

# Неделя профилактики онкологических заболеваний



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

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

Наиболее распространенными видами рака являются рак молочной железы, легких, желудка, толстой и прямой кишки и предстательной железы. Как известно на ранних стадиях злокачественные опухоли протекают бессимптомно. А позднее выявление заболевания может не оставить больному шансов на

полное выздоровление. Успех в борьбе с онкологическими заболеваниями зависит в первую очередь от самого человека.

Основные признаки онкозаболевания:

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

Профилактика раковых заболеваний включает следующие основные направления:

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

– Отказ от алкоголя.

– Здоровый рацион питания, включающий фрукты и овощи. Отказ от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции. Употребление достаточного количества воды.

– Поддержание нормальной массы тела.

– Ведение активного образа жизни. Регулярная физическая

нагрузка должны стать привычкой.

– Исключение ультрафиолетового облучения. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия! Обязательно используйте солнцезащитное средство.

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

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

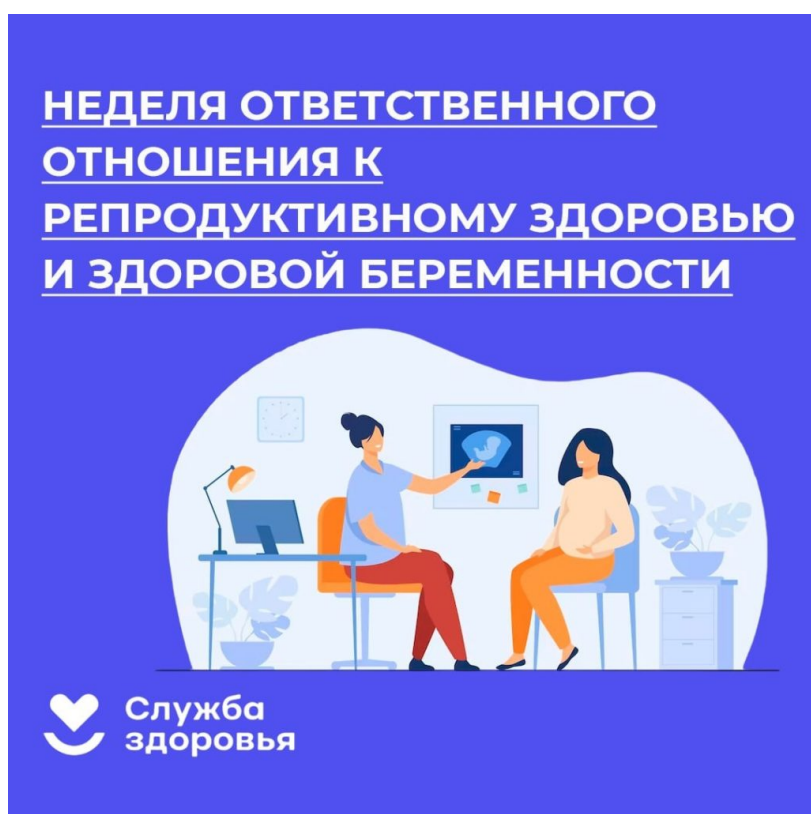
В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» кабинет диспансеризации работает ежедневно с 8:00 до 18:00, суббота с 8:00 до 15:00, воскресенье-выходной.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» приглашает Вас позаботиться о своем здоровье и своевременно пройти диспансерный осмотр.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2».

Центр здоровья.

# Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности



С 22 по 28 января 2024 года Минздрав России проводит «Неделю ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности».

Репродуктивное здоровье – это состояние организма человека, позволяющее воспроизвести здоровое потомство. Репродуктивный период-период жизни мужчины и женщины, когда они способны

благополучно зачать, выносить, родить ребенка. Оптимальный возраст для зачатия -25 лет. С возрастом детородная функция угасает: у женщин –после 35 лет; у мужчин- после 45 лет.

### **Факторы, которые могут повлиять на репродуктивное здоровье женщины:**

-аборты;

-вредные привычки ( употребление алкоголя, курение, наркомания);

-неправильное питание;

-проблемы со здоровьем (соматические заболевания, заболевания передающиеся половым путем, психоэмоциональное состояние);

-возраст;

-экологическая обстановка.

### **Правила сохранения репродуктивного здоровья:**

- ежегодное прохождение профилактических осмотров или диспансеризации;

-осознанный выбор полового партнера;

- целомудрие и планирование беременности;
- соблюдение интимной гигиены;
- регулярные медицинские осмотры у гинеколога и уролога;
- отказ от употребления алкоголя, курения;
- ведение здорового образа жизни.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

---

## Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

## Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

15 января  
-  
21 января  
2024



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

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности среди населения Российской Федерации.

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

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

Основные факторы в развитии ХНИЗ:

- курение

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

Основные рекомендации для профилактики ХНИЗ:

- Самым действенным методом профилактики ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.
- Так же необходимо знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина и глюкозы в крови, уровень артериального давления, индекс массы тела, окружность талии).
- Регулярно проходить медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию.



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

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» кабинет диспансеризации работает ежедневно с 8:00 до 18:00, суббота с 8:00 до 15:00, воскресенье-выходной.

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» приглашает Вас позаботиться о своем здоровье и своевременно пройти диспансерный осмотр.

Каждый из нас должен ответственно относиться к своему здоровью, регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию! Именно они направлены на выявление и коррекцию факторов риска, являющихся причиной возникновения основных групп ХНИЗ.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

---

## **Изменения в приёме зубного врача Карабановой Г.А.**

С 15.01.2024 г. зубной врач Карабанова Галия Асымовна прием населения Лямбирского района будет проводить в поликлиническом отделении №1 ГБУЗ Республики Мордовия

«Поликлиника №2» по адресу: г. Саранск, пр. 60 лет Октября, д.6, 3 этаж, кабинет №315.

---

## Неделя продвижения активного образа жизни



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

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

– Недостаточная физическая активность является одним из

основных факторов риска развития заболеваний и смерти.

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

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

Начните с нескольких простых правил:

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

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

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

**Используйте в магазине корзинку вместо тележки.** Если вы не собираетесь закупаться на неделю, возьмите корзинку. Так вы

сожжёте больше калорий и устроите неплохую тренировку для верхнего плечевого пояса. Если отправляетесь в магазин пешком, берите два пакета и распределяйте по ним продукты – так вы равномерно нагрузите обе руки.

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

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

**Будьте активны и энергичны в любом возрасте!**

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

---