

Всемирный день борьбы с инсультом



Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом.

27 октября 2023г в кабинете медицинской профилактики была проведена акция « Скажи инсульту нет!»

Цель данного мероприятия-повышение информированности всех слоев населения об основных факторах риска инсульта, его профилактики, и необходимости немедленного обращения к врачу при первых симптомах.

В рамках акции пациентампришедшим на диспансеризацию и профилактический осмотр было предложено пройти анкетирование « Проверь свой риск инсульта».Врачи Центра здоровьяпровели школу здоровья профилактика инсульта, и рассказали о правилах оказанияпервой помощи при инсульте. Также проводили индивидуальные консультирования о выявленных факторах риска,

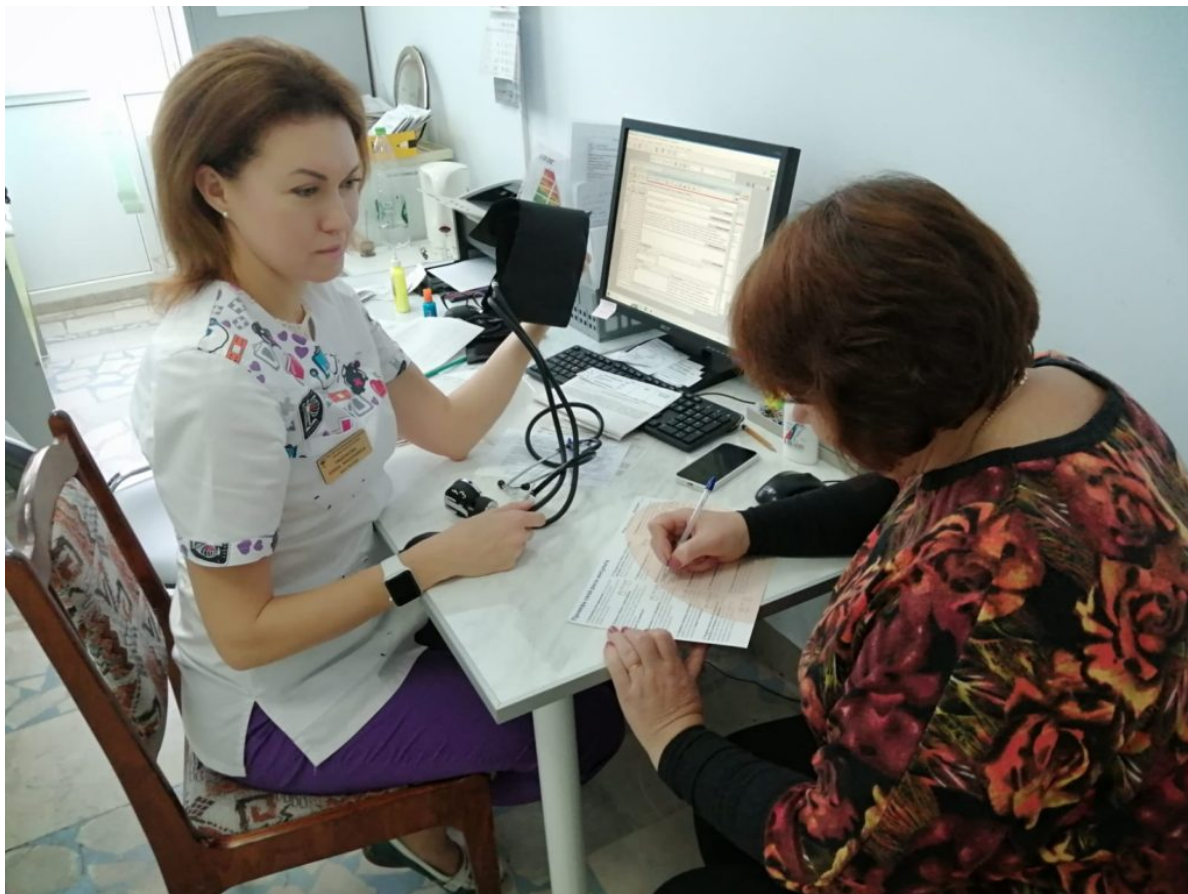
среди которых главные-повышенное артериальное давление, сахар крови, избыточный вес, вредные привычки, отсутствие физической активности.

Раздавались буклеты на тему «Что такое артериальная гипертония? Актуальные вопросы лечения и профилактики», памятки на тему «Питание при гиперхолестеринемии», « Откажись от курения сегодня». В акции приняли участие около 25 человек.







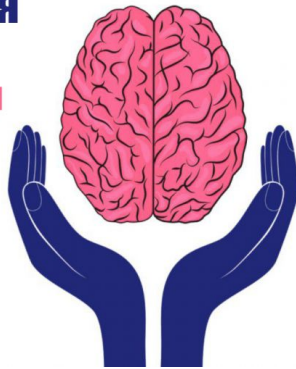


ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Неделя борьбы с инсультом с
23 по 29 октября**

С 23 по 29 октября
неделя
борьбы с инсультом



Что

такое инсульт?

Инсульт-это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови-тромб или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге.

Симптомы инсульта:

- Внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела.
- Внезапное помутнение сознания, проблемы с речью.
- Внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах.
- Внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации.

-Внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать симптомы инсульта, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой медицинской помощи. 6 часов после инсульта-это время, за которое можно успеть восстановить кровоток и остановить гибель клеток головного мозга.

К факторам риска инсульта относятся:

-Повышенное артериальное давление.

-Высокий уровень холестерина.

-Ожирение, избыточный вес.

– Сахарный диабет.

-Сердечно-сосудистые заболевания.

-Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков.

Чтобы понять есть ли риск инсульта, сложные исследования не нужны. Достаточно следить за состоянием сосудов и артериальным давлением, контролировать ИМТ, не курить. Скрининговые обследования на выявление факторов риска можно пройти совершенно бесплатно в Центре здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» и ежегодно проходить диспансеризацию.



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

16 - 22 октября Неделя профилактики остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)

16 -20 ОКТЯБРЯ

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА



Остеопороз – это хроническое заболевание костей скелета, которое связано с нарушением обмена веществ, проявляется прогрессирующим снижением плотности и нарушением структуры костной ткани и приводит к переломам при минимальной травме (например, при падении с высоты собственного роста). При остеопорозе снижается объем костной массы и нарушается её качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.

Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.

Симптомы остеопороза

Заболевание на начальных этапах не сопровождается какими-либо проявлениями, поэтому чаще всего пациент с этим заболеванием обращается к врачу только после перелома при минимальной травме, который и становится **первым признаком остеопороза**.

Типичными местами переломов при остеопорозе являются:

- позвонки – 46%;
- шейка бедра – 20%;
- плечо и предплечье – 15%;
- остальные локализации – 19%.

Другие симптомы остеопороза проявляются, как правило, уже после множественных компрессионных переломов в телах позвонков. Они включают в себя следующие проявления:

- снижение роста;
- выступающий вперёд живот;
- рефлюксная болезнь (боли за грудиной, изжога);
- раннее насыщение при еде;
- снижение веса;
- ограничение движений;
- боли в спине и тазобедренных суставах;
- увеличение расстояния от стены до затылка, перерастяжение шеи, согбенность; соприкосновение рёбер с тазом.
- Факторы риска остеопороза :

1. Женский пол. С наступлением менопаузы женщины стремительно теряют плотность костной ткани. Есть мнение, что особенно подвержены остеопорозу женщины с малым весом, светлыми волосами, голубыми глазами и

небольшого роста.

2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск заболеть. Согласно последним исследованиям, потери костной массы начинаются уже в 30 лет.
3. Малая масса тела. Учеными доказано, что снижение объема жировой ткани у женщин ведет к потере костной массы. Это связано с тем, что жир содержит ароматазы, ферменты, которые нужны для того, чтобы андрогены превращались в эстрогены. Дефицит последних ведет к остеопорозу.
4. Малоподвижный образ жизни. Было проведено исследование, в котором участвовали молодые люди. Они неделю находились в положении лежа. И это привело к снижению плотности костей на 0,9%.
5. Отсутствие нужного уровня инсоляции, что характерно для наших широт.
6. Люди, которые часто и много потеют во время занятий спортом, работы или по причине заболеваний. С потом выходит кальций.
7. Негативная наследственность. Профилактикой остеопороза особенно тщательно должны заниматься те женщины, у матерей которых после 50 лет наблюдались частые переломы.
8. Завядлое курение и даже пассивное в больших количествах.

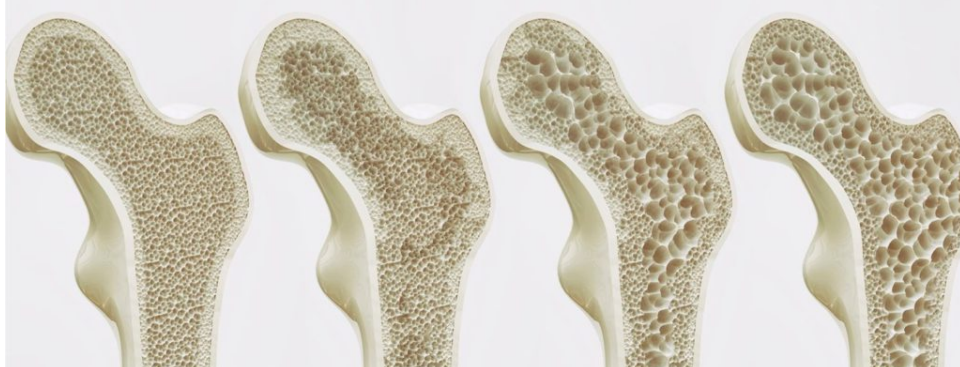
9. Злоупотребление алкоголем, который выводит калий и магний и воздействует на ферменты ЖКТ, что затрудняет переваривание пищи и всасывание полезных веществ из нее.

Пять шагов к профилактике остеопороза:

1. Принимайте рекомендованное количество кальция и витамина D каждый день.
2. Поддерживайте физическую активность, улучшайте мышечную силу и равновесие.
3. Избегайте курения и употребления алкоголя.
4. Обратитесь к врачу, чтобы определить свой уровень риска.
5. Определите плотность костной ткани.

ОСТЕОПОРОЗ –

**ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ
КОТОРОМ СНИЖАЕТСЯ
ОБЪЁМ КОСТНОЙ МАССЫ
И НАРУШАЕТСЯ ЕЁ КАЧЕСТВО,
ЧТО ПРИВОДИТ К ХРУПКОСТИ
КОСТЕЙ И РИСКУ ПЕРЕЛОМОВ**



Режим работы амбулаторий поликлинического отделения №2 ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

**Александровская амбулатория с 08:00 – 15:12 (среда, пятница).
Ответственный врач – терапевт Акимкина Е.А.**

Первомайская амбулатория с 08:00 – 15:12 (понедельник,

вторник, четверг). Ответственный врач – терапевт Акимкина Е.А.

Пензятская амбулатория с 08: – 15:12 (понедельник, среда, четверг). Ответственный врач – терапевт Кильдюшкина К.А.

Кривозерьевская амбулатория с 08: – 15:12 (вторник, пятница). Ответственный врач – терапевт Кильдюшкина К.А.

Режим работы фельдшерско-акушерских пунктов поликлинического отделения №2 ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Чекаевский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник, среда, четверг, суббота). ответственный фельдшер Михалкина В.Ф.

Блохинский ФАП с 08:00- 14:00 (вторник, пятница). Ответственный фельдшер Михалкина В.Ф.

Болотниковский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник, среда, четверг, суббота). Ответственный фельдшер Тимукина Е.В.

Т. Свербеевский ФАП с 08:00 – 14:00 (вторник, пятница). Ответственный фельдшер Тимукина Е.В.

Черемисhevский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник – суббота). ответственный фельдшер Маланчева Н.С.

Лопатинский ФАП с 08:00 – 14:00 (вторник, четверг, суббота). Ответственный фельдшер Зотова Л.М.

Николаеский ФАП с 08:00 -14:00 (понедельник, среда, пятница). Ответственный фельдшер Зотова Л.М.

Смольковский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник – суббота). Ответственный фельдшер Чужайкина Т.И.

Коммунарский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник – суббота). Ответственный медицинская сестра Лияскина О.И.

**Всемирный день психического
здоровья с 9 по 15 октября**



С 9 по 15 октября проходит неделя, приуроченная к Всемирному дню психического здоровья.

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября. О здоровье психики нужно заботиться также как и о здоровье сердца. Это важно чтобы никогда не испытать депрессию, непрекращающуюся тревогу или панические атаки.

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Правила для поддержания здорового тела и духа:

-Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

-Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон быстро восстанавливает организм, и соответственно повышается устойчивость к стрессовым ситуациям.

– Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятия любимым делом заставляет выделять организм «гормон радости».

– Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией.

– Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Опасная традиция – снимать стресс с помощью алкоголя, седативных препаратов или психоактивных веществ без назначения врача.

Соматоформные расстройства характеризуются постоянными жалобами пациента на нарушения здоровья. К ним относятся неприятные ощущения в области сердца, желудка, кишечника, головные боли, напряжение и стянутость в мышцах. Болезненные симптомы, которые заставляют людей годами безуспешно ходить по врачебным и диагностическим кабинетам, часто объясняются психическим дисбалансом хорошо поддаются терапии в очень короткие сроки.

Если вы испытываете дискомфорт, продолжительную тревогу или

беспокойство, запишитесь на прием к психотерапевту или психиатру.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя борьбы с раком молочной железы со 2 по 8 октября 2023 года



Период со 2 по 8 октября 2023 года обозначен Неделей борьбы с раком молочной железы.

Рак молочной железы на сегодняшний день самое распространенное онкологическое заболевание у женщин, которое увеличивается ежегодно. Параллельно с ростом заболеваемости растет страх перед этой болезнью. Цель данной недели – напомнить каждой женщине о важности ежегодного прохождения обследования (маммография, УЗИ молочных желез), ежемесячного самообследования молочных желез, своевременного обращения к врачу для ранней диагностики и лечения, осведомление о факторах риска и мерах, помогающих снизить риск развития данного заболевания.

Эффективные меры профилактики рака молочной железы:

- Держите свой вес под контролем!
- Будьте физически активными!
- Придерживайтесь здоровой диеты!
- Ограничьте употребление алкоголя! Не курите!
- Кормите детей грудью! Берегите грудь от травм!
- Избегайте приема лекарственных препаратов без назначения врача!
- Своевременно проходите профилактическое обследование молочных желез, включающее маммографию и осмотр специалиста!

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» каждая женщина в возрасте с 40 лет может пройти маммографию с последующей консультацией гинеколога.

Нужно помнить, что своевременная диагностика рака груди спасает жизнь. Врачи не перестают повторять: любая женщина, даже при отсутствии жалоб на здоровье должна проходить осмотр специалиста раз в год.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья
