Всемирный день борьбы с инсультом!

Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом.

28 октября 2022г Центр здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники №2» вместе с волонтерами-медиками провели акцию «Скажи инсульту нет!» в Пролетарском районе на территории рынка «Данко».

Цель данного мероприятия-повышение информированности всех слоев населения об основных факторах риска инсульта, его профилактики, и необходимости немедленного обращения к врачу при первых симптомах.

В рамках акции посетители могли измерить рост, вес с расчетом ИМТ, уровень артериального давления, пройти ЭКГ, пройти обследование на смокелайзере и пульсоксиметре, измерить кистевой мышечный тонус с помощью динамометра, узнать уровень сахара в крови.

Волонтеры-медики проводили анкетирование «Проверь свой риск инсульта».

ЗНАЕШЬ ЧТО ЕШЬ
ТЫ СИЛЬНЕЕ,
ТОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ

Vernel
Bref
ЧИСТОТА + СВЕЖЕСТЬ
ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ
ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ
ЖИР
САХАР
СОЛЬ
EASY CHANGE
ЛЕГКО МЕНЯТЬ

P

КУПКА
ДОРОГО
ЗОЛОТО
СЕРЕБРО
ПЛАТИНА

Врачи Центра здоровья рассказывалипосетителям о профилактике инсульта, о правилах оказанияпервой помощи при инсульте. Также проводили индивидуальные консультирования о выявленных факторах риска, среди которых главные-повышенное артериальное давление, сахар крови, избыточный вес, вредные привычки,

отсутствие физической активности.Пациенты, у которыхбыли выявлены высокие цифры артериального давления, не состоящие на диспансерном учете, приглашены на дообследование в поликлинику. Некоторым пациентам с артериальной гипертензией проводилась коррекция гипотензивной терапии.

Раздавались буклеты на тему «Что такое артериальная гипертония? Актуальные вопросы лечения и профилактики», памятки на тему «Питание при гиперхолестеринемии», «Откажись от курения сегодня». В акции приняли участие более 80 человек.

ГБУЗ Республики Мордовия
"Поликлиника №2"
Zewa
kotex
Palette

Persil
ARIEL

СОДА 5
EXTRA
Единственная
смываемая
втулка!*
Zewa
ИЛЬНЕЕ,
АЕШЬ,
ТО ЕШЬ

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Всемирный день борьбы с инсультом

Инсульт – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови-тромб или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге.

Симптомы инсульта:

-Внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела.

-Внезапное помутнение сознания, проблемы с речью.

-Внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах.

-Внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации.

-Внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать симптомы инсульта, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой медицинской помощи. 6 часов после инсульта – это время, за которое можно успеть восстановить кровоток и остановить гибель клеток головного мозга.

К факторам риска инсульта относятся:

-Повышенное артериальное давление.

-Высокий уровень холестерина.

-Ожирение, избыточный вес.

-Сахарный диабет.

-Сердечно-сосудистые заболевания.

-Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Чтобы понять есть ли риск инсульта, сложные исследования не нужны. Достаточно следить за состоянием сосудов и артериальным давлением, контролировать ИМТ, не курить. Скрининговые обследования на выявление факторов риска можно пройти совершенно бесплатно в Центре здоровья ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» и ежегодно проходить диспансеризацию.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Всемирный день борьбы с полиомиелитом

Какие симптомы у полиомиелита?

Полиомиелит без поражения центральной нервной системы протекает в двух формах, которые при этом являются наиболее опасными в эпидемиологическом плане:

- инапаррантная(в виде вирусоносительства);

- абортивная – болезнь протекает по типу неспецифического заболевания с лихорадкой и дисфункцией кишечника с благоприятным исходом.

Течение полиомиелита с поражением центральной нервной системы развивается в виде двух форм:

- непаралитическая форма проявляется в виде головной боли, многократной рвоты и присоединении менингеальных симптомов (светобоязнь, тошнота,ригидность затылочных мышц, у грудных детей отмечается выбухание родничка). Также существует ряд симптомов, которые сможет определить и оценить только врач (симптомы Брудзинского, Кернига, Гиллена);
- при паралитической форме типичным является поражение вирусом крупных двигательных клеток –мотонейронов, расположенных в сером веществе передних рогов спинного мозга и ядрах двигательных черепно-мозговых нервов в стволе головного мозга. Частичное повреждение мотонейронов или полная гибель их приводит к развитию вялых парезов или параличей мышц лица, туловища, конечностей. Мозаичность поражения нервных клеток находит своё клиническое отражение в ассиметричном беспорядочном распределении парезов.

Заболевание начинается остро, с повышенной температуры и общей интоксикации. Дети вялы, капризны, теряют аппетит, плохо спят.В течение первых дней к симптомамдобавляются головные боли, иногда рвота, боли в конечностях, шее, спине.Важным симптомом является подёргивание или вздрагивание отдельных мышечных групп – по окончании препаралитического периода в этих мышцах в первую очередь появляются парезы и параличи.

Как им можно заразиться?

Источник инфекции – больной человек или вирусовыделитель. Естественная восприимчивость к возбудителю заболевания низкая: только у1% инфицированных развивается паралитическая форма болезни. Заражение происходит воздушно-капельным или фекально-оральным путем при употреблении загрязненных продуктов или воды. Переносчиками инфекции обычно служат мухи. Полиомиелитом, вызванным диким полиовирусом, болеют непривитые лица любого возраста, но преимущественно дети до одного года.

Как часто дети болеют полиомиелитом?

В настоящее время благодаря массовой вакцинации против этого заболевания все страны мира, кроме Нигерии, Индии, Пакистана и Афганистана, сертифицированы как зоны, свободные от полиомиелита.Чаще всего болеютнепривитые дети в возрасте до десяти лет, больше половины заболевших приходится на детей до четырех лет.

Насколько опасно это заболевание?

Заболевание крайне опасно ввиду непредсказуемости течения какой-либо его формы: возможен летальный исход или глубокаяинвалидизация. В связи с поражением продолговатого мозга, диафрагмы, межреберных мышц имеет место развитие острой дыхательной недостаточности. Поздними осложнениями полиомиелита могут быть сколиоз, контрактуры, мышечные атрофии, обусловленные поражением ядер черепно-мозговых нервов или передних рогов спинного мозга.

Как его диагностируют?

Предварительный диагноз устанавливается на основании эпидемиологических, клинических данных (вялые, асимметричные параличи преимущественно нижних конечностей, развивающиеся сразу после лихорадочного периода).Окончательный диагноз – после вирусологического (выделение вируса и его идентификация) и инструментального (электронейромиография, ЭНМГ) подтверждения признаковпереднерогового поражения.

Какие методытерапии существуют? Насколько сильно продвинулся прогресс излечения этой болезни в современности?

Специфического лечения нет. Абортивная форма полиомиелита не требуетспециальной терапии, кроме строгого постельного режима до нормализации температуры и симптоматических средств (антипиретики и анальгетики). При менингеальной форме применяются рекомбинантные интерфероны или индукторы интерферона, ноотропы, нестероидные противовоспалительные препараты, нейровитамины, дегидратационная терапия, аскорбиновая кислота в достаточно высоких дозах, комплексы витаминов группы В.

При паралитических формах полиомиелита лечение зависит от периода болезни и носит непрерывный, последовательный характер. Необходимо обеспечить заболевшему удобное положение, следует отказаться от каких-либо активных движений. Все пассивные движения должны быть осторожными, медленными, а положение конечностей и позвоночника – правильными. Больной должен лежать на жестком матрасе. В первую неделю болезни необходим физический покой, исключение внутримышечных инъекций, купирование болевого синдрома и назначение противовирусных лекарств (рекомбинантные интерфероны),

сосудистых препаратов. При дыхательных нарушениях применяется искусственная вентиляция лёгких, гормональная терапия в течение одного-пяти дней.Активно применяется физиотерапия, массаж, ЛФК.

Вылечить заболевание невозможно, но наука продвинулась вперед в реабилитации таких больных. Возможность восстановления определяется степенью выраженности двигательных нарушений.

Существует ли специфическая профилактика заболевания?

