



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 sanhi 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 **naiwasan**.



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.

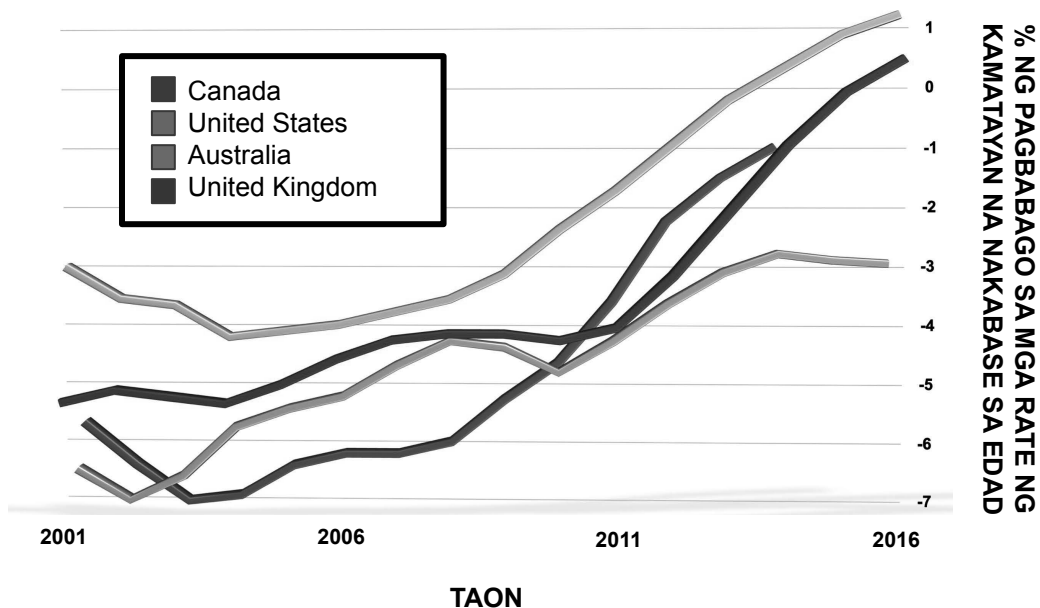


Dumarami ang nagkakasakit sa puso, at ito ang pangunahing sanhi ng pagkamatay ng mga kababaihan sa buong mundo.

### Mga Katanungan?

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

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 sanhi ng sakit sa puso sa mga babae kaysa sa mga lalaki.**



### **Mga karaniwang sanhi 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 ganong alam ng ilang mga health provider ang mga pagkakaiba sa pagitan ng kababaihan at kalalakhian.

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



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.



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