

நீங்கள் இதயம் மற்றும் பக்கவாத சோதனை செய்துவிட்டீர்களா?

மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதத்திலிருந்து தடுக்க உதவும் முதல் படி

அது என்ன?

இதயம் மற்றும் பக்கவாத சோதனை என்பது பின்வருபவர்களுக்குரியது:

- 45 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு (பூர்வ குடியினர் (Aboriginal) மற்றும் டாரஸ் ஜலசந்தி தீவினர் (Torres Strait Islander) -களுக்கு 35 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்)
- மாரடைப்பு, இதயத்தில் பிரச்சினைகள் அல்லது பக்கவாதம் போன்றவை இதுவரை வராமல் இருப்பவர்களுக்கு

இந்த சோதனைக்கு நீங்கள் உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரைப் பார்க்கலாம்.

உங்களுக்கு எவ்வளவு அபாயம் இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள, அவர்கள் இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்து, உங்களிடம் பின்வருவனவற்றைப் பற்றிக் கேட்பார்கள்:

- | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---------------------------|
|  | உங்கள் வயது |  | நீங்கள் புகைபிடிப்பீர்களா |
|  | இரத்த அழுத்தம் |  | கொழுப்பு |
|  | உங்கள் எடை |  | என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் |
|  | எவ்வளவு தூரம் உங்களால் நகர முடியும் |  | உங்கள் குடும்ப வரலாறு |
|  | நீரிழிவு |  | சிறுநீரக நோய் |

அது ஏன் முக்கியம்?

மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படுவது மிகவும் மோசமான விளைவாகும். அத்துடன் அது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் உங்களுக்கு மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான ஒட்டுமொத்த வாய்ப்பைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு அபாயக் கணிப்பானைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

www.cvdcheck.org.au

உங்கள் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பற்றி அவர்கள் உங்களிடம் பேசக்கூடும். இதில் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதும் அடங்கும்.

ஏதோ தவறு நேர்ந்திருக்கிறது என்பதற்கான முதல் அறிகுறியாக மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் இல்லாதிருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

செயல்படுத்தவும்

- ✓ உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்துகொள்ளவும்
- ✓ இதயம் மற்றும் பக்கவாத சோதனை செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்ளவும்
- ✓ இந்த துண்டு வெளியீட்டை உங்களுடன் கொண்டு செல்லவும்
- ✓ உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஏதாவது உள்ளூர் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களைப் பற்றிக் கேட்கவும்
- ✓ உங்களுக்காகவும், நீங்கள் நேசிப்பவர்களுக்காகவும் இதைச் செய்யவும்

உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி

புகைபிடிப்பதை நிறுத்த உதவியை நாடவும்



மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்



உங்களுக்கு நன்மை தரும் உணவுகளை உண்ணவும்



மதுவைக் குறைக்கவும்



உங்கள் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பைப் பாதுகாப்பான அளவில் வைத்திருக்கவும்



உங்கள் நீரிழிவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும்



சமூக ஆதரவைத் தேடிச் செல்லவும்



இதய ஆரோக்கியம் பற்றிய தகவல்கள்

1300 36 27 87 என்ற எண்ணுக்கு தொலைபேசியில் அழைத்து ஒரு தொழில்முறை சுகாதார நிபுணரிடம் பேசவும். **Heart Foundation (இதய அறக்கட்டளை)**-இன் சுகாதாரத் தகவல் சேவையானது இதய ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆதரவுச் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகிறது.

பக்கவாதம் பற்றிய தகவல்கள்

1800 STROKE (1800 787 653) என்ற எண்ணுக்கு தொலைபேசியில் அழைக்கவும்.

StrokeLine - இன் தொழில்முறை சுகாதார நிபுணர்கள் பக்கவாதத் தடுப்பு, சிகிச்சை மற்றும் குணமடைதல் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்குவர்.

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவைக்கு

உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தேவைப்பட்டால், **131 450** என்ற எண்ணுக்கு தொலைபேசியில் அழைத்து, **Heart Foundation (இதய அறக்கட்டளை)** அல்லது **Stroke Foundation** இணைப்பு வேண்டுமெனக் கேட்கவும்.



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

இந்த வெளியீடு CON-155.V2-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்டது. அபாயக் காரணிகளை அறிந்து கொள்ளவும்.

பயன்பாட்டு விதிகள்: இந்த உள்ளடக்கம் பொதுத் தகவல்கள் மற்றும் கல்வி நோக்கங்களுக்காக மட்டும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது மருத்துவ ஆலோசனையைக் கொண்டதல்ல. சுகாதாரப் பிரச்சினை உங்களுக்கு இருந்தாலோ அல்லது இருப்பதாக சந்தேகம் இருந்தாலோ தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும். வழங்கப்பட்ட சுகாதாரத் தகவல் Heart Foundation (இதய அறக்கட்டளை)-ல் உருவாக்கப்பட்டது. மேலும் இது சுதந்திரமான ஆய்வு மற்றும் எழுதப்படும் சமயத்தில் கிடைத்த அறிவியல் சான்று போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது மூன்றாம் தரப்பினரின் ஒத்துழைப்பு மற்றும் உரிமத்தின் அடிப்படையில் மூன்றாம் தரப்பினரால் வழங்கப்பட்ட தகவல்கள் போன்றவை உள்ளிட்ட, ஆனால் இவை மட்டுமே அல்லாத, பல்வேறு ஆதாரங்களிடமிருந்து பெறப்பட்டு, உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது எந்த அமைப்பு, தயாரிப்பு அல்லது சேவைக்கான அங்கீகாரம் அல்ல.

இந்தத் தகவலின் உள்ளடக்கத்தைத் தயார் செய்வதில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தப்பட்டிருந்தாலும், National Heart Foundation of Australia, அதன் ஊழியர்கள் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட அமைப்புகள் எதுவும், இத்தகவலையோ அல்லது அதன் துல்லியம், நடப்புநிலை மற்றும் முழுமைத்தன்மையை நம்பி ஏற்படும் எந்தவிதமான இழப்பு அல்லது சேதம் உள்ளிட்ட எந்தப் பொறுப்புக்களையும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

இந்தத் தகவல் மூன்றாம் தரப்பினரின் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் அல்லது தகவல்களில் காணப்படலாம் (நிகழ்ச்சிப் பைகள் அல்லது விளம்பரங்கள் கொண்ட தொகுதி உள்ளிட்ட, ஆனால் இவை மட்டுமே அல்லாத). அதனால் இது National Heart Foundation of Australia மூலம் இத்தகைய மூன்றாம் தரப்பினரின் பொருட்கள் அல்லது தகவல்கள் உள்ளிட்ட அமைப்புகள், தயாரிப்புகள் அல்லது சேவைகளுக்கான ஒரு அங்கீகாரம் அல்லது பரிந்துரை என்று பொருள்படாது. National Heart Foundation of Australia இன் பொருட்கள் மற்றும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தும் பிற நபர்கள் அல்லது அமைப்புகள்தாம் அதன் பின்விளைவுகளுக்குப் பொறுப்பவர்கள்.

இந்த தகவல்களின் முழு உள்ளடக்கங்கள் பதிப்புரிமைப் பாதுகாப்புக்கு உட்பட்டவை. அனுமதிக்கப் பற்றிய விசாரிப்புகள் copyright@heartfoundation.org.au என்ற முகவரிக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

CON-181-TAM