

# Дорогие женщины!

Отличное настроение заключается в здоровье! Будьте здоровыми сами и заботьтесь о здоровье своих близких. Проведение регулярных профилактических осмотров поможет вам избежать проблем со здоровьем, а также своевременно выявить опасные заболевания и начать лечение.

## Пройдите ТЕСТ, который поможет определить предрасположенность к онкологическим заболеваниям

Курите ли Вы?

Да Нет

Вы употребляете менее 400 грамм овощей и фруктов ежедневно?

Да Нет

Вы поддерживаете физическую активность менее 30 минут ежедневно?

Да Нет

Употребляете ли вы алкоголь?

Да Нет

Были ли у Вас ближайшие кровные родственники, которые болели раком? (отец/мать, брат/сестра, сын/дочь)

Да Нет

Делали ли Вы аборт?

Да Нет

Наблюдаете ли Вы у себя хроническую усталость, потливость, повышение температуры тела?

Да Нет

Если Вы ответили «ДА» хотя бы на один вопрос, Вам необходимо пройти профилактический осмотр. Сделать это возможно самостоятельно, следуя графику посещения врачей, или прийти в поликлинику по месту прикрепления для прохождения диспансеризации.

## ГРАФИК ПОСЕЩЕНИЯ ЖЕНЩИНАМИ ВРАЧЕЙ:

**МАММОГРАФИЯ** - после 40 лет 1 раз в 2 года.

**ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА ГИНЕКОЛОГА** - 1 раз в год.

**САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ** - 1 раз в 3 месяца на 6-12 день менструального цикла.

**ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** - с 18 до 39 лет - 1 раз в 3 года, после 40 лет - ежегодно; профилактические медицинские осмотры - в любом возрасте.

**ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА СТОМАТОЛОГА** - 1 раз в полгода.



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

# 10

## важных правил для каждой женщины



Умейте отдыхать, уделяйте немного свободного времени себе и обязательно высыпайтесь.

Пейте больше воды - от этого зависит красота и упругость кожи.



Каждый день ходить на высоких каблуках не стоит - приберегите этот козырь для особых случаев.

Следите за весом, правильно питайтесь, больше двигайтесь и занимайтесь спортом.



Обращайте внимание на состояние здоровья своего партнера: от этого напрямую зависит и ваше.

Современные оральные контрацептивы не вредят здоровью, но правильно подобрать их должен врач.



Не поднимайте тяжестей, помните, что чрезмерные физические нагрузки способствуют снижению выработки женских гормонов.

Ведите ежемесячный менструальный календарь.



Не допускайте переохлаждения: не сидите на холодном, после купания переодевайтесь в сухую одежду.

Не спите в узком нижнем белье, остановите свой выбор на пижаме из натуральных тканей.

