

# Информация о деятельности в сфере реализации антидопинговой политики в отношении медицинских работников.

В ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» в I полугодии 2024 года с медицинскими работниками (врачами) была проведена работа в сфере реализации антидопинговой политики.

Общее количество проведенных обучающих мероприятий, направленных на повышение осведомленности врачей по вопросам терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и методов, запрещенного списка Всемирного антидопингового агентства, в т.ч. с привлечением РАА «РУСАДА» – 3. Врачей, принявших участие в данных мероприятиях – 31.

Количество проведенных обучающих мероприятий, направленных на повышение осведомленности врачей по вопросам терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и методов, запрещенного списка Всемирного антидопингового агентства, сотрудниками, ответственными за организацию работы по противодействию допингу в спорте – 1. Врачей, принявших участие в данных мероприятиях – 31.

Медицинский антидопинговый онлайн курс для врачей – <https://course.rusada.ru/>.

Сервис по проверке лекарственных средств на наличие в их составе запрещенных в спорте субстанций – <https://list.rusada.ru>.

Документы, которые регулируют антидопинговую деятельность, и другие материалы (Международный стандарт по терапевтическому использованию, Запрещенный список, Бланк запроса на терапевтическое использование, вспомогательные материалы), а также информацию о сотрудниках, ответственных за организацию работы по противодействию допингу в спорте – <http://minzdravrm.ru/%d0%b0%d0%bd%d1%82%d0%b8%d0%b4%d0%be%d0%bf%d0%b8%d0%bd%d0%b3%d0%be%d0%b2%d0%be%d0%b5-%d0%be%d0%b1%d0%b5%d1%81%d0%bf%d0%b5%d1%87%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d0%b5/>

---

**Неделя профилактики употребления наркотических средств с 24 по 30 июня 2024 года.**



**Наркотики** – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.

**Наркомания** – болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций.

**Наиболее частые причины возникновения наркомании:**

- недостаток любви и внимания со стороны близких людей;
- эксперимент над своим сознанием, любопытство;
- бунтарство, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья, часто это распространено у лиц молодого возраста;
- серьезные внутренние конфликты, проблемы социализации;

-наркотики как средство борьбы с депрессией.

### **Признаки употребления наркотиков:**

-длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки; неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения; отрешенный взгляд;

-следы от уколов, порезы, синяки. Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно;

-нарастающая скрытность, изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;

-увеличиваются финансовые запросы (начинают пропадать деньги и ценные вещи из дома);

-увеличивающееся безразличие к происходящему, смена настроения по непонятным причинам, быстрая утомляемость, нарушение сна.

### **Последствия употребления наркотиков:**

депрессия (возникает в период воздержания от приема наркотиков);

передозировка (потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности). Следствием часто является летальный исход;

судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения наркотика;

высокий суицидальный риск;

домашние скандалы, потеря друзей;

криминогенность (вследствие потребности в деньгах и изменениями личности с характерным морально-этическим снижением).

Средняя продолжительность жизни наркомана с момента начала употребления наркотиков около 7 лет. Основные причины смерти при употреблении наркотических препаратов: передозировка, печеночная кома, острая сердечно-сосудистая недостаточность, острая почечная недостаточность, остановка дыхания, суицид в состоянии психоза.

Самый простой способ избежать проблем с наркотиками – вообще не сталкиваться с ними. Берегите свое здоровье!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

# Неделя профилактики употребления наркотических средств с 24 по 30 июня 2024 года.

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 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

---

**Неделя информирования о**  
**важности физической**  
**активности.**

# НЕДЕЛЯ ИНФОРМИРОВАНИЯ О ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**17 – 23 ИЮНЯ**



Период с 17 по 23 июня 2024 года обозначен Неделью информирования о важности физической активности.

Регулярная физическая активность – основной компонент профилактики хронических неинфекционных заболеваний, также она полезна для психики, поскольку снижает риск депрессии и снижения когнитивных возможностей, отдаляет наступление деменции и улучшает общее самочувствие.

Почему нужно быть физически активным?

1. Регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта. Если мужчины тратят на физическую активность 2 тысячи калорий в неделю, то риск развития инфаркта миокарда у них снижается вдвое.

2. Аэробная физическая активность предотвращает появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление.

3. Физическая активность способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза.

4. Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела. Даже не очень интенсивные длительные нагрузки способствуют расщеплению жиров и оказывают положительное действие на организм.

5. Снижается риск развития сахарного диабета II типа.

6. Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы.

7. Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза). Доказано, что ходьба в течение 30 минут снижает риск развития перелома шейки бедра на 18%.

8. Улучшается настроение, проходит стресс и усталость, увеличивается качество и продолжительность жизни, снижается потребность в лекарственных препаратах.

Все люди, вне зависимости от возраста, должны избегать малоподвижного образа жизни. Наиболее доступный вид физической нагрузки – ходьба на свежем воздухе не менее 30-45 минут ежедневно.

Помните, что для определения наиболее правильной и полезной именно для вас нагрузки, нужно проконсультироваться с врачом по лечебной физкультуре или с тренером в спортивном зале.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья.

---

## Неделя отказа от алкоголя.



Период с 10 по 16 июня 2024 года обозначен Неделей отказа от алкоголя.

# АЛКОГОЛИЗМ



- Алкоголизм — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.

- Негативные последствия алкоголизма могут выражаться психическими и физическими расстройствами, а также нарушениями социальных отношений лица, страдающего этим заболеванием.



## В чем опасность алкоголя?

Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь нарушает работу тканей и органов. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям, таким как, ожирение, язва, цирроз печени, а также к заболеваниям мозга, почек и мышц, включая сердечную.

## Медицинские последствия употребления алкоголя:

- Гибель клеток головного мозга, ослабление внимания, провалы в памяти, снижение уровня интеллекта;
- Нарушение ритма сердца, повышение кровяного давления, сердечно-сосудистые заболевания;
- Ослабление иммунитета, простуды, инфекционные заболевания;
- Ослабление физической выносливости, зависимость от алкоголя и токсикоз;
- Гепатит, цирроз печени;
- Снижение чувствительности пальцев рук и ног, слабость, дрожь;
- Ухудшение генетической информации (наследственности);
- Панкреатит (воспаление поджелудочной железы);
- У мужчин – импотенция, у женщин – бесплодие, гормональные нарушения;
- Алкоголь негативно влияет на развитие плода (на будущего ребенка).



Share

## Какие факторы ускоряют развитие алкоголизма

На развитие алкоголизма влияют такие факторы, как

- бытовая неустроенность,
- сложности в профессиональной сфере и личной жизни;
- неблагополучное, пьющее окружение;
- депрессия и другие расстройства личности.

## Симптомы алкоголизма

### **Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:**

- употребляет спиртное с целью забыть обо всех проблемах,
- выпивает по утрам или в одиночку,
- в состоянии опьянения может нанести вред себе или окружающим,
- нуждается во все большем и большем количестве спиртного,
- теряет контроль над собой.

Если у вас или ваших близких имеются подобные проблемы, постарайтесь обратиться к врачу.



**В первой стадии**, длящейся обычно несколько лет, на фоне регулярного и частого употребления спиртных напитков увеличивается устойчивость (толерантность) организма к алкоголю, и для достижения состояния опьянения необходимо выпить большое количество спиртного.

**Во второй стадии** переносимость алкоголя достигает максимальной величины, человек может выпить до 1-2 литров водки в день. Человек пьет ежедневно на протяжении многих лет.

**Третья стадия** характеризуется тем, что опьянение наступает после принятия малых доз спиртного. Наступает глубокая физическая, психическая и социальная деградация личности. Больные теряют способность к труду, часто лишаются семьи, работы, квартиры, друзей.

**Женский алкоголизм** очень трудно поддается лечению. У женщин, больных алкоголизмом возникают разнообразные психические

нарушения, обычно более глубокие, чем у мужчин. Депрессии у них протекают тяжелее, чаще повторяются и могут начаться даже при очень коротком алкогольной стаже

В последние десятилетия врачи-наркологи стали выделять в качестве отдельной формы алкогольной зависимости **пивной алкоголизм**. По своей сути, он не является самостоятельным заболеванием и возникает как одно из проявлений хронического алкоголизма.

## *Пивной алкоголизм*

- Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком;
- От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными;
- Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива – больное сердце;
- Пиво вредно влияет на гормоны человека;
- Пиво – наркотик вызывающий агрессию;
- Пиво разрушает печень быстрее чем другие спиртные напитки.



## Лечение алкоголизма

Лечение проводится в государственных и частных наркологических клиниках, выполняется в плановом или экстренном порядке. В ходе экстренных процедур (детоксикации, выведения из запоя) осуществляют инфузионную терапию, вводят витамины, микроэлементы, средства для коррекции работы внутренних

органов. При проведении плановых мероприятий используют:

- **Медикаментозную терапию**. Существует множество препаратов, вызывающих непереносимость алкоголя. Медикаменты вводятся парентерально или вшиваются под кожу, обеспечивают резко выраженную негативную реакцию организма на прием спиртных напитков в течение определенного времени (от нескольких месяцев до нескольких лет).
- **Немедикаментозное кодирование**. Наряду с медикаментозным воздействием в лечении алкоголизма применяют немедикаментозное (использование гипносуггестивных техник). Возможно сочетание медикаментозных и немедикаментозных методик.
- **Психотерапию**. Выявляют и прорабатывают проблемы, лежащие в основе алкоголизма, производят коррекцию убеждений, помогают разрешить семейные сложности. Возможна как индивидуальная работа, так и семейная или групповая терапия.

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. Не менее важно внимание со стороны родных и близких, их стойкое желание помочь человеку. Надеемся, что вся представленная в этой статье информация окажется для вас действительно полезной. Будьте здоровы!

Жизнь дается человеку однажды, не следует ее терять и приносить горе окружающим. И еще обиднее должно быть, когда она проносится мимо тебя. Давайте жить красиво!

## Неделя сохранения здоровья детей



Неделю с 3 по 9 июня 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями сохранения здоровья детей.

Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.

«9 правил, как сохранить здоровье ребенку в современном мире»:

1. Режим дня. Ребенку необходимо спать, гулять, делать уроки, принимать пищу в одно и то же время. Детский организм быстро привыкает к режиму и ему легче справиться с любой нагрузкой.

2. Здоровый сон.

Сколько часов спать необходимо ребенку, зависит от возраста:

– детям: 1-2 лет – 11-14 часов;

– детям 3-5 лет – 10-13 часов;

– детям 6-12 лет – 9-12 часов.

### 3. Регулярная физическая активность.

Физическая активность способствует развитию у ребенка мышечной силы, ловкости, укрепляет сердечно-сосудистую систему и легкие. Сидячий образ жизни способствует появлению лишнего веса и различных проблем со здоровьем.

### 4. Здоровое питание.

Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи.

### 5. Психологическая атмосфера в семье.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье, именно оно в будущем может отразиться и на его здоровье.

### 6. Здоровье глаз.

Чтобы сохранить здоровым зрением, нужно выполнять зарядку для глаз, соблюдать гигиену зрения. При появившихся нарушениях, нужно вовремя обращаться к врачу-офтальмологу.

### 7. Своевременное посещение педиатра.

Даже «простая» простуда у детей, без адекватного лечения, может стать причиной развития серьезных осложнений с переходом в хронические заболевания.

### 8. Профилактические медицинские осмотры и вакцинация.

Это позволяет своевременно начать лечение и избежать развития осложнений. Не стоит пренебрегать и плановой вакцинацией.

### 9. Профилактика несчастных случаев.

Сделайте окружающую обстановку безопасной для ребенка. Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать

детей от них.

Наши дети – самое ценное, что у нас есть!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

---

## **Всемирный день борьбы с Артериальной гипертонией**

**17 мая отмечается всемирный день борьбы с Артериальной гипертонией.**











Артеріальна гіпертонія – це саме розповсюджене захворювання у пацієнтів поліклінік.

В цей день в поліклініці пройшла акція «Контролюй своє

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 Тремаскина 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.













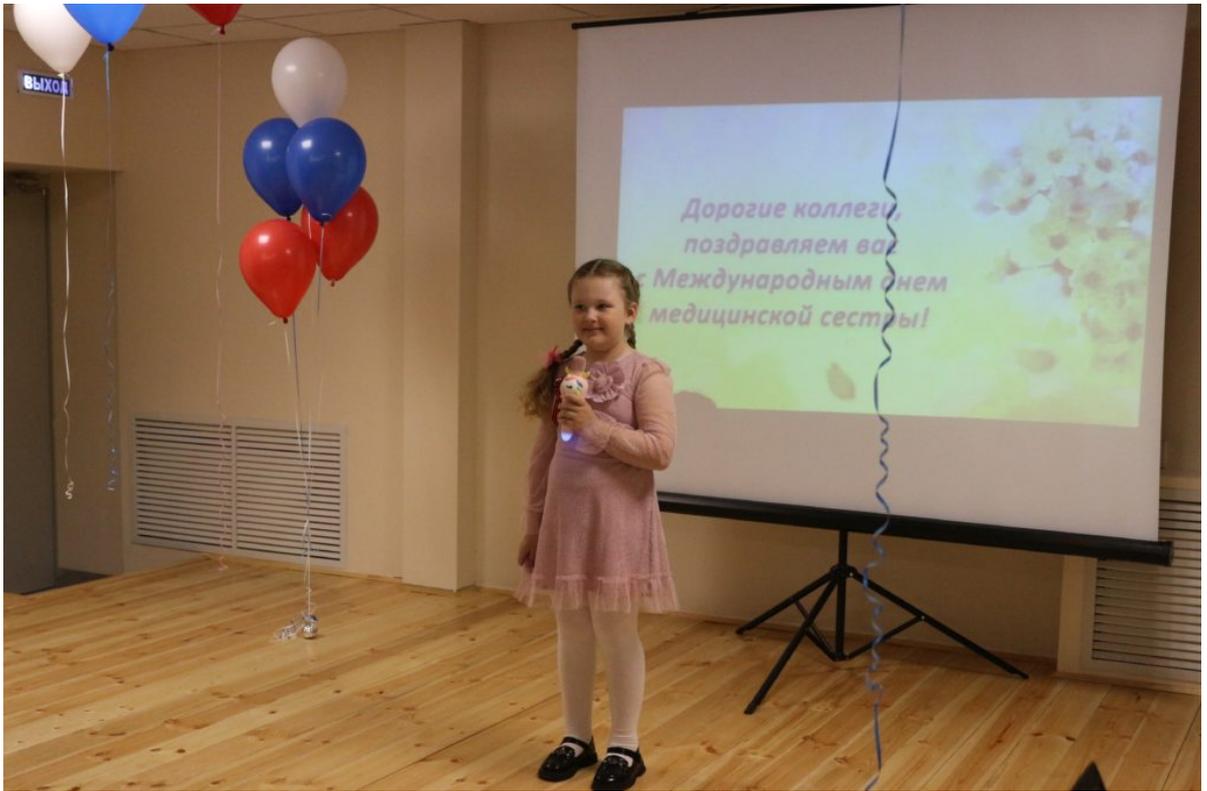








После торжественной части состоялся праздничный концерт, который был подготовлен коллективом больницы. Прозвучало много теплых слов и поздравлений, стихов и песен.





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!

