

Как сохранить  
здоровье.

**1. Дважды в день чистите зубы и язык.** Во рту скапливаются миллионы бактерий, которые больше всего откладываются на языке и в пространствах между зубами.

**2. После каждого приема пищи старайтесь прополоскать рот и регулярно пользуйтесь зубной нитью.**

**3. Следите за своим весом.** Ежедневное взвешивание снижает риск нежелательного набора веса и развития ожирения.

**4. Принимайте витамины,** особенно если вы уже беременны или планируете завести ребенка в ближайшее время.

**5. Принимайте контрастный душ.** Чередование прохладного и горячего душа укрепит иммунитет и придаст упругость коже.



- **6. Занимайтесь спортом** не реже 2 раз в неделю. Физические нагрузки поддержат мышцы в тонусе и сожгут лишние калории.
- **7. Посещайте стоматолога** следует не реже одного раза в 3-6 месяцев - даже при абсолютно здоровых зубах.
- **8. Делать электрокардиограмму** для раннего выявления сердечно-сосудистой патологии.
- **9. Сдавать общий анализ крови**, показывающий наличие воспалительного или аллергического процесса в организме, нехватку железа или витамина В12, болезни крови.
- **10. Посещайте дерматолога-онколога.** Меланома - это самый злокачественный, быстро метастазирующий и длительно бессимптомный вид онкологии.



- **11. *Флюорографию*** необходимо делать ежегодно для своевременного выявления рака легких и очагов туберкулеза, число которых стремительно растет из-за плохой экологии
- **12. *Посещайте кабинет доврачебного контроля*** один раз в 2 года, который работает во всех районных поликлиниках.
- **13.** С 30-летнего возраста один раз в 5 лет проверяйте гормоны щитовидной железы и *посещайте эндокринолога.*
- **14. *Проверяйте липидный профиль*** - холестерин, триглицериды и контролируйте коэффициент атерогенности, показывающий уровень образования атеросклеротических бляшек на стенках сосудов.

