



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Популяризация официального портала Минздрава России о здоровье «ТакЗдорово»

О.М. Драпкина

директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России,
главный внештатный специалист по терапии
и общей врачебной практике Минздрава России





Сайт ТакЗдорово

Портал takzdorovo.ru должен стать основным информационным ресурсом, на котором люди ищут информацию о здоровье



Мы сможем сделать это только все вместе...

М.А. Мурашко



Сайт ТакЗдорово

TAKZDOROVO.RU - официальный портал Минздрава России о здоровье

На главной странице размещена информация:

- ✓ актуальные материалы на баннерах
- ✓ актуальные материалы в рубрике «полезное»
- ✓ макет человека для навигации по заболеваниям систем органов
- ✓ сервис «Что Вас беспокоит»
- ✓ новые размещенные на сайте материалы внизу главной страницы





Сайт ТакЗдорово. Разделы

Профилактика

ключевые аспекты, способствующие укреплению и сохранению здоровья населения и физических возможностей

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Зависимостям нет

какие существуют зависимости, как правильно вести себя с зависимым человеком и куда обращаться за помощью в сложившейся ситуации, шаги, чтобы навсегда избавиться от этих пагубных пристрастий

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Заболевания

перечень заболеваний по блокам: инфекционные, неинфекционные. Каждое заболевание описано по структуре: общее описание, факторы риска, профилактика, симптомы, диагностика, лечение

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Меднавигатор

система поиска ближайшего медицинского учреждения на карте. Страница позволяет пользователям сориентироваться в устройстве медицинских организаций и найти нужные на карте

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Родителям

репродуктивное здоровье, подготовка к планированию беременности, советы родителям детей разных возрастных категорий (до 1 года жизни, дети, подростки)

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Для тех, кому за....

физиологические аспекты старения, психологические аспекты старения, старческие заболевания и их профилактика

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Новости

рубрикатор для поиска всех материалов: новости, статьи, авторские – список статей с авторами; видео-материалы, онлайн-конференции, инфографика

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Сервисы здоровья

интерактивные сервисы, которые помогут вести здоровый образ жизни. В разделе можно фиксировать и отслеживать спортивные результаты, вести календарь самочувствия и проверить свои знания

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!



Профилактика

8 800 2000 200
Бесплатная горячая линия

- Профилактика
- Зависимостям.Нет
- ЗОЖ
- Здоровое питание
- Диспансеризация
- Календарь прививок
- Факторы риска

Центральный портал Минздрава России о Вашем здоровье

Подробнее



5 шагов к здоровому питанию



5 шагов, чтобы бросить курить



Не оставайтесь без прививок

- 01 ЗОЖ
- 02 Здоровое питание
- 03 Диспансеризация
- 04 Календарь прививок
- 05 Факторы риска

Страница описывает один из аспектов здоровья и влияние образа жизни на организм человека. Раздел имеет подразделы:

- ✓ здоровое питание,
- ✓ физическая активность,
- ✓ отказ от вредных привычек,
- ✓ здоровый сон,
- ✓ психическое здоровье.

Профилактика. ЗОЖ. Здоровое питание



Здоровое питание

Физическая активность

Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Психическое здоровье



8 800 2000 200
Бесплатная горячая линия

Профилактика | Зависимости.Нет | Заболевания | Меднавигатор | Родителям | Для тех, кому за...

Марафон здорового питания

Здоровое питание не только полезно и очень вкусно, но и доступно абсолютно каждому. В наших подборках с рецептами сможете найти простые, сбалансированные и аппетитные блюда, которые помогут разнообразить ваш ежедневный рацион здорового питания. Попробуйте и убедитесь в этом сами!

Омлет с овощами и твердым сыром | Куриная грудка с сое из кабачков и моркови | Зеленый смузи

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И ТВЕРДЫМ СЫРОМ

0:00 / 1:37

Калькулятор калорий

Мечтаете о том, чтобы поразить всех на пляже? Хотите влезть в любимое платье на новый год? Посчитайте сейчас, успеете ли вы прийти в форму без риска для здоровья.

Полезные статьи

- Детское ожирение: причины, последствия.
- Профилактика сахарного диабета 2.
- Питание в жару.
- Питание при гипертонии.
- Питание при гипертонии.
- Питание при лечении варфарина.
- Питание при артериальной гипертонии.

Перейти на здоровое питание

Перейдите на здоровое питание и улучшите свое общее физическое и психическое состояние

Выбрать цель



Профилактика. ЗОЖ. Физическая активность



Здоровое питание

Физическая активность

Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Психическое здоровье



8 800 2000 200
Бесплатная горячая линия

Что вас беспокоит? Вход/Регистрация

Профилактика Зависимостям.нет Заболевания Меднавигатор Родителям Для тех, кому за... Новости Сервисы

Здоровое питание Физическая активность Отказ от вредных привычек Здоровый сон Психическое здоровье

Марафон «Двигательная активность для начинающих»

Выбрать день

Регулярное выполнение данных упражнений может помочь в профилактике проблем с позвоночником и суставами, а также улучшить общую физическую активность и поддерживать функциональную подвижность при сидячем образе жизни.

День №1

Зарядка №1 Кардиозарядка

Основные рекомендации по возрастным группам

Младенцам до года

показана физическая активность несколько раз в день. Это можно реализовать различными способами, в том числе интерактивными занятиями на полу, например, ползать.

Самым маленьким

Полезные статьи

Посмотреть еще



Встать на здоровые рельсы



Выбор в пользу здорового образа жизни, который включает правильное питание, регулярную физическую активность, управление стрессом и отказ от вредных привычек, поможет поддерживать оптимальное состояние здоровья

Выбрать цель

Профилактика. ЗОЖ. Отказ от вредных привычек



Здоровое питание

Физическая активность

Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Психическое здоровье



8 800 2000 200

Бесплатная горячая линия



Что вас беспокоит?



Вход/Регистрация

Образ жизни, привычки и разнообразие питания, калории, физическая активность

Профилактика | Зависимостям.Нет | Заболевания | Меднавигатор | Родителям | Для тех, кому за... | Новости | Сервисы

Здоровое питание

Физическая активность

Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Психическое здоровье



Отказ от вредных привычек

Вредные привычки — это различные формы социального поведения, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на их вред для здоровья человека. Некоторые из вредных привычек приобретают форму зависимости как, например, курение, употребление алкоголя или наркотиков, и приводят к страшным последствиям для человека и его близких.

Если мы знаем, что то, что мы делаем, вредит нам, то почему же не можем просто отказаться от этих привычек?

Около 70% курильщиков говорят, что хотели бы бросить курить. Люди, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, изо всех сил пытаются избавиться от пагубных пристрастий, которые причиняют вред их организму и разрушают их семьи. У многих из нас есть нездоровый лишний вес, который мы могли бы сбросить, если бы только правильно питались и больше занимались спортом. Так почему бы нам не сделать это?



Полезные Советы

- Избегайте соблазнов! Если по дороге на работу вы всегда заходите в точку быстрого питания, попробуйте выбрать другую маршруту. Не держите дома зеркало лица, сигареты, алкоголь.
- Заменили нездоровое поведение здоровым? Попробуйте заняться спортом, найти себе хобби или провести время с семьей.
- Подготовьте морально. Если вы не можете избежать ситуации, в которой столкнетесь с соблазнами (встреча с алкоголем, встреча с курящими друзьями и т.д.) подготовьтесь заранее — подумайте, как вы хотите с этим справиться.
- Заручитесь поддержкой. Попросите друзей, семью и коллег поддержать вас в отказе от вредных привычек.
- Награждайте себя за успехи.



Отказаться от курения

Освободите организм от вредного влияния никотина. Информация, советы, мотивации помогут успешно преодолеть никотиновую зависимость

Выбрать цель

Полезные статьи



5 шагов, чтобы бросить курить



Алкоголь способствует повышению...



Влияние алкоголя на репродуктивное...



Откажись от курения для здорового сердца



VII Всероссийский форум по...



Бросить — нельзя курить: ты сильнее...



Здоровое питание

Физическая активность

Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Психическое здоровье



Здоровый сон

Здоровый сон является залогом нашего физического и психологического благополучия. В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей людям нужно разное количество сна в сутки:

- Новорожденные спят около 17 часов в сутки
- Детям необходимо 9-10 часов полноценного сна
- Большинство взрослых людей нуждается в 8 часах сна ежедневно, однако есть исключения – люди, которым достаточно 5-6 часов, чтобы выспаться
- Пожилым людям также необходимо приблизительно 8 часов сна в сутки, однако, чем старше человек, тем он более склонен просыпаться рано (через 3-5 часов после засыпания). Это связано с возрастными изменениями фаз сна (чем мы старше, тем меньше мы видим сны)

О разных нарушениях сна

Существуют различные виды нарушений сна:

- Затрудненное засыпание
- Нарушение поддержания сна (прерывистый, поверхностный сон)
- Нарушение быстроты и времени пробуждения, отсутствие ощущения отдыха, дневная сонливость
- Их комбинация

Бессонница бывает кратковременная, ситуационная (например, при смене часовых поясов, стрессе) и хроническая.

Основными причинами нарушения сна являются:

- Переутомления, нарушение режима (например, работа в ночные смены)
- Отсутствие нормальных условий (шум, маленький ребенок и т.д.)
- Стрессы, психотравмирующие ситуации
- Физический дискомфорт и боли при различных заболеваниях и травмах
- Синдром обструктивного апноэ сна (храп)
- Заболевания головного мозга, сопровождающиеся нарушением регуляции сна

Тут мы приводим советы о том, как улучшить качество сна

- Убедитесь, что ваша кровать и спальня удобны — не слишком жарко, не слишком холодно и не слишком шумно.
- Подберите себе удобный матрас. Если он слишком твердый, вы можете испытывать давление. Если он слишком мягкий, ваше тело провисает, что вредно для спины. Как правило, следует менять матрас каждые 10 лет, чтобы обеспечить максимальную поддержку и комфорт.
- Делайте зарядку. Лучшее время для занятий спортом — днем, особенно ближе к вечеру или ранним вечером. Позднее это может нарушить ваш сон.
- Перед сном потратьте некоторое время, чтобы как следует расслабиться. Некоторым людям помогает ароматерапия или прослушивание расслабляющей музыки.
- Если вас что-то тревожит, и вы ничего не можете с этим поделать прямо сейчас, письменно отметьте проблему, а затем скажите себе, что разберетесь с этим завтра.
- Если вы не можете заснуть, встаньте и займитесь чем-нибудь расслабляющим. Почитайте, посмотрите телевизор или послушайте тихую музыку. Через некоторое время вы почувствуете себя достаточно уставшим, чтобы снова лечь спать.
- Не оставайтесь без сна долгое время. Ложитесь спать, когда чувствуете усталость, и придерживайтесь режима вставания каждый день в одно и то же время независимо от того, чувствуете вы усталость или нет.
- Кофеин задерживается в организме в течение многих часов после того, как вы в последний раз выпили чай или кофе. К полудню стоит прекратить пить все кофеин-содержащие напитки (это не только кофе и чай, но и, например, кола и энергетические напитки). Если вечером вам хочется горячего напитка, попробуйте что-нибудь молочное или травяное (но убедитесь, что в нем нет кофеина).
- Не пейте алкогольные напитки. Алкоголь угнетает нервную систему и вызывает сонливость, но делает сон прерывистым.
- Не ешьте и не пейте много перед сном. Старайтесь ужинать за 2-3 часа до сна.
- Если вы не выспались накануне, постарайтесь не ложиться спать днем, это собьет режим, лучше лягте спать чуть раньше, чем обычно.
- Если вы принимаете препараты со стимулирующим эффектом, обсудите с врачом оптимальное время их приема или возможную замену лекарства.

Я сплю слишком много

Если вы заметили, что стали испытывать выраженную сонливость днем, как правило, это потому, что вы недостаточно спите ночью.

Если же после недели правильного режима сна и бодрствования вы по-прежнему испытываете сонливость в дневные часы, обратитесь к врачу. Различные заболевания, такие как диабет, вирусные инфекции или проблемы с щитовидной железой, могут вызывать такого рода усталость.

Есть и другие причины, которые заставляют людей спать слишком много.





- Здоровое питание
- Физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый сон
- Психическое здоровье**



Психическое здоровье

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье - это «состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может справляться с обычными жизненными стрессами, работать продуктивно и плодотворно».

Наше психическое здоровье влияет на наши пищевые привычки, уровень физической активности, поведение, мысли, чувства и то, как мы справляемся с трудными ситуациями. Психическое здоровье человека так же важно, как и его физическое здоровье, а нарушения психического здоровья так же реальны, как и физические заболевания. Об этом важно помнить и не игнорировать собственные переживания.

5 шагов к улучшению психического здоровья

Шаг 1. Общайтесь с другими людьми (родственниками, друзьями, приятелями, коллегами)

Взаимоотношения с другими людьми крайне важны для вашего психического благополучия.

Общение

- Помогает почувствовать себя частью социума, поднять самооценку;
- Дает возможность поделиться положительным опытом;
- Вы можете оказывать эмоциональную поддержку другим.

Как наладить близкие отношения с окружающими вас людьми

- Старайтесь каждый день уделять время семье, например, попробуйте договориться о фиксированном времени, чтобы поужинать вместе;
- Договоритесь о встрече с друзьями, которых давно не видели;
- Измените собственным привычкам, например, вместо просмотра телевизора по вечерам поиграйте с детьми, погуляйте с друзьями или семьей;
- Пообедайте с коллегами;
- Навестите друга или члена семьи, которому нужна поддержка или компания;
- Если у вас есть время, вы можете стать волонтером в организациях социальной поддержки;
- Максимально используйте технологии, чтобы оставаться на связи с друзьями и близкими, которые живут далеко. Однако НЕ полагайтесь только на технологии или социальные сети для построения отношений. Легко выработать привычку писать людям только текстовые сообщения, что снижает качество и значимость общения и может сделать его поверхностным.

Шаг 2. Будьте физически активны

Активный образ жизни полезен не только для вашего физического здоровья; результаты исследований показывают, что он также может улучшить ваше психическое благополучие.

Полезные статьи

[Посмотреть еще](#)



Как понять, что у подростка депрессия



Здоровый сон для здорового организма



Ловец «блэкаутов»: от веселья до забвения



VII Всероссийский форум по общественному здоровью



Как сохранить психическое здоровье?



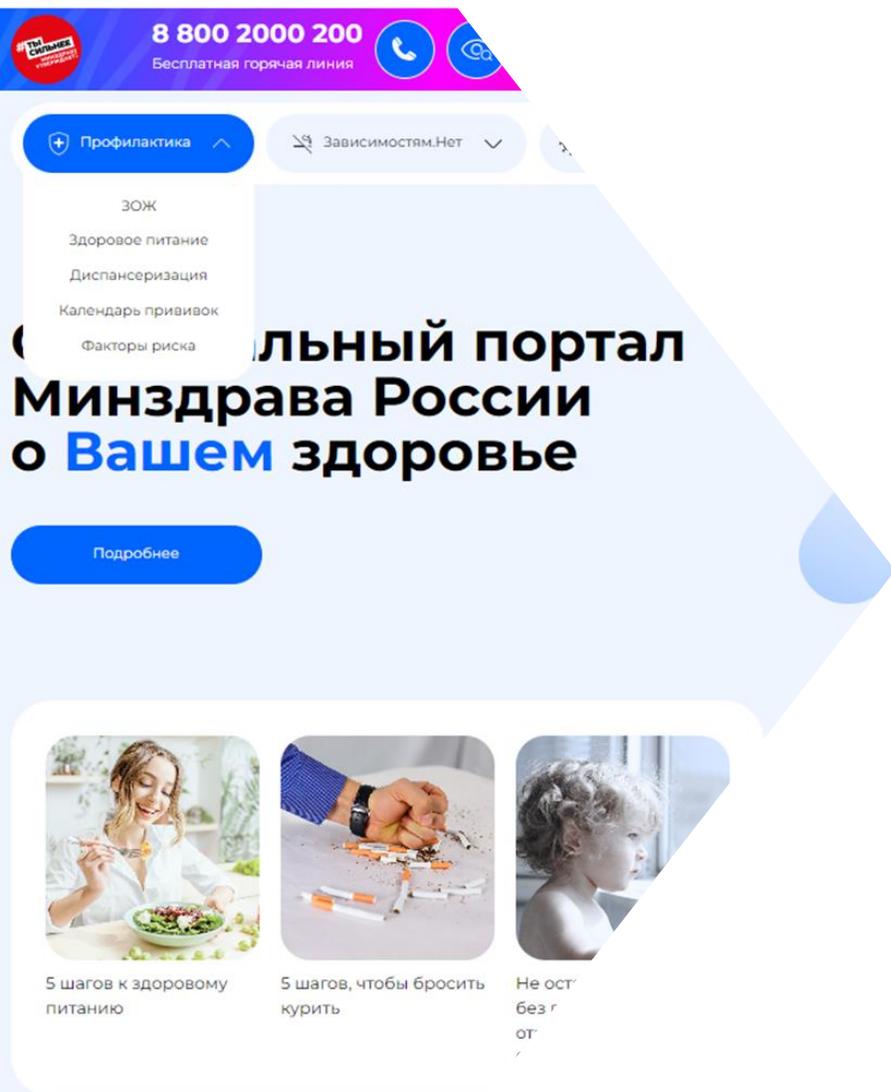
Основы правильного дыхания



10 причин хронической усталости и как с ней справиться



Профилактика. Диспансеризация



- ✓ Что такое диспансеризация и профилактический медицинский осмотр
- ✓ Кто может пройти бесплатную диспансеризацию и профилактический осмотр
- ✓ Как записаться на диспансеризацию или профилактический осмотр
- ✓ Как проходит диспансеризация (профилактический осмотр)

На странице присутствует фильтр «**Возрастная группа**»
Выберите параметры, чтобы узнать подробнее



Отображается список актуальных обследований в рамках диспансеризации для соответствующего пола и возраста



Профилактика. Календарь прививок

8 800 2000 200
Бесплатная горячая линия

Профилактика

- ЗОЖ
- Здоровое питание
- Диспансеризация
- Календарь прививок
- Факторы риска

Национальный портал Минздрава России о Вашем здоровье

Подробнее



5 шагов к здоровому питанию



5 шагов, чтобы бросить курить



Не оставайтесь без прививок

01 ЗОЖ

02 Здоровое питание

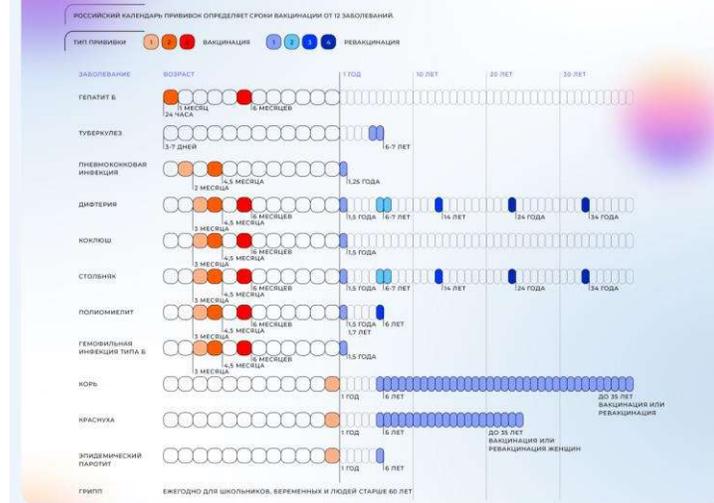
03 Диспансеризация

04 Календарь прививок

05 Факторы риска

В этом разделе можно узнать о сроках и типах профилактических прививок, проводимых массово и бесплатно в соответствии с Национальным календарем прививок в рамках программы ОМС

Как делать прививки



Полезные статьи

- Профилактические осмотры детей и...
- Как помочь ребенку настроиться на учебу
- Как снизить риск заболеть...
- Детское ожирение: причины, последствия...
- Профилактика сахарного диабета 2...
- Безопасность детей — ответственность...
- Критерии выбора школы для...

Профилактика. Факторы риска

01

ЗОЖ

02

Здоровое питание

03

Диспансеризация

04

Календарь прививок

05

Факторы риска

Полезные статьи

Посмотреть все



Детское отравление: причины, последствия...



Профилактика сахарного диабета 2...



Безопасность детей — ответственность...



Польза бобовых культур для организма



Электросамокат без травм возможно?



Не оставляйте детей без присмотра у...



Как эффективно работать в жи...

Биологические

Поведенческие

Окружающая среда

Биологические ФР:

- ✓ Генетические
- ✓ Демографические
- ✓ Физиологические

Биологические факторы риска

Генетические факторы риска

Генетические характеристики, которые определяются наследственностью, могут влиять на общее физическое и психическое состояние, а также на предрасположенность человека к определенным заболеваниям.

Изучение генетических факторов риска является важной проблемой современной медицины. Понимание взаимосвязи между генами и заболеваниями позволяет своевременно выявлять людей с повышенным риском развития конкретных патологий, предлагать им соответствующие меры профилактики и предоставлять персонализированное лечение.

Биологические

Поведенческие

Окружающая среда

Биологические

Поведенческие

Окружающая среда

Поведенческие факторы риска

Поведенческие факторы связаны с действиями, которые совершает человек по своему усмотрению. Поэтому такие факторы могут быть устранены или уменьшены путем коррекции образа жизни и привычек поведения.

Наиболее существенными поведенческими факторами риска являются:

Курение табака, электронных сигарет и парение вейпов

Злоупотребление алкоголем

Нездоровое питание

Гиподинамия

Факторы риска окружающей среды

Факторы окружающей среды оказывают комплексное воздействие на здоровье человека. Среди наиболее значимых можно выделить следующие:

Урбанистический

Жизнь в большом городе имеет как свои преимущества, так и недостатки. С одной стороны, доступность высококвалифицированной медицинской помощи, крупных магазинов значительно выше, шире возможности трудоустройства и досуга. Как правило у жителей крупных городов выше достаток и, соответственно, уровень жизни. С другой стороны, высокая плотность населения — это стрессовая нагрузка. У людей, в большей мере занятых умственным трудом, может наблюдаться гиподинамия. Большое количество транспорта и промышленных предприятий приводит к ухудшению экологии. Высокая плотность населения сопровождается быстрым распространением инфекции в период эпидемий, что приводит к необходимости использования индивидуальных средств защиты и проведения сезонной профилактической вакцинации. Занятие спортом и физическая активность должны стать важной частью жизни для жителей крупных городов.

Социально-экономический

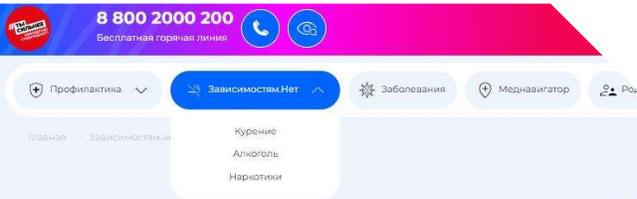
Низкий достаток вынуждает людей экономить на самом необходимом. Снижается качество питания. Недостаток белка и витаминов, избыток углеводов могут приводить к проблемам с работой печени, поджелудочной железы. Люди отказываются от врачебных осмотров и дорогих медикаментов. Часто среди населения с низким уровнем жизни встречаются такие вредные пристрастия, как курение и алкоголизм, что влечет за собой целый ряд проблем со здоровьем. Пропаганда принципов здорового питания, активного образа жизни и отказа от вредных привычек среди населения с низким экономическим достатком особенно необходима.

Экологический

В регионах с высокой транспортной нагрузкой и большой концентрацией промышленных предприятий, безусловно снижается



Зависимостям.Нет



Зависимостям.Нет

Непреодолимая тяга к курению, алкогольная и наркотическая зависимости наносят непоправимый вред здоровью человека, а также заставляют переживать, а порой страдать, его близких.

В этом разделе мы расскажем, какие существуют зависимости, как правильно вести себя с зависимым человеком и куда обращаться за помощью в сложившейся ситуации, а также какие шаги необходимо предпринять для того, чтобы навсегда избавиться от этих пагубных пристрастий.



