

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ГУБКИНСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА»

ПРИКАЗ

от 10.10.2021

№ 733

г. Губкин

**О назначении ответственных
по информированию населения**

В целях повышения эффективности исполнения бережливых технологий и взаимодействия с населением **приказываю:**

1. Назначить ответственными за размещение информационных материалов на информационных стендах в структурных подразделениях ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ» следующих работников:

1.1. Консультативно-диагностическая поликлиника – старшая м/с КДП Маслова С.В.;

1.2. Центр семейной медицины – старший медбрат ОМП Терешенко А.Н.;

1.3. Женская консультация КДП – заведующий женской консультацией Кудинова Т.В.;

1.4. Скороднянская участковая больница - и.о. заведующего Скороднянской участковой больницы И.В. Кирпичникова;

1.5. Троицкая амбулатория – и.о. заведующего Троицкой амбулаторией А.А. Соловцов;

1.6. Архангельская амбулатория – медсестра врача общей практики Новоселова С.П.;

1.7. Боброводворская амбулатория – и.о. заведующего Боброводворской амбулаторией М.Д. Ткачук;

1.8. Истобнянская амбулатория - и.о. заведующего Истобнянской амбулаторией В.В. Линник;

2. Назначить ответственным за размещение информационных материалов на сайте ОГБУЗ «Губкинская ЦРБ» начальника отдела АСУ Н.Е. Гуторову.

3. Ответственным за размещение информационных материалов обновлять ежемесячно информацию на стендах и на сайте медицинской организации, проводить оценку системы информирования в структурных подразделениях ЦРБ согласно контрольному листу (Приложение 1) с предоставлением отчета о проделанной работе в ОМО 1 раз в квартал.

