

Режим работы поликлиник и женских консультаций

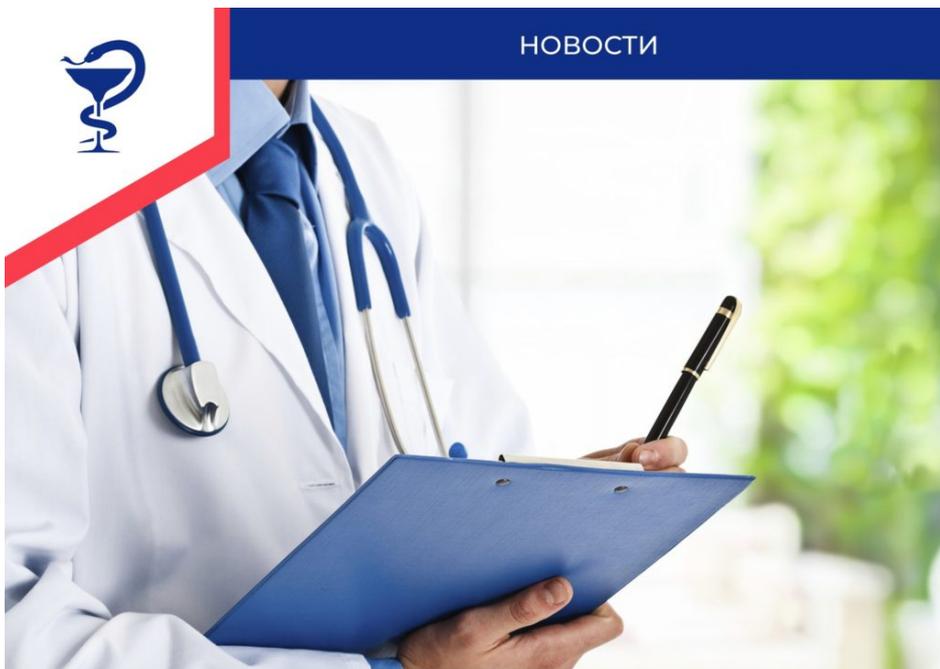
Вниманию жителей и гостей Саранска: в столице Мордовии изменился режим работы поликлиник и женских консультаций

Новый график позволит работающим гражданам попасть на приём к врачу в удобное время и не отпрашиваясь с работы.

Также участковые врачи теперь принимают пациентов только в поликлинике. Вызовы на дом принимают бригады отделения неотложной медицинской помощи. Это позволит терапевтам принимать за день больше пациентов амбулаторно.



НОВОСТИ



**Поликлиники и женские
консультации в Саранске начали
работать по новому графику**



Время работы медучреждений:

- ◆ Понедельник-пятница – с 8:00 до 20:00
- ◆ Суббота – с 8:00 до 15:00
- ◆ Воскресенье – выходной

В субботу можно записаться как к врачам
участковой службы, так и к специалистам



Записаться на приём к врачу можно:



- ◆ через «Госуслуги»
- ◆ по телефону горячей линии «122»
- ◆ через регистратуру или кол-центр
медицинской организации



К каким специалистам можно записаться:

- ◆ терапевт
- ◆ врач общей практики
- ◆ хирург
- ◆ офтальмолог
- ◆ оториноларинголог



К каким специалистам можно записаться:

- ◆ акушер-гинеколог
- ◆ психиатр-нарколог
- ◆ фтизиатр
- ◆ стоматолог
- ◆ стоматолог-терапевт

Попасть к другим специалистам можно после посещения терапевта, который сам запишет вас на приём



Если запись к врачу в данный момент невозможна, оператор включит пациента в «Лист ожидания» и сообщит ему о появлении свободных мест

Также за 1-2 суток до назначенного приёма оператор свяжется с пациентом, чтобы подтвердить готовность явки или изменить дату и время при необходимости

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом

Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом.

Неутешительная статистика гласит о том, что каждый 15-й россиянин страдает данным недугом.

Министерство здравоохранения региона совместно с Всероссийским

проектом «Здоровое поколение» разработали информационные материалы, призванные привлечь внимание к росту заболеваемости сахарным диабетом и призвать к бережному отношению к своему здоровью.

Немаловажную роль в борьбе играет солидарность общества по профилактике данного заболевания.

Внесите свой вклад, изучив лично и поделившись с близкими.

