

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.



Овощи и фрукты – важная составляющая здорового питания. Они являются источником витаминов (А,С,Е,К, группы В), углеводов, пищевых волокон, органических и минеральных веществ (кальция, магния, железа, цинка). Мало кто знает, что полезные фрукты и овощи содержат еще и минорные компоненты (флавоноиды, пищевые индолы, органические кислоты), которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 г овощей и фруктов 5 раз в день.

Употребление в пищу ежедневно достаточное количество свежих

овощей и фруктов приносит пользу:

- Способствует росту и развитию детей;
- Увеличивает продолжительность жизни; замедляют процесс старения;
- Способствует сохранению психического здоровья;
- Обеспечивает здоровье сердца; снижает уровень холестерина в крови;
- Снижает риск онкологических заболеваний;
- Снижает риск ожирения;
- Снижает риск диабета;
- Улучшает состояние кишечника;
- Улучшает иммунитет;

**Самые
в овощах**

полезные

витамины

1. **Витамина А** больше всего находится в моркови, горохе, фасоли и картофеле.
2. **Витамины группы Д** в большом количестве содержатся в капусте, той же самой моркови и картофеле.
3. Природными источниками **витамина Е** являются зеленый салат, горох, томаты, спаржа и брокколи.
4. **Витамина С** очень много содержится в капусте, картофеле, болгарском перце и зеленом салате.
5. **Витамины группы В** находятся в картофеле, зеленом салате, свекле, горохе и белокочанной капусте.

Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе?

-Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени!

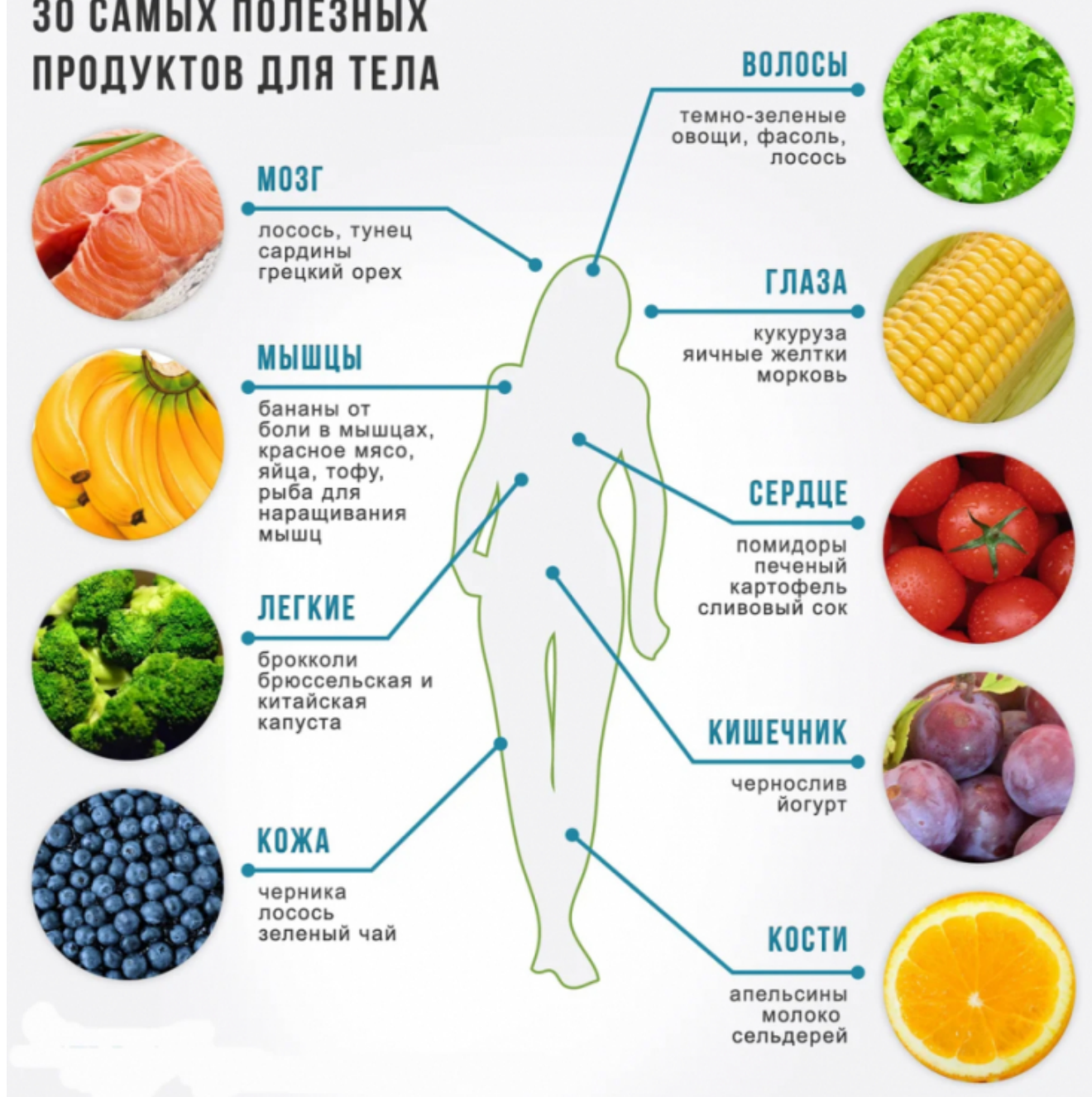
-Ваза с фруктами должна быть всегда на виду и легко доступна!
Замените перекусы фруктами!

-Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным!

-Зимой используйте замороженные и сушеные овощи и фрукты!

Правильное питание-это целая система. Только грамотный подход к питанию позволит Вам сохранить молодость, красоту, здоровье!

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП

Проявите ответственность за свое здоровье!



С 5 по 11 декабря 2022г Министерство здравоохранения РФ проводит Неделю ответственного отношения к здоровью, от которого зависят качество и продолжительность жизни человека.

Принципы ответственного отношения к здоровью:

-Соблюдение здорового образа жизни- отказ от вредных привычек, здоровое питание, физическая активность.

-Мониторинг собственного здоровья –прохождение профосмотров и диспансеризации, своевременное обращение к врачу.

-Ответственное использование лекарств, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

С целью раннего выявления факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (повышенный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, ожирение) и их коррекции, а также выявление заболеваний на ранней стадии проводятся профилактические осмотры, диспансеризация, углубленная диспансеризация для лиц перенесших новую коронавирусную инфекцию.

Углубленная диспансеризация проходит в два этапа:

1. Определение насыщения крови кислородом, спирометрия, биохимический анализ крови, общий анализ крови.
2. Если есть показания, то пациенту назначается ЭХО-КС, КТ легких, доплеровское обследование сосудов нижних конечностей.

Если по результатам обследований у пациента выявляются

хронические заболевания или риски их возникновения, то ему будет назначено необходимое лечение и реабилитация. По выявленным факторам риска проводится углубленное консультирование.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Мордовия

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ПРОСТО ДОСТУПНО ВАЖНО

18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39
ежегодно:
40 лет и старше
Периодический медицинский осмотр - в любом возрасте
* паспорт гражданина РФ, полис ОМС

Перечень мероприятий скрининга и методов исследований, направленных на раннее выявление онкологических заболеваний:

45 лет	40 - 64 лет - 1 раз в 2 года 65-75 - 1 раз в год	45, 50, 55, 60 и 64 года	40 - 75 лет 1 раз в 2 года	18 - 64 лет - 1 раз в 3 года
ЭГДС (осмотр пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки)	Анализ крови на скрытую кровь	Уровень ПСА (простат-специфического антигена) в крови	Маммография	Цитологическое исследование мазка с шейки матки

ГДЕ И КОГДА?
Диспансеризацию можно пройти в поликлинике по месту прикрепления при наличии паспорта и полиса ОМС (не только в рабочие часы, но и в вечернее время и в субботу)

ВАЖНО!
Для прохождения диспансеризации работник освобождается от работы на один день с сохранением его среднего заработка (на основании письменного заявления, согласно статье 185.1 ТК РФ)

I ЭТАП
Основной перечень исследований:
Анкетирование
Антропометрия
Измерение АД
Измерение уровня холестерина
Измерение глюкозы в крови
Флюорография
Дополнительные исследования в зависимости от возраста:
Внутриглазное давление (при первом посещении, 40 лет и старше)
Электрокардиография (при первом посещении, 35 лет и старше)
Осмотр акушеркой/гинекологом (женщины)
Относительный сердечно-сосудистый риск (18-39 лет)
Абсолютный сердечно-сосудистый риск (40-45 лет)
Общий анализ крови (40 лет и старше)
Скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний
Краткое профилактическое консультирование
Принимать врача терапевта по итогам профилактического медицинского осмотра

II ЭТАП
Необходимость в исследовании определяется врачом
Осмотр (консультация) врача:
Невролога
Хирурга/уролога
Хирурга/колопроктолога, Акушера-гинеколога, Оториноларинголога, Офтальмолога
Обследования:
ЭГДС
спирометрия, рентген/компьютерная томография легких, дуальное сканирование брахиоцефальных артерий
Углубленное индивидуальное/групповое профилактическое консультирование



Записаться на диспансеризацию можно самостоятельно в поликлинике по месту жительства или [через портал госуслуг](#).

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.

Международный день инвалидов



Ежегодно 3 декабря по всему миру отмечается Международный день инвалидов. Этот день мобилизует поддержку всех людей для решения важных вопросов, повышая уровень осведомленности о проблемах инвалидности. В современном обществе укоренилась мысль о том, что инвалид- больной человек, и вести здоровый образ жизни не может. Это утверждение ошибочно. Ведь для пациента, который уже имеет инвалидность, восстановление и

укрепление организма необходимо, чтобы избежать более тяжелых последствий. ЗОЖ благотворно влияет на психологическую устойчивость инвалида. Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

Правила ЗОЖ:

-Здоровое питание: употребляйте больше фруктов и овощей, не переешайтесь на ночь.

-Физическая активность: больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе.

-Хороший сон: высыпайтесь, приучайте себя вставать и ложиться в одно и то же время.

-Хорошее настроение: не застревайте на неудачах, старайтесь больше радоваться жизни, меньше переживать и нервничать.

-Откажитесь от вредных привычек!

Инвалидность не повод отказываться от занятий спортом и активного образа жизни. Помните, укрепляя свое здоровье человек способен лучше справляться с проблемами, стрессом, предотвращать заболевания, а значит у него будет больше возможностей, наслаждаться жизнью.

Всемирный день борьбы со СПИДом



1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Этот день учрежден с целью повышения осведомленности об эпидемии СПИДа, вызванной распространением ВИЧ- инфекции.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)-это вирус, который проникнув в организм человека, воздействует на иммунную систему постепенно разрушая ее. ВИЧ живет только в организме человека и передается только от человека к человеку.

Основные пути заражения ВИЧ:

- Незащищенный секс с зараженным человеком. Заразиться можно как после однократного контакта, так и после нескольких.

- Использование иглы для введения наркотиков после зараженного человека. Либо другие варианты ситуаций, при которых происходит контакт крови здорового человека с кровью зараженного.

- Передача от матери к плоду во время родов или от матери ребенку во время вскармливания.

Если женщина лечится и находится под контролем врачей, у нее есть все шансы родить здорового малыша.

Невозможно заразиться ВИЧ:

- Во время бытовых контактов.

- При использовании посуды инфицированного.

- При укусах насекомых.

- При поцелуе.

Когда надо сдать тест на ВИЧ?

Первый раз нужно сдать анализ через 3 мес после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ. Если результат отрицательный, то тестирование желательно повторить еще раз через 3 месяца.

Если экспресс-тест дал положительный результат, необходимо самостоятельно обратиться к врачу-инфекционисту. Пациенту назначают иммуноблот, его достоверность составляет 99,9%.

Успех лечения ВИЧ и долгой жизни заключается в том, чтобы как можно раньше обратиться за помощью и начать терапию. В этом случае человека ждет долгая жизнь без страхов и сложностей.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП

ВАКАНСИЯ!!! СРОЧНО

В ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» требуется **две** гардеробщицы. Все подробности можете узнать в отделе кадров по телефону **+7 (8342) 37-23-04**

Приоритетный проект Создание новой модели медицинской организации.

Пилотный проект «Бережливая поликлиника», успешно реализованный в 2017 году Минздравом России при участии Государственной корпорации «Росатом», получил свое продолжение в приоритетном проекте «Создание новой модели медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь» в медицинских организациях Республики Мордовия.

Цель данного проекта – соблюдение приоритета интересов пациента, организация оказания медицинской помощи пациенту с учетом рационального использования его времени, повышение качества и доступности медицинской помощи, в том числе для жителей расположенных в отдаленных населенных пунктах, сокращение времени ожидания в очереди при обращении граждан, упрощение процедуры записи на прием к врачу, переход на электронный документооборот, сокращение объема бумажной документации.

В проекте принимает участие и ГБУЗ РМ «Поликлиника №2». В настоящее время проводится работа по реализации нового проекта по направлению «Переход на электронный документооборот. Электронная запись на электрокардиографию».

[Приказ от 31.10.202 г. №647 «О мероприятиях по реализации Федерального проекта в части «Создание и тиражирование новой модели медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь»](#)

Приняв участие в Тотальном тесте «Доступная среда», можно проверить свои знания в сфере инклюзии!



С 2 по 10 декабря проводится Общероссийская акция Тотальный тест «Доступная среда». Мероприятие приурочено к Международному дню инвалидов и направлено на привлечение внимания к теме инклюзии, реабилитации, доступной среды и соблюдения прав людей с инвалидностью.

Тестирование традиционно проводится в онлайн-формате. Оно включает в себя вопросы по нескольким тематическим блокам: создание доступной среды, этика общения с людьми с инвалидностью, правила оказания ситуационной помощи.

Участники мероприятия также получают возможность подготовиться к тестированию и бесплатно пройти обучающие курсы от ведущих российских экспертов в области доступной среды, инклюзии и создания доступных цифровых сервисов для людей с инвалидностью.

Регистрация участников и программа мероприятий – на официальном сайте www.total-test.ru.

Организаторами Общероссийской акции Тотальный тест «Доступная среда» выступают ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НАРОДНЫЙ ФРОНТ и Национальная ассоциация участников рынка ассистивных технологий «АУРА-Тех». Координатор Общероссийской акции Тотальный тест «Доступная среда» – test@social-tech.ru.

С 21.11.2022-27.11.2022
Неделя по популяризации
подсчета калорий



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 веса.

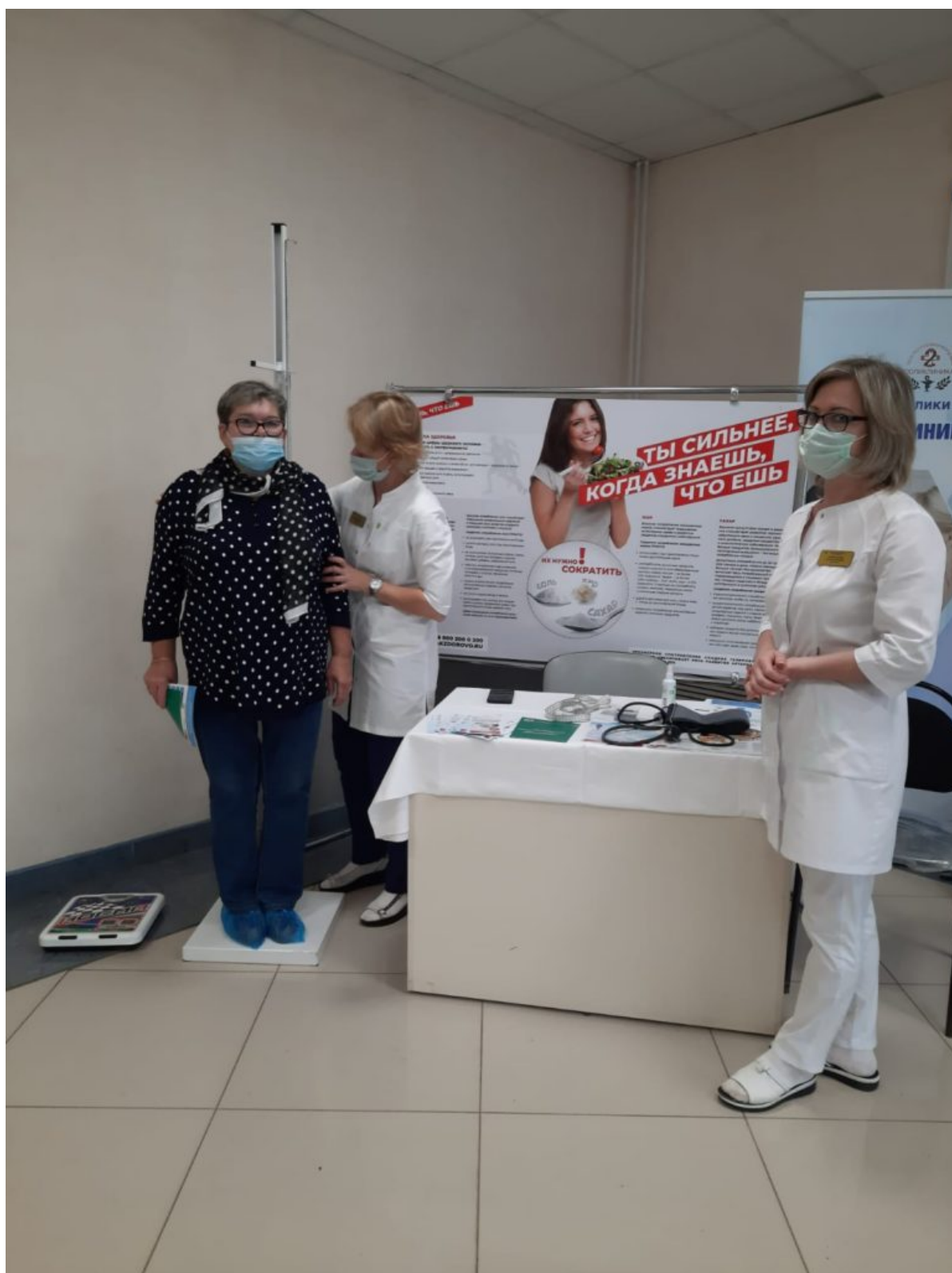
25 ноября 2022г. В холле «Поликлиники № 2» Центр Здоровья провел акцию, приуроченную к Международному дню борьбы с ожирением.

Цель данного мероприятия – популяризация здорового питания населения, информирование о принципах подсчета калорий в пище, контроля массы тела.

Все желающие могли измерить свой рост и вес, с расчетом ИМТ, окружность талии, сатурацию, АД.

Участникам акции раздавались информационные буклеты, брошюры, таблицы калорийности продуктов.

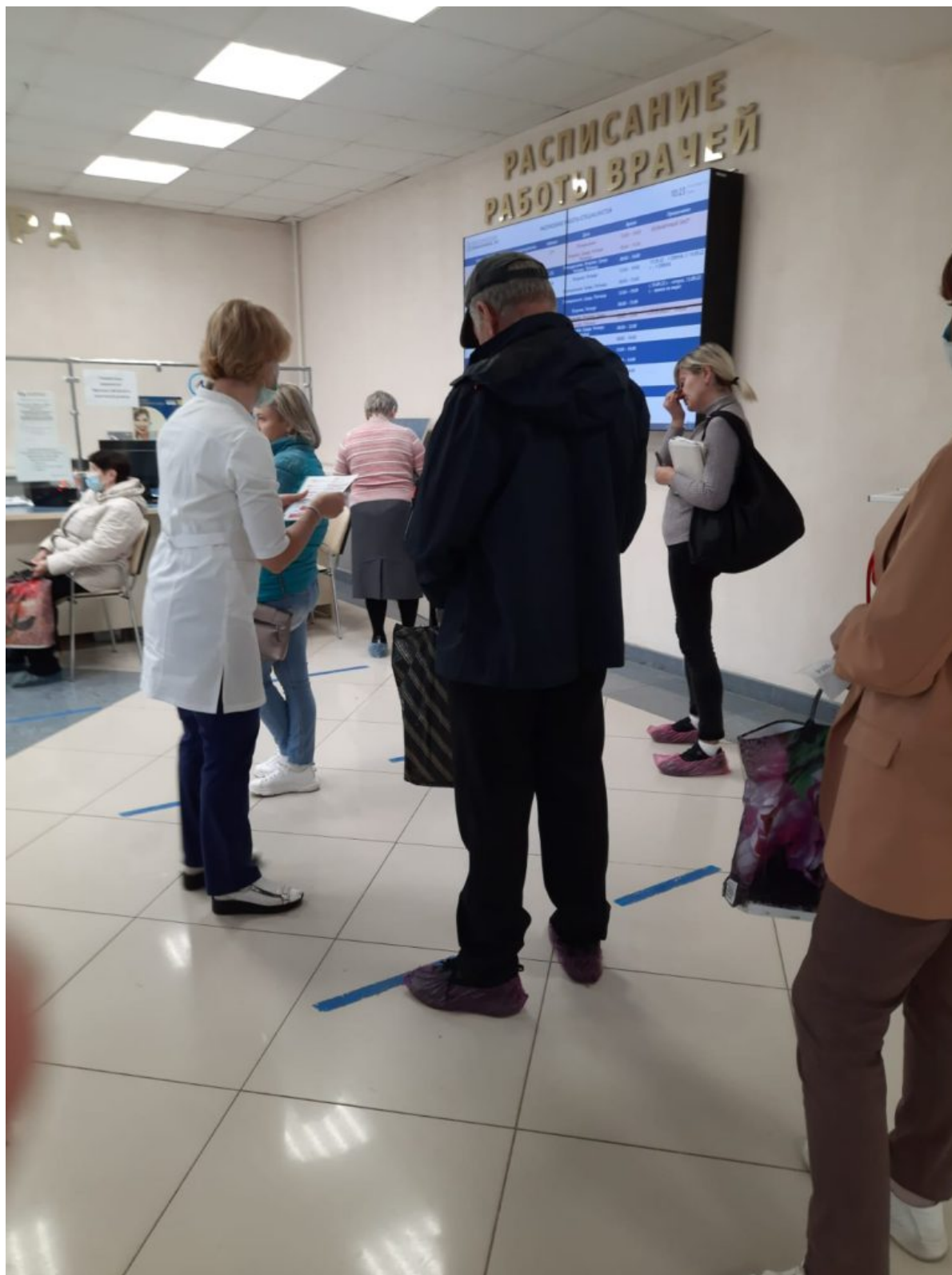
Врачи Центра здоровья проводили индивидуальные консультирования пациентов с выявленным ожирением и повышенной массой тела. Всем, кто решительно был настроен на борьбу с лишним весом, предложено пройти дополнительное обследование по анализу состава тела (биоимпедансметрию) и рассчитать идеальный суточный калораж продуктов в Центре Здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники № 2». В мероприятии приняли участие более 40 человек.











ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Ожирение - глобальная проблема современности

26
НОЯБРЯ



ДЕНЬ
БОРЬБЫ

С ОЖИРЕНИЕМ

Ожирение серьезная проблема современности. Чаще всего возникает как комплексное нарушение обмена веществ в

результате воздействия двух главных факторов: переедание и недостаточной физической активности.

Значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с развитием тяжелых сопутствующих заболеваний:

- сахарный диабет 2 типа;
- артериальная гипертензия;
- дислипидемия, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания;
- репродуктивная дисфункция;
- желчекаменная болезнь, мочекаменная болезнь, неалкогольная жировая болезнь печени,
- болезни опорно-двигательного аппарата;
- онкологические заболевания.

Как бороться с избыточным весом и ожирением?

Сначала рассчитайте свой ИМТ по формуле $\text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$

- Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.
- Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.
- Начинайте больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме – без одышки. Идеальная нагрузка – ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.
- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4–5 раз в день и в одно время.
- Отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам;
- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).
- Не следует голодать. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.
- Ограничивайте поваренную соль.
- Исключайте легкоусвояемые углеводы – сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.

Уменьшая вес, Вы снижаете риск большого числа заболеваний и улучшаете качество своей жизни!

Международный день отказа от курения.



17.11.2022 г. врачами Центра здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» была проведена акция «Не прокури свое здоровье!» в ТРЦ «Сити-Парк». Цель акции - привлечение внимания населения к проблеме курения и опасных последствий этой вредной привычки,

повышение осведомленности в отношении связи между табаком и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной системы, онкологических заболеваний.

В рамках акции все желающие проходили скрининг-диагностику содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе аппаратом смокелайзер. Также посетители измеряли артериальное давление, рост, вес с расчетом индекса массы тела, проходили ЭКГ, могли измерить уровень сахара в крови. Проводились индивидуальные консультации врача-терапевта (рекомендации по здоровому образу жизни, пагубному влиянию никотина на организм). Лицам с выявленным повышенным содержанием углекислого газа рекомендовано посещение школ здоровья с целью бросить курить.

Врачами Центра здоровья раздавались тематические брошюры, буклеты. В акции приняли участие более 70 человек.











18.11.2022г Центром здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» в Саранском Автомеханическом техникуме была проведена акция «Молодежь против курения». Цель акции - обратить внимание молодежи на вред курения и заставить задуматься о своем будущем, показать им что можно быть модным, талантливыми успешным без вредных привычек. Студенты техникума приняли активное участие в акции: определяли содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе аппаратом смокелайзер, много беседовали о вреде и последствиях употребления табака.













ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» РЦМП
