

Mitêh âspinêwin mâkohikêwina wâh-wâpahtamowin (Cardiovascular disease risk screening)

Mitêh âspinêwin mâkohikêwina wâh-wâpahtamowin tipaham ki-miyw-âyâwin ohci ki-mitêh mîna ki-mihkwêyâpiya. Ispîhk ki-maskihkîwiwinim ka-wâh-wâpahtahk, ka-mêkawin kiskinawâcihcikâtêwin êwako ki-wîhtamakon êyikohk mâskôc ta-ayâyin cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin kîhtwâm mitêtaht askiy (kîspin êka ka-kwêskastahk kîkway ta-âciwinahk ki-mâkohikêwina).

Kiya êkwa ki-maskihkîwiwinim ka-kî-âpacihtânawaw ôma tipiyawê wâh-wâpahtamowin kiskinawâcihcikâtêwin ta-wiyêyihcikêhk mîna ta-otinamin yahkohtêwina ta-âciwinamin ki-mâkohikêwina. Ka-âciwinamin ki-mâkohikêwina ta-kî-nakinam ka-ayahk cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin.

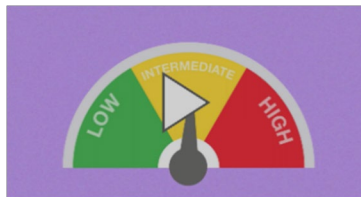
Kiskêyihta ayiwâk ohci mitêh âspinêwin, mâkohikêwina wâh-wâpahtamowin, mîna ka-kwêskastahk waskawîwina:

(Cihkâstêpayihcikana ayâwa cikâstêpayihwêwina kotaka pîkiskwêwina isi – wâpahta masinahikan ohci kotaka pîkiskwêwina capasîs ôma masinahikanihk.)



[Kîkwây anima mitêh âspinêwin? \(cihkâstêpayihcikan\)](#)

What is cardiovascular disease? (Video)



[Kîkwây anima mitêh âspinêwin mâkohikêwina? \(cihkâstêpayihcikan\)](#)

What is cardiovascular disease risk? (video)



[Ihkipayihtawin ki-mitêh âspinêwin mâkohikêwina asici ka-kwêskastahk waskawîwina \(cihkâstêpayihcikan\)](#)

Lowering your cardiovascular disease risk with lifestyle changes (video)



[Ihkipayiwin maskihkiya: Kîkway ta-kakwê kiskêyihtamin \(cihkâstêpayihcikan\)](#)

Statins: What you need to know (video)

Tânêhki ta-wâh-wâpamikawêyân? (Why should I get screened?)

Kahkiyaw awiyak ayâw iyikohk tahtahkwâw ohci mitêh âspinêwin mâkohikêwina. Îta Kânata, mitêh itâspinêwin (itowahk mitêh âspinêwin) êwako nîswâw nîkânîmakan ohci nipowin. Itahto tipahikan, nîsosâp Otasihkêwak pâsci nisitanâw itahtopiponêwin asici mitêh itâspinêwin nipowak.



Nakatohkâtamowin ki-mâkohikêwina êwako nîkânêyihtâkwan kiki ki-miyw-âyâwin mîna ayiwâkan pimatisiwin.

Ki-mâkohikêwina ta-kî-mâkohtân ohci:

- pîhtwâkan âpacihtawin
- mihko ispâhkêpayiwin
- wiyinowan tahtahkwâw
- sîwinikanâspinêwin
- wîtotîmâkan wâpacikâtêwin
- iyikohk waskawîwin
- itahtopiponêwin (nâpêwak mîna nisitawêyihtâkosiwak asici mitêh âspinêwin tastâw 55 isko 64 itahtopiponêwin; iskwêwak mîna nisitawêyihtâkosiwak tastâw 65 isko 74 itahtopiponêwin)
- minihkwêwin
- ka-isi mîcisohk
- masiwêwin (nâpêwak mîna nîswâw nawac iyikohk ta-kakwâtakihtâcik cîhcîpitêhêwin ispisci iskwêwak)
- sihcêwin tahtahkwâw
- kisikwatowin

Ka-kiskêyihtamin tipiyawê ki-mâkohikêwina ohci mitêh âspinêwin ka-kî-wîcihikon ta-âciwinamin ki-mâkohikêwina.

Tânisi isi mitêh âspinêwin mâkohikêwina wâh-wâpahtamowin itocikâtêw?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

Îta Alberta, mâkohikêwina wâh-wâpahtamowin âpacihtâwak maskihkîwikamikohk wâh-wâpahcikâtêwina êwako ki-maskihkîwiwinim ahpô kotak maskihkîwiwiniw ta-kî-kwayâtastâw. Ki-maskihkîwiwinim ka-kakwêcimik itahto kakwêcihkêwina ohci ki-miyw-âyâwin wâpacikâtêwin mîna ta-sâkaskinahtâhk maskihkîwikamikohk masinahikan. Ka-kî-itohâtân êkospîhk maskihkîwikamikohk kiki ki-nitawâpênâsowin.

Ôma maskihkîwikamik âpacihtâwak kiskêyihtamohiwêwin ki-maskihkîwiwinim ka-mêkit mîna ki-mihkom wâpahcikêwina ta-tipaha iyikohk otiskawiskamowin ohci cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin kiki kîhtwâm mitâtaht askiy. Ôma âpacihtacik iyisihkâtêw Framingham mâkohikêwina tipahtâwin (FRS).

Piko awiyak tastâw 40 êkwa 75 itahtopiponêwin ta-kî-wâh-wâpamâw. Âsônê kistêyihtâkwan ta-wâh-wâpamikawêyin kîspin ki-katohpinân tâpiskôc sîwinikanâspinêwin ahpô mitihtihkos itâspinêwin.

Ni-nôhtê kiskêyihtên ni-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin. Niki pîkiskwâtâw cî ni-maskihkîwiwinim ohci wâpahcikâtêwin?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

Êhê. Ka-kakwêcimit ki-maskihkîwiwinim ohci wâh-wâpahtamowin mîna ka-mâmiskotamin ê-nôhtê wâh-wâpamikawêyin ka-kî-mêkon paminikêwin ohci tipiyawê ki-miyw-âyâwin. Ka-kî-mêkon mîna mîna ki-maskihkîwiwinim kiskêyihtamohiwêwin ka-nitawêyihtamin ta-âciwinamin ki-mâkohikêwina ohci cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin.

Âskaw ta-kî-âyiman ta-kakwêcimihk ki-maskihkîwiwinim kiki atiht wâh-wâpahcikêwina ahpô ta-mâmiskôtamin tânhêki ka-nitawêyihamin. Ta-kiskêyihamin ayiwâk ohci kîkway ta-kî-yahkipita ki-mâkohikêwina ohci mitêh âspinêwin ka-kî-wîcihikon ta-pîkiskwêyin asici ki-maskihkîwiwinim.

Ka-kî-kocihtân cikâstêpayicikanisihk mitêh âspinêwin mâkohikêwina tipahikan pâmwayês ta-wâpamit ki-maskihkîwiwinim ta-kakwê kiskêyihamin ohci ki-mâkohikêwina. Ka-ayahk ôma kiskêyihamohiwêwin pâmwayês ka-kiyokawit ki-maskihkîwiwinim ta-kî-nîkânistam isi nawaciko miyo-pîkiskwêwin mîna ka-kî-wîcihikon ta-osihtahk wîci-itasiwêwin.

Tânisi isi niki kahcitinên ni-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin?

(How will I get my risk score?)

Ôma maskihkîwikamik ta-tipaham ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin mîna itisaham isi ki-maskihkîwiwinim. Ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin mîna ta-itisahikâtêw isi ki NiMiyw-âyâwin Âcimowasinahikana. Kistêyihakwan kiki kiya ta-kiskêyihamin ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin ayis ki-wîcihikon ta-paminamin ki-miyw-âyâwin.

Kîkway anima ni-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin ka-itwêmakahk?

(What does my risk score mean?)

Ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin ta-mâmawihito isi âstamiyikohk mâkohikêwina, nôhtaw mâkohikêwina, ahpô ispiyayihk mâkohikêwina.

Kiyam ohci ki-wâpahcikâtêwin, ka-kwêskastahk waskawîwina ta-kî-âciwinam ki-mâkohikêwina.

Kîspin ki-ayân âstamiyikohk mâkohikêwina ahpô ispiyayihk mâkohikêwina, êkosi ki-maskihkîwiwinim ta-kî-natotam ta-mâci otinamin ihkipayiwîn maskihkiya êkwânihi âciwinam ki-mâkohikêwina. Ihkipayiwîn maskihkiya êkwânihi maskihkîwina ka-kî-wîcihikon ta-âciwina wiyinowan ki-mihkomihk.

Kîspin ki-ayân sîwinikanâspinêwin, mitêh itâspinêwin (atherosclerosis), ahpô katohpînêwin ohci mitihthkos itâspinêwin, sêmâk ki-kiskêyihcikâtêw kiya ispiyayihk mâkohikêwina mîna ka-mêkawin nanâtawihowin asici ihkipayiwîn maskihkiya. Kîspin ka-ayâyin pêyak ôhi ahpînêwina, pîkiskwâta ki-maskihkîwiwinim ohci ki-nanâtawihowin nawasonikêwina.

Tânisi isi niki âciwinên ni-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin?

(How can I lower my risk score?)

Ka-kî-âciwinên ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin ka-kwêskastahk waskawîwina ki-pimatisiwîn. Ihtakonwa nîso kihci ta-âciwinamin ki-mâkohikêwina ispihik ka-ayâyin cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin.

Otina ihkipayiwîn maskihkiya. Kîspin ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin êwako ispiyayihk ahpô nôhtaw, ki-maskihkîwiwinim ta-kî-kakêskihkêwîn ihkipayiwîn maskihkiya. Ihkipayiwîn maskihkiya êkwânihi mawaci mâna ka-itâpacihthk maskihkiya. Ta-kî-nakinam êka ta-ayâyin cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin. Atiht ayisiyiniwak âstâsowak mayiskâkôwina ohci ihkipayiwîn maskihkiya. Kiskêyihata ayiwâk ohci ihkipayiwîn maskihkiya.

Kwêskastahk waskawîwina. Ka-pêyako otinamin ihkipayiwîn maskihkiya ta-âciwinam ki-mâkohikêwina ka-ayahk cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin, mâka kistêyihthkwan ta-âpacihthk kotaka yahkohtêwina. Ka-kwêskastahk waskawîwina êkwânihi kistêyihthkwan kiki ki-ihkipayihthawin mâkohikêwina ohci mitêh âspinêwin. Ihtakonwa mihcêcis isi ka-kwêskastahk waskawîwina mîna ta-âciwinamin ki-mâkohikêwina.

- **Astamêyikohk minihkwê minihkwêwin**
 - Ôsâmî minihkwêwin ta-kî-yahkipitam ki-mihkom ispâhkêpayiwin. Ta-kî-mîna yahkipitam wiyinowin itâkamascikan ki-mihkomihk, iyisikhâtêw triglycerides. Nânapo ôhi kîkwaya yahkipitam ki-mâkohikêwina ta-ayahk mitêh âspinêwin.
 - Iskwêwak ta-kî-minihkwêcik pâyakwâw piko pâyak kîsikâw. Nâpêwak ta-kî-minihkwêcik nîswâw piko pâyak kîsikâw. Mamisîwin êwako ohci ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin, ka-kî-nôhtê âciwinên iyikohk ka-minihkwêyin ayiwâkês êkwa ahpô ta-pôni minihkwêyin sôskwâc.
- **Mîci miyo mîciwina**
 - Âstamêyikohk ka-mîcihk âsihkân mîciwina tâpiskôc pahkwêsikanisak, napatâkwa, ahpô wâpiski pîswêhkasikan êkota miyo-mâcihtawin.
 - Âstamêyikohk ka-mîcihk sîwîhtâkan. Ôsâmî sîwîhtâkan ta-kî-yahkipitam ki-mihko ispâhkêpayiwin, kiko êkwânima mâkohikêwina kiki mitêh âspinêwin.
 - Pisiskêyihta ki-takahkahcikêwin isi kiscikânisa, kistikâna, mînisâ, êkwa êka wîyinowin wiyâsa.
 - Minihkwê nipiy ispisci sîwâpoya tâpiskôc sîwâpoy.
 - Ka-mêskoci takahkahcikêhk ta-kî-âyiman. Ihtakonwa âpacihcikana ta-wîcihikoyin, tâpiskôc Kânata mîciwin kiskinohtêwasinahikan.
 - Pîkiskwâta ki-maskihkîwiwinim ta-wâpamit mîcisowinikêw. Ta-wîci atoskâtamwak ta-wîci osihtahk takahki mîcisowin pimitisahamowin êwako nakiskam nâspici nitawêyihcikâtêwina mîna ki-miyw-âyâwin.
- **Sêsâwihkan**
 - Wa-wîhkâc sêsâwêwin ki-wîcihikon ta-paminamin mihcêt mâkohikêwina âyimihiwêwin kiki mitêh âspinêwin, tâpiskôc wiyinowin mîna mihko ispâhkêpayiwin.
 - Ka-sêsâwêyin iyikohk nistomitanâw cipahikanis kêtac kahkiyaw pâyak ispayiwin (ahpô ayiwaâk 150 cipahikanis itahto ispayiwin) êwako kiskinawâcihcikâtêw. Ta-pimohtêhk tahto kîsikâw êkota miywâsin ta-mâcihtahk.
- **Pamina ki-sihcêwin**
 - Mitoni aciyaw aciyaw-iskoyikohk mîna kinwês-iskoyikohk sihcêwin ta-kî-ayâcihtaw kitêh miyw-âyâwin.
 - Âta namôy ka-kî-miyâskên kahkiyaw sihcêwin, ayiwêpi ohci kîkway ka-sihcêhikoyin, pisikêyitamowin waskawîwin, mîna kôcihta ohtatâmowin ahpô mitonêyihcikêwin êkwânihi itahto ta-paminamin sihcêwin.
 - Pisiskêyihta tânisi ka-isi nâkatohkâtamin sihcêwin êwako nistam ka-kî-mâci-wîcihikon. Kîspin ki-pisiskâpahtên ê-âyimihoyin ta-ohkiskawîskamin sihcêwin, pîkiskwâta ki-maskihkîwiwinim tânisi isi ta-âciwinamin ki-sihcêwin.
- **Pôni-pîhtwâ**
 - Pîhtwâwin ta-kî-wiyakihtâw kitêh mîna ki-mihkwêyâpiya. Kaskâpahtêwin mîna yahkipitam mihko ispâhkêpayiwin.
 - Ka-pôni-pîhtwâyin êwako mâwinêskâkêwin, mâka ihtakon wîcihiwêwin. AlbertaQuits ka-wîcihikon kiki itahto yahkohtêwin.

Tânitê mîna niki wîcihikawin ta-âciwinamân nimâkohikêwina?

(Where else can I get help to lower my risk?)

Ka-mâci itotamin ôhi kwêskastâwina ta-kî-osâmêyihâtâkwan mîna ta-kî-âyiman ta-kiskêyihamin tânita ta-mâcihtahk. Ka-yahkihtâyin ki-nâkatêyimiwêwin ta-kikinikasocik mîcisowinihkêw ahpô otasahkêwak ka-wîcihikon asici ôhi kwêskinêwina. Pîkiskwâta ki-maskihkîwiwinim mîna âkwâpitisok asici Alberta Miyo-pimatisiwin Pimipayihâtâwin kika ka-ihatakohki sîtoskâkêwina.

Ihtakonwa mîna mihcêt cikâstêpayicikanisihk wîcihiwêwina. Ôma Mitêh êkwa Nipowisiwin Wiyastêwin êwako miywâsin ita ta-mâcihtahk.

Ispîhtêyihâtâkwan isi Mitêh âspinêwin Mâkohikêwina Kanawâpahcikâtêwin

(Related to Cardiovascular Disease Risk Assessment)

- Âciwina ki-mihkom ispâhkêpayiwin
- Takahki mîcisowin
- Miyomahcihowin êkwa sêsâwîwin
- Pôni-pîhtwawin
- Ihkipayiwin maskihkiya

Kiki kapê-ayi maskihkîwiskwêw kakêskimiwêwin êkwa iyinito miyw-âyâwin

kiskêyihamohiwêwin sêwêpicikê Miyw-âyâwin Âniskômohcikan ita 811. Kîspin ki-nitawêyimaw otitwêstamâkêw, kanakê itwê isi pîkiskwêwin ka-nitawêyihamin.

Iskwêyanihk ka-kanawâpahcikâtêk: Ohpahowi-pîsim 5, 2022

Omasinahikêw: Mitêh Miyw-âyâwin êkwa Nipowisiwin SCN, Alberta Maskihkîwikamikwa

Ôma itâpacihcikan namôy mêskotascikêwin kiki kakêskimiwêwin ohci omaskihkîwiwin. Ôma itâpacihcikan êwako ohcîtaw kiskêyihamohiwêwin kiki piko mîna êwako pakitêyihcikatêw isi "êkosi isi", "êkota isi" wiyastêwin. Âta nahiyikohk nôcihtâwina kî-osihtâniwan ta-kêhcinâhow nahitôtamowin ohci ôma kiskêyihamohiwêwin, Alberta Maskihkîwikamikwa namôy nôkosîstamâkêw ahpô kêhcinâhiwêw, pîkiskwâtam, itêyihamowin, ahpô âhtasiwêwin, isi nahitôtamowin, aspêyimowin, kîsihtâwin, itâpatisiwin, ahpô nahinâkwanowin kiki mêmohci itâpatisiwin ohci itowahk kiskêyihamohiwêwin. Alberta Maskihkîwikamikwa kîhkâ-ânwêyiham kahkiyaw nâkatêyihamowina kiki isi-itâpasitiwin ohci ôhi itâpacihcikana, mîna piko tânihi nâkatohkâcikatêwina, âyimahkamikisiwina, nitawêyihamowina ahpô oyasiwâtamowina ka-pasikôskahk ohci itâpatisiwin.