



Aveți 40-74 ani? Aflați despre controlul **GRATUIT** al sănătății în cadrul NHS

Chiar dacă vă simțiți bine, dacă sunteți mai în vârstă de patruzeci de ani, riscați să vă îmbolnăviți de boli de inimă, de rinichi, de diabet, să aveți un atac cerebral sau demență.

Un control **GRATUIT** al sănătății în cadrul NHS v-ar putea ajuta sa reduceți aceste riscuri și să vă asigure păstrarea stării de sănătate.



**CONTROLUL
SĂNĂTĂȚII ÎN
CADRUL NHS**

Vă ajută să preveniți

diabetul

bolile de inimă

bolile de rinichi

atacul cerebral și demența

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Produs de
Public Health England

Să colaborăm pentru a îmbunătăți starea dumneavoastră de sănătate

Fiecare dintre noi riscă să se îmbolnăvească de boli de inimă, diabet zaharat, boli de rinichi și unele forme de demență sau să sufere un atac vascular cerebral. Vestea bună este că aceste boli pot fi adesea prevenite - chiar dacă în familia dumneavoastră a suferit cineva de vreuna dintre ele. Prezențați-vă la Controlul gratuit al stării de sănătate asigurat de NHS și veți fi pregătit mai bine pentru viitor, veți fi în stare să luați măsuri pentru a menține sau a îmbunătăți sănătatea dumneavoastră.

De ce am nevoie de Controlul stării de sănătate asigurat de NHS?

Știm că probabilitatea de a ne îmbolnăvi de boli de inimă, diabet zaharat de tipul 2, boli de rinichi și demență sau de a suferi un atac vascular cerebral, cresc odată cu vârsta. Există, de asemenea, anumiți factori care vă pot pune în pericol și mai mult.

Aceștia sunt:

- greutatea excesivă
- inactivitatea fizică
- un regim alimentar nesănătos
- fumatul
- consumul excesiv de alcool
- hipertensiunea arterială
- nivelul ridicat de colesterol.

Atât bărbații cât și femeile pot prezenta aceste boli și existența uneia dintre ele sporește riscul de a vă îmbolnăvi în viitor de încă una.

- În creier, o arteră blocată sau o hemoragie pot provoca un atac vascular cerebral.
- În inimă, o arteră blocată poate provoca un atac de cord sau angină pectorală.

- Rinichii pot fi deteriorați de hipertensiune arterială sau de diabet zaharat, cauzând boli cronice de rinichi și sporind riscul de a avea un atac de cord.
- Excesul de greutate și inactivitatea fizică pot duce la diabet zaharat de tipul 2.
- Nedepistat la timp sau tratat cu indiferență, diabetul zaharat de tipul 2 poate spori riscul altor probleme de sănătate, inclusiv a bolilor de inimă, bolilor de rinichi și al atacului vascular cerebral.

Este ceva ce trebuie să ne îngrijoreze?

Controlul de sănătate asigurat de NHS poate reduce probabilitatea de apariție a anumitor boli și mulți îl consideră avantajos. Totuși, rămâne la alegerea dvs. dacă doriți să vă folosiți de această ofertă de Control gratuit al sănătății asigurat de NHS sau nu. Unele persoane pot fi îngrijorate de un astfel de control și de felul în care rezultatele controlului le poate influența viața. Dacă vă preocupă

Chiar dacă vă simțiți bine, este important să vă prezentați la Controlul stării de sănătate asigurat de NHS acum. După control, putem colabora cu dumneavoastră pentru a reduce probabilitatea de a manifesta aceste probleme de sănătate în viitor.

ceva, puteți discuta acest lucru atunci când mergeți la control.

Ce se întâmplă în timpul controlului?

Controlul se efectuează cu scopul de a determina riscul de apariție a bolilor de inimă, a diabetului zaharat de tipul 2, a bolilor de rinichi și a atacului vascular cerebral.

- Controlul va dura aproximativ 20-30 de minute.
- Veți fi întrebat câteva lucruri simple. De exemplu, despre antecedentele și opțiunile din familia dumneavoastră care ar putea constitui un risc pentru sănătatea dumneavoastră
- Vom înregistra înălțimea, greutatea, vârsta, sexul și etnia dumneavoastră.
- Vă vom verifica tensiunea arterială și colesterolul.

Ce se întâmplă după acest control?

Vom discuta cum puteți reduce riscul și cum vă puteți păstra starea de sănătate.

- O să vă arătăm rezultatele și o să vă explicăm ce înseamnă ele. Sunt persoane care pot fi invitate să revină la o dată ulterioară pentru a afla rezultatele controlului.
- Veți primi sfaturi personalizate referitoare la reducerea riscului și la menținerea unui stil de viață sănătos.
- La unele persoane cu hipertensiune arterială se va efectua un control al rinichilor printr-o analiză de sânge.
- Sunt persoane la care poate fi necesară o altă analiză de sânge pentru a verifica dacă nu au diabet zaharat de tipul 2. Veți primi mai multe detalii de la personalul medical.
- S-ar putea să vă prescrie un tratament sau medicamente pentru a vă ajuta să vă mențineți sănătatea.

Întrebări posibile

De ce am nevoie de acest control? Mă simt bine!

Controlul medical asigurat de NHS ajută la identificarea din timp a riscurilor potențiale. Prezentându-vă la control și urmând sfatul personalului medical, vă îmbunătățiți șansele de a trăi o viață mai sănătoasă.

Oare aceste boli nu se transmit în familie?

Dacă în familia dumneavoastră au fost persoane care au suferit de boli de inimă, atac vascular cerebral, diabet de tipul 2, sau boli de rinichi, atunci probabilitatea de a vă îmbolnăvi și dumneavoastră este mai mare. Măsurile luate acum vă pot ajuta să preveniți instalarea acestor boli.

Știu ce fac greșit. Cum mă poate ajuta cadrelle medicale?

Dacă doriți să vi se ofere ajutor, vom găsi împreună cu dvs. modalități de a avea o dietă sănătoasă sau de a ajunge la o greutate sănătoasă, de a fi mai activ, de a reduce consumul de alcool sau de a renunța la fumat.

Dacă rezultatul la control indică un „risc scăzut”, înseamnă oare că nu mă voi mai îmbolnăvi de aceste boli?

Este imposibil de anticipat dacă cineva va avea sau nu una din aceste boli. Dar dacă luați măsuri acum, puteți reduce riscul potențial.

Toată lumea se prezintă la acest control?

Controlul este parte a unui program național de prevenire a problemelor de sănătate. Toate persoanele cu vârsta între 40 și 74 de ani, care nu au fost diagnosticate cu bolile menționate mai sus, vor fi invitate să se prezinte la acest control o dată la cinci ani. Dacă nu aveți această vârstă, dar vă preocupă starea dumneavoastră de sănătate, contactați medicul de familie.

Puteți afla mai multă informație la www.nhs.uk/nhshealthcheck