

Kapag Inatake sa Puso, Mahalaga ang Bawat Minuto



Alamin ang mga babala:

- Pangingirot, pananakit, o paninikip ng dibdib na tumatagal nang mahigit ilang minuto, o nawawala at bumabalik
- Pangingirot o pananakit sa itaas na bahagi ng katawan, kabilang sa mga braso, likod, leeg, panga, o tiyan
- Pangangapos ng hininga
- Pagkahilo, pagduruwal, o pagsusuka
- Matinding pagkapagod
- Pagpapawis nang malamig

Ang pananakit ng dibdib ang pinakakaraniwang sintomas ng atake sa puso sa mga lalaki at babae. Ang mga babae ang mas malamang na mag-ulat ng ilan sa iba pang karaniwang sintomas na nakalista sa itaas. Ang ospital pa rin ang pinakaligtas na lugar na maaari mong puntahan kapag may emergency. Huwag mag-atubili. Tumawag sa 911.

Mahalagang pangalagaan ang iyong puso, kahit na may pandemya. Gawing priyoridad ang cardiovascular na kalusugan simula ngayong Buwan ng Puso sa pamamagitan ng pag-eehersisyo, pagkakaroon ng balanseng diyeta, pagpunta sa mga regular na medikal na pagpapatingin, at agarang pagtugon sa mga palatandaan ng sakit. Handa kaming alagaan ka sa ligtas na paraan.

Matuto pa tungkol sa cardiovascular na kalusugan sa stanfordhealthcare.org/hearthealthy



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE