно полезна сейчас для северян физическая активность, связанная с пребыванием на свежем воздухе, заняться какими-то физическими упражнениями. Кататься на лыжах, коньках, посещать бассейн, спортивные залы, больше ходить пешком.

Сон не менее 8-9 часов.

Для хорошего самочувствия необходимо высыпаться. Если в обычное время нужно уделять сну не менее 7 часов в сутки, то в период полярной ночи и выхода из нее прибавляйте час-два. Для этого нужно лечь спать раньше обычного времени.

В период выхода из полярной ночи действует принцип: чем лучше освещение, тем лучше самочувствие. Когда вокруг все серое, темное и унылое, то настроение будет только снижаться. А задача - его поднять! Пусть свет будет ярким, но не раздражающим. Не забывайте особенно в период полярной ночи и выходе из не о яркой одежде, дома и на работе пусть присутствуют какие-то яркие элементы декора. Не ленитесь выполнять упражнения и для снятия зрительного напряжения, ведь длительное отсутствие солнечного света и преобладание искусственного освещения над дневным делают свое коварное дело – нагрузка на глаза увеличивается, а острота зрения наоборот. Старайтесь меньше времен проводить у экрана телевизора и за монитором компьютера.

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. Отказываясь от употребления алкоголя, табакокурения, гиподинамии, вы сможете сделать свой организм здоровым и всегда быть в хорошем настроении.

Выполняя эти нехитрые рекомендации, вы сможете без потерь выйти из режима «полярная ночь» и включиться в режим «ожидание весны»!

# Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье

Человеческий организм в полной мере испытывает влияние окружающей среды, особенно неблагоприятное. Половая система не является исключением — плохая экологическая обстановка может снижать репродуктивность.

Одной из важных проблем акушерства и гинекологии является охрана здоровья женщин, учетом влияния на организм неблагоприятных факторов.

В России 53% всех работающих составляют женщины, до 90% из них находятся в детородном возрасте. Порой воздействия на организм комплексов неблагоприятных факторов, таких как: климатогеографические гиповитаминозы, промышленное загрязнение внешней среды, вредные производственные факторы, вредные привычки. Согласно статистике в структуре гинекологических заболеваний женских половых органов, на первом месте хронические воспалительные процессы гениталий, на втором месте новообразования тела матки - миома, аденомиоз, эктопия шейки матки, кисты яичников, кистомы яичников. Также у большинства женщин обнаружено два и более гинекологических заболеваний, в том числе диффузная фиброзно-кистозная мастопатия.

Состояние здоровья женщины во многом определяется состоянием ее здоровья в подростковом возрасте. С самых первых дней жизни организм девочки готовится к материнству. В детстве закладываются основы ее будущего женского здоровья. Однако в подростковом возрасте наступает переломный момент. Некоторые девочки начинают курить, выпивать, употреблять наркотики, вести беспорядочную половую жизнь.

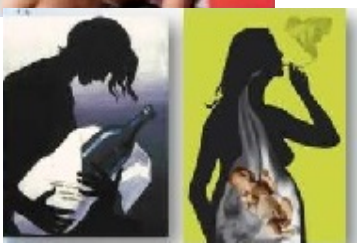
Отсюда – аборты, заболевания, передающиеся половым путем, так что к репродуктивному возрасту женщины нередко подходят с многими проблемами, из-за которых потом не могут родить или переносят беременность с большими проблемами.

В итоге, у каждого 4-го новорожденного в России имеются отклонения в состоянии здоровья, именно поэтому медицинские работники постоянно говорят о ведении здорового образа жизни девушек с самого раннего возраста.

**Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье.**

*Раннее начало половой жизни*

*Большой процент заболеваний, которые передаются половым путем*



*Злоупотребление алкоголя и курение*

По данным статистики наиболее высокий показатель заболеваемости - заболевания органов дыхания, инфекционные болезни, заболевания органов пищеварения, гинекологические заболевания.

На репродуктивное здоровье негативно влияют следующие факторы:

- Раннее вступление в половую жизнь.
- Заболевания и инфекции.
- Некачественные продукты питания
- Загрязнение окружающей среды.
- Аморальное поведение.
- Вредные привычки (употребление алкоголя, наркомания).
- Гормональные нарушения.

