

Что мы знаем о вреде курения?



Курение-социальная проблема общества, как для курящей так и для некурящей его части. Для первой проблема бросить курить, для второй –избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье. По данным ВОЗ ежегодно от курения погибает около 6 миллионов людей.

Курение табака приводит к быстрой зависимости. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Какой ущерб здоровью наносит употребление табака?

– Курение может стать причиной онкологического заболевания любого органа.

-Курение наносит вред сердечно-сосудистой системе, увеличивая риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболеваний периферических сосудов.

-Курение приводит к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.

-Курение влияет на бронхолегочную систему, вызывая развитие ХОБЛ, астмы, рака легких.

-Курение вызывает импотенцию у мужчин.

-Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

-Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Как бросить курить?

Это можно сделать одномоментно сразу, если есть твердый волевой настрой. Можно отвыкать от курения медленно, ежедневно уменьшая количество выкуренных сигарет. Желание закурить можно глушить жевательными резинками, леденцами, чаем или кофе. Помните, что состояние-тяга к сигарете- длится всего 5-10 минут, затем проходит. Существуют также медикаментозные, психотерапевтические, физиотерапевтические методы лечения,

которые помогают бросить курить. Побороть пристрастие к табаку очень тяжело, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу. Если Вы будете следовать рекомендациям врача, то шанс бросить курить увеличится.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию(оценить состояния легких), на аппарате смокелайзер определить

концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.

ГБУЗ РМ « Поликлиника №2» РЦМП

**Всемирный день борьбы с
диабетом**



Всемирный день борьбы с диабетом - этот день служит важным напоминанием всему прогрессивному человечеству о том, что распространенность заболевания неуклонно возрастает.

Центр здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники №2» 14 ноября 2022г провел акцию приуроченную ко всемирному дню борьбы с диабетом в торговом центре «Сити-Парк».

Цель данного мероприятия – просветить общественность о причинах, симптомах, осложнениях и своевременно начатом лечении данного заболевания. Факторы риска возникновения сахарного диабета включают: ожирение и избыточный вес, повышенное кровяное давление, повышенный уровень холестерина, курение, низкая физическая активность. Самый верный способ выявления диабета- измерение уровня сахара в крови.

В рамках акции все желающие могли измерить уровень сахара в крови, определить факторы риска (измерить артериальное

давление, рост и вес с расчетом индекса массы тела, биоимпедансметрию, определение концентрации углекислого газа в выдыхаемом воздухе, пройти ЭКГ). Проводились индивидуальные консультации врача-терапевта (рекомендации по здоровому образу жизни, снижение ИМТ). Лицам с выявленным повышенном сахаром крови рекомендована консультация эндокринолога. Раздавались тематические брошюры, буклеты. В акции приняли участие более 70 человек.











ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Что такое сахарный диабет?



Сахарный диабет-это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышением уровнем глюкозы в крови. Сахарный диабет вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что приводит к развитию инфаркта, инсульта, гангрены, слепоты.

Сахарный диабет бывает 2-ух типов:

-1 тип -инсулинзависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Чаще болеют молодые люди.

-2 тип-инсулиннезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Чаще развиваются у людей после 45 лет.

Факторы риска развития сахарного диабета:

-возраст старше 45 лет;

-ожирение и лишний вес;

-вредные привычки, нездоровое питание;

-низкая физическая активность;

-наследственная предрасположенность.

Симптомы сахарного диабета:-

- постоянная жажда, сухость во рту;
- частое мочеиспускание;
- повышенная утомляемость, слабость;
- зуд кожных покровов.

Профилактика сахарного диабета:

- контроль массы тела;
- регулярный контроль уровня глюкозы крови;
- занятия физкультурой;
- отказ от курения и употребления алкоголя;
- здоровый образ жизни.

Больные с сахарным диабетом обязательно должны состоять на учете у врача-эндокринолога. Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача позволяет избежать или значительно замедлить развитие осложнений заболевания!

Нормы сахара в крови у здорового человека:

натощак	анализ после 8 часового голода	3,3 – 5,5 ммоль/л
после приёма пищи	в течение 2 часов	не более 7,8 ммоль/л

Следите за своим здоровьем, вовремя проходите диспансеризацию!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Предпочтительность
использования цельнозернового
хлеба в питании



Продукты из цельного зерна- это основа здорового питания. Одно из главных преимуществ хлеба из цельнозерновой муки, заключается в количестве содержащихся в нем пищевых волокон. Так в чем же его польза?

Вот несколько фактов:

- Достаточное и регулярное употребление в пищу продуктов из цельного зерна снижает риск развития рака желудка, кишечника, пищевода, полости рта.
- Цельнозерновые продукты усваиваются медленнее, не дают резкого повышения уровня глюкозы в крови. Соответственно, организм вырабатывает меньше инсулина.
- Медленное всасывание помогает избегать увеличения массы тела.
- Те, кто употребляет больше цельнозерновых продуктов, вдвое меньше рискуют столкнуться с сахарным диабетом II

типа.

- Такие продукты способствуют снижению уровня «плохого» холестерина, а соответственно – и атеросклероза.
- 10 г клетчатки в день в составе цельнозерновых продуктов снижают риск инфаркта миокарда на 30%, стабилизирует артериальное давление.

Польза цельнозернового хлеба определяется его составом:

- Пищевые волокна(клетчатка).
- Жирные кислоты.
- Минеральные вещества-марганец, железо.
- Витамины группы В и Е.

Для того, чтобы оставаться здоровым долгие годы, необходимо правильно и разнообразно питаться. Если вы будете ежедневно употреблять несколько кусочков продукта, вопрос полезен ли цельнозерновой хлеб перестанет быть для вас актуальным. Уже с первой недели вы почувствуете улучшение самочувствия, легкость, внутреннюю силу.

Химический состав хлеба



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Рак толстой кишки. Что нужно

знать?

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ

С 7 ПО 13 НОЯБРЯ



Рак толстой кишки занимает четвертое место среди всех злокачественных опухолей. Регулярное обследование позволяет избежать до одной трети смертей от данного заболевания, а при

обнаружении рака на ранней стадии пятилетняя выживаемость может быть почти 100%.

Факторы риска:

- возраст-большинство случаев у лиц старше 40 лет;
- употребление в большом количестве мяса, жиров, маринадов, копченостей, продуктов с низким содержанием клетчатки;
- ожирение и избыточный вес;
- наличие в анамнезе заболеваний желудочно-кишечного тракта (колиты, полипы кишечника, болезнь Крона);
- злоупотребление алкоголем и курение;
- сидячий образ жизни;
- наследственность.

«Сигналы опасности» для обращения к врачу:

- кровь или слизь в стуле, появление или изменение формы кала;
- необъяснимые изменения со стороны кишечника с длительной

диареей или запорами;

-состояние неполного опорожнения кишечника;

-снижение аппетита, массы тела, появление бледности, общей слабости .

Всем людям старше 40 лет рекомендовано ежегодно сдавать кал на скрытую кровь. Выявление в кале скрытой крови указывает на необходимость консультации у колопроктолога и дальнейшего обследования- колоноскопии.

В ГБУЗ РМ «Поликлиники №2»каждый пациент старше 40 лет может сдать анализ кала на скрытую кровь в рамках диспансеризации и при « сигналах опасности», обратившись к участковому терапевту.

Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить!

Рак кишечника - симптомы и признаки

Местные симптомы



Изменение
функции ЖКТ



Газообразование /
Вздутие живота



Дискомфорт
в области
живота



Тошнота /
Рвота



Общие симптомы



Усталость



Потеря
аппетита



Потеря
веса



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Меньше соли-больше здоровья!



Чрезмерное потребление соли причина таких заболеваний как гипертония, болезни сердца, проблемы с почками и суставами.

Большинство россиян употребляют соль в количестве больше рекомендуемой нормы в 5 граммов в сутки (1 чайная ложка). По данным Росстата, потребление составляет 10-12 граммов в день.

К чему ведет избыточное потребление соли?

- задержке жидкости в организме-отекам;
- соль препятствует расщеплению собственных жиров, тем самым способствует набору лишнего веса;
- соль нарушает эластичность сосудов

Как снизить потребление соли?

