

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



Период с 15 по 21 апреля 2024 года обозначен **Неделей 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 бобовые. 

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.

Профилактика сахарного

диабета



ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

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.

Полезные советы

Эти полезные советы помогут вам в ежедневной потере лишних килограммов:

- Не покупайте продукты, от которых вы решили отказаться: то, что полезно для вас, полезно и для членов вашей семьи;
- Не ходите в магазин голодными, чтобы не купить лишних продуктов, которые придется съесть;
- Обращайте внимание на энергетическую ценность и состав продуктов, указанный на этикетке;
- Выработайте новые привычки делать покупки: предпочтение должно быть отдано низкокалорийным продуктам;
- При приготовлении еды необходимо избегать добавления высококалорийных ингредиентов в процессе приготовления (например, жиров и масел). Можно выбрать любой способ приготовления, кроме жарения: тушить, варить, запекать, использовать гриль и т.п.;
- Избегайте переедания высококалорийной пищи (как с высоким содержанием жиров, так и с высоким содержанием углеводов);
- Ешьте дробно, через каждые 2-3 часа – всего 5-6 раз в день, небольшими порциями. Это позволит не быть голодным и не переест в следующий прием пищи, а также равномерно распределить углеводы и избежать выраженного повышения глюкозы в крови после еды. Вместе с тем, если вы привыкли к 3 основным приемам пищи, то специально

- вводить перекусы не надо;
- Пейте достаточное количество жидкости;
 - Накладывайте еду в посуду меньшего размера, чтобы уменьшить размер порций;
 - Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь обеспечивает поступление в организм дополнительных ненужных калорий и замещает более необходимые пищевые продукты. Кроме этого, употребление алкоголя пациентами, находящимися на сахароснижающей терапии, может привести к гипогликемии, нередко отсроченной.

Лучшим доказательством эффективности подобранной диеты и стимулом для её продолжения является снижение массы тела. Самоконтроль целесообразно производить 1 раз в неделю натощак. Если вес не снижается, пересмотрите свой рацион ещё раз.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- колбасы
- 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



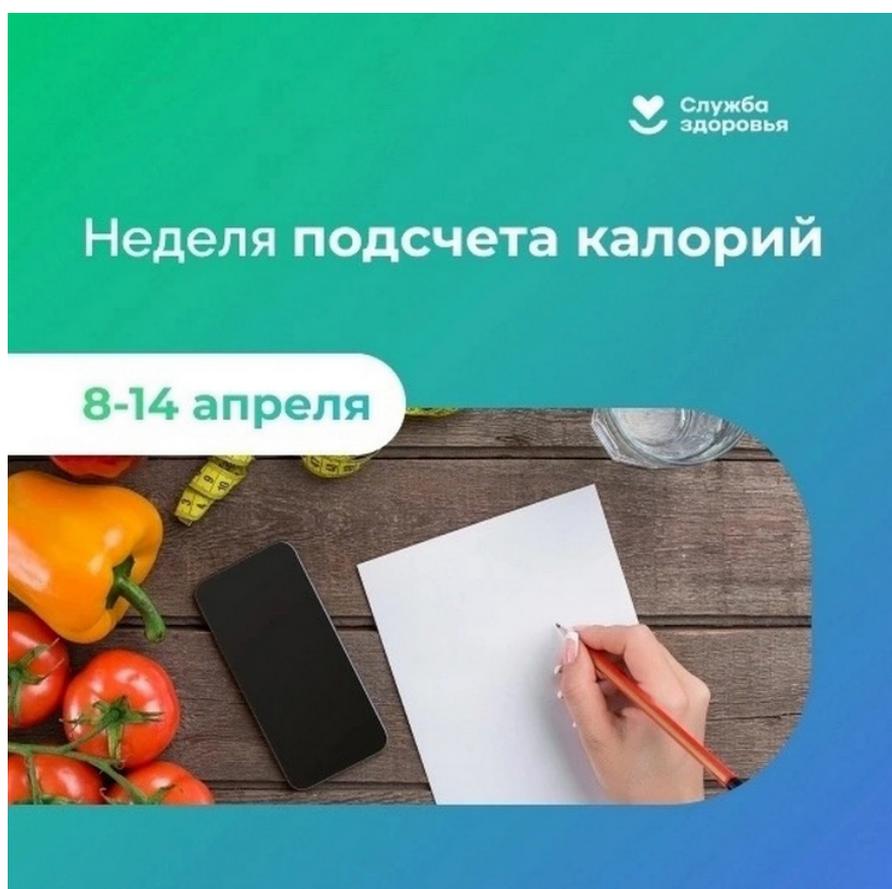
ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):

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



Заправлять салат можно нежирным биокефиром или лимонным соком

Неделя подсчета калорий



Неделя подсчета калорий проводится с 08 по 14 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 ккал 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. Свинина и мясопродукты 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.

Активный образ 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.

Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)



С 1 – 7 апреля 2024 года в 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!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя здоровья матери и ребенка с 4 по 10 марта 2024 года



Неделя с 4 по 10 марта 2024 года проходит как Неделя здоровья матери и ребенка.

Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.

Условия сохранения репродуктивного здоровья

Ещё во время внутриутробного развития у плода закладываются все системы органов. Здоровье будущего ребенка напрямую зависит от образа жизни матери во время беременности, а также от здоровья отца.

Что же можно сделать, чтобы будущее поколение рождалось здоровым и способным родить таких же здоровых детей? Если внимательно изучить рекомендации, то в них нет ничего невыполнимого.

- Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться.
- Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы.
- Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путём.
- Любую беременность желательно планировать.
- Вести здоровый образ жизни.
- Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причём это касается не только девушек, но и мужчин.
- Укреплять свой иммунитет.
- Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

Охрана репродуктивного здоровья

В понятие охраны входит большое количество методов, процедур и услуг, которые способны поддержать репродуктивное здоровье молодых семей и каждого отдельного человека. В современных условиях проблемы охраны имеют большую значимость и актуальность.

Необходима большая работа по профилактике хронических заболеваний, а так же, заболеваний, которые оказывают влияние на половую сферу.

Особую роль надо отвести:

- профилактике аборт, особенно в раннем возрасте;
- предохранению от заражения различными инфекциями, которые передаются половым путём;
- рассматривать вопросы планирования семьи и рождения детей.

Репродуктивное здоровье человека в большей степени зависит от него самого. Это в ваших силах, никто за вас этого не сделает. Помните о своих детях и будущих внуках, от вашего образа жизни зависит и их здоровье также.

С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России с 2024 года проводится диспансеризация репродуктивного здоровья.

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 профилактики
употребления наркотических
средств с 26 февраля по 3
марта**



С 26 февраля по 3 марта проводится «Неделя профилактики употребления наркотических средств».

Распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества.

Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.

Наркомания – болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций.

Наиболее частые причины возникновения наркомании:

– недостаток любви и внимания со стороны близких людей;

- эксперимент над своим сознанием, любопытство;
- бунтарство, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья, часто это распространено у лиц молодого возраста;
- серьезные внутренние конфликты, проблемы социализации;
- наркотики как средство борьбы с депрессией.

Признаки употребления наркотиков:

- длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки; неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения; отрешенный взгляд.
- следы от уколов, порезы, синяки. Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно.
- нарастающая скрытность, изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики.
- увеличиваются финансовые запросы (начинают пропадать деньги и ценные вещи из дома);
- увеличивающееся безразличие к происходящему, смена настроения по непонятным причинам, быстрая утомляемость, нарушение сна.

Последствия употребления наркотиков:

депрессия (возникает в период воздержания от приема наркотиков);

передозировка (потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности, следствием часто является летальный исход);

судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения наркотика;

высокий суицидальный риск

домашние скандалы, потеря друзей;

криминогенность (вследствие потребности в деньгах и изменениями личности с характерным морально-этическим снижением).

Средняя продолжительность жизни наркомана с момента начала употребления наркотиков около 7 лет. Основные причины смерти при употреблении наркотических препаратов: передозировка, печеночная кома, острая сердечно-сосудистая недостаточность, острая почечная недостаточность, остановка дыхания, суицид в состоянии психоза.

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

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).

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



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 добавят:

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!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2

Центр здоровья.

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.
