

Nais ng mga Pilipino ang Malusog na Puso



Huwag Sayangin ang Inyong Buhay—Ingatan ang Inyong Puso



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Ang ating pamilya, mga kaibigan, at kasamahan ay ang nagpapalakas sa atin. Dapat kailangan nating pagalalayan ang isa't-isa marapat sa ating buhay at sa ating kalusugan. Ang sakit sa puso ay isa sa numero unong dahilan nang pagkamatay ng ating kapwa Pilipino. Mayroon tayong magagawa upang mapaglaban ang sakit sa puso. Isang paraan ng pananatiling malusog ay ang pagtigil sa paninigarilyo.

Ano Ba Talaga ang Inyong Nakukuha sa Paninigarilyo?

Ang paninigarilyo ay hindi nagpapaganda ng ating kaanyuan at nagpapasopistikada, o nagbibigay ng kapangyarihan. Ito ay nagpapahina sa atin at nagbibigay ng sakit. Ang usok ng sigarilyo ay may higit sa 4,000 kemikal, at 200 sa mga kemikal na ito ay lason, gaya ng:

Formaldehyde: gamit sa pangangalaga ng mga bangkay

Cadmium: gamit sa mga baterya ng kotse

Carbon monoxide: usok na lumalabas sa kotse

Nicotine: gamit bilang pamatay sa insekto

Ang Mga Babala ay Totoo!

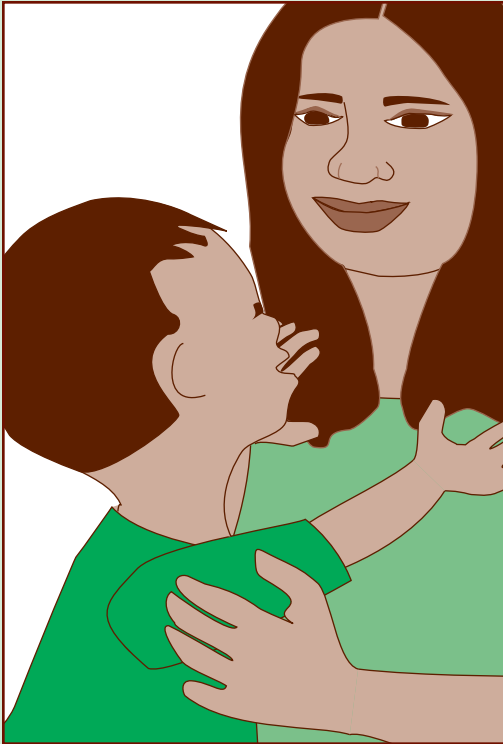
Ang usok mula sa sigarilyo ay may masamang epekto sa baga at puso ng mga naninigarilyo at ng mga tao sa paligid nito. Ang paninigarilyo ay maaring maging sanhi ng sakit sa puso, kanser sa baga, at mga problema na may kinalaman sa paghinga.



Mayroon ka bang mahal sa buhay na namatay sa sakit na may kinalaman sa paninigarilyo?

“Ang tiyo ko ay namatay sa sakit na emphysema. Siya ay nagdanas ng sobrang paghihirap dahil doon. Alam kong ayaw kong mamatay nang ganoon.”

Mabuhay ayon sa Dalawang “P” para sa Pagkakaroon ng Malusog na Puso



Tumigil agad.

“Nang magdesisyon kaming mag-asawa na magkaroon ng anak, tumigil ako agad sa paninigarilyo para ang aking mga anak ay lumaki sa malusog at hindi naninigarilyong pamilya.”

Mga Pabuya para Matigilan ang Paninigarilyo

- Magkaroon ng layunin. Sabihing, “Titigilan ko ang paninigarilyo ngayon, ang aking kaarawan.”
- Kumausap ng taong tumigil na sa paninigarilyo.
- Gawin ang mga gawain na gusto mo gaya ng pangangalaga ng hardin o pagluluto, upang maging okupado ang sarili.
- Humanap ng suporta at udyok. Sumali sa programa sa pagtigil sa paninigarilyo, humingi ng payo sa inyong manggagamot, o humanap ng kaibigang titigil kasabay mo.



Subukang gumamit ng nicotine patch o gum.

“Ang tatay ko ay mataagal na naninigarilyo. Nahirapan siyang labanan ang paninigarilyo. Kung kayat gumamit siya ng nicotine patch para dahan-dahan niyang mahinto ang paninigarilyo. Siya rin ay sinuportahan ng kanyang pamilya at mga kaibigan.”

Pagkayamanin ang handog ng kalusugan.

Paalalahanin at turuan ang inyong mga mahal sa buhay na ang mayroon malusog na puso ay mayroon din na malusog na katawan.

Filipinos Aspire for Healthy Hearts

Don't Burn Your Life Away—Be Good to Your Heart

Our family, friends, and the community make us strong. That is why we need to support each other in life and in health. Heart disease is the #1 cause of death for Filipinos. We can do something to beat heart disease. One way to keep healthy is to quit smoking cigarettes.

What Are You Really Smoking?

Smoking does not make us look cool and sophisticated or give us power. It makes us weak and sick. Cigarette smoke contains more than 4,000 chemicals, and 200 of these chemicals are poisonous, such as:

- Formaldehyde: used to preserve dead bodies
- Cadmium: used in car batteries
- Carbon monoxide: gas contained in car exhaust
- Nicotine: used as an insecticide

Live by the Two T's to Heart Health

Treasure the gift of good health.

Teach the people you love that a healthy heart means a healthy body.

The Hazards Are Real!

Smoke from cigarettes can hurt the lungs and hearts of smokers and the people around them. Smoking can cause heart disease, lung cancer, and respiratory problems.

1. Do you have a loved one who died from a smoking-related illness?

"My uncle died from emphysema. He suffered so much pain because of it. I know I don't want to die like he did."

2. Quit all at once.

"When my husband and I decided to have children, I immediately quit smoking by stopping all at once so my babies could grow up in a healthy, smoke-free family."

3. Try using a nicotine patch or gum.

"My father was a long-time smoker. He was having a hard time fighting the urge to smoke. So, he used the nicotine patch to slowly wean himself from cigarettes. He also got a lot of support from his family and friends."

Tips To Quit Smoking:

- Set a goal for yourself. Say, "I will quit smoking today, my birthday."
- Talk to someone who has quit smoking.
- Keep yourself and your hands busy by finding an activity you enjoy doing like gardening or cooking.
- Get support and encouragement. Join a quit smoking program, ask your doctor for advice, or find a friend to quit with you.



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES



National
Institutes
of Health



National Heart,
Lung, and Blood
Institute

NIH Publication No. 02-5080
March 2004

For more information, contact:
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Phone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
Web site: <http://www.nhlbi.nih.gov>