Вашему вниманию предлагается:

□ Гайд, наполненный ценными знаниями и практическими советами по профилактике диабета;

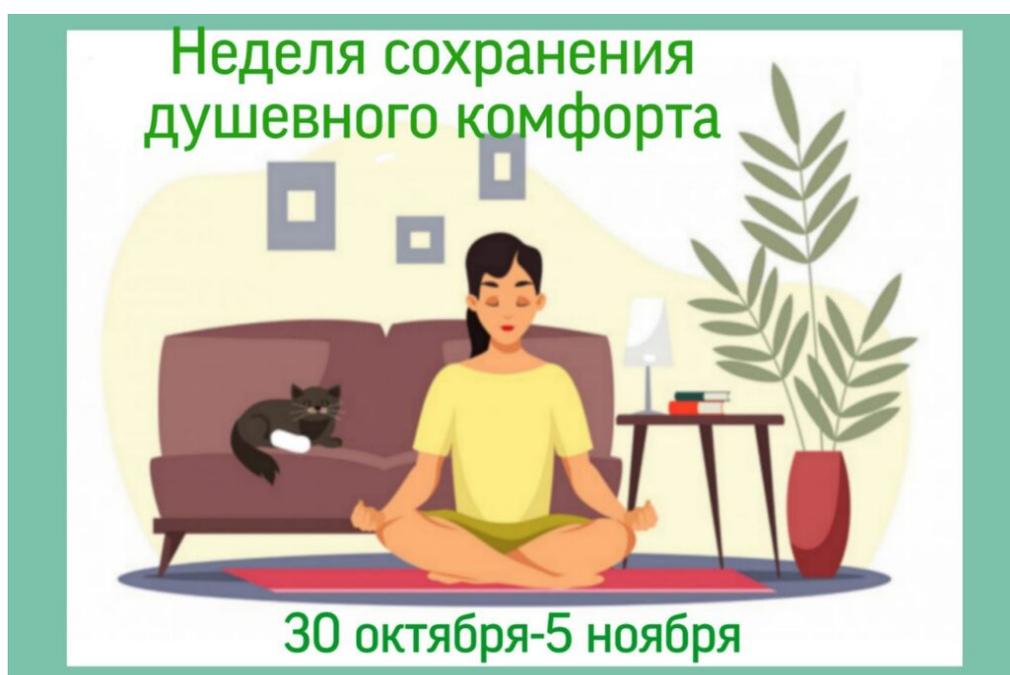
□ Ролик для широкого круга пользователей.

Осведомлен – значит вооружен!

Дадим отпор страшному недугу и воспитаем здоровое поколение вместе! □ #здоровоепоколениеупдн

[Гайд-продуктов-при-диабете-1Скачать](#)

Неделя сохранения душевного комфорта в честь Международной недели осведомленности о стрессе



С 30 октября по 5 ноября проходит Неделя сохранения душевного комфорта в честь Международной недели осведомленности о стрессе.

Влияние эмоций на здоровье человека

Эмоции – это личное отношение, реакция человека на происходящие с ним события; они сопровождают все процессы

жизнедеятельности человека и вызываются, в том числе, ситуациями, которые существуют лишь в воображении.

Реакция на окружающий нас мир, в первую очередь, возникает в центральной нервной системе. Рецепторы от органов чувств подают в головной мозг сигналы, а он отвечает на возникающие раздражители, формируя комплекс команд, чтобы помочь в преодолении возникающего препятствия или закрепить правильное действие.

Отрицательные эмоции возникают в ситуациях, когда есть препятствие на пути к достижению цели. Отрицательные эмоции вызывают чувство сожаления, неудовлетворенности, обиды, возмущения, отвращения, тоски, отчаяния. При подавленном настроении люди начинают сутулиться, ходить с низко опущенной головой, их движения замедленны, нерешительны. У негативных эмоций есть одно общее качество – это вредное влияние на здоровье человека.

При негативных эмоциях, например, в ответ на обиду, возникает агрессия, подкрепленная гормоном надпочечников норадреналином; при ощущении опасности возникает страх, подкрепленный адреналином; появление соперника или конкурента становится причиной ревности и зависти. Регулярное раздражение соответствующим образом преобразует обычные, контролируемые нами эмоции в хронические негативные эмоциональные состояния, которые затем перерастают в проблемы с физическим и психическим здоровьем.

Позитивные эмоции сопровождаются выделением гормонов счастья (эндорфин, дофамин), они дают эйфорический эффект, который заставляет человека стараться больше, чтобы снова получить радость и успокоение. Любая положительная эмоция повышает

работоспособность нервной системы, улучшает сон, стабилизирует эмоциональное состояние, способствует выработке гормонов радости (эндорфины) и оказывает позитивное влияние на гормональный фон организма. Чем больше положительных эмоций ощущает человек, тем меньше он подвержен стрессу и различным заболеваниям.

Как правильно управлять эмоциями

Доказано влияние подавленных эмоций на здоровье. Так, например, сдерживание гнева способствует развитию таких заболеваний как язва желудка, гипертония. Он рекомендует выражать свои чувства искренне, прямо и открыто, но держать под контролем их интенсивность. А если интенсивность эмоции высокая, это приводит к стрессу, независимо от того, какая эмоция. Слишком долго длящиеся эмоции тоже утомляют организм, негативно влияют на здоровье.

Эмоциями можно и нужно научиться управлять. В этом помогает **спорт и любая физическая активность**. Любимое хобби или увлечения помогают отвлечься от грустных переживаний и настроиться на позитив. **Арт-терапия** (терапия творчеством) эффективно заменяет неприятные чувства на положительные. Также при необходимости используйте **ароматерапию** (терапия приятными запахами), **цветотерапию, музыкотерапию**. Но сначала найдите истинные причины возникновения негативных эмоций и честно разберитесь со своими мыслями, ощущениями. В этом Вам всегда поможет психолог или психотерапевт.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Всемирный день борьбы с инсультом



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

27 октября 2023г в кабинете медицинской профилактики была проведена акция « Скажи инсульту нет!»

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 пациентампришедшим на диспансеризацию и профилактический осмотр было предложено пройти анкетирование « Проверь свой риск инсульта».Врачи Центра здоровьяпровели школу

здоровья профилактика инсульта, и рассказали 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.

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 около 25 человек.



Имя _____ Возраст _____

Проверь свой риск инсульта

1. Высокое артериальное давление
2. Уровень общего холестерина
3. Курение в течение 10 лет
4. Уровень глюкозы натощак
5. Индекс массы тела по формуле
6. Окружность талии, если до 80 у мужчин и до 80 у женщин
7. Сердечные болезни
8. Семейная история
9. Сахарный диабет
10. Интенсивная физическая нагрузка
11. Прием лекарств
12. Стресс

Если у вас есть хотя бы один из перечисленных факторов, ваш риск инсульта повышен.

ОРБИ





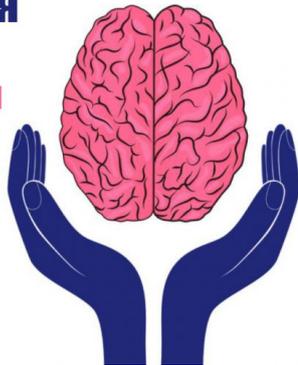


ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Неделя борьбы с инсультом с
23 по 29 октября**

С 23 по 29 октября
неделя
борьбы с инсультом



Что

такое инсульт?

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»

Центр здоровья

16 - 22 октября Неделя профилактики остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)

16 -20 ОКТЯБРЯ

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА



Остеопороз – это хроническое заболевание костей скелета, которое связано с нарушением обмена веществ, проявляется прогрессирующим снижением плотности и нарушением структуры костной ткани и приводит к переломам при минимальной травме (например, при падении с высоты собственного роста). При остеопорозе снижается объем костной массы и нарушается её качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.

Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.

Симптомы остеопороза

Заболевание на начальных этапах не сопровождается какими-либо проявлениями, поэтому чаще всего пациент с этим заболеванием обращается к врачу только после перелома при минимальной травме, который и становится **первым признаком остеопороза**.

Типичными местами переломов при остеопорозе являются:

- позвонки – 46%;
- шейка бедра – 20%;
- плечо и предплечье – 15%;
- остальные локализации – 19%.

Другие симптомы остеопороза проявляются, как правило, уже после множественных компрессионных переломов в телах позвонков. Они включают в себя следующие проявления:

- снижение роста;
- выступающий вперёд живот;
- рефлюксная болезнь (боли за грудиной, изжога);
- раннее насыщение при еде;
- снижение веса;
- ограничение движений;
- боли в спине и тазобедренных суставах;
- увеличение расстояния от стены до затылка, перерастяжение шеи, согбенность; соприкосновение рёбер с тазом.
- Факторы риска остеопороза :

1. Женский пол. С наступлением менопаузы женщины стремительно теряют плотность костной ткани. Есть мнение, что особенно подвержены остеопорозу женщины с малым весом, светлыми волосами, голубыми глазами и

небольшого роста.

2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск заболеть. Согласно последним исследованиям, потери костной массы начинаются уже в 30 лет.
3. Малая масса тела. Учеными доказано, что снижение объема жировой ткани у женщин ведет к потере костной массы. Это связано с тем, что жир содержит ароматазы, ферменты, которые нужны для того, чтобы андрогены превращались в эстрогены. Дефицит последних ведет к остеопорозу.
4. Малоподвижный образ жизни. Было проведено исследование, в котором участвовали молодые люди. Они неделю находились в положении лежа. И это привело к снижению плотности костей на 0,9%.
5. Отсутствие нужного уровня инсоляции, что характерно для наших широт.
6. Люди, которые часто и много потеют во время занятий спортом, работы или по причине заболеваний. С потом выходит кальций.
7. Негативная наследственность. Профилактикой остеопороза особенно тщательно должны заниматься те женщины, у матерей которых после 50 лет наблюдались частые переломы.
8. Заядлое курение и даже пассивное в больших количествах.

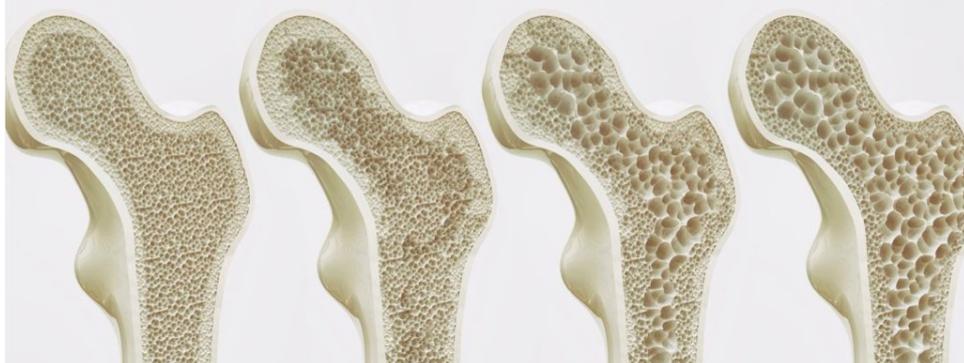
9. Злоупотребление алкоголем, который выводит калий и магний и воздействует на ферменты ЖКТ, что затрудняет переваривание пищи и всасывание полезных веществ из нее.

Пять шагов к профилактике остеопороза:

1. Принимайте рекомендованное количество кальция и витамина D каждый день.
2. Поддерживайте физическую активность, улучшайте мышечную силу и равновесие.
3. Избегайте курения и употребления алкоголя.
4. Обратитесь к врачу, чтобы определить свой уровень риска.
5. Определите плотность костной ткани.

ОСТЕОПОРОЗ –

**ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ
КОТОРОМ СНИЖАЕТСЯ
ОБЪЁМ КОСТНОЙ МАССЫ
И НАРУШАЕТСЯ ЕЁ КАЧЕСТВО,
ЧТО ПРИВОДИТ К ХРУПКОСТИ
КОСТЕЙ И РИСКУ ПЕРЕЛОМОВ**



Режим работы амбулаторий поликлинического отделения №2 ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

**Александровская амбулатория с 08:00 – 15:12 (среда, пятница).
Ответственный врач – терапевт Акимкина Е.А.**

Первомайская амбулатория с 08:00 – 15:12 (понедельник,

вторник, четверг). Ответственный врач – терапевт Акимкина Е.А.

Пензятская амбулатория с 08: – 15:12 (понедельник, среда, четверг). Ответственный врач – терапевт Кильдюшкина К.А.

Кривозерьевская амбулатория с 08: – 15:12 (вторник, пятница). Ответственный врач – терапевт Кильдюшкина К.А.

Режим работы фельдшерско-акушерских пунктов поликлинического отделения №2 ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Чекаевский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник, среда, четверг, суббота). ответственный фельдшер Михалкина В.Ф.

Блохинский ФАП с 08:00- 14:00 (вторник, пятница). Ответственный фельдшер Михалкина В.Ф.

Болотниковский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник, среда, четверг, суббота). Ответственный фельдшер Тимукина Е.В.

Т. Свербеевский ФАП с 08:00 – 14:00 (вторник, пятница). Ответственный фельдшер Тимукина Е.В.

Черемишевский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник – суббота). ответственный фельдшер Маланчева Н.С.

Лопатинский ФАП с 08:00 – 14:00 (вторник, четверг, суббота). Ответственный фельдшер Зотова Л.М.

Николаеский ФАП с 08:00 -14:00 (понедельник, среда, пятница). Ответственный фельдшер Зотова Л.М.

Смольковский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник – суббота). Ответственный фельдшер Чужайкина Т.И.

Коммунарский ФАП с 08:00 – 14:00 (понедельник – суббота). Ответственный медицинская сестра Лияскина О.И.

Всемирный день психического здоровья с 9 по 15 октября



С 9 по 15 октября проходит неделя, приуроченная к Всемирному дню психического здоровья.

