ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

2022 год
Октябрь

КГБУЗ Норильская межрайонная больница № 1

Сегодня в номере

1 октября – День добра и уважения.
Стр. 1-2

2 октября – Международный день уролога
Стр. 2-3

3 октября – Международный день врача
Стр. 4-5

7 октября – Всемирный день улыбки
Стр. 5-6

11 октября - Всемирный день борьбы с ожирением
Стр. 6-8

14 октября – Всемирный день зрения
Стр. 8-9

16 октября- Всемирный день анестезиолога-реаниматолога
Стр.10-11

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом
Стр. 11-12

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

1 ОКТЯБРЯ
день добра и уважения
международный день пожилых людей

День пожилого человека отмечают ежегодно 1 октября. Этот день выбран не случайно, середина осени золотая пора, красивые пейзажи за окном, желтая листва на деревьях, одним словом осенняя красота.

К категории пожилых людей относятся все мужчины и женщины, достигшие пенсионного возраста. Для мужчин этот период наступает с шестидесяти двух лет, для женщин с пятидесяти семи.

В России этот показатель составляет **21%** от общего количества населения.

В КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» работает 1435работников, из них 13% сотрудников пожилого возраста, 173 женщины и 16 мужчин.

В нашей стране символом этого дня служит изображение открытой ладони. Открытая рука олицетворяет уважение, примирение, помощь и поддержку. Международный день пожилых людей в РФ имеет свою интересную историю. Этот день связан со многими событиями, которые меняют отношение общества к людям старшего возраста. Прежде всего, этот день учредили как дань уважения к пожилым людям и их возрасту, а также обратить внимание на проблему демографического старения. возможность найти путь для улучшения качества жизни пожилых людей.

Национальный проект «Демография» направлен на создание условий для активного долголетия, качественной и продолжительной жизни граждан старшего поколения.

Для многих людей, достигших пенсионного возраста, выход на заслуженный отдых является стрессовым фактором, ведь именно с этого момента его жизнь должна круто измениться. С окончанием трудовой деятельности он лишается личностного развития и места для самореализации. Значительно сокращаются денежные потоки и уменьшается круг возможностей, ведь в нашей стране уровень пенсионных выплат очень низкий, и позволить себе уже многие вещи становится просто не по карману.

Для здорового и полного энергии человека послепенсионного возраста **старость, это условное понятие**. Он может активно учувствовать в социальной жизни, заниматься спортом или продолжить трудовую деятельность.

И очень важно для пожилых людей не прислушиваться к советам и избегать различных стереотипов, что все позади и начинать что-либо уже поздно. Даже в зрелом возрасте можно наслаждаться полноценной жизнью и чувствовать себя молодым и полным сил.

Праздник Международный день пожилых людей пришелся по душе всем россиянам, ведь каждый из нас родом из далекого детства, воспоминания о котором хранят теплоту заботливых бабушкиных рук.

Для пожилых людей очень важно, чтобы молодое поколение с уважением относилось к этому дню. Ведь всем бабушкам и дедушкам, мамам и папам очень приятно, когда их уже взрослые дети, внуки и даже правнуки звонят, чтобы поинтересоваться их здоровьем или приезжают, оставив все свои важные дела, и посвящают этот день своим родственникам, близким.

****

2 октября

Международный день уролога

Урология появилась еще в 4 веке до нашей эры – во времена Гиппократа умели качественно удалять камни из мочевого пузыря.

Спустя несколько столетий знания о технике проведения подобных операций записал и обобщил Ибн Сина (Авиценна).

В начале XX века урология в России окончательно превратилась в независимую науку.

Спустя несколько столетий знания о технике проведения подобных операций записал и обобщил Ибн Сина (Авиценна). В начале XX века урология в России окончательно превратилась в независимую науку. В 1924 году на базе Первой Городской клинической больницы им. Н.И. Пирогова профессор Н.Ф. Лежнев открыл клинику урологии, построенную на базе городского отделения.

Это сфера медицинской науки, а точнее, хирургическая дисциплина. Она исследует происхождение болезней органов мочеполовой системы, почек и надпочечников человеческого организма, выявляет условия и причины возникновения патологий, разрабатывает эффективное лечение и профилактические меры.

Это сфера медицинской науки, а точнее, хирургическая дисциплина.

Она исследует происхождение болезней органов мочеполовой системы, почек и надпочечников человеческого организма, выявляет условия и причины возникновения патологий, разрабатывает эффективное лечение и профилактические меры.

Урология как отрасль медицины в России не отстает от европейских стандартов. Россия была одной из первых стран, где начали применять роботическую хирургию и лазерные, лапароскопические технологии для лечения болезней предстательной железы, мочекаменной болезни. Эти техники хирургического лечения обладают высокой точностью и минимальной травматичностью, поэтому пациенты довольно быстро восстанавливаются после операций. Выраженной усталости после занятий нет. Урологическое отделение КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» является структурным подразделением, рассчитано на 60 коек, осуществляет плановую и экстренную специализированную медицинскую помощь с урологической патологией и травмами мочеполовой системы в соответствие с современными методами диагностики, лечения, применяя медицинскую технику и технологии в проведении операций.

На функциональной основе, на базе урологического отделения КГБУЗ «Норильская МБ № 1» создан межрайонный центр для оказания помощи больным с урологической патологией жителям Норильска, Таймырского и Туруханского районов.

Многие наши соотечественники считают врачей-урологов исключительно «мужскими» докторами. Но это неверно. Уролог лечит заболевания мочеполовой системы как у мужчин, так и у женщин. За 2021 год в отделении пролечено 1390 больных, из них 497 женщин, проведено 647операций на мочеполовой системе. За истекший период 2022 года в отделении пролечено 915 больных, проведено 431 операция. В дружном урологическом отделении работает 19 человек, из них 2 врача. С 1996 года руководит отделением врач-уролог высшей категории Дмитрий Андреевич Кочанов, который оперирует на всех органах мочеполовой системы. По подсчетам независимых статистических организаций около 30% россиян нуждаются в помощи таких специалистов.

Чтобы не стать постоянным пациентом уролога, стоит хотя бы раз в год проходить осмотр у этого специалиста, даже если у вас ничего не болит. Ведь мочеполовые болезни нередко на ранних стадиях, когда их лечение ещё не будет столь сложным, как на позднейших этапах, развиваются абсолютно бессимптомно.

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 питание и отказ от вредных привычек», обеспечение охвата всех граждан профилактическими медицинскими осмотрами не реже одного раза в год.

Если же вас беспокоят боли при мочеиспускании, частые позывы к нему, странный цвет, запах, количество мочи, выделения из уретры, изменение эякулята, боли в нижней части живота, спины, в паху, в области половых органов и т.п., визит к урологу откладывать нельзя. Ведь если запустить патологии мочеполовой системы, они могут привести к бесплодию, эректильной дисфункции, импотенции, фригидности, простатиту, опухоли.

Считается, что даже при относительно высоком уровне здоровья среднестатистическому человеку необходимо посещать врача 1-2 раза в год, поскольку на начальной стадии недуги практически незаметны для организма, протекают фактически безболезненно и скрытно. Современные методы диагностического исследования помогут выявить отклонения и разрешить проблему на раннем этапе.

В этот день хочется пожелать врачам-урологам успехов в их важной и непростой работе. Такта и терпения по отношению к своим пациентам, а со стороны последних благодарного отношения и выполнения всех ваших предписаний. Пусть ваша медицинская деятельность каждый день наполняется новыми достижениями и успехами!

С Днем уролога!

3 октября
Международный день врача

Главная цель врача – улучшение и сохранение здоровья пациентов.

Медиков почитают во всем мире. Именно поэтому был основан Международный день врача. Каждый год праздник отмечается в первый понедельник октября. В 2022 году торжество выпадает на 3 число.

Это праздник людей в белых халатах, выбравших самую гуманную профессию в мире, чье значение трудно переоценить, врачи ежедневно спасают человеческие жизни и лечат всевозможные заболевания и недуги. И неважно – работает доктор в кабинете, стоит за хирургическим столом или в полевых условиях, это не умоляет его заслуг, ведь ценна каждая спасенная жизнь

Профессия врача всегда считалась уважаемой. Ведь без этих людей мы бы до сих пор лечились народными средствами, которые, кстати, ни к чему хорошему не привели.

Профессия врача – одна из наиболее древнейших на планете. Появившись на заре самого человечества, она всегда ценилась и уважалась. Полученный лекарями и врачевателями опыт записывались на бумаге для будущих поколений. И хотя сначала у докторов в арсенале были лекарственные травы, мази, минералы и различные ритуалы, а само врачевание считалось колдовством или мистикой. Кстати, со старославянского языка слово «врач» переводится, как «разговаривать», «бормотать». Дело в том, что в древние времена целители лечили больных не только травками, но и заговорами.

Но уже тогда эта профессия была очень почитаема.

Шли столетия, а с ними и медицина, став наукой продвинулась далеко вперед. Врачи научились побеждать такие страшные болезни, как холера, оспа, туберкулез, сибирская язва…

Все это дало возможность существенно повысить среднюю продолжительность жизни человека и облегчить страдания. Современные врачи опираются в своей работе на огромное количество знаний и колоссальный опыт медицины всех времен. Поэтому врач сегодня это очень сложная и ответственная работа, ведь в его руках человеческие жизни, самое ценное, что есть в мире. А еще и очень востребованная. Любой современный человек хотя бы раз в жизни был у врачей и ему сложно представить свою повседневную жизнь без них.

