

27 апреля 2024 года Всероссийский субботник

27 апреля во всех регионах России проходит масштабная акция. К общероссийскому субботнику присоединился трудовой коллектив ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2». Была проведена уборка территории поликлиники, а также улиц города.















Режим работы ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» в праздничные и выходные дни

28.04, 01.05, 09.05, 12.05.24г. – праздничные, выходные дни

29.04., 11.05.24г. – с 8.00-13.00 прием ведут врачи-терапевты, врач-отоларинголог, врач-хирург **с 8.00-15.00** – прием ведет врач неотложной помощи

30.04., 10.05.24г.– с 8.00-13.00 прием ведут врачи-терапевты **с 8.00-15.00** – прием ведет врач неотложной помощи

29.04, 30.04, 10.05, 11.05.24г. – с 8.00-15.00 работает процедурный кабинет

29.04, 30.04, 11.05, – с 8.00-13.00 работает флюорографический кабинет

Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья



Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах проходит с 22 по 28 апреля 2024 года.

Большую часть жизни человек проводит на работе. То, как он чувствует себя на рабочем месте – один из факторов, определяющих общее благополучие. Комфортные условия труда и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе способствуют охране психического здоровья людей и повышают их производительность труда. От этого выигрывают все: и работники, и работодатели, и общество в целом.

Что можно отнести к практикам укрепления здоровья на рабочих местах:

- **Здоровое питание на рабочем месте.** Повышает эффективность труда. Исключает вредное питание – фастфуд.
- **Физическая активность.** Способствует поддержанию здоровых навыков, профилактике гиподинамии и избыточной массы тела.
- **Отказ от курения.** Позволяет сохранить здоровье. Программы отказа от курения способствуют профилактике заболеваний и инвалидизации. Способствуют активному долголетию.
- **Сокращение приема алкоголя.** Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. Поэтому в программы оздоровления рабочих мест важно включать меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи.
- **Управление стрессом.** Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.
- **Диспансеризация.** Профосмотры и своевременная вакцинопрофилактика – залог здорового активного

долголетия сотрудников.

Здоровое население – главное богатство каждого государства!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Акции в рамках Недели популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах

25 апреля в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника № 2» с целью укрепления здоровья сотрудников, проведены мероприятия в рамках Недели популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах, приуроченное к Всемирному дню охраны труда 28 апреля.

Инструктором по охране труда проведена акция «Будь активным-встань со своего кресла». Проводилась производственная зарядка на рабочих местах.



Врачом Центра здоровья проведена акция «Все под контролем», где измерили артериальное давление сотрудников поликлиники.





И акция «Дыши полной грудью» в ходе которой определялось содержание угарного газа в легких с помощью газоанализатора-смокелайзера.





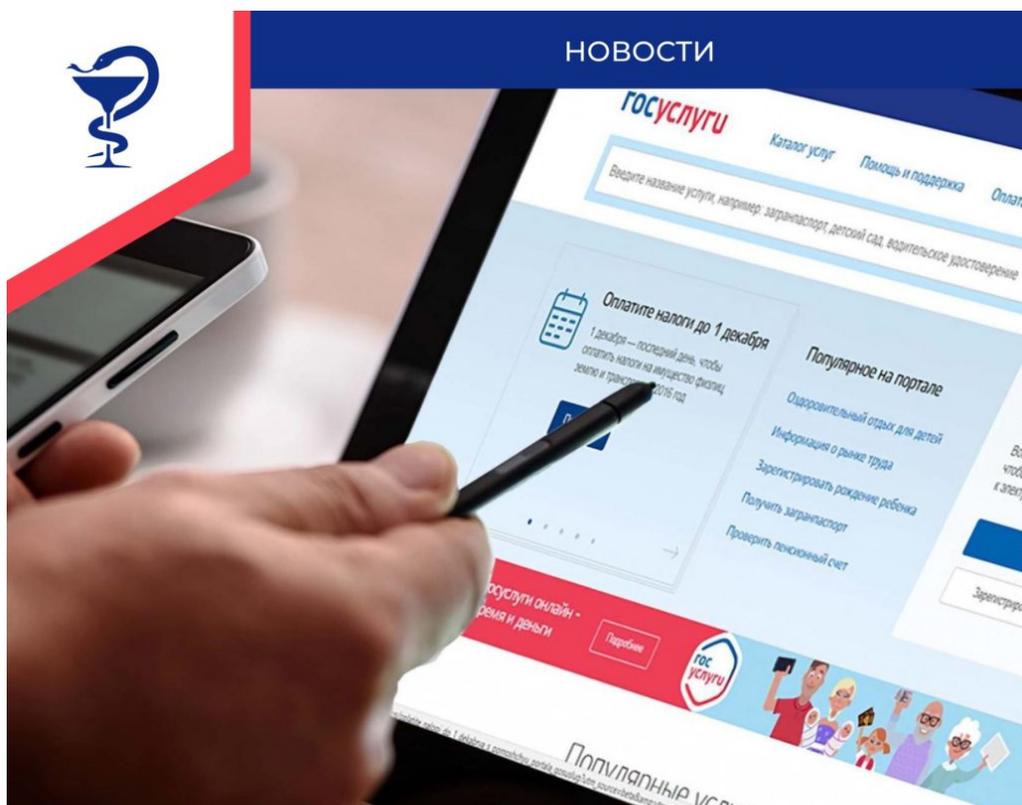
ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Что позволяет сделать Единый портал государственных услуг?



НОВОСТИ



Что позволяет сделать Единый портал государственных услуг?



- Записаться на приём к врачу в поликлинику
- Записаться для прохождения диспансеризации или профосмотра
- Перенести или отменить запись к врачу
- Ознакомиться со своими медицинскими документами
- Узнать номер электронного полиса ОМС
- Просматривать направления и планировать время посещения врача
- Записаться на приём по направлению и т.д.



НОВОСТИ

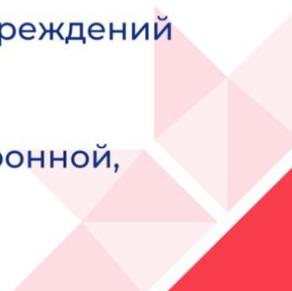


**Как можно записаться
к участковому терапевту?**





- на Едином портале государственных услуг
- на Региональном портале государственных медицинских услуг
- через колл-центр медицинских учреждений региона
- в регистратуре, в том числе электронной, в медицинском учреждении





НОВОСТИ



Почему запись к врачам узкой специализации организована через участкового терапевта?



- Первичный осмотр проводит терапевт – врач с наибольшим врачебным кругозором
- Для установления диагноза и выбора дальнейшей тактики лечения узкому специалисту необходимо иметь результаты дополнительных обследований, направление на которые также может выписать терапевт
- Один и тот же симптом может быть при разных заболеваниях, например, кашель может быть при ОРВИ или при болезнях ЖКТ – терапевт разберётся и направит к нужному специалисту на приём





- Получение направления от участкового терапевта позволяет избегать самолечения и самостоятельной постановки диагноза, зачастую ошибочного
- За счёт сокращения числа необоснованных консультаций у врача узкой специализации увеличивается время для работы с теми пациентами, которым действительно нужна его помощь
- Пациентам, стоящим на динамическом наблюдении, доступна самостоятельная запись к профильному специалисту и сохраняется в полном объёме



Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)



Период с 15 по 21 апреля 2024 года обозначен **Неделей популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)**.

20 апреля в России отмечается один из важных социальных праздников – Национальный день донора. Этот День посвящен, в первую очередь, самим донорам – людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Донорство крови основано на нескольких принципах:

- во-первых, это свободно выраженный добровольный акт;

- во-вторых, он может быть и безвозмездным, и платным;
- в-третьих, кровь и ее компоненты, применяемые в лечебных целях, могут быть получены только от человека;
- в-четвертых, донором крови может быть каждый дееспособный гражданин в возрасте с 18 лет до 50 лет, прошедший медицинское обследование;
- в-пятых, взятие от донора крови допустимо только при условии, если здоровью донора не будет причинен вред.

Донорство – постоянный и бесплатный контроль здоровья!

Медицинское освидетельствование доноров включает опрос кандидатов для выявления противопоказаний к донорству, медосмотр. Многие острые и хронические заболевания (сифилис, ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит, туберкулез, бруцеллез, туляремия, малярия, миокардит, язвенная болезнь, заболевания почек, аллергические болезни и др.) являются противопоказаниями к донорству. В период беременности, кормления ребенка, менструации, проведения профилактических прививок взятие крови у доноров также противопоказано.

Медицинское обследование донора перед сдачей крови и ее компонентов производится бесплатно (осмотр врачом – трансфузиологом, исследование состава и биохимических показателей крови).

Участие в донорском движении почетно и благодарно.

Донорство мотивирует граждан к здоровому образу жизни.

Для того чтобы стать донором, если у Вас нет противопоказаний

нужно совсем немного – желание, около 2-х часов времени и соблюдение простых правил, изложенных ниже.

Правила подготовка к сдаче крови:

1. Старайтесь регулярно и сбалансировано питаться. Из рациона накануне сдачи крови необходимо исключить жирное, жаренное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло. Рекомендуются – сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме бананов);
2. Употребляйте повышенное количество жидкости;
3. Воздержитесь от употребления алкоголя за 72 часа до процедуры;
4. Воздержитесь от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 72 часа до процедуры;
5. По возможности, воздержитесь от курения за час до процедуры;
6. Обязательно выспитесь!

Донор сдает физиологический объем крови ее компонентов, не являющийся кровопотерей. Максимально допустимое количество кроводач в году у мужчин 5 раз, у женщин – 4 раза. Перерыв между сдачей крови должен составлять не менее 60 дней.

Полное восстановление состава крови после сдачи происходит через 30-40 дней.

Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости – соки, чай. Необходимо правильное питание: в

рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок – мясо, рыба, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобовые. 

Плюсы донорства для здоровья:

- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, снижение риска развития инфаркта;
- Улучшение эмоционального состояния человека;
- Организм становится более адаптированным к кровопотерям;
- Самообновление всего организма;
- Донорство – это долгая и здоровая жизнь!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

**Профилактика сахарного
диабета**



ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

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.

Полезные советы

Эти полезные советы помогут вам в ежедневной потере лишних килограммов:

- Не покупайте продукты, от которых вы решили отказаться: то, что полезно для вас, полезно и для членов вашей семьи;
- Не ходите в магазин голодными, чтобы не купить лишних продуктов, которые придется съесть;
- Обращайте внимание на энергетическую ценность и состав продуктов, указанный на этикетке;
- Выработайте новые привычки делать покупки: предпочтение должно быть отдано низкокалорийным продуктам;
- При приготовлении еды необходимо избегать добавления высококалорийных ингредиентов в процессе приготовления (например, жиров и масел). Можно выбрать любой способ приготовления, кроме жарения: тушить, варить, запекать, использовать гриль и т.п.;
- Избегайте переедания высококалорийной пищи (как с высоким содержанием жиров, так и с высоким содержанием углеводов);
- Ешьте дробно, через каждые 2-3 часа – всего 5-6 раз в день, небольшими порциями. Это позволит не быть голодным и не переест в следующий прием пищи, а также равномерно распределить углеводы и избежать выраженного повышения глюкозы в крови после еды. Вместе с тем, если вы привыкли к 3 основным приемам пищи, то специально вводить перекусы не надо;
- Пейте достаточное количество жидкости;
- Накладывайте еду в посуду меньшего размера, чтобы

- уменьшить размер порций;
- Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь обеспечивает поступление в организм дополнительных ненужных калорий и замещает более необходимые пищевые продукты. Кроме этого, употребление алкоголя пациентами, находящимися на сахароснижающей терапии, может привести к гипогликемии, нередко отсроченной.

Лучшим доказательством эффективности подобранной диеты и стимулом для её продолжения является снижение массы тела. Самоконтроль целесообразно производить 1 раз в неделю натощак. Если вес не снижается, пересмотрите свой рацион ещё раз.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- колбасности
- 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 – гороха, 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, полчаши 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



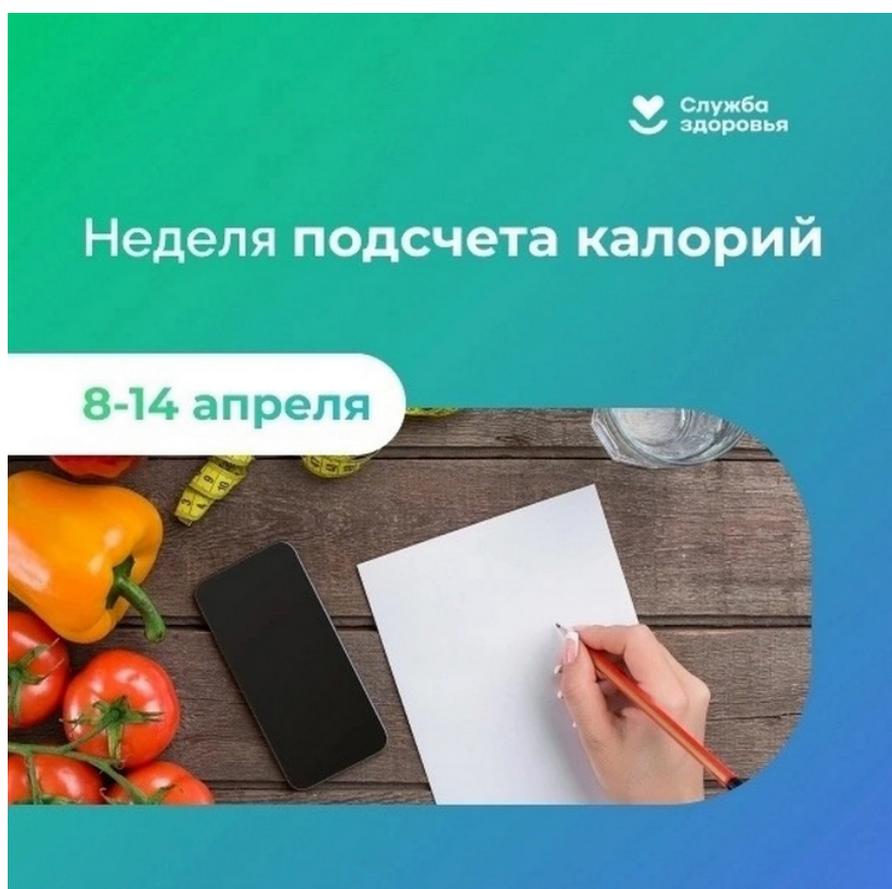
ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):

- помидоры
- морковь
- свекла
- цитрусы
- перец
- шпинат
- все сорта капусты, салата, зелени
- лук



Заправлять салат можно нежирным биомайонезом или лимонным соком

Неделя подсчета калорий



Неделя подсчета калорий проводится с 08 по 14 апреля.

Переедание, избыточное потребление продуктов питания-одна из важнейших проблема современного человека.

Подсчет калорий – одно из самых эффективных и безопасных для организма способов сбросить лишний вес. Подсчет калорий дает объективную картину вашего рациона. Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин. Суточная норма калорий-22 ккал на 1 кг.

Первым и наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд. Ведь каждый человек знает какую порцию того или иного продукта он ест. Важно знать, что нельзя начинать свой путь к идеальному весу с резкого ограничения калорийности пищи и полного исключения любимых продуктов. В настоящее время установлено, что однообразный и невкусный рацион оказывает отрицательное воздействие на психику человека. При этом может быть раздражительность, беспокойство, плохой сон. **Запомните!** Чем выше степень ожирения, тем дольше продолжается период адаптации, т.е. ограничения калорийности и объема рациона должны быть постепенными. При таком плавном переходе организм не испытывает серьезного стресса и постепенно привыкает к гипокалорийному питанию. Голодание, резкое снижение калорийности и жесткие диеты усугубляют и так нарушенный обмен веществ. Снижение веса должно быть медленным: на 400-500г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудение делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутых результатов. Важно не забывать, что питание, направленное на похудение, должно обязательно сочетаться с увеличением физической активности. Достоверно доказано, что физическая нагрузка длительностью 30-40 минут, независимо от вида и характера упражнений в сочетании с правильным питанием ускоряет обмен веществ, активизирует процессы жиросжигания.

Так что же такое правильное питание?

Человеческий организм – это самый точный механизм во Вселенной. И чтобы этот механизм работал как часы, нужно задать ему верный режим. То есть, питание в одно и тоже время, каждый день одинаковое количество приемов пищи с учетом биологических ритмов: завтрак лучше всего усваивается, если он съеден в течение часа после пробуждения. А ужин не позднее, чем за 3 часа до сна. Количество приемов пищи 5-6 раз в течение дня, небольшими порциями. При этом режиме организм осуществляет подготовку к каждому приему пищи. Усваивание и переваривание пищи происходит полноценнее и быстрее. Соответственно ускоряется процесс похудения. Все блюда желательно готовить в домашних условиях. Способы приготовления блюд: варка, тушение, запекание. Жареные продукты необходимо исключить или максимально ограничить. Также необходимо исключить из рациона сладкое и мучное. Хлеб ограничивается до 100 г в сутки, сахар до 50 г. Запрещается замена сахара подсластителями. Для того, чтобы создать чувство насыщения, в рационе увеличивается содержание продуктов с повышенным количеством пищевых волокон: сырых овощей, фруктов, зелени. Количество свежих овощей и фруктов должно составлять 400 г в сутки. Имея низкую калорийность, они создают требуемый объем и увеличивают чувство сытости. Содержание белка должно быть в пределах нормы. В качестве продуктов источников растительного белка оптимальны гречка, капуста, редис. Животные белки (до 150г/сутки) – это нежирные сорта мяса и рыбы. Свиная и мясопродукты ограничены. Суточное употребление жиров не более 40 г в сутки, из которых 20г должны быть растительные. Необходимо употреблять достаточное количество жидкости от 1 л до 2 л, в зависимости от состояния и наличия заболеваний. Уточнить необходимое количество жидкости поможет консультация с врачом или обследование в Центрах здоровья.

Снижение веса – это достаточно длительный процесс, поэтому в целом питание должно быть полноценным, а рацион достаточно объемным в основном за счёт низкокалорийных продуктов. При этом четко регламентированы списки разрешенных и запрещенных

продуктов .

Разрешенные продукты:

- гречневая, ячневая, перловая, овсяная каши;

- нежирное мясо и рыба;

- творог и молочные продукты;

- сливочное масло 10-15г в день;

- подсолнечное, оливковое, льняное масло 15 -20мл в день;

- овощи, обогащенные клетчаткой: огурцы, кабачки, капуста, помидоры, редис, зеленый горошек, тыква, свекла, морковь;

- свежие фрукты: яблоки, груши, грейпфруты, не очень сладкие свежие ягоды;

- супы: овощные, рыбные, мясные; свекольники, щи, борщи;

- хлеб: ржаной, пшеничный, цельнозерновой, грубого помола 100 г в сутки;

- картофель, макароны из твердых сортов пшеницы до 200г в

сутки;

-напитки: чёрный, травяной, зелёный чай; отвар шиповника, цикорий, кофе с молоком.

Запрещенные продукты:

-алкогольные напитки

-выпечка из дрожжевого, слоёного, песочного теста;

-сладкие кондитерские изделия, мороженое, конфеты, шоколад;

-пакетированный сок, лимонад, сладкие газированные напитки, квас, кисель;

-виноград, изюм, финики, инжир;

-жирное мясо;

-консервы;

-фастфуд;

-острые и жирные соусы, майонез, горчица, хрен;

-манка, белый рис;

-хлеб белый из муки высшего сорта, булочки.

Если вы страдаете от избыточного веса, эти два списка надолго станут вашими путеводителями в организации правильного питания.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя подсчета калорий

Министерство здравоохранения региона совместно со Всероссийским социальным благотворительным проектом “Здоровое поколение” приглашают всех граждан воспользоваться полезной функцией в рамках «Недели подсчета калорий».

□ Потребляемая пища, её влияние на здоровье, степень сбалансированности рациона могут в значительной мере улучшить состояние общего самочувствия и даже дать оптимальную поддержку состояния организма.

□ Автор проекта @zdorovoe_pokolenye_rf (“Здоровое поколение”) Ксения Пустовая напоминает:

“Учет калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ) важен не только для поддержания физической формы, но и для обеспечения организма всеми необходимыми нутриентами, витаминами и минералами. Правильное питание – это забота о своем здоровье, работе внутренних органов, уровне энергии и настроении”.

□ Рассчитайте индивидуальные нормы белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ для своего ребенка с калькулятором КБЖУ от проекта “Здоровое поколение”:
<https://zdorovoe-pokolenye.ru/lk-kbju>

Особенно важно формировать основы здорового образа жизни всей семьей. Дети должны видеть пример взрослых и в пищевых привычках. Совместно готовить полезные блюда, завтракать, обедать и ужинать всей семьей – ключ к благоприятному психологическому климату.

□ Заберите бесплатный подарок, с помощью которого вы узнаете как правильно рассчитать суточную норму калорий.

Забота о здоровье начинается с правильного питания!

#здоровоепоколениеупдн

[Гайд-как-правильно-рассчитать-норму-КБЖУСкачать](#)

Активный образ жизни



- Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни.
- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.
- У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний.
- Повышение уровня физической активности у людей сокращает

риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

Начните с нескольких простых правил:

Делайте зарядку. Зарядка займёт у вас не больше 10 минут, но при этом поможет взбодриться и настроит на активный день.

Ходите пешком при любом удобном случае. Не обязательно отправляться в парк и проводить там несколько часов. Вы можете походить по кабинету или прогуляться в коридоре во время телефонного разговора, по дороге на работу не доехать одну остановку и пройтись пешком.

Поднимайтесь по лестнице. Такой подъём тренирует ваше сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше калорий, чем обычная ходьба.

Используйте в магазине корзинку вместо тележки. Если вы не собираетесь закупаться на неделю, возьмите корзинку. Так вы сожжёте больше калорий и устроите неплохую тренировку для верхнего плечевого пояса. Если отправляетесь в магазин пешком, берите два пакета и распределяйте по ним продукты – так вы равномерно нагрузите обе руки.

Паркуйте машину подальше. Люди постоянно пытаются припарковать свой автомобиль как можно ближе к подъезду, входу в торговый или офисный центр. Перестаньте так делать: ходьба – ваш лучший друг, помните?

Играйте в подвижные игры. Если у вас есть дети, значит, с вами рядом просто неисчерпаемый источник физической активности. Забудьте о том, что вы взрослый и серьёзный человек. Бегайте в догонялки и наперегонки, играйте в классики и снежки, лепите снеговиков, перепрыгивайте через трещины в асфальте и цветные плитки на тротуаре. Этот совет подходит и для людей, у которых есть собака. Ваш пёс наверняка будет в восторге от того, что хозяин активно играет с ним.

Будьте активны и энергичны в любом возрасте!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.
