

Неделя отказа от вредных привычек проводится с 27.03.-02.04.2023 г.

Неделя отказа от вредных привычек

27 МАРТА - 2 АПРЕЛЯ



Вредные привычки – это образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определенными вещами, приносящими приятные ощущения.

Виды вредных привычек:

- табакокурение;
- пагубное потребление алкоголя;
- употребление наркотических веществ и психотропных веществ без назначения врача;
- бесконтрольное употребление лекарственных препаратов;
- переедание;
- компьютерная и интернет зависимость;
- злоупотребление «словами-паразитами», употребление нецензурных выражений;
- игровая зависимость или лудомания;
- телевизионная зависимость; и другие.

Основные причины возникновения вредных привычек:

- социальная согласованность – если в той социальной группе, к которой принадлежит человек считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, то скорее всего он также будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе;
- неустроенность в жизни и отчуждение;
- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами.

Курение и злоупотребление алкоголем – самые распространенные из всех опасных вредных привычек.

Вред курения для здоровья заключается в следующем: в разы повышается риск развития раковых заболеваний, патологий

дыхательной системы, сердечно – сосудистой системы. Из организма вымывается кальций, стареет кожа лица, ухудшается работа желудочно-кишечного тракта, возможно развитие язвенной болезни; сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность; ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония, атеросклеротические поражения сосудов.

Алкоголизм – это не что иное, как наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. При данном заболевании развивается не только психическая, но и физическая зависимость человека от алкоголя. При алкоголизме наблюдается тяжелое поражение внутренних органов (особенно печени) и происходит деградация личности, снижается иммунная защита организма, человек часто болеет, ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма. Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств. Это – наиболее сильная и опасная вредная привычка, которую уже давно признали заболеванием, которая приводит к значительному сокращению продолжительности жизни; повышенному риску заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит).

Как бороться с вредными привычками:

Самым важным является желание человека начать новую жизнь без вредных привычек.

Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

- постепенное снижение потребления вредных средств;
- борьба с желаниями и отказ от привычки;

- замена одной привычки другой.

Меняйте свои пагубные привычки на положительные привычки, ведь они формируют основу здоровой жизни, улучшают физические, психологические и эмоциональные показатели.

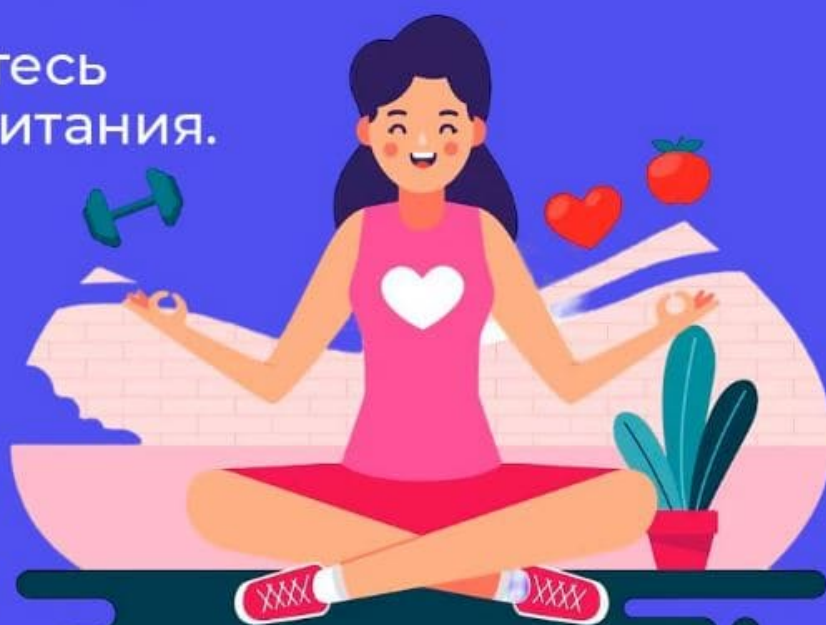
ФОРМИРУЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Ежегодно проходите диспансеризацию и профосмотры.

Ежедневно проходите 10 000 шагов.

Откажитесь от вредных привычек.

Придерживайтесь
правильного питания.



Служба
здоровья

**Неделя профилактики
инфекционных заболеваний с 20
по 26 марта.**



В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» проведен месячник мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы с туберкулезом.

Цель месячника-привлечение внимания жителей республики к

проблеме туберкулеза, повышение осведомленности о заболевании и мерах профилактики туберкулеза, повышения туберкулезной настороженности врачей.

Основные задачи акции – привлечение населения к флюорографическим обследованиям, широкое информирование о заболевании, мерах профилактики, формирование приверженности к прививкам и обследованиям, пропаганда здорового образа жизни.

В рамках месячника борьбы с туберкулезом с врачами, медицинскими сестрами ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» проведены тематические конференции по проблемам профилактики туберкулеза и методике работы с населением, о значении флюорографического метода в выявлении ранних форм туберкулеза.







В холле поликлиники размещены средства наглядного информирования о профилактике туберкулеза: буклет «Как уберечься от туберкулеза?», санитарный бюллетень: «Туберкулез – что это?»



Медицинские работники поликлиники организовывали массовые профилактические флюорографические обследования с обеспечением максимальной доступности.

Уважаемые жильцы!!!

Убедительно просим Вас пройти флюорографическое обследование органов грудной клетки, которое проводится в ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» по адресу: проспект 60 лет Октября, дом 6, ежедневно (кроме воскресенья) в кабинете № 140.

Часы работы флюорографического кабинета:
с 8.00 до 14.00

Суббота: с 8.00 до 13.00

При себе иметь страховой полис или паспорт.

В случае прохождения обследования в другом лечебном учреждении, данные принесите участковому терапевту.

Регистратура ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» тел. 372-313, тел. 372-314, тел. 372-315

Следите за своим здоровьем!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Туберкулез! Защити себя и близких!



*Белая ромашка – символ
борьбы с туберкулёзом*

**ЗАЩИТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ
ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА.
ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА**

Туберкулёз – одно из древнейших и опасных инфекционных заболеваний, вызываемое микобактериями туберкулёза, которое без правильного лечения может привести к длительной потере трудоспособности, инвалидности и смерти. Заболевание развивается только в ответ на размножение в организме человека этих микробов. Туберкулёз заразен и очень опасен. Заболевание, как правило, наступает не сразу: от заражения до появления первых признаков может пройти от нескольких месяцев до нескольких лет. Основным источником туберкулёзной инфекции является больной человек туберкулёзом лёгких, который выделяет микобактерии туберкулёза с мокротой при кашле, чиханье,

разговоре. Считается, что две трети населения планеты инфицированы бациллой туберкулёза. Это не значит, что все они больны: палочка может жить долгое время в организме человека, не вызывая никаких неудобств. Но при сбое иммунитета может в любой момент, запустить механизм стремительного размножения и заболевания.

Факторы, содействующие развитию микобактерий в организме:

- стресс
- чрезмерное потребление алкоголя;
- табакокурение;
- недостаточное или неполноценное питание;
- наркомания;
- ВИЧ-инфицированность;
- наличие сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, хронические неспецифические болезни лёгких).

Дети, подростки, беременные женщины и пожилые люди более подвержены инфекции.

Симптомы, характерные для туберкулёза:

- Покашливание или кашель, продолжающийся более 2-3 недель и более не поддающийся лечению;
- боли в груди;
- откашливание слизистой или гнойной мокроты, иногда с кровью;
- быстрая утомляемость и общая слабость;
- плохой аппетит и снижение массы тела;
- появление одышки при небольших физических нагрузках;

- периодическое повышение температуры тела, озноб;
- повышенная потливость, особенно под утро;
- увеличение периферических лимфатических узлов.

При сохранении хотя бы одного из перечисленных симптомов в течение трёх недель необходимо срочно обратиться к участковому врачу-терапевту по месту жительства, детям к участковому врачу-педиатру. В случае подозрения на туберкулёз пациенту рекомендуют сделать флюорографию, рентген грудной клетки и сдать анализ мокроты. Во всех подозрительных случаях пациента направляют в туберкулёзный диспансер для дополнительной диагностики и лечения.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от туберкулезной инфекции, необходимо помнить о соблюдении ряда правил:

- ежегодно проходить флюорографическое обследование!
- вовремя прививаться!
- следить за регулярностью и сбалансированностью режима питания, вести здоровый образ жизни (отказ от курения, употребления алкоголя).

Борьба с туберкулезом – задача, которую должен ставить перед собой каждый человек.

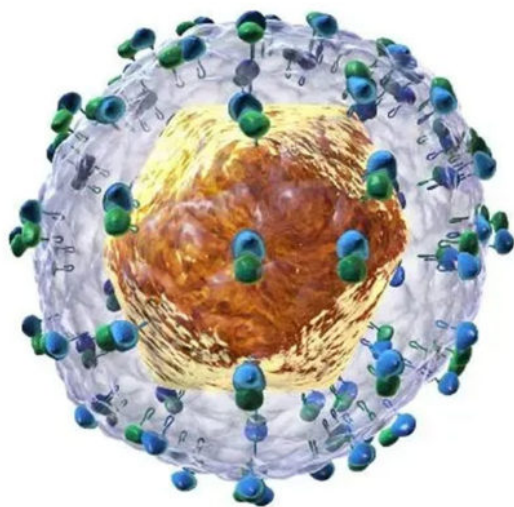
ПОМНИТЕ: любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С проводится с 13 по 19 марта 2023 года

Вирусный гепатит С



**С 13 по 19 марта 2023 года
Неделя по борьбе с заражением и распространением
хронического вирусного гепатита С**

Гепатит С – опасное и распространенная болезнь, разрушающее клетки печени и нарушающее ее функционирование. Сначала развивается скрыто и длительно, практически бессимптомно – в этом его главные особенности. После начинается стремительный переход в цирроз печени.

Основные советы, которые могут предотвратить заболевание.

-не используйте повторно шприцы и иглы! Гепатит С может сохраняться на любых поверхностях до нескольких недель.

-избегайте незащищенные половые связи! Всегда используйте контрацептивы.

-выбирайте ответственного мастера по маникюру и татуажу! Нестерильные инструменты – путь передачи вируса.

-не используйте чужие бритвы! При порезе вирус гепатита С может попасть в кровь.

-регулярно проходите диспансеризацию! Она позволяет выявить начальные проявления болезни или риск их развития.

-прохождение вакцинации является наиболее эффективным способом профилактики заболевания.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены тематические мероприятия по вопросам профилактики и распространения вирусного гепатита С среди населения и медицинских работников.

В холле БУЗ РМ «Поликлиника №2» размещен тематический плакат: «Что такое гепатит С?».



С врачами, медицинскими сестрами ГБУЗ РМ «Поликлиники №2» проведены лекции на тему:

1. «Профилактика вирусного гепатита С» – врач инфекционист.
2. «Гепатит С – группы риска, симптомы, лечение» – врач инфекционист.





Как можно узнать, болен ли человек гепатитом? Так как гепатит маскируется, клинически не проявляется, то многие люди о нем не подозревают. Поэтому, одна из рекомендаций – один раз в год сдавать анализ крови на гепатит С, гепатит В, чтобы диагностировать болезнь на ранних стадиях.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» анализ крови на гепатит С, гепатит В можно сдать, получив направление от врача – инфекциониста или участкового терапевта.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

13 – 17 МАРТА 2023 ГОДА НЕДЕЛЯ ПО БОРЬБЕ С ЗАРАЖЕНИЕМ И РАСПРОСТРАНЕНИЕМ ХРОНИЧЕСКОГО ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С



Вирусный гепатит С. Что важно знать?

Что такое гепатит С?

Гепатит – воспаление печени, крупного органа, находящегося в правом подреберье. Есть много факторов, которые могут вызвать гепатит, например, употребление алкоголя, прием некоторых

лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.

Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму. Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет.

Что важно знать о вирусе гепатита С?

Вирус – это мельчайшая частица, увидеть которую можно только с помощью электронного микроскопа. Вирусы могут размножаться только в живых клетках. Вне живого организма вирусы как правило быстро погибают. Вирус гепатита С представляет собой участок генетического материала (рибонуклеиновую кислоту, или РНК), окруженный белковой оболочкой и дополнительной внешней оболочкой. В результате размножения вируса в клетках печени человека (гепатоцитах) нарушается их функция и они могут погибнуть, а вышедшие из них вирусы продолжают поражать все новые и новые клетки. Вирус принято обозначать латинскими буквами HCV, что означает Hepatitis CVirus – вирус гепатита С.

Как можно заразиться вирусом гепатита С?

Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и

других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих

инъекционные наркотики. Инфицирование возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты. В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. Частицы крови могут оставаться на поверхности инструментов, и в случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание. Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

Что делать для профилактики заражения и как не заразить других?

1) Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты.

2) В домашних условиях пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

3) Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).

4) Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.

Как проявляется заболевание?

В большинстве случаев гепатит С протекает скрыто. Инфицированный человек чувствует себя на протяжении длительного времени хорошо и как правило не может назвать период, когда его самочувствие ухудшалось (что могло бы свидетельствовать о начале заболевания). На ранних стадиях заболевания у некоторых людей отмечаются неспецифические симптомы (слабость, повышенная утомляемость, головные боли), в крайне редких случаях может возникнуть пожелтение склер («белков глаз»), пожелтение кожи и кожный зуд. Если хронический гепатит С остается не выявленным на протяжении многих лет, и заболевание доходит до стадии цирроза печени, то возникают более серьезные симптомы, связанные с нарушением функций печени: снижение массы тела, накопление свободной жидкости в брюшной полости (асцит), кровотечение из вен пищевода, нарушения функции мозга (энцефалопатия).

Чем опасен гепатит С?

При длительном течении заболевания (не протяжении многих лет) у инфицированного человека происходит замещение нормальной ткани печени соединительной тканью (фиброз печени). Это своего рода рубцовые изменения в результате хронического воспаления. Конечной стадией фиброза является цирроз печени, при котором нарушается структура ткани печени, а при тяжелом

(декомпенсированном) циррозе страдает уже функция органа. У некоторых пациентов на фоне цирроза печени может возникнуть злокачественное новообразование (гепатоцеллюлярная карцинома), поэтому всем людям с хроническим гепатитом С важно наблюдаться у врача и регулярно проходить необходимые обследования. У некоторых пациентов возникают внепеченочные проявления хронического гепатита С в виде заболеваний почек, кожи, щитовидной железы, нарушений в системе крови.

Как выявить заболевание?

Гепатит С можно выявить только с помощью специальных исследований, которые условно можно разделить на 3 группы:

- 1) анализы крови, которые указывают на инфицирование вирусом в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С;
- 2) анализы крови, которые отражают воспаление в печени, а также функцию печени;
- 3) исследования, которые помогают оценить размеры печени, состояние ее ткани и других органов брюшной полости.

Основное значение принадлежит первой группе. Это в первую очередь тесты на антитела, которые вырабатываются в организме в ответ на появление вируса. Для обозначения антител чаще используется приставка anti-. Полностью это выглядит так: anti-HCV.

Антитела бывают двух классов – IgG и IgM (Ig – immunoglobulin

– иммуноглобулин – это латинское название антител). Основным классом антител являются anti-HCV IgG, которые вырабатываются как при остром, так и при хроническом гепатите С. Анализ на anti-HCV IgG (иногда указывают только anti-HCV) проводится всем пациентам, когда хотят проверить, есть ли у них гепатит С. Эти антитела также встречаются у тех, кто ранее переболел гепатитом С и выздоровел самостоятельно или у тех, кто вылечился в результате приема специальных противовирусных препаратов. Поэтому, если у человека положительный анализ на anti-HCV этого недостаточно, чтобы установить диагноз гепатита С. Необходимо комплексное обследование, которое должно обязательно включать анализ крови на РНК вируса. Существуют качественный и количественный анализы на РНК вируса гепатита С. Положительный качественный анализ указывает на наличие вируса в организме. Количественный – на его уровень, то есть концентрацию в крови. Необходимые для диагностики гепатита С лабораторные и инструментальные исследования назначаются врачом.

Можно ли вылечить хронический гепатит С?

Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С. Большинству пациентов в настоящее время может быть назначен прием таблетированных препаратов в течение 2-3 месяцев. Но важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач. Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.

Что важно знать, если человек инфицирован вирусом гепатита С?

✓ Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья.

✓ Если у кого-либо из членов семьи и/или совместно проживающих людей обнаружены антитела к вирусу гепатита С (ант-НСV) или РНК вируса гепатита С, всем остальным людям, у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к вирусу (anti-НСV) и РНК вируса гепатита С.

✓ Анализ крови на РНК вируса гепатита С необходимо проводить всем детям, рожденным от инфицированных вирусом гепатита С матерей.

✓ При условии стабильных моногамных отношений в семье риск заражения вирусом гепатита С не высок. Но для полного исключения инфицирования рекомендуется использование презервативов.

✓ Передача вируса гепатита С от матери к ребенку возможна, но происходит нечасто. Вирус гепатита С не влияет на развитие плода. Иницирование вирусом гепатита С не влияет на способ родоразрешения (возможны как естественные, так и искусственные роды). Кормление грудью разрешается.

✓ Необходимо сообщать об инфицировании вирусом гепатита С всем врачам, особенно тем, кто собирается проводить такие манипуляции, как лечение зубов или хирургические операции.

✓ Всем инфицированным вирусом гепатита С необходимо полностью исключить алкоголь, так как его употребление способствует

более быстрому повреждению печени.

✓ В ранние периоды заболевания никаких рекомендаций по питанию нет. Специальная диета необходима только на поздней стадии гепатита С, при выявлении цирроза печени.

✓ Ограничений по занятию спортом при гепатите С нет, но при контактных видах спорта, связанных с получением травм (бокс, борьба и другие), возможны повреждения кожи и попадание крови на слизистые оболочки или поврежденную кожу другого человека, что может привести к заражению.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

В ГБУЗ Республики Мордовия "Поликлиника №2" проходит акция "С ЛЮБОВЬЮ из Мордовии - ДЕТЯМ"

Инициативу Регионального отделения Союза женщин России поддержала ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Был организован сбор гуманитарной помощи для детей, находящихся в интернатах Луганска и Донецка. Были закуплены и

принесены в дар детские вещи, бельё, игрушки, сладости, средства личной гигиены.

Мы верим, что скоро наступит мир, и дети Донбасса будут засыпать и просыпаться в тишине под мирным небом.



Неделя с 6 по 12 марта
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.

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.

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.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**С 27 февраля по 5 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.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены мероприятия направленные на пропаганду здорового образа жизни, ознакомление с последствиями употребления наркотиков,

формирование негативного отношения к пробе наркотических средств.

С докторами поликлиники были проведены лекции на тему:

1. «Психические расстройства и расстройства поведения, вызванные употреблением наркотических средств.» – врач нарколог.

2. «Профилактика наркомании и популяризации ЗОЖ»- врач Центра здоровья.



В МОУ «Саловская СОШ» учащимся врач нарколог прочитал лекцию

на тему: 1.«Образ наркомана и жизнь без наркотиков»

Ученикам раздавались информационные буклеты с указанием контактных данных правоохранительных органов и телефона доверия («Мифы о наркотиках», «Как уберечь детей от наркотиков?»)



В холле ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» размещен информационный плакат «Наркотики – знак беды»





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

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

**Неделя ответственного
отношения к репродуктивному
здоровью и здоровой
беременности**

20 - 26
февраля февраля

Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности



Репродуктивное здоровье – это состояние организма человека, позволяющее воспроизвести здоровое потомство. Репродуктивный период-период жизни мужчины и женщины, когда они способны благополучно зачать, выносить, родить ребенка. Оптимальный возраст для зачатия -25 лет.

С возрастом детородная функция угасает : у женщин – после 35 лет; у мужчин – после 45 лет;

Факторы, которые могут повлиять на репродуктивное здоровье женщины:

- аборты;
- вредные привычки (употребление алкоголя, курение, наркомания) ;
- неправильное питание;
- проблемы со здоровьем (соматические заболевания, заболевания передающиеся половым путем, психоэмоциональное состояние);
- возраст;
- экологическая обстановка;

Правила сохранения репродуктивного здоровья:

- ежегодное прохождение профилактических осмотров или диспансеризации;
- осознанный выбор полового партнера;
- целомудрие и планирование беременности;

- соблюдение интимной гигиены;
- регулярные медицинские осмотры у гинеколога и уролога;
- отказ от употребления алкоголя ,курения;
- ведение здорового образа жизни;

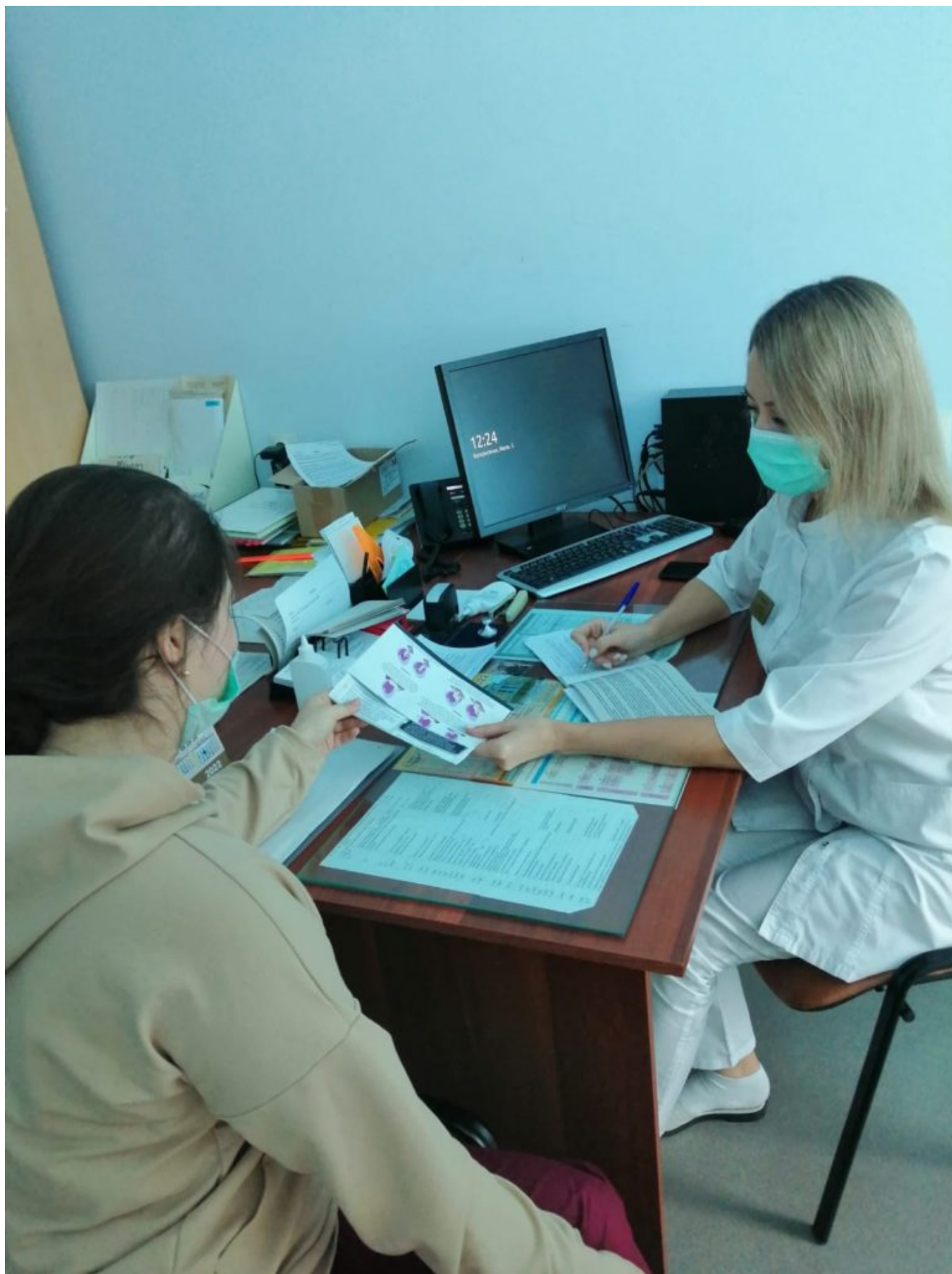
В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены мероприятия направленные на оценку состояния репродуктивного здоровья граждан, повышения медицинской грамотности и информированности населения о факторах риска и значимости здорового образа жизни.

С докторами поликлиники были проведены лекции на тему

1. «Репродуктивное здоровье в современных условиях» – врач-гинеколог.
2. «Правильное питание и репродуктивное здоровье» – врач Центра здоровья.



Врач-гинеколог кабинета медицинской профилактики, в рамках диспансеризации, проводила беседы, индивидуальные консультирования для женщин репродуктивного возраста (планирование беременности, польза приема фолиевой кислоты за 3 месяца до планируемой беременности).



В кабинете медицинской профилактики с женщинами репродуктивного возраста проводились беседы о здоровом образе

жизни, о необходимости регулярных профилактических осмотров и диспансеризации.





Врачи центра здоровья выпустили буклет на тему «Репродуктивное здоровье и профилактика репродуктивных потерь».

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь

спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь

Каждый человек должен понимать, что репродуктивное здоровье в большей степени зависит от него самого. Здоровый образ жизни -

залог репродуктивного здоровья!

ГБУЗ Республика Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

**С 13 по 19 февраля 2023 года
проходит Неделя популяризации
потребления овощей и фруктов.**



Овощи и фрукты-важная составляющая здорового питания. Они являются источником витаминов (А,С,Е,К,группы В), углеводов, пищевых волокон, органических и минеральных веществ (кальция, магния, железа, цинка). Мало кто знает, что полезные фрукты и овощи содержат еще и минорные компоненты (флавоноиды, пищевые индолы, органические кислоты), которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 г овощей и фруктов 5 раз в день.

Употребление в пищу ежедневно достаточное количество свежих овощей и фруктов приносит пользу:

- Способствует росту и развитию детей;
- Увеличивает продолжительность жизни; замедляет процесс старения;
- Способствует сохранению психического здоровья;
- Обеспечивает здоровье сердца; снижает уровень холестерина в крови;
- Снижает риск онкологических заболеваний;
- Снижает риск ожирения;

- Снижает риск диабета;
- Улучшает состояние кишечника;
- Улучшает иммунитет;

Самые полезные витамины в овощах

1. **Витамина А** больше всего находится в моркови, горохе, фасоли и картофеле.
2. **Витамины группы Д** в большом количестве содержатся в капусте, той же самой моркови и картофеле.
3. Природными источниками **витамина Е** являются зеленый салат, горох, томаты, спаржа и брокколи.
4. **Витамина С** очень много содержится в капусте, картофеле, болгарском перце и зеленом салате.
5. **Витамины группы В** находятся в картофеле, зеленом салате, свекле, горохе и белокочанной капусте.

Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе?

- Сервируя стол к обеду,ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени!
- Ваза с фруктами должна быть всегда на виду и легко доступна!Замените перекусы фруктами!
- Замените углеводный гарнир(макароны,картошка)овощным!

-Зимой используйте замороженные и сушеные овощи и фрукты.!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

Центр здоровья