Современная медицина развивается очень стремительно, внедряются уникальные технологии, изобретаются новые методы и средства лечения.

В рамках Национального проекта «Здравоохранение», с2019 года проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья.

Усилия медиков-ученых, врачей практиков постоянно направлены на популяризацию активного и здорового образа жизни, улучшение качества предоставления медицинской помощи, получение медицинской помощи всем нуждающимся, независимо от финансовых и других возможностей. Конечно же, врачи заинтересованы в дальнейшем развитии медицинской науки и совершенствовании практической деятельности.

В КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» 37 37 лечебных отделений, где работают 186 врачей, в том числе с января 2022 года коллектив пополнился 24 специалистами. 53 врача стоят на страже здоровья жителей Норильска более 20 лет, восемь врачей отдали профессии большую часть своей жизни и продолжают работать более 40 лет.

Эти врачи, безусловно, вошли в историю развития Норильской больницы. Их знания, опыт, золотые руки и добрые сердца спасли не одну сотню жизней.

Врач – не профессия, врач – свыше данное,
Это скорее область искусства.
Ведь не научит никто состраданию,
Нет и предмета такого – сочувствие.
Врач, как поэт, подбирающий рифму,
Самое верное ищет лекарство,
То, что заставит боли утихнуть.
Врач, как художник с тонкою кистью,
Скальпель использует тонко, умело,
Только не над мольбертом чистым,
А по человеческому телу.
Врач, как фотограф, кнопкой затвора,
Жизни текучей ловит мгновенье,
Больше того, в лучшую сторону,
Врач направляет жизни течение.
Врач – не профессия и не работа,
Можно сказать, что творец он здоровья.
Скальпель, лекарства – не вся забота,
Ими он лечит и лечит с ЛЮБОВЬЮ!

Уважаемые врачи Норильской межрайонной больницы № 1! От всей души поздравляем вас с профессиональным праздником, Днем врача!

Ваш необходимый труд бесценен так же, как жизнь и здоровье людей, которых вы спасаете и вылечиваете, дарите им полноценную жизнь, возможность радоваться каждому рассвету и новому дню!

Желаем, чтобы в вашей жизни не было бед и невзгод, а удача, везение и успехи сопутствовали в вашей важной нелегкой работе. Спасибо за ваш неутомимый труд! Желаем вам крепких сил, самообладания, оптимизма, уважения, почёта и благополучия!

****

7 октября
Всемирный день улыбки

О пользе улыбки знают, наверное, все. Улыбающиеся люди выглядят моложе, живут дольше и располагают к себе окружающих. Поэтому не удивительно, что в мире существует такой праздник, как День улыбки, который появился в календаре только в 1999 году. Таким образом, в первую пятницу октября 2022 года, т.е. 7 октября все будем отмечать Всемирный день улыбки своими улыбками.

Во-первых, улыбка снимает стресс, ну, или, по крайней мере, значительно его снижает. Как бы на душе не скребли кошки, а стоит улыбнуться самому, вспомнив о чем-нибудь приятном, либо просто увидеть красивую улыбку постороннего человека, адресованную вам, как жизнь перестает казаться безнадежной и беспросветной.

Кстати у этого дня даже есть свой девиз – «Сделай добро дело. Помоги появиться хотя бы одной улыбке!»

Медики выяснили, что улыбка благотворно воздействует на состояние иммунитета. Кроме того, общее расслабление тела, вызываемое движением губ, способствует стабилизации нервной системы. А раз человек спокоен, в какой-то степени он счастлив.

Впрочем, улыбаться искренне, не испытывая положительных эмоций, невозможно Улыбка является многогранным символом, демонстрирующим как минимум три состояния человеческой души: отличное расположение духа, позитивный настрой, хорошее отношение к собеседнику. Одним привычным от рождения движением губ можно выразить благодарность, одобрение, признаться в любви, наконец.

А это, согласитесь, немало.

С точки зрения здоровья улыбка ко всему прочему обладает выраженным косметологическим эффектом: предупреждает образование преждевременных морщин, поддерживает эластичность кожи.

Интересные факты

Первая настоящая улыбка появляется в возрасте от шести до восьми недель.

Учеными было проведено исследование, результаты которого показали, что 70% мужчинам больше нравятся женщины с улыбкой, чем накрашенные.

Опыты показывают, что у людей, ожидающих просмотра смешного фильма, на 87% повышается содержание гормона роста! Гормон роста отвечает за иммунитет, а бета-эндорфин помогает противостоять стрессам, депрессии и осуществляет обезболивание.

