

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

ЗДОРОВЫЕ
АЛЬТЕРНАТИВЫ

Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме медленно, именно поэтому создается иллюзия, что курить можно бросить в любой момент. Однако, сигареты сразу начинают оказывать на организм разрушительное действие.

О последствиях курения знают все, но избавиться от этой вредной привычки решаются немногие. Бросить курить действительно тяжело!

Достичь успеха в борьбе с этой пагубной привычкой и «победить» ее – можно! Важно поставить цель, замотивировав себя – ведь Вы хотите прожить долгую жизнь без болезней!

Отказ от курения – это достаточно длительный процесс. Существует несколько подходов, как его облегчить. Один из них – обогатить образ жизни новыми привычками – «помощниками» процесса с которыми Вам будет гораздо легче не курить.



1. Вода

Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Настоятельно рекомендуется пить больше воды – не менее трех стаканов в день!

2. Целые злаки

Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и отрубей, как и крупы, особенно овсяные хлопья, стимулирует моторику кишечника и способствует выведению токсинов из организма.

3. Ягоды и фрукты

Последствием курения является быстрое разрушение в организме витамина С. Целые фрукты и ягоды – источники витамина, помогают повысить сопротивляемость организма никотину. Потребление двух цельных фруктов (яблоко, груша, апельсин, банан, др.) каждый день наполнит организм витаминами.

4. Двигательная активность

Систематические занятия спортом или просто увеличение физической активности способствует насыщению крови кислородом, улучшает кровообращение, повышает иммунитет, нормализует дыхательную систему.

5. Яркие эмоции

Переключает внимание активная деятельность и хобби. Новое увлечение раскрасит повседневность, отвлечет от старой навязчивой привычки. Рисовать, петь, строить скворечники или стать волонтером – выбор за Вами!

Существует множество способов избавиться от никотиновой зависимости — не у всех хватает сил. Употребляя в пищу «правильные» продукты, достаточное количество воды, занимаясь спортом и любимым увлечением — бросить курить будет гораздо легче! Первый значительный шаг к долгой и счастливой жизни! Делаем?!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПРИВЫКАНИЕ К НИКОТИНУ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ МЕДЛЕННО,
ИМЕННО ПОЭТОМУ СОЗДАЕТСЯ ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО КУРИТЬ МОЖНО БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТОРМОЗЯТ ВАШ СПОРТИВНЫЙ ПРОГРЕСС

Влияние на эмоциональное состояние и поведение

Потребление алкоголя связано с изменением психологического состояния и поведения человека. Расслабляющий эффект алкоголя отключается нарушением координации и баланса, замедлением реакций. Всё это безусловно может повлечь за собой травмы, особенно в командных видах спорта

Обезвоживание

Каждый грамм потреблённого этанола увеличивает выделение 10 мл жидкости почками. Физическая активность сопряжена с выделением большого количества жидкости через пот. При наложении двух этих факторов выведение воды из организма происходит с невероятной скоростью, что гарантирует сильное обезвоживание.

Изменение естественной терморегуляции

Потребление алкоголя ухудшает адаптацию организма к температуре окружающей среды и делает сопутствующие нагрузки менее эффективными.

Особенно явно это отслеживается при низких температурах. При существенном снижении температуры среды и больших дозах алкоголя сосуды расширяются, повышается теплоотдача, и температура тела снижается. Вместе с падением уровня глюкозы в крови во время тренировки процесс становится ещё более выраженным. Появляется риск переохлаждения организма, которое может привести к заболеваниям.

Истощение энергетических запасов организма

Важную роль в восстановлении играет рацион атлета: высокоуглеводное питание помогает быстрее восполнить резервы гликогена – основного внутреннего источника углеводов. Однако, потребление алкоголя в больших количествах осложняет соблюдение диеты, и у спортсменов, ведущих такой образ жизни, режим питания чаще всего нарушен, что, в конечном счете, выражается в недостатке энергии.

Избыточная нагрузка на сердце

Крайне не рекомендуются физические нагрузки во время похмельного синдрома: функция сердечно-сосудистой системы нарушена, что выражается в повышенной частоте сердцебиения, нарушении сердечного ритма, уменьшении функции левого желудочка и повышенном кровяном давлении.

Нарушение восстановительного процесса

Интуитивно понятно, почему стоит избегать употребления алкоголя перед тренировкой, но не так очевидно, почему от него стоит отказаться и после нагрузки.

Как известно, восстановление является важной частью тренировочного процесса. Во время глубокой фазы сна активируются процессы, отвечающие, в том числе, за рост мышц. Употребление алкоголя нарушает фазы нормального сна и затрудняет качественное восстановление.

Замедление процесса похудения

Алкоголь является весьма калорийным продуктом: каждый грамм 96% этанола содержит в себе 7 ккал. Кроме того, многие алкогольные напитки содержат большое количество сахара и других добавок. А значит, вместе с алкоголем человек употребляет много «пустых» калорий, которые не насыщают, а только создают организму дополнительную работу по выведению продуктов распада этанола.

При чрезмерном потреблении алкоголя нарушается метаболизм, собственные ощущения обманывают человека: количество и качество потребляемой пищи во время опьянения и в период восстановления отличается от обычного рациона.



АЛКОГОЛЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ПОЛНУЮ СИЛУ, СНИЖАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И УВЕЛИЧИВАЯ РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

▶ 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!

▶ 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.

▶ На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).

▶ Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!

▶ На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.

▶ Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.

▶ Целые фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.

▶ Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС



1. Чаепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.



2. Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».



3. Используйте низкожировые или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Например: творог или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!



4. Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.



5. Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.

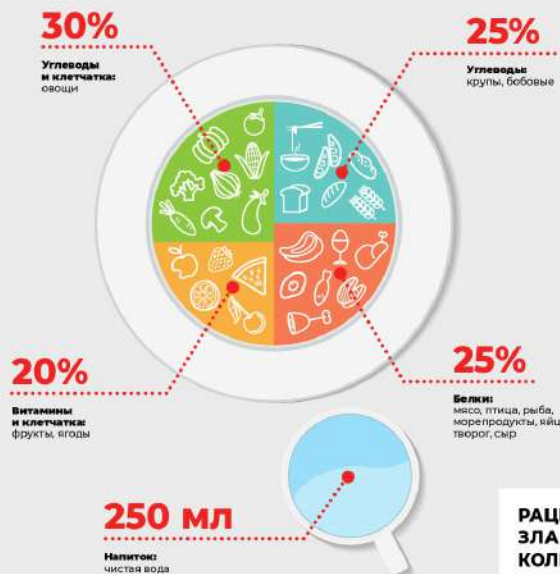


ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

▶ Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижают риск развития инсульта на 35%.

▶ Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.

▶ Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.

▶ Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.



▶ Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.

▶ Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

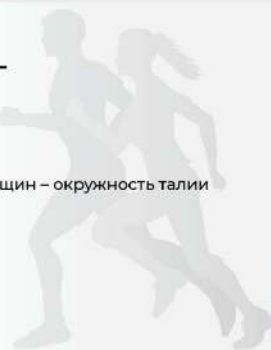
РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры здорового человека – важно знать и контролировать!

- ▶ менее 140/90 мм рт ст – артериальное давление
- ▶ 5,0 ммоль/л – общий холестерин крови
- ▶ менее 102 см для мужчин и менее 88 см для женщин – окружность талии
- ▶ 5 порций овощей и фруктов ежедневно
- ▶ менее 5,0 грамма соли в день, использовать йодированную соль
- ▶ 10 000 шагов ежедневно
- ▶ 0 – не курить
- ▶ 0 – не иметь избыточного веса



**ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ**

СОЛЬ

Рекомендовано использование йодированной соли в количестве менее 5,0 грамм в день, что составляет примерно 1 чайную ложку. Количество в 5,0 грамм, включает всю соль, которая присутствует в рационе питания: добавляется при приготовлении пищи, участвует в досаливании уже приготовленных блюд, содержится в продуктах (хлеб, молочные продукты, полуфабрикаты, мясные и рыбные изделия).

- ▶ продукты с высоким содержанием соли: хлебобулочные изделия, мясколбасные изделия, копченая продукция, соусы, маринады и соленья, консервированная продукция, пикатные закуски (картофельные чипсы, сухарики, крендельки и др.), полуфабрикаты и продукция во «фритюре». Старайтесь не употреблять эти продукты!
- ▶ использование в пище дополнительных вкусовых наполнителей (бульонных кубиков, соусов: майонез, кетчуп, соевый соус и др.) – способствует избыточному потреблению соли.

Высокое потребление соли способствует повышению артериального давления и повышает риск развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта!

Сократить потребление соли ПРОСТО:

- ▶ не досаливать уже приготовленное блюдо
- ▶ снизить закладку соли при приготовлении блюд.
- ▶ не использовать бульонные кубики, соусы, готовые салатные заправки и другие вкусовые добавки, содержащие соль.
- ▶ избегать потребления маринованной и консервированной продукции (солёные помидоры и огурцы, квашенная капуста и др.)
- ▶ ограничить/исключить потребление мясколбасных изделий, копченой продукции.
- ▶ не солить сырые овощи и зелень.
- ▶ использовать сок лимона или специи (хмели-сунели, прованские травы) при приготовлении блюд, заменяя соль.

Девиз сокращения потребления соли – «Соли меньше, но соль йодированная!»



ЖИР

Высокое потребление насыщенных жиров способствует повышению холестерина крови и развитию сердечно-сосудистых заболеваний

Сократить потребление насыщенных жиров ПРОСТО:

- ▶ использовать при приготовлении пищи только растительные масла.
- ▶ употребляйте молочные продукты низкой жирности или обезжиренные: молоко, кефир, йогурт – не более 1,5% жирности, творог – не более 3,0%, сметану – 10,0-15,0%, сыр – 4-17% жирности. Стараться не употреблять сливки, майонез, творожную массу и молочные сладкие десерты.
- ▶ удалять весь видимый жир с мяса и кожи с птицы до приготовления блюда.
- ▶ ограничить потребление мясколбасных изделий, копченых продуктов.

САХАР

Высокое присутствие сахара в рационе способствует развитию кариееса, избыточного веса и ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Чем больше продуктов промышленного изготовления в рационе – тем выше потребление сахара!

Допустимо употребление до 50 граммов сахара в день. Можно меньше – больше нельзя! Это количество включает весь потребляемый сахар, содержащийся в пищевых продуктах, готовых изделиях и блюдах, присутствующих в суточном рационе.

Сократить потребление сахара ПРОСТО:

- ▶ ограничить/исключить потребление сладких напитков, особенно газированных.
- ▶ сократить/исключить потребление сладостей (варенье, мед, джем, мармелад), кондитерских изделий и сладкой выпечки (конфеты, пирожное, торты, печенье с кремовой начинкой, кексы, мафины, пончики и подобное).
- ▶ выбирать продукты без дополнительных сладких вкусов (натуральный йогурт, творог).
- ▶ уменьшить использование сахара в напитках (чай, кофе, какао, морс, компот и др.).

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ НА 35%

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

**СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!**



ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА



САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ – ЭТО ЗАВТРАК!

- ▶ Завтраку – быть. Самый обязательный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневным. Никогда не пропускайте завтрак.
- ▶ Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много пищевой клетчатки, а это необходимо для активной моторики пищеварительного тракта. Лучший выбор – это каша из овсяных хлопьев, дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами.
- ▶ Традиционную яичницу или омлет всегда дополняйте овощным салатом с зеленью и растительным маслом.
- ▶ Молочные продукты (творог и йогурт) тоже целесообразно обогащать пищевыми волокнами – добавить зелень, овощи, фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты.
- ▶ Бутерброд можно съесть, особенно утром. Хлеб выбирайте из цельных злаков, а еще лучше с добавлением семян и отрубей.
- ▶ Сливочное масло следует потреблять ограничено – не более 5,0 грамм (1 чайная ложка) на блюдо!
- ▶ Завершайте завтрак приемом фрукта.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Независимо от типа питания, рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, способствует оптимальному усвоению пищевых веществ и балансирует обменные процессы.

Физиологически обоснованным является 3-4х разовый прием пищи в течении дня с соблюдением основных приемов – завтрака, обеда и ужина. При длительном трудовом дне рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак.



**8 800 200 0 200
ТАКЗДОРОВО.RU**

ЛИЦА, ПРОПУСКАЮЩИЕ ЗАВТРАК, ИМЕЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ МАССУ ТЕЛА И РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

С ДЕТЬМИ ТЫ СИЛЬНЕЕ!

ПОСОБИЯ И ЛЬГОТЫ ДЛЯ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

Каждый регион устанавливает, в дополнение к федеральным, свои размеры льгот, пособий и субсидий.

Так, например, в некоторых регионах России семьи, воспитывающие троих и более детей, имеют право на:

- ▶ Бесплатную парковку
- ▶ Бесплатный проезд в общественном транспорте
- ▶ Единовременные и ежемесячные выплаты при рождении ребенка

- ▶ Ежемесячные компенсационные выплаты:
 - на возмещение расходов по оплате за жилое помещение и коммунальные услуги
 - за пользование телефоном
 - на возмещение расходов в связи с ростом стоимости жизни

- на возмещение роста стоимости продуктов питания
- ежегодную компенсационную выплату на приобретение комплекта детской одежды для посещения занятий на период обучения



Многодетным семьям оказывается натуральная помощь и предоставляются следующие льготы:

- ▶ освобождение от оплаты содержания детей в государственных детских садах;
- ▶ по установлению размера платы за жилое помещение и коммунальные услуги;
- ▶ право на предоставление жилых помещений, находящихся в собственности города, и субсидий для приобретения или строительства жилых помещений;
- ▶ право на бесплатное посещение зоопарка, оплату по льготным ценам посещения музеев, парков культуры и отдыха, выставок, стадионов, культурно-просветительных и спортивных мероприятий в государственных и муниципальных учреждениях культуры и спорта;
- ▶ преимущественное право на получение садовых участков;
- ▶ право на бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси и маршрутного такси) одному из родителей в многодетной семье.

За 12 лет доля россиян, которые желают иметь 4 и более детей, удвоилась и составляет 14 %.



▶ право на предоставление жилых помещений, находящихся в собственности города, и субсидий для приобретения или строительства жилых помещений;

▶ право на бесплатное посещение зоопарка, оплату по льготным ценам посещения музеев, парков культуры и отдыха, выставок, стадионов, культурно-просветительных и спортивных мероприятий в государственных и муниципальных учреждениях культуры и спорта;

▶ преимущественное право на получение садовых участков;

▶ право на бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси и маршрутного такси) одному из родителей в многодетной семье.

МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ:

- ▶ бесплатный отпуск по заключению врачей медицинских организаций государственной системы здравоохранения продуктов детского питания – на детей, не достигших семилетнего возраста;
- ▶ бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте детей в возрасте до 16 лет; обучающихся в школах (лицеях, гимназиях и в других учреждениях) – до 18 лет;
- ▶ бесплатное обеспечение лекарственными препаратами детей в возрасте до 18 лет;
- ▶ бесплатное двукратное питание детей, обучающихся в школах (лицеях, гимназиях и в других учреждениях);
- ▶ бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси и маршрутного такси) детей в возрасте до 16 лет (обучающихся в образовательных учреждениях – до 8 лет);
- ▶ право отдавать детей в государственные детские сады в первую очередь;
- ▶ бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте детей в возрасте до 16 лет; обучающихся в школах (лицеях, гимназиях и в других учреждениях) – до 18 лет;
- ▶ безвозмездное пользование детьми платными физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами, оказываемыми учреждениями, входящими в городскую государственную систему физической культуры и спорта.

СЕМЬЯ



КТО РОДИЛСЯ В МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕ:

- ▶ Антон Павлович Чехов – третий ребенок в семье. Всего у А. Чехова было три брата и сестра.
- ▶ Сэр Исаак Ньютон – в семье было четверо детей.
- ▶ Иоганн Себастьян Бах был восьмым ребенком в семье.
- ▶ Французский физик Мария Склодовская-Кюри родилась в Варшаве. Была младшей из пяти детей в семье.
- ▶ Автор периодической таблицы химических элементов Д. Менделеев был 17-м ребенком в семье.
- ▶ Известные ученые И. Павлов и И. Мечников выросли в семьях, где воспитывалось пятеро детей, причем И. Павлов был старшим сыном, а И. Мечников – младшим.
- ▶ К. Циолковский был пятым ребенком. У него было четверо старших и трое младших братьев и сестер.
- ▶ Писатель Ф. Достоевский и композитор П. Чайковский имели по шесть братьев и сестер.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

В НАЧАЛЕ 2017 ГОДА ЧИСЛО МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ В РОССИИ СОСТАВИЛО 1 МЛН 566 ТЫС., ЧТО НА 25% БОЛЬШЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОСЛЕДНЕЙ ПЕРЕПИСИ НАСЕЛЕНИЯ (1 МЛН 250 ТЫС. СЕМЕЙ; ВСЕРОССИЙСКАЯ ПЕРЕПИСЬ НАСЕЛЕНИЯ СОСТОЯЛАСЬ В 2010 ГОДУ). ОКОЛО 100 ТЫС. РОССИЙСКИХ СЕМЕЙ ВОСПИТЫВАЮТ ПЯТЬ-СЕМЬ ДЕТЕЙ, А 929 СЕМЕЙ — 11 ДЕТЕЙ И БОЛЕЕ.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РАННЕЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Беспорядочные половые связи в любом случае несут большой риск заразиться инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

Презерватив только снижает вероятность передачи ИППП, но не гарантирует защиту от них.

К ИППП относят не только венерические болезни, такие как сифилис и гонорея, но и ВИЧ, СПИД, вирусные гепатиты В и С, генитальный герпес, уреаплазмоз и микоплазмоз, хламидиоз, цитомегаловирус, вирус папилломы человека (ВПЧ).

Многие из заболеваний, передающихся половым путем, протекают бессимптомно.

Наибольшая угроза заразиться ИППП возникает при частой смене партнеров.



ЗАЩИТА – ЭТО ПРОСТО



Прочие негативные последствия ИППП:

- ▶ Развитие бесплодия в результате хронического воспалительного процесса половых органов.
- ▶ Эрозия шейки матки, которая в дальнейшем может вызвать рак шейки матки.

Природу не обманешь. В результате сексуальных отношений в любом случае может произойти зачатие ребенка.

Доказано, что интенсивная половая жизнь в молодом возрасте своим последствием имеет преждевременное прекращение половой активности в зрелом возрасте.

Раннее начало половой жизни неблагоприятно сказывается на потомстве.

Ранний секс – это стресс для психики, эндокринной и нервной систем подростка.



В результате этого стресса:

- ▶ Отмечаются перепады в настроении, склонность к постоянным сомнениям, самообвинительным реакциям, пониженное самоуважение, а также чрезмерная чувствительность, развиваются комплексы.
- ▶ Возникает повышенная тревожность, раздражительность, чувство усталости, вялость, апатия.
- ▶ Возникают подростковые депрессии, которые могут привести к суициду (девушки, вступившие в сексуальные контакты в подростковом возрасте, совершают самоубийства в 3 раза чаще, чем их ровесницы).
- ▶ Развивается неспособность построения гармоничных отношений.



ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРВОГО АБОРТА

1. 25% женщин после первого аборта отмечают большие трудности с зачатием, могут стать бесплодными;
2. высокий риск инфекционных осложнений после абортов, которые приводят к хроническим воспалительным процессам в женской репродуктивной системе и как следствие – к бесплодию;
3. некоторые женщины в дальнейшем испытывают страх близости, развивается фригидность;
4. повышается риск заболевания раком молочной железы.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Чтобы заразиться, достаточно одного полового контакта

УЗНАЙ ВСЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8 800 200 0 200
ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVO.RU