# 24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулёзом.

Всемирный день борьбы с туберкулезом проводится ежегодно 24 марта – в день, когда в 1882 г. была открыта микобактерия – палочка Коха, вызывающая туберкулез.

Туберкулез – инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза. Туберкулез чаще поражает легкие, реже другие органы и системы (кости, суставы, мочеполовые органы, кожу, глаза, лимфатическую и нервную системы). Процент смертности от туберкулеза по всему миру высок, он входит в десятку заболеваний, приводящих к летальным исходам.
Туберкулез не только медицинская, но и социальная проблема, поскольку на заболеваемость, помимо состояния здоровья, влияют социальные и экономические причины, качество питания и образ жизни. Ключевыми факторами риска считаются вредные привычки, ослабленная иммунная система и хронический стресс.
Наиболее подвержены инфицированию:

- дети;
- лица, пребывающие в постоянном контакте с больным;
- заключенные, отбывающие наказание в местах лишения свободы;
- лица, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- работники профессий, где предполагается постоянный контакт с больными (медицинские работники, социальные работники);
- люди, получающие терапию, которая снижает иммунитет;
- люди, имеющие подозрение на туберкулез легких в прошлом, инфицированные ВИЧ, страдающие хроническими заболеваниями легких, сахарным диабетом. Для туберкулеза

легких у взрослых характерны следующие основные симптомы:

- затяжной кашель на протяжении нескольких недель с выделением мокроты;
- лихорадка;
- кровохарканье;
- боль в области груди при дыхании;
- затрудненное дыхание;
- увеличение периферических лимфатических узлов (в области головы, шеи и конечностей);
- значительное похудание:
- повышенная потливость (особенно ночью);
- периодическое повышение температуры до 37-37,5 градусов.

Если Вы обнаружили у себя эти симптомы, немедленно обращайтесь к врачу!

Большое значение в профилактике туберкулеза имеет ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, полноценное питание, физическая активность, пребывание на свежем воздухе, своевременное лечение любых заболеваний, борьба со стрессами, соблюдение правил личной гигиены.

В целях предупреждения распространения туберкулеза среди населения имеются достаточно надежные и доступные методы диагностики. Чтобы выявить заболевание, достаточно пройти флюорографию.

Согласно действующим нормативам все взрослые граждане нашей страны подлежат флюорографическому обследованию не реже 1 раза в год.

Вы можете пройти флюорографическое обследование в поликлинических отделениях № 1 и №3 ГБУЗ РМ «Поликлиника №2».

Врач-фтизиатр ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» Кшняйкина А.Ю.

# Неделя здоровья матери и ребенка с 4 по 10 марта 2024 года




Неделя с 4 по 10 марта 2024 года проходит как Неделя здоровья матери и ребенка.

Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.

**Условия сохранения репродуктивного здоровья**

Ещё во время внутриутробного развития у плода закладываются все системы органов. Здоровье будущего ребенка напрямую зависит от образа жизни матери во время беременности, а также от здоровья отца.

Что же можно сделать, чтобы будущее поколение рождалось здоровым и способным родить таких же здоровых детей? Если внимательно изучить рекомендации, то в них нет ничего невыполнимого.

- Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться.
- Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы.
- Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путём.
- Любую беременность желательно планировать.
- Вести здоровый образ жизни.
- Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причём это касается не только девушек, но и мужчин.
- Укреплять свой иммунитет.
- Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

**Охрана репродуктивного здоровья**

В понятие охраны входит большое количество методов, процедур и услуг, которые способны поддержать репродуктивное здоровье молодых семей и каждого отдельного человека. В современных условиях проблемы охраны имеют большую значимость и

актуальность.

Необходима большая работа по профилактике хронических заболеваний, а так же, заболеваний, которые оказывают влияние на половую сферу.

Особую роль надо отвести:

- профилактике абортов, особенно в раннем возрасте;
- предохранению от заражения различными инфекциями, которые передаются половым путём;
- рассматривать вопросы планирования семьи и рождения детей.

Репродуктивное здоровье человека в большей степени зависит от него самого. Это в ваших силах, никто за вас этого не сделает. Помните о своих детях и будущих внуках, от вашего образа жизни зависит и их здоровье также.

С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России с 2024 года проводится диспансеризация репродуктивного здоровья.

**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.**

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

# Приказ об организации проведения профилактического медицинского осмотра, диспансеризации определенных групп взрослого населения, углубленной диспансеризации, включая категории граждан, проходящих углубленную диспансеризацию в первоочередном порядке и диспансеризации для оценки репродуктивного здоровья населения в 2024 году

Приказ-об-организации-проведения-профилактического-медицинского-осмотраСкачать

# Неделя профилактики употребления наркотических средств с 26 февраля по 3 марта




**С 26 февраля по 3 марта** проводится «Неделя профилактики употребления наркотических средств».

Распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества.

**Наркотики –** это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.

**Наркомания** – болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций.

**Наиболее частые причины возникновения наркомании:**

– недостаток любви и внимания со стороны близких людей;

– эксперимент над своим сознанием, любопытство;

– бунтарство, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья, часто это распространено у лиц молодого возраста;

– серьезные внутренние конфликты, проблемы социализации;

– наркотики как средство борьбы с депрессией.

**Признаки употребления наркотиков:**

– длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки; неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения; отрешенный взгляд.

– следы от уколов, порезы,синяки. Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно.

– нарастающая скрытность, изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики.

– увеличиваются финансовые запросы (начинают пропадать деньги и ценные вещи из дома);

– увеличивающееся безразличие к происходящему, смена настроения по непонятным причинам, быстрая утомляемость, нарушение сна.

**Последствия употребления наркотиков:**

депрессия (возникает в период воздержания от приема наркотиков);

передозировка (потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности, следствием часто является летальный исход);

судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения наркотика;

высокий суицидальный риск

домашние скандалы, потеря друзей;

криминогенность (вследствие потребности в деньгах и изменениями личности с характерным морально-этическим снижением).

Средняя продолжительность жизни наркомана с момента начала употребления наркотиков около 7 лет. Основные причины смерти при употреблении наркотических препаратов: передозировка, печеночная кома, острая сердечно-сосудистая недостаточность, острая почечная недостаточность, остановка дыхания, суицид в состоянии психоза.

Самый простой способ избежать проблем с наркотиками – не сталкиваться с ними. Берегите свое здоровье!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

# Репродуктивная диспансеризация



**Новое в диспансеризации  2024 года**

В программу диспансеризации в России включен скрининг репродуктивного здоровья.

**Первый этап диспансеризации включает:**

**Для  женщин:**

– прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;

– пальпация молочных желез;

– осмотр шейки матки в зеркалах с забором материала на исследование;

– микроскопическое исследование влагалищных мазков;

– цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала .

– у женщин в возрасте 18 – 29 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза.

**Для мужчин**

-осмотр врачом-урологом с 18-60 лет (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

**Второй этап диспансеризации проводится** по результатам первого этапа в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и при наличии показаний включает:

**Для женщин:**

– в возрасте 30 – 49 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом полимеразной цепной реакции;

– УЗИ органов малого таза в начале или середине менструального цикла;

– УЗИ молочных желез;

– повторный прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;

**Для мужчин:**

– спермограмму;

– микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом полимеразной цепной реакции;

– УЗИ предстательной железы и органов мошонки;

– повторный прием (осмотр) врачом-урологом (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

