



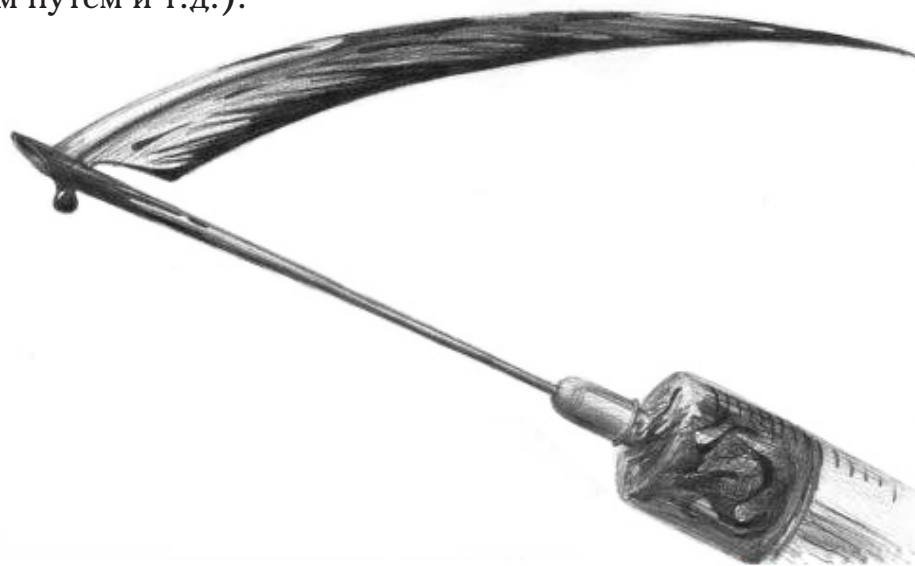
«Цена зависимости – жизнь!»



Медицинский психолог Ж.Ю. Косоногова и волонтеры больницы.

В феврале 2016г. КГБУЗ «Кежемская РБ» совместно с УФСКН и педагогами городских школ №3, №4 провели круглые столы по теме: «Цена зависимости — жизнь!» в рамках профилактики пагубных привычек среди подростков и молодежи Кежемского района.

Профилактика злоупотребления ПАВ рассматривалась, как комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, на предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитом, заболеваниями, распространяемыми половым путем и т.д.).



Над номером работали: Вацилко Д.М., Климова А.В., Косоногова Ж.Ю.



ОБЪЯТИЯ: как мало надо для счастья!



Вы наверняка слышали о том, что обниматься полезно, причем в этом абсолютно уверены и медики, и психологи. Научно доказано, что объятия (дружеские, нежные, пылкие - абсолютно любые!) укрепляют иммунитет, стабилизируют работу центральной нервной системы и кровяное давление, снижает риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний. А кроме того, повышают в крови уровень окситоцина - «гормона нежности и привязанности».

Лекарство для тела и души.

Когда тело попадает в объятия, наш головной мозг вырабатывает «ударную» дозу эндорфинов - «гормонов счастья». Искренние и теплые прикосновения дарят ощущение защищенности, психологического комфорта и любви. Механизм, который запускает в нашем организме телесный контакт с другим человеком, сравним с действием дорогого витаминного комплекса. Наверняка вы замечали, что влюбленные мужчина или женщина почти никогда не болеют гриппом и простудой, даже если раньше «слегали» по несколько раз в год.

Удивительно, но такое, казалось бы, пустяшное дело, как «обнимашки», важно для нас не меньше, чем правильная еда и здоровый сон. Ведь телесный контакт - это одна из базовых потребностей человека. Дети, выросшие до 7 лет без объятий, могут оказаться совсем не способными любить и будут склонны к агрессии и антиобщественным поступкам. Счастливики же, которых много обнимают и ласкают родители, имеют лучшее физическое и психическое здоровье и даже более высокий уровень IQ.

Отсюда вывод: чтобы ваш ребенок вырос жизнерадостным, уравновешенным и не обремененным многочисленными комплексами, чаще обнимайте любимое чадо!

«ЧЕТЫРЕ ОБЪЯТИЯ В ДЕНЬ НУЖНЫ НАМ ПРОСТО ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ. ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ ИХ ТРЕБУЕТСЯ НЕ МЕНЕЕ ВОСЬМИ!».

Спасительное объятие.



Это фото - из статьи, которая называется «Спасительное объятие», опубликованной в одной из американских газет несколько лет назад. В заметке описывается первая неделя жизни близнецов - мальчика и девочки. После рождения каждого из них поместили в индивидуальный инкубатор. Но они были настолько слабы, что доктора даже не надеялись, что выживет хотя бы один. Однако медсестра пошла против правил больницы и положила близнецов в один инкубатор. Когда они оказались вместе, мальчик обнял свою маленькую сестренку. И - о чудо! - у крохи стабилизировалась работа сердца, а температура поднялась до нормальной.

Не забывайте обнимать тех, кого любите!



Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"

Врачебно-фельдшерская конференция от 27.01.2016г..



На снимке заведующий терапевтическим отделением Капитонов И.А.

В районной больнице 27.01.2016 года состоялась врачебно-фельдшерская конференция на тему: «Эпидемиология, клиника, лабораторная и инструментальная диагностика ОРВИ и гриппа. Тактика ведения пациентов. Современные подходы к лечению. Особенности гриппа А(Н1Н1). Профилактика».

По итогам конференции медицинские работники района получили наглядный раздаточный материал.

В 2015 году в Кежемском районе было привито 32% от всего населения, что позволило избежать роста заболеваемости гриппом и не достичь эпидситуации в 2016 году. Доктора и фельдшера района работу свою выполнили качественно и своевременно, отсюда и положительный результат, все жизни сохранены.