

Έχετε κάνει έλεγχο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού;

Το πρώτο σας βήμα για να βοηθήσετε στην πρόληψη Καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού

Τι είναι;


Έλεγχος καρδιάς και εγκεφαλικού είναι για άτομα που:

- είναι άνω των 45 (35 και άνω για τους Αβορίγινες και τους Νησιώτες του Torres Strait)
- δεν είχαν καρδιακή προσβολή, προβλήματα καρδιάς ή εγκεφαλικό.

Μπορείτε να επισκεφτείτε το γιατρό σας ή το νοσηλευτή σας για αυτό τον έλεγχο.

Για να κατανοήσετε τον κίνδυνό σας, θα σας κάνουν εξετάσεις αίματος και θα σας μιλήσουν για:

 Την ηλικία σας


 Εάν καπνίζετε


 Πίεση αίματος

 Χοληστερόλη

 Το βάρος σας

 Τι τρώτε

 Πόσο κινείστε

 Το οικογενειακό σας ιστορικό

 Ζαχαροδιαβήτη

 Νόσο των νεφρών

Γιατί είναι σημαντικό;

Αν έχετε καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό είναι πολύ σοβαρό και θα έχει μεγάλη επίπτωση στη ζωή σας.

Ο γιατρός σας ή ο νοσηλευτής σας μπορεί να χρησιμοποιήσει υπολογιστή κινδύνου για να βρει την γενική πιθανότητα που έχετε για καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό.

www.cvdcheck.org.au

Μπορούν να σας μιλήσουν για το τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο. Αυτό μπορεί να συμπεριλαμβάνει την λήψη φαρμάκων.

Μην αφήνετε την καρδιακή προσβολή ή το εγκεφαλικό να είναι το πρώτο σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά.

Αναλάβετε δράση

- ✓ Κλείστε ραντεβού με το γιατρό σας ή το νοσηλευτή σας
- ✓ Ζητήστε έλεγχο καρδιάς και εγκεφαλικού
- ✓ Πάρτε αυτό το φυλλάδιο μαζί σας
- ✓ Ρωτήστε για οποιαδήποτε τοπικά προγράμματα που μπορεί να σας βοηθήσουν
- ✓ Κάντε το για σας και για τους αγαπημένους σας

Πώς να κρατήσετε την καρδιά σας υγιή

Λάβετε βοήθεια για να σταματήσετε το κάπνισμα



Γίνετε πιο ενεργητικός



Φάτε φαγητά που είναι καλά για σας



Μειώστε στο αλκοόλ



Κρατήστε τα επίπεδα πίεσης του αίματος και της χοληστερόλης ασφαλή



Διαχειριστείτε τον ζαχαροδιαβήτη σας



Ζητήστε κοινωνική στήριξη

Για πληροφορίες υγείας της καρδιάς

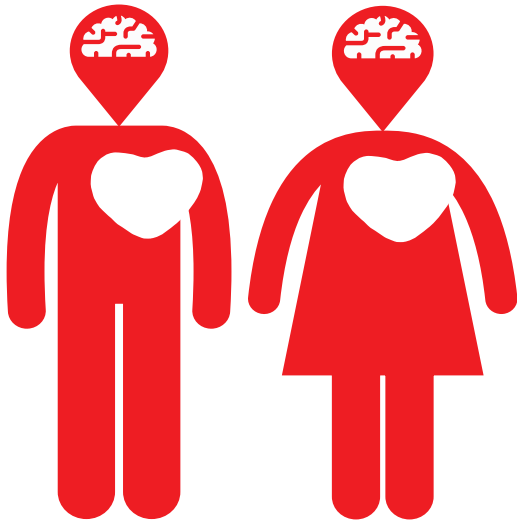
Καλέστε το **1300 36 27 87** για να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας. Η **Υπηρεσία Υγείας της Heart Foundation** παρέχει πληροφορίες για την υγεία της καρδιάς και υπηρεσίες στήριξης.

Για πληροφορίες για εγκεφαλικό

Καλέστε το **1800 STROKE (1800 787 653)**. Οι επαγγελματίες της **StrokeLine** παρέχουν πληροφορίες και συμβουλές στην πρόληψη του εγκεφαλικού, τη θεραπεία και την αποκατάσταση.

Για διερμηνέα

Καλέστε το **131 450** εάν χρειάζεστε διερμηνέα και ζητήστε το Heart Foundation ή το Stroke Foundation.



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

Αυτό το Έντυπο είναι βασισμένο στο CON-155v2. Μάθετε τους παράγοντες κινδύνου

Όροι Χρήσης: Το υλικό αυτό έχει αναπτυχθεί μόνο για γενική πληροφόρηση και εκπαιδευτικούς σκοπούς. **Δεν αποτελεί ιατρική συμβουλή.** Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας χορηγό ιατρικής περίθαλψης αν έχετε ή υποπτεύεστε ότι έχετε, πρόβλημα υγείας. Οι πληροφορίες που παρέχονται για την υγεία έχει αναπτυχθεί από το Heart Foundation και βασίζονται σε ανεξάρτητες έρευνες και τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία κατά τη στιγμή της συγγραφής. Οι πληροφορίες λαμβάνονται και αναπτύσσονται από διάφορες πηγές που περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται σε συνεργασίες με τρίτους και πληροφορίες που παρέχονται από τρίτους, κατόπιν αδειας.

Δεν αποτελούν έγκριση κάποιου οργανισμού, προϊόντος ή υπηρεσίας. Ενώ έχει δοθεί προσοχή στην προετοιμασία του περιεχομένου αυτού του υλικού, το National Heart Foundation of Australia, οι υπάλληλοί του και οι σχετιζόμενοι παράγοντες δεν μπορούν να αποδεχτούν καμία ευθύνη, καθώς και για κάθε απώλεια ή ζημία, που προκύπτει από την εξάρτηση στο περιεχόμενο, ή την ακρίβεια, την ενημερότητα και την πληρότητα.

Το υλικό αυτό μπορεί να βρεθεί σε προγράμματα ή υλικό τρίτων φορέων (που περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε τσάντες των σόου ή πακέτα διαφήμισης). Αυτό δεν υπονοεί την έγκριση ή τη σύσταση από το National Heart Foundation of Australia για τους εν λόγω τρίτους οργανισμούς, προϊόντα ή υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων του υλικού ή των πληροφοριών τους. Οποιαδήποτε χρήση του υλικού ή πληροφοριών του National Heart Foundation of Australia από άλλο πρόσωπο ή οργανισμό γίνεται με ευθύνη του χρήστη.

Το σύνολο του περιεχομένου του υλικού αυτού υπόκειται σε προστασία πνευματικής ιδιοκτησίας. Απορίες σχετικά με τις άδειες πρέπει να απευθύνονται στο copyright@heartfoundation.org.au

CON-181-GRE