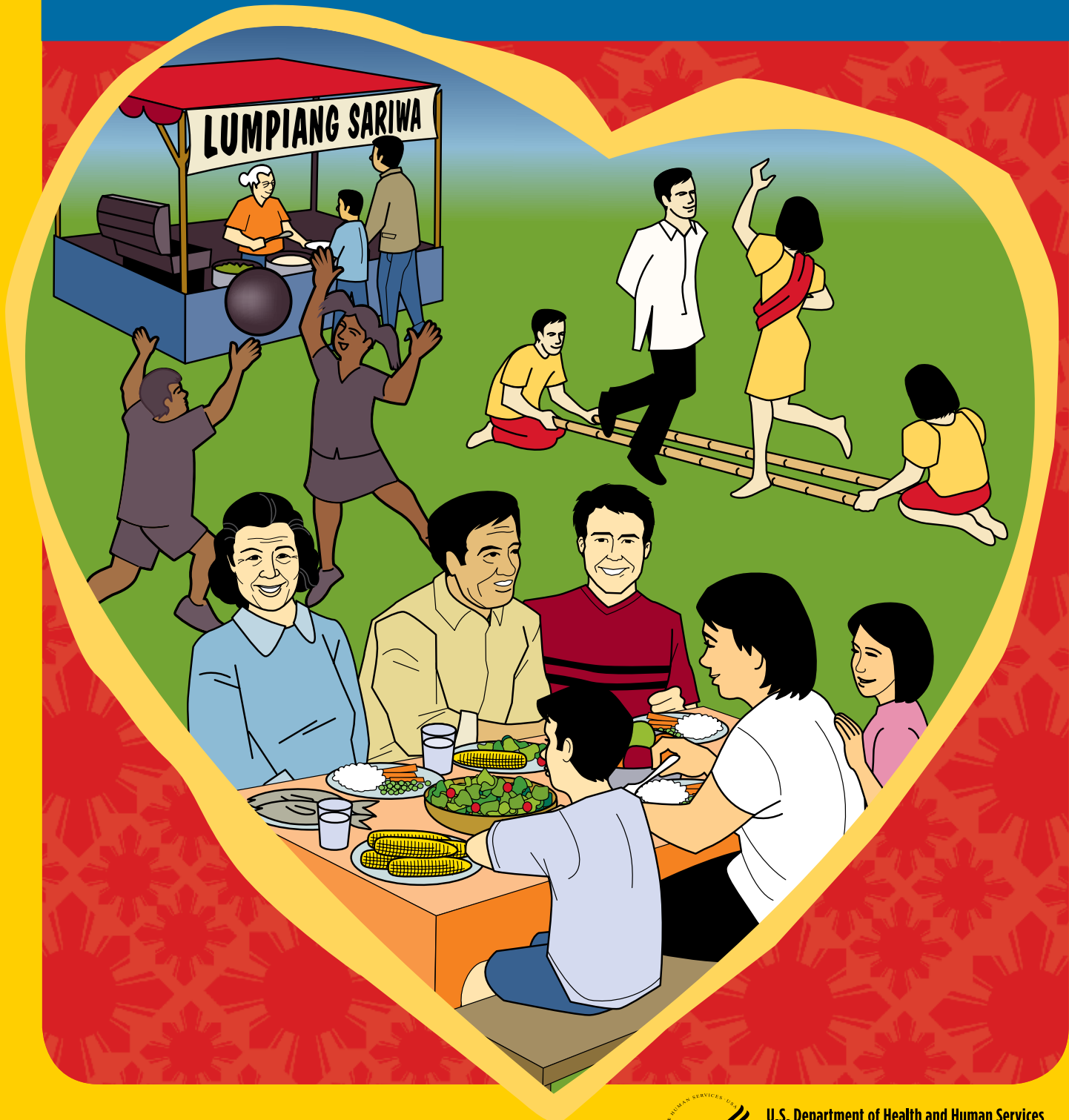


Healthy Heart, Healthy Family

Picture Cards for Community Health Workers

Puso Mo, Buhay Mo

Mga Larawan Para sa mga Manggagawa sa Pangkalusugang Pampamayanan



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Dear Community Health Worker:

The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) at the National Institutes of Health (NIH) offers you this packet of picture cards. The picture cards can be used with the “Healthy Heart, Healthy Family” manual to train community health workers and have them teach educational sessions about heart health to community members. The picture cards also can be used separately to teach individuals, families, or small groups.

Each picture card shows a different aspect of heart health. On the back of each picture card are messages in English and Tagalog that will help you explain the illustration. The picture cards correspond to the sessions in the manual. A special symbol in the manual tells you when to show a picture card in order to illustrate the topic you are teaching.



The “Healthy Heart, Healthy Family” manual and picture cards are part of the NHLBI Filipino outreach initiative. Other materials include:

Six bilingual risk factor booklets:

- “Healthy Heart, Healthy Family: Are You at Risk for Heart Disease?”
- “Healthy Heart, Healthy Family: Help Your Heart: Control Your High Blood Pressure”
- “Healthy Heart, Healthy Family: Be Heart Smart: Keep Your Cholesterol in Check”
- “Healthy Heart, Healthy Family: Keep Your Heart in Mind: Aim for a Healthy Weight”
- “Healthy Heart, Healthy Family: Protect Your Heart: Control Your Diabetes for Life”
- “Healthy Heart, Healthy Family: Enjoy Living Smoke Free”

“Filipinos Take It to Heart: A How-To Guide for Bringing Heart Health to Your Community” is a guide for community health educators and outreach organizations that provides tips and checklists on how to organize, market, implement, and evaluate a community-based program.

For more information on the “Healthy Heart, Healthy Family” manual, contact the:

NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0150
Phone: 301-592-8573
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at www.nhlbi.nih.gov.

Minamahal na Manggagawa sa Kalusugang Pampamayanan:

Ang National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) sa National Institutes of Health (NIH) ay nag-aalok sa iyo ng pakete ng mga larawan. Ang mga larawan ay magagamit kasama ang gabay na babasahing “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya” upang sanayin ang mga manggagawa sa kalusugang pampamayanan at upang sila ay magsagawa ng mga pagtuturo sa mga kasapi ng komunidad tungkol sa kalusugan ng puso. Ang mga larawan ay magagamit din nang hiwa-hiwalay upang maturuan ang mga indibidwal, pamilya, o maliliit na pangkat.

Ang bawat larawan ay nagpapakita ng magkakaibang aspeto ng kalusugan ng puso. Sa likod ng bawat larawan ay may mga mensahe sa wikang Ingles at Tagalog na tutulong sa iyo upang ipaliwanag ang ilustrasyon. Ang mga larawan ay katugma ng mga sesyon na nasa gabay na babasahin. May espesyal na simbolo sa babasahin na magsasabi sa iyo kung kailan magpapakita ng isang larawan upang mabigyang-linaw ang paksang iyong itinuturo.



Ang gabay na babasahing “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya” at ang mga larawan ay bahagi ng hakbangin sa outreach ng NHLBI para sa mga Pilipino. Kabilang sa iba pang mga materyales ang:

Anim na mga libreto na nasusulat sa dalawang wika ukol sa mga salik ng panganib:

- “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya: Nanganganib ka bang Magkaroon ng Karamdaman sa Puso?”
- “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya: Tulungan ang iyong Puso: Kontrolin ang iyong Alta Presyon”
- “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya: Maging Wais sa Puso: Manmanan ang Iyong Cholesterol”
- “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya: Laging Isaisip ang Iyong Puso: Asintahin ang Malusog na Timbang”
- “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya: Protektahan ang iyong Puso: Kontrolin ang iyong Diabetes nang Habambuhay”
- “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya: Tamasahin ang Pamumuhay nang Malaya sa Usok”

“Pagsasapuso ng mga Pilipino: Gabay sa Pagbibigay ng Kalusugan sa Puso sa Iyong Pamayanan”: isang gabay para sa mga nagtuturo ng kalusugan sa pamayanan at mga samahan ng outreach na nagbibigay ng mga impormasyon at listahan ukol sa pagtatatag, pagpapalaganap, pagpapatupad at pagsusuri ng isang programang nakabatay sa pamayanan.

Para sa karagdagang impormasyon ukol sa babasahing “Malusog na Puso, Malusog na Pamilya”, makipag-ugnayan sa:

