

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-maskihkîyiñim 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-maskihkîyiñim ka-kî-âpacichtânawaw 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 masinahikanikh.)

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 nîkânîyihtâkwan kiki ki-miyw-âyâwin mîna ayiwâkan pimatisiwin.

Ki-mâkohikêwina ta-kî-mâkohtân ohci:

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

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



Tânisi isi mitêh âspinêwin mâkohikêwina wâh-wâpahtamowin itocikâtêw?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

Îta Alberta, mâkohikêwina wâh-wâpahtamowin âpacihitâwak maskihkîwikamikohk wâh-wâpahcikâtêwina êwako ki-maskihkîiyinim ahpô kotak maskihkîiyiniw ta-kî-kwayâtastâw. Ki-maskihkîiyinim ka-kakwêcimik itahto kakwêcihkêmowina ohci ki-miyw-âyâwin wâpacikâtêwin mîna ta-sâkaskinahtâhk maskihkîwikamikohk masinahikan. Ka-kî-itohtân êkospîhk maskihkîwikamikohk kiki ki-nitawâpénâsowin.

Ôma maskihkîwikamik âpacihitâwak kiskêyihtamohiwêwin ki-maskihkîiyinim ka-mêkit mîna ki-mihkom wâpahcikêwina ta-tipaha iyikohk otiskawiskamowin ohci cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin kiki kîhtwâm mitâtaht askiy. Ôma âpacihcikan ka-âpacih tacik iyishkâtêw Framingham mâkohikêwina tipahtâwin (FRS).

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

Ni-nôhtê kiskêyihtêni ni-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin. Niki pîkiskwâtâw cî ni-maskihkîiyinim ohci wâpahcikâtêwin?

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

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

Âskaw ta-kî-âyiman ta-kakwêcimihk ki-maskihkîiyinim kiki atiht wâh-wâpahcikêwina ahpô ta-mâmiskôtamin tânêhki ka-nitawêyihtamin. Ta-kiskêyihtamin ayiwâk ohci kîkway ta-kî-yahkipita ki-mâkohikêwina ohci mitêh âspinêwin ka-kî-wîcihikon ta-pîkiskwêyin asici ki-maskihkîiyinim.

Ka-kî-kocihtân cikâstêpayicikanisikh mitêh âspinêwin mâkohikêwina tipahikan pâmwayêts ta-wâpamit ki-maskihkîiyinim ta-kakwê kiskêyihtamin ohci ki-mâkohikêwina. Ka-ayahk ôma kiskêyihtamohiwêwin pâmwayêts ka-kiyokawit ki-maskihkîiyinim ta-kî-nîkânistam isi nawaciko miyo-pîkiskwêwin mîna ka-kî-wîcihikon ta-osihtahk wîci-itasiwêwin.

Tânisi isi niki kahcitinêni ni-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin?

(How will I get my risk score?)

Ôma maskihkîwikamik ta-tipaham ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin mîna itisaham isi ki-maskihkîiyinim. Ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin mîna ta-itisahikâtêw isi ki NiMiyw-âyâwin Âcimowasinahikana. Kistêyihtakwan kiki kiya ta-kiskêyihtamin 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 ispimayihk mâkohikêwina.

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

Kîspin ki-ayân âstamiyikohk mâkohikêwina ahpô ispimayihk mâkohikêwina, êkosi ki-maskihkîwiyinim ta-kî-natotam ta-mâci otinamin ihkipayiwin maskihkiya êkwânihi âciwinam ki-mâkohikêwina. Ihkipayiwin maskihkiya êkwânihi maskihkîwina ka-kî-wîcihikon ta-âciwina wiyinowan ki-mihkomihk.

Kîspin ki-ayân sîwinikanâspinêwin, mitêh itâspinêwin (atherosclerosis), ahpô katohpinêwin ohci mitihtihkos itâspinêwin, sêmâk ki-kiskêyihcikâtêw kiya ispimayihk mâkohikêwina mîna ka-mêkawin nanâtawihowin asici ihkipayiwin maskihkiya. Kîspin ka-ayâyin pêyak ôhi ahpinêwina, pîkiskwâta ki-maskihkîwiyinim 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-pimatisiwin.

Ihtakonwa nîso kihci ta-âciwinamin ki-mâkohikêwina ispîhk ka-ayâyin cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin.

Otina ihkipayiwin maskihkiya. Kîspin ki-mâkohikêwina wâpahcikâtêwin êwako ispimayihk ahpô nôhtaw, ki-maskihkîwiyinim ta-kî-kakêskihkêmow ihkipayiwin maskihkiya. Ihkipayiwin maskihkiya êkwânihi mawaci mâna ka-itâpacihâhk maskihkiya. Ta-kî-nakinam êka ta-ayâyin cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin. Atiht ayisiyiniwak âstâsowak mayiskâkôwina ohci ihkipayiwin maskihkiya. Kiskêyihta ayiwâk ohci ihkipayiwin maskihkiya.

