

# Jeste li provjerili opasnost od srčanog i moždanog udara?

Prvi korak koji vam može pomoći da spriječite srčani ili moždani udar

## Što je to?

Provjera opasnosti od srčanog i moždanog udara je za osobe:

- koje su stare 45 i više godina (35 i više za Aboridžine i narode Torres Strait otočja)
- koje nisu imale srčani udar, srčane probleme ili moždani udar.

Za ovaj pregled možete otići mjesnom liječniku ili medicinskoj sestri.

Za utvrđivanje rizika, uzet će vam krvne nalaze i porazgovarati s vama o:



vašoj životnoj dobi



pušenju i ako pušite



krvnom tlaku



kolesterolu



vašoj tjelesnoj težini



vašoj ishrani



koliko se krećete



vašoj obiteljskoj anamnezi



dijabetesu



bolesti bubrega

## Zašto je to važno?

Srčani udar ili moždani udar je vrlo ozbiljna stvar i imat će velikog utjecaja na vaš život.

Liječnik ili medicinska sestra može uz pomoć kalkulatora rizika utvrditi kolika je mogućnost da doživite srčani ili moždani udar.

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

Može s vama porazgovarati o tome što biste mogli učiniti kako bi se smanjio taj rizik.

**Ne dopustite da vam srčani ili moždani udar bude prvi znak da nešto nije u redu.**

### Poduzmite potrebne mjere

- ✓ Zakažite pregled kod svog liječnika ili medicinske sestre
- ✓ Zatražite pregled opasnosti od srčanog i moždanog udara
- ✓ Ponesite ovu brošuru sa sobom
- ✓ Raspitajte se o lokalnim programima koji vam mogu pomoći
- ✓ Učinite to za sebe kao i za one koje volite

## Kako zadržati zdravo srce

Potražite pomoć tako  
da prestanete pušiti



Budite aktivniji



Jedite namirnice koje su dobre za vas



Smanjite količinu alkohola



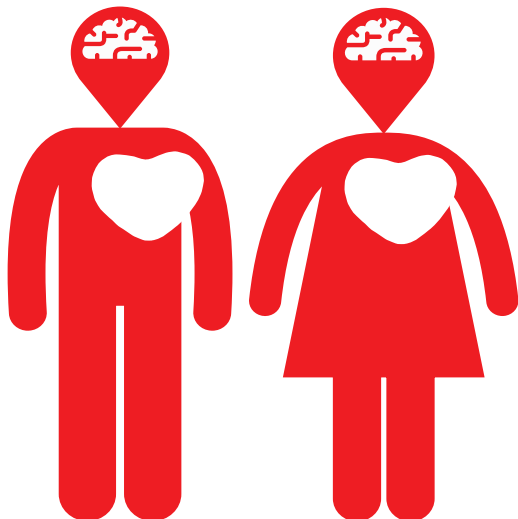
Održavajte krvni tlak i kolesterol  
na sigurnoj razini



Držite dijabetes pod kontrolom



Potražite društvenu pomoć



## Za informacije o zdravlju srca

Nazovite **1300 36 27 87** ako želite porazgovarati sa zdravstvenim stručnjakom. **Služba zdravstvenih informacija zaklade Heart Foundation** pruža informacije o zdravlju srca i uslugama potpore.

## Za informacije o moždanom udaru

Nazovite **1800 STROKE (1800 787 653)**. Zdravstveni stručnjaci koji rade u **StrokeLine** pružaju informacije i savjete o prevenciji moždanog udara, liječenju i oporavku.

## Za tumača

Nazovite **131 450** ako vam je potreban tumač i zamolite da vam nazovu Heart Foundation ili Stroke Foundation.



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

Ova publikacija je izrađena na temelju CON-155.v2, Kako znati koji su faktori rizika.

*Uvjeti korištenja:* Ovaj materijal je izrađen na temelju općih informacija i samo u edukativne svrhe. **On ne predstavlja liječnički savjet.** Posavjetujte se s pružateljem zdravstvenih usluga ako imate ili sumnjate da imate neki zdravstveni problem. Ove zdravstvene informacije pripremila je Heart Foundation, a temelje se na neovisnim istraživanjima i zdravstvenim dokazima dostupnim u vrijeme pisanja ove brošure. Ove informacije su prikupljene i pripremljene iz različitih izvora, uključujući, ali ne ograničavajući se samo na suradnju s trećim stranama i informacije koje pod licencom pružaju treće strane. Ovo ne predstavlja potvrdu niti jedne organizacije, proizvođača ili usluge.

Iako su poduzete dužne mjere u pripremi sadržaja ovog materijala, National Heart Foundation of Australia, njeni zaposlenici i povezane stranke ne mogu prihvatiti bilo kakvu odgovornost, uključujući i odgovornost za bilo kakav gubitak ili štetu, nastalu oslanjanjem na njegov sadržaj ili točnost, optičaj i potpunost informacija.

Ovaj materijal može se naći u programima ili materijalima trećih strana (uključujući, ali ne ograničavajući se na njih, u vrećicama za reklamni materijal ili reklamnim kompletima). Ovo ne podrazumijeva podršku niti preporuku od strane National Heart Foundation of Australia organizacijama, proizvođača ili uslugama trećih strana, kao ni njihovim materijalima i informacijama. Svako korištenje materijala i informacija National Heart Foundation of Australia od strane neke druge osobe ili organizacije je na vaš osobni rizik.

Cjelokupni sadržaj ovog materijala podliježe zaštiti autorskih prava. Upute u svezi dozvole treba uputiti na [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

CON-181-CRO