

Оказание гуманитарной помощи эвакуированным жителям Белгородской области

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» поддержала инициативу по оказанию гуманитарной помощи эвакуированным жителям Белгородской области. Были закуплены товары первой необходимости, продукты питания, сладости, средства гигиены, белье. Вместе с необходимыми вещами хочется передать частичку поддержки, любви, заботы и внимания людям, которые сейчас оказались в таком тяжелом положении и пожелать им только позитивного настроения.



Неделя отказа от алкоголя

В настоящее время алкоголизм относится к одной из самых пугающих проблем всего человечества, так как темпы его повсеместного распространения год от года лишь увеличиваются. Доступность спиртных напитков играет отрицательную роль, ведь это способствует распространению довольно опасной зависимости.

Алкоголизм – это психическая и физическая зависимость человека от приёма напитков, содержащих этанол. Они становятся необходимыми, так как помогают снимать психическое напряжение или улучшать физическое состояние, которое ухудшилось как раз из-за отмены или долгого неупотребления алкоголя.

АЛКОГОЛИЗМ



- **Алкоголизм** — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.

- **Негативные последствия** алкоголизма могут выражаться психическими и физическими расстройствами, а также нарушениями социальных отношений лица, страдающего этим заболеванием.



В чем опасность алкоголя?

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь — этиловый или винный спирт. Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Организм — хорошо отлаженная система с собственным уровнем защиты от ядов и токсинов. Но алкоголь коварен, органы тела способны вывести лишь 5% смертельного этилового спирта вместе с мочой и потом. Остальные 95% беспрепятственно поступают в ЖКТ, кровеносную и нервную систему, осаждают печень, мозг, почки.

Алкоголь — яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь нарушает работу тканей и органов. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в

организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям, таким как ожирение, язва, цирроз печени, а также к заболеваниям мозга, почек и мышц, включая сердечную.

Медицинские последствия употребления алкоголя:

- Гибель клеток головного мозга, ослабление внимания, провалы в памяти, снижение уровня интеллекта;
- Нарушение ритма сердца, повышение кровяного давления, сердечно-сосудистые заболевания;
- Ослабление иммунитета, простуды, инфекционные заболевания;
- Ослабление физической выносливости, зависимость от алкоголя и токсикоз;
- Гепатит, цирроз печени;
- Снижение чувствительности пальцев рук и ног, слабость, дрожь;
- Ухудшение генетической информации (наследственности);
- Панкреатит (воспаление поджелудочной железы);
- У мужчин – импотенция, у женщин – бесплодие, гормональные нарушения;
- Алкоголь негативно влияет на развитие плода (на будущего ребенка).



Share

Какие факторы ускоряют развитие алкоголизма

На развитие алкоголизма влияют такие факторы, как

- бытовая неустроенность,
- сложности в профессиональной сфере и личной жизни;
- неблагополучное, пьющее окружение;
- депрессия и другие расстройства личности.

Симптомы алкоголизма

Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:

- употребляет спиртное с целью забыть обо всех проблемах,
- выпивает по утрам или в одиночку,
- в состоянии опьянения может нанести вред себе или окружающим,
- нуждается во все большем и большем количестве спиртного,
- теряет контроль над собой.

Если у вас или ваших близких имеются подобные проблемы, постарайтесь обратиться к врачу.



Степень концентрации алкоголя в крови зависит от ряда факторов.

- Если вы едите жирную пищу, то опьянение будет не таким скорым.
- Высокое содержание животных и растительных жиров замедляет усвоение алкоголя, и переваривание самой пищи.
- Чем полнее желудок, тем дольше алкоголь будет добираться до кровеносной системы.
- Чем толще ваша жировая прослойка, тем медленнее алкоголь усваивается и всасывается в кровь.
- Вес тела: чем вы тяжелее, тем слабее воздействие на вас алкоголя.
- Ваша реакция на выпитые 80 мг алкоголя может быть совершенно иной, чем у кого-то другого. Обычно у молодых людей и женщин повышенная восприимчивость к алкоголю.

Алкоголизм хронический— заболевание, характеризующееся

развитием патологического влечения к алкоголю, психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм формируется в течении длительного многолетнего злоупотребления алкоголем. Алкоголизм является трагедией для самого человека, для его окружения, друзей, семьи, а в итоге - для всего общества. В течении хронического алкоголизма выделяют три стадии.

В первой стадии, длящейся обычно несколько лет, на фоне регулярного и частого употребления спиртных напитков увеличивается устойчивость (толерантность) организма к алкоголю, и для достижения состояния опьянения необходимо выпить большое количество спиртного.

Во второй стадии переносимость алкоголя достигает максимальной величины, человек может выпить до 1-2 литров водки в день. Человек пьет ежедневно на протяжении многих лет.

Третья стадия характеризуется тем, что опьянение наступает после принятия малых доз спиртного. Наступает глубокая физическая, психическая и социальная деградация личности. Больные теряют способность к труду, часто лишаются семьи, работы, квартиры, друзей.

Женский алкоголизм очень трудно поддается лечению. У женщин, больных алкоголизмом возникают разнообразные психические нарушения, обычно более глубокие, чем у мужчин. Депрессии у них протекают тяжелее, чаще повторяются и могут начаться даже при очень коротком алкогольном стаже

Многие женщины позволяют себе принимать алкоголь во время беременности, надеясь на пресловутое «пронесет». Расплата -

треть детей рождаются с признаками тяжелого плодного алкогольного синдрома, что выражается в задержке роста головного мозга и всего тела, серьезных повреждениях на уровне нервной системы, снижения интеллекта вплоть до слабоумия, нарушения зрения, памяти и внимания, различных уродств.

В последние десятилетия врачи-наркологи стали выделять в качестве отдельной формы алкогольной зависимости **пивной алкоголизм**. По своей сути, он не является самостоятельным заболеванием и возникает как одно из проявлений хронического алкоголизма.

Выявить симптомы пивного алкоголизма, особенно на начальных стадиях, достаточно сложно. Этому есть несколько причин. Основная из них заключается в том, что большинство окружающих считают пиво слабоалкогольным напитком, употреблять который допустимо чуть ли не ежедневно. В результате человек, злоупотребляющий им и уже ставший зависимым от него, долгое время остается социально адаптированным – сохраняет семью, работает или учится, общается с прежним кругом друзей. В России распространенность пивного алкоголизма объясняется не столько традициями, сколько доступностью этого спиртного – отдельные его сорта являются самым дешевым видом алкоголя.

Вредно ли пиво? При длительном употреблении даже небольших доз пива возникают следующие неблагоприятные последствия.

Избыточная масса тела и пивной живот – из-за калорийности пива и приема его в больших дозах. Кроме того, одновременно с напитком принято есть жирные, соленые и высококалорийные закуски (колбасы, сосиски, копчености и т. д.).

Варикозное расширение вен, расширение границ сердца («пивное сердце» на рентгенограмме) с прогрессирующей сердечной

недостаточностью, гипертония. Обусловлено это тем, что пиво потребляется большими количествами, быстро всасывается и переполняет кровеносное русло.

Из-за наличия в напитке эстрогеноподобных веществ (аналогов женских половых гормонов) у мужчин через несколько лет злоупотребления им появляются увеличение грудных желез (гинекомастия), проблемы в сексуальной жизни. У женщин частое употребление пива может привести к раку молочной железы.

Пивной алкоголизм

- Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком;
- От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными;
- Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива – больное сердце;
- Пиво вредно влияет на гормоны человека;
- Пиво – наркотик вызывающий агрессию;
- Пиво разрушает печень быстрее чем другие спиртные напитки.



Лечение алкоголизма

Лечение проводится в государственных и частных наркологических клиниках, выполняется в плановом или экстренном порядке. В ходе экстренных процедур (детоксикации, [выведения из запоя](#)) осуществляют инфузионную терапию, вводят витамины,

микроэлементы, средства для коррекции работы внутренних органов. При проведении плановых мероприятий используют:

- **Медикаментозную терапию**. Существует множество препаратов, вызывающих непереносимость алкоголя. Медикаменты вводятся парентерально или вшиваются под кожу, обеспечивают резко выраженную негативную реакцию организма на прием спиртных напитков в течение определенного времени (от нескольких месяцев до нескольких лет).
- **Немедикаментозное кодирование**. Наряду с медикаментозным воздействием в лечении алкоголизма применяют немедикаментозное (использование **гипносуггестивных техник**). Возможно сочетание медикаментозных и немедикаментозных методик.
- **Психотерапию**. Выявляют и прорабатывают проблемы, лежащие в основе алкоголизма, производят коррекцию убеждений, помогают разрешить семейные сложности. Возможна как индивидуальная работа, так и семейная или групповая терапия.

Проблема алкоголизма в последнее время все больше привлекает специалистов всего мира. Это заболевание практически в каждом случае требует квалифицированного подхода в лечении, а также соответствующую реабилитацию. Не менее важно внимание со стороны родных и близких, их стойкое желание помочь человеку. Надеемся, что вся представленная в этой статье информация окажется для вас действительно полезной. Будьте здоровы!

Жизнь дается человеку однажды, не следует ее терять и приносить горе окружающим. И еще обиднее должно быть, когда она проносится мимо тебя. Давайте жить красиво!

Всероссийская ярмарка трудоустройства.

23 июня 2023 года

ВСЕРОССИЙСКАЯ ЯРМАРКА ТРУДОУСТРОЙСТВА

В ПРОГРАММЕ ЯРМАРКИ:

- ▶ ШИРОКИЙ СПЕКТР ВАКАНСИЙ;
- ▶ ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА ТОВАРОВ И УСЛУГ ОТ САМОЗАНЯТЫХ;
- ▶ УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ;
- ▶ ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ ПРОБЫ.

Ждем вас с 10.00ч. до 12.00ч. в «ОГАРЕВ-АРЕНА»

по адресу: г. Саранск, ул. Б. Хмельницкого, д. 35А

(вход со стороны ул. Большевистская)

* Ярмарка – коммерческое наименование мероприятия, проводимого ГКУ РМ «ЦЗН Саранский»

Диагностика, профилактика и лечение сахарного диабета второго типа

ДИАГНОСТИКА ПРОФИЛАКТИКА ЛЕЧЕНИЕ

САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Заподозрить наличие у человека сахарного диабета можно при повышении концентрации глюкозы в венозной крови $\geq 7,0$ ммоль/л.

Для подтверждения диагноза проводится определение процентного содержания гликозилированного гемоглобина, выполняется глюкозотолерантный тест.



КАК ЛЕЧИТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?



соблюдение рекомендаций врача



систематическое определение уровня сахара в крови и моче



ведение здорового образа жизни



измерение веса и артериального давления на постоянной основе

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Ценность результатов, полученных при самоконтроле в домашних условиях, гораздо выше, поскольку они отражают ваше состояние в условиях реальной жизни.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



8 800 200 0 200
TAKEDOROV.RU

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

СД 2 типа вызван неспособностью организма эффективно использовать вырабатываемый им инсулин в поджелудочной железе. Это приводит к повышению сахара в крови, что в дальнейшем, при отсутствии надлежащего контроля за заболеванием, сказывается на появлении осложнений.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СД 2 ТИПА



- Возраст 45 лет и более
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ более 25 кг/м²)
- Наличие СД 2 у кровных родственников
- Гестационный диабет (повышенный уровень сахара в крови при беременности)
- Наличие сопутствующих заболеваний (артериальная гипертензия, поликистоз яичников, патология сердечно-сосудистой системы)

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



- Сильная жажда или голод
- Частое мочеиспускание
- Повышенная утомляемость
- Резкая потеря в весе
- Зуд кожи



- Частые мочевые и вагинальные инфекции
- Порезы медленно заживают
- Нечеткое зрение
- Онемение в ладонях или ступнях

ОСТРЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

развиваются в течение нескольких часов, иногда суток

Диабетический кетоацидоз

Симптомы:



- резкое повышение сахара крови
- слабость
- спутанное сознание вплоть до его потери
- запах ацетона изо рта

Гипогликемия (резкое снижение уровня сахара ниже нормы)

Симптомы:



- потливость
- слабость, дезориентация
- головная боль
- чувство голода
- резкие перепады настроения

ПОЗДНИЕ

диагностируются спустя годы после дебюта СД

Они развиваются вследствие прогрессирующего поражения сосудов и нервных окончаний. Страдают практически все органы и системы организма:

головной мозг

инсульт



сетчатка глаза

потеря зрения, диабетическая ретинопатия



почки

гемодиализ, диабетическая нефропатия



сердце

ишемическая болезнь, инфаркт миокарда



центральная нервная система

диабетическая нейропатия



опорно-двигательная система

гангрена и ампутация



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVOLRU

Режим работы ГБУЗ Республики Мордовия "Поликлиника №2" в праздничные дни



НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Режим работы ГБУЗ Республики Мордовия "Поликлиника №2" в праздничные дни.

