

Ti sakit ti puso ti #1 a mammapatay kadagiti babbai, a pakaigapuan ti ipapatay ti 1 iti kada 3. Dagitoy ket maliklikan babaen ti edukasion ken panangbalbaliw iti estilo ti panagbiag.

Dagiti Pagilasinan ti Atake ti Puso

- Ti di makaay-ayo a presion, panagbubussog, wenno iti napaut nga ut-ot iti barukong iti manu nga minuto, wenno agsubli-subli;
- Panagut-ot wenno panagsagaba iti likud, tengnged, panga, tian, wenno iti maysa wenno agpada a takiag;
- Panaganangsab nga addaan/awan iti ut-ot iti barukong;
- Nalamiis a ling-et, panagrurusok, ken/wenno pannakarikna iti panaglagaan iti ulo;

Lagipen: Ti kadawyan a sintoma ti atake ti puso kadagiti babbai ket ti pangut-ot ti barukong.

Dagiti Pagilasinan ti Istrok

- Kellaat a panagpipikel ti rupa, ima ken saka wenno panagkapuy ti takiag wenno saka iti maysa a bangir ti bagi;
- Kellaat a pannakariro, marigatan nga agsao wenno makaawat iti saritaan;
- Kellaat a panagrigat a makakita, haan a nalawag a panagkita;
- Kellaat a panagulaw, panagpukaw ti balanse wenno koordinasion, panagrigat a magna;
- Kellaat a nakaro a panagut-ot ti ulo nga awan ti gapu na.



Mabalinmo a kissayan ti peggad mo nga agsakit iti puso babaen ti:

- Pannangan iti makasalun-at-iti-puso a taraon, taraon a natnateng;
- Panagtalinaed nga aktibo, ken panangtaginayon iti nasalun-at a kinadagsen;
- Saan nga panagsigarilio, wenno panagusar iti tabako.

No adda aniaman a pagilasinan ti atake ti puso wenno istrok, tawagam ti 911.

Ammuem Dagiti Peggadmo

Ammuem ti ad-adu pay maipapan iti peggadmo a maaddaan iti sakit ti puso ken no kasano a mangaramid iti uray babassit a panagbalbaliw iti taraonmo ken estilo ti panagbiagmo tapno sumayaat ti salun-at ti pusom ken makissayan ti peggadmo a maaddaan iti atake ti puso wenno stroke iti agingga iti 80%!

Mapanka iti

<https://www.GoRedForWomen.org/en/know-your-risk/risk-factors>

**WENNO
I-SCAN daytoy
Kodigo ti QR:**

