

Всемирный день без табака 31 мая

**31 мая - Всемирный
день без табака**



31 мая 2024 года в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника № 2» проведен День борьбы с табакокурением.

Целью проведения акции является:

- привлечение возможно большего внимания общественности к проблеме курения, увеличив представление людей о негативном влиянии курения;

- помощь в формировании эмоционального неприятия курения в

качестве положительного поведения;

-формирование у молодежи собственной жизненной позиции, позволяющей определять круг интересов не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты.

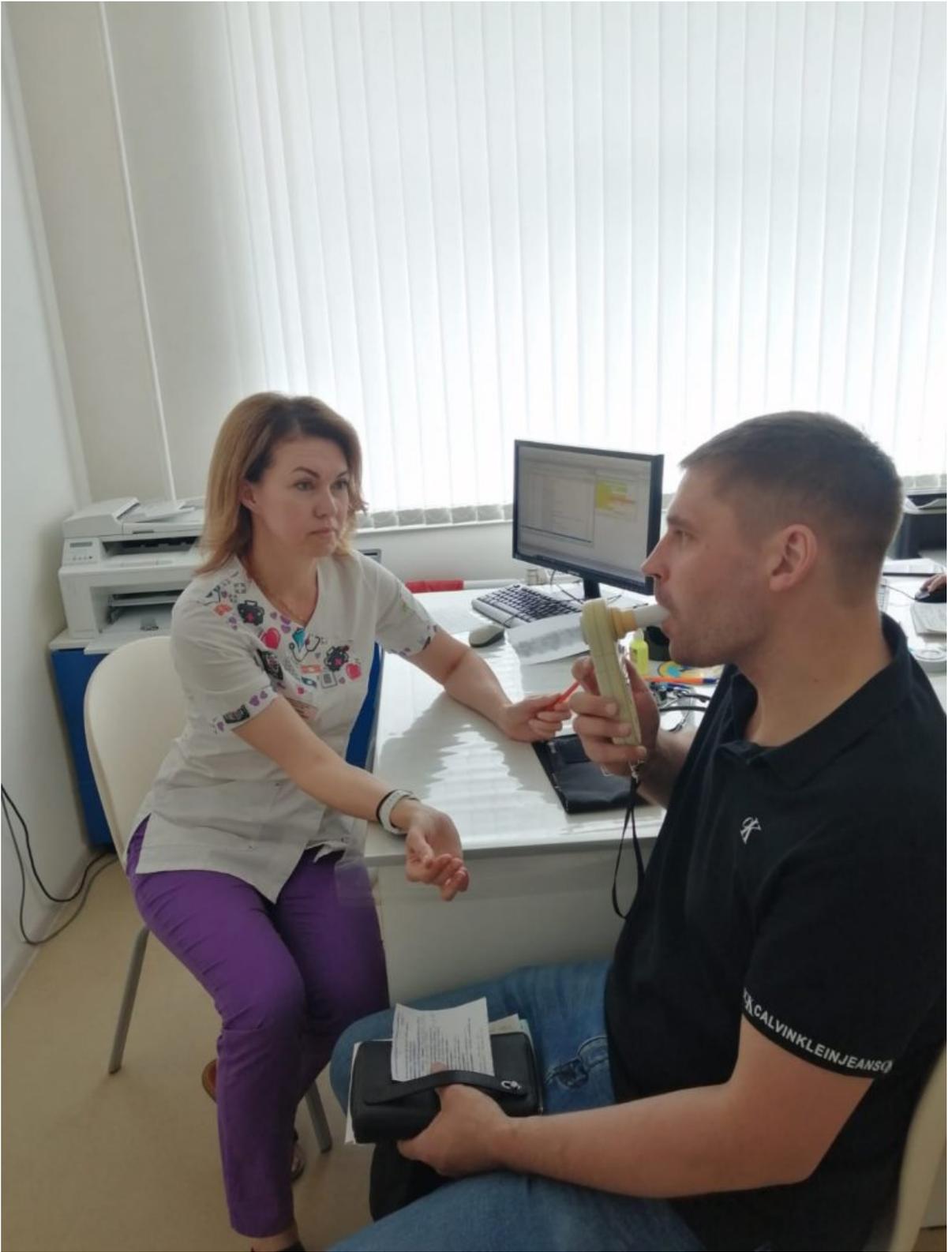
В рамках проведения Всемирного дня борьбы с табакокурением в холле поликлиники, в кабинете диспансеризации, в Центре здоровья, было организовано бесплатное обследование всех желающих на аппарате смокелайзер с определением окиси углерода в выдыхаемом воздухе и наличия токсических продуктов табакокурения в крови. Также каждый желающий мог пройти спирографию.

Пациентам и посетителям поликлиники раздавались памятки «Табачные компании затягивают в свои сети»

Проведено занятие в школе здоровья «Табак в любой форме и разновидности смертельно опасен».















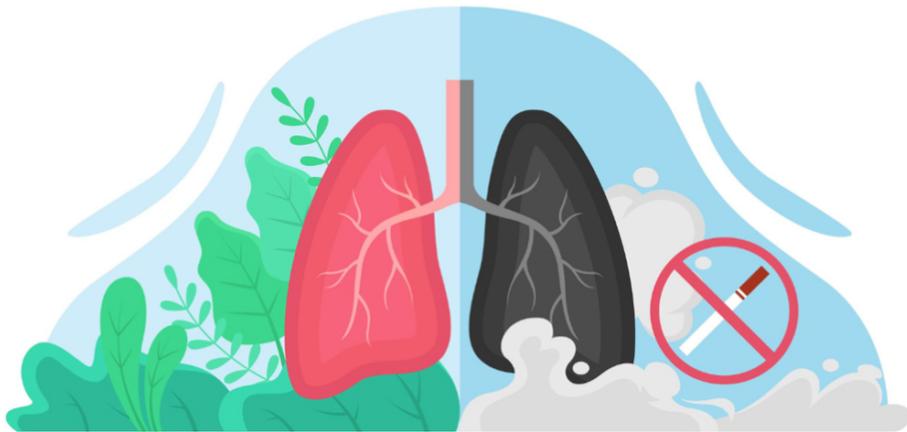
ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя отказа от табака с 27 мая по 2 июня

с 27 мая по 2 июня

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 одновременно 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»

Центр здоровья

«Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы»

С 20 по 26 мая 2024 года проходит «Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы» в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая.

Эндокринная система – это система желез, которые вырабатывают и выделяют в кровь гормоны. Эти гормоны контролируют многие жизненно важные функции организма, такие как рост, метаболизм и размножение. С каждым годом заболевания эндокринной системы становятся все более распространенными. Количество людей, стоящих на приеме у врачей-эндокринологов, неуклонно растет. Это всем нам известные и распространенные заболевания, как сахарный диабет, гипотиреоз, диффузный токсический зоб,

надпочечниковая недостаточность и другие.

К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, ожирение, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.

Есть ряд рекомендаций, к которым стоит прислушаться:

Употреблять продукты, содержащие йод, поскольку этот микроэлемент необходим для правильной работы щитовидной железы;

Избегать переутомления и стрессовых ситуаций. Наша щитовидная железа довольно остро реагирует на любые стрессовые ситуации, при частом переутомлении и постоянном стрессе могут произойти нарушения работы щитовидной железы, измениться уровень гормонов в крови;

Уменьшить количество сахара и простых углеводов в рационе. Углеводы насыщают организм энергией, поэтому отказаться от них нельзя, но большое количество углеводов способствует повышенной выработке инсулина, что приводит к резкому снижению количества глюкозы крови;

Контролировать вес. Неправильное питание способствует нарушению обмена веществ, замедлению метаболизма, что негативно отражается на здоровье;

Вести активный образ жизни. Этот совет – не простые слова. Даже обычные пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье, не говоря уже о регулярных занятиях.

Дефицит йода – причина 90% всех заболеваний щитовидной железы. Предупредить их довольно просто – нужно обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимого количества йода (примерно 150-200 мкг в сутки).

Источниками йода в питании служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки.

И еще один ценный совет – следите за своим здоровьем, внимательно прислушивайтесь к организму и обращайтесь внимание на любые изменения, которые могут быть значимыми симптомами, особенно такие, как:

постоянная жажда;

беспричинные перемены веса;

учащенное сердцебиение, скачки артериального давления;

хроническая усталость, боли в мышцах;

нарушения работы ЖКТ;

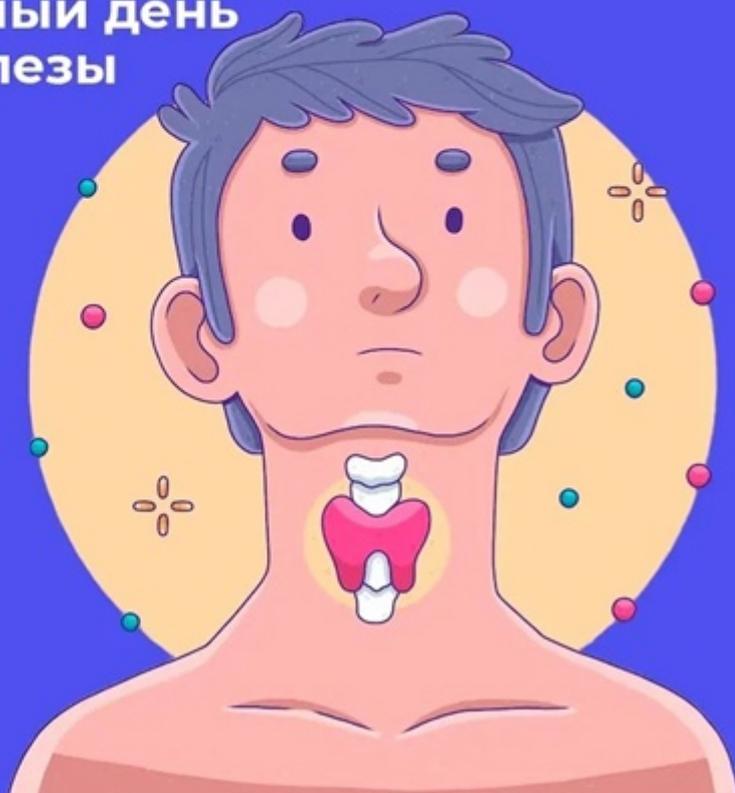
бессонница или нарушения сна;

перемены в состоянии кожи и волос (сухость, выпадение).

Своевременно обращайтесь к специалистам, которые проведут всестороннюю диагностику, используя весь арсенал современных диагностических методик, и назначат эффективное лечение, учитывая индивидуальные особенности каждого пациента!

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

25 мая - Всемирный день
щитовидной железы



Служба
здоровья

Всемирный день борьбы с Артериальной гипертонией

17 мая отмечается всемирный день борьбы с Артериальной гипертонией.











Артериальная гипертония – это самое распространённое заболевание у пациентов поликлиник.

В этот день в поликлинике прошла акция «Контролируй свое

артериальное давление! Измеряй его правильно!» с участием Центра здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиника №2». Цель данного мероприятия – повышение информированности населения об опасности данного заболевания и серьезности осложнений, а также повышение знаний о методах профилактики и ранней диагностики.

Всем желающим измерили артериальное давление, пациентов учили правильно измерять свое артериальное давление. Проводили опрос на выявление факторов риска артериальной гипертензии. В рамках диспансеризации были проведены индивидуальные консультации врача-терапевта с рекомендациями по ведению здорового образа жизни, по питанию при артериальной гипертензии, раздавались дневники измерения АД. Также раздавались тематические брошюры, буклеты.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

Неделя профилактики повышения артериального давления

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

17 мая - Всемирный день борьбы
с артериальной гипертонией

 Служба
здоровья



С 13 по 19 мая 2024 года проходит «Неделя профилактики повышения артериального давления» в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией.

Гипертония, также известная как высокое артериальное давление, является заболеванием, при котором кровяное давление в артериях постоянно повышается.

Согласно статистике, около 20-30% взрослого населения мира имеют высокое артериальное давление.

Гипертонию иногда называют «молчаливым убийцей», потому что она не вызывает никаких симптомов и может оставаться незамеченной и не поддаваться лечению в течение многих лет, но

она является основным фактором риска возникновения гипертонической болезни, инсульта, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и некоторых других опасных состояний.

- **Гипертония** – это эпидемия общественного здравоохранения.
- Примерно 4 из 10 взрослых старше 25 лет имеют гипертонию, а во многих странах еще 1 из 5 имеют **предгипертензию**.
- По оценкам, у 9 из 10 взрослых людей, доживающих до 80 лет, развивается гипертония.

Многие люди даже не знают, что у них гипертония, и многие из тех, кто знает, ничего с этим не делают. Вот почему важно повысить осведомленность о гипертонии и дать понять пациентам с гипертонией, что отслеживание артериального давления и ведение здорового образа жизни помогает предотвратить осложнения, связанные с постоянным повышением артериального давления.

Гипертония – самая важная предотвратимая причина болезней сердца и инсульта во всем мире.

Факторы риска развития гипертонической болезни

1. Стресс, психическое и умственное переутомление.
2. Гиподинамия.
3. Избыточный вес.
4. Прочие факторы риска: нездоровый рацион питания,

употребление табака и алкоголя, наследственная предрасположенность, возраст и сопутствующие заболевания (диабет и заболевания почек).

Профилактика гипертонии

Каждый взрослый человек должен контролировать свое кровяное давление. В случае повышенного давления необходимо получить консультацию у врача.

Менее одной пятой гипертоников контролируют свое состояние.

Люди с высоким кровяным давлением, которые также имеют высокий уровень сахара в крови, повышенный уровень холестерина в крови или проблемы с почками подвергаются повышенному риску инфаркта и инсульта. Поэтому важно регулярно проверять уровень сахара в крови, уровень холестерина в крови и уровень белка в моче.

Для минимизации риска развития высокого кровяного давления и его неблагоприятных последствий каждый может предпринять ряд конкретных шагов:

- психическое равновесие;

- физическая активность;

- здоровое питание;

-поддержание нормального веса;

-отказ от вредных привычек;

–прохождение ежегодной диспансеризации для своевременного выявления факторов риска.

ЗАПОМНИТЕ! Цифры нормального артериального давления составляют менее 140/90 мм рт. ст. (оптимальным является АД 120/80 мм рт. ст.)

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

9 мая-День Победы!



Коллектив ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2», под руководством главного врача Юрия Геннадьевича Коннова, приняли участие в торжественном мероприятии, посвящённом 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

День медицинской сестры



Дата празднования **Международного Дня медицинской сестры 12 мая** совпадает с днем рождения англичанки **Флоренс Найтингейл**, которая признана самой известной сестрой милосердия в истории.

В России праздник отмечается с 1993 года.

Медицинские сестры – самая многочисленная часть работников здравоохранения. Ни одна медицинская организация не сможет предоставлять должный уход за больными без полноценного состава сестринского персонала.

8 мая 2024 года в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника № 2» состоялось праздничное мероприятие, которое было посвящено Международному Дню медицинской сестры. На праздник были приглашены ветераны труда – бывшие сотрудники нашего лечебного учреждения, кто отдал свою юность и молодость, силу и энергию на благо нашей поликлиники.



За высокий профессионализм, многолетний добросовестный труд по охране здоровья населения и в связи с профессиональным праздником сотрудникам поликлиники были вручены почетные грамоты и благодарности.

Благодарность Председателя Государственного Собрания Республики Мордовия получили 3 специалиста. Конзалаевой Ирине Вячеславовне, медицинской сестре хирургического кабинета поликлинического отделения №1, была вручена Почетная Грамота Министерства Здравоохранения Республики Мордовия. Благодарность Главы Администрации Пролетарского района городского округа Саранск получили 4 специалиста. Почетной Грамотой Администрации Лямбирского муниципального района была награждена Трemasкина Нина Семеновна, медицинская сестра хирургического кабинета поликлинического отделения №2. Почетной Грамотой Главного врача ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» награждены 6 специалистов. Благодарность Главного врача ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» получили 5 специалистов. Благодарность Президента Мордовской Ассоциации специалистов со средним медицинским образованием получили 7 специалистов. Также стоит отметить благодарность от пациентов Назаровой Наталье Александровне, медицинской сестре процедурного кабинета дневного стационара поликлинического отделения №3.













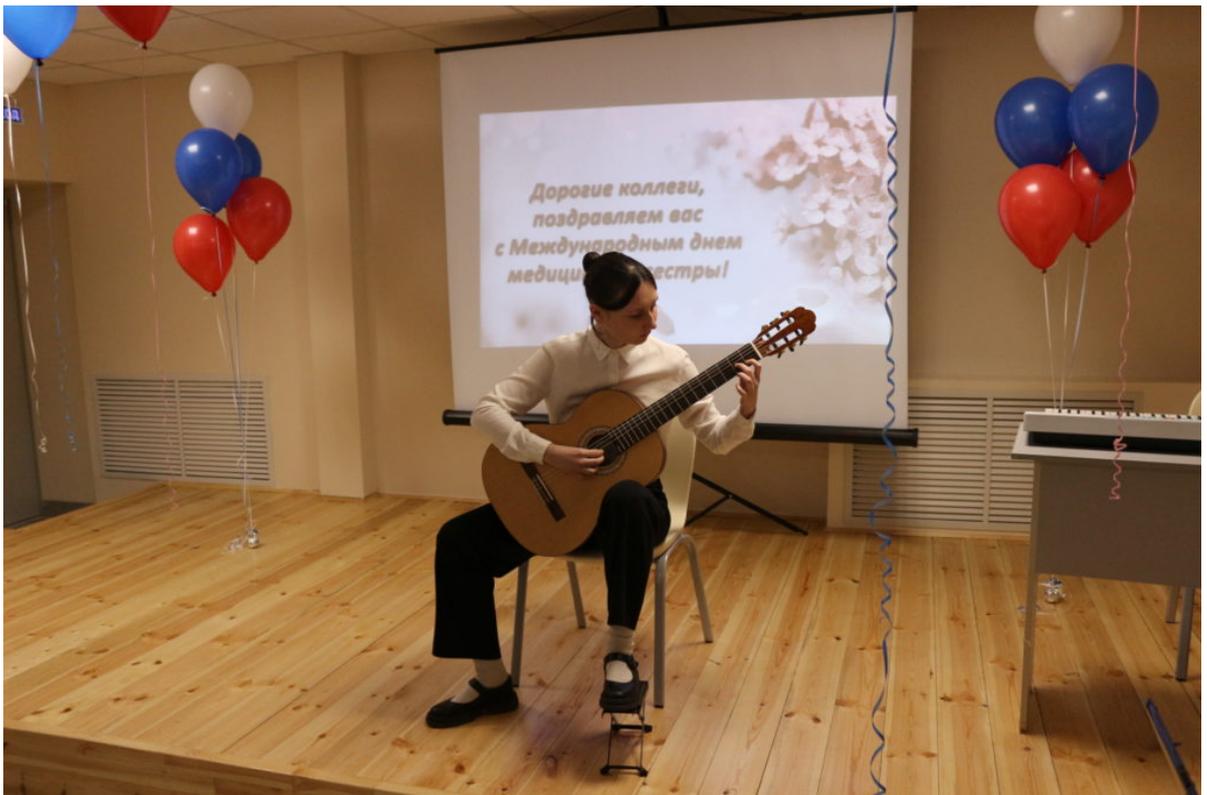








После торжественной части состоялся праздничный концерт, который был подготовлен коллективом больницы. Прозвучало много теплых слов и поздравлений, стихов и песен.





Коллектив ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» поздравляет с **праздником** всех, кто посвятил свою жизнь сестринскому делу, верно служит ему, а также ветеранов здравоохранения, ушедших на заслуженный отдых! Искренне желаем

Вам творческих успехов, профессионального роста, счастья, благополучия и самого важного – крепкого здоровья!



**Неделя сохранения здоровья
легких (в честь Всемирного
дня по борьбе с астмой 7 мая)**

Неделя сохранения здоровья лёгких



Неделя сохранения здоровья легких проводится с 6 по 12 мая 2024 года.

Заболевания органов дыхания – группа болезней дыхательных путей и легких. Ими страдают все возрастные категории людей практически круглогодично. В осенне-зимний период, заболевания органов дыхания вызываются/обостряются различными инфекциями, а в весенне-летний, как правило, разного рода аллергенами.

Все 30Д можно разделить на:

- **инфекционные** (грипп, пневмония, туберкулез);
- **воспалительные** (бронхит, трахеит, плеврит);
- **аллергические** (бронхиальная астма).

Кроме этого они бывают острыми и хроническими. Среди вторых важное социально-гигиеническое значение имеет распространенность бронхиальной астмы (БА) и хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Основные симптомы болезней органов дыхания.