Значительную роль в здоровье так же играют экологические, климатические факторы и образ жизни, да и научно-технический прогресс, которые должны бы приносить пользу для человечества, являются и причиной ухудшения репродуктивной здоровья и деятельности человека.

Результаты исследований позволили специалистам считать, что здоровье человека является своеобразной интегральной оценкой окружающей среды. В условиях техногенного воздействия наименее защищенной в организме является репродуктивная система. Доказано, что причинами ухудшения состояния здоровья населения, в целом, и репродуктивной функции, в частности, являются неблагоприятные социальные, экономические и экологические факторы.

Неблагоприятное влияние окружающей среды на репродуктивное здоровье населения сегодня не подвергается сомнению. Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения признано, что 20% всех болезней и 25% онкологических заболеваний связано с воздействием экологических факторов.

Считается, что ухудшающаяся из года в год экологическая обстановка может оказывать более сильное воздействие на функциональное состояние репродуктивной системы.

Таким образом, условия Крайнего Севера, плохая экология и не здоровый образ жизни значительно влияют на репродуктивную систему, изменяют качество здоровья человека. Каждое последующее поколение унаследует здоровье предыдущего, что, в свою очередь, предрешит будущее всего поколения. В итоге настанет такое время, когда репродуктивное здоровье людей окажется не способным продолжать род.

Чтобы новое поколение рождалось с крепким здоровьем, способным к рождению здорового потомства, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Старайтесь вести правильный (то есть здоровый) образ жизни и откажитесь от алкоголя и табака.
- У любого подростка, вступающего в половые отношения, на первом месте обязана быть мысль о предохранении от нежелательной беременности.
- Обязательна активная профилактика и своевременное лечение возможных заболеваний половой сферы.
- Регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию
- Рекомендуется планирование желаемой беременности, во время которого следует придерживаться здорового образа жизни.
- Соблюдайте правила личной гигиены.
- Постоянное укрепление иммунитета.
- Правильное питание (убрать из рациона продукты, оказывающие негативное влияние на здоровье, в том числе и на репродуктивное).
- Занимайтесь спортом, а если сил и времени не хватает, то давайте себе хотя бы минимальные физические нагрузки в домашних условиях. Логика проста: упражнения улучшают кровообращение в целом, во всем организме и в органах малого таза в частности, а это хороший, хоть и косвенный фактор, улучшающий репродуктивные функции. Правильный образ жизни поддерживает здоровье всех органов и систем человеческого организма.
- Соблюдайте правила ведения половой жизни, регулярно сдавайте анализы и следите за здоровьем половой системы.
- Соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе, старайтесь избегать стрессов и быть в нормальном психоэмоциональном состоянии. В суматохе современной жизни учитесь находить время для спокойного отдыха.

Придерживаться этих правил под силу каждому, и они помогут родить здоровых детей.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое сбалансированное питание, активный образ жизни, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек.

Однако, в абсолютном большинстве случаев главный ущерб своему здоровью наносит сам человек.

Начните любить себя, заботиться о себе и все обязательно изменится, даже если вы живете в условиях Крайнего Севера, здесь работаете и не намерены отсюда уезжать.

Патологоанатомическая служба является одной из важнейших составных частей здравоохранения, а миссия врача-патологоанатома совпадает с миссией других врачей и направлена на сохранение жизни и здоровья человека.

Патологическая анатомия выделилась из нормальной анатомии только в середине XVIII в, так как до этого времени в связи с религиозными и бытовыми предрассудками вскрытие умерших производилось очень редко. Большой вклад в развитие патологической анатомии в России внес великий Н.И. Пирогов, благодаря содействию которого в 1845 году была открыта первая кафедра патологической анатомии в медицинском университете Святого Владимира, а затем и в Московском университете специальным правительственным указом была создана кафедра патологической анатомии и патологической физиологии. Возглавил кафедру доктор медицины, профессор Полунин Алексей Иванович, которому принадлежат известные слова – «Патологическая анатомия – это наука не о мертвых, а о живом теле в болезненном состоянии!».

Патологоанатомы - это уникальные специалисты в медицине, которые оказывают помощь врачам в установлении правильного диагноза и выборе грамотной стратегии лечения пациента. Они проводят микроскопическую прижизненную диагностику биоматериалов пациентов, присылаемых всеми оперирующими клиницистами: хирургами, урологами, гинекологами, эндоскопистами.