Два типа вакцины используются во всём мире для борьбы с полиомиелитом. Они оба создают иммунитет к заболеванию, эффективно блокируют передачу от человека к человеку дикого полиовируса, тем самым защищая как отдельных реципиентов, так и более широкое сообщество (так называемый коллективный иммунитет). Инактивированная вакцина содержит вирус полиомиелита, убитый формалином. Живая полиомиелитная вакцина представляет из себя живой ослабленныйвирус, она вводится перорально, стимулирует помимо гуморального ещё и тканевой иммунитет. Это позволяет не только защитить самого ребёнка, но и предотвращает циркуляцию вируса в окружающей среде. Живой вакциной детей иммунизируют, начиная с шестимесячного возраста, обязательным условием при этом является предварительное двукратное прививание данного ребёнка инактивированной вакциной.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Ты сильнее, когда знаешь, что ешь!

Питание-один из наиболее важных аспектов образа жизни и факторов здоровья человека. Рацион питания современного человека не сбалансирован. Здоровое питание предполагает сбалансированное по количеству и качеству поступление компонентов пищи в соответствии с потребностью организма человека.

Правила здорового питания:

-Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров, углеводов за день – 1:1:4!

-Разнообразьте рацион: овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты, бобовые, хлеб, ягоды, зелень- всё должно быть на столе!

– Ешьте дробно! Принимайте пищу 4-5 раз в день!

-Ешьте сложные углеводы-как источник основной энергии-овощи, продукты из цельного зерна, крупы!

-Меньше сахара – до 50 граммов сахара в день. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких продуктов!

-Белки должны быть всегда! Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушается гормональный баланс и восстановление тканей организма.

– Ешьте продукты с низким содержанием жира! Замените жареные блюда на вареные или запеченные.

– Сократите потребление поваренной соли- менее 5 грамм в день! Соли меньше, но соль йодированная.

– Не менее 600 грамм фруктов и овощей в день! Употребляйте их

сырыми или щадяще обработанными термически.

— Употребляйте рыбу минимум раз в неделю! В жирной рыбе-скумбрии, сельди, семге-много Омега -3 жирных кислот, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

— Включите в рацион молочные продукты! Это источник кальция и бифидобактерий.

— По возможности считайте калорийность продуктов! Количество калорий зависит от вашего образа жизни.

Здоровое питание-это просто и недорого, а главное ,полезно для здоровья!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Всемирный день борьбы с раком молочной железы.

Рак молочной железы на сегодняшний день самое распространенное онкологическое заболевание у женщин, которое увеличивается ежегодно.Параллельно с ростом заболеваемости растет страх перед этой болезнью. Цель данного дня- напомнить каждой женщине о важности ежегодного прохождения обследования (маммография, УЗИ молочных желез), ежемесячного самообследования молочных желез, своевременного обращения к врачу для ранней диагностики и лечения, осведомление о факторах риска и мерах, помогающих снизить риск развития данного заболевания.

Эффективные меры профилактики рака молочной железы:

-Держите свой вес под контролем!

-Будьте физически активными!

– Придерживайтесь здоровой диеты!

-Ограничьте употребление алкоголя! Не курите!

– Кормите детей грудью! Берегите грудь от травм!

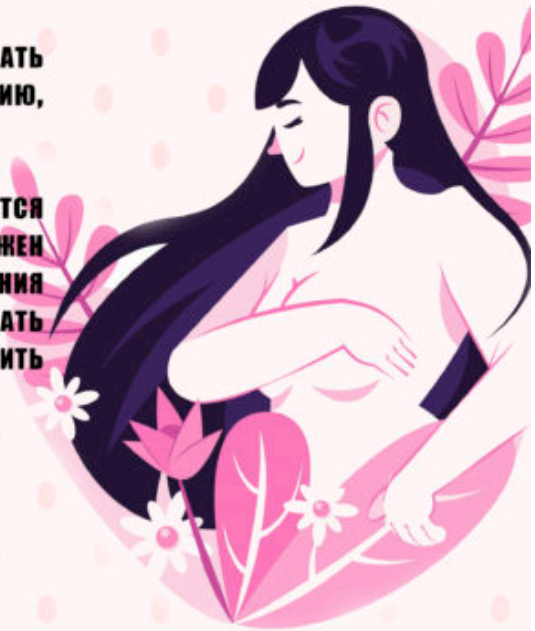
– Избегайте приема лекарственных препаратов без назначения врача!