- Не досаливайте готовую пищу! Уберите солонку подальше от обеденного стола!
- Не увлекайтесь соленьями!
- Откажитесь от полуфабрикатов и колбасных изделий!
- При приготовлении супов и бульонов не используйте бульонные кубики – в них много соли!
- Используйте меньше соли при приготовлении пищи, заменяйте ее специями и травами! Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат соль!
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли: кетчуп, майонез, соевый соус!
- Разнообразьте рацион продуктами богатыми калием (бананы, картофель, шпинат). Калий помогает быстрее вывести излишки соли из организма!

Как снизить потребление соли?



Пробуйте еду до добавления соли



Уберите солонку со стола



Откажитесь от продуктов, содержащих много соли



Добавьте к блюду лимон, имбирь, чеснок, лук



Используйте больше овощей для улучшения вкуса еды



Выбирайте натуральные необработанные продукты



Замените соль пряными травами и специями



Пейте больше воды

Наибольшее количество соли содержат:



Консервы и пресервы



Полуфабрикаты, соленья, маринады



Фастфуд, чипсы, сухарики



Колбасные изделия, сыры, хлеб



Соусы

Врачи рекомендуют употреблять не более 5 грамм соли в сутки (1 чайная ложка)

Режим работы ГБУЗ Республики Мордовия "Поликлиника №2" с 04.11.2022 по 06.11.2022

04.11.2022 – выходной

05.11.2022 – с 08.00 до 15.00

06.11.2022 – выходной

Всемирный день борьбы с инсультом!

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

28 октября 2022г Центр здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиники №2» вместе с волонтерами-медиками провели акцию «Скажи инсульту нет!» в Пролетарском районе на территории рынка «Данко».

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 посетители могли измерить рост, вес с расчетом ИМТ, уровень артериального давления, пройти ЭКГ, пройти обследование на смеклайзере и пульсоксиметре, измерить кистевой мышечный тонус с помощью динамометра, узнать уровень сахара в крови.

Волонтеры-медики проводили анкетирование «Проверь свой риск инсульта».











Врачи Центра здоровья рассказывали посетителям о профилактике инсульта, о правилах оказания первой 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. Пациенты, у которых были выявлены высокие цифры артериального давления, не состоящие на диспансерном учете, приглашены на дообследование в поликлинику. Некоторым пациентам с артериальной гипертензией проводилась коррекция гипотензивной терапии.

Раздавались буклеты на тему «Что такое артериальная гипертензия? Актуальные вопросы лечения и профилактики», памятки на тему «Питание при гиперхолестеринемии», «Откажись от курения сегодня». В акции приняли участие более 80 человек.









ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Всемирный день борьбы с инсультом



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»

РЦМП

Всемирный день борьбы с полиомиелитом



Какие симптомы у полиомиелита?

Полиомиелит без поражения центральной нервной системы протекает в двух формах, которые при этом являются наиболее опасными в эпидемиологическом плане:

- инанаррантная(в виде вирусоносительства);

- абортивная – болезнь протекает по типу неспецифического заболевания с лихорадкой и дисфункцией кишечника с благоприятным исходом.

Течение полиомиелита с поражением центральной нервной системы развивается в виде двух форм:

- непаралитическая форма проявляется в виде головной боли, многократной рвоты и присоединении менингеальных симптомов (светобоязнь, тошнота, ригидность затылочных мышц, у грудных детей отмечается выбухание родничка). Также существует ряд симптомов, которые сможет определить и оценить только врач (симптомы Брудзинского, Кернига, Гиллена);
- при паралитической форме типичным является поражение вирусом крупных двигательных клеток –мотонейронов, расположенных в сером веществе передних рогов спинного мозга и ядрах двигательных черепно-мозговых нервов в стволе головного мозга. Частичное повреждение мотонейронов или полная гибель их приводит к развитию вялых парезов или параличей мышц лица, туловища, конечностей. Мозаичность поражения нервных клеток находит своё клиническое отражение в ассиметричном беспорядочном распределении парезов.

Заболевание начинается остро, с повышенной температуры и общей интоксикации. Дети вялы, капризны, теряют аппетит, плохо спят. В течение первых дней к симптомам добавляются головные боли, иногда рвота, боли в конечностях, шее, спине. Важным симптомом является подёргивание или вздрагивание отдельных мышечных групп – по окончании препаралитического периода в этих мышцах в первую очередь появляются парезы и параличи.

Как им можно заразиться?

Источник инфекции – больной человек или вирусовыделитель. Естественная восприимчивость к возбудителю заболевания низкая: только у 1% инфицированных развивается паралитическая форма болезни. Заражение происходит воздушно-капельным или фекально-оральным путем при употреблении загрязненных продуктов или воды. Переносчиками инфекции обычно служат мухи. Полиомиелитом, вызванным диким полиовирусом, болеют непривитые лица любого возраста, но преимущественно дети до одного года.

Как часто дети болеют полиомиелитом?

В настоящее время благодаря массовой вакцинации против этого заболевания все страны мира, кроме Нигерии, Индии, Пакистана и Афганистана, сертифицированы как зоны, свободные от полиомиелита. Чаще всего болеют непривитые дети в возрасте до десяти лет, больше половины заболевших приходится на детей до четырех лет.

Насколько опасно это заболевание?

Заболевание крайне опасно ввиду непредсказуемости течения какой-либо его формы: возможен летальный исход или глубокая инвалидизация. В связи с поражением продолговатого мозга, диафрагмы, межреберных мышц имеет место развитие острой дыхательной недостаточности. Поздними осложнениями полиомиелита могут быть сколиоз, контрактуры, мышечные атрофии, обусловленные поражением ядер черепно-мозговых нервов или передних рогов спинного мозга.

Как его диагностируют?

Предварительный диагноз устанавливается на основании эпидемиологических, клинических данных (вялые, асимметричные параличи преимущественно нижних конечностей, развивающиеся сразу после лихорадочного периода). Окончательный диагноз – после вирусологического (выделение вируса и его идентификация) и инструментального (электронейромиография, ЭНМГ) подтверждения признаков переднерогового поражения.

Какие методы терапии существуют? Насколько сильно продвинулся прогресс излечения этой болезни в современности?

Специфического лечения нет. Abortивная форма полиомиелита не требует специальной терапии, кроме строгого постельного режима до нормализации температуры и симптоматических средств (антипиретики и анальгетики). При менингеальной форме применяются рекомбинантные интерфероны или индукторы интерферона, ноотропы, нестероидные противовоспалительные препараты, нейровитамины, дегидратационная терапия, аскорбиновая кислота в достаточно высоких дозах, комплексы витаминов группы В.

При паралитических формах полиомиелита лечение зависит от периода болезни и носит непрерывный, последовательный характер. Необходимо обеспечить заболевшему удобное положение, следует отказаться от каких-либо активных движений. Все пассивные движения должны быть осторожными, медленными, а положение конечностей и позвоночника – правильными. Больной должен лежать на жестком матрасе. В первую неделю болезни необходим физический покой, исключение внутримышечных инъекций, купирование болевого синдрома и назначение противовирусных лекарств (рекомбинантные интерфероны),

сосудистых препаратов. При дыхательных нарушениях применяется искусственная вентиляция лёгких, гормональная терапия в течение одного-пяти дней. Активно применяется физиотерапия, массаж, ЛФК.

Вылечить заболевание невозможно, но наука продвинулась вперед в реабилитации таких больных. Возможность восстановления определяется степенью выраженности двигательных нарушений.

Существует ли специфическая профилактика заболевания?

Два типа вакцины используются во всём мире для борьбы с полиомиелитом. Они оба создают иммунитет к заболеванию, эффективно блокируют передачу от человека к человеку дикого полиовируса, тем самым защищая как отдельных реципиентов, так и более широкое сообщество (так называемый коллективный иммунитет). Инактивированная вакцина содержит вирус полиомиелита, убитый формалином. Живая полиомиелитная вакцина представляет из себя живой ослабленный вирус, она вводится перорально, стимулирует помимо гуморального ещё и тканевой иммунитет. Это позволяет не только защитить самого ребёнка, но и предотвращает циркуляцию вируса в окружающей среде. Живой вакциной детей иммунизируют, начиная с шестимесячного возраста, обязательным условием при этом является предварительное двукратное прививание данного ребёнка инактивированной вакциной.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

