

# PANGANGALAGA PARA SA IYONG PUSO

NARITO KAMI PARA TULUNGAN KANG PANGALAGAAN ANG  
IYONG KALUSUGAN



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Minamahal na Miyembro,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka na alagaan ang kalusugan ng iyong puso. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, ginawa namin ang aklat na ito ng pangangalaga. Umaasa kaming makakatulong ito sa iyo na manatiling malusog at aktibo.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,  
Mga Programa ng Alliance Health

## MGA NILALAMAN

### Protektahan ang Iyong Puso

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Pagbabago ng Puso       | 4  |
| Listahan ng Aking Gamot | 7  |
| Presyon ng Dugo         | 9  |
| Kolesterol              | 15 |

### Sakit sa Puso at Istrok

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Sakit ng Coronary na Arterya | 20 |
| Pagpalya ng Puso             | 22 |
| Atake sa Puso                | 25 |
| Istrok                       | 28 |



## SA AKLAT NG PANGANGALAGA NA ITO...

Malalaman mo kung paano panatilihin ang iyong puso at mga daluyan ng dugo. Malalaman mo rin ang tungkol sa mga karaniwang problema na posibleng mangyari at kung paano pangalagaan ang iyong puso.

Bakit ko kailangang pangalagaan ang aking puso? Ang iyong puso at daluyan ng dugo ang nagdadala ng mga nutrient at oxygen sa bawat bahagi ng iyong katawan, kaya nagkakaroon ng lakas para gumana ang mga ito. Nagkakaroon ng sakit sa puso kapag mayroong mga problema sa puso o sa mga daluyan ng dugo. Posibleng mangyari ang isang atake sa puso o istrok kung mababarahan ang isang daluyan ng dugo.

Umaasa kami na ang matututunan mo sa aklat sa pangangalaga na ito ay makakatulong sa iyo na protektahan ang iyong puso.

**Mangyaring makipagtulungan sa iyong doktor o nurse kung mayroon kang mga tanong o alalahanin.**





## SI G. H AT ANG KWENTO NG KALUSUGAN NG KANYANG PUSO:

Si G. H ay 42 taong gulang at nagkaroon ng mataas na presyon ng dugo at mataas na Kolesterol. Isang araw sa laro ng soccer ng kanyang anak, nakaramdam siya kaunting presyon sa kanyang dibdib na hindi nawawala, kaya pumunta siya sa kwartong pang-emerhensiya. Mabuti na lang at pumunta siya. Ayon sa ilang pagsusuri, nakaranas siya ng atake sa puso! Kinakailangan niyang sumailalim sa operasyon ng puso. Buti na lang, maging matagumpay ito.

Pagkatapos noon, alam niyang panahon na para baguhin ang kanyang pamumuhay. Nagsimula siyang kumain nang mas masustansya, mas nag-eehersisyo, at inaalagan ang kanyang kalusugan. Nag-ingat at umiwas din siya sa usok ng sigarilyo.

Si G. H ay 69 taong gulang na ngayon at naghahanap pa rin ng mga paraan para kumain ng malusog at mas kumikilos. Dahil posibleng naipapasa sa mga pamilya ang sakit sa puso, mas may kamalayan na rin ang kanyang pamilya tungkol sa kahalagahan ng pagkakaroon ng malusog na puso.



## PAGBABAGO NG PUSO

Puwede kang gumawa ng mga hakbang para maiwasan ang sakit sa puso. Kahit mayroon kang sakit sa puso, makakatulong ang mga hakbang na ito na mapahusay ang kalusugan ng puso mo para maiwasan mo ang iba pang problema o mapanatili na hindi lumala ang sakit mo.

Ang mga pagbabago sa pamumuhay na mabuti para sa puso ay pinakamainam na ginagawa nang isang maliit na pagbabago sa isang pagkakataon. Magtakda ng mga layunin para sa iyong sarili, pero huwag subukang gawin ito nang mag-isa. Tanungin ang iyong doktor, pamilya, at mga kaibigan para suporta para makamit ang iyong mga layunin!



### KUMAIN NANG MASUSTANSYA

Sanayin ang pagkain ng masustansya at balenseng diyeta. Magsama ng maraming prutas at gulay. Piliin ang mga pagkaing mababa sa asukal, asin, at mga fat.

### KUMILOS NANG MAS MADALAS

Makipagtulungan sa iyong doktor sa paggawa ng plano sa pag-eehersisyo na pinakamainam para sa iyo. Pwedeng kasama rito ang mga ehersisyo na pipilitin kang huminga nang mas malalim at pabilisin ang pagtibok ng puso mo (halimbawa, paglakad ng mabilis o paglukso ng lubid). Sanayin ang 30 minuto na pinakamatagal o sa lahat ng araw ng linggo. Gayundin, isama ang mga ehersisyong nagpapalakas ng iyong mga kalamnan dalawang beses sa isang linggo.





## PANATILIHIN ANG MALUSOG NA TIMBANG

Makipag-usap sa iyong doktor o dietitian tungkol sa iyong timbang. Para magbawas o magpanatili ng timbang, sanayin ang pagkain ng malusog na diyeta, pagbawas ng pag-upo, at maging mas aktibo.

Para matuto pa, pakibisita ang [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) at piliin ang “Healthy Eating, Exercise, and Weight” (Malusog na Pagkain, Ehersisyo, at Timbang).

## IWASAN ANG USOK

**Kung naninigariyo ka, itigil na ito** Para sa tulong sa paggawa ng plano sa pagtigil, tanungin ang iyong doktor o tawagan ang Kick It California (dating Helpline ng mga Maninigarilyo ng California) nang walang bayad sa **1.800.300.8086** (May iniaalok na interpreter). Makakatulong din ang mga gamot sa pagtigil mo. Kung hindi ka naninigarilyo, iwasan ang usok mula sa ibang tao.



## ALAMIN ANG IYONG MGA NUMERO

Tiyaking bisitahin ang iyong doktor sa regular na batayan. Magtanong tungkol sa presyon ng iyong dugo, kolesterol, at asukal sa dugo. Kung kailangan mong pahusayin ang iyong mga numero, makipagtulungan sa iyong doktor para makapagplano.

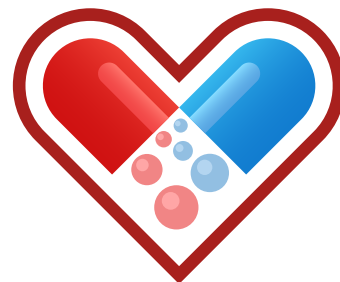


## BAWASAN ANG IYONG STRESS

Maghanap ng mga malusog na paraan para mabawasan at mapamahalaan ang iyong stress. Nakakatulong ito na magkaroon ka ng sapat na tulog at ehersisyo. Puwede ka ring matuto ng mga diskarte para mag-relax, gaya ng paghinga, pag-iisip, at meditasyon.

## SUNDIN ANG IYONG PLANO SA PAGGAMOT

Magpatingin sa iyong doktor para sa mga checkup at gamitin ang iyong mga gamot ayon sa inireseta. Panatilihin ang listahan ng lahat ng iyong gamot at dalhin ito sa mga pagbisita sa pangangalaga ng kalusugan. Kung kinakailangan, gumamit ng pill box para isaayos ang iyong mga gamot.



## LISTAHAN NG AKING GAMOT

Malaking tulong na panatilihin ang listahan ng lahat ng gamot na iniinom mo. Nakakatulong ito sa iyo na subaybayan ang iyong plano sa gamot at ipinapaalam nito sa lahat ng miyembro ng iyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan kung ano ang ginagamit mo.

### SUBAYBAYAN ANG IYONG MGA GAMOT

Ito ay isang halimbawa ng listahan ng gamot na maaari mong i-download at i-print mula sa Mabuhay ng Malusog na Library sa ilalim ng “Heart Health” (Kalusugan ng Pusong) sa [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library). Puwede ka ring gumawa ng magagamit mong listahan na katulad nito.

#### Kapag gumagamit ng listahan ng gamot:

- Pakilista ang lahat ng (mga) gamot na ginagamit mo. Isama ang mga gamot, halamang gamot, bitamina, at mga suplemento.
- Dalhin ang listahang ito sa bawat doktor, agarang pangangalaga, o pagbisita sa ospital, at sa parmasya.
- Hindi ka dapat maubusan ng gamot. Makipag-usap sa iyong doktor at parmasya kung kailangan mo ng dagdag na gamot.
- Tanungin ang iyong doktor o parmasya kung mayroon kang anumang katanungan o alalahanin tungkol sa iyong mga gamot.





| Pangalan at Dosis ng Gamot:                    | Ang gamot na ito ay para sa aking: | Kailan ko ito gagamitin? Gaano karami? Gaano kadalas? |          |      |              | Petsa ng Pagsisimula: | Petsa ng Paghinto: |
|--|------------------------------------|---|----------|------|--------------|-----------------------|--------------------|
|  |                                    | Umaga   | Tanghali | Gabi | Bago Matulog |                       |                    |
| <b>HALIMBAWA:</b><br>Hydrochlorothiazide 25 mg | Mataas na presyon ng dugo          | 1 puting tableta (araw-araw)                          |          |      |              | 1/1/2024              | WALA               |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |
|  |                                    |   |          |      |              |                       |                    |

## PRESYON NG DUGO

Kung bibisita ka sa iyong doktor, susuriin nila ang presyon ng iyong dugo. Posibleng nasabi sa iyo ng iyong doktor na mataas ang presyon ng dugo mo. Ano ang ibig nitong sabihin?

Ang **presyon ng dugo** ay ang puwersang tinatanggap ng mga paligid ng mga daluyan ng dugo sa bawat pagtibok ng puso. Kung mas mahirap dumaloy ang dugo sa iyong mga daluyan ng dugo, mas mataas ang mga numero ng iyong presyon ng dugo.

Kung mataas ang presyon ng dugo mo, mas nahihirapan ang iyong puso kaysa sa karaniwan. Kung nananatili itong mataas nang matagal, posible nitong masira ang iyong puso at humantong sa mga problema tulad ng sakit sa puso at istrok. Karaniwang walang mga palatandaan o sintomas, at maraming tao ang hindi nakakaalam na mayroon silang mataas na presyon ng dugo. Ang paraan lang para malaman ay suriin ang presyon ng iyong dugo nang regular.





## PAGKUHA NG IYONG PRESYON NG DUGO

Karaniwang nasusuri ang presyon ng dugo sa pamamagitan ng paglalagay ng malapad na band na tinatawag na cuff palibot sa itaas na bahagi ng iyong braso. Hinahanginan ang cuff. Sinusukat ang presyon ng dugo mo habang lumalabas ang hangin sa cuff.

### Mga tip para sa pagkuha ng presyon ng iyong dugo:

- Huwag kumain o uminom ng kahit ano, manigarilyo, o mag-ehersisyo 30 minuto bago mo kunin ang presyon ng iyong dugo.
- Umihi bago ang iyong pagsusuri.
- Umupo sa komportableng upuan nang may suporta ang iyong likod nang hindi bababa sa 5 minuto bago ang iyong pagsusuri. Ilagay ang dalawang paa nang patag sa lupa at panatilihing hindi nakakrus ang iyong mga binti.
- Ipahinga ang iyong braso gamit ang cuff sa isang mesa na kapantay ng dibdib. Siguraduhin na ang cuff ng presyon ng dugo ay hapit ngunit hindi masyadong masikip. Ang cuff ay dapat nasa iyong balat, hindi sa ibabaw ng damit.
- Huwag magsalita habang sinusukat ang presyon ng iyong dugo.
- Kung sinusubaybayan mo ang presyon ng iyong dugo sa bahay, kunin ang presyon ng iyong dugo sa parehong oras araw-araw. Kumuha ng hindi bababa sa dalawang pagbabasa, 1 o 2 minuto ang pagitan.

## MGA NUMERO NG PRESYON NG DUGO

Sinusukat ang presyon ng dugo bilang isang numero sa isang pang pangalawang numero. Halimbawa, maaari mong marinig ang doktor na sabihing “110 over 72”.

- Ang numero sa itaas ay mas mataas at tinatawag itong **systolic** na pagbasa. Ito ang presyon sa mga daluyan ng dugo kapag nagbobomba ang puso.
- Ang ibabang numero ay mas mababa at tinatawag na **diastolic** na pagbasa. Ito ang presyon sa mga daluyan ng dugo kapag nagpapahinga ang puso sa pagitan ng mga pagtibok.

| KATEGORYA NG PRESYON NG DUGO                                      | SYSTOLIC milimetro ng mercury (mm Hg) (nasa itaas na numero) |      | DIASTOLIC milimetro ng mercury (mm Hg) (nasa ibabang numero) |
|---|--|------|--|
| Karaniwan   | Mas mababa sa 120  | at   | Mas Mababa sa 80   |
| Mataas  | 120-129  | at   | Mas Mababa sa 80   |
| Mataas na Presyon ng Dugo (Altapresyon) Yugto 1                   | 130-139  | o    | 80-89  |
| Mataas na Presyon ng Dugo (Altapresyon) Yugto 2                   | 140 o mas mataas   | o    | 90 o mas mataas  |
| Napakataas na Presyon ng Dugo (kumunsulta kaagad sa iyong doktor) | Mas mataas sa 180  | at/o | Mas mataas sa 120  |



## KARANIWAN NA PRESYON NG DUGO

Ang karaniwan na presyon ng dugo ay kapag ang numero sa itaas ay *mas mababa sa 120* (systolic) at ang numero sa ibaba ay *mas mababa sa 80* (diastolic). Nagbabago ang presyon ng dugo ng bawat tao kada oras at kada araw.

## MATAAS NA PRESYON NG DUGO

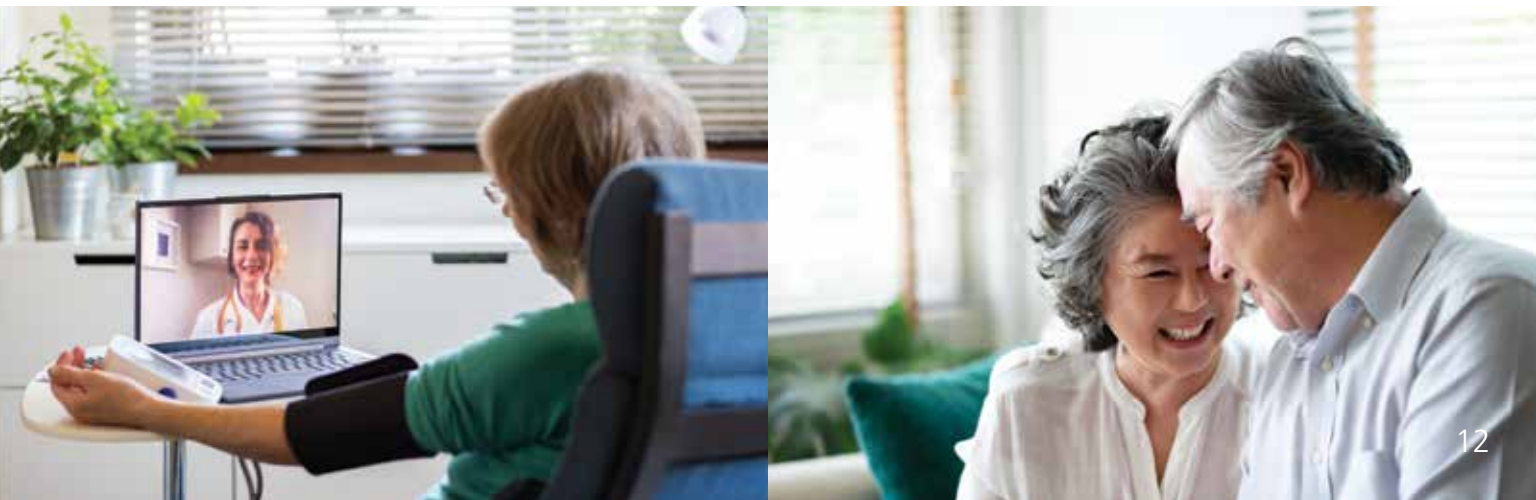
Ang mataas na presyon ng dugo ay tinatawag na **altapresyon**. Ang mataas na presyon ng dugo ay *130 o mas mataas sa 80 o mas mataas*. Hindi nagkakaroon ng dayagnosis para sa mataas na presyon ng dugo hangga't hindi sinusuri ang presyon ng iyong dugo nang ilang beses at nananatili itong mataas.

## NAPAKATAAS NA PRESYON NG DUGO

Ang presyon ng iyong dugo ay napakataas kung ang pinakamataas na bilang ng presyon ng dugo ay *mas mataas sa 180* o ang ibaba ay *mas mataas sa 120*.

Kung mayroon ka ring mga sintomas tulad ng pananakit ng dibdib, kinakapos sa paghinga, pananakit ng likod, pamamanhid o panghihina, pagbabago ng paningin, o hirap sa pagsasalita, ito ay isang emerhensiya. **Tumawag kaagad sa 9-1-1.**

Kung hindi mo nararanasan ang alinman sa mga sintomas na ito, maghintay ng 5 minuto at subukan ulit. Kung ang pangalawang pagbabasa ay ganoon din kataas, **kumonsulta kaagad sa iyong doktor**. Puwedeng magpasya ang iyong doktor na baguhin ang iyong gamot.



## KONTROL SA PRESYON NG DUGO

Puwede kang gumawa ng mga pagbabago na makakatulong sa iyong kontrolin ang presyon ng iyong dugo:

- Kumain ng maraming sariwang prutas at gulay.
- Mag-ehersisyo sa karamihan ng mga araw.
- Maghanap ng mga malusog na paraan para mabawasan at mapamahalaan ang iyong stress.
- Limitahan o itigil ang pag-inom ng alak.
- Limitahan ang asin o sodyum sa iyong mga pagkain at inumin.
- Kung naninigarilyo ka, itigil na ang paninigarilyo.
- Abutin at panatilihin ang iyong malusog na timbang.
- Inumin ang iyong gamot sa presyon sa dugo ayon sa inireseta ng iyong doktor, kahit karaniwan ang iyong presyon ng dugo.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung gaano kadalas mo dapat sukatin ang presyon ng iyong dugo.



## ASIN O SODYUM BA ITO?

Ang “Sodyum” ay ang chemical name para sa asin. Makikita mo itong nakalista sa mga label ng pagkain.

Kailangan ng katawan ng kaunting sodyum para gumana, pero halos lahat sa atin ay kumokonsumo ng masyadong maraming asin. Ang asin na iyon ay karaniwang mula sa mga naprosesong pagkain o pagkain sa labas.

Napapataas ng mga diyetang mataas sa asin ang presyon ng dugo. Kapag binawasan mo ang asin, puwedeng magsimulang bumaba ang presyon ng dugo sa loob ng ilang linggo.

## PARA KUMAIN NG MAS KAUNTING ASIN

### Piliin ang mas maraming:

- Mga sariwang halamang gamot o bawang
- Sariwa o pinalamig na gulay at prutas
- Katas ng lemon at suka
- Mga produktong gawa sa gatas na mababa ang taba (yogurt at gatas)
- Mga pantimpla na mababa sa sodyum
- Mga pagkaing walang asin o mababa sa sodyum

### Kumain ng mas kaunting:

- Madaliang Pagkain
- Mga naprosesong keso at karne
- Mga pagkaing pangmeryenda

### Gumamit ng mas kaunting:

- Bawang/sibuyas na asin
- Asin sa mga recipe
- Toyo
- Mga sarsa ng steak at pampalambot ng karne



## KOLESTEROL

Mahalagang suriin at panatilihin kontrolado ang **kolesterol** para sa kalusugan ng iyong puso. Ang kolesterol ay sangkap na masebo at parang taba, na kailangan ng iyong katawan para gumana. Ginagawa ng iyong atay ang lahat ng kolesterol na kailangan mo. Nakukuha rin ito sa pagkain mula sa mga hayop, gaya ng karne, itlog, produktong gawa sa gatas, at mantika.

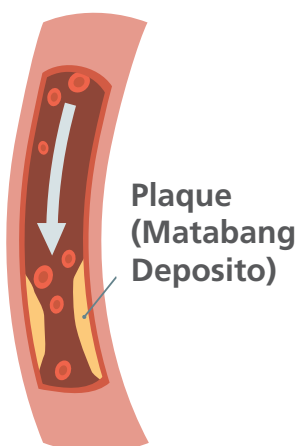
Kapag masyadong mataas ang kolesterol sa iyong dugo ay posibleng tumaas ang panganib para sa sakit sa puso at istrok.

Kadalasang walang palatandaan at sintomas ang mataas na kolesterol. Ang tanging paraan para malaman ito ay ang pagkuha ng pagsusuri ng dugo. Tanungin ang iyong doktor kung gaano kadalas mo dapat ipasuri ang iyong kolesterol.

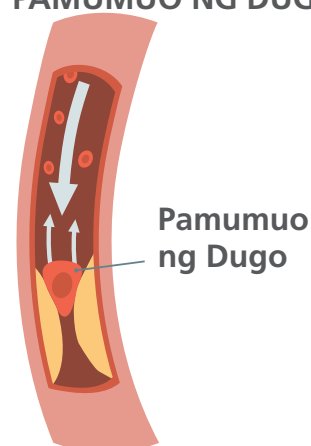
### KARANIWAN NA ARTERYA



### PAMUMUO NG PLAQUE



### MAKITID NA ARTERYA NAHAHARANGAN NG PAMUMUO NG DUGO





## MGA NUMERO NG KOLESTEROL

Makikita sa mga resulta ng pagsusuri ang iyong mga antas ng ganitong mga uri ng kolesterol at taba:

### Ang antas ng iyong mababang densidad na lipoprotein (Low Density Lipoprotein, LDL) (“masama”) na kolesterol sa dugo

Puwede itong mamuo sa mga paligid ng daluyan ng dugo at makabawas sa pagdaloy ng dugo.

Mas mainam kung mas mababa ang numero.

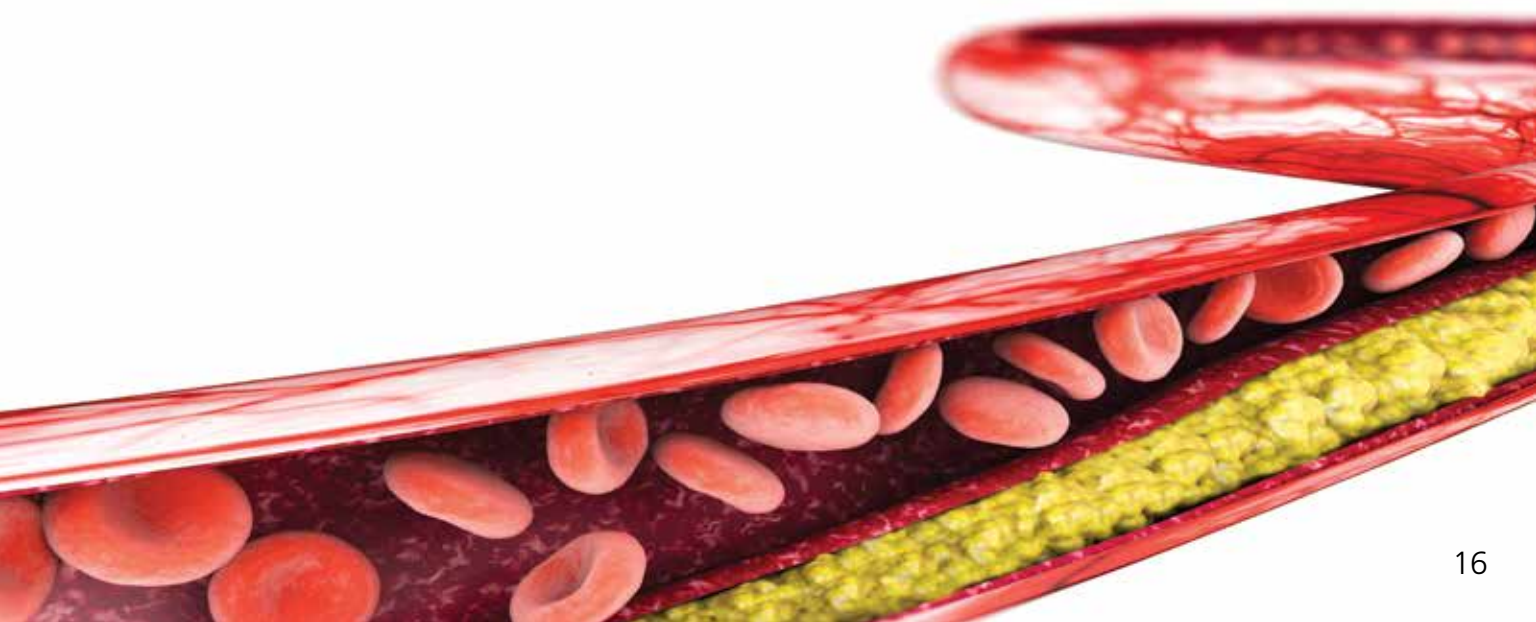
- *Mas mababa sa 100* ang pinakamainam.
- Makipagtulungan sa iyong doktor para bumuo ng plano sa paggamot kung ang iyong antas ay 130 pataas.

### Ang antas ng iyong mataas na densidad ng lipoprotein (High Density Lipoprotein, HDL) (“mabuti”) na kolesterol sa dugo

Tumutulong ito na dalhin ang labis na kolesterol sa iyong dugo pabalik sa iyong atay, para mailabas ito ng iyong katawan.

Mas mainam kung mas mataas ang numero.

- Ang antas na *60 pataas* ay nakakaprotekta laban sa sakit sa puso.
- Makipagtulungan sa iyong doktor para bumuo ng plano sa paggamot kung ang iyong antas ay mas mababa sa 40.



### **Ang iyong kabuuang antas ng kolesterol sa dugo**

Ito ang kabuuan ng HDL at LDL na kolesterol sa iyong dugo.

- *Mas mababa sa 200* ang pinakamainam, ngunit depende ito sa antas ng iyong HDL at LDL.

### **Ang antas ng iyong triglyceride sa dugo**

Ito ang pinakakaraniwang uri ng taba sa katawan.

Posibleng mapataas ng matataas na antas ang panganib sa sakit sa puso.

- *Mas mababab sa 150* ang pinakamainam.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa paggamot kung ang iyong antas ay *200 pataas*.



## PAGKONTROL SA KOLESTEROL

Gagamitin ng iyong doktor ang mga numerong ito kasama ang kanyang kaalaman tungkol sa iyong kalusugan para magrekomenda kung anong mga hakbang ang dapat gawin para mapababa ang iyong panganib sa pagkakaroon ng sakit sa puso at istrok.

### Sundin ang iyong plano ng pangangalaga

- Magpatingin sa iyong doktor at regular na ipasuri ang iyong kolesterol.
- Uminom ng gamot ayon sa inireseta ng iyong doktor.
- Makipagtulungan sa iyong doktor, nurse, o dietitian para gumawa ng plano sa diyeta at ehersisyo. Abutin at panatilihin ang iyong malusog na timbang.







### **Piliin ang mas maraming:**

- Pagkain na mayaman sa hibla, gaya ng mga buto, sariwang prutas at gulay, at buong butil.
- Pagkaing may mga masustansya at hindi saturated na taba, gaya ng abokado, isda, mani, at mantika olive.
- Sariwa sa halip na mga naprosesong pagkain.
- Mga pagkaing mababa ang taba, gaya ng isda, sinagap na gatas, at walang balat na puting laman ng manok.

### **Kumain ng mas kaunting:**

- Pagkain na may kolesterol at mga saturated na taba, tulad ng mantikilya, keso, matabang karne, mantika, at buong gatas.
- Pritong pagkain. Sa halip, subukan ang pag-bake, pag-ihaw, o pag-steam ng pagkain.
- Mga naprosesong pagkain na may mga trans na taba. Tingnan ang mga label ng pagkain at iwasan ang mga pagkaing may “mga hydrogenated na mantika” sa listahan ng mga sangkap.



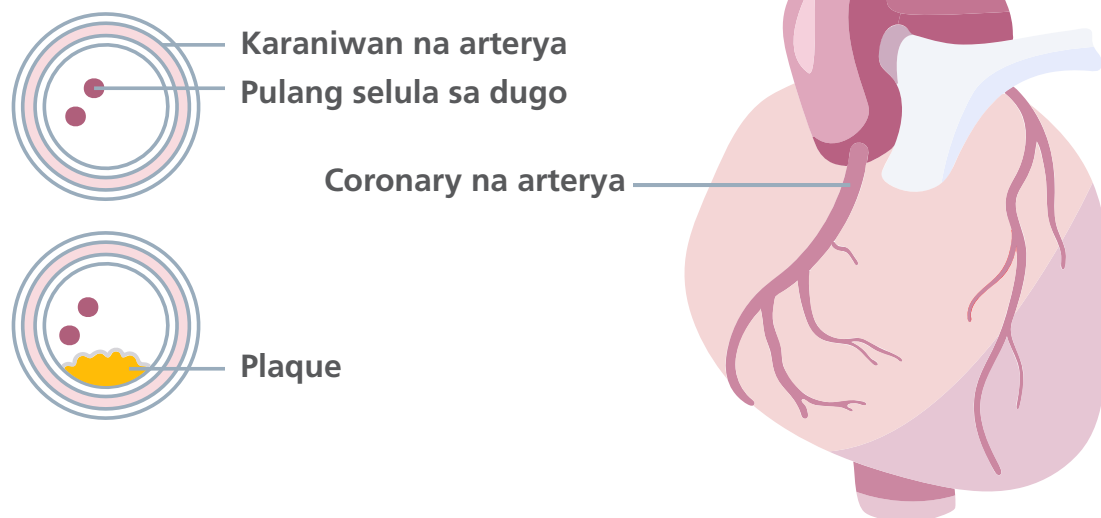
## SAKIT NG CORONARY NA ARTERYA (CAD)

Ang Sakit ng Coronary na Arterya (Coronary artery disease, CAD) ay ang pinakakaraniwang uri ng sakit sa puso. Sa CAD, tumitigas at kumikitid ang mga daluyan ng dugo (mga arterya) na nagdadala ng dugo sa kalamnan ng puso. Dulot ito ng pamumuo ng mga deposito ng taba na tinawag na plaque sa mga daluyan ng dugo. Ang pamumuo ay tinatawag na **atherosclerosis** (ath-uh-roh-skluh-roh-sis).

Habang namumuo ang plaque sa mga daluyan ng dugo, humihina ang daloy ng dugo sa kalamnan ng puso. Posibleng makaranas ng pananakit ng dibdib (angina), kinakapos na paghinga, o iba pang palatandaan.

Kung mahihinto o mababarahan ang pagdaloy ng dugo, nagdudulot ito ng atake sa puso. Sa paglipas ng panahon, napapahina ng CAD ang mga kalamnan ng puso at nagdudulot ito ng pagpalya ng puso.

Para sa ilang tao, ang atake sa puso ang kanilang unang palatandaan ng CAD. Kung mataas ang posibilidad ng pagkakaroon ng sakit sa puso o nakakaranas ka ng mga sintomas, puwedeng magsagawa ang iyong doktor ng mga pagsusuri para malaman kung mayroon kang CAD.



## ANG IYONG PANGANGALAGA

Layunin nito na mapabuti ang pagdaloy ng dugo sa kalamnan ng iyong puso at mapababa ang posibilidad ng atake sa puso.

Posibleng kasama sa mga paggamot ang:

- Programa sa rehab ng puso
- Diyeta na mababa sa taba at asin
- Ehersisyo
- Mga Gamot
- Kung naninigarilyo ka, itigil na ang paninigarilyo
- Pagkamit ng malusog na timbang
- Operasyon



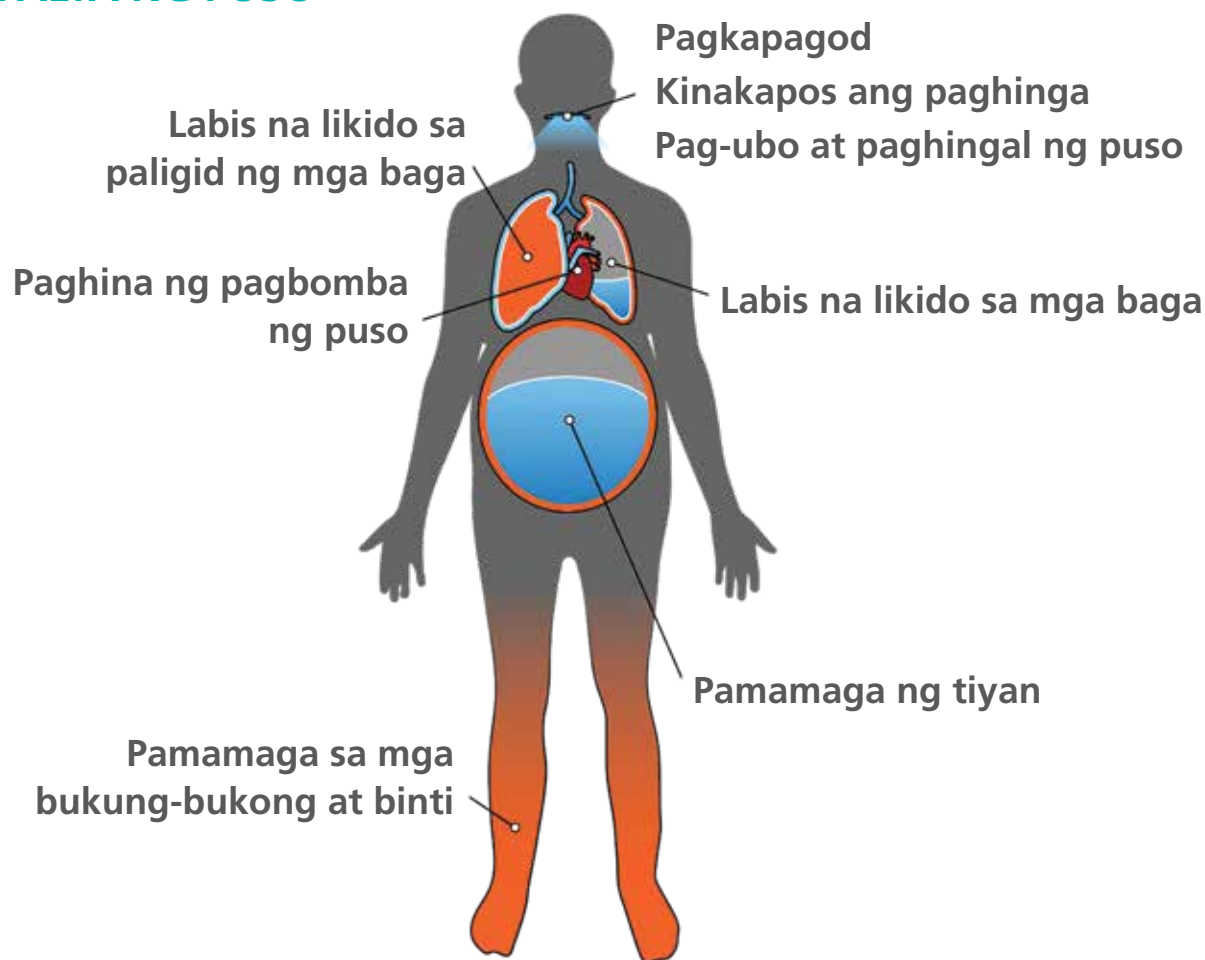
## ANO ANG “REHAB NG PUSO (CARDIAC REHAB)”?

Ang **rehabilitasyon ng puso** (rehab) ay isang programa para sa sinumang nakaranas ng atake sa puso, pagpalya ng puso, o iba pang problema sa puso na nangangailangan ng operasyon o medikal na pangangalaga. Kasama rito ang ehersisyo, edukasyong pangkalusugan, at pagpapayo. Makakatulong din sa iyo ang rehab sa puso na magpalakas at makabuo ng mga gawi na mahusay para sa puso.

## PAGPALYA NG PUSO

Sa **pagpalya ng puso**, na tinatawag ding pagbabara na pagpalya ng puso, humihina ang kalamnan ng puso at hindi na ganoon kalakas ang pagbomba nito gaya dati. Bumabagal ang pagdaloy ng dugo, at ang puwedeng mabuo ang likido sa iyong mga baga at iba pang bahagi ng iyong katawan. Nagbobomba pa rin ang iyong puso, pero hindi nakukuha ng iyong katawan ang lahat ng dugo at hangin na kailangan nito.

### MGA SINTOMAS NG PAGPALYA NG PUSO

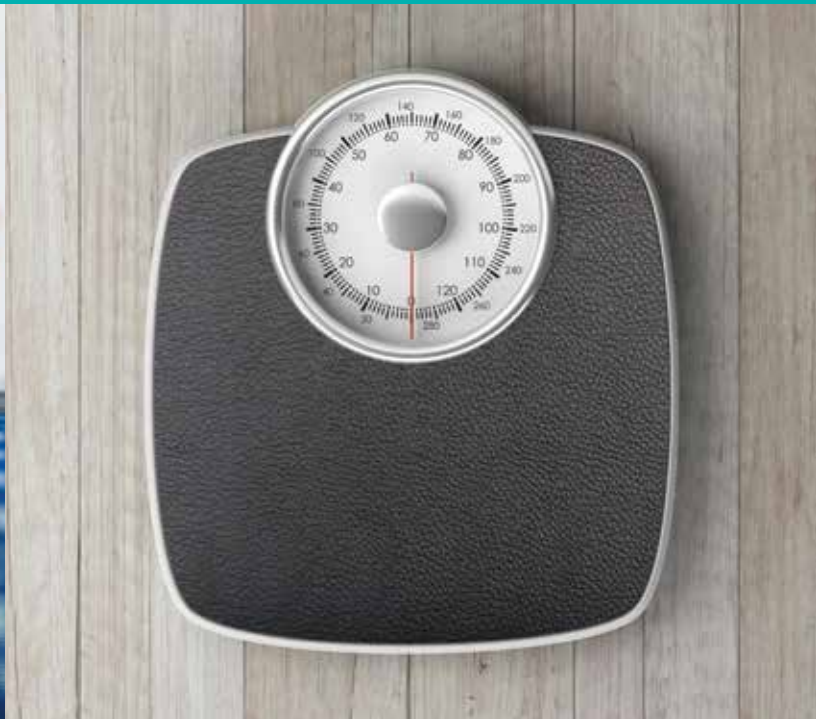


## ANG IYONG PANGANGALAGA

- Tanungin ang iyong doktor tungkol sa programa sa rehab ng puso.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung ano ang dapat subaybayan at sa anumang pagbabago sa mga sintomas.
- Mag-ehersisyo araw-araw, pero magpahinga kung kinakailangan.
- Magpabakuna laban sa trangkaso kada taon. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa bakuna laban sa pulmunya.
- Limitahan ang pag-inom ng alak.
- Limitahan ang asin o sodyum sa mga pagkain at inumin.
- Limitahan ang iyong mga pang-araw-araw na likido, ayon sa payo ng iyong doktor.
- Kung naninigarilyo ka, itigil na ang paninigarilyo.
- Inumin ang iyong mga gamot ayon sa inireseta ng iyong doktor.
- Posibleng kasama rin sa paggamot ang pagpalit ng puso at iba pang operasyon.
- Sukatin ang iyong timbang araw-araw para sa pagbigat ng timbang na dulot ng pagdami ng likido. Panatilihin ang talaan ng timbang.





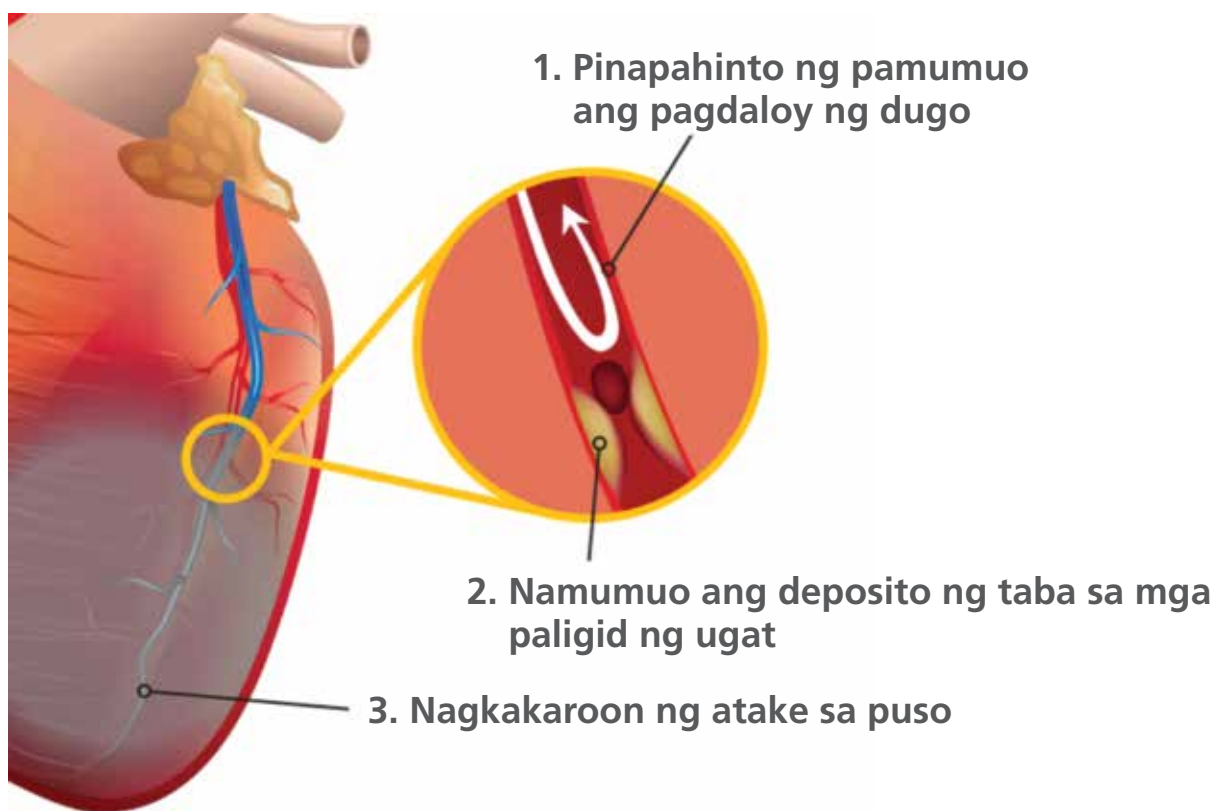


## SABIHIN KAAGAD SA IYONG DOKTOR KUNG IKAW AY:

- Umuubo o may tunog ang paghinga.
- May pakiramdam na nalilito, nahihilo, o magaan ang ulo.
- Nahihirapang huminga.
- Nadagdagan ng 2 hanggang 3 pounds sa isang araw.
- Nadagdagan ng 5 pounds sa isang linggo.
- Nakakaranas ng mga pagbabago sa iyong gawi sa pagkain o ganang kumain.
- Nahihirapang matulog o humiga.
- Nakakakita ng pamamaga sa iyong paa, bukong-bukong, o iba pang bahagi ng iyong katawan.

## ATAKE SA PUSO

Nangyayari ang **atake sa puso** kapag ang daluyan ng dugo na nagbibigay ng hangin sa kalamnan ng puso ay nababarahan, na nagpapahinto sa pagdaloy ng dugo sa isang bahagi ng puso. Tinatawag din itong myocardial infarction o MI. Kung hindi magagawa ang paggamot kaagad, namamatay ang bahagi ng kalamnan ng puso. Kung mas maagang makakahingi ng tulong, mas kaunti ang masisira sa iyong puso.

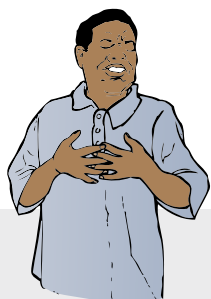


## MGA BABALANG PALATANDAAN NG ATAKE SA PUSO

Tumawag sa **9-1-1** para sa tulong kung ikaw o ang ibang tao ay may mga babalang palatandaan ng atake sa puso.

Huwag ipagpaliban at pumunta sa ospital. Mahalaga ang bawat minuto!

Ang mga karaniwang babala ng atake sa puso ay kinabibilangan ng:



Presyon sa iyong dibdib



Hindi komportable sa isa o magkabilang braso, likod, o tiyan



Hindi komportable sa iyong leeg o panga



Pakiramdam na hindi ka makahinga



Pakiramdam na magaan ang ulo o kung pinapawisan ka nang malamig



Masakit ang iyong tiyan

**Ang pinakakaraniwang palatandaan** ay pananakit ng dibdib na tumatagal nang mahigit sa ilang minuto o nawawala at bumabalik ulit. Pero sa ibang tao – lalo na kung mas matanda, babae, o may diabetis – posibleng walang pananakit ng dibdib sa isang atake sa puso.

Posibleng iba't iba ang mga sintomas sa iba't ibang tao. Ang mga palatandaan ay puwedeng hindi gaanong matindi at magsimula nang mabagal, o maging mas matindi at biglaan. Kung nagkaroon ka na ng atake sa puso dati, posibleng hindi maging pareho ang iyong mga palatandaan sa pangalawang atake sa puso.

Tumawag sa **9-1-1** kaagad kung ikaw o ang ibang tao ay may mga palatandaan ng atake sa puso.



## SA OSPITAL

Magsasagawa ng mga pagsusuri para malaman kung nagkaroon ka ng atake sa puso at kung nagkaroon ng sira sa iyong puso. Puwede kang maospital sa loob ng ilang araw. Puwede kang simulan sa mga gamot at sumailalim sa mga paggamot para pahusayin ang daloy ng iyong dugo sa puso mo.

## ANG IYONG PANGANGALAGA PAGKATAPOS NG ATAKE SA PUSO

Kung inatake ka sa puso, posibleng may pinsala ang iyong puso. Posibleng mas malamang na makaranas ka ng atake sa puso sa hinaharap, istrok, sakit sa bato, o iba pang problema.

Posibleng mapababa ang iyong tsansa sa pamamagitan ng mga hakbang na ito:

1. Pumunta sa iyong follow-up na appointment sa doktor.
2. Magtanong tungkol sa pagpasok sa isang programa sa rehab sa puso.
3. Limitahan ang iyong aktibidad sa loob ng 4 hanggang 6 na linggo.
4. Sundin ang diyeta na iminungkahi ng iyong doktor o dietitian.
5. Timbangin ang iyong sarili araw-araw para masuri ang pamumuo ng likido. Mas nahihirapan ang iyong puso sa labis na likido. Tumawag sa iyong doktor kung nadagdagan ka ng 2 hanggang 3 pounds sa magdamag.
6. Iwasan ang mga temperatura na masyadong mainit o masyadong malamig.
7. Tumawag sa iyong doktor kung makakapansin ka ng mga pagbabago sa mga emosyon pagkatapos tumindi ang iyong atake sa puso o kung hindi ito mawawala sa loob ng ilang linggo.
8. Panatilihin ang malusog na paggawi sa pamumumuhay pagdating sa pagkain, pag-eehersisyo, at stress.

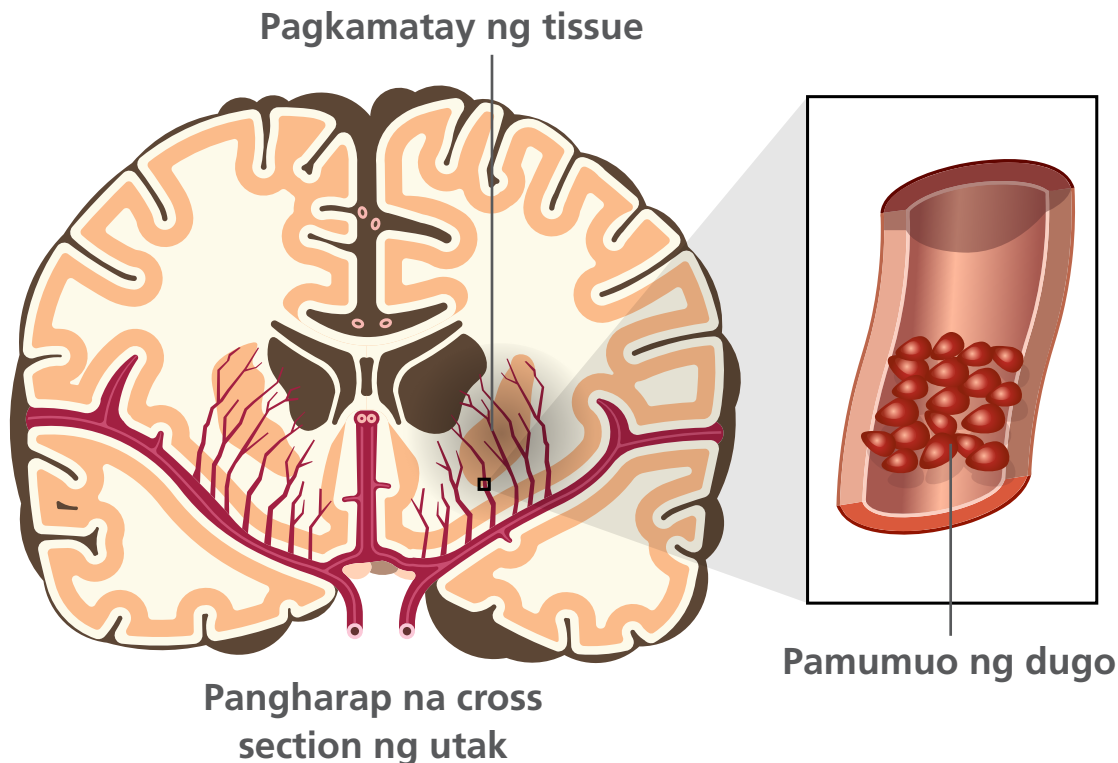
Posibleng magbigay ang doktor mo ng iba pang tagubilin.



## ISTROK

Nangyayari ang **istrok** kapag ang daluyan ng dugo papunta sa utak ay nababarahan o pumuputok. Pagkatapos ay hindi gagana ang bahaging iyon ng utak at ang bahagi ng katawan na kinokontrol nito. Mahalagang magpagamot kaagad.

Kung mayroon kang mga palatandaan ng istrok, pero nawala ang mga palatandaan pagkalipas ng ilang minuto o oras, tinatawag itong **saglit na tulad-istrok na atake** (transient ischemic attack, TIA), o “maliit na istrok.” Isa itong matinding babala na mayroong problema at posibleng magkaroon ng stroke sa hinaharap.



## MGA BABALANG PALATANDAAN NG ISTROKE

Tumawag sa **9-1-1** para humingi ng tulong kung ikaw o ang ibang tao ay may mga babalang palatandaan ng istrok.

Huwag ipagpaliban at pumunta sa ospital. Mahalaga ang bawat minuto!



**ANG MUKHA  
AY (FACE)**  
bumabagsak



**ANG BRASO  
(ARM)**  
ay humihina



**ANG  
PANANALITA  
(SPEECH)**  
ay hindi  
maunawaan



**ANG ORAS  
(TIME)**  
ay mahalaga.

Posibleng kasama sa mga palatandaan ang:

- Biglaang **pagkalito**, nahihirapang magsalita o makaunawa.
- Biglaang **pamamanhid** o panghihina ng mukha, mga braso, o mga binti, lalo na sa isang bahagi ng katawan.
- Biglaang **matinding sakit ng ulo** nang walang nalalamang dahilan.
- Biglaang **hirap na makakita** sa isa o dalawang mata.
- Biglaang **hirap sa paglakad**, pagkawala ng balanse, o pagkawala ng koordinasyon.

Karaniwang biglaan ang mga palatandaan pero posibleng mas matagal na makita. Ang mga uri ng palatandaan, gaano katagal nararamdaman, at gaano katindi nararamdaman ang mga ito ay iba't iba sa bawat tao.

Tumawag sa **9-1-1** kaagad kung ikaw o ang ibang tao ay may mga palatandaan ng istrok.

## SA OSPITAL

Puwedeng magsagawa ng mga pagsusuri para malaman ang uri, lokasyon, at dahilan ng istrok. Ang uri ng paggamot na matatanggap mo ay depende sa uri ng istrok.

## ANG IYONG PANGANGALAGA PAGKATAPOS NG ISANG ISTROK

Kung minsan, inaabot ng ilang araw para malaman kung anong uri ng pinsala ang nangyari. Mahirap malaman kung paano ka posibleng gumaling mula sa istrok. Pinaplano ang pangangalaga batay sa iyong mga pangangailangan at sa uri ng istrok.

Posibleng kasama rito ang:

- Pag-aangkop ng iyong aktibidad para gamitin ang malakas na bahagi ng iyong katawan.
- Pag-eehersisyo para mapalakas ang iyong mga kalamnan.
- Matutunan kung paano magsalita at makipag-ugnayan.
- Matutunan ang mga paraan kung paano kumain at uminom nang ligtas.
- Therapy para sa rehabilitasyon.

## PARA MAIWASAN ANG ISTROK

- Iwasan ang mga pagkahulog at pinsala.
- Magsanay ng malusog na diyeta.
- Mag-ehersisyo nang madalas.
- Limitahan ang pag-inom ng alak.
- Kung naninigarilyo ka, itigil na ang paninigarilyo.
- Gamutin ang mataas na presyon ng dugo, mataas na kolesterol, diabetes, at sakit sa puso, kung mayroon.



## PANGANGALAGA PARA SA IYONG PUSO

# *talaarawan*

*Pakigamit ang seksyong ito para magtala  
tungkol sa iyong progreso at para sa  
anumang katanungan na gusto mong  
itanong sa iyong doktor.*































**Kailangan mo ba ng higit pang suporta?** Tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health  
Lunes – Biyernes, 8 nu – 5 nh  
Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Walang Bayad: **1.855.891.9169**  
Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**  
**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**