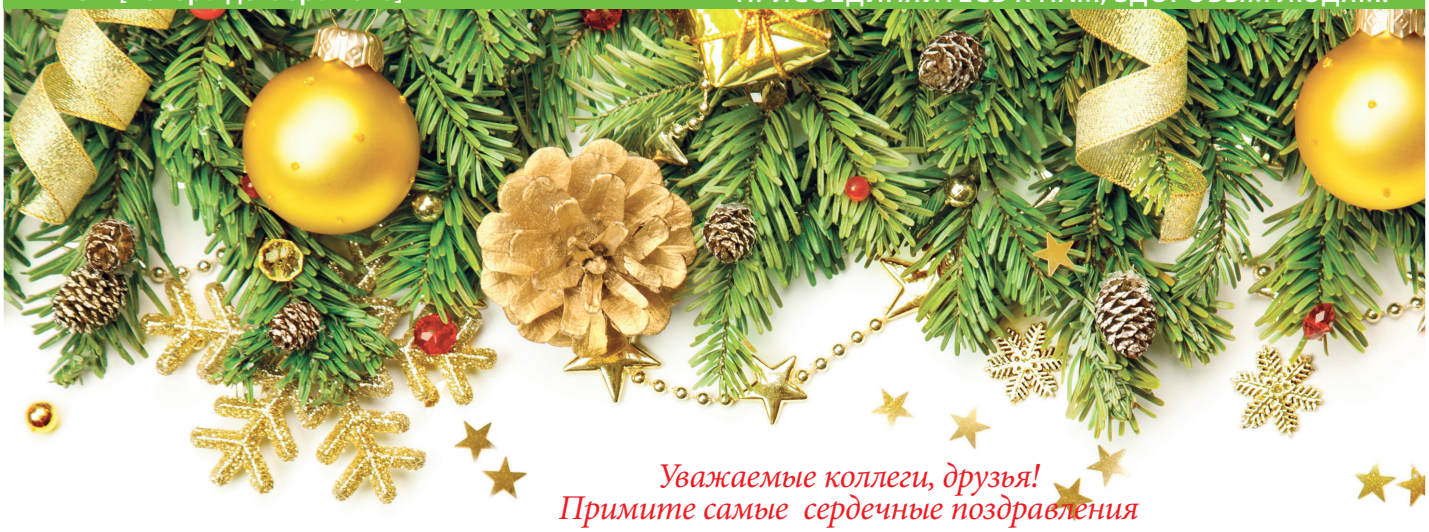
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

Здоровый стиль

№ 32 [ноябрь-декабрь 2016]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!



Уважаемые коллеги, друзья!
Примите самые сердечные поздравления

с Новым годом и Рождеством!

Новый год - удивительное время! Мы подводим итоги проделанной работы, строим планы на будущее, мечтаем, верим и надеемся на новые, радостные перемены в жизни. Уходящий 2016 год запомнился нам как год, наполненный яркими событиями, встречами с интересными людьми, новыми проектами и успехами в нашей совместной работе на благо здоровья.

Наше сотрудничество с лечебно-профилактическими учреждениями, предприятиями, администрациями городов и районов в деле профилактики заболеваний, в проведении диспансеризации с каждым годом становится все более плодотворным, вовлекая в ряды последователей здорового образа жизни все большее число жителей республики. Выражаю огромную благодарность всем, кто поддерживает и помогает нам в проведении акций ***«Прогулка с врачом», «Форумы здоровья», «Неделя здорового сердца», «Ритм здоровой жизни»*** *и других.*

Хочу пожелать вам, уважаемые коллеги, радости и вдохновения в работе, достижения новых вершин в вашем нелегком труде, успехов во всех ваших делах и начинаниях. Новый год – уютный, домашний праздник, наполненный ароматами хвои, мандаринов, радостью общения с друзьями и близкими. Пусть эта чудесная атмосфера праздника пребудет с вами на протяжении всего нового года. Желаю вам крепкого здоровья, неиссякаемого оптимизма, поддержки и уважения в коллективе.
Будьте любимы и счастливы!

Главный врач Республиканского центра медицинской профилактики
Гульнара Мукатдесовна Сагдеева

Как показывают опросы общественного мнения, в условиях кризиса 63% россиян намерены экономить на предстоящих новогодних праздниках.

Уменьшат траты на подарки 40% граждан РФ, снизят расходы на новогодний стол 35%, а от деликатесов откажется каждый пятый. И это вполне разумно, потому что благодаря такому подходу, решаются одномоментно две задачи: экономятся деньги и сохраняется здоровье.

Мы с вами, уважаемые читатели, живем в стремительно меняющемся мире. И чтобы идти в ногу со временем, наверно имеет смысл менять многие привычки и стереотипы в поведении, в том числе и пищевом?

Задумайтесь - так ли уж важно, чтобы стол ломился от всевозможных блюд и деликатесов, причем съедаемых ночью, когда организм должен отдыхать?

Более того, мы перегружаем пищеварительную систему трудно перевариваемыми продуктами, причем, некоторые живут в таком режиме все 10 дней! В итоге человек, пытаясь потом вернуться к нормальному питанию, испытывает постоянное чувство голода, снова много ест и, как следствие, набирает вес. Повышенную нагрузку испытывает и поджелудочная железа, которая начинает активнее работать, переваривая возросший объем пищи.

А давайте попробуем подойти к самому веселому, самому долгожданному, самому семейному празднику без излишеств?

Итак, первое правило: разумное планирование бюджета. Сначала определитесь, что из традиционных новогодних продуктов самое дорогое и насколько оно необходимо на столе.

Твердые сыры, копчености, морепродукты, мясо, экзотические фрукты, свежие овощи и зелень, торты и шоколад, алкоголь – именно на это мы тратим львиную долю своих средств.

Если вы хотя бы наполовину уменьшите количество дорогих блюд на новогоднем столе, заменив их более доступными, то сразу увидите, насколько сможете сэкономить. Петух

Новый год: вкусно, легко, полезно!

– властелин 2017 года – птица яркая и креативная. Так что, как говорится, творите, выдумывайте, удивляйте гостей простыми, но вместе с тем совсем недорогими блюдами.

Из всех морепродуктов самыми доступными остаются кальмары и морская капуста, из которых можно выдумать множество интересных и полезных салатов.

И совсем необязательно выставлять на стол дорогую красную рыбу. Прекрасная альтернатива ей, к примеру, карп, запеченный с овощами в фольге.

Рецепты недорогих блюд для новогоднего стола

• *Салат из моркови с изюмом*

Вкусно и малокалорийно!

Сладкий салат из моркови можно съесть как отдельное блюдо или приготовить в качестве гарнира к блюдам из курицы.

Ингредиенты: *1/2 стакана изюма, 2 крупных натертых моркови, 1/4 стакана измельченных ананасов (сок тщательно слить), 1/2 стакана обезжиренного йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка меда, 1/4 чайной ложки молотой корицы*

Приготовление: *приготовить соус, соединив йогурт, лимонный сок, корицу и мед. Добавить морковь, изюм, ананас. Убрать салат в холод на 15-30 минут перед подачей на стол.*

• *Овощной плов*

Для его приготовления необходимо: *обычного или пропаренного риса (1,5 стакана), горсть брюссельской капусты, 1 морковь, 2 горсти грибов лисичек или шампиньонов,1 луковица и 8 долек чеснока, шалфей, базилик, черный перец, соль — по вкусу.*

Приготовление: *овощи порежьте (но не слишком мелко, чтобы не получилась каша), залейте водой примерно до половины и несколько минут тушите. Потом следует добавить рис, все посолить, добавить приправы и варить до готовности. «Обогащать» ли блюдо грибами, зависит от вашего желания. С ними вкус становится интереснее, и аппетит быстрее утоляется. Если плов будет с грибами, то их следует обжарить отдельно и добавить в готовый плов.*

• *Салат «Новогодний»*

Ингредиенты: *Язык отварной – 70 грамм, яйцо куриное – одна штука, салат листовой – 50 грамм, масло растительное – 4 чайные ложки, соус соевый – 2 чайные ложки, чеснок – один зубчик, уксус яблочный (3%) – 1 чайная ложка, перец красный в молотом виде по вкусу.*

Как готовить? *Язык необходимо нарезать в форме соломки, а салат порвать на мелкие кусочки. Белок яйца натереть на средней терке. Затем*

растереть желток при помощи вилки, добавить чеснок, продавленный через пресс, после чего залить уксус и соус соевый. Потом по одной чайной ложке заливать масло растительное (старательно размешивать после каждого прибавления масла). По желанию можно масла и меньше добавить, пробуйте на вкус. После этого перемешать язык, капусту, белок и залить соусом.

Не делайте этого!

После обильных новогодних застольев почти каждая женщина стремится сесть на жесткую диету. Некоторые из них истязают себя даже голоданием, пытаясь поскорее обрести предновогоднюю форму.

Этого делать категорически нельзя. Организм и так страдает от переедания, нарушенного обмена веществ, а мы вгоняем его в другую крайность, лишаем полноценной пищи и необходимых питательных веществ.

Помните!

Выходить из состояния переедания нужно постепенно. Уместным будет частое, дробное питание.

Спортивные занятия не возбраняются, но не стоит подходить к ним с рвением фанатика. Не надо пытаться за два часа на беговой дорожке «сжечь» все, что вы «наели» за полмесяца. К спортивным упражнениям надо подходить разумно и только на фоне сбалансированного четырех — пятиразового питания, с достаточным количеством белка и жидкости: не менее 80 г постного мяса в день и 1,5- 2 л чистой воды.

Приводим себя в норму

Выходить из состояния переедания нужно постепенно. Уместным будет частое, дробное питание. В перерывах между основными приемами позволительны перекусы — стакан кефира, фрукты. Есть нужно только тогда, когда вы действительно почувствовали голод, а не тогда, когда вас пригласили к столу. От жареной пищи лучше на время отказаться, ешьте отварные или приготовленные на пару продукты. Тяжелые гарниры замените тушеными овощами.

Если вы набрали за праздники килограмма 1,5-2, то это не страшно. Выйдете на работу, повысится двигательная активность, и они сами уйдут. Если же избыточный вес составляет 4-5 килограммов, то сначала нужно разобраться, отчего он возник. Лишний вес не обязательно может быть следствием отложения жира. Вполне возможно, что в организме скопился избыток жидкости. Чтобы убрать его, до минимума сократите в своем рационе соленую пищу, поскольку именно соль задерживает в организме жидкость.

При соблюдении сбалансированного питания и воздержания от алкоголя, организм придет в норму в течение 2-3 недель.

Счастливого вам Нового года!

Курение – вредная привычка или болезнь?

Что такое дурная привычка? Есть немало стереотипов поведения, которые не приносят пользы здоровью и как раз таки попадают под это определение. К примеру, читать лежа, проводить много времени за компьютером, не бывать на свежем воздухе, не завтракать по утрам, ограничиваясь стаканом чая или кофе и т.п.

Когда речь заходит о курении, то многие люди утверждают – это тоже дурная привычка. Так ли это на самом деле?

- Британский медицинский журнал THE LANCET опубликовал данные исследований, согласно которым табак и алкоголь вошли в десятку самых вредных веществ, наносящих непоправимый вред здоровью, - разъясняет Сергей Галинурович Пакриев, доктор медицинских наук, психотерапевт, нарколог. – В топ - десятке наркотических веществ, вызывающих стойкую физическую зависимость, табаку отводится третье место после героина и кокаина, и, поэтому когда речь заходит о курении, то мы вправе говорить о серьезном заболевании.

Табакокурение является косвенной причиной преждевременной смертности мужчин в трудоспособном возрасте. Об этом говорят данные исследований, проведенных совместно Ижевской государственной медицинской академией и Лондонской школой гигиены и тропической медицины. В общей сложности были исследованы причины смерти около двух тысяч мужчин в возрасте от 25 до 54 лет. Выяснилось – 40% смертей были связаны со злоупотреблением алкоголя, 80% - сочетанным употреблением алкоголя и табака. Вывод очевиден: если бы эти мужчины не курили, смертность снизилась бы на 40%.

Механизм действия табачного дыма таков: он приводит к сужению сосудов и артериальной гипертензии в течение часа после выкуренной сигареты, угарный газ связывает гемоглобин, в результате чего клетки не получают в достатке кислород, плюс ко всему, смолы табачного дыма оказывают токсическое и канцерогенное воздействие на все органы и системы.

Важно!

Начиная курить, люди не задумываются о последствиях, считая курение безобидным занятием, приписывая ему различные эффекты: «помогает успокоиться», снять стресс», «сосредоточиться»...

Но дело в том, что последствия курения проявляются не сразу. Примерно к к 40-50 годам у заядлых курильщиков выявляются стойкие нарушения в работе сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной систем. Начиная курить, люди не задумываются об этих последствиях, считая курение безобидным занятием, приписывая ему различные эффекты: «помогает успокоиться», снять стресс», «сосредоточиться» и т.п.

Табак является сильнейшим стимулятором, способствует выработке дофамина, норадреналина, но такое «подстегивание» приводит к преждевременному износу организма.

- Если табакокурение - это болезнь, то можно ли с ней справиться самостоятельно?

- Как показывают различные исследования, самостоятельно бросают курить всего лишь 5 % курильщиков. Как правило, это те, у кого еще не сформировалась жесткая зависимость от никотина и имеющие небольшой стаж курения. С медицинской помощью удается бросить курить 20-30% курильщикам.

Мы проводили работу с людьми, пережившими инфаркт и инсульт. По нашим наблюдениям, бросить курить удалось лишь 40% таких больных, остальные 60 % не смогли справить-

ся с этой зависимостью. Зачастую приобщение к курению происходит на фоне определённых нарушений со стороны психической сферы - депрессий, тревожных расстройств и т д. В этих случаях без психотерапевтической помощи человеку трудно будет избавиться от табачной зависимости.

Проблема еще и в том, что к курению в нашем обществе относятся терпимо, или, как сейчас модно говорить, «толерантно». Поэтому и сами курильщики не считают это большой проблемой. В Европе и Америке иное отношение: курение там осуждается социумом. Более того, курить в развитых странах экономически не выгодно: курящий человек не имеет права на получение полноценной медицинской страховки. Все очень логично – если человек сам не заботится о своем здоровье, почему государство должно тратить на него деньги?

- Новый год – время больших ожиданий и перемен. Наверняка многие люди захотят что-то изменить в своей жизни. К примеру, избавиться от табачной зависимости. Что бы вы им рекомендовали?

- Самое главное - понять и осознать, что здоровье - это сфера личной ответственности. А здоровый образ жизни - это каждодневный, постоянный процесс наработки навыков и умений во всех областях: питании, физической активности, мышлении.

Если есть намерение бросить курить, то эту проблему лучше решать комплексно: с помощью наркологов, психологов, психотерапевтов, потому что важно устранить как физическую, так и психологическую зависимость. Поэтому не тратьте время на самолечение, не пробуйте различные средства и методы, не проконсультировавшись со специалистами. Кабинет помощи при отказе от курения работает в Центре здоровья при Республиканском центре медицинской профилактики по адресу: **Ижевск, ул. Свердлова,7 тел. (3412) 51-01-35.**

Жизнь без табака, вне всякого сомнения, становится более яркой, полноценной, счастливой.

ТЕСТ

НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ВЫ ЗАВИСИМЫ ОТ ТАБАКА

ВОПРОС	ОТВЕТ	ОЧКИ
1. Как скоро, после того, как вы проснулись, вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	**3**
	В течение 6-30 минут	**2**
	В течение 21- 60 минут	**1**
	После 60 минут	**0**
2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где оно запрещено?	Да	**1**
	Нет	**0**
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	**1**
	Все остальные	**0**
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше	**0**
	11-20	**1**
	21-30	**2**
	31 и более	**3**
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, или же в течение дня?	Да	**1**
	Нет	**0**
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в постели целый день?	Да	**1**
	Нет	**0**

ПОДСЧИТАЙТЕ ОЧКИ:

0-2 очень слабая зависимость
3-4 слабая зависимость
5 средняя зависимость
6-7 высокая зависимость
8-10 очень высокая зависимость.

Коварство сахарного диабета

Сахарный диабет как 1, так и 2 типа, — хронические заболевания, при которых полное излечение невозможно.

Наибольшую тревогу у медицинских работников вызывает сахарный диабет 2-го типа. Это заболевание возникает чаще всего в зрелом возрасте (у лиц старше 45 лет).

В силу определенных причин (наследственного фактора, заболеваний поджелудочной железы, эндокринной системы, осложнений после вирусных инфекций и т.д.) затрудняется переработка глюкозы организмом, ее содержание в крови растет.

А поскольку в организме все взаимосвязано, то на этом фоне начинают страдать сосуды сердца, почек, нижних конечностей и глаз.

Коварство сахарного диабета 2-го типа как раз в том, что он приводит к тяжелым осложнениям: гипертонии, инфарктам, инсультам, почечной недостаточности, поражениям сосудов ног, вплоть до гангрены, а если речь идет об органах зрения, то это чревато катарактой и глаукомой.

Факторы риска

Сахарный диабет - многофакторное заболевание.

Избыточный вес, ожирение – одни из главных факторов риска возникновения сахарного диабета второго типа. 80 % людей с избыточным весом и ожирением впоследствии заболевают сахарным диабетом.

Нездоровый пищевой рацион, изобилующий глубоко переработанной пищей, содержащей в избытке жиры, простые углеводы способствует чрезмерному образованию жировой ткани.

Лишний вес мешает инсулину работать в организме эффективно, поддерживая высокий уровень глюкозы в крови.

Проверь себя!

Оценить степень риска развития заболеваний, связанных с ожирением, можно с помощью определения индекса массы тела (ИМТ). ИМТ – это ваш вес в килограммах, поделенный на ваш рост в метрах в квадрате.

Например: ваш вес 60кг, Ваш рост 1,65м. ИМТ= 60/1,65х1,65=60/2.72=22

Число больных сахарным диабетом во всем мире стремительно увеличивается. Сегодня эта болезнь по праву считается эпидемией 21 века. Сейчас в развитых странах страдает диабетом от 5 до 12 % населения, по прогнозам в ближайшем будущем этот показатель вырастет до 30-35 %. В мире сейчас насчитывается около 360 млн. человек, больных диабетом.

Таблица ИМТ для лиц старше 25 лет.

Ниже 18,5: вам бы не помешало набрать несколько килограммов.

От 20 до 25: поздравляем, ваш вес оптимальный!

От 25 до 28: у вас избыточная масса тела. Вам желательно сбросить несколько килограммов.

Свыше 30: у вас ожирение. Вам настоятельно рекомендуется снижение массы тела, так как очень выражен риск для здоровья.

Ещё один очень простой объективный показатель риска для вашего здоровья - окружность вашей талии. Риск развития заболеваний возрастает при окружности талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин.

Профилактика сахарного диабета 2-го типа

Самый надежный путь - следование правилам здорового образа жизни!

Шаг первый - снижение веса.

Диетотерапия: ограничение жирного, сладкого, мучного, включение в ежедневный рацион фруктов, овощей (не менее 600 г в день), витаминов и минералов.

Режим питания - дробный, маленькими порциями с легкими перекусами между едой. Достаточная физическая нагрузка: длительные прогулки, ходьба, легкий бег, плавание, танцы. Нагрузки не должны быть чрезмерными, длительность и интенсивность увеличивают постепенно.

Занятия физкультурой должны быть регулярными, не реже 3 раз в неделю.

Шаг второй – контроль сахара в крови.

После 40 лет обязательно проверяйте сахар хотя бы раз в год, причем важно учесть показатели сахара не только в состоянии « натощак», но и после физиологической нагрузки. Натощак сахар может быть вполне нормальным, а через два часа после еды вероятны настораживающие цифры.

К примеру, исследование натощак показало – 6 ммоль/ л. Это - в пределах нормы. Через 2 часа повторяем процедуру. Если в течение дня цифра в пределах – 7-8 ммоль/л, то причин для беспокойства нет. Все показатели выше дают основания для обращения к врачу-эндокринологу для более углубленного обследования.

Шаг третий – отказ от вредных привычек и предупреждение стрессовых ситуаций.

В последние годы было опубликовано несколько исследований, касающихся влияния курения на развитие и прогрессирование сахарного диабета. Кратко их результаты сводятся к тому, что, курение повышает вероятность развития у него сахарного диабета второго типа.

Отказ от курения является важным фактором снижения риска, как самого сахарного диабета, так и его осложнений.

Старайтесь избегать стрессовых ситуаций. При стрессе организм мобилизует все свои функции, ему требуется большое количество энергии, основным источником которой является глюкоза. В результате этого в кровь попадает значительно большее, чем обычно, количество инсулина. Выделившая такое количество инсулина поджелудочная железа находится в состоянии «потрясения». При наличии других факторов риска этого может оказаться достаточно для развития сахарного диабета.

Итак, следуя этим простым правилам здорового образа жизни, вы сможете избежать риска многих заболеваний, в числе которых и сахарный диабет.

ВИЧ-инфекция — медленно прогрессирующее инфекционное заболевание, возникающее вследствие заражения вирусом иммунодефицита человека. ВИЧ поражает иммунную систему, в результате чего организм становится высоко восприимчивым к другим инфекциям, которые, в конечном итоге, приводят к гибели больного.

ВИЧ–инфекция: жизнь до и после...

Стремительный рост наркомании, полового пути инфицирования, поражение ВИЧ молодых людей, инфицирование детей от матерей - ставят данную патологию на одно из первых мест в актуальности на современно периоде развития человечества.

По данным Удмуртского республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, в Удмуртской Республике на 1 ноября 2016 года зарегистрировано 8824 ВИЧ-инфицированных, 40% из них заразилось половым путем.

Обычный симпатичный молодой человек идет по улице, каких в нашем городе тысячи. Вот только в кармане у молодого человека пластиковая коробочка – таблетница с тремя таблеточками – одной желтой и двумя белыми. Он их обязательно выпьет, когда прозвенит будильник – ровно в 23 часа. Просто молодой человек инфицирован ВИЧ больше 15 лет.

«…О диагнозе я узнал совершенно случайно, когда выписывался из больницы. Врач сказал мне, что у меня не все в порядке с анализами крови и дал направление, а куда и зачем не объяснил. Особого значения на тот момент я этому не придал, был занят. В этот период у меня были личные проблемы с девушкой, и до какого-то там «плохого анализа» точно не было дела. Когда страсти немного поутихли, я решил, наконец, воспользоваться направлением. Когда пришел в СПИД-центр, начал думать – что же это может быть? Может, не дай бог, гепатит? Ожидая своей очереди, я пошел покурить, разговорился с парнем. Он спросил: «А что у тебя?» Я ответил: «Не знаю, может быть, гепатит».

«Ну, тебе повезло… у меня ВИЧ»- отозвался он на мою фразу.

Когда я зашел в кабинет, врач долго писала какие-то бумажки, я подождал немного и, не вытерпев, спросил: «Что же не ТАК с моей кровью?»

И она объявила: «У вас ВИЧ». В секунды перед моими глазами пролетело: девушка, которую я мог заразить, дети - я никогда не смогу иметь детей… Врач продолжала что-то говорить, но я ее уже не слышал. Последние фразы перед уходом: «Вы в порядке, я могу вас отпустить?»

Как я был инфицирован? Точно не знаю. У нас была компания... В общем, секс, наркотики, клубы - все это было в моей жизни. Тогда это было весело, модно.

Прошло уже 15 лет с того дня. Много это или мало? Для меня это совсем другая жизнь. Сегодня я принимаю противовирусные препараты - чтобы не болеть, чтобы даже случайно не инфицировать своих родных и близких. Сегодня у меня есть любящая жена, она тоже инфицирована ВИЧ и принимает противовирусные препараты. А еще у нас растет дочка – она совершенно здорова. Но я помню, что в России из трех людей, живущих с ВИЧ, только двое знают о своем статусе, а один живет с ВИЧ, не зная об этом, продолжает рискованные практики, инфицируя других.

Сегодня с высоты своего опыта я бы рекомендовал тестирование на ВИЧ-инфекцию любому человеку, который имел хотя бы один незащищенный сексуальный контакт с партнером, чей ВИЧ-статус ему неизвестен. Ну и, конечно, тому, кто когда-либо (пусть даже пятнадцать лет назад и всего лишь один раз) пробовал инъекционные наркотики…»

Где пройти обследование?

Напоминаем адреса структурных подразделений Удмуртского республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, в которых можно бесплатно пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию:

- **г. Ижевск:** консультативная поликлиника, ул. Труда, 17а, каб. 104, тел. 21-15-94;
- **г. Воткинск:** Воткинский зональный центр, ул. Школьная, 2, тел. 3-36-23;
- **г. Глазов:** Глазовский зональный центр, ул. Кирова, 27, тел. 3-37-07;
- **г. Сарапул:** Сарапульский зональный центр, ул. Гагарина, 67, тел.: 3-27-43;
- **г. Можга:** Можгинский зональный центр, ул. Сюгаильская, 19, тел. 3-26-65;
- **пос. Игра:** Игринский зональный центр, ул. Милиционная, 6, тел. 4-04-85;
- **пос. Ува:** Увинский зональный центр, ул. Чкалова, 20, тел. 5-28-19.

Галина Геннадьевна Лещева,
зам. главного врача по организационно-методической работе Удмуртского республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями.

Здоровый стиль
№ 31 [ноябрь-декабрь 2016]

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

1

Питайся рационально!

Включи в рацион нежирное мясо, рыбу, крупы, молочные продукты, достаточное количество воды.

Ешь не менее 5 разных овощей и фруктов в день.

Ограничь соль - не более 1 чайной ложки в день.

Принимай пищу небольшими порциями (4-5 раз в день).

Помни: переедание вредно для здоровья.

2

Будь физически активным!

Проходи не менее 3-5 км в день 3 раза в неделю.

Выбирай для занятий ускоренную ходьбу, медленный бег, плавание, лыжи, прогулки, катание на велосипеде, танцы.

3

Отдыхай!

Чередуй умственную работу, физическую активность, отдых.

Спи ночью не менее 7-8 часов.

Сократи время, проводимое за компьютером и телевизором.

4

Заботься о себе!

Соблюдай правила гигиены, ухаживай за своим телом, закаляйся.

Проходи диспансеризацию 1 раз в 3 года.

Ежегодно проходи обследование в Центре здоровья.

5

Мысли позитивно!

Контролируй стресс и ситуации.

Меньше беспокойся, делись переживаниями.

Чаще улыбайся.

6

Будь свободен!

Откажись от курения, алкоголя, наркотических веществ.

7 **Живи здорово! Узнай больше: medprof18.ru**

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

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

Здоровый стиль

Периодичность выхода – 1 раз в месяц.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес: г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз. Заказ № 4638