Приняв участие в Тотальном тесте «Доступная среда», можно проверить свои знания в сфере инклюзии!



С 2 по 10 декабря проводится Общероссийская акция Тотальный тест «Доступная среда». Мероприятие приурочено к Международному дню инвалидов и направлено на привлечение внимания к теме инклюзии, реабилитации, доступной среды и соблюдения прав людей с инвалидностью.

Тестирование традиционно проводится в онлайн-формате. Оно включает в себя вопросы по нескольким тематическим блокам: создание доступной среды, этика общения с людьми с

инвалидностью, правила оказания ситуационной помощи.

Участники мероприятия также получат возможность подготовиться к тестированию и бесплатно пройти обучающие курсы от ведущих российских экспертов в области доступной среды, инклюзии и создания доступных цифровых сервисов для людей с инвалидностью.

Регистрация участников и программа мероприятий – на официальном сайте www.total-test.ru.

Организаторами Общероссийской акции Тотальный тест «Доступная среда» выступают ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НАРОДНЫЙ ФРОНТ и Национальная ассоциация участников рынка ассистивных технологий «АУРА-Тех». Координатор Общероссийской акции Тотальный тест «Доступная среда» –test@social-tech.ru.

С 21.11.2022-27.11.2022 Неделя по популяризации подсчета калорий



Переедание, избыточное потребление продуктов питания-одна из важнейших проблема современного человека.

Подсчет калорий – одно из самых эффективных и безопасных для организма способов сбросить лишний вес. Подсчет калорий дает объективную картину вашего рациона. Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 кал для женщин. Суточная норма калорий-22 ккал на 1 кг веса.

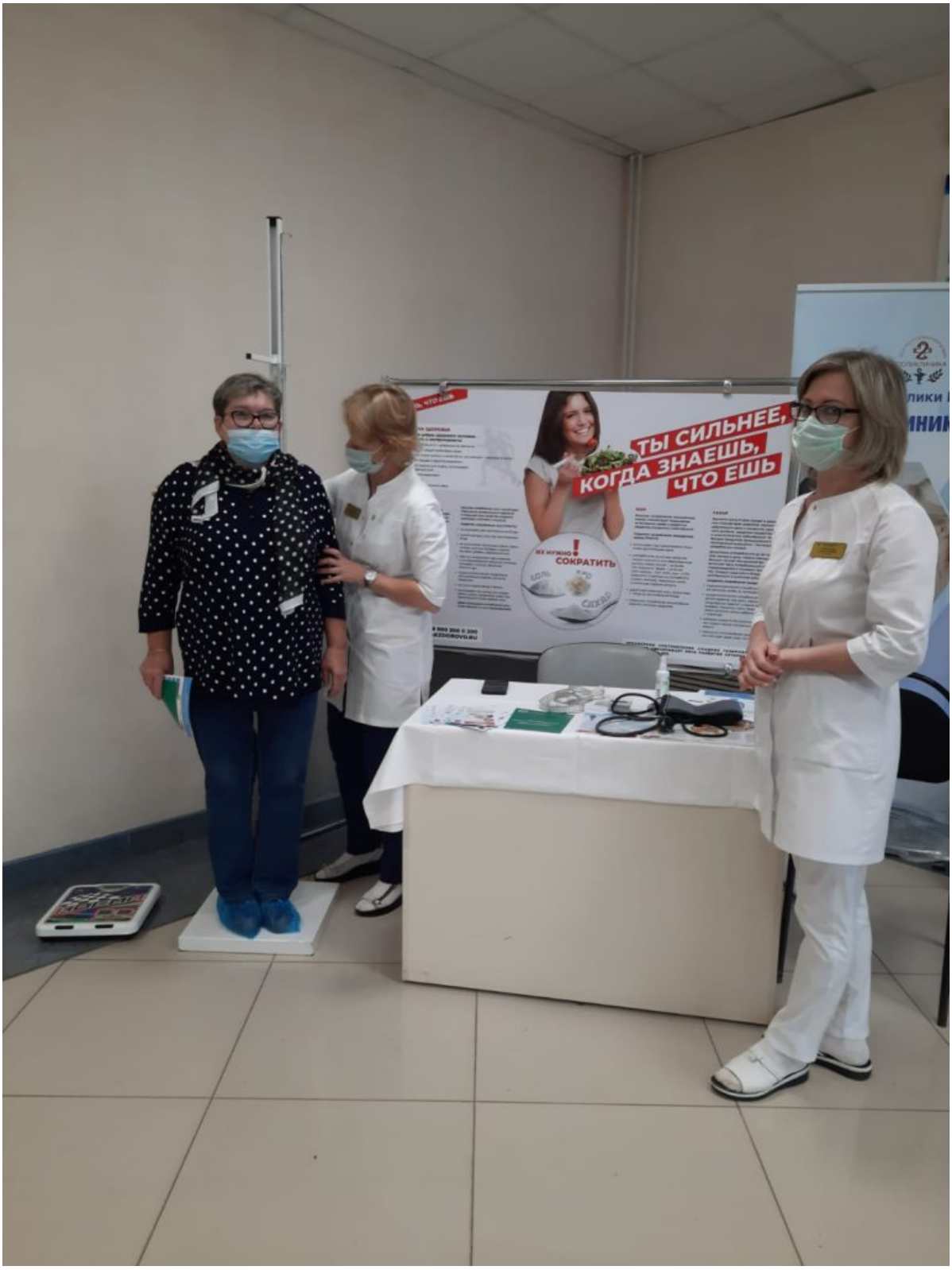
25 ноября 2022г. В холле «Поликлиники № 2» Центр Здоровья провел акцию, приуроченную к Международному дню борьбы с ожирением.

Цель данного мероприятия – популяризация здорового питания населения, информирование о принципах подсчета калорий в пище, контроля массы тела.

Все желающие могли измерить свой рост и вес, с рассчетом ИМТ, окружность талии, сатурацию, АД.

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

Врачи Центра здоровья проводили индивидуальные консультирования пациентов с выявленным ожирением и повышенной массой тела.Всем, кто решительно был настроен на борьбу с лишним весом, предложено пройти дополнительное обследованиепо анализу состава тела (биоимпедансметрию) и рассчитать идеальный суточный калораж продуктов в Центре Здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники № 2». В мероприятии приняли участие более 40 человек.


ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ
СОКРАТИТЬ

- 
ПОЭТАЖ
1 этаж
ГБУЗ Республики Мордовия
"Поликлиника №2"
ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ
СОКРАТИТЬ

- 
ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ
ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ

- 

- 

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Ожирение-глобальная проблема современности



Ожирение серьезная проблема современности. Чаще всего возникает как комплексное нарушение обмена веществ в

результате воздействия двух главных факторов: переедание и недостаточной физической активности.

Значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с развитием тяжелых сопутствующих заболеваний:

-сахарный диабет 2 типа;

-артериальная гипертензия;

-дислипидемия, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания;

-репродуктивная дисфункция;

-желчекаменная болезнь, мочекаменная болезнь, неалкогольная жировая болезнь печени,

-болезни опорно-двигательного аппарата;

-онкологические заболевания.

Как бороться с избыточным весом и ожирением?

Сначала рассчитайте свой ИМТ по формуле вес (кг) / рост ($м^2$)

- Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.

- Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.
- Начинайте больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме – без одышки. Идеальная нагрузка – ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.
- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4–5 раз в день и в одно время.
- Отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам;
- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).
- Не следует голодать. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.
- Ограничивайте поваренную соль.
- Исключайте легкоусвояемые углеводы – сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.

Уменьшая вес, Вы снижаете риск большого числа заболеваний и улучшаете качество своей жизни!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Международный день отказа от курения.



17.11.2022 г. врачами Центра здоровья ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» была проведена акция «Не прокури свое здоровье!» в ТРЦ «Сити-Парк».Цель акции -привлечение внимания населения к проблеме курения и опасных последствий этой вредной привычки,

повышение осведомленности в отношении связи между табаком и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной системы, онкологических заболеваний.

В рамках акции все желающие проходили скрининг-диагностику содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе аппаратом смокелайзер. Также посетители измеряли артериальное давление, рост, вес с расчетом индекса массы тела, проходили ЭКГ, могли измерить уровень сахара в крови. Проводились индивидуальные консультации врача-терапевта (рекомендации по здоровому образу жизни, пагубному влиянию никотина на организм). Лицам с выявленным повышенным содержанием углекислого газа рекомендовано посещение школ здоровья с целью бросить курить. Врачами Центра здоровья раздавались тематические брошюры, буклеты. В акции приняли участие более 70 человек.

- 
ПОЛИКЛИНИКА
MODIS

- 
АЛМАЗ-ХОЛДИНГ

- 
АЛМАЗ-ХОЛДИНГ
ювелирная компания

- 
АПОЛЛОН
ODIS
PRO

- 

- 

18.11.2022г Центром здоровья ГБУЗ РМ « Поликлиника №2»в Саранском Автомеханическом техникуме была проведена акция « Молодежь против курения». Цель акции- обратить внимание молодежи на вред курения и заставить задуматься о своем будущем, показать им что можно быть модным, талантливыми успешным без вредных привычек. Студенты техникума приняли активное участие в акции: определяли содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе аппаратом смокелайзер, много беседовали о вреде и последствиях употребления табака.


ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

- 
ПОЛИКЛИНИКА
ГБУЗ Р лики Мордовия
"По ника №2"

- 
ЧТО МЕШАЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ
ГБУЗ Республики Морд
"Поликлиника N
- 
БРОСИТЬ

- 
ЧТО МЕШАЕТ
БРОСИТЬ КУРИТЬ

- 

- 

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» РЦМП

Что мы знаем о вреде курения?



Курение-социальная проблема общества, как для курящей так и для некурящей его части. Для первой проблема бросить курить, для второй –избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье. По данным ВОЗ ежегодно от курения погибает около 6 миллионов людей.

Курение табака приводит к быстрой зависимости. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Какой ущерб здоровью наносит употребление табака?

– Курение может стать причиной онкологического заболевания любого органа.

-Курение наносит вред сердечно-сосудистой системе, увеличивая риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболеваний периферических сосудов.

-Курение приводит к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.

-Курение влияет на бронхолегочную систему, вызывая развитие ХОБЛ, астмы, рака легких.

-Курение вызывает импотенцию у мужчин.

-Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

-Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Как бросить курить?

Это можно сделать одномоментно сразу, если есть твердый волевой настрой. Можно отвыкать от курения медленно, ежедневно уменьшая количество выкуренных сигарет. Желание закурить можно глушить жевательными резинками, леденцами, чаем или кофе. Помните, что состояние-тяга к сигарете- длится всего 5-10 минут, затем проходит. Существуют также медикаментозные, психотерапевтические, физиотерапевтические методы лечения, которые помогают бросить курить. Побороть пристрастие к табаку очень тяжело, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу. Если Вы будете следовать рекомендациям врача, то шанс бросить курить увеличится.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию(оценить состояния легких), на аппарате смокелайзер определить

концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.

ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» РЦМП

Всемирный день борьбы с диабетом



Всемирный день борьбы с диабетом -этот день служит важным напоминанием всему прогрессивному человечеству о том, что распространенность заболевания неуклонно возрастает.

Центр здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники №2» 14 ноября 2022г провел акцию приуроченную ко всемирному дню борьбы с диабетом в торговом центре «Сити-Парк».

Цель данного мероприятия – просветить общественность о причинах, симптомах, осложнениях и своевременно начатом лечении данного заболевания. Факторы риска возникновения сахарного диабета включают: ожирение и избыточный вес, повышенное кровяное давление, повышенный уровень холестерина , курение, низкая физическая активность. Самый верный способ выявления диабета- измерение уровня сахара в крови.

В рамках акции все желающие могли измерить уровень сахара в крови, определить факторы риска (измерить артериальное давление, рост и вес с расчетом индекса массы тела, биоимпедансметрию, определение концентрации углекислого газа в выдыхаемом воздухе, пройти ЭКГ). Проводились индивидуальные консультации врача-терапевта (рекомендации по здоровому образу жизни, снижение ИМТ). Лицам с выявленным повышенном сахаром крови рекомендована консультация эндокринолога. Раздавались тематические брошюры, буклеты. В акции приняли участие более 70 человек.


H&M
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
ПРЕДДИАБЕТ
ДИАБЕТ
ГБУЗ Республики Мордовия
"Поликлиника №2"


КАЧЕСТВО, ПРОВЕРЕННОЕ
avtoshkola13.ru
8 (800) 234-66-
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
ДИАБЕТ
9 СИМПТОМОВ


234-66-46
30-49-96
PROFI 13
LKP 13
34-20-00
РЕМОНТ ДВС МКПП • ВСЕ ВИДЫ СЛЕСАРНЫХ РАБОТ • СХОД-РАЗВАЛ 3D
БРОНИРОВАНИЕ • ПОЛИРОВКА • ХИМЧИСТКА • РЕМОНТ И ТЮНИНГ ФАР
H&M
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
ПРЕДИАБЕТ
ДИАБЕТ
ника №2"

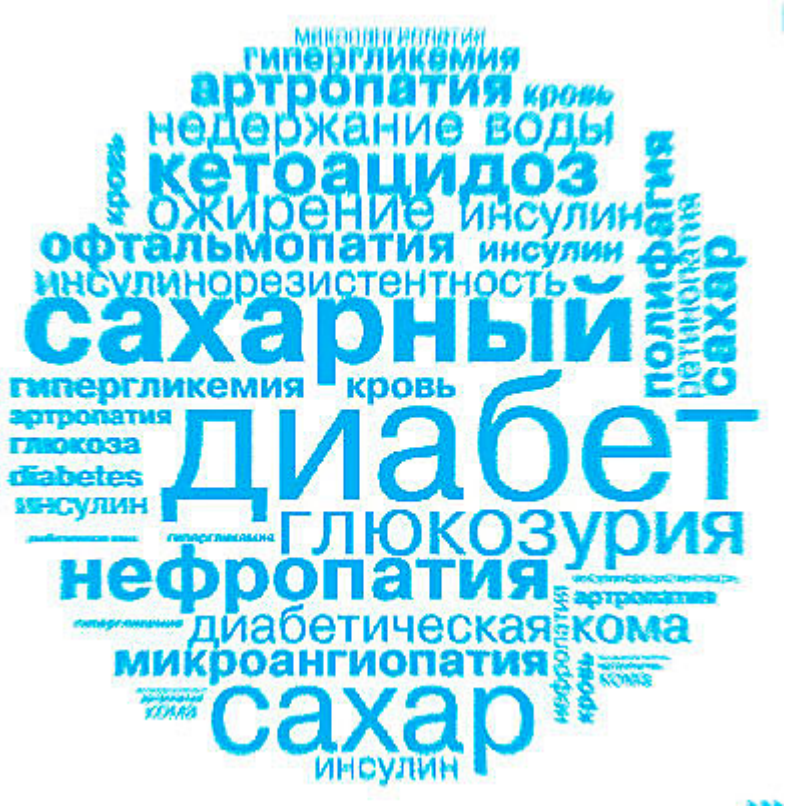

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
ПРЕДДИАБЕТ
ДИАБЕТ
ГБУЗ Республики Мордовия
"Поликлиника №2"
ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Что такое сахарный диабет?



Сахарный диабет-это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышением уровнем глюкозы в крови. Сахарный диабет вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что приводит к развитию инфаркта, инсульта, гангрены, слепоты.

Сахарный диабет бывает 2-ух типов:

-1 тип -инсулинзависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Чаще болеют молодые люди.

-2 тип-инсулиннезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Чаще развиваются у людей после 45 лет.

Факторы риска развития сахарного диабета:

-возраст старше 45 лет;

-ожирение и лишний вес;

-вредные привычки, нездоровое питание;

 -низкая физическая активность;

-наследственная предрасположенность.

Симптомы сахарного диабета:-

-постоянная жажда, сухость во рту;

-частое мочеиспускание;

-повышенная утомляемость, слабость;

-зуд кожных покровов.

Профилактика сахарного диабета:

– контроль массы тела;

-регулярный контроль уровня глюкозы крови;

-занятия физкультурой;

-отказ от курения и употребления алкоголя;

-здоровый образ жизни.

Больные с сахарным диабетом обязательно должны состоять на учете у врача-эндокринолога. Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача позволяет избежать или значительно замедлить развитие осложнений заболевания!



