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/cfh/NutritionPA/**

❑ 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/cfh/NutritionPA/**

❑ 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 400 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/cfh/Oral_Health/findcare.htm**

❑ 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. Если у вас нет медицинской страховки или есть вопросы по поводу медицинской страховки, посетите веб-сайт **http://www.womenshealth.gov/prevention/**

❑ 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/hygiene.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 звоните на линию планирования семьи штата Вашингтон (Washington State Family Planning Hotline) по телефону **1-800-770-4334**

❑ 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. Большинство женщин 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 при злоупотреблении алкоголем/наркотиками штата Вашингтон (Washington's 24-hour Alcohol/Drug Helpline) по телефону **1-800-562-1240**

❑ 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 при злоупотреблении алкоголем/наркотиками штата Вашингтон по телефону **1-800-562-1240**

www.doh.wa.gov/cfh/women

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: 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health

DOH 160-016 January 2010 Russian

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Make a change for yourself... make a change for the better.**
Size:	8.5 x 11
Paper:	80# matte text, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing
DOH Pub #:	160-016