ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ **2023год январь**

КГБУЗ Норильская межрайонная больница № 1

С Новым 2023 годом!

Новый год — новая страница жизни. Живите так, чтобы на ней не было пустого места, и заполнилась множеством красок, ярких событий и приключений.

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.

Будьте здоровы и счастливы,!

С Новым 2023 годом!

Сегодня в номере

С Новым 2023 годом!

Стр. 1

Здоровый образ жизни—залог долголетия.

Стр. 2-3

Роль витамина С в организме Человека.

Стр. 4

Компьютерный синдром.

Стр. 4 – 5

Как правильно выйти из Полярной ночи.

Стр. 5 – 6

Меланома кожи

Стр. 6

Рак молочной железы

Стр. 7

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

Здоровый образ жизни – залог долголетия

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

Секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни.

Результатом здорового образа жизни является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле— здоровый дух».

Подрастают дети. Из маленьких и беспомощных они превращаются во взрослых.

Задачей школы и родителей является – объяснить ребёнку, что красота – это здоровье.

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, каждый человек должен задуматься о своем здоровье, и образе жизни. По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% -наследственность, еще 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Каждый человек, особенно с возрастом, начинает осознавать истинную ценность своего здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства.

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Наука утверждает что, большинство людей, при соблюдении ими простых правил здорового образа жизни, могут жить до 100 лет и более.

Очевидно, что осознание этого факта находится в зародышевом состоянии и, как результат, люди не соблюдают самых простейших норм и правил здорового образа жизни.

С каждым годом все больше людей активно укорачивают свою жизнь пристрастием к алкоголю и курению, или и того хуже - к наркотикам.

Дополняет эту нерадостную картину здоровья нации и ухудшающаяся экология, внося свою лепту в разрушение здоровья человека.

Учитывая эти реалии, становится очевидным желание многих людей стать на путь здорового образа жизни и воспитать осознание этого в детях.

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

К положительным факторам относятся:

- рациональное питание;
- занятия физкультурой и спортом;
- соблюдение режима дня (сон);
- хорошие взаимоотношения с окружающими.

К отрицательным факторам

- курение, алкоголь, наркотики;
- эмоциональная и психическая напряженность, стрессы;
- неблагоприятная экология.

Поэтому, учет факторов влияющих на состояние здоровья и есть основная задача формирования здорового образа жизни.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни:

Рациональное питание

В вопросах питания существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной. Поэтому весьма вредно для здоровья однообразное питание, что приводит к различным расстройствам. Особенно это важно в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается, а нехватка необходимых веществ - приводит к дисбалансам в его развитии.

Систематическое недоедание и особенно переедание прямой путь к сокращению длительности жизни и ухудшению здоровья. В наше время более актуальны проблемы связанные с перееданием, что приводит к ожирению.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком долгими, не стоит принимать пищу только 1 или 2 раза в день, особенно чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для организма, ухудшает работу всех его систем.

Оптимально питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, работать за компьютером и вообще отвлекаться на решение каких-либо задач. Нельзя торопиться, есть слишком горячее или холодное. Тщательное пережевывание в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи.

Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Людям, не соблюдающим режим питания, особенно это касается детей, со временем угрожает появление болезней пищеварения, гастритов, язв и др.

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой или спортом, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение.

Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечнососудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам.

Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления здоровья.

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым.

Точно определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Так как потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от многих факторов даже для одного человека. Но в среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9.

Для нормального и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу.

Ужинать необходимо не позднее, чем за два часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи и крепкого сна.

Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить детей спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Игнорирование этих правил гигиены сна вызывает ряд негативных явлений. Сон становится неглубоким и неспокойным, как правило, со временем развивается бессонница, различные расстройства нервной системы.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил.

Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

И помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Здоровье детей - залог успешного обучения!

Роль витамина С в организме.

При нехватке витамина С в организме нарушается эластичность стенок сосудов, соединительной ткани, развивается цинга. Первые признаки авитаминоза — ухудшение состояния волос, кровоточивость десен, шелушение кожи. Медленно заживают раны и царапины, беспокоят частые носовые кровотечения и простудные заболевания.

Во время эпидемий гриппа и ОРВИ врачи рекомендуют принимать аскорбиновую кислоту для усиления защитных функций организма.

Ежедневный прием аскорбиновой кислоты способствует значительному снижению насморка, кашля, других симптомов ОРВИ, сокращает период выздоровления. Если регулярно принимать витамин С, риск заражения острыми респираторными инфекциями уменьшается на 50%. Эти результаты особенно актуальны для людей, которые испытывают повышенные физические нагрузки. Витамин С или аскорбиновая кислота участвует в выработке интерферона — этот белок противостоит вирусным инфекциям, создавая в организме кислую среду, в которой не могут выживать вирусы. Кислота нормализует проницаемость капилляров, которая часто нарушается при простудных болезнях.
выработке интерферона — этот белок противостоит вирусным инфекциям, создавая в организме кислую среду, в которой не могут выживать вирусы. Кислота нормализует проницаемость капилляров, которая часто нарушается при простудных болезнях.

Дополнительно фагоциты и лимфоциты — основные клетки иммунной системы, накапливают витамин С в высоких концентрациях. Это защищает их от окислительных процессов, негативного воздействия свободных радикалов, самоповреждения. Это приводит к укреплению защитных функций организма, иммунитет быстрее справляется с патогенными микроорганизмами.

Потребность в витамине С возрастает при гриппе и простуде, во время стресса, у заядлых курильщиков, пожилых людей. Увеличить дозировку необходимо во время активного роста организма, при повышенных физических нагрузках, при интоксикации. При проживании в жарком и холодном климате. Но самостоятельно не превышать дозировку, которую назначает врач, высокая дозировка может негативно отразиться на здоровье. Распространенные последствия передозировки — диарея, рвота, образование камней в почках, головная боль и головокружение. Дополнительно витамин С оказывает мочегонное действие. Если не соблюдать питьевой режим, развивается обезвоживание.

Не стоит употреблять витамин С в ударных дозировках. Чтобы регулярно пополнять запасы, избежать дефицита витамина С, необходимо включить в рацион продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты:

- клубника
- черная смородина,
- облепиха,
- клюква,
- плоды шиповника;
- манго, дыня;
- цитрусовые плоды;
- томаты;
- болгарский перец;
- брокколи, цветная капуста, квашеная капуста;
- петрушка, шпинат.

Витамин С содержится и в лекарственных препаратах.

****

Компьютерный синдром

Широкое внедрение компьютеров, многофункциональных телефонов во все сферы человеческой деятельности вызывает волну сообщений об их влиянии на здоровье человека. Работа с дисплеем приводит к продолжительной активизации органа зрения, что может стать причиной многих глазных болезней.

Характерные признаки – покраснение век и глазных яблок, слезотечение, затуманенное зрение, жжение и боли в глазах, боли в области лба, двоение, изредка временная потеря зрения и светобоязнь.

Видимое излучение, блики и мерцание экрана способствуют переутомлению глаз, мигрени, головной боли, развитию близорукости, отмечена частота заболеваний глаукомой. Долгая работа с компьютером повышает раздражительность, нервное напряжение, может вызвать стрессы. Причины расстройства зрения – перенапряжение зрительных анализаторов, а это постоянная переадаптация глаз в условиях наличия в поле зрения объекта и фона разной яркости, недостаточность четкости и контрастности изображения экрана, большая разница яркости между рабочим местом и окружением, неравномерная или недостаточная освещенность рабочего места.

По мнению экспертов, электростатическое поле способно прерывать и изменять клеточное развитие. При катаракте, вызванной воздействием поля, помутнение развивается на мембране, хрусталике.

Основными причинами негативного влияния компьютера на зрение человека являются: нерациональная высота рабочей поверхности стола и кресла, неудобное размещение документов, дисплея и клавиатуры, неправильный угол наклона экрана, плохое освещение рабочего места.

Существенным фактором зрительного у томления является длительность непрерывного наблюдения за дисплеем.

Первые признаки зрительного утомления наблюдаются через 45 минут непрерывной работы с компьютером.

Для снижения негативного воздействия компьютера на здоровье человека, специалисты рекомендуют:

- помещение для работы на компьютере должно быть достаточно просторным и хорошо и часто проветриваемым;
- крайне нежелателен визуальный контакт работника с другими дисплеями;
- запрещается работа с компьютером в темном или полутемном помещении. Вечернее освещение должно быть с яркостью равной яркости экрана;
- при наличии рефракционных отклонений (близорукости, дальнозоркости) последние должны быть полностью скорректированы очками.
- через каждые 45 минут необходимо проводить короткую физкультурную паузу. Например, вращение глазами по часовой стрелке и обратно, выполнять упражнения глазами типа «восьмерки».

В рамках Национального проекта «Здравоохранение», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, в целях ответственного отношения к своему здоровью.

Следует помнить, что здоровье ваших глаз, прежде всего, зависит от вас!

****

Как правильно выйти из Полярной ночи.

Влияние Полярной ночи на северян значительно: это повышенная утомляемость, слабость, нервозность, плохое настроение, обострение хронических заболеваний. Есть даже такое понятие, как полярный синдром или синдром полярного напряжения. Другими словами, по мнению специалистов, продолжительный период без солнечного света - огромный стресс для организма. Выход из Полярной ночи, связан также со стрессом для нашего организма и проходит зачастую труднее, чем вход, потому что организм уже устал, его силы и ресурсы израсходованы. Здесь в помощь здоровый образ жизни.

Правильное сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, физическая активность, связанная с пребыванием на свежем воздухе, здоровый сон поможет более легко выйти из Полярной ночи и чувствовать себя бодрым и в хорошем настроении.

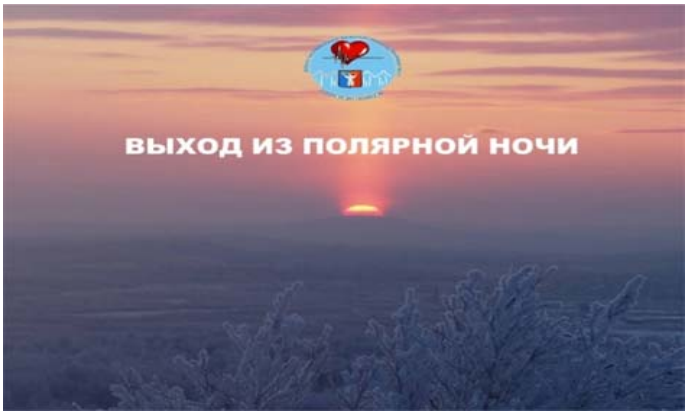
Период входа и выхода из полярной ночи — время непростое, поэтому необходимо соблюдать основы здорового образа жизни. Врачи советуют следовать нескольким правилам.

◊ Для хорошего самочувствия необходимо высыпаться. Если в обычное время нужно уделять сну не менее 7 часов в сутки, то в период полярной ночи прибавляйте час-два. Ложиться спать не позже 23 часов и хорошенько высыпаться. Это защитит от переутомления. Не стоит наедаться прямо перед сном, ведь организму тоже нужен отдых. Вместо снотворных лучше выпить стакан тёплого молока с мёдом, а встряхнуться утром и восстановить работоспособность помогут контрастный душ.

◊ Сбалансированное питание. Врачи не рекомендуют садиться в этот период на диету. Питание должно быть разнообразным и полноценным. Нельзя забывать и про источник витаминов.

◊ Нужно бороться с гиподинамией — одной из причин депрессий, но напрягаться следует умеренно. Ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание — важный арсенал поддержания физического и душевного здоровья. Три раза в неделю по 30–60 минут будет достаточно.

◊ Ещё одно важное правило — генерировать положительные эмоции на работе и дома, чтобы помогать организму синтезировать гормон счастья — серотонин.



Освещение в помещениях должно быть ярким (но не чересчур), так как свет разгоняет хандру, чем лучше освещение, тем лучше мы себя чувствуем. Психологи советуют носить одежду ярких, радостных цветов. Это тоже поднимает настроение.

Если вокруг позитива недостаточно, создавайте его самостоятельно. Смотрите комедии, найдите себе хобби по душе, ходите в театры, чаще рассматривайте фото, сделанные в отпуске.

