

Репродуктивная диспансеризация



Новое в диспансеризации 2024 года

В программу диспансеризации в России включен скрининг репродуктивного здоровья.

Первый этап диспансеризации включает:

Для женщин:

- прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;
- пальпация молочных желез;

- осмотр шейки матки в зеркалах с забором материала на исследование;
- микроскопическое исследование влагалищных мазков;
- цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала .
- у женщин в возрасте 18 – 29 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза.

Для мужчин

-осмотр врачом-урологом с 18-60 лет (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

Второй этап диспансеризации проводится по результатам первого этапа в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и при наличии показаний включает:

Для женщин:

– в возрасте 30 – 49 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом полимеразной цепной реакции;

– УЗИ органов малого таза в начале или середине менструального цикла;

– УЗИ молочных желез;

– повторный прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;

Для мужчин:

– спермограмму;

– микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом полимеразной цепной реакции;

– УЗИ предстательной железы и органов мошонки;

– повторный прием (осмотр) врачом-урологом (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров с 19 по 25 февраля 2024 года



Неделя информированности
о важности диспансеризации
и профосмотров

С 19 по 25 февраля 2024 года Министерством здравоохранения РФ объявлена Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров.

Диспансеризация направлена на раннее выявление всех заболеваний, но в первую очередь, хронических неинфекционных, которые могут привести к преждевременной смерти или инвалидности.

Общая диспансеризация проходит в два этапа. Обследования на первом этапе:

1. Измерение роста, веса, индекса массы тела.
2. Измерение артериального давления.
3. Два анализа крови – на общий холестерин и глюкозу.
4. Флюорография – тем, кому это обследование не проводили в течение года.
5. Измерение внутриглазного давления – всем, кто пришел на диспансеризацию в первый раз и людям от 40 лет и старше.
6. ЭКГ в покое – всем, кто пришел на диспансеризацию в первый раз и людям от 35 лет и старше.
7. Гинекологический осмотр – всем женщинам.
8. Пап-тест – мазок с шейки матки для выявления рака шейки матки – женщинам до 65 лет.

Пациентам от 40 лет и старше на первом этапе проводят еще несколько обследований:

1. Анализ крови на гемоглобин, лейкоциты и СОЭ.
2. Анализ кала на скрытую кровь. Анализ помогает заподозрить полипы толстой кишки, геморрой, язву или колоректальный рак.
3. Маммография – женщинам. Исследование помогает выявить рак молочных желез на ранней стадии.
4. Эзофагогастродуоденоскопия – всем в 45 лет. Анализ помогает выявить заболевания слизистой пищевода,

желудка и двенадцатиперстной кишки.

5. Анализ крови на простат-специфический антиген (ПСА) – мужчинам от 45 лет и старше. Помогает заподозрить рак предстательной железы.

После всех обследований пациент попадает на прием к терапевту. Врач осматривает кожу и слизистую рта, щитовидную железу и лимфатические узлы. Если по результатам осмотра и обследований терапевт заподозрит какое-то заболевание, на втором этапе диспансеризации проведут дополнительные обследования и направят к узким специалистам. Кроме того, определенным пациентам проводится углубленное профилактическое консультирование, где врач расскажет о выявленных заболеваниях, о факторах риска заболеваний и как с ними бороться. Также пациентам с факторами риска проводятся школы здоровья в Центре здоровья.

Диспансеризация для переболевших COVID-19 – не отдельное мероприятие, а расширенная версия общей диспансеризации,

Проводится однократно, через 60 дней после выздоровления.

На первом этапе к общим обследованиям добавляют:

1. Измерение сатурации – концентрации кислорода в артериальной крови. На этапе реабилитации после коронавируса тест помогает оценить, как пациент переносит физические нагрузки и есть ли улучшения.
2. Тест с шестиминутной ходьбой – измеряет максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за шесть минут. Данные теста используют, чтобы оценить реакцию на лечение

коронавируса и спрогнозировать риск инвалидности или смерти у людей с заболеваниями сердца и легких.

3. Спирометрия – помогает оценить работу легких после перенесенной коронавирусной инфекции: какой объем воздуха и как быстро через них проходит.
4. Анализ крови на концентрацию Д-димера – людям, переболевшим коронавирусом в средней и тяжелой форме. Анализ помогает выявить признаки тромбообразования.
5. Общий и биохимический анализ крови для оценки общего состояния пациента.

Как и в случае с общей диспансеризацией, для уточнения диагноза на втором этапе диспансеризации терапевт может назначить дополнительные обследования: эхокардиографию, КТ легких и дуплексное сканирование вен нижних конечностей, а также направить к узким специалистам.

Записаться на диспансеризацию можно самостоятельно в поликлинике по месту жительства или через портал Госуслуги.

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.

Будьте внимательны к своему здоровью и своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры!

Неделя профилактики заболеваний ЖКТ с 12 по 18 февраля 2024 года

С 12 по 18 февраля

Неделя профилактики заболеваний ЖКТ



С 12 по 18 февраля 2024 года в России проходит «Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта».

Органы пищеварения снабжают организм необходимыми ему питательными веществами и обеспечивают функционирование всех клеток, тканей, органов и систем человека. Если питание сбалансировано, то пищеварительная система работает слаженно,

и у человека хорошее самочувствие и работоспособность.

Выделяют несколько факторов, влияющих на возникновение и обострение болезней органов пищеварения:

1. **Возраст** – риск заболеваний органов пищеварения увеличивается с возрастом.

2. **Пол** – у женщин чаще развивается желчнокаменная болезнь, у мужчин чаще рак желудка.

3. **Наследственность** – если у ближайших родственников была желчнокаменная болезнь, онкология, язвенный колит и болезнь Крона, то риск таких заболеваний у человека увеличивается.

4. **Табакокурение** – является важным фактором развития гастродуоденальных язв, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, острого панкреатита, желчнокаменной болезни, Болезни Крона, пищевода Баррета.

5. **Алкоголь** – повышает риск развития острого панкреатита, алкогольной болезни печени (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Наличие газа в алкогольных напитках может усиливать клинические проявления таких патологических состояний, как функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника, функциональную диспепсию.

6. **Избыточная масса тела** – повышает риск возникновения НАЖБП (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Индекс массы тела (ИМТ) в норме должен быть от 18,5 до 24,9.

7. Хеликобактерпилори – бактерия, обитающая в желудке, может клинически не проявляться на протяжении всей жизни, но у некоторых людей приводит к язвенной болезни, некардиальному раку желудка, MALT – лимфоме. Инфекция *H.pylori* увеличивает риск развития гастродуоденальной язвы и кровотечения у пациентов, принимающих нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

8. Изменения в рационе, включающие повышенное потребление рафинированного сахара и снижение потребления клетчатки, рассматриваются как потенциальные факторы риска болезни Крона и язвенного колита.

9. Психоэмоциональные нагрузки, стресс. В основе функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта (функциональная диспепсия, функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника), лежит повышение чувствительности нервных окончаний в этих органах. Сигналы от этих органов, воспринимаются головным мозгом как очень сильные. Ведущую роль в возникновении данных болезней играют психоэмоциональные расстройства.

Для профилактики заболеваний органов пищеварения следует:

- Отказаться от курения.**
- Помнить, что безопасных доз алкоголя не существует.**
- Нормализовать свой вес.**

- Заниматься регулярной физической активностью.
- Ежедневно потреблять не менее 400-500 г овощей и фруктов. Они – источник клетчатки, которая представлена пищевыми волокнами. Пищевые волокна – важные составляющие в рационе питания. Они перевариваются ферментами микроорганизмов, населяющих кишечник человека, что нормализует стул и способствуют росту полезных бактерий.
- Очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2

Центр здоровья.

Профилактика сахарного диабета



Основы питания при сахарном диабете

Наверняка вы неоднократно слышали, причем даже от людей без сахарного диабета, что «диета имеет большое значение в лечении сахарного диабета».

Во-первых, необходимо забыть термин «диета», поскольку соблюдение диеты подразумевает определенное ограничение в еде в течение некоторого срока, и запомнить термин «здоровое питание». Правилам здорового питания нужно следовать постоянно.

Во-вторых, необходимо запомнить: питание не является самостоятельным методом лечения сахарного диабета 2-го типа. Однако, без соблюдения рекомендаций по питанию контролировать заболевание невозможно.

В-третьих, при сахарном диабете 2-го типа всегда будет два направления в питании, которые надо контролировать. Первое –

это учет энергетической составляющей (калорийности) пищи, поскольку подавляющее большинство людей с сахарным диабетом 2 типа имеют избыточную массу тела или ожирение. Второе – учет содержащихся в пище углеводов, непосредственно повышающих уровень глюкозы в крови.

Для чего нужна еда? Этот вопрос вряд ли вызовет затруднения с ответом, однако ответы могут быть абсолютно разными и неожиданными. Если вспомнить известную поговорку «Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть», тогда ответ на этот вопрос с биологической точки зрения может звучать приблизительно так: «С едой в организм поступают питательные вещества, используемые в качестве строительного материала и источников энергии».

Рекомендации по здоровому питанию

Рекомендации по здоровому питанию одинаковы как для людей с сахарным диабетом, так и без такового:

- регулярно употребляйте пищу, богатую углеводами (хлеб, макаронные изделия, картофель, крупы);
- сократите потребление пищи, богатой насыщенными жирами (мяса и молочных продуктов);
- выбирайте постные сорта и куски мяса, обрезайте видимый жир;
- готовьте пищу на гриле, на пару, варите или запекайте вместо обжаривания на сковороде;
- выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные;
- внимательно изучайте этикетки на продуктах («диетические» продукты могут содержать больше простых

сахаров и калорий, чем вы думаете);

- употребляйте в пищу больше овощей и достаточно фруктов;
- исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием сахара и жиров – пирожные, торты, сладкую выпечку;
- уменьшите потребление соли, для придания вкуса пище попробуйте различные приправы, специи или травы;
- соблюдайте рекомендации по употреблению алкоголя.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- колбасности
- колбасы
- жирная рыба
- творог > 4% жирности
- сыр > 30% жирности
- орехи
- семечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:

- фруктоза
- ксилит
- сорбит

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ:

- сахар
- мед
- варенье
- джемы
- мороженое
- шоколад
- конфеты
- печенье и другие кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки
- соки



КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:

- нежирное мясо
- рыба
- сыр < 30% жирности
- творог < 4% жирности
- нежирное молоко и кисломолочные продукты

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
- макаронные изделия
- крупы
- фрукты (кроме винограда и сухофруктов)



ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:

- картофеля
- кукурузы
- зрелых бобовых – гороха, фасоли

ГРИБЫ

- все грибы

НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:

- чай
- кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- газированные напитки на сахарозаменителях



ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без ограничения

Идеальная тарелка

ДЕСЕРТ

кусочек фрукта, полчаши фруктового салата или ягод



НАПИТОК

стакан нежирного молока или 100-150 г йогурта



ОСНОВНОЕ БЛЮДО (четверть тарелки):

- нежирная рыба (в основном, речные сорта: хек, треска, навага, минтай, щука, судак и др.)
- птица (индейка и курица без кожи)
- нежирное мясо (кролик, постная телятина и говядина)



ГАРНИР (четверть тарелки):

- картофель
- крупы
- макаронные изделия
- кусочек хлеба



ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):

- помидоры
- морковь
- все сорта капусты, салата, зелени
- огурцы
- свекла
- лук
- перец
- шпинат



Заправлять салат можно нежирным биомайонезом или лимонным соком

Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта



С 5 по 11 февраля 2024 года в России проходит Неделя

ответственного отношения к здоровью полости рта.

Ежедневная гигиена полости рта важна для всего организма. Рот является точкой входа в пищеварительные и дыхательные пути, поэтому важно придерживаться гигиены ротовой полости во избежание попадания инфекции.

Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно – сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.

Правила профилактики заболевания десен и зубов просты, и именно их соблюдение поможет не дать развиваться серьезным заболеваниям полости рта в будущем и сохранить зубы здоровыми:

- Чистите зубы 2 раза в день, зубную пасту и щётку поможет подобрать врач-стоматолог. Чистите не только зубы, но всю полость рта. Бактерии активно скапливаются на щеках и языке.
- Регулярно используйте зубную нить.
- Используйте средства для полоскания рта.
- Посещайте стоматолога не реже одного раза в год, даже если проблем с зубами нет. Он проведёт профилактический осмотр, удалит зубной камень и предотвратит развитие заболеваний полости рта.
- Откажитесь от курения.
- Уменьшите количество потребляемого сахара и алкоголя.
- Используйте средства защиты при занятиях спортом для снижения риска лицевых травм.
- Правильно питайтесь: ешьте пищу, содержащую витамин D – яйца, морскую рыбу, телятину и мясо птицы. Также не обойтись без кальция, который содержится в молочных

продуктах;

Заботьтесь о зубах: красивая улыбка всегда привлекает внимание и располагает к человеку.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя профилактики онкологических заболеваний



Период с 29 января по 4 февраля 2024 года обозначен Неделью профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля).

Злокачественные новообразования (ЗНО) являются второй по распространенности причиной смертности населения в России.

Наиболее распространенными видами рака являются рак молочной железы, легких, желудка, толстой и прямой кишки и предстательной железы. Как известно на ранних стадиях злокачественные опухоли протекают бессимптомно. А позднее выявление заболевания может не оставить больному шансов на полное выздоровление. Успех в борьбе с онкологическими заболеваниями зависит в первую очередь от самого человека.

Основные признаки онкозаболевания:

1. – немотивированная потеря веса (не связанная с диетой);
2. – появление крови в выделениях, то есть с мокротой, мочой, калом;
3. – увеличение родинок, изменение их формы, цвета;
4. – длительно незаживающие язвы (на теле, в ротовой полости);
5. – уплотнения в молочной железе.

Профилактика раковых заболеваний включает следующие основные направления:

– Полный отказ от курения и употребления любой никотин содержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).

- Отказ от алкоголя.
- Здоровый рацион питания, включающий фрукты и овощи. Отказ от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции. Употребление достаточного количества воды.
- Поддержание нормальной массы тела.
- Ведение активного образа жизни. Регулярная физическая нагрузка должны стать привычкой.
- Исключение ультрафиолетового облучения. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия! Обязательно используйте солнцезащитное средство.

В настоящее время рак не приговор! Это болезнь, с которой можно справиться, которая поддается лечению. Главное – своевременная диагностика!

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярного прохождения профилактических осмотров и диспансеризации, а также посещения врачей первичного звена.

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.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2».

Центр здоровья.

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

НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К РЕПРОДУКТИВНОМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ



 **Служба
здоровья**

С 22 по 28 января 2024 года Минздрав России проводит «Неделю 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.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

15 января
-
21 января
2024



С 15 по 21 января в рамках недели профилактики развития ХНИЗ в ГБУЗ РМ «Поликлиника «№ 2» проводились мероприятия, направленные на информирование населения о профилактике возникновения ХНИЗ и влиянии факторов риска на их развитие.

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются

основной причиной инвалидности и преждевременной смертности среди населения Российской Федерации.

На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых 40 % являются преждевременными.

К основным типам ХНИЗ относятся заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, злокачественные новообразования.

Основные факторы в развитии ХНИЗ:

- курение
- нерациональное питание
- низкая физическая активность
- избыточное употребление алкоголя
- повышенный уровень артериального давления
- повышенный уровень холестерина крови
- ожирение

- стресс

Основные рекомендации для профилактики ХНИЗ:

- Самым действенным методом профилактики ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

- Так же необходимо знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина и глюкозы в крови, уровень артериального давления, индекс массы тела, окружность талии).

- Регулярно проходить медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию.

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.

Каждый из нас должен ответственно относиться к своему здоровью, регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию! Именно они направлены на выявление и

коррекцию факторов риска, являющихся причиной возникновения основных групп ХНИЗ.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Изменения в приёме зубного врача Карабановой Г.А.

С 15.01.2024 г. зубной врач Карабанова Галия Асымовна прием населения Лямбирского района будет проводить в поликлиническом отделении №1 ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» по адресу: г. Саранск, пр. 60 лет Октября, д.6, 3 этаж, кабинет №315.

Неделя продвижения активного образа жизни



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

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

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

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

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

причин.

Начните с нескольких простых правил:

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

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

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

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

Паркуйте машину подальше. Люди постоянно пытаются припарковать свой автомобиль как можно ближе к подъезду, входу в торговый или офисный центр. Перестаньте так делать: ходьба – ваш лучший друг, помните?

Играйте в подвижные игры. Если у вас есть дети, значит, с вами

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

Будьте активны и энергичны в любом возрасте!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья
