

Stroke

**Examenul medical  
SNS gratuit**  
Vă ajută să preveniți bolile  
cardiace, atacurile vasculare  
cerebrale, diabetul și  
afecțiunile renale.

Heart disease

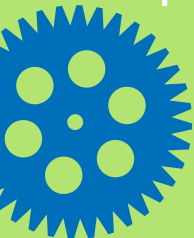
Diabetes

Kidney disease

# Free NHS Health Check

Helping you prevent heart disease, stroke,  
diabetes and kidney disease.

# Această broșură vă oferă informații despre **examenul medical SNS gratuit.**



Cuvântul „noi” folosit în această broșură se referă la **Serviciul Național de Sănătate sau SNS**, pe scurt.

## Ce este un examen medical SNS?

**Dacă aveți între 40 și 74 de ani, poate că vi s-a propus să participați la un examen medical SNS gratuit.**

### În urma acestui examen:

- veți afla dacă suferiți de anumite probleme de sănătate
- veți afla cum să vă îngrijiți mai bine sănătatea
- veți fi ajutat să faceți schimbări în viața dvs. pentru ca sănătatea dvs. să se îmbunătățească în viitor.

## De ce să participați la un examen medical SNS?

**Pe măsură ce îmbătrânim, există mai multe riscuri să ne confruntăm cu probleme de sănătate. Câteva dintre cele mai frecvente probleme sunt:**

- La nivelul **creierului**, un vas de sânge se poate bloca sau poate sângera. Acest lucru poate provoca un **accident vascular cerebral**.

Un vas de sânge este un canal care transportă sângele în corpul dvs.

- La nivelul **inimii**, un vas de sânge se poate bloca. Acest lucru poate provoca un **atac de cord** sau **anghină**. Anghina este o durere resimțită la nivelul pieptului atunci când inima nu primește suficient oxigen.
  - **Rinichii** pot fi afectați de **tensiunea arterială ridicată** sau de **diabet**. Acest lucru poate provoca **afecțiuni renale** și mări riscul de a suferi un **atac de cord**.
  - Supraponderabilitatea sau lipsa exercițiilor fizice poate determina apariția **diabetului de tip 2**. Diabetul de tip 2 este cel mai obișnuit tip de diabet.
  - Diabetul se traduce printr-o cantitate excesivă de zahăr în sângele dvs. Dacă aveți **diabet**, puteți simți că sunteți obosit sau că vă este sete și puteți să vă confrunțați și cu alte probleme de sănătate în viitor.
- Dacă aveți o problemă, șansele de a avea și alte probleme în viitor sunt mai mari.

## Unele lucruri vă expun la și mai multe riscuri de a avea probleme de sănătate:

- supraponderabilitatea
- lipsa exercițiilor fizice
- fumatul
- tensiunea arterială mare
- colesterolul mărit. Colesterolul este un tip de lipidă din corpul dvs. Aveți nevoie de o anumită cantitate de colesterol, dar colesterolul în exces vă face rău.

Un examen medical SNS gratuit vă va arăta cum să procedați pentru a evita aceste probleme.

## Ce se întâmplă în timpul examenului medical?

**Medicul sau asistenta vă va examina pentru a stabili care sunt șansele de a suferi de afecțiuni cardiace, diabet de tip 2, afecțiuni renale sau accident vascular cerebral.**

**Examenul va dura între 20 și 30 de minute. Medicul sau asistenta:**

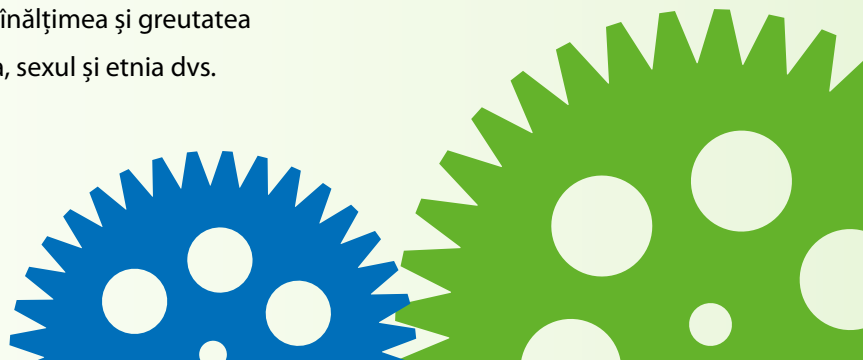
- vă va pune câteva întrebări simple despre unele lucruri precum istoricul familiei dvs. și eventualele medicamente pe care le luați deja
- vă va măsura înălțimea și greutatea
- va nota vârsta, sexul și etnia dvs.

