

آیا شما یک حمله قلبی یا سکته مغزی داشته اید؟

قدم اول شما برای جلوگیری از حمله قلبی یا سکته مغزی

این چه است؟

معاینه حمله قلبی و سکته مغزی برای اشخاصی است که:

- ۴۵ سال یا بیشتر عمر دارند (۳۵ سال و بالاتر برای اشخاص ابوریجنیل و ساکنین جزیره توریز)

- حمله قلبی، ناراحتی قلبی یا سکته مغزی نداشته اند.

می توانید نزد داکتر یا نرس محل تان برای معاینه شدن مراجعه کنید.

برای دانستن احتمال خطر تان، ایشان معاینات خون شما را انجام می دهند و راجع به موضوعات ذیل با شما صحبت می کنند:

چرا این مهم است؟

داشتن حمله قلبی یا سکته مغزی یک مسئله بسیار جدی است و تاثیر بزرگی روی زندگی شما وارد می کند.

داکتر یا نرس تان می تواند با استفاده از محاسبه میزان خطر احتمالی، چانس عمومی وقوع حمله قلبی یا سکته مغزی را برای شما سنجش کند.

www.cvdcheck.org.au

ایشان می توانند راجع به شیوه های کاهش دادن خطر احتمالی این امراض برایتان مشورت دهند. این امر می تواند شامل تجویز دوا نیز باشد.

نگذارید که حمله قلبی یا سکته مغزی اولین علامت
وخامت صحت تان باشد.

اقدام کنید

✓ با داکتر یا نرس تان یک اپاینتمنت بگیرید

✓ تقاضا کنید که معاینه قلب و سکته مغزی شوید

✓ این بروشور را با خود بیاورید

✓ راجع به پروگرام های محلی که برایتان مفید است،
پرسید

✓ اینکار را بخاطر خود و عزیزان تان انجام دهید

آیا اینکه سگرت
می کشید



سن تان



کلسترول



فشار خون



غذا هائیکه می
خورید



وزن تان



تاریخچه صحتی
خانواده تان



میزان تحرک تان



مرض گرده



مرض شکر



چطور می توانید قلب تانرا سالم نگهدارید

برای معلومات صحت قلب

برای صحبت کردن با یک متخصص صحت، به شماره
1300 36 27 87 زنگ بزنید. خدمات معلومات صحت
Heart Foundation معلومات را راجع به صحت قلب
و خدمات حمایتی ارائه می کند.

برای معلومات سگته مغزی

به شماره **1800 STROKE (1800 787 653)** زنگ
بزنید. متخصصین صحت StrokeLine معلومات و مشورت
را راجع به جلوگیری، معالجه و صحت یابی از سگته مغزی
برایتان ارائه می کنند.

برای یک ترجمان

اگر به یک ترجمان ضرورت دارید، به شماره **131 450** زنگ
بزنید و بگوئید که می خواهید با Heart Foundation
یا Stroke Foundation صحبت کنید.

برای ترک سگرت کشیدن کمک بخواهید



فعالیت فیزیکی بیشتر داشته باشید



غذای صحتی مصرف کنید



مشروب کمتر بنوشید



میزان فشار و کلسترول خون تانرا در

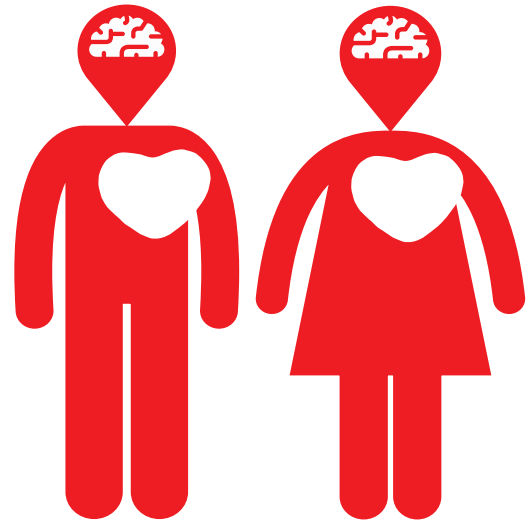
حد مصون نگهدارید



مرض شکر تانرا اداره کنید



کمک های اجتماعی دریافت کنید



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

این نشریه طبق CON-155.v2 ترتیب گردیده است. عوامل خطرات احتمالی را بدانید.

شرایط استفاده: این مواد صرف برای مقاصد معلومات و آگاهی عمومی تهیه گردیده است و حاوی مشورت طبی نمی باشد. لطفاً در صورتیکه مریض هستید یا شک دارید که مریض باشید، با ارائه کننده خدمات صحتی تان مشورت کنید. معلومات صحتی ارائه شده توسط Heart Foundation تهیه گردیده است و بر اساس تحقیقات مستقل و شواهد علمی موجوده در زمان تدوین آن استوار می باشد. این معلومات از منابع مختلف اقتباس و ترتیب گردیده است بشمول ولی نه محدود به همکاری ها با منابع ثالث و معلومات ارائه شده توسط مراجع صاحب لایسنس. این نشریه نمایانگر تأیید هیچ سازمان، محصولات یا خدمات نمی باشد.

ضمن اینکه حین ترتیب نمودن این مواد احتیاط لازم اتخاذ گردیده است، National Heart Foundation of Australia، کارمندان آن و مراجع ذیربط هیچگونه مسؤلیتی را بشمول هرگونه زیان یا صدمات ناشی از اتکا به متن این نشریه یا دقیق بودن، به زمان بودن و کامل بودن آن بدوش نمی گیرد.

این مواد ممکن است در پروگرام ها یا مواد مراجع ثالث (بشمول ولی نه محدود به اعلانات روی خریطه ها یا غیره اعلانات) استفاده گردد که به هیچ عنوان نمایانگر تأیید یا توصیه توسط National Heart Foundation of Australia برای محصولات یا خدمات چنین مراجع ثالث نمی باشد، بشمول مواد یا معلومات ایشان. مسؤلیت هرگونه استفاده از مواد یا معلومات National Heart Foundation of Australia توسط شخص یا سازمان دیگر بدوش خود استفاده کننده می باشد.

تمام مواد مندرج این نشریه تابع حق امتیاز می باشد. سوالات راجع به کسب اجازه باید به copyright@heartfoundation.org.au راجع گردد.

CON-181- DAR