Kwêskastahk waskawîwina. Ka-pêyako otinamin ihkipayiwin maskihkiya ta-âciwinam ki-mâkohikêwina ka-ayahk cîhcîpitêhêwin ahpô nipowisiwin, mâka kistêyihtâkwan ta-âpacihâhk kotaka yahkohtêwina. Ka-kwêskastahk waskawîwina êkwânihi kistêyihtâkwan kiki ki-ihkipayihtawin mâkohikêwina ohci mitêh âspinêwin. Ihtakonwa mihcêcîs 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 pêyakwâw piko pêyak kîsikâw. Nâpêwak ta-kî-minihkwêcik nîswâw piko pêyak 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 pahkwêsisakan, napatâkwa, ahpô wâpiski pîswêhkasikan êkota miyo-mâcihtawin.
- Âstamêyikohk ka-mîcihk sîwîhtâkan. Ôsâmî sîwîhtâkan ta-kî-yahkipitam ki-mihko ispâhkêpayiwin, kiko êkwâniha mâkohikêwina kiki mitêh âspinêwin.
- Pisiskêyihta ki-takahkahcikêwin isi kiscikânsa, kistikâna, mînsa, êkwa êka wîyinowin wiyâsa.
- Minihkwê nipyi ispiszi sîwâpoya tâpiskôc sîwâpoy.
- Ka-mêskoci takahkahcikêhk ta-kî-âyiman. Ihtakonwa âpacihcikana ta-wîcihikoyin, tâpiskôc Kânata mîciwin kiskinohtêwasinahikan.
- Pîkiskwâta ki-maskihkîwiyinim ta-wâpamit mîcisowinikhêw. Ta-wîci atoskâtamwak ta-wîci osihtahk takahki mîcisowin pîmitisahamowin êwako nakiskam nâspici nitawêyihcikâtêwina mîna ki-miyw-âyâwin.

- **Sêسâwihkan**

- Wa-wîhkâc sêسâwêwin ki-wîcihikon ta-paminamin mihcêt mâkohikêwina âyimihiwêwin kiki mitêh âspinêwin, tâpiskôc wiyinowin mîna mihko ispâhkêpayiwin.
- Ka-sêسâwêyin iyikohk nistomitanâw cipahikanis kêkac kahkiyaw pêyak 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-miyâskêن kahkiyaw sihcêwin, ayiwêpi ohci Kîkway ka-sihcêhikoyin, pisikêyihtamowin 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-pisiskâpahtêن ê-âyimihoyin ta-ohtiskawîskamin sihcêwin, pîkiskwâta ki-maskihkîwiyinim 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.

Tânité mîna niki wîcihikawin ta-âciwinamân nimâkohikêwina?

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

Ka-mâci itotamin ôhi kwêskastâwina ta-kî-osâmêyihtâwan mîna ta-kî-âyiman ta-kiskêyihtamin tânita ta-mâcihtahk. Ka-yahkihtâyin ki-nâkatêyimiwêwin ta-kikinikasocik mîcisorinikhêw ahpô otasakhêwak ka-wîcihikon asici ôhi kwêskinêwina. Pîkiskwâta ki-maskihkîwiyinim mîna âkwâpitisok asici Alberta Miyo-pimatisiwin Pimipayihtâwin kika ka-ihtakohki sîtoskâkêwina.

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

Ispîhtêyihtâwan isi Mitêh âspinêwin Mâkohikêwina Kanawâpahcikâtêwin

(Related to Cardiovascular Disease Risk Assessment)

- Âciwina ki-mihkom ispâhkêpayiwin
- Takahki mîcisorin
- Miyomahcihowin êkwa sêسâwîwin
- Pôni-pîhtwawin
- Ihkipayiwin maskihkiya

Kiki kapê-ayi maskihkîwiskwêw kakêskimiwêwin êkwa iyinito miyw-âyâwin

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

Iskwêyanikh ka-kanawâpahcikâtêk: Ohpahowi-pîsim 5, 2022

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

Ôma itâpacihcikan namôy mêskotascikêwin kiki kakêskimiwêwin ohci omaskihkîwiyiniw. Ôma itâpacihcikan êwako ohcitaw kiskêyihtamohiwêwin kiki piko mîna êwako pakitêyihcikatêw isi "êkosi isi", "êkota isi" wiyastêwin. Âta nahiyikohk nôcihtâwina kî-osihtâniwan ta-kêhcinâhow nahitôtamowin ohci ôma kiskêyihtamohiwêwin, Alberta Maskihkîwikamikwa namôy nôkosîstamâkêw ahpô kêhcinâhiwêw, pîkiskwâtam, itêyihtamowin, ahpô âhtasiwêwin, isi nahitôtamowin, aspêyimowin, kîsihtâwin, itâpatisiwin, ahpô nahinâkwanowin kiki mêmohci itâpatisiwin ohci itowahk kiskêyihtamohiwêwin. Alberta Maskihkîwikamikwa kîhkâ-ânwêyihtam kahkiyaw nâkatêyihtamowina kiki isi-itâpasitiwin ohci ôhi itâpacihcikana, mîna piko tânihi nâkatohkâcikâtêwina, âyimahkamikisiwina, nitawêyihtamowina ahpô oyasiwâtamowina ka-pasikôskahk ohci itâpatisiwin.