Это врачи, специализирующиеся на исследовании тканей и клеток организма с целью выявления заболеваний, патологий и причин смерти. Их работа является ключевой для точного диагноза и определения оптимального лечения.

Многие люди считают, что работа специалистов патолого-анатомического отделения заключается только во вскрытиях умерших. Лишь небольшая часть деятельности патологоанатомов посвящена исследованиям умершего человека с целью установления причины смерти, для подтверждения или уточнения прижизненного диагноза, для исследования изменений, вызванных болезнью и для выяснения правильности проведенного лечения. И правильно поставленный патологоанатомический диагноз – это большая ответственность патологоанатома перед его коллегами, лечившими больного, перед его родственниками.

При этом патологоанатомическое исследование осуществляется как в случаях, когда смерть пациента зарегистрирована по месту госпитализации, так и в случаях, когда смерть наступила вне больницы и не носила насильственного характера. В иных случаях назначается судебно-медицинская экспертиза.

Но вскрытия это меньшая часть работы патологоанатома. Основная и даже более важная и ответственная работа заключается в прижизненном исследовании операционного и биопсийного материала. Это означает, что всё то, что удалено при хирургических вмешательствах (органы или их фрагменты, опухоли и опухолевидные образования и т.п.), обязательно доставляется на исследование в патогистологическую лабораторию. Ведь для дальнейшего лечения пациента необходимо изучить патологически измененный орган или ткань, уточнить характер и степень патологического процесса. При исследовании удаленной хирургом опухоли именно патологоанатом устанавливает её доброкачественный или злокачественный характер, определяет, полностью ли удалена опухоль. У многих, прошедших процедуру гастро- или бронхоскопии, в лечебных или диагностических целях берется биопсия - крошечные кусочки слизистой оболочки желудка, кишечника или бронхов, удаленные родинки, бородавки, рубцы и прочее также исследует патологоанатом, внося свой вклад в скорейшее восстановление здоровья пациентов.

Ответственность – колоссальная, ведь недооценка тяжести патологического процесса может быть губительной для пациента.

В патанатомии могут работать специалисты, увлеченные своей профессией и патанатомией, как наукой.

Именно такие люди работают в патологоанатомическом отделении (ПАО) КГБУЗ «Норильская межрайонная больница №1», преданные своей профессии, отдавшие ей по многу лет своей жизни, а также – молодые, любящие своё дело и успешно постигающие профессию. В 2022 году в отделении проведено 7068 прижизненных патолого-анатомических исследований, 340 вскрытий. За 11 месяцев 2023 года 6500 прижизненных исследований, 260 вскрытий.

Патологоанатомическое отделение Норильской больницы № 1 оснащено современным оборудованием и является централизованным, единственным не только для лечебных учреждений г. Норильска, но и для всех лечебных учреждений Таймыра, т. е. в этом отделении сосредоточена вся патологоанатомическая служба Таймыра.

В настоящее время в ПАО работают 16 человек, из них 3 врача, 4 лаборанта, медицинские регистраторы и младший медперсонал. Из-за нехватки специалистов, нагрузка на работников отделения колоссальная, но они сильные духом и большие оптимисты.

Поздравляем сотрудников патологоанатомического отделения КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» с профессиональным праздником, желаем успехов и новых достижений во благо здоровья человека!

**********

# Ответственность человека перед своим здоровьем

Одной из основных причин возникновения заболеваний у людей, особенно в молодом возрасте, является безответственное отношение к своему здоровью, обусловленное непониманием важности этого вопроса в жизни каждого человека. Бытует мнение, что здоровье – это бесплатный ресурс, который даётся нам с рождения. А раз он бесплатный, то можно его тратить, как попало.

Мы привыкли ценить только то, за что приходиться платить дорого, и не ценим то, что стоит дёшево. А здоровье не стоит ничего, пока вы не заболели и не начали платить за лечение. Поэтому в молодости мы тратим его, не задумываясь о последствиях. Недосыпание, перепои, курение, отвратительнее питание, отсутствие отдыха и прочие издевательства над организмом, приводят к появлению различных заболеваний.

Многие часто говорят о том, что врач не сделал, врач не назначил, врач не посмотрел…. бесконечные врачебные ошибки…. и все в этом роде. А задумывался ли кто-то о том, что может человек сам, просто равнодушен к своему здоровью?!

Считает ли больной сахарным диабетом «хлебные единицы» во время каждого приема пищи? Принимает ли «гипертоник» ежедневно таблетки от повышения артериального давления? Соблюдает ли здоровый образ жизни и рекомендации врача?

Конечно, это же легко обвинить кого то, но только не самого себя!

Задумайтесь о том, что же человек делает для того, чтобы быть здоровым.

Для начала вспомним, что же такое здоровье? Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Поэтому можно сделать вывод, что здоровье человека включает в себя состояние физического тела, состояние души и разума. Когда эти три составляющие находятся в гармонии между собой, то человек здоров. Когда же происходит нарушение, в какой либо сфере, то здоровье неизбежно ухудшается.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое сбалансированное питание, активный образ жизни, соблюдение режима и отказ от вредных привычек. Недостаточно заниматься физической культурой или же только питаться правильно, или же уделять внимание только духовному развитию. Все это должно происходить одновременно — человек в течение жизни должен развиваться во всех сферах — физической, духовной и умственной.

Только в таком случае можно говорить о настоящем здоровье человека. Ведь человек, способный к умственной и физической деятельности, будет полезным обществу всегда. А ничто не может так возвышать человека духовно, как дела, приносящие пользу не только себе, но и ближним, и обществу в целом. Ни о каком духовном развитии не может идти речь, если человек не приносит пользы другим членам общества.

Факторов, влияющих на здоровье человека, очень много. Одни действуют положительно на здоровье, другие направлены на его разрушение. Поэтому всем, кто действительно хочет оставаться здоровым всю жизнь, какой бы длинной или короткой она ни была, нужно знать эти факторы, учитывать их и использовать их для своего блага, для своего здоровья.

Что же это за факторы?

1.Естественное старение организма.
2. Малоподвижный образ жизни, отсутствие физических нагрузок.
3. Не допустимые перегрузки (физические, температурные и другие).
4. Не правильное питание.
5. Отравление организма из-за загрязнения окружающей среды.
6. Недосыпание .
7. Сильное эмоциональное реагирование на текущие события
8. Большие нервные перегрузки.
9. Неконтролируемый бег мыслей.
10. Избыточное сочувствие, беспокойство.
12. Длительные или сильные переживания по поводу, произошедших событий (горе, вина, ревность, зависть и т.д.).

Конечно, это не полный перечень факторов и причины заболеваний тоже различны.

Людей много, каждый из них болен по- своему, и что самое сложное одни и те же заболевания у разных людей могут быть инициированы разными факторами.

Если вам поставили тот или иной диагноз, о котором вы не знали ничего или что-то примерно слышали, не думайте о том, что вы остались одни наедине со своей проблемой…. эта самая большая и частая ошибка большинства. Обратитесь в первую очередь за помощью не в «интернет», а к специалисту. Не забывайте о том, что так называемый «всемирный интернет» дает рекомендации для всех людей одинаково, он не знает о том, что каждый случай и каждое заболевание у одних и тех же людей протекает по –разному!!! Только врач вам сможет объяснить течение вашего заболевания, и возможные осложнения, если не начать своевременное лечение и не проводить профилактику.

Статья 27 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" гласит:

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.
2. Граждане в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, обязаны проходить медицинские осмотры, а граждане, страдающие заболеваниями обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой этих заболеваний.

Забота о здоровье у многих на данном этапе жизни стоит не на перовом плане. Впереди всегда стоят работа, дети, семья, отношения, любовь, самоутверждение, деньги и многое другое, но только не здоровье. А должно быть наоборот, ведь не имея здоровья невозможно достичь всего остального.

**********

## ЮБИЛЯРЫ 2023 года
## КГБУЗ «Норильская межрайонная больница №1»

**50 - летний юбилей отметили 49 сотрудников**

**55– летний юбилей отметили 20 сотрудников**

**60-летие отметили 10 работников**

**65-летний юбилей отметили 10 сотрудников**

**2 работника больницы отпраздновали 70-летие**

**75-летний Юбилей отпраздновала 1 сотрудница**

ЮБИЛЯРАМ 2023 года
желаем крепкого здоровья и благополучия еще на долгие годы!
Пусть ваши глаза блестят лишь от прекрасных известий, сердце всегда открыто для любимых и родных людей. Пусть вокруг вас будет мир, в котором будет любовь, свет и добро. Желаем, чтобы каждый новый рассвет приносил в ваш дом радость, счастье, тепло и достаток!


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