Всё это непременно поможет выйти из полярной ночи с хорошим самочувствием.

****

Меланома кожи.

В последние годы растет число онкологических больных.

В целом по Красноярскому краю по онкологическим заболеваниям на первом месте рак молочной железы, на втором – меланома, это злокачественное опухолевое заболевание кожи.

Практически на теле каждого человека есть пигментные невусы, более известные под названием родинки, но именно они являются источником развития меланомы.

Невусы (родинки) имеют различное происхождение. Различают внутридермальные, эпидермально-дермальные и смешанные невусы. Согласно статистике, наибольший процент меланом имеет эпидермально-дермальное происхождение. Такие невусы характеризуются четкими краями, интенсивным темным цветом, гладкой поверхностью и отсутствием волосков. Это мягкие, безболезненные узелки, расположенные на туловище, ладонной поверхности кисти, стопах, голове. Важно знать, что злокачественное перерождение клеток невуса может происходить под влиянием активных солнечных лучей, травм, психологического стресса, гормональных изменений. Наиболее частым местом локализации меланомы является область нижних конечностей, реже встречается на голове и шее.

О неблагоприятном течении изменений родинок можно подумать, когда они начинают увеличиваться в размерах или появляются на месте, где их раньше не было.

Следует обратить особое внимание на процесс увеличения родинки после интенсивной инсоляции или травмы. Для озлокачествления родинки характерно изменение ее окраски на более темную, что связано с накоплением пигментов в клетках. Подобное новообразование имеет тенденцию к распаду, кровоточивости. Позднее присоединяется чувство зуда и боли в пораженной области.

Следует помнить, что меланома характеризуется высокой скоростью роста. Родинка может стать источником повышенной опасности, если наблюдается изменение ее окраски, увеличение плотности и размеров. Невус (родинка) может расти по поверхности кожи, возвышаться над ней или прорастать вглубь тканей.

В Национальном проекте «Здравоохранение» одним из ведущих является федеральный проект «Борьба с онкологическими заболеваниями». В рамках этого проекта государство поставило задачу снизить смертность от ЗНО, увеличить охват населения профилактическими осмотрами, увеличить выявляемость злокачественных новообразований на ранней стадии.

Помните, что онкология не приговор, выявление заболевания на ранних этапах повышает шанс на выздоровление пациента и существенно снижает объем оперативного вмешательства. Наиболее распространенным и надежным методом лечения является оперативное удаление опухоли в пределах здоровых тканей. Объем хирургических манипуляций зависит от площади распространения опухолевого процесса.

Что касается меланомы, то люди, имеющие на теле большое количество невусов (родинок) должны избегать активных солнечных лучей.

Первое проявление изменений родинок требует незамедлительного обращения к специалистам.

Но, не только невусы (родинки) могут привести к образованию злокачественной опухли. Чрезмерный загар в солярии или на побережьях России, ближнего и дальнего зарубежья может спровоцировать болезнь.

Только Ваше серьезное отношение к своему здоровью даст возможность избежать столь серьезного заболевания.

Рак молочной железы.

Рак груди, или рак молочной железы - это злокачественное новообразование, связанное с перерождением железистой ткани молочной железы. Рак груди - вторая по распространенности злокачественная опухоль: по частоте встречаемости уступает только раку легких у мужчин. У женщин рак молочной железы встречается чаще других опухолей. Ежегодно раком груди заболевает до 1 млн. человек.

В Национальном проекте «Здравоохранение» одним из ведущих является федеральный проект «Борьба с онкологическими заболеваниями». В рамках этого проекта государство поставило задачу снизить смертность от ЗНО, увеличить охват населения профилактическими осмотрами, увеличить выявляемость злокачественных новообразований на ранней стадии.

Специалисты выделяют предрасполагающие патологические факторы: отсутствие беременности и родов, плохая наследственность, курение, раннее начало и позднее прекращение менструального цикла, возраст старше 65 лет и пр.

Симптомы болезни зависят от ее стадии: размеров, распространенности, наличия вторичных очагов опухоли (метастазов). Поскольку при 1 и 2 стадии опухоль протекает бессимптомно, в 90% случаев ранняя диагностика возможна при ежегодном рентгенологическом исследовании груди - маммографии.

