

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 пройти 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

Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники.

Ответственное отношение к здоровью включает соблюдение здорового образа жизни. По статистике самым щедрым на несчастные случаи, острые проблемы со здоровьем, травмы и

дорожно-транспортные происшествия становятся именно праздники, так как людям сложно контролировать меру алкоголя.

Многие люди считают, что выпить рюмку – другую «для настроения» – это не такое уж большое преступление против здоровья. Часто алкоголь употребляют, чтобы «отдохнуть», почувствовать себя легко и свободно. Отсюда и происходит величайшее заблуждение человека, что спиртные напитки являются своеобразным стимулятором. Однако в действительности все наоборот.

По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), алкоголь является причиной более 200 различных нарушений здоровья. К ним относятся гипертония, инфаркт, инсульт, гастрит, анемия, психические расстройства, рак, ВИЧ, СПИД, венерические и инфекционные заболевания и другие.

По данным ВОЗ от 2021 года ежегодно от последствий употребления алкоголя умирает 3,3 миллиона человек. Вы только подумайте, каждый год умирает целый город, и причина этому алкоголь!!!

В преддверие праздничного марафона застолий медицинское сообщество напоминает о своих рекомендациях:

- Стремитесь пить в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более четырех стандартных напитков в день. Напиток – это бокал вина, кружка пива или 40 г крепкого алкоголя.
- Ешьте до и во время употребления алкоголя. Лучше всего закусывать спиртное горячими блюдами, слизистой

консистенции, с достаточным количеством жира. Такая пища будет обволакивать желудок, что предотвратит неблагоприятное воздействие алкоголя на организм. При этом помнить, что «обжорство» в праздники дает нагрузку на печень.

- Необходимо двигаться, так как при движении сжигаются алкоголь и еда, полученные в избыточном количестве. Откажитесь от привычки часами сидеть за столом.
- Также следует чаще открывать окна, проветривать помещение и выходить на свежий воздух. Любое движение снижает пагубные последствия алкоголя.
- Разбавьте алкогольные напитки, выпив стакан воды или безалкогольный напиток между ними.
- После праздничного застолья возобновлять употребление спиртного можно только тогда, когда весь алкоголь, полученный до этого, переработался организмом. У каждого человека требуется разное количество времени на такую переработку – от трех суток до двух недель. После застолья на следующее утро откажитесь от алкоголя, даже если мучает тяжелое состояние. Также откажитесь от крепкого чая и кофе, так как эти напитки создают излишнюю нагрузку на сердце. Вообще нельзя перегружать жидкостью, подорванный застольем организм, так как могут начаться отеки. Лучше всего на следующий день выпить молочные напитки, капустный или огуречный рассол. Хорошо могут справиться с этой задачей любые кислые напитки типа клюквенного или брусничного морса с лимоном. Также рекомендуется употреблять горячие бульоны и супы.

Лучшая профилактика – НЕ пить вообще!

ПРАЗДНИК БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Запланируйте праздник, а не застолье.
Продумайте праздничную программу, которая
будет требовать активного участия. Больше
двигайтесь, гуляйте, дышите свежим воздухом.



Памятка по профилактике пожаров

Чтобы избежать пожара, необходимо знать основные причины его возникновения:

1. Неосторожное обращение с огнем – при неосторожном курении, пользовании в помещениях открытым пламенем, разведение костров вблизи строений, небрежность в обращении с предметами бытовой химии,

легковоспламеняющимися жидкостями.

2. Пожары от электроприборов возникают в случае перегрузки сети мощными потребителями, при неверном монтаже или ветхости электросетей, при пользовании неисправными электроприборами или приборами с открытыми спиралями и оставлении их без присмотра.
3. Оставленные без присмотра топящиеся печи, применение для их розжига бензина, отсутствие противопожарной разделки.
4. Пожары от детской шалости с огнем. Виноваты в этом чаще взрослые, которые оставляют детей одних дома, не прячут спички, не контролируют действия и игры детей.
5. Пожары на транспорте при неисправных электро- и топливных приборах.
6. Нарушение правил проведения электро- газосварочных и огневых работ – частая причина пожаров.
7. Пожары от бытовых газовых приборов, неисправных либо оставленных без присмотра.

Соблюдайте меры предосторожности:

- уходя из дома, убедитесь при осмотре, что все электроприборы выключены из розеток, перекрыта ли подача газа; отключите временные нагреватели;
- убедитесь, что вами не оставлены тлеющие сигареты;
- закройте окна квартиры, не храните на балконе сгораемое имущество. Помните, что выброшенные из окон окурки часто заносит ветром в окна и на балконы соседних квартир.

Помните!

При пожаре всегда нужно сохранять хладнокровие, избегать паники, немедленно **вызвать пожарную охрану по телефону «101» или «112»**(с городских и мобильных телефонов). Единая

дежурно–диспетчерская служба (ЕДДС)24-69-51(для звонков с мобильных телефонов).

При вызове пожарной помощи необходимо сообщить диспетчеру:

- полный адрес (название населенного пункта, улицы, номер и этажность дома, номер квартиры и этаж, где произошел пожар);
- свою фамилию и номер телефона.

Организуйте спасение людей ,в первую очередь детей, примите меры к тушению пожара и встрече пожарных подразделений.

Впереди новогодние и рождественские праздники. Вам необходимо помнить и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности при эксплуатации пиротехнических изделий ,правила приведения их в действие, осознанно подходить к вопросу о размещении и украшении новогодней елки.

Основной приоритет на безопасность!

Пожарная безопасность в многоквартирных жилых домах

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОЖАРА:

- НЕ используйте открытый огонь в жилых помещениях.
- НЕ допускайте курения в жилых помещениях, в лифтах, на лестничных клетках.
- НЕ бросайте непотушенные окурки из окон, в мусоропровод, в контейнеры.
- НЕ допускайте игр детей с огнем.
- НЕ перегружайте электросеть, пользуйтесь исправными электроприборами.
- НЕ захламляйте балконы и лоджии.
- НЕ загромождайте пути эвакуации и подступы к пожарным шкафам.

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОЖАРА:

- Вызовите пожарную охрану по телефону 101 или 112.
- Сообщите точный адрес пожара, Ф.И.О., что горит и есть ли угроза людям.
- Эвакуируйтесь в безопасное место.
- Оповестите соседей.
- По возможности, используйте первичные средства пожаротушения (пожарный кран, огнетушитель).
- Пользоваться лифтом категорически запрещено!



101 с городских телефонов **ПРИ ПОЖАРЕ ЗВОНИТЬ** **112** с мобильных телефонов

Профилактика травматизма

Травматизм – это показатель первичной заболеваемости, который характеризуется числом всех травм, включая отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, зарегистрированных в определенной группе населения за конкретный период времени.

Профилактика бытовых травм включает:

- улучшение условий быта;
- организацию досуга и проведение разнообразных культурно-массовых мероприятий;
- антиалкогольную пропаганду;
- пропаганду здорового образа жизни и быта;
- расширение коммунальных услуг населению;
- широкое привлечение общественности.

В зимнее время особую озабоченность вызывает гололедная

травма. Главное правило – быть предельно внимательным и осторожным и во избежание опасности необходимо:

- внимательно смотреть под ноги;
- ступать не широко, шагать медленно;
- наступать на всю подошву, но не на носок, не на стопу;
- сторониться неочищенных улиц и обходить скользкие места;
- ходить там, где тротуары посыпаны песком;
- прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- пользоваться обувью с рифленой подошвой;
- девушкам стоит забыть о высоких каблуках.

При падении очень важно правильно оценить свое состояние. Главные признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать. Сотрясение мозга проявляется – потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью.

Пострадавший, во что бы то ни стало, должен привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Надо вызвать скорую помощь или помочь добраться до ближайшего травмпункта. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.

Помните, лучшая профилактика травм – осторожность и осмотрительность!

Берегите себя и будьте здоровы!

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА в зимнее время



- ✓ Не выходите из дома в гололедицу без особой надобности.
- ✓ Надевайте подходящую обувь с цепкой плоской подошвой.
- ✓ Выстраивайте свой пеший маршрут по тротуарам, очищенным от снега и льда.
- ✓ При движении по замерзшей дороге или тротуару перемещайтесь медленно, слегка скользя, как лыжник, наступая на лед всей поверхностью ботинка.
- ✓ При передвижении по скользкой лестнице прочно держитесь за поручни, длинные полы одежды приподнимайте, чтобы не был закрыт обзор.
- ✓ Используйте приспособления для хождения по льду: лейкопластырь, наждачная бумага, приклеенные к подошве, специальные устройства.

Если Вы потеряли равновесие, постарайтесь упасть правильно.



Если вы упали и почувствовали сильную боль, а ушибленная конечность перестала полноценно выполнять свою функцию, следует вызвать бригаду скорой медицинской помощи. Не стоит легкомысленно относиться к возможным травмам при падении.

Неделя популяризации здорового питания.

18-24 декабря

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.

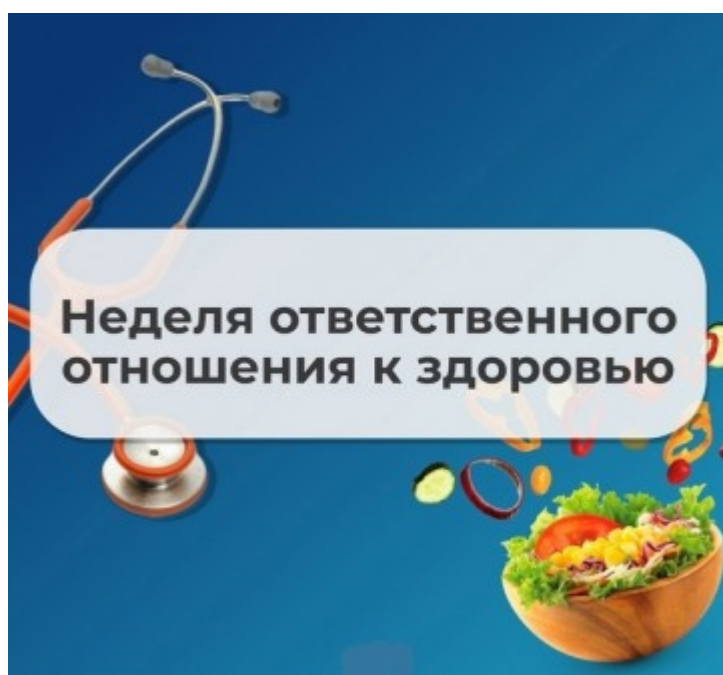
- Ешьте продукты с низким содержанием жира! Замените жареные блюда на вареные или запеченные.
- Сократите потребление поваренной соли- менее 5 грамм в день! Соли меньше, но соль йодированная.
- Не менее 600 грамм фруктов и овощей в день! Употребляйте их сырыми или щадяще обработанными термически.
- Употребляйте 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 то же 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



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

Оценка качества условий оказания медицинских услуг

[Онлайн анкета](#)

Тотальный тест «Доступная среда»

С 1 по 10 декабря 2023 состоится Общероссийская акция Тотальный тест «Доступная среда», которая призвана привлечь внимание к правам и потребностям людей с инвалидностью

Тестирование традиционно проводится в онлайн-формате.

Ключевые тематические блоки теста:

комплексный подход в организации доступной среды,
морально-этические аспекты общения с людьми с инвалидностью,
оказание ситуационной помощи при сопровождении людей с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями.

По итогам мероприятия пройдёт публичный разбор вопросов и тренинг с участием ведущих экспертов.

[Пройти тестирование](#)

Участники тестирования также получают возможность бесплатно пройти обучающий курс от ведущих российских экспертов в области доступной среды, инклюзии и создания доступных цифровых сервисов для людей с инвалидностью.

Курс состоит из трех основных модулей, на которых вы узнаете о морально-этических и психологических аспектах общения с людьми с инвалидностью, как грамотно оказывать ситуационную помощь людям, а также получите рекомендации по предупреждению и решению конфликтных ситуаций.

[Регистрация](#)

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



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 истощает свои ресурсы и перестаёт 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: защищённый 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