-Своевременно проходите профилактическое обследование молочных желез, включающие маммографию и осмотр специалиста!

В ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» каждая женщина в возрасте с 40 лет может пройти маммографию с последующей консультацией гинеколога.

Нужно помнить, что своевременная диагностик рака груди спасает жизнь. Врачи не перестают повторять: любая женщина, даже при отсутствии жалоб на здоровье должна проходить осмотр специалиста раз в год.

ДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ можно диагностировать с помощью нескольких тестов, включая маммографию, ультразвук, **МРТ** и биопсию.

Одним из эффективных тестов является **САМОДИАГНОСТИКА.** Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Женщине важно регулярно осматривать молочные железы, чтобы вовремя заметить возникающие изменения.

ЭТО МОГУТ БЫТЬ:

уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области,
выделения из сосков,
боль в молочной железе,
утолщение, отек кожи на молочной железе,
изменения размера и формы молочной железы,
втяжение или локальное углубление кожных покровов,
«лимонная корка»,
шелушение соска.

! К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс. Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.

МАММОГРАФИЯ – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» диагностики рака молочной железы, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов рака молочной железы, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года, до 75 лет.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ в Ваших руках!
РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Всемирный день психического здоровья!

С 10 по 16 октября проходит неделя, приуроченная к Всемирному дню психического здоровья.

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября. О здоровье психики нужно заботиться также как и о здоровье сердца. Это важно чтобы никогда не испытать депрессию, непрекращающуюся тревогу или панические атаки.

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими

заболеваниями важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Правила для поддержания здорового тела и духа:

-Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

-Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон быстро восстанавливает организм, и соответственно повышается устойчивость к стрессовым ситуациям.

– Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятия любимым делом заставляет выделять организм «гормон радости».

– Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией.

– Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Опасная традиция – снимать стресс с помощью алкоголя, седативных препаратов или психоактивных веществ без назначения врача.

Соматоформные расстройства характеризуются постоянными жалобами пациента на нарушения здоровья. К ним относятся неприятные ощущения в области сердца, желудка, кишечника, головные боли, напряжение и стянутость в мышцах. Болезненные

симптом, которые заставляют людей годами безуспешно ходить по врачебным и диагностическим кабинетам, часто объясняются психическим дисбалансом и хорошо поддаются терапии в очень короткие сроки.

Если вы испытываете дискомфорт, продолжительную тревогу или беспокойство, запишитесь на прием к психотерапевту или психиатру.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Участие в сборе пожертвования в помощь военнослужащим (мобилизованным) из Республики Мордовия

Мордовским республиканским отделением российского фонда мира был открыт сбор пожертвований для мобилизованных. Сотрудники ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» приняли участие и оказали материальную помощь в виде денежных средств и предметов первой необходимости (одежда, медикаменты, продукты питания и средства личной гигиены).

Всемирный день борьбы с ожирением!

Всемирный день борьбы с ожирением считается своеобразной пропагандой здорового образа жизни. Количество страдающих от ожирения людей растет пугающими темпами. Ожирение является причиной различных видов физической недееспособности и проблем психологического характера. Лишний вес значительно увеличивает риск развития ряда неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний и сахарного диабета. Самый оптимальный способ предотвращения проблемы- своевременное принятие профилактических мер.

11 октября 2022г. на территории Центрального рынка г.Саранска Центр Здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники №2» провел акцию, направленную на борьбу с ожирением и популяризацию

здорового образа жизни.

Цель данного мероприятия – мотивация граждан к правильному питанию, снижению массы тела, активному образу жизни, отказу от вредных привычек

Все желающие могли измерить свой рост и вес, с рассчетом ИМТ, окружность талии,сатурацию, АД, снимали ЭКГ, аппаратом смокелайзер определяли концентрацию угарного газа (СО) в выдыхаемом воздухе.

Участникам акции раздавались информационные буклеты, брошюры, таблицы калорийности продуктов.

Врачи Центра здоровья проводили индивидуальные консультирования пациентов по проблемам ожирения.Лицам, с повышенным ИМТ, с выявленным ожирением предложено пройти дополнительное обследование в Центре Здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники № 2».В данном мероприятии приняли участие более 70 человек.

ТЫ СИЛЬНЕ
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ
ЖИР
САХАР
ИХ НУЖНО
СОКРАТИТЬ
СОЛЬ
ЖИР
САХАР

ИТАНИЕ
ОМЕНДУЮТСЯ
ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ
ИХ НУЖНО СОКРАТИТЬ!
соль
жир
сахар

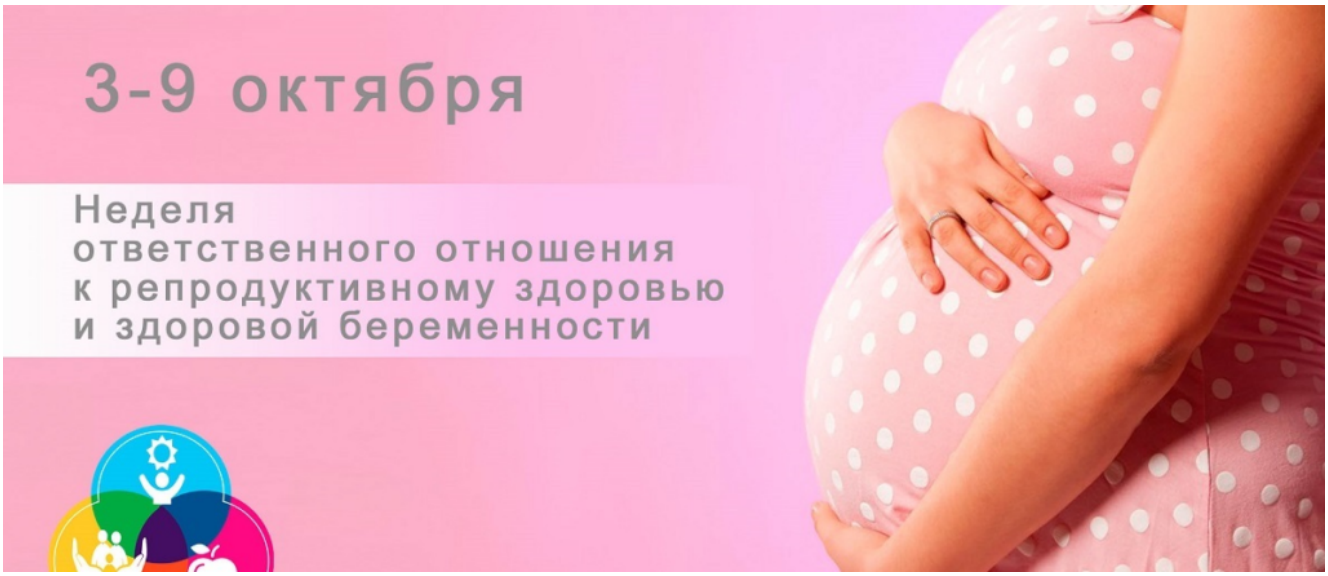
ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ
ИХ НУЖНО СОКРАТИТЬ
СОЛЬ
ЖИР
САХАР

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ОГРАНИЧЕНИЕ

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Подари мне жизнь!



С 3 по 9 октября 2022г проходит «Неделя поддержки грудного вскармливания и ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности».

Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.

Факторы, которые могут повлиять на репродуктивное здоровье женщины:

-аборты;

-вредные привычки (употребление алкоголя, курение,

наркомания);

-неправильное питание;

-проблемы со здоровьем (соматические заболевания, заболевания передающиеся половым путем, психоэмоциональное состояние);

-возраст.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены мероприятия направленные на оценку состояния репродуктивного здоровья граждан, повышения медицинской грамотности и информированности населения о факторах риска и значимости здорового образа жизни.

