



**HER  
HEART  
MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

# SAKIT SA PUSO NG KABABAIHAN: MGA MAHAHALAGANG PAALALA



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](http://WearRedCanada.ca) o iyong healthcare provider.



**HER HEART MATTERS**

WEAR RED CANADA • FEB 13

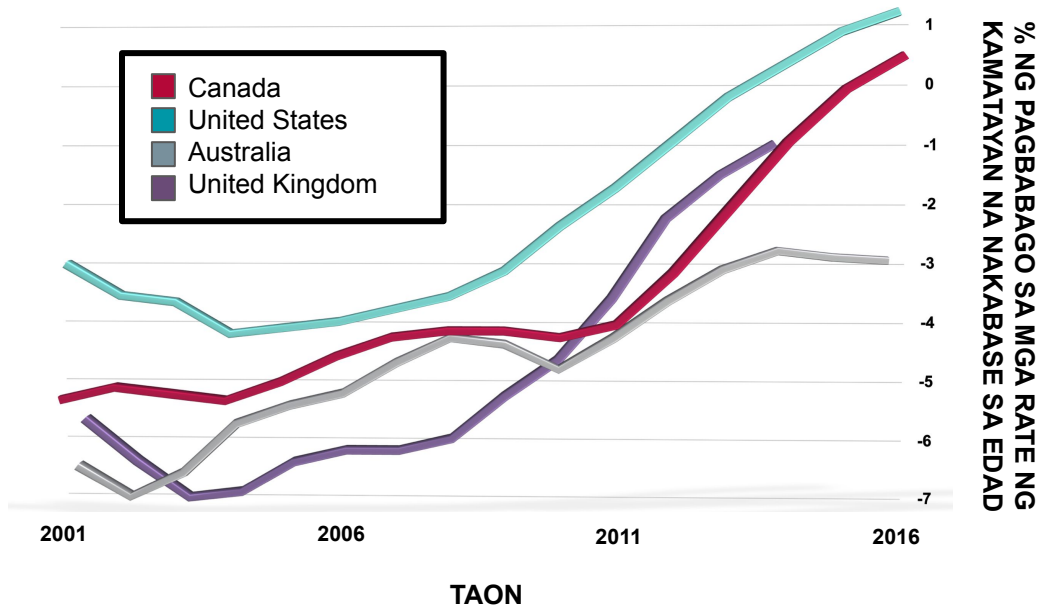
Dumarami ang nagkakasakit sa puso, at ito ang **pangunahing sanhi ng pagkamatay** ng mga kababaihan sa buong mundo.

**Mga Katanungan?**

Bisitahin ang [WearRedCanada.ca](http://WearRedCanada.ca) o iyong 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, balikat o kanang braso
- Hirap sa pagtulog
- Pagkahilo o pagkalula
- Mabilis o iregular na tibok ng puso



**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 kalalakhian.

**Mga Katanungan? Bumisita sa [WearRedCanada.ca](http://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](http://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.**