

А вы прошли обследование сердца и обследование на инсульт?

Первое, что вы можете сделать для предотвращения инфаркта или инсульта











Что это такое?

Обследование сердца и обследование на инсульт предназначено для людей:

- которым 45 лет и старше (35 лет и старше для аборигенов и островитян пролива Торреса)
- у которых не было инфаркта, проблем с сердцем или инсульта.

Вы можете пройти это обследование у своего врача или медсестры.

Для оценки риска в вашем случае они возьмут у вас кровь на анализ и обсудят с вами следующее:

- | | |
|--|--|
|  Ваш возраст |  То, курите ли вы |
|  Кровяное давление |  Холестерин |
|  Ваш вес |  То, что вы едите |
|  То, сколько вы двигаетесь |  Случаи заболевания в вашей семье |
|  Диабет |  Заболевания почек |

Почему это важно?

Инфаркт или инсульт являются очень серьезными заболеваниями и оказывают очень серьезное влияние на вашу жизнь.

Ваш врач или медсестра могут использовать калькулятор риска, чтобы узнать общую вероятность возникновения у вас инфаркта или инсульта.

www.cvdcheck.org.au

Они могут обсудить с вами меры, которые вы можете предпринять для снижения этого риска. Сюда может входить прием лекарств.

Не доводите до того, чтобы инфаркт или инсульт были первыми признаками того, что-то не так.

Примите следующие меры

- ✓ Запишитесь на прием у своего врача или медсестры
- ✓ Попросите сделать обследование на вероятность инфаркта или инсульта
- ✓ Возьмите и сохраните эту брошюру
- ✓ Спросите, есть ли по вашему месту жительства какие-либо программы, которые могут вам помочь
- ✓ Примите эти меры по отношению к себе и к людям, которые вам небезразличны

Как сохранить сердце в здоровом состоянии

Бросьте курить, воспользуйтесь
помощью специалистов



Ведите более активный образ жизни



Ешьте продукты, которые полезны



Сократите потребление алкоголя



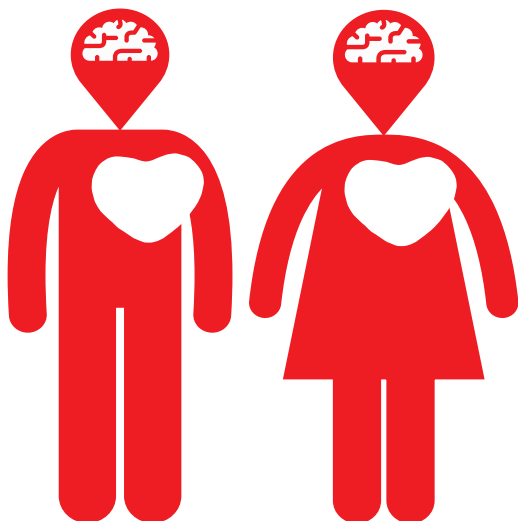
Поддерживайте свое кровяное
давление и уровень холестерина
на безопасном уровне



Если у вас диабет, держите
его под контролем



Воспользуйтесь общественной
поддержкой



Чтобы получить информацию о здоровом состоянии сердца

Позвоните по номеру **1300 36 27 87** и поговорите с медицинским работником. **Информационная служба организации Heart Foundation** предоставляет информацию о здоровом состоянии сердца и о дополнительных видах услуг.

Чтобы получить информацию об инсультах

Позвоните по номеру **1800 STROKE (1800 787 653)**. Медицинские работники службы **StrokeLine** предоставляют информацию и консультации по вопросам профилактики инсульта, а также лечения и восстановления после инсульта.

Чтобы воспользоваться услугами переводчика

Если вам нужен переводчик, позвоните по номеру **131 450** и попросите поговорить со службами Heart Foundation или Stroke Foundation.



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

Данная публикация основана на CON-155.v2, Знать факторы риска.

Условия использования: Этот материал был разработан только для получения общей информации и в образовательных целях. **Он не является врачебной консультацией.** Если у вас есть или вы подозреваете, что у вас есть, проблемы со здоровьем, обратитесь к своему лечащему врачу. Предоставленная медицинская информация была разработана организацией Heart Foundation на основе независимых исследований и имеющихся на момент написания научных данных. Эта информация получена из различных источников, в том числе, но не ограничиваясь этим, из совместных работ с третьими лицами и из информации, предоставленной третьими лицами по лицензии. Она не предназначена для косвенной или иной поддержки или продвижения какой-либо организации, продукта или услуги.

Несмотря на то, что при подготовке этого материала были приняты все возможные меры предосторожности, организация National Heart Foundation of Australia, ее сотрудники и связанные с ней лица и организации не подлежат ответственности за какие-либо убытки или ущерб, вызванные использованием содержания настоящей публикации, ее точности, полноты или срока действия.

Этот материал можно встретить в программах или материалах третьих сторон (включая, но не ограничиваясь наборами участников мероприятий или рекламными наборами). Это не означает, что организация National Heart Foundation of Australia одобряет или рекомендует организации, продукты или услуги таких третьих сторон, в том числе их материалы или информацию. Любое использование материалов или информации организации National Heart Foundation of Australia другими лицами или организациями осуществляется пользователями на свой страх и риск.

Все содержание этого материала находится под защитой закона об авторских правах. Запросы по разрешению использования должны быть направлены на copyright@heartfoundation.org.au

CON-181-RUS