Поджатые губы на угрюмом лице блокируют этот центр, и сразу возникают проблемы с желудком, как будто человек "не переваривает" жизнь, и она ему, кстати, отвечает полной взаимности

Юмор подавляет чужую агрессию и снимает напряжение в общении с помощью улыбки. Мало того" он полезен для здоровья! Те, кто больше смеются, дольше живут.

Улыбка сохраняет молодость и красоту лица. При угрюмой гримасе напрягаются 43 мышцы, а при улыбке — только 17.

Всемирный день улыбки — замечательный повод подарить улыбки родным, близким и просто прохожим людям!

В этот день невольно вспоминаешь слова песни, которую исполняет сказочный персонаж — Крошка Енот в одноименном мультфильме.

"От улыбки хмурый день светлей,
От улыбки в небе радуга проснется.
Поделись улыбою своей —
И она к тебе не раз еще вернется"

Эти слова вполне могут послужить девизом для этого уникального Дня улыбки. Улыбайтесь чаще, будьте всегда молоды и красивы!

****

11 октября

Всемирный день борьбы с ожирением

Ожирение — это хроническое заболевание, которое характеризуется патологическим увеличением массы тела за счет жировой ткани. Согласно данным ВОЗ, в 2018 г. в мире около 2,1 миллиарда человек имели избыточную массу тела или ожирение, при этом в России среди людей с таким диагнозом 51,7% женщин и 46,5% мужчин. К 2021 году это показатель вырос и уже составляет 57% (а это более 82 млн человек!).

Ожирение представляет серьезную опасность для физического здоровья человека. Женщины подвержены развитию ожирения вдвое чаще, чем мужчины, критический возраст для появления лишнего веса – от 30 до 60 лет.

Пациенты с ожирением чаще в 2-3 раза страдают гипертонической болезнью, в 3-4 раза – стенокардией и ИБС, чем лица с нормальным весом. Практически любые заболевания, даже такие, как ОРВИ, грипп и воспаление легких, у пациентов, страдающих ожирением, протекают длительнее и тяжелее, имеют больший процент развития осложнений.

Термин "избыточный вес" означает, что масса тела превышает ту, которая считается нормальной для определённого роста и возраста.

Сегодня используется принятая ВОЗ классификация, которая рассчитывается согласно Индексу Массы Тела (ИМТ) (вес в кг/рост м^2). Согласно этой классификации, нормальной массе тела соответствует ИМТ 18,5–24,9; избыточной — ИМТ 25–29,9; ожирению 1 степени соответствует ИМТ 30-34,9; ожирению 2 степени соответствует ИМТ 35-39,9; ожирение 3 степени (морбидное) – при ИМТ выше 40 .

Проблемы неполноценного питания и ожирения часто возникают одновременно. Это происходит, если люди питаются продуктами с высокой энергетической плотностью, повышенным содержанием жиров, соли и сахара. Такое питание, как правило, дешевле, но у него низкая пищевая ценность. В сочетании с невысоким уровнем физической активности оно приводит к распространению ожирения.

У пациентов с ожирением нередко наблюдается синдром обструктивного апноэ сна (СОАС) — заболевание, при котором происходит частичное или полное спадение дыхательных путей во сне. Характеризуется громким храпом во сне, эпизодами остановки дыхания во сне, выраженной дневной сонливостью. Данное состояние нарушает процесс сна, приводит к появлению усталости, выраженной дневной сонливости, проблемам с памятью, снижению работоспособности (засыпание на рабочем месте), повышает риск сердечно-сосудистых осложнений, а также ввиду низкого насыщения крови кислородом замедляет обмен веществ и мешает снизить вес пациенту с ожирением.

Статистические данные свидетельствуют о том, что значительное ожирение сопряжено с повышенной смертностью от ряда тяжелых заболеваний. Смертность мужчин с ожирением составляет 15%, а женщин-18,7%. В особенности возрастает смертность от болезней сердца, инсультов, нефрита, т.е. поражения почек, сахарного диабета и цирроза печени. Кроме того, поскольку тучность принято связывать с обжорством, а худобу с красотой и правильным образом жизни, ожирение имеет тяжелые психологические последствия, главным образом для женщин и подростков. Опасность заключается в том, что привычка к неправильному питанию и избыточный вес в детском возрасте могут сохраняться и в юности и далее - у взрослых, когда это уже сопряжено с явными последствиями для здоровья. В рамках Национального проекта «Здравоохранение», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе здоровое питание и здоровый образ жизни.

Любой человек, стремящийся избавиться от ожирения, должен, прежде всего, понять, что оно обусловлено избытком калорий и возникло потому, что в течение некоторого времени потребление пищи превышало энергозатраты.

Снижения веса можно добиться либо уменьшением потребления пищи (соблюдением диеты), либо увеличением энергозатрат (физическими упражнениями), либо сочетанием того и другого. Худеть больше чем на 1 кг в неделю нежелательно. Более того, хотя для большинства людей потеря нескольких килограммов ничем не грозит, к быстрому снижению веса можно приступать только под наблюдением врача.

При любой возможности (в отсутствии медицинских противопоказаний) страдающие ожирением лица должны регулярно заниматься физкультурой, особенно дети, которых нельзя держать на строгих диетах, так как это может сказаться на росте организма и иметь нежелательные психологические последствия. Кроме того, следует стремиться к гармоничному развитию тела ребенка, а не просто к потере жира.

Идеальной универсальной диеты для похудания нет. Диета должна подбираться индивидуально в соответствии со вкусами пациента, особенностями его энергозатрат и желаемой скоростью похудания. Для осуществления такого подбора необходимы специальная подготовка в вопросах питания и экспериментальный подход. Только метод проб и ошибок позволит подобрать каждому конкретному человеку наиболее эффективную для него диету и оптимальный режим физических нагрузок. Наконец, хороша та диета, при соблюдении которой человек не испытывает сильного голода.

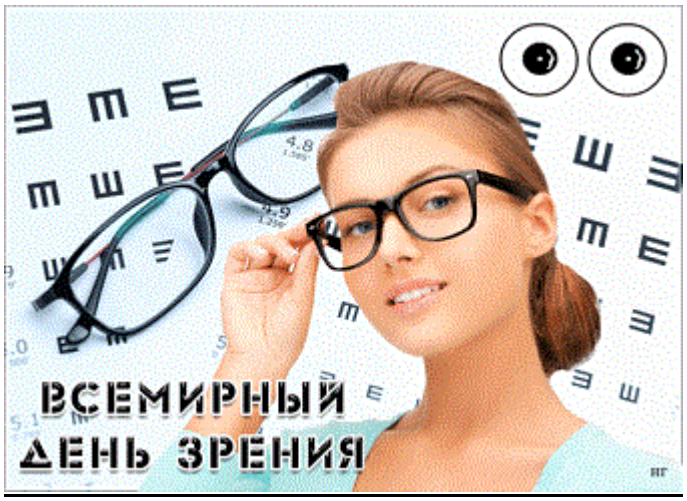
В ряде случаев хорошие результаты достигаются заменой обычного трехразового питания на более частый прием меньших количеств пищи. Однако такие «научно

обоснованные перекусы» должны именно заменять обильную еду, а не дополнять её.

С физиологической точки зрения лучше есть медленно, так как насыщение проявляется не сразу; это желательно и с психологической точки зрения. Чтобы избежать ряда заболеваний, которые вызывает ожирение, необходима разумная физическая активность: пешеходные прогулки, плавание, бег, посещение спортивных залов. Если есть недовольство собственным весом, для его снижения необходимо обратиться к эндокринологу и диетологу для оценки степени нарушений и составления индивидуальной программы похудения.

****

13 октября
Всемирный день рения
"Любите свои глаза"



Всемирный день зрения проводится ежегодно во второй четверг октября для привлечения всеобщего внимания к проблемам со зрением, включая слепоту. Всемирный день зрения - это повод проявить заботу о здоровье глаз , пройти проверку зрения и порекомендовать другим сделать то же самое.

Основные целевые направления Всемирного дня зрения — устранение слепоты вследствие глаукомы, травм зрительного органа, воспалительных патологий переднего глазного отдела, ликвидация детской и катарактальной слепоты.

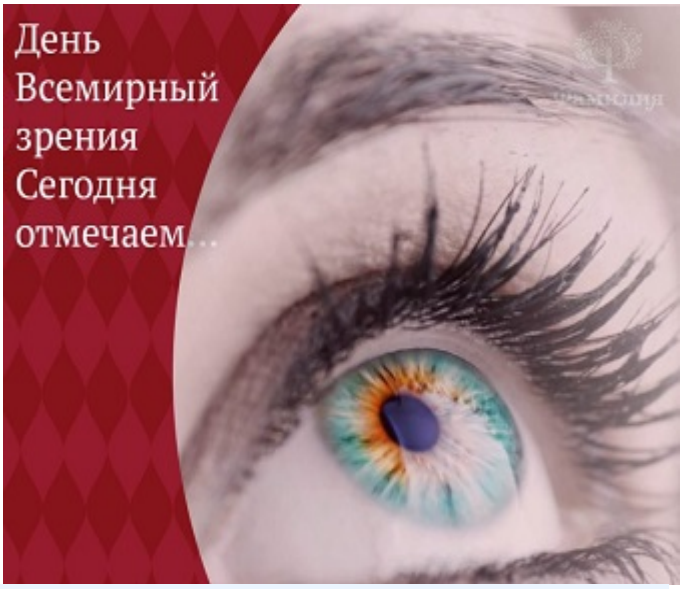
По данным ВОЗ во всем мире насчитывается около 37 миллионов слепых людей и 124 миллиона человек с плохим зрением. Сегодня заметна тенденция к увеличению потерявших зрение людей почти в два раза.

Слепота – это неспособность видеть. Ведущие причины хронической слепоты включают катаракту, глаукому, возрастную дегенерацию желтого пятна, помутнение роговицы, трахому и заболевания глаз у детей (например, вызываемые дефицитом витамина А). В мире все шире встречается слепота, развивающаяся с возрастом, а также слепота, вызываемая неконтролируемым диабетом.

Сотни миллионов людей страдают нарушениями зрения и слепотой по причинам, которые поддаются лечению и профилактике.

Во всем мире более одного миллиарда человек всех возрастов страдают нарушениями зрения, которые можно предотвратить. Большинство людей с нарушением зрения - старше 50 лет.

- 90% случаев (примерно 771 миллион человек) потери зрения можно предотвратить или вылечить, при выявлении на ранней стадии: 671 миллион человек имеют аномалии рефракции (нечеткое зрение: миопия, дальнозоркость, астигматизм)
- 100 миллионов человек страдают потерей зрения из-за катаракты (помутнение хрусталика)
- 77 миллионов (10%) людей с потерей зрения нуждаются в постоянном лечении в связи с возрастной дегенерацией желтого пятна, глаукомой и диабетической ретинопатией.
- 295 миллионов человек страдают легкой потерей зрения
- 90 миллионов детей и подростков живут с нарушениями зрения.



Основные причины потери зрения:

- аномалии рефракции
- катаракта
- глаукома
- возрастная дегенерация желтого пятна
- диабетическая ретинопатия

Диабет - одна из основных причин предотвратимой потери зрения, но только половина людей, живущих с диабетом регулярно проходят рекомендованное обследование у офтальмолога.

Миллионы людей живут с заболеваниями, требующими посещения офтальмолога для профилактики или отсрочки потери зрения.

Проверка зрения, ношение очков и проведение операции по удалению катаракты, могут облегчить подавляющее большинство случаев потери зрения

Лучший способ убедиться, что зрение в порядке - раз в год проходить осмотр у офтальмолога. Может быть такое, что есть проблема, о которой вы не подозреваете, поскольку многие глазные болезни не имеют симптомов или предупреждающих знаков.

Защитите глаза от солнца, надев солнцезащитные очки - даже в пасмурные дни! Делайте перерывы каждые 20 минут работы за компьютером.

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 питание и отказ от вредных привычек, обеспечение охвата всех граждан профилактическими медицинскими осмотрами не реже одного раза в год.

В КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» в отделении офтальмологии выполняются все функции по коррекции и лечению зрения. За 2021 год было пролечено 298 человек, из них 6 с диагнозом глаукома, за истекший период текущего года в отделении прошли лечение 237 человек с различными заболеваниями органов зрения.

Только регулярная проверка зрения у специалиста помогает выявлять возможные проблемы на самых ранних стадиях, а следовательно – принять своевременные меры профилактики и избежать больших проблем.

К тому же не стоит забывать и о мерах профилактики глазных болезней. Так, врачи советуют отказаться от курения, поскольку никотин губительно влияет на зрение; регулярно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень; поменьше времени проводить перед телевизором и за игрой в электронные игры; а при работе за компьютером использовать современный монитор и качественные программы.

Помните, что регулярное посещение офтальмолога и соблюдение несложных правил жизнедеятельности помогут вам сохранить хорошее зрение надолго.

Любите и берегите свои глаза!

16 октября Всемирный день анесезиолога-реаниматолога

Ежегодно в середине осени – 16 октября отмечают День анестезиолога-реаниматолога – праздник тех, кто позволяет лечиться без боли.

Современную медицину невозможно представить без анестезии — науки милосердия. А ведь еще чуть более 170 лет назад обезболивание было непозволительной роскошью, все операции — от стоматологических до хирургических — проводились наживую.

С давних времен человек желал избавиться от мучащих его болей — зубных, головных или от полученных ран. Зачастую физические муки приносил не сам недуг, а процесс его лечения. Впоследствии способы приглушения болевых ощущений совершенствовались, что позволило уже в наши дни избавить пациента от страданий. Сегодня наркоз позволяет лишить ткани чувствительности и беспрепятственно провести даже самые сложные операции, увеличив таким образом скорость дальнейшего восстановления и сохранив больному жизнь.

Профессия анестезиолога появилась только в XX веке — долгое время хирурги вводили наркоз самостоятельно. Но использующиеся в то время обезболивающие были несовершенны — эфир, а затем хлороформ и даже кокаин, зачастую вызывали осложнения.

Поэтому появились анестезиологи-реаниматологи — врачи, которые не только вводили наркоз, но и отвечали за состояние больного до, во время и после операции, следили за ходом процедуры и в случае необходимости оказывали помощь хирургу.

Врачи-анестезиологи-реаниматологи, медсестры и медбратья-анестезисты. находятся с пациентом гораздо дольше, чем хирург — беседует с ним перед тем, как вводить наркоз, следят за его состоянием во время и после процедуры.

Именно от их профессионализма зависит успех всей операции. Есть поговорка: хирург может зайти так далеко, насколько ему позволит анестезиолог.

Когда люди размышляют о том, кто такой анестезиолог-реаниматолог, чем он занимается, что лечит, то многие заблуждаются, предполагая, что главная его задача — обеспечить бесчувственное состояние больного.

Анестезиолог-реаниматолог — это прежде всего врач, а наркоз по своей сути — лечебная процедура. Из названия специальности понятно, что эти врачи проводят анестезию и реанимацию.

Такая медицинская специальность, как «Анестезиология и реаниматология», выделилась отдельно сравнительно недавно, в конце 50-х — начале 60-х годов прошлого века.

Двойное название специальности «анестезиолог–реаниматолог» связано с неразрывностью проведения наркоза или обезболивания и возникающей часто необходимостью реанимационных мероприятий. Поэтому каждый анестезиолог владеет и методикой проведения анестезии и приемами реанимации.

Эти две специализации, которые на первый взгляд ничем не объединены. «Анестезиология», которая занимается методами подачи пациентам анестезии, и «реаниматология» — наука о способах и правилах оживления организма. На практике эти направления настолько тесно связаны, что их представляет один врач — реаниматолог-анестезиолог. Это одна из самых сложных областей в медицине, с которой не каждый способен справиться.

Специалист выполняет работу одновременно двух врачебных профилей: анестезиолога и реаниматолога, чередуя работу в отделении реанимации и операционном блоке. В связи с этим, названия специальностей «анестезиолог» и «реаниматолог» используются как синонимы.

Врачи анестезиологи-реаниматологи — занимаются поддержанием и восстановлением жизненно важных функций организма при угрожающих жизни состояниях. Это те врачи, которым чаще других приходится работать в условиях давления обстоятельств и стресса. При этом они всегда обязаны сохранять холодную голову, и ясность мысли, необходимые для качественного оказания помощи пациентам в операционной. Это слишком узкая трактовка!

В обязанности анестезиолога-реаниматолога входит ведение больного до. Во время и после операции.

Причем плановый больной — это одно, он предварительно полностью обследован, диагноз установлен, при необходимости проведено лечение сопутствующий заболеваний.

В экстренной ситуации дело обстоит гораздо сложнее – пациент поступает из дома, с работы, с улицы, зачастую в состоянии алкогольного опьянения, многие с политравмами (например, автоавария), с кровопотерей, бывает без сознания, в состоянии шока.

О нем может быть ничего неизвестно, и нет времени на углубленное обследование. В такой ситуации врачу анестезиологу-реаниматологу нужно в срочном порядке принимать ответственное решение: выбирать необходимый анестетик, рассчитывать его дозировку. Ошибка или промедление стоит серьёзных последствий.

Ключевые личные качества, необходимые для работы анестезиологом-реаниматологом, связаны с необходимостью принимать верные решения в крайне небольшой промежуток времени. Поэтому анестезиолог-реаниматолог обязан быть решительным, стрессоустойчивым, соблюдать ясный ум даже в критических ситуациях и обладать хорошей памятью, поскольку необходимо понимать специфику различных болезней и травм, по причине которых человек мог попасть в реанимацию.

Всего и не перечислить.

Врачи реанимационного отделения также владеют методами анестезии, при необходимости дают наркоз и переводят пациента на ИВЛ.

В Норильске первое отделение анестезиологии и реанимации было открыто в 1967 году, а 1994 году переведено в КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» и рассчитано на 12 коек. В отделении работают 14 врачей анестезиологов-реаниматологов и 28 сестер. анестезисток. 4 медицинские сестры в данный момент проходят обучение, чтобы получить квалификацию сестра-анестезистка

Анестезиолог-реаниматолог – это врач, который оказывает помощь человеку, находящемуся в критическом состоянии, угрожающем потерей жизни. Такой специалист должен привести жизненные показатели к стабильному состоянию, используя интенсивную терапию, а затем обеспечить процесс восстановления основных функций организма.

Задача этого врача – сохранить пациенту жизнь, а порой вернуть из состояния клинической смерти. Все это необходимо совершить за минимальное время, порой в течение нескольких минут, и с этим связаны ключевые требуемые навыки реаниматолога: он должен понимать, как нормализовать дыхание, стабилизировать работу сердца, обеспечить кровообращение пациента.

