

Захід тижня ЦК педіатрії, акушерства та гінекології:

«Хворобі легше запобігти, ніж лікувати»

26.02. 2025 р. у Павлоградському фаховому медичному коледжі в рамках тижня циклової комісії педіатрії, акушерства та гінекології відбувся відкритий захід з дисципліни «Медсестринство в педіатрії» за темою: «Хворобі легше запобігти, ніж лікувати»

Захід був проведений студентами групи СС 15-21 під керівництвом викладача педіатрії Маловик Лариси Іванівни.

Старе прислів'я говорить: «Будь-яку хворобу краще попередити, аніж лікувати». Ця мудрість відображає важливість профілактики для підтримання здоров'я і добробуту людини. Профілактика захворювань має не лише медичний, але й економічний та соціальний вимір, оскільки допомагає уникнути складних і витратних лікувальних заходів та зберегти високу якість життя.

Методи профілактики різних захворювань можна розділити на дві основні групи. Перша - це методи, спрямовані на загальне зміцнення організму, підвищення імунітету; сюди ж можна віднести елементарні правила особистої гігієни, дотримання яких саме по собі вже є способом профілактики дуже багатьох хвороб. Друга - це методи, спрямовані на запобігання конкретних захворювань (тобто - специфічні методи профілактики).



1. Здоровий спосіб життя, який передбачає:

- Повноцінний сон. Спіть 7-8 годин на добу, лягайте і прокидайтеся в один і той самий час.
- Здорове харчування. Щодня вживайте свіжі овочі та фрукти, обмежуйте сіль – менше 1 ч. ложки на день і цукор – не більше 10 чайних ложок на добу, уникайте фастфуду.
- Фізична активність. 30 хвилин помірної активності 5 разів на тиждень покращать ваше здоров'я.
- Відмова від вживання тютюнових виробів та алкоголю. Куріння і споживання алкоголю спричиняють серйозні захворювання та скорочують тривалість життя.
- Дотримання гігієни. Регулярно мийте руки, чистіть зуби, використовуйте індивідуальні предмети гігієни.

Ці речі є найпершим і найпростішим захистом від інфекційних хвороб.

2. Доступна та якісна медична допомога

- Профілактичні обстеження.
- Вчасне лікування. Не ігноруйте перші симптоми захворювань, звертайтеся до лікаря на ранніх стадіях.
- Специфічні методи профілактики - вакцинація. Найпростіший спосіб захистити себе і людей навколо від інфекційних хвороб. Не відмовлятися від вакцинації новонароджених у пологовому і далі робити дітям і собі всі щеплення за календарем. Специфічна профілактика, як правило, проводиться за призначенням і під контролем лікаря. В першу чергу це профілактичні щеплення, які нам починають ставити з перших днів життя. Саме завдяки щепленням жителі цивілізованих країн давно забули про страшні епідемії віспи і



чуми, які викошували в середні століття цілі міста. Завдяки вакцинації вдалося значно знизити частоту виникнення багатьох інфекційних захворювань таких як поліомієліт, дифтерія, кір, епідемічний паротит, правець. Але, навіть захворювання, котрі вдалося приборкати в нашій країні, існують на відстані, в інших країнах. Так поліомієліт, як і інші інфекційні захворювання, може бути переданий людям, що не захищені вакциною. Індивідуальна імунізація дітей допомагає захистити здоров'я суспільства в цілому, а особливо тих людей, що не були вакциновані. Це можуть бути діти, що не досягли віку для проведення вакцинації (наприклад, в Україні дітям до 1 року не проводиться вакцинація проти кору, але вони можуть захворіти на кір та в окремих випадках мати тяжкий перебіг захворювання та серйозні ускладнення), або діти з протипоказами до вакцинації (наприклад, діти хворі на лейкоз, діти зі СНІДом і т.д.)



В Україні передбачена обов'язкова вакцинація проти 10 інфекцій, а саме проти гепатиту В, туберкульозу, дифтерії, правця, коклюшу, поліомієліту, гемофільної інфекції, кору, епідемічного паротиту ("свинка"), краснухи. Графік щеплень затверджений МОЗ України та створений з урахуванням вікової актуальності інфекцій та вікових особливостей імунітету дітей.

Пам'ятайте, що ваше здоров'я — у ваших руках. Здоров'я — це одна з головних умов досягнення успіху в житті. То ж бережіть його з юних літ, зміцнюйте і примножуйте, не розтринькуйте даремно цей безцінний скарб, дарований вам Богом, Природою і вашими предками.

Підсумувавши інформацію, студенти прийшли до висновку: профілактика захворювань є комплексним підходом, який включає здоровий спосіб життя, своєчасну медичну діагностику, домашній моніторинг здоров'я і дотримання гігієнічних норм. Вона дозволяє зберегти здоров'я, уникнути серйозних захворювань і покращити якість життя. Інвестування в профілактику є економічно вигідним, оскільки допомагає знизити витрати на лікування і втрати працездатності. Отже, прислухаючись до старого прислів'я, ми можемо зробити наш світ здоровішим і щасливішим!

Виступи студентів та викладача супроводжувалися відеороликами та ілюстраціями.