- ◆ 10.06.2023 – с 08.00 до 14.00
- ◆ 11.06.2023 - выходной
- ◆ 12.06.2023 - выходной

**Проведение диспансеризации в
селе Николаевка. Выезд
мобильного комплекса
маммографа "Женское здоровье"**













Болотниковский ФАП. Уборка территории.





Платформа обратной связи (ПОС)

Платформа обратной связи (ПОС) – это возможность для граждан обратиться к властям онлайн и решить свой вопрос.

Каждый, у кого есть подтверждённая учётная запись на портале Госуслуг, через форму на портале Госуслуг, через мобильное приложение «Госуслуги. Решаем вместе», с помощью QR-кодов, через виджеты на сайтах и в соцсетях госструктур и учреждений может сообщить о проблеме, задать вопрос по любой теме, а также участвовать в опросах, голосованиях и общественных обсуждениях.

О чем можно сообщить через этот сервис? О любой проблеме: не убран снег, мусор во дворе, не горит фонарь, не смогли записаться на прием к врачу, проблемы с питанием в школах, проблемы с получением услуг и т.д. Ответственные службы займутся решением вашего вопроса, а вы сможете оценить их работу.

Также Платформа обратной связи позволяет участвовать в опросах, голосовать за важные социальные проекты, высказывать позицию по проектам нормативных актов.

В прошлом году через ПОС в госорганы и учреждения поступило и было обработано более 8100 сообщений, проведено более 100 опросов, в которых приняли участие более 1000 граждан.

Еще больше информации о работе Платформы обратной связи можно узнать на [сайте](#) или в мобильном приложении «Госуслуги Решаем вместе». Мобильное приложение доступно для скачивания в [App Store](#), [GooglePlay](#), [RuStore](#), [AppGallery](#).

Присылайте свои предложения, указывайте на недочеты, рассказывайте о том, что нужно исправить и улучшить, участвуйте в опросах и голосованиях. Ваше участие важно!



**Платформа
обратной
связи**

[Неделя отказа от табака](#)

29 мая - 4 июня

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

31 мая - Всемирный день
без табака

 Служба
здоровья



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?

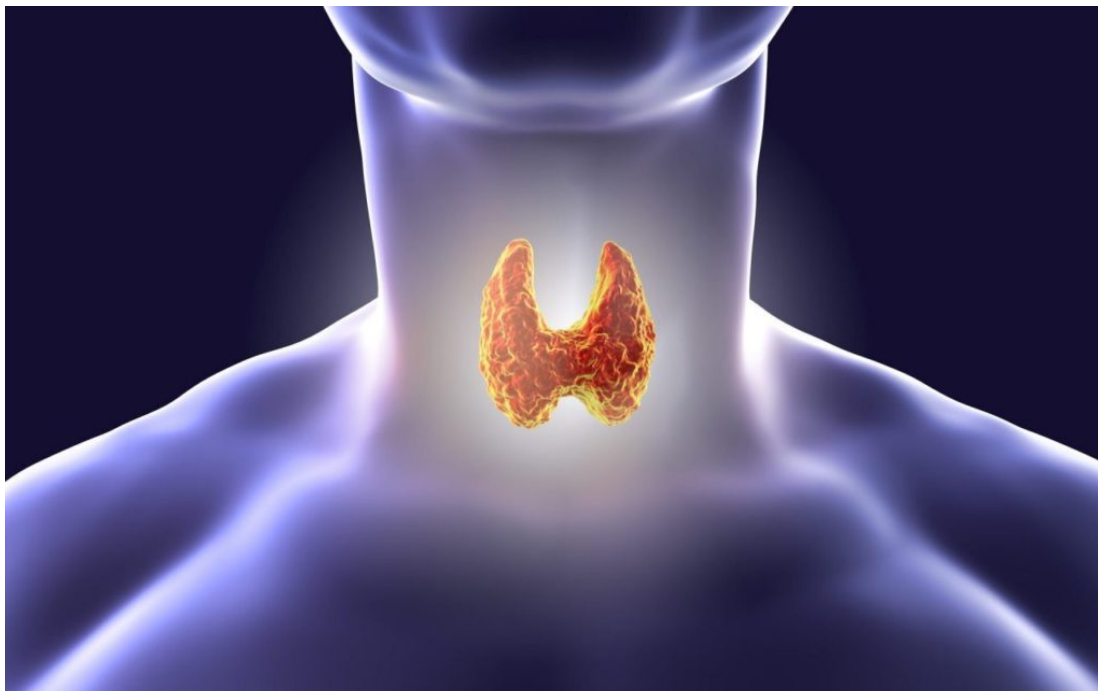
Это можно сделать одномоментно сразу, если есть твердый волевой настрой. Можно отвыкать от курения медленно, ежедневно уменьшая количество выкуренных сигарет. Желание закурить можно глушить жевательными резинками, леденцами, чаем или кофе. Помните, что состояние-тяга к сигарете – длится всего 5-10 минут, 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 смеклайзер 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»

Центр здоровья

Неделя профилактики
заболеваний эндокринной
системы



С 22 по 28 мая 2023 года проходит «Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы» в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая.

Эндокринная система – это система желез, которые вырабатывают и выделяют в кровь гормоны. Эти гормоны контролируют многие жизненно важные функции организма, такие как рост, метаболизм и размножение. С каждым годом заболевания эндокринной системы становятся все более распространенными. Количество людей, стоящих на приеме у врачей-эндокринологов, неуклонно растет. Это всем нам известные и распространенные заболевания, как сахарный диабет, гипотиреоз, диффузный токсический зоб, надпочечниковая недостаточность и другие.

К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, ожирение, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.

Есть ряд рекомендаций, к которым стоит прислушаться:

Употреблять продукты, содержащие йод, поскольку этот микроэлемент необходим для правильной работы щитовидной железы;

Избегать переутомления и стрессовых ситуаций. Наша щитовидная железа довольно остро реагирует на любые стрессовые ситуации, при частом переутомлении и постоянном стрессе могут произойти нарушения работы щитовидной железы, измениться уровень гормонов в крови;

Уменьшить количество сахара и простых углеводов в рационе. Углеводы насыщают организм энергией, поэтому отказаться от них нельзя, но большое количество углеводов способствует повышенной выработке инсулина, что приводит к резкому снижению количества глюкозы крови;

Контролировать вес. Неправильное питание способствует нарушению обмена веществ, замедлению метаболизма, что негативно отражается на здоровье;

Вести активный образ жизни. Этот совет – не простые слова. Даже обычные пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье, не говоря уже о регулярных занятиях.

Дефицит йода – причина 90% всех заболеваний щитовидной железы. Предупредить их довольно просто – нужно обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимого количества йода (примерно 150-200 мкг в сутки).

Источниками йода в питании служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки.

Кроме достаточного потребления йода здоровье щитовидной железы можно поддержать и другими приемами. Надо отказаться от курения, сбалансированно питаться. И, что немаловажно, учиться справляться со стрессами. Все это поможет снизить вероятность заболеваний щитовидной железы.

И еще один ценный совет – следите за своим здоровьем, внимательно прислушивайтесь к организму и обращайтесь внимание на любые изменения, которые могут быть значимыми симптомами, особенно такие, как:

постоянная жажда;

беспричинные перемены веса;

учащенное сердцебиение, скачки артериального давления;

хроническая усталость, боли в мышцах;

нарушения работы ЖКТ;

бессонница или нарушения сна;

перемены в состоянии кожи и волос (сухость, выпадение).

Своевременно обращайтесь к специалистам, которые проведут всестороннюю диагностику, используя весь арсенал современных диагностических методик, и назначат эффективное лечение, учитывая индивидуальные особенности каждого пациента!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья
