

Намалете го ризикот: Живејте добро

Некои фактори го зголемуваат вашиот ризик да заболите од рак, кардиоваскуларни болести и дијабетес тип 2:

- Јас сум постар од 45 години
- Јас сум маж
- Јас имам срцево заболување или сум имал срцев удар, или имам родител, брат или сестра кои имале или имаат срцево заболување
- Јас имам дијабетес или имам родител, брат или сестра со дијабетес
- Јас имав дијабетес кога бев трудна (само за жени)
- Јас имам прекумерна тежина*
- Јас имам висок крвен притисок
- Јас имам висок холестерол

* Прекумерна тежина значи обем на половината поголем од 94 сантиметри (38") за мажи или 80 сантиметри (32") за жени

Меѓутоа, ако ги направите следните позитивни промени, ќе го намалите ризикот. Тоа ќе помогне да го намалите обемот на половината, високиот крвен притисок и високиот холестерол.

Кои позитивни промени може да направите?

- Овошје и зеленчук јадете секој ден
- Пијте помалку алкохол
- Бидете физички поактивни
- Престанете да пушите
- Излегувајте на сонце со шапка и очила за сонце, и намачкани со крема за сонце

Запамтете

Отидете кај вашиот доктор ако мислите дека би можеле да добиете некоја хронична состојба

Diabetes Australia – Vic
1300 136 588
www.diabetesvic.org.au

National Heart Foundation
1300 36 27 87
www.heartfoundation.org.au

Cancer Council Victoria
13 11 20
<http://www.cancervic.org.au>

За преведувач јавете се на 131 450

