

Да ли сте ишли на преглед ради срца и možданог удара?

Ваш први корак који ће да вам помогне око спречавања срчаног удара или možданог удара

Шта је то?

Преглед ради срца и možданог удара је за особе које:

- су преко 45 година старости (преко 35 за особе које су абориђинског порекла или особе са Торес Страит острва
- нису имале срчани удар, срчане проблеме или možдани удар.

Можете да посетите вашег локалног лекара или медицинску сестру за овај преглед.

Да бисте разумели ваш ризик, они ће да вам ваде крв и да разговарају са вама о следећем:

Зашто је то важно?

Имати срчани удар или možдани удар је веома озбиљна ствар и имаће велики утицај на ваш живот.

Ваш лекар или медицинска сестра могу да користе калкулатор за процену ризика како би установили које су опште шансе да се добије срчани удар или možдани удар.

www.cvdcheck.org.au

Они могу да причају са вама о томе шта можете да урадите да смањите ризик. То може да укључује и узимање лекова.



Вашем старосном добу



Ако пушите



Крвном притиску



Холестеролу



Вашој тежини



Шта једете



Колико се крећете



Породичној историји болести



Дијабетесу



Болестима бубрега

Не дозволите да срчани удар или možдани удар буду први знак да нешто није у реду.

Предузмите мере

- ✓ Закажите преглед са вашим лекаром или медицинском сестром
- ✓ Тражите преглед срца и проверу možданог удара
- ✓ Понесите ову брошуру са вама
- ✓ Питајте да ли постоје неки локални програми који би могли да вам помогну
- ✓ Урадите то ради себе и оних које волите

Како да одржите здравље срца

Потражите помоћ око
остављања пушења



Будите активнији



Једите храну која је
добра за вас



Смањите алкохол



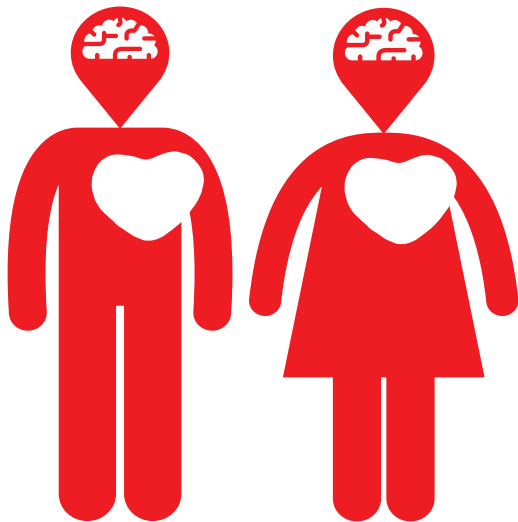
Држите крвни притисак
и холестерол на здравом нивоу



Самоконтролишите
ваш дијабетес



Потражите друштвену подршку



За информације о здрављу срца

Назовите **1300 36 27 87** да разговарате са здравственим радником. Служба за здравствене информације о здрављу срца Фондације за срце (Heart Foundation's Health Information Service) пружа информације о здрављу срца и услуге подршке.

За информације о можданом удару

назовите **1800 STROKE (1800 787 653)**. Здравствени радници службе StrokeLine пружају информације и савете у вези спречавања можданог удара, лечења и опорављања.

За преводиоца

Назовите **131 450** ако вам је потребан преводац тражите да разговарате са (Heart Foundation) Фондацијом за срце или (Stroke Foundation) Фондацијом за мождани удар.



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

Ова публикација је заснована на CON-155.v2, Упознајте факторе ризика.

Услови коришћења: Овај материјал је састављен за опште информације и искључиво у едукативне сврхе и **не представља здравствени савет**. Молимо вас да консултујете свог лекара ако имате, или сумњате да имате, здравствени проблем. Информације о здрављу су састављене од стране Heart Foundation и заснивају се на независним истраживањима и доступним научним доказима за време писања овог текста. Информације су узете и састављене из различитих извора, укључујући, али не ограничавајући се на, сарадњу са трећим лицима и информације које обезбеђују трећа лица под лиценцом. То није потврда било које организације, производа или услуге.

Мада се садржај овог материјала пажљиво припремао, National Heart Foundation of Australia, њени службеници и повезана лица не могу прихватити било какву одговорност, укључујући и у случају губитка или оштећења, као резултат ослањања на садржај, односно на њихову тачност, актуелност и потпуност.

Овај материјал се може наћи у програмима или материјалима трећих лица (укључујући, али не ограничавајући се на, рекламе у кесам (show bags) или рекламне комплете (advertising kits)). Ово не подразумева подршку или препоруку од стране National Heart Foundation of Australia за та трећа лица организације, производе или услуге, укључујући њихове материјале или информације. Свака употреба материјала или информација National Heart Foundation of Australia од стране другог лица или организације је на сопствени ризик корисника.

Целокупан садржај овог материјала подлеже заштити ауторских права. За питања о дозволи треба да се обратите на copyright@heartfoundation.org.au

CON-181-SER