

Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)



20 апреля в России отмечается один из важных социальных праздников – Национальный день донора. Этот День посвящен, в первую очередь, самим донорам – людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Донорство крови основано на нескольких принципах:

- во-первых, это свободно выраженный добровольный акт;
- во-вторых, он может быть и безвозмездным, и платным;
- в-третьих, кровь и ее компоненты, применяемые в лечебных целях, могут быть получены только от человека;
- в-четвертых, донором крови может быть каждый дееспособный гражданин в возрасте с 18 лет до 50 лет, прошедший медицинское обследование;
- в-пятых, взятие от донора крови допустимо только при условии, если здоровью донора не будет причинен вред.

Донорство – постоянный и бесплатный контроль здоровья!

Медицинское освидетельствование доноров включает опрос кандидатов для выявления противопоказаний к донорству, медосмотр. Многие острые и хронические заболевания (сифилис, ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит, туберкулез, бруцеллез, туляремия, малярия, миокардит, язвенная болезнь, заболевания почек, аллергические болезни и др.) являются противопоказаниями к донорству. В период беременности, кормления ребенка, менструации, проведения профилактических прививок взятие крови у доноров также противопоказано.

Медицинское обследование донора перед сдачей крови и ее компонентов производится бесплатно (осмотр врачом - трансфузиологом, исследование состава и биохимических показателей крови).

Участие в донорском движении почетно и благодарно.

Донорство мотивирует граждан к здоровому образу жизни.

Для того чтобы стать донором, если у Вас нет противопоказаний нужно совсем немного – желание, около 2-х часов времени и соблюдение простых правил, изложенных ниже.

Правила подготовка к сдаче крови:

1. Старайтесь регулярно и сбалансировано питаться. Из рациона накануне сдачи крови необходимо исключить жирное, жаренное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло. Рекомендуется – сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме бананов);
2. Употребляйте повышенное количество жидкости;
3. Воздержитесь от употребления алкоголя за 72 часа до процедуры;
4. Воздержитесь от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 72 часа до процедуры;
5. По возможности, воздержитесь от курения за час до процедуры;
6. Обязательно выспитесь!

Донор сдает физиологический объем крови ее компонентов, не являющийся кровопотерей. Максимально допустимое количество кроводач в году у мужчин 5 раз, у женщин – 4 раза. Перерыв между сдачей крови должен составлять не менее 60 дней.

Полное восстановление состава крови после сдачи происходит через 30-40 дней.

Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости – соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие

белок – мясо, рыба, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобов. 

Плюсы донорства для здоровья:

- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, снижение риска развития инфаркта.

- Улучшение эмоционального состояния человека;

- Организм становится более адаптированным к кровопотерям;

- Самообновление всего организма.

Донорство-это долгая и здоровая жизнь!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя подсчета калорий проводится с 10 по 16 апреля



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 кал для женщин. Суточная норма калорий-22 ккал на 1 кг.

Первым и наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд. Ведь каждый человек знает какую порцию того или иного продукта он ест. Важно знать, что нельзя начинать свой путь к идеальному весу с резкого ограничения калорийности пищи и полного исключения любимых продуктов. В настоящее время установлено, что однообразный и невкусный рацион оказывает отрицательное воздействие на психику человека. При этом может быть раздражительность, беспокойство, плохой сон. **Запомните!** Чем выше степень ожирения, тем дольше продолжается период адаптации, т.е. ограничения калорийности и объема рациона должны быть постепенными. При таком плавном переходе организм не испытывает серьезного стресса и постепенно привыкает к гипокалорийному питанию. Голодание, резкое снижение калорийности и жесткие диеты усугубляют и так нарушенный обмен веществ. Снижение веса должно быть медленным: на 400-500г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудение делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутых результатов. Важно не забывать, что питание, направленное на похудение, должно обязательно сочетаться с увеличением физической активности. Достоверно доказано, что физическая нагрузка длительностью 30-40 минут, независимо от вида и характера упражнений в сочетании с правильным питанием ускоряет обмен веществ, активизирует процессы жиросжигания.

Так что же такое правильное питание?

Человеческий организм – это самый точный механизм во Вселенной. И чтобы этот механизм работал как часы, нужно задать ему верный режим. То есть, питание в одно и тоже время, каждый день одинаковое количество приемов пищи с учетом биологических ритмов: завтрак лучше всего усваивается, если он съеден в течение часа после пробуждения. А ужин не позднее, чем за 3 часа до сна. Количество приемов пищи 5-6 раз

в течение дня, небольшими порциями. При этом режиме организм осуществляет подготовку к каждому приему пищи. Усваивание и переваривание пищи происходит полноценнее и быстрее. Соответственно ускоряется процесс похудения. Все блюда желательно готовить в домашних условиях. Способы приготовления блюд: варка, тушение, запекание. Жареные продукты необходимо исключить или максимально ограничить. Также необходимо исключить из рациона сладкое и мучное. Хлеб ограничивается до 100 г в сутки, сахар до 50 г. Запрещается замена сахара подсластителями. Для того, чтобы создать чувство насыщения, в рационе увеличивается содержание продуктов с повышенным количеством пищевых волокон: сырых овощей, фруктов, зелени. Количество свежих овощей и фруктов должно составлять 400 г в сутки. Имея низкую калорийность, они создают требуемый объем и увеличивают чувство сытости. Содержание белка должно быть в пределах нормы. В качестве продуктов источников растительного белка оптимальны гречка, капуста, редис. Животные белки (до 150г/сутки) – это нежирные сорта мяса и рыбы. Свиная и мясные продукты ограничены. Суточное употребление жиров не более 40 г в сутки, из которых 20г должны быть растительные. Необходимо употреблять достаточное количество жидкости от 1 л до 2 л, в зависимости от состояния и наличия заболеваний. Уточнить необходимое количество жидкости поможет консультация с врачом или обследование в Центрах здоровья.

Снижение веса – это достаточно длительный процесс, поэтому в целом питание должно быть полноценным, а рацион достаточно объемным в основном за счёт низкокалорийных продуктов. При этом четко регламентированы списки разрешенных и запрещенных продуктов.

Разрешенные продукты:

– гречневая, ячневая, перловая, овсяная каши;

- нежирное мясо и рыба;
- творог и молочные продукты;
- сливочное масло 10-15г в день;
- подсолнечное, оливковое, льняное масло 15 -20мл в день;
- овощи, обогащенные клетчаткой: огурцы, кабачки, капуста, помидоры, редис, зеленый горошек, тыква, свекла, морковь;
- свежие фрукты: яблоки, груши, грейпфруты, не очень сладкие свежие ягоды;
- супы: овощные, рыбные, мясные; свекольники, щи, борщи;
- хлеб: ржаной, пшеничный, цельнозерновой, грубого помола 100 г в сутки;
- картофель, макароны из твердых сортов пшеницы до 200г в сутки;
- напитки: чёрный, травяной, зелёный чай; отвар шиповника, цикорий, кофе с молоком.

Запрещенные продукты:

- алкогольные напитки
- выпечка из дрожжевого, слоёного, песочного теста;
- сладкие кондитерские изделия, мороженое, конфеты, шоколад;
- пакетированный сок, лимонад, сладкие газированные напитки, квас, кисель;
- виноград, изюм, финики, инжир;
- жирное мясо;
- консервы;
- фастфуд;
- острые и жирные соусы, майонез, горчица, хрен;
- манка, белый рис;
- хлеб белый из муки высшего сорта, булочки.

Если вы страдаете от избыточного веса, эти два списка надолго станут вашими путеводителями в организации правильного питания.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя продвижения здорового образа жизни



С 3 – 9 апреля 2023 г. России проводится Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья-7 апреля). Её основная цель-пропаганда ведения здорового образа жизни. Ни для кого не секрет, что главное богатство для каждого из нас – здоровье.

Здоровый образ жизни. С чего начать?

–Достаточная физическая активность.

регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта. Тяжелые физические тренировки совсем не обязательны, чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение не менее получаса в день.

– Сбалансированное питание.

Рацион питания должен быть разнообразным с преобладанием овощей, фруктов, зелени, нежирного мяса, рыбы.

-Отказ от вредных привычек.

Улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака, и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

-Соблюдение режима дня.

Необходимо правильно организовать режим труда и отдыха.

-Полноценный сон.

Взрослому человеку ,чтобы быть здоровым нужно спать не менее 7-8 часов в сутки. Проветривайте комнату перед сном.

-Гигиенический уход.

Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, чистить зубы -минимум 2 раза в день.

-Здоровое эмоциональное состояние.

По возможности избегайте стрессов. Во время обращайтесь к специалисту,если возникли проблемы психологического характера.

-Профилактические медицинские осмотры.

Регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию. При возникновении заболевания своевременно обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Будьте здоровы!

График приема граждан в клиентских службах ОСФР по Республике Мордовия

Понедельник: 08.30-17.30

Вторник: 08.30-17.30

Среда: 08.30-17.30

Четверг: 08.30-17.30

Пятница: 08.30-16.30

Суббота-Воскресенье: выходной

Получить справочную информацию можно по телефону региональной горячей линии: 8 800 200 01 88

Запись на прием: электронный сервис СФР: es.sfrf.ru, регистрация не требуется

Проблема алкоголизма

Проблема алкоголизма в последнее время все больше привлекает специалистов всего мира. Это заболевание практически в каждом случае требует квалифицированного подхода в лечении, а также соответствующую реабилитацию.

В настоящее время наряду с крепкими спиртными напитками (водка, самогон), повсеместное распространение получил пивной алкоголизм, что все больше заставляет общество всерьез задуматься о будущем страны. Молодежь ошибочно полагает, что хмельной напиток абсолютно безвреден для организма, ведь в нем содержится небольшая доля спирта. Юношей и девушек не заботит пивной алкоголизм и его последствия для здоровья. Однако эта зависимость в действительности причиняет немало вреда молодому организму. Постоянное употребление пива в первую очередь провоцирует развитие достаточно серьезных патологий. У молодых людей наблюдаются нарушения на половом и умственном уровнях развития. От токсинов алкоголя страдают сердечно-сосудистая система и ЖКТ.

Пиво очень быстро всасывается, что влечет за собой переполнение кровеносного русла, увеличивается нагрузка на сердце. В этом алкогольном напитке содержатся психоактивные вещества. Они обладают отупляющим и опьяняющим эффектами, люди становятся агрессивными и жестокими. Чем еще опасен пивной алкоголизм? Последствия для головного мозга зачастую оказываются необратимыми. Этот хмельной напиток последовательно убивает его клетки. Впоследствии они выводятся

из организма вместе с мочой. Отмершие клетки не восстанавливаются, как следствие – при употреблении пива человек буквально тупеет. В молодости результаты такого пристрастия оказываются наиболее выражены, так как заметно снижаются способности к обучению и уровень интеллекта. Хмельной напиток пагубно воздействует и на репродуктивную функцию организма. Алкоголь, содержащийся в пиве, влечет за собой перерождение семенных канальцев. Кроме того, подавляется выработка тестостерона. Как следствие, мужчины становятся все больше похожими на представительниц прекрасного пола. У них, к примеру, расширяется таз, увеличивается грудь.

Злоупотребление спиртными напитками представительницами прекрасного пола имеет еще более ужасающие последствия, так как все дамы рано или поздно становятся матерями. Если в период беременности женщина продолжает употреблять алкоголь, увеличивается вероятность рождения ребенка с так называемым алкогольным синдромом. Это грубые морфологические нарушения, характеризующиеся неправильными пропорциями лица и тела. У новорожденного может быть широкая переносица, шарообразные глаза, недоразвитие челюстных костей или иные патологии. Кроме того, алкоголизм и его последствия для умственного развития ребенка просто ужасны. У таких детей, как правило, диагностируется врожденная мозговая недостаточность, замедленное психическое развитие. У родителей-алкоголиков дети растут в очень сложной обстановке, что отражается на их психике. Именно поэтому у них часто диагностируются энурезы, возможны заикания, агрессивность, уходы из дома. Эмоциональное состояние таких детей крайне неустойчиво, в некоторых случаях наблюдается склонность к суициду.

Академик Иван Петрович Павлов говорил: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем – и проживете столько, сколько жил Тициан» (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой).

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.

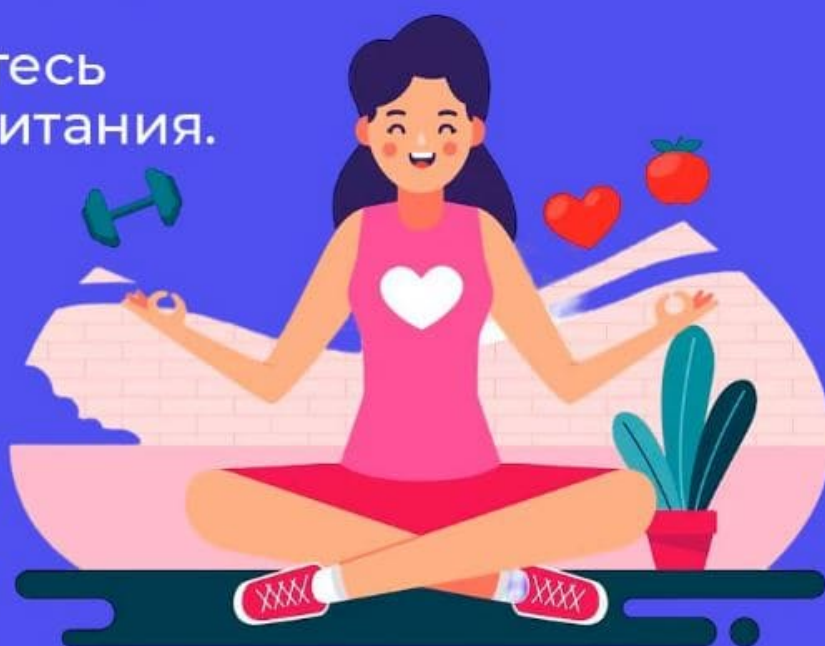
ФОРМИРУЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Ежегодно проходите диспансеризацию и профосмотры.

Ежедневно проходите 10 000 шагов.

Откажитесь от вредных привычек.

Придерживайтесь
правильного питания.



Служба
здоровья

Анкета для опроса граждан, обратившихся за установлением статуса инвалида

Анкета для опроса граждан, обратившихся за установлением
статуса инвалида

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.

24 марта всемирный день борьбы с туберкулезом



Всемирный день борьбы с туберкулезом отмечается 24 марта по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в память того дня, когда в 1882 году немецкий микробиолог Роберт Кох объявил о сделанном им открытии возбудителя туберкулёза.

Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза, которые часто называют палочками Коха. Заболевание развивается только в ответ на размножение в организме человека этих микробов. Чаще всего поражаются органы дыхания, однако встречается туберкулезное поражение

лимфатической системы, костей, суставов, мочеполовых органов, кожи, глаз, нервной системы.

Основные симптомы, характерные для туберкулеза:

- кашель на протяжении 2-3 недель и более;
- боль в груди;
- потеря веса;
- наличие крови в мокроте;
- потливость по ночам;
- периодическое повышение температуры;
- общее недомогание и слабость;
- увеличение периферических лимфатических узлов.

Если Вы обнаружили у себя эти симптомы, немедленно обращайтесь к врачу!

Профилактикой туберкулеза во взрослом возрасте является ежегодное прохождение флюорографического обследования.

Так же большое значение в профилактике туберкулеза имеет ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, полноценное питание, физическая активность, пребывание на свежем воздухе, своевременное лечение любых заболеваний, борьба со стрессами, соблюдение правил личной гигиены.

Заболеть туберкулезом может любой человек, независимо от социального положения и уровня дохода!

Если Вы хотите сохранить свое здоровье, ежегодно проходите флюорографическое обследование!

Врач-фтизиатр ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»
Кшняйкина А.Ю.
