

# Sakit Sa Puso Sa mga Babae- Heart Disease in Women

Maraming tao ang nag-aakalang ang mga babae ay hindi nagkakaroon ng sakit sa puso. Maraming mga babae ang namamatay sa sakit sa puso kaysa sa iba pang sakit. Kahit sinong babae ay maaaring magkaroon ng sakit sa puso.

Kung iyong iisipin ang tungkol sa sakit sa puso, ikaw ay maaaring mag-isip ng tungkol sa pananakit ng dibdib. Ang mga babae ay maaaring hindi magkaroon ng pananakit ng dibdib. Kung mayroon man, maaari nila itong tawaging pangingirot, pagsisikip o “mabigat” na pakiramdam sa halip na pananakit. Ang pananakit ay maaaring nasa likuran sa pagitan ng mga balikat, sa halip na sa dibdib.

Ang mga kababaihan ay maaaring mag-isip na ang mga sintomas ay hindi malaking bagay dahil sa ito’y hindi naman “parang” atake sa puso. Huwag ipagwalang-bahala ang mga sintomas na ito. Magpunta sa inyong doktor o klinika kaagad.

## Ano ang mga sintomas ng sakit sa puso sa mga babae?

Ang pinakamahalagang sintomas ay ang pakiramdam na sobrang pagkapagod—kahit mayroong sapat na tulog. Iba pang mga sintomas ng sakit sa puso sa mga babae ay:

- Hirap sa paghinga
- Hirap sa pagtulog

- Masamang pakiramdam hanggang sa tiyan.
- Pagkatakot o niyerbiyos.
- Bago o malalang sakit sa ulo
- Pananakit ng dibdib
- Pakiramdam na “mabigat” o “masikip” na dibdib.
- Mainit na pakiramdam sa dibdib.
- Pananakit sa likod, sa pagitan ng mga balikat
- Pananakit o paninikip sa dibdib na kumakalat sa panga, leeg, balikat, tenga, o sa loob ng mga braso
- Pananakit sa tiyan, sa ibabaw ng pusod.

**Mayroong mabuting balita:** Maaari kayong gumawa ng mga hakbang upang mapanatiling malusog ang inyong puso.

## Pababain ang panganib ng sakit sa puso.

- Alamin kung mayroong lahi ng sakit sa puso ang inyong pamilya.
- Madalas na bumisita sa inyong doktor o klinika. Alamin kung ikaw ay nasa panganib.
- Huwag manigarilyo. Lumayo sa ibang tao na naninigarilyo.
- Madalas na kunin ang inyong presyon ng dugo. Maaaring kailangan ninyo ng gamot upang panatilihin ito sa tamang antas.



# Sakit Sa Puso Sa mga Babae- Heart Disease in Women

- Kontrolin ang inyong diyabetes.
- Madalas na ipatingin ang inyong kolesterol.
- Manatiling aktibo. Ang paglalakad araw-araw ay maaaring makapagpababa ng pagkakataon ng atake sa puso.
- Kumain ng tama at panatilihin na malusog ang inyong timbang.
- Kumain ng konting asin.
- Kung ikaw ay umiinon ng birth control pills, huwag manigarilyo.
- Ang hormon para sa menopause ay hindi dapat gamitin sa pagpigil ng atake sa puso.
- Ang malimit na pagka-stress, pagkagalit, o sobrang kalungkutan ay maaaring makaragdag sa inyong panganib sa atake sa puso.
- Kung kayo ay naatake na sa puso, sumangguni sa inyong doktor tungkol sa gamot. May mga gamot na maaaring makatulong sa pagbawas ng panganib ng isa pang atake sa puso.

## Mataas na presyon ng dugo

- Ang mataas na presyon ng dugo ay dumaragdag sa pagkakataon na magkaroon ng sakit sa puso.
- Ang mataas na presyon ay titatawag na “silent killer” (tahimik na pumapatay). Karamihan sa mga taong mayroon nito ay hindi nakararamdan ng sakit at hindi nila alam na mayroon sila nito.
- Ipatingin ang inyong presyon ng dugo sa tuwing pupunta kayo sa doktor o klinika.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

## Para sa Karagdagang Kaalaman:

**National Institute of Neurological Disorders  
and Stroke Information Office**  
Telepono: 301-496-5751  
<http://www.ninds.nih.gov>

**National High Blood Pressure Education  
Program**  
c/o National Heart, Lung, and Blood Institute  
Health Information Center  
Telepono: 301-592-8573