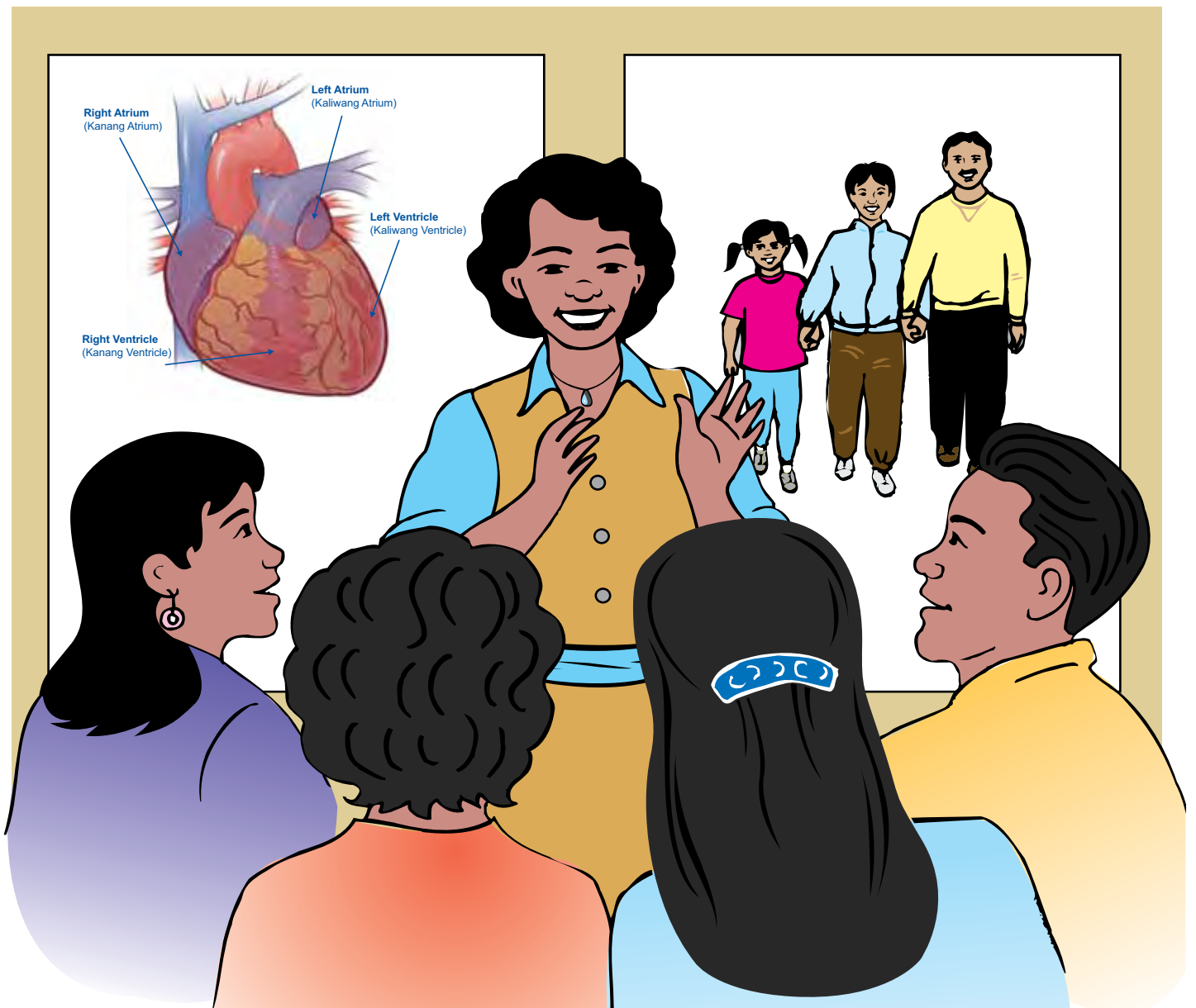
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0150
Phone: 301-592-8573
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

May mga piling lathalain ang matatagpuan din sa Web site ng NHLBI sa www.nhlbi.nih.gov.

Mga Larawan ng Malusog na Puso, Malusog na Pamilya

Healthy Heart, Healthy Family Picture Cards for Community Health Workers

Mga Larawan ng Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-6341
July 2008



National Heart
Lung and Blood Institute
People Science Health

Picture Card 1.1

Say:

The heart is a hollow, muscular, cone-shaped organ, about the size of a fist.

Hold up your fist for the group members to see.

Point out each part of the heart on the picture card.

Say:

- The heart has two upper chambers and two lower chambers.
- The upper chambers (right atrium and left atrium) receive blood.
- The lower chambers (right ventricle and left ventricle) pump blood.

Larawan 1.1

Sabihing:

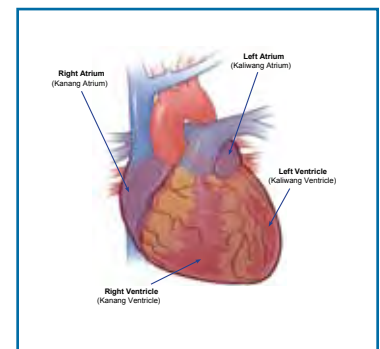
Ang puso ay isang laman loob na ampaw, puno ng kalamnan at hugis-apa na tinatayang kasing-laki ng kamao.

