



**HER
HEART
MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

SAKIT SA PUSO NG KABABAIHAN: MGA MAHAHALAGANG PAALALA



**CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE**

**NATIONAL
ALLIANCE**



CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NATIONAL
ALLIANCE

DUMARAMI ANG NAGKAKASAKIT SA PUSO



AT ITO ANG **PANGUNAHING
SANHI NG PAGKAMATAY**
NG MGA KABABAIHAN SA
BUONG MUNDO



Hindi napapansin ang mga sintomas ng atake sa puso sa mahigit **50%** ng mga kababaihan.



Maaaring **iba ang mga tipo ng sakit sa puso sa mga babae** kaysa sa mga lalaki.



Maaaring nasa **mas malaking panganib** ang mga babae na magkaroon ng sakit sa puso kaysa sa mga lalaki.



Lahat tayo ay may magagawa upang **mabawasan ang panganib** ng sakit sa puso. Ito ay madalas na **naiiwasan**.



Upang maalagan ninyo ang iba, kailangan niyong alagaan ang inyong sarili muna. **Simulan ang pakikipag-usap sa kababaihan sa inyong buhay.**

Mga Katanungan? Bisitahin ang WearRedCanada.ca o iyong healthcare provider.



HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

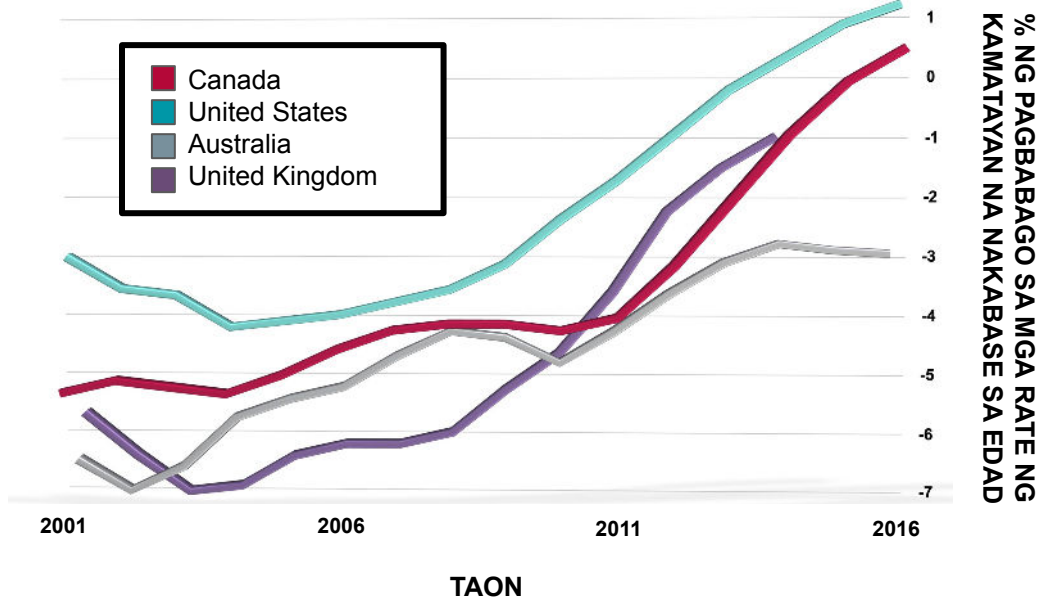
Dumarami ang nagkakasakit sa puso, at ito ang **pangunahing sanhi ng pagkamatay** ng mga kababaihan sa buong mundo.

Mga Katanungan?

Bisitahin ang WearRedCanada.ca o iyang healthcare provider.

PANGUNAHING MENSAHE # 1

MAHAHALAGANG ISTATISTIKA MULA SA
DATA NG MORTALIDAD NG WORLD HEALTH ORGANIZATION





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

PANGUNAHING MENSAHE # 2

Hindi napapansin ang mga sintomas ng atake sa puso sa mahigit **50%** ng mga kababaihan.

3+

Ang mga babae ay mas malamang na nagkakaroon ng **3 o higit pang** mga sintomas bilang karagdagan sa pananakit ng dibdib



Humingi ng agarang medikal na atensyon kung sa inyong palagay ay mayroong inaatake sa puso.



MGA SINTOMAS NG ATAKE SA PUSO NA MADALAS NA NAIUULAT NG MGA KABABAIHAN

- Pananakit, paninikip o pamimigat ng dibdib
- Pananakit ng panga, leeg, braso, o likod
- Labis na pagpapawis
- Kakapusan ng hininga
- Pananakit ng tiyan, pagduduwal, pagsusuka, o impacho

IBA PANG KASAMA O MAY KAUGNAYAN NA MGA SINTOMAS

- Hindi pangkaraniwang panghihina o pagkapagod
- Pananakit ng likod, balik at o kanang braso
- Hirap sa pagtulog
- Pagkahilo o pagkalula
- Mabilis o iregular na tibok ng puso





HER HEART MATTERS
WEAR RED CANADA • FEB 13

PANGUNAHING MENSAHE # 3

Maaaring iba
ang mga tipo
ng sakit sa
puso sa mga
babae kaysa
sa mga lalaki.



Mga karaniwang tipo ng sakit sa puso:

- Sakit sa coronary artery
- Sakit sa valve ng puso
- Arrhythmia (mabilis, mabagal o iregular na pagtibok ng puso)

Kumpara sa mga lalaki, ang mga babae ay mas malamang na magkaroon ng:

- Spontaneous coronary artery dissection (SCAD)
- Coronary vasospasm
- Microvascular dysfunction (sakit sa maliit na daluyan ng dugo)
- Takotsubo o stress-induced cardiomyopathy (sakit ng kalamnan ng puso)
- Peripartum cardiomyopathy (mahina na puso sa panahon o pagkatapos ng pagbubuntis)

Maaaring hindi gaanong alam ng ilang mga health provider ang mga pagkakaiba sa pagitan ng kababaihan at kalalakihan.

Mga Katanungan? Bumisita sa [WearRedCanada.ca](https://www.WearRedCanada.ca).





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

PANGUNAHING MENSAHE # 4



Maaaring nasa **mas malaking panganib** ang mga babae na magkaroon ng sakit sa puso kaysa sa mga lalaki.

Ang mga sumusunod na kundisyon ay dumadagdag sa panganib na magkaroon ng sakit sa puso:



Ilang mga komplikasyon ng pagbubuntis

(Halimbawa: napaagang panganganak, diabetes o high blood pressure habang buntis, preeclampsia)



Maagang menopause

(Edad na 50-52 taon)



Polycystic ovary syndrome



Systemic inflammatory at autoimmune disorders

(Halimbawa: Rheumatoid arthritis, lupus)



Paninigarilyo

(3x na mas mataas ang panganib sa atake sa puso ng mga kababaihan dahil sa paninigarilyo kumpara sa mga lalaki)



Diabetes mellitus

(Ang mga babaeng may diabetes ay 3x na mas malamang na namamatay sa sakit sa puso kumpara sa mga lalaki)

Mga Katanungan? Bumisita sa WearRedCanada.ca o iyong healthcare provider.





HER HEART MATTERS

WEAR RED CANADA • FEB 13

PANGUNAHING MENSAHE # 5

Lahat tayo ay may magagawa upang **mabawasan ang panganib** ng sakit sa puso. Ito ay madalas na **naiiwasan**.



**Maging aktibo,
patuloy na
gumalaw**



**Kumain ng iba't ibang
masustansyang
pagkain**



**I-manage
ang stress**



**Iwasan ang sigarilyo
at vape**



**Limitahan
ang pag-inom
ng alak**



**Regular na magpatingin
sa doktor**

(pagsusuri para sa asukal sa dugo,
presyon ng dugo at kolesterol)

***Upang maalagan ninyo ang iba, kailangan niyong alagaan ang inyong sarili muna.
Bumisita sa [WearRedCanada.ca](https://www.WearRedCanada.ca) o iyong healthcare provider.***