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября. О здоровье психики нужно заботиться также как и о здоровье сердца. Это важно чтобы никогда не испытать депрессию, непрекращающуюся тревогу или панические атаки.

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Правила для поддержания здорового тела и духа:

-Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

-Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон быстро восстанавливает организм, и соответственно повышается устойчивость к стрессовым ситуациям.

– Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятия любимым делом заставляет выделять организм «гормон радости».

– Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией.

– Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Опасная традиция – снимать стресс с помощью алкоголя, седативных препаратов или психоактивных веществ без назначения врача.

Соматоформные расстройства характеризуются постоянными жалобами пациента на нарушения здоровья. К ним относятся неприятные ощущения в области сердца, желудка, кишечника, головные боли, напряжение и стянутость в мышцах. Болезненные симптомы, которые заставляют людей годами безуспешно ходить по врачебным и диагностическим кабинетам, часто объясняются психическим дисбалансом хорошо поддаются терапии в очень короткие сроки.

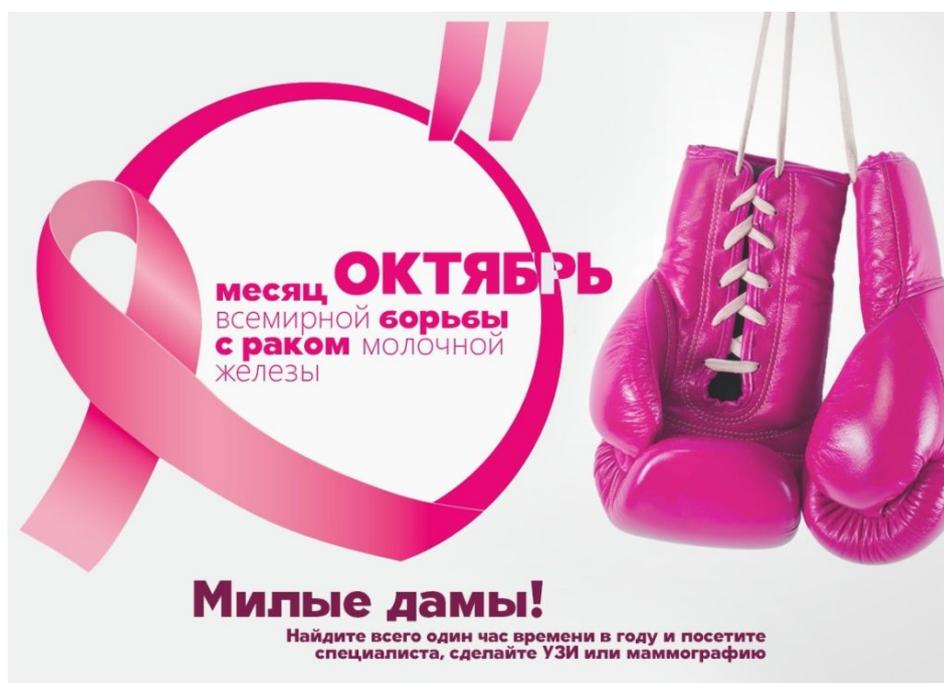
Если вы испытываете дискомфорт, продолжительную тревогу или

беспокойство, запишитесь на прием к психотерапевту или психиатру.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя борьбы с раком молочной железы со 2 по 8 октября 2023 года



Период со 2 по 8 октября 2023 года обозначен Неделей борьбы с раком молочной железы.

Рак молочной железы на сегодняшний день самое распространенное онкологическое заболевание у женщин, которое увеличивается ежегодно. Параллельно с ростом заболеваемости растет страх перед этой болезнью. Цель данной недели – напомнить каждой женщине о важности ежегодного прохождения обследования (маммография, УЗИ молочных желез), ежемесячного самообследования молочных желез, своевременного обращения к врачу для ранней диагностики и лечения, осведомление о факторах риска и мерах, помогающих снизить риск развития данного заболевания.

Эффективные меры профилактики рака молочной железы:

- Держите свой вес под контролем!
- Будьте физически активными!
- Придерживайтесь здоровой диеты!
- Ограничьте употребление алкоголя! Не курите!
- Кормите детей грудью! Берегите грудь от травм!
- Избегайте приема лекарственных препаратов без назначения врача!
- Своевременно проходите профилактическое обследование молочных желез, включающее маммографию и осмотр специалиста!

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» каждая женщина в возрасте с 40 лет может пройти маммографию с последующей консультацией гинеколога.

Нужно помнить, что своевременная диагностика рака груди спасает жизнь. Врачи не перестают повторять: любая женщина, даже при отсутствии жалоб на здоровье должна проходить осмотр специалиста раз в год.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья
