

MWA KÈ

LIVEWELL
NOUVEL

17 FEVRIYE
2025

Misyon nou: Amelyore Sante, Byennèt ak Sekirite
moun nan Finney County nan kolabore pou konstwi
yon pi bon kominote.

MIZAJOU CHAK SEMÈN OU SOTI NAN LIVEWELL FINNEY COUNTY

KONNEN KOLESTEWÒL OU: POUKISA LI ENPÒTAN POU KÈ OU

Kenbe nivo kolestewòl ou nan chèk se yon etap enpòtan nan direksyon pwoteje sante kè ou. Kolestewòl wo ka ogmante risk pou maladi kè ak konjesyon serebral, men jere li byen ka siyifikativman diminye risk sa a. Asosyasyon kè Ameriken an rekòmande pou tout adilt ki gen plis pase 20 an gen nivo kolestewòl yo tcheke chak kat a sis ane, oswa pi souvan si yo gen plis faktè risk tankou tansyon wo, dyabèt, oswa yon istwa fanmi maladi kè. Konprann nimewo kolestewòl ou yo ka ede ou menm ak founisè swen sante ou a kreye yon plan pèsonalize pou kenbe kè ou an sante.

Yon tès kolestewòl, yo rele souvan yon panèl lipid, mezire diferan kalite kolestewòl nan san ou. HDL (wo dansite lipoprotein) yo konnen kòm "bon" kolestewòl paske li ede retire kolestewòl depase nan atè ou yo, diminye risk pou maladi kè. LDL (lipoprotein ki ba dansite), oswa "move" kolestewòl, ka bati nan atè ou yo epi ogmante chans pou bloke. Rezilta tès ou yo ap gen ladan tou trigliserid, yon lòt kalite grès nan san an ki ka kontribye nan pwoblèm kè. Founisè swen sante ou a pral evalye nimewo sa yo ansanm ak lòt faktè tankou laj, fòm, ak istwa medikal pou detèmine sante kè ou an jeneral.

Lè li rive kolestewòl LDL, nivo pi ba yo jeneralman pi bon pou kè ou. Rechèch sijere ke yon nivo LDL pi ba pase 100 mg/dL se pi bon, pandan ke moun ki gen yon istwa nan maladi kè ka bezwen vize menm pi ba. Manje yon rejim alimantè ki an sante pou kè ki ba nan grès satire ak trans, rete aktif fizikman, epi evite fimen ka ede kenbe nivo kolestewòl ou nan yon ranje ki an sante. Si sa nesesè, doktè ou ka rekòmande tou medikaman pou ede bese nivo LDL ou yo. Siveyans regilye kolestewòl, ansanm ak chwa vi ki an sante, ka ale yon fason lontan nan diminye risk pou maladi kè ak konjesyon serebral.



WWW.HEART.ORG POU PLIS ENFÒMASYON

REKONÈT SENTÒM KONJESYON SEREBRAL: AJI RAPID

Yon konjesyon serebral ka rive toudenkou, epi aksyon rapid ka sove lavi. Lè yon konjesyon serebral rive, sikilasyon san nan sèvo a entèwonp, sa ki lakòz domaj potansyèl nan sèvo. Rekonèt siy yo byen bonè epi jwenn èd medikal imedyatman ka fè tout diferans lan. Fason ki pi fasil pou sonje sentòm konjesyon serebral se avèk akwonim FAST la:

F – Fè fas a tonbe: Yon bò nan figi a ka tonbe oswa santi yo angoudi. Mande moun nan souri—eske li parèt inegal?

A - feblès bra: Yon bra ka santi l fèb oswa angoudi. Fè yo leve tou de bra yo—èske youn deplase desann?

S – Difikilte pou lapawòl: Lapawòl ka twoub oswa difisil pou konprann. Mande yo pou yo repete yon fraz senp—eske yo ka fè li klè?

T – Tan pou w rele 911: Si nenpòt nan sentòm sa yo parèt, rele 911 imedyatman. Chak segonn konte!

Lòt sentòm konjesyon serebral posib yo enkli konfizyon toudenkou, pwoblèm pou wè, vètij, ak gwo maltèt. Aji byen vit ka minimize efè alontèm e menm sove yon lavi. Si oumenm oswa yon moun bò kote w fè eksperyans sentòm konjesyon serebral, pa tann—chache swen ijans touswit.



RAPÈL!

Reyinyon Planifikasyon Pathways- 19 Fevriye
Kreye yon Kilti Sante- 20 Fevriye (Enskri anba a)
Reyinyon Kowalisyon- 25 Fevriye



REYALITE:

An mwayèn, kè yon moun bat anviwon 100 000 fwa pa jou.

Kè ou travay san rete, ponpe san nan tout kò ou pou kenbe ou vivan ak an sante!

SWIV NOU SOU REZO SOSYAL!



Follow Us



KanQuit!
KANSAS TOBACCO QUITLINE
1-800-QUIT-NOW (784-8669)
KSquit.org

LiveWell
Finney County Health Coalition

620-765-1180
alnut Ste 202 Garden City, KS 67846