

Sante Kadyovaskilè: Yon Gid pou Nouvo Imigran nan New Jersey

Fevriye 2025

Rezime

Bwochi sa a fèt pou edike nouvo imigran yo sou fason pou prevni maladi kadyovaskilè. Atravè rekòmandasyon ki soti nan Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC) ak Sèvis Sante Nasyonal (NHS), nou vle ede ou pran swen kè ou pi byen. Konprann faktè risk yo epi adopte yon vi pi an sante ka diminye kantite moun ki souffri ak maladi kadyovaskilè nan kominote nou an.

Reyalite:

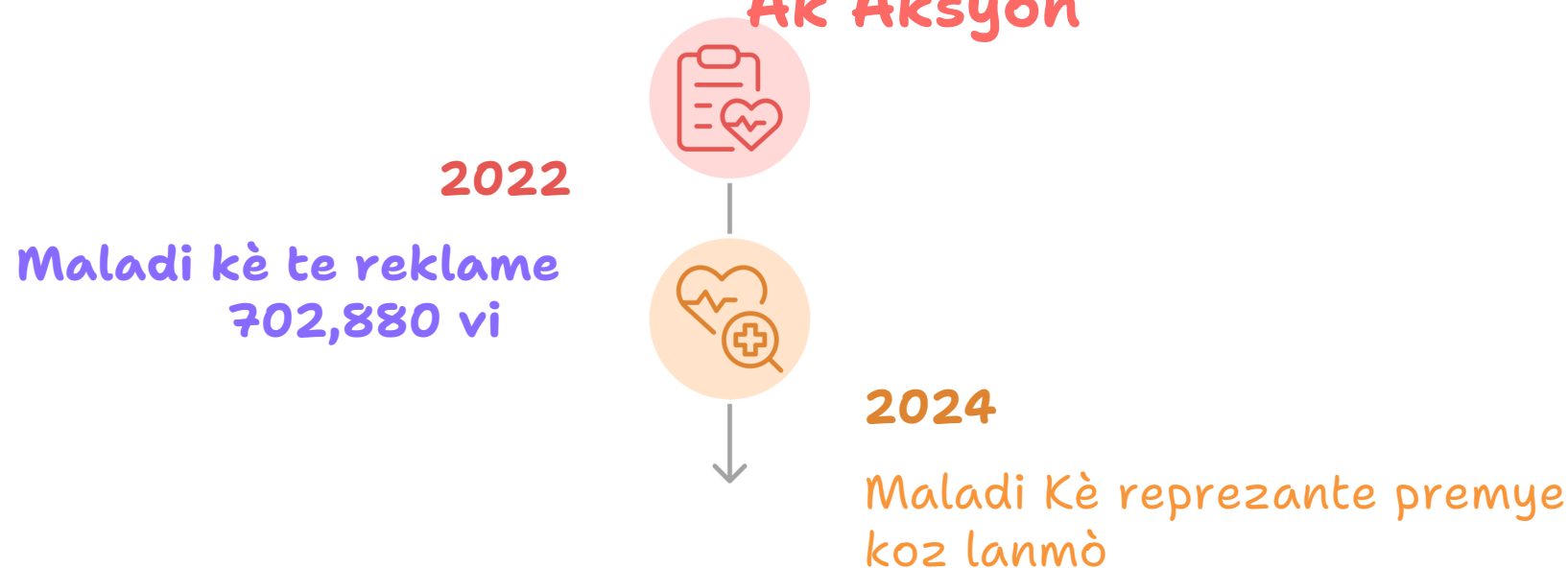
Verite sou Maladi Kè: Yon Asasen Silansye Men Ou ka Prevni

Imajine yon mont k ap fè tik-tak—**chak 33 segonn, yon moun pèdi lavi l akòz maladi kè**. Sa vle di pandan wap li fraz sa a, **yon lòt moun ka mouri** akòz sa yo rele "asasen silansye" sa a.

Maladi kè se **premye koz lanmò** lakay fanm, gason, ak pifò gwoup rasyal ak etnik (CDC, 2024). Nan **2022**, li te lakòz **702,880 ka lanmò**, sa ki vle di **youn sou chak senk moun ki mouri** te viktim de li.

Men bon nouvèl la: Maladi kè ka prevni! Chwa ou fè chak jou—**alimantasyon, egzèsis, jere estrès, ak tchekòp regilye**—ka ede ou diminye risk la epi pwoteje lavi ou.

Kombat Maladi Kè: Yon Moman pou Konsyantizasyon Ak Aksyon



Kisa Maladi Kadyovaskilè ye ?

Panse ak veso san ou yo tankou **tiyo** k ap transpòte oksijèn ak eleman nitritif nan tout kò ou. Maladi kadyovaskilè (CVD) rive lè tiyo sa yo **bouche ak depo grès (ateroskleroz)**, sa ki fè sikilasyon san an vin difisil epi ogmante risk pou gen blokaj danjere (tromboz).

Menm jan ak tiyo ki bouche ka lakòz li flite oswa koule, atè ki bouche yo **ka mennen nan kriz kadyak, aksidan serebral (stroke)**, epi **domaj nan ògàn** tankou **sèvo, ren, ak je**.

Konprann Maladi Kadyovaskilè

Kisa ki rive lè veso ki pote
san vin bouche?

Maladi Kadyovaskilè rive
lè veso ki pote san vin bouche
ak depo grès (kolesteròl)
sa ki restrenn pasaj san an
epi ogmante risk pou san vin
fè boul (kayo)

Kisa yon veso sangen ki
bouche ka antrene?

Yon veso ki bouche ka lakoz
atak kadyak, strok, ak domaj
orgàn tankou sèvo, ren, ak je.

Kijan mwen ka prevni depo fòmè
nan veso sangen mwen yo?



Ou ka prevni depo fòmè pandan
w'ap rete aktif, manje manje ki
kenbe kè a an sante, epi jere
nivo strès ou.



Kisa Chak Nouvo Imigran Dwe Konnen

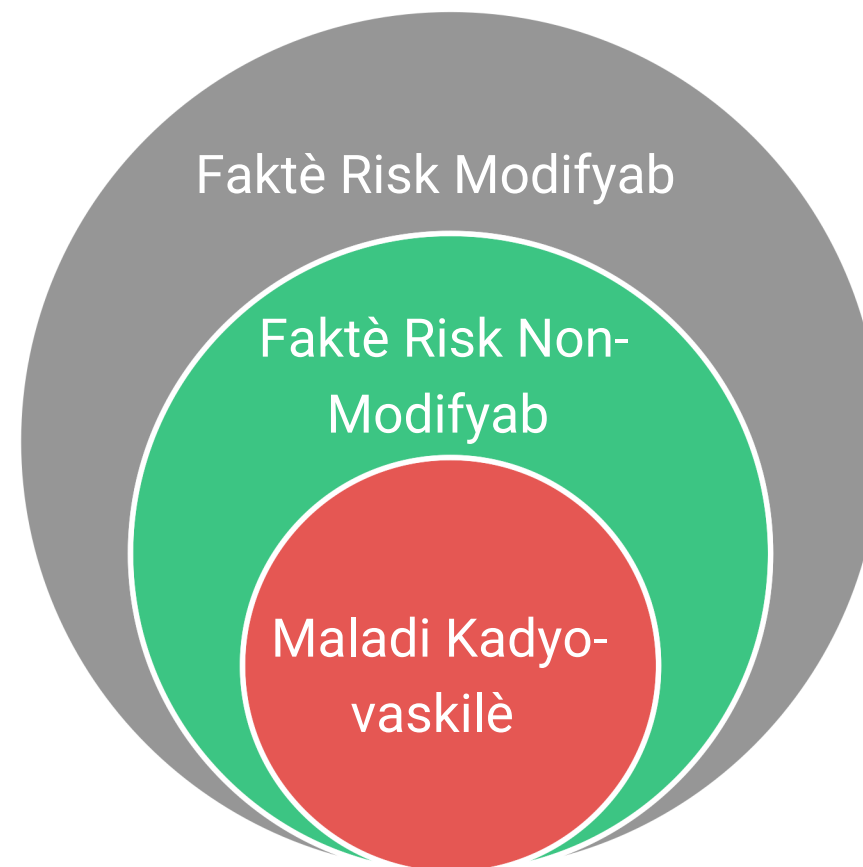
Maladi kadyovaskilè pa parèt sanzatan—li devlope sou tan akòz sèten **faktè risk** ki afekte sante kè ou. Gen kèk nan faktè sa yo ke ou pa ka kontwole, tankou **laj ak eritaj fanmi w**, men **anpil lòt risk kapab evite** ak **bon chwa nan fason w'ap viv**.

Faktè Risk Ki Asosye Ak Maladi Kadyovaskilè

Faktè ke ou ka jere

Faktè risk ou pa ka jere

Rezilta final sou eta sante ou



Faktè Risk Ki Komen Yo:

- **Tansyon wo (Asasen Silansye)** – Fè presyon sou atè ou san ou pa remake. Sèl fason pou konnen se fè yon tès tansyon.
- **Kolestewòl wo** – Twòp “move” kolestewòl (LDL) bouche atè yo epi ogmante risk kriz kadyak.
- **Dyabèt** – Lè sik nan san an twò wo, li domaje veso san yo epi ogmante risk maladi kè.
- **Obezite & Mal Manje** – Twòp grès, sèl, ak sik lakòz tansyon wo ak kolestewòl wo.
- **Mank Egzèsis** – Pa fè aktivite fizik mennen nan pran pwa, tansyon wo, ak move sante kadyovaskilè.
- **Fimen & Alkòl** – Tabak domaje atè yo, pandan alkòl ogmante tansyon epi mennen nan ogamntasyon grès danjere nan san an.



Tansyon Wo

Domaje atè yo
san siy avètisman



Kolesteròl Wo

Twòp move kolesteròl
bouche atè yo



Diabèt

Sik nan san ki pa kontwole
fè veso sangen yo vinn fèb



Obesite & Manje Mal

Twòp pwa ak
move grès (LDL)
ogmante risk yo



Mank Egzèsis

Mank aktivite fizik
kontribye a developman
anpil problem sante

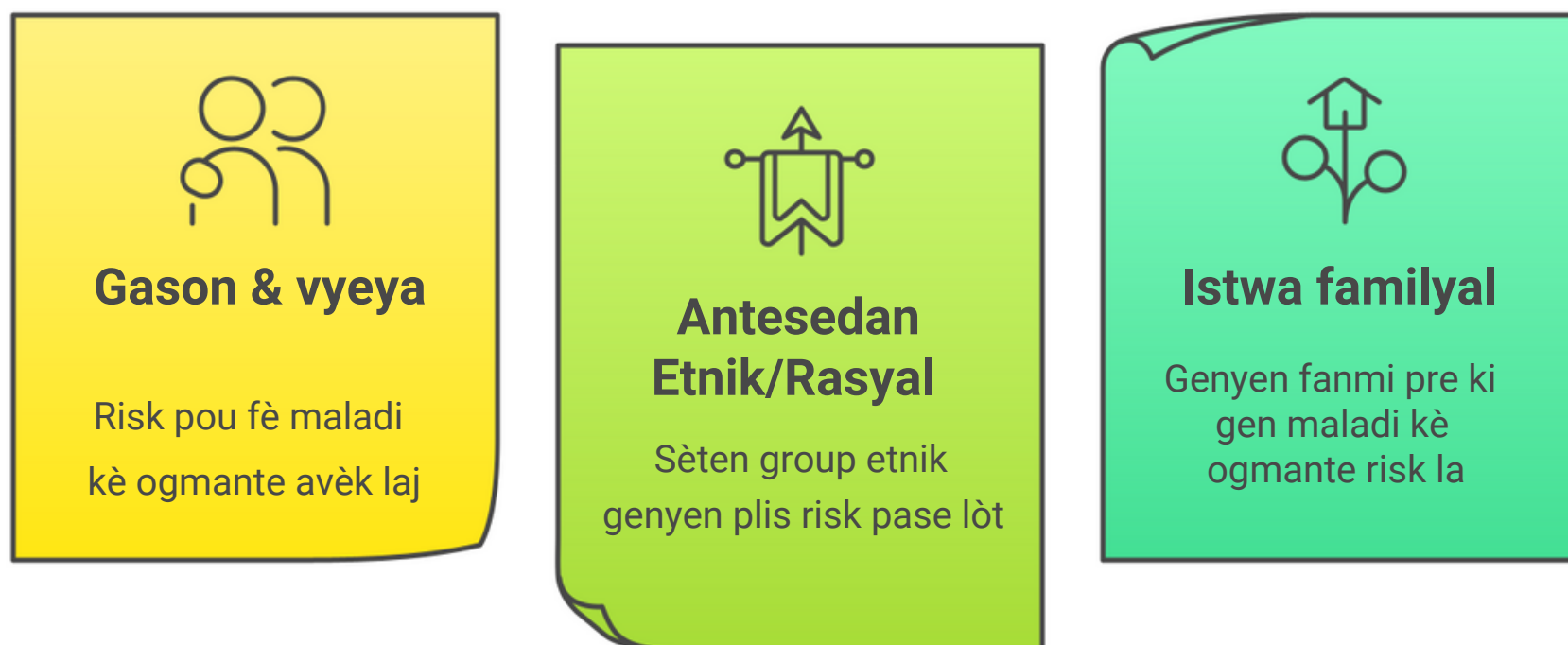


Fimen & Alkòl

Tabak ak eksè
nan bwè alkòl
domaje sante kè a

Kiyès Moun Ki Gen Plis Risk?

Faktè ki Ogmante Risk Pou Fè Maladi Kè



Tip Maladi Kadyovaskilè Yo (CVD)

Maladi kadyovaskilè gen plizyè fòm, men Sèvis Sante Nasyonal (NHS) mete aksan sou kat prensipal tip ki gen pi gwo enpak sou sante kadyovaskilè:

Prensipal Tip Maladi Kadyovaskilè



1. Maladi Kè Kowonaryen – Lè Atè Ki Pote San Nan Kè a Bloke

Imajine kè ou kòm yon motè k ap bay kò ou enèji, epi **atè** ki pote san plen ak oksijèn tankou tiyo gaz. Lè atè sa yo vin **etwat oswa bouche**, kè a gen difikilte pou li fonksyone kòmsadwa, sa ki ka mennen nan:

- **Anjin** – Douleur nan pwatrin akòz move sikilasyon san.
- **Kriz Kadyak** – Yon blokaj toudenkou ki koupe san k ap sikile nan kè a.
- **Ensifizans Kadyak** – Kè a vin fèb epi li pa kapab ponpe san byen.

Sekans Pèt Fonksyònman Kè a

Atè yo Vin Etwat oswa Bloke

Atè yo vin kontrakte
oswa bouche sa ki lakoz
sikilasyon san pa fèt byen

Anjin enstale

Doulè pwatrin kòmanse
akoz restriksyon nan
sikilasyon san an

Ensifizans Kadyak Devlope

Kè a pa rive ponpe
san byen

Diminisyon Sikilasyon San ki Alimante Kè a

Livrezon san ki rich
ak oksijèn nan kè a
dimininye

Atak Kadyak Mete pye

Yon blokaj bridsoukou
kapab mennen
nan atak kadyak

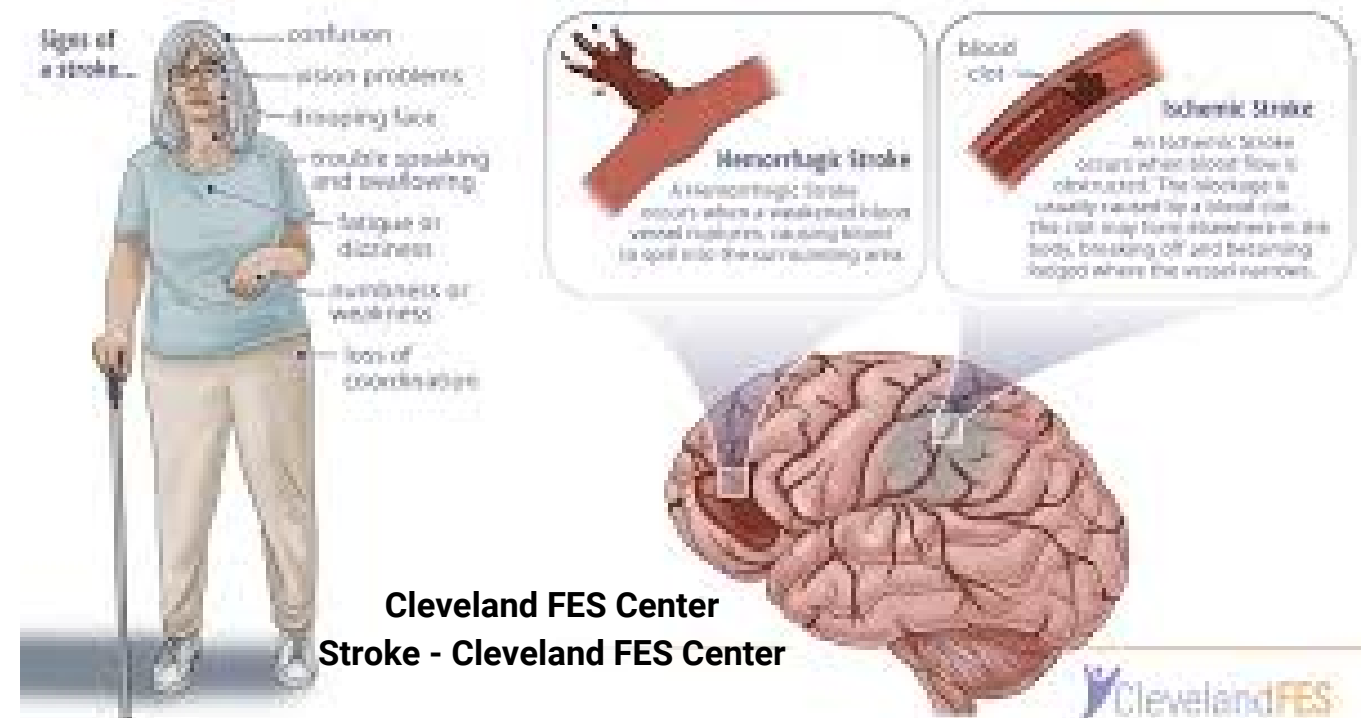
2. Strok & Ti Aksidan Serebral (TIAs) – Lè Livrezon San Ki alimante Sèvo a Koupe

Panse ak sèvo ou tankou yon sant kontwòl avanse ki bezwen yon sikilasyon san kontinyèl pou li fonksyone. Yon aksidan serebral (strok) rive lè gen yon blokaj oswa yon emoraji ki deranje sikilasyon san sa a, sa ki ka lakòz domaj nan sèvo oswa menm lanmò.

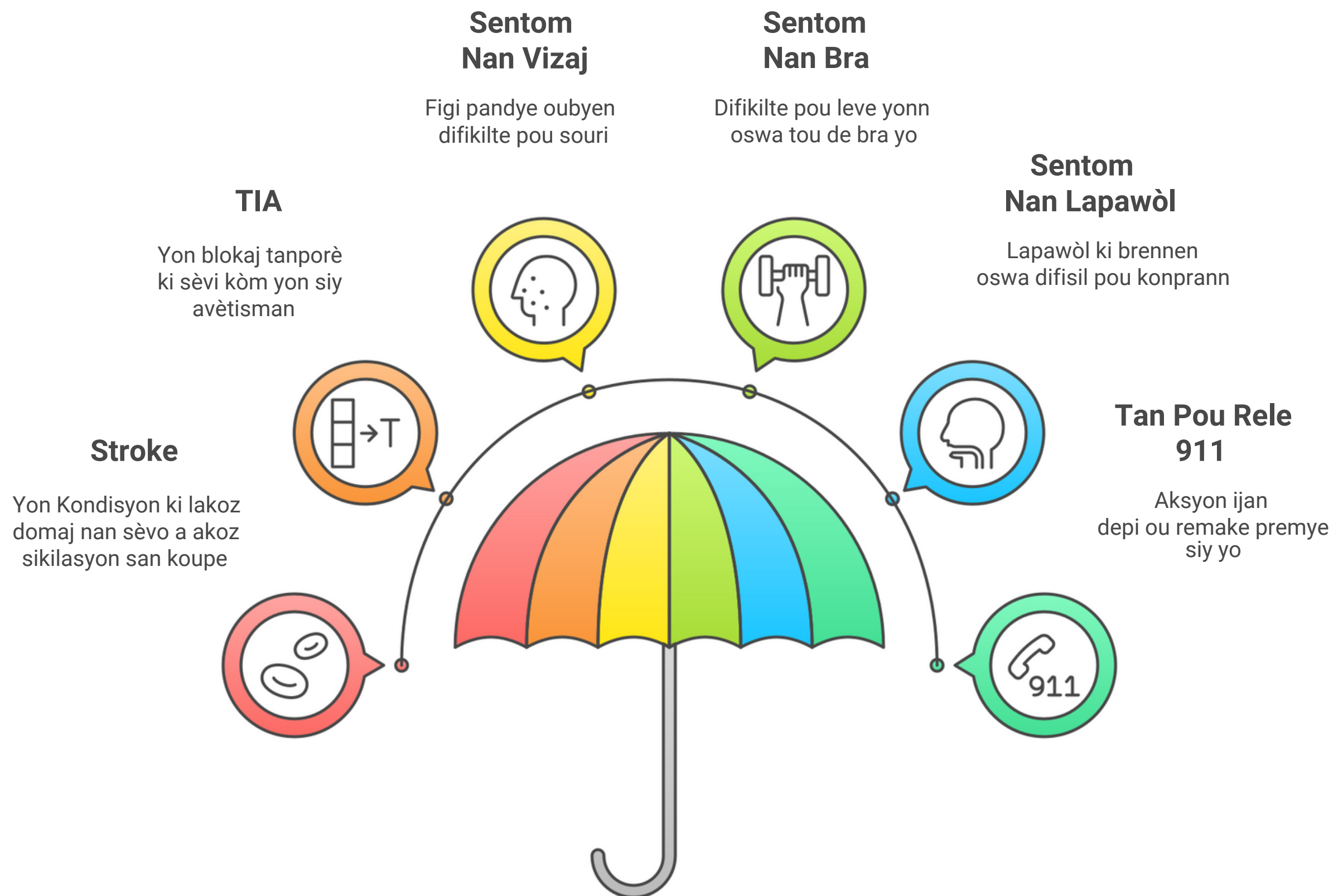
Yon atak iskemik pasaje (TIA) oswa “ti aksidan serebral” se yon blokaj tanporè san domaj pèmanan, men li se yon siy avètisman.

Sonje siy yo ak mo "FAST" pou w aji rapid:

- **F (Face) – Figi:** Yon bò figi a pandye, oswa moun nan pa ka souri.
- **A (Arms) – Bra:** Difikilte pou leve youn oswa toude bra.
- **S (Speech) – Lapawòl:** Lapawòl vin brennen oswa difisil pou konprann.
- **T (Time) – Tan:** Rele **911** imedyatman si ou remake siy sa yo.



Konprann Strok ak Ti Aksidan Serebral (TIA)

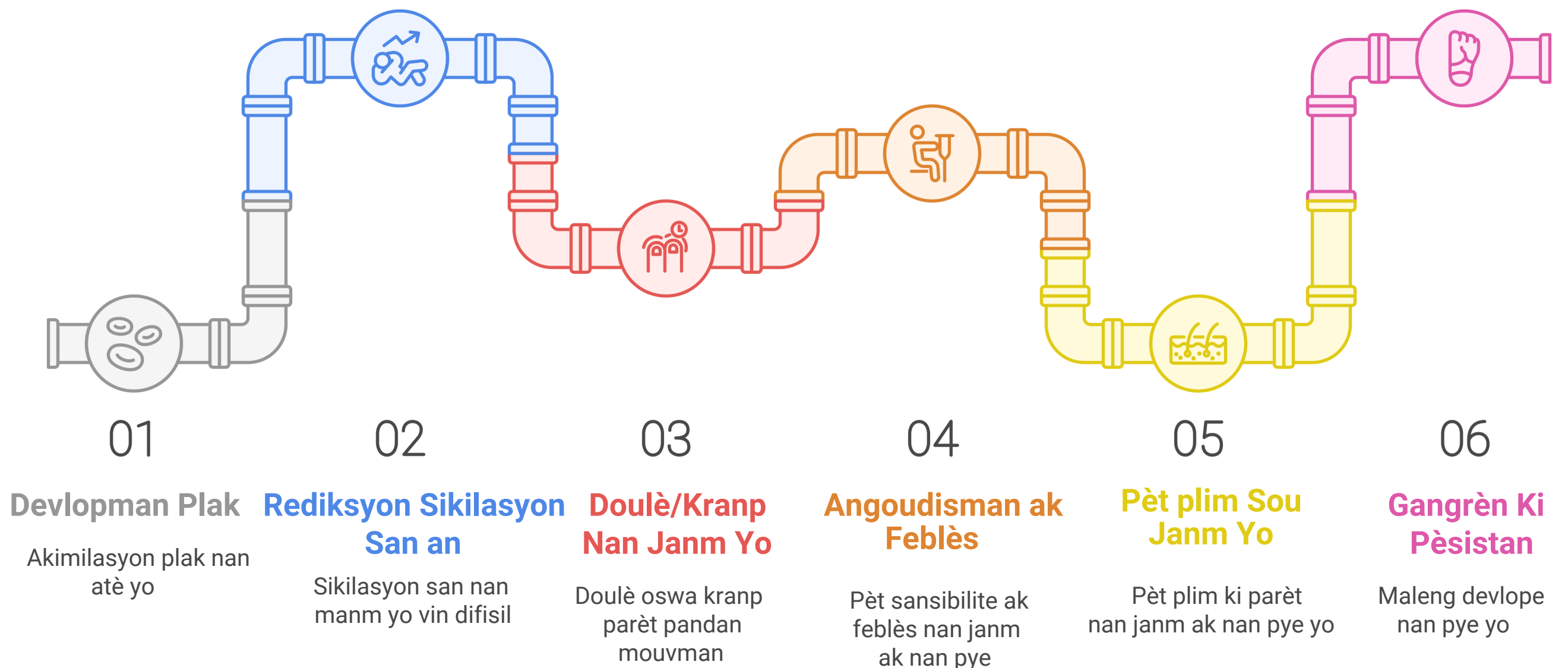


3. Maladi Atè Peryferik – Atè bouche nan manm yo

Imajine atè nan janm ou yo tankou wout kote san ap sikile pou kenbe misk ou yo ap fonksyone. Lè plak grès bouche atè sa yo, san an gen difikilte pou l rive nan manm ou yo, sa ki ka lakòz:

- **Doulè oswa kranp** nan janm ki vin pi grav lè w ap deplase.
- **Sansasyon pèt sansiblite** (pèdi sans), feblès, oswa pèt cheve sou janm ak pye.
- **Maleng** (blesi ouvè) sou pye ki pa geri byen oswa ki pran tan pou geri.

Konsekans Akimilasyon Plak Nan Atè Yo

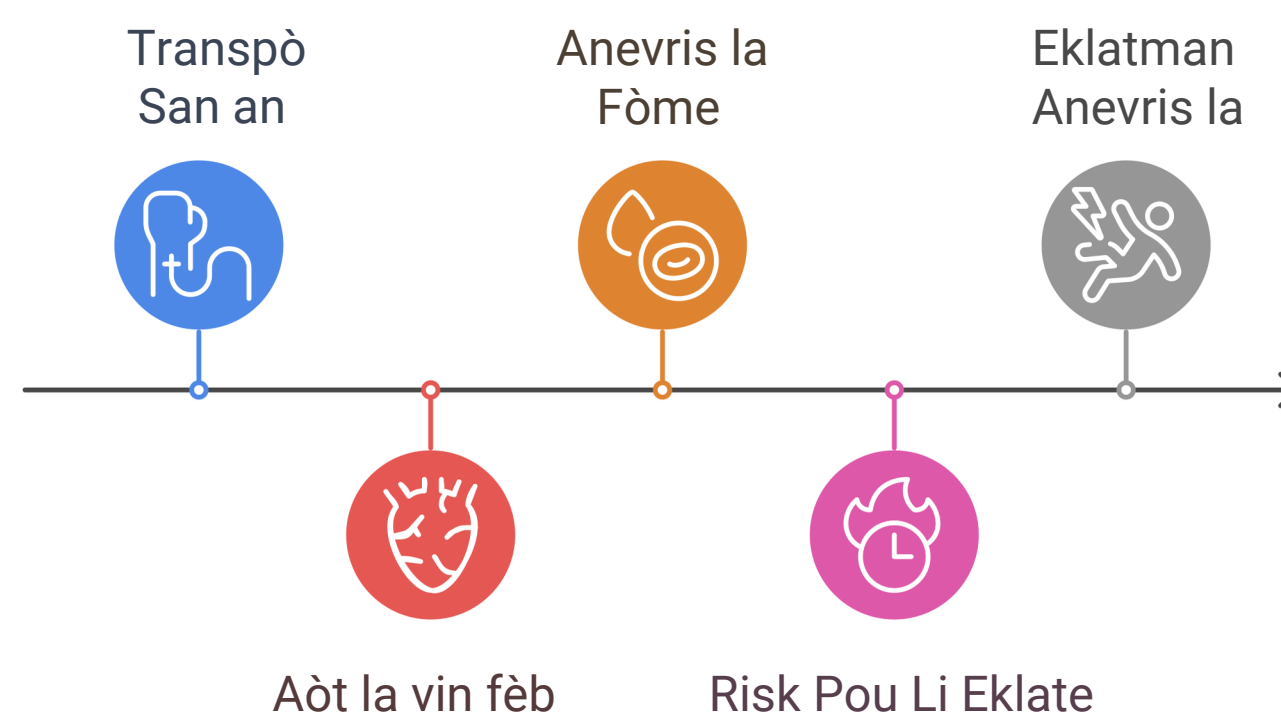


4. Aortic Disease – Weakening of the Body’s Largest Artery

Aòt la se yo gwo tiyo ki pote san nan kò a, li transpòte san soti nan kè a pou li distribye nan tout kò a. Nan kèk ka, li ka vin fèb epi gonfle (anevrism aòtik), sa ki kreye yon danje grav men ki pa toujou bay siy.

- **Yon bonm ki ka eklate nenpòt lè:** Souvan, li pa montre okenn sentòm, men si anevrism nan pete, li ka lakòz sèyman grav ki menase lavi.

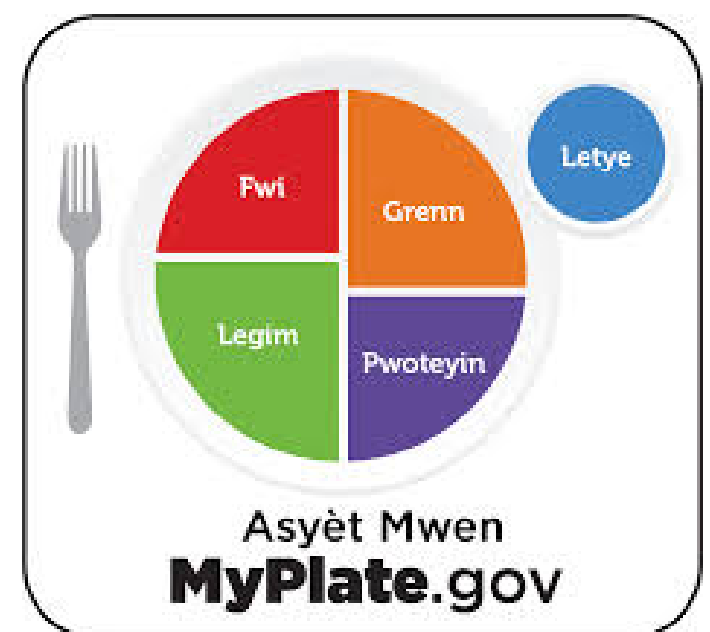
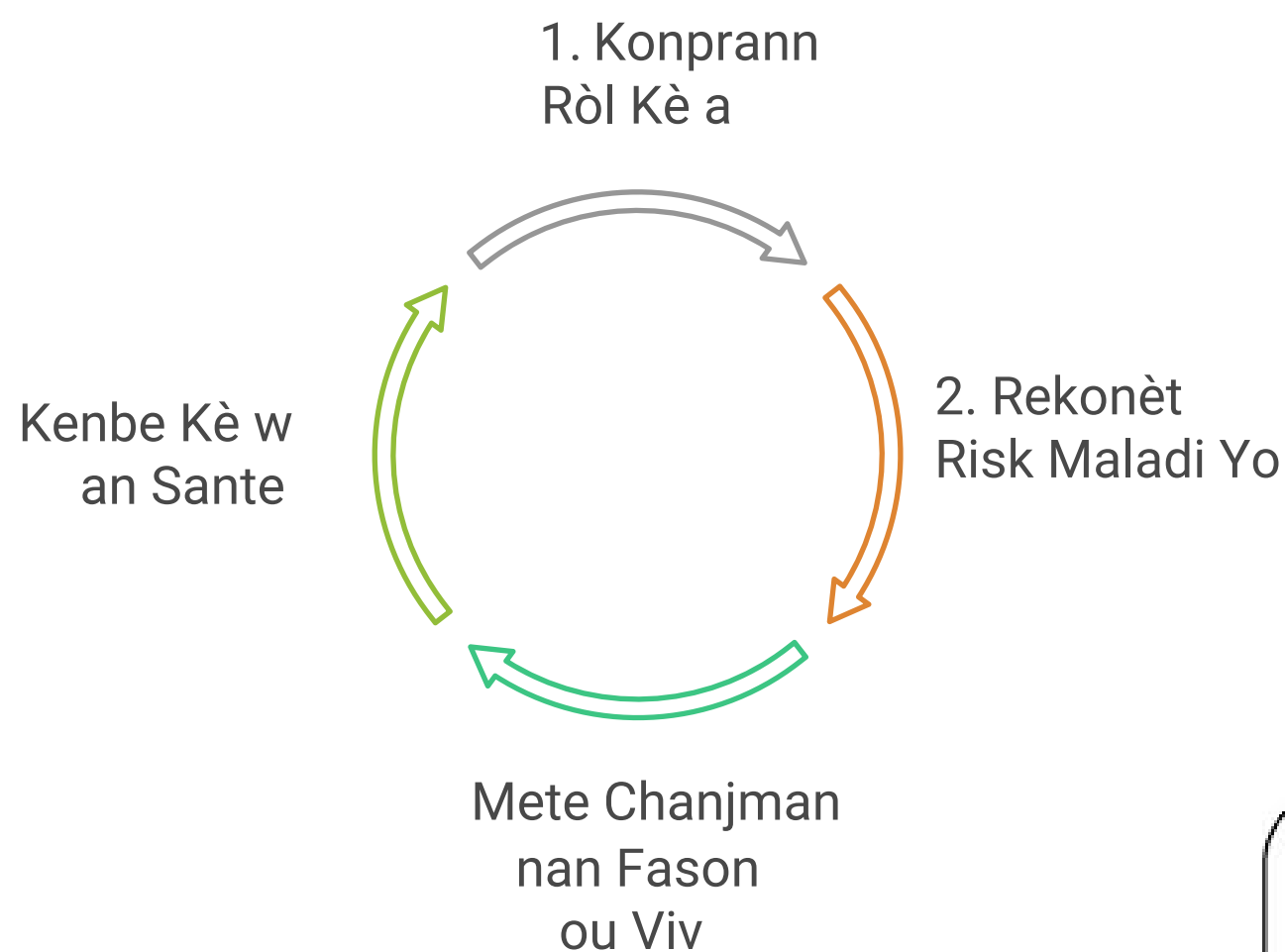
Sekans Risk Pou Gonfleman ak Feblès Nan Aòt La Anevris Aòtik



Kenbe Kè Ou An Sante: Yon Gid Pou Imigran Yo

Kè ou se motè kò ou, e menm jan ak nenpòt motè, li bezwen bon swen pou li fonksyone byen. Maladi kè se yon gwo pwoblèm sante, men bon nouvèl la se ke li ka evite! Avèk kèk chanjman senp nan fason ou viv, ou ka pwoteje kè ou epi viv yon lavi long ak an sante.

Sik Pou Mentni Sante Kè A

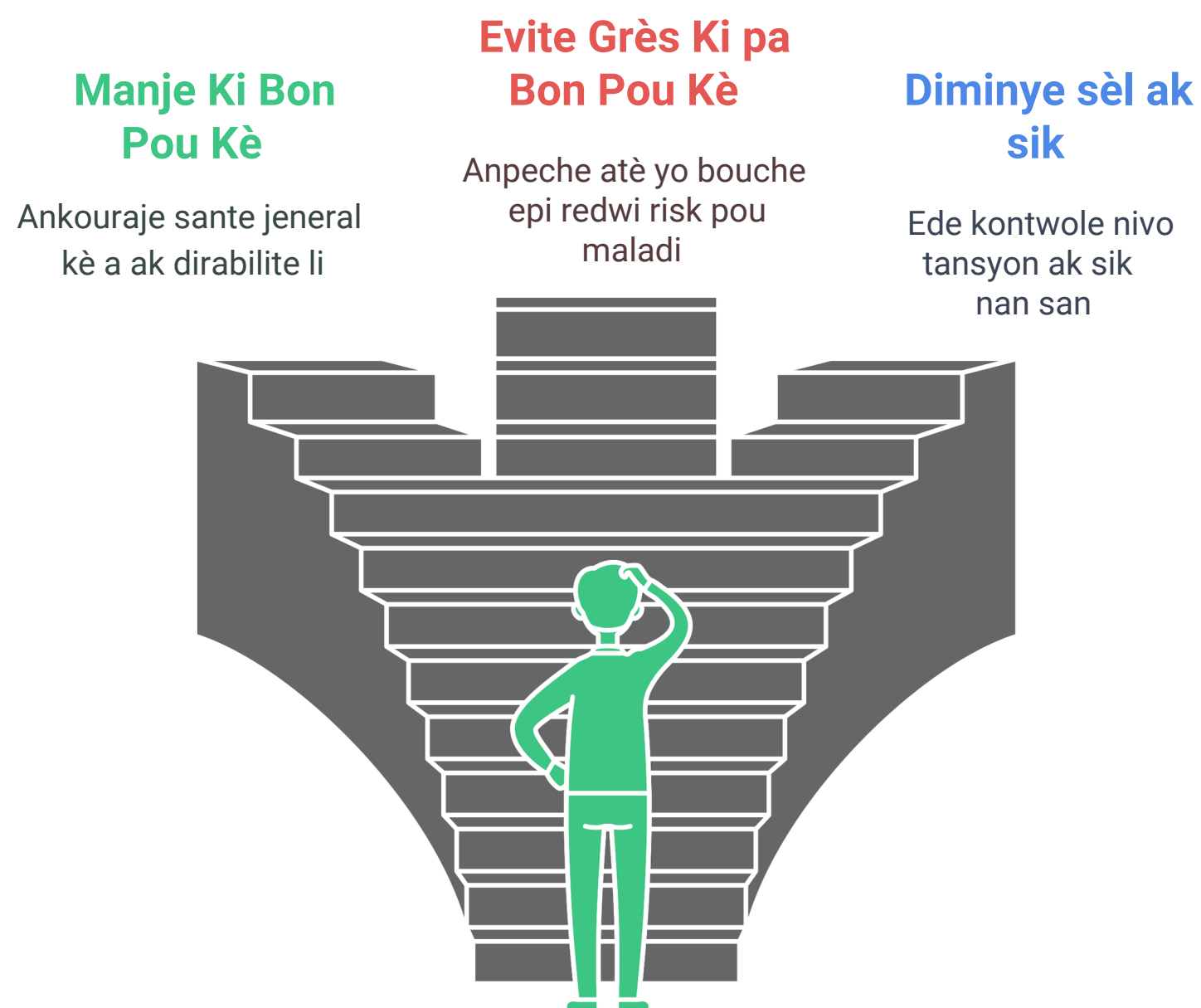


Bon Abitid Pou Kenbe Kè ou Djanm!

1. Manje Entèlijànman, Viv Lontan

- **Chwazi manje ki bon pou kè w** tankou fwi fre, legim, sereyal antye, ak pwoteyin ki pa gen twòp grès.
- **Evite grès ki pa bon pou sante** ki jwenn nan manje fri, ti goute endistriyèl, ak vyann ki gen anpil grès — paske yo bouche atè ou.
- **Diminye kantite sèl ak sik:**
 - **Sèl:** Pa depase 1 ti kiyè (2.3 g sodyòm) pa jou pou kenbe tansyon ou an ba kontwòl.
 - **Sik:** Timoun ki gen mwens pase 2 an pa dwe konsome sik ajoute. Moun ki gen plis pase 2 zan ta dwe limite sik ajoute a mwens pase 10% nan kalori total yo chak jou pou kontwole nivo sik nan san an.

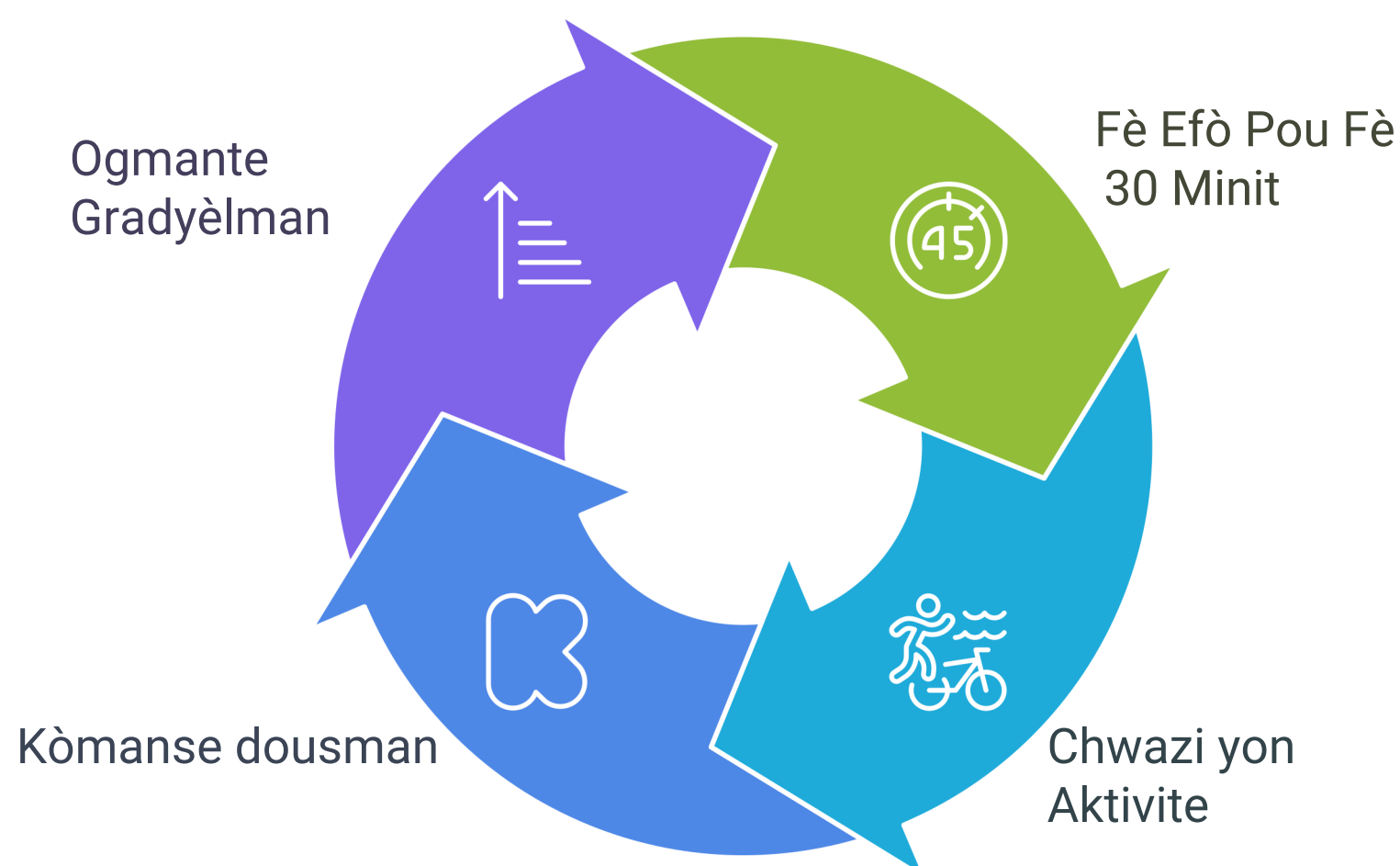
Ki jan pou w kenbe yon rejim alimantè ki bon pou kè?



