

Are You at Risk for Heart Disease?

Healthy Heart, Healthy Family

Nangangamba Ka Bang Magkaroon ng Sakit sa Puso?

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Are You at Risk for Heart Disease?

Healthy Heart, Healthy Family

Nangangamba Ka Bang Magkaroon ng Sakit sa Puso?

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publication No. 08-6345
July 2008



Be Heart Smart

Did you know that heart disease is a serious problem among Filipino Americans?

- It is one of the leading causes of death for Filipino Americans.
- Filipino Americans have higher blood pressure than other Asian Americans.
- In the Philippines, about one in four Filipino adults has high blood pressure.



Lola Caridad de la Cruz (Idad)* will show you how she and her family take care of their hearts.

* Lola is Tagalog for grandmother. Idad is the nickname for her last name, Caridad.



Sumbay sa Galaw

Alam mo bang ang karamdaman sa puso ay isang malubhang problema sa mga Pilipino-Amerikano?

- Ito ang isa sa mga nangungunang sanhi ng pagkamatay ng mga Pilipino-Amerikano.
- Mas mataas ang presyon ng dugo ng mga Pilipino-Amerikano kaysa sa iba pang Amerikanong Asyano.
- Sa Pilipinas, tinatayang 1 sa 4 na Pilipinong nasa hustong gulang ang may alta presyon.



Lola Caridad de la Cruz (Idad)* ay magpapakita sa inyo kung paano pinangangalagaan niya at ng pamilya ang kani-kanilang mga puso.



The Amazing Heart

Your heart is one of your strongest muscles. It pumps blood through miles of blood vessels to all parts of your body. The heart is so important; you want to keep it healthy. When the heart stops, life stops.



A Wake-Up Call

Lola: “The doctor told me I am overweight and have high blood pressure. She said that my age, being overweight, and having high blood pressure increase my risk for heart disease.”

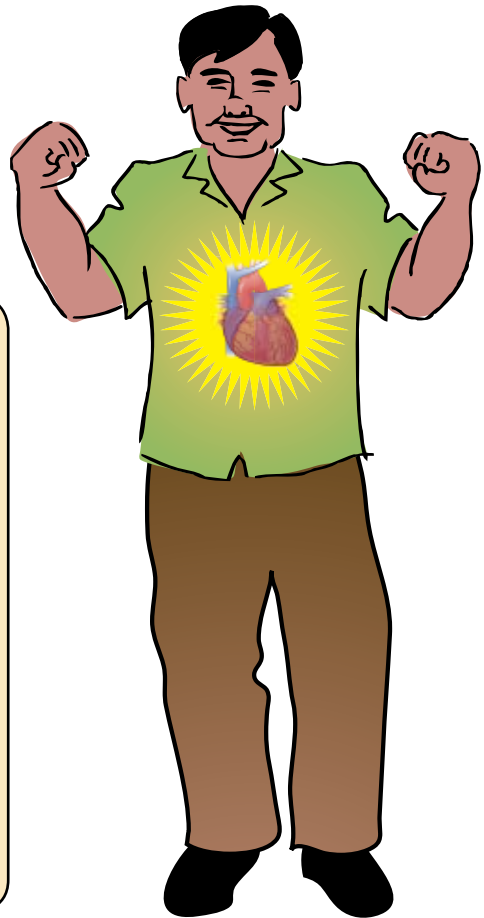


Ang Nakamamanghang Puso

Ang iyong puso ay isa sa iyong pinakamatitibay na kalamnan. Nagbobomba ito ng sa milya-milyang daluyan ng dugo sa lahat ng mga bahagi ng iyong katawan. Lubhang napakahalaga ng pusong gugustuhin mo itong panatilihing malusog. Kapag tumigil na ang puso, titigil ang buhay.

Isang Pampagising

Lola: “Sinabi sa akin ng duktore na sobra ako sa timbang at may alta presyon ako. Sinabi niya na sa gulang ko, ang pagiging sobra sa timbang, at ang pagkakaroon ng alta presyon ay nagdaragdag sa akin ng panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso.”



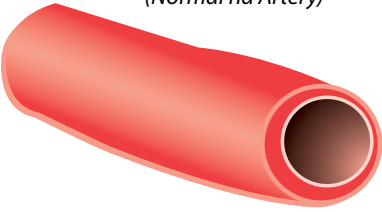


Important Facts About Heart Disease

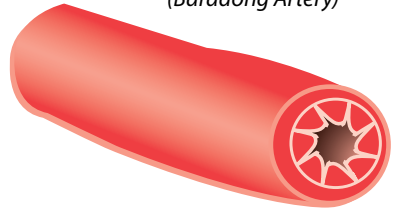
What is heart disease?

Heart disease develops over many years. It happens when the blood vessels going to the heart get narrow and clogged. A heart attack can happen when these blood vessels are clogged.

1. Normal Artery
(Normal na Artery)



2. Clogged Artery
(Baradong Artery)



What are risk factors?

Risk factors are traits and habits that make you more likely to get heart disease. You can do something about some risk factors; others you cannot change.



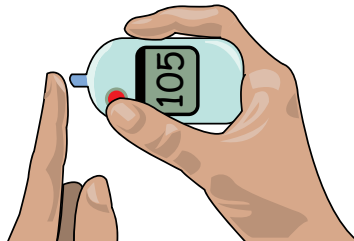
Mga Mahahalagang Katotohanan Tungkol sa Sakit sa Puso

Ano ang sakit sa puso?

Nabubuo ang sakit sa puso sa maraming taon. Nangyayari ito kapag ang daluyan ng dugo na patungo sa puso ay nagiging makitid at barado. Maaaring maganap ang atake sa puso kapag nabarahan ang mga daluyan ng dugo ng ito.

Ano ang mga kadahilanan ng panganib?

Ang mga kadahilanan ng panganib ay ang mga pag-uugali at nakagawiang gawin na sanhi upang mas malamang kang magkaroon ng sakit sa puso. May magagawa kang ilang bagay tungkol sa ilang mga kadahilanan ng panganib; subalit ang iba ay hindi mo na mababago.





Are You at Risk for Heart Disease?

Look at the list of risk factors below.

Check all the risk factors you have.

Risk factors you can do something about:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Being overweight | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Lack of physical activity | |
| <input type="checkbox"/> High blood cholesterol | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> High blood pressure | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input type="checkbox"/> Not sure |
| <input type="checkbox"/> Cigarette smoking | |

The more risk factors you have, the greater your chances of developing heart disease.



Nangangamba ka bang Magkaroon ng Sakit sa Puso?

Tingnan ang listahan ng mga kadahilanan ng panganib sa ibaba.

Lagyan ng tsek ang lahat ng mga kadahilanan ng panganib na mayroon ka.

Mga kadahilanan ng panganib na magagawan mo ng paraan:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pagiging sobra sa timbang | <input type="checkbox"/> Hindi sigurado |
| <input type="checkbox"/> Kakulangan ng pisikal na aktibidad | |
| <input type="checkbox"/> Kolesterol ng alta presyon | <input type="checkbox"/> Hindi sigurado |
| <input type="checkbox"/> Alta presyon | <input type="checkbox"/> Hindi sigurado |
| <input type="checkbox"/> Diyabetis | <input type="checkbox"/> Hindi sigurado |
| <input type="checkbox"/> Paninigarilyo | |

Kung mas marami kang kadahilanan ng panganib, mas marami ang iyong tsansa ng pagkakaroon ng sakit sa puso.

✓ **Risk factors you cannot change:**

- Age (45 years or older for men, 55 years or older for women)

- Family history
 - Father or brother with heart disease before age 55

 - Mother or sister with heart disease before age 65

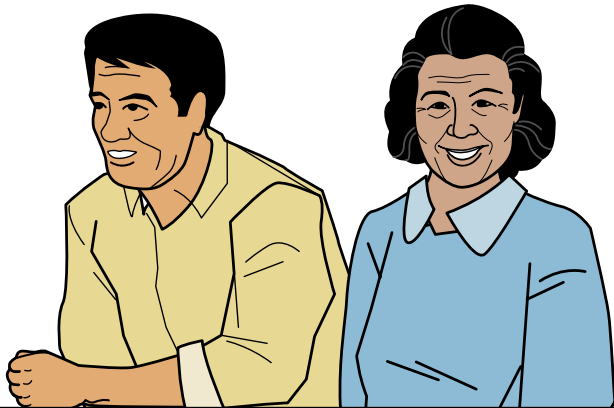


Lola: “The good news is that my family and I can do many things to lower our risk for heart disease. I am changing my habits because I want to be at my children’s graduations and weddings.”



☑ **Mga kadahilanan ng panganib na hindi mo mababago:**

- Gulang (45 taong gulang o mas matanda para sa mga kalalakihan, 55 na taong gulang o mas matanda para sa mga kababaihan)
- Kasaysayan sa pamilya
 - Ama o kapatid na lalaki na may sakit sa puso bago ang gulang na 55
 - Ina o kapatid na babae na may sakit sa puso bago ang gulang na 65



Lola: “Ang mabuting balita ay ako at ang aking pamilya ay maraming magagawa upang mapababa ang aming panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso. Babaguhin ko ang aking mga nakagasanayang gawin sapagkat nais ko pa ring makita ang mga pagtatapos at kasal ng aking mga anak.”



Take the Path to Heart Health

- **Lose weight if you are overweight.** Eat smaller portions, and if you are still hungry, have a salad.



- **Get 30 to 60 minutes of moderate physical activity on most days.** Walk every day. You can walk with a friend or family member after dinner every night.

- **Eat less saturated fat and sodium.** Bake, broil, or grill chicken without the skin instead of frying. Use fewer high-sodium sauces, such as monosodium glutamate (MSG); soy sauce; fish sauce; salted shrimp paste; salty, dried fish; and, salty dried shrimp. Use herbs instead of salt to season the food.



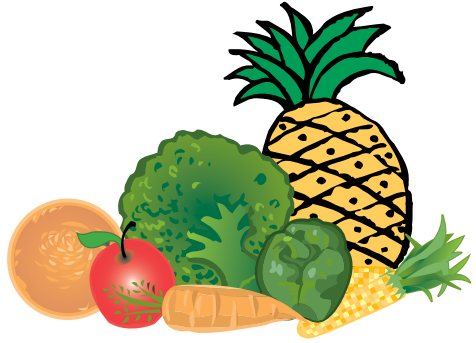


Sundin ang Landas sa Malusog na Puso

- **Magbawas ng timbang kung sobra ka sa timbang.** Kumain nang mas kaunti. Kung nagugutom ka pa, mag-ensalada.
- **Maglaan ng 30 hanggang 60 minuto ng katamtamang aktibidad na pisikal sa karamihang mga araw.** Maglakad araw-araw. Maari kang maglakad kasama ang isang kaibigan o kasapi ng pamilya tuwing gabi pagkatapos maghapunan.
- **Kumain ng mas kaunting *saturated fat* at asin.** Maghurno, maglitson, o mag-ihaw ng manok na walang balat sa halip na magprito. Gumamit ng mga sarsa na mas kaunti ang nilalamang asin, tulad ng betsin, toyo, patis, alamang, tuyo, at hibi. Gumamit ng mga damong nakakain sa halip na asin bilang pampalasa sa pagkain.



- **Eat more fruits and vegetables.** Enjoy them with meals, as a snack, or for dessert.



- **Limit beverages and foods with sugar,** like soda, cookies, and ice cream.

- **Quit smoking if you smoke.** Keep your home smoke free.



- **Kumain ng mas maraming mga prutas at gulay.** Maganyak sa mga ito kasama ang mga pagkaing, tulad ng merienda, o para sa panghimagas.



- **Limitahan ang mga inumin at pagkaing may asukal,** kagaya ng *soda*, *cookies*, at sorbetes.

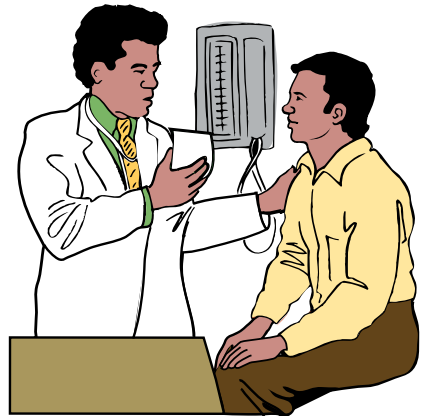


- **Tumigil sa paninigarilyo kung naninigarilyo.** Panatilihing walang naninigarilyo sa bahay.

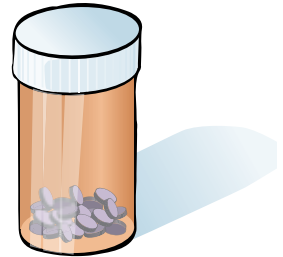


- **Have regular checkups.**

Use your heart health card (see page 22) to track your weight, waist measurement, blood pressure, blood cholesterol, and blood glucose (to test for diabetes).



- **Take prescribed medications as your doctor tells you.**



Lola: “Changing old habits is no easy chore, but as a family we have helped each other learn the warning signs of a heart attack. We are also more active and we eat healthier meals.”



- **Regular na magpatingin sa duktur.** Gamitin ang iyong *heart health card* (tingnan ang pahina 23) upang masubaybayan ang iyong timbang, sukat ng baywang, presyon ng dugo, kolesterol sa dugo, at glucose sa dugo (pagsusuri para sa diyabetis).
- **Uminom ng mga iniresetang gamot ng iyong duktur tulad nang sinabi sa iyo ng duktur.**



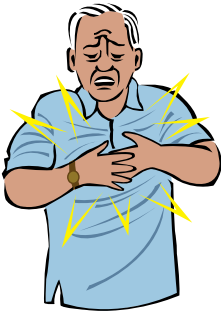
Lola: “Hindi madaling baguhin ang mga dati mo nang nakasanayang gawin, ngunit bilang isang pamilya ay tinulungan namin ang bawat isa na matutunan ang mga senyales ng babala sa isang atake sa puso. Mas aktibo rin kami at kumakain ng mga mas nakakalusog na pagkain.”



Don't Wait

Call 9-1-1 if you feel any of these symptoms of a heart attack.

Chest discomfort



Arm or back discomfort



Neck or jaw discomfort



Trouble breathing, with or without chest discomfort



Feeling light-headed or breaking into a cold sweat



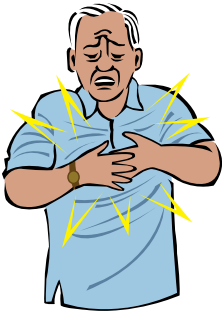
Feeling sick or discomfort in your stomach



Huwag Maghintay

Tumawag sa 9-1-1 kung nararamdaman mo ang anuman sa mga sintomas ng isang atake sa puso.

Kawalang-ginhawa sa dibdib



Kawalang-ginahawa sa braso o likod



Kawalang-ginhawa sa leeg o panga



Hirap sa paghinga na maaaring mayroon o walang sakit sa dibdib



Pakiramdam na lumulutang o pamamawis ng malamig



Pakiramdam ng masakit o kawalang-ginahawa sa iyong tiyan



Take Action!

- Check the steps you will take for a healthy heart.**
 - Learn about the risk factors for heart disease.
 - Eat heart healthy foods.
 - Be physically active on most days of the week.
 - Learn the symptoms of a heart attack and stroke.
 - Have your blood pressure, blood cholesterol, and blood glucose (blood sugar) checked.
 - Have your weight and waist measured.
 - Ask your family, friends, and doctor for help to change your health habits. If your community has community health workers, seek their support.

For more information on your heart health, call:



Kumilos!

- Lagyan ng tsek ang mga hakbang na gagawin para sa isang malusog na puso.**
 - Alamin ang tungkol sa mga kadahilanan ng panganib sa pagkakaroon ng sakit sa puso.
 - Kumain ng mga pagkaing malusog sa puso.
 - Maging aktibong pisikal sa nakararaming mga araw ng linggo.
 - Alamin ang mga sintomas para sa isang atake sa puso at *stroke*.
 - Ipasuri ang iyong presyon ng dugo, kolesterol sa dugo, at *blood glucose* (asukal sa dugo).
 - Magpatimbang at ipasukat ang iyong baywang.
 - Hingin ang tulong ng iyong pamilya, mga kaibigan, at duktur upang upang baguhin ang iyong mga nakasanayang gawin na may kinalaman sa kalusugan. Kung ang iyong pamayanan ay may mga kawani ng kalusugang pampamayanan, hingin ang kanilang suporta.

Para sa karagdagang impormasyon sa iyong kalusugan sa puso, tumawag sa:

My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests. Take action to keep your heart healthy.

Name: _____

NOTE: ♥ = Normal values

Weight	Date				
	Result				
Body Mass Index (BMI) ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
Waist Measurement ♥ Men—40 inches (102 centimeters) or less ♥ Women—35 inches (88 centimeters) or less	Date				
	Result				
Blood Pressure ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
Tests to measure “fats” in the blood					
Total Cholesterol ♥ Less than 200 mg/dL (ideal)	Date				
	Result				
LDL ♥ Less than 100 mg/dL (ideal) ♥ Less than 130 mg/dL (near ideal)	Date				
	Result				
HDL ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
Triglycerides ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
Tests to check sugar in the blood for diabetes					
Blood Glucose ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
A1C ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
Other tests	Date				
	Result				

Aking Heart Health Card

Gamitin ang kard na ito upang maitala ang mga resulta ng iyong mga pagsusuri. Kumilos upang mapanatiliing malusog ang iyong puso.

Pangalan: _____

TANDAAN: ♥ = Normal na mga halaga

Timbang	Petsa				
	Resulta				
Body Mass Index (BMI) ♥ 18.5 hanggang 24.9	Petsa				
	Resulta				
Sukat ng Baywang ♥ Kalalakihan—40 pulgada (102 cm) o mas mababa ♥ Kababaihan—35 pulgada (88 cm) o mas mababa	Petsa				
	Resulta				
Presyon ng Dugo ♥ Mababa sa 120/80 mmHg	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masukat ang “fats” sa dugo					
Kabuuang Kolesterol ♥ Mababa sa 200 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
LDL ♥ Mababa sa 100 mg/dL (pinakamainam) ♥ Mababa sa 130 mg/dL (malapit sa kainaman)	Petsa				
	Resulta				
HDL ♥ Higit sa 40 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Triglycerides ♥ Mababa sa 150 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masuri ang asukal sa dugo para sa diyabetis					
Asukal sa dugo (pag-aayuno) ♥ Mababa sa 100 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
A1C ♥ Mababa sa 7%	Petsa				
	Resulta				
Iba pang mga pagsusuri	Petsa				
	Resulta				

Read other booklets in the *Healthy Heart, Healthy Family* series:

- Help Your Heart: Control Your High Blood Pressure
- Be Heart Smart: Keep Your Cholesterol in Check
- Keep the Beat: Aim for a Healthy Weight
- Protect Your Heart: Prevent and Control Diabetes
- Be Heart Healthy: Enjoy Living Smoke Free

For More Information

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Telephone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

Other publications are also available on the NHLBI Web site at www.nhlbi.nih.gov.

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6345
July 2008