

Quý vị đã được kiểm tra tim và đột quỵ chưa?

Bước đầu tiên để giúp quý vị ngăn chặn cơn đứng tim và đột quỵ.

Điều đó là gì?

Việc kiểm tra tim và đột quỵ dành cho những người:

- từ 45 tuổi trở lên (35 tuổi trở lên đối với người Thổ dân và dân đảo Torres Strait)
- chưa từng bị một cơn đứng tim, bệnh tim hoặc đột quỵ.

Quý vị có thể đến bác sĩ hoặc y tá địa phương của mình để được kiểm tra.

Để hiểu rõ nguy cơ của quý vị, họ sẽ cho thử máu và thảo luận với quý vị về:



Tuổi tác của quý vị



Quý vị có hút thuốc không



Huyết áp



Cholesterol



Cân nặng của quý vị



Những gì quý vị ăn



Quý vị vận động được bao nhiêu



Bệnh sử của gia đình quý vị



Tiểu đường



Bệnh thận

Tại sao vấn đề này lại quan trọng?

Bị một cơn đứng tim hoặc đột quỵ là rất nghiêm trọng và sẽ có ảnh hưởng lớn lao đến cuộc sống của quý vị.

Bác sĩ hoặc y tá của quý vị có thể áp dụng một phương cách để ước định mức độ rủi ro hầu có thể biết được nguy cơ tổng quát xem quý vị có thể bị một cơn đứng tim hoặc đột quỵ không.

www.cvdcheck.org.au

Họ có thể thảo luận với quý vị về những gì có thể làm để giảm nguy cơ của quý vị. Điều này có thể bao gồm uống thuốc.

Đừng để một cơn đứng tim hoặc đột quỵ là những dấu hiệu đầu tiên cho biết là đã có vấn đề.

Hãy hành động

- ✓ Làm một cuộc hẹn với bác sĩ hoặc y tá của quý vị
- ✓ Nên yêu cầu được kiểm tra tim và đột quỵ.
- ✓ Mang theo bản hướng dẫn này với quý vị
- ✓ Nên hỏi xem có chương trình nào tại địa phương có thể giúp quý vị không
- ✓ Hãy kiểm tra cho chính quý vị và cho những người quý vị thương yêu

Làm thế nào để giữ cho tim được khỏe mạnh

Tìm sự giúp đỡ để bỏ hút thuốc



Nên hoạt động nhiều hơn



Ăn các thực phẩm tốt cho quý vị



Giảm bớt rượu



Giữ huyết áp và cholesterol ở mức an toàn



Kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị



Hãy tìm sử dụng những dịch vụ hỗ trợ xã hội

Để biết thông tin về sức khỏe của tim

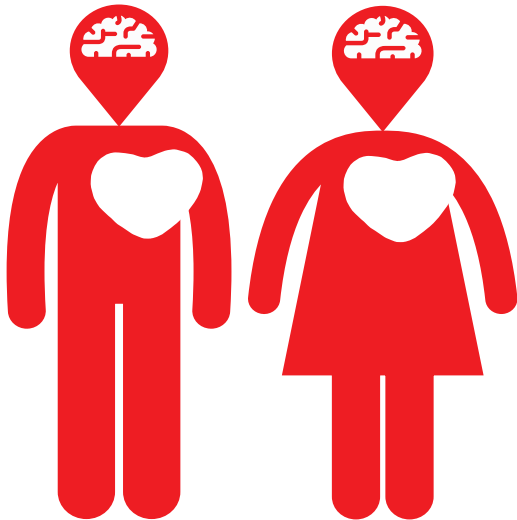
Gọi số **1300 36 27 87** để nói chuyện với một chuyên gia y tế. Dịch vụ Thông tin Y tế của Heart Foundation cung cấp thông tin về các dịch vụ y tế và hỗ trợ.

Để biết thông tin về đột quỵ

Gọi số **1800 STROKE (1800 787 653)**. Các chuyên gia y tế của StrokeLine cung cấp thông tin và tư vấn về phòng chống đột quỵ, điều trị và phục hồi.

Muốn có thông dịch viên

Gọi số **131 450** nếu quý vị cần thông dịch viên và yêu cầu gọi cho Heart Foundation hoặc Stroke Foundation.



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

Ấn phẩm này được dựa trên CON-155.v2, Tìm biết các yếu tố rủi ro.

Điều kiện sử dụng: Tài liệu này được soạn để sử dụng cho các thông tin tổng quát và chỉ nhằm mục đích giáo dục. **Tài liệu này không nhằm cố vấn về y tế.** Xin tham khảo với chuyên viên y tế của quý vị nếu có hoặc nghi ngờ có vấn đề về sức khỏe. Thông tin y tế cung cấp được soạn thảo bởi Heart Foundation và dựa trên nghiên cứu độc lập và các bằng chứng khoa học sẵn có tại thời điểm viết bài. Các thông tin thu thập và khai triển từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm nhưng không giới hạn, sự hợp tác với thành phần thứ ba và thông tin được cung cấp bởi thành phần thứ ba theo giấy phép. Tài liệu này không phải là sự chuẩn nhận của bất kỳ tổ chức, sản phẩm hoặc dịch vụ nào.

Tuy việc soạn thảo đã được thực hiện một cách thận trọng nhưng về nội dung của tài liệu này thì National Heart Foundation of Australia, nhân viên của tổ chức này và các thành phần liên quan không chịu trách nhiệm pháp lý, kể cả bất kỳ tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh do lệ thuộc vào nội dung hoặc sự chính xác, kỳ hạn và tính đầy đủ của tài liệu này.

Tài liệu này có thể được tìm thấy trong các chương trình hoặc các tài liệu của thành phần thứ ba (bao gồm, nhưng không giới hạn, trong các bao hoặc bộ tài liệu quảng cáo). Điều này không hàm ý tán thành hay đưa ra khuyến nghị do National Heart Foundation of Australia cho các tổ chức, sản phẩm hoặc dịch vụ của thành phần thứ ba đó, bao gồm cả các tài liệu hoặc thông tin của họ. Bất kỳ việc sử dụng tài liệu hoặc thông tin nào của National Heart Foundation of Australia bởi một người hoặc một tổ chức khác là rủi ro riêng của người sử dụng.

Toàn bộ nội dung của tài liệu này được giữ bản quyền. Thắc mắc liên quan đến giấy phép sử dụng nên được chuyển đến copyright@heartfoundation.org.au

CON-181-VIE