

# Nagpasuri ka na ba sa puso at sa stroke?

Ang iyong unang hakbang upang maiwasan ang atake sa puso o stroke

## Ano ba ito?

Ang pagpapasuri sa puso at stroke ay para sa mga taong:

- may edad na 45 at pataas (35 at pataas para sa mga Katutubo at Taga-Islang Torres Strait)
- hindi pa nagkaroon ng atake sa puso, mga problema sa puso o stroke.

Maaari mong bisitahin ang iyong lokal na doktor o nars para sa pagpapasuring ito.

Upang maunawaan ang panganib sa iyo, magsasagawa sila ng mga pagsusuri sa dugo at makikipag-usap sa iyo tungkol sa:



Iyong edad



Kung ikaw ay naninigarilyo



Presyon ng dugo



Kolesterol



Ang iyong timbang



Ang kinakain mo



Gaano ka ka-aktibo



Ang kasaysayan ng iyong pamilya



Diyabetis



Sakit sa bato

## Bakit ito mahalaga?

Ang pagkakaroon ng atake sa puso o stroke ay lubhang seryoso at may malaking epekto sa iyong buhay.

Maaaring gumamit ang iyong doktor o nars ng pangkalkula ng panganib upang malaman ang pangkalahatang tsansa ng pagkakaroon mo ng atake sa puso o stroke.

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

Maaari ka nilang kausapin tungkol sa maaari mong gawin upang mabawasan ang iyong panganib. Maaaring kabilang dito ang pag-inom ng mga gamot.

**Huwag mong hayaan na ang unang senyales ng pagkakaroon ng suliranin ay isa nang atake sa puso o stroke.**

### Gumawa ng aksyon

- ✓ Makipagkita sa iyong doktor o nars
- ✓ Humiling ng pagsusuri sa puso at stroke
- ✓ Dalhin ang polyetong ito
- ✓ Magtanong tungkol sa anumang lokal na mga programa na makakatulong sa iyo
- ✓ Gawin ito para sa iyong sarili at para sa mga mahal mo sa buhay

## Paano mapapanatiling malusog ang iyong puso

Humingi ng tulong para huminto sa paninigarilyo



Maging mas aktibo



Kumain ng mga pagkain na mabuti para sa iyo



Bawasan ang pag-inom ng alak



Panatilihing nasa antas na ligtas ang presyon ng iyong dugo at iyong kolesterol



Pamahalaan ang iyong diyabetis



Maki-ugnay sa suportang panlipunan

## Para sa impormasyon sa kalusugan ng puso

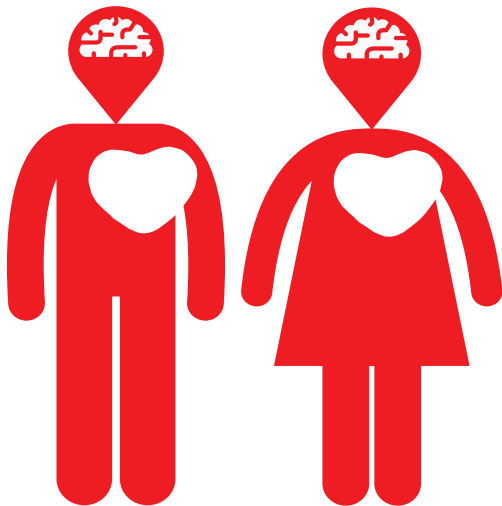
Tawagan ang **1300 36 27 87** upang makausap ang isang propesyonal sa kalusugan. Ang Serbisyo para sa **Impormasyong Pangkalusugan ng Heart Foundation** ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa kalusugan ng puso at mga serbisyong suporta.

## Para sa impormasyon sa stroke

Tumawag sa **1800 STROKE (1800 787 653)**. Ang mga propesyonal sa kalusugan ng **StrokeLine** ay nagbibigay ng impormasyon at payo tungkol sa pag-iwas sa stroke, paggamot at paggaling.

## Para sa interpreter

Tawagan ang **131 450** kung kailangan mo ng interpreter at hilingin ang Heart Foundation o Stroke Foundation.



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

Ang limbag na ito ay batay sa CON-155.v2, Alamin ang mga dahilan ng panganib.

**Mga tuntunin ng paggamit:** Ang materyal na ito ay binuo para sa pangkalahatang impormasyon at layuning pang-edukasyon lamang. **Hindi ito nagsisilbing medikal na payo.** Mangyaring kumonsulta sa iyong tagapaglaan ng pag-aalaga sa kalusugan (healthcare provider) kung mayroon ka, o kung naghihinalang mayroon kang problema sa kalusugan. Ang impormasyon sa kalusugan na ibinigay dito ay binuo ng Heart Foundation at batay sa mga independiyenteng pananaliksik at ang mga nagagamit na katibayang pang-agham sa panahon ng pagkakasulat. Ang impormasyon ay nakuha at binuo mula sa iba't ibang mapagkukunan kabilang ang, pero hindi limitado sa, mga pakikipagtulungan sa mga ikatlong partido at impormasyon na ibinigay ng mga ikatlong partido na nilisensyahan. Ito ay hindi isang pag-endorso sa anumang organisasyon, produkto o serbisyo.

Habang buong-ingat ang paghahanda sa nilalaman ng materyal na ito, ang National Heart Foundation of Australia, mga empleyado nito at mga kaugnay na partido ay hindi maaaring tumanggap ng anumang pananagutan, kabilang ang para sa anumang pagkawala o pinsala, na bunga ng pagsasalalay sa nilalaman, o sa kawastuhan, pagiging pangkasalukuyan at pagiging kumpleto nito.

Ang materyal na ito ay maaaring matagpuan sa mga programa ng mga ikatlong partido o mga materyal (kabilang ang, pero hindi limitado sa, mga show bag o advertising kit). Hindi ito nagpapahiwatig ng pag-endorso o rekomendasyon ng National Heart Foundation of Australia para sa mga naturang mga organisasyon ng mga ikatlong partido, mga produkto o mga serbisyo, kabilang ang kanilang mga materyal o impormasyon. Ang anumang panganib sa paggamit ng ibang tao o organisasyon sa mga materyal o impormasyon ng National Heart Foundation of Australia ay responsibilidad ng gumagamit.

Ang buong nilalaman ng materyal na ito ay napapailalim sa proteksyon ng karapatang-sipi (copyright). Ang mga pagtatanong ukol sa paghingi ng pahintulot ay dapat iparating sa [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

CON-181-TAG