

Свяжитесь со своим основным поставщиком медицинских услуг (PCP), чтобы записаться на ежегодный осмотр.

Справочник по здоровому образу жизни: краткая статистика

0 сигарет Если вы курите, попросите PCP о помощи в отказе от курения.

5 порций Ежедневно употребляйте свежие фрукты и овощи, сократите количество готовой пищи в рационе, содержащей сахар, соль и вредные для здоровья жиры, в частности трансжиры.

10 минут отдыха Если каждый день недолго прогуливаться или просто присаживаться отдыхать, то это поможет снизить стресс и укрепит здоровье.

<25 Индекс массы тела (ИМТ) ИМТ — это показатель содержания жира в организме, рассчитываемый на основании роста и веса. Стремитесь поддерживать здоровый вес. Излишний вес повышает риск сердечных заболеваний. Узнайте свой ИМТ у PCP или на веб-сайте www.cdc.gov/healthyweight.

150 минут Если давать своему телу физическую нагрузку в течение всего лишь 30 минут 5 дней в неделю, то это улучшит ваше настроение и сон, повысит заряд бодрости и продлит жизнь! Найдите для себя упражнения по душе (танцы, плавание, подвижные игры с детьми, короткие прогулки), и пусть они станут неотъемлемой частью вашей повседневной жизни.



SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™ 
Here for you

Будьте здоровы в любом возрасте.

Здоровье женщин

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™ 
Here for you



Советы по здоровому образу жизни для всех женщин

У женщин довольно много особых потребностей в отношении здоровья. Эти потребности чаще всего меняются с возрастом. Ниже мы собрали информацию о наиболее частых проблемах женского здоровья, а также советы для вас по его укреплению.

Возьмите свое здоровье под контроль

- **Регулярно** ешьте здоровую пищу, избавляйтесь от стресса, высыпайтесь и выполняйте физические упражнения.
- **Старайтесь поддерживать здоровые отношения:** если вы не чувствуете себя в безопасности или кто-либо угрожает вам или пытается контролировать вашу жизнь, то обратитесь за помощью по телефону **1 (877) 503-1850**.
- **Сообщите своему PCP**, если вас беспокоят подавленное настроение, тревога или гнев.

Посещайте своего PCP для осмотров в рамках женской консультации раз в год

- Проверяйте артериальное давление и массу тела.
- Проконсультируйтесь со своим PCP об употреблении табака, наркотических веществ и алкоголя.
- Посещайте стоматолога 1–2 раза в год : позвоните в Denti-Cal по телефону **1 (800) 322-6384**, чтобы найти ближайшего к вам.
- Ежегодно делайте прививку от гриппа.

Узнайте, какие анализы и прививки вам необходимо сделать

- Мазок Папаниколау (скрининговое обследование на рак шейки матки) каждые 3–5 лет.
- Прививка от гепатита В.
- Анализы крови на ВИЧ и другие ЗППП.
- Скрининговое обследование на туберкулез.
- Проверка зрения и слуха.
- Прививка Tdap (столбняк, дифтерия, коклюш) каждые 10 лет, а также при каждой беременности или при наличии грудного ребенка.

Посетите веб-сайт www.sfhp.org/members, чтобы ознакомиться и с другими возможностями и советами по здоровому образу жизни.



Женщинам в возрасте 18–45 лет

- **Обследование на хламидиоз** каждый год, если вам 25 лет и менее и вы живете активной половой жизнью.
- **Прививка от ВПЧ**, если вам 26 лет и менее (всего три прививки).
- **Кожные проблемы:** проконсультируйтесь со своим PCP, если у вас есть вопросы относительно ухода за кожей.

Женщинам в возрасте 45–70 лет

- **Анализ на содержание холестерина в крови** каждые 5 лет, если вы старше 45 лет.
- **Скрининговое обследование на рак прямой кишки** каждые 5–10 лет, если вы старше 50 лет.
- **Скрининговое обследование на рак груди** каждые 2 года, если вы в возрасте 50–69 лет.
- **Прививка от опоясывающего лишая** в возрасте 60 лет.
- **Скрининговое обследование на плотность костей** с 65-летнего возраста.

Планируете беременность в будущем году?

Нет

- Если вы ведете активную половую жизнь с мужчинами, то пользуетесь ли вы каким-либо надежным средством контрацепции (например, презервативами)?
- Узнайте у своего PCP о сдаче анализа на ВИЧ и другие ЗППП.
- Проконсультируйтесь со своим PCP по вопросу планирования беременности.

Да

- Не курите и не употребляйте алкоголь, если считаете, что забеременели.
- Сходите на прием к PCP сразу, как только у вас появятся предположения о том, что вы беременны.
- Ежедневно принимайте витамины для беременных, содержащие фолиевую кислоту.
- Посетите стоматолога для прохождения чистки хотя бы один раз в течение беременности.
- Сделайте прививку Tdap (столбняк, дифтерия, коклюш) в третьем триместре.
- Посещайте врача в течение 3–8 недель после родов, чтобы гарантировать правильное заживление.



ПОЛУЧИТЕ
\$25
подарочную карту

Получите в подарок карту на 25 долл. США за:

- посещение врача в первые 12 недель беременности или в течение 42 дней с момента вступления в программу Medi-Cal;
- посещение врача в течение 3–8 недель после родов.



Your Body, Your Baby

Steps for a healthy start