

Pag-intindi sa Cardiovascular Disease

1. Ano ang CVD?

Kasama sa cardiovascular disease (CVD) ang lahat ng sakit na may kaugnayan sa puso o mga daluyan ng dugo sa katawan. Ang ilan sa mga sakit na ito ay:

- Coronary heart disease: sakit sa daluyan ng dugo sa puso
- Congestive heart failure: puso na hindi na makapagbomba mabuti ng dugo, karaniwan pagkatapos ng isang atake sa puso o kapag masyadong mataas ang presyon ng dugo
- Peripheral vascular disease: sakit o mga karamdaman na nakakaapekto sa mga daluyan ng dugo sa mga braso at mga binti
- Atake sa puso: pinsala sa kalamnan ng puso kapag walang sapat na oxygen na nanggagaling sa mga hindi normal na daluyan ng dugo
- Stroke o transient ischemic attack (TIA o “mini-stroke”): hindi normal na mga daluyan ng dugo sa utak
- Renal vascular disease: hindi normal na mga daluyan ng dugo sa bato

2. Anu-ano ang mga palatandaan at sintomas ng CVD?

Ang mga palatandaan at sintomas ng CVD ay iba-iba depende sa uri ng sakit sa puso o sa daluyan ng dugo na mayroon kayo. Kasama sa ilan sa mga palatandaan at sintomas na ito ang:

- Kapos na paghinga, o pagkaramdam ng paghingal
- Pananakit sa dibdib at/o iba pang mga bahagi (halimbawa, sa mga braso, likuran o panga)
- Mabilis o hindi regular na pagtibok ng puso
- Nasusuka o pagsusuka
- Nakakaramdam ng pagkahilo o pagkaliyo o hinihimatay
- Pagkapagod
- Pamamaga ng mga bukung-bukong o mga paa
- Biglaang panginigimay o panghihina sa mukha, mga braso, o mga binti
- Biglaang pagtaas ng timbang
- Paninigas o pananakit sa inyong mga binti sa paglalakad o habang nag-eehersisyo
- Biglaang pagsisimulang mamawis
- Kawalan ng kakayahang mag-ehersisyo
- Biglaang pagsisimula ng pagkalito o pagbabago sa pag-uugali sa mga matandang pasyente

Maaaring magamot ang sakit sa puso, at mahalagang maagang malaman ang mga problema. Maaaring maiwasan ang mga atake sa puso at stroke kung maaga kayong magpapaggamot.



Mga Magdudulot ng Panganib:

Ang mga sumusunod ay maaaring dagdagan ang inyong tsansang magkaroon ng CVD:

- Kawalan ng aktibidad ng katawan
- Labis na timbang at labis na katabaan
- Pagkaing maraming taba
- Paninigarilyo
- Mataas na presyon ng dugo
- Kolesterol
- Diyabetis
- Edad
- Kasaysayan ng pamilya
- Lahi at kasarian

Para sa Higit pang Impormasyon:

Kagawaran ng Kalusugan ng Publiko ng Los Angeles County
<http://publichealth.lacounty.gov/>

Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) <http://www.cdc.gov/dhdsp/>

American Heart Association
<http://www.heart.org/HEARTORG/>

QID-HEA-0004-12 (06/28/15)

3. Paano ninyo pamamahalaan ang CVD?

Iba-iba ang pamamahala sa CVD batay sa sakit. Kasama sa mga mahalagang tip na dapat tandaan ang:

- Pagsunod sa malusog na pagkain na kaunti ang taba, kolesterol, at asin (sodium).
- Kumain ng maraming prutas, gulay, at mga whole grain.
- Mag-ehersisyo nang 40 minuto bawat araw 3 hanggang 4 na beses sa isang linggo.
- Magbawas ng ekstrang timbang.
- Bawasan at itigil ang paninigarilyo. Tumawag sa 1-800-NO-BUTT (1-800-784-8669) upang makakuha ng impormasyon kung paano tumigil.
- Panatilihing kontrolado ang inyong asukal sa dugo, presyon ng dugo at mga antas ng kolesterol.
- Inumin ang iniresetang mga gamot sa inyo upang makontrol ang inyong kolesterol, presyon ng dugo, at diyabetis.
- Maghanap ng mga paraan upang mapamahalaan ang inyong stress.



Ang maingat na pagkontrol sa CVD ay maaaring makabawas sa inyong panganib sa mga matinding problema sa inyong puso, utak, at mga daluyan ng dugo. Kung hindi ninyo pangangalagaan ang mga magdudulot ng panganib sa inyo, maaari itong humantong sa mga atake sa puso, stroke, pagkabalda at maagang pagkamatay.

Mga Komplikasyon

Ang mga komplikasyon ng CVD ay malubha at maaaring humantong sa maagang pagkamatay at pagkabalda. Kasama sa mga ito ang:

- Atake sa puso
- Pagpalya ng puso
- Stroke
- Aneurysm (pamumuo ng dugo)
- Peripheral artery disease (sakit sa ugat)
- Pagpalya ng bato
- Dementia
- Ulcer sa balat