

क्या आपने दिल और स्ट्रोक की जाँच करवाई है?

दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक होने को रोकने में मदद करने के लिए आपका पहला कदम

यह क्या होता है?

दिल और स्ट्रोक की जाँच उन लोगों के लिए है जो:

- 45 और इससे अधिक की उम्र के हैं (आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट द्वीपवासी लोगों के लिए 35 और इससे अधिक की उम्र)
- कभी भी दिल के दौरे, दिल की समस्याओं या स्ट्रोक से ग्रस्त नहीं हुए हैं।

आप इस जाँच के लिए अपने स्थानीय डॉक्टर या नर्स के पास जा सकते/सकती हैं।

आपके लिए इसके खतरे को समझने के लिए वे रक्त-परीक्षण करेंगे और आपसे निम्नलिखित बातों के बारे में चर्चा करेंगे:



आपकी उम्र



क्या आप धूम्रपान करते/करती हैं



रक्तचाप



कोलेस्ट्रॉल



आपका वजन



आप क्या खाते/खाती हैं



आप शारीरिक रूप से कितने/कितनी सक्रिय हैं



आपका पारिवारिक इतिहास



डायबटीज़



गुर्दे की बीमारी

यह महत्वपूर्ण क्यों है?

दिल का दौरा पड़ना या स्ट्रोक होना बहुत गंभीर बात होती है और इससे आपके जीवन पर बहुत बड़ा असर पड़ेगा।

आपका डॉक्टर या नर्स एक रिस्क कैलकुलेटर का उपयोग करके आपके लिए दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक होने की समग्र संभावना का पता लगा सकता/सकती है।

www.cvdcheck.org.au

वह आपसे इस बारे में बात कर सकता/सकती है कि आप अपने लिए खतरे को कम करने के लिए क्या कर सकते/सकती हैं। इसमें दवाइयाँ लेना शामिल हो सकता है।

दिल के दौरे या स्ट्रोक को यह पता लगाने के लिए पहला संकेत न होने दें कि कुछ सही नहीं है।

काम करें

- ✓ अपने डॉक्टर या नर्स के साथ एक एपॉइंटमेंट लें
- ✓ दिल और स्ट्रोक की जाँच के लिए पूछें
- ✓ अपने साथ इस प्रपत्र को ले जाएँ
- ✓ ऐसे स्थानीय कार्यक्रमों के बारे में पूछें जो आपकी मदद कर सकते हैं
- ✓ ऐसा अपने लिए और अपने प्रियजनों के लिए करें

अपने दिल को स्वस्थ कैसे रखें

धूम्रपान छोड़ने के लिए सहायता प्राप्त करें



और अधिक सक्रिय बनें



अपने लिए स्वस्थ भोजन का सेवन करें



एल्कोहल के सेवन को कम करें



अपने रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल का सुरक्षित स्तर बनाए रखें



अपने डायबटीज़ का प्रबंधन करें



सामाजिक सहायता प्राप्त करें

दिल के स्वास्थ्य के लिए जानकारी

एक स्वास्थ्य पेशेवर के साथ बात करने के लिए

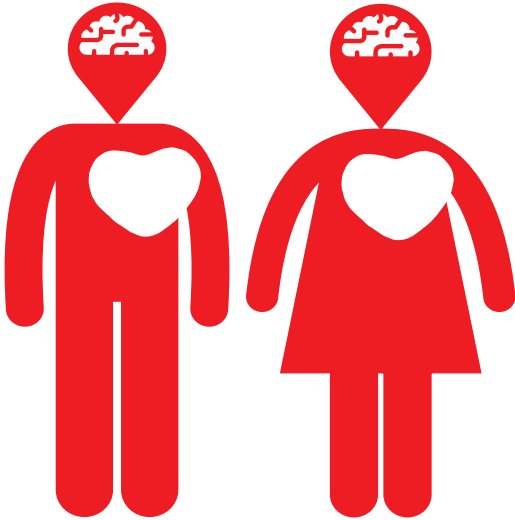
1300 36 27 87 पर कॉल करें। Heart Foundation की स्वास्थ्य सूचना सेवा दिल के स्वास्थ्य और सहायता सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान करती है।

स्ट्रोक के बारे में जानकारी के लिए

1800 STROKE (1800 787 653) पर कॉल करें। StrokeLine के स्वास्थ्य पेशेवर स्ट्रोक की रोकथाम, उपचार और स्ट्रोक होने के बाद स्वास्थ्य-लाभ के बारे में जानकारी और सलाह प्रदान करते हैं।

दुभाषिए के लिए

अगर आपको एक दुभाषिए की आवश्यकता है, तो **131 450** पर कॉल करें और Heart Foundation या Stroke Foundation के लिए पूछें।



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

यह प्रकाशन CON-155.v2 खतरे के कारकों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के ऊपर आधारित है।

उपयोग की शर्तें: यह सामग्री सामान्य जानकारी और शैक्षिक उद्देश्यों के लिए विकसित की गई है। यह चिकित्सीय परामर्श के रूप में नहीं है। यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है या होने का संदेह है, तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा-प्रदाता से परामर्श करें। उपलब्ध कराई गई स्वास्थ्य जानकारी Heart Foundation द्वारा विकसित की गई है और यह स्वतंत्र अनुसंधान और लेखन के समय उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाणों पर आधारित है। यह जानकारी अनेकानेक स्रोतों से प्राप्त और विकसित की गई है, जिनमें तीसरे पक्षों द्वारा सहयोग और लाइसेंस के तहत तीसरे पक्षों द्वारा उपलब्ध कराई गई जानकारी शामिल है, परंतु यह इन्हीं तक सीमित नहीं है। यह किसी संगठन, उत्पाद या सेवा का अनुमोदन नहीं है।

इस सामग्री को तैयार करने में ध्यान बरता गया है, परंतु National Heart Foundation of Australia, इसके कर्मचारी और संबंधित पार्टियां कोई दायित्व स्वीकार नहीं कर सकती हैं, जिसमें सामग्री पर निर्भरता से उत्पन्न होने वाला कोई भी नुकसान या क्षति, या इसकी सटीकता, वर्तमान वैधता और संपूर्णता शामिल हैं।

इस सामग्री को तीसरे पक्षों के कार्यक्रमों या सामग्री में पाया जा सकता है (जिसमें शो बैग या विज्ञापन किट्स शामिल हैं, लेकिन यह इन्हीं तक ही सीमित नहीं है)। इससे यह तात्पर्य नहीं है कि National Heart Foundation of Australia इस तरह के तीसरे पक्षों के संगठनों, उत्पादों या सेवाओं, उनकी सामग्री या जानकारी का अनुमोदन या सँस्तुति करता है। किसी भी व्यक्ति या संगठन द्वारा National Heart Foundation of Australia की सामग्री या जानकारी का कोई भी उपयोग उपयोगकर्ता के अपने खतरे पर है।

यह पूरी सामग्री कॉपीराइट संरक्षण के अधीन है। अनुमतियों के विषय में पूछताछ copyright@heartfoundation.org.au के प्रति निर्देशित की जानी चाहिए।

CON-181-HIN