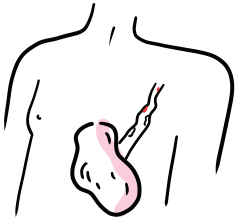


Pag-unawa sa Atherosclerotic Cardiovascular Disease (ASCVD)

Ano ang ASCVD?



Ang Atherosclerotic Cardiovascular Disease (ASCVD) ay nangyayari kapag ang matatabang deposito, na puno ng kolesterol, ay naiipon sa iyong mga arterya. Ang pagkaipon na ito ay maaaring humantong sa malulubhang problema sa kalusugan tulad ng sakit sa puso at stroke.



Mga Kadahilanang Panganib para sa ASCVD:

- 1 Mataas na Antas ng Cholesterol/Lipoprotein:** Ang labis na kolesterol at mga lipoprotein (gaya ng LP(a)) ay maaaring maipon sa iyong mga arterya.
- 2 Mataas na Presyon ng Dugo:** Naglalagay ng dagdag na presyon sa iyong mga arterya, na sumisira sa mga ito.
- 3 Paninigarilyo:** Pumipinsala sa mga arterya at nag-aambag sa pagka-ipon ng mga plaque.
- 4 Diyabetes:** Ang mataas na asukal sa dugo ay maaaring makapinsala sa mga ugat ng dugo.
- 5 Obesity:** Ang labis na timbang ay nagbibigay-strain sa iyong puso.
- 6 Kasaysayan ng Pamilya:** Ang kasaysayan ng sakit sa puso o stroke sa pamilya, lalo na kung nangyari ito bago ang edad na 55 para sa mga kalalakihan o 65 para sa mga kababaihan, ay nagdaragdag sa iyong panganib.



Pag-iwas at Pamamahala: Mga Pagpipilian para sa Malusog na Pamumuhay

- 1 Kumain ng Balanseng Diyeta:** Tumuon sa mga prutas, gulay, whole grains, at malulusog na taba.
- 2 Regular na Mag-ehersisyo:** Targetin ang hindi bababa sa 150 mga minuto ng katamtamang ehersisyo bawat linggo.
- 3 Tumigil sa Paninigarilyo:** Ang pagtigil sa paninigarilyo ay susi upang maiwasan ang ASCVD.
- 4 Pamahalaan ang Mga Umiiral na Kondisyon:** Makipagtulungan sa iyong doktor upang makontrol ang diyabetes o altapresyon sa pamamagitan ng mga pagbabago sa pamumuhay at mga gamot tulad ng statins o mga gamot sa presyon ng dugo.

Ano ang dapat mong gawin?

Diyeta at Nutrisyon:



- **Malusog na Pag-kain:** Ang Mediterranean na diyetang may mga gulay, prutas, legumes, mga nut, whole grains, at isda ay maaaring mabawasan ang iyong panganib para sa mga problema sa puso, lalo na ang stroke.
- **Mga Pangunahing Tip:**
 - Limitahan ang mga naprosesong karne at matatamis na inumin.
 - Mag-pokus sa malulusog na taba (tulad ng langis ng olibo).
 - Bawasan ang asin upang makatulong na kontrolin ang presyon ng dugo.
 - Palitan ang mga hindi malulusog na taba (tulad ng trans fats) gamit ang mas malulusog na opsyon.

Pisikal na Aktibidad:



- **Mga Benepisyo ng Ehersisyo:** Ang regular na aktibidad ay nagpapalakas sa iyong puso, nagpapabuti sa daloy ng dugo, nagpapataas ng mabuting kolesterol (HDL), at nagpapababa ng masamang kolesterol (LDL).
- **Mga Rekomendasyon:** Targetin ang hindi bababa sa 150 mga minuto ng katamtamang aktibidad, tulad ng paglalakad o pagbibisikleta, bawat linggo.

Pamamahala sa Timbang:



Bakit Ito Mahalaga: Ang dagdag na timbang ay nagpapataas ng iyong panganib para sa mataas na presyon ng dugo, kolesterol, at mga isyu sa asukal sa dugo.

Mga Estratehiya:

- Kumain ng balanseng diyeta ng mayaman sa mga prutas, gulay, at whole grains.
- Manatiling aktibo sa pisikal na mga gawain.
- Maging maingat sa mga laki ng portion upang maiwasan ang labis na pag-kain.
- Gumamit ng mga tool tulad ng mga talaarawan ng pagkain o mga grupo ng suporta.

Pamamahala sa Stress:

Paano Nakakaapekto ang Stress sa Iyong Puso: Ang parehong panandalian at pangmatagalang stress ay maaaring magpataas ng presyon ng dugo at kolesterol, na nagdaragdag ng iyong panganib para sa mga problema sa puso.

Mga Tip sa Pamamahala sa Stress:

- Regular na ehersisyo
- Balanseng diyeta
- Maayos na tulog
- Pagiging mindful o meditasyon
- Pang-sosyal na suporta
- Propesyonal na tulong kung kinakailangan



Ipasuri ang Iyong LP(a):

Ano ang LP(a)?

Ang Lipoprotein(a), o LP(a), ay isang uri ng taba sa dugo na maaaring dagdagan ang iyong panganib para sa sakit sa puso at stroke. Ang mataas na antas ng LP(a) ay maaaring human-tong sa pagkaipon ng plaque sa mga arterya, katulad ng sa mataas na kolesterol. Mahalagang hilingin sa iyong doktor na ipasuri ang iyong mga antas ng LP(a), lalo na kung mayroon kang kasaysayan ng sakit sa puso sa pamilya.



Iwasan ang Paninigarilyo at Limitahan ang Alkohol:



- **Tumigil sa Paninigarilyo:** Ang pagtigil sa paninigarilyo ay nagpapababa ng iyong panganib para sa sakit sa puso at stroke. Isaalang-alang ang mga pamalit sa nikotina o mga gamot upang matulungan kang huminto.
- **Limitahan ang Alkohol:** Panatilihin minimum ang pag-inom ng alkohol upang mabawasan ang strain sa iyong puso at upang pamahalaan ang presyon ng dugo.

Pagsubaybay sa Presyon ng Dugo, Kolesterol, at Diyabetes:

- **Presyon ng Dugo:** Targetin ang readings na 120/80 mmHg at pababa. Pamahalaan ito gamit ang malusog na diyeta, ehersisyo, at regular na check-up.
- **Mga Antas ng Kolesterol:** Panatilihin mababa ang LDL at mataas ang HDL sa pamamagitan ng pag-kain nang malusog at pananatiling aktibo.
- **Pamamahala sa Diyabetes:** Subaybayan ang asukal sa dugo, kumain ng balanseng diyeta, manatiling aktibo, at sundin ang payo ng iyong doktor

Pag-inom ng Iyong Gamot

Kahalagahan: Ang mga gamot para sa ASCVD ay napakahalaga para sa pamamahala ng iyong kondisyon. Kabilang dito ang mga statins, antiplatelet agents, beta-blockers, ACE inhibitors, ARBs, calcium channel blockers, diuretics, ezetimibe, at PCSK9 inhibitors. Ang mga gamot na ito ay tumutulong na pababain ang kolesterol, kontrolin ang presyon ng dugo, at iwasan ang mga atake sa puso at stroke.

Mga Tip sa Pagsunod:

- Unawain ang iyong mga gamot at kung paano nakatutulong ang mga ito.
- Makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon kang anumang mga katanungan.
- Gumamit ng mga tool tulad ng mga pillbox o paalala sa telepono para manatiling on-track.
- Panatilihin simple at madaling sundin ang iyong mga routine sa paggamot.

Misyon

Ang HeartLife Foundation ay isang hinihimok-ng-pasyenteng kawanggawa na ang misyon ay baguhin ang kalidad ng buhay ng mga taong may cardiovascular na sakit, sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan, pagtuturo, at pag-e-empower sa global na komunidad. Layunin naming lumikha ng mga pangmatagalang solusyon, humimok ng pagbabago, at bumuo ng mas malusog na pamumuhay para sa mga pasyente, tagapag-alaga, at pamilya sa buong mundo.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa ASCVD at iba pang suporta mangyaring bisitahin kami sa heartlife.ca/academy/

heartlife.academy



HeartLife
FOUNDATION

SUPORTADO NG



TD READY
COMMITMENT



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.