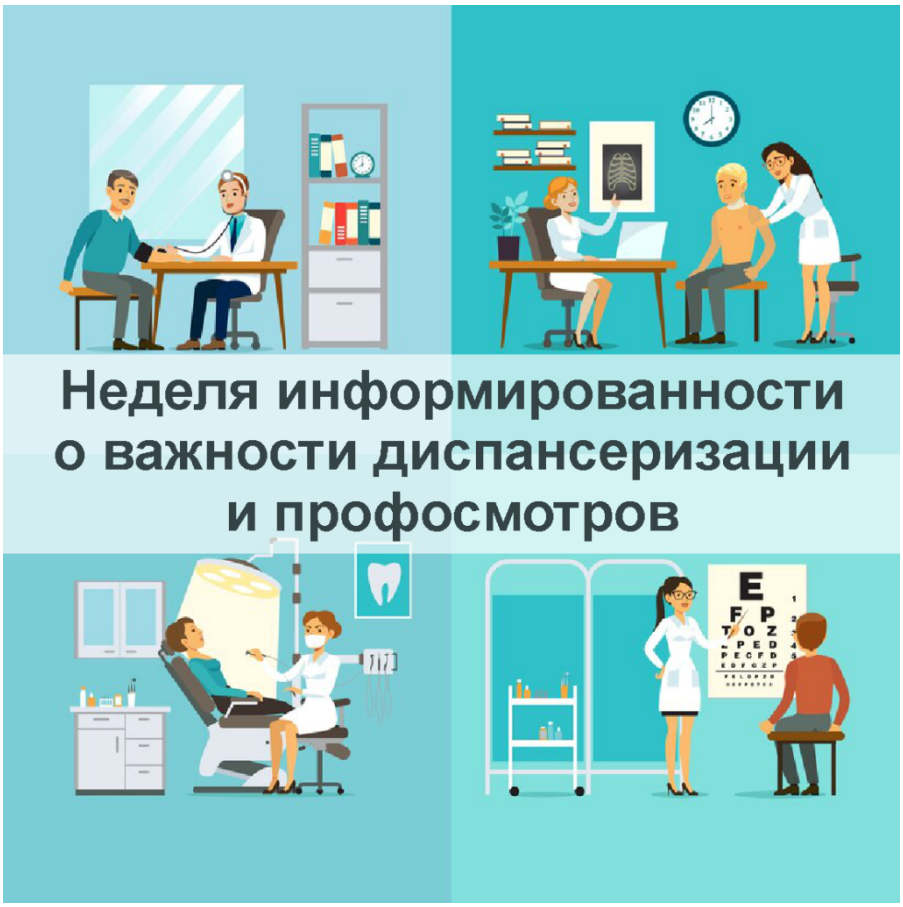
ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

# Неделя информированности о

# важности диспансеризации и профосмотров с 19 по 25 февраля 2024 года




**С 19 по 25 февраля  2024 года Министерством здравоохранения РФ объявлена Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров.**

Диспансеризация направлена на раннее выявление всех заболеваний, но в первую очередь, хронических неинфекционных ,которые могут привести к преждевременной смерти или инвалидности.

**Общая диспансеризация** проходит в два этапа. Обследования на первом этапе:

1. Измерение роста, веса, индекса массы тела.
2. Измерение артериального давления.
3. Два анализы крови – на общий холестерин и глюкозу.
4. Флюорография – тем, кому это обследование не проводили в течение года.
5. Измерение внутриглазного давления – всем, кто пришел на диспансеризацию в первый раз и людям от 40 лет и старше.
6. ЭКГ в покое – всем, кто пришел на диспансеризацию в первый раз и людям от 35 лет и старше.
7. Гинекологический осмотр – всем женщинам.
8. Пап-тест – мазок с шейки матки для выявления рака шейки матки – женщинам до 65 лет.

Пациентам от 40 лет и старше на первом этапе проводят еще несколько обследований:

1. Анализ крови на гемоглобин, лейкоциты и СОЭ.
2. Анализ кала на скрытую кровь. Анализ помогает заподозрить полипы толстой кишки, геморрой, язву или колоректальный рак.
3. Маммография – женщинам. Исследование помогает выявить рак молочных желез на ранней стадии.
4. Эзофагогастродуоденоскопия – всем в 45 лет. Анализ помогает выявить заболевания слизистой пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.
5. Анализ крови на простат-специфический антиген (ПСА) – мужчинам от 45 лет и старше. Помогает заподозрить рак предстательной железы.

После всех обследований пациент попадает на прием к терапевту. Врач осматривает кожу и слизистую рта, щитовидную железу и лимфатические узлы. Если по результатам осмотра и обследований терапевт заподозрит какое-то заболевание, на втором этапе диспансеризации проведут дополнительные обследования и направят к узким специалистам. Кроме того, определенным пациентам проводится углубленное профилактическое консультирование, где врач расскажет о выявленных заболеваниях, о факторах риска заболеваний и как с ними бороться. Также пациентам с факторами риска проводятся школы здоровья в Центре здоровья.

Диспансеризация для переболевших COVID-19 — не отдельное мероприятие, а расширенная версия общей диспансеризации,

**Проводится однократно, через 60 дней после выздоровления.**

На первом этапе к общим обследованиям добавят:

1. Измерение сатурации — концентрации кислорода в артериальной крови. На этапе реабилитации после коронавируса тест помогает оценить, как пациент переносит физические нагрузки и есть ли улучшения.
2. Тест с шестиминутной ходьбой — измеряет максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за шесть минут. Данные теста используют, чтобы оценить реакцию на лечение коронавируса и спрогнозировать риск инвалидности или смерти у людей с заболеваниями сердца и легких.
3. Спирометрия — помогает оценить работу легких после перенесенной коронавирусной инфекции: какой объем воздуха и как быстро через них проходит.
4. Анализ крови на концентрацию Д-димера — людям,

переболевшим коронавирусом в средней и тяжелой форме. Анализ помогает выявить признаки тромбообразования.

5. Общий и биохимический анализ крови для оценки общего состояния пациента.

Как и в случае с общей диспансеризацией, для уточнения диагноза на втором этапе диспансеризации терапевт может назначить дополнительные обследования: эхокардиографию, КТ легких и дуплексное сканирование вен нижних конечностей, а также направить к узким специалистам.

**Записаться на диспансеризацию можно самостоятельно в поликлинике по месту жительства или через портал Госуслуги.**

**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.**

**Будьте внимательны к своему здоровью и своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры!**

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2

Центр здоровья.

# Неделя профилактики заболеваний ЖКТ с 12 по 18 февраля 2024 года




**С 12 по 18 февраля 2024 года  в России проходит «Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта».**

Органы пищеварения снабжают организм необходимыми ему питательными веществами и обеспечивают функционирование всех клеток, тканей, органов и систем человека. Если питание сбалансировано, то пищеварительная система работает слаженно, и у человека хорошее самочувствие и работоспособность.

Выделяют несколько факторов, влияющих на возникновение и обострение болезней органов пищеварения:

1. **Возраст** – риск заболеваний органов пищеварения увеличивается с возрастом.

2. **Пол** – у женщин чаще развивается желчнокаменная болезнь, у мужчин чаще рак желудка.

3. **Наследственность** – если у ближайших родственников была желчнокаменная болезнь, онкология, язвенный колит и болезнь Крона, то риск таких заболеваний у человека увеличивается.

4. **Табакокурение** – является важным фактором развития гастродуоденальных язв, гастроэзофагеальнойрефлюксной болезни, острого панкреатита, желчнокаменной болезни, Болезни Крона, пищевода Баррета.

5. **Алкоголь** – повышает риск развития острого панкреатита, алкогольной болезни печени (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Наличие газа в алкогольных напитках может усиливать клинические проявления таких патологических состояний, как функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника, функциональную диспепсию.

6**. Избыточная масса тела** – повышает риск возникновения НАЖБП (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Индекс массы тела (ИМТ) в норме должен быть от 18,5 до 24,9.

7. **Хеликобактерпилори** – бактерия, обитающая в желудке, может клинически не проявляться на протяжении всей жизни, но у некоторых людей приводит к язвенной болезни, некардиальному раку желудка, MALT – лимфоме. Инфекция H.pylori увеличивает риск развития гастродуоденальной язвы и кровотечения у

пациентов, принимающих нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

8. **Изменения в рационе**, включающие повышенное потребление рафинированного сахара и снижение потребления клетчатки, рассматриваются как потенциальные факторы риска болезни Крона и язвенного колита.

9. **Психоэмоциональные нагрузки, стресс**. В основе функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта (функциональная диспепсия, функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника), лежит повышение чувствительности нервных окончаний в этих органах. Сигналы от этих органов, воспринимаются головным мозгом как очень сильные. Ведущую роль в возникновении данных болезней играют психоэмоциальные расстройства.

**Для профилактики заболеваний органов пищеварения следует:**

**– Отказаться от курения.**

**– Помнить, что безопасных доз алкоголя не существует.**

**– Нормализовать свой вес.**

**– Заниматься регулярной физической активностью.**

**– Ежедневно потреблять не менее 400-500 г овощей и фруктов. Они – источник клетчатки, которая представлена пищевыми**

**волокнами. Пищевые волокна – важные составляющие в рационе питания. Они перевариваются ферментами микроорганизмов, населяющих кишечник человека, что нормализует стул и способствуют росту полезных бактерий.**

**– Очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.**

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2

Центр здоровья.

---

# Профилактика сахарного диабета



# Основы питания при сахарном диабете

Наверняка вы неоднократно слышали, причем даже от людей без сахарного диабета, что «диета имеет большое значение в лечении сахарного диабета.

Во-первых, необходимо забыть термин «диета», поскольку соблюдение диеты подразумевает определенное ограничение в еде в течение некоторого срока, и запомнить термин «здоровое питание». Правилам здорового питания нужно следовать постоянно.

Во-вторых, необходимо запомнить: питание не является самостоятельным методом лечения сахарного диабета 2-го типа. Однако, без соблюдения рекомендаций по питанию контролировать заболевание невозможно.

В-третьих, при сахарном диабете 2-го типа всегда будет два направления в питании, которые надо контролировать. Первое – это учет энергетической составляющей (калорийности) пищи, поскольку подавляющее большинство людей с сахарным диабетом 2 типа имеют избыточную массу тела или ожирение. Второе – учет содержащихся в пище углеводов, непосредственно повышающих уровень глюкозы в крови.

Для чего нужна еда? Этот вопрос вряд ли вызовет затруднения с ответом, однако ответы могут быть абсолютно разными и неожиданными. Если вспомнить известную поговорку «Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть», тогда ответ на этот вопрос с биологической точки зрения может звучать приблизительно так: «С едой в организм поступают питательные

вещества, используемые в качестве строительного материала и источников энергии».

## Рекомендации по здоровому питанию

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.

# Пищевой светофор

**ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:**
- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- копчености
- 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 – горохa, 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, полчашки 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
- огурцы
- перец
- морковь
- свекла
- шпинат
- все сорта капусты, салата, зелени
- лук

**Заправлять салат можно нежирным биойогуртом или лимонным соком**

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

# Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта




С 5 по 11 февраля 2024 года в России проходит Неделя

ответственного отношения к здоровью полости рта.

Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Рот является точкой входа в  пищеварительные и дыхательные пути, поэтому важно придерживаться гигиены ротовой полости во избежание попадания инфекции.

Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно – сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Правила профилактики заболевания десен и зубов просты, и именно их соблюдение поможет не дать развиться серьезным заболеваниям полости рта в будущем и сохранить зубы здоровыми:

- Чистите зубы  2 раза в день, зубную пасту и щётку поможет подобрать врач-стоматолог. Чистите не только зубы, но всю полость рта. Бактерии активно скапливаются на щеках и языке.
- Регулярно используйте зубную нить.
- Используйте средства для полоскания рта.
- Посещайте стоматолога не реже одного раза  в год, даже если проблем с зубами нет. Он проведёт профилактический осмотр, удалит зубной камень и предотвратит развитие заболеваний полости рта.
- Откажитесь от курения.
- Уменьшите количество потребляемого сахара и алкоголя.
- Используйте средства защиты при занятиях спортом для снижения риска лицевых травм.
- Правильно питайтесь: ешьте пищу, содержащую витамин D – яйца, морскую рыбу, телятину и мясо птицы. Также не обойтись без кальция, который содержится в молочных

продуктах;

Заботьтесь о зубах: красивая улыбка всегда привлекает внимание и располагает к человеку.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

# Неделя профилактики онкологических заболеваний



Период с 29 января по 4 февраля 2024 года обозначен Неделей профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля).

Злокачественные новообразования (ЗНО) являются второй по распространенности причиной смертности населения в России.

Наиболее распространенными видами рака являются рак молочной железы, легких, желудка, толстой и прямой кишки и предстательной железы. Как известно на ранних стадиях злокачественные опухоли протекают бессимптомно. А позднее выявление заболевания может не оставить больному шансов на полное выздоровление. Успех в борьбе с онкологическими заболеваниями зависит в первую очередь от самого человека.

Основные признаки онкозаболевания:

1. – немотивированная потеря веса (не связанная с диетой);
2. – появление крови в выделениях, то есть с мокротой, мочой, калом;
3. – увеличение родинок, изменение их формы, цвета;
4. – длительно незаживающие язвы (на теле, в ротовой полости);
5. – уплотнения в молочной железе.

Профилактика раковых заболеваний включает следующие основные направления:

– Полный отказ от курения и употребления любой никотин содержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).

– Отказ от алкоголя.

– Здоровый рацион питания, включающий фрукты и овощи. Отказ от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции. Употребление достаточного количества воды.

– Поддержание нормальной массы тела.

– Ведение активного образа жизни. Регулярная физическая нагрузка должны стать привычкой.

– Исключение ультрафиолетового облучения. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия! Обязательно используйте солнцезащитное средство.

В настоящее время рак не приговор! Это болезнь, с которой можно справиться, которая поддается лечению. Главное – своевременная диагностика!

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярного прохождения профилактических осмотров и диспансеризации, а также посещения врачей первичного звена.

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.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2».

Центр здоровья.