

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.

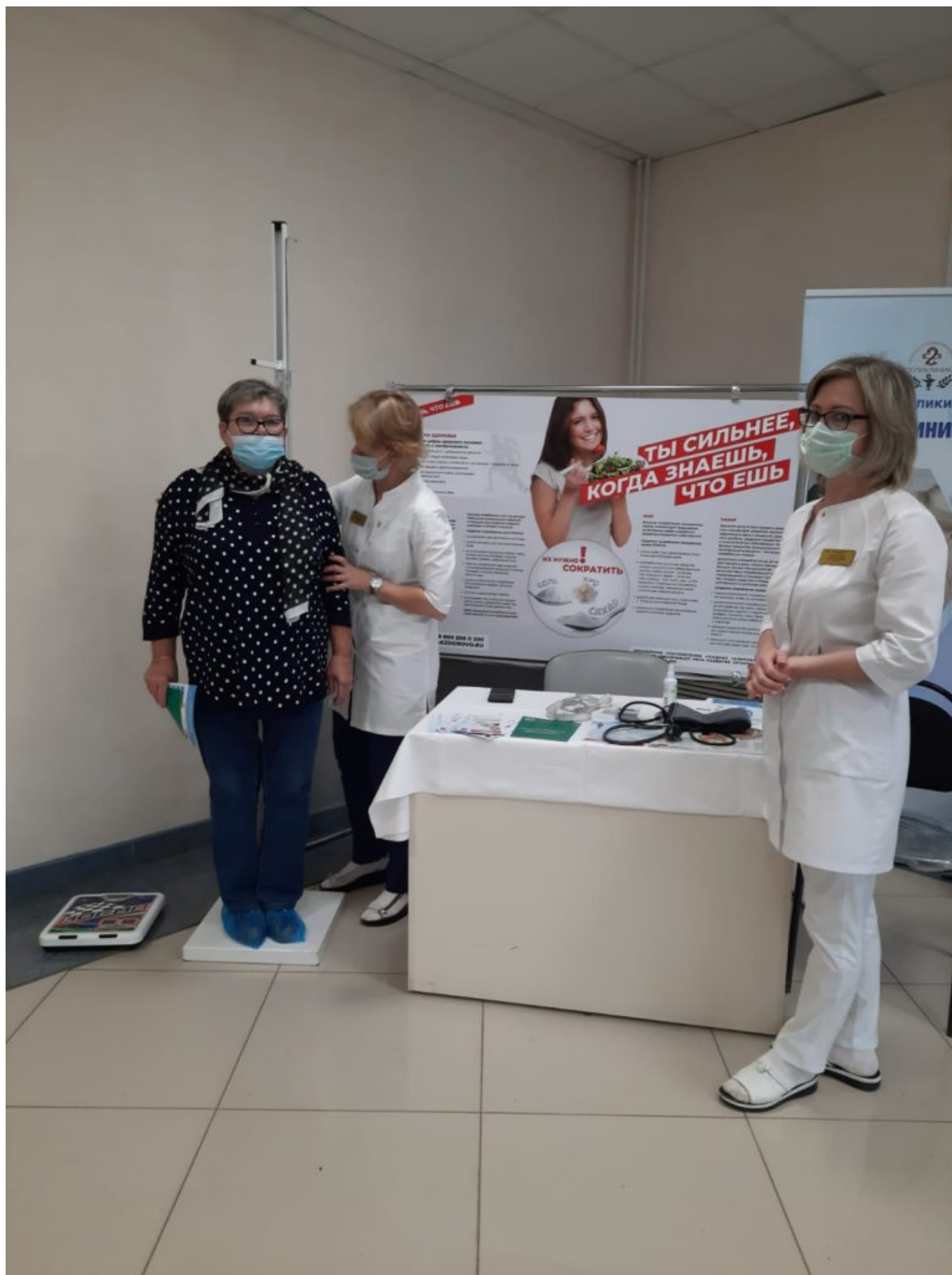
25 ноября 2022г. В холле «Поликлиники № 2» Центр Здоровья провел акцию, приуроченную к Международному дню борьбы с ожирением.

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.

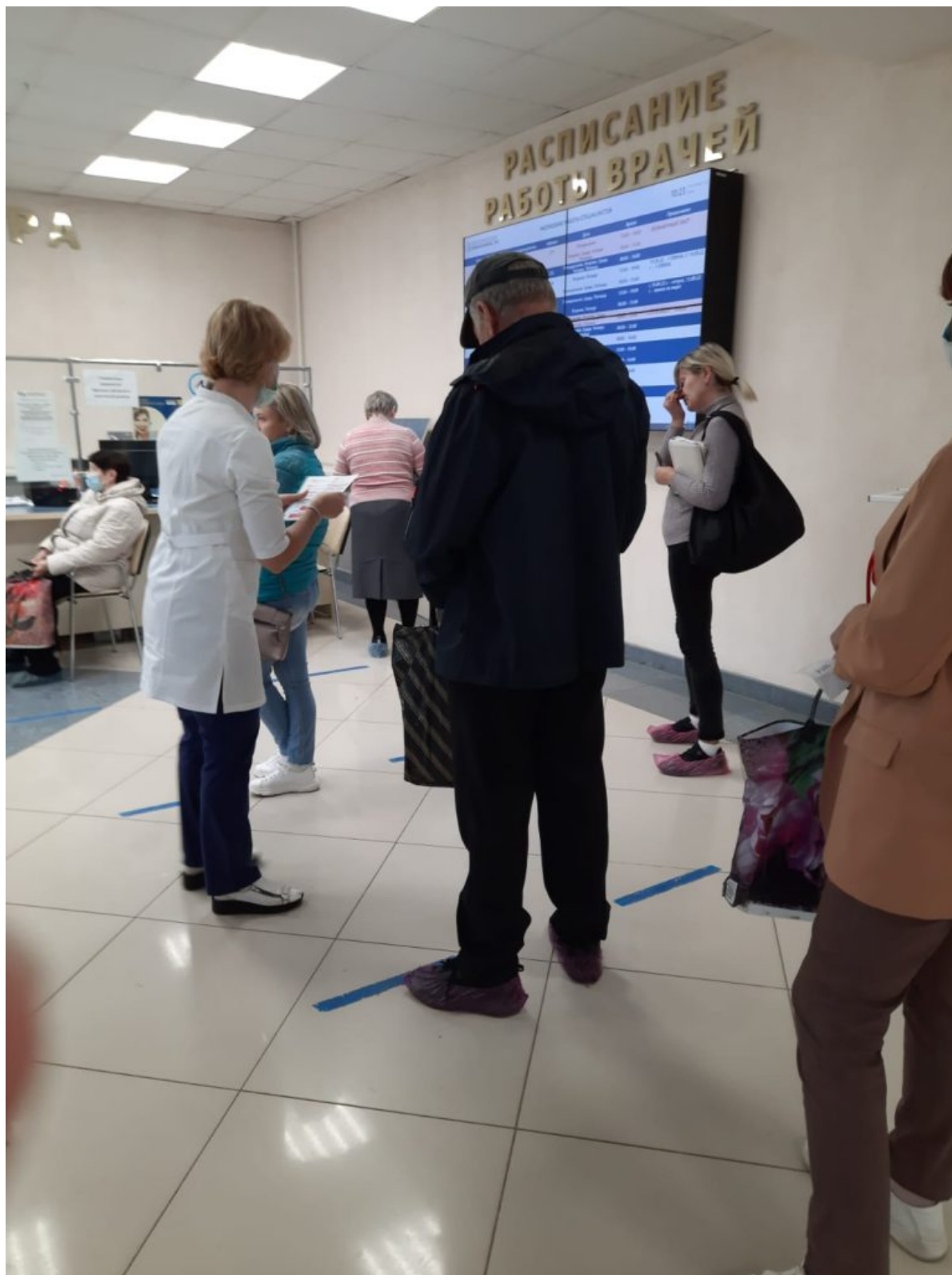
Врачи Центра здоровья проводили индивидуальные консультирования пациентов с выявленным ожирением и повышенной массой тела. Всем, кто решительно был настроен на борьбу с лишним весом, предложено пройти дополнительное обследование по анализу состава тела (биоимпедансметрию) и рассчитать идеальный суточный 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

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»

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