

Avete fatto un controllo per il cuore e l'ictus?

Il vostro primo passo per prevenire un infarto o un ictus

Che cos'è?

Il controllo per il cuore e l'ictus è indicato per le persone che:

- hanno o hanno superato i 45 anni di età (i 35 nel caso di persone aborigene o di abitanti dello Stetto di Torres)
- non sono stati colpiti da infarto, disturbi cardiaci o ictus.

Per fare questo controllo rivolgetevi al medico o all'infermiere della vostra zona.

Per comprendere quale sia il vostro livello di rischio, vi faranno fare delle analisi del sangue e vi faranno delle domande in merito a:



La vostra età



Se fumate



Pressione sanguigna



Colesterolo



Il vostro peso



Che cosa mangiate



Quanto siete fisicamente attivi



La vostra storia familiare



Diabete



Disturbi renali

Perché è importante?

Essere colpiti da un infarto o da un ictus è una questione molto seria e avrà un notevole impatto sulla vostra vita.

Il vostro medico o infermiere può utilizzare un calcolatore di rischio per determinare quale sia nel complesso la vostra probabilità di subire un infarto o un ictus.

www.cvdcheck.org.au

Possono anche parlarvi di cosa potete fare per ridurre il rischio, tra cui anche assumere dei farmaci.

Non lasciate che siano un infarto o un ictus il primo segnale che c'è qualcosa che non va.

Datevi una mossa

- ✓ Prendete un appuntamento con il vostro medico o il vostro infermiere
- ✓ Chiedete che vi venga fatto un controllo per l'infarto e l'ictus
- ✓ Portate questo opuscolo con voi
- ✓ Chiedete se vi sono dei programmi a livello locale che possono assistervi
- ✓ Fatelo per voi stessi e per i vostri cari

Come mantenere il cuore in salute

Fatevi aiutare a smettere di fumare



Siate più attivi



Mangiate cibi che vi fanno bene



Diminuite l'assunzione di alcolici



Mantenete colesterolo e pressione sanguigna a livelli salutari



Tenete sotto controllo il diabete



Mettetevi in contatto con chi può fornire assistenza

Informazioni sulla salute del cuore

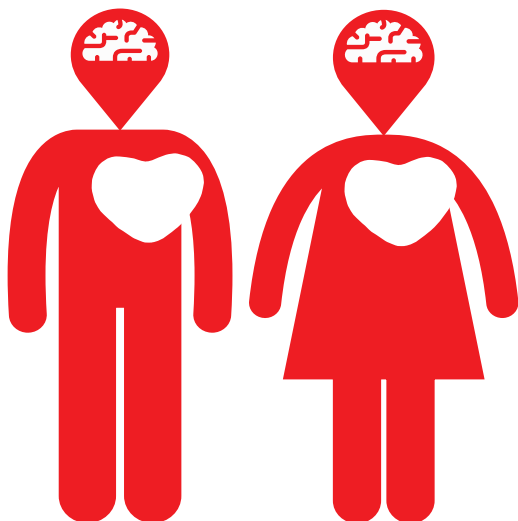
Per parlare con uno dei nostri professionisti sanitari chiamate il **1300 36 27 87**. I servizi informativi della **Heart Foundation** forniscono informazioni sulla salute del cuore e sui servizi di supporto.

Informazioni sull'ictus

Chiamate **1800 STROKE (1800 787 653)**. I professionisti sanitari di **StrokeLine** possono fornirvi informazioni e consigli sulla prevenzione, i trattamenti e il recupero dall'ictus.

Se avete bisogno di un interprete

Se avete bisogno di un interprete chiamate il **131 450** e chiedete di parlare con la Heart Foundation o la Stroke Foundation.



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

Questa pubblicazione è basata sul CON-155.v2, Know the risk factors (Conosci i fattori di rischio).

Termini di utilizzo: Questo materiale è stato sviluppato esclusivamente allo scopo di fornire informazioni di carattere generale e a carattere educativo e **non costituisce consulenza medica**. Se avete o sospettate di avere un problema di salute, siete pregati di consultare il vostro medico. Le informazioni sanitarie fornite sono state sviluppate dalla Heart Foundation e si basano su ricerche indipendenti e su prove scientifiche disponibili al momento in cui sono stati redatti i contenuti. Le informazioni sono state ottenute e sviluppate da varie fonti, incluso ma non limitato a collaborazioni con terzi e ad informazioni fornite da terzi su licenza. Tali informazioni non costituiscono approvazione di nessun ente, prodotto o servizio.

Nonostante i contenuti di questo opuscolo siano stati redatti con la massima cura, la National Heart Foundation of Australia, i suoi dipendenti e le altre parti in causa declinano eventuali responsabilità per qualsiasi perdita o danno derivante dall'aver fatto affidamento su tali contenuti, o sulla loro accuratezza, attualità e completezza.

Questo materiale potrebbe essere presente in programmi o materiale di terzi (incluso ma non limitato a sacchetti promozionali o kit pubblicitari). Ciò non implica approvazione o raccomandazione da parte della National Heart Foundation of Australia di enti, prodotti o servizi di terzi, inclusi i loro materiali e le loro informazioni. Qualsiasi uso di materiale o informazioni della National Heart Foundation of Australia da parte di un'altra persona o altro ente è a rischio dell'utente.

L'intero contenuto di questo opuscolo è soggetto alla tutela dei diritti d'autore. Qualsiasi richiesta di utilizzo deve essere inviata all'indirizzo copyright@heartfoundation.org.au

CON-181-ITA