



EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

# Bagay pou Konnen Sou Maladi Kadyovaskilè (Cardiovascular Disease, CVD)

Maladi kadyovaskilè, ki rele CVD tou, vle di kè a ak veso san yo p ap fonksyone jan yo ta dwe fonksyone a.

Lè kè ou bat, li ponpe san nan veso san ou yo ale nan tout pati nan kò ou. San ou pote oksijèn ak nitriman. Si gen yon pwoblèm nan kè ou oswa veso san w yo, sa vle di kò ou p ap jwenn sa li bezwen an.

CVD touye plis moun Ozetazini pase nenpòt lòt maladi. Li enpòtan pou w konprann sa ou kapab fè pou w kenbe kè ou ak veso san w yo an sante.

Genyen plizyè kalite pwoblèm kadyovaskilè. Men kèk egzanp komen:

- Yon **kriz kadyak** se lè sikilasyon san nan yon pati nan kè a bloke. Lè sa rive, pati sa a nan kè ou kòmanse mouri.
- **Ensifizans kadyak** se lè kè ou p ap ponpe san menm jan li ta dwe ponpe san an. Kè a toujou ap bat, men kò a pa jwenn tout san ak oksijèn li bezwen an.
- Yon **estwòk ichemik** se lè yon veso san ki pote san nan sèvo a bloke epi selil yo nan sèvo a kòmanse mouri. Jeneralman se yon boul san ki lakoz li.
- Yon **estwòk emorajik** se lè yon veso san anndan sèvo a eklate.

Sa kapab rive lè ou pa kontwole tansyon wo a.

## **Konnen Risk Ou Genyen**

Gen kèk bagay ki ogmante risk ou genyen pou gen tansyon wo. Yo rele bagay sa yo faktè risk. Gen kèk faktè risk ou pa kapab fè anyen pou yo. Pa egzanzp, si w gen yon fanmi ki gen relasyon parantay ak ou ki gen CVD, ou gen plis chans pou w genyen li tou. Risk ou genyen pou gen CVD a ogmante ofiyamezi ou ap pran laj, si w fimen, epi si w twò gwo.

Gen kèk faktè risk ou kapab gen ti kontwòl sou yo. Sa vle di sa w manje, aktivite fizik ou fè, ak si ou fimen. Kòmanse pran mezi pou w an sante lè w mache oswa danse, ak kite fimen. Ou kapab limite manje tankou diri blan, mantèg, vyann gra (kochon), fritay, ak bagay dous.

## **Pran Bon Abitid**

**Fè yon aktivite fizik** pandan 30 minit pa jou, 5 jou pa semèn. Ou kapab fè li yon sèl kou, tankou 30 minit monte bisiklèt. Epi tou, ou kapab divize l, tankou 10 minit danse oswa mache 3 fwa nan yon jounen.

**Kenbe yon endis mas kòporèl (body mass index, BMI) ki bon pou sante w.** BMI ou se yon mezi pou gwosè kò ou apati tay ou ak pwa ou. Si ou konnen tay ou ak pwa ou, ou kapab mete yo nan [Kalkilatri BMI sa a en Español](#) or [English](#). Yon bon BMI se ant 18.5 ak 25.

**Konsève yon tay ki bon pou sante ou.** Sikonferans tay ou se distans ozalantou tay ou, tou jis anwo ranch ou. Pou w redui risk ou genyen pou fè CVD, sikonferans tay ou ta dwe 35 pous oswa

mwens si se yon fanm. Li ta dwe 40 pous oswa mwens si w se yon gason. Si w se yon transjan, pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou objektif ou yo.

**Si w fimen, kite fimen oswa redui kantite sigarèt ou fimen.**

Pou w jwenn èd, rele Liy kite fimen NY la (NY Quitline) nan 866-697-8487.

**Kenbe kolestewòl ou sou kontwòl.** Ou p ap santi kolestewòl ou wo, donk pale avèk doktè ou pou fè li kontwole kolestewòl ou. Suiv konsèy doktè ou sou fason pou w kontwole l si li wo.

**Kenbe tansyon ou sou kontwòl.** Sèl fason pou w konnen ou gen tansyon wo, yo rele l ipètansyon tou, se lè ou fè yo kontwole l. Tansyon ki nòmal la se 120/80. Si tansyon ou wo, pale avèk doktè ou sou fason pou w kontwole li.

## **Plis Resous**

**Konprann Maladi Kadyovaskilè**

[www.medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000759.htm](http://www.medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000759.htm)

**Qué es la enfermedad cardiovascular**

[www.medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm](http://www.medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

---

Things to Know About Cardiovascular Disease (CVD) - Last updated on February 22, 2023

Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo