

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

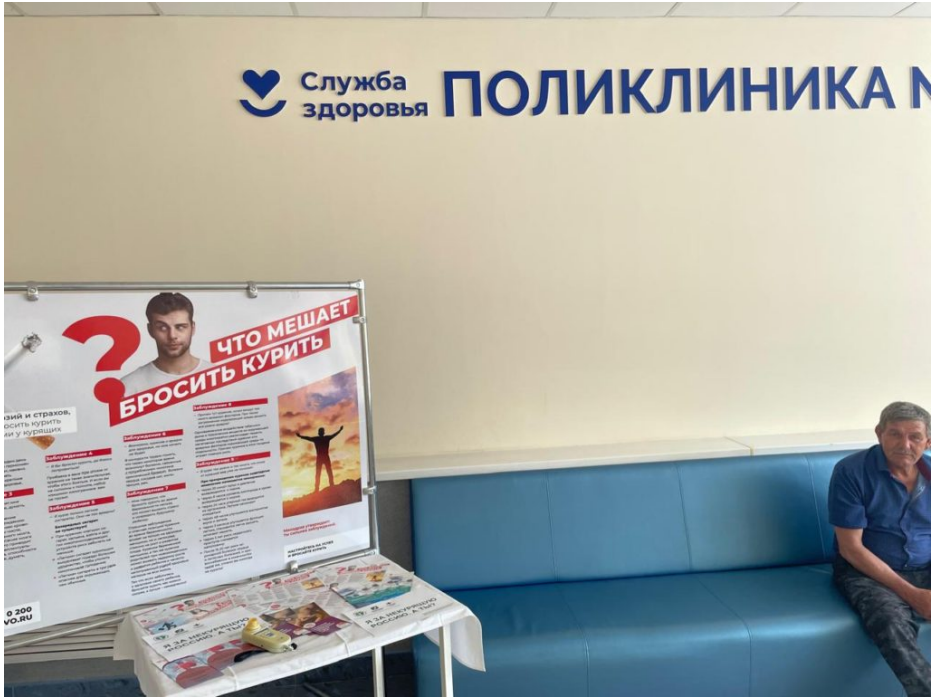
качестве положительного поведения;

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

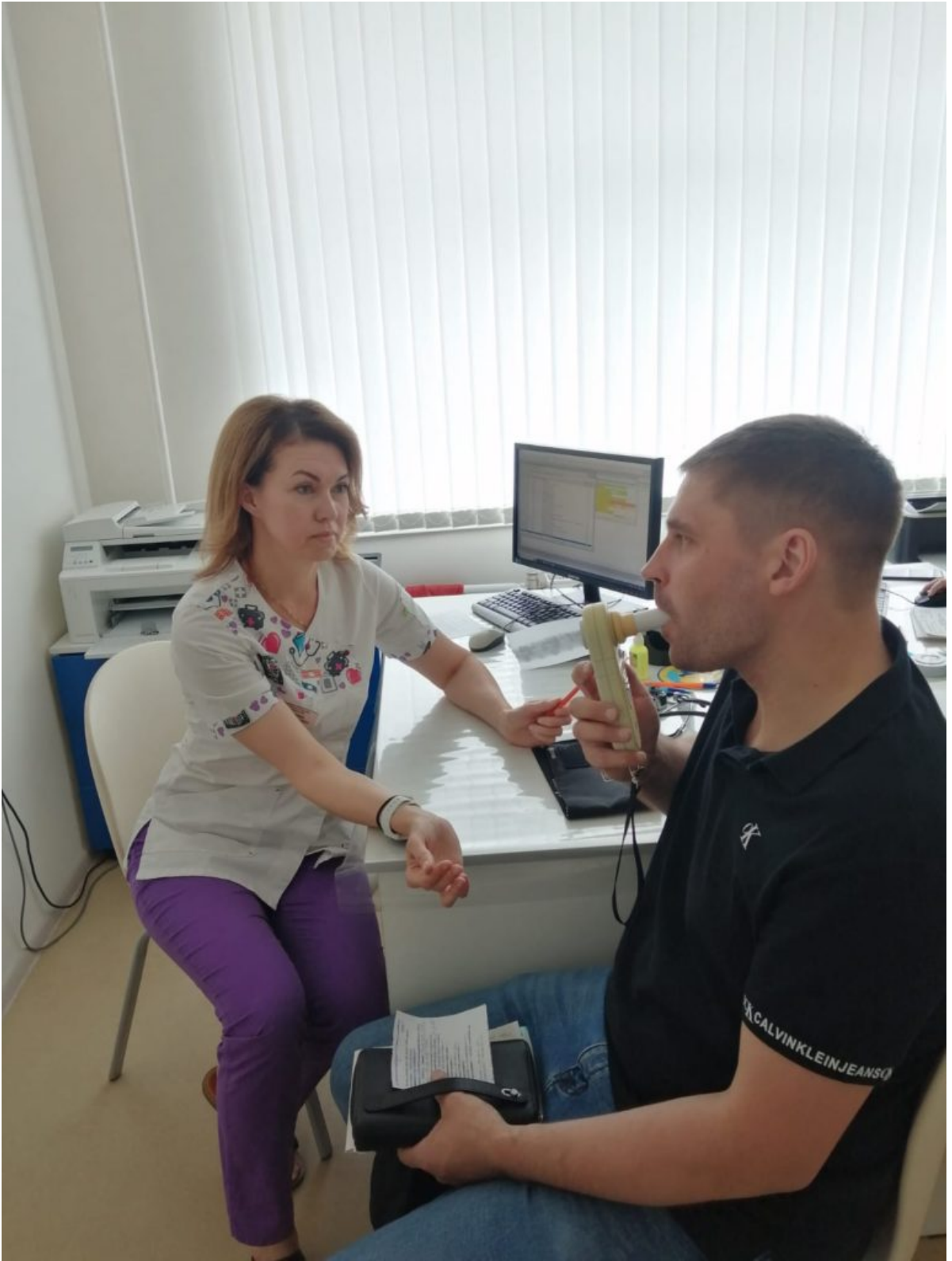
В рамках проведения Всемирного дня борьбы с табакокурением в холле поликлиники, в кабинете диспансеризации, в Центре здоровья, было организовано бесплатное обследование всех желающих на аппарате смокелайзер с определением окиси углерода в выдыхаемом воздухе и наличия токсических продуктов табакокурения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















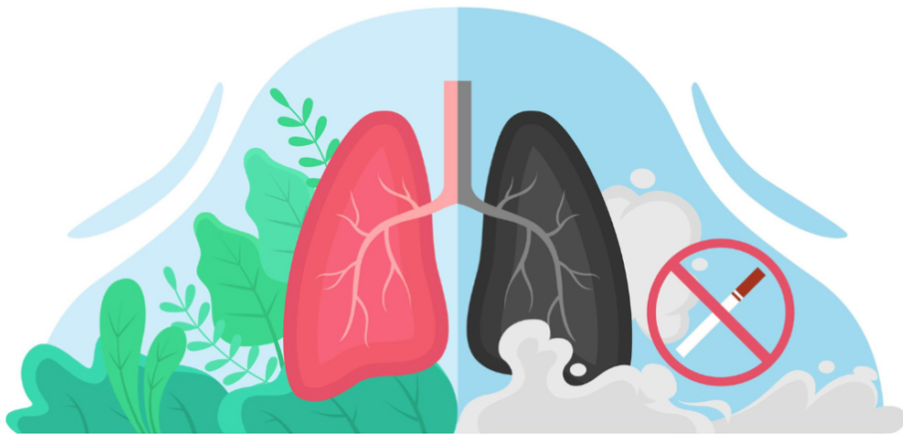
ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

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 смокелайзер определить концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.

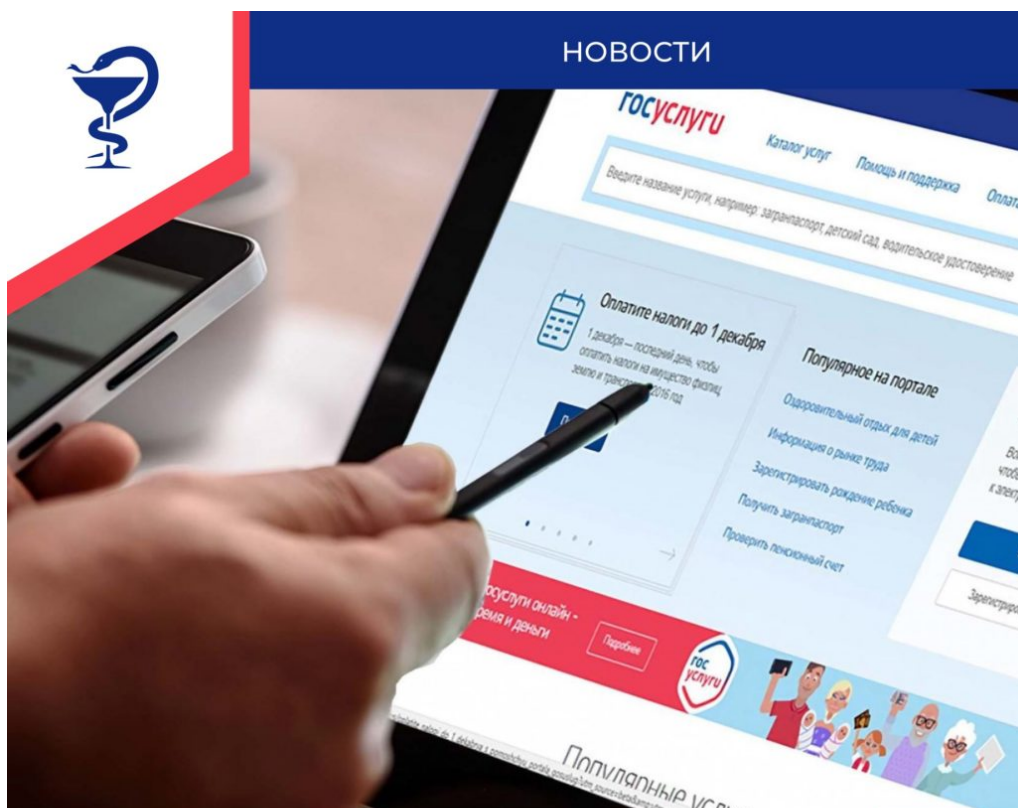
ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Что позволяет сделать Единый портал государственных услуг?



НОВОСТИ



Что позволяет сделать Единый портал государственных услуг?



- Записаться на приём к врачу в поликлинику
- Записаться для прохождения диспансеризации или профосмотра
- Перенести или отменить запись к врачу
- Ознакомиться со своими медицинскими документами
- Узнать номер электронного полиса ОМС
- Просматривать направления и планировать время посещения врача
- Записаться на приём по направлению и т.д.



НОВОСТИ

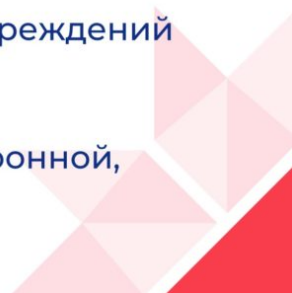


**Как можно записаться
к участковому терапевту?**





- на Едином портале государственных услуг
- на Региональном портале государственных медицинских услуг
- через колл-центр медицинских учреждений региона
- в регистратуре, в том числе электронной, в медицинском учреждении





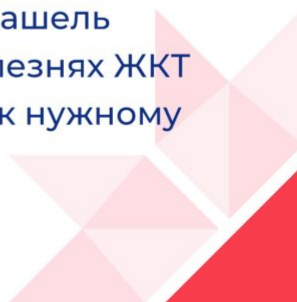
НОВОСТИ



Почему запись к врачам узкой специализации организована через участкового терапевта?

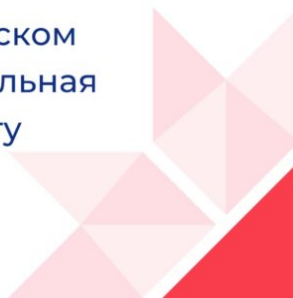


- Первичный осмотр проводит терапевт – врач с наибольшим врачебным кругозором
- Для установления диагноза и выбора дальнейшей тактики лечения узкому специалисту необходимо иметь результаты дополнительных обследований, направление на которые также может выписать терапевт
- Один и тот же симптом может быть при разных заболеваниях, например, кашель может быть при ОРВИ или при болезнях ЖКТ – терапевт разберётся и направит к нужному специалисту на приём





- Получение направления от участкового терапевта позволяет избегать самолечения и самостоятельной постановки диагноза, зачастую ошибочного
- За счёт сокращения числа необоснованных консультаций у врача узкой специализации увеличивается время для работы с теми пациентами, которым действительно нужна его помощь
- Пациентам, стоящим на динамическом наблюдении, доступна самостоятельная запись к профильному специалисту и сохраняется в полном объёме



Неделя отказа от зависимостей



Неделя отказа от вредных привычек проводится с 25 по 31 марта 2024 года.

Вредные привычки – это образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определенными вещами, приносящими приятные ощущения.

Виды вредных привычек:

- табакокурение;
- пагубное потребление алкоголя;
- употребление наркотических веществ и психотропных веществ без назначения врача;
- бесконтрольное употребление лекарственных препаратов;
- переедание;
- компьютерная и интернет зависимость;
- злоупотребление «словами-паразитами», употребление нецензурных выражений;
- игровая зависимость или лудомания;

- телевизионная зависимость и другие.

Основные причины возникновения вредных привычек:

- социальная согласованность – если в той социальной группе, к которой принадлежит человек считается нормой та или иная модель поведения, например, курение, то скорее всего он также будет следовать ей, чтобы доказать свою принадлежность к этой группе;
- неустроенность в жизни и отчуждение;
- удовольствие – это одна из основных причин, почему влияние вредных привычек настолько велико, именно постоянное получение удовольствия приводит к тому, что люди становятся алкоголиками или наркоманами.

Курение и злоупотребление алкоголем- самые распространенные из всех опасных вредных привычек.

Вред курения для здоровья заключается в следующем: в разы повышается риск развития раковых заболеваний, патологий дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы. Из организма вымывается кальций, стареет кожа лица, ухудшается работа желудочно-кишечного тракта, возможно развитие язвенной болезни; сосуды становятся хрупкими и слабыми, теряют эластичность; ухудшается снабжение мозга кислородом, развивается гипертония, атеросклеротические поражения сосудов.

Алкоголизм – это не что иное, как наркотическая зависимость организма, при которой человек ощущает болезненную тягу к употреблению алкоголя. При данном заболевании развивается не только психическая, но и физическая зависимость человека от алкоголя. При алкоголизме наблюдается тяжелое поражение

внутренних органов (особенно печени) и происходит деградация личности, снижается иммунная защита организма, человек часто болеет, ухудшается работа нервной и пищеварительной систем организма. Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств. Это – наиболее сильная и опасная вредная привычка, которую уже давно признали заболеванием, которая приводит к значительному сокращению продолжительности жизни; повышенному риску заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ, гепатит).

Как бороться с вредными привычками:

Самым важным является желание человека начать новую жизнь без вредных привычек.

Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

- постепенное снижение потребления вредных средств;
- борьба с желаниями и отказ от привычки;
- замена одной привычки другой.

Меняйте свои пагубные привычки на положительные привычки, ведь они формируют основу здоровой жизни, улучшают физические, психологические и эмоциональные показатели.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники.

Ответственное отношение к здоровью включает соблюдение здорового образа жизни. По статистике самым щедрым на несчастные случаи, острые проблемы со здоровьем, травмы и дорожно-транспортные происшествия становятся именно праздники, так как людям сложно контролировать меру алкоголя.

Многие люди считают, что выпить рюмку – другую «для настроения» – это не такое уж большое преступление против здоровья. Часто алкоголь употребляют, чтобы «отдохнуть», почувствовать себя легко и свободно. Отсюда и происходит величайшее заблуждение человека, что спиртные напитки являются своеобразным стимулятором. Однако в действительности все наоборот.

По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), алкоголь является причиной более 200 различных нарушений здоровья. К ним относятся гипертония, инфаркт, инсульт, гастрит, анемия, психические расстройства, рак, ВИЧ, СПИД, венерические и инфекционные заболевания и другие.

По данным ВОЗ от 2021 года ежегодно от последствий употребления алкоголя умирает 3,3 миллиона человек. Вы только подумайте, каждый год умирает целый город, и причина этому алкоголь!!!

В преддверие праздничного марафона застолий медицинское сообщество напоминает о своих рекомендациях:

- Стремитесь пить в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более четырех стандартных напитков в день. Напиток – это бокал вина, кружка пива или 40 г крепкого алкоголя.
- Ешьте до и во время употребления алкоголя. Лучше всего закусывать спиртное горячими блюдами, слизистой консистенции, с достаточным количеством жира. Такая пища будет обволакивать желудок, что предотвратит неблагоприятное воздействие алкоголя на организм. При этом помнить, что «обжорство» в праздники дает нагрузку на печень.
- Необходимо двигаться, так как при движении сжигаются алкоголь и еда, полученные в избыточном количестве. Откажитесь от привычки часами сидеть за столом.
- Также следует чаще открывать окна, проветривать помещение и выходить на свежий воздух. Любое движение снижает пагубные последствия алкоголя.
- Разбавьте алкогольные напитки, выпив стакан воды или безалкогольный напиток между ними.
- После праздничного застолья возобновлять употребление спиртного можно только тогда, когда весь алкоголь, полученный до этого, переработан организмом. У каждого человека требуется разное количество времени на такую переработку – от трех суток до двух недель. После застолья на следующее утро откажитесь от алкоголя, даже если мучает тяжелое состояние. Также откажитесь от крепкого чая и кофе, так как эти напитки создают излишнюю нагрузку на сердце. Вообще нельзя перегружать жидкостью, подорванный застольем организм, так как могут начаться отеки. Лучше всего на следующий день выпить молочные напитки, капустный или огуречный рассол. Хорошо могут справиться с этой задачей любые кислые напитки

типа клюквенного или брусничного морса с лимоном. Также рекомендуется употреблять горячие бульоны и супы.

Лучшая профилактика – НЕ пить вообще!

ПРАЗДНИК БЕЗ АЛКОГОЛЯ

Запланируйте праздник, а не застолье.
Продумайте праздничную программу, которая будет требовать активного участия. Больше двигайтесь, гуляйте, дышите свежим воздухом.



Диагностика, профилактика и

лечение сахарного диабета второго типа

ДИАГНОСТИКА ПРОФИЛАКТИКА ЛЕЧЕНИЕ

САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Заподозрить наличие у человека сахарного диабета можно при повышении концентрации глюкозы в венозной крови $\geq 7,0$ ммоль/л.

Для подтверждения диагноза проводится определение процентного содержания гликозилированного гемоглобина, выполняется глюкозотолерантный тест.



КАК ЛЕЧИТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?



соблюдение рекомендаций врача



систематическое определение уровня сахара в крови и моче



ведение здорового образа жизни



измерение веса и артериального давления на постоянной основе

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Ценность результатов, полученных при самоконтроле в домашних условиях, гораздо выше, поскольку они отражают ваше состояние в условиях реальной жизни.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

СД 2 типа вызван неспособностью организма эффективно использовать вырабатываемый им инсулин в поджелудочной железе. Это приводит к повышению сахара в крови, что в дальнейшем, при отсутствии надлежащего контроля за заболеванием, сказывается на появлении осложнений.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СД 2 ТИПА



- Возраст 45 лет и более
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ более 25 кг/м²)
- Наличие СД 2 у кровных родственников
- Гестационный диабет (повышенный уровень сахара в крови при беременности)
- Наличие сопутствующих заболеваний (артериальная гипертензия, поликистоз яичников, патология сердечно-сосудистой системы)

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



- Сильная жажда или голод
- Частое мочеиспускание
- Повышенная утомляемость
- Резкая потеря в весе
- Зуд кожи



- Частые мочевые и вагинальные инфекции
- Порезы медленно заживают
- Нечеткое зрение
- Онемение в ладонях или ступнях

ОСТРЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

развиваются в течение нескольких часов, иногда суток

Диабетический кетоацидоз

Симптомы:



- резкое повышение сахара крови
- слабость
- спутанное сознание вплоть до его потери
- запах ацетона изо рта

Гипогликемия (резкое снижение уровня сахара ниже нормы)

Симптомы:



- потливость
- слабость, дезориентация
- головная боль
- чувство голода
- резкие перепады настроения

ПОЗДНИЕ

диагностируются спустя годы после дебюта СД

Они развиваются вследствие прогрессирующего поражения сосудов и нервных окончаний. Страдают практически все органы и системы организма:

головной мозг

инсульт



сетчатка глаза

потеря зрения, диабетическая ретинопатия



почки

гемодиализ, диабетическая нефропатия



сердце

ишемическая болезнь, инфаркт миокарда



центральная нервная система

диабетическая нейропатия



опорно-двигательная система

гангрена и ампутация



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

