

Платформа обратной связи (ПОС)

Платформа обратной связи (ПОС) – это возможность для граждан обратиться к властям онлайн и решить свой вопрос.

Каждый, у кого есть подтверждённая учётная запись на портале Госуслуг, через форму на портале Госуслуг, через мобильное приложение «Госуслуги. Решаем вместе», с помощью QR-кодов, через виджеты на сайтах и в соцсетях госструктур и учреждений может сообщить о проблеме, задать вопрос по любой теме, а также участвовать в опросах, голосованиях и общественных обсуждениях.

О чем можно сообщить через этот сервис? О любой проблеме: не убран снег, мусор во дворе, не горит фонарь, не смогли записаться на прием к врачу, проблемы с питанием в школах, проблемы с получением услуг и т.д. Ответственные службы займутся решением вашего вопроса, а вы сможете оценить их работу.

Также Платформа обратной связи позволяет участвовать в опросах, голосовать за важные социальные проекты, высказывать позицию по проектам нормативных актов.

В прошлом году через ПОС в госорганы и учреждения поступило и было обработано более 8100 сообщений, проведено более 100 опросов, в которых приняли участие более 1000 граждан.

Еще больше информации о работе Платформы обратной связи можно узнать на [сайте](#) или в мобильном приложении «Госуслуги Решаем вместе». Мобильное приложение доступно для скачивания в [App Store](#), [GooglePlay](#), [RuStore](#), [AppGallery](#).

Присылайте свои предложения, указывайте на недочеты, рассказывайте о том, что нужно исправить и улучшить, участвуйте в опросах и голосованиях. Ваше участие важно!



**Платформа
обратной
связи**

[Неделя отказа от табака](#)

29 мая - 4 июня

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

31 мая - Всемирный день
без табака

 Служба
здоровья



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?

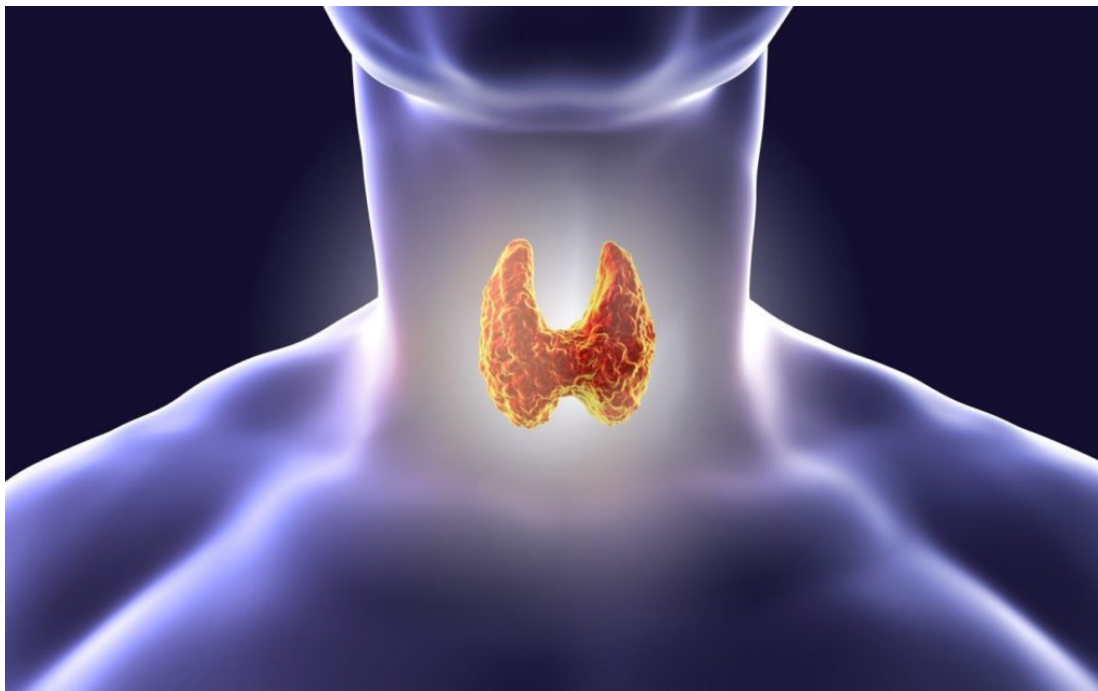
Это можно сделать одномоментно сразу, если есть твердый волевой настрой. Можно отвыкать от курения медленно, ежедневно уменьшая количество выкуренных сигарет. Желание закурить можно глушить жевательными резинками, леденцами, чаем или кофе. Помните, что состояние-тяга к сигарете – длится всего 5-10 минут, 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 смеклайзер 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»

Центр здоровья

Неделя профилактики
заболеваний эндокринной
системы



С 22 по 28 мая 2023 года проходит «Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы» в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая.

