

Riskleri Azaltın: Sağlıklı Yaşayın

Kanser, kalp-damar hastalığı ve tip 2 şeker hastalığına yakalanma riskinizi artıracak faktörler aşağıda sıralanmıştır:

- 45 yaşın üstündeyim
- Erkeğim
- Kalp hastalığım var ya da daha önce kalp krizi geçirdim veya kalp hastalığı geçirmiş bir ebeveynim, erkek kardeşim veya kız kardeşim var
- Şeker hastalığım var ya da şeker hastalığı olan bir ebeveynim, erkek kardeşim veya kız kardeşim var
- Hamileyken şeker hastalığım vardı (yalnızca kadınlar için)
- Aşırı kiloya sahibim*
- Yüksek tansiyonum var
- Yüksek kolesterolüm var

*Bel ölçüsü erkeklerde 94cm (38") ve kadınlarda 80cm'den (32") daha fazla olan kişilere aşırı kilolu denir.

Fakat, yaşam tarzınızda aşağıda verilen olumlu değişiklikleri yapmanız riskleri azaltmanız için size yardımcı olacaktır. Bunlar bel ölçüsünün, yüksek tansiyonun ve yüksek kolesterolün azalmasına yardımcı olur.

Yapabileceğiniz olumlu değişiklikler nelerdir?

- Her gün meyve ve sebze tüketin
- Daha az alkol alın
- Daha fazla fiziksel aktivite yapın
- Sigarayı bırakın
- Yanınıza şapka, güneş kremi ve güneş gözlüklerinizi alarak güneşe çıkın

Unutmayın

Kronik bir hastalığa yakalanma riskinizin olduğunu düşünüyorsanız lütfen doktorunuza başvurun

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>

Tercüme hizmetleri için 131 450 numaralı telefonu arayın

