

# 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](http://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](http://www.doh.wa.gov/youandyourfamily/nutritionandphysicalactivity/HealthyEating.aspx)



### ❑ **Почему я должен ежедневно принимать поливитамины?**

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 мкг 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/](http://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](http://www.doh.wa.gov/youandyourfamily/oralhealth/FindingDentalCare.aspx)

### ❑ **Является ли это наследственным фактором?**

Некоторые заболевания, например диабет, рак, 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/](http://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 [www.womenshealth.gov/screening-tests-and-vaccines/index.html](http://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/index.html](http://www.cdc.gov/Sleep/index.html)



## ❑ **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): **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. Подумайте о ваших отношениях. Если вы чувствуете, что находитесь в небезопасных отношениях любого рода, позвоните национальную горячую линию помощи жертвам домашнего насилия (National Domestic Violence Hotline): **1-800-799-7233**

## ❑ **Хорошо ли я себя защищаю?**

Если Вы живете половой жизнью, проявите инициативу и обеспечьте себе защиту от нежелательной беременности, заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), а также ВИЧ. Для обеспечения своей защиты выберите метод контрацепции, который Вам подходит. Если выбранный Вами метод контрацепции не соответствует требованиям защиты, ознакомьтесь с другими вариантами, включая экстренные методы контрацепции. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт: <http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/fact-sheet/birth-control-methods.html?from=AtoZ>.

Для получения информации о ЗППП, посетите веб-сайт: <http://www.cdc.gov/std/prevention/default.htm>

## ❑ **Как бросить курить?**

Бросить курить нелегко, но это один из лучших поступков, который Вы можете совершить с пользой для Вашего здоровья. Электронные сигареты (э-сигареты) могут не быть безопасным или проверенным способом в помощи Вам бросить курить. Существуют эффективные и бесплатные источники, такие как Quitline или приложения для мобильных телефонов. Пассивное курение также представляет вред, поэтому попросите родственников и друзей курить снаружи. Для получения помощи для себя или своих друзей позвоните по телефону **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** или посетите вебсайт [www.quitline.com](http://www.quitline.com) — для получения конфиденциальной помощи бросить курить.

## ❑ **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 зависимость от препаратов не является очевидной. Вы могли начать принимать лекарственный препарат, например, обезболивающее средство, а теперь не можете остановиться. Если Вы принимаете без необходимости безрецептурные или рецептурные лекарственные препараты или используете рекреационные (марихуана или спиртные напитки) или запрещенные наркотики, есть способы помочь Вам. Позвоните по круглосуточной линии помощи штата Вашингтон для освобождения от зависимости **1-866-789-1511** или посетите веб-сайт: <http://warecoveryhelpline.org/>

## ❑ **Гигиеничен ли мой дом?**

Гигиеничный дом - сухой, чистый, безопасный, проветренный, без насекомых, без токсичных веществ, а также в хорошем состоянии. Устраните протекание воды, способствующее появлению плесени и грибка, вытирайте пыль мокрой шваброй или ветошью, чтобы уменьшить количество пыли в доме и выбирайте более безопасные продукты для уборки. Чтобы получить больше советов по гигиене дома и узнать о возбудителях астмы в доме, свинце в краске, плесени, насекомых и здоровой питьевой воде, зайдите на сайт по адресу:

[www.doh.wa.gov/healthyhomes](http://www.doh.wa.gov/healthyhomes)

[www.doh.wa.gov/youandyourfamily/WomensHealth.aspx](http://www.doh.wa.gov/youandyourfamily/WomensHealth.aspx)