Режим работы ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» с 31.12.2022 по 08.01.2023

31.12.2022 – прием ведет дежурный врач-терапевт **с 08.00 до 14.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 14.00**; кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00**, процедурный кабинет работает **с 08.00 до 14.00**, стационарный пункт вакцинации работает **с 08.00 до 12.00**

01.01.2023– прием ведет дежурный врач-терапевт **с 08.00 до 14.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 14.00**, кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00** , процедурный кабинет работает **с 08.00 до 14.00**

02.01.2023 – прием ведут дежурные врачи-терапевты и ВОП **с 08.00 до 15.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 15.00**; кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00**, процедурный кабинет работает **с 08.00 до 15.00**, стационарный пункт вакцинации работает **с 10.00 до 14.00**

03.01.2023– прием ведут дежурные врачи-терапевты и ВОП **с 08.00 до 15.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 15.00**, кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00**, УЗИ-кабинет работает **с 08.00 до 15.00**, процедурный кабинет работает **с 08.00 до 15.00**, лаборатория работает **с 8.00 до 14.00**. Прием ведут врач-хирург, врач-невролог, врач-кардиолог, врач-оториноларинголог, врач-эндокринолог. Стационарный пункт вакцинации работает **с 10.00 до 14.00**

04.01.2023– прием ведут дежурные врачи-терапевты и ВОП **с 08.00 до 15.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 15.00**, кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00**, процедурный кабинет работает **с 08.00 до 15.00**, стационарный пункт вакцинации работает **с 10.00 до 14.00**

05.01.2023– прием ведут дежурные врачи-терапевты и ВОП **с 08.00 до 15.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 15.00**, кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00**, процедурный кабинет работает **с 08.00 до 15.00**, стационарный пункт вакцинации работает **с 10.00 до 14.00**

06.01.2023– прием ведут дежурные врачи-терапевты и ВОП **с 08.00 до 15.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 15.00**, кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00**, УЗИ-кабинет работает **с 08.00 до 15.00**, процедурный кабинет работает **с 08.00 до 15.00**, лаборатория работает **с 8.00 до 14.00**. Прием ведут врач-хирург, врач-невролог, врач-кардиолог, врач-оториноларинголог, врач-эндокринолог. Стационарный пункт вакцинации работает **с 10.00 до 14.00**

07.01.2023– прием ведет дежурный врач-терапевт **с 08.00 до 14.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 14.00**, кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00**, процедурный кабинет работает **с 08.00 до 14.00**

08.01.2023– прием ведет дежурный врач-терапевт **с 08.00 до 14.00**; кабинет ЭКГ работает **с 08.00 до 14.00**, кабинет флюорографии работает **с 8.00 до 13.00**, процедурный кабинет работает **с 08.00 до 14.00**

Конкурс детского рисунка или поделки на тему: "Новогодняя сказка!"

Совсем скоро наступит самый волшебный праздник – Новый Год!

Новый год – самый любимый, таинственный, тёплый и долгожданный праздник! Период, когда хочется творить, украшать дом, готовить подарки, создавать сказку вокруг себя и заряжать ею близких. На Новый год всем хочется сделать запоминающиеся приятные подарки.

Это праздник, который с нетерпением ждут как взрослые, так и дети! В честь этого чудесного праздника в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» проводился конкурс детского рисунка или поделки на тему: «Новогодняя сказка!». В конкурсе участвовали дети сотрудников поликлинических отделений.

Возраст участников конкурса – от 4 до 18 лет. На конкурс принимались любые детские рисунки или поделки, посвящённые новому году.

Дети очень ответственно подошли к данному конкурсу, работы получились красивые, яркие и просто сказочные!

С НОВЫМ ГОДОМ!

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.

Овощи и фрукты – важная составляющая здорового питания. Они являются источником витаминов (А,С,Е,К, группы В), углеводов, пищевых волокон, органических и минеральных веществ (кальция, магния, железа, цинка). Мало кто знает, что полезные фрукты и овощи содержат еще и минорные компоненты (флавоноиды, пищевые индолы, органические кислоты),которые служат защитой организма от вредного воздействия оружающей среды.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 г овощей и фруктов 5 раз в день.

Употребление в пищу ежедневно достаточное количество свежих овощей и фруктов приносит пользу:

-Способствует росту и развитию детей;

-Увеличивает продолжительность жизни; замедляют процесс старения;

-Способствует сохранению психического здоровья;

-Обеспечивает здоровье сердца; снижает уровень холестерина в крови;

-Снижает риск онкологических заболеваний;

-Снижает риск ожирения;

-Снижает риск диабета;

-Улучшает состояние кишечника;

-Улучшает иммунитет;

Самые полезные витамины в овощах

1. **Витамина А** больше всего находится в моркови, горохе, фасоли и картофеле.
2. **Витамины группы Д** в большом количестве содержаться в капусте, той же самой моркови и картофеле.
3. Природными источниками **витамина Е** являются зеленый салат, горох, томаты, спаржа и брокколи.

4. **Витамина С** очень много содержится в капусте, картофеле, болгарском перце и зеленом салате.
5. **Витамины группы В** находятся в картофеле, зеленом салате, свекле, горохе и белокочанной капусте.

Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе?

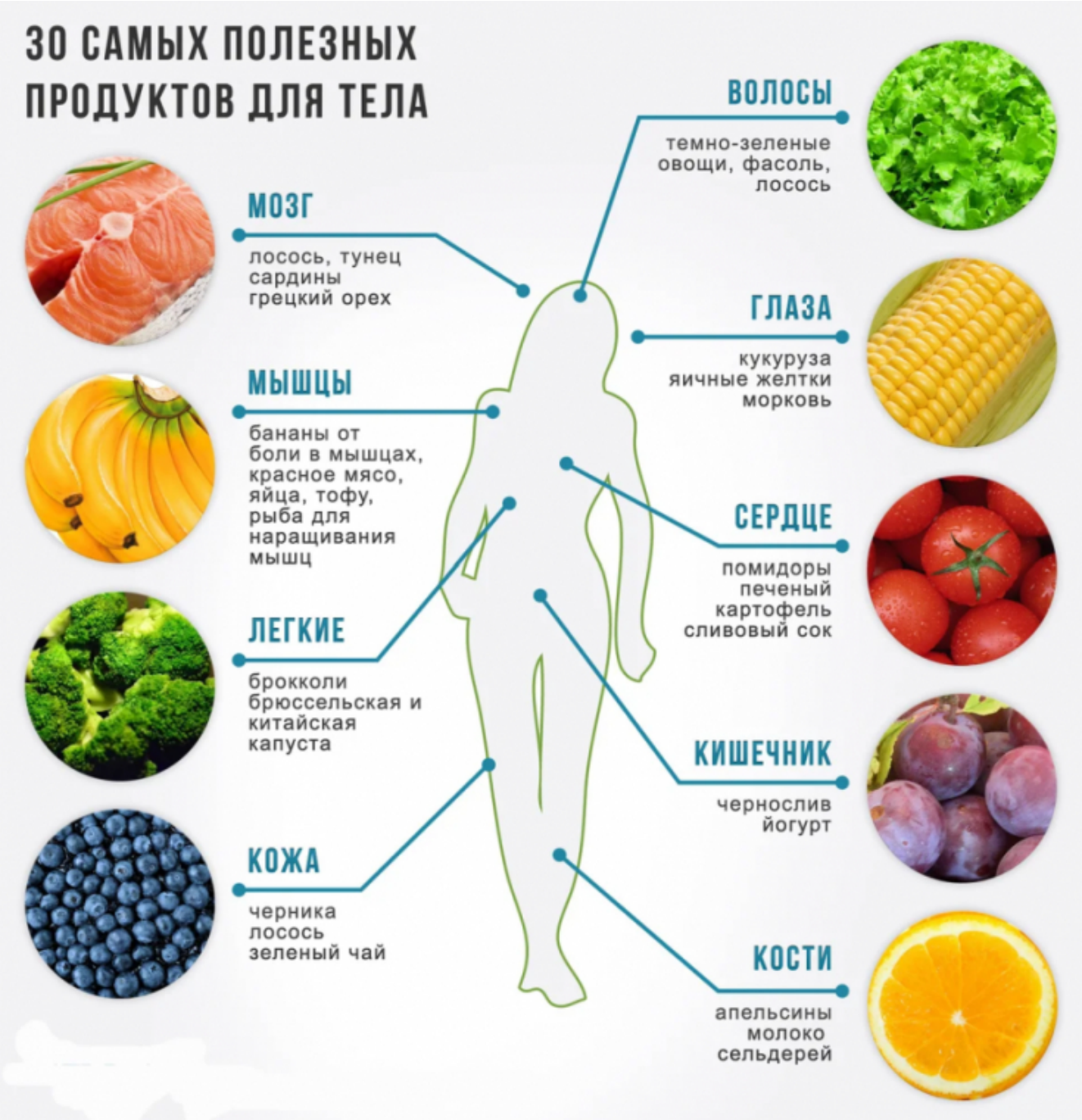
-Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени!

-Ваза с фруктами должна быть всегда на виду и легко доступна! Замените перекусы фруктами!

-Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным!

-Зимой используйте замороженные и сушеные овощи и фрукты!

Правильное питание-это целая система. Только грамотный подход к питанию позволит Вам сохранить молодость, красоту, здоровье!



ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП

Проявите ответственность за свое здоровье!

С 5 по 11 декабря 2022г Министерство здравоохранения РФ проводит Неделю ответственного отношения к здоровью, от которого зависят качество и продолжительность жизни человека.

Принципы ответственного отношения к здоровью:

-Соблюдение здорового образа жизни- отказ от вредных привычек, здоровое питание, физическая активность.

-Мониторинг собственного здоровья –прохождение профосмотров и диспансеризации, своевременное обращение к врачу.

-Ответственное использование лекарств, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

С целью раннего выявления факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (повышенный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, ожирение) и их коррекции, а также выявление заболеваний на ранней стадии проводятся профилактические осмотры, диспансеризация, углубленная диспансеризация для лиц перенесших новую коронавирусную инфекцию.

Углубленная диспансеризация проходит в два этапа:

1. Определение насыщения крови кислородом, спирометрия, биохимический анализ крови, общий анализ крови.
2. Если есть показания, то пациенту назначается ЭХО-КС, КТ легких, доплеровское обследование сосудов нижних конечностей.

Если по результатам обследований у пациента выявляются

хронические заболевания или риски их возникновения, то ему будет назначено необходимое лечение и реабилитация. По выявленным факторам риска проводится углубленное консультирование.

.

Записаться на диспансеризацию можно самостоятельно в поликлинике по месту жительства или через портал госуслуг.

В ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» кабинет диспансеризации работает ежедневно с 8:00 до 18:00, суббота с 8:00 до 15:00, воскресенье-выходной.

ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» приглашает Вас позаботиться о своем здоровье и своевременно пройти диспансерный осмотр.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП

Международный день инвалидов

Ежегодно 3 декабря по всему миру отмечается Международный день инвалидов. Этот день мобилизует поддержку всех людей для решения важных вопросов, повышая уровень осведомленности о проблемах инвалидности. В современном обществе укоренилась мысль о том, что инвалид- больной человек, и вести здоровый образ жизни не может. Это утверждение ошибочно. Ведь для пациента, который уже имеет инвалидность, восстановление и

укрепление организма необходимо, чтобы избежать более тяжких последствий. ЗОЖ благотворно влияет на психологическую устойчивость инвалида. Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

Правила ЗОЖ:

-Здоровое питание: употребляйте больше фруктов и овощей, не переедайте на ночь.

-Физическая активность: больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе.

-Хороший сон: высыпайтесь, приучайте себя вставать и ложиться в одно и тоже время.

-Хорошее настроение: не зацикливайтесь на неудачах, старайтесь больше радоваться жизни, меньше переживать и нервничать.

-Откажитесь от вредных привычек!

Инвалидность не повод отказываться от занятий спортом и активного образа жизни. Помните, укрепляя свое здоровье человек способен лучше справляться с проблемами, стрессом, предотвращать заболевания, а значит у него будет больше возможностей, наслаждаться жизнью.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП

Всемирный день борьбы со СПИДом

1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Этот день учрежден с целью повышения осведомленности об эпидемии СПИДа, вызванной распространением ВИЧ- инфекции.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)-это вирус, который проникнув в организм человека, воздействует на иммунную систему постепенно разрушая ее. ВИЧ живет только в организме человека и передается только от человека к человеку.

Основные пути заражения ВИЧ:

-Незащищенный секс с зараженным человеком. Заразиться можно как после однократного контакта, так и после нескольких.

-Использование иглы для введения наркотиков после зараженного человека. Либо другие варианты ситуаций, при которых происходит контакт крови здорового человека с кровью зараженного.

-Передача от матери к плоду во время родов или от матери ребенку во время вскармливания.

Если женщина лечится и находится под контролем врачей, у нее есть все шансы родить здорового малыша.

Невозможно заразиться ВИЧ:

-Во время бытовых контактов.

-При использовании посуды инфицированного.

-При укусах насекомых.

-При поцелуе.

Когда надо сдать тест на ВИЧ?

Первый раз нужно сдать анализ через 3 мес после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ. Если результат отрицательный, то тестирование желательно повторить еще раз через 3 месяца.

Если экспресс-тест дал положительный результат, необходимо самостоятельно обратиться к врачу-инфекционисту. Пациенту назначают иммуноблот, его достоверность составляет 99,9%.

Успех лечения ВИЧ и долгой жизни заключается в том, чтобы как можно раньше обратиться за помощью и начать терапию. В этом случае человека ждет долгая жизнь без страхов и сложностей.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП

ВАКАНСИЯ!!! СРОЧНО

В ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» требуется **две** гардеробщицы. Все подробности можете узнать в отделе кадров по телефону **+7 (8342) 37-23-04**

Приоритетный проект Создание новой модели медицинской организации.

Пилотный проект «Бережливая поликлиника», успешно реализованный в 2017 году Минздравом России при участии Государственной корпорации «Росатом», получил свое продолжение в приоритетном проекте «Создание новой модели медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь»в медицинских организациях Республики Мордовия.

Цель данного проекта – соблюдение приоритета интересов пациента, организация оказания медицинской помощи пациенту с учетом рационального использования его времени, повышение качества и доступности медицинской помощи, в том числе для жителей расположенных в отдаленных населенных пунктах, сокращение времени ожидания в очереди при обращении граждан, упрощение процедуры записи на прием к врачу, переход на электронный документооборот, сокращение объема бумажной документации.

В проекте принимает участие и ГБУЗ РМ «Поликлиника №2».В настоящее время проводится работа по реализации нового проекта по направлению «Переход на электронный документооборот. Электронная запись на электрокардиографию».

Приказ от 31.10.202 г. №647 «О мероприятиях по реализации Федерального проекта в части «Создание и тиражирование новой модели медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь»