Неделя отказа от зависимостей

Неделя отказа от вредных привычек проводится с 25 по 31 марта 2024 года.

Вредные привычки – это образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определенными вещами, приносящими приятные ощущения.

Виды вредных привычек:

- табакокурение;
- пагубное потребление алкоголя;
- употребление наркотических веществ и психотропных веществ без назначения врача;
- бесконтрольное употребление лекарственных препаратов;
- переедание;
- компьютерная и интернет зависимость;

- злоупотребление «словами-паразитами»,употребление нецензурных выражений;
- игровая зависимость или лудомания;
- телевизионная зависимость и другие.

Основные причины возникновения вредных привычек:

- социальная согласованность – если в той социальной группе, к которой принадлежит человек считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, то скорее всего он также будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе;
- неустроенность в жизни и отчуждение;
- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами.

Курение и злоупотребление алкоголем- самые распространенные из всех опасных вредных привычек.

Вред курения для здоровья заключается в следующем: в разы повышается риск развития раковых заболеваний, патологий дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы. Из организма вымывается кальций, стареет кожа лица, ухудшается работа желудочно-кишечного тракта, возможно развитие язвенной болезни; сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность; ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония, атеросклеротические поражения сосудов.

Алкоголизм – это не что иное, как наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к

употреблению алкоголя. При данном заболевании развивается не только психическая, но и физическая зависимость человека от алкоголя.При алкоголизме наблюдается тяжелое поражение внутренних органов (особенно печени) и происходит деградация личности,снижается иммунная защита организма, человек часто болеет, ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма. Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств. Это – наиболее сильная и опасная вредная привычка, которую уже давно признали заболеванием,которая приводит к значительному сокращение продолжительности жизни; повышенному риску заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит).

Как бороться с вредными привычками:

Самым важным является желание человека начать новую жизнь без вредных привычек.

Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

- постепенное снижение потребления вредных средств;
- борьба с желаниями и отказ от привычки;
- замена одной привычки другой.

Меняйте свои пагубные привычки на положительные привычки, ведь они формируют основу здоровой жизни, улучшают физические, психологические и эмоциональные показатели.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулёзом.

Всемирный день борьбы с туберкулезом проводится ежегодно 24 марта – в день, когда в 1882 г. была открыта микобактерия – палочка Коха, вызывающая туберкулез.

Туберкулез – инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза. Туберкулез чаще поражает легкие, реже другие органы и системы (кости, суставы, мочеполовые органы, кожу, глаза, лимфатическую и нервную системы). Процент смертности от туберкулеза по всему миру высок, он входит в десятку заболеваний, приводящих к летальным исходам.
Туберкулез не только медицинская, но и социальная проблема, поскольку на заболеваемость, помимо состояния здоровья, влияют социальные и экономические причины, качество питания и образ жизни. Ключевыми факторами риска считаются вредные привычки, ослабленная иммунная система и хронический стресс.
Наиболее подвержены инфицированию:

- дети;
- лица, пребывающие в постоянном контакте с больным;
- заключенные, отбывающие наказание в местах лишения свободы;
- лица, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- работники профессий, где предполагается постоянный

контакт с больными (медицинские работники, социальные работники);

- люди, получающие терапию, которая снижает иммунитет;
- люди, имеющие подозрение на туберкулез легких в прошлом, инфицированные ВИЧ, страдающие хроническими заболеваниями легких, сахарным диабетом. Для туберкулеза легких у взрослых характерны следующие основные симптомы:
- затяжной кашель на протяжении нескольких недель с выделением мокроты;
- лихорадка;
- кровохарканье;
- боль в области груди при дыхании;
- затрудненное дыхание;
- увеличение периферических лимфатических узлов (в области головы, шеи и конечностей);
- значительное похудание:
- повышенная потливость (особенно ночью);
- периодическое повышение температуры до 37-37,5 градусов.

Если Вы обнаружили у себя эти симптомы, немедленно обращайтесь к врачу!

Большое значение в профилактике туберкулеза имеет ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, полноценное питание, физическая активность, пребывание на свежем воздухе, своевременное лечение любых заболеваний, борьба со стрессами, соблюдение правил личной гигиены.

В целях предупреждения распространения туберкулеза среди населения имеются достаточно надежные и доступные методы диагностики. Чтобы выявить заболевание, достаточно пройти флюорографию.

Согласно действующим нормативам все взрослые граждане нашей страны подлежат флюорографическому обследованию не реже 1 раза в год.

Вы можете пройти флюорографическое обследование в поликлинических отделениях № 1 и №3 ГБУЗ РМ «Поликлиника №2».

Врач-фтизиатр ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» Кшняйкина А.Ю.

Неделя здоровья матери и ребенка с 4 по 10 марта 2024 года

Неделя с 4 по 10 марта 2024 года проходит как Неделя здоровья

матери и ребенка.

Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.

Условия сохранения репродуктивного здоровья

Ещё во время внутриутробного развития у плода закладываются все системы органов. Здоровье будущего ребенка напрямую зависит от образа жизни матери во время беременности, а также от здоровья отца.

Что же можно сделать, чтобы будущее поколение рождалось здоровым и способным родить таких же здоровых детей? Если внимательно изучить рекомендации, то в них нет ничего невыполнимого.

- Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться.
- Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы.
- Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путём.
- Любую беременность желательно планировать.
- Вести здоровый образ жизни.
- Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причём это касается не только девушек, но и мужчин.
- Укреплять свой иммунитет.

- Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

Охрана репродуктивного здоровья

В понятие охраны входит большое количество методов, процедур и услуг, которые способны поддержать репродуктивное здоровье молодых семей и каждого отдельного человека. В современных условиях проблемы охраны имеют большую значимость и актуальность.

Необходима большая работа по профилактике хронических заболеваний, а так же, заболеваний, которые оказывают влияние на половую сферу.

Особую роль надо отвести:

- профилактике абортов, особенно в раннем возрасте;
- предохранению от заражения различными инфекциями, которые передаются половым путём;
- рассматривать вопросы планирования семьи и рождения детей.

Репродуктивное здоровье человека в большей степени зависит от него самого. Это в ваших силах, никто за вас этого не сделает. Помните о своих детях и будущих внуках, от вашего образа жизни зависит и их здоровье также.

С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России с 2024 года проводится

диспансеризация репродуктивного здоровья.

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.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.