Эндокринная система – это система желез, которые вырабатывают и выделяют в кровь гормоны. Эти гормоны контролируют многие жизненно важные функции организма, такие как рост, метаболизм и размножение. С каждым годом заболевания эндокринной системы становятся все более распространенными. Количество людей, стоящих на приеме у врачей-эндокринологов, неуклонно растет. Это всем нам известные и распространенные заболевания, как сахарный диабет, гипотиреоз, диффузный токсический зоб, надпочечниковая недостаточность и другие.

К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, ожирение, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.

Есть ряд рекомендаций, к которым стоит прислушаться:

Употреблять продукты, содержащие йод, поскольку этот микроэлемент необходим для правильной работы щитовидной железы;

Избегать переутомления и стрессовых ситуаций. Наша щитовидная железа довольно остро реагирует на любые стрессовые ситуации, при частом переутомлении и постоянном стрессе могут произойти нарушения работы щитовидной железы, измениться уровень гормонов в крови;

Уменьшить количество сахара и простых углеводов в рационе. Углеводы насыщают организм энергией, поэтому отказаться от них нельзя, но большое количество углеводов способствует повышенной выработке инсулина, что приводит к резкому снижению количества глюкозы крови;

Контролировать вес. Неправильное питание способствует нарушению обмена веществ, замедлению метаболизма, что негативно отражается на здоровье;

Вести активный образ жизни. Этот совет – не простые слова. Даже обычные пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье, не говоря уже о регулярных занятиях.

Дефицит йода – причина 90% всех заболеваний щитовидной железы. Предупредить их довольно просто – нужно обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимого количества йода (примерно 150-200 мкг в сутки).

Источниками йода в питании служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки.

Кроме достаточного потребления йода здоровье щитовидной железы можно поддержать и другими приемами. Надо отказаться от курения, сбалансированно питаться. И, что немаловажно, учиться справляться со стрессами. Все это поможет снизить вероятность заболеваний щитовидной железы.

И еще один ценный совет – следите за своим здоровьем, внимательно прислушивайтесь к организму и обращайтесь внимание на любые изменения, которые могут быть значимыми симптомами, особенно такие, как:

постоянная жажда;

беспричинные перемены веса;

учащенное сердцебиение, скачки артериального давления;

хроническая усталость, боли в мышцах;

нарушения работы ЖКТ;

бессонница или нарушения сна;

перемены в состоянии кожи и волос (сухость, выпадение).

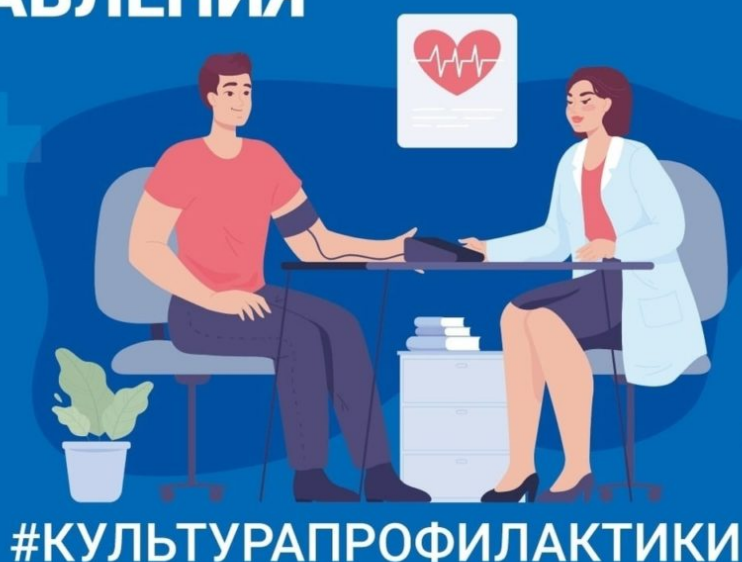
Своевременно обращайтесь к специалистам, которые проведут всестороннюю диагностику, используя весь арсенал современных диагностических методик, и назначат эффективное лечение, учитывая индивидуальные особенности каждого пациента!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя профилактики повышения артериального давления

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



С 15 по 21 мая 2023 года проходит «Неделя профилактики повышения артериального давления» в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией.

Гипертония, также известная как высокое артериальное давление, является заболеванием, при котором кровяное давление в артериях постоянно повышается.

Согласно статистике, около 20-30% взрослого населения мира имеют высокое артериальное давление.

Гипертонию иногда называют «молчаливым убийцей», потому что она не вызывает никаких симптомов и может оставаться

незамеченной и не поддаваться лечению в течение многих лет, но она является основным фактором риска возникновения гипертонической болезни, инсульта, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и некоторых других опасных состояний.

- **Гипертония** – это эпидемия общественного здравоохранения.
- Примерно 4 из 10 взрослых старше 25 лет имеют гипертонию, а во многих странах еще 1 из 5 имеют **предгипертензию**.
- По оценкам, у 9 из 10 взрослых людей, доживающих до 80 лет, развивается гипертония.

Многие люди даже не знают, что у них гипертония, и многие из тех, кто знает, ничего с этим не делают. Вот почему важно повысить осведомленность о гипертонии и дать понять пациентам с гипертонией, что отслеживание артериального давления и ведение здорового образа жизни помогает предотвратить осложнения, связанные с постоянным повышением артериального давления.

Гипертония – самая важная предотвратимая причина болезней сердца и инсульта во всем мире.

Факторы риска развития гипертонической болезни

1. Стресс, психическое и умственное переутомление.
2. Гиподинамия.
3. Избыточный вес.

4. Прочие факторы риска: нездоровый рацион питания, употребление табака и алкоголя, наследственная предрасположенность, возраст и сопутствующие заболевания (диабет и заболевания почек).

Профилактика гипертонии

Каждый взрослый человек должен контролировать свое кровяное давление. В случае повышенного давления необходимо получить консультацию у врача.

Менее одной пятой гипертоников контролируют свое состояние.

Люди с высоким кровяным давлением, которые также имеют высокий уровень сахара в крови, повышенный уровень холестерина в крови или проблемы с почками подвергаются повышенному риску инфаркта и инсульта. Поэтому важно регулярно проверять уровень сахара в крови, уровень холестерина в крови и уровень белка в моче.

Для минимизации риска развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий каждый может предпринять ряд конкретных шагов:

- психическое равновесие;

- физическая активность;

- здоровое питание;

-поддержание нормального веса;

-отказ от вредных привычек;

—прохождение ежегодной диспансеризации для своевременного выявления факторов риска.

ЗАПОМНИТЕ! Цифры нормального артериального давления составляют менее 140/90 мм рт. ст. (оптимальным является АД 120/80 мм рт. ст.)

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Неделя профилактики инфекций,
передающихся половым путем с
8 по 14 мая 2023 года**

08 - 14 мая

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ



С 08 по 14 мая 2023 года проходит Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем.

ИППП – это инфекции, которые передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте. К ним относятся: ВИЧ, гепатит В, сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес (ВПЧ).

Основу профилактики ИППП составляет безопасное сексуальное поведение и ответственное отношение к своему здоровью. Исходя из этого:

- необходимо хранить с партнером обоюдную верность;
- пройдите обследование на ИППП вместе со своим партнером перед принятием решения о совместной жизни;
- нужно избегать случайных половых связей;
- необходимо использовать презерватив, если партнер непостоянный, и покупайте презерватив в аптеках или специализированных магазинах;
- нужно соблюдать правила личной гигиены, пользоваться только своими полотенцем, бритвой, маникюрными ножницами;
- вести здоровый образ жизни для повышения общей устойчивости организма к воздействию инфекций;
- при возникновении подозрительных симптомов следует, не затягивая, обратиться к врачу;
- своевременно выполнять прививки против вирусного гепатита В, привить девочек в возрасте 12 лет против ВПЧ.

Есть также общественная (социальная) профилактика, которая

включает :

1. Проведение медицинских осмотров.
2. Выявление и лечение хронических патологий.
3. Обследование беременных женщин.
4. Тщательная проверка компонентов для гемотрансфузии.
5. Санитарно-просветительская работа населению.

ПОМНИТЕ: МОНОГАМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО ЗДОРОВЫМ ПАРТНЕРОМ В БРАКЕ – ЭТО ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ИППП И ВОЗМОЖНОСТЬ РОДИТЬ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ В БУДУЩЕМ!!!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2

Центр здоровья

9 мая













Александр
Александр
Хасан Мухаммедов
1921-1945



Александр Александрович
Петров Петр Григорьевич
1918-1945



Степан
Орлов Павел Павлович
1918-1945



Александр
Михайлов Александр
1918-1945



Александр
Степан Михайлович
1918-1945





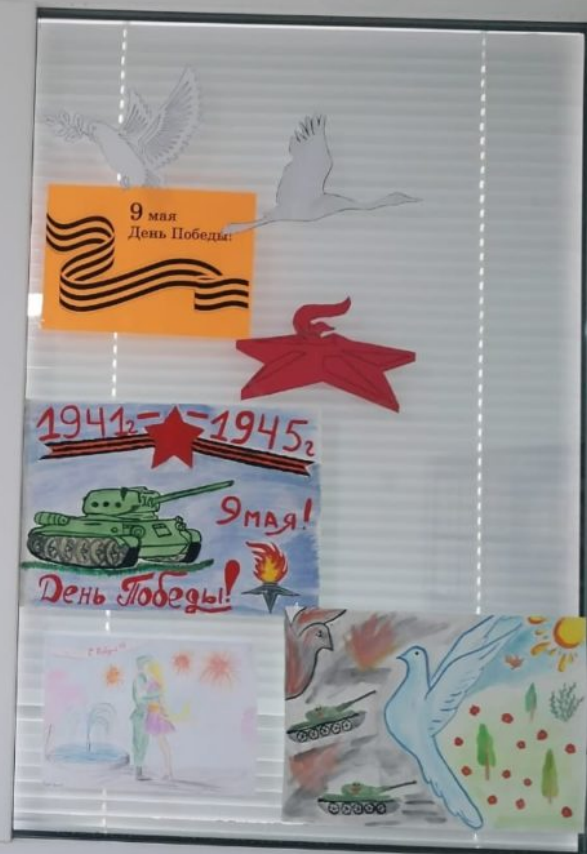














Неделя сохранения здоровья легких с 1 по 7 мая

01 - 07 мая

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ – ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКИХ

3 мая - Всемирный день по борьбе с астмой



Заболевания органов дыхания – группа болезней дыхательных путей и легких. Ими страдают все возрастные категории

людей практически круглогодично. В осенне-зимний период, заболевания органов дыхания вызываются/обостряются различными инфекциями, а в весенне-летний, как правило, разного рода аллергенами.

Все 30Д можно разделить на:

- **инфекционные** (грипп, пневмония, туберкулез);
- **воспалительные** (бронхит, трахеит, плеврит);
- **аллергические** (бронхиальная астма).

Кроме этого они бывают острыми и хроническими. Среди вторых важное социально-гигиеническое значение имеет распространенность бронхиальной астмы (БА) и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Основные симптомы болезней органов дыхания.

1. **Одышка** при физической нагрузке, в тяжелых случаях и в покое. Тяжелой формой одышки является удушье.
2. **Кашель**. Он может быть сухим (без выделения мокроты) или влажным (с выделением мокроты). Мокрота может быть светлой, зеленой, с прожилками крови (кровохарканье), в большом или небольшом количестве, без запаха или зловонной.
3. **Боль** разной интенсивности. Она может быть локализована в разных местах грудной клетки (зависит от поражения), чаще усиливается при кашле.
4. **Хрипы** свистящие, которые слышны на расстоянии (как правило, при обострении БА).

Профилактика болезней органов дыхания подразделяется на первичную (заболевания еще нет) и вторичную (заболевание уже есть, нужно предупредить его обострение и/или прогрессирование).

Первичная профилактика:

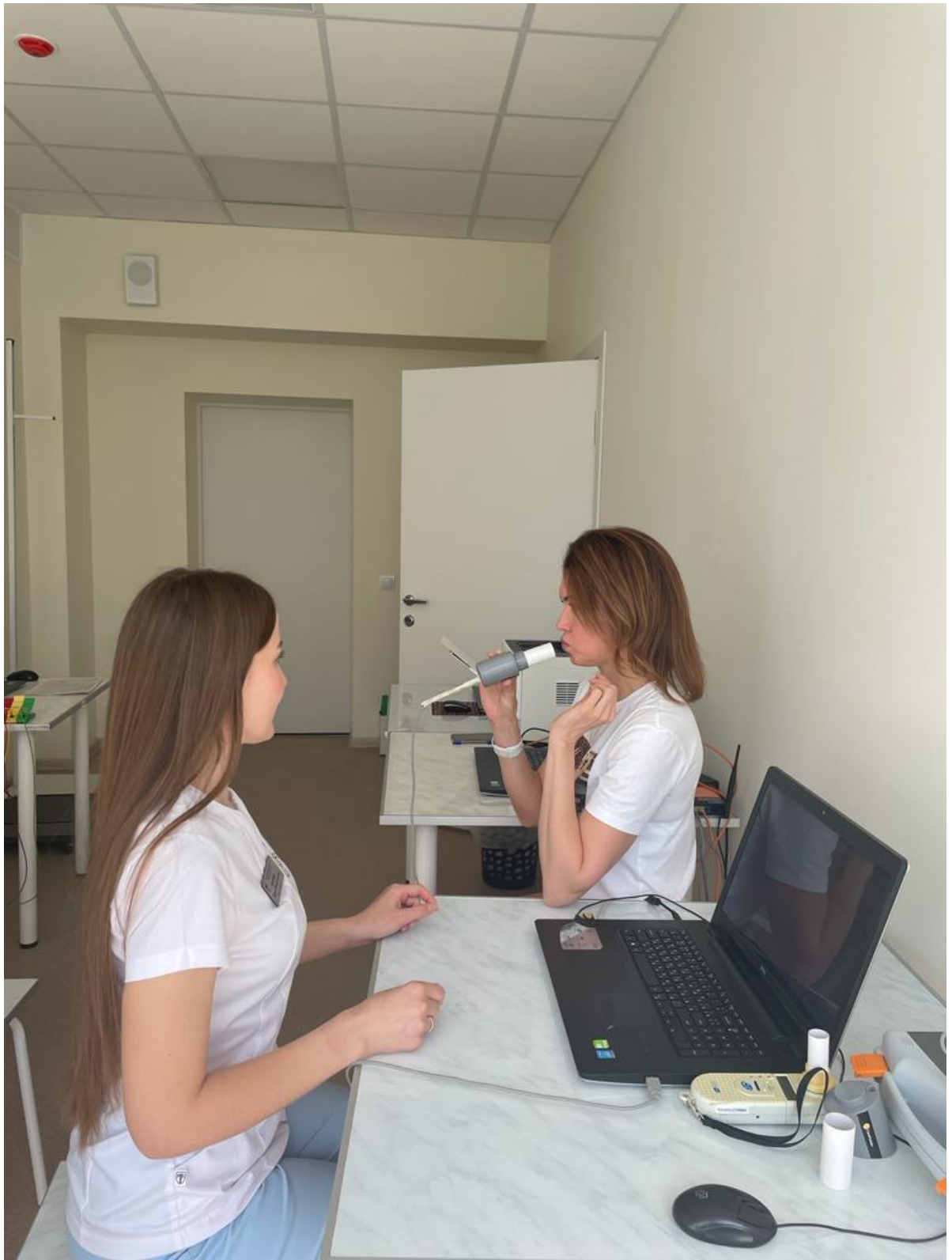
1. Отказаться от курения. Курильщики намного чаще болеют бронхитами, астмой, ХОБЛ, эмфиземой легких и пневмонией, раком легких.
2. Проводить закаливающие процедуры. Они повышают устойчивость организма к простудным и другим вредным воздействиям окружающей среды.
3. Заниматься физической активностью. Особенно плавание благотворно влияет на дыхательную функцию организма человека. Оно закаливает, увеличивает объем легких, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям, тренирует все группы мышц и улучшает общий тонус. Бег, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика – все эти виды спорта предупреждают заболевания органов дыхания и помогают преодолеть уже имеющиеся.
4. Создать здоровый микроклимат в квартире/на рабочем месте путем поддержания комфортной температуры 20-22 °С и влажности воздуха 50%. Каждый день проветривать помещение и проводить влажную уборку. Убрать источники и «накопители» аллергенов: ковры, открытые книжные полки, пуховые и перьевые подушки, обилие портьер и занавесок, мягкие игрушки.
5. Выбрать местожительство, по возможности, вдали от промышленных центров. Загрязненность воздуха бытовыми отходами и продуктами переработки различных производств, способствует развитию аллергии и/или астмы.
6. Вакцинироваться. Это позволит не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с особенно

тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от [COVID-19](#) , гриппа и [пневмококковой инфекции](#).

Вторичная профилактика:

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация – как комплексный метод раннего выявления заболеваний и последующего динамического наблюдения пациентов с проведением направленного лечения, рационального последовательного оздоровления, предупреждения рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений, предотвращения инвалидности и развития тяжелых форм заболевания, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию (оценить состояние легких), на аппарате смеклайзер определить концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.





ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

