

Ko e Mahaki Mafu 'i he Kakai Fefine

(Heart Disease in Women - Tongan)

Ko e kakai tokolahi 'oku nau pehē 'oku 'ikai ke ma'u 'e he kakai fefine 'a e mahaki mafu. 'Oku tokolahi ange 'a e kakai fefine 'oku nau mate 'i he mahaki mafu 'i ha toe mahaki kehe. 'Oku lava ke ma'u 'e ha fa'ahinga fefine pe 'a e mahaki mafu.

Ko e taimi 'oku ke fakakaukau ai ki he mahaki 'o e mafu, pea mahalo 'oku pehē pē 'e he ni'ihiki ko e langa pe 'a e fatafata. Mahalo 'oku 'ikai ma'u 'e he kakai fefine 'a e langa 'o e fatafata. Ka kapau 'oku langa honau fatafata, mahalo te nau pehē ko ha mamahi, ha'iha'isia pe "ongosia" ka 'oku 'ikai ko ha langa. Ko e langa koia 'oku a'u ki he tu'a vaha'a 'o e ongo fo'i hui he vaha'a uma, kae 'ikai ko e fatafata.

'E pehe 'e he kakai fefine ni'ihiki 'oku 'ikai ko ha fu'u loko me'a lahi eni koe'uhi he 'oku 'ikai ke "ongosia" hange ha tu'u 'a e taa 'o e mafu. 'Oua teke ta'etokanga ki he faka'ilonga ko eni. 'Alu leva 'o sio ki ho'o toketa pe ko e kiliniki (clinic).

Ko e hā 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e Mahaki Mafu 'i he kakai fefine?

Ko e faka'ilonga 'o e mahaki mafu - ko ho'o ongo'i fu'u hela'ia 'aupito - neongo na'e fe'unga pe ho'o mohe. Ko e ngaahi faka'ilonga 'e ni'ihiki 'o e mahaki mafu 'oku ma'u 'e he kakai fefine ko e:

- Faingata'a e mānava
- Faingata'a e mohe
- Ongosia puke pea ninimo mo tokotoka kovi
- Ongosia ilifia mo manavahe
- Toki ngangau'ulu fo'ou pea langa 'aupito
- Mamahi 'a e fatafata
- Ongosia "mafasia" pea "ha'iha'isia" 'i he fatafata
- Langa 'i he tu'a, vaha'a 'o e hui 'i he ongo uma
- Langa pea ha'iha'isia 'i he fatafata 'o mafola ki he kaungao, kia, ongo uma, telinga, mo e loto uma
- Langa e kete, ki 'olunga 'i he pito

Ka Ko e Ongosia:

Oku 'i ai 'a e ngaahi me'a ke tauhi ke mo'ui lelei ai ho mafu:

Fakasi'isi'i 'a e Fakatu'utamaki ki ho'o ma'u 'a e Mahaki 'o e Mafu:

- Vakai'i pe 'oku ma'u tukufakaholo 'a e mahaki mafu 'i ho famili.
- Toutou 'alu 'o sio ki ho'o toketa pe ko e kiliniki. Vakai'i na'a kuo ke a'u ki he tu'unga fakatu'utamaki 'o e mahaki ni.
- 'Oua 'e ifi tapaka.
- Fakamama'o mei he kakai 'oku ifi tapaka.
- Sivi ma'u pe 'a e ma'olunga ho toto na'a 'oku fiema'u ha faito'o ke



Ko e Mahaki Mafu 'i he Kakai Fefine

(Heart Disease in Women - Tongan)

tauhi 'aki ho toto ki he levolo 'oku totonu ke 'i ai.

- Tokanga'i ho suka.
- Sivi ma'u pe ho kolesitulolo.
- Tauhi ke ke longomo'ui, ko e luelue he 'aho kotoa te ne ta'ofi e faingamalie ke ke mahaki mafu ai.
- Kai e me'akai fakamo'ui lelei, pea tauhi ke ke sino mo'ui lelei.
- Fakasi'isi'i 'a e kai masima.
- Kapau 'oku ke folo fo'i'akau fakavaha fanau pea 'oua te ke ifi tapaka.
- Talanoa ki he toketa kapau oku ke ngaue'aki 'a e homoune ki he 'osi 'a e puke fakamahina fekau'aki moe mahaki mafu.
- Ko e puputu'u 'a e atamai, 'ite'ita, lahi e loto mamahi, 'oku hoko ia 'o fakalahi ki he fakatu'utamaki 'o e tu'u 'a e ta ho mafu.
- Kapau ne 'osi hoko kiate koe ha puke 'o e mafu, talanoa mo ho'o toketa fekau'aki mo ho'o ngaahi faito'o. E tokoni 'a e ngaahi faito'o 'e ni'ihiki ke fakasi'isi'i 'a e fakatu'utamaki 'o ha'o toe puke ai 'o tu'u 'a e ta ho mafu.

Ko e Toto Ma'olunga:

- Ko e toto ma'olunga 'oku kau mo ia ki he faingamalie 'o ho'o ma'u 'a e mahaki 'o e mafu.
- Oku ui 'a e toto ma'olunga ko e "tokotaha tamate fakalongolongo". Ko e kakai tokolahi 'oku nau ma'u 'a e toto ma'olunga ka 'oku 'ikai ke nau ongo'i puke pea 'ikai ke nau 'ilo'i oku nau ma'u 'a e toto ma'olunga.
- Sivi ma'u pe ho toto ma'olunga he taimi kotoape 'oku ke 'alu ai ki he toketa pe ko e kiliniki.

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

To Learn More:

National Institute of Neurological Disorders and Stroke Information Office
Phone: 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
Phone: 301-592-8573