

Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях с 27 ноября по 3 декабря



Неделя с 27 ноября по 03 декабря 2023 года объявлена Министерством здравоохранения Российской Федерации неделей борьбы со СПИДом и информированием о венерических заболеваниях (Всемирный день борьбы со СПИДом 1 декабря).

ВИЧ-инфекция – это болезнь, которую вызывает вирус иммунодефицита человека. ВИЧ поражает иммунную систему человека, со временем лишая ее возможности сопротивляться другим заболеваниям и инфекциям.

СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, когда иммунная система организма истощает свои ресурсы и

перестаёт сопротивляться условно-патогенным чужеродным агентам. Резко повышается риск присоединения оппортунистических инфекций, а также развития злокачественных новообразований.

Несмотря на то, что до сих пор не найдено лекарство, способное излечить человека от ВИЧ-инфекции, с каждым годом появляется все больше эффективных препаратов антиретровирусной терапии. И благодаря расширению доступа к эффективным средствам профилактики, диагностики, лечения и ухода в связи с ВИЧ, в том числе в отношении оппортунистических инфекций, ВИЧ-инфекция перешла в категорию поддающихся терапии хронических заболеваний, что позволяет ВИЧ-инфицированным сохранить здоровье, вести полноценную жизнь и на десятилетия отодвинуть развитие СПИД.

Вирус от одного человека другому передается только тремя путями:

1. Половой путь. В последние годы доля ВИЧ-инфицированных, заразившихся при незащищенных половых контактах с ВИЧ-инфицированным, возрастает.
2. Через кровь. В России одной из основных причин заражения ВИЧ-инфекцией продолжает оставаться внутривенное введение наркотиков. Часто молодые люди заражаются при первом же введении наркотика внутривенно! Возможно заражение при проведении нестерильными инструментами татуировок и пирсинга.
3. Инфицирование ребенка от ВИЧ-инфицированной матери: во время беременности, в родах и при грудном вскармливании. Ребенок в утробе матери может не получить инфекцию, если начать своевременное лечение специальными препаратами беременной женщины.

Других путей передачи ВИЧ-инфекции не существует. Сегодня ВИЧ-инфекция не приговор, т.к. своевременное начало лечения, отказ от употребления наркотиков, позволяет перевести заболевание в разряд хронического контролируемого заболевания.

Необходимо знать и помнить, что поможет избежать инфицирования ВИЧ-инфекцией: защищённый половой контакт; взаимная верность друг другу партнёров.

Лучший способ профилактики ВИЧ/СПИДа среди инъекционных наркоманов—навсегда отказаться от наркотиков.

ВИЧ-инфекция — поведенческая болезнь, к таким же болезням неправильного полового поведения относятся и заболевания, передающиеся половым путем: **сифилис, гонорея, трихомониаз. Профилактика** идентична профилактике полового заражения ВИЧ. Проста и доступна для всех.

Необходимо осознать угрозу и изменить своё поведение на безопасное в отношении заражения ВИЧ, инфекций, передающихся половым путем. **Предупредить** ВИЧ-инфекцию, сифилис, гонорею, трихомониаз гораздо проще, чем лечить.

По последним данным Всемирной организации здравоохранения, к 2023 году число людей, живущих с ВИЧ по всему миру, достигло 38 миллионов. Несмотря на проводимые глобальные усилия по преодолению ВИЧ/СПИДа, число новых заражений остается очень высоким. В 2023 году было зарегистрировано около 1,7 миллиона новых случаев заражения ВИЧ. И это вызывает серьезное беспокойство мирового сообщества.

В Российской Федерации, по состоянию на 30 июня 2023 года, общее количество зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции среди граждан РФ составило 1 664 149 человек, из них 475 150 (28,6%) – умерли, на этот период проживало с диагнозом «ВИЧ-инфекция» 1 188 999 человек.

По итогам первого полугодия 2023г. в Российской Федерации было сообщено о 29 806 новых случаев выявления ВИЧ-инфекции.

Единственный способ борьбы со СПИДом – профилактика и поддержание своего организма. Необходимо точно знать свой ВИЧ-статус, чтобы, в случае выявления вируса в организме, вовремя начать лечение, не доводя до смертельных последствий. Ведь многие ВИЧ-инфицированные люди живут долгие годы и рожают здоровых детей.

Каждый желающий может сдать в ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» тест на наличие ВИЧ. Обследование на ВИЧ проводится доступно, бесплатно, добровольно с обязательным до-и послетестовым консультированием в поликлинике, а также в Центрах профилактики и борьбы со СПИД.



ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Неделя борьбы с антимикробной
резистентностью с 20 по 26
ноября 2023 года**



С 20 по 26 ноября 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило недель борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов).

Одно из глобальных достижений человечества – открытие противомикробных препаратов. В 1945 году Флеминг, Флори и Чейн получили Нобелевскую премию в области физиологии и медицины за открытие пенициллина – первого антибиотика, который помог человечеству бороться с инфекциями.

Сегодня в линейке антибиотиков появилось более пятнадцати разных групп лекарственных средств, причем не только с антибактериальным, но и противогрибковым, противоопухолевым действием. Но одновременно с доступностью противомикробных средств возникла новая проблема – устойчивость бактерий к антибиотикам, так называемая **«антимикробная резистентность»**.

Устойчивость к противомикробным препаратам возникает в результате постепенной мутации бактерий, вирусов, грибов и

паразитов и утраты ими восприимчивости к лекарственным препаратам, что затрудняет лечение инфекций и повышает риск распространения, тяжелого течения и летального исхода болезней.

Немало факторов, способствующих появлению устойчивости к антибиотикам, связаны именно с неправильными действиями человека. Одна из основных причин появления антибиотикорезистентности – **самолечение**. Пациенты самостоятельно назначают себе лекарственные препараты с антибактериальным действием даже при обычной простуде. Часто используют антибиотики для лечения вирусов (они не действуют на вирусы), неправильно подбирают нужную дозировку, не учитывают необходимую кратность приема.

Так же вклад в формирование резистентности к антимикробным препаратам вносит **использование антибиотиков в животноводстве**: больше половины мирового объема используемых антибиотиков приходится именно на скотоводство и птицеводство. Причина добавления антибиотиков в корм для домашних животных проста и обоснована: они позволяют предотвратить ряд инфекционных заболеваний, поддержать здоровье и продуктивность животных, снизить смертность, которая оборачивается крупными экономическими потерями.

Антибиотикорезистентность можно предупредить:

- отказом от самолечения;
- тщательным соблюдением схемы лечения противомикробными средствами, назначенной врачом;
- вакцинированием, способным защитить от серьезных заболеваний;
- тщательной гигиеной, обязательной дезинфекцией ран,

- царапин;
- ответственным отношением к своему здоровью.

Необходимо помнить о следующих простых правилах:

1. Антибиотики должен назначать только врач.
2. Соблюдайте время и кратность приема препаратов.
3. Уточняйте по инструкции зависимость приема препарата от времени приема пищи.
4. Не прерывайте и не прекращайте курс лечения до его окончания.
5. Не корректируйте дозировку антибиотика самостоятельно.
6. Во время лечения антибиотиками принимайте пробиотики (препараты, улучшающие естественную микрофлору кишечника).

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Торжественная церемония
награждения в преддверии**

празднования Дня матери

21 ноября, в преддверии празднования Дня матери, в Москве состоялась торжественная церемония награждения общественной наградой «Союза женских сил» «Мать-героиня».

На соискание награды по пяти номинациям было подано 426 заявок из 38 регионов. В результате жюри отобрало 93 номинантки.

Благодаря информации и поддержке председателя МРОО ОССД «МНОГО ДЕТИ» Натальи Котельниковой, с гордостью спешим сообщить, что в числе обладательниц почетного нагрудного знака «МАТЬ – ГЕРОИНЯ II СТЕПЕНИ» многодетная мама пятерых детей Кузнецова Юлия Валерьевна, оператор нашей поликлиники.

Поздравляем Юлию Валерьевну с заслуженной победой, искренне желаем здоровья, семейного благополучия, удачи, тепла и уюта!









Неделя отказа от курения



Что мы знаем о вреде курения?

Курение-социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой проблема бросить курить, для второй –избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье. По данным ВОЗ ежегодно от курения погибает около 6 миллионов людей.

Курение табака приводит к быстрой зависимости. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Какой ущерб здоровью наносит употребление табака?

– Курение может стать причиной онкологического заболевания любого органа.

-Курение наносит вред сердечно-сосудистой системе, увеличивая риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболеваний периферических сосудов.

-Курение приводит к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.

-Курение влияет на бронхолегочную систему, вызывая развитие ХОБЛ, астмы, рака легких.

-Курение вызывает импотенцию у мужчин.

-Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

-Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Как бросить курить?

Это можно сделать одномоментно сразу, если есть твердый волевой настрой. Можно отвыкать от курения медленно, ежедневно уменьшая количество выкуренных сигарет. Желание закурить, можно глушить жевательными резинками, леденцами, чаем или кофе. Помните, что состояние-тяга к сигарете- длится всего 5-10 минут, затем проходит. Существуют также медикаментозные, психотерапевтические, физиотерапевтические методы лечения, которые помогают бросить курить. Побороть пристрастие к табаку очень тяжело, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу. Если Вы будете следовать рекомендациям врача, то шанс бросить курить увеличится.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию(оценить состояния легких), на аппарате смеклайзер определить концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП

Режим работы поликлиник и женских консультаций

Вниманию жителей и гостей Саранска: в столице Мордовии изменился режим работы поликлиник и женских консультаций

Новый график позволит работающим гражданам попасть на приём к врачу в удобное время и не отпрашиваясь с работы.

Также участковые врачи теперь принимают пациентов только в поликлинике. Вызовы на дом принимают бригады отделения неотложной медицинской помощи. Это позволит терапевтам принимать за день больше пациентов амбулаторно.



НОВОСТИ



**Поликлиники и женские
консультации в Саранске начали
работать по новому графику**



Время работы медучреждений:

- ◆ Понедельник-пятница – с 8:00 до 20:00
- ◆ Суббота – с 8:00 до 15:00
- ◆ Воскресенье – выходной

В субботу можно записаться как к врачам
участковой службы, так и к специалистам



Записаться на приём к врачу можно:



- ◆ через «Госуслуги»
- ◆ по телефону горячей линии «122»
- ◆ через регистратуру или кол-центр
медицинской организации



К каким специалистам можно записаться:

- ◆ терапевт
- ◆ врач общей практики
- ◆ хирург
- ◆ офтальмолог
- ◆ оториноларинголог



К каким специалистам можно записаться:

- ◆ акушер-гинеколог
- ◆ психиатр-нарколог
- ◆ фтизиатр
- ◆ стоматолог
- ◆ стоматолог-терапевт

Попасть к другим специалистам можно
после посещения терапевта, который
сам запишет вас на приём



Если запись к врачу в данный момент невозможна, оператор включит пациента в «Лист ожидания» и сообщит ему о появлении свободных мест

Также за 1-2 суток до назначенного приёма оператор свяжется с пациентом, чтобы подтвердить готовность явки или изменить дату и время при необходимости

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом

Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом.

Неутешительная статистика гласит о том, что каждый 15-й россиянин страдает данным недугом.

Министерство здравоохранения региона совместно с Всероссийским

проектом «Здоровое поколение» разработали информационные материалы, призванные привлечь внимание к росту заболеваемости сахарным диабетом и призвать к бережному отношению к своему здоровью.

Немаловажную роль в борьбе играет солидарность общества по профилактике данного заболевания.

Внесите свой вклад, изучив лично и поделившись с близкими.

Вашему вниманию предлагается:

□ Гайд, наполненный ценными знаниями и практическими советами по профилактике диабета;

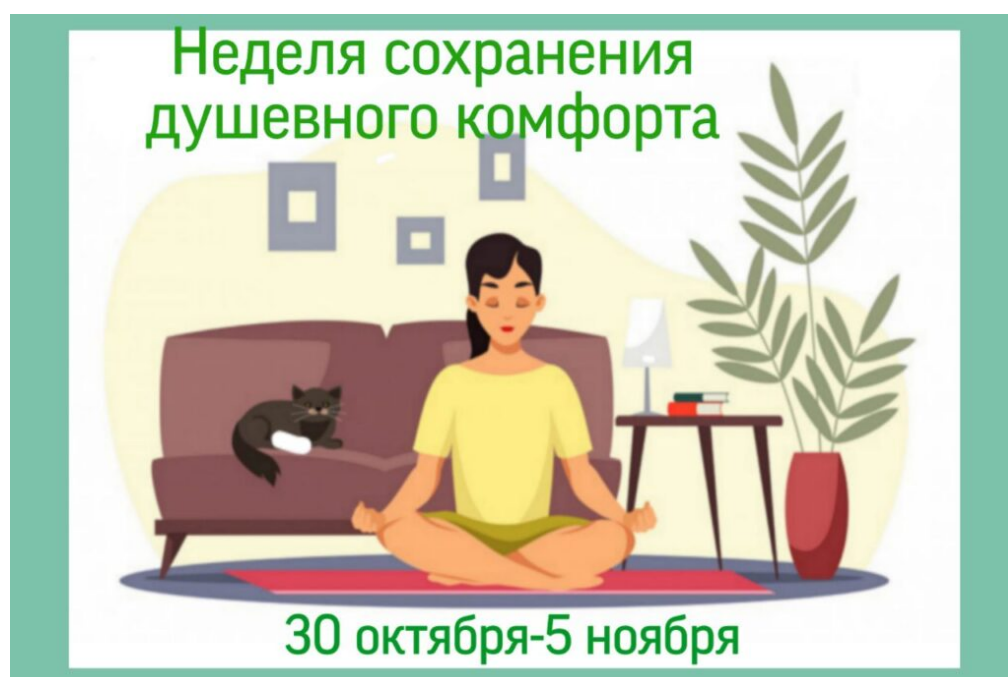
□ Ролик для широкого круга пользователей.

Осведомлен – значит вооружен!

Дадим отпор страшному недугу и воспитаем здоровое поколение вместе! □ #здоровоепоколениеупдн

[Гайд-продуктов-при-диабете-1Скачать](#)

Неделя сохранения душевного комфорта в честь Международной недели осведомленности о стрессе



С 30 октября по 5 ноября проходит Неделя сохранения душевного комфорта в честь Международной недели осведомленности о стрессе.

Влияние эмоций на здоровье человека

Эмоции – это личное отношение, реакция человека на происходящие с ним события; они сопровождают все процессы

жизнедеятельности человека и вызываются, в том числе, ситуациями, которые существуют лишь в воображении.

Реакция на окружающий нас мир, в первую очередь, возникает в центральной нервной системе. Рецепторы от органов чувств подают в головной мозг сигналы, а он отвечает на возникающие раздражители, формируя комплекс команд, чтобы помочь в преодолении возникающего препятствия или закрепить правильное действие.

Отрицательные эмоции возникают в ситуациях, когда есть препятствие на пути к достижению цели. Отрицательные эмоции вызывают чувство сожаления, неудовлетворенности, обиды, возмущения, отвращения, тоски, отчаяния. При подавленном настроении люди начинают сутулиться, ходить с низко опущенной головой, их движения замедленны, нерешительны. У негативных эмоций есть одно общее качество – это вредное влияние на здоровье человека.

При негативных эмоциях, например, в ответ на обиду, возникает агрессия, подкрепленная гормоном надпочечников норадреналином; при ощущении опасности возникает страх, подкрепленный адреналином; появление соперника или конкурента становится причиной ревности и зависти. Регулярное раздражение соответствующим образом преобразует обычные, контролируемые нами эмоции в хронические негативные эмоциональные состояния, которые затем перерастают в проблемы с физическим и психическим здоровьем.

Позитивные эмоции сопровождаются выделением гормонов счастья (эндорфин, дофамин), они дают эйфорический эффект, который заставляет человека стараться больше, чтобы снова получить радость и успокоение. Любая положительная эмоция повышает

работоспособность нервной системы, улучшает сон, стабилизирует эмоциональное состояние, способствует выработке гормонов радости (эндорфины) и оказывает позитивное влияние на гормональный фон организма. Чем больше положительных эмоций ощущает человек, тем меньше он подвержен стрессу и различным заболеваниям.

Как правильно управлять эмоциями

Доказано влияние подавленных эмоций на здоровье. Так, например, сдерживание гнева способствует развитию таких заболеваний как язва желудка, гипертония. Он рекомендует выражать свои чувства искренне, прямо и открыто, но держать под контролем их интенсивность. А если интенсивность эмоции высокая, это приводит к стрессу, независимо от того, какая эмоция. Слишком долго длящиеся эмоции тоже утомляют организм, негативно влияют на здоровье.

Эмоциями можно и нужно научиться управлять. В этом помогает **спорт и любая физическая активность**. Любимое **хобби** или увлечения помогают отвлечься от грустных переживаний и настроиться на позитив. **Арт-терапия** (терапия творчеством) эффективно заменяет неприятные чувства на положительные. Также при необходимости используйте **ароматерапию** (терапия приятными запахами), **цветотерапию, музыкотерапию**. Но сначала найдите истинные причины возникновения негативных эмоций и честно разберитесь со своими мыслями, ощущениями. В этом Вам всегда поможет психолог или психотерапевт.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

