



## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА

В последнее время все актуальнее становится проблема нарушения противопожарных требований на территории РУДН. Пожалуй, самое распространенное нарушение – действия, влекущие за собой срабатывание датчика автоматической пожарной сигнализации.



За сентябрь в зданиях Университета произошло 81 срабатывание датчиков АПС. По поводу каждого случая проводится расследование, студенты, причастные к срабатыванию, пишут объяснительные записки. В случае, если срабатывание действительно произошло по вине студента, к нему будут применены дисциплинарные взыскания.

Еще одним нарушением является применение открытого огня в зданиях РУДН. Помните: в помещениях Университета запрещено пользоваться открытым огнем, например, зажигать свечи. Помимо этого, нельзя использовать палочки с благово-

ниями. Нарушение этого правила может привести к выселению из общежития или даже к исключению из Университета.

Однако и на открытом воздухе с пламенем все не так просто. Парк, который находится за общежитиями – излюбленное место многих студентов. Отдых на природе, в шумной компании с шашлыками – один из традиционных видов отдыха. Но не все знают, что это незаконно. На основании Постановления Правительства РФ от 30 июня 2007 года № 417, в определенных местах розжиг костра запрещён с момента схода снега до наступления дождливой осенней

погоды. Большинство парков Москвы, в том числе и наш, попадают в перечень мест, в которых запрещено разводить костры. За нарушение полагается штраф до 4000 рублей, а для юридических лиц эта цифра может достигать 150 000 рублей. То же касается и курения. Курение табака, в соответствии с законом о запрете курения в общественных местах, запрещено, и нарушение карается штрафом до 3000 рублей и увеличивается за повторные нарушения. Помимо правового аспекта, не стоит забывать о том, что это может привести к необратимым последствиям, так что настоятельно рекомендуем вам не устраивать шашлыки в необорудованных местах.

Всегда необходимо помнить, что несоблюдение правил может повлечь за собой ущерб для других людей. Соблюдайте правила противопожарного режима как внутри Университета, так и за его пределами. Не используйте запрещенные предметы, не используйте открытый огонь внутри помещений Университета и не разжигайте костры в запрещенных местах. Помните: нарушение правил ведет к последствиям как для вас, так и для окружающих вас людей.

ОПП

### Нарушение правил проживания общежитий Российского университета дружбы народов в цифрах (сентябрь 2021 года)

Курение, окурки в мусорном ведре, кальян	3
Употребление спиртных напитков	0
Сработка датчиков АПС	12
Использование запрещенных удлинителей и электроприборов	8
Курение на территории РУДН	0
Антисанитарное состояние в комнате	2
Нарушение пропускного режима	3
Длительное отсутствие в общежитии	0
Создание конфликтной ситуации	0
Причинение материального ущерба Университету	0
Нарушение устава РУДН	2
Долг по проживанию	6



По информации отделения полиции РУДН студентами Университета с 11.09 по 11.10 года были совершены:

- переход проезжей части дороги в неположенном месте – 9 человек
- нарушение требований нормативных правовых актов города Москвы, направленных на введение и обеспечение режима повышенной готовности. (Отсутствие маски и перчаток) – 1 человек
- распитие спиртных напитков – 1 человек
- мелкое хулиганство – 4 человека
- курение на территории РУДН – 4 человека

ЦКОП РУДН

## Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно определить как осознанную мотивированную деятельность человека, направленную на предупреждение срыва адаптации путем исключения или уменьшения действия вредных факторов среды и увеличения специфической и неспецифической резистентности организма, увеличения резервов организма путем тренировок.



При этом организм рассматривается не как пассивный компонент адаптационного процесса, а как составляющая активного экологического взаимодействия со средой.

К основным элементам здорового образа жизни относятся:

- регулярная физическая и двигательная активность;
- психологический комфорт и благополучные семейные отношения;
- экономическая и материальная независимость;
- высокая медицинская активность;
- полноценное, сбалансированное, рациональное питание, соблюдение режима питания;
- удовлетворенность работой, физический и душевный комфорт;
- активная жизненная позиция; социальный оптимизм;
- оптимальный режим труда и отдыха;
- полноценных отдых (сочетание активного и пассивного от-

дыха, соблюдение гигиенических требований к сну);

- грамотное экологическое поведение;
- грамотное гигиеническое поведение;
- закаливание и пр.

Реализация многих элементов здорового образа жизни определяется стилем жизни индивидуума, который во многом зависит от уровня санитарно-гигиенических знаний и представлений, гигиенического воспитания, наличия привычек, навыков, осознания необходимости ЗОЖ и желания. Стил жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья, представляет индивидуальный выбор человека.

Способы реализации элементов здорового образа жизни можно классифицировать на 3 основные направления:

- 1) исключение или снижение частоты и интенсивности воздействия вредных факторов среды;
- 2) адаптация организма путем упражнения и тренировки (закаливания) под действием дозированных стрессоров, в качестве которых используются физические и мышечные нагрузки, факторы среды (пониженная или повышенная температура, влажность, движение воздуха, атмосферное давление и пр.);
- 3) коррекция функциональных резервов организма, основанная на применении средств, повышающих способность организма к адаптации.

Таким образом, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

А.В. Фомина, Л.В. Максименко

## Правила общежития №8

Профилактическая работа, проводимая студенческим советом общежития совместно с ОРСО УРС, отделом по противопожарной профилактики и администрацией общежития способствует соблюдению правил комплексной безопасности в общежитии №8.

Студсовет общежития совместно с тьютором общежития регулярно проводит разъяснительные беседы со студентами-нарушителями по пожарной безопасности, санитарного состояния по поводу использования запрещённых в быту электрических приборов, плиток, обогревателей, рисоварок., печей СВЧ, удлинителей без заземления; курения на территории студгородка и в жилых помещениях общежития; употребления спиртных напитков; нанесения вреда имуществу университета; антисанитарного состояния в комнатах общежития.

Вопрос о курении и употреблении спиртных напитков при разъяснительных беседах рассматривается не только с точки зрения нарушений правил проживания и пожарной безопасности, но и с точки зрения пропаганды здорового образа жизни, что тоже не маловажно.

Проводимые мероприятия дают свои положительные результаты: проживающие перестают использовать запрещённые электроприборы, а также стараются соблюдать дисциплинарные нормы поведения в общежитии. В результате количество нарушений, допущенных со стороны проживающих становится гораздо меньше.

Также в рамках мер по комплексной безопасности контролируется сдача в камеру хранения громоздких личных вещей, которые не просто создают неудобства проживающим в комнатах, но и являются фактором нарушения правил проживания, поскольку могут затруднять эвакуацию при чрезвычайных ситуациях. Важно отметить, что уклонений от учебных эвакуаций в зданиях общежитий становится меньше.

## Новости главного корпуса

В главном корпусе РУДН 7 октября была осуществлена учебная эвакуация студентов и преподавателей в обстановке, максимально приближённой к чрезвычайной. Руководила эвакуацией Л.Я. Панасюк, под началом которой слаженно работал значительно обновлённый коллектив комendantов и подсобных рабочих. В результате длительной и кропотливой работы по обучению персонала, сопряжённой с работой по изучению нормативных документов, учебная эвакуация была проведена на весьма достойном уровне.

Вопросы противопожарной озабоченности руководства корпуса всегда стояли в центре внимания: по настоянию администрации на всех этажах установлены дополнительные пожарные краны с кнопками дистанционного управления повысителей насосов. В настоящее время идёт заключительный этап монтажа пожарного крана на пандусе столовой РУДН. Возможно, потребует рассмотрения вопроса об утеплении трубопроводов пожарного крана на период его эксплуатации в зимний период времени, чтобы обезопасить корпус от всех возможных случайностей.

По настоянию руководства корпуса завершаются работы в помещении станции газового пожаротушения в подвале УНИБЦ с выводом загрязнённого воздуха на улицу.

Большой и пока не решаемой проблемой является неприемлемая захламлённость строительными материалами помещений систем принудительной приточной вентиляции. Передвижение в нем практически невозможно без риска получить достаточно серьёзную травму.

Особое беспокойство вызывает очень большая влажность в помещении с большим количеством электронных систем управления.

## Как закаляться водой?

Закаливание водой является более энергичным способом закаливания и активным профилактическим средством. Теплопроводность и теплоемкость воды значительно больше, чем воздуха, поэтому вода сильнее охлаждает тело, чем воздух.

Главный фактор, который обуславливает закаливающий эффект – интенсивность, а не продолжительность, раздражения нервных окончаний.

Водные закаливающие процедуры могут быть прохладные, если используется вода температурой 16-24°C, и холодные, при температуре воды ниже 16°C.

Проводить закаливающие процедуры водой лучше после сна и зарядки, так как равномерно прогретая кожа дает лучший эффект, а нервное возбуждение после процедуры обеспечивает хорошее настроение и повышенный тонус организма.

Виды водных процедур: обмывание и обтирание водой; обливание; контрастный душ; купание.

Обмывание холодной водой - мытье рук только холодной водой (начальная температура равна 30°C, затем снижать по градусу в день до 14-16°C). Расширение зоны воздействия холодной воды – обмывание верхней части туловища (начальная температура равна 36°C, затем снижать до 18-20°C).

Обтирание смоченным водой полотенцем с последующим растиранием сухим мягким полотенцем до легкого покраснения кожи (начальная температура равна 33°C, затем снижать на градус в неделю до 18-20°C). Продолжительность процедуры не более 5 мин.

Обливание холодной водой следует начинать через 1,5 мес. после начала обтирания:

а) утром обливают все тело:

- летом обливаются в тени при безветренной погоде и T воздуха не менее 18°C, зимой – в помещении, где нет сквозняка;



- воду льют из лейки, кувшина, душа в течение 2-х минут, затем растирают кожу до легкого покраснения сухим махровым полотенцем, двигаясь от кистей рук к плечам, от стоп – к бедрам;

- последовательность подачи воды: шея, грудь, бока, спина, руки, ноги;

- начальная температура равна 36, затем снижать 10 через каждые 3 дня вплоть до 200.

б) вечером обливают только ноги:

- начальная температура равна 330, затем снижать через каждые 2-3 дня до 16-180.

Обливание холодной водой противопоказано людям с повышенной возбудимостью.

Контрастный душ – начальная температу-

ра воды 35-40°C, затем снижать до 15-20°C. Выполняются 2-3 раза на протяжении 3-х минут.

Морское купание – сочетание химического, термического и механического раздражения кожи волнами. Сочетание этих факторов тонизирует нервную систему, возбуждает сердечно-сосудистую систему, стимулирует дыхание и сокращение мышц. Соли являются химическим раздражителем и за счет избытка концентрации хлорида натрия способствуют оттоку жидкости из воспаленных участков кожи.

А.В. Фомина, Л.В. Максименко

## Правила общежития №10

Работа по противопожарной безопасности в общежитиях РУДН — это важнейшее направление в профилактике нарушений правил проживания. Самое главное – изначально при заселении разъяснить заселяющимся студентам, что соблюдение правил противопожарной безопасности – гарантия их безопасности.

Совместно с ОРСО УРС, ОПП и органами студенческого совета тьютор ОРСО УРС общежития №10 регулярно проводят разъяснительные беседы с проживающими студентами, занимаются проверкой общего состояния жилых и нежилых помещений: в случае пожара ничто не должно препятствовать выходу людей из здания. Тьютор общежития №10 и ССО № 10 регулярно информируют проживающих о правилах противопожарной безопасности, и об ответственности за их нарушение. КВ соответствии с приказом ректора, в корпусе ежемесячно проводятся проверки комнат на наличие запрещенных электроприборов, проверяется исправность электропроводки, общее состояние комнат (отсутствие захламленности в помещениях, проверка санитарного состояния). В корпусе была также проведена работа по борьбе с курением, которое может привести к пожару. В результате проверки нарушений, связанных с курением в туалетах и жилых помещениях, выявлено не было.

При обходе комнат проживающих особое внимание уделяем состоянию электрооборудования, исправности электропроводки, состоянию электроплит на кухнях. Дежурные по

общежитию проверяют и опломбируют пожарные ящики, огнетушители, и тревожные кнопки оповещения на всех этажах; проверяются лестницы, подвальные, подсобные и чердачные помещения. По итогам постоянных проверок в этой области составляются акты и служебные записки.

Особое внимание администрация общежития уделяет проверке работы АПС: бесперебойному функционированию динамиков и датчиков. Администрация и охрана общежития регулярно проходит инструктаж по правилам работы с автоматической пожарной системой, ОПП ежегодно выдает соответствующее свидетельство.

Для сотрудников общежития инструкторы противопожарной профилактики регулярно проводят инструктажи, обучают быстро реагировать в ЧС, во время тушения пожара и эвакуации проживающих, а также правильно работать с огнетушителем и ПК. Проводятся учебные эвакуации.

В результате подобных эвакуаций удалось приучить студентов к правильному поведению при возможном ЧС.

Р.С. Паршин

# Артроз и эндопротезирование

Эндопротезирование суставов — высокотехнологичный метод лечения, который применяется, когда у пациента верифицирован диагноз «Деформирующий артроз терминальной стадии». Артроз — это заболевание сустава, при котором в первую очередь страдает питание хряща, а в последствии хрящ изнашивается.

К сожалению, не существует лекарства или «волшебной таблетки», которая бы лечила артроз. При проблемах с суставами пациенту надо обратиться к врачу и пройти обследование. Подагра — заболевание, при котором в синовиальных оболочках суставов откладываются соли мочевой кислоты. Пациентов с таким заболеванием много, но не все они нуждаются в таком радикальном методе лечения как эндопротезирование, особенно если речь идет о мелких суставах. Эти пациенты должны наблюдаться и проходить лечение у ревматолога. Зачастую даже специальная диета дает положительные результаты у таких больных. Однако в запущенных случаях приходится оперировать таких больных. В год через наше отделение проходит около 15-20 больных подагрой. Подходы в эндопротезировании как у нас, так и за рубежом одинаковые. Однако подходы в реабилитации пациентов после операций эндопротезирования крупных суставов разнятся очень сильно. А реабилитация — это не менее важный этап в восстановлении адекватной функции сустава и конечности. Большинство хирургов предпочитают эндопротезы западных производителей. Выбор эндопротеза диктуется несколькими параметрами: возраст пациента, качество костной ткани, желаемая активность после операции (в том числе возможность физической нагрузки), анатомическое строение костей, образующих сустав.

Начнем с того, что любая хирургия сопряжена с возможными осложнениями. В ортопедии возможны как общехирургические осложнения, такие как кровотечения из послеоперационной раны, осложнения инфекционного характера, так и специфические. Если говорить об эндопротезе тазобедренного сустава к специфическим осложнениям относятся вывихи головки эндопротеза,



нейропатии тракционного характера, интраоперационные переломы. К нам пациенты приходят из-за постоянного болевого синдрома, в частности в ночное время суток, когда постоянно приходится принимать обезболивающие препараты. В запущенных случаях мы наблюдаем выраженную деформацию сустава, хромоту. Конечно, качество жизни пациентов улучшается в разы. Однако необходимо отметить, что на западе в последние годы для оценки исхода операции используется термин удовлетворенность пациента операцией. Например, пациент около 5 лет нуждается в эндопротезировании коленного сустава, но он пытается лечиться консервативно, максимально отдаляя момент операции по той или иной причине.

После операции, несмотря на правильно произведенную операцию, пациент остается не очень доволен дискомфортом разного характера в области коленного сустава. Потому что пациент ожидал что он начнет «бегать, танцевать», однако ему необходимо подробно разъяснить, что в функции сустава кроме суставных поверхностей костей участвуют мышцы, связки, их мы заменить не можем.

Если говорить о сложном случае — к нам обратилась пациентка, неудачно оперированная по поводу вторичного гонартроза на фоне ревматоидного артрита в одном из стационаров Москвы. После операции по какой-то причине пациентке было отказано в дальнейшей помощи по месту первичной операции. После дополнительного обследования была выявлена глубокая перипротезная инфекция. У нас пациентке было произведено двухэтапное ревизионное эндопротезирование.

Первым этапом мы произвели удаление эндопротеза и установили так называемый артикулирующий цементный спейсер с антибиотиком, назначена антибиотикотерапия на 6 недель. Через 3 месяца спейсер был удален, установлен ревизионный эндопротез. В раннем послеоперационном периоде в палате пациентка упала, получила перипротезный перелом бедренной кости, в связи с чем пациентка еще раз была прооперирована. Прошло около года, недавно пациентка приезжала на контрольный осмотр — она очень довольна, ходит без дополнительной опоры. Продолжаем наблюдать за ней. Вопрос осложнений после операции — это вопрос общемировой ортопедической статистики.



Кафедра травматологии

и ортопедии