Пришло время бросить курить!

Курение является одной из наиболее распространенных вредных привычек, которая быстро перерастает в никотиновую зависимость. Несмотря на то, что первая сигарета мало кому приносит удовольствие, люди быстро впадают в зависимость от табакокурения.

На то есть много разных причин, основной из которых является психоактивное вещество, приводящее к стойкой зависимости от наркотических веществ.

Курение вне всяких сомнений имеет значимые негативные последствия для здоровья:

- Никотин оказывает стимулирующее и тормозящее воздействие на мозговые структуры, ответственные за продукцию дофамина и других эндорфинов - медиаторов удовольствия. Стимуляция вызывает временное повышение настроения, прилив энергии, а торможение - апатию, слабость, потребность в новой порции никотина («подзарядки»)

Курение

какие существуют зависимости, как правильно вести себя с зависимым человеком и куда обращаться за помощью в сложившейся ситуации, а также какие шаги необходимо предпринять для того, чтобы навсегда избавиться от этих пагубных пристрастий



Алкоголь

Рисках, связанных с употреблением алкоголя. Рекомендации, как определить уровень риска. Полезные советы, как сократить влияние алкоголя на жизнь.



Наркотики

признаки и симптомы наркозависимости, какие психоактивные вещества существуют, рекомендации, что делать, если заметили признаки употребления психоактивных веществ у близких

Наркозависимость

Коротко о зависимостях в целом

Согласно определению медицинского сообщества наркологов, зависимость — это хроническое заболевание, при котором у больного изменяются механизмы регулирования и контроля своего поведения. Развитие зависимости представляет собой сложный процесс, связанный с нарушением функционирования отдельных областей коры головного мозга, в том числе отвечающих за формирование возникающих импульсов желаний. В некотором упрощении можно сказать, что пристрастия к азартным играм, сексу или даже шопингу являются результатом одних и тех же нейробиологических процессов. Однако наркозависимость, то есть пристрастие к веществам, непосредственно воздействующим на механизмы передачи электрохимических импульсов в головном мозге, является гораздо более серьезной угрозой для здоровья человека, чем любая другая привычка.

Зависимостям.Нет

Непреодолимая тяга к курению, алкогольная и наркотическая зависимости наносят непоправимый вред здоровью человека, а также заставляют переживать, а порой страдать, его близких.

В этом разделе мы расскажем, какие существуют зависимости, как правильно вести себя с зависимым человеком и куда обращаться за помощью в сложившейся ситуации, а также какие шаги необходимо предпринять для того, чтобы навсегда избавиться от этих пагубных пристрастий.



Пришло время бросить курить!

Курение является одной из наиболее распространенных вредных привычек, которая быстро перерастает в никотиновую зависимость. Несмотря на то, что первая выкуренная сигарета мало кому приносит удовольствие, люди быстро впадают в зависимость от табакокурения.

На то есть много разных причин, основной из которых является действие никотина – психоактивного вещества, приводящего к стойкой зависимости, схожей с зависимостью от наркотических веществ.



Отказаться от курения

Освободите организм от вредного влияния никотина. Информация, советы, мотивации помогут успешно преодолеть никотиновую зависимость

Выбрать цель

А что насчет электронных сигарет и вейпов?

В последние годы стремительно растет количество людей, пристрастившихся к электронным сигаретам и вейпам. Многим кажется, что данная форма курения безобидна для здоровья. В реальности дело обстоит вовсе не так! Никотин, каким бы способом он ни проникал в наш организм, наносит ему непоправимый вред.

Кроме того, ряд исследований продемонстрировали, что аэрозоли, содержащиеся в вейпах, даже при отсутствии в них никотина вызывают воспалительные реакции в легких и при регулярном употреблении разрушают их.

Многие курильщики, попадаясь на маркетинговые уловки производителей этих продуктов, расценивают электронные сигареты и вейпы как более безопасную альтернативу сигаретам и переходят на них в попытке бросить курить. Как правило, такие попытки не приводят к отказу от курения. Если курильщик и отказывается от обычных сигарет, то он переходит на электронные, т.е. заменяет один токсичный продукт другим. Но в большинстве случаев такие попытки заканчиваются тем, что курильщики



Моментальный эффект без сигарет

20 минут

Снижаются частота сердечных сокращений и артериальное давление.

12 часов

Уровень монооксида углерода (CO) в крови снижается до нормы.

48 часов

Восстанавливаются вкусовые ощущения и обоняние.

Среднесрочный эффект без сигарет

2-12 недель

Улучшается кровообращение и функция легких.

1-9 месяцев

Уменьшаются кашель и одышка.

1 год

Риск развития ишемической болезни сердца снижается наполовину.

5-15 лет

Риск инсульта становится таким же, как у некурящего человека.



Употребление алкоголя

Употребление алкоголя является причиной более чем 200 заболеваний, травм, а также других нарушений здоровья. Алкоголь увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения.

Употребления алкоголя оказывает воздействие на поведение любого человека, даже на того, у кого нет синдрома зависимости. В состоянии опьянения человек может недооценивать риски, что приводит к травмам, заражению инфекциями (например, ВИЧ, туберкулез), дорожно-транспортным происшествиям, насилию, правонарушениям.

Употребление алкоголя женщиной во время беременности может приводить к осложненным преждевременным родам и к развитию фетального алкогольного синдрома.

Риски, связанные с употреблением алкоголя

Первый уровень риска — относительно низкий риск, связанный с употреблением алкоголя

Относительно низкий риск, связанный с алкоголем, означает, что при употреблении алкоголя вероятность негативных последствий для здоровья достаточно низкая. Однако это не означает полную безопасность. Важно понимать, что алкоголь — это один из факторов риска, связанных с развитием онкологических заболеваний. Долгое время было известно, что употребление алкоголя связано с развитием рака печени, но в последние времена исследования показывают, что алкоголь также может увеличивать риск развития рака молочной железы у женщин, толстой кишки, прямой кишки, горла.

Механизм, связанный с развитием рака, обусловлен тем, что алкоголь содержит канцерогены — вещества, которые могут вызывать изменения в ДНК клеток и способствовать развитию опухолей. Кроме того, алкоголь может усиливать действие других канцерогенов, например, табака.

Второй уровень риска — опасное потребление алкоголя

Опасное потребление алкоголя — это такое потребление, при котором увеличивается риск пагубных последствий для человека, употребляющего алкоголь, и его окружения. Человек становится более подвержен риску различных заболеваний, появляются проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью, кожей. Увеличивается риск травм, несчастных случаев. Опасное потребление алкоголя может привести и к социальным проблемам, включая нарушение семейных и личных отношений, проблемы на работе, финансовые трудности и ухудшение общественного статуса.

Третий уровень риска — вредное (пагубное) потребление алкоголя

Согласно Международной классификации болезней, пагубное потребление алкоголя — это потребление алкоголя, которое наносит ущерб здоровью, как физический, так и психический. Помимо самого человека, потребляющего алкоголь, страдает и его окружение, что приводит к семейным конфликтам, насилию, постоянным проблемам на работе, финансовым трудностям и в итоге к социальной изоляции. Пагубное потребление алкоголя может привести к развитию синдрома зависимости, что является серьезным заболеванием.

Четвертый уровень риска — синдром зависимости



Как определить свой уровень риска, связанный с употреблением алкоголя?

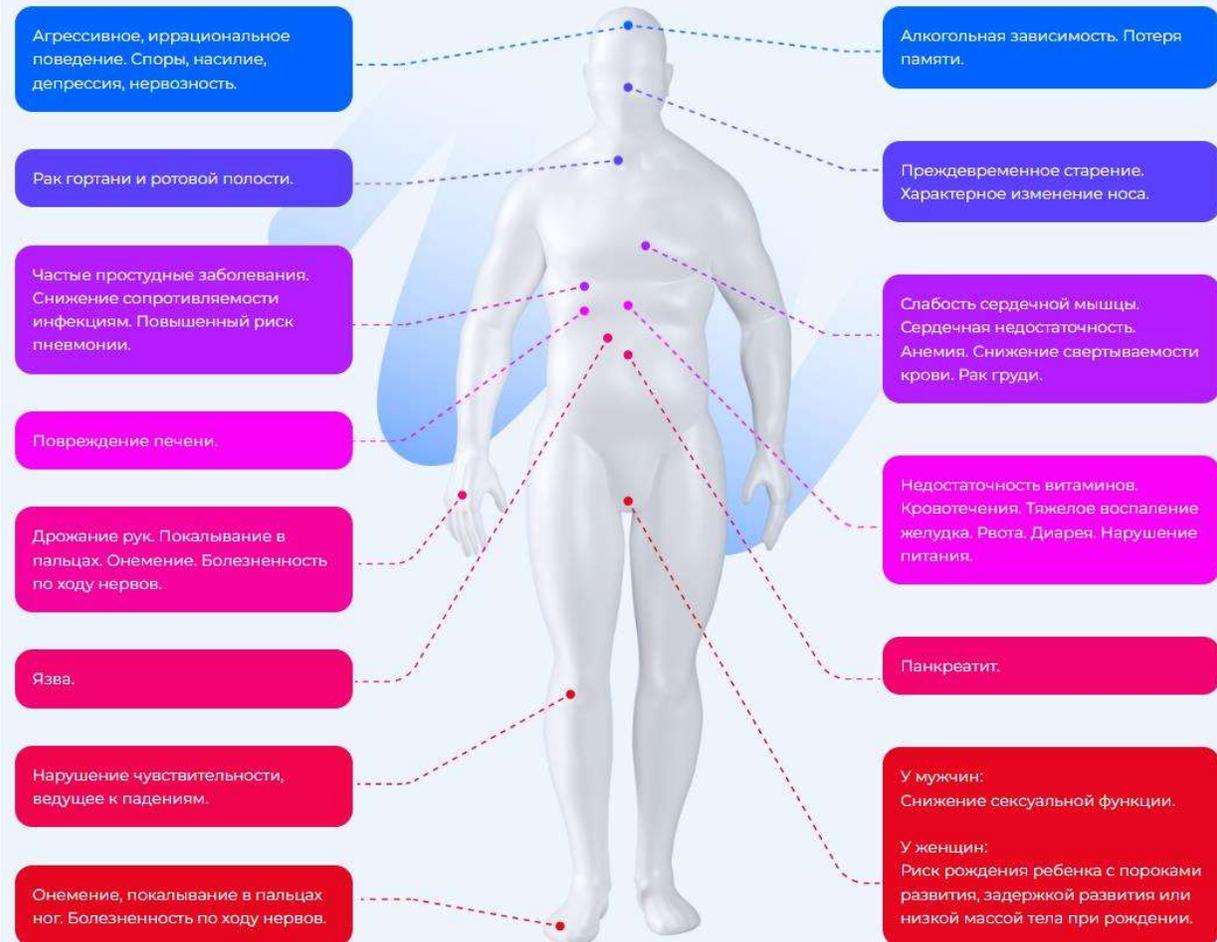
Для того, чтобы определить ваш уровень риска, связанный с потреблением алкоголя, можно самостоятельно пройти краткий тест на выявление рисков для здоровья, связанных с употреблением алкоголя (AUDIT-C) или обратиться на комплексное обследование в рамках профилактического медицинского осмотра и диспансеризации, где медицинские работники смогут подсказать вам о рисках, связанных с потреблением алкоголя, и провести профилактические консультации.

Если выявлен риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя

Попробуйте эти простые советы, которые помогут вам сократить прием алкоголя:

- Поставьте перед собой цель**
Определите для себя четкую цель в отношении потребления алкоголя, которую вы хотите достичь, и выберите стратегию по ее достижению.
- Определите плюсы и минусы, связанные с употреблением алкоголя**
Запишите на одной стороне листа плюсы, связанные с сокращением потребления алкоголя, а на другой стороне листа — минусы. Постарайтесь носить этот лист с собой и в случае необходимости перечитайте его.
- Сообщите близким и друзьям**
Расскажите друзьям и близким о своих планах по сокращению потребления алкоголя, отметьте, что это очень важно для вас, так вы сможете получить от них поддержку.
- Научитесь говорить «нет»**

Последствия употребления алкоголя





Наркозависимость

Коротко о зависимостях в целом

Согласно определению медицинского сообщества наркологов, зависимость — это хроническое заболевание, при котором у больного изменяются механизмы регулирования и контроля своего поведения. Развитие зависимости представляет собой сложный процесс, связанный с нарушением функционирования отдельных областей коры головного мозга, в том числе отвечающих за торможение возникающих импульсов желаний. В некотором упрощении можно сказать, что пристрастия к азартным играм, сексу или даже шопингу являются результатом одних и тех же нейробиологических процессов. Однако наркозависимость, то есть пристрастие к веществам, непосредственно воздействующим на механизмы передачи электрохимических импульсов в головном мозге, является гораздо более серьезной угрозой для здоровья человека, чем любая другая привычка.

○ Что делать, если вы заметили признаки наркозависимости у своего родственника или друга

Люди с наркозависимостью в большинстве случаев пытаются скрыть свое нездоровое пристрастие или отрицают что у них есть зависимость. Настойчивые попытки поговорить с наркозависимым человеком о его болезни могут спровоцировать агрессивную и негативную реакцию.

○ Что, если разговор не получился или не помог?

Говорить о своих проблемах не всегда получается с первого раза. Люди часто испытывают страх или стыд, или могут вообще отрицать, что что-то не так. Если кто-то злится или начинает защищаться, постарайтесь сохранять спокойствие. Скорее всего, вам придется прекратить разговор в этот раз.

Психоактивные вещества

Помимо общих признаков наркозависимости есть и более специфические симптомы. Ниже приводим информацию, обнаружить признаки злоупотребления некоторыми психоактивными веществами.

Марихуана / Каннабис

Стимуляторы (кокаин, амфетамин)

Бензодиазепины (валиум, ксанакс)

Психоделики или галлюциногены (LSD, PCP, псилоцибины)

Опиоиды

Эйфоретики и прочие «дизайнерские» наркотики (экстази, МДМА, соли)

Полезные статьи

Посмотреть еще



Нет наркотикам: помощь при...



Социализация наркозависимых



Как не надо говорить с зависимым: основные...



Резилиентация наркозависимых



Профилактика наркомании в семье



Дизайнерские наркотики и...



Как развивается зависимость



Заболевания. Инфекционные

Справочник заболеваний

Заболевание — это состояние, при котором функции организма нарушены. Получите информацию об основных заболеваниях, их симптомах, диагностике и методах лечения, а также о мерах профилактики, помогающих сохранить Ваше здоровье!

Инфекционные заболевания

Неинфекционные заболевания



#иммунитет #вирусы #ИППП

ВИЧ-инфекция

ВИЧ-инфекция — хроническое инфекционное заболевание, которое вызывает вирус иммунодефицита...

#вирусы #слизистые оболочки #дерматовенеролог

Герпес

Герпесвирусная инфекция относится к числу наиболее социально значимых заболеваний, что обусловлено...

#вирусы #переохлаждение #вакцинация

Грипп

Грипп — острая инфекционная болезнь с аэрозольным механизмом передачи возбудителя, характеризующаяся...

#ВИЧ #кожа #слизистые оболочки #кирордеструкция

Папилломы

Папилломы (син. акрохордон, фиброэпителиальный полип, мягкая фиброма) — доброкачественная...

#легкие #фтизиатр #зоолотуха

Туберкулез

Туберкулез — это инфекционное заболевание, возбудителем которого является Mycobacterium tuberculosis...

Грипп

Общие сведения

Грипп — острая инфекционная болезнь с аэрозольным механизмом передачи возбудителя, характеризующаяся массовым распространением, кратковременной лихорадкой, интоксикацией и поражением респираторного тракта. Пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период. Восприимчивость к вирусу гриппа всеобщая. В течение жизни человек многократно встречается с вирусами гриппа, что не исключает восприимчивость к появляющимся новым штаммам.

Возбудителями являются вирусы гриппа типа А, В, С разных подтипов. Вирусы гриппа А широко распространены в природе среди разных видов птиц и млекопитающих. Все известные пандемии гриппа были вызваны вариантами вируса гриппа А с антигенными формулами А/Н1N1, А/Н2N2 и А/Н3N2. Заболевания, вызываемые вирусами гриппа типов В и С, встречаются только в популяции людей. Вирусы гриппа В не вызывают пандемии, но являются возбудителями крупных вспышек и эпидемий. Грипп С не приводит к эпидемическим вспышкам, заболевания носят спорадический характер.

Источником гриппозной инфекции является больной человек со скрытыми или явными формами болезни. Основные пути передачи — воздушно-капельный и воздушно-пылевой, менее значим контактно-бытовой путь. Максимально заразен человек является в первые дни заболевания, когда вирус с каплями слюны во время чихания и кашля начинает выделяться во внешнюю среду.

К группам риска тяжелого течения гриппа относятся следующие лица:

- + беременные на любом сроке беременности и в послеродовой период;
- + лица с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, ХОБЛ и др.);
- + лица с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (пороки сердца, ГБ, ИБС с признаками сердечной недостаточности и др.);
- + лица с нарушениями обмена веществ (сахарный диабет, ожирение 2-3 степени и др.);
- + лица с хронической болезнью почек;
- + лица с хроническими заболеваниями печени;
- + лица с определенными неврологическими состояниями (включая нейромышкульные, нейрокогнитивные нарушения, эпилепсию);
- + лица с гемоглобиопатиями;
- + лица с первичными и вторичными иммунодефицитами (ВИЧ-инфекция, прием иммуносупрессорных медикаментов и т.п.);

ПАПИЛЛОМЫ

Папилломы (син. акрохордон, фиброэпителиальный полип, мягкая фиброма) — доброкачественная опухоль кожи, возникающая среднего и пожилого возраста. Считается, что хотя бы один фиброэпителиальный полип имеет до 50% населения.

Этиология неизвестна. Наиболее частыми предрасполагающими факторами являются: сахарный диабет 2 типа, избыточный вес, нарушение углеводного обмена, гипотиреоз, беременность. Распространенность папиллом у здоровых пожилых людей может проявление процесса старения кожи.

Клинически папиллома представляет собой мягкий, эластичный узелок округлой или овальной формы диаметром 1–20 мм на нормальной кожи или желто-коричневой окраски. Выделяют 3 типа фиброэпителиальных полипов:

- 1-й тип** — представлен мешочкообразными папулами диаметром 1–2 мм, покрытыми сморщенной кожей розовой или коричневой окраски, расположенными на шее и в подмышечных впадинах;
- 2-й тип** — более крупные (ширина 2 мм, длина до 5 мм) нитевидные папулы, напоминающие выросты с гладкой поверхностью, чаще всего на веках и крупных складках (подмышечных, паховых, под молочными железами);
- 3-й тип** — множественные мешочкообразные папулы диаметром 10–20 мм на ножке, чаще расположенные в нижней части туловища.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Общее описание заболевания

ВИЧ-инфекция — хроническое инфекционное заболевание, которое вызывает вирус иммунодефицита человека, поражающий клетки иммунной системы Т-лимфоциты. При отсутствии лечения течение заболевания приводит к синдрому приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Вирус иммунодефицита человека (Human Immunodeficiency Virus — HIV) принадлежит семейству ретровирусов (Retroviridae),ряду Lentiviridae. Был выделен в 1981 году доктором профессором Люком Монтегном (Montagnier) из лаборатории Жюль Роберт Склода в Парижском институте Гастера. В том же году в США группа профессора Роберта Галло (Gallo) выдвинула версию о трансмиссии ретровирусной крови Колмана Стилмана. СОВ вируса оказался идентичным, и в 1987 году приняты единое название — вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), англ.вирус иммунодефицита человека — HIV.

В настоящее время основным способом передачи вируса, распространяется по структурным и анатомическим характеристикам, наибольшее эпидемиологическое значение имеет ВИЧ-1, который доминирует в современной пандемии и имеет наибольшее распространение на территории Российской Федерации.

Вирусная частица представляет собой ядро, окруженное оболочкой, часто содержит двойную вирусную ДНК, ферменты — обратную транскриптазу, интегразу, протеазу. Максимум два основных белка оболочки — трансмембранный гликопротеин с мембранной частью и gp120 и внешняя гликопротеин — gp41 (gp160).

Попав в организм человека, ВИЧ поражает различные органы и ткани, но в первую очередь клетки иммунной системы CD4+ и цитотоксические Т-клетки. Поражаются клетки, обладающие рецепторами к вирусной оболочке на основе вирусной ДНК и синтезирующие белки, которые взаимодействуют в клетке с клетками организма. При попадании нового вируса клетки все не полностью сохраняют ретровирусную ДНК. В пораженной клетке начинают создаваться структурные элементы ВИЧ, из которых при помощи других ферментов — протеазы, собираются новые вирусные частицы. В свою очередь, поражаются новые клеточные линии. С течением времени большинство зараженных клеток погибает.

На начальных стадиях болезни в организме вырабатывается вируснейтрофильное антитело, которое подавляет свободную циркулирующую вирусную ДНК, но не действует на вирус, связанную в клетке. Вирусная ДНК в течение времени обитает в клетке в скрытой взаимосвязи с иммунной системой, используя, происходит накопление свободных вирусных в крови (возрастает так называемая вирусная нагрузка).

Споротрихозитическая инфекция, как правило, имеет эндотелиальное происхождение и возникает за счет активации собственной микрофлоры человека вследствие снижения напряженности иммунитета (например, эндотелий активирует микобактерии туберкулеза из очагов очагов).

Цитотоксическое действие ВИЧ приводит к поражению клеток крови, нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, лимфатической и других систем, что способствует развитию вторичных заболеваний, характерных для СПИДа: пневмония, оппортунистическая инфекция и нарушениями прогрессированием ВИЧ-инфекции.

В естественном развитии ВИЧ имеет сорентивный в высшем смысле (бесострате) в течение нескольких часов, в который сорентивный, большое количество вирусных частиц, таких как кровь и слюна — в течение нескольких дней, а в заключительной стадии крови активность вируса снижается до неопределяемых.

На протяжении до пятидесяти лет с течением 30 лет приводит к снижению инфекционного титра вируса в 100 раз, при 10-40% вирус погибает, через 10 лет вирус титра 1000 копий/мл (титру) уменьшается 10% от исходного уровня, СДВ распространяется на другие органы, СПИД развивается, 6% летальных исходов.

ВИЧ относительно мало чувствителен к УФ-облучению, кипячению и радиации.

Факторы риска



Репродуктивное здоровье

Планирование беременности

Ведение беременности

Молодым родителям

Дети

Подростки



Репродуктивное здоровье

Здоровье человека представляет собой уникальную сложносочиненную систему, от точности работы которой зависит не только продолжительность, но и качество жизни. Репродуктивное здоровье является частью общего состояния организма, которая отвечает за способность к продолжению рода. Давайте разберемся в нюансах этой важнейшей функции, которая дарит нам радость материнства и отцовства.

Как поддерживать репродуктивное здоровье

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

В поддержании и укреплении репродуктивного здоровья огромную роль играет ЗОЖ. Широкое понятие, которое включает в себя профилактику и своевременное лечение возможных имеющихся заболеваний, здоровое питание, отсутствие вредных привычек, здоровый эмоциональный фон, достаточную двигательную активность и полноценный сон.

Профилактика заболеваний, своевременное лечение

Здесь все понятно. Не запускайте себя, прислушивайтесь к своему организму и вовремя оказывайте ему помощь.

Для взрослого населения проводится диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья. С перечнем исследований можно ознакомиться в нашем материале «Диспансеризация взрослого населения репродуктивного возраста по оценке репродуктивного здоровья».

Питание

Это один из важных факторов, влияющих на фертильность, который нередко упускается из виду.

К кому обращаться по поводу проблем репродуктивного характера

Репродуктологом называют специалиста, в сферу компетенции которого входит здоровье репродуктивной системы человека, отвечающей за размножение.

К другим специалистам, которые тоже занимаются диагностикой и лечением проблем, связанных с половой сферой и репродуктивным здоровьем, относятся: **гинеколог, уролог, андролог, венеролог, психолог.**



Не откладывайте счастье на потом!

Не секрет, что под давлением стереотипов молодые пары нередко откладывают вступление в брак и беременность в условный долгий шанс успеет! Сперва нужно получить образование, устроиться на высокооплачиваемую работу, потом купить квартиру, машину...

А ведь те самые прославленные биологические часы, о которых так неприятно думать, действительно тикают... Здоровье женщины в 20-25 лет сильно отличается от здоровья после 30 и, тем более, после 40. Мужчин это касается тоже. Ткучь с рождением детей не стыжт. Образование и «корочки» от вас точно нигде не уберут, а вот у аиста есть свое расписание, подстроиться под которое гораздо проще в молодости.

Факторы, оказывающие влияние на репродуктивное здоровье



Поведенческие

Употребление наркотиков, алкоголя и курение увеличивают риск выкидыша и рождения детей с проблемами здоровья. Раннее начало половой жизни и аборт повышают вероятность бесплодия и могут вызвать развитие различных заболеваний репродуктивной системы. Инфекции, передающиеся половым путем, могут привести к заражению ребенка во время беременности или стать причиной бесплодия. Малоподвижный образ жизни и ожирение негативно влияют на работу репродуктивной системы. Недостаточный вес может привести к нарушению овуляции и снижению уровня эстрогенов, что также может стать причиной бесплодия и отсутствия менструаций.



Генетические

Наследственность, наличие хронических заболеваний (в том числе ментальных); наличие или отсутствие мутаций в половых клетках.



Возраст

Хотя понятие «старородящая» в наше время осталось в прошлом, поскольку значительно изменились общественные стереотипы и вырос уровень медицины, все же, по мнению специалистов, оптимальный возраст для рождения первого ребенка — до 27–30 лет, когда организм уже полностью развит и готов к вынашиванию. Считается, что после 45–50 лет яйцеклетки перестают созревать регулярно, кроме того, изменяется их качество, в результате чего зачать самостоятельно становится сложнее. Для мужчин возраст в этом смысле не такая помеха, однако, играет роль общее состояние здоровья.



Социально-психологические

Влияние стрессов, нервного напряжения и чувства страха и тревоги. Чрезмерное эмоциональное напряжение, сложные условия жизни, тяжелый физический труд — все это, так или иначе, провоцирует выработку кортизола (еще его называют «гормоном стресса»), который в больших количествах отрицательно воздействует на весь организм.



Репродуктивное здоровье

Планирование беременности

Ведение беременности

Молодым родителям

Дети

Подростки



Планирование беременности

Планирование беременности (прегравидарная подготовка) — это комплекс профилактических мероприятий, направленных на снижение рисков рождения ребенка с врожденными заболеваниями, а также уменьшение числа осложнений во время беременности и родов. Подготовку рекомендуют начинать за 3–4 месяца до планируемого зачатия. Будущим мамам и папам необходимо придерживаться следующих рекомендаций.



Рекомендации будущему папе

Здоровье будущего малыша зависит не только от здоровья мамы, а от образа жизни и привычек обоих родителей. Поэтому отцу ребенка стоит так же серьезно отнестись к планированию беременности и подготовиться к ней заранее.

По возможности нужно отказаться от курения и алкоголя (даже некрепкого, например, пива и коктейлей). Не стоит злоупотреблять крепким кофе. Так же, как и будущей маме, отцу необходимо включать в ежедневный рацион достаточное количество свежих овощей и фруктов. **Главным витамином для папы так же является витамин В9 (фолиевая кислота)**. Он помогает мужчине значительно улучшить качество спермы и увеличить шансы зачать здорового ребенка.

Повышайте иммунитет с помощью физической активности — посещайте бассейн или тренажерный зал, главное помните, что нагрузка должна быть умеренной и регулярной, но ни в коем случае не планирующей. По возможности старайтесь избегать сидячего образа жизни, чтобы не было застоя крови в области таза. По той же причине не стоит работать с ноутбуком на коленях или сидеть нога на ногу. Не перегревайте яички и не надевайте тесное белье. Не кладите мобильный телефон в передние карманы брюк.

В период планирования беременности постарайтесь беречь себя от переохлаждений и простуд, употреблять сильнодействующие лекарства и антибиотики можно только по назначению врача.

Обязательно пройдите профилактические осмотры у врачей, даже если считаете себя абсолютно здоровым.



Сдать анализы

Практически все обследования можно пройти в государственной поликлинике бесплатно. Обращайтесь с вопросом планирования беременности в женскую консультацию и получите направление на обследование. Если в силу каких-то причин, к примеру, отсутствия оборудования, в вашей поликлинике сделать исследование невозможно, то врач обязан дать направление в другую поликлинику. Это же укажет врач, где вы можете пройти платно.

Полезные статьи



Курение и потенция. Проблема, о которой...



Курение и репродукция...



Беременность и курение



Курение и репродуктивное...

Рекомендации будущей маме

Обратите пристальное внимание на свое здоровье за несколько месяцев до зачатия. Заранее посетите всех специалистов во избежание проблем при беременности. В период беременности лечиться сложнее, так как ограничен выбор методов диагностики и лекарственных препаратов, безопасных для будущего ребенка.

Займитесь укреплением своего здоровья: больше гуляйте, желательным быстрым шагом, что повышает выносливость и благотворно влияет на сердечную мышцу, закаляйтесь и старайтесь избегать стрессов. Не забывайте о ежедневной зарядке или гимнастике. Особое внимание здесь стоит уделить упражнениям на тренировку пресса.

Рекомендуется прекратить употребление гормональных контрацептивов за 2–3 месяца до планируемого зачатия (то же относится и к внутриматочной спирали). Это следует сделать для того, чтобы восстановить эндометрий — внутренний слой матки, функцией которого является питание оплодотворенной яйцеклетки и формирование плаценты для роста и развития плода. Особое внимание стоит обратить на тот факт, что в первый цикл после отмены оральных контрацептивов велика вероятность многоплодной беременности, что может увеличивать риски для будущей мамы.

Откажитесь от курения

У курильщиков бесплодие диагностируют чаще, чем у их некурящих ровесников. Одна из причин - влияние никотина на синтез половых гормонов, а значит, и на развитие яйцеклетки у женщины. Кроме того, никотин сильно сужает сосуды – в том числе и в малом тазу женщины, нарушая кровообращение и ухудшая способность к зачатию.

О влиянии курения на репродуктивное здоровье взрослых и здоровье детей в нашем материале [Курение родителей и здоровье детей](#)

Также за 2–3 месяца до зачатия стоит исключить алкогольные напитки, любой перегрев, в том числе посещение сауны или бани.





Репродуктивное здоровье

Планирование беременности

Ведение беременности

Молодым родителям

Дети

Подростки



Ведение беременности

Беременность — особый этап в жизни женщины, когда она должна быть наиболее заботлива и внимательна к своему здоровью. В этот период женщине как никогда требуется квалифицированная медицинская поддержка, внимание и контроль со стороны врачей.

Ведение беременности представляет собой комплекс профилактических и лечебно-диагностических мероприятий, благодаря которым женщина способна благополучно выносить и родить здорового ребенка.

Во время беременности в организме будущей мамы происходят не только физиологические и гормональные изменения, но часто ослабевает и иммунная система, что может создать определенные проблемы не только для самочувствия самой женщины, но и для здоровья будущего ребенка. Весь этот период главной задачей будущей мамочки и врачей является выявление и устранение проблем со здоровьем как самой женщины, так и плода. Характер медицинского вмешательства определяется серьезностью патологических состояний.

Третий триместр

Что происходит с ребенком

Плод полностью завершает свое развитие. Особое внимание врачей в этот период уделяется формированию легких, сердца и головного мозга плода, в том числе связей между спинным мозгом и большими полушариями. В этот триместр ребенок ведет себя крайне активно, а ближе к дате родов переворачивается головкой вниз.

Что происходит с женщиной

Она очень быстро набирает в весе. Из-за непривычно большой нагрузки может появиться боль в спине. Также из-за расширенной плодом тяжелой матки, которая давит на внутренние органы, могут возникать сложности с дыханием и частое мочеиспускание. Могут появиться растяжки, отеки и варикозное расширение вен.

Первый триместр

Что происходит с ребенком

Это самый важный период, так как именно в это время формируется сам эмбрион, наблюдается интенсивный рост зародыша, происходит закладка всех жизненно важных органов и систем малыша. На седьмой день от оплодотворения происходит имплантация зародыша в полость матки — в этот момент появляется крепкая физическая связь между мамой и будущим ребенком.

Что происходит с женщиной

Тело будущей мамы особо не изменяется, основные процессы происходят внутри. Но уже в первом триместре грудь может набухать, становится более чувствительной, могут появляться болезненные ощущения. В финале первого триместра у малыша появляется мышечная система, за счет которой он начинает активно двигаться, но женщина еще не чувствует этих движений. Однако даже самые незначительные шевеления плода заметны врачу, проводящему ультразвуковое исследование.

Второй триместр

Что происходит с ребенком

В этот период отмечается активный рост плода, органы малыша продолжают развиваться, совершенствуются костная, нервная и другие системы, становятся заметными шевеления ребенка. На УЗИ можно увидеть, как малыш сгибает-разгибает пальчики, открывает и закрывает глаза и даже гримасничает.

Некоторые ученые утверждают, что в этот период ребенок уже слышит и распознает звуки, голоса. Так как вода (в данном случае — околоплодная жидкость) хорошо проводит звук, а органы слуха ребенка уже готовы воспринимать все, что в них постукает. Поэтому многие специалисты советуют будущим мамам активно разговаривать со своим малышом, читать ему книги, напевать, слушать красивую музыку.

В целом второй триместр можно считать самым спокойным и благополучным, если у женщины не обнаружилось никаких хронических заболеваний и сопутствующих проблем.

Что происходит с женщиной



Важно знать!

Некоторые считают, что токсикоз (тошнота, позывы к рвоте) — нормальное и естественное явление в первый триместр беременности, но это не так. Токсикоз — это не норма. В случае, когда женщину беспокоит токсикоз, нужно обязательно обратиться к врачу, ведущему беременность!

Также необходимо посещение врача, если рвота, отеки и повышенное давление появились во втором и третьем триместрах. Доктор скорректирует питание, пропишет необходимые для женщины витамины и лекарственные препараты, даст совет, как облегчить эти состояния.



Репродуктивное здоровье

Планирование беременности

Ведение беременности

Молодым родителям

Дети

Подростки



Что стоит приобрести заранее

Мебель

- Кроватка с откидывающимся или опускающимся бортиком (по возможности с ящиками для белья) и плотным матрасом
- Комод с ящиками для детских вещей и игрушек
- Пеленальный стол или пеленальная доска с мягкой основой

Важно помнить, что для ребенка желательно выбрать мебель из натуральной древесины, так как она нетоксичная. Конечно, бывает качественная и безопасная мебель из пластика и МДФ. Но тут обязательно нужно удостовериться, что данная мебель сертифицирована, и в ее составе нет никаких вредных материалов (если присутствуют клей или краска, они должны быть экологичными). Также обратите внимание на то, чтобы на кроватке и другой детской мебели не было выступающих острых частей, о которые ребенок может пораниться.



Что делать после выписки из роддома

Как только вы приедете из роддома домой, переоденьте малыша, поменяв ему подгузник, в чистую домашнюю одежду. покормите ребенка, если он окажется голодным. Педиатры рекомендуют кормить малыша грудью по его требованию (когда он проголодается), а не по режиму. Кормить ребенка грудью удобнее всего сидя, обязательно с опорой для спины. Когда малыш, наевшись, заснет, ложитесь спать вместе с ребенком, так как в периоды бодрствования поспать он вам точно не даст, поскольку будет постоянно требовать вашего внимания.

Какие условия нужно создать для ребенка дома

В комнате, где будет находиться малыш, крайне важно поддерживать комфортную и безопасную температуру. Она должна быть 22–24 градуса Цельсия, при этом в ней не должно быть сквозняков. Чтобы проверить, не мерзнет ли малыш, можно дотронуться до кончика его носа или предплечья — если они не холодные, значит, ребенку вполне комфортно. Также стоит следить, чтобы ребенок не перегревался. Для этого не стоит его слишком кутать. Признаки того, что ребенку очень жарко – влажная одежда и появление капелек пота на кончике носа. В отопительный период используйте увлажнители воздуха, так как пересушенный батареями и обогревателями воздух становится крайне некомфортным для нежной слизистой носоглотки ребенка.

Нужно ли пеленать новорожденного ребенка

Современные педиатры не рекомендуют пеленать ребенка туго «столбиком», так как подобное ограничение свободы движений малыша может замедлить его развитие. А чтобы ребенок не смог себя травмировать, первое время ему можно надевать на ручки специальные варежки — «царапки» либо кофточку или распашонку с защитными рукавами. Движения малыша будут способствовать его физическому развитию, а также помогут лучше отходить газам, от которых так часто мучаются младенцы в первые месяцы жизни.

Как ухаживать за грудью кормящей матери

Уход за грудными железами важен как для самой женщины (в целях профилактики заболеваний), так и для здоровья малыша. Раньше врачи советовали мамочкам мыть грудь до и после каждого кормления, сейчас рекомендуется это делать 1–2 раза в сутки (во время приема душа). Если кожа груди чувствительная, во избежание образования трещин можно использовать специальную мазь на основе декспантенола или силиконовые наклейки для кормления грудью.

Полезные статьи

Посмотреть еще



Курение и потенция. Проблема, о которой...



Курение и репродукция: демографическая...



Профилактические осмотры детей и...



Беременность и курение



Как помочь ребенку настроиться на учёбу



Детское ожирение: причины, последствия ...



Безопасность пешеходов

#Ты Сильнее
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

Репродуктивное здоровье

Планирование беременности

Ведение беременности

Молодым родителям

Дети

Подростки



Особенности здоровья детей

Дети — самая большая ценность для любых мамы и папы. И то, что всегда будет заботить любящего родителя — это здоровье собственного ребенка. Сегодня многие люди перешли на здоровый образ жизни, который включает в себя здоровое питание, занятия спортом, регулярные профилактические осмотры у врача. И этот правильный образ жизни нужно прививать и своим детям буквально с рождения. В данном разделе мы осветим ряд особенностей здоровья детей, которые нужно знать каждому родителю, рассмотрим профилактику заболеваний, затронем проблемы, связанные с питанием, посоветуем, как привить детям здоровые привычки и многое другое.

У новорожденного ребенка иммунная система еще не сформирована полностью, поэтому он чаще склонен к инфекционным заболеваниям, чем дети более старшего возраста. Особенно это касается детей первых месяцев жизни. В этот период малыши находятся под прямым воздействием окружающей среды и новых для них патогенных микроорганизмов.



Частые заболевания детей

- **От рождения до 1 года:** ОРВИ, диатез, кишечные инфекции
- **От 1 года до 3 лет:** ОРВИ, кашель, бронхит, инфекции мочевых путей
- **От 3 до 6 лет:** ОРВИ, кашель, бронхит, ангина, пневмония

Основные меры профилактики инфекционных заболеваний

Одним из важных аспектов является соблюдение правил личной гигиены — частое мытье рук, чистота тела и окружающей среды, гигиена полости рта и т. д.

Следующий важный аспект — вакцинация, которая считается одним из самых эффективных способов профилактики инфекционных заболеваний.

Немаловажным аспектом в профилактике заболеваний у детей можно назвать питание. Включайте в рацион детей побольше овощей, фруктов и других продуктов, которые укрепляют иммунитет.

Постарайтесь избегать контактов с больными людьми и посещайте массовые скопления людей как можно реже, особенно в период сезонного роста простудных заболеваний.

Психологическое развитие детей

1. Ребенок до 3 лет

В этом возрасте ребенок начинает понимать речь взрослых и учиться говорить сам. В этот период родителям очень важно оказывать малышу внимание, поддержку, читать ему стихи и рассказывать сказки. Также в это время ребенку необходимы игры и занятия с родителями, в которых он будет учиться различать фигуры, формы, цвета и размеры. Желательно окружить ребенка музыкой и песнями, слушать игру на разных музыкальных инструментах — все это помогает развивать у ребенка музыкальные способности.

2. Дети от 4 до 7 лет

В этот период родителям необходимо разговаривать и слушать своего ребенка, а также стимулировать его интерес к чтению и книгам. Помимо чтения начните обучать ребенка базовым математическим навыкам, помогайте ему считать и измерять. Дети этого возраста начинают активно играть с другими детьми, развивая социальные навыки. В это время полезным будет записать ребенка в спортивную секцию или на танцы. Не лишним будет и развитие мелкой моторики.

3. Дети от 8 до 12 лет

В этом возрасте необходимо учить ребенка навыкам общения и коммуникации, а также уметь справляться со своими эмоциями. Поддерживайте в ребенке интерес к литературе и чтению. Для развития творческих способностей разрешите ребенку заниматься его увлечениями.

Полезные статьи



Профилактические осмотры детей и...



Беременность и курение



Детское ожирение: причины, последствия...



Важно!

Никакого самолечения

Если ребенок заболел, необходимо немедленно обратиться к врачу. Часто родители недооценивают состояние ребенка и начинают лечить его самостоятельно. Например, при простуде могут начать давать антибиотики или прибегать исключительно к народным средствам. Однако неправильно подобранные лекарственные средства и так называемая народная медицина не только не избавляют от недуга, но могут привести к тяжелым осложнениям и даже госпитализации ребенка.



Репродуктивное здоровье

Планирование беременности

Ведение беременности

Молодым родителям

Дети

Подростки



Заболевания подростков

На что родителям обращать особое внимание

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, подростковый возраст — это период с 10 до 19 лет.

Это переходный этап между детством и зрелостью. В этот период организм ребенка начинает сильно меняться и физически, и психологически, это время бурного развития и полового созревания. Столь резкие изменения в строении организма не могут не отразиться на самочувствии и поведении подростков.

Физкультура и спорт особенно важны для подростка еще и потому, что в старших классах ребенок проводит слишком много времени неподвижно за учебниками либо за монитором и в школе, и дома в связи с интенсивной учебной деятельностью. Поэтому так важно следить за тем, чтобы подросток переключался с умственной деятельности на физическую активность или на спокойный расслабленный отдых.

Родителям следует помнить, что ухудшение физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть связано с несоблюдением режима дня. Специалисты считают соблюдение режима дня лучшей мерой, предупреждающей возникновение излишней возбудимости подростка и его раздражительности. Родителям важно следить за тем, чтобы подросток больше гулял на свежем воздухе, не засиживался допоздна перед экраном телевизора, компьютера или мобильного телефона, вовремя ложился спать.

Так же бурно в подростковый период развивается эндокринная система. У детей в этом возрасте изменяется гормональный статус, что естественно отражается на физическом и психологическом состоянии ребенка. Некоторые считают «бушующие» гормоны лишь отговоркой, придуманной для оправдания поведения «трудных» подростков. Но именно эти гормональные бури и виноваты во многих случаях. Бывает и так, что эмоциональная



Крайне опасны для здоровья подростков вредные привычки, такие как употребление алкоголя, курение сигарет, в том числе электронных, и вейпов. Если вы обнаружили, что ваш ребенок курит или употребляет спиртные напитки, ни в коем случае не ругайте его, не запрещайте что-то в жесткой категоричной форме. В данной ситуации правильнее всего будет спокойно поговорить с подростком и обстоятельно объяснить ему все последствия, к которым могут привести эти пагубные пристрастия. При этом говорить с подростком следует на равных, чтобы ребенок чувствовал ваше уважение к нему и всю серьезность данной проблемы.

Подводя итог вышесказанному отметим, что сохранить и укрепить здоровье подростку поможет соблюдение принципов здорового образа жизни: здоровое питание и поддержание веса в норме, достаточный сон и физическая активность, личная гигиена, профилактические осмотры и диспансеризация, своевременные обращения к врачу в случае возникновения каких-либо жалоб, отсутствие вредных привычек, таких как курение (в том числе вейпов и электронных сигарет) и употребление алкоголя. Спокойная обстановка, доброжелательное отношение родителей, интересные увлечения, понимание со стороны окружающих его людей также благоприятно влияют на подростка в этот непростой период его жизни.

Полезные статьи



Профилактические осмотры детей и...



Как понять, что у подростка депрессия

Особенности физического и психического развития подростков

В пубертатный период наиболее активно развивается сердечно-сосудистая система — сердце подростка становится больше в объеме, мощнее и, как следствие, при сокращении, выталкивает в сосуды большее количество крови. Но часто случается так, что общее равновесие организма подростка обрывает по темпам развитие сердечно-сосудистой системы. В этом случае у подростка может наблюдаться слабость, повышенная утомляемость и даже потери сознания.

Для нормализации сердечно-сосудистой деятельности ребенку стоит регулярно заниматься физкультурой и спортом, при этом стараться, чтобы нагрузки не были чрезмерными. В период пубертата все занятия спортом должны быть ориентированы на укрепление здоровья и поднятие жизненного тонуса, а не на рекорды. Физические упражнения необходимы и для сохранения скелета ребенка, так как очень часто у детей подросткового возраста развивается сколиоз.

Между родителями и подростками не должно быть запретных тем. В этот период времени крайне важно выстроить с ребенком доверительные взаимоотношения. Какие бы сложные темы ни поднимались, всегда внимательно выслушивайте вопросы ребенка, отвечайте на них серьезно, открыто, уважительно и исчерпывающе. Часто вопросы подростков — это привлечение внимания родителей к своему эмоциональному состоянию.

Важную роль в формировании здорового организма подростка играет и правильное питание, которое включает в себя витамины и микроэлементы. Сбалансированное питание поможет обеспечить организм подростка необходимым количеством энергии. В рацион подростка обязательно должны входить белковые продукты (мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты), фрукты, овощи, фрукты, ягоды, злаковые и растительное масло, укреплительные чаи и отвары, а вот сладкое желательно ограничить небольшой порцией темного шоколада в сутки.

Также для нормального развития подросткового организма важна гигиена. Соблюдение подростком правил личной гигиены способствует повышению различных защитных процессов в его организме, которые могут привести к серьезным проблемам со здоровьем.





Нервная система

Гибель клеток в нервной ткани приводит к ухудшению связи между отдельными клетками, ухудшается память, в тяжелых случаях наблюдается снижение функции мышления. Предупредить такие серьезные последствия можно, постоянно тренируя наш мозг. Такой тренировкой может служить как разгадывание кроссвордов, так и изучение иностранных языков.



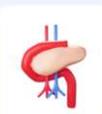
Органы чувств

Потеря эластичности хрусталика проявляется «старческой дальнозоркостью», а его помутнение приводит к формированию катаракты. Своевременное обследование у врача помогает вовремя скорректировать нарушение зрения. Возрастные изменения функции клеток внутреннего уха ведут к снижению слуха. В современном мире существует много возможностей коррекции глухоты.



Органы дыхания

С возрастом снижается способность легких к газообмену, в результате клетки получают меньше кислорода, что приводит к ухудшению работы организма в целом и повышает риски дополнительных инфекций. Намного раньше эти естественные процессы развиваются у курящих пациентов, поэтому отказ от курения и прогулки на свежем воздухе позволяют улучшить здоровье наших легких и состояние организма в целом.



Эндокринная система

С возрастом способность клеток поджелудочной железы вырабатывать инсулин снижается. Это приводит к дисбалансу глюкозы в крови и появляются все неблагоприятные эффекты опасного — сахарного диабета. Нарушается кровоток в самых мелких сосудах почек, глаз, конечностей. Наиболее грозные осложнения — слепота, почечная недостаточность и ампутация конечностей. Предотвратить эти негативные последствия можно, если придерживаться принципов здорового сбалансированного питания и воздерживаться от употребления алкоголя. При этом поджелудочная железа работает в обычном режиме, не перегружается, и ее ресурс не истощается.



Желудочно-кишечный тракт

Возрастными особенностями работы являются снижение выработки пищеварительных ферментов и замедление продвижения пищи по кишечнику. В результате появляется чувство тяжести и запоры. Важную роль в предупреждении этого играет дробное регулярное здоровое питание и умеренная физическая активность.



Опорно-двигательная система

Клетки костной ткани в течение жизни человека постоянно обновляются, а по мере старения организма начинают преобладать процессы гибели клеток, новые образуются не так активно и теряют способность к достаточному накоплению кальция. В результате костная масса снижается, а сами кости становятся хрупкими. Также с возрастом уменьшается количество мышечной массы. Снижается эластичность тканей суставов и, как следствие, уменьшается их подвижность. Однако замечено, если поддерживать умеренную физическую активность на протяжении всей жизни, данные негативные эффекты не так значительны. Тренировки способствуют повышению кровоснабжения мышц, костей и суставов и активизируют в них обменные процессы.

Физиологические аспекты старения

Психологические аспекты старения

Старческие заболевания и профилактика



Сердечно-сосудистая система

Сердце — это мышца, которая прокачивает кровь по сосудам, при этом клетки организма получают питательные вещества и кислород, а отдают продукты распада и углекислый газ. С возрастом наблюдается снижение силы сердечных толчков и нарушается ритм сердечных сокращений. В стенках сосудов откладывается холестерин и закупоривает их. Если эти отложения образуются на стенках сосудов самого сердца, то нарушается его кровоснабжение, самым тяжелым последствием является при этом инфаркт миокарда. Нарушение эластичности сосудистой стенки наряду с другими факторами приводит к повышению артериального давления. Предотвратить эти изменения можно, постоянно давая организму умеренную физическую нагрузку. Прогулки на свежем воздухе — это хорошая тренировка сердечной мышцы. А рациональное питание со снижением содержания животных жиров и отказ от курения — это отличная профилактика развития атеросклероза.

Старость — это не болезнь, а естественный процесс, но бережное отношение к своему здоровью позволяет значительно продлить продолжительность жизни и дольше оставаться активным.



Эмоциональные возрастные изменения часто связаны с неудовлетворенностью жизненными итогами, потерей близких людей и отсутствием жизненных целей. Это может приводить к снижению самооценки и даже депрессии.

Поэтому особенно полезно фокусироваться на положительных моментах, поддерживать тесные контакты с родственниками и приятелями, по возможности расширять круг общения.

Ослабление физического здоровья ведет к потере самостоятельности и может вызывать чувство беспомощности. Но возможность выбирать виды досуга, место жительства или социальную среду поддерживает психологический комфорт. Новые хобби, разговоры с приятными собеседниками, путешествия, занятия спортом — все это позволяет сохранять психологическую стабильность.

Важно даже в преклонном возрасте иметь жизненные цели. Даже если они не такие долгосрочные или выдающиеся, пусть это будет просто выращивание цветов или уход за домашним питомцем, достижение результата, безусловно, вызывает чувство удовлетворения.

Особенностью пожилых людей является затрудненное принятие нового. Например, многие пожилые люди отказываются от использования современных бытовых приборов. Консервативное поведение позволяет поддерживать привычный образ жизни и создает ощущение стабильности.

Черты характера личности в старости часто становятся более выраженными и даже принимают крайние формы. Мелочность переходит в скупость, чувствительность в обидчивость, мнительность в подозрительность. Могут проявляться и новые черты, такие как эгоизм, эмоциональность, утрата интереса к внешнему миру, склонность к негативным реакциям. У многих пожилых людей часто встречается повышенная внушаемость.



Но эта классификация в значительной мере условна, так как старение может идти разными темпами. Многие выдающиеся личности оставались в старости активными и даже создавали шедевры в преклонном возрасте, так, Гете закончил «Фауста» в 89 лет, а Тициан написал «Пьетру» в 87 лет.

Возрастные изменения внешности, состояния здоровья, социального статуса и круга общения — все это неизбежно отражается на психике человека.

Наиболее важный этап — это выход на пенсию. С одной стороны, появляется большое количество свободного времени, с другой стороны, снижаются материальные возможности, меняется ритм жизни и ограничивается круг общения.



Физиологические аспекты старения

Психологические аспекты старения

Старческие заболевания и профилактика



Психологические аспекты старения

Старение — это естественный этап жизни человека, который непосредственно связан не только с физиологическими изменениями в организме, но и неизбежно затрагивает психологические и социальные аспекты.

Согласно классификации И.Бернсайд различают:

- предстарческий возраст (**60–69 лет**), когда происходит переход от взрослости к старости. Часто изменяется роль человека в обществе, возникает необходимость принятия новых обстоятельств;
- старческий (**70–79 лет**) может сопровождаться значительным ухудшением состояния здоровья, сужением круга общения и потерей близких людей;
- позднестарческий (**80–89 лет**) период значительного затруднения взаимодействия с окружающим миром, часто возникает необходимость в посторонней помощи из-за состояния здоровья;
- долгожительство (**старше 90 лет**).

К наиболее распространенным болезням людей старшей возрастной группы относят

гипертоническую болезнь

Гипертоническая болезнь встречается наиболее часто. Симптомами высокого артериального давления могут быть головная боль, головокружение, чувство жара, тошнота. Самыми серьезными осложнениями являются кровоизлияния в ткани головного мозга. Контролировать свое артериальное давление даже в домашних условиях сейчас очень просто, это позволяет вовремя обратиться к врачу.

атеросклероз

Атеросклероз связан с повреждением стенок сосудов и образованием на месте повреждений холестериновых бляшек, которые затрудняют кровоток. Предрасполагающие факторы для этого заболевания — нарушение жирового обмена, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, курение. Осложнениями атеросклероза являются инсульты, инфаркты, нарушение кровотока в конечностях. Риск развития атеросклероза снижается при употреблении в пищу растительных жиров, рыбы, фруктов, овощей, орехов, отказе от курения и умеренных физических нагрузках.

нарушение жирового обмена

Нарушение жирового обмена чаще представлено увеличением жировой массы. Это само по себе не безвредно. У тучных людей многократно возрастает нагрузка на сердце, сосуды, поджелудочную железу, суставы, что приводит к развитию сопутствующей патологии. Другая крайность — дефицит массы тела, также нередкое явление. Оно может быть связано с дефицитом белка в пище или отказом от еды, например, вследствие приема большого количества медикаментов. Такое пищевое поведение приводит к снижению активности человека и образуется «порочный круг». Питание пожилых людей должно быть сбалансированным, с достаточным содержанием белков, овощей и фруктов и ограничением животных жиров, жареных и острых блюд.

сахарный диабет

Сахарный диабет у людей старшей возрастной группы, как правило, развивается в результате неправильного образа жизни. Постоянная повышенная нагрузка на поджелудочную железу при несбалансированном питании или злоупотреблении алкоголем приводит к снижению ее работоспособности. В результате нарушается обмен глюкозы, ее уровень в крови растет, и повреждаются стенки мелких сосудов. Страдают разные органы — может развиваться почечная недостаточность, слепота, хуже заживают раны, повреждаются сосуды конечностей. Правильное питание должно войти в привычку в любом возрасте, это позволяет предупредить развитие тяжелых заболеваний.

остеопороз



С увеличением возраста человека неизбежно накапливается количество заболеваний, однако существует и так называемый «геронтический синдром», включающий в себя состояния, распространенные у пожилых людей, которые нельзя отнести к заболеваниям, но приводящие к неблагоприятным исходам. Это падения, нарушения памяти и сна, депрессии, недостаточность питания и астения. Эти состояния в большей мере являются предотвратимыми, их профилактика позволяет сохранить здоровье и самостоятельность в старости.

Физиологические аспекты старения

Психологические аспекты старения

Старческие заболевания и профилактика



Заболевания в пожилом и старческом возрасте

Благодаря успехам современной медицины и общему росту качества жизни, доля пожилых людей в структуре населения неуклонно растет. При этом актуальными становятся вопросы «активного долголетия» и возможность «успешного старения» без снижения качества жизни.

Причины старения до сих пор досконально не определены, однако ученые придерживаются мнения, что наряду с генетическими механизмами, в старении организма огромную роль играют факторы окружающей среды и образ жизни человека. Общим механизмом возникновения заболеваний в этой возрастной группе является замедление процессов обмена веществ — снижение способности клеток усваивать питательные вещества и освобождаться от токсинов и снижение способности клеток к самовосстановлению.

Полезные статьи

Посмотреть все



Что нужно знать об остеопорозе



Питание при остеопорозе



Умрут ли в пожилом возрасте



Самые необходимые витамины для женщин



Как сохранить здоровье в пожилом возрасте



Как сохранить здоровье в зрелом возрасте



Возраст — это диагноз, или К



Меднавигатор

Амбулаторный

Стационарный

Комбинированный

По территориальному принципу

Амбулаторный

Комбинированный

ЛПУ, в котором медицинская помощь оказывается в одной амбулатории, на приеме и на дому. Проводятся лечебно-диагностические и профилактические мероприятия. Медицинскую помощь оказывают: терапевт, хирург, акушер-гинеколог, педиатр.

Здравпункты

Медицинский пункт, организованный на предприятии или в учреждении для оказания доврачебной медицинской помощи в случаях травм, внезапных заболеваний, профессиональных отравлений, а также для организации мероприятий по профилактике производственного травматизма, общей и профессиональной заболеваемости, оздоровлению условий труда и быта работников. Здравпункты входят в состав поликлиник, медико-санитарных частей, городских или районных больниц. Врачебным здравпунктом заведует врач, фельдшерским — фельдшер или медицинская сестра.

1/3



Стационарный

Больница

Основное лечебно-профилактическое учреждение системы здравоохранения в России. В больницах оказывается лечебная, диагностическая, реабилитационная, профилактическая помощь пациентам, нуждающимся в круглосуточном наблюдении медицинского персонала. Бывают многопрофильными или специализированными. Располагают приемным отделением, профилированными отделениями стационара, отделениями, специализированными для определенных методов лечения (физиотерапия, лучевая терапия и др.) и диагностики (рентген, КДЛ, функциональная диагностика и др.).

Госпиталь

Стационарное ЛПУ, специализирующееся на оказании медицинской помощи военнослужащим, ветеранам и инвалидам войн.

1/3



Комбинированный

Диспансер

ЛПУ, специализирующееся на оказании медицинской помощи лицам с определенной группой заболеваний. В задачи диспансеров входит активное выявление и наблюдение, своевременное лечение и оздоровление больных. В состав диспансеров входят поликлиника и стационар. Диспансеры бывают: кожно-венерологический, противотуберкулезный, психоневрологический, наркологический, онкологический, офтальмологический, трахоматозный, врачебно-физкультурный, эндокринологический.

Госпиталь

Стационарное ЛПУ, специализирующееся на оказании медицинской помощи военнослужащим, ветеранам и инвалидам войн.

1/2



По территориальному принципу ЛПУ делятся на:

Федеральные

ЛПУ, которые подчиняются непосредственно федеральным органам власти. Они часто находятся в крупных городах и обслуживают пациентов из разных регионов страны.

Краевые / Республиканские / Областные

ЛПУ, обеспечивающие население области / края / республики стационарной, поликлинической и консультативной медициной.

1/2



Как искать медицинские организации

С помощью нашей поисковой системы вы легко сможете найти необходимую медицинскую организацию. Для этого нужно выбрать название населенного пункта, тип учреждения и нажать на значок поиска.



Забронировать место в клинике



Новости

Статьи

Авторские

Видео

Онлайн-конференции

Инфографика



5 - 11 августа: неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Снизить вероятность появления заболеваний может каждый



28 июля - Международный день борьбы с гепатитом

Гепатит — это воспаление печени, которое может быть вызвано многими инфекционными и неинфекционными факторами



1 августа — Всемирный день борьбы с раком лёгкого

Задача этого дня – повышение осведомлённости человека об этом заболевании, способах его профилактики и лечения



Неделя сохранения здоровья головного мозга

22 июля — Всемирный день мозга



Новости

Статьи

Авторские

Видео

Онлайн-конференции

Инфографика



Как помочь ребенку настроиться на учёбу

Рассказывает психолог отделения медицинской реабилитации Российской детской клинической больницы Минздрава России Анна Вандаева



Детское ожирение: причины, последствия и подходы к лечению

Рассказываем, в чем причины появления избыточного веса у детей и подростков и как с ним бороться



Как снизить риск заболеть респираторным заболеванием

Рассказывает главный внештатный специалист Минздрава России по инфекционным болезням Владимир Чуланов



Профилактика сахарного диабета 2 типа. Рекомендации по питанию

Людям с диагнозом СД важно придерживаться специального рациона, помогающего контролировать уровень глюкозы крови



Новости. Авторские



Новости

Статьи

Авторские

Видео

Онлайн-конференции

Инфографика



Курить, чтобы бросить

Владимир Владимирович
Шахиджаниян

Курить, чтобы бросить

Курение — это не только физическая, но и психологическая зависимость, от которой сложно избавиться самостоятельно.



Новости

Статьи

Авторские

Видео

Онлайн-конференции

Инфографика



Служба правильного питания

Ты сильнее, когда знаешь, что ешь



Родинки Алёны

Рассказывает Кристина Орлова. Онколог онкоцентра имени Н. Н. Блохина Минздрава России



Не лезь под капот, женщина

Не тормози, пройди диспансеризацию



Бесплатная диспансеризация

Онкологические заболевания, обнаруженные на ранней стадии, излечим в 90% случаев



Новости. Онлайн - конференции



Новости

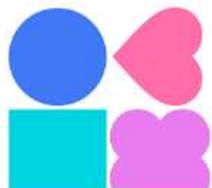
Статьи

Авторские

Видео

Онлайн-конференции

Инфографика



VII Всероссийский форум по общественному здоровью

VII ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФОРУМ ПО
ОБЩЕСТВЕННОМУ
ЗДОРОВЬЮ

Зал 1



VII Всероссийский форум по общественному здоровью

VII ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФОРУМ ПО
ОБЩЕСТВЕННОМУ
ЗДОРОВЬЮ

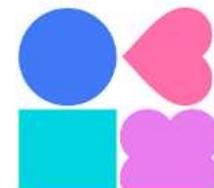
Зал 3



VII Всероссийский форум по общественному здоровью

VII ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФОРУМ ПО
ОБЩЕСТВЕННОМУ
ЗДОРОВЬЮ

Зал 2



VII Всероссийский форум по общественному здоровью

VII ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФОРУМ ПО
ОБЩЕСТВЕННОМУ
ЗДОРОВЬЮ

Зал 4



Новости

Статьи

Авторские

Видео

Онлайн-конференции

Инфографика



Безопасность юных экстремалов

Экипировка и знание ПДД очень важны!



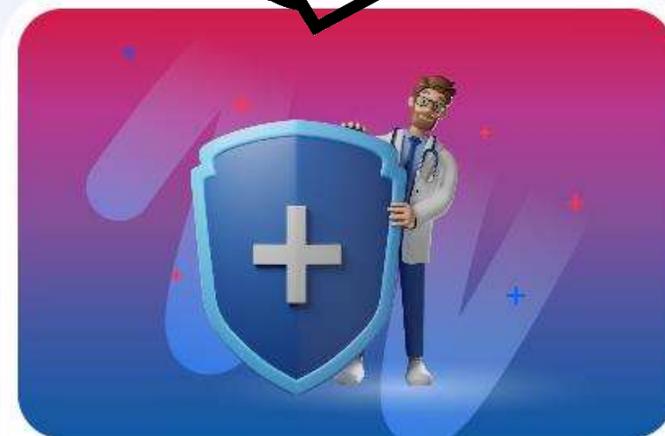
Портал о вашем здоровье!

Все о профилактике, диагностике и лечении заболеваний!



Начинаем правильно питаться и тренироваться!

Питаемся вкусно и полезно! Эффективно тренируемся!



Откажитесь от курения! Как отказаться за 5 шагов в нашем материале!

Отличное время, чтобы бросить курить!



Сервисы здоровья. Цели



Цели

Калькуляторы

Тесты

Опросы

Интерактивные сервисы, которые помогут вести здоровый образ жизни. На сайте можно фиксировать и отслеживать спортивные результаты, вести календарь самочувствия и проверить свои знания, пройдя тесты.



Цель №4 Встать на здоровые рельсы

Обретение хорошего физического и психического состояния организма. Выбор в пользу здорового образа жизни, который включает правильное питание, регулярную физическую активность, управление стрессом и отказ от вредных привычек.

Выбрать цель



Цель №1 Сбросить вес

Широкий спектр информации, советов и рекомендаций по правильному питанию, физическим упражнениям и общему здоровому образу жизни, чтобы помочь вам достичь поставленной цели по снижению веса.

Выбрать цель



Цель №2 Перейти на здоровое питание

Перейдите на здоровое питание и улучшите свое общее физическое и психическое состояние. Информация о здоровых продуктах, рецепты, советы по питанию, помогут улучшить свои пищевые привычки.

Выбрать цель



Цель №3 Отказаться от курения

Освободите организм от вредного влияния никотина и других токсичных веществ, которые содержатся в сигаретах и электронных аналогах.

Выбрать цель

Сервисы здоровья. Калькуляторы



Цели

Калькуляторы

Тесты

Опросы



Калькулятор потраченных на сигареты денег

Сколько стоит пачка сигарет? Не так много, если считать расходы за день или за неделю. Однако, помимо влияния на здоровье, табак довольно ощутимо бьет по карманам.

Введите ваши параметры

Сколько сигарет курите в день (шт):

Содержание смол (мг):

Стоимость одной пачки:

Содержание никотина (мг):

Я не курю с:

Энергозатраты организма

Чтобы съесть что-нибудь ненужное, надо потом это ненужное уметь потратить. Мы постарались найти информацию о том, сколько калорий тратит человек при различных занятиях. Введите в поиск ключевые слова «работа в офисе» или «игры с ребенком», добавьте «сон» и «просмотр телепередач». Когда наберется 1440 минут — столько содержится в сутках — узнаете, сколько потратили за день.

Введите ваши параметры

Рост (см) Текущий вес (кг)

Возраст

Мужчина Женщина

Поиск по физическим активностям:

Игры с ребенком (высокая активность) Игры с ребенком (умеренная активность) Передача мебели

Перенос коробок Покупка продуктов Приготовление еды Просмотр телепередач Расстановка коробок

Сон Стояние в очереди Тонкая уборка Выкатывание пылесоса Посадка в автобус Посадка деревьев

Работа в офисе (уборка) Работа в офисе (программист) Работа в магазине Работа с газонокосилкой

Уборка дома Руками уборка снега Складывание/переноска дров Уборка постели Укладка дивана

Крупяные работы Планировка работы Починка машины Починка мебели Прочистка водосточной трубы

Динамическая активность

Продолжительность

Итого: 0 мин 0 ккал

Индекс массы тела и оптимальный вес

Расчет индекса массы тела — самый простой способ узнать, есть ли у вас проблемы с весом. Видно свой рост и массу тела, и калькулятор рассчитает границы оптимального веса. Если деловые встречи, вечерние свидания и все-таки хочется сбросить лишние килограммы.

Рост

Вес

Калькулятор калорий

Мечтаете о том, чтобы поразить всех на пляже? Хотите влезть в любимое платье на Новый год? Посчитайте сейчас, успеете ли вы прийти в форму без риска для здоровья.

Введите ваши параметры

Рост (см)

Текущий вес (кг)

Возраст

Идеальный вес (кг)

Мужчина Женщина

Динамическая активность

С какой датой

Потребность в питательных веществах

Не можете похудеть, вас беспокоит вес или обеспокоила лишняя килограммы? Посчитайте, сколько энергии вам действительно нужно для поддержания стабильного веса (следует ли вам? Потребовалась ли дополнительная энергия, но вы не можете ее получить?)

Рост

Текущий вес

Возраст

Идеальный вес



Сервисы здоровья. Тесты



Цели

Калькуляторы

Тесты

Опросы



Тест RUS-AUDIT-S

Смотреть

Разбираетесь ли вы в здоровом питании?

Смотреть

Опросник состояния здоровья (уровня депрессии) PHQ-9

Смотреть

Определение никотиновой зависимости - индекса интенсивности курения (ИИК)

Смотреть

Насколько у Вас сильный иммунитет?

Смотреть

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРЕДИАБЕТ ИЛИ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

Смотреть

Что вы знаете об аллергии?

Смотреть

Что вы знаете о последствиях курения?

Смотреть

Девять вопросов о зубах

Смотреть

Девять вопросов о сахаре

Смотреть

Насколько у Вас сильный иммунитет?

Вопрос №1

Оцените свой образ жизни:

Высокая физическая активность

Несколько физических нагрузок, прогулки

Малоактивный образ жизни

Вопрос №2

Сколько воды в день Вы выпиваете?

2 литра и более

1-1,5 литра

Девять вопросов о сахаре

Вопрос №1

Выберите 1 вариант ответа

Более калориен белый или коричневый сахар?

Белый

Коричневый

Они одинаково калорийные

Определение никотиновой зависимости - индекса интенсивности курения (ИИК)

Вопрос №1

Выберите 1 вариант ответа

Когда выкуриваете первую сигарету утром?

позже, чем 6:00 утра

5-6:00 утра

6-30 утра

в течение 5 минут



Сервисы здоровья. Опросы



Цели

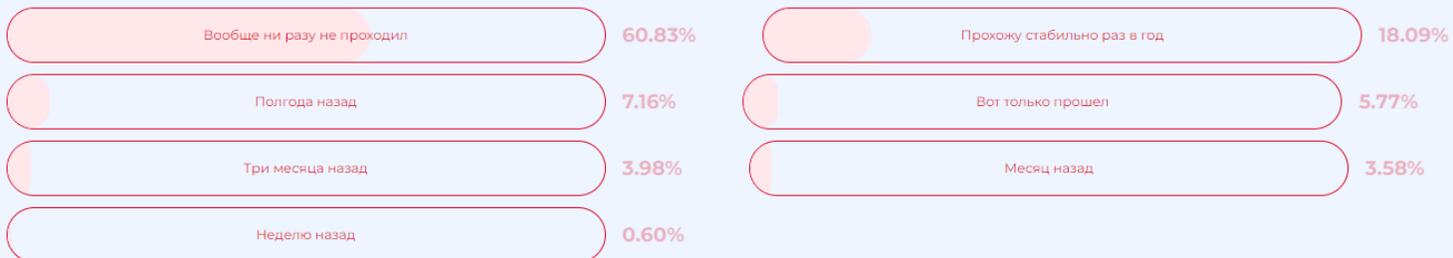
Калькуляторы

Тесты

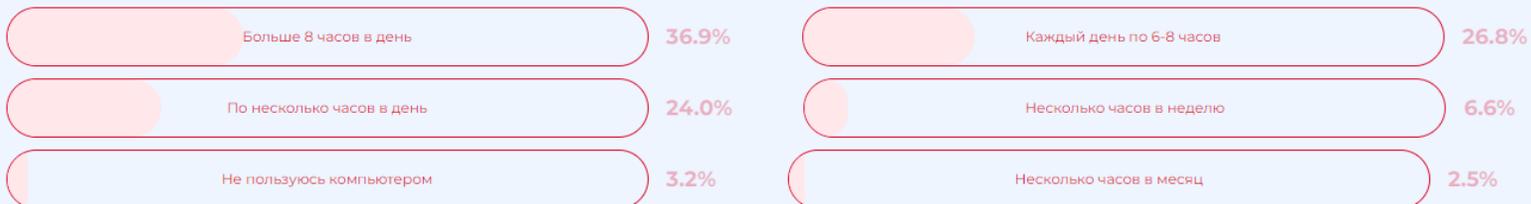
Опросы



Как давно вы проходили полную диспансеризацию?



Сколько часов в день вы проводите за компьютером?



Как давно вы проходили полную диспансеризацию?

Пройти опрос

Вы посещаете психолога?

Пройти опрос

Сколько часов в день вы проводите за компьютером?

Пройти опрос

Как часто вы тренируетесь?

Пройти опрос

Сколько часов ночью вы спите?

Пройти опрос

Как часто вы меняете постельное белье?

Пройти опрос

Где у вас лежит ночью телефон?

Пройти опрос

Как часто вы комплексуете?

Пройти опрос

Употребляете ли вы спортивное питание?

Пройти опрос

Лыжи, сноуборд или что-то другое?

Пройти опрос

Под какую музыку вы занимаетесь спортом?

Пройти опрос

Как часто вы не спите по ночам?

Пройти опрос

Часто ли вы бросаете занятия спортом?

Пройти опрос