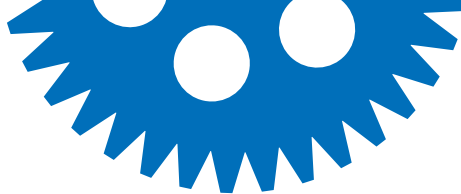
- vă va măsura tensiunea arterială
- va face o analiză de sânge simplă pentru a verifica nivelul colesterolului dvs.

## Ce se întâmplă după examenul medical?

**Medicul sau asistenta va discuta cu dvs. despre ceea ce puteți face pentru a vă menține starea de sănătate.**

- Medicul sau asistenta vă va comunica rezultatele și vă va explica semnificația acestora. S-ar putea să aflați rezultatele la sfârșitul examenului sau într-o altă zi.
- Medicul sau asistenta vă va sfătui cum să reduceți riscurile și cum să duceți o viață sănătoasă.
- Dacă tensiunea dvs. arterială este mare, s-ar putea să fie nevoie de o altă analiză de sânge pentru a verifica starea rinichilor dvs.
- Unele persoane pot necesita o altă analiză de sânge pentru a verifica prezența **diabetului de tip 2**.
- Medicul sau asistenta vă poate indica urmarea unui tratament sau administrarea unor medicamente pentru a vă menține starea de sănătate.





## Câteva răspunsuri la eventuale întrebări

### *Mă simt bine! De ce este necesar să particip la examenul medical SNS?*

Examenul medical SNS vă ajută să depistați din timp eventualele probleme.

Dacă aflați din timp despre posibilele probleme, vă va fi mai ușor să vă mențineți starea de sănătate.

### *Există probleme de sănătate ereditare?*

Dacă în familia dvs. există antecedente de afecțiuni cardiace, atac vascular cerebral, diabet de tip 2 sau afecțiuni renale, este posibil să fiți expus unui risc crescut.

Dacă faceți ceva acum, este posibil să evitați problemele viitoare.

### *Știu unde greșesc, cum mă poate ajuta medicul?*

Dacă aveți nevoie de ajutor în ceea ce privește greutatea dvs., exercițiile fizice sau renunțarea la fumat, vă vom ajuta.

Vă putem administra și medicamente care să vă ajute.

### *Dacă în urma examenului se stabilește că, în cazul meu, riscul este scăzut, înseamnă că nu voi suferi de aceste probleme de sănătate?*

Nu vă putem garanta că veți suferi sau nu de una dintre aceste probleme. Dar, dacă faceți ceva acum, riscul va scădea.

### *Toată lumea va participa la examenul medical SNS?*

Examenul medical SNS face parte dintr-un nou plan SNS, de a vă ajuta să vă îngrijiți sănătatea și să fiți sănătos.

Le vom ruga pe toate persoanele cu vârste între 40 și 74 de ani, care nu suferă deja de una dintre cele 4 afecțiuni, să revină la control o dată la 5 ani.

Dacă vă îngrijorează sănătatea dvs., vorbiți cu medicul curant.

Chiar dacă vă simțiți bine, merită să participați acum la examenul medical SNS. Putem astfel colabora pentru a vă mări șansele de evitare a acestor probleme de sănătate în viitor.

Puteți obține această broșură în formatul ușor de citit, formatul standard, Braille, audio (în limba engleză) și în diverse limbi.

Trimiteți scrisorile dvs. la adresa:  
DH Publications Orderline  
PO Box 777, London SE1 6XH

Telefon: 0300 123 1002  
Telefon pentru persoanele cu deficiențe de auz: 0300 123 1003  
(de luni până vineri, între orele 8 și 18)  
Fax: 01623 724 524

Vizitați: [www.orderline.dh.gov.uk](http://www.orderline.dh.gov.uk)  
E-mail: [dh@prolog.uk.com](mailto:dh@prolog.uk.com)

Puteți găsi această broșură și pe site-ul nostru web: [www.dh.gov.uk](http://www.dh.gov.uk)  
Solicitați numărul 295110/Romanian 1p Sept 09 atunci când cereți această broșură.

© Crown copyright 2009  
295110/Romanian 1p Sept 09

Elaborată de COI pentru Ministerul Sănătății

### **Pentru informații suplimentare:**

Vizitați [www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)  
Sau sunați la Centrul de asistență pentru examenul medical SNS, la **0845 850 9850**.

Apelurile nu costă decât 5p pe minut de la un telefon fix BT.  
Dacă folosiți un telefon mobil sau un telefon al unei companii care nu este în rețeaua BT, apelul poate costa mai mult.