

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ



Издается при поддержке Министерства здравоохранения ДНР ДЕКАБРЬ 2019 г.



В Донецкой Народной Республике продолжает свое действие Гуманитарная программа по воссоединению народа Донбасса, в реализации которой принимают активное участие ведущие Республиканские учреждения здравоохранения.

В ПРИОРИТЕТЕ - ЗДОРОВЬЕ ПАЦИЕНТОВ!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДНР



На базе ДокТМО

продолжает работу направление "Многопрофильная больница для взрослых"

помощь оказана
110 пациентам

По направлению "Имплантация интраокулярных линз"

помощь оказана
1 пациенту

за период
с 28 ноября по 4 декабря
помощь оказана
125 пациентам

с территории Донецкой области, временно подконтрольной Киеву

В Республиканском травматологическом центре

по направлению "Оперативное лечение дегенеративных заболеваний и травм позвоночника"

помощь оказана
1 пациенту

По направлению "Эндопротезирование тазобедренных суставов"

помощь оказана
4 пациентам



В РОЦ им. проф. Г.В. Бондаря и ИНВХ им. В.К. Гусака

помощь оказана
3 больным
(взрослые и дети), которым требовалась нестандартная лечебная тактика и выполнения оперативных вмешательств

В Республиканской детской клинической больнице

по направлению "Многопрофильная больница для детей"

помощь оказана
6 пациентам

Для получения квалифицированной медицинской помощи по Гуманитарной программе необходимо обратиться на единую горячую линию Центра Гумпрограммы по воссоединению народа Донбасса:

+38 (066) 584-85-48; +38 (062) 334-99-09

ПРОВЕСТИ ЗИМУ ХОРОШО: И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

Холод, снег и сильный ветер могут быть опасными для здоровья – зимой легко не только заболеть, но и получить переохлаждение или травму от падения на льду

Традиционно, в нашем регионе декабрь – не самый морозный месяц. Впрочем, даже – 10°C и снегопады могут серьезно навредить здоровью. Поэтому мы решили напомнить, как себя вести, чтобы не замерзнуть и не получить травму зимой.

Переохлаждение и обморожение

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ организма человека происходит из-за снижения температуры тела под воздействием холода (низкая температура и повышенная влажность воздуха), холодной воды, снега и т.д. Под воздействием этих факторов возникает гипотермия, в результате которой теплоотдача тела превышает теплообразование.

Переохлаждение может быть **легкой степени** – температура тела человека снижается до 35-34°C, а сам он становится апатичным, сонным, кожа бледнеет.

Средняя степень переохлаждения наступает, когда температура тела снижается до 32-31°C, человек становится малоподвижным, у него возникают судороги, понижается артериальное давление и замедляется дыхание, а кожа рук и ног делается бледной и холодной на ощупь.

При **тяжелой степени** переохлаждения – температура тела становится ниже +30°C – человек теряет сознание, у него возникают судороги, иногда рвота и неконтролируемое мочеиспускание. Давление у пострадавшего снижается, а пульс можно прощупать только на сонных артериях. При этом у человека развиваются осложнения – отек легких, головного мозга, кровоизлияния в ткани и органы. Если температура тела пострадавшего в таком состоянии и дальше снижается, может наступить клиническая смерть от остановки дыхания и сердца.

ОБМОРОЖЕНИЕ какой-либо части тела наступает от воздействия низких температур. Но если долго находиться на воздухе, особенно при повышенной влажности и сильном ветре, получить обморожение можно даже весной или осенью при "плюсовой" температуре.

Обморожения бывают четырех степеней. **Первая – самая легкая** – степень возникает при непродолжительном воздействии низкой температуры. Пострадавший участок тела бледнеет, после отогревания – краснеет, но в некоторых случаях может быть темно-красным и отечным.

В результате такого обморожения кожа не отмирает, все возвращается в норму за 5-7 дней. Но следует помнить, что первыми признаками обморожения являются ощущения жжения, покалывания и онемение пораженного участка, потом возникает зуд кожи и болевые ощущения.

Вторая степень обморожения тоже характеризуется бледностью, охлаждением и потерей чувствительности, но при отогревании возникает сильная боль, кожа чешется и жжет, а через пару дней на пораженном участке появляются волдыри с прозрачной жидкостью. На восстановление при такой степени обморожения уйдет 1-2 недели.

Если же произошло **обморожение третьей степени**, то волдыри на пораженном участке заполняются жидкостью с кровью, имеют фиолетово-красный цвет. Пораженная кожа будет отмирать две-три недели, на месте травмы останется рубец. Обмороженная ногтевая пластина будет отрастать деформированной, или не отрастет вообще. При **обморожении четвертой степени** отмирает не только кожа, а все слои мягких тканей, могут пострадать кости и суставы. Пораженный участок становится темно-синего цвета.

Профилактика



Носите головной убор и одежду из шерстяной ткани или меха



Одевайте несколько слоев одежды, чтобы при необходимости один из них можно было снять



Как можно скорее поменяйте промокшую одежду на сухую



Употребляйте больше теплого питья, что улучшит терморегуляцию организма



Откажитесь от напитков с содержанием алкоголя и кофеина (они препятствуют выделению тепла вашим телом)



Как только у вас начинает проявляться озноб, укройтесь в теплом месте



Закрывайте части тела, которые наиболее подвержены переохлаждению – пальцы рук и ног, уши, нос, скулы



1 Вызовите «скорую помощь»



2 Постепенно отогрейте пострадавшего – укройте покрывалом или сухой одеждой



3 Не пытайтесь отогреть пострадавшего быстро – это приведет к проблемам с сердцем



4 Приложите к телу теплый предмет (грелку, бутылку с водой)



5 Напите теплым питьем, если пострадавший в сознании

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ

Травмы на льду

Ежегодно врачи оказывают помощь тысячам людей, которые травмировались при падении на льду или снегу. Однако существуют несколько правил, которые помогут если не избежать падения, то минимизировать его последствия.

Для более безопасной ходьбы по обледеневшему асфальту на обувь следует надевать "ледоступы" или наклеивать на подошвы лейкопластырь, изоляционную ленту или кусочки поролона. Также можно намазать подошву суперклеем и поставить на песок – песчинки помогут обуви не скользить. Для ходьбы по льду лучше всего подойдет обувь с подошвой из микропористой или другой мягкой основы без высоких каблуков.

Чтобы избежать серьезных травм, во время гололеда необходимо быть всегда наготове, ходить медленно, наступая на всю подошву.

Руки должны быть свободными, и их не стоит держать в карманах. При нарушении равновесия нужно постараться присесть, это поможет удержаться на ногах.

При падении желательно сгруппироваться и напрячь мышцы, а при ударе об асфальт – перекатиться на бок. Это поможет смягчить удар.

Следует помнить, что во время гололеда не стоит наступать на крышки люков, ходить возле края проезжей части или перебежать ее. Особенно опасно гулять в гололед в состоянии алкогольного опьянения.

Если на дорогах гололед, людям пожилого возраста и беременным женщинам лучше стараться не выходить из дома, пока лед не засыплют песком или солью.

Кроме того, в холодное время года в городах лучше держаться подальше от стен домов, ближе к середине тротуара – особую опасность для здоровья представляют сосульки, которые могут сорваться с крыш и выступающих частей зданий (особенно опасными они становятся в период, когда тает лед и снег).



Жевательный табак (снюс, насвай) - угроза жизни! Задумайся!

С Н Ю С — один из видов бездымного табака. Продукт, изготовленный из увлажненного или высушенного измельченного табака, обработанного раствором соли и соды, с добавлением ароматических и вкусовых добавок. Употребляется путем размещения между десной и губой. Таким образом человек получает определенную дозу никотина без дыма.

из чего сделан снюс помимо табака

Вода - нужна для увлажнения и более комфортного рассасывания.

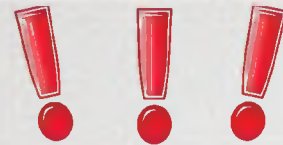
Соль - играет роль природного консерванта и усилителя вкуса.

Консерванты - разбавляют табак и снижают стоимость смеси, а также увеличивают срок хранения.

Ароматизаторы и пищевые добавки - усиливают вкус и придают наркотику приятный запах.



В снюсе содержатся, как минимум, 28 канцерогенных веществ



В одном пакетике содержится от 50 мг никотина - это больше, чем в двух пачках сигарет

последствия для здоровья

Сердечно-сосудистые заболевания - никотин разрушает стенки сосудов и провоцирует образование атеросклеротических бляшек, ведет к развитию гипертонии, многократно повышает риск инсульта и инфаркта.

Заболевания ротовой полости - наркотик обжигает и разрушает нежные слизистые оболочки, вызывает развитие язвы.

Заболевания органов пищеварения - основные последствия снюса ощущает на себе пищеварительная система. Глотание табачной слюны и, тем более, случайное проглатывание пакетика с табаком вызывают серьезные пищевые отравления, расстройства кишечника, провоцируют язву желудка.

Но главное - снюс вызывает онкологические заболевания!

СНЮС - наркотик-психостимулятор

При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь.

Именно они формируют наркотическое действие снюса.

Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости.

Изменения в работе организма вызывают специфический синдром отмены - ломку от снюса.

Замена сигарет на жевательный снюс НЕ помогает справиться с никотиновой зависимостью, а наоборот - усиливает ее из-за более высокого содержания никотина в снюсе и более продолжительного времени употребления.

Выбирая между сигаретами и снюсом, вы выбираете между раком легких и раком желудка!!!