

# هل أجري لك فحص للقلب والجلطة الدماغية؟

الخطوة الأولى للمساعدة في منع النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية

## لم هو مهم؟

## ما هو هذا الفحص؟

الإصابة بنوبة قلبية أو جلطة دماغية هو أمر خطير للغاية وسيكون له تأثير كبير على حياتك. يستطيع طبيبك أو ممرضتك استخدام طريقة حساب لمعرفة احتمال إصابتك بنوبة قلبية أو جلطة دماغية.

[www.cvdcheck.org.au](http://www.cvdcheck.org.au)

ويمكنهما أن يتحدثا إليك عن ما يمكنك القيام به لتقليل الخطر. ويمكن أن تشمل هذه الوسائل تعاطي الأدوية.

فحص القلب والجلطة الدماغية مطلوب للأشخاص الذين:

- عمرهم ٤٥ سنة أو أكثر (٣٥ سنة أو أكثر للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق تورز)
- لم تصبهم نوبة قلبية أو مشاكل في القلب أو جلطة دماغية.

يمكنك زيارة طبيبك أو ممرضتك المحليين لإجراء هذا الاختبار. لتقييم خطر إصابتك سوف يجريان اختبارات للدم ويتحدثان معك عن:

لا تدع النوبة القلبية أو السكتة الدماغية تكونا  
أول علامة على أن هناك شيئاً غير صحيح.

## كن فعالاً

- ✓ دبر لمقابلة مع الطبيب أو الممرضة
- ✓ اطلب فحص القلب والجلطة الدماغية
- ✓ خذ هذه النشرة معك
- ✓ اسأل عن أي برامج محلية قد تساعدك
- ✓ قم بهذا لك وللذين تحبهم



ما إذا كنت  
تدخن



سنة



الكوليسترول



ضغط الدم



أكلك



وزنك



سوابقك الأسرية



مدى حركتك



أمراض الكلى



داء السكري

## كيفية الحفاظ على صحة قلبك

احصل على المساعدة في الإقلاع عن التدخين



انعم بنشاط أكثر



تناول الأطعمة المفيدة



قلل من الكحول



حافظ على ضغط الدم والكوليسترول

في مستويات آمنة



اهتم بداء السكري



تواصل مع الدعم الاجتماعي

## للحصول على معلومات حول صحة القلب

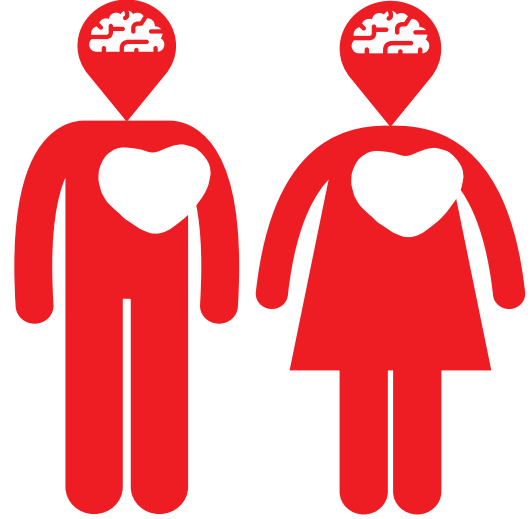
اتصل بالرقم **1300 36 27 87** للتحدث مع ممارس رعاية صحية. توفر خدمة المعلومات الصحية من Heart Foundation المعلومات عن صحة القلب وخدمات الدعم.

## للمعلومات حول الجلطة الدماغية

اتصل على الرقم **STROKE 1800 (1800 787 653)**. يوفر ممارسو الرعاية الصحية لدى StrokeLine المعلومات والمشورة بشأن الوقاية من الجلطة الدماغية وعلاجها والشفاء منها.

## للتواصل مع مترجم فوري

اتصل بالرقم **131 450** إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، واطلب Heart Foundation أو Stroke Foundation.



© 2016 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

يستند هذا المنشور على CON-155.v2 معرفة عوامل الخطر.

شروط الاستخدام: تم تحضير هذه النشرة لأغراض المعرفة العامة والتوعية فقط. إنها لا تشكل نصيحة طبية. رجاء استشارة مقدم خدمة الرعاية الصحية إذا كنت تعاني أو تشك أنك تعاني من مشكلة صحية. تمت كتابة المعلومات الصحية من قبل Heart Foundation وهي تستند على الأبحاث المستقلة والأدلة العلمية المتاحة في وقت كتابة المنشور. يتم الحصول على المعلومات وكتابتها من مجموعة متنوعة من المصادر بما في ذلك، ولكن ليس على سبيل الحصر، التعاون مع أطراف خارجية والمعلومات المقدمة من أطراف خارجية بموجب ترخيص. وهذا لا يشكل دعاية لأي مؤسسة أو منتج أو خدمة.

في حين تم الحرص في إعداد محتوى هذا المنشور إلا أن National Heart Foundation of Australia وموظفيها والأطراف ذات العلاقة لا يمكنهم تقبل أي مسؤولية قانونية بما في ذلك أي خسارة أو ضرر ناجمة عن الاعتماد على المحتوى أو دقته أو حادثه أو اكتماله.

قد يوجد هذا المحتوى في برامج أو محتوى الأطراف الخارجية (بما في ذلك، وليس على سبيل الحصر، حقائب الهدايا أو مجموعات الإعلان). وهذا لا يعني موافقة National Heart Foundation of Australia أو توصيتها بمنظمات هذه الأطراف الخارجية أو منتجاتها أو خدماتها بما في ذلك المحتوى أو المعلومات. أي استخدام للمعلومات أو المحتوى من National Heart Foundation of Australia من قبل شخص أو منظمة أخرى هو علمسؤولية المستخدم.

محتويات هذه المواد بالكامل تخضع لحماية حقوق الطبع. وينبغي توجيه الاستفسارات المتعلقة بالسماح باستخدام على [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au).

CON-181-ARAW