

29 сентября - Всемирный день сердца



Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти в мире. Ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, артериальная гипертензия – эти болезни стали распространёнными у пациентов поликлиник.

В этот день в поликлинике прошла акция «Береги свое сердце!» с

участием Центра здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиника №2». Цель данного мероприятия – повышение информированности населения об опасности, которую несут сердечно-сосудистые заболевания. Факторы риска возникновения ССЗ включают: повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

В кабинете медицинской профилактики и диспансеризации пациентов учили правильно измерять свое артериальное давление. В рамках диспансеризации были проведены индивидуальные консультации врача-терапевта с рекомендациями по ведению здорового образа жизни, по питанию при артериальной гипертензии, раздавались дневники измерения АД). Также раздавались тематические брошюры, буклеты .

Всемирный день сердца-еще один повод напомнить населению , что для раннего выявления заболеваний важно регулярно проходить медицинские обследования .

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя **ответственного**

отношения к сердцу

29 СЕНТЯБРЯ
Всемирный день сердца



С 25 сентября по 1 октября 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило недель ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября).

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:

- **отказ от курения, а также ограничение употребления алкоголя;**
- **регулярно заниматься физической культурой.** Для сердца полезны такие виды физической активности, как ходьба, в том числе скандинавская, плавание, бег, катание на лыжах.
- **следить за своим питанием.** Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным . Ежедневно употребляйте фрукты и овощи в достаточном количестве не менее 400 гр, ограничьте потребление поваренной соли, также следите за употреблением сахара, норма сладостей в день – не более 30 граммов.
- **поддерживать оптимальную массу тела** В норме индекс массы тела (ИМТ) составляет от 18,5 до 24,9 единицы.
- **минимум стресса.** Если исключить стрессовые ситуации невозможно, необходимо чаще отдыхать и расслабляться;
- **здоровый сон.** Спать нужно не менее 7 часов в сутки .
- **контроль артериального давления.** Нормальным считается давление не выше 140/90 мм. рт. ст.
- **контроль уровня холестерина и сахара в крови.** Обязательно, хотя бы раз в год, измеряйте уровень глюкозы натощак и общий холестерин. Показатели исследования не должны превышать: для глюкозы – 6,1 ммоль/л, для холестерина – 5,0 ммоль/л. Данные исследования можно пройти в рамках ежегодной диспансеризации и профилактических медицинских осмотрах взрослого населения.

Прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволяет выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы, а также обнаружить заболевания на ранних этапах. Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе обязательного медицинского

страхования (ОМС), каждые три года начиная с возраста 18 лет, а начиная с 40 лет – ежегодно, в медицинских учреждениях по месту жительства.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не упустить первые признаки заболевания.

Берегите себя и своё сердце!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Памятки, направленные на сохранение права граждан на набор социальных услуг в части лекарственного обеспечения

Для просмотра памяток, перейдите по следующей ссылке:

Памятки, направленные на сохранение права граждан на набор социальных услуг в части лекарственного

Всемирный день безопасности пациента

17 сентября всемирный день безопасности пациента.

Безопасность пациентов – это основополагающий принцип оказания медицинской помощи.

Безопасность медицинской деятельности – это отсутствие предотвратимого вреда, рисков его возникновения и (или) степень снижения допустимого вреда жизни и здоровью граждан, медицинских и фармацевтических работников, окружающей среде при осуществлении медицинской деятельности.

Задачи Всемирного дня безопасности пациентов 2023

1. **Повысить** осведомленность мирового сообщества о необходимости активного взаимодействия с пациентами и членами их семей во всех видах медицинских учреждений любого уровня в целях повышения безопасности пациентов.
2. **Расширить** возможности пациентов и членов их семей для активного участия в процессе оказания медицинской помощи и работе по повышению безопасности услуг здравоохранения.

3. **Побудить** всех партнеров к принятию безотлагательных мер для вовлечения пациентов и членов их семей в процесс оказания медицинской помощи в соответствии с Глобальным планом действий по обеспечению безопасности пациентов на 2023-2030 гг.
4. **Привлечь** директивные органы, лидеров здравоохранения, медицинских и социальных работников, объединения пациентов, организации гражданского общества и другие заинтересованные стороны к усилиям, призванным стимулировать участие пациентов и членов их семей в реализации политики и практики в области обеспечения безопасности медицинской помощи.

15 сентября в ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» прошел Всемирный день безопасности пациента.