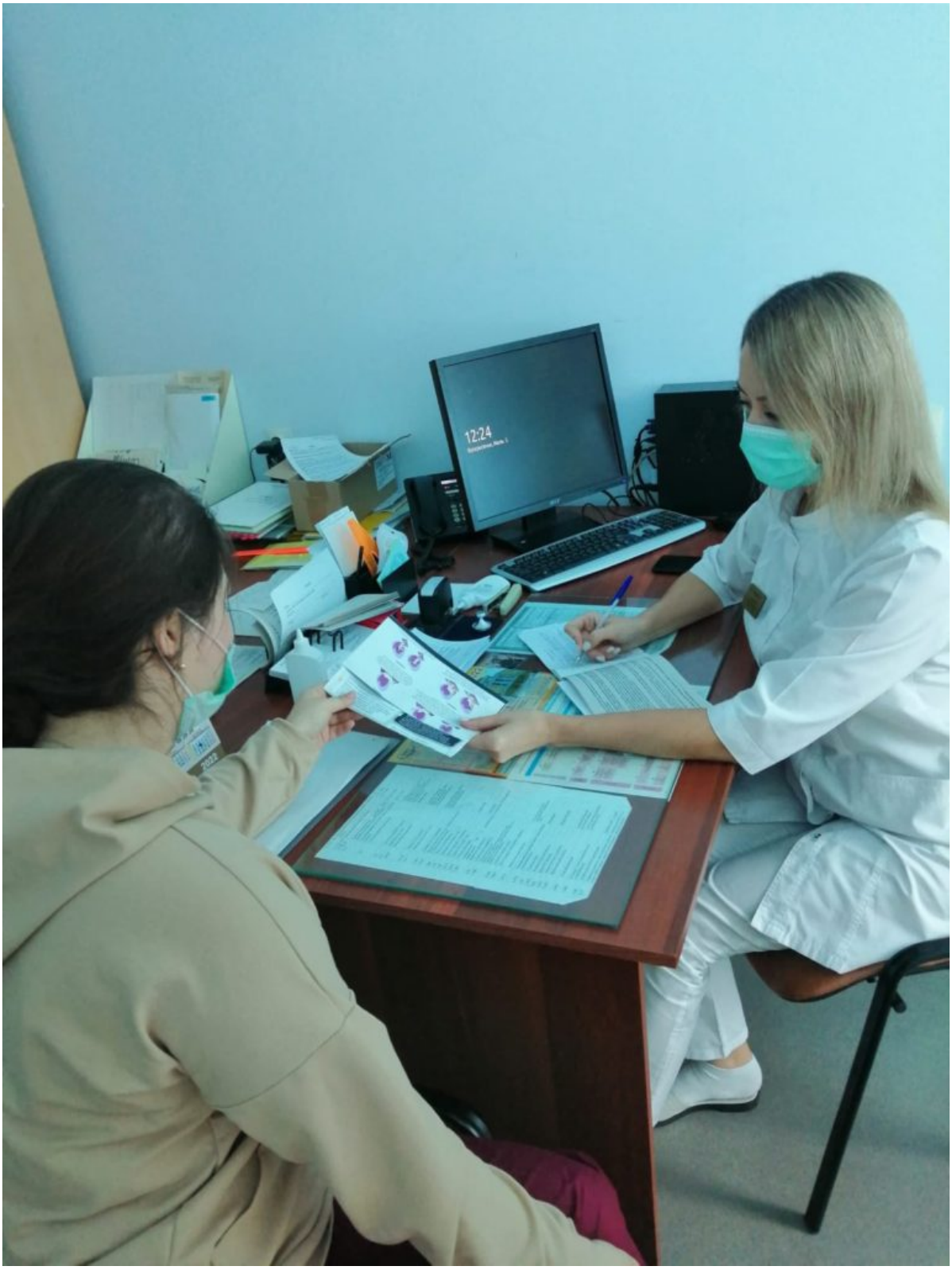
С докторами поликлиники были проведены лекции на тему

1. «Профилактика болезней репродуктивной системы» – врач РЦМП,

2. «Грудное вскармливание – залог будущего здоровья» – врач-гинеколог.

