

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)

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

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

Ты сильнее, когда знаешь, что ешь !



Питание-один из наиболее важных аспектов образа жизни и факторов здоровья человека. Рацион питания современного человека не сбалансирован. Здоровое питание предполагает сбалансированное по количеству и качеству поступление компонентов пищи в соответствии с потребностью организма человека.

Правила здорового питания:

-Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров, углеводов за день – 1:1:4!

-Разнообразьте рацион: овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты, бобовые, хлеб, ягоды, зелень- всё должно быть на столе!

– Ешьте дробно! Принимайте пищу 4-5 раз в день!

-Ешьте сложные углеводы-как источник основной энергии-овощи, продукты из цельного зерна, крупы!

-Меньше сахара – до 50 граммов сахара в день. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких продуктов!

-Белки должны быть всегда! Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушается гормональный баланс и восстановление тканей организма.

– Ешьте продукты с низким содержанием жира! Замените жареные блюда на вареные или запеченные.

– Сократите потребление поваренной соли- менее 5 грамм в день! Соли меньше, но соль йодированная.

– Не менее 600 грамм фруктов и овощей в день! Употребляйте их

сырыми или щадяще обработанными термически.

– Употребляйте рыбу минимум раз в неделю! В жирной рыбе – скумбрии, сельди, семге – много Омега-3 жирных кислот, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

– Включите в рацион молочные продукты! Это источник кальция и бифидобактерий.

– По возможности считайте калорийность продуктов! Количество калорий зависит от вашего образа жизни.

Здоровое питание – это просто и недорого, а главное, полезно для здоровья!



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

**Всемирный день борьбы с раком
молочной железы.**

15 ОКТЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ 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 данного дня - 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, включающие 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.

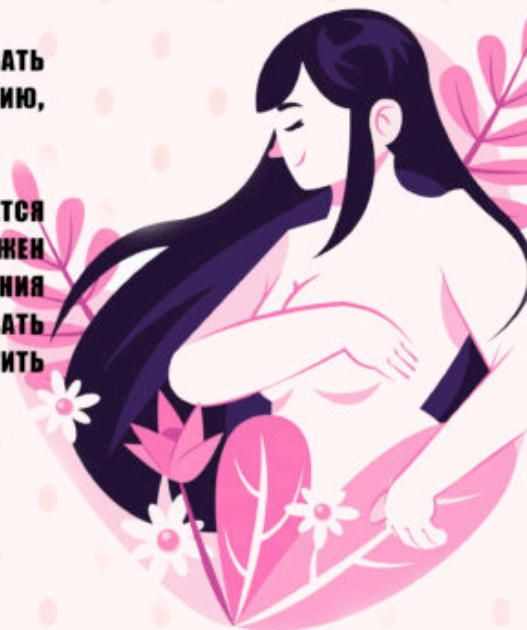
ДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ можно диагностировать с помощью нескольких тестов, включая маммографию, ультразвук, МРТ и биопсию.

Одним из эффективных тестов является **САМОДИАГНОСТИКА**. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Женщине важно регулярно осматривать молочные железы, чтобы вовремя заметить возникающие изменения.

ЭТО МОГУТ БЫТЬ:

уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области,
выделения из сосков,
боль в молочной железе,
утолщение, отек кожи на молочной железе,
изменения размера и формы молочной железы,
втяжение или локальное углубление кожных покровов,
«лимонная корка»,
шелушение соска.



! К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс. Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.

МАММОГРАФИЯ – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» диагностики рака молочной железы, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов рака молочной железы, в том числе — непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года, до 75 лет.



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

**Всемирный день психического
здоровья!**



С 10 по 16 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

симптом, которые заставляют людей годами безуспешно ходить по врачебным и диагностическим кабинетам, часто объясняются психическим дисбалансом и 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»

РЦМП
