Приказ об организации проведения профилактического медицинского осмотра, диспансеризации определенных групп взрослого населения, углубленной диспансеризации, включая категории граждан, проходящих углубленную диспансеризацию в первоочередном порядке и диспансеризации для оценки репродуктивного здоровья населения в 2024 году

Приказ-об-организации-проведения-профилактического-медицинского-осмотраСкачать

Неделя профилактики употребления наркотических средств с 26 февраля по 3 марта

С 26 февраля по 3 марта проводится «Неделя профилактики употребления наркотических средств».

Распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества.

Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.

Наркомания – болезненное влечение, пристрастие к

систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций.

Наиболее частые причины возникновения наркомании:

– недостаток любви и внимания со стороны близких людей;

– эксперимент над своим сознанием, любопытство;

– бунтарство, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья, часто это распространено у лиц молодого возраста;

– серьезные внутренние конфликты, проблемы социализации;

– наркотики как средство борьбы с депрессией.

Признаки употребления наркотиков:

– длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки; неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения; отрешенный взгляд.

– следы от уколов, порезы,синяки. Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно.

– нарастающая скрытность, изменение круга друзей или появление

«товарищей», которые употребляют наркотики.

– увеличиваются финансовые запросы (начинают пропадать деньги и ценные вещи из дома);

– увеличивающееся безразличие к происходящему, смена настроения по непонятным причинам, быстрая утомляемость, нарушение сна.

Последствия употребления наркотиков:

депрессия (возникает в период воздержания от приема наркотиков);

передозировка (потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности, следствием часто является летальный исход);

судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения наркотика;

высокий суицидальный риск

домашние скандалы, потеря друзей;

криминогенность (вследствие потребности в деньгах и изменениями личности с характерным морально-этическим снижением).

Средняя продолжительность жизни наркомана с момента начала употребления наркотиков около 7 лет. Основные причины смерти при употреблении наркотических препаратов: передозировка, печеночная кома, острая сердечно-сосудистая недостаточность, острая почечная недостаточность, остановка дыхания, суицид в состоянии психоза.

Самый простой способ избежать проблем с наркотиками – не сталкиваться с ними. Берегите свое здоровье!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Репродуктивная диспансеризация

Новое в диспансеризации 2024 года

В программу диспансеризации в России включен скрининг репродуктивного здоровья.

Первый этап диспансеризации включает:

Для женщин:

– прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;

– пальпация молочных желез;

– осмотр шейки матки в зеркалах с забором материала на исследование;

– микроскопическое исследование влагалищных мазков;

– цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала .

– у женщин в возрасте 18 – 29 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза.

Для мужчин

-осмотр врачом-урологом с 18-60 лет (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

Второй этап диспансеризации проводится по результатам первого этапа в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и при наличии показаний включает:

Для женщин:

– в возрасте 30 – 49 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом полимеразной цепной реакции;

– УЗИ органов малого таза в начале или середине менструального цикла;

– УЗИ молочных желез;

– повторный прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;

Для мужчин:

– спермограмму;

– микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом полимеразной цепной реакции;

– УЗИ предстательной железы и органов мошонки;

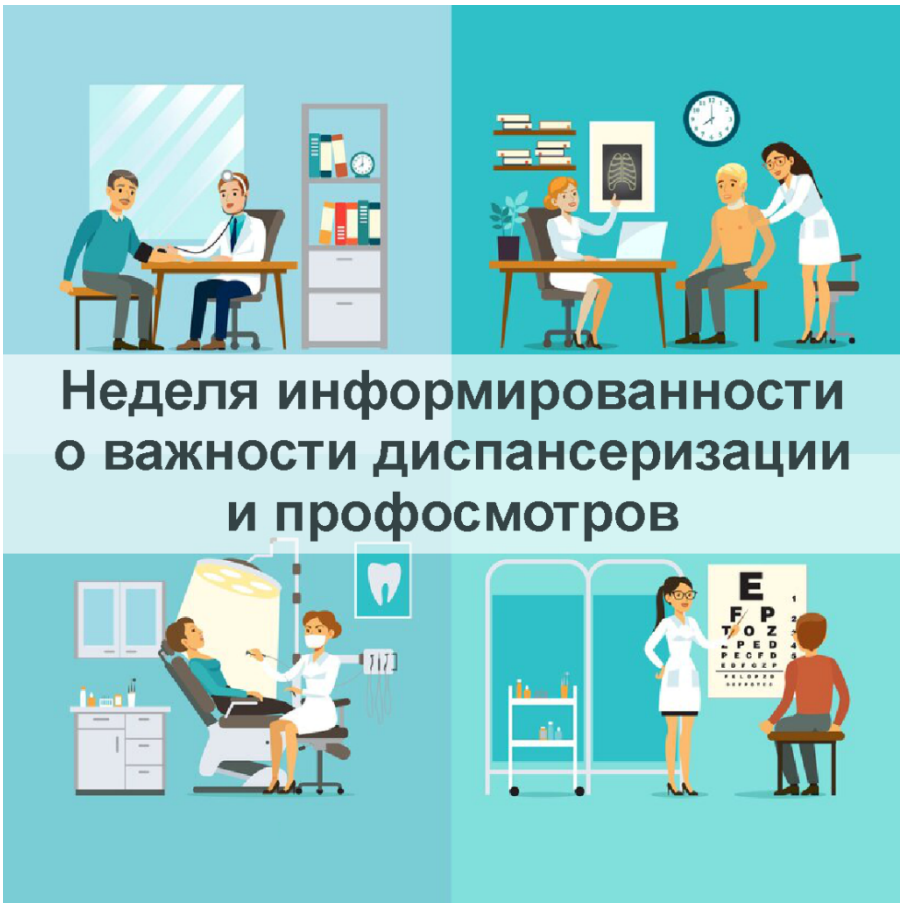
– повторный прием (осмотр) врачом-урологом (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя информированности о

важности диспансеризации и профосмотров с 19 по 25 февраля 2024 года



С 19 по 25 февраля 2024 года Министерством здравоохранения РФ объявлена Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров.

Диспансеризация направлена на раннее выявление всех заболеваний, но в первую очередь, хронических неинфекционных ,которые могут привести к преждевременной смерти или инвалидности.

Общая диспансеризация проходит в два этапа. Обследования на первом этапе:

1. Измерение роста, веса, индекса массы тела.
2. Измерение артериального давления.
3. Два анализы крови – на общий холестерин и глюкозу.
4. Флюорография – тем, кому это обследование не проводили в течение года.
5. Измерение внутриглазного давления – всем, кто пришел на диспансеризацию в первый раз и людям от 40 лет и старше.
6. ЭКГ в покое – всем, кто пришел на диспансеризацию в первый раз и людям от 35 лет и старше.
7. Гинекологический осмотр – всем женщинам.
8. Пап-тест – мазок с шейки матки для выявления рака шейки матки – женщинам до 65 лет.

Пациентам от 40 лет и старше на первом этапе проводят еще несколько обследований:

1. Анализ крови на гемоглобин, лейкоциты и СОЭ.
2. Анализ кала на скрытую кровь. Анализ помогает заподозрить полипы толстой кишки, геморрой, язву или колоректальный рак.
3. Маммография – женщинам. Исследование помогает выявить рак молочных желез на ранней стадии.
4. Эзофагогастродуоденоскопия – всем в 45 лет. Анализ помогает выявить заболевания слизистой пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.
5. Анализ крови на простат-специфический антиген (ПСА) – мужчинам от 45 лет и старше. Помогает заподозрить рак предстательной железы.

После всех обследований пациент попадает на прием к терапевту. Врач осматривает кожу и слизистую рта, щитовидную железу и лимфатические узлы. Если по результатам осмотра и обследований терапевт заподозрит какое-то заболевание, на втором этапе диспансеризации проведут дополнительные обследования и направят к узким специалистам. Кроме того, определенным пациентам проводится углубленное профилактическое консультирование, где врач расскажет о выявленных заболеваниях, о факторах риска заболеваний и как с ними бороться. Также пациентам с факторами риска проводятся школы здоровья в Центре здоровья.

Диспансеризация для переболевших COVID-19 — не отдельное мероприятие, а расширенная версия общей диспансеризации,

Проводится однократно, через 60 дней после выздоровления.

На первом этапе к общим обследованиям добавят:

1. Измерение сатурации — концентрации кислорода в артериальной крови. На этапе реабилитации после коронавируса тест помогает оценить, как пациент переносит физические нагрузки и есть ли улучшения.
2. Тест с шестиминутной ходьбой — измеряет максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за шесть минут. Данные теста используют, чтобы оценить реакцию на лечение коронавируса и спрогнозировать риск инвалидности или смерти у людей с заболеваниями сердца и легких.
3. Спирометрия — помогает оценить работу легких после перенесенной коронавирусной инфекции: какой объем воздуха и как быстро через них проходит.
4. Анализ крови на концентрацию Д-димера — людям,

переболевшим коронавирусом в средней и тяжелой форме. Анализ помогает выявить признаки тромбообразования.

5. Общий и биохимический анализ крови для оценки общего состояния пациента.

Как и в случае с общей диспансеризацией, для уточнения диагноза на втором этапе диспансеризации терапевт может назначить дополнительные обследования: эхокардиографию, КТ легких и дуплексное сканирование вен нижних конечностей, а также направить к узким специалистам.

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

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.

Будьте внимательны к своему здоровью и своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2

Центр здоровья.

Неделя профилактики заболеваний ЖКТ с 12 по 18 февраля 2024 года

С 12 по 18 февраля 2024 года в России проходит «Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта».

Органы пищеварения снабжают организм необходимыми ему питательными веществами и обеспечивают функционирование всех клеток, тканей, органов и систем человека. Если питание сбалансировано, то пищеварительная система работает слаженно, и у человека хорошее самочувствие и работоспособность.

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.

Профилактика сахарного диабета

Основы питания при сахарном диабете

Наверняка вы неоднократно слышали, причем даже от людей без сахарного диабета, что «диета имеет большое значение в лечении сахарного диабета.

Во-первых, необходимо забыть термин «диета», поскольку соблюдение диеты подразумевает определенное ограничение в еде в течение некоторого срока, и запомнить термин «здоровое питание». Правилам здорового питания нужно следовать постоянно.

Во-вторых, необходимо запомнить: питание не является самостоятельным методом лечения сахарного диабета 2-го типа. Однако, без соблюдения рекомендаций по питанию контролировать заболевание невозможно.

В-третьих, при сахарном диабете 2-го типа всегда будет два направления в питании, которые надо контролировать. Первое – это учет энергетической составляющей (калорийности) пищи, поскольку подавляющее большинство людей с сахарным диабетом 2 типа имеют избыточную массу тела или ожирение. Второе – учет содержащихся в пище углеводов, непосредственно повышающих уровень глюкозы в крови.

Для чего нужна еда? Этот вопрос вряд ли вызовет затруднения с ответом, однако ответы могут быть абсолютно разными и неожиданными. Если вспомнить известную поговорку «Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть», тогда ответ на этот вопрос с биологической точки зрения может звучать приблизительно так: «С едой в организм поступают питательные

вещества, используемые в качестве строительного материала и источников энергии».

Рекомендации по здоровому питанию

Рекомендации по здоровому питанию одинаковы как для людей с сахарным диабетом, так и без такового:

- регулярно употребляйте пищу, богатую углеводами (хлеб, макаронные изделия, картофель, крупы);
- сократите потребление пищи, богатой насыщенными жирами (мяса и молочных продуктов);
- выбирайте постные сорта и куски мяса, обрезайте видимый жир;
- готовьте пищу на гриле, на пару, варите или запекайте вместо обжаривания на сковороде;
- выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные;
- внимательно изучайте этикетки на продуктах («диетические» продукты могут содержать больше простых сахаров и калорий, чем вы думаете);
- употребляйте в пищу больше овощей и достаточно фруктов;
- исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием сахара и жиров – пирожные, торты, сладкую выпечку;
- уменьшите потребление соли, для придания вкуса пище попробуйте различные приправы, специи или травы;
- соблюдайте рекомендации по употреблению алкоголя.

Пищевой светофор

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:
- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- копчености
- колбасы
- жирная рыба
- творог > 4% жирности
- сыр > 30% жирности
- орехи
- семечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:
- фруктоза
- ксилит
- сорбит

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ:
- сахар
- мед
- варенье
- джемы
- мороженое
- шоколад
- конфеты
- печенье и другие кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки
- соки

КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:
- нежирное мясо
- рыба
- сыр < 30% жирности
- творог < 4% жирности
- нежирное молоко и кисломолочные продукты

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:
- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:
- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
- макаронные изделия
- крупы
- фрукты (кроме винограда и сухофруктов)

ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:
- картофеля
- кукурузы
- зрелых бобовых – горох, фасоли

ГРИБЫ
- все грибы

НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:
- чай
- кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- газированные напитки на сахарозаменителях

ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без ограничения

Идеальная тарелка

ДЕСЕРТ
кусочек фрукта, полчашки фруктового салата или ягод

НАПИТОК
стакан нежирного молока или 100-150 г йогурта

ОСНОВНОЕ БЛЮДО (четверть тарелки):
- нежирная рыба (в основном, речные сорта: хек, треска, навага, минтай, щука, судак и др.)
- птица (индейка и курица без кожи)
- нежирное мясо (кролик, постная телятина и говядина)

ГАРНИР (четверть тарелки):
- картофель
- крупы
- макаронные изделия
- кусочек хлеба

ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):
- помидоры
- огурцы
- перец
- морковь
- свекла
- шпинат
- все сорта капусты, салата, зелени
- лук

Заправлять салат можно нежирным биойогуртом или лимонным соком

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

С 5 по 11 февраля 2024 года в России проходит Неделя

ответственного отношения к здоровью полости рта.

Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Рот является точкой входа в пищеварительные и дыхательные пути, поэтому важно придерживаться гигиены ротовой полости во избежание попадания инфекции.

Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно – сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Правила профилактики заболевания десен и зубов просты, и именно их соблюдение поможет не дать развиться серьезным заболеваниям полости рта в будущем и сохранить зубы здоровыми:

- Чистите зубы 2 раза в день, зубную пасту и щётку поможет подобрать врач-стоматолог. Чистите не только зубы, но всю полость рта. Бактерии активно скапливаются на щеках и языке.
- Регулярно используйте зубную нить.
- Используйте средства для полоскания рта.
- Посещайте стоматолога не реже одного раза в год, даже если проблем с зубами нет. Он проведёт профилактический осмотр, удалит зубной камень и предотвратит развитие заболеваний полости рта.
- Откажитесь от курения.
- Уменьшите количество потребляемого сахара и алкоголя.
- Используйте средства защиты при занятиях спортом для снижения риска лицевых травм.
- Правильно питайтесь: ешьте пищу, содержащую витамин D – яйца, морскую рыбу, телятину и мясо птицы. Также не обойтись без кальция, который содержится в молочных

продуктах;

Заботьтесь о зубах: красивая улыбка всегда привлекает внимание и располагает к человеку.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.