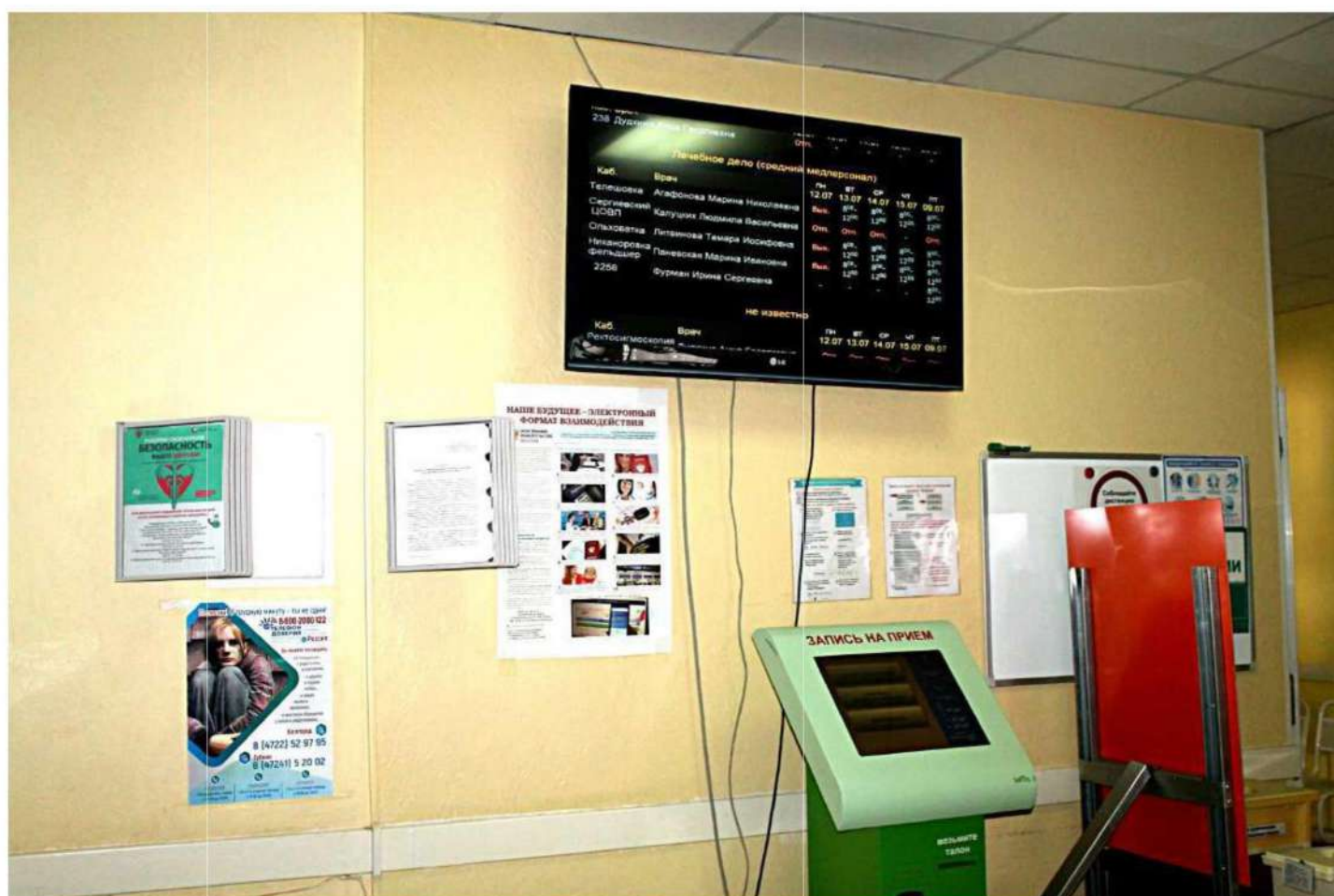
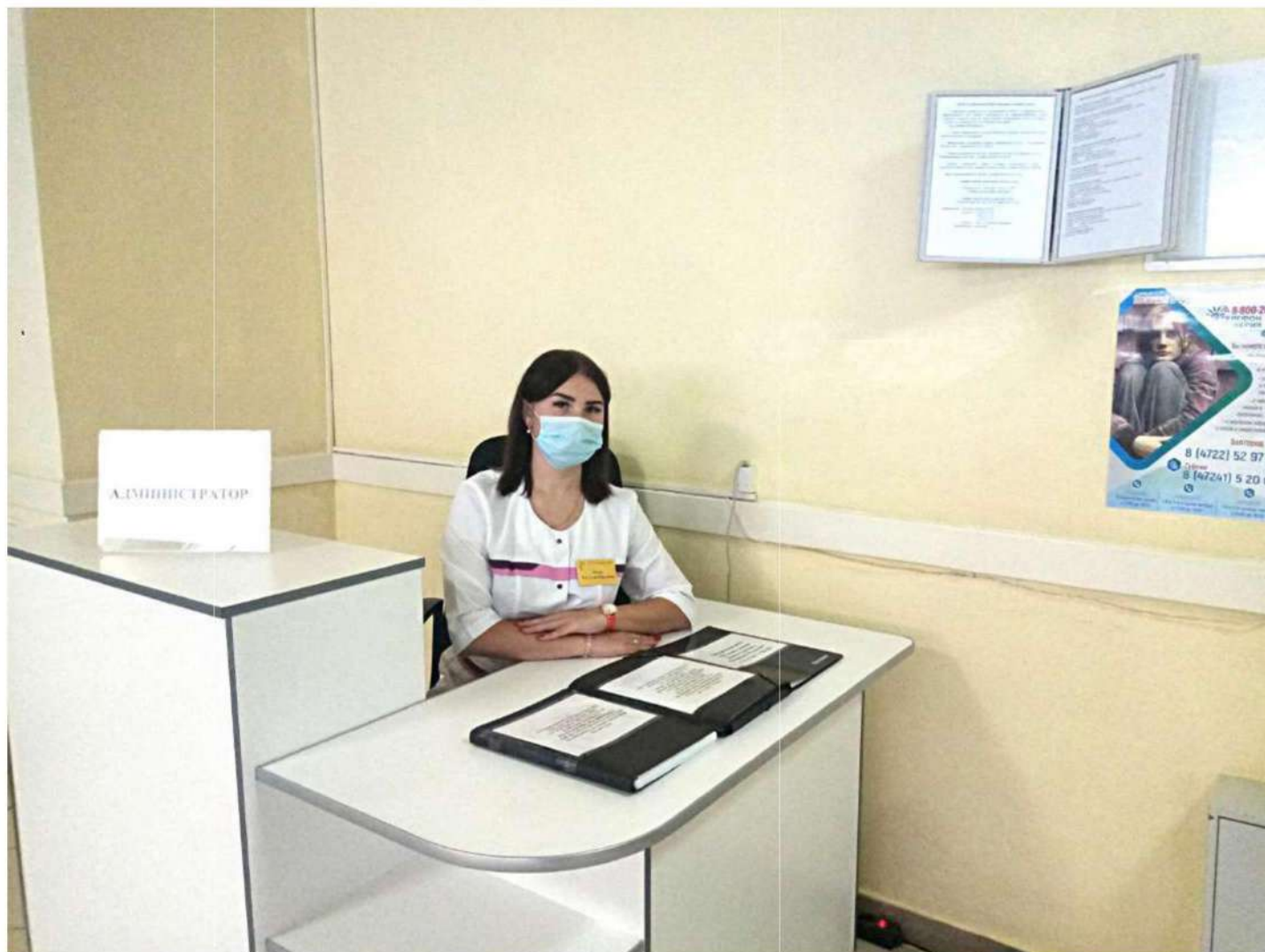
4. Делопроизводителю ознакомить с приказом всех заинтересованных лиц в 3-х дневный срок под роспись.

5. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя главного врача по медицинскому обслуживанию населения района А.В. Пастухову.

Главный врач



И.В. Кротова







ИНФОРМАЦИЯ

ЦЕНТР СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА?

СОКРАТИТЕ ЦЕЛЮ

Потребляйте меньше высококалорийных продуктов, которые содержат много сахара и жиров. Ешьте меньше мяса, особенно переработанного (колбасные изделия, полуфабрикаты, ветчина, шорелка и т.п.). Ежедневно съешьте не менее 500 граммов свежих овощей и фруктов.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ
Будьте физически активными. Минимальная ежедневная нагрузка 30 минут в быстром темпе. Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

НЕ КУРИТЕ

Бросайте курить, если у вас есть эта привычка. Не курите в присутствии других. Курение приводит к раку легких, гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почек.

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ

Максимально ограничьте употребление алкоголя или откажитесь от него вообще. Всемирная организация здравоохранения относит алкоголь к канцерогену - к веществам с самой высокой способностью вызывать рак.

ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ СОЛНЦА

Людям с большим количеством родинок и пигментных пятен необходимо избегать прямых солнечных лучей, так как они провоцируют рак кожи. Если находитесь на солнце - наносите солнцезащитный крем.

ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛОСМОТЫ

Регулярное самообследование, и систематические медицинские осмотры, помогут диагностировать злокачественные опухоли на ранней стадии и своевременно начать лечение.

Рациональное питание, физическая активность, правильный режим труда и отдыха - вот и все составляющие здорового образа жизни, которые помогут предотвратить возникновение онкологических заболеваний.

Здоровый образ жизни - это, то что доступно каждому!

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ОГБУЗ «ГУБКИНСКАЯ ЦРБ»

ОНКОСКРИНИНГ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Онкоскрининг - это комплекс мероприятий, который разработан для раннего выявления бессимптомного течения онкологических заболеваний. Онкопатология развивается, протекает в основном бессимптомно, поэтому онкоскрининг в рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра, очень актуален.

Исследование	Кто выдает?	Что выявляет?
Осмотр жизни (физический) (аускультация) или врач-терапевт-гинеколог. Анализ на выявление антигена (каплевая мазка с шейки матки)	Женщины с 18 лет 1 раз в год Женщины с 18 до 64 лет 1 раз в 3 года	- наличие или отсутствие патологических изменений клеток эпителия - оценку состояния слизистой оболочки шейки матки - выявление воспалительного процесса - своевременное обнаружение предопухолевых или опухолевых заболеваний
Маммография скрининговое рентгенологическое исследование	Женщины с 40 до 75 лет 1 раз в 2 года	- позволяет на ранних этапах обнаружить патологические изменения в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания
Определение ПСА (простат-специфического антигена в крови)	Мужчины 45, 50, 55, 60 и 64 лет	- повышение уровня ПСА может являться одним из признаков онкологического заболевания предстательной железы
ФЛГ легких (флюорографическое обследование)	Все с 18 лет 1 раз в 2 года	- патология легких, скелета грудной клетки, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания
Анализ кала на скрытую кровь	Все с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, с 65 до 75 лет - ежегодно	- позволяет на ранних этапах обнаружить патологический ЖКТ (язвенно-кислотный тракт), в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания
ФГДС (эзофагогастродуоденоскопия)	Все с 45 лет	- позволяет на ранних этапах обнаружить патологический ЖКТ (язвенно-кислотный тракт, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания)
Прием врачом или фельдшером	Все с 18 лет	- выявление опухолевых и иных заболеваний онкологического характера

РАК МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ, КАК ПРОСТУДУ, ЕСЛИ УЗНАТЬ О НЕМ ВОВРЕМЯ

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ОГБУЗ «ГУБКИНСКАЯ ЦРБ»

12 СИМПТОМОВ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы является самым распространенным онкологическим заболеванием среди женщин во всем мире и, в том числе, в России.

СИМПТОМЫ

Довольно часто на ранних стадиях рак молочной железы протекает бессимптомно. Но в ряде случаев признаки, указывающие на наличие заболевания, все же есть, и их можно заметить.

В первую очередь, к симптомам, которые должны насторожить, относят уплотнения в молочных железах, рядом с ними или в подмышечной впадине. В 9 случаях из 10 уплотнения бывают доброкачественными, однако установить это наверняка можно только на осмотре у врача.

К симптомам рака молочной железы относят:

- Открытие кожной;
- Участок затекания кожи;
- Эрозия кожи;
- Покраснение кожи;
- Выделение из соска;
- Деформация молочной железы по типу рубца;
- Притупление соска;
- Увеличенные в размерах соски;
- Втяжение соска;
- Нарушение симметрии молочных желез;
- Симптом лимонной корки;
- Пальпируемый узел внутри молочной железы.

При появлении указанных симптомов, а также любых других изменений в молочных железах (например, необычных или болезненных ощущений) нужно немедленно проконсультироваться с врачом-специалистом.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ!



ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ОГБУЗ «ГУБКИНСКАЯ ЦРБ»

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Развитие рака молочной железы связывают с изменением непосредственно генома клеток, которое происходит в следствие воздействия внешних факторов или же гормонов.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- избегать многократных абортов;
- поддерживать нормальный вес;
- первые роды в возрасте до 30 лет;
- не отказываться от грудного вскармливания;
- рождение не менее 2-х детей;
- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь);
- борьба со стрессами;
- подбор брассиальера, не травмирующего грудь;
- избегать влияния на организм канцерогенов;
- постоянная физическая нагрузка для укрепления мышц груди;
- избегать приема гормональных препаратов при менопаузе;
- для укрепления иммунитета употреблять витамин D, подкалчивать рост раковых клеток.

Соблюдение здорового питания. Включать в рацион фрукты, овощи, орехи, рыбу, растительные (рафинированное) масла. Для поддержания баланса: яйца, мясо индейки, куриное мясо. Показано тушить или готовить на пару.

Продуктов, содержащих канцерогены, нужно избегать: красное мясо, консервы, колбасы, консервы, фастфуд. Не злоупотребляйте жареным блюдом.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

При ранних стадиях заболевания протекает без симптомов. Поэтому надо регулярно проходить осмотр у гинеколога, даже если жалоб нет. Женщины 35-50 лет - раз в 2 года, старше 50 лет - ежегодно, генетически предрасположенным надо проводить обследование у онколога.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ И БУДЬ ЗДОРОВОЙ!

ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ОГБУЗ «ГУБКИНСКАЯ ЦРБ»

На что нужно обратить внимание, чтобы вовремя выявить РАК?

Субфебрилитет: длительная небольшая повышенная температура до 37,8° - 37,9°

Нарушение покое

Длительное обильное кровотечение

Постоянная утомляемость

Длительная боль

Родимое пятно, изменение формы, цвет или размер

Сильный кашель

Сильная одышка, кашель

Новообразование кожи: которое появилось и продолжает расти

Дети на грудном вскармливании: РИЧА или ЯЗВА, в 1-4 в полости рта

Визуально обнаруженные уплотнения под кожей

Длительные запоры, поносы, диареи

Если Вы обнаружили какой-либо из перечисленных симптомов, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

ИНФОРМАЦИЯ

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

РАЗМЕР

В 2021 ГОДУ РАЗМЕР МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА СОСТАВЛЯЕТ 466 017 РУБЛЕЙ

ВИДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Улучшение жилищных условий
2. Образование детей
3. Различные пенсионные выплаты
4. Капитовое возмещение

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

Приводятся до достижения 1,5 лет второму ребенку

ПРАВО

2-й ребенок родился или был усыновлен с 01.01.2007 до 31.12.2017

ДЛЯ СЕМЕЙ С 2-М И БОЛЕЕ ДЕТЬМИ

В ПФР, ИЛИ ЭЛЕКТРОННЫМ СПОСОБОМ

- Паспорт мамы
- Свидетельство о рождении (усыновлении) детей

ОГРАНИЧЕНИЯ

Оформление средств материнского капитала влечет уголовную ответственность

Срок обращения с заявлением на выдачу сертификата на материнский капитал после рождения второго ребенка не ограничен

В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ПОСЛЕ 1 ЯНВАРЯ 2018 ГОДА РОДИЛСЯ (УСЫНОВЛЕН) ВТОРОЙ РЕБЕНОК?

ПОЛУЧИТЕ ЕЖЕМЕСЯЧНУЮ ВЫПЛАТУ!

Если ежемесячный доход на каждого члена вашей семьи (дети и их родители) за последние 12 месяцев был меньше 20 678 рублей, Вы имеете право на ежемесячную выплату из средств материнского капитала.

Размер выплаты

Белгородская область **9 084 руб.**

Выплата производится до достижения ребенком возраста 3-х лет

Основные документы:

1. Паспорт гражданина РФ
2. СНИЛС всех членов семьи заявителя
3. Свидетельство о рождении детей, о браке
4. Сведения о доходах всех членов семьи за последние 12 месяцев (зарплата, пенсия, стипендия, алименты, пособия и др.)
5. Справка из банка о реквизитах счета

* Полная информация на сайте www.pfr.ru

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ НА ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ – ЗА ОДНО ПОСЕЩЕНИЕ

Направить материнский капитал на улучшение жилищных условий с привлечением кредитных средств можно через банки

Чтобы отпустить капитал материнский капитал на погашение кредита, соответствующее заявление можно подать непосредственно в банк, в котором открылся кредит. То есть можно сразу обратиться в банк и Пенсионный фонд – заявки достаточно обратиться только в банк, где вы получили кредит и подать заявление на погашение кредита или уплату процентов.

Программы:

- Персональный внос на ипотеку
- Покрытие ипотечного кредита
- Погашение ипотечного кредита на строительство или покупку жилья

Более подробно ознакомиться с информацией можно на официальном сайте Пенсионного фонда России или по телефону горячей линии. Отделение ПФР по Белгородской области в (4722) 30-69-67

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ НАБОР СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ!

Заявление о возврате набора социальных услуг может подать до 1 октября текущего года в Управление ПФР МОЦ или воспользоваться «Личным кабинетом гражданина» на сайте ПФР. Поданное заявление будет действовать с 1 января следующего года и до тех пор, пока гражданин не изменит свой выбор.

ВАЖНО!

Посоветуйтесь с лечащим врачом, прежде чем оформить отказ от социальных услуг и лекарственному обеспечению. Отказавшись, вы лишаетесь возможности пользоваться бесплатными дорогостоящими препаратами и, в случае необходимости, будут вынуждены приобретать лекарственные средства за свой счет.

НАБОР СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ (НСУ) С 1 ФЕВРАЛЯ 2020 ГОДА:

- Бесплатные лекарства и медицинские изделия по рецептам, а также специализированные продукты лечебного питания 893,66 рубля
- Предоставление путевок на санаторно-курортное лечение 137,63 рубля
- Бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно 127,77 рубля

ВНИМАНИЕ МОШЕННИКИ!

Не доверяйте право распоряжаться материнским капиталом малознакомым сомнительным людям!

В соответствии с законодательством владельцы сертификатов на материнский капитал имеют право распоряжаться средствами государственной поддержки через доверенное лицо

ПФР настоятельно рекомендует семьям самостоятельно выполнять все действия, связанные с использованием средств материнского капитала, или доверить управление материнским капиталом близким родственникам

В случае, если малознакомые граждане или сомнительные юридические компании предлагают свои услуги по распоряжению средствами материнского капитала на основании доверенности, рекомендуем незамедлительно обратиться за консультацией в любое Управление ПФР в Белгородской области или по телефону горячей линии ОПФР

8 (4722) 30-69-67

За участие в схеме по обналичиванию материнского капитала участники ищутся ответственности, предусмотренной законодательством Российской Федерации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

В женскую консультацию на прием к врачу акушер-гинекологу можно записаться:

1. Самостоятельно через личный кабинет в интернете
2. Регистратуру поликлиники

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Защитный женский консультаций 7-62-74
Кузнецова Татьяна Владимировна

Н.О. ст. акушерки женской консультации 5-11-03
Пронина Людмила Владимировна

Кабинет санитарно-эпидемиологических документов 5-70-51

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа – инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

ПРЕДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ДИАБЕТ



9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНΙΑ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения

Спите не менее 7-8 часов в сутки

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва