

Pag-iwas sa Sakit sa Pusong

Ngayon ang tamang panahon upang simulang bigyang-pansin ang iyong kalusugan. Mapapaliit mo ang posibilidad na atakihin ka sa puso at ma-stroke, anuman ang edad mo, kapag inalam mo ang mga salik ng panganib na nakakaapekto sa iyong puso.

ANG DAPAT MONG MALAMAN

MGA SINTOMAS

Maaaring makaranas ng magkakaibang sintomas ng atake sa puso ang mga lalaki at babae.



Mas malamang na makaranas ang mga lalaki ng mga sintomas kabilang ang pananakit o panikip ng dibdib, o pangingirot sa kaliwang braso.



Maaaring makaranas ang mga babae ng pangangapos ng hininga, mga sintomas na katulad ng sa trangkaso, at pananakit ng likod o leeg.

ANG IYONG MGA NUMERO

Mabilis at madali ang maraming pagsusuri upang tukuyin ang kalusugan ng iyong puso.



- Mataas na presyon ng dugo
- Mataas na LDL (masamang) cholesterol
- Mataas na asukal sa dugo

Kapag mas matataas ang mga numero, mas malaki ang posibilidad na magkaroon ka ng sakit sa puso.

ANG KASAYSAYAN NG IYONG PAMILYA



Magagamit ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan ang impormasyong ito upang mag-angkop ng payo sa kung paano mo mapapaliit ang posibilidad na magkaroon ka ng sakit sa puso.

Anong mga numero ang dapat mong alamin?

PRESYON NG DUGO

Normal	Borderline	Mataas
<120	120-139	140+
—AT—	—O—	—O—
<80	80-89	90+

FASTING BLOOD SUGAR

Normal	Pre-diabetes	Diabetes
60-99	100-125	≥126
MG/DL	MG/DL	MG/DL

KABUUANG DAMI NG CHOLESTEROL

240+ MG/DL	Mataas
200-239 MG/DL	Borderline
<200 MG/DL	Mabuti

Pagandahin ang kalusugan ng iyong puso

BASAHI ANG LABEL — SUMUBOK NG MEDITERRANEAN DIET — MAGTAKDA NG MGA LIMITASYON — I-EHERSISYO ANG IYONG PUSO

Nutrition Facts

Total Fat
Saturated Fat
Trans Fat
Cholesterol
Sodium
Total Carbohydrate
Sugars

Tingnan ang mga nutrition label, lalo na sa mga processed food.



Nangangahulugan itong ang karamihan ng kakainin ay mga gulay, mga prutas, bean, mani, at whole grain.



Sa halip na mantekilya, gumamit ng olive oil.



Limitahan ang pulang karne sa ilang beses sa isang buwan.



Limitahan ang saturated fat, mga trans fat, sodium, at asukal.



lang ng regular na aktibidad araw-araw ang kailangan upang magkaroon ng tunay na pagbabago.



Kasama ang pagpapalakad sa aso, paghahardin, at paggamit ng hagdan sa mga aktibidad na makakatulong sa iyong puso.

Mapapaliit mo ang posibilidad na atakihin sa puso nang

50%

matapos ang isang taon ng hindi paninigarilyo.

Kung naninigarilyo ka, dapat kang **huminto.**



Huminto bago mag-50

Nababawasan nang 50% ang posibilidad na mamatay

sa susunod na 15 taon ng mga taong huminto sa paninigarilyo bago mag-50 taong gulang kumpara sa mga taong patuloy na naninigarilyo.



Hindi pa huli ang lahat upang simulang alagaan ang iyong puso.

Magugulat ka sa kung gaano kabilis magagawa ng ilan sa mga hakbang sa itaas na mapaliit ang posibilidad na manganib ka at mapabuti ang kalusugan ng iyong puso.

Para sa higit pang impormasyon, o upang magpa-appointment, bisitahin ang [shc.is/cardio](https://shc.stanford.edu/cardio) o tumawag sa 650-723-6459.