



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

Pag-usapan natin ang
STROKE



PAG-IWAS

pag-usapan natin ang

Mga Pagbabago sa Lifestyle para Maiwasan ang Stroke

Nagaganap ang stroke kapag may daluyan ng dugo na nagdadala ng oxygen at mga sustansya patungo sa utak na nabarahan dahil sa clot o kaya ay pumutok (o nag-rupture). Ang stroke ay isang sakit na nakakaapekto sa mga artery papunta sa at sa loob ng utak. Buti na lang, marami sa mga stroke ang kayang maiwasan sa pamamagitan ng pagkontrol sa presyon ng dugo, malusog na diyeta, regular na pisikal na aktibidad, at paghinto sa paninigarilyo. Malaki ang papel ng bawat isa sa pagpapababa ng panganib ng stroke, kapansanan, o maging pagkamatay.



Ano ang ilan sa mga strategy para sa mas malusog na lifestyle?

Narito ang mga rekomendasyon at tip para sa mas malusog na ikaw:

- Huwag manigarilyo o mag-vape at iwasan ang secondhand smoke.
- Kumain ng malulusog na pagkaing mababa sa saturated fat, trans fat, at sodium (salt). Bawasan ang matatamis na inumin.
- Magkakaroon ng regular na pisikal na aktibidad.
- Magpanatili ng malusog na timbang.
- Limitahan ang alak sa isang inumin kada araw para sa kababaihan; dalawang inumin kada araw para sa kalalakihan.
- Kung umiinom ka ng mga gamot, tiyaking inumin ang mga ito ayon sa reseta, at palaging makipag-usap sa iyong doktor bago gumawa ng anumang pagbabago.
- Alamin ang presyon ng dugo mo. Ang malusog na range ng presyon ng dugo ay wala pang 120/80 mm Hg. Regular na ipa-check ang presyon ng dugo mo at makipagtulungan sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan para kontrolin ito kung mataas ito. Ang mataas na presyon ng dugo ay isang nangungunang sanhi ng stroke.
- Bawasan ang stress, na puwedeng makapag-ambag sa hindi magagandang gawi gaya ng sobrang pagkain, kakulangan sa pisikal na aktibidad, hindi malusog na diyeta, at paninigarilyo.
- Regular na magpa-check up, kabilang ang assessment ng personal mong panganib sa stroke. at magpa-screen para sa mga salik sa panganib o risk factor ng stroke, kabilang ang mataas na presyon ng dugo, elevated na cholesterol, mataas na blood sugar, at obesity. May mga natatanging panganib sa stroke ang mga kababaihan gaya ng paggamit ng mga oral contraceptive, mga komplikasyon sa pagbubuntis, at early-onset menopause.

- Matulog nang sapat kada gabi, 7-9 na oras ng tulog para sa mga nasa hustong gulang; higit pa para sa mga bata.

Paano ako hihinto sa paninigarilyo o pagve-vape?

- Magdesisyon na huminto — at pangatawanan ito.
- Magtanong sa propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga impormasyon, programa, at/o medikasyong makakatulong sa iyo na huminto.
- Tumawag sa isang quit line coach sa 1-800-QUIT-NOW.
- Mag-sign up para sa mga libreng texting program o gumamit ng mobile app.
- Alamin ang mga trigger mo at alisin ang mga ito kung posible.
- Kontrolin ang mga urge sa pamamagitan ng pagiging busy, pagiging aktibo, pagkakaroon ng bagong hobby, pagsusulat, o pagme-meditate.
- Paalalahanan ang sarili mo na ang paninigarilyo ay puwedeng magdulot ng iba't ibang sakit, puwedeng makasama sa iba, at nakamamatay.
- Hilingin sa iyong pamilya at mga kaibigan na suportahan ka at panatilihin kang accountable.

Paano ko babaguin ang mga habit ko sa pagkain?