К анестезиологу-реаниматологу попадают пациенты, которые находятся в крайне тяжелом состоянии и в любой момент могут умереть, что делает работу в реанимации одной из самых стрессовых профессий.

Вы, не просто врачи, вы - добрые ангелы-хранители, всегда оберегаете пациентов от боли и страданий. Вы те, кто делает операции возможными и безболезненными, вы спасаете жизни людей, за что они вам очень благодарны. Спасибо вам за вашу работу и преданность ей. Будьте успешны в профессии и в жизни!

С профессиональным праздником!

****

29 октября
Всемирный день борьбы с инсультом

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью

Национальный проект «Здравоохранение», и региональный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» в рамках которого смертность от инсультов и других сосудистых нарушений должна быть снижена почти на четверть. Также делается акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, обеспечение охвата всех граждан профилактическими медицинскими осмотрами не реже одного раза в год.

Инсульт - одна из главных причин смертности как в России, так и в мире.

По статистике, 31% людей, перенёсших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20% не могут самостоятельно ходить, и лишь 8% могут вернуться к прежней жизни.

Инсульт может случиться у любого человека в любом возрасте. Каждый четвертый человек в мире за свою жизнь перенесет инсульт.

Инсульт – это неожиданное повреждение головного мозга, причиной которого может стать закупорка кровеносных сосудов, разорвавшийся тромб и множество других факторов.

Во всех случаях происходит кровоизлияние и прекращение поступления кислорода в клетки мозга. При таком заболевании необходима срочная госпитализация и экстренное лечение.

За 2021 год в сосудистом отделении КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1» прошли лечение с диагнозом ишемический инсульт 216 человек и 61- с геморрагическим инсультом. Прошли реабилитацию 67 больных. За истекший период 2022 года пролечено 151 человек. Из них у 133 больных ишемический инсульт. 58 человек прошли реабилитацию в отделении медицинской реабилитации, где специалисты предпринимают все меры для полного или частичного восстановления.

Инсульт возникает, когда нарушается кровоснабжение части мозга, что препятствует поступлению в ткани мозга кислорода и питательных веществ. Клетки мозга начинают умирать в считанные минуты. Это может привести к инвалидности и, возможно, смерти. Выделяют 2 основные причины инсульта:

1.Кровотоку мешает тромб. Такой инсульт называют ишемическим, он происходит в 85 % случаев.

2.Происходит разрыв ослабленного кровеносного сосуда, снабжающего мозг. В этом случае инсульт геморрагический. Инсульт не всегда легко распознать сразу, часто симптомам не придают значения и не обращаются за медицинской помощью в надежде на улучшение состояния. Однако есть общие симптомы инсульта, которые должен распознать каждый: Проблемы с речью и пониманием того, что говорят другие. Человек может запутаться в словах или с трудом разобрать речь. Слабость или онемение лица, руки или ноги. Все это может произойти внезапно и как правило затронуть только одну сторону тела.

Попросите пострадавшего одновременно поднять обе руки над головой. Если одна рука начинает падать, вероятно, это инсульт. Кроме того, одна сторона рта может опуститься, особенно это видно при попытке улыбнуться.

Проблемы со зрением. У человека с инсультом может внезапно появиться нечеткое или затуманенное зрение в одном или обоих глазах, или же появляется двоение.

Головная боль. Внезапная очень сильная головная боль, которая может сопровождаться тошнотой и рвотой, головокружением или изменением сознания.

Проблемы с ходьбой. Человек может споткнуться или потерять равновесие. Также может возникнуть внезапное головокружение или потеря координации.

Состояние человека с инсультом необходимо очень быстро стабилизировать, нужно как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь.

Некоторым людям, перенесшим инсульт, требуется длительный период реабилитации, в то время как многие никогда полностью не выздоравливают и нуждаются в постоянной поддержке после инсульта.

Большинство инсультов можно предотвратить, изменив образ жизни и взяв под контроль состояния здоровья и факторы риска, повышающие вероятность инсульта.

Эти несколько шагов помогут предотвратить инсульт:

- Следите за своим артериальным давлением.
- Контролируйте уровень холестерина, сахара в крови.
- Будьте активными - 150 минут физической активности в неделю.
- Следите за питанием (сокращение потребления жирной, соленой и сладкой пищи в пользу овощей и фруктов).
- Похудейте, если это необходимо.
- Откажитесь от алкоголя, не курите.
- Принимайте назначенные лекарства.

За время пандемии стало понятно, что именно инсульт – самое тяжелое последствие COVID-19.

По данным ученых, сосудистые осложнения в виде церебральных инсультов у больных COVID-19 развиваются в восемь раз выше, чем у пациентов болеющих гриппом. Врачи утверждают: предотвратить развитие инсульта можно, прежде всего с помощью здорового питания, физической активности и профилактических обследований.

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