Цель данного мероприятия – расширение понимания проблемы обеспечения безопасности пациентов, их родственников, повышение уровня участия общественности в улучшении качества оказания медицинской помощи. Все эти мероприятия проводятся по основным направлениям в области безопасности в медицине: безопасность применения лекарственных препаратов, безопасность использования медицинского оборудования, а также безопасность самой медицинской деятельности.

В рамках Всемирного дня безопасности пациентов РЦМП ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» проведены следующие мероприятия.

Медицинским работникам была показана презентация на тему «Безопасное применение лекарственных препаратов», проведена беседа на тему «Действия медицинского работника для обеспечения безопасности пациентов». Также медицинским работникам было предложено участие во Всероссийской олимпиаде по безопасности в здравоохранении и пройти интерактивный опрос.





С пациентами проведена беседа на тему «Опасность приема лекарственных препаратов без назначения врача!», были розданы тематические буклеты, памятки, В холле поликлиники размещен банер «Медицинская помощь должна быть безопасной: лекарства без вреда!», на котором предоставлены Q-коды, с помощью которых каждый желающий пациент может пройти интерактивный опрос.



В кабинете медицинской профилактики проводился мастер класс для пациентов, как правильно измерять артериальное давление. В Центре здоровья была проведена школа на тему «Профилактика алкогольных отравлений»

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Организация профилактического
медицинского осмотра и**

первого этапа диспансеризации
в фельдшерско-акушерском
пункте

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И I ЭТАПА ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ В ФЕЛЬДШЕРСКО-АКУШЕРСКОМ ПУНКТЕ



Когда?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



18-39 лет — 1 раз в 3 года



старше 40 лет и другие категории граждан* — ежегодно

* в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

1 этап

**Профилактический медицинский
осмотр (ПМО)**



Анкетирование
>18 лет — 1 раз в год

**Измерение
артериального давления**
>18 лет — 1 раз в год

ЭКГ в покое
при первом
прохождении ПМО,
далее >35 лет — 1 раз в год

Общий анализ крови
(>40 лет — 1 раз в год)

**Забор биологического
материала**

**Прием (осмотр) фельдшером
(акушером) и краткое профилактическое
консультирование**



**Определение относительного
сердечно-сосудистого риска**
18–39 лет — 1 раз в год

**И абсолютного сердечно-сосудистого
риска** 40–64 лет — 1 раз в год



**Определение уровня общего
холестерина и глюкозы
в крови** >18 лет — 1 раз в год

**Измерение внутриглазного
давления**
При первом прохождении ПМО,
далее >40 лет — 1 раз в год

**Расчет на основании
антропометрии: индекса массы
тела, окружности талии**
>18 лет — 1 раз в год

ПОЛИКЛИНИКА

**Исследование кала на
скрытую кровь**
(40–64 лет — 1 раз в 2 года,
65–75 лет — 1 раз в год)

**Исследование уровня простат-
специфического антигена (ПСА)
в крови** (мужчины в возрасте
45, 50, 55, 60 и 64 лет)

**Исследование мазка
с поверхности шейки
и цервикального канала**
(женщины 18–64 лет —
1 раз в 3 года)

Флюорография легких
(>18 лет — 1 раз в 2 года)

Маммография
(женщины 40–75 лет —
1 раз в 2 года)

**Прием (осмотр) врачом-
терапевтом участковым**
(врачом общей практики)

Организация диспансеризации в поликлинике



Когда?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



18-39 лет – 1 раз в 3 года



старше 40 лет и другие категории граждан* – ежегодно

*в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

1 этап Профилактический медицинский осмотр и другие обследования

Кабинет (отделение) медицинской профилактики:

- Анкетирование (> 18 лет - 1 раз в год)
- Расчет на основании антропометрии: индекса массы тела, окружности талии (> 18 лет - 1 раз в год)
- Измерение артериального давления (> 18 лет - 1 раз в год)
- Определение уровня общего холестерина и глюкозы крови (> 18 лет - 1 раз в год)
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска (18-39 лет – 1 раз в год)
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40-64 лет – 1 раз в год)
- Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год)
- Краткое профилактическое консультирование



Клинико-диагностическое отделение:

- Флюорография легких (>18 лет – 1 раз в 2 года)
- ЭКГ (при первом прохождении ПМО, далее - >35 лет – 1 раз в год)
- Осмотр акушеркой (фельдшером) (женщины 1 раз в год)
- Маммография (женщины 40-75 лет – 1 раз в 2 года)
- Общий анализ крови (>40 лет – 1 раз в год)
- Исследование уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови (мужчины в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет)
- Исследование мазка с поверхности шейки и цервикального канала (женщины 18-64 лет – 1 раз в 3 года)
- Исследование кала на скрытую кровь (40-64 лет – 1 раз в 2 года, 65-75 лет – 1 раз в год)
- Эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) в возрасте 45 лет

Прием (осмотр) врачом-терапевтом участковым (врачом общей практики), в т.ч. осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится **2 этап** диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.



Что необходимо?

Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве **1 рабочего дня** для прохождения диспансеризации (ст. 185.1 ТК РФ)



**11 сентября - Всероссийский
день трезвости!**

11 сентября



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ
ТРЕЗВОСТИ**

День трезвости – праздник, который следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими людьми и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году.

Почему важно вести трезвый образ жизни?

День трезвости — это возможность вспомнить о ценности

человеческого здоровья.

Не существует «безопасных», а тем более «полезных» доз алкоголя. Так чем же хороша трезвая жизнь?

Во-первых, трезвый человек сам отвечает за свои мысли и поступки. Первое преимущество – это ясный ум и надежная память.

Во-вторых, трезвый человек – это здоровый человек. Его физическое состояние на четверть лучше, чем у того, кто пьет раз в неделю, и на 50% лучше, чем у человека, страдающего от алкоголизма и тяжелых запоев. Проживет трезвенник на 10-15 лет больше, ведь его сердечно-сосудистая система не подвергается постоянной атаке ядовитых веществ.

В-третьих, трезвый человек – это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, убивает не только себя. Среди проблем, связанных с употреблением алкоголя, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) особенно выделяет огромный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом.

В-четвертых, трезвый человек – это человек, у которого нет зависимости. Алкогольная зависимость – это не только физическое влечение к алкоголю, но и психологическая потребность в некоторых эффектах алкоголя. Если человек, танцуя в клубе, не чувствует себя комфортно без алкогольного коктейля – он уже зависим.

Трезвый взгляд на жизнь – это чистота и ясность сознания, незагрязнённого алкоголем и другими наркотиками. Трезвому

человеку свойственно всегда стремиться к новым достижениям в своем физическом, интеллектуальном и нравственном развитии.

Как алкоголь влияет на здоровье?

Алкоголь – сильнодействующее вещество, которое вызывает зависимость.

Алкоголь и сон

Несмотря на реальное улучшение процесса засыпания, «лечить» таким способом бессонницу не только невозможно, но ещё и вредно.

Нарушения сна, к которым приводит алкоголь.

Утренняя бессонница. Человек просыпается на рассвете или до него и больше не может заснуть, хотя очевидно не выспался. Это связано всё с тем же упавшим уровнем мелатонина.

Ночное апноэ – остановка дыхания во сне. Чаще всего она случается во время фазы медленного сна, когда мышцы расслабляются. А медленный сон, приправленный алкоголем, особенно глубок.

Частые пробуждения во второй половине ночи. К этому времени организм начинает активно избавляться от переработанного алкоголя через почки и мочевой пузырь.

Поэтому, проснувшись после выпивки, человек чувствует себя разбитым. Реакции заторможены, сложно на чём-то сосредоточиться, память подводит, нервы ни к чёрту. Причины понятны: нервная система просто не успела восстановиться.

Алкоголь и репродуктивная система

Мужчины, употребляющие алкоголь, страдают от эректильной дисфункции и сниженного либидо. У них снижается количество тестостерона, происходит феминизация организма, снижается качество спермы. Алкоголь является мутагеном, а мутированные клетки в организме уничтожает собственная иммунная система. Если она не справляется – у человека возникает рак. Мутации же в половых клетках не беспокоят мужчину и никак не проявляются, но могут проявиться у его детей.

Злоупотребляющие алкогольными напитками женщины подвержены большему риску развития бесплодия. Климакс у них наступает на 10-15 лет раньше .

Употребление алкоголя во время беременности негативно сказывается на течении беременности и развитии будущего ребенка.

Алкоголь и обучение

Употребление алкоголя влияет на работу головного мозга. При приёме алкоголя развиваются когнитивные расстройства (ухудшается память и внимание, снижается интеллект), потому что:

- алкоголь вызывает спазм сосудов . Клетки мозга начинают испытывать кислородное голодание;
- эритроциты склеиваются и образуют тромбы, что приводит к микроинсультам – гибели клеток мозга.

Пагубное воздействие алкоголя на мозг длится на протяжении нескольких недель после последнего употребления . Учёные обнаружили, что нервные клетки продолжают деградировать даже через шесть недель после полного отказа от употребления спиртного.

Алкоголь и масса тела

Если вы хотите похудеть, откажитесь от алкоголя. Алкоголь считается довольно калорийным: этанол содержит 7,1 ккал на 1 г.

Более того, алкоголь не подавляет чувство аппетита и увеличивает порции, съеденные после выпивки. Если прибавить к этому сниженное чувство контроля, вы рискуете потребить гораздо больше калорийной пищи.

Алкоголь и кожа

При употреблении алкоголя кожа становится сухой и быстро стареет, потому что:

- Спиртное обладает выраженным мочегонным эффектом.
- Употребление алкоголя разрушает запасы витаминов С и Е, которые помогают сохранить коллаген – белок,

ответственный за эластичность кожи. Овал лица теряет четкость, на некоторых участках кожа обвисает.

- Алкоголь снижает способность кожи к регенерации, и восстановительный период после любого повреждения растягивается надолго.

Что Вы выиграете, если уменьшите потребление алкоголя?

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Полезными результатами полного отказа от спиртного будут:

- улучшение настроения;
- повышение работоспособности;
- улучшение отношений с близкими;
- улучшение качества сна;
- уменьшение риска возникновения неинфекционных, инфекционных и онкологических заболеваний;
- уменьшение риска травматизма и ДТП в результате вождения в нетрезвом состоянии;
- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- уменьшение проблем с пищеварением;
- укрепление иммунной системы;
- снижение массы тела.

Будьте здоровы и не злоупотребляйте алкоголем!

4-10 сентября – Неделя профилактики кожных заболеваний



Каждый человек так или иначе сталкивается с кожными заболеваниями. Но что же становится причиной? Какие факторы повышают риск возникновения кожных заболеваний? В первую очередь, при появлении подозрений и жалоб стоит обратиться к врачу – дерматологу или дерматовенерологу! Не стоит заниматься самолечением! Даже на первый взгляд «невинные» заболевания могут перейти в хроническую форму и преследовать в течении всей жизни, перерастая в устойчивые слабоизлечимые формы.

Основной причиной возникновения кожных заболеваний является:

- несоблюдение гигиены;
- воздействие лекарственных препаратов, бытовой химии, патологических грибков, вирусов и бактерий – на иммунную систему человека;
- сбой работы систем организма, нарушения обмена веществ;
- травматические поражения кожи (царапины, ссадины и др.).

Кожные заболевания, возможные при несоблюдении гигиены:

- Аллергические заболевания кожи
- Грибковые заболевания кожи
- Новообразования кожи
- Угревая болезнь (акне)
- Экзема
- Вирусные заболевания кожи
- Дерматиты
- Паразитарные заболевания кожи (чесотка)
- Псориаз, параспориоз
- Розацеа, периоральный дерматит, демодекоз
- Себорейный дерматит (перхоть)
- Микробные заболевания кожи
- Неинфекционные воспалительные заболевания кожи.

Все эти заболевания могут быть вызваны жизнедеятельностью грибов, вирусов, микроорганизмов и других паразитов.

Профилактика кожных заболеваний играет важную роль в поддержании здоровья кожи. Вот несколько ключевых рекомендаций для поддержания здоровой кожи и предотвращения кожных заболеваний:

Защита от солнца:

- Используйте солнцезащитные средства с SPF (фактором защиты от солнца) для защиты от ультрафиолетовых лучей.
- Носите защитную одежду, шляпы и солнцезащитные очки.
- Избегайте солнечной активности в пик часов солнца (с 10:00 до 16:00).

Ежедневный уход за кожей:

- Мойте кожу ежедневно мягкими очищающими средствами, подходящими для вашего типа кожи.
- Увлажняйте кожу, используя кремы или лосьоны, подходящие для вашего типа кожи.
- Избегайте долгого пребывания в горячей воде при душе или ванне, так как это может сушить кожу.

Здоровое питание:

- Правильное питание может оказать положительное воздействие на состояние кожи.
- Пейте достаточное количество воды, чтобы поддерживать уровень увлажнения кожи.

Избегайте курения и употребления алкоголя:

- Курение и алкоголь могут ухудшать состояние кожи и способствовать ее старению.

Ограничьте стресс:

- Стресс может повлиять на здоровье кожи.

Проводите самообследование:

- Регулярно проверяйте свою кожу на наличие новых родинок, изменений в существующих родинках, высыпаний или других необычных симптомов.

Посещайте дерматолога:

- Регулярно проводите профилактические визиты к дерматологу для оценки состояния вашей кожи и получения советов по уходу за ней.

Соблюдение этих рекомендаций поможет поддерживать здоровую кожу и уменьшить риск развития различных кожных заболеваний, включая рак кожи и другие проблемы.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ



Очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии кожных заболеваний!!!
