

# Czy zbadaleś się na możliwość ataku serca i udaru?

Twój pierwszy krok, by pomóc zapobiec atakowi serca lub udarowi

## Co to jest?

Badanie kontrolne na możliwość ataku serca i udaru oferowane jest ludziom, którzy:

- ukończyli 45 lat (35 lat w przypadku Aborygenów i mieszkańców wysp Cieśniny Torresa)
- nie doświadczyli ataku serca, problemów z sercem lub udaru.

Możesz odwiedzić swojego miejscowego lekarza lub pielęgniarkę w sprawie tego badania.

By zrozumieć ryzyko, wykonają ci oni badanie krwi i porozmawiają z tobą na temat:



twojego wieku



czy palisz



ciśnienia krwi



cholesterolu



twojej wagi



co jesz



ile się ruszasz



chorób w twojej rodzinie



cukrzycy



choroby nerek

## Dlaczego jest to ważne?

Atak serca lub udar są bardzo poważną sprawą mogącą mieć duży wpływ na twoje życie.

Twój lekarz lub pielęgniarka mogą skorzystać z kalkulatora ryzyka, by stwierdzić, jakie jest w twoim przypadku ogólnie prawdopodobieństwo ataku serca lub udaru.

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

Mogą porozmawiać z tobą, co możesz zrobić, żeby obniżyć to prawdopodobieństwo. Może się to wiązać z braniem przez siebie leków.

**Nie pozwól, by atak serca lub udar były pierwszą oznaką, że coś jest nie tak.**

### Podjmij kroki

- ✓ Umów się ze swoim lekarzem lub pielęgniarką
- ✓ Poproś o wykonanie badania na możliwość ataku serca lub udaru
- ✓ Weź ze sobą tę broszurę
- ✓ Zapytaj o miejscowe programy, które mogą ci pomóc
- ✓ Zrób to z myślą o sobie i tych, których kochasz

## Jak zachować zdrowe serce

Skorzystaj z pomocy,  
by rzucić palenie



Zażywaj więcej ruchu



Zdrowo się odżywiaj



Ogranicz spożycie alkoholu



Utrzymaj ciśnienie krwi i cholesterol  
na zdrowym poziomie



Kontroluj swoją cukrzycę



Zwróć się o pomoc społeczną

## Po informację na temat zdrowia serca

Zadzwoń pod numer **1300 36 27 87** by porozmawiać z pracownikiem medycznym.

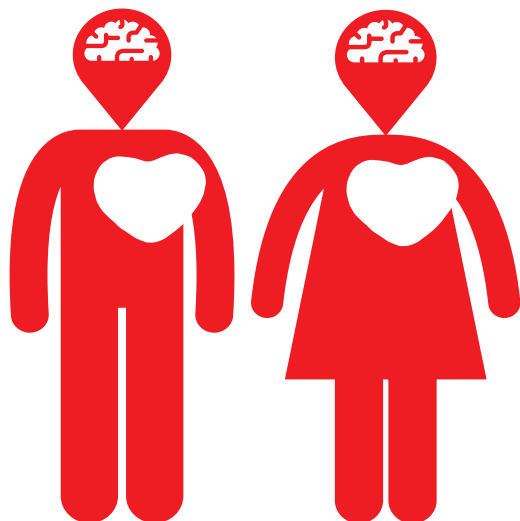
**Heart Foundation's Health Information Service** służy informacją na temat zdrowia serca i usług pomocy.

## Po informację na temat udaru

Zadzwoń pod numer **1800 STROKE (1800 787 653)**. Pracownicy medyczni **StrokeLine** służą informacją i poradą na temat zapobieżenia udarowi, leczenia i powrotu do zdrowia.

## Po tłumacza

Zadzwoń pod numer **131 450** jeśli potrzebujesz tłumacza i poproś o połączenie z Heart Foundation or Stroke Foundation.



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

Niniejsza informacja opiera się na CON-155.v2, Znaj czynniki ryzyka.

Warunki korzystania: Materiał ten został opracowany jedynie dla ogólnej informacji i w celach edukacyjnych. **Nie stanowi on porady medycznej.** Prosimy skontaktować się ze swoim usługodawcą zdrowotnym, jeżeli masz, lub podejrzewasz, że masz, problem zdrowotny. Podane tu informacje zdrowotne zostały opracowane przez Heart Foundation i opierają się na niezależnych badaniach i dostępnych dowodach naukowych w chwili ich napisania. Informacje te zostały otrzymane z wielu źródeł, włącznie, choć nie tylko, we współpracy ze stronami trzecimi i informacjami osób trzecich za ich zgodą. Nie lansują one żadnej organizacji, produktu lub usługi.

O ile materiał ten został przygotowany z uwagą, National Heart Foundation of Australia, jej pracownicy i związane z nimi strony nie mogą przyjąć odpowiedzialności włącznie z odpowiedzialnością za straty i szkody wynikłe z oparcia się na jego treści, za jego dokładność, powszechność użycia i kompletność.

Materiał ten można znaleźć w programach lub materiałach stron trzecich, (włącznie, ale nie tylko, z torebkami i pakietami reklamowymi). Nie oznacza to poparcia lub rekomendacji przez National Heart Foundation of Australia dla organizacji takich stron trzecich, produktów lub usług, włącznie z ich materiałami lub informacjami. Jakiegokolwiek wykorzystanie materiałów lub informacji National Heart Foundation of Australia przez inną osobę lub organizację jest na własne ryzyko użytkownika.

Cała treść tego materiału podlega ochronie praw autorskich. Pytania dotyczące zezwoleń należy kierować do [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

CON-181-POL