

Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности

20 - 26
февраля февраля

Неделя 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;

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены мероприятия направленные на оценку состояния репродуктивного здоровья граждан, повышения медицинской грамотности и информированности населения о факторах риска и значимости здорового образа жизни.

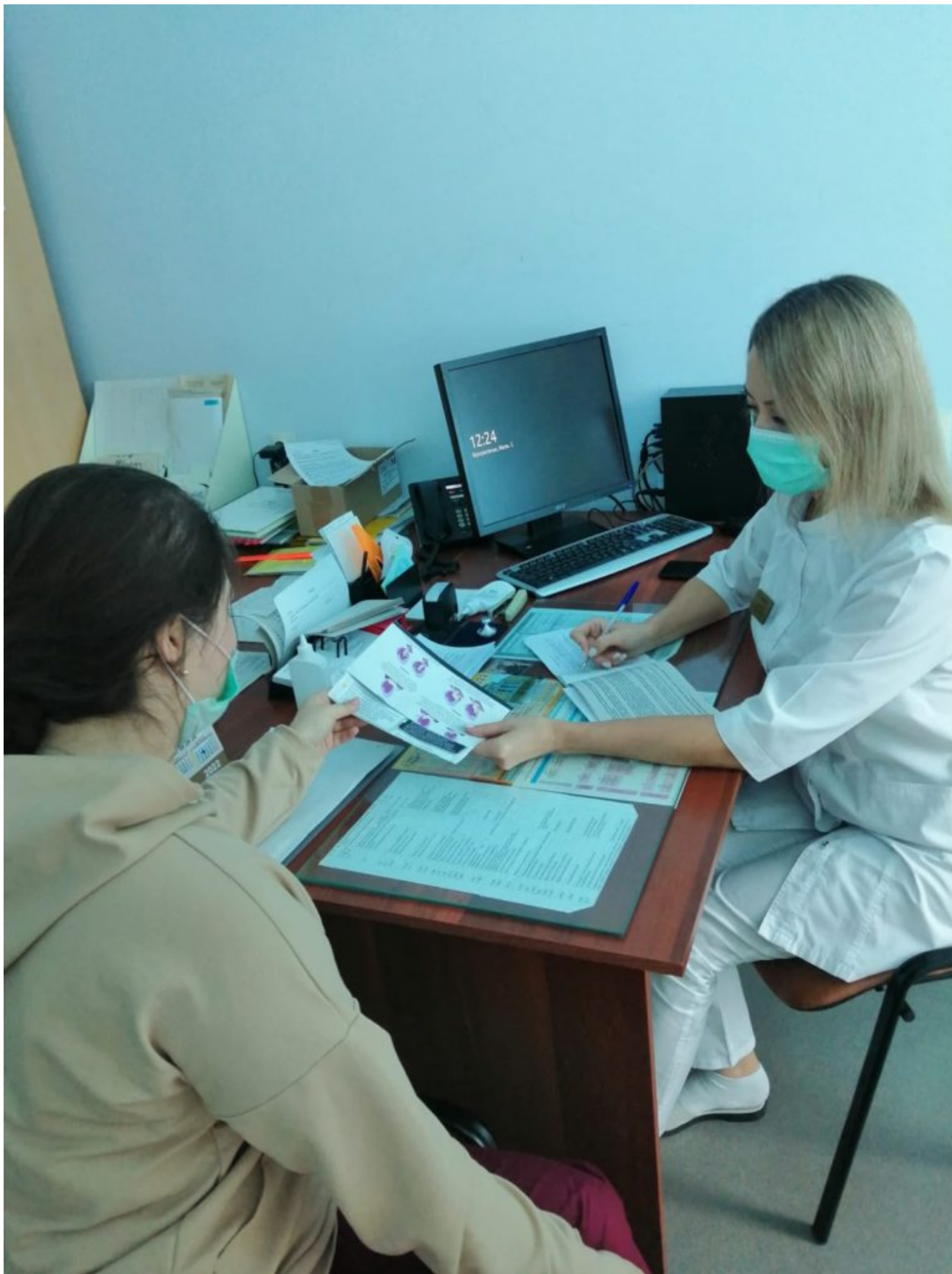
С докторами поликлиники были проведены лекции на тему

1. «Репродуктивное здоровье в современных условиях» – врач-гинеколог.

2. «Правильное питание и репродуктивное здоровье» – врач Центра здоровья.



Врач-гинеколог кабинета медицинской профилактики, в рамках диспансеризации, проводила беседы, индивидуальные консультирования для женщин репродуктивного возраста (планирование беременности, польза приема фолиевой кислоты за 3 месяца до планируемой беременности).



В кабинете медицинской профилактики с женщинами репродуктивного возраста проводились беседы о здоровом образе

жизни, о необходимости регулярных профилактических осмотров и диспансеризации.





Врачи центра здоровья выпустили буклет на тему «Репродуктивное здоровье и профилактика репродуктивных потерь».

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 892718

**Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь**

спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 892718

**Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь**

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

**Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь**

и продуктами (синкеры, сухие завтраки, спрайт, пепси-кола) может иметь самые непредсказуемые последствия.



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
(РЦМП)**
Адрес: 430034, г. Саранск,
пр. 60 лет Октября, д. 6
Телефон РЦМП: 89271818726

**Репродуктивное здоровье и
профилактика репродуктивных
потерь**

Каждый человек должен понимать, что репродуктивное здоровье в большей степени зависит от него самого. Здоровый образ жизни-

залог репродуктивного здоровья!

ГБУЗ Республика Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

ПОЛИЦИЯ РОССИИ НАПОМИНАЕТ!

ПЕНСИОНЕРЫ,

ИНВАЛИДЫ, ВЕТЕРАНЫ

И РОДИТЕЛИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ,

ЭТА ПАМЯТКА – ДЛЯ ВАС!



ПОЛИЦИЯ РОССИИ НАПОМИНАЕТ!



ПЕНСИОНЕРЫ,
ИНВАЛИДЫ, ВЕТЕРАНЫ
И РОДИТЕЛИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ,
ЭТА ПАМЯТКА – ДЛЯ ВАС!

Уважаемые граждане!

С помощью этой памятки полиция России обращается к вам в связи с участвовавшими случаями попыток мошенничества.

Отвергая нормы морали и права, мошенники стремятся похитить сбережения и ценности граждан. Их жертвами чаще становятся те, кто живет или подолгу остается в квартире один и не может за себя постоять. Это оставленные дома без присмотра дети, инвалиды, одинокие граждане, пенсионеры и люди старшего возраста.

Специально разработанное полицией руководство поможет вам обезопасить себя и своих близких. Возьмите нашу Памятку с собой, отдайте ее родителям, пожилым соседям, обучите перечисленным здесь правилам детей.

Соблюдение этих простых правил – ВАШ ВКЛАД

В БЕЗОПАСНОСТЬ как вашего дома и имущества, так и ваших друзей и родных!

Помните: предупрежден – значит вооружен!

ВАШ ДОМ –ВАША КРЕПОСТЬ!

Правило 1. Не открывайте дверь незнакомцам! Если вы не можете рассмотреть лицо или документы посетителя в глазок – накиньте цепочку, перед тем как отпирать замок!

Правило 2. Если при исправном дверном глазке после звонка в дверь пропал обзор (глазок заклеен или закрыт) – не открывайте дверь! Громко сообщите, что звоните в полицию, – и немедленно сделайте это!

Правило 3. Без проверки не впускайте в квартиру посторонних, даже если они представляются сотрудниками ремонтных служб. Прочитайте удостоверение и проверьте полномочия сотрудника, позвонив в приславшую его организацию!



Правило 4. Если вам нужно впустить постороннего в квартиру, сразу закройте за ним дверь, чтобы никто не мог зайти следом.

Не оставляйте ключ в двери или опустите собачку замка, чтобы ваш гость не мог впустить за вашей спиной кого-то еще. НЕ ВЫПУСКАЙТЕ

ИЗ ВИДА человека, которого вы впервыепустили в квартиру!

Правило 5. Не принимайте на веру то, что говорят вам пришедшие к вашей двери незнакомцы. Даже крик «Пожар!» или «Помогите!»

может быть приманкой! Если при взгляде в глазок вы

не заметите признаков задымления или явно совершаемого преступления – оставайтесь дома и вызывайте помощь по телефону

Главное правило: всегда держите данную Памятку

со всеми необходимыми номерами телефонов под

рукой. Если к вам в дом пытаются проникнуть против вашей воли – СРАЗУ ЖЕ ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ!

ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ!

Помните: нельзя узнать человека за минуту. Не слишком

доверяйте тем, кого видите впервые!

Если социальные работники, контролеры службы газа, слесари, электрики или представители

жилищно-эксплуатационной конторы пришли

к вам без вызова, это повод насторожиться!

Мошенники часто выдают себя за представителей

сферы обслуживания. Униформа и инструменты

мало о чем говорят. Если вы не знаете человека

в лицо, проверьте его документы или спросите,

в какой организации он работает.

До того как открыть дверь незнакомцу, позвоните

в названную им организацию и уточните, направляли ли оттуда к вам специалиста. Не стесняйтесь – это совершенно нормально!

Проверьте номер телефона, который вам называет сотрудник. Не звоните с его мобильного

телефона или под диктовку, набирайте номер

сами. Все телефоны социальных служб можно узнать в единой бес-

платной справочной службе 09.

Если ремонтник сообщает вам о поломке и пред-

лагает приобрести что-либо для ее устранения, стоит проверить цену на запасные части

и услуги по замене, обратившись по телефону

в диспетчерскую!

Проверяйте платежные документы, которые

кладут вам в почтовый ящик. Известны случаи

вброса фальшивых квитанций. Если вы их оплатите, то деньги получат мошенники! Реквизиты

(платежные номера) в квитанции должны совпадать с теми, по которым вы платили ранее. Если

что-то выглядит не так, как обычно, обратитесь

в обслуживающую ваш дом фирму и узнайте,

менялись ли реквизиты!

ОЧЕНЬ ВАЖНО! Прежде чем принять любое решение,

связанное со значительными расходами, обязательно

посоветуйтесь с близкими!

НЕ ВЕРЬТЕ ТЕМ, КТО ОБЕЩАЕТ ЧУДЕСА ЗА ДЕНЬГИ!

Каждого из нас с детства учат быть добрым и отзыв-

чивым. Это правильно, но в наши дни не стоит быть

чересчур доверчивым! Вот ситуации, которые должны

вас насторожить:

Вам позвонили в дверь, но когда вы подошли

к глазку – за ним темнота или несколько незнакомых

людей на площадке у двери соседа. Это могут

быть воры! Понаблюдайте за ними: в случае если

подозрение подтвердится – звоните в полицию!

Незнакомцы просят у вас помощи: воды, лекарство, позвонить, говорят, что в подъезде кто-то

рожает, кому-то плохо с сердцем и так далее.

Оказать самую ценную помощь – передать

воду, таблетку или вызвать «скорую» вы можете,

не снимая цепочки с двери!

Вам звонят по телефону или в дверь, заботливо

уговаривают или, наоборот, запугивают болезнями

и бедами. Гости предлагают приобрести чудодейственные препараты, еду, технику, что-то еще, часто неправдоподобное: гадания, волшебное

излечение, омоложение, приворот на удачу.

ПОМНИТЕ: до покупки любых препаратов, особенно

дорогостоящих, обязательно посоветуйтесь с лечащим

врачом и родственниками!



У МЕНЯ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН...

Телефоны, компьютеры и электронные архивы позволяют узнать о вас довольно много. Не дайте ввести

себя в заблуждение. Если к вам звонят или приходят

незнакомые люди, которые что-то знают о вас, скорее всего –

ЭТО МОШЕННИКИ. Вот ситуации, которые

ДОЛЖНЫ ВАС НАСТОРОЖИТЬ:

Вам звонят якобы из поликлиники и сообщают,

что у вас или ваших родственников обнаружили

опасную болезнь. Вне зависимости от сложности

«спектакля» жуликов (могут упоминаться ваша

история болезни, имя родственника, фамилия участ-

кового врача) это – мошенничество! Настоящий

доктор никогда не сообщит такие «новости»

по телефону! Рано или поздно мошенники скажут,

что только их дорогое лекарство или операция

могут помочь. НЕ ВЕРЬТЕ! ЭТО ОБМАН!

Вам звонят с сообщением, что ваш родственник

или знакомый попал в аварию, за решетку,
в больницу, и теперь за него нужно внести
залог, штраф, взятку – в общем, откупиться.

ЭТО ЖУЛИКИ! Техника сегодня позволяет даже
подделать голос человека.

На телефон поступают звонки или сообщения
с неизвестных номеров с просьбой положить
на счет деньги, чтобы помочь детям или получить
якобы выигранный приз. ЭТО ЛОЖЬ!

Вам сообщают о крупном денежном или веще-
вом выигрыше по SMS и предлагают отправить
SMS-сообщение или позвонить по указанному
номеру для получения приза. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО!

ЭТО, КАК ПРАВИЛО, МОШЕННИЧЕСТВО.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СПОКОЙНЫ И НЕ БОЙТЕСЬ

ЗАПУГИВАНИЙ И УГРОЗ! ОБЯЗАТЕЛЬНО СВЯЖИТЕСЬ

С РОДСТВЕННИКАМИ!



БЕСПЛАТНЫЙ СЫР – В МЫШЕЛОВКЕ!

Сегодня люди, особенно пенсионеры, бывают стеснены

в средствах. Бессовестные жулики стараются нажиться

и на этом, отбирая у стариков последнее. Вот ситуации,

которые ДОЛЖНЫ ВАС НАСТОРОЖИТЬ:

Незнакомец представляется социальным

работником и сообщает о надбавке к пен-

сии, перерасчете квартплаты, премии ветеранам, срочном обмене денег на дому,

якобы «только для пенсионеров». Каким бы

любезным и участливым ни был этот человек –

ЭТО МОШЕННИК!

Любые выплаты пенсионерам осуществляются

ТОЛЬКО п р и к р е п л е н н ы м с о ц и а л ь н ы м

работником и вы, скорее всего, знакомы

с ним. Без официального объявления в нашей стране не может проводиться никакой «срочный обмен денег»!



Незнакомые люди предлагают вам приобрести

продукты или товары по неправдоподобно

низким «льготным» ценам. Вам могут даже продать пакет сахара или гречки за несколько рублей.

ЭТО ЛОВУШКА! Вскоре вас попросят написать

список нужных вам продуктов и попытаются взять

крупный задаток. Это выманивание денег!

Люди официального вида с бумагами в руках

просят вас под расписку, «для выставки в музее»

или под другим предлогом, отдать им ваши

ордена, боевые медали, китель или наградное

оружие. ЭТО ОХОТНИКИ ЗА НАГРАДАМИ!

Вам предлагают необычайно «прибыльное»

предприятие: приз, суперскидку, выгодное вложение средств, спор на деньги и т. п. Вас могут

запугивать или подначивать, обещая при этом

барыши. ЭТО ОБМАН!

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!

Если вы ВСЕГДА соблюдаете рекомендации, приведенные в этой брошюре, вам, скорее всего, бояться нечего:

жулики отправятся искать добычу полегче. Полиция

России просит вас обратить внимание еще на ряд рекомендаций:

Познакомьтесь и дружите с соседями! Они всегда могут прийти на выручку. Если вы знаете

соседей в лицо, незнакомый человек на площадке – повод насторожиться.

Запишите на последних страницах Памятки все

необходимые номера телефонов. Не стесняйтесь

звонить по инстанциям! Храните Памятку рядом

с телефонным аппаратом!

Если вы впустили кого-то в квартиру, постарайтесь, чтобы он не прошел дальше коридора.

Чем меньше посторонние находятся у вас

дома, тем меньше вы рискуете!



Если на улице с вами пытается заговорить

незнакомец, обращаясь к вам с просьбой, вопросом или предложением, будьте бдительны! Этот

милый человек может оказаться мошенником,
который, усыпив вашу бдительность, обманным
путем присвоит ваши деньги и прочее имущество,
а вы узнаете, что стали жертвой мошенника,
только оказавшись дома.

Если что-либо из предлагаемого вам или происходящего с вами
вызывает сомнения – насторожитесь. Посоветуйтесь с детьми,
родственниками,

официальными органами. НИКОГДА и НИКОМУ

не отдавайте свои сбережения и документы!

Не все, кто разговаривает с вами участливо

и убедительно, на самом деле желают вам

добра. Мошенники умеют втираться в доверие

и могут даже пытаться устраиваться на работу

в соцслужбы! Если предложение соцработника

кажется подозрительным – до совершения любых

действий посоветуйтесь с родственниками!

Если вы сдаете квартиру без оформления

договора – вы очень рискуете. Бывали случаи

переоформления квартир на жильцов, в т. ч. нелегалов. Тяжба по выселению последних может

тянуться годами!

ЕСЛИ С ВАМИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА, ЗВОНИТЕ В ПОЛИЦИЮ!

ВАМ ПОМОГУТ!

С 13 по 19 февраля 2023 года

проходит Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.



Овощи и фрукты-важная составляющая здорового питания. Они являются источником витаминов (А,С,Е,К, группы В), углеводов, пищевых волокон, органических и минеральных веществ (кальция, магния, железа, цинка). Мало кто знает, что полезные фрукты и овощи содержат еще и минорные компоненты (флавоноиды, пищевые индолы, органические кислоты), которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 г овощей и фруктов 5 раз в день.

Употребление в пищу ежедневно достаточное количество свежих

овощей и фруктов приносит пользу:

- Способствует росту и развитию детей;
- Увеличивает продолжительность жизни; замедляет процесс старения;
- Способствует сохранению психического здоровья;
- Обеспечивает здоровье сердца; снижает уровень холестерина в крови;
- Снижает риск онкологических заболеваний;
- Снижает риск ожирения;
- Снижает риск диабета;
- Улучшает состояние кишечника;
- Улучшает иммунитет;

Самые полезные витамины в овощах

1. **Витамина А** больше всего находится в моркови, горохе, фасоли и картофеле.

2. **Витамины группы Д** в большом количестве содержатся в капусте, той же самой моркови и картофеле.
3. Природными источниками **витамина Е** являются зеленый салат, горох, томаты, спаржа и брокколи.
4. **Витамина С** очень много содержится в капусте, картофеле, болгарском перце и зеленом салате.
5. **Витамины группы В** находятся в картофеле, зеленом салате, свекле, горохе и белокочанной капусте.

Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе?

-Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени!

-Ваза с фруктами должна быть всегда на виду и легко доступна! Замените перекусы фруктами!

-Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным!

-Зимой используйте замороженные и сушеные овощи и фрукты.!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

Центр здоровья

С 6 по 12 февраля 2023 года в России проходит Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта

6 - 12
февраля февраля

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 РМ «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Акция "Защитникам с любовью"

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» приняла участие в акции «Защитникам с любовью», приуроченной ко Дню Защитника Отечества.

Собраны коробки с продуктами, медикаментами, средствами личной гигиены, одеждой. Вместе с необходимыми вещами хочется передать частичку заботы и внимания.



[Информация о функциональных возможностях Единого портала государственных услуг](#)

[Приложение - 1 - Краткая инструкция по регистрации в ЕСИА для физ -](#)

[лиц_в-2Скачать](#)

[Приложение-2-Инструкция-по-восстановлениюСкачать](#)

[Приложение-3-Инструкция-по-настройке-Госпочты-обновленнаяСкачать](#)

Профилактика онкологических заболеваний



30 – 5
ЯНВАРЯ ФЕВРАЛЯ



НЕДЕЛЯ 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. Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью

регулярного прохождения профилактических осмотров и диспансеризации, а также посещения врачей первичного звена.

Профилактика раковых заболеваний включает следующие основные направления:

- Полный отказ от курения и употребления любой никотинсодержащей 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!

ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ



МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Самообследование молочных желез - **1 раз в месяц**
- Осмотр молочных желез врачом - **с 18 лет 1 раз в год**
- Маммография - **от 49 до 75 лет 1 раз в 2 года**



ШЕЙКА МАТКИ

- Осмотр гинекологом - **с 18 лет 1 раз в год**
- Мазок на цитологию - **от 18 до 64 лет 1 раз в 3 года**



КИШЕЧНИК

- Исследование кала на скрытую кровь - **от 40 до 64 лет 1 раз в 2 года; от 65 до 75 лет 1 раз в год**



ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Определение простат - специфического антигена в крови - **в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет**



ЛЕГКИЕ

- Флюорография - **с 18 лет 1 раз в год**



КОЖА

- Осмотр врачом кожных покровов - **с 18 лет 1 раз в год**



ПИЩЕВОД, ЖЕЛУДОК

- Эзофагогастродуоденоскопия (ФГС) - **в возрасте 45 лет**



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

- Осмотр врачом, пальпация щитовидной железы **с 18 лет 1 раз в год**

НАДО ЗНАТЬ !

ВЫЯВИТЬ ОПУХОЛЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ можно в случае регулярного прохождения диспансеризации и обследования в кабинете раннего выявления онкозаболеваний поликлиники

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

