

# Участие в оказание гуманитарной помощи

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» приняла участие в оказании гуманитарной помощи пострадавшим в Курской области.





---

# Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний с 5 по 11 августа 2024 года



## Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:

- **отказ от курения, а также ограничение употребления алкоголя;**
- **регулярно заниматься физической культурой.** Для сердца полезны такие виды физической активности, как ходьба, в том числе скандинавская, плавание, бег, катание на лыжах.
- **следить за своим питанием.** Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным . Ежедневно употребляйте фрукты и овощи в достаточном количестве не менее 400 гр, ограничьте потребление поваренной соли, также следите за употреблением сахара, норма сладостей в день – не более 30 граммов.
- **поддерживать оптимальную массу тела** В норме индекс массы тела (ИМТ) составляет от 18,5 до 24,9 единицы.
- **минимум стресса.** Если исключить стрессовые ситуации невозможно, необходимо чаще отдыхать и расслабляться;
- **здоровый сон.** Спать нужно не менее 7 часов в сутки .
- **контроль артериального давления.** Нормальным считается давление не выше 140/90 мм. рт. ст.
- **контроль уровня холестерина и сахара в крови.** Обязательно, хотя бы раз в год, измеряйте уровень глюкозы натощак и общий холестерин. Показатели исследования не должны превышать: для глюкозы – 6,1 ммоль/л, для холестерина – 5,0 ммоль/л. Данные исследования можно пройти в рамках ежегодной диспансеризации и профилактических медицинских осмотрах взрослого населения.

Прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволяет выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы, а также обнаружить на заболевания на ранних этапах. Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования (ОМС), каждые три года начиная с возраста 18 лет, а начиная с 40 лет – ежегодно, в медицинских учреждениях по месту жительства.

Запомните, даже лучшие врачи, бессильны против сердечно-сосудистых заболеваний, если пациент не уделяет внимания здоровому образу жизни!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

---

## Диспансеризация репродуктивного здоровья

Диспансеризация  
репродуктивного здоровья



**Первый этап диспансеризации включает:**

## **Для женщин:**

- прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;
- пальпация молочных желез;
- осмотр шейки матки в зеркалах с забором материала на исследование;
- микроскопическое исследование влагалищных мазков;
- цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала .
- у женщин в возрасте 18 – 29 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза.

## **Для мужчин:**

- осмотр врачом-урологом с 18-60 лет (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

**Второй этап диспансеризации проводится по результатам первого этапа в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и при наличии показаний включает:**

### **Для женщин:**

- в возрасте 30 – 49 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом полимеразной цепной реакции;

- УЗИ органов малого таза в начале или середине менструального цикла;

- УЗИ молочных желез;

- повторный прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;

### **Для мужчин:**

- спермограмму;

- микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом полимеразной цепной реакции;

- УЗИ предстательной железы и органов мошонки;

- повторный прием (осмотр) врачом-урологом (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

По результатам репродуктивного скрининга формируются индивидуальные планы диспансерного наблюдения, включающие лечение заболеваний, негативно влияющих на способность к деторождению.

Записаться на диспансеризацию можно самостоятельно в поликлинике по месту жительства или [через портал госуслуг](#).

В ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» кабинет диспансеризации (№303, №304) работает ежедневно с 8:00 до 18:00, суббота с 8:00 до 15:00, воскресенье-выходной.

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

Будьте внимательны к своему здоровью и своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры!!!

---

## **Неделя популяризации грудного вскармливания**

Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного

вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.

Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней. Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.

#### **Польза грудного вскармливания для матери:**

1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;
2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;
3. Снижение риска появления рака молочной железы;
4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

#### **Польза для ребенка:**

1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний.
2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта.
3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника.
4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса.
5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний.
6. Улучшение когнитивного и речевого развития.
7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка.
8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.