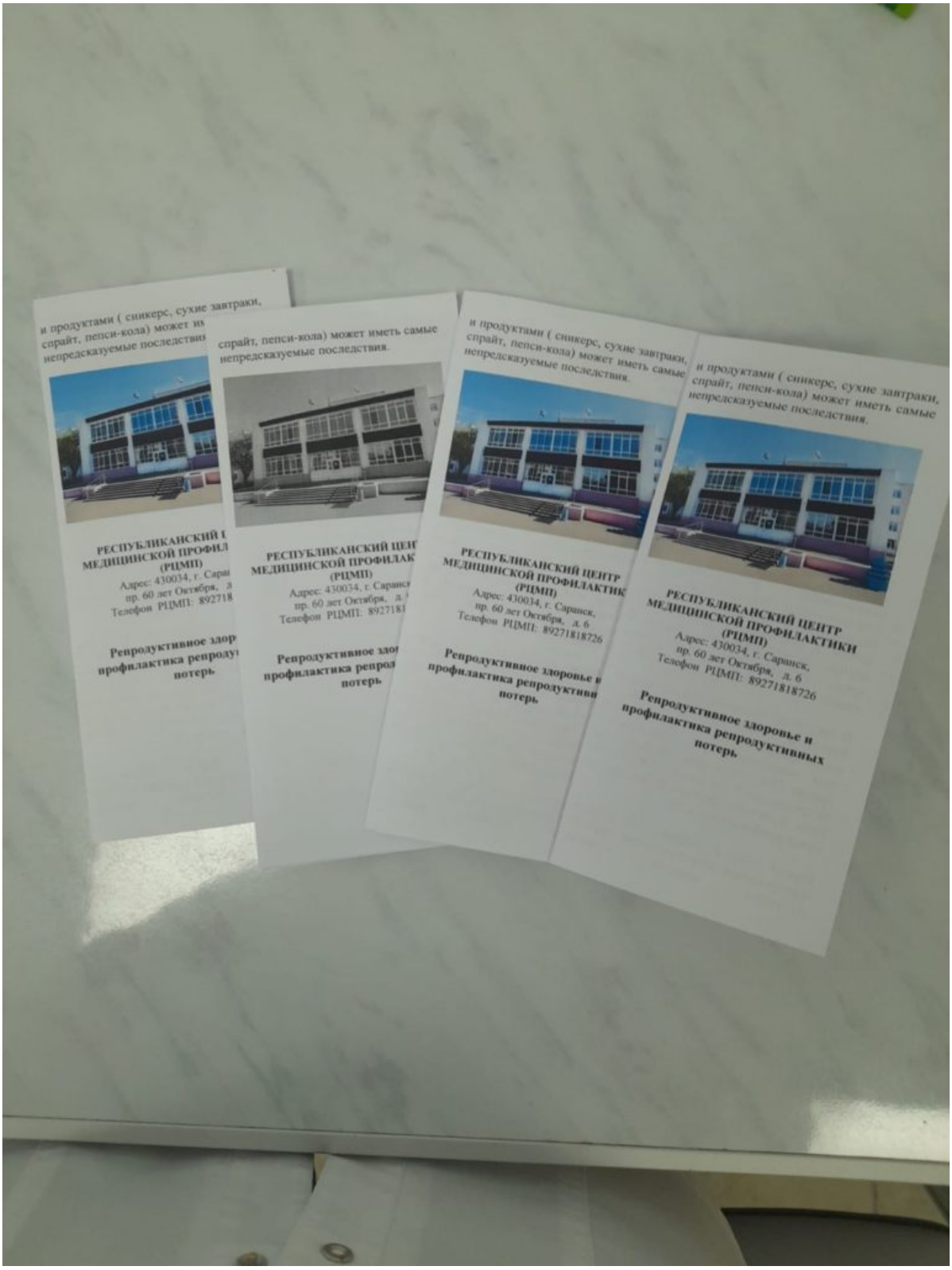
3. «Правильное питание и репродуктивное здоровье» -врач РЦМП

Врач-гинеколог кабинета медицинской профилактики, в рамках диспансеризации, проводила беседы, индивидуальные консультирования для женщин репродуктивного возраста (планирование беременности, польза приема фолиевой кислоты за 3 месяца до планируемой беременности). С женщинами, которые находятся в периоде лактации, проводились беседы о необходимости контрацепции и пользе грудного вскармливания.



В кабинете медицинской профилактики с женщинами репродуктивного возраста проводились беседы о здоровом образе жизни, о необходимости регулярных профилактических осмотров и диспансеризации.

Врачи центра здоровья выпустили буклет на тему «Репродуктивное здоровье и профилактика репродуктивных потерь». В кабинете медицинской профилактики размещен санбюллетень «Подари мне жизнь»


и продуктами (сникерс, сухие завтраки,
спрайт, пепси-кола) может иметь самые
непредсказуемые последствия.
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726
Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь

Каждый человек должен понимать, что в первую очередь его здоровье зависит от него самого. Правильный образ жизни, отказ от вредных привычек, своевременное посещение врача – вот основные правила, соблюдение которых поможет защитить репродуктивное здоровье!

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП

Курение и беременность несовместимы!

Курение – очень вредная и очень сильная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака – одна из форм токсикомании. Статистика такова, что пристрастие к сигаретам все больше распространяется среди женщин, а возраст первого знакомства с табаком становиться младше. К сожалению, отказаться от сигарет некоторые женщины не готовы даже в период беременности, не видя в сигаретах прямой угрозы для

жизни и здоровья развивающегося в утробе малыша, а запреты врача считают излишней предосторожностью.

Вред курения при беременности отмечается на всех ее сроках. Если на момент зачатия женщина курит, это увеличивает риск развития патологических отклонений у плода и самопроизвольного выкидыша. Крошечный ребенок внутри мамы беззащитен – его судьба всецело зависит от образа жизни и состояния его мамы. Вред курения на первых неделях беременности максимален, плацента ещё не сформировалась и не готова защитить плод от попадания токсинов из крови матери. Когда формирование плаценты завершается, она становиться единственной питающей артерией и главным защитником малыша. Плацента передает питательные вещества из организма женщины ребенку и одновременно способствует поступлению большинства токсических соединений, способных навредить плоду. Вероятность развития аномалий и патологических процессов весьма и весьма высока – по статистике по сравнению с нормой эти риски увеличиваются в 20 раз. Дети курящих матерей имеют слабый иммунитет, подвержены аллергическим заболеваниям. Токсины сигарет приводят к развитию патологии носоглотки («заячьей губы» и «волчьей пасти», когда ребенок рождается с расщелиной лица), косоглазию, патологии сердечной системы. Дети женщин, куривших во время беременности, на треть чаще, чем остальные, рискуют к 16 годам заполучить диабет или ожирение. У мальчиков, родившихся от курящих матерей, яички имеют меньшие размеры, а концентрация сперматозоидов в семенной жидкости в среднем на 20% ниже, чем у детей некурящих. Возрастает опасность развития детского лейкоза как результат воздействия никотина и других отравляющих веществ на развитие костного мозга.

Курение крайне опасно и для самой будущей мамы. Значительно возрастает вероятность выкидыша, преждевременных родов и смерти новорожденного.

Бросить курить во время беременности для многих женщин оказывается непростой задачей, несмотря на кажущуюся очевидность: ведь все ради самого дорогого существа на свете! Некоторые женщины, забеременев не в силах отказаться от сигарет, переходят на кальян, надеясь на фильтрацию, предохраняющую курильщиков от действия отравляющих веществ. Действительно, водная или молочная фильтрация уменьшает количество токсических веществ, но и при этом плод подвергается губительному действию хрома, мышьяка, свинца. Бытует мнение, что можно курить электронные сигареты. В действительности никотин, содержащийся в картридже, все равно попадает в кровь, хоть и в меньшем количестве. Поэтому электронные сигареты так же вредны, как и обычные. Не спасает положение и переход на «легкие» сигареты и уменьшение количества выкуриваемых сигарет. Даже если вы выкуриваете по 2-3 сигареты в сутки, полученного никотина будет достаточно, чтобы поставить под угрозу жизнь и здоровье малыша.

Курение во время беременности это всегда риск, всегда отягощающий фактор, а для чего вам это? Гораздо полезнее просто отказаться от сигарет, чем гадать повредят или не повредят они вашему будущему ребенку.

Беременность – прекрасный повод бросить курить, ведь вы в ответе не только за свое здоровье, но и за здоровье вашего еще не рожденного малыша!

ПЯТЬ ФАКТОВ О БЕРЕМЕННОСТИ И КУРЕНИИ

Курильщикам сложнее, а иногда невозможно, зачать ребенка

У курящих родителей мальчики рождаются почти в два раза реже, чем девочки.

Большинство из 4800 компонентов табачного дыма напрямую попадает в плод.

У беременных курильщиц чаще возникает необходимость в кесаревом сечении

Кислородное голодание в утробе приводит к развитию у малыша синдрома дефицита внимания и гиперактивности, депрессии и наркомании

Инфографика разработана для размещения на сайте 74.RU