РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Здоровый стиль

№ 13 [сентябрь–октябрь 2013]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

Весь секрет продления жизни состоит в том, чтобы не укорачивать ее.

Эрнст Фейхтерслебен

ПСИХОСОМАТИКА
К Всемирному дню психического здоровья: чем опасна депрессия 2

ОРГАНЫ БЕЗ ОПАСНОСТИ
Как сохранить хорошее зрение, работая на компьютере 4

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА
Берегите сердце! Несколько правил для активной жизни 5

ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ИЖЕВСКЕ
Быть здоровым в любом возрасте! 6

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Присоединяйтесь к энтузиастам: что такое «финская ходьба» 8

Главное — сердцем не стареть!

В осеннем календаре Всемирной организации здравоохранения несколько важных дат, которые отмечают по всей планете. Это и Всемирный день сердца, и День пожилого человека, и Всемирный день психического здоровья. Читайте в нашем номере материалы, посвященные этим датам.

Здоровый стиль
№ 13 [сентябрь–октябрь 2013]

Маски депрессии

Одно из самых распространенных в мире психических расстройств – депрессия – приводит не только к психологическим, но и физическим проблемам. Как же распознать депрессию и чем на самом деле она опасна?

Многие считают депрессию «болезнью цивилизации», которая приобрела социальное значение за счет непрерывно увеличивающихся стрессовых нагрузок на современного человека. Однако первые упоминания о состояниях, напоминающих депрессивные, встречаются еще в древнеегипетских папирусах, а термин «меланхолия», который во времена античности и определял в сущности понятие депрессии, ввел в IV в. до н. э. Гиппократ.

Распространенность в обществе депрессий разного происхождения составляет сегодня от 5 до 40%. По данным исследований, проведенных в Удмуртии*, признаки депрессии выявляются в среднем у 47% лиц, получающих лечение по поводу непсихических заболеваний в условиях городской поликлиники, и у 20,7% пациентов терапевтического стационара. При этом клинически выраженная депрессия выявлялась у 8% мужчин и 4% женщин.

Чем же опасна депрессия? Во-первых, несвоевременная ее диагностика и отсутствие адекватной терапии может привести к «углублению» депрессии и развитию тяжелого психического заболевания. Во-вторых, поскольку депрессия сопровождается нарушением функционирования вегетативной нервной и нейроэндокринной систем, могут развиваться так называемые психосоматические расстройства, к которым относят сейчас и сахарный диабет, и артериальную гипертензию, и бронхиальную астму. В-третьих, в ряде случаев нераспознанная вовремя депрессия может привести к суицидальному поведению.

Обратите внимание!

Окончательный диагноз маскированной депрессии может быть установлен только при эффективности от применения психотерапевтических методик и антидепрессантов, которые должен подбирать и назначать специалист.

Такие симптомы депрессии, как снижение настроения, пессимизм, чувство вины, тревога, тоска, нарушение сна, – общеизвестны. Помимо этого (при подозрении на депрессию) стоит обратить внимание и на состояния, которые на первый взгляд не связаны с психической сферой, но практически всегда встречаются при депрессиях: ощущение сердцебиения, чувство тяжести в груди, запоры, потеря аппетита, снижение или увеличение веса, проблемы в сексуальной сфере. Злоупотребление психоактивными веществами, в частности алко-

голем, в ряде случаев также может вызываться депрессивным фоном и рассматриваться как симптом.

В последние годы появилось немало исследований, посвященных так называемым маскированным депрессиям, то есть состояниям, когда депрессия прячется «за фасадом» непсихического заболевания. Пациенты с такими состояниями долгое время безуспешно лечатся у врачей обычных поликлиник. К невропатологам приходят больные с жалобами на головные боли, головокружение, лицевые боли, радикулит. К терапевтам и кардиологам идут депрессивные пациенты с жалобами на учащенное сердцебиение, нестабильное артериальное давление, чувство стеснения в груди. Депрессия может скрываться под маской гастроэнтерологических (гастриты, колиты, даже «острый живот»), гинекологических (нарушения менструального цикла, боли внизу живота), дерматологических (экземы и дерматозы) и эндокринных заболеваний. К ЛОР-специалистам такие пациенты обращаются по поводу болей в ушах, ощущения «закладывания», хрипоты, нарушений глотания, «кома в горле». «Депрессивные невралгии» приводят людей и к стоматологам, что в некоторых случаях заканчивается удалением зубов без достаточных оснований.

На что следует обратить внимание, чтобы заподозрить у себя скрытые проблемы в психической сфере? Заболевания, являющиеся маской для депрессии, как правило, плохо поддаются лечению у врачей, которые их диагностируют. Длительное и недостаточно эффективное лечение у невропатолога или терапевта по поводу указанных выше состояний является основанием для анализа ситуации с позиции возможного наличия депрессии. Самочувствие при маскированных депрессиях, как правило, имеет достаточно очерченные суточные и сезонные колебания (пациенты лучше чувствуют себя по вечерам, реже по утрам, обострения чаще наблюдаются в осенне-весенний период). В той или иной степени скрытым депрессиям сопутствуют и проблемы психологического плана (астения, усталость, нерезко сниженное настроение, бессонница и др.).

Окончательный диагноз маскированной депрессии может быть установлен только при эффективности от применения психотерапевтических методик и антидепрессантов, которые должен подбирать и назначать специалист. Сегодня в арсенале психиатра более 50 наименований современных лекарственных препаратов, лишенных нежелательных побочных эффектов. В преобладающем большинстве случаев больные лечатся амбулаторно либо посещают клинику в режиме дневного стационара.

Для лечения депрессивных состояний используются оригинальные психотерапевтические методики, поэтому в большинстве случаев исцеление от маскированной депрессии не представляет какой-либо проблемы. Однако для своевременного выявления расстройства и подбора адекватной состоянию терапии вмешательство психиатра при маскированных депрессиях необходимо.

Марат Расимович Багаутдинов,
заведующий взрослым диспансерным отделением Республиканской клинической психиатрической больницы МЗ УР

** Шабалин А. Л. и др. Сарапул, 2012; Пакриев С. Г. и др. Ижевск, 2013.*

САМОДИАГНОСТИКА

Чтобы проверить, каково на сегодняшний день ваше психическое состояние, ответьте на вопросы популярного теста психиатра Уильяма Занга. На каждый вопрос выберите вариант ответа: «никогда/изредка», «иногда», «часто», «почти всегда». За ответы на вопросы 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19 начисляйте себе от 1 до 4 баллов соответственно. На остальные – наоборот – от 4 до 1 балла. Потом суммируйте их.

1. Я чувствую постоянную подавленность и тоску.
2. Лучше всего ощущаю себя утром.
3. Я плачу или слезы совсем близко.
4. Плохо сплю ночью.
5. У меня нормальный аппетит.
6. Мне нравится секс.
7. Я замечаю, что теряю вес.
8. Меня беспокоят запоры.
9. Сердце бьется чаще, чем это бывает обычно.
10. Я ощущаю усталость без видимой причины.
11. Мыслю так же четко, как всегда.
12. Легко делаю привычную работу.
13. Я чувствую беспокойство и не нахожу себе места.
14. У меня есть надежды на будущее.
15. Раздражаюсь чаще, чем прежде.
16. Легко принимаю решения.
17. Я чувствую свою полезность и необходимость.
18. Я чувствую, что живу полной и интересной жизнью.
19. Я чувствую, что другим станет легче, если я умру.
20. Я по-прежнему получаю удовольствие от того, что мне нравилось раньше.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

До 49 баллов – депрессии нет.

50–59 баллов – депрессия, связанная с неприятной ситуацией или неврозом. Возможно, потребуется консультация психотерапевта.

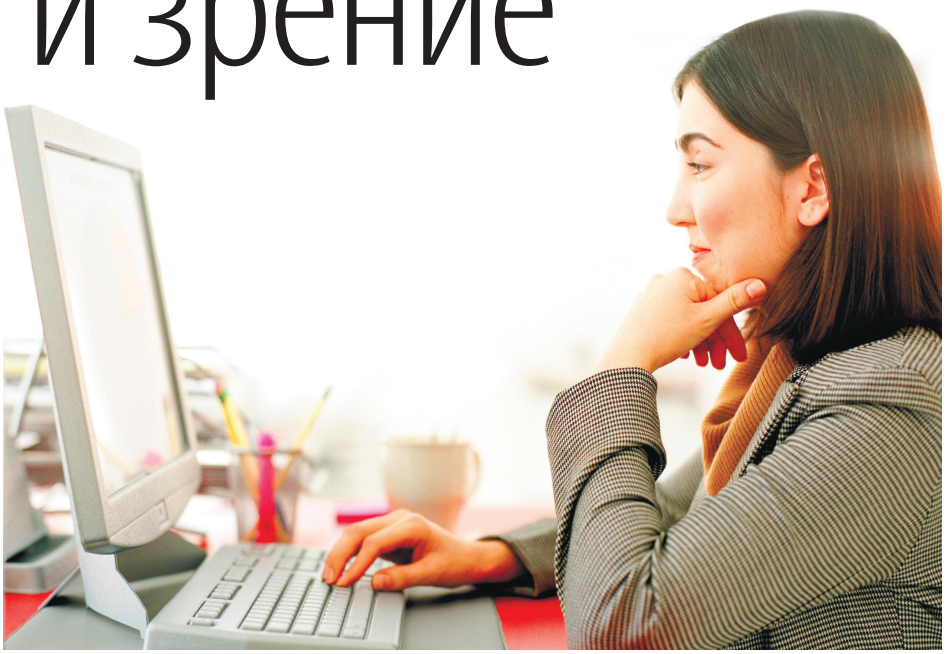
60–69 баллов – замаскированная депрессия, требуется консультация психиатра.

Более 70 баллов – истинная депрессия, требуется срочное лечение.

По материалам «Российской газеты» № 5961 от 13 дек. 2012 г. http://www.rg.ru/2012/12/13/depressiya.html

Здоровый стиль
№ 13 [сентябрь–октябрь 2013]

Компьютер и зрение



Сегодня невозможно представить нашу жизнь без компьютера. Обучение в школе и вузе, работа практически в любой сфере и даже досуг (знакомство с мировыми новостями, новыми фильмами, переписка с друзьями) требуют применения тех или иных компьютерных технологий. При этом данные опросов показывают, что 40–92% россиян, работающих за компьютером, жалуются на различные нарушения зрения. Заболевание, известное в медицинской литературе под названием «компьютерный зрительный синдром», получило определение в американской Оптиметрической ассоциации как комплекс симптомов, связанных с интенсивным использованием компьютера.

Длительное пребывание у компьютера чревато появлением болей в области шеи и головы, в мышцах рук, ног и других частей тела. Самые отдаленные последствия – это психо-эмоциональные расстройства: раздражительность, депрессия, тревога, беспокойство. Но прежде всего постоянная работа за монитором оказывает неблагоприятное влияние на зрение, что выражается в усталости и покраснении глаз, в двоении, болях в области глаз, в веках, висках, в учащении мигания, затуманивании зрения, слезотечении, трудности фокусировки.

Основным повреждающим зрение фактором при работе с компьютером является изображение на экране – особенно это касается изображения текста. На мониторе оно самосветящееся, а не отраженное, как на бумажном носителе информации (в книге, печатном документе), имеет разную яркость и меньшую контрастность, которая еще больше уменьшается за счет внешнего освещения. Изображение является не непрерывным, а мерцающим, поскольку состоит из дискретных точек (пикселей), и не имеет таких четких границ, как на бумаге, что создает не ступенчатый перепад яркости с фоном, а плавный. Всё это, а также блики на экране, создает дополнительную нагрузку на глаза.

Профилактика возникновения «компьютерного зрительного синдрома» заключается в соблюдении некоторых важных условий.

■ **Необходимо правильно организовать рабочее место.** Отрегулируйте высоту стула и стола и расположите монитор так, чтобы его верхний край был чуть ниже уровня глаз – это позволит смотреть на экран, не сгибая шеи. Отрегулируйте положение экрана для предотвращения отражения в нем наружного освещения и появления бликов. Устанавливайте монитор достаточно близко, чтобы вам было удобно читать текст на экране, не наклоняясь вперед. При работе с печатными документами нужно использовать держатель бумаги для расположения их на той же высоте и расстоянии, что и экран компьютера. Используйте гарнитуру при разговоре по телефону во время работы на компьютере.

■ **Важно правильно сидеть перед компьютером.** Сядьте так, чтобы голова и шея находились в вертикальном положении и в линию с туловищем, не наклоняйтесь вниз или назад. Лицо должно быть прямо перед экраном компьютера. Держите локти удобно и близко к телу. Используйте стул, который обеспечивает поддержку для нижней части спины и имеет сиденье с жестким передним краем. Предплечья, запястья и руки должны образовывать угол 90° с плечами, бедра должны быть расположены параллельно полу, а голени – перпендикулярно полу. Запястья и ладони не должны опираться на острые края.

■ **Используйте очки.** Если вы носите очки постоянно, то при работе за компьютером вы можете с комфортом смотреть на экран, используя бифокальные или прогрессивные очки. Если вы не носите корректирующие очки, то можете приобрести компьютерные (дисплейные) очки.

■ **Соблюдайте гигиенические правила.** Делайте частые (каждые 20–30 минут) перерывы в работе, гимнастику для глаз и головы. Для профилактики синдрома «сухого глаза» практикуйте частые мигания. При необходимости для увлажнения глаз используйте препараты «искусственная слеза» в виде капель.

Если симптомы утомления не исчезают, обязательно проконсультируйтесь с врачом-офтальмологом.

Елена Сергеевна Мыкольникова,
врач-офтальмолог Центра профилактики и лечения близорукости Республиканской офтальмологической клинической больницы МЗ УР

Ежегодно в последнее воскресенье сентября отмечается Всемирный день сердца, который был учрежден по инициативе Всемирной федерации сердца при поддержке ЮНЕСКО и ВОЗ в 1999 г. и проводится под девизом: «Сердце для жизни». Необходимость введения новой даты очевидна, поскольку в настоящее время именно сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности в мире, унося более 17 млн. человеческих жизней в год. Всемирная федерация сердца и ее партнеры в разных странах стремятся информировать население планеты о том, как важно заниматься профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы, вести здоровый образ жизни.

О том, как сохранить здоровое сердце, соблюдая простые правила, рассказывает заведующая кабинетом медицинской профилактики Республиканского клинико-диагностического центра МЗ УР, врач высшей квалификационной категории Светлана Вениаминовна Шабардина.

Сердцу нужны пятерки

Закончился период летних отпусков. Наступила осень – время напряженного труда и повышенных нагрузок на организм. Согласно последним мировым и российским статданным, чаще всего сбои в организме взрослых людей происходят из-за проблем с сердцем. Значит, пришло и время усваивать уроки профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и зарабатывать «пятерки» в борьбе за здоровье самого главного «двигателя» в организме – сердца. Прежде всего, надо запомнить и научиться постоянно, без ошибок применять пять классических правил.

Правило первое: «5 км в день»

Ходьба в быстром темпе не менее 5 километров в день ежедневно (или альтернативные виды нагрузки: велосипед, лыжи, коньки) является идеальной кардиологической тренировкой для здоровых взрослых людей. Такая нагрузка приводит к обогащению крови кислородом, тонизирует все мышцы, снимает стресс, сжигает калории, постепенно нормализует вес, способствует снижению холестерина в крови.

Правило второе: «5 овощей»

Необходимо съедать в день не менее пяти разных овощей в свежем виде, в целом – не менее 500 г в сутки. Свежие овощи обогащают минерально-витаминный состав клеток, помогают снизить избыточный вес, избавиться от шлаков и нормализовать уровень холестерина. Ешьте листовую зелень, капусту, кабачки, тыкву, репу, редьку, помидоры, сладкий перец, бобовые. Если нет угрозы сахарного диабета, можете дополнить этот список свежими фруктами. Полезно съедать не больше пригоршни орехов в день.

Правило третье: «5 г соли»

Кардиологи рекомендуют не досаливать пищу, ограничить прием поваренной соли со всеми видами воды и пищи до 3–5 граммов в сутки. Для сердца полезнее применять так называемую диетическую соль с пониженным содержанием NaCl, в которой содержится больше калия, магния. Избыточное употребление NaCl приводит к задержке жидкости в организме и, как следствие, к нагрузке на сердечно-сосудистую систему, раннему развитию гипертонии и сердечной недостаточности.

Правило четвертое: «Холестерин – не более 5 ммоль/л»

Каждый взрослый человек старше 40 лет должен знать и хотя бы раз в год измерять свой уровень холестерина! Кардиологи говорят: «Лучше иметь низкий уровень холестерина, чем высокий счет в банке». У здорового взрослого человека уровень общего холестерина в крови натощак не должен превышать показатель 5,2 ммоль/л. Для тех, у кого имеется повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, этот показатель не должен превышать 4,0–4,5 ммоль/л.

А группа риска – это огромный круг людей, в первую очередь включающий тех, чьи близкие кровные родственники имели повышенное артериальное давление, инфаркты, инсульты, а также людей, страдающих сахарным диабетом, избыточным весом; подверженных хроническим стрессам; курящих.

Правило пятое: «Дневник на 5»

Кардиологи рекомендуют всем пациентам вести «Дневник самоконтроля» и ежедневно записывать: показатели артериального давления на правой и левой руках; частоту сердечных сокращений; названия, дозы и время приема лекарственных препаратов; кратко отмечать моменты ухудшения состояния, чем они были спровоцированы и как купированы. Часто толчком к развитию осложнений заболеваний сердца служит резкий и стойкий подъем артериального давления. Такое ухудшение состояния требует дополнительного приема лекарств и/или вызова «скорой помощи».

Если артериальное давление у вас всегда на уровне ниже чем 140/90 мм рт. ст., можете смело ставить себе еще одну «пятерку» за уверенный контроль над гипертонией.

А окончательную оценку поставит вам состояние вашего здоровья.

Здоровый стиль
№ 13 [сентябрь–октябрь 2013]

Главное – сердцем не стареть!

«Склероз нельзя вылечить, но о нем можно забыть!» – сказала как-то в шутку великая актриса Фаина Раневская. А если серьезно, эти слова вполне могли бы стать девизом для тех бодрых и жизнерадостных людей старшего возраста, которые собрались 25 сентября в «Русском доме» на праздновании Дня пожилого человека.

Традиционно такие встречи проходят с участием медицинских работников и специалистов по физической культуре. Перед началом торжественного собрания в фойе были развернуты Пункты здоровья, где всем желающим измеряли артериальное давление, частоту пульса, давали рекомендации по профилактике заболеваний, здоровому образу жизни и правилам оздоровительной ходьбы.

На торжественном собрании с Днем пожилого человека присутствующих поздравили начальник Управления по социальной поддержке населения, делам семьи, материнства и детства Администрации города Ижевска И. В. Галина и председатель городского Совета ветеранов Ш. Х. Утешев. А после выступления фольклорного коллектива «Золотые гусли» специалист по социальной работе Октябрьского района провел со всеми зрителями комплекс разминки-зарядки – ведь основная часть праздничных мероприятий должна была проходить на открытом воздухе и предполагала активные физические упражнения!

В этом году физкультурные занятия, организованные в Парке космонавтов, были посвящены тренировкам по финской ходьбе. Участниками их стали пенсионеры, занимающиеся в клубах любителей финской ходьбы при муниципальных центрах социального обслуживания г. Ижевска. Однако и все желающие пожилые люди смогли присоединиться к тренировкам, поскольку предварительно был проведен инструктаж по основным правилам финской ходьбы и разминка. Всего в тренировках приняло участие около 100 человек. Энергично шагающие по аллеям парка немолодые люди своим личным примером показали: возраст не причина быть немощным и больным и перестать радоваться жизни!

И все-таки для каждого возраста существуют свои правила здорового образа жизни. О том, как не навредить сердцу, занимаясь физкультурой в пожилом возрасте, рассказывают специалисты Республиканского клинико-диагностического диспансера МЗ УР – **зав. отделением организационно-методической работы и медицинской профилактики, врач высшей квалификационной категории Ирина Вячеславовна Сивак** и **зав. кабинетом медицинской профилактики, врач высшей квалификационной категории Светлана Вениаминовна Шабардина.**

– Физическая активность является одним из наиболее значимых факторов для уменьшения риска развития заболеваний сердца, а также предупреждения их прогрессирования. Пенсионный возраст – не повод отказываться от физической нагрузки. Однако виды допустимых физических нагрузок, их продолжительность и интенсивность должны подбираться врачом в зависимости от степени тренированности вашего организма, от возраста, а также от того, имеется ли у вас какое-либо сердечно-сосудистое заболевание.

Физическая нагрузка для пожилого человека должна быть регулярной, дозированной и контролируемой. Вот несколько простых рекомендаций для тех, кто стремится продлить свою активную жизнь.

• Оптимальными и наиболее физиологичными методами физической нагрузки для пожилых людей являются ходьба, ежедневные прогулки и, при хорошей общей спортивной подготовке, ускоренная ходьба.

• Увеличение физической нагрузки должно происходить постепенно и складываться из маленьких шагов: больше ходите, чаще пользуйтесь лестницей, а не лифтом; по дороге домой выходите из общественного транспорта на одну остановку раньше.

• Старайтесь ходить по 30 минут в день. Если у вас нет на это времени, гуляйте 2 раза по 15 минут или 3 раза по 10 минут в день. Минимальная физическая нагрузка для здорового взрослого человека должна составлять 10000 шагов в день. Количество шагов можно контролировать с помощью шагомера.

• Выбирайте те физические упражнения, которые вы с удовольствием выполняете. Нужно чередовать разные виды циклических аэробных (подвижных) физических упражнений: танцы, ритмическая гимнастика, ходьба на лыжах, плавание. Заниматься физическими упражнениями лучше на открытом воздухе.

• Занимайтесь достаточно интенсивно, чтобы слегка «запыхаться» и разогреть мышцы, но вы не должны задыхаться.

• Если болят суставы ног, нужно выбирать физические упражнения в положении сидя или лежа, упражнения с растяжкой. Для пожилых людей подходят занятия йогой, восточной гимнастикой и финской ходьбой.

• Немедленно прекращайте физические нагрузки, если у вас появились боли в сердце, резкая слабость, головокружение, одышка или сильное сердцебиение.

ПАРАМЕТРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Частота сердечных сокращений в покое до начала и через 15 минут после прекращения физической нагрузки должна составлять от 55 до 80 ударов в минуту. Параметры артериального давления до и через 15 минут после прекращения физической нагрузки не должны превышать 140/90 мм рт. ст. Если ваши показатели выходят за пределы этой «зоны безопасности», то возможные причины:

- чрезмерная физическая нагрузка – желательно подобрать другой темп или вид нагрузки;
- недостаточная тренированность – не форсируйте нагрузку, постепенно увеличивайте время, дистанцию и темп;
- наличие заболеваний сердца или других проблем со здоровьем – необходимо обследование у терапевта, кардиолога.

Пешком за здоровьем, или В чем польза финской ходьбы

Вы наверняка встречали на улицах города и в парках людей, бодро шагающих с палками, напоминающими лыжные, но без лыж. Мода на финскую ходьбу, которой сейчас увлечен весь мир, дошла и до нас.

Финская (встречаются названия «скандинавская» или «северная») ходьба – это современный и набирающий популярность социально-оздоровительный вид физической активности. Ходьба с двумя палками практиковалась с давних времен, например, паломниками при пересечении местности со сложным рельефом. Достаточно традиционным является использование палок и в лечебной физкультуре. Однако основы современной финской ходьбы сложились благодаря принципам летних тренировок финских лыжников, стремившихся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона.

В чем причины большой популярности ходьбы с палками?

Простота. В основе финской ходьбы – естественные движения, подобные обычной ходьбе или передвижению на лыжах, вот почему финской ходьбе можно легко и быстро научиться.

Доступность. Финская ходьба – оздоровительное занятие для любого возраста. Можно заниматься ею в парке, в лесу, на городской улице, на курорте в любое время года. Вы можете ходить в одиночку или с друзьями. Особых условий для этой ходьбы не требуется.

Эффективность. При ходьбе с палками улучшаются показатели здоровья:

– увеличивается расход энергии на 20–40% по сравнению с обычной ходьбой, что является важным фактором тренирующего воздействия;

– во время ходьбы оказываются задействованными 90% мышц всего тела, мышцы укрепляются и развиваются;

– по сравнению с обычной ходьбой за счет опоры на палки уменьшается нагрузка на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, что особенно важно во время реабилитации после травм, а также для пожилых и ослабленных людей;

– снижается напряжение мышц шеи и плеч, уменьшаются боли в шейном и грудном отделах позвоночника.

При регулярных тренировках улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем; повышается выносливость и работоспособность, активизируются обменные процессы; снижается повышенный уровень холестерина и сахара в крови; нормализуются вес и артериальное давление; повышается подвижность суставов; улучшается координация движений; улучшается настроение и возрастает устойчивость к стрессам благодаря повышению уровня эндорфинов (гормонов радости) в крови.

Безопасность. Проведенные в Финляндии исследования показали очень низкий риск травматизма при занятиях финской ходьбой по сравнению с другими традиционными видами физических упражнений.

Практическая польза. Ходьба с палками помогает легче преодолевать значительные расстояния, даже если за плечами тяжелый груз.

Социальная польза. Финская ходьба объединяет людей, увлеченных стремлением к здоровому образу жизни. Это идеальный вид физической активности для тех, кто не может заставить себя ходить в тренажерные залы, заниматься аэробикой, спортом. Ходьба с палками – чуть ли не единственный вид фитнеса, который показан очень полным и очень пожилым людям.

Эльвира Борисовна Нелюбина,
врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР

Периодическое информационное издание
Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Гульнара Сагдеева
Редколлегия - Елена Борисова, Ирина Абугова
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

Здоровый стиль

Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес: г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз. Заказ № 3850