1. **Одышка** при физической нагрузке, в тяжелых случаях и в покое. Тяжелой формой одышки является удушье.
2. **Кашель**. Он может быть сухим (без выделения мокроты) или влажным (с выделением мокроты). Мокрота может быть светлой, зеленой, с прожилками крови (кровохарканье), в большом или небольшом количестве, без запаха или зловонной.
3. **Боль** разной интенсивности. Она может быть локализована в разных местах грудной клетки (зависит от поражения), чаще усиливается при кашле.
4. **Хрипы** свистящие, которые слышны на расстоянии (как правило, при обострении БА).

Профилактика болезней органов дыхания подразделяется на первичную (заболевания еще нет) и вторичную (заболевание уже есть, нужно предупредить его обострение и/или прогрессирование).

Первичная профилактика:

1. Отказаться от курения. Курильщики намного чаще болеют бронхитами, астмой, ХОБЛ, эмфиземой легких и пневмонией, раком легких.
2. Проводить закаливающие процедуры. Они повышают устойчивость организма к простудным и другим вредным

воздействиям окружающей среды.

3. Заниматься физической активностью. Особенно плавание благотворно влияет на дыхательную функцию организма человека. Оно закаливает, увеличивает объем легких, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям, тренирует все группы мышц и улучшает общий тонус. Бег, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика – все эти виды спорта предупреждают заболевания органов дыхания и помогают преодолеть уже имеющиеся.
4. Создать здоровый микроклимат в квартире/на рабочем месте путем поддержания комфортной температуры 20-22 °С и влажности воздуха 50%. Каждый день проветривать помещение и проводить влажную уборку. Убрать источники и «накопители» аллергенов: ковры, открытые книжные полки, пуховые и перьевые подушки, обилие портьер и занавесок, мягкие игрушки.
5. Выбрать местожительство, по возможности, вдали от промышленных центров. Загрязненность воздуха бытовыми отходами и продуктами переработки различных производств, способствует развитию аллергии и/или астмы.
6. Вакцинироваться. Это позволит не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от гриппа и пневмококковой инфекции.

Вторичная профилактика:

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация – как комплексный метод раннего выявления заболеваний и последующего динамического наблюдения пациентов с проведением направленного лечения, рационального последовательного оздоровления, предупреждения рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений, предотвращения инвалидности и развития тяжелых

форм заболевания, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию (оценить состояние легких), на аппарате смокелайзер 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»

Центр здоровья.

Поздравление ветеранов Великой Отечественной войны

Накануне знаменательного праздника – Дня Победы, сотрудники ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» поздравили ветеранов Великой Отечественной войны. Наши ветераны получили теплые поздравления, цветы и подарки. Низкий поклон всем ветеранам! Желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, душевного тепла, внимания и заботы близких! Мира, счастья и благополучия! С Днём Победы!









Медицинская помощь ветеранам
боевых действий
предоставляется во

внеочередном порядке

В рамках реализации программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годы уделено большое внимание оказанию медицинской помощи участникам СВО и членам их семей.



В рамках базовой программы обязательного медицинского страхования застрахованным лицам:

- оказываются первичная медико-санитарная помощь, включая профилактическую помощь,
- консультирование медицинским психологом по направлению лечащего врача по вопросам, связанным с имеющимся заболеванием и (или) состоянием, включенным в базовую программу обязательного медицинского страхования пациентов из числа ветеранов боевых действий,
- медицинская реабилитация, в том числе продолжительная медицинская реабилитация (длительностью 30 суток и более) для пациентов: ветеранов боевых действий, принимавших участие (содействовавших выполнению задач) в специальной военной операции на территориях Донецкой

Народной Республики, Луганской Народной Республики и Украины с 24 февраля 2022 г., на территориях Запорожской области и Херсонской области с 30 сентября 2022 г., уволенным с военной службы (службы, работы).

Ветеранам боевых действий оказание медицинской помощи в рамках Программы осуществляется во внеочередном порядке.

Ветераны боевых действий имеют право на прохождение профилактических осмотров и диспансеризации во внеочередном порядке.

Ветеранам боевых действий паллиативная медицинская помощь оказывается во внеочередном порядке.

Справочно: согласно Федеральному закону № 326-ФЗ, военнослужащие и лица, приравненные к ним, не являются застрахованными в системе ОМС, таким образом, оказание медицинской реабилитации за счёт средств обязательного медицинского страхования возможно только демобилизованным участникам СВО – застрахованным по обязательному медицинскому страхованию лицам.
