

**ПРОМОЦІЇ ЗДОРОВ'Я: ПРОЄКТИ ТА
РЕСУРСИ НАЦІОНАЛЬНОЇ НАУКОВОЇ
МЕДИЧНОЇ БІБЛІОТЕКИ УКРАЇНИ**
7 КВІТНЯ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я

*НАТАЛІЯ МАЛІШЕВСЬКА,
ГОЛОВНИЙ БІБЛІОТЕКАР*

Національна наукова медична бібліотека України

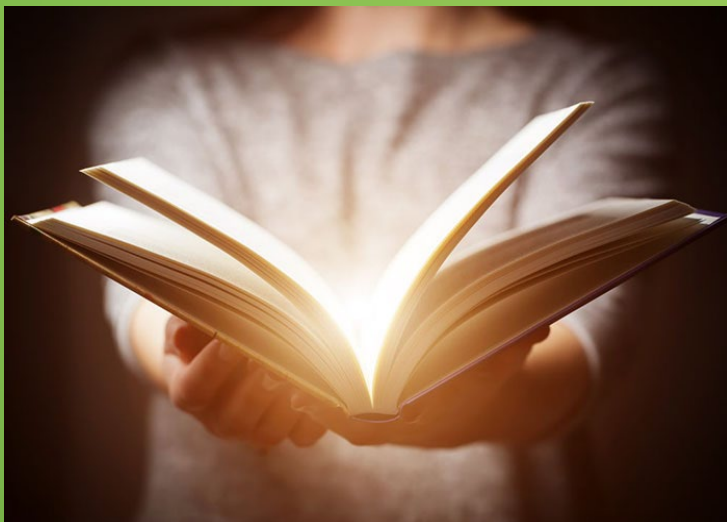


**Здоров'я – це не все, що потрібно людині,
але все без здоров'я – ніщо**

СОКРАТ

Національна наукова медична бібліотека України





ПРОЄКТ «ЗДОРОВІ БІБЛІОТЕКИ»



Бібліотечна
країна



Мета: створення комплексної програми інформування громадян у питаннях профілактики неінфекційних захворювань через бібліотеки та літературу.

- Відбір, придбання та відправка книг для пілотних бібліотек на теми охорони здоров'я.
- Проведення лекцій для бібліотекарів на теми охорони здоров'я та профілактики неінфекційних захворювань.
- Організація зустрічей із авторами видань на теми охорони здоров'я.
- Обладнання «куточків здоров'я» в кожній пілотній бібліотеці.
- Розробка інформаційних матеріалів про роль бібліотек в зміцненні здоров'я.

НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



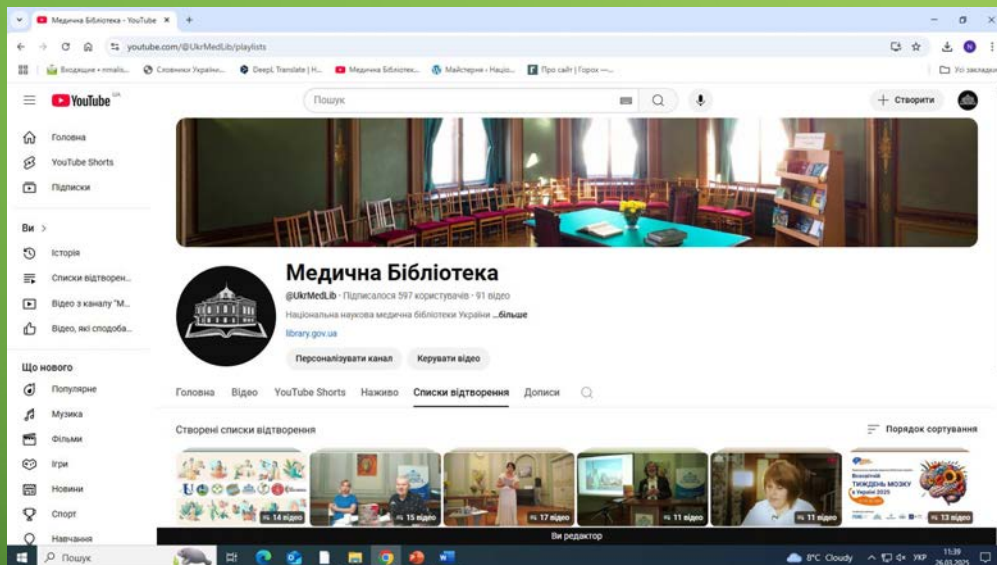
НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ

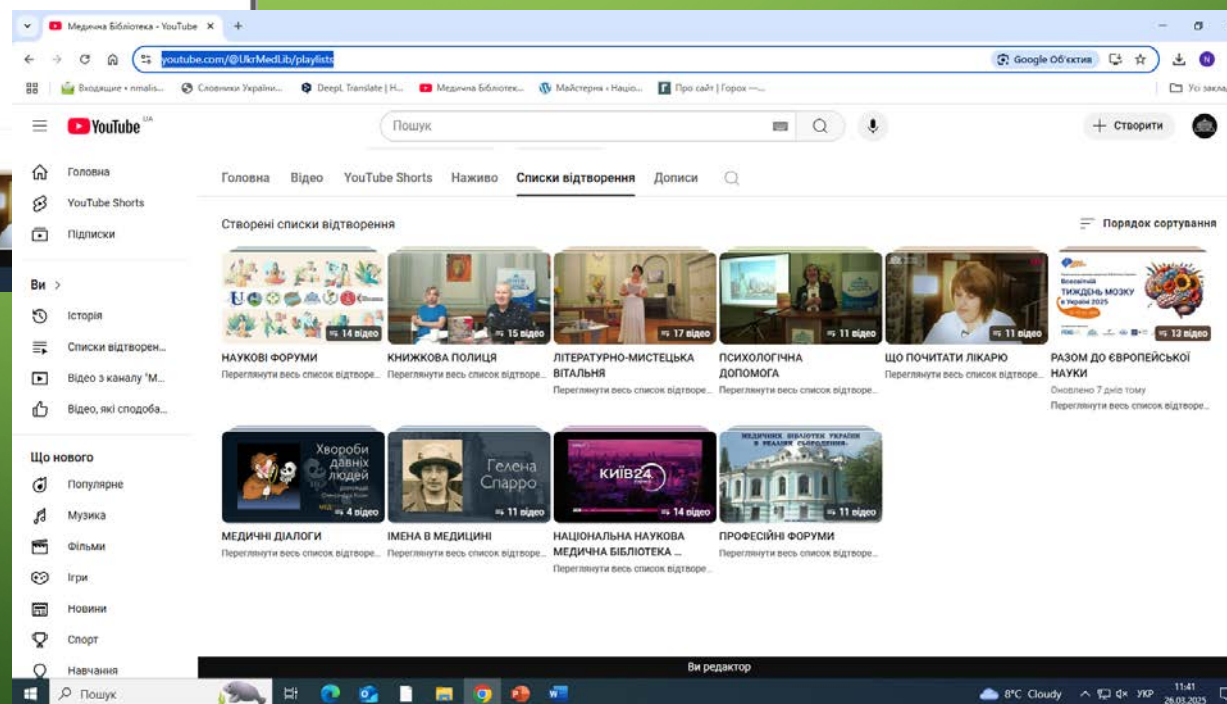
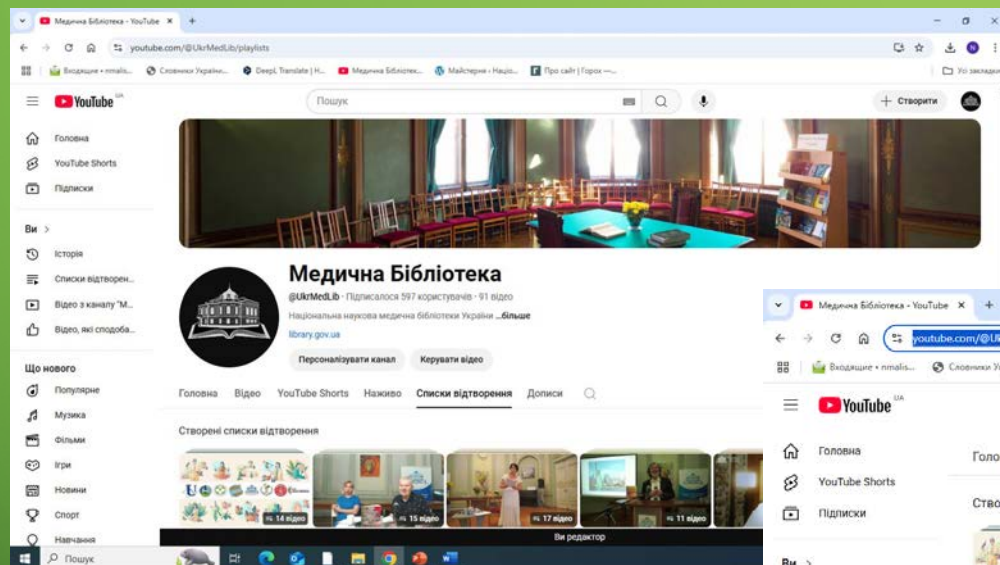


<https://www.youtube.com/@UkrMedLib/playlists>

НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



<https://www.youtube.com/@UkrMedLib/playlists>



НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ

ГОЛОВНА КАТАЛОГИ ПОСЛУГИ ПРО НАС

Клінінг у закладах охорони здоров'я

МАЙСТЕР-КЛАС

КЛІНІНГ У ЗАКЛАДАХ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ПРАВИЛА ТА УМОВИ

Спікер: **Іванна Семенович**

27.03.2025

Майбутні події

- Клінінг у закладах охорони здоров'я
27.03.2025 11:00
- Дитина у кризовий період
27.03.2025 14:00

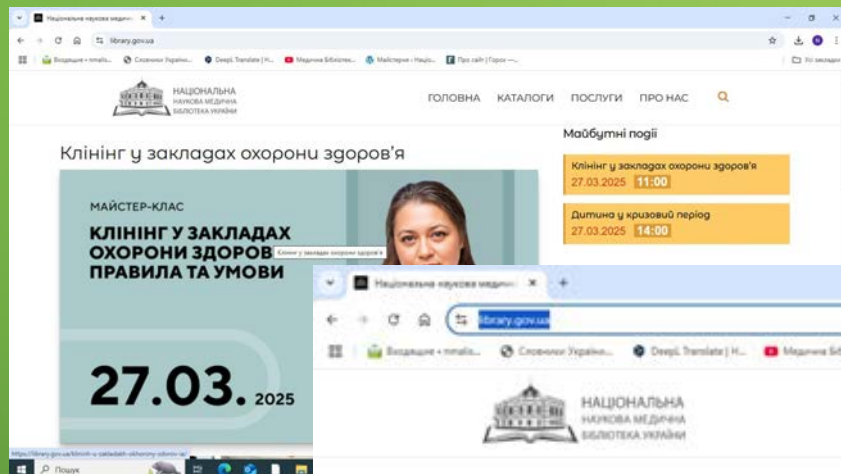
Календар медицини

- 26 Ср Микола Володимир Григорович (1956)
- 27 Вт День нефролога
- 2 Ср Поксвітній день розповсюдження в...
- 7 Пн Поксвітній день здоров'я

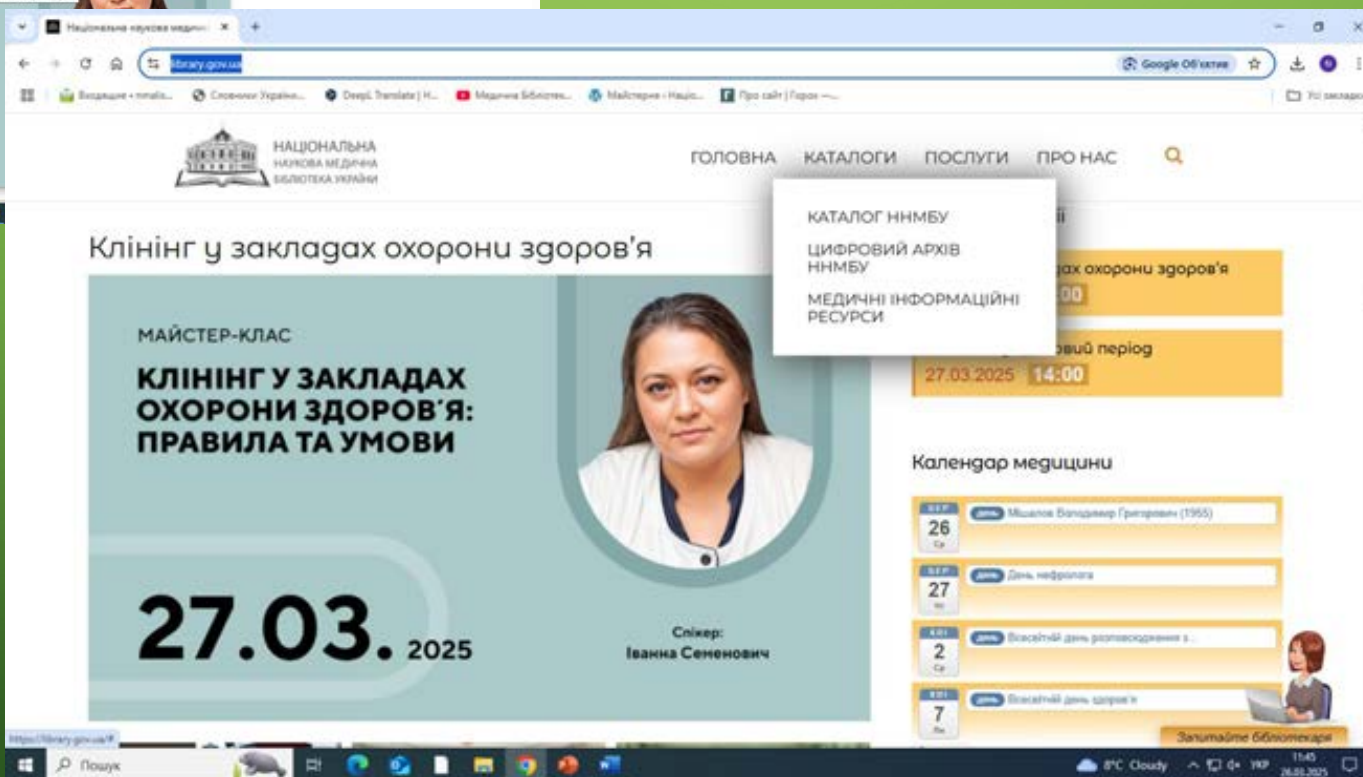
Залучайте бібліотекаря

<https://library.gov.ua/>

НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



<https://library.gov.ua/>



НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



<https://library.gov.ua/>

https://emed.library.gov.ua/?_gl=1%2A11hiquf%2A_ga%2ANjkwNjkyNjQzLjE3NDAzOTA5MDM.%2A_ga_LXTBJ4Y3YZ%2AMTc0Mjk4MjlxNi4xNy4wLjE3NDI5ODIyMTYyMC4wLjA

Цифровий Архів ННМБУ

ГОЛОВНА ПОШУК ІНФО

Цифровий Архів Національної наукової медичної бібліотеки України

Пошук у Цифровому Архіві >>>

Колекції

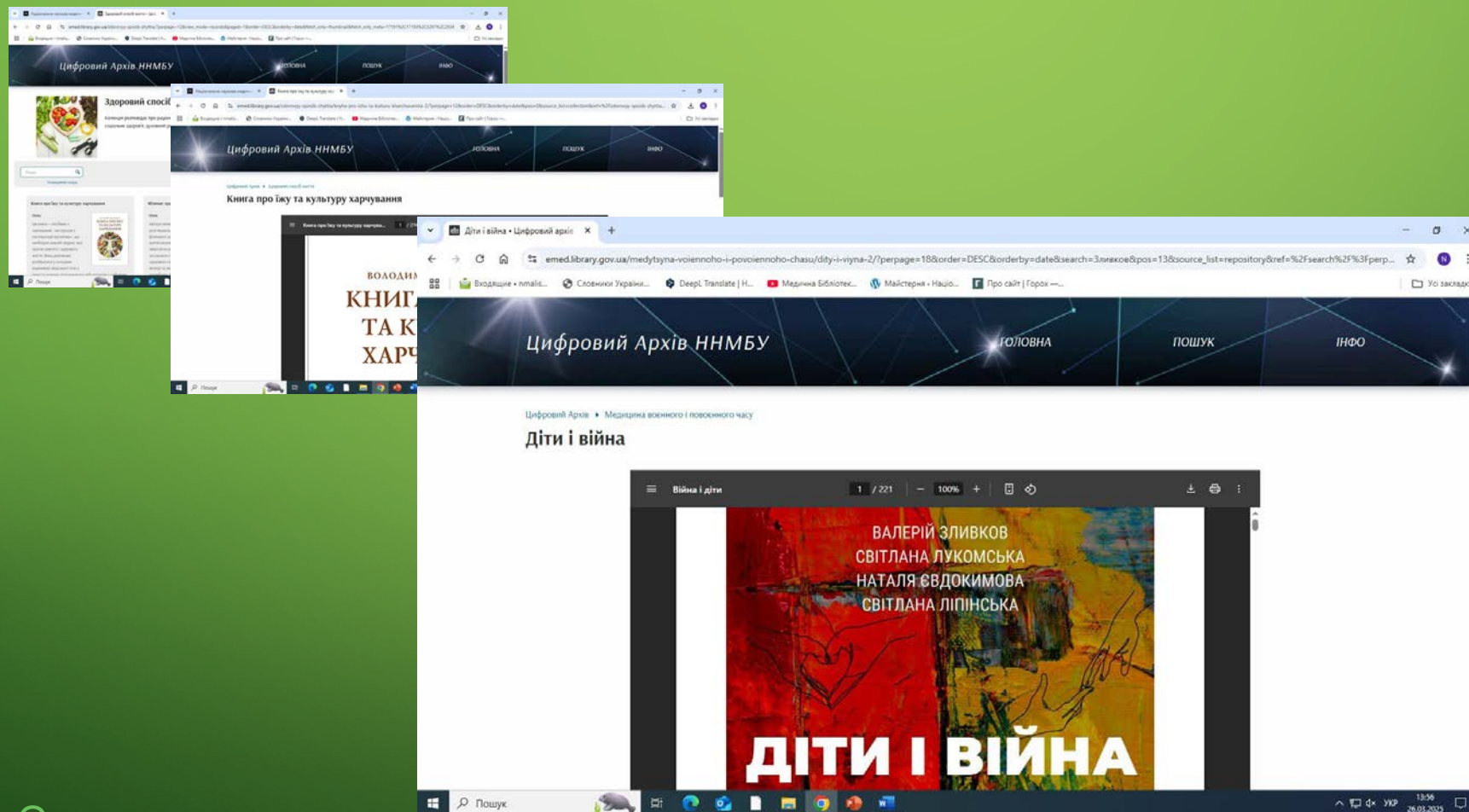
- Видання ННМБУ
- Далджест ННМБУ
- Наукові праці співробітників ННМБУ
- Наукові форуми
- Стародрук (до 1830 року)
- Медицина XIX століття
- Медицина XX століття
- Сучасна медицина
- Медицина воєнного і повоєнного часу
- Здоровий спосіб життя
- Гігієна навколишнього середовища
- ВІТ-А-ПОЛ
- Науковий доробок Ярослава Ганкевича
- Колекція ДНУ "ШТОЗ" ДУС
- Інші теми
- Періодичні видання

НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



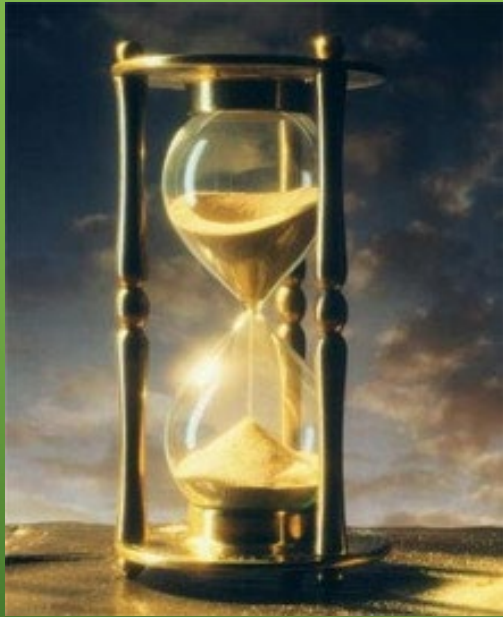
The screenshot displays the website of the National Scientific Medical Library of Ukraine. The main navigation bar includes "Цифровий Архів ННМБУ" (Digital Archive of NSMLU), "ГОЛОВНА" (Home), "ПОШУК" (Search), and "ІНФО" (Info). The page is titled "Здоровий спосіб життя" (Healthy Lifestyle) and features a collection of books. A search bar is visible on the left. The main content area shows a book titled "Книга про їжу та культуру харчування" (Book about food and eating culture) by Володимир Вінницький (Volodymyr Vynnytskyi). The book cover is displayed, showing the title in large, bold letters: "ВОЛОДИМИР ВІННИЦЬКИЙ КНИГА ПРО ЇЖУ ТА КУЛЬТУРУ ХАРЧУВАННЯ". The book is part of a collection of 274 items, and the current page is 1. The system tray at the bottom shows the date and time as 11:50 on 26.03.2025.

НАЦІОНАЛЬНА НАУКОВА МЕДИЧНА БІБЛІОТЕКА УКРАЇНИ



ПОКИ МИ ВІДКЛАДАЄМО ЖИТТЯ, ВОНО ПРОХОДИТЬ

ЛУЦІЙ АННЕЙ СЕНЕКА



Національна наукова медична бібліотека України



БІБЛІОТЕКА ЗДОРОВ'Я



ДЖЕЙН Б. БУРКА, ЛЕНОРА М. ЮЕН.
Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити з цим вже сьогодні

Національна наукова медична бібліотека України



БІБЛІОТЕКА ЗДОРОВ'Я



ДЖЕЙН Б. БУРКА, ЛЕНОРА М. ЮЕН.
Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити з цим вже сьогодні

ГАБОР МАТЕ. Розсіяний розум.
Походження та зцілення розладу дефіциту уваги



Національна наукова медична бібліотека України



БІБЛІОТЕКА ЗДОРОВ'Я



ДЖЕЙН Б. БУРКА, ЛЕНОРА М. ЮЕН.
Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити з цим вже сьогодні

ГАБОР МАТЕ. Розсіяний розум.
Походження та зцілення
розладу дефіциту уваги



Національна наукова медична бібліотека України

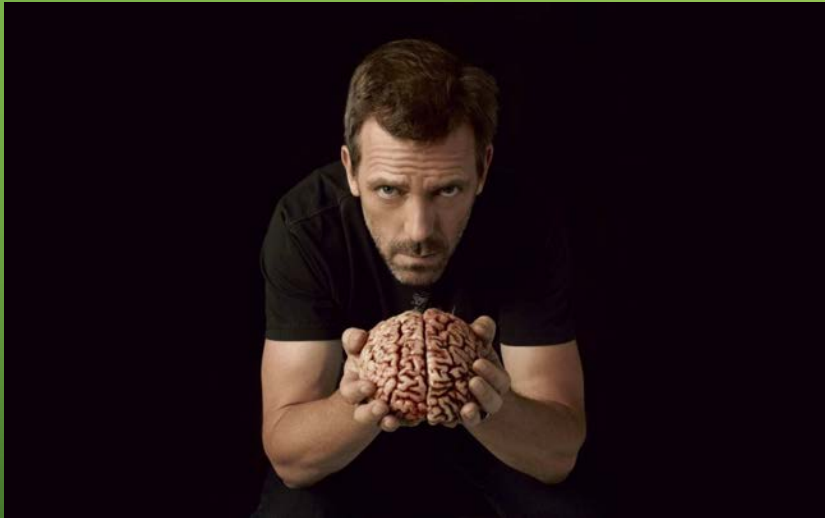


ЙОГАН ГАРІ. Мистецтво зосереджуватися.
Як у нас украли увагу



МІЗКИ Є У ВСІХ, ТІЛЬКИ НЕ ВСІ РОЗІБРАЛИСЯ З ІНСТРУКЦІЄЮ

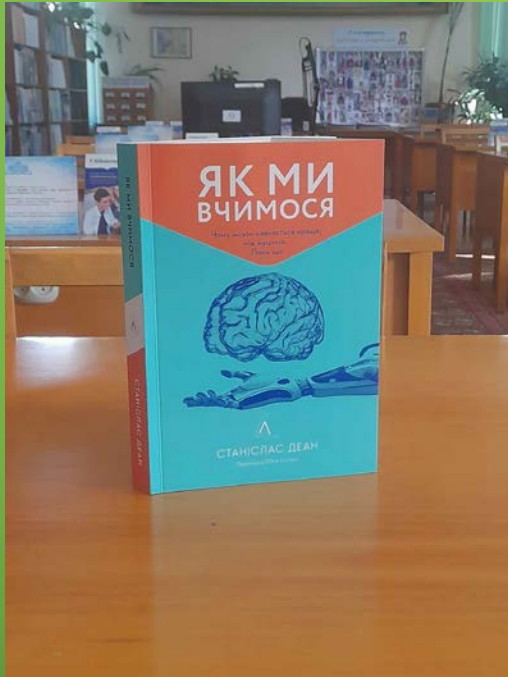
ХЬЮ ЛОРІ



Національна наукова медична бібліотека України



БІБЛІОТЕКА ЗДОРОВ'Я

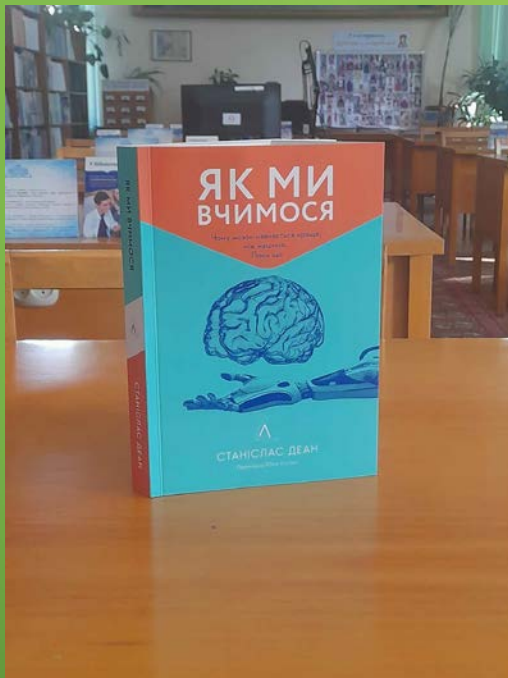


**Станіслав Деан. Як ми вчимося.
Чому мозок навчається краще, ніж
машина... Поки що.**

Національна наукова медична бібліотека України



БІБЛІОТЕКА ЗДОРОВ'Я



**Станіслав Деан. Як ми вчимося.
Чому мозок навчається краще, ніж
машина... Поки що.**

**Ребекка Гайсс. Інстинкт. Перепрошивка для
мозку, яка підвищить вашу продуктивність**



Національна наукова медична бібліотека України



**МАЙБУТНЄ НАЛЕЖИТЬ МЕДИЦИНІ ЗАПОБІЖНІЙ. ЦЯ
НАУКА, ЙДУЧИ ПІД РУКУ З ДЕРЖАВНІСТЮ, ПРИНЕСЕ
БЕЗПЕРЕЧНУ КОРИСТЬ ЛЮДСТВУ**

МИКОЛА ПИРОГОВ

Національна наукова медична бібліотека України



БІБЛІОТЕКА ЗДОРОВ'Я



МЕТЬЮ ВОКЕР. Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь.

Національна наукова медична бібліотека України

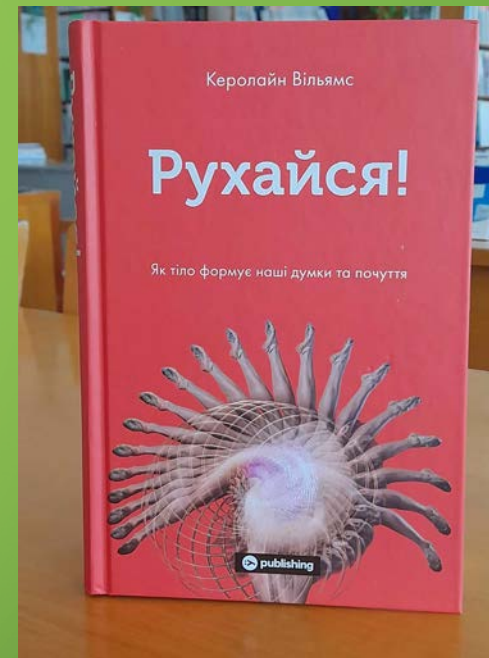


БІБЛІОТЕКА ЗДОРОВ'Я



МЕТЬЮ ВОКЕР. Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь.

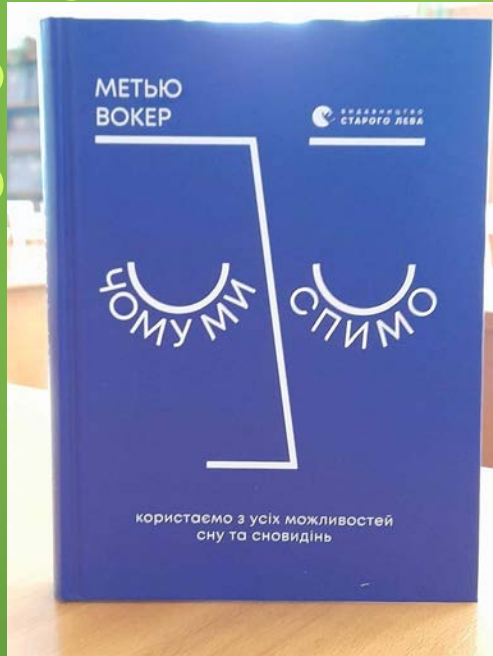
КЕРОЛАЙН ВІЛЬЯМС. Рухайся! Як тіло формує наші думки та почуття.



Національна наукова медична бібліотека України

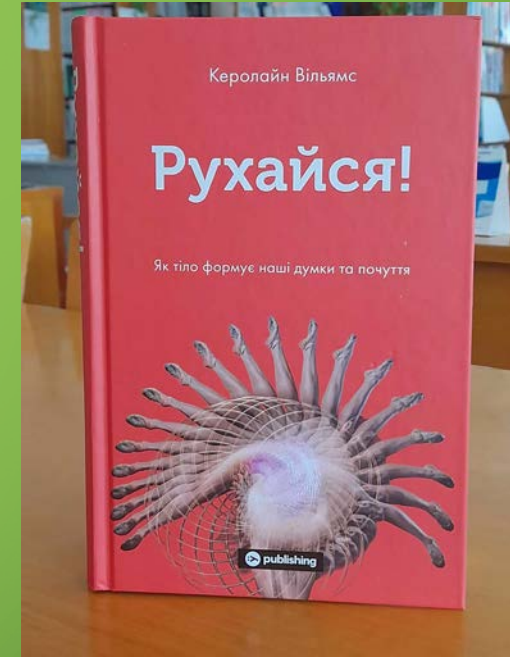


БІБЛІОТЕКА ЗДОРОВ'Я

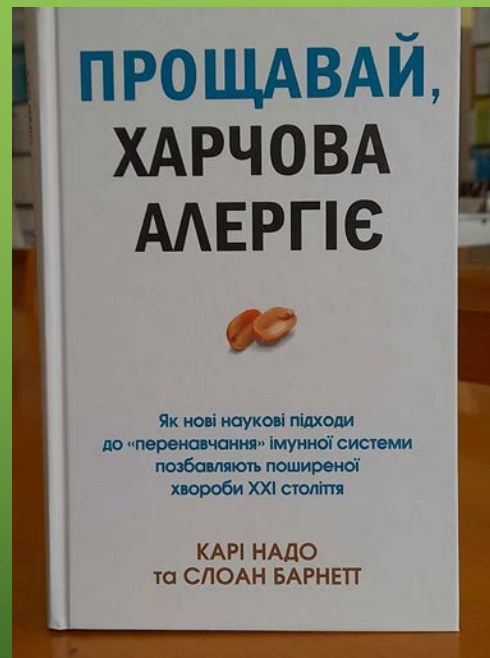


МЕТЬЮ ВОКЕР. Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь.

КЕРОЛАЙН ВІЛЬЯМС. Рухайся! Як тіло формує наші думки та почуття.



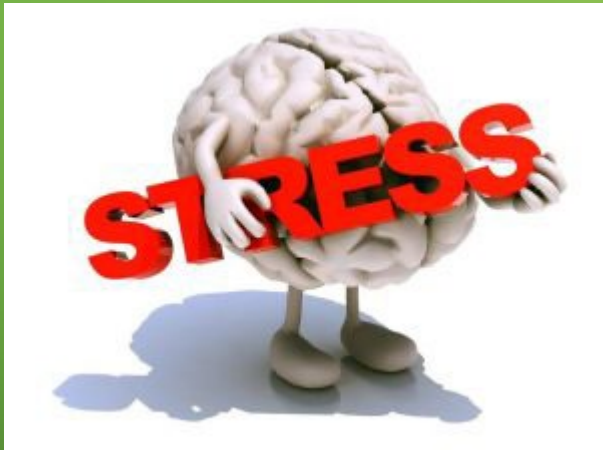
КАРІ НАДО, СЛОАН БАРНЕТ. Прощавай, харчова алергіє! Як нові наукові підходи до «перенавчання» імунної системи позбавляють поширеної хвороби ХХІ століття



Національна наукова медична бібліотека України



ОЗНАКИ СТРЕСУ



- Постійна втома, виснаженість
- Тривожність, панічні атаки, почуття пригніченості
- Головний біль
- Розлади сну
- Порушення пам'яті, концентрації і уваги
- М'язовий біль
- Порушення координації рухів
- Загострення хронічних захворювань
- Сухість шкіри, ламкість та випадіння волосся, ламкість нігтів
- набряки кінцівок
- Зайва вага

О. В. Нідельчук. Хронічний стрес в умовах війни та репродуктивне здоров'я: досвід нейрогормональної корекції в клінічній практиці акушера-гінеколога//Медичні аспекти здоров'я жінки. – 2024. - №2 (154). Цит. За:

<https://mazg.com.ua/ua/archive/2024/2%28154%29/pages-56-61/hronichniy-stres-v-umovah-viyni-ta-reproduktivne-zdorov-ya-dosvid-neyrogormonalnoyi-korekciyi-v-klinichniy-praktici-akushera-ginekologa>

ЗАГРОЗЛИВІ СИМПТОМИ, ЯКІ ВИМАГАЮТЬ НЕГАЙНОГО ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛІКАРЯ

- біль в грудях, який віддає в руку, шию, щелепу (особливо в ліву половину тіла) і триває більше 20 хв.;
- реакція на стрес супроводжується важкою задишкою, ускладненням дихання, нерівномірним або прискореним серцебиттям, високим артеріальним тиском;
- з часом відмічається збільшення інтенсивності будь-якого болю, що виникає у відповідь на стрес;
- у відповідь на стрес відмічається значне (вище 38°C) підвищення температури тіла;
- реакція на стрес супроводжується сильним головним болем з раптовим розвитком неврологічних симптомів (ускладнення мови, рухів, тремтіння кінцівок тощо) або порушенням свідомості;
- тривожні стани супроводжуються панічними настроями, страхами, фобіями, депресією;
- тривожний стан виникає натще або після фізичного навантаження;
- при проносі, що виник у відповідь на стрес, відмічаються кров'яні прожилки в калі;
- загрозові симптоми на фоні вагітності

СИМПТОМАТИЧНЕ ЛІКУВАННЯ СТРЕСУ. Протокол провізора (фармацевта) при відпуску безрецептурних лікарських засобів.
Наказ МОЗ України 11 жовтня 2013 року № 875

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

Національна наукова медична бібліотека України

