

Проявите ответственность за свое здоровье!



С 5 по 11 декабря 2022г Министерство здравоохранения РФ проводит Неделю ответственного отношения к здоровью, от которого зависят качество и продолжительность жизни человека.

Принципы ответственного отношения к здоровью:

-Соблюдение здорового образа жизни- отказ от вредных привычек, здоровое питание, физическая активность.

-Мониторинг собственного здоровья –прохождение профосмотров и диспансеризации, своевременное обращение к врачу.

-Ответственное использование лекарств, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

С целью раннего выявления факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (повышенный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, ожирение) и их коррекции, а также выявление заболеваний на ранней стадии проводятся профилактические осмотры, диспансеризация, углубленная диспансеризация для лиц перенесших новую коронавирусную инфекцию.

Углубленная диспансеризация проходит в два этапа:

1. Определение насыщения крови кислородом, спирометрия, биохимический анализ крови, общий анализ крови.
2. Если есть показания, то пациенту назначается ЭХО-КС, КТ легких, доплеровское обследование сосудов нижних конечностей.

Если по результатам обследований у пациента выявляются

хронические заболевания или риски их возникновения, то ему будет назначено необходимое лечение и реабилитация. По выявленным факторам риска проводится углубленное консультирование.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Мордовия

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ПРОСТО ДОСТУПНО ВАЖНО

18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39
ежегодно:
40 лет и старше
Периодический медицинский осмотр - в любом возрасте
* паспорт гражданина РФ, полис ОМС

Перечень мероприятий скрининга и методов исследований, направленных на раннее выявление онкологических заболеваний:

45 лет	40 - 64 лет - 1 раз в 2 года 65-75 - 1 раз в год	45, 50, 55, 60 и 64 года	40 - 75 лет 1 раз в 2 года	18 - 64 лет - 1 раз в 3 года
ЭГДС (осмотр пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки)	Анализ крови на скрытую кровь	Уровень ПСА (простат-специфического антигена) в крови	Маммография	Цитологическое исследование мазка с шейки матки

ГДЕ И КОГДА?
Диспансеризацию можно пройти в поликлинике по месту прикрепления при наличии паспорта и полиса ОМС (не только в рабочие часы, но и в вечернее время и в субботу)

ВАЖНО!
Для прохождения диспансеризации работник освобождается от работы на один день с сохранением его среднего заработка (на основании письменного заявления, согласно статье 185.1 ТК РФ)

I ЭТАП
Основной перечень исследований:
Анкетирование
Антропометрия
Измерение АД
Измерение уровня холестерина
Измерение глюкозы в крови
Флюорография
Дополнительные исследования в зависимости от возраста:
Внутриглазное давление (при первом посещении, 40 лет и старше)
Электрокардиография (при первом посещении, 35 лет и старше)
Осмотр акушеркой/гинекологом (женщины)
Относительный сердечно-сосудистый риск (18-39 лет)
Абсолютный сердечно-сосудистый риск (40-45 лет)
Общий анализ крови (40 лет и старше)
Скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний
Краткое профилактическое консультирование
Принимать врача терапевта по итогам профилактического медицинского осмотра

II ЭТАП
Необходимость в исследовании определяется врачом
Осмотр (консультация) врача:
Невролога
Хирурга/уролога
Хирурга/колопроктолога, Акушера-гинеколога, Оториноларинголога, Офтальмолога
Обследования:
ЭГДС
спирометрия, рентген/компьютерная томография легких, дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий
Углубленное индивидуальное/групповое профилактическое консультирование

Записаться на диспансеризацию можно самостоятельно в поликлинике по месту жительства или [через портал госуслуг](#).

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» кабинет диспансеризации работает ежедневно с 8:00 до 18:00, суббота с 8:00 до 15:00, воскресенье - выходной.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» приглашает Вас позаботиться о своем здоровье и своевременно пройти диспансерный осмотр.

Международный день инвалидов



Ежегодно 3 декабря по всему миру отмечается Международный день инвалидов. Этот день мобилизует поддержку всех людей для решения важных вопросов, повышая уровень осведомленности о проблемах инвалидности. В современном обществе укоренилась мысль о том, что инвалид- больной человек, и вести здоровый образ жизни не может. Это утверждение ошибочно. Ведь для пациента, который уже имеет инвалидность, восстановление и

укрепление организма необходимо, чтобы избежать более тяжелых последствий. ЗОЖ благотворно влияет на психологическую устойчивость инвалида. Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

Правила ЗОЖ:

-Здоровое питание: употребляйте больше фруктов и овощей, не переешайтесь на ночь.

-Физическая активность: больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе.

-Хороший сон: высыпайтесь, приучайте себя вставать и ложиться в одно и то же время.

-Хорошее настроение: не застревайте на неудачах, старайтесь больше радоваться жизни, меньше переживать и нервничать.

-Откажитесь от вредных привычек!

Инвалидность не повод отказываться от занятий спортом и активного образа жизни. Помните, укрепляя свое здоровье человек способен лучше справляться с проблемами, стрессом, предотвращать заболевания, а значит у него будет больше возможностей, наслаждаться жизнью.

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

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.

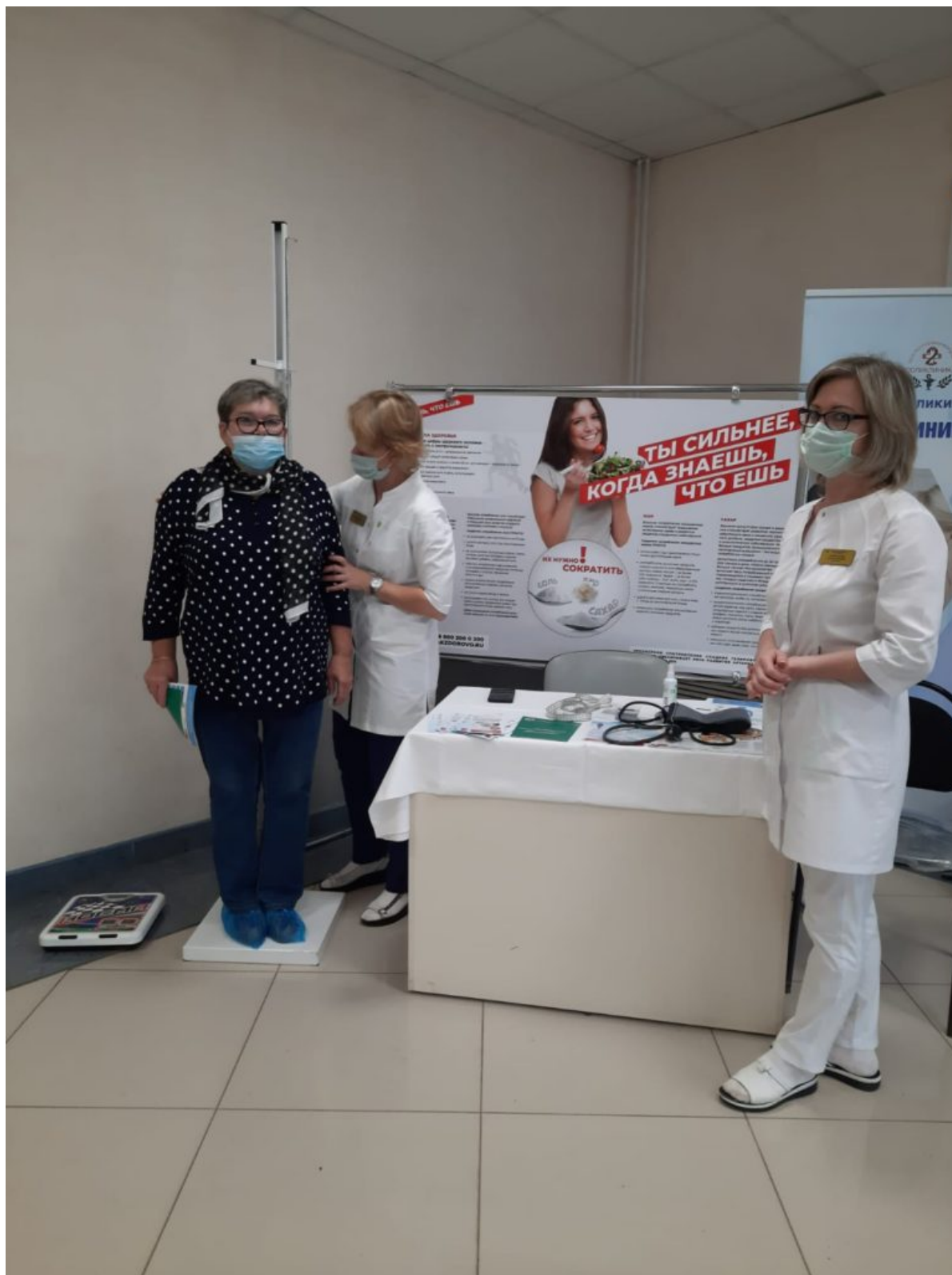
25 ноября 2022г. В холле «Поликлиники № 2» Центр Здоровья провел акцию, приуроченную к Международному дню борьбы с ожирением.

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.

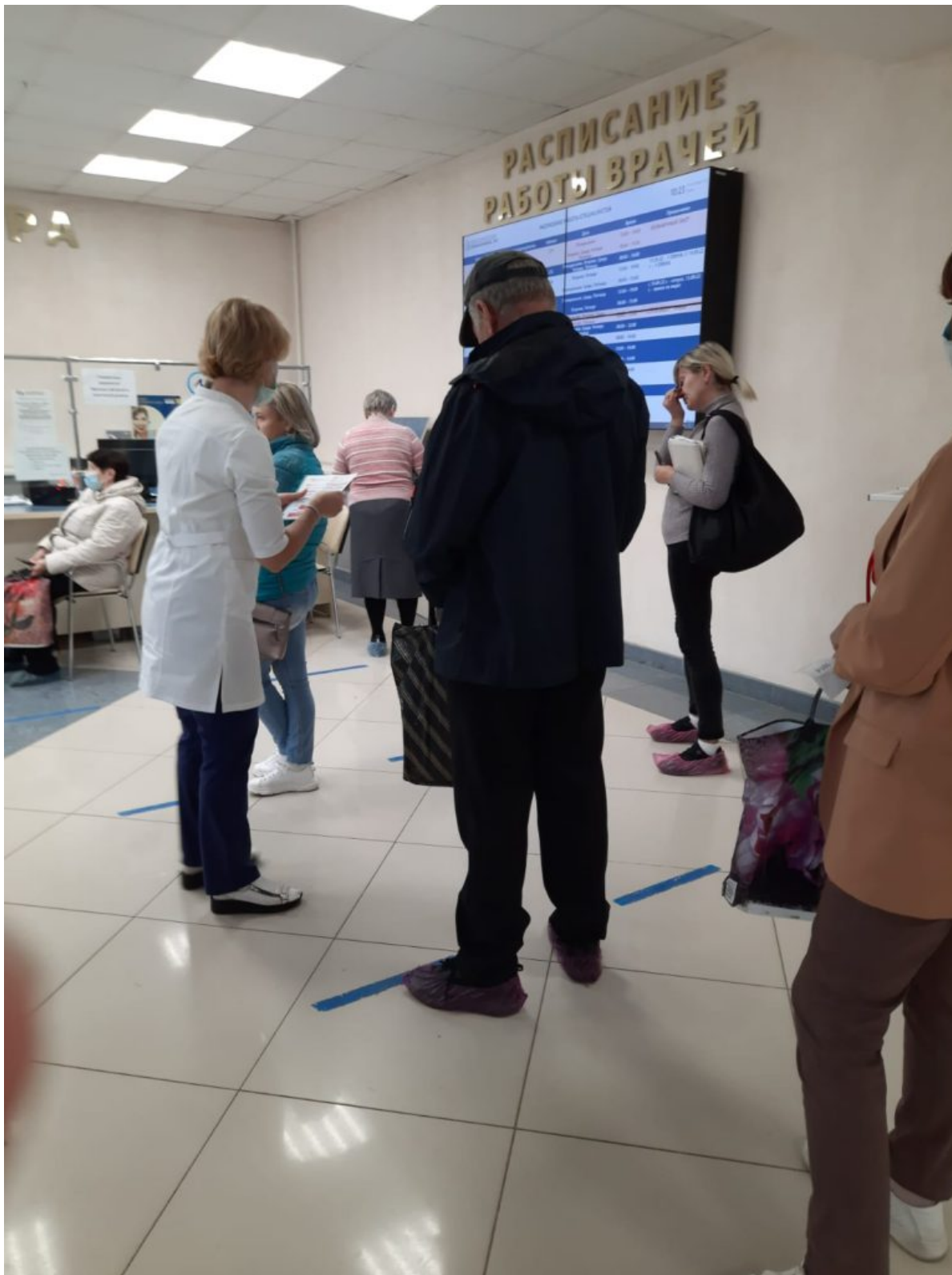
Врачи Центра здоровья проводили индивидуальные консультирования пациентов с выявленным ожирением и повышенной массой тела. Всем, кто решительно был настроен на борьбу с лишним весом, предложено пройти дополнительное обследование по анализу состава тела (биоимпедансметрию) и рассчитать идеальный суточный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

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 одномоментно 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 РМ « Поликлиника №2» РЦМП

Что такое сахарный диабет?



Сахарный диабет-это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышением уровнем глюкозы в крови. Сахарный диабет вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что приводит к развитию инфаркта, инсульта, гангрены, слепоты.

Сахарный диабет бывает 2-ух типов:

-1 тип -инсулинзависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Чаще болеют молодые люди.

-2 тип-инсулиннезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Чаще развиваются у людей после 45 лет.

Факторы риска развития сахарного диабета:

- возраст старше 45 лет;
- ожирение и лишний вес;
- вредные привычки, нездоровое питание;
- низкая физическая активность;
- наследственная предрасположенность.

Симптомы сахарного диабета:-

- постоянная жажда, сухость во рту;
- частое мочеиспускание;
- повышенная утомляемость, слабость;
- зуд кожных покровов.

Профилактика сахарного диабета:

- контроль массы тела;
- регулярный контроль уровня глюкозы крови;
- занятия физкультурой;
- отказ от курения и употребления алкоголя;
- здоровый образ жизни.

Больные с сахарным диабетом обязательно должны состоять на учете у врача-эндокринолога. Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача позволяет избежать или значительно замедлить развитие осложнений заболевания!

Нормы сахара в крови у здорового человека:

натощак	анализ после 8 часового голода	3,3 – 5,5 ммоль/л
после приёма пищи	в течение 2 часов	не более 7,8 ммоль/л

Следите за своим здоровьем, вовремя проходите диспансеризацию!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

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%, стабилизируют 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

