

你有进行过心脏及中风检查吗？

帮助预防心脏病发作及中风的第一步

什么是心脏及中风检查？

心脏及中风检查是针对：

- 45岁以上的人群 (35岁以上的土著民及托雷斯岛民)
- 从来没有过心脏病发作、心脏疾病及中风

你可以到家庭医生或护士那里进行此检查。

为了了解你的风险，他们会对你进行血检，并和你谈论以下方面：



你的年龄



是否抽烟



血压



胆固醇



你的体重



你的饮食



你的运动量



你的家族病史



糖尿病



肾病

为什么这很重要？

心脏病发作或中风是非常严重的情况，会对你的生活造成巨大的影响。

你的医生或护士可以通过一种风险计算法来计算你会心脏病发作或中风的总体机率。

www.cvdcheck.org.au

他们可以和你讨论为了降低风险你可以做些什么。这有可能包括服药。

不要让心脏病发作或中风成为有问题的第一迹象。

行动起来

- ✓ 和你的医生或护士预约
- ✓ 要求进行心脏及中风检查
- ✓ 带上本手册
- ✓ 询问关于可以帮助你的当地项目
- ✓ 为了你自己和爱你的人

如何保持心脏健康

寻求帮助戒烟



多运动



健康饮食



减少喝酒



保持血压和胆固醇在安全水平



控制好糖尿病



去寻求社会帮助

有关心脏健康方面的信息

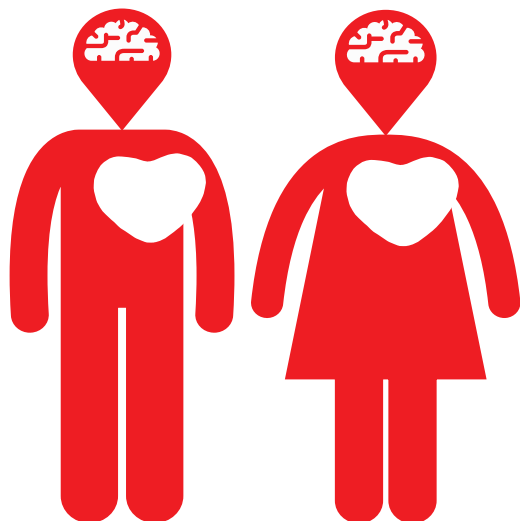
请拨打 **1300 36 27 87** 询问健康专业人员。Heart Foundation的健康信息服务提供关于心脏健康和支持服务方面的信息。

有关中风方面的信息

请拨打**1800 STROKE (1800 787 653)**。StrokeLine 的健康专业人员提供关于预防中风、治疗及恢复方面的信息和建议。

需要传译员

如果你需要传译员，请拨打**131 450**，并要求转接Heart Foundation或Stroke Foundation。



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

本出版物基于CON-155.v2，了解风险因素。

使用条款：本材料仅用于一般信息和教育目的。它不构成医疗建议。如果您有或怀疑您有健康问题，请咨询您的医疗保健提供者。本材料所提供的健康信息由Heart Foundation制定，基于独立研究和撰写本文时可用的科学证据。该信息是从各种来源获得和发展的，包括但不限于与第三方的合作以及第三方根据许可提供的信息。这不是任何组织、产品或服务的代言。

虽然在编制本材料的内容时已经谨慎进行，National Heart Foundation of Australia、其员工和关联方不能为包括因依赖内容而导致的任何损失或损害，或其准确性、时效性和完备性接受任何责任。

此材料可能在第三方的项目或材料（包括但不限于展示袋或广告套件）中找到。这并不意味着National Heart Foundation of Australia对这些第三方组织、产品或服务（包括其材料或信息）的认可或推荐。任何使用由另一人或组织提供的National Heart Foundation of Australia的材料或信息的用户将自行承担风险。

本材料的全部内容受版权保护。有关权限的询问应发送至 copyright@heartfoundation.org.au

CON-181-MAN