Первые признаки рака - уплотнения в груди, которые пациент выявляет самостоятельно при прощупывании молочной железы. На 1 и 2 стадии опухоль постепенно увеличивается в размерах, распространяясь на проток, дольку железы и далее. В 70% случаев клинические признаки проявляются, когда опухоль достигает 3-5 см в диаметре, то есть при 3 стадии рака груди. Пациенты прощупывают уплотнение, ощущают тяжесть в молочной железе. Появляются прозрачные или кровянистые выделения из соска. Увеличиваясь в размерах опухоль становится видна невооруженным глазом в виде шишки, кожа над которой меняет цвет и структуру. Из -за прорастания в окружающие ткани молочная железа становится твердой, отечной, малоподвижной, болезненной. Отмечается втяжение соска в результате прорастания кожи. При этом в области соска и ареолы появляются эрозии, чешуйки и изъязвления.

При дальнейшем прогрессировании опухоли (4 стадии), кожа над ней некротизируется, формируются плохо заживающие язвы. На более поздних стадиях проявляются характерные признаки рака груди: боль в месте опухоли, появление шишки в молочной железе, изменение цвета и структуры кожи над опухолью, выделения из соска (прозрачные или кровянистые), втяжение соска из-за прорастания опухоли, припухлость над ключицей и подмышечной области в связи с метастазами в лимфатические узлы.

Для 4 стадии рака груди характерно метастазирование в отдаленные лимфатические узлы (в частности, припухлость в паховой области), а также в другие органы: кости (боль в спине, костях таза, крупных суставах), головной мозг(головная боль, мышечная слабость), легкие (кашель, одышка), печень (боль в животе, вздутие живота, чувство тяжести), почки и пр.

Для диагностики рака груди применяют маммографию, УЗИ молочной железы. Чтобы точно определить рак груди проводят пункцию железы под контролем УЗИ с биопсией узла и последующим гистологическим исследованием ткани. Для выявления метастазов применяют компьютерную томографию (КТ) и магнитно-резонансную томографию (МРТ), УЗИ брюшной полости. Исследуют уровень онкомаркеров рака молочной железы в крови.

В Центре амбулаторной онкологической помощи КГБУЗ «Норильская межрайонная больница в 2022 году впервые выявлено 50 случаев рака молочной железы ,из них 82% на ранней стадии. Всего на конец 2022 года в ЦАОП состоит на диспансерном учете 531 пациентка с диагнозом—рак молочной железы. Прогноз заболевания зависит от стадии рака груди:

пятилетняя выживаемость достигает
при 1 стадии 85-90%;
при 2 стадии - 65%;
при 3 стадии - 40%;
при 4 стадии - 10%.

Чтобы избежать болезни или обнаружить ее на ранней стадии, придерживайтесь рекомендаций:

◊ беременейте и рожайте;
◊ своевременно устраняйте нарушения менструального цикла;
◊ поддерживайте нормальный уровень сахара крови;
◊ не курите, не злоупотребляйте алкоголем;
◊ ведите активный образ жизни, боритесь с ожирением;
◊ укрепляйте иммунитет;
◊ ежемесячно осматривайте в зеркале и ощупывайте грудь на предмет выявления опухоли, затвердения, деформации груди.
◊ после 50 лет ежегодно проходите маммографию. Особую настороженность проявляйте при ранее перенесенных онкозаболеваниях женских половых органов, при длительном (10 и более лет) применении гормональных контрацептивов, при отягощенной наследственности.

КГБУЗ «Норильская межрайонная больница №1»

богата на юбиляров в 2022 году

50 - летний юбилей отметили 52 сотрудника больницы

55– летний юбилей отметили 27 сотрудников

Свое 60-летие отметили 18 работников больницы

65-летний юбилей отметили 16 сотрудников

2 работника больницы отпраздновали свое 70-летие

Желаем ЮБИЛЯРАМ 2022 года крепкого здоровья и благополучия еще на долгие годы. Пусть ваш кладезь мудрости и жизненного опыта пополняется на радость всем. Пусть сердце всегда будет молодо и согрето любовью. Мирного неба над головой и мира в душе!

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