

# 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.

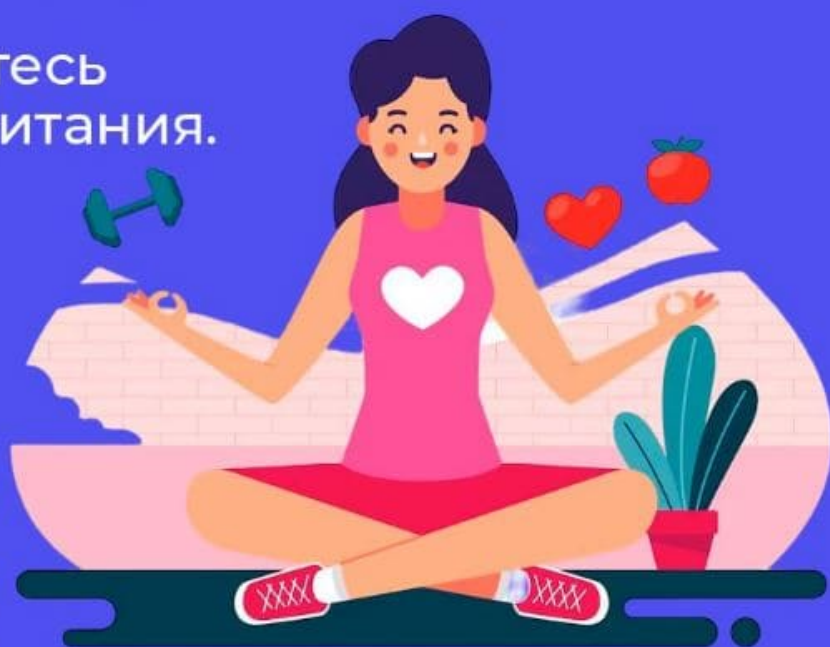
# ФОРМИРУЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

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.





**24 МАРТА**

**Всемирный  
день борьбы  
с туберкулезом**

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



Регулярное флюорографическое обследование-основа раннего выявления не только туберкулеза, но и других серьезных заболеваний органов грудной клетки.

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



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!**

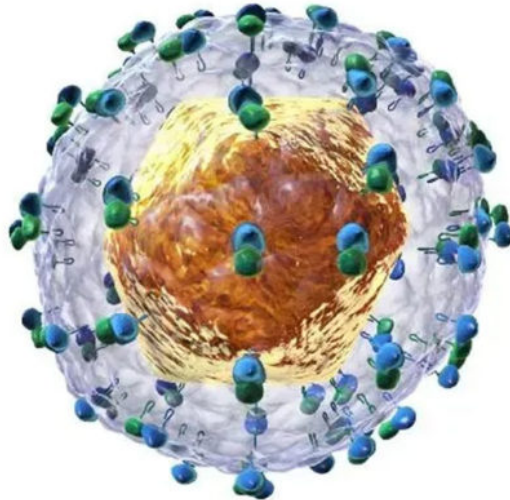
Если Вы хотите сохранить свое здоровье, ежегодно проходите флюорографическое обследование!

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

---

**Неделя по борьбе с заражением  
и распространением  
хронического вирусного  
гепатита С проводится с 13 по  
19 марта 2023 года**

# Вирусный гепатит С



**С 13 по 19 марта 2023 года  
Неделя по борьбе с заражением и распространением  
хронического вирусного гепатита С**

Гепатит С – опасное и распространенная болезнь, разрушающее клетки печени и нарушающее ее функционирование. Сначала развивается скрыто и длительно, практически бессимптомно – в этом его главные особенности. После начинается стремительный переход в цирроз печени.

**Основные советы, которые могут предотвратить заболевание.**

- не используйте повторно шприцы и иглы! Гепатит С может сохраняться на любых поверхностях до нескольких недель.

- избегайте незащищенные половые связи! Всегда используйте контрацептивы.

- выбирайте ответственного мастера по маникюру и татуажу!

Нестерильные инструменты – путь передачи вируса.

- не используйте чужие бритвы! При порезе вирус гепатита С может попасть в кровь.

- регулярно проходите диспансеризацию! Она позволяет выявить начальные проявления болезни или риск их развития.

- прохождение вакцинации является наиболее эффективным способом профилактики заболевания.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» были проведены тематические мероприятия по вопросам профилактики и распространения вирусного гепатита С среди населения и медицинских работников.

В холле БУЗ РМ «Поликлиника №2» размещен тематический плакат: «Что такое гепатит С?».





С врачами, медицинскими сестрами ГБУЗ РМ «Поликлиники №2» проведены лекции на тему:

1. «Профилактика вирусного гепатита С» – врач инфекционист.
2. «Гепатит С – группы риска, симптомы, лечение» – врач инфекционист.





Как можно узнать, болен ли человек гепатитом? Так как гепатит маскируется, клинически не проявляется, то многие люди о нем не подозревают. Поэтому, одна из рекомендаций – один раз в год сдавать анализ крови на гепатит С, гепатит В, чтобы диагностировать болезнь на ранних стадиях.

**В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» анализ крови на гепатит С, гепатит В можно сдать, получив направление от врача – инфекциониста или участкового терапевта.**

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

# 13 – 17 МАРТА 2023 ГОДА НЕДЕЛЯ ПО БОРЬБЕ С ЗАРАЖЕНИЕМ И РАСПРОСТРАНЕНИЕМ ХРОНИЧЕСКОГО ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С



**Вирусный гепатит С. Что важно знать?**

**Что такое гепатит С?**

Гепатит – воспаление печени, крупного органа, находящегося в правом подреберье. Есть много факторов, которые могут вызвать гепатит, например, употребление алкоголя, прием некоторых

лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.

Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму. Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет.

### **Что важно знать о вирусе гепатита С?**

Вирус – это мельчайшая частица, увидеть которую можно только с помощью электронного микроскопа. Вирусы могут размножаться только в живых клетках. Вне живого организма вирусы как правило быстро погибают. Вирус гепатита С представляет собой участок генетического материала (рибонуклеиновую кислоту, или РНК), окруженный белковой оболочкой и дополнительной внешней оболочкой. В результате размножения вируса в клетках печени человека (гепатоцитах) нарушается их функция и они могут погибнуть, а вышедшие из них вирусы продолжают поражать все новые и новые клетки. Вирус принято обозначать латинскими буквами HCV, что означает Hepatitis CVirus – вирус гепатита С.

### **Как можно заразиться вирусом гепатита С?**

Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и

других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих

инъекционные наркотики. Инфицирование возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты. В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. Частицы крови могут оставаться на поверхности инструментов, и в случае микротравм вирус может попасть в ранку и вызвать заболевание. Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.

### **Что делать для профилактики заражения и как не заразить других?**

1) Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты.

2) В домашних условиях пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

3) Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).

4) Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.

### **Как проявляется заболевание?**

В большинстве случаев гепатит С протекает скрыто. Инфицированный человек чувствует себя на протяжении длительного времени хорошо и как правило не может назвать период, когда его самочувствие ухудшалось (что могло бы свидетельствовать о начале заболевания). На ранних стадиях заболевания у некоторых людей отмечаются неспецифические симптомы (слабость, повышенная утомляемость, головные боли), в крайне редких случаях может возникнуть пожелтение склер («белков глаз»), пожелтение кожи и кожный зуд. Если хронический гепатит С остается не выявленным на протяжении многих лет, и заболевание доходит до стадии цирроза печени, то возникают более серьезные симптомы, связанные с нарушением функций печени: снижение массы тела, накопление свободной жидкости в брюшной полости (асцит), кровотечение из вен пищевода, нарушения функции мозга (энцефалопатия).

### **Чем опасен гепатит С?**

При длительном течении заболевания (не протяжении многих лет) у инфицированного человека происходит замещение нормальной ткани печени соединительной тканью (фиброз печени). Это своего рода рубцовые изменения в результате хронического воспаления. Конечной стадией фиброза является цирроз печени, при котором нарушается структура ткани печени, а при тяжелом



(декомпенсированном) циррозе страдает уже функция органа. У некоторых пациентов на фоне цирроза печени может возникнуть злокачественное новообразование (гепатоцеллюлярная карцинома), поэтому всем людям с хроническим гепатитом С важно наблюдаться у врача и регулярно проходить необходимые обследования. У некоторых пациентов возникают внепеченочные проявления хронического гепатита С в виде заболеваний почек, кожи, щитовидной железы, нарушений в системе крови.

### **Как выявить заболевание?**

Гепатит С можно выявить только с помощью специальных исследований, которые условно можно разделить на 3 группы:

- 1) анализы крови, которые указывают на инфицирование вирусом в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С;
- 2) анализы крови, которые отражают воспаление в печени, а также функцию печени;
- 3) исследования, которые помогают оценить размеры печени, состояние ее ткани и других органов брюшной полости.

Основное значение принадлежит первой группе. Это в первую очередь тесты на антитела, которые вырабатываются в организме в ответ на появление вируса. Для обозначения антител чаще используется приставка *anti-*. Полностью это выглядит так: *anti-HCV*.

Антитела бывают двух классов – IgG и IgM (Ig – immunoglobulin

– иммуноглобулин – это латинское название антител). Основным классом антител являются anti-HCV IgG, которые вырабатываются как при остром, так и при хроническом гепатите С. Анализ на anti-HCV IgG (иногда указывают только anti-HCV) проводится всем пациентам, когда хотят проверить, есть ли у них гепатит С. Эти антитела также встречаются у тех, кто ранее переболел гепатитом С и выздоровел самостоятельно или у тех, кто вылечился в результате приема специальных противовирусных препаратов. Поэтому, если у человека положительный анализ на anti-HCV этого недостаточно, чтобы установить диагноз гепатита С. Необходимо комплексное обследование, которое должно обязательно включать анализ крови на РНК вируса. Существуют качественный и количественный анализы на РНК вируса гепатита С. Положительный качественный анализ указывает на наличие вируса в организме. Количественный – на его уровень, то есть концентрацию в крови. Необходимые для диагностики гепатита С лабораторные и инструментальные исследования назначаются врачом.

### **Можно ли вылечить хронический гепатит С?**

Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С. Большинству пациентов в настоящее время может быть назначен прием таблетированных препаратов в течение 2-3 месяцев. Но важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач. Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.

### **Что важно знать, если человек инфицирован вирусом гепатита С?**

✓ Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья.

✓ Если у кого-либо из членов семьи и/или совместно проживающих людей обнаружены антитела к вирусу гепатита С (антi-НСV) или РНК вируса гепатита С, всем остальным людям, у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к вирусу (anti-НСV) и РНК вируса гепатита С.

✓ Анализ крови на РНК вируса гепатита С необходимо проводить всем детям, рожденным от инфицированных вирусом гепатита С матерей.

✓ При условии стабильных моногамных отношений в семье риск заражения вирусом гепатита С не высок. Но для полного исключения инфицирования рекомендуется использование презервативов.

✓ Передача вируса гепатита С от матери к ребенку возможна, но происходит нечасто. Вирус гепатита С не влияет на развитие плода. Иницирование вирусом гепатита С не влияет на способ родоразрешения (возможны как естественные, так и искусственные роды). Кормление грудью разрешается.

✓ Необходимо сообщать об инфицировании вирусом гепатита С всем врачам, особенно тем, кто собирается проводить такие манипуляции, как лечение зубов или хирургические операции.

✓ Всем инфицированным вирусом гепатита С необходимо полностью исключить алкоголь, так как его употребление способствует

более быстрому повреждению печени.

✓ В ранние периоды заболевания никаких рекомендаций по питанию нет. Специальная диета необходима только на поздней стадии гепатита С, при выявлении цирроза печени.

✓ Ограничений по занятию спортом при гепатите С нет, но при контактных видах спорта, связанных с получением травм (бокс, борьба и другие), возможны повреждения кожи и попадание крови на слизистые оболочки или поврежденную кожу другого человека, что может привести к заражению.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

## **В ГБУЗ Республики Мордовия "Поликлиника №2" проходит акция "С ЛЮБОВЬЮ из Мордовии - ДЕТЯМ"**

Инициативу Регионального отделения Союза женщин России поддержала ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Был организован сбор гуманитарной помощи для детей, находящихся в интернатах Луганска и Донецка. Были закуплены и

принесены в дар детские вещи, бельё, игрушки, сладости, средства личной гигиены.

Мы верим, что скоро наступит мир, и дети Донбасса будут засыпать и просыпаться в тишине под мирным небом.



---

**Неделя с 6 по 12 марта**  
**проходит как Неделя здоровья**  
**матери и ребенка**



## **НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА**

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

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.

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 абортов, 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.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

---