



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

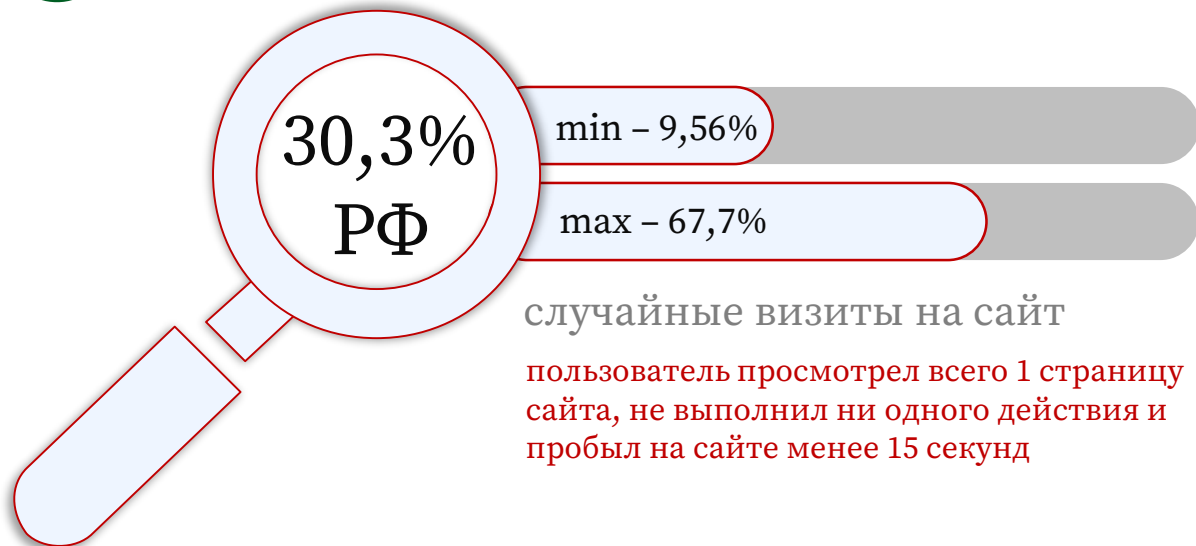
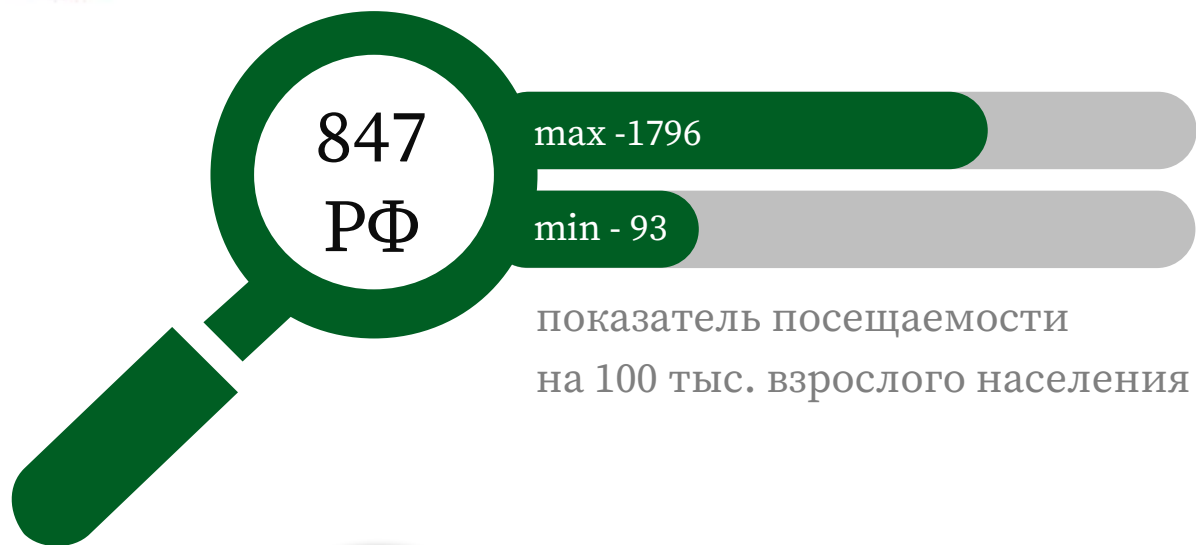


Мы сможем сделать это только все вместе...

М.А. Мурашко



Рейтинг посещаемости сайта ТакЗдорово



- Москва и Московская область - 1 796
- Санкт-Петербург и Ленинградская область - 1 234
- Нижегородская область - 902
- Забайкальский край - 844
- Республика Башкортостан - 814
- Свердловская область - 668
- Пензенская область - 654
- Республика Саха (Якутия) - 644
- Республика Крым - 614
- Новосибирская область - 603



Комплексный
подход

- Республика Крым - 50,70%
- Владимирская область - 50,90%
- Курская область - 50,91%
- Архангельская область - 51,27%
- Орловская область - 51,45%
- Калужская область - 51,54%
- Воронежская область - 51,79%
- Республика Марий Эл - 52,07%
- Брянская область - 54,84%
- Магаданская область - 63,64%
- Еврейская автономная область - 66,67%

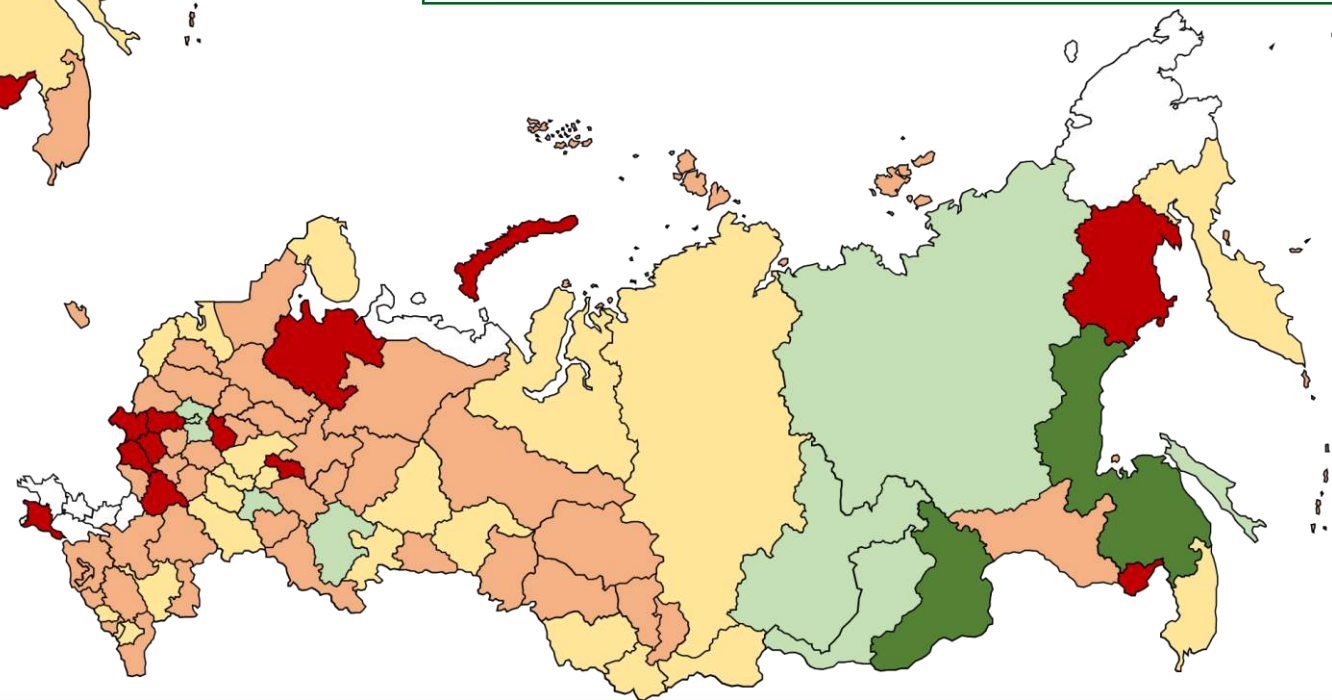


Рейтинг посещаемости сайта ТакЗдорово

Случайные визиты

Посещаемость

на 100 тыс. взрослого населения





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!

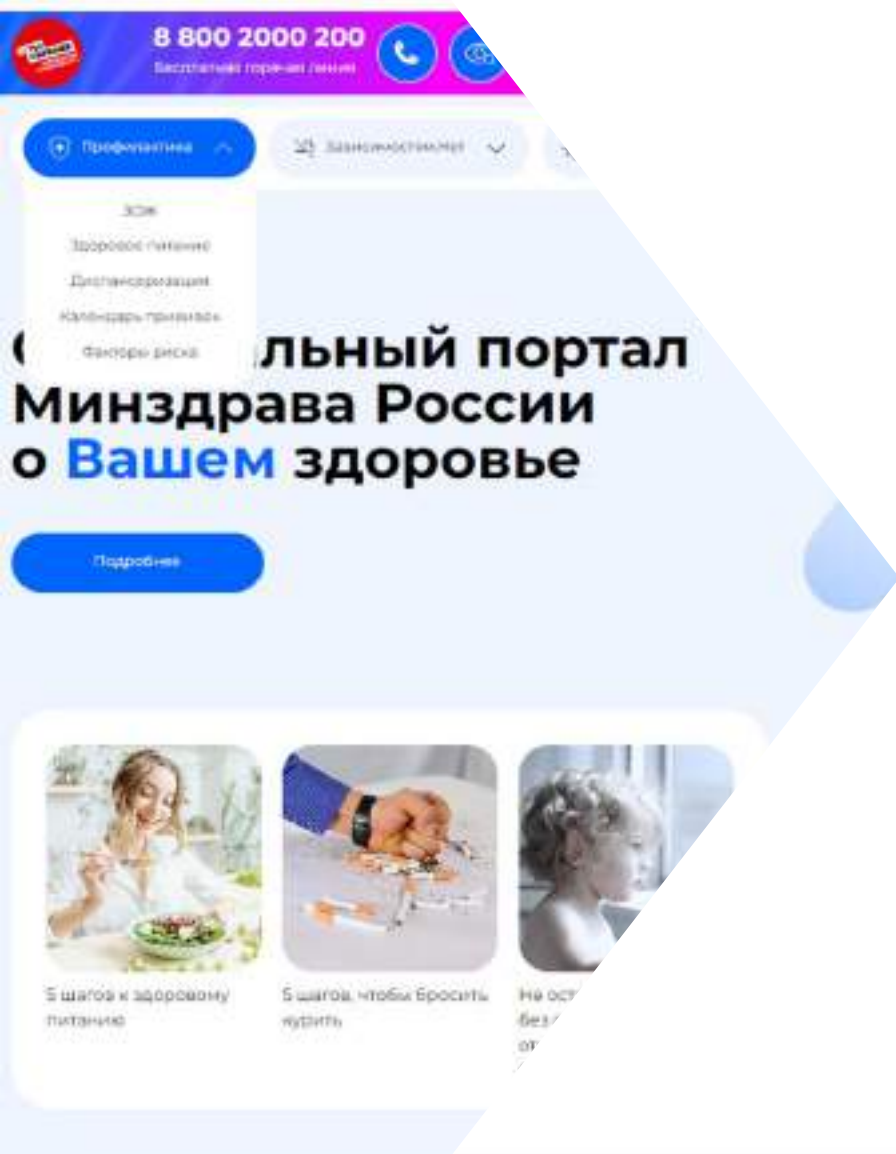
Сервисы здоровья

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



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





Профилактика. ЗОЖ. Физическая активность



Здоровое питание

Физическая активность

Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Психическое здоровье



8 800 2000 200

Поздравительные открытки, Восстановление, Занятия, Поддержка, Движение, Новости, Статьи

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

Марафон «Двигательная активность для начинающих»

Регулярное выполнение данных упражнений может помочь в профилактике проблем с позвоночником и суставами, а также улучшить общую физическую активность и поддерживать функциональную податливость при сердечно-сосудистой жизни.

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

- 10 упражнений для детей
- Восстановление после родов
- Польза от занятий йогой
- Как избежать травматизма на отдыхе в отпуске
- Польза от занятий йогой
- Базовые упражнения для начинающих
- Как избежать травматизма

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.



Профилактика. ЗОЖ. Отказ от вредных привычек



Здоровое питание

Физическая активность

Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Психическое здоровье

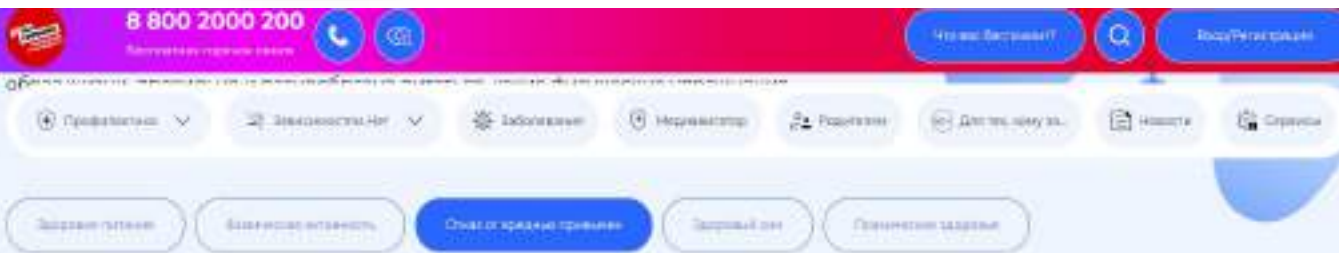


Полезные Советы

Используйте ресурсы для получения информации о профилактике заболеваний, связанных с вредными привычками. Обратитесь к специалистам за помощью в борьбе с вредными привычками.

Получите дополнительную информацию о профилактике заболеваний, связанных с вредными привычками. Обратитесь к специалистам за помощью в борьбе с вредными привычками.

Получите дополнительную информацию о профилактике заболеваний, связанных с вредными привычками. Обратитесь к специалистам за помощью в борьбе с вредными привычками.



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?



Отказаться от курения

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



Полезные статьи



3 знака, чтобы бросить курить



Алкоголь способствует повышению...



Влияние алкоголя на репродуктивные...



Близость от курения для здоровья сердца



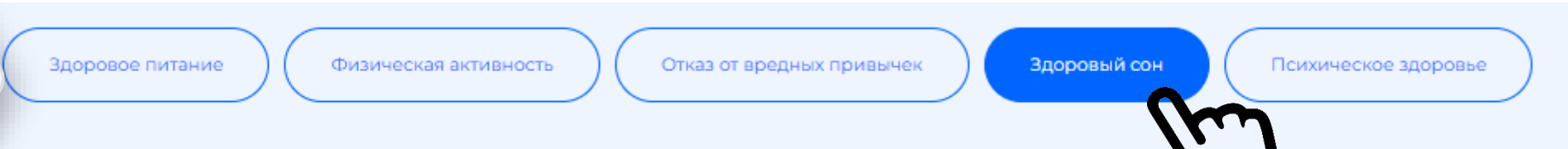
10 Всероссийский форум по...



Бросить — не так просто, как кажется...



Профилактика. ЗОЖ. Здоровый сон




Здоровый сон

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

- Новорожденные спят около 17 часов в сутки
- Дети 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 проснуться
- 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 (нам мы спим, тем не менее мы просыпаясь)

О разных нарушениях сна

Существуют различные виды нарушений сна:

- Задержанный засыпание
- Нарушение поддержания сна (периодичный, множественный сон)
- Нарушение быстрого и медленного сна (включая их, что может вызывать различные расстройства)
- Инсомния

Вспомогательные методы исследования сна (полисомнография, полиграфический мониторинг сна, актиграфия, дневники сна)

Основными причинами нарушения сна являются:

- Перуточенные нарушения режима сна (раннее пробуждение и позднее засыпание)
- Физические нарушения (боль, дискомфорт, жар, холод, влажность, шум, свет)
- Стресс, психоэмоциональные ситуации
- Изменения циркадного ритма (например, при смене часовых поясов)
- Случайные нарушения сна (например, при употреблении алкоголя, курении)
- Злоупотребление стимуляторами (например, кофеин, никотин)

Тут мы приводим советы о том, как улучшить качество сна

- Избегайте, где вы спите, слишком жарко или холодно, избегайте сквозняков и слишком яркого света.
- Подберите себе удобную кровать. Если вы спите на кровати, вы можете попробовать использовать матрас, подушки и одеяла, чтобы обеспечить максимальную поддержку и комфорт.
- Делайте зарядку. Лучшее время для зарядки — рано утром, особенно ближе к вечеру или ранним утром. Подъемы это может нарушить ритм сна.
- Перед сном попробуйте некоторые упражнения, чтобы расслабиться. Некоторым людям помогает медитация или дыхательные упражнения.
- Если вы не можете заснуть, а вы ничего не можете с этим сделать (например, сонливость, раздражение, головная боль), попробуйте сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Если вы не можете заснуть, попробуйте изменить время сна. Например, попробуйте заснуть раньше, чтобы вы могли проснуться раньше.
- Не оставайтесь в кровати слишком долго. Если вы не можете заснуть, встаньте из кровати и попробуйте сделать что-нибудь другое, чтобы расслабиться.
- Избегайте употребления алкоголя и табака. Алкоголь может помочь вам заснуть, но он может нарушить ваш ритм сна и вызвать головную боль и раздражение.
- Не ешьте много перед сном. Старайтесь избегать еды за 2-3 часа до сна.
- Если вы не можете заснуть, попробуйте использовать некоторые методы, чтобы расслабиться, такие как чтение, слушание музыки или медитация.
- Если вы пытаетесь проводить какое-либо исследование сна, убедитесь, что вы используете правильные методы и оборудование.

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.





Профилактика. ЗОЖ. Психическое здоровье



- 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

- Планируйте планировать себе частые свидания, избегать одиночества
- Дайте возможность поделиться положительными опытом
- Вы можете оказывать эмоциональную поддержку другим

Как наладить близкие отношения с окружающими вас людьми

- Старайтесь каждый день уделять время самим, например, попробуйте долгосрочно фиксированное время, чтобы поужинать вместе
- Договаривайтесь и встречайтесь с друзьями, которых давно не видели
- Измените собственные привычки, например, вместо просмотра телевизора по вечерам поговорите с детьми, погуляйте с друзьями или семьей
- Прощайтесь с коллегами
- Наведите друга или члена семьи, которому нужна поддержка или советами
- Если у вас есть время, вы можете стать волонтером и организации 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. Лучше выработать привычку писать людям тошмя текстовые сообщения, что означает качество и значимость общения и может сделать его более личным.

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 все



Как понять, что у подростка депрессия



Здоровый сон для здоровья организма



Люди «безауто» от автоски до автоски



ВФ: Всероссийский Форум о...



Как сохранить психическое здоровье?



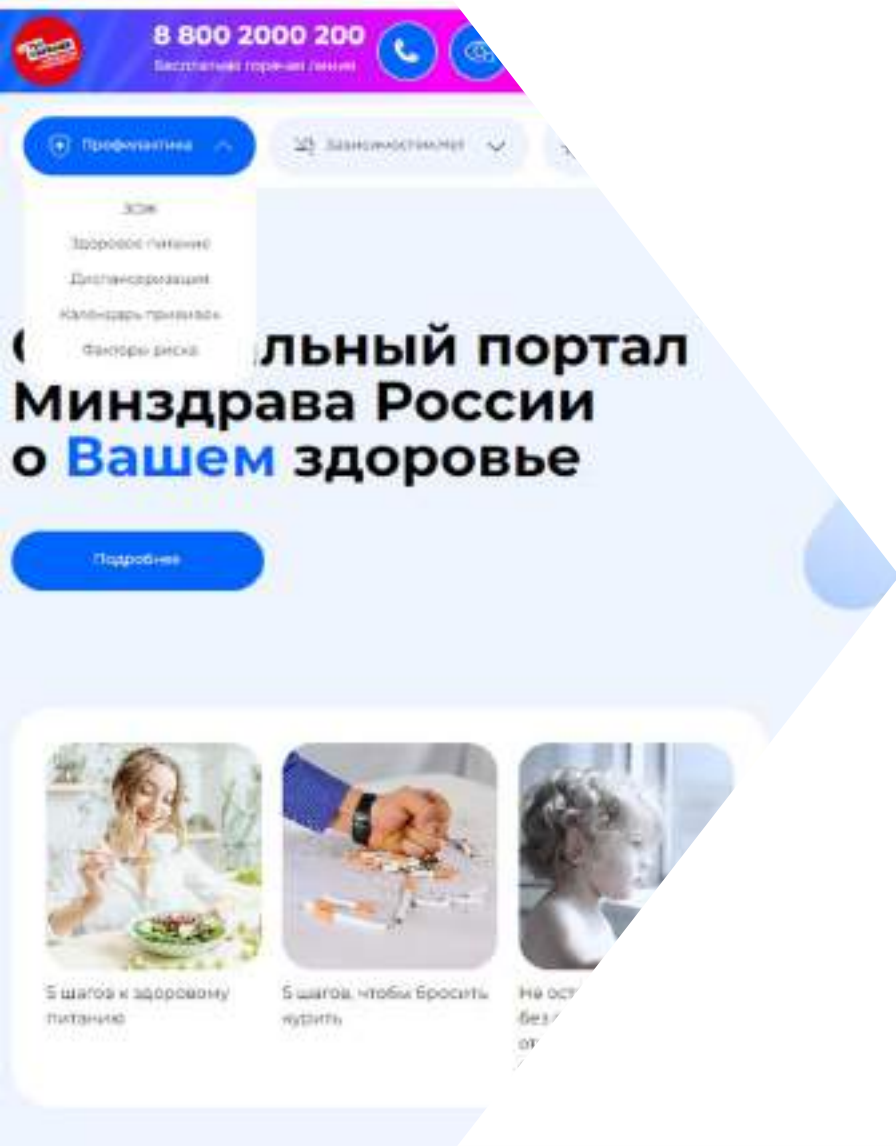
Основы приятного дизайна



10 причин прекратить курить



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)

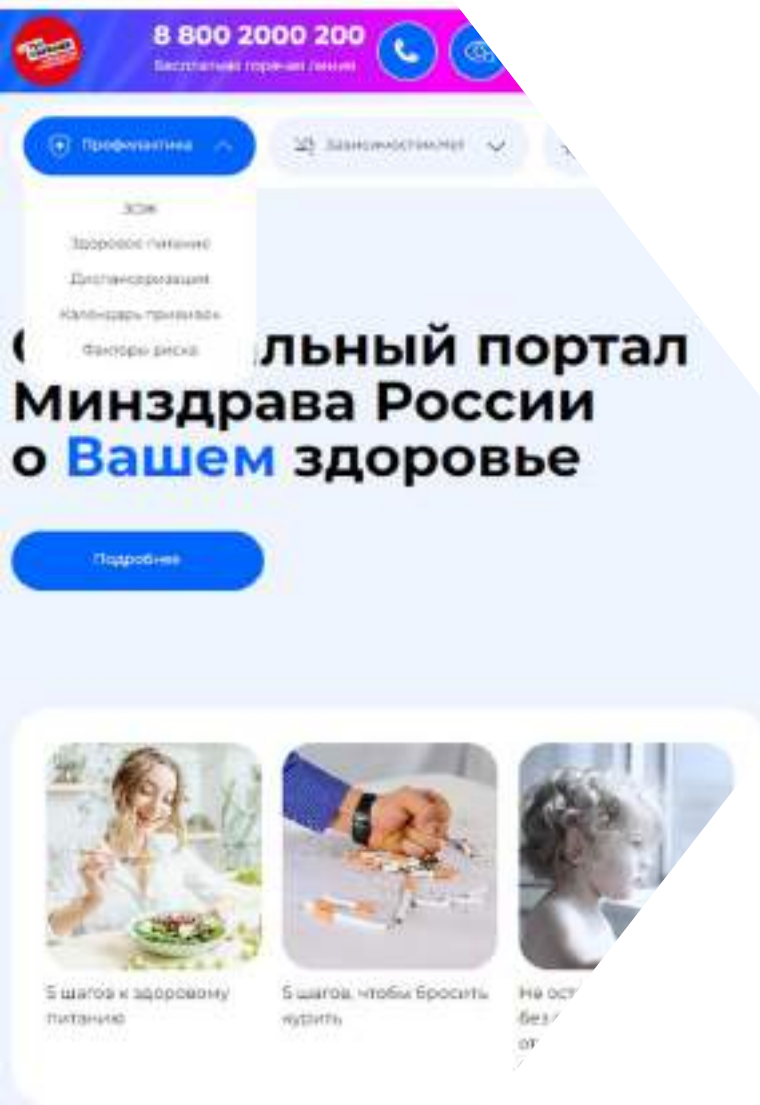
На странице присутствует фильтр «**Возрастная группа**»
Выберите параметры, чтобы узнать подробнее



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



Профилактика. Календарь прививок



01 ЗОЖ

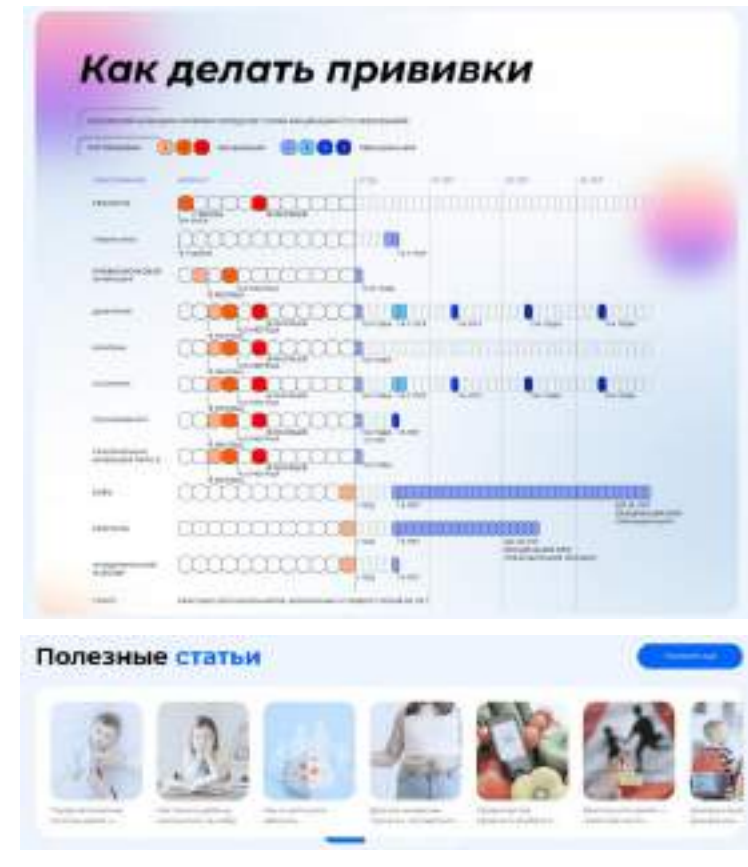
02 Здоровое питание

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





Профилактика. Факторы риска

01

ЗОЖ

02

Здоровое питание

03

Диспансеризация

04

Календарь прививок

05

Факторы риска

Полезные статьи

Биологические | Поведенческие | Окружающая среда

Биологические ФР:

- ✓ Генетические
- ✓ Демографические
- ✓ Физиологические

Биологические факторы риска

Генетические факторы риска

Генетические факторы риска, включая наследственные заболевания, могут влиять на общее физическое и психическое состояние, а также на предрасположенность к различным заболеваниям.

Изучение генетических факторов является важной частью современной медицины. Понимание взаимосвязи между генами и заболеваниями позволяет врачам выявлять людей с повышенным риском развития наследственных заболеваний, предпринимать соответствующие меры профилактики и проводить раннюю диагностику заболеваний.

Биологические | Поведенческие | Окружающая среда

Поведенческие факторы риска

Поведенческие факторы риска — это действия, которые способствуют развитию заболеваний. Многие из них могут быть изменены или устранены путем изменения образа жизни и привычек поведения.

Наиболее распространенными поведенческими факторами риска являются:

- Курение табака, электронных сигарет и пассивное курение
- Злоупотребление алкоголем
- Нездоровое питание
- Гиподинамия

Факторы риска окружающей среды

Факторы риска окружающей среды — это внешние условия, которые могут повлиять на здоровье человека.

Климатические факторы

Изменения климата приводят к различным последствиям, таким как повышение уровня моря, засухи и наводнения, которые могут повлиять на здоровье человека.

Социально-экономические факторы

Социально-экономические факторы риска включают в себя уровень дохода, образование, доступ к медицинским услугам и другие социальные условия, которые могут повлиять на здоровье человека.

Загрязнение

Загрязнение окружающей среды, включая загрязнение воздуха, воды и почвы, может негативно повлиять на здоровье человека.



Зависимостям.Нет. Курение

Зависимостям.Нет

Непреодолимая тяга к курению, алкоголю и наркотикам наносит непоправимый вред здоровью человека, а также заставляет переживать, а порой страдать его близким.

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 параня выкуривая сигарета мало кому приносит удовольствие, люди быстро впадают в зависимость от табачного курения.

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. Информацию, советы, мотивацию помогут успешно преодолеть никотиновую зависимость.

Позвоните нам

А что насчет электронных сигарет и вейпов?

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

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

Многие курящие, попавшие на маркетинговые уловки производителей этих продуктов, рассматривают электронные сигареты и вейпы как более безопасную альтернативу сигаретам и перестают на них и полностью бросить курить. Как правило, такие попытки не приводят к отказу от курения. Если курящий 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 курящий



Моментальный эффект без сигарет



Среднесрочный эффект без сигарет





Зависимостям.Нет. Алкоголь

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.

Употребление 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 трагедиям, заражениям инфекциями (например, ВИЧ, туберкулез), дорожно-транспортным происшествиям, насилию, правонарушениям.

Употребление алкоголя женщиной во время беременности может привести к осложненному преждевременному родам и к развитию фетального алкогольного синдрома.



Риски, связанные с употреблением алкоголя

Первый уровень риска — эпизодическое употребление алкоголя

Употребление небольшого количества алкоголя (один бокал вина или пива) несколько раз в неделю или один раз в неделю. Это не приводит к зависимости и не наносит вреда здоровью. Однако употребление алкоголя может привести к повреждению печени, сердца, желудка, поджелудочной железы, а также к другим заболеваниям.

Второй уровень риска — частое употребление алкоголя

Употребление алкоголя чаще, чем один раз в неделю. Это может привести к повреждению печени, сердца, желудка, поджелудочной железы, а также к другим заболеваниям.

Третий уровень риска — чрезмерное (зависимое) употребление алкоголя

Употребление алкоголя в больших количествах, что приводит к зависимости и повреждению печени, сердца, желудка, поджелудочной железы, а также к другим заболеваниям.

Четвертый уровень риска — запойное употребление



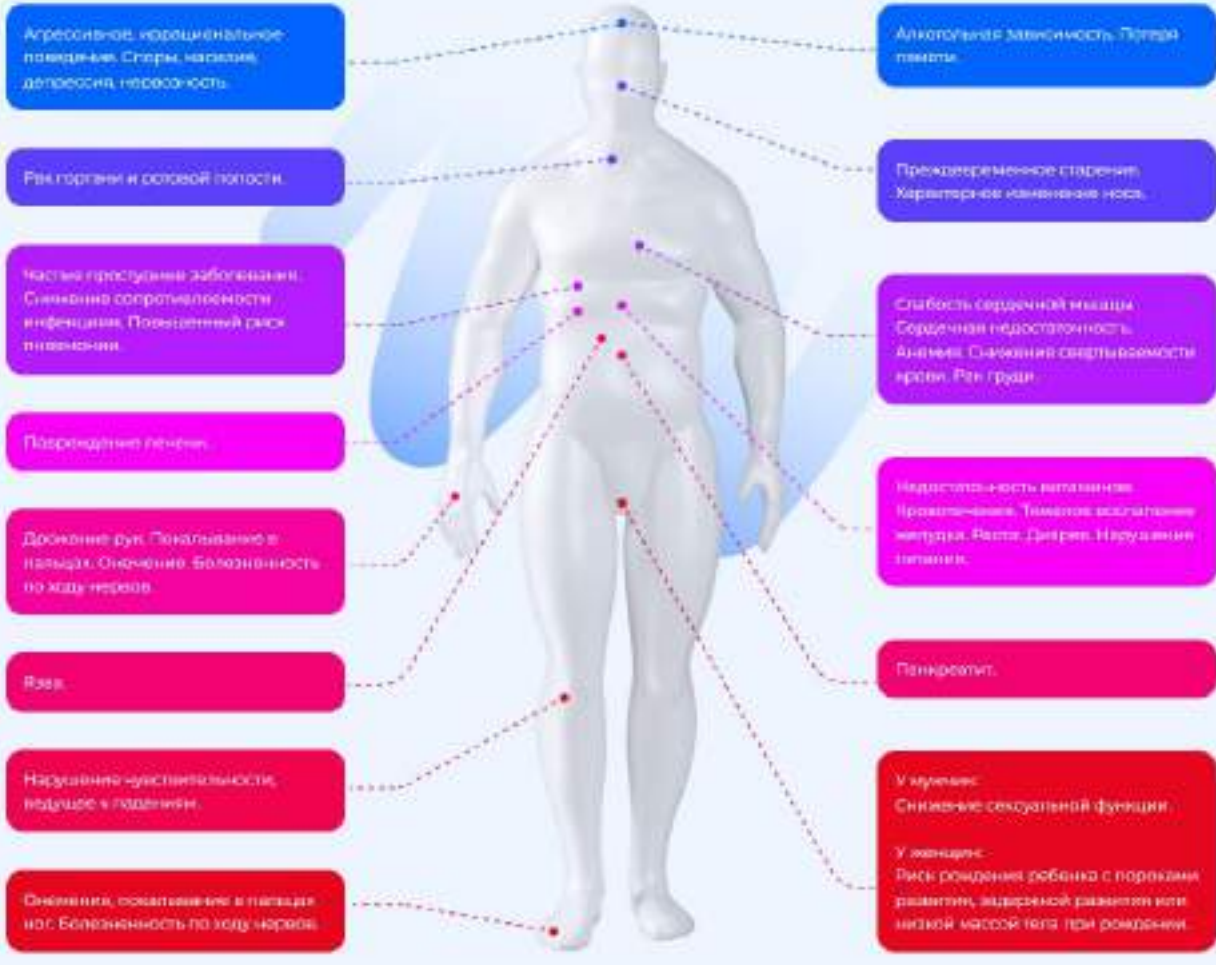
Как определить свой уровень риска, связанный с употреблением алкоголя?

Существует несколько признаков, которые могут указывать на то, что вы употребляете алкоголь в excess. Если вы заметили у себя следующие симптомы, это может означать, что вы употребляете алкоголь в excess: потеря аппетита, тошнота, рвота, головная боль, головокружение, слабость, сонливость, раздражительность, депрессия, тревожность, проблемы с концентрацией внимания, проблемы с памятью, проблемы с контролем эмоций, проблемы с контролем поведения, проблемы с контролем речи, проблемы с контролем движений.

Если выявлен риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя

- Поставьте перед собой цель. Определите, сколько алкоголя вы можете выпить в неделю, исходя из ваших целей и уровня риска.
- Ограничьте порции и пейте медленно. Не пейте больше, чем одна порция за раз. Не пейте больше, чем один бокал за раз.
- Соблюдайте баланс и пейте воду. Пейте воду между порциями алкоголя, чтобы избежать обезвоживания.
- Научитесь говорить «нет». Не пейте, если вы чувствуете, что не можете контролировать свое поведение.

Последствия употребления алкоголя



Агрессивное, порочительное поведение. Споры, насилие, депрессия, нервозность.

Алкогольная зависимость. Потеря памяти.

Рак горла и ротовой полости.

Преждевременное старение. Характерные морщины на носу.

Части простудных заболеваний. Снижение сопротивляемости инфекциям. Поведенческий риск заражения.

Слабость сердечной мышцы. Сердечная недостаточность. Анемия. Снижение свертываемости крови. Рак груди.

Позвоночные проблемы.

Недостаточность витаминов. Вредные привычки. Тяжелое расстройство желудка. Рвота. Диарея. Нарушение зрения.

Дрожание рук. Пожелтение в глазах. Онемение. Болезненность по ходу нервов.

Панкреатит.

Вялость.

У мужчин: Снижение сексуальной функции.

Нарушение чувствительности, падение и падение.

У женщин: Риск рождения ребенка с пороками развития, сниженной массой тела при рождении.

Онемение, покалывание в пальцах ног. Болезненность по ходу нервов.



Зависимостям.Нет. Наркотики



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 привязка.

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, позволяющую обнаружить признаки злоупотребления некоторыми психоактивными веществами.

Марижуана / Каннабис

Стимуляторы (кокаин, амфетамин)

Бензодиазепины (валиум, хсанакс)

Психоделики или галлюциногены (LSD, PCP, псилоцибины)

Опиоиды

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

Полезные статьи



Иллюзии богатства



Социальная зависимость



Что вы можете сделать с зависимым человеком



Вызовите врача



Психиатры работают в офисе



Дезинтоксикация



Как уберечь себя от наркозависимости



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!

Поиск по названию заболевания:



Вирус иммунодефицита (ВИЧ)

ВИЧ-инфекция

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

Вирус герпеса (область: Вирусология)

Герпес

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

Вирус гриппа (область: Патология)

Грипп

Грипп — острая инфекционная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, характеризующаяся...

Популярные заболевания (область: Эпидемиология)

Папилломы

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

Туберкулез (область: Патология)

Туберкулез

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

Грипп

Общие сведения

Грипп — острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Характеризуется лихорадкой, интоксикацией, поражением верхних дыхательных путей, поражением слизистых оболочек глаз, носа, глотки, среднего уха, бронхов, легких, а также нервной системы. Заболевание распространено повсеместно, особенно в холодное время года.

Возбудителем заболевания являются вирусы гриппа А, В, С, возбудителем является вирус гриппа А, возбудителем является вирус гриппа В, возбудителем является вирус гриппа С. Заболевание вызывается вирусом гриппа А, возбудителем является вирус гриппа В, возбудителем является вирус гриппа С. Заболевание вызывается вирусом гриппа А, возбудителем является вирус гриппа В, возбудителем является вирус гриппа С.

Инкубационный период заболевания составляет 1-3 недели. Заболевание начинается с повышения температуры тела, головной боли, мышечной боли, боли в горле, насморка, кашля, боли в суставах и мышцах.

Клинические проявления

- Характерны лихорадка, головная боль, мышечная боль, слабость, потеря аппетита.
- При поражении верхних дыхательных путей: насморк, боль в горле, кашель, охриплость голоса.
- При поражении среднего уха: боль в ухе, снижение слуха.
- При поражении бронхов: кашель, выделение мокроты.
- При поражении легких: одышка, боль в груди, кашель с выделением мокроты.
- При поражении нервной системы: головная боль, мышечная боль, парезы, полирадикулоневрит.
- При поражении слизистых оболочек: конъюнктивит, фарингит, ларингит, стоматит.
- При поражении сердечно-сосудистой системы: миокардит, перикардит, васкулит.

ПАПИЛЛОМЫ

Папилломы (син. акрокордон, фиброэпителиальный полип, мягкая фиброма) — доброкачественная опухоль кожи, возникающая в среднем и пожилом возрасте. Считается, что хотя бы один фиброэпителиальный полип имеет до 50% населения.

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

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

- 1-й тип** — представлен мешочкообразными папулами диаметром 1-2 мм, покрытыми сморщенной кожей розоватой 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 ногах, чаще расположенные в нижней части туловища.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Общие сведения

ВИЧ-инфекция — хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Характеризуется длительным течением, поражением иммунной системы, развитием иммунодефицита и повышением восприимчивости к различным инфекциям, опухолям и патологическим состояниям.

Возбудителем заболевания является вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Заболевание вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Заболевание вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Инкубационный период заболевания составляет 2-4 недели. Заболевание начинается с повышения температуры тела, головной боли, мышечной боли, боли в горле, насморка, кашля, боли в суставах и мышцах.

Клинические проявления

- Характерны лихорадка, головная боль, мышечная боль, слабость, потеря аппетита.
- При поражении верхних дыхательных путей: насморк, боль в горле, кашель, охриплость голоса.
- При поражении среднего уха: боль в ухе, снижение слуха.
- При поражении бронхов: кашель, выделение мокроты.
- При поражении легких: одышка, боль в груди, кашель с выделением мокроты.
- При поражении нервной системы: головная боль, мышечная боль, парезы, полирадикулоневрит.
- При поражении слизистых оболочек: конъюнктивит, фарингит, ларингит, стоматит.
- При поражении сердечно-сосудистой системы: миокардит, перикардит, васкулит.



Заболевания. Неинфекционные

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!

Найти основное заболевание

Найти причину заболевания



только у детей

Акне

Акне (син. угри вульгарные) — хроническое воспалительное заболевание, проявляющееся открытыми и...

гипертонические болезни

Артериальная гипертензия

Гипертоническая болезнь — заболевание, основным симптомом которого является повышение артериального давления...

суставы трианглов

Артрит

Артрит — хроническое заболевание суставов, при котором в патологический процесс вовлекается не только...

атеросклеротическое поражение

Атеросклероз сонных артерий

Атеросклероз сонных артерий — поражение сосудов головы и шеи (сонных артерий), которое приводит к сужению...

поражающее сердце

Блокады сердца

Блокады сердца — это клинико-электрокардиографический синдром, связанный с нарушениями проведения...

печень и тонкая кишка

Болезнь Крона

Болезнь Крона — это аутоиммунное заболевание, которое может поражать любой отдел пищеварительного тракта...

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Гипертоническая болезнь (ГБ) — хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, характеризующееся стойким повышением артериального давления (АД) до 140/90 мм рт.ст. и выше в состоянии покоя, нередко с наличием признаков поражения органов-мишеней (ОМ) — повышение артериальной гипертензии (АД).

Артериальная гипертензия (АД) — состояние, характеризующееся стойким повышением АД (более 140/90 мм рт.ст. в состоянии покоя).

Хроническая гипертензия — одно из распространенных заболеваний. Более 1/3 людей старше 65 лет страдают от повышенного АД. Заболевание не имеет специфических признаков, поэтому для постановки диагноза необходимо измерить артериальное давление (АД) в нескольких случаях: в состоянии покоя, в состоянии стресса, при физической нагрузке, при приеме лекарственных препаратов, при наличии признаков поражения органов-мишеней (ОМ) — повышение артериальной гипертензии (АД).

Цели лечения артериальной гипертензии — снижение артериального и систолического давлений. Для этого используются различные группы лекарственных препаратов, которые приводят к снижению артериального давления. В терапии артериальной гипертензии используются следующие лекарственные препараты: диуретики, бета-блокаторы, антагонисты кальция, ингибиторы АПФ, блокаторы рецепторов ангиотензина II, блокаторы кальциевых каналов. При выборе препарата необходимо учитывать индивидуальные особенности пациента, наличие сопутствующих заболеваний, эффективность препарата, его переносимость, стоимость, возможность приема в виде таблеток, капсул, инъекций.

Цели лечения артериальной гипертензии — снижение артериального и систолического давлений.

- измерить артериальное давление правильно (используя манжетку АД и устройство АД)
- измерить частоту пульса и ритмичность
- измерить артериальное давление в состоянии покоя и при физической нагрузке
- измерить артериальное давление в состоянии стресса
- измерить артериальное давление в состоянии сна
- измерить артериальное давление в состоянии приема лекарственных препаратов
- измерить артериальное давление в состоянии приема пищи

Бронхиальная Астма

Бронхиальная астма — хроническое заболевание, характеризующееся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием рецидивирующих симптомов, таких как одышка, хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируются по времени и интенсивности и проявляются вместе с вариабельной обструкцией дыхательных путей.

Астма является одним из основных хронических заболеваний, которым страдают как дети, так и взрослые, и одним из наиболее распространенных хронических заболеваний у детей.

По индивидуальным оценкам, в 2019 г. число больных астмой составило 252 миллиона человек, и было зарегистрировано 455 000 случаев смерти от этой болезни.

При регулярном и правильном лечении астма находится под контролем, дыхательные пути свободны и воздух легко поступает в легкие и выдыхается, сохраняется привычная переносимость физических нагрузок.



СТАБИЛЬНАЯ ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением кровоснабжения сердца из-за атеросклеротического поражения коронарных артерий. ИБС является одной из основных причин смерти и инвалидности в развитых странах.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением кровоснабжения сердца из-за атеросклеротического поражения коронарных артерий. ИБС является одной из основных причин смерти и инвалидности в развитых странах.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением кровоснабжения сердца из-за атеросклеротического поражения коронарных артерий. ИБС является одной из основных причин смерти и инвалидности в развитых странах.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением кровоснабжения сердца из-за атеросклеротического поражения коронарных артерий. ИБС является одной из основных причин смерти и инвалидности в развитых странах.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением кровоснабжения сердца из-за атеросклеротического поражения коронарных артерий. ИБС является одной из основных причин смерти и инвалидности в развитых странах.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением кровоснабжения сердца из-за атеросклеротического поражения коронарных артерий. ИБС является одной из основных причин смерти и инвалидности в развитых странах.



Родителям. Планирование беременности



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 будущей маме




Здоровье будущей мамы имеет огромное значение для здоровья ребенка. Беременность — это длительный процесс, который требует от мамы особого внимания к своему здоровью. Планирование беременности — это комплекс 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.

Сдать анализы



Перед зачатием необходимо сдать анализы, чтобы убедиться в отсутствии заболеваний, которые могут повлиять на развитие ребенка. К ним относятся анализы на инфекции, генетические заболевания, а также анализы на уровень витаминов и микроэлементов в организме. Сдать анализы необходимо за 3–4 месяца до планируемого зачатия.

Полезные статьи



- Снижение риска выкидыша
- Планирование беременности
- Важность витаминов
- Курение и здоровье детей

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 лечитесь спокойно, так как ограничен выбор методов диагностики и лекарственных препаратов, безопасных для будущего ребенка.

Займитесь укреплением своего здоровья: больше гуляйте, желательно 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 плодотворной 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 курящих людей бесплодие диагностируют чаще, чем у некурящих взрослых. 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.





Родителям. Ведение беременности



Репродуктивное здоровье

Планирование беременности

Ведение беременности

Молодым родителям

Дети

Подростки



Ведение беременности

Беременность — особый этап в жизни женщины, когда она должна быть наиболее заботливой и внимательной 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 мамы 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

Этот триместр является периодом, когда закладываются основные органы и системы малыша. Любая инфекция, прием лекарственных препаратов, особенно в первом триместре, может негативно повлиять на развитие ребенка.

Что происходит с женщиной

На первом триместре беременности женщины часто испытывают тошноту и рвоту. Это связано с гормональными изменениями в организме. Также в этот период могут возникнуть сложности с мочеиспусканием и частые позывы к нему. Важно соблюдать режим питания и избегать стрессов.

Второй триместр

Что происходит с ребенком

В этот период происходит активное развитие плода. Происходит закладка скелета ребенка, и в этот период можно услышать сердцебиение ребенка при помощи стетоскопа.

Второй триместр беременности часто называют «золотым временем». В этот период женщины чувствуют себя комфортно, тошнота и рвота исчезают, повышается аппетит. Также в этот период можно услышать сердцебиение ребенка при помощи стетоскопа.

В этот период беременности женщины часто испытывают отеки. Это связано с увеличением объема крови в организме. Важно соблюдать режим питания и избегать стрессов.

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 роет, отеки и повышенное давление появились во втором и третьем триместрах. Доктор скорректирует питание, пропишет необходимые для женщины витаминные и лекарственные препараты, даст совет, как облегчить эти состояния.



Родителям. Молодым родителям



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 пеленальный коврик с мягкой основой

Важно помнить, что для ребенка желательно выбрать мебель из натуральной древесины, так как она нетоксична. 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 кровати 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, поменяйте ему подгушник, и 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, наконец, заснет, постарайтесь спать вместе с ребенком, так как в периоды бодрствования малыш 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 предплечий — если они не холодные, значит, ребенку вполне комфортно. Также стоит следить, чтобы ребенок не перемерзал. Для этого не стоит его слишком кутать. При этом важно, чтобы ребенку очень жарко — влажная одежда и потевшие капли пота на кончике носа. В отопительный период используйте увлажнители воздуха, так как пересушенный батареей и обогревателем 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, передвигаясь, ему можно надевать на ручки специальные варежки — царапки либо кофты-руки или распашонку с защитными рукавами. Движения малыша будут способствовать его физическому развитию, а также помогут лучше оподить газы, 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, заболеваниям и раздражениям груди можно использовать специальную мазь на основе декспантенола или силиконовые наклейки для кормления грудью.

Полезные статьи

Полная версия



Нормы и правила. Проблемы с кожей...



Нормы и правила. Декоративная...



Предупреждение. Развитие детей и...



Беременность и кормление...



Как повысить работоспособность и...



Детская гигиена: гигиена, пеленание...



Безопасность пеленания



Родителям. Дети



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 заботой 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, посещением, как привнести детям здоровые привычки и многое другое.

У новорожденного ребенка иммунная система еще не сформирована полностью, поэтому он чаще подвержен 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 новы для них патогенных микроорганизмов.



Частые заболевания детей

- От рождения до 1 года: ОРВИ, диетез, кишечные инфекции
- От 1 года до 3 лет: ОРВИ, коклюш, 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. Обратите внимание на 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 этот период ребенок начинает познавать мир, исследовать и учиться говорить. Он активно взаимодействует со взрослыми, пытается копировать их поведение, играет, изучает окружающую среду и расширяет знания. Также в этот период ребенку необходимы игры и занятия с родителями, в которых он будет учиться делиться, помогать, бороться, жалеть и различать эмоционально значимые реакции других людей. В этот период важно не только обучать, но и поддерживать эмоционально — все это поможет развиться у ребенка устойчивые эмоциональные навыки.

2. Дети от 4 до 7 лет
В этот период дети начинают осознавать себя как личность, а также начинают осознавать свои чувства и эмоции. Также в этот период важно обучать ребенка социальным навыкам, таким как умение делиться, помогать, бороться, жалеть и различать эмоционально значимые реакции других людей. В этот период важно не только обучать, но и поддерживать эмоционально — все это поможет развиться у ребенка устойчивые эмоциональные навыки.

3. Дети от 8 до 12 лет
В этот период дети начинают осознавать себя как личность, а также начинают осознавать свои чувства и эмоции. Также в этот период важно обучать ребенка социальным навыкам, таким как умение делиться, помогать, бороться, жалеть и различать эмоционально значимые реакции других людей. В этот период важно не только обучать, но и поддерживать эмоционально — все это поможет развиться у ребенка устойчивые эмоциональные навыки.

Полезные статьи



Профилактические вакцины детям и...



Важность и польза...



Детское питание: принципы, 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 к самолечению и народным средствам. Однако неправильно подобранные лекарственные средства и так называемые народные средства не только не помогут справиться с недугом, но могут привести к тяжелым осложнениям и даже госпитализации ребенка.



Родителям. Подростки



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 сказаться на самочувствии и поведении подростка.



Физкультура и спорт особенно важны для подростка еще и потому, что в старших классах ребенок проводит столько много времени и потрачено за учебниками, либо за мониторами и в школе, и дома в связи с повышенной учебной деятельностью. Поэтому так важно следить за тем, чтобы подросток переключался с усиленной деятельности на физическую активность или на спокойней расслабленный отдых.

Родителям следует помнить, что ухудшение физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть связано с нарушением режима дня. Специалисты считают соблюдение режима дня лучшей мерой, предупреждающей возникновение излишней возбужденности подростка и его раздражительность. Родителям важно следить за тем, чтобы подросток больше гулял на свежем воздухе, не засиживался долго 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 «будущими» 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, а тем более 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 правильно 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.

Подродам и подросткам важно помнить, что сохранить и укрепить здоровье подростку помогут соблюдение принципов здорового образа жизни: здоровое питание и поддержание веса в норме, достаточный сон и физическая активность, гигиена тела, профилактические осмотры и диспансеризация, своевременные обращения к врачу в случае возникновения какого-либо жалоба, отсутствие вредных привычек, таких как курение (в том числе вейпов и электронных сигарет) и употребление алкоголя. Спокойная обстановка, добросовестное отношение родителей, интересные увлечения, понимание со стороны окружающих его людей также благоприятно влияют на подростка в этот непростой период его жизни.

Полезные статьи

Ослабление физической и психической резистивности подростка

В подростковом возрасте организм ребенка активно развивается, но при этом он становится более уязвимым к различным заболеваниям. Это связано с тем, что иммунная система еще не полностью сформирована, а организм подвергается воздействию различных факторов окружающей среды, таких как стресс, недостаток сна и питания.

Для поддержания здоровья подростка важно обеспечить ему полноценный отдых, здоровое питание и регулярные занятия спортом. Также необходимо следить за его эмоциональным состоянием и вовремя обращаться к специалисту при необходимости.

Важно помнить, что подростки часто испытывают трудности в общении с родителями и учителями. Это может привести к стрессу и ухудшению здоровья. Поэтому родителям и педагогам важно проявлять понимание и поддержку к подросткам.

Если вы заметили у подростка признаки ослабления физической или психической резистивности, важно обратиться к врачу для проведения обследования и назначения лечения. Также необходимо обеспечить подростку полноценный отдых и здоровое питание.



Профилактические осмотры детей и...



Как понять, что у подростка депрессия





Для тех, кому за....



Старение — это естественный процесс, который происходит с каждым человеком. Это не болезнь, а естественный процесс, который происходит с каждым человеком.

Старение — это естественный процесс, который происходит с каждым человеком. Это не болезнь, а естественный процесс, который происходит с каждым человеком.

Старение — это естественный процесс, который происходит с каждым человеком. Это не болезнь, а естественный процесс, который происходит с каждым человеком.

Старение — это естественный процесс, который происходит с каждым человеком. Это не болезнь, а естественный процесс, который происходит с каждым человеком.

Старение — это естественный процесс, который происходит с каждым человеком. Это не болезнь, а естественный процесс, который происходит с каждым человеком.



Старение — это естественный процесс, который происходит с каждым человеком. Это не болезнь, а естественный процесс, который происходит с каждым человеком.

Старение — это естественный процесс, который происходит с каждым человеком. Это не болезнь, а естественный процесс, который происходит с каждым человеком.

Старение — это естественный процесс, который происходит с каждым человеком. Это не болезнь, а естественный процесс, который происходит с каждым человеком.



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. Бернсаид 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**).



Меднавигатор

- Амбулаторный
- Стационарный
- Комбинированный
- По территориальному принципу

Амбулаторный

Комбинированный

ЛПУ, в котором медицинская помощь оказывается стационарно и амбулаторно, на приеме и на дому. Проводится 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 случае 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, фельдшерский — фельдшер или медицинская сестра.

1/3



Стационарный


Больница

Основное лечебно-профилактическое учреждение государственной системы здравоохранения в России. В больницы оказываются лечебно-диагностическая, реабилитационная, профилактическая помощь пациентам, нуждающимся в круглосуточной неотложной медицинской помощи. Бывают многопрофильными или специализированными. Располагают приемным отделением, профильными отделениями стационара, отделениями, специализированными для определения методов лечения (физиотерапия, лучевая терапия и др.) и диагностики (рентген, КДЛ, функциональная диагностика и др.).

Госпиталь

Стационарные ЛПУ, специализирующиеся на оказании медицинской помощи военнослужащим, ветеранам и инвалидам войны.

1/3



Комбинированный


Диспансер

ЛПУ, специализирующейся на оказании медицинской помощи лицам с определенными (хроническими) заболеваниями. В здании диспансера входят отделение амбулаторной помощи, отделение дневного, стационарного лечения и оздоровления больных. В состав диспансера входят поликлиника и стационар. Диспансеры бывают военно-ветеринарные, противогазово-отравной, психо-неврологической, нервно-патологической, онкологической, офтальмологической, травматической, военно-бульварной, эндокринологической.

Госпиталь

Стационарные ЛПУ, специализирующиеся на оказании медицинской помощи военнослужащим, ветеранам и инвалидам войны.

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 других регионов страны.

Краевые / Республиканские / Областные

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

1/2



Как искать медицинские организации

1. Выберите регион, в котором вы хотите найти медицинскую организацию.

2. Для того чтобы увидеть список медицинских организаций, нажмите кнопку «Найти».

Поиск:



Новости



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. Статья



- 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

Людам 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. Видео



- Новости
- Статьи
- Авторские
- Видео**
- Онлайн-конференции
- Инфографика



Служба правильного питания

Ты сильнее, когда знаешь, что ешь



Родинки Алены

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. Инфографика



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 №1 Сбросить вес

Широкий спектр информации, советов и рекомендаций по правильной диете, физическим упражнениям и образу здорового образа жизни, чтобы помочь вам достичь поставленной цели по снижению веса.



Цель №2 Перейти на здоровое питание

Получите полезную информацию и улучшите свое общее физическое и эмоциональное состояние. Информация о здоровых продуктах, рецепты, советы по питанию, помогут улучшить свои пищевые привычки.



Цель №3 Отказаться от курения

Освободите организм от вредных веществ: никотина и других токсичных веществ, которые содержатся в сигаретах и электронных сигаретах.



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.



Сервисы здоровья. Тесты



Цели

Калькуляторы

Тесты

Опросы



- Тест RUS-AUDIT-5 [Запустить](#)
- Разбираетесь ли вы в здоровом питании? [Запустить](#)
- Опросник состояния здоровья (уровня депрессии) PHQ-9 [Запустить](#)
- Определение никотиновой зависимости - индекса интенсивности курения (ИИК) [Запустить](#)
- Насколько у Вас сильный иммунитет? [Запустить](#)
- ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРЕДИАБЕТ ИЛИ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА? [Запустить](#)
- Что вы знаете об аллергии? [Запустить](#)
- Что вы знаете о последствиях курения? [Запустить](#)
- Девять вопросов о зубах [Запустить](#)
- Девять вопросов о сахаре [Запустить](#)

Насколько у Вас сильный иммунитет?

Вопрос №1

Сколько раз в неделю вы принимаете витамины?

- Никогда
- 1-2 раза
- 3-4 раза
- 5-6 раз
- 7-8 раз
- 9-10 раз
- 11-12 раз
- 13-14 раз
- 15-16 раз
- 17-18 раз
- 19-20 раз
- 21-22 раз
- 23-24 раз
- 25-26 раз
- 27-28 раз
- 29-30 раз
- 31-32 раз
- 33-34 раз
- 35-36 раз
- 37-38 раз
- 39-40 раз
- 41-42 раз
- 43-44 раз
- 45-46 раз
- 47-48 раз
- 49-50 раз
- 51-52 раз
- 53-54 раз
- 55-56 раз
- 57-58 раз
- 59-60 раз
- 61-62 раз
- 63-64 раз
- 65-66 раз
- 67-68 раз
- 69-70 раз
- 71-72 раз
- 73-74 раз
- 75-76 раз
- 77-78 раз
- 79-80 раз
- 81-82 раз
- 83-84 раз
- 85-86 раз
- 87-88 раз
- 89-90 раз
- 91-92 раз
- 93-94 раз
- 95-96 раз
- 97-98 раз
- 99-100 раз

Вопрос №2

Сколько раз в неделю вы принимаете витамин D?

- Никогда
- 1-2 раза
- 3-4 раза
- 5-6 раз
- 7-8 раз
- 9-10 раз
- 11-12 раз
- 13-14 раз
- 15-16 раз
- 17-18 раз
- 19-20 раз
- 21-22 раз
- 23-24 раз
- 25-26 раз
- 27-28 раз
- 29-30 раз
- 31-32 раз
- 33-34 раз
- 35-36 раз
- 37-38 раз
- 39-40 раз
- 41-42 раз
- 43-44 раз
- 45-46 раз
- 47-48 раз
- 49-50 раз
- 51-52 раз
- 53-54 раз
- 55-56 раз
- 57-58 раз
- 59-60 раз
- 61-62 раз
- 63-64 раз
- 65-66 раз
- 67-68 раз
- 69-70 раз
- 71-72 раз
- 73-74 раз
- 75-76 раз
- 77-78 раз
- 79-80 раз
- 81-82 раз
- 83-84 раз
- 85-86 раз
- 87-88 раз
- 89-90 раз
- 91-92 раз
- 93-94 раз
- 95-96 раз
- 97-98 раз
- 99-100 раз

Девять вопросов о сахаре

Вопрос №1

Если вы едите больше углеводов, то вы едите больше сахара?

- Да
- Нет
- Не знаю
- Не уверен

Определение никотиновой зависимости - индекса интенсивности курения (ИИК)

Вопрос №1

Каждый ли день вы курите сигареты утром?

- Никогда
- 1-2 раза
- 3-4 раза
- 5-6 раз
- 7-8 раз
- 9-10 раз
- 11-12 раз
- 13-14 раз
- 15-16 раз
- 17-18 раз
- 19-20 раз
- 21-22 раз
- 23-24 раз
- 25-26 раз
- 27-28 раз
- 29-30 раз
- 31-32 раз
- 33-34 раз
- 35-36 раз
- 37-38 раз
- 39-40 раз
- 41-42 раз
- 43-44 раз
- 45-46 раз
- 47-48 раз
- 49-50 раз
- 51-52 раз
- 53-54 раз
- 55-56 раз
- 57-58 раз
- 59-60 раз
- 61-62 раз
- 63-64 раз
- 65-66 раз
- 67-68 раз
- 69-70 раз
- 71-72 раз
- 73-74 раз
- 75-76 раз
- 77-78 раз
- 79-80 раз
- 81-82 раз
- 83-84 раз
- 85-86 раз
- 87-88 раз
- 89-90 раз
- 91-92 раз
- 93-94 раз
- 95-96 раз
- 97-98 раз
- 99-100 раз



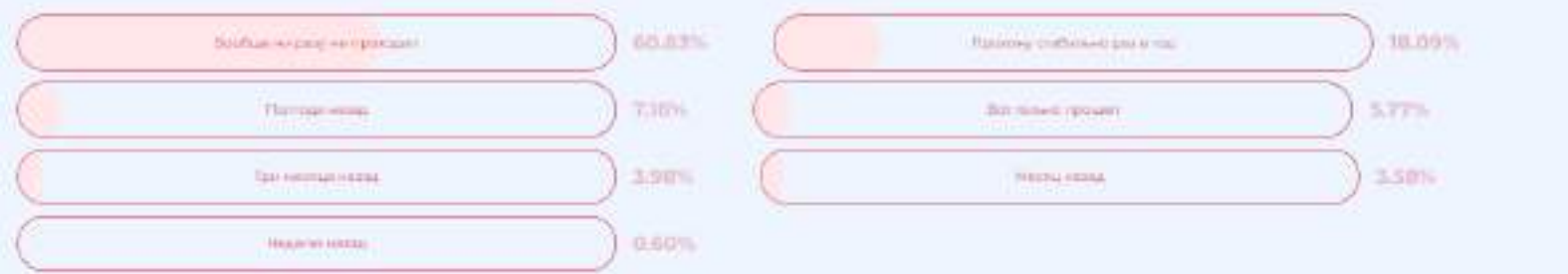
Сервисы здоровья. Опросы



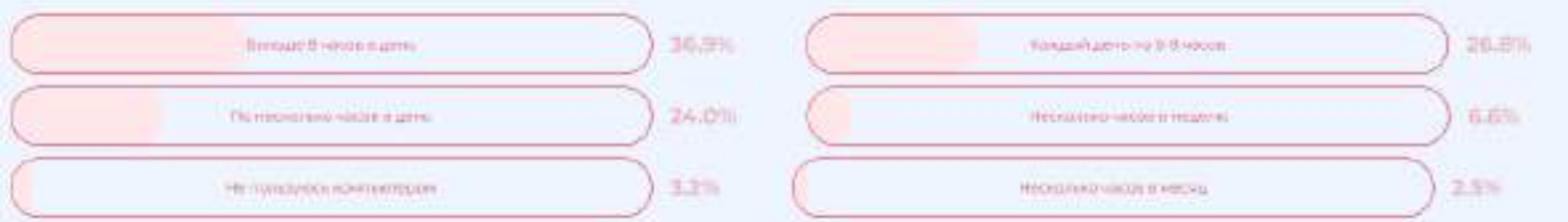
- Цели
- Калькуляторы
- Тесты
- Опросы**



Как давно вы проходили полную диспансеризацию?



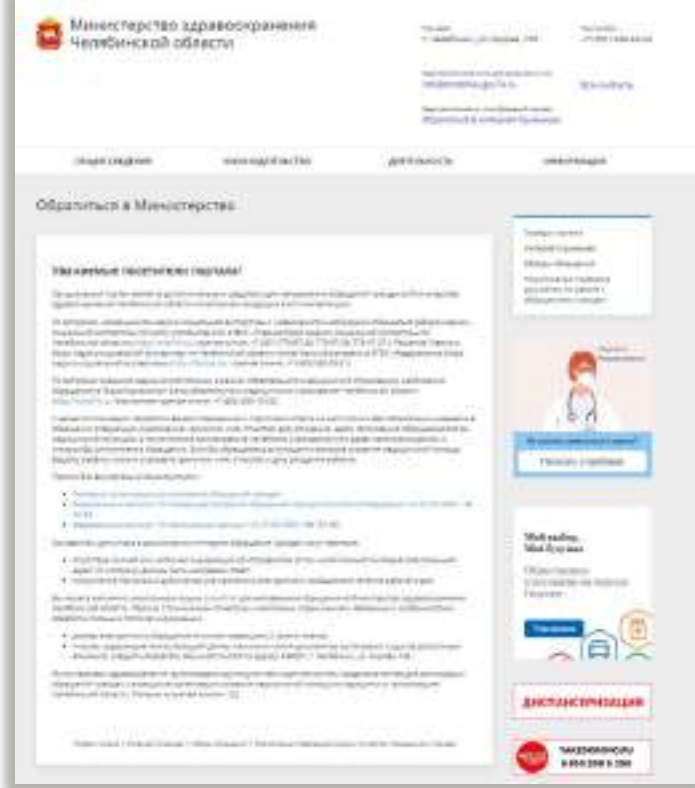
Сколько часов в день вы проводите за компьютером?



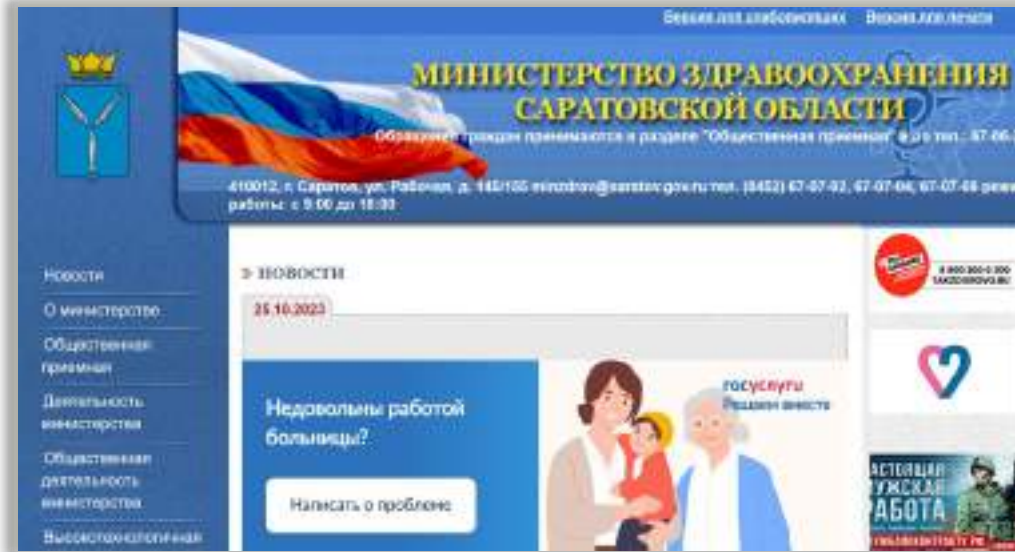
- Как давно вы проходили полную диспансеризацию?
- Вы посещаете психолога?
- Сколько часов в день вы проводите за компьютером?
- Как часто вы тренируетесь?
- Сколько часов ночью вы спите?
- Как часто вы меняете постельное белье?
- Где у вас лежит ночью телефон?
- Как часто вы конфликтуете?
- Употребляете ли вы спортивное питание?
- Лыжи, сноуборд или что-то другое?
- Под какую музыку вы занимаетесь спортом?
- Как часто вы не спите по ночам?
- Часто ли вы бросаете занятия спортом?



Опыт регионов. Сайты ОИВ



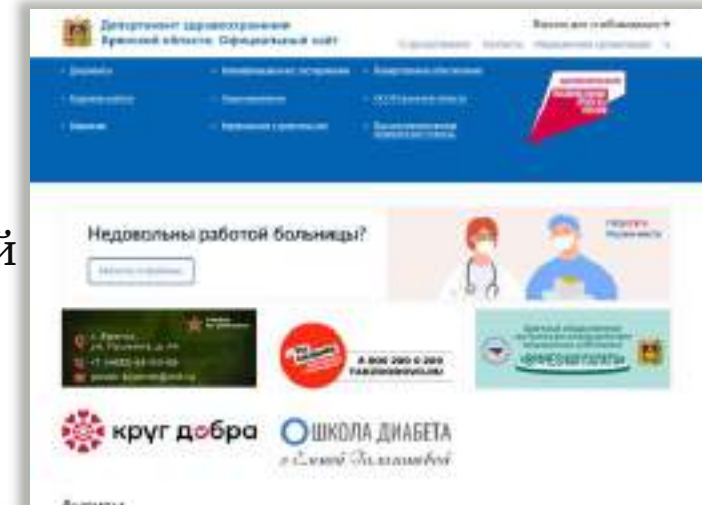
Челябинская область



Саратовская область



Пензенская область



Брянская область



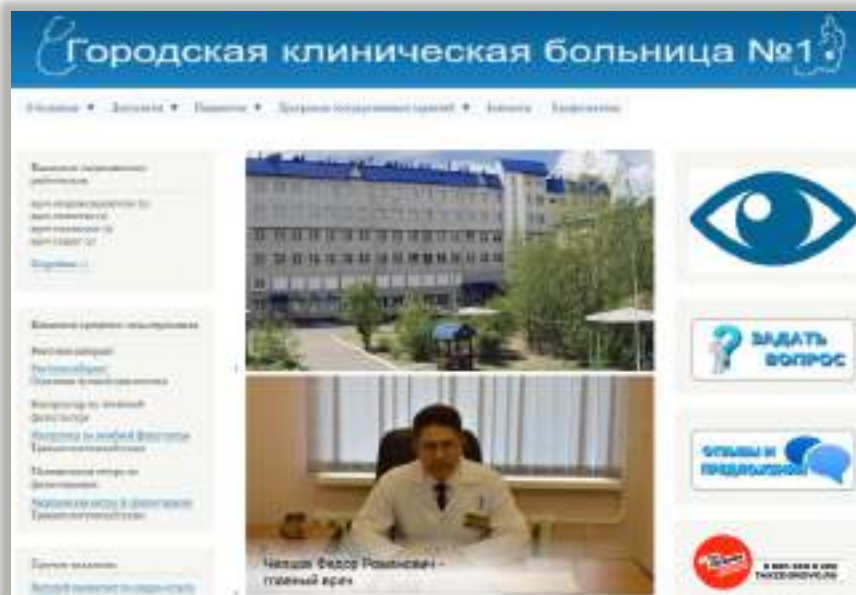
Красноярский край



Республика Саха (Якутия)



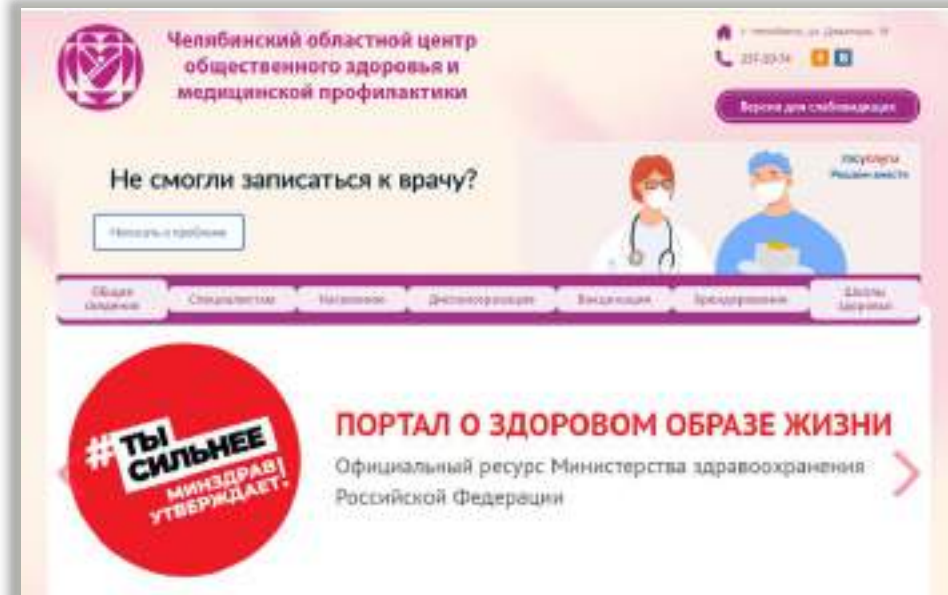
Опыт регионов. Сайты МО ПМСП



Забайкальский край,
ГКБ №1



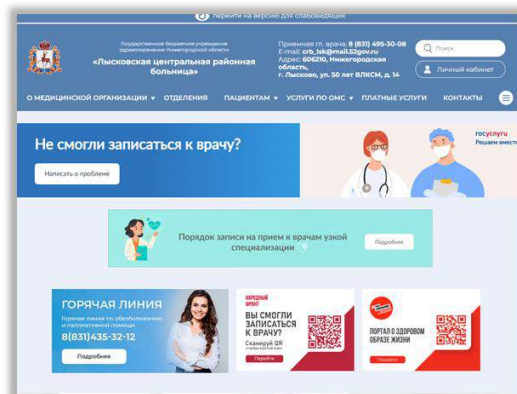
Псковская область
ГБУЗ Островская МБ



Челябинская область,
Центр общественного здоровья и медицинской профилактики



Алтайский край КГБУЗ ГП №1



Нижегородская обл.



Пензенская область ЦОЗиМП, МО





Опыт регионов. Плакаты и баннеры в холлах МО



Чувашская Республика



Республика Татарстан



Липецкая область



Республика Бурятия



Алтайский край



Опыт регионов. Плакаты и баннеры в терапевтической службе и службе медицинской профилактики

Липецкая область



Херсонская область



Алтайский край



Республика Бурятия



Опыт регионов. Плакаты и баннеры в ВА и ФАП



Воронежская область



Калининградская область



Липецкая область



Вологодская область



Алтайский край



Опыт регионов. Социальные объекты, СМИ, наружная реклама

Нижегородская область



Центры
социального
обслуживания



Дом
культуры и
молодежи

Забайкальский край



Дом
ребенка



Отделения
стационаров

Пензенская область



Наружная реклама



Городской
транспорт



Печатные
издания



Памятка

1. Сайты ОИВ в сфере охраны здоровья
2. Сайтах МО ПМСП
3. Общедоступные места МО ПМСП
4. Дополнительная информация на бланках выписного (переводного) эпикриза пациента при завершении лечения в стационарных условиях, документах, выдаваемых по результатам проведения профилактических мероприятий (паспорт здоровья) и других возможных документах для пациента
5. Остановочные комплексы общественного транспорта, помещения социальных и культурных инфраструктур, а также внутри транспортных средств, используемых для регулярных перевозок.
6. Печатные издания, СМИ, билборды, визитки



Памятка

Для популяризации официального портала Минздрава России о здоровье «ТакЗдорово»

1. Размещение логотипа и QR-кода на сайтах ОИВ в сфере охраны здоровья.
2. Размещение логотипа и QR-кода на сайтах МО ПМСП
3. Размещение плакатов и баннеров с агитацией посещения сайта «ТакЗдорово» в общедоступных местах МО ПМСП (коллах медицинских организаций, отделениях медицинской профилактики, терапевтических отделениях, отделениях круглосуточных и дневных стационаров) <https://org.gnicpm.ru/tak-zdorovo>
4. Размещение логотипа и QR-кода в виде дополнительной информации на бланках выписного (переводного) эпикриза пациента при завершении лечения в стационарных условиях, документах, выдаваемых по результатам проведения профилактических мероприятий (паспорт здоровья) и других возможных документах для пациента
5. Размещение логотипа, QR-кода, плакатов и баннеров с агитацией посещения сайта «ТакЗдорово» на остановочных комплексах общественного транспорта, в помещениях социальных инфраструктур, а также внутри транспортных средств, используемых для регулярных перевозок.
6. Размещение логотипа, QR-кода, плакатов и баннеров с агитацией посещения сайта «ТакЗдорово» в печатных изданиях, СМИ, билбордах, визитках.



Справочно: учет визитов и посещений сайта «ТакЗдорово» ведется только в момент выполнения регистрации/авторизации на сайте.

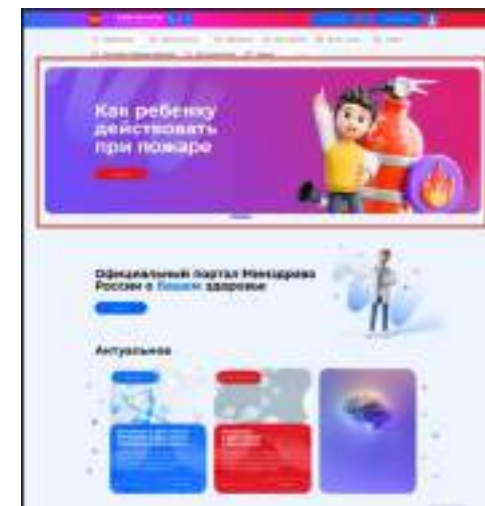


Развитие сайта ТакЗдорово



- Улучшение навигации на сайте
- Наполнение актуальными материалами
- Встраивание с систему профилактического консультирования с использованием цифровой платформы в рамках Федерального проекта «Здоровье для каждого»

- ✓ Ежедневное обновление главной страницы
- ✓ Перенос полезных материалов наверх (статьи, марафоны и другие)
- ✓ Изменение подхода к формированию контента





НП Продолжительная и активная жизнь

Элемент клиентского пути пациентов с факторами риска ХНИЗ в системе здравоохранения



**ДИСПАНСЕРНОЕ
НАБЛЮДЕНИЕ**

Федеральный проект «Здоровье для каждого»



**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР И
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ**

(в т.ч. диспансеризация ветеранов СВО и репродуктивная диспансеризация)

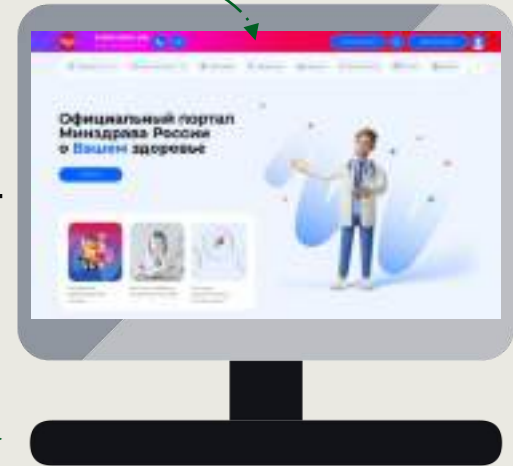


**ЦЕНТР
ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ
ВЗРОСЛЫХ**



**ЦИФРОВАЯ
ПЛАТФОРМА**

Персонализированное консультирование/сопровождение в формате чат-бота с предложением перейти для ознакомления с информацией (статьи, рецепты, видеотренировки, Школы здоровья) на портал



**ОБРАЩЕНИЕ ПО
ПОВОДУ
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

- маршрут пациента в рамках оказания ему первичной медико-санитарной помощи
- маршрут пациента в рамках Федерального проекта «Здоровье для каждого»



Наполнение сайта: роль регионов

- Направляйте нам интересные материалы, которые Вы готовите для своих порталов, после экспертной проверки они будут размещены на takzdorovo.ru со ссылкой на источник
- Направляйте нам новости регионов (уже размещаем)
- Предлагайте интересные темы для публикаций, востребованные у населения; сервисы, которые нужны людям. Мы найдем экспертов и подготовим
- Идеи, материалы, предложения присылайте на адрес Qualitymedcare@gnicpm.ru



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:



+7 (495) 212-07-13



www.gnicpm.ru



Москва, Петроверигский пер.,
д. 10, стр. 3

Москва, Китайгородский пр.,
д. 7



vk.com/gnicpmru



t.me/fgbunmictpm