

## Библиотека образовательных материалов по здоровому образу жизни

Изучение вопросов, связанных с вашим здоровьем, является первым шагом на пути к поддержанию здоровья и ежедневному хорошему самочувствию. Чем больше вы будете знать, тем более эффективно вы сможете управлять своим здоровьем и поддерживать его, когда чувствуете себя хорошо, или поправлять его, когда вам нездоровится. Ниже предложены проспекты с простыми и понятными материалами по различным темам, связанным со здоровьем и здоровым образом жизни. Можете распечатать их и показать членам своей лечащей группы, родственникам и другим важным для вас людям. Мы регулярно обновляем материалы данного веб-сайта, поэтому рекомендуем посещать его чаще. San Francisco Health Plan работает, чтобы помочь вам.

- [Что такое боль в спине?](#) (Back Pain)
- [Холестерин - Что такое холестерин?](#) (Cholesterol: What is Cholesterol?)
- [Лечение хронического болевого синдрома](#) (Chronic Pain)
- [Иммунизация — Детские прививки](#) (Childhood Immunizations)
- [Фторлак: помогает малышам сохранять здоровую улыбку](#) (Fluoride Varnish)
- [Повышенное артериальное давление](#) (Hypertension: High Blood Pressure)
- [Уход за здоровьем для лесбиянок / геев / бисексуалов / трансгендеров](#) (Lesbian/Gay/Bisexual/Transgender Healthcare)
- [Здоровое питание](#) (Nutrition)
- [Физическая активность — Физические упражнения на страже вашего здоровья](#) (Physical Activity: Exercise for Your Health)
- [Уход в период беременности — Что предполагает уход во время беременности?](#) (What is Prenatal Care?)
- [Рекомендации по уходу за здоровьем в послеродовой период](#) (Post-Partum Health Tips)
- [Инфекции, передаваемые половым путем](#) (Sexually Transmitted Infections)
- [Курение](#) (Smoking)
- [Борьба со стрессом](#) (Stress Reduction)
- [Употребление, злоупотребление и зависимость от психоактивных веществ](#) (Substance Use, Abuse, and Addiction)
- [Контроль веса](#) (Weight Management)
- [Здоровье женщин](#) (Women's Health)