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Предпочтительность использования цельнозернового хлеба в питании



Продукты из цельного зерна- это основа здорового питания. Одно из главных преимуществ хлеба из цельнозерновой муки, заключается в количестве содержащихся в нем пищевых волокон. Так в чем же его польза?

Вот несколько фактов:

- Достаточное и регулярное употребление в пищу продуктов из цельного зерна снижает риск развития рака желудка, кишечника, пищевода, полости рта.
- Цельнозерновые продукты усваиваются медленнее, не дают резкого повышения уровня глюкозы в крови. Соответственно, организм вырабатывает меньше инсулина.
- Медленное всасывание помогает избегать увеличения массы тела.
- Те, кто употребляет больше цельнозерновых продуктов, вдвое меньше рискуют столкнуться с сахарным диабетом II

типа.

- Такие продукты способствуют снижению уровня «плохого» холестерина, а соответственно – и атеросклероза.
- 10 г клетчатки в день в составе цельнозерновых продуктов снижают риск инфаркта миокарда на 30%, стабилизирует артериальное давление.

Польза цельнозернового хлеба определяется его составом:

- Пищевые волокна(клетчатка).
- Жирные кислоты.
- Минеральные вещества-марганец, железо.
- Витамины группы В и Е.

Для того, чтобы оставаться здоровым долгие годы, необходимо правильно и разнообразно питаться. Если вы будете ежедневно употреблять несколько кусочков продукта, вопрос полезен ли цельнозерновой хлеб перестанет быть для вас актуальным. Уже с первой недели вы почувствуете улучшение самочувствия, легкость, внутреннюю силу.



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Рак толстой кишки. Что нужно

знать?



Рак толстой кишки занимает четвертое место среди всех злокачественных опухолей. Регулярное обследование позволяет избежать до одной трети смертей от данного заболевания, а при

обнаружении рака на ранней стадии пятилетняя выживаемость может быть почти 100%.

Факторы риска:

-возраст-большинство случаев у лиц старше 40 лет;

-употребление в большом количестве мяса, жиров, маринадов, копченостей, продуктов с низким содержанием клетчатки;

-ожирение и избыточный вес;

-наличие в анамнезе заболеваний желудочно-кишечного тракта (колиты, полипы кишечника, болезнь Крона);

-злоупотребление алкоголем и курение;

-сидячий образ жизни;

-наследственность.

«Сигналы опасности» для обращения к врачу:

-кровь или слизь в стуле, появление или изменение формы кала;

-необъяснимые изменения со стороны кишечника с длительной

диареей или запорами;

-состояние неполного опорожнения кишечника;

-снижение аппетита, массы тела, появление бледности, общей слабости .

Всем людям старше 40 лет рекомендовано ежегодно сдавать кал на скрытую кровь. Выявление в кале скрытой крови указывает на необходимость консультации у колопроктолога и дальнейшего обследования- колоноскопии.

В ГБУЗ РМ «Поликлиники №2»каждый пациент старше 40 лет может сдать анализ кала на скрытую кровь в рамках диспансеризации и при « сигналах опасности», обратившись к участковому терапевту.

Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить!



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Меньше соли-больше здоровья!



Чрезмерное потребление соли причина таких заболеваний как гипертония, болезни сердца, проблемы с почками и суставами.

Большинство россиян употребляют соль в количестве больше рекомендуемой нормы в 5 граммов в сутки (1 чайная ложка). По данным Росстата, потребление составляет 10-12 граммов в день.

К чему ведет избыточное потребление соли?

- задержке жидкости в организме-отекам;
- соль препятствует расщеплению собственных жиров, тем самым способствует набору лишнего веса;
- соль нарушает эластичность сосудов

Как снизить потребление соли?

- Не досаливайте готовую пищу! Уберите солонку подальше от обеденного стола!
- Не увлекайтесь соленьями!
- Откажитесь от полуфабрикатов и колбасных изделий!
- При приготовлении супов и бульонов не используйте бульонные кубики – в них много соли!
- Используйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте ее специями и травами! Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат соль!
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли: кетчуп, майонез, соевый соус!
- Разнообразьте рацион продуктами богатыми калием (бананы, картофель, шпинат). Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма!



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП