С 21 по 27 августа в России проходит «Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта»

Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.

Разные заболевания имеют различные предрасполагающие факторы, например, группой риска по язвенной болезни являются мужчины в

возрасте 20-40 лет, а злокачественные новообразования встречаются чаще у людей старше 50 лет. Кроме того, имеет значение пол человека: раковые заболевания в 2 раза чаще встречаются у мужчин. К группе риска по заболеваниям желудочно-кишечного тракта относятся и люди, имеющие отягощенную наследственность по таким патологиям.

Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижать количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.

Специалисты выделяют несколько факторов, влияющих на возникновение и обострение болезней органов пищеварения:

1. **Возраст** – риск заболеваний органов пищеварения увеличивается с возрастом.

2. **Пол** – у женщин чаще развивается желчнокаменная болезнь, у мужчин чаще рак желудка.

3. **Наследственность** – если у ближайших родственников была желчнокаменная болезнь, онкология, язвенный колит и болезнь Крона, то риск таких заболеваний у человека увеличивается.

4. **Табакокурение** – является важным фактором развития гастродуоденальных язв, гастроэзофагеальнойрефлюксной болезни, острого панкреатита, желчнокаменной болезни, Болезни Крона, пищевода Баррета.

5. **Алкоголь** – повышает риск развития острого панкреатита, алкогольной болезни печени (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Наличие газа в алкогольных напитках может усиливать клинические проявления таких патологических состояний, как функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника, функциональную диспепсию.

6**. Избыточная масса тела** – повышает риск возникновения НАЖБП (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Индекс массы тела (ИМТ) в норме должен быть от 18,5 до 24,9.

7. **Хеликобактерпилори** – бактерия, обитающая в желудке, может клинически не проявляться на протяжении всей жизни, но у некоторых людей приводит к язвенной болезни, некардиальному раку желудка, MALT – лимфоме. Инфекция H.pylori увеличивает риск развития гастродуоденальной язвы и кровотечения у пациентов, принимающих нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

8. **Изменения в рационе, включающие повышенное потребление рафинированного сахара** и снижение потребления клетчатки, рассматриваются как потенциальные факторы риска болезни Крона и язвенного колита.

9. **Психоэмоциональные нагрузки, стресс**. В основе функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта (функциональная диспепсия, функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника), лежит повышение чувствительности нервных окончаний в этих органах. Сигналы от этих органов, воспринимаются головным мозгом как очень сильные. Ведущую роль в возникновении данных болезней играют психоэмоциальные расстройства.

Для профилактики заболеваний органов пищеварения следует:

– Отказаться от курения.

– Помнить, что безопасных доз алкоголя не существует.

– Нормализовать свой вес.

– Заниматься регулярной физической активностью.

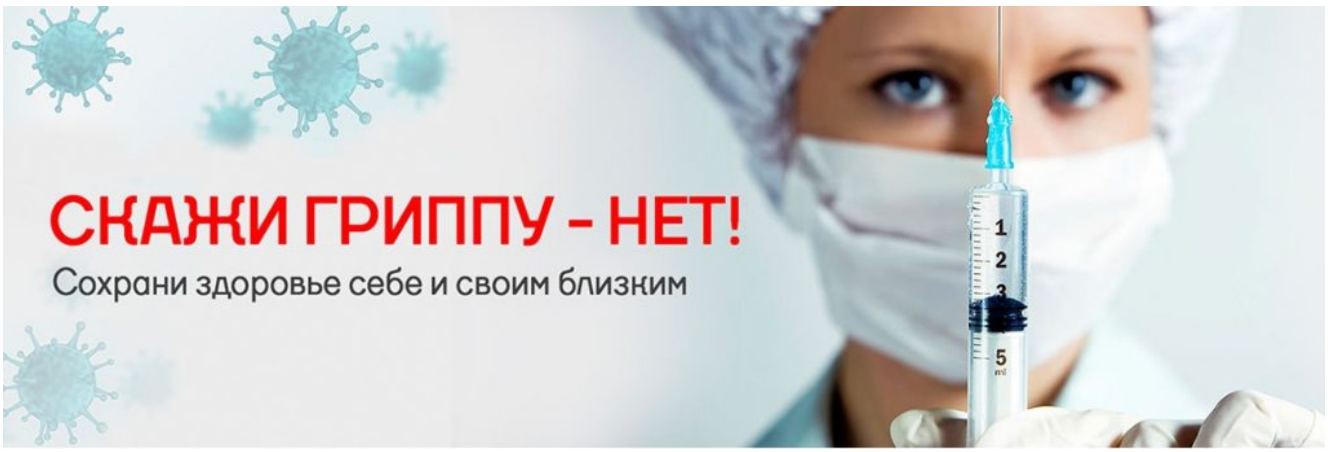
– Ежедневно потреблять не менее 400-500 г овощей и фруктов. Они-источник клетчатки, которая представлена пищевыми волокнами. Пищевые волокна – важные составляющие в рационе питания. Они перевариваются ферментами микроорганизмов, населяющих кишечник человека, что нормализует стул и способствуют росту полезных бактерий.

– Очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

СКАЖИ ГРИППУ-НЕТ!



Что такое грипп?

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем и поражает дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Ежегодно в период сезонных эпидемий гриппом болеет от 5 до 10 % всего населения планеты, что составляет порядка 1 млрд человек. По данным ВОЗ ежегодно ,от гриппа ,погибают до 650 тыс. человек.

Чем опасен грипп?

Грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину: протекает с повышением температуры тела до 39 – 40С, сильнейшим ознобом, болью и ломотой в мышцах, сильными головными болями. Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые вирусные пневмонии, сопровождающейся отеками легких, отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма, и на его фоне могут развиться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения,

которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента.

Кто в группе риска?

Больше всего подвержены заболеванию работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, работники сферы торговли, а также лица, относящиеся к группе риска по развитию неблагоприятных последствий при заболевании гриппом: дети раннего возраста до 3-х лет, лица пожилого возраста старше 60 лет, лица, имеющие в анамнезе хронические заболевания, учащиеся школ, ВУЗов, взрослые, работающие на вредном производстве, лица, страдающие хроническими заболеваниями сердцаи дыхательных путей (астмой, бронхитом, эмфиземой), а также хроническими нарушениями обмена веществ (например, сахарным диабетом, ожирением), беременные женщины, лица, подлежащие призыву на военную службу.

Как защититься от гриппа?

Самым эффективным методом профилактики гриппа признана вакцинация. Она вызывает специфический иммунитет против гриппа, имеет высокую эффективность. В процессе вакцинации в организм вводят частички разрушенного вируса неспособные к размножению. Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител. Если в организм попадает вирус гриппа, антитела нейтрализуют его, соответственно человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме.

Почему от гриппа нужно прививаться ежегодно?

В природе существует несколько разновидностей вируса гриппа А

и гриппа В. Их соотношение каждый год меняется. И сами вирусы постоянно меняют свою генетическую структуру. В течение года специалисты наблюдают за этими процессами, выявляя основные тенденции в изменениях. На основе этих данных производители вакцин вносят необходимые корректировки в состав препаратов.

Когда необходимо начать иммунизироваться от гриппа?

- Вакцинироваться необходимо ежегодно перед началом подъёма заболеваемости в период с августа по ноябрь.

Какие вакцины используются для вакцинации от гриппа?

Для иммунизации населения против гриппа применяются инактивированные вакцины. Они безопасны, обладают низкой реактогенностью, высокой иммуногенностью, т.е. вырабатывают высокий защитный иммунитет. На все вакцины имеются сертификаты качества.

Есть ли противопоказания к иммунизации от гриппа?

- Все лица, которым должны проводиться профилактические прививки, предварительно осматриваются врачом. Перед иммунизацией врач тщательно собирает анамнез у пациента с целью выявления предшествующих заболеваний, в том числе хронических, наличия реакций или осложнений на предыдущее введение препарата, аллергических реакций на лекарственные препараты, продукты. Уточняет, имелись ли контакты с инфекционными больными, а также сроки предшествующих прививок.
- При острых лихорадочных состояниях или обострении

хронического заболевания вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии.

Может ли прививка вызвать заболевание гриппом?

Заболеть гриппом от прививки нельзя. Вакцина не содержит целых вирусных частиц. А вот может ли привитой человек заболеть гриппом? Да, может. Но он перенесет болезнь в легкой форме и без осложнений.

Где можно вакцинироваться от гриппа?

Пройти вакцинацию от гриппа можно в поликлинике по месту жительства. Также прививки традиционно будут делать в детских садах, школах, трудовых коллективах.

Вакцинация против гриппа –это основной и самый эффективный способ профилактики заболевания. Защитите себя и своих близких!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Приглашаем на вакцинацию против гриппа

ВНИМАНИЕ!!!

Уважаемые жители!

Приглашаем Вас на вакцинацию против гриппа.

Всем желающим сделать прививку против гриппа

необходимо обратиться

в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

к участковому врачу или в кабинет №237

без записи и вне очереди

в часы работы поликлиники

понедельник-пятница с 8:00 до 19:00

суббота с 8:00 до 15:00

Сделайте прививку! Защититесь от гриппа!

Администрация

Неделя популяризации активных видов спорта

С 14 по 20 августа 2023 года в России проходит «Неделя популяризации активных видов спорта»

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья человека в любом возрасте. Термин «**физическая активность**» относится к любым видам движений, в

том числе во время отдыха и работы.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность, увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;
2. Сахарного диабета II типа на 27%;
3. Рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.

К популярным видам физической активности относятся **ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры**.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет и некоторых видов рака. Она также помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность.

Согласно научным исследованиям – достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности. Даже прогулка быстрым шагом в течение этого времени достаточна для полноценной ежедневной физической нагрузки на наш организм!

Быть физически активным – это не только посещать спортзал или заниматься, каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

Физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом нашей жизни!

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

Видеоинструкция о возможности получения Услуг гражданами в электронном виде на ЕПГУ

>> Ссылка для просмотра и скачивания>>

Профилактика энтеровирусных инфекций (ЭВИ) в летний период

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) представляют собой группу острых инфекционных заболеваний вирусной этиологии, вызываемые различными представителями энтеровирусов, характеризующееся многообразием клинических проявлений и множественными поражениями органов и систем, таких как серозный менингит, геморрагический конъюнктивит, фарингит, гастроэнтерит, заболевания с респираторным синдромом и других. Источником инфекции является человек (больной или носитель). Инкубационный период составляет в среднем от 1 до 10 дней. Среди заболевших ЭВИ, как правило, преобладают дети. Передача

ЭВИ осуществляется водным, пищевым, контактно-бытовым, воздушно-капельным путями. ЭВИ распространена повсеместно. Чаще всего заболевание возникает в летний и осенний период времени. Энтеровирусы длительно сохраняются в воде, пищевых продуктах, на предметах обихода. Однако,энтеровирусы погибают под воздействием ультрафиолетового облучения, при высушивании, кипячении. В организм человека вирусы попадают через слизистые оболочки верхних дыхательных путей и пищеварительного тракта, затем проникают в кровь. Энтеровирусы избирательно накапливаются в клетках нервной, мышечной ткани, что проявляется в клинической картине болезни.

Основные меры профилактики энтеровирусной инфекции в летний период:

– соблюдать элементарные правила личной гигиены: мытье рук перед едой, после туалета, перед приготовлением пищи;

– употреблять для питьевых целей доброкачественную питьевую воду;

– купаться только в установленных местах. При купании в открытых водоемах стараться не допускать попадания воды в полость рта;

– тщательно мыть овощи, фрукты, зелень перед употреблением в пищу водой гарантированного качества.

– пользоваться индивидуальной посудой, держать в чистоте детские соски, предметы ухода за детьми, игрушки;

– соблюдать «респираторный этикет поведения», т.е. при кашле и чихании прикрывать нос и рот одноразовыми платками, которые выбрасывать в урну после использования, затем вымыть руки;

– своевременно обращаться за медицинской помощью при появлении вышеперечисленных симптомов заболевания. Не допускать самолечения!

Берегите своё здоровье и окружающих Вас близких!