2. Mete Kò w' an Mouvman

- Fè efò pou **fè omwen 30 minit egzèsis 5 jou pa semèn (2 èdtan edmi pa semèn)** — mache rapid, monte bisiklèt, oswa danse, tout sa konte!
- Si ou fèk kòmanse fè egzèsis, **kòmanse dousman** epi ogmante piti piti.

Sik Egzèsis Regilye



Nòt: 1 liv= 3,500 kalori

Pèdi 500 kalori pa may lead to lose 1/2 to 1 pound over 7 days (1 week)

3. Kenbe Yon Pwa Ki Ansante

- **Pwa anplis** mete estrès sou kè ou epi **ogmante risk** pou ou fè **dyabèt ak tansyon wo**.
- **Konsilte yon doktè oswa yon nitrisyonis** si ou bezwen èd pou pèdi pwa.

Enplikasyon Sante Yon Pwa Ki Twòp



4. Kite Fimen & Limite Alkòl

- **Fimen detwi veso san yo**, sa ki ogmante risk pou kriz kadyak ak aksidan serebral (stroke). **Sispann fimen** se youn nan pi bon desizyon ou ka pran pou sante kè w!
- **Bwè alkòl anplis fè tansyon monte** — Se pou w **bwè ak modération oswa pa bwè ditou**.

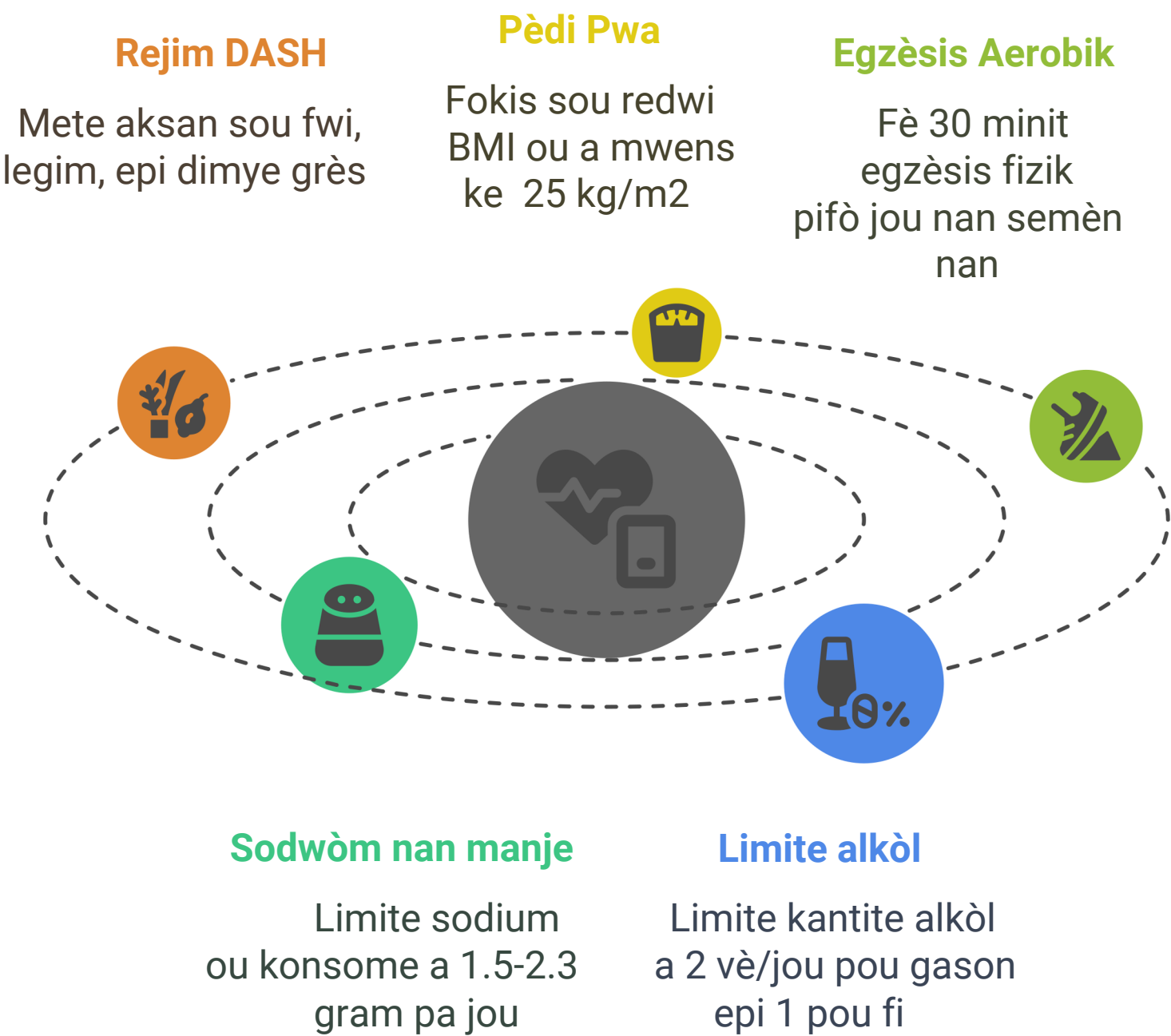
Ki sa ki "modération" vle di?

- **Gason:** Pa plis pase **2 bwason pa jou**.
- **Fi:** Pa plis pase **1 bwason pa jou**.

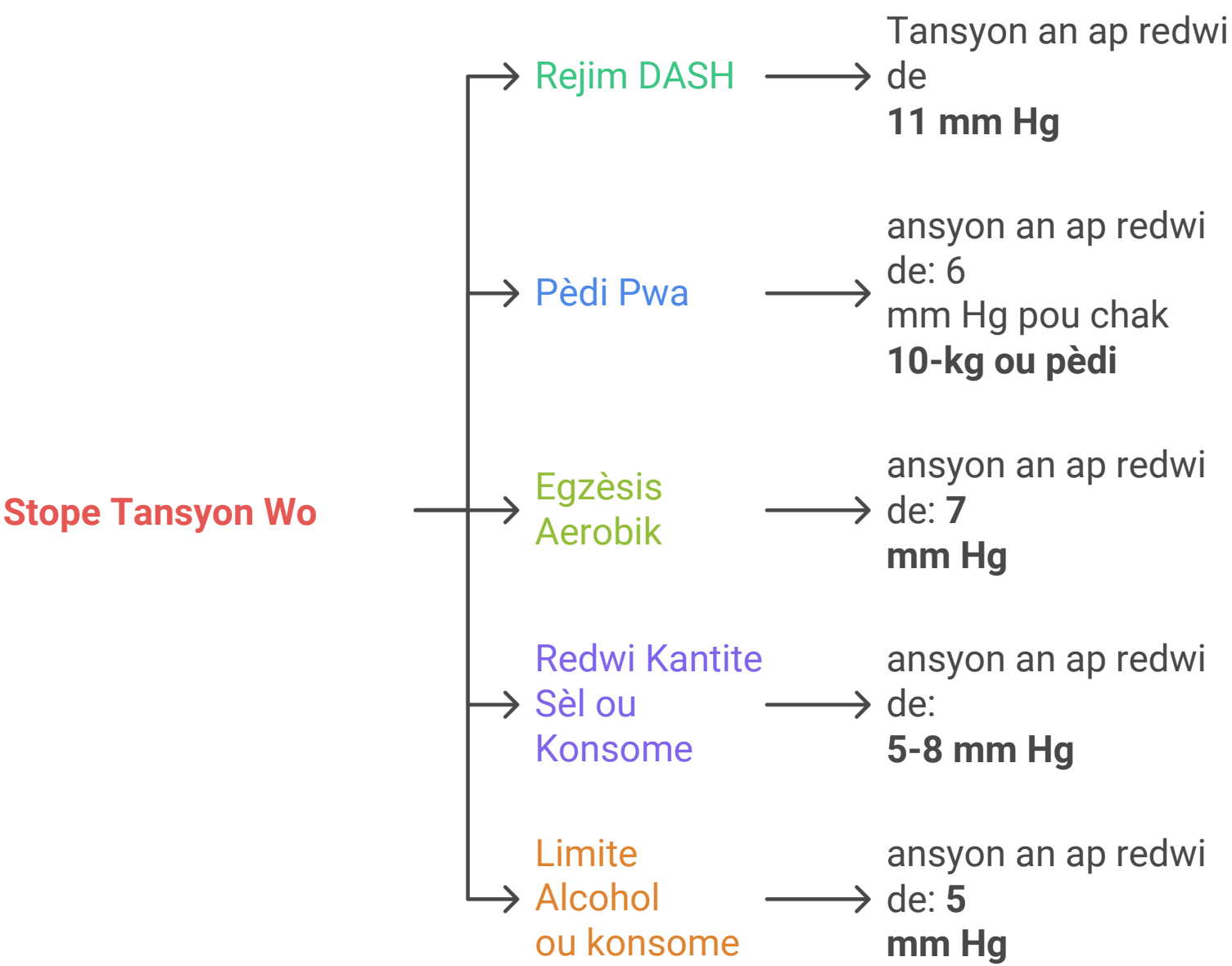
Nòt: 1 liv = 3,500 kalori

Pèdi 500 kalori pa jou ka antrene pèt 1/2 jiska 1 liv sou 7 jou (1 semèn).