- Itanong sa iyong doktor, nurse, isang lisensyadong nutritionist, o rehistradong dietician kung paano ka makakabuo ng isang plano na ikinokonsidera ang mga espesyal mong pangangailangang pangkalusugan.

(ipinagpatuloy)



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

Mga Pagbabago sa Lifestyle para Maiwasan ang Stroke

- Kumain nang katamtaman at bawasan ang saturated fat, trans fat, sugar, at salt.
- Mag-bake, mag-broil, mag-ihaw, o magpakulo ng mga pagkain sa halip na magprito.
- Basahin ang mga nutrition label sa mga packaged na pagkain. Hanapin ang AHA Heart-Check Certified mark sa packaging.
- Kumain ng mas maraming prutas, gulay, whole-grains, malulusog na source ng protein, low-fat dairy, at malulusog na oil.
- Gumamit ng diary o, kung available, mobile app para tulungan kang i-track ang mga kinakain mo. Subukang gumamit ng malulusog na substitution o alternative.

Paano naman ang pisikal na aktibidad?

- Magtakda ng mga layunin at sikaping abutin ang mga iyon. Dahan-dahang dagdagan ang iyong aktibidad para sa mas marami pang benepisyonang pangkalusugan.
- Sa buong linggo, subukang magkaroon ng 150 minutong pisikal na aktibidad na may katamtamang hirap, 75 minutong pisikal na aktibidad na may matinding hirap, o kumbinasyon ng dalawa.
 - » *Kasama sa mga pisikal na aktibidad na may katamtamang hirap ay brisk walking o water aerobics. Kasama sa mga aktibidad na may matinding hirap ang pagtakbo, hiking, o pagbibisikleta.*
- Pagsikapan ring magkaroon ng aktibidad sa pagpapalakas ng mga muscle na may katamtaman hanggang matinding hirap, gaya ng mga resistance band o weights, nang kahit man lang dalawang araw kada linggo.



- Kulang sa oras? Huwag lumaktaw; sa halip ay hati-hatiin ang aktibidad mo sa mas maiikling oras para kumasya sa iskedyul mo.
- Maghanap ng kahit maliliit lang na tsansa para maging mas aktibo. Gumamit ng hagdan sa halip na elevator, lumakad papuntang mailbox, at mag-park nang mas malayo mula sa destinasyon mo.
- Kung mayroon kang chronic na medikal na kondisyon, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago ka magsimula ng programa sa ehersisyo.

PAANO KO MADARAGDAGAN ANG AKING NATUTUNAN?

- 1** Tumawag sa **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o bisitahin ang [stroke.org](https://www.stroke.org) (website sa Ingles) para alamin pa ang tungkol sa stroke o humanap ng mga lokal na grupo ng suporta.
- 2** Mag-sign up para sa buwanan naming *e-news na Stroke Connection* para sa mga stroke survivor at tagapag-alaga sa [StrokeConnection.org](https://www.StrokeConnection.org). (website sa Ingles)
- 3** Kumonekta sa iba na nakaranas na rin ng stroke sa pamamagitan ng pagsali sa aming Network ng Suporta sa [stroke.org/SupportNetwork](https://www.stroke.org/SupportNetwork). (website sa Ingles)

Mayroon ka bang mga tanong para sa iyong doktor o nurse?

Maglaan ng ilang minuto para isulat ang iyong mga tanong para sa susunod na pagkakataong magpapatingin ka sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.

Halimbawa:

Ano ang mga salik sa panganib o risk factor ng stroke na kaya kong baguhin?

Anong uri ng pisikal na aktibidad ang puwede kong gawin nang ligtas?

MGA TANONG KO:

Marami pa kaming ibang fact sheet para tulungan kang gumawa ng mga pasyang mas mainam sa kalusugan, pamahalaan ang kondisyon mo, o alagaan ang isang mahal sa buhay. Bisitahin ang [stroke.org/LetsTalkAboutStroke](https://www.stroke.org/LetsTalkAboutStroke) (website sa Ingles) para alamin ang higit pa.