

Screening sa panganib ng cardiovascular na sakit (Cardiovascular disease risk screening)

Sinusukat ng screening sa panganib ng cardiovascular na sakit ang kalusugan ng iyong puso at mga daluyan ng dugo. Kapag ginawa ng iyong doktor ang iyong screening, makakakuha ka ng markang magsasabi sa iyo kung gaano ka kamalamang na magkaroon ng atake sa puso o stroke sa susunod na 10 taon (kung hindi ka gagawa ng anumang pagbabago para bawasan ang iyong panganib).

Magagamit mo at ng iyong doktor ang marka sa personal na screening na ito para magplano at gumawa ng mga hakbang para mapababa ang iyong panganib. Maaaring maiwasan ng pagpapababa ng iyong panganib ang pagkakaroon ng atake sa puso o stroke.

Matuto pa tungkol sa cardiovascular na sakit, screening sa panganib, at mga pagbabago sa pamumuhay na maaari mong gawin:

(May mga subtitle sa ibang wika ang mga video – tingnan ang listahan ng iba pang wika sa ibaba ng pahinang ito.)



Ano ang cardiovascular na sakit? (video)

What is cardiovascular disease? (video)



Ano ang panganib sa cardiovascular na sakit? (video)

What is cardiovascular disease risk? (video)



Pagpapababa ng iyong panganib na magkaroon ng cardiovascular na sakit sa pamamagitan ng mga pagbabago sa pamumuhay (video)

Lowering your cardiovascular disease risk with lifestyle changes (video)



Mga Statin: Ang kailangan mong malaman (video)

Statins: What you need to know (video)

Bakit ako magpapa-screen?

(Why should I get screened?)

May ilang antas ng panganib ang bawat tao sa cardiovascular na sakit. Sa Canada, ang sakit sa puso (isang uri ng cardiovascular na sakit) ang pangalawang nangungunang sanhi ng pagkamatay. Bawat oras, 12 Canadian na higit sa 20 taong gulang na may sakit sa puso ang namamatay. Mahalaga ang pamamahala sa iyong panganib para sa iyong kalusugan at kalidad ng buhay.

Maaaring maimpluwensyahan ang iyong panganib ng:

- paggamit ng tabako
- presyon ng dugo
- mga antas ng kolesterol
- diabetes
- kasaysayan ng pamilya
- antas ng aktibidad
- edad (karaniwang nada-diagnose ang mga lalaki na may cardiovascular na sakit sa pagitan ng 55 hanggang 64 na taong gulang; karaniwang nada-diagnose ang mga babae sa pagitan ng 65 hanggang 74 na taong gulang)
- pag-inom ng alak
- mga gawi sa pagkain
- kasarian (2 beses na mas malamang na atakihin sa puso ang mga lalaki kaysa sa mga babae)
- mga antas ng stress
- timbang

Makakatulong sa iyo ang pag-alam sa iyong personal na panganib sa cardiovascular na sakit na kumilos para mapababa ang iyong panganib.

Paano ginagawa ang screening sa panganib ng cardiovascular na sakit?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

Sa Alberta, gumagamit ang screening sa panganib ng mga resulta ng medikal na pagsusuri sa laboratoryo na maaaring isaayos ng iyong pampamilyang doktor o iba pang provider ng pangunahing pangangalaga. Magtatanong sa iyo ang iyong doktor ng ilang tanong tungkol sa

kasaysayan ng iyong kalusugan at sasagutan niya ang form ng paghiling sa laboratoryo. Pagkatapos ay maaari ka nang pumunta sa laboratoryo para sa iyong pagsusuri.

Ginagamit ng laboratoryo ang impormasyong ibinibigay ng iyong doktor at ang mga resulta ng iyong pagsusuri sa dugo para kalkulahin ang porsyento ng iyong posibilidad na magkaroon ng atake sa puso o stroke sa susunod na 10 taon. Ang tool na ginagamit nila ay tinatawag na marka ng panganib ng Framingham (FRS, Framingham risk score).

Maaaring i-screen ang sinumang nasa pagitan ng 40 at 75 taong gulang. Lalong mahalagang ma-screen kung mayroon kang iba pang matagal nang kondisyon tulad ng diabetes o sakit sa bato.

Gusto kong malaman ang aking marka ng panganib. Maaari ba akong makipag-usap sa aking doktor tungkol sa pagpapa-screen?

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

Oo. Maaaring magbigay sa iyo ng higit na kontrol sa iyong sariling kalusugan ang pagtatanong sa iyong doktor tungkol sa screening at pagpapaliwanag kung bakit mo gustong magpa-screen. Maaari rin nitong ibigay sa iyo at sa iyong doktor ang impormasyong kailangan mo para mapababa ang iyong panganib ng pagkakaroon ng atake sa puso o stroke.

Minsan, mahirap humingi sa iyong doktor ng ilang partikular na pagsusuri o ipaliwanag kung bakit mo gustong gawin ito. Makakatulong sa iyong makipag-usap sa iyong doktor ang pag-aaral nang higit pa tungkol sa kung ano ang maaaring magpapataas ng iyong panganib na magkaroon ng cardiovascular na sakit.

Maaari mong subukan ang online na calculator ng panganib sa cardiovascular na sakit bago magpatingin sa iyong doktor para makakuha ng ideya ng iyong panganib. Maaaring humantong sa mas produktibong pag-uusap at makakatulong sa iyong gumawa ng mga desisyon nang magkasama ang pagkakaroon ng impormasyong ito bago ka magpatingin sa iyong doktor.

Paano ko makukuha ang aking marka ng panganib?

(How will I get my risk score?)

Kakalkulahin ng laboratoryo ang iyong marka ng panganib at ipapadala ito sa iyong doktor. Idaragdag din ang iyong marka ng panganib sa iyong account sa MyHealth Records. Mahalagang malaman mo ang iyong marka ng panganib dahil nakakatulong ito sa iyo na kontrolin ang iyong kalusugan.

Ano ang ibig sabihin ng aking marka ng panganib?

(What does my risk score mean?)

Ikakategorya ang iyong marka ng panganib bilang mababang panganib, katamtamang panganib, o mataas na panganib.

Anuman ang iyong marka, maaaring pababain ng mga pagbabago sa iyong pamumuhay ang iyong panganib.

Kung mayroon kang katamtamang panganib o mataas na panganib, maaaring irekomenda ng iyong doktor na simulan mo ang pag-inom ng gamot na statin para mapababa ang iyong panganib. Ang mga statin ay grupo ng mga gamot na tumutulong sa pagpapababa ng kolesterol sa iyong dugo.

Kung mayroon kang diabetes, sakit sa puso (atherosclerosis), o matagal nang sakit sa bato, awtomatiko kang iuuri bilang mataas ang panganib at mag-aalok sa iyo ng paggamot na may mga statin. Kung mayroon ka ng isa sa mga kondisyong ito, kausapin ang iyong doktor tungkol sa iyong mga opsyon sa paggamot.

Paano ko mapapababa ang aking marka ng panganib?

(How can I lower my risk score?)

Maaari mong mapababa ang iyong marka ng panganib sa pamamagitan ng mga pagbabago sa iyong buhay. May dalawang pangunahing paraan para mapababa ang iyong panganib na magkaroon ng atake sa puso o stroke.

Uminom ng statin. Kung mataas o katamtaman ang marka ng iyong panganib, maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng statin. Isa sa mga pinakakaraniwang inireresetang gamot ang mga statin. Tumutulong ang mga ito para maiwasan mong magkaroon ng atake sa puso o stroke. Nag-aalala ang ilang tao tungkol sa mga side effect ng mga statin. Matuto pa tungkol sa mga gamot na statin.

Gumawa ng mga pagbabago sa pamumuhay. Mapapababa ng pag-inom lang ng statin ang iyong panganib na magkaroon ng atake sa puso o stroke, ngunit mahalagang gumawa ng iba pang hakbang. Mahalaga ang mga pagbabago sa pamumuhay para sa pagpapababa ng iyong panganib sa sakit sa cardiovascular. May maraming paraan kung paano baguhin ang iyong pamumuhay at mapababa ang iyong panganib.

- **Uminom ng mas kaunting alak**

- Maaaring mapataas ng pag-inom ng labis na alak ang presyon ng iyong dugo. Maaari rin nitong mapataas ang matatabang substansya sa iyong dugo, na tinatawag na triglyceride. Mapapataas ng dalawang bagay na ito ang iyong panganib na magkaroon ng cardiovascular na sakit.
- Hindi dapat uminom ang mga babae ng higit sa 1 inumin kada araw. Hindi dapat uminom ang mga lalaki ng higit sa 2 inumin kada araw. Depende sa iyong marka ng panganib, maaaring gusto mong limitahan kung gaano karaming alak ang iniinom mo o ganap na ihinto ang pag-inom ng alak.

- **Kumain ng masusustansyang pagkain**

- Magandang magsimula sa paglilimita sa mga lubos na pinrosesong pagkain tulad ng mga cookie, chip, o puting tinapay.
- Limitahan kung gaano karaming asin ang kinakain mo. Maaaring mapataas ng sobrang asin sa pagkain ang presyon ng iyong dugo, na isang salik sa panganib para sa cardiovascular na sakit.
- Ituon ang iyong diyeta sa buong butil, gulay, prutas, at mga karneng walang taba.
- Uminom ng tubig sa halip na mga inuming matamis tulad ng pop.
- Maaaring mahirap ang paggawa ng mga pagbabago sa iyong diyeta. May mga mapagkukunang makakatulong sa iyo, tulad ng gabay sa pagkain ng Canada.
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pag-refer sa iyo sa isang dietitian. Maaari siyang makipagtulungan sa iyo para bumuo ng malulusog na gawi sa pagkain na nakakatugon sa iyong mga natatanging pangangailangan at kondisyon ng kalusugan.

- **Mag-ehersisyo**

- Nakakatulong ang regular na pag-eehersisyo para mapamahalaan ang marami sa mga salik ng panganib para sa cardiovascular na sakit, tulad ng labis na katabaan at mataas na presyon ng dugo.
- Inirerekomenda ang pag-eehersisyo nang humigit-kumulang 30 minuto sa karamihan ng mga araw ng linggo (o higit sa 150 minuto bawat linggo). Magandang magsimula sa paglalakad araw-araw.

- **Pamahalaan ang iyong stress**
 - Maaaring makaapekto ang matinding panandalian at pangmatagalang stress sa kalusugan ng iyong puso.
 - Bagama't hindi mo maiiwasan ang lahat ng stress, paraan para pamahalaan ang stress ang hindi paglalaan ng oras sa mga bagay na nagdudulot sa iyo ng stress, pagiging pisikal na aktibo, at pagsasanay ng malalim na paghinga o pag-iisip.
 - Maaaring kapaki-pakinabang na panimulang punto ang pagpansin sa kung paano ka tumutugon sa stress. Kung napapansin mong nahihirapan kang kayanin ang stress, kausapin ang iyong doktor kung paano mabawasan ang iyong stress.
- **Huminto sa paninigarilyo**
 - Maaaring makapinsala ang paninigarilyo sa iyong puso at sa iyong mga daluyan ng dugo. Pinapataas din ng nikotina ang presyon ng iyong dugo.
 - Mahirap huminto sa paninigarilyo, ngunit may available na tulong. Maaari kang gabayan ng AlbertaQuits sa bawat hakbang.

Saan pa ako makakakuha ng tulong para mapababa ang aking panganib?

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

Maaaring napakalaki ng pagsisimula ng mga pagbabagong ito at mahirap malaman kung saan magsisimula. Maaaring makatulong sa mga pagbabagong ito ang pagpapalawak ng iyong team sa pangangalaga sa pagsama ng dietitian o social worker. Makipag-usap sa iyong doktor at kumonekta sa Alberta Healthy Living Program tungkol sa mga available na suporta.

Mayroon ding maraming online na mapagkukunan. Isang magandang opsyon para makapagsimula ang Heart and Stroke Foundation.

Nauugnay sa Pagtatasa sa Panganib ng Cardiovascular na Sakit

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- Pagpapababa ng presyon ng iyong dugo
- Pagkain ng masusustansya
- Fitness at pag-eehersisyo
- Paghinto sa paninigarilyo
- Mga statin

Para sa 24/7 na payo ng nars at pangkalahatang impormasyong pangkalusugan, tumawag sa Health Link sa 811. Kung kailangan mo ng interpreter, banggitin lang ang wikang kailangan mo.

Huling sinuri noong: Agosto 5, 2022

May-akda: Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

Hindi kapalit ng payo ng kwalipikadong propesyonal sa kalusugan ang materyal na ito. Nakalaan ang materyales na ito para sa pangkalahatang impormasyon lang at ipinagkakaloob ito ayon sa kasalukuyan nitong kondisyon. Bagama't may mga isinagawang makatuwirang pagsisikap para kumpirmahin ang katumpakan ng impormasyon, ang Alberta Health Services ay hindi gumagawa ng anumang representasyon o garantiya, hayagan, ipinapahiwatig, o itinatakda man ng batas, ukol sa katumpakan, pagkamaasahan, pagkakompleto, pagkaangkop, o pagkaakma para sa partikular na layunin ng naturang impormasyon. Ang Alberta Health Services ay hayagang itinatangi ang lahat ng pananagutan para sa paggamit ng mga materyal na ito, at para sa anumang claim, aksyon, hinihingi, o demanda na nagmumula sa naturang paggamit.