

Неделя продвижения активного образа жизни



С 8 по 14 января в Российской Федерации проводится Неделя продвижения активного образа жизни.

– Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни.

– Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.

– У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития

онкологических заболеваний

– Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.

Начните с нескольких простых правил:

Делайте зарядку. Зарядка займёт у вас не больше 10 минут, но при этом поможет взбодриться и настроит на активный день.

Ходите пешком при любом удобном случае. Не обязательно отправляться в парк и проводить там несколько часов. Вы можете походить по кабинету или прогуляться в коридоре во время телефонного разговора, по дороге на работу не доехать одну остановку и пройтись пешком.

Поднимайтесь по лестнице. Такой подъём тренирует ваше сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше калорий, чем обычная ходьба.

Используйте в магазине корзинку вместо тележки. Если вы не собираетесь закупаться на неделю, возьмите корзинку. Так вы сожжёте больше калорий и устроите неплохую тренировку для верхнего плечевого пояса. Если отправляетесь в магазин пешком, берите два пакета и распределяйте по ним продукты – так вы равномерно нагрузите обе руки.

Паркуйте машину подальше. Люди постоянно пытаются припарковать

свой автомобиль как можно ближе к подъезду, входу в торговый или офисный центр. Перестаньте так делать: ходьба – ваш лучший друг, помните?

Играйте в подвижные игры. Если у вас есть дети, значит, с вами рядом просто неисчерпаемый источник физической активности. Забудьте о том, что вы взрослый и серьёзный человек. Бегайте в догонялки и наперегонки, играйте в классики и снежки, лепите снеговиков, перепрыгивайте через трещины в асфальте и цветные плитки на тротуаре. Этот совет подходит и для людей, у которых есть собака. Ваш пёс наверняка будет в восторге от того, что хозяин активно играет с ним.

Будьте активны и энергичны в любом возрасте!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Режим работы ГБУЗ Республики
Мордовия "Поликлиника 2" с
30.12.2023 по 08.01.2024**

Поликлиническое отделение №1

30.12.2023г – прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**, врач-невролог с **08.00 до 13.00**, кабинет неотложной помощи с **08.00 до 14.00**, кабинет ЭКГ с **08.00 до 14.00**, флюорографический кабинет с **08.00 до 13.00**;

31.12.2023г – прием ведет кабинет неотложной помощи с **08.00 до 14.00**

02.01.2024г – прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**, кабинет ЭКГ с **08.00 до 14.00**, забор мазков с **09.00 до 11.00**, процедурный кабинет с **08.00 до 14.00**, флюорографический кабинет с **08.00 до 13.00**;

03.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**, врач-хирург, врач-невролог с **08.00 до 14.00**, рентген кабинет с **08.00 до 14.00**, процедурный кабинет с **08.00 до 14.00**, кабинет УЗИ **08.00 до 14.00**, кабинет ЦДС **08.00 до 14.00**, забор крови с **08.00 до 10.00**, флюорографический кабинет с **08.00 до 13.00**;

04.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**, процедурный кабинет с **08.00 до 14.00**, лаборатория с **08.00 до 14.00**, кабинет ЭКГ с **08.00 до 14.00**, забор крови с **08.00 до 10.00**, флюорографический кабинет с **08.00 до 13.00**, процедурный кабинет с **08.00 до 14.00**, кабинет ЭХО КГ с **08.00 до 14.00**;

05.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**, врач-невролог с **08.00 до 14.00**, рентген кабинет с **08.00 до 14.00**, кабинет ЭКГ с **08.00 до 14.00**, кабинет ЦДС **08.00 до 14.00**, процедурный кабинет с **08.00 до 14.00**, забор мазков с **09.00 до 11.00**, флюорографический кабинет с **08.00 до 13.00**;

06.01.2024г– прием ведет кабинет неотложной помощи с **08.00 до 14.00**, флюорографический кабинет с **08.00 до 13.00**, процедурный кабинет с **08.00 до 14.00**, кабинет ЭХО КГ с **08.00 до 14.00**;

08.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**, процедурный кабинет с **08.00 до 14.00**, кабинет ЦДС **08.00 до 14.00**, забор крови с **08.00 до 10.00**, флюорографический кабинет с **08.00 до 13.00**.

Поликлиническое отделение №2

30.12.2023г – прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**;

31.12.2023г – прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**;

02.01.2024г – прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**;

03.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт, врач-хирург, врач-невролог с **08.00 до 14.00**;

04.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**; процедурный кабинет с **08.00 до 14.00**

05.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00 до 14.00**;

06.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00** до **14.00**;

08.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00** до **14.00**;

Поликлиническое отделение №3

30.12.2023г – прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00** до **14.00**

31.12.2023г – прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00** до **14.00**

02.01.2024г – прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00** до **14.00**

03.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00** до **14.00**, врач-травматолог, врач-невролог с **08.00** до **14.00**, рентген кабинет с **08.00** до **14.00**, процедурный кабинет с **08.00** до **14.00**

04.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00** до **14.00**, процедурный кабинет с **08.00** до **14.00**, лаборатория с **08.00** до **14.00**

05.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с **08.00** до **14.00**, врач-невролог с **08.00** до **14.00**, рентген кабинет с **08.00** до **14.00**

06.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с 08.00 до 14.00;

08.01.2024г– прием ведет дежурный врач-терапевт с 08.00 до 14.00;

Неделя популяризации здорового питания.



С 18 по 24 декабря 2023 года проходит Неделя популяризации здорового питания.

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.

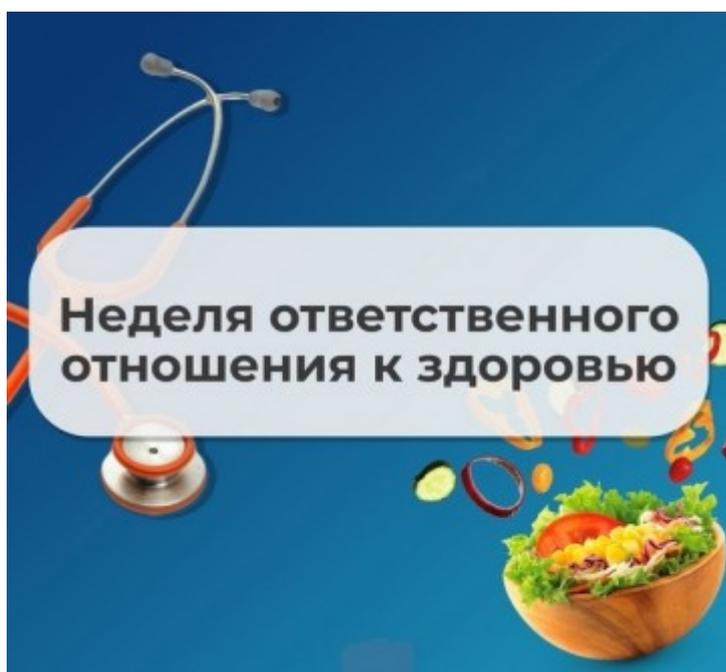
- Сократите потребление поваренной соли- менее 5 грамм в день! Соли меньше, но соль йодированная.
- Не менее 600 грамм фруктов и овощей в день! Употребляйте их сырыми или щадяще обработанными термически.
- Употребляйте рыбу минимум раз в неделю! В жирной рыбе- скумбрии, сельди, семге-много Омега -3 жирных 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!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя ответственного отношения к здоровью с 11 по 17 декабря 2023 года



С 11 по 17 декабря 2023 года в России проходит Неделя ответственного отношения к здоровью.

ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.

Почему важно вести здоровый образ

ЖИЗНИ

Вряд ли найдется такой человек, который не хотел бы быть здоровым. Но почему-то часто желание иметь здоровое тело в корне расходится с тем, что люди для этого делают. Иными словами, здоровье – это ресурс, который мы ежедневно растрачиваем. Неэкономно, не восполняя запас. Наш организм требует бережного к себе отношения. И, в первую очередь, обеспечить это можно, **ведя здоровый образ жизни**. Понятие это очень широкое, включающее в себя несколько пунктов.

1. **Здоровый образ жизни должен нравиться.** К ведению здорового образа жизни вы должны прийти самостоятельно и осознанно, а не под чьим-то психологическим давлением. Вы должны получать удовольствие от того, что вы делаете.
2. **Рациональное питание** – организм нуждается в источнике энергии, но не любая пища идет ему на пользу. Правильно подобранный рацион, с достаточным количеством фруктов, овощей, зелени, мясных продуктов снабжает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.
3. Достаточная **физическая активность**. Прогулки, фитнес, утренняя зарядка – всё это позволяет держать тело в отличной форме, дарит эмоциональную бодрость и энергию.
4. **Личная гигиена**. Соблюдение элементарных правил гигиены является необходимым условием здоровья. Поручни общественного транспорта, ручки дверей, деньги – это те вещи, которых мы, как и тысячи других людей, касаемся ежедневно, а значит, после этого необходимо обязательно мыть руки.
5. **Развитие** **навыков стрессоустойчивости**. Стрессоустойчивость – комплекс психологических качеств, которые позволяют человеку спокойно справляться с действием факторов стресса, не проявляя при этом отрицательных эмоций, которые

негативно влияют на состояние здоровья.

6. **Отказ от зависимостей.** Конечно же, главное правило здорового образа жизни – отказ от зависимостей. Зависимости разрушают физическое и психическое здоровье, негативно влияют на все сферы жизни человека.
7. **Соблюдение режима дня.** Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь, это здоровый и полноценный сон. Вообще сон – это важная составляющая здоровья. Старайтесь ложиться спать до полуночи, продолжительность сна должна быть не менее 6-8 часов. Начинайте свой день с небольшой утренней зарядки, после чего обязательно примите душ. Приём пищи осуществляйте в одно и тоже время.
8. **Свежий воздух.** Если вы живёте в крупном мегаполисе, старайтесь свои выходные проводить на природе, выезжая за город, где чистый воздух, или чаще гуляйте в парках, скверах. Немаловажным является воздух в квартире, для того, чтобы он был свежим, необходимо ежедневно проветривать комнаты.
9. **Мониторинг собственного здоровья:** диспансеризация, профилактический медицинский осмотр.

Развенчиваем миф о том, что вести здоровый образ жизни – это дорого

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно улучшает качество жизни и увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции

4 - 10 декабря

НЕДЕЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ



Курение это привычка или все же зависимость?

Курение это, конечно, зависимость. В табаке содержится никотин – пагубное психоактивное вещество, которое вызывает биохимическое привыкание. Таким образом, если человек

просыпается утром с мыслью, с желанием покурить – это признак 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.

Восстанавливается ли здоровье и самочувствие после прекращения курения?

Уже в первые дни после полного отказа от курения начинается активное самоочищение организма от табачных токсинов. Соответственно улучшается самочувствие, уменьшается риск развития ряда заболеваний. Быстрее всего восстанавливаются функциональные возможности легких.

Правда что курение помогает похудеть?

Действительно, у небольшого процента активных курильщиков курение может вызвать некоторое снижение веса. Однако оно является результатом определенных расстройств и болезней желудка вызванных интоксикацией. Есть сотни способов похудеть, но курение самое нелепое из них.

Помогает ли курение снять стресс?

Это глубокое заблуждение. Во время курения увеличивается число гормонов стресса- адреналина и норадреналина. То есть затягивание сигаретой, наоборот, стимулирует развитие стресса.

Насколько фильтры и специальных мундштуки могут обезопасить от табачных токсинов?

Фильтры больше предназначены для самоуспокоения , чем для безопасности курильщиков, но некоторые доброкачественные фильтры в сигаретах или мундштуках могут задерживать около 20% табачных соединений, включая никотин. Большинству курильщиков

вследствие развития табачной зависимости требуется определённая доза никотина, поэтому чтобы получить свою дозу они невольно делают затяжки более глубокие и частые.

Что можно сделать, чтобы ребенок в семье не начал курить?

Первая и, возможно, самая эффективная мера – не курить самим родителям, поскольку их пример оказывает значительное влияние на формирование привычек у ребенка.

Можно ли самому бросить курить?

Можно. Существует два основных фактора определяющих успех: желание и умение. Главное, чтобы человек сам захотел бросить курить. Первое, что Вы должны сделать: убрать все пепельницы, сигареты, зажигалки. Вы должны запретить курить в доме, машине.

Какие методы и препараты наиболее эффективны?

Существуют 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 смокелайзер определить

концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях с 27 ноября по 3 декабря



27 ноября – 3 декабря
**Неделя борьбы со СПИДом
и информирования
о венерических заболеваниях**

Неделя с 27 ноября по 03 декабря 2023 года объявлена Министерством здравоохранения Российской Федерации неделей борьбы со СПИДом и информированием о венерических заболеваниях (Всемирный день борьбы со СПИДом 1 декабря).

ВИЧ-инфекция – это болезнь, которую вызывает вирус иммунодефицита человека. ВИЧ поражает иммунную систему человека, со временем лишая ее возможности сопротивляться другим заболеваниям и инфекциям.

СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, когда иммунная система организма исчерпывает свои ресурсы и перестает сопротивляться условно-патогенным чужеродным агентам. Резко повышается риск присоединения оппортунистических инфекций, а также развития злокачественных новообразований.

Несмотря на то, что до сих пор не найдено лекарство, способное излечить человека от ВИЧ-инфекции, с каждым годом появляется все больше эффективных препаратов антиретровирусной терапии. И благодаря расширению доступа к эффективным средствам профилактики, диагностики, лечения и ухода в связи с ВИЧ, в том числе в отношении оппортунистических инфекций, ВИЧ-инфекция перешла в категорию поддающихся терапии хронических заболеваний, что позволяет ВИЧ-инфицированным сохранить здоровье, вести полноценную жизнь и на десятилетия отодвинуть развитие СПИД.

Вирус от одного человека другому передается только тремя путями:

1. Половой путь. В последние годы доля ВИЧ-инфицированных,

заразившихся при незащищенных половых контактах с ВИЧ-инфицированным, возрастает.

2. Через кровь. В России одной из основных причин заражения ВИЧ-инфекцией продолжает оставаться внутривенное введение наркотиков. Часто молодые люди заражаются при первом же введении наркотика внутривенно! Возможно заражение при проведении нестерильными инструментами татуировок и пирсинга.
3. Инфицирование ребенка от ВИЧ-инфицированной матери: во время беременности, в родах и при грудном вскармливании. Ребенок в утробе матери может не получить инфекцию, если начать своевременное лечение специальными препаратами беременной женщины.

Других путей передачи ВИЧ-инфекции не существует. Сегодня ВИЧ-инфекция не приговор, т.к. своевременное начало лечения, отказ от употребления наркотиков, позволяет перевести заболевание в разряд хронического контролируемого заболевания.

Необходимо знать и помнить, что поможет избежать инфицирования ВИЧ-инфекцией: защищенный половой контакт; взаимная верность друг другу партнёров.

Лучший способ профилактики ВИЧ/СПИДа среди инъекционных наркоманов—навсегда отказаться от наркотиков.

ВИЧ-инфекция – поведенческая болезнь, к таким же болезням неправильного полового поведения относятся и заболевания, передающиеся половым путем: **сифилис, гонорея, трихомониаз. Профилактика** идентична профилактике полового заражения ВИЧ. Проста и доступна для всех.

Необходимо осознать угрозу и изменить своё поведение на безопасное в отношении заражения ВИЧ, инфекций, передающихся половым путем. **Предупредить** ВИЧ-инфекцию, сифилис, гонорею, трихомониаз гораздо проще, чем лечить.

По последним данным Всемирной организации здравоохранения, к 2023 году число людей, живущих с ВИЧ по всему миру, достигло 38 миллионов. Несмотря на проводимые глобальные усилия по преодолению ВИЧ/СПИДа, число новых заражений остается очень высоким. В 2023 году было зарегистрировано около 1,7 миллиона новых случаев заражения ВИЧ. И это вызывает серьезное беспокойство мирового сообщества.

В Российской Федерации, по состоянию на 30 июня 2023 года, общее количество зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции среди граждан РФ составило 1 664 149 человек, из них 475 150 (28,6%) – умерли, на этот период проживало с диагнозом «ВИЧ-инфекция» 1 188 999 человек.

По итогам первого полугодия 2023г. в Российской Федерации было сообщено о 29 806 новых случаев выявления ВИЧ-инфекции.

Единственный способ борьбы со СПИДом – профилактика и поддержание своего организма. Необходимо точно знать свой ВИЧ-статус, чтобы, в случае выявления вируса в организме, вовремя начать лечение, не доводя до смертельных последствий. Ведь многие ВИЧ-инфицированные люди живут долгие годы и рожают здоровых детей.

Каждый желающий может сдать в ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» тест на наличие ВИЧ. Обследование на ВИЧ проводится доступно, бесплатно, добровольно с обязательным до-и послетестовым

консультированием в поликлинике, а также в Центрах профилактики и борьбы со СПИД.



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Неделя борьбы с антимикробной
резистентностью с 20 по 26
ноября 2023 года**



С 20 по 26 ноября 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило недель борьбу с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов).

Одно из глобальных достижений человечества – открытие противомикробных препаратов. В 1945 году Флеминг, Флори и Чейн получили Нобелевскую премию в области физиологии и медицины за открытие пенициллина – первого антибиотика, который помог человечеству бороться с инфекциями.

Сегодня в линейке антибиотиков появилось более пятнадцати разных групп лекарственных средств, причем не только с антибактериальным, но и противогрибковым, противоопухолевым действием. Но одновременно с доступностью противомикробных средств возникла новая проблема – устойчивость бактерий к антибиотикам, так называемая **«антимикробная резистентность»**.

Устойчивость к противомикробным препаратам возникает в результате постепенной мутации бактерий, вирусов, грибов и

паразитов и утраты ими восприимчивости к лекарственным препаратам, что затрудняет лечение инфекций и повышает риск распространения, тяжелого течения и летального исхода болезней.

Немало факторов, способствующих появлению устойчивости к антибиотикам, связаны именно с неправильными действиями человека. Одна из основных причин появления антибиотикорезистентности – **самолечение**. Пациенты самостоятельно назначают себе лекарственные препараты с антибактериальным действием даже при обычной простуде. Часто используют антибиотики для лечения вирусов (они не действуют на вирусы), неправильно подбирают нужную дозировку, не учитывают необходимую кратность приема.

Так же вклад в формирование резистентности к антимикробным препаратам вносит **использование антибиотиков в животноводстве**: больше половины мирового объема используемых антибиотиков приходится именно на скотоводство и птицеводство. Причина добавления антибиотиков в корм для домашних животных проста и обоснована: они позволяют предотвратить ряд инфекционных заболеваний, поддержать здоровье и продуктивность животных, снизить смертность, которая оборачивается крупными экономическими потерями.

Антибиотикорезистентность можно предупредить:

- отказом от самолечения;
- тщательным соблюдением схемы лечения противомикробными средствами, назначенной врачом;
- вакцинированием, способным защитить от серьезных заболеваний;
- тщательной гигиеной, обязательной дезинфекцией ран,

царапин;

- ответственным отношением к своему здоровью.

Необходимо помнить о следующих простых правилах:

1. Антибиотики должен назначать только врач.
2. Соблюдайте время и кратность приема препаратов.
3. Уточняйте по инструкции зависимость приема препарата от времени приема пищи.
4. Не прерывайте и не прекращайте курс лечения до его окончания.
5. Не корректируйте дозировку антибиотика самостоятельно.
6. Во время лечения антибиотиками принимайте пробиотики (препараты, улучшающие естественную микрофлору кишечника).

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Торжественная церемония
награждения в преддверии**

празднования Дня матери

21 ноября, в преддверии празднования Дня матери, в Москве состоялась торжественная церемония награждения общественной наградой «Союза женских сил» «Мать-героиня».

На соискание награды по пяти номинациям было подано 426 заявок из 38 регионов. В результате жюри отобрало 93 номинантки.

Благодаря информации и поддержке председателя МРОО ОССД «МНОГО ДЕТИ» Натальи Котельниковой, с гордостью спешим сообщить, что в числе обладательниц почетного нагрудного знака «МАТЬ – ГЕРОИНЯ II СТЕПЕНИ» многодетная мама пятерых детей Кузнецова Юлия Валерьевна, оператор нашей поликлиники.

Поздравляем Юлию Валерьевну с заслуженной победой, искренне желаем здоровья, семейного благополучия, удачи, тепла и уюта!







УДОСТОВЕРЕНИЕ
К НАГРУДНОМУ ЗНАКУ
«МАТЬ - ГЕРОИНЯ.
СОЮЗ ЖЕНСКИХ СИЛ»



Неделя отказа от курения



Что мы знаем о вреде курения?

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 одновременно 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 смокелайзер определить концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Режим работы поликлиник и женских консультаций

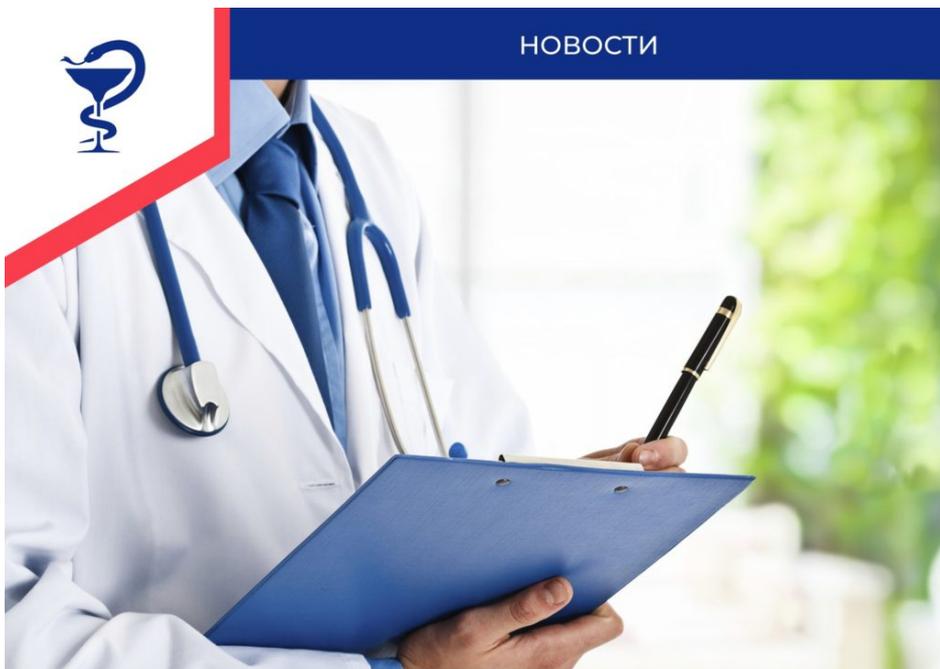
Вниманию жителей и гостей Саранска: в столице Мордовии изменился режим работы поликлиник и женских консультаций

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



НОВОСТИ



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