Измените себя… и измените свою жизнь к лучшему!

Спросите себя:

❑ Достаточна ли моя физическая активность?

Чтобы извлечь из физических упражнений максимальную пользу, занимайтесь ими по 30 минут в день 5 раз в неделю. Ежедневные физические упражнения, например быстрая ходьба, эффективны и бесплатны. Не реже двух раз в неделю старайтесь выполнять упражнения для укрепления мышц, например упражнения из йоги, упражнения с гантелями, поднимание туловища из положения лежа в положение сидя или отжимания. Физические упражнения помогут вам поддерживать здоровый вес, лучше спать, уменьшить стресс и снизить риск возникновения сердечных заболеваний, инсульта, диабета и рака. Для получения более подробной информации посетите веб-сайт **www.doh.wa.gov/youandyourfamily/nutritionandphysicalactivity/ActiveLiving.aspx**

❑ Могу ли я улучшить свое питание?

Составляйте свой рацион питания из свежих овощей, фруктов и других продуктов, богатых кальцием и клетчаткой, таких как зелень, цельное зерно и маложирные или обезжиренные молочные продукты. Не можете жить без жирного, соленого, сладкого или кофеина? Старайтесь избегать частого употребления таких продуктов. Не забывайте, что они улучшают самочувствие только на короткое время. Питайтесь, в основном, полезными для здоровья продуктами, и вы не только почувствуете себя лучше, но и снизите риск возникновения сердечных заболеваний, инсульта, диабета и рака. Для получения более подробной информации посетите веб-сайт **www.doh.wa.gov/youandyourfamily/nutritionandphysicalactivity/HealthyEating.aspx**

❑ Почему мне необходимо ежедневно принимать мультивитамины?

Для нормального функционирования вашему организму необходимы витамины, а содержание витаминов в пище часто недостаточно. Для женщин особенно важны два витамина — фолиевая кислота и витамин D. Фолиевая кислота — это витамин B, необходимый организму ежедневно для производства новых здоровых клеток и профилактики врожденных пороков у детей. Витамин D играет значительную роль в развитии здоровых костей. Один из способов получить рекомендуемое количество витаминов — ежедневно принимать мультивитамины. На этикетке поливитаминного препарата рядом с фолиевой кислотой должно быть указано 600 mcg или 100%, а содержание витамина D3 должно составлять не менее 400 IU. Для получения более подробной информации посетите веб-сайт **www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/vitamins/**

❑ В каком состоянии мои зубы?

Гигиена полости рта — важная часть общего здоровья. Проблемы с зубами, деснами или другими органами ротовой полости могут быть связаны с другими серьезными заболеваниями, например диабетом, сердечными заболеваниями и раком. Чистите зубы дважды в день зубной пастой с фтором и ежедневно пользуйтесь зубной нитью. Чтобы найти стоматолога, посетите веб-сайт **www.doh.wa.gov/youandyourfamily/oralhealth/FindingDentalCare.aspx**

❑ Является ли это наследственным фактором?

Некоторые заболевания, например диабет, сердечные заболевания и остеопороз, могут быть наследственными. Расспросите членов своей семьи об их здоровье. Ведите запись медицинской истории своей семьи и предоставьте эту информацию своему врачу. Полезно знать, каковы ваши риски, и что вы можете сделать, чтобы их снизить. Если вас усыновили/удочерили или вы не знаете медицинской истории своей семьи, сообщите об этом своему врачу. Для получения более подробной информации о том, как вести медицинскую историю семьи, посетите веб-сайт **www.hhs.gov/familyhistory/**

❑ Как часто мне нужно посещать своего врача?

Врача следует посещать каждый год или два для получения прививок, прохождения медосмотра и необходимых обследований, таких как регулярный мазок Папаниколау и анализ на выявление заболеваний, передающихся половым путем. Ваш врач может помочь вам сохранить свое здоровье при помощи профилактических мер, обследований и лечения. С помощью своевременно проведенного обследования можно предотвратить серьезные, угрожающие жизни проблемы со здоровьем или обнаружить их на ранней стадии, когда их легче всего устранить. Для получения более подробной информации посетите веб-сайт посетите веб-сайт **www.womenshealth.gov/screening-tests-and-vaccines/index.html**

❑ Достаточно ли я сплю?

При нашей активной жизни порой трудно найти время, чтобы хорошенько выспаться. Однако каждую ночь требуется спать не меньше 7–9 часов. Недостаток сна может повысить риск возникновения депрессии, ожирения, диабета и сердечных заболеваний. С рекомендациями о том, как получить полноценный ночной отдых, можно ознакомиться на веб-сайте **www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.htm**

❑ Может быть, моя грусть — это депрессия?

Все мы иногда грустим, но состояние тоски, которое длится более 2 недель, может повлиять на ваши взаимоотношения с другими людьми, работу и жизнь. Возможно, это признак депрессии. Поговорите с кем-нибудь, кому вы доверяете, если вы испытываете чувство грусти. Психическое здоровье — важная составляющая вашего общего самочувствия. Если вы или кто-либо из ваших знакомых думаете о самоубийстве, обратитесь за помощью, позвонив на круглосуточную национальную линию предотвращения самоубийств (National Suicide Prevention Lifeline) по телефону **1-800-273-8255**

❑ Безопасны ли мои отношения?

Женщины, имеющие доверительные, честные и уважительные отношения с мужчинами, отличаются более крепким здоровьем. Отношения без проявлений гнева или боли практически невозможны, но вы не должны испытывать страх, унижение или чувство, что вас контролируют. Изучите ваши отношения. Если вам кажется, что в ваших отношениях присутствует насилие любого вида, обратитесь за помощью, позвонив на национальную горячую линию помощи жертвам домашнего насилия (National Domestic Violence Hotline) по телефону **1-800-799-7233**

❑ Хорошо ли я себя защищаю?

Если вы сексуально активны, примите меры для предотвращения нежелательной беременности, ЗППП и ВИЧ. Защитите себя и выберите подходящее вам средство контрацепции. Если ваш метод контрацепции оказался недостаточно надежен, знайте, что у вас есть выход, включая экстренную контрацепцию. Для получения более подробной информации посетите веб-сайт **http://here.doh.wa.gov/materials/birth-control-choosing-the-method-thats-right-for-you**

❑ Как получить помощь для прекращения курения?

Бросить курить нелегко, но это лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья. Существуют эффективные и бесплатные специализированные службы, такие как линия помощи для прекращения курения (Quit Line), которые могут помочь вам бросить курить. Нахождение рядом с курильщиком также вредит вашему здоровью. Избегайте пассивного курения. Обратитесь за помощью для себя или своего друга, позвонив на конфиденциальную линию помощи для прекращения курения штата Вашингтон (Washington's confidential Tobacco Quit Line) по телефону **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

❑ Выпить слишком много — это сколько?

Злоупотребление алкоголем может привести к серьезным травмам или проблемам со здоровьем. Женщины должны ограничивать употребление алкоголя 1 порцией в день. Одна порция равна: 1 кружка пива (12 унций, или прибл. 355 мл), или 1 бокал вина (5 унций, или прибл. 150 мл), или 1 рюмка ликера крепостью 40% (1,5 унции, или прибл. 45 мл) в коктейле. Если вы обеспокоены употреблением алкоголя, позвоните на круглосуточную линию помощи (Washington Recovery Help Line): **1-866-789-1511** или **http://warecoveryhelpline.org**

❑ Я злоупотребляю лекарствами?

Иногда злоупотребление лекарствами не очевидно. Вы могли просто начать принимать лекарство, например обезболивающее, и пристраститься к нему. Если вы злоупотребляете рецептурными препаратами или лекарствами, отпускаемыми без рецепта, либо принимаете нелегальные наркотики, вы можете получить помощь. Позвоните на круглосуточную линию помощи (Washington Recovery Help Line) **1-866-789-1511** или посетите веб-сайт **http://warecoveryhelpline.org**

www.doh.wa.gov/youandyourfamily/WomensHealth.aspx

Для лиц, имеющих инвалидность данный документ по запросу может быть предоставлен в другом формате. Чтобы сделать запрос, пожалуйста, позвоните по телефону 1-800-525-0127 (линия TDD/TTY: 711).

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

Washington State Department of Health

DOH 160-016 June 2014 Russian