

זיבין היכולת אהפאית את הסיכון לשלל מואי או אהגקד אז:

- אל תתחילי לעשן או הפסיקי לעשן.
 - הימנעי משאיפת עשן ממעשנים אחרים.
 - הקפידי על פעילות גופנית יומיומית.
 - הקפידי על רמת כולסטרול תקינה.
 - שמרי על לחץ דם תקין.
 - שמרי על משקל גוף תקין.
 - למדי טכניקה להפגת מתחים.
 - השתדלי להיות רגועה ואל תקחי הכל ללב.
- חייך זיבין!

סימני שלל מואי

- כאבי ראש חדים ופתאומיים ללא סיבה ידועה.
- סחרחורת בלתי מוסברת, חוסר יציבות או נפילות פתאומיות.
- טשטוש פתאומי או איבוד ראייה, במיוחד בעין אחת.
- חולשה פתאומית או חוסר תחושה בפנים, בזרוע, ברגל, או בצד אחד של הגוף.
- איבוד יכולת הדיבור או קושי בדיבור ובהבנה.

אם גרזישי

אז א יאגרי מואיני

האזהרה האלה, אא גמכוי!

זשי מויז ארופא!

סימנים אהגקד אז

- לחץ, תעוקה, או כאב במרכז החזה, הנמשך יותר מכמה דקות, כאב לסרוגין.
- כאב המקרין לעיתים לכתפיים, לצוואר, לזרועות או לגב.
- הרגשת אי נוחות בחזה, יחד עם סחרחורת, עילפון, הזעה, בחילה או קוצר נשימה.
- לעיתים, הסימנים אינם אופייניים וכוללים:
 - הרגשה כללית רעה, קוצר נשימה,
 - כאב לא שיגרתי בחזה או ברום הבטן,
 - זיעה קרה או חיוורון ודפיקות לב.

מאלו אז ושלל מואי הם הגורמים העיקריים למוט אצל נשים.

סיכוייה של אשה למות ממחלת לב הם:
פי 2 מסרטן, פי 10 מסרטן שד ופי 30
מתאונת דרכים.



זהו את אהבך ואתך!



משרד הבריאות
שרותי בריאות הציבור
המחלקה להיגוי
וקידום בריאות



המועצה הלאומית
לבריאות האישה

מועצת ארגוני הנשים
בישראל
ועדת הבריאות

הפקה: לשכת הפרסום הממשלתית

382 זריאת-נגז עישון



עמדי על זכותך לאויר נקי!

עובדות:

- העישון מזיק יותר לנשים.
- עישון גורם למחלות רבות וביניהן: התקף לב, שבץ מוחי, סרטן ועוד...

מידע באתר:

www.smoky.co.il

לייעוץ וגמילה קו פתוח:

1-800-88-56-88

גלונה ופעילות גופנית - הולכים זיבז אמען זריאתך

- שמרי על משקל גוף תקין על ידי אכילה נבונה ופעילות גופנית.
- הרבי באכילת ירקות ופירות (יותר מ-5 ביום).
- בחרי מזונות דלים בשומן רווי, כולסטרול, שומן ומלח.
- בחרי במזונות שהוכנו באפיה, גריל או בישול.
- הימנעי ממזונות מטוגנים.
- המעיטי באכילת ממתקים ודברי מאפה.
- פעילות גופנית תורמת לתפקוד יעיל של מערכות הלב והריאות. טוב לשלב פעילות גופנית בשגרת היום.
- ההליכה מומלצת בכל גיל כי: הליכה משפרת את רמת הכולסטרול, הסוכר ולחץ הדם.
- מומלץ ללכת כ-30 דקות כמה שיותר פעמים בשבוע.
- ההליכה מסייעת להורדת מתח נפשי, לחץ וחרדה.