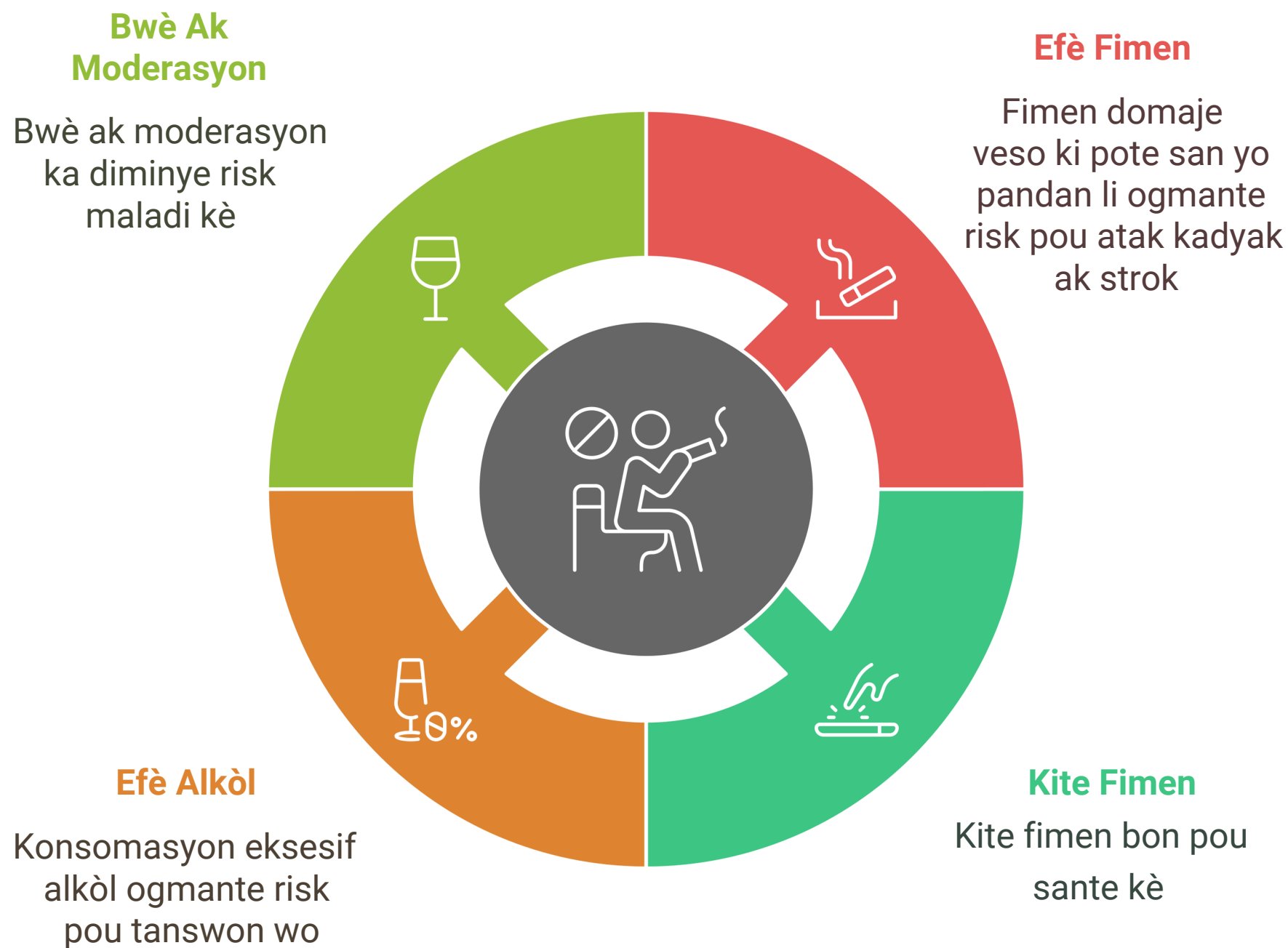
Estrateji Konplè pou Jesyon Tansyon Wo



Entèkansyon sou Mòd Lavi pou Kontwòl Tansyon Wo



Enpak Fason Ou Viv Sou Sante W



Jere Problèm Sante ki Deja Enstale

Si ou gen tansyon wo, dyabèt, oswa kolestewòl wo, **pran kontwòl sante ou:**

- Tcheke tansyon ou ak nivo kolestewòl ou regilyèman.
- Pran medikaman w jan doktè w preskri yo.
- Suiv nivo sik nan san w si w gen dyabèt.

Blood Pressure Chart*

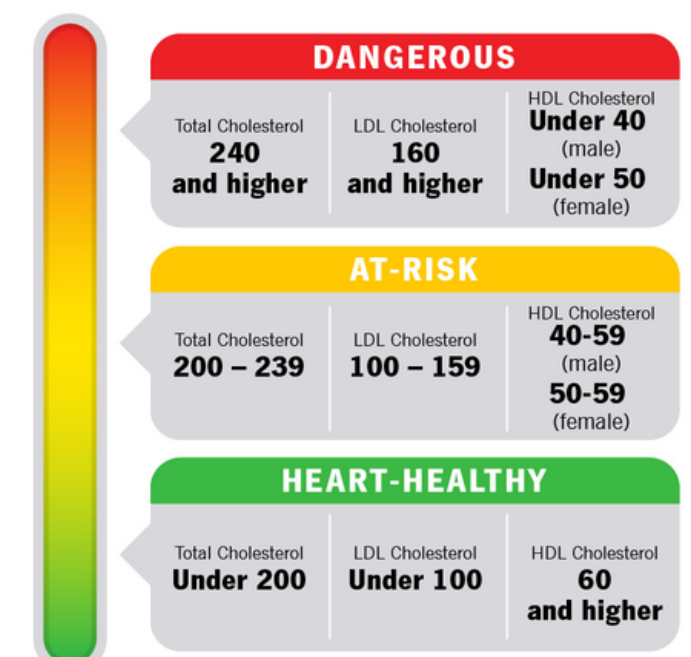
CLASSIFICATION	SYSTOLIC BLOOD PRESSURE (SBP)		DIASTOLIC BLOOD PRESSURE (DBP)
LOW**	<90	or	<60
NORMAL	<120	and	<80
PREHYPERTENSION	120 – 139	or	80 – 89
HIGH: STAGE 1 HYPERTENSION	140 – 159	or	90 – 99
HIGH: STAGE 2 HYPERTENSION	≥160	or	≥100

*The data used in this chart come from the "Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure" (<http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/>).
 **In general, having lower than normal (120/80) blood pressure is a good thing, but you should consult your doctor or caregiver if you feel your blood pressure is too low and/or you are experiencing symptoms of [hypotension](#).

Blood Glucose Chart

Mg/DL	Fasting	After Eating	2 - 3 Hours After Eating
Normal	80 - 100	170 - 200	120 - 140
Impaired Glucose	101 - 125	190 - 230	140 - 160
Diabetic	126+	220 - 300	200+

Cholesterol Levels



Estrateji Sante Pwoaktif pou Jere Maladi Kwonik

Aderans Ak Medikaman

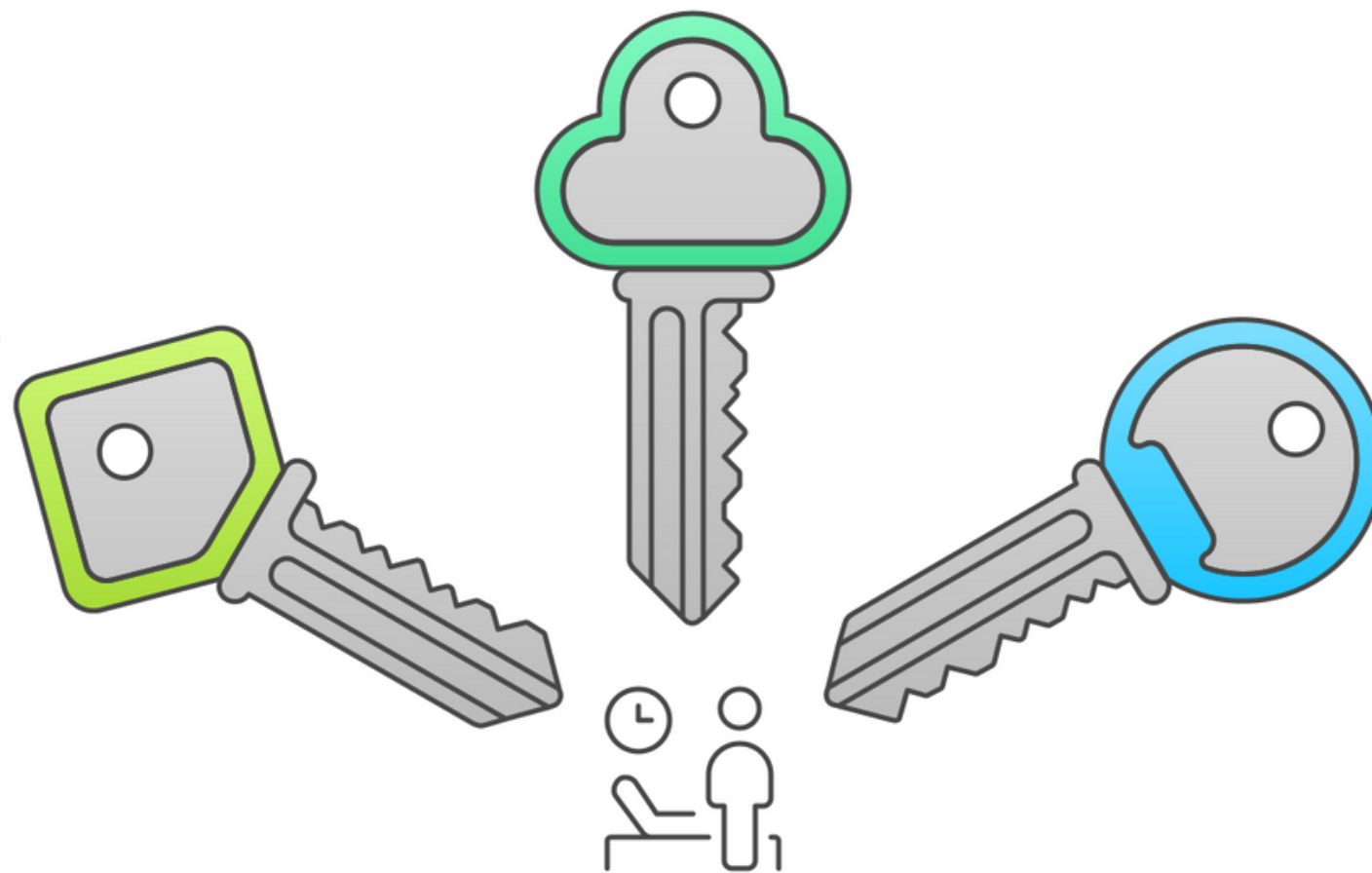
Pran medikaman
yo preskri ou yo
ak konsistans pou jere
maladi kwonik yo
efikasman

Tchèkòp Regilye

Kontwòl regilye nivo tansyon
ak kolestewò pou
swiv eta sante ou

Kontwò Nivo Sik Nan San

Swiv nivo sik nan san
pou kapab byen jere
maladi sik



Jesyon Sante Pou Maladi Kwonik Yo

Kolabore Avèk Doktè Ou

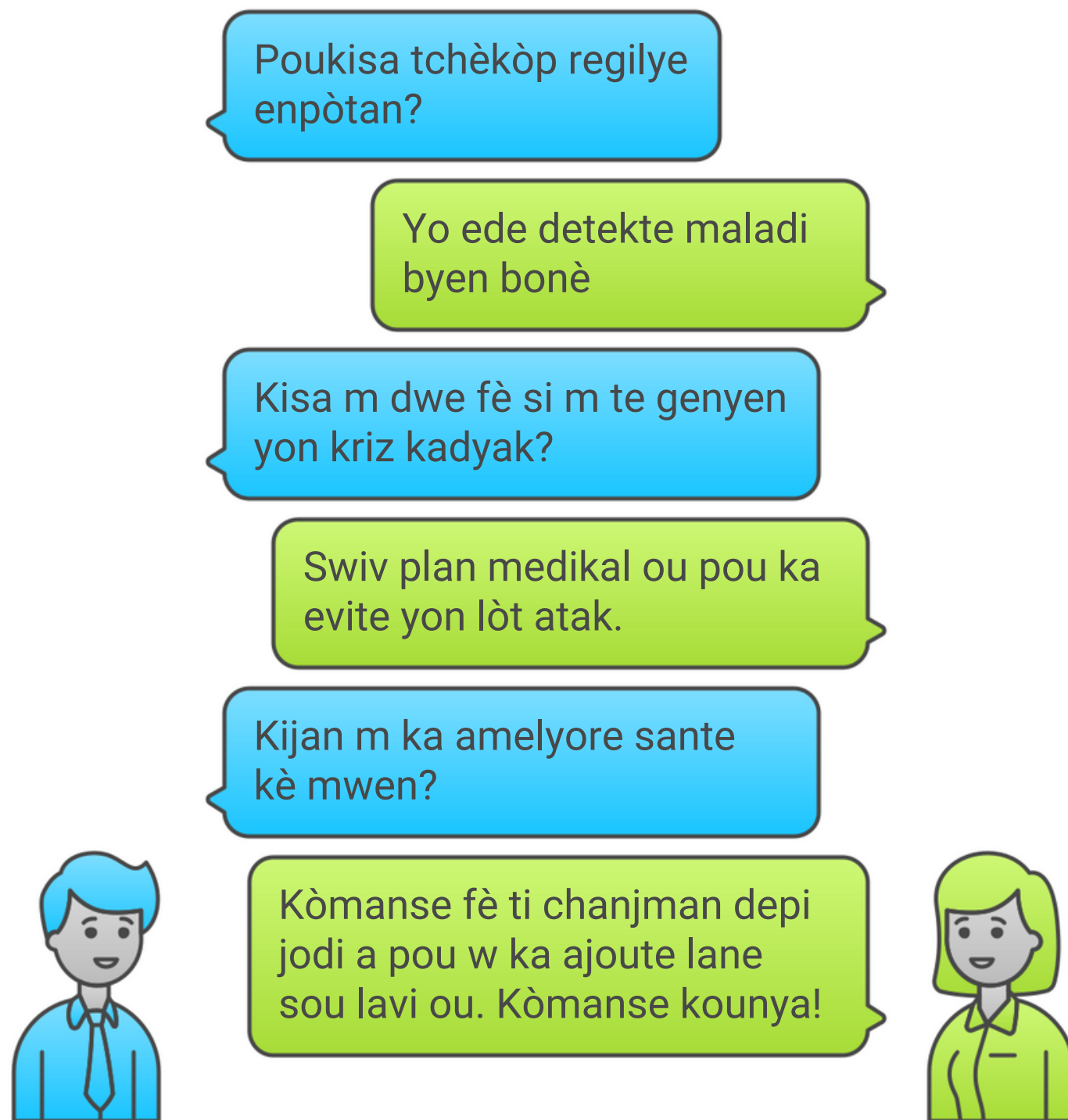
- Fè tchèk-up sante regilyèman pou dekouvri maladi kè bonè.
- Si w te fè kriz kadyak, swiv plan doktè w pou anpeche yon lòt rive.

Sante kè w nan men w! Ti chanjman ou fè jodi a ka ajoute plizyè ane sou lavi w. **Kòmanse kounye a epi bay kè w swen li merite!**



Sante Kè w'
Se nan men w'
li ye!

Konsèy Pou Sante Kè



Resous Kominotè

- **Sant Sante Kominotè Lokal:** Yo ofri tès depistaj gratis oswa a pri ki ba ak edikasyon sou sante.
- **Òganizasyon Kiltirèl:** Patisipe ak òganizasyon kominotè lokal ki ankouraje konsyantizasyon sou sante epi bay resous itil.
- **Gwoup Sipò:** Antre nan gwoup ki konsantre sou sante kè ak byennèt pou pataje eksperyans ak jwenn motivasyon.

Konklizyon

Prevansyon maladi kadyovaskilè se yon efò kominotè. Lè ou swiv rekòmandasyon sa yo epi fè ti chanjman ki fasil nan lavi chak jou ou, ou ka amelyore sante kè ou anpil. **Ansanm, nou ka bati yon avni ki pi an sante pou nou menm ak fanmi nou nan New Jersey.**

Pou plis enfòmasyon, vizite sit entènèt **CDC** ak **NHS** oswa kontakte **sant sante lokal ou**.
Rete enfòme, rete an sante!

Referans:

1. **CDC website:** <https://www.cdc.gov/heart-disease/data-research/facts-stats/index.html#:~:text=Heart%20disease%20in%20the%20United%20States&text=Heart%20disease%20is%20the%20leading,every%205%20deaths.12>
2. **NHS Website:** [https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/#:~:text=Cardiovascular%20disease%20\(CVD\)%20is%20a,increased%20risk%20of%20blood%20clots.](https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/#:~:text=Cardiovascular%20disease%20(CVD)%20is%20a,increased%20risk%20of%20blood%20clots.)