

# Дали сте ја провериле опасноста од срцев напад и мозочен удар?

Вашиот прв чекор што ќе ви помогне да спречите срцев напад или мозочен удар

## Што е тоа?

**Проверката на опасноста од срцев напад и мозочен удар е за луѓе кои:**

- се на возраст од 45 и повеќе години (35 и повеќе за Абориџини и луѓе од островите Торес Стреит)
- претходно немале срцев напад, срцеви проблеми или мозочен удар.

Може да појдете кај вашиот локален лекар или медицинска сестра за да ви ја направат оваа проверка.

За да утврдат на колкава опасност сте изложени, тие ќе ви направат проверки на крвта и ќе поразговараат со вас во врска со следните работи:



Вашата возраст



Дали пушите



Крвниот притисок



Холестеролот (мастите во крвта)



Вашата телесна тежина



Што јадете



Колку се движите



Вашата семејна историја



Шеќерна болест



Заболување на бубрезите

## Зошто е важно ова?

**Ако имате срцев напад или мозочен удар, тоа е многу сериозна работа и ќе има големо влијание врз вашиот живот.**

Вашиот лекар или медицинската сестра може да го употребат пресметувачот на опасноста за да утврдат колкави се вашите општи шанси да добиете срцев напад или мозочен удар.

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

Тие може да поразговараат со вас за тоа што може да направите за да ја намалите опасноста. Тоа може да вклучува и пиење на лекови.

**Не дозволувајте срцевиот напад или мозочниот удар да бидат првиот знак дека нешто не е во ред.**

### Преземете дејствија

- ✓ Закажете преглед кај вашиот лекар или медицинска сестра
- ✓ Побарајте да ви направат проверка на срцето и на опасноста од мозочен удар
- ✓ Понесете ја книшкава со себе
- ✓ Распрашајте се дали има некои локални програми што можат да ви помогнат
- ✓ Сторете го тоа заради себе и заради вашите најмили

## Како да си го зачувате срцето здраво

Побарајте помош за да престанете да пушите



Бидете поактивни



Јадете храна што е добра за вас



Намалете го пиенето алкохол



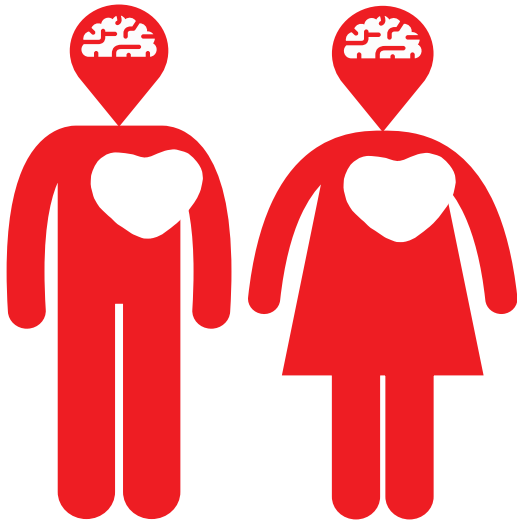
Одржувајте ги вашиот крвен притисок и холестеролот на безбедно ниво



Водете грижа за вашата шеќерна болест



Побарајте општествена поддршка



## За информации во врска со здравјето на срцето

Јавете се на **1300 36 27 87** за да разговарате со професионален здравствен работник.

**Информативната служба на Heart Foundation** дава информации за здравјето на срцето, како и услуги за поддршка.

## За информации во врска со мозочниот удар

Јавете се на **1800 STROKE (1800 787 653)**. Професионалните здравствени работници на **StrokeLine** даваат информации и совети за тоа како да се спречи мозочниот удар, како да се лекуваат последиците и како да се закрепне по мозочен удар.

## За преведувач

Јавете се на **131 450** ако ви треба преведувач и побарајте ја Heart Foundation или Stroke Foundation.



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

Овој печатен материјал е заснован на CON-155.v2, Знајте ги факторите на опасност.

**Услови за користење:** овој материјал е изработен само заради општо информирање и подучување. **Тој не претставува лекарски совет.** Ве молиме посветувајте се со вашиот давател на услуги за здравствена нега ако имате, или ако се сомневате дека имате здравствен проблем. Здравствените информации изнесени овде се изработени од страна на Фондацијата за срце (Heart Foundation) и засновани се на независно истражување и на расположивите научни докази во времето кога е пишувачки материјалот. Информациите се добиени и разработени од различни извори вклучувајќи, но не ограничувајќи се само на соработка со трети лица и информации доставени од страна на трети лица со дозвола. Овој материјал не поддржува ни една организација, производ или услуга.

Иако содржината на овој материјал е грижливо подготвена, National Heart Foundation of Australia, нејзините вработени и другите поврзани страни не можат да прифатат никаква одговорност, вклучувајќи и одговорност за каква и да било загуба или штета, што произлегла од потпирањето на содржината, ниту пак за нејзината точност, тековност и потполност.

Овој материјал може да се најде во програми или материјали на трети лица (вклучувајќи, но не ограничувајќи се само на изложбени торби или рекламни комплекти). Тоа не подразбира дека National Heart Foundation of Australia ги поддржува или препорачува таквите трети лица, било да се тоа организации, производи или услуги, вклучувајќи ги и нивните материјали или информации. Секое користење на материјалите или информациите на National Heart Foundation of Australia од страна на друго лице или организација е на сопствена одговорност на тој што ги користи.

Свкупната содржина на овој материјал подлежи на законите за заштита на авторските права. Прашањата во врска со дозволи за користење треба да се упатат до [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

CON-181-MAC