Heart Disease Risk Factors You Can Do Something About

<table>
<tr><th>RISK FACTORS</th><th>FACTS YOU NEED TO KNOW</th><th>TAKE THESE STEPS TO PREVENT HEART DISEASE</th></tr>
<tr>
<td>High blood pressure
High blood pressure (or hypertension) is called the silent killer because it often has no symptoms, yet it can cause very serious illness.

Prehypertension
You do not have high blood pressure yet, but are likely to develop it in the future unless you adopt healthy lifestyle changes.</td>
<td>When your blood pressure is high, your heart works harder than it should to move blood to all parts of the body. If not treated, high blood pressure can lead to stroke (brain attack), heart attack, eye and kidney problems, and death.

Check your blood pressure numbers (mmHg*):
<table>
<tr><th>Level</th><th>Systolic</th><th>Diastolic</th></tr>
<tr><td>Normal</td><td>Less than 120</td><td>Less than 80</td></tr>
<tr><td>Prehypertension</td><td>120–139</td><td>80–89</td></tr>
<tr><td>High Blood Pressure</td><td>140 or higher</td><td>90 or higher</td></tr>
</table>
*Millimeters of mercury</td>
<td>• Check your blood pressure once a year. Check it more often if you have high blood pressure.
• Aim for a healthy weight.
• Be physically active on most days.
• Choose and prepare foods with less salt and sodium.
• Eat more fruits, vegetables, and low-fat dairy products.
• If you drink alcohol, do so in moderation.
• If your doctor gives you blood pressure medicine, take it the way the doctor tells you.</td>
</tr>
<tr>
<td>High blood cholesterol
Cholesterol in your arteries is like rust in a pipe.

Low-density lipoprotein (LDL) is known as the “bad” cholesterol. Too much LDL cholesterol can clog your arteries, which increases the risk of heart disease and stroke.

High-density lipoprotein (HDL) is known as the “good” cholesterol. HDL carries cholesterol away from your arteries.</td>
<td>Check your total blood cholesterol number (mg/dL*):
<table>
<tr><th colspan="2">Level</th></tr>
<tr><td>Desirable</td><td>Less than 200</td></tr>
<tr><td>Borderline High</td><td>200–239</td></tr>
<tr><td>High</td><td>240 or higher</td></tr>
</table>
Check your LDL cholesterol number† (mg/dL):
<table>
<tr><td>Desirable</td><td>Less than 100</td></tr>
<tr><td>Near Desirable/Above Desirable</td><td>100–129</td></tr>
<tr><td>Borderline High</td><td>130–159</td></tr>
<tr><td>High</td><td>160 or higher</td></tr>
</table>
*Milligrams per deciliter

†The goal for LDL cholesterol is different for everyone. Your doctor can help you set your LDL goal.

_____

Check your HDL cholesterol number (mg/dL):
HDL levels of 60 mg/dL or higher help lower your risk of heart disease. HDL levels below 40 mg/dL are a major risk factor for heart disease.

_____

Check your triglyceride level (mg/dL):
A normal triglyceride level is below 150.</td>
<td>• Get a blood test called a lipid profile at your doctor’s office. This test measures all your cholesterol levels (total, LDL, and HDL) and triglycerides.
• Get your blood cholesterol levels checked every 5 years if you are age† 20 or older.
• Learn what your cholesterol numbers mean. If they are high, ask your doctor how you can lower them.
• Choose foods that are lower in saturated fat, trans fat, and cholesterol.
• Aim for a healthy weight.
• Be physically active.

Take these other steps to control triglycerides:
• Limit candy, sweets, regular soda, juice, and other beverages high in sugar.
• Avoid smoking and alcohol. Smoking raises triglycerides and lowers HDL cholesterol. Excess alcohol also raises triglycerides.</td>
</tr>
</table>

Heart Disease Risk Factors You Can Do Something About *(continued)*

<table>
<tr><th>RISK FACTORS</th><th>FACTS YOU NEED TO KNOW</th><th>TAKE THESE STEPS TO PREVENT HEART DISEASE</th></tr>
<tr>
<td>Overweight/Obesity

Overweight/obesity occurs when extra fat is stored in your body. It increases your risk of developing high blood pressure, high blood cholesterol, heart disease, stroke, and diabetes.</td>
<td>Check your body mass index (BMI) and waist measure:

<table><tr><td>Category</td><td>BMI</td></tr><tr><td>Underweight</td><td><18.5</td></tr><tr><td>Normal</td><td>18.5–24.9</td></tr><tr><td>Overweight</td><td>25–29.9</td></tr><tr><td>Obese</td><td>30 or greater</td></tr></table>
• A waist measurement greater than 35 inches (88 cm) for a woman and greater than 40 inches (102 cm) for a man increases the risk of heart disease.

• Other reports indicate that the BMI cutoffs for overweight (>23.0 kg/m2) and obesity (>25.0 kg/m2) in the Asian-Pacific region are lower than these current standards (Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults).</td>
<td>• Get your BMI and waist measured every 2 years or more often if your doctor recommends it.

• Aim for a healthy weight. Try not to gain extra weight.

• If you are overweight, try to lose weight slowly. Lose 1 to 2 pounds (0.45 kg to 0.91 kg) a week.

• Eat smaller portions and be physically active for at least 60 minutes daily.</td>
</tr>
<tr>
<td>Diabetes
When the sugar in the blood is high, your body cannot use the food you eat for energy.

Prediabetes
Prediabetes is when blood glucose levels are higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. People with prediabetes are at higher risk of cardiovascular disease.</td>
<td>• Diabetes is serious. You may not know you have it. It can lead to heart attacks, blindness, amputations, and kidney disease.

• Being overweight is a major risk factor for type 2 diabetes.

• Filipino Americans are at higher risk for type 2 diabetes than the non-Hispanic Caucasian population.</td>
<td>• Find out if you have diabetes.

• Get your blood glucose (blood sugar) level checked at least every 3 years, beginning at the age of 45. You should be tested at a younger age and more often if you are at risk for diabetes.</td>
</tr>
<tr>
<td>Not being physically active
Not being physically active can double your chances of heart disease and take years off your life.</td>
<td>• Adults should do at least 30 minutes of moderate physical activity on most days, preferably every day of the week.

• Many adults need 60 minutes of moderate (medium-level) to vigorous (high-level) activity on most days, preferably every day of the week, to prevent unhealthy weight gain.

• Adults who used to be overweight need 60 to 90 minutes of moderate physical activity every day to avoid regaining weight.

• Children and adolescents need at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity on most days.</td>
<td>• Stay active. You can build up to 60 minutes of exercise each day by being active for 20 minutes three times a day.

• Try walking, dancing, or playing basketball.</td>
</tr>
<tr>
<td>Smoking
You put your health and your family's health at risk when you smoke.</td>
<td>• Cigarette smoking is addictive. It harms your heart and lungs. It can raise your blood pressure and blood cholesterol and those of others around you.</td>
<td>• Stop smoking now, or cut back gradually.

• If you cannot quit the first time, keep trying.

• If you do not smoke, do not start.</td>
</tr>
</table>

Mga Kadahilanan ng Peligro sa Sakit sa Puso na Maaari Mong Gawin

MGA KADAHILANAN NG PELIGRO	MGA KATOTOHANANG DAPAT MONG MALAMAN	GAWIN ANG MGA HAKBANG NA ITO UPANG MAIWASAN ANG SAKIT SA PUSO
Alta presyon Ang mataas na presyon ng dugo (o alta presyon) ay tinatawag na tahimik na mamamatay tao sapagkat madalas na wala itong mga sintomas, ngunit maaari itong magsanhi ng napakaseryosong karamdaman. **Pauna sa alta presyon** Hindi pa mataas ang presyon ng dugo mo, ngunit malamang na magkaroon nito sa hinaharap maliban kung nagamit mo ang mga malulusog na pagbabago sa uri ng pamumuhay.	Kapag mataas ang presyon mo sa dugo, nagtatrabaho nang husto ang iyong puso kaysa sa dapat nitong gawin upang mapaandar ang dugo sa lahat ng mga bahagi ng katawan. Kung hindi magagamot, maaaring humantong sa stroke ang mataas na presyon ng dugo (atake sa utak), atake sa puso, mga problema sa mata at bato, at pagkamatay. Suriin ang mga bilang ng iyong presyon sa dugo (mmHg*): **Antas** / **Systolic** / **Diastolic** **Normal** — Mas mababa sa 120 — Mas mababa sa 80 **Paunang alta Presyon** — 120–139 — 80–89 **Mataas na Presyon** — 140 o mas mataas — 90 o mas mataas *Millimetro ng mercury	• Suriin ang iyong presyon ng dugo minsan sa isang taon. Suriin ito nang mas madalas kung mayroon kang mataas na presyon ng dugo. • Maglayon ng isang malusog na timbang. • Maging aktibong pisikal sa mga nakararaming araw. • Pumili at maghanda ng mga pagkaing kaunti ang asin at sodium. • Kumain ng mas maraming mga prutas, gulay, at *low-fat* na mga produktong *dairy*. • Kung umiinom ka ng alcohol, gawin ang gayon nang katamtaman. • Kung binigyan ka ng iyong duktor ng gamot para sa presyon ng dugo, inumin ito sa paraang sinabi sa iyo ng duktor.
Kolesterol sa mataas na presyon Ang kolesterol sa iyong mga ugat ay tulad ng kalawang sa isang tubo. ***Low-density* lipoprotein** Ang (LDL) ay kilala rin bilang "masamang" kolesterol. Ang labis na LDL kolesterol ay maaaring makabara sa iyong mga ugat, na nagpapataas ng peligro ng sakit sa puso at stroke. **High-density lipoprotein** Ang (HDL) ay kilala bilang "mabuting" kolesterol. Inilalayo ng HDL ang kolesterol sa iyong mga ugat.	**Suriin ang bilang ng iyong kabuuang kolesterol sa dugo (mg/dL*):** **Kanais-nais** — Mas mababa sa 200 **Mataas na hangganan** — 200–239 **Mataas** — 240 o mas mataas **Suriin ang bilang** ng iyong LDL kolesterol (mg/dL):** **Kanais-nais** — Mas mababa sa 100 **Malapit sa Kanais-nais/** — 100–129 **Mataas sa Kanais-nais** **Mataas na hangganan** — 130–159 **Mataas** — 160 o mas mataas *Milligramo sa bawat deciliter †Ang layunin sa LDL kolesterol ay magkakaiba para sa bawat isa. Maaaring makatulong ang iyoong duktor sa pagtatakda mo ng iyong layunin sa LDL.	• Kumuha ng pagsusuri sa dugong tinawag na isang *lipid profile* sa opisina ng iyong duktor. Ang pagsusuring ito ay sumusukat ng lahat ng mga antas ng kolesterol (kabuuan, LDL, at HDL) at mga triglyceride. • Ipasuri ang mga antas ng iyong kolesterol sa dugo tuwing 5 taon kung ikaw ay nasa gulang na 20 o mas matanda. • Alamin kung ano ang kahulugan ng mga bilang ng iyong kolesterol. Kung mataas ang mga ito, tanungin ang iyong duktor kung paano pababain ang mga ito. • Pumili ng mga pagkaing mas mababa sa *saturated fat, trans fat*, at kolesterol. • Maglayon ng isang malusog na timbang. • Maging aktibong pisikal. Isagawa ang ibang mga hakbang na ito upang makontrol ang triglycerides: • Limitahan ang kendi, matatamis, regular na *soda*, inuming pritas, at iba pang mga inuming mataas sa asukal. • Iwasan ang paninigarilyo at alcohol. Nagpapataas ng triglycerides ang paninigarilyo at nagpapababa ng HDL kolesterol. Ang labis na alcohol ay nagpapataas din ng triglycerides.

Mga Kadahilanan ng Peligro sa Sakit sa Puso na Maaari Mong Gawin

<table>
<tr><th>MGA KADAHILANAN NG PELIGRO</th><th>MGA KATOTOHANANG DAPAT MONG MALAMAN</th><th>GAWIN ANG MGA HAKBANG NA ITO UPANG MAIWASAN ANG SAKIT SA PUSO</th></tr>
<tr><td></td><td>----------

Suriin ang bilang ng iyong HDL kolesterol (mg/dL): Mga antas ng HDL ng 60 mg/dL o mas mataas ay makakatulong na babaan ang iyong peligro sa sakit sa puso. Ang mga antas ng HDL na mas mababa sa 40 mg/dL ay isang pangunahing kadahilanan ng peligro para sa sakit sa puso.

Suriin ang iyong antas ng triglyceride (mg/dL):

Ang isang normal na antas ng triglyceride ay mas mababa sa 150.</td><td></td></tr>
<tr><td>Labis sa timbang/Sobrang katabaan

Nangyayari ang paglabis sa timbang/sobrang katabaan kapag ang labis na taba ay naipon sa iyong katawan. Dinadagdagan nito ang iyong peligro sa pagkakaroon ng mataas na presyon ng dugo, kolesterol sa mataas na presyon ng dugo, sakit sa puso, stroke, at diyabetis.</td><td>Suriin ang iyong index sa bigat ng katawan (body mass index [BMI]) at sukat ng baywang:

<table><tr><th>Kategorya</th><th>BMI</th></tr><tr><td>Kulang sa timbang</td><td><18.5</td></tr><tr><td>Normal*</td><td>18.5–24.9</td></tr><tr><td>Labis sa timbang*</td><td>25–29.9</td></tr><tr><td>Sobra sa katabaan*</td><td>30 o mas mataas</td></tr></table>
• Ang isang sukat ng baywang na higit sa 35 pulgada (88 cm) para sa isang babae at higit sa 40 pulgada (102 cm) para sa isang lalaki ay nagpapataas ng peligro sa sakit sa puso.

*Ipinapahiwatig ng iba pang mga ulat na ang hangganan ng BMI para sa labis sa timbang (>23.0 kg/m2) at sobra sa katabaan (>25.0 kg/m2) sa rehiyong Asya-Pasipiko ay mas mababa kaysa sa mga kasalukuyang pamantayan (Mga Tagubilin Pangklinika sa Pagkakakilala, Pagsusuri, at Paggamot ng Labis sa Timbang at Sobra sa Katabaan sa Mga Nasa Hustong Gulang).</td><td>• Sukatin ang iyong BMI at baywtuwing 2 taon, o mas madalas kung inirerekumanda ito ng duktor.

• Maglayon ng isang malusog na timbang. Subukang huwag magdagdag ng timbang.

• Kung labis ka sa timbang, subukang magbawas ng timbang nang dahan-dahan. Magbawas ng 1 hanggang sa 2 libra (0.45 kg hanggang sa 0.91 kg) sa isang linggo.

• Kumain ng mas maliit na mga takal at maging aktibong pisikal nang hindi bababa sa 60 minuto araw-araw.</td></tr>
<tr><td>Diyabetis

Kapag mataas ang asukal sa katawan, hindi magagamit ng iyong katawan ang pagkain sa lakas.

Paunang diyabetis

Ang paunang diyabetis ay kapag ang mga antas ng asukal sa dugo ay mas mataas sa normal, ngunit hindi pa rin sapat na mataas upang masuri bilang diyabetis. Ang mga taong may paunang diyabetis ay nasa mas mataas na peligro ng karamdaman sa cardiovascular.</td><td>• Ang diyabetis ay seryoso. Maaaring hindi mo alam na mayroon ka nito. Maaari itong humantong sa mga atake sa puso, pagkabulag, pagkaputol ng paa, at sakit sa bato.

• Ang pagiging labis sa timbang ay isang pangunahing kadahilanan sa peligro para sa 2 uri ng diyabetis.

• Ang mga Filipino American ay nasa mas mataas na peligro para sa 2 uri ng diyabetis kaysa sa populasyong hindi pang-Hispanikong Caucasian.</td><td>• Alamin kung mayroon kang diyabetis.

• Ipasuri ang antas ng iyong asukal sa dugo (asukal sa dugo) nang hindi bababa sa minsan tuwing 3 taon, simula sa gulang na 45. Dapat kang masuri nang mas maaga at mas madalas kung nasa peligro ka ng diyabetis.</td></tr>
</table>

Mga Kadahilanan ng Peligro sa Sakit sa Puso na Maaari Mong Gawin

MGA KADAHILANAN NG PELIGRO	MGA KATOTOHANANG DAPAT MONG MALAMAN	GAWIN ANG MGA HAKBANG NA ITO UPANG MAIWASAN ANG SAKIT SA PUSO
Pagiging hindi aktibong pisikal Ang pagiging hindi aktibong pisikal ay maaaring magdoble ng iyong tsansa ng pagkakaroon ng sakit sa puso at maaaring makabawas ng taon ng iyong buhay.	• Ang mga nasa hustong gulang ay dapat na gumawa nang hindi bababa sa 30 minuto ng katamtamang aktibidad na pisikal sa nakararaming mga araw, nararapat araw-araw sa isang linggo. • Maraming mga nasa hustong gulang ang nangangailangan ng 60 minuto ng katamtamang (katamtamang antas) sa matitinding (mataas na antas) aktibidad sa mga nakararaming araw—dapat araw-araw—ng linggo, upang maiwasan ang hindi malusog na pagdaragdag ng timbang. • Ang mga nasa hustong gulang na dating labis sa timbang ay nangangailangan ng 60 hanggang 90 minuto ng katamtamang pisikal na aktibidad araw-araw upang maiwasan ang muling pagdaragdag ng timbang. • Ang mga bata at tinedyer ay nangangailangan nang hindi bababa sa 60 minuto ng katamtaman hanggang sa matitinding pisikal na aktibidad sa nakararaming mga araw.	• Manatiling aktibo. Maaari kang makabuo ng hanggang sa 60 minuto ng ehersisyo sa bawat araw sa pamamagitan ng pagiging aktibo nang 20 minuto tatlong beses isang araw. • Subukang maglakad, magsayaw, o maglaro ng basketball.
Paninigarilyo Inilalagay mo sa peligro ang kalusugan mo at ng iyong pamilya kapag nagsigarilyo ka.	• Ang paninigarilyo ay nakaka-addict. Nakakasama ito sa iyong puso at mga baga. Maaari nitong taasan ang iyong presyon ng dugo at cholesterol sa dugo at ang mga iba pa sa paligid mo.	• Tumigil na ngayon sa paninigarilyo, o dahan-dahang itigil ang paninigarilyo. • Kung hindi mo maitigil sa unang pagkakataon, laging subukin. • Kung hindi ka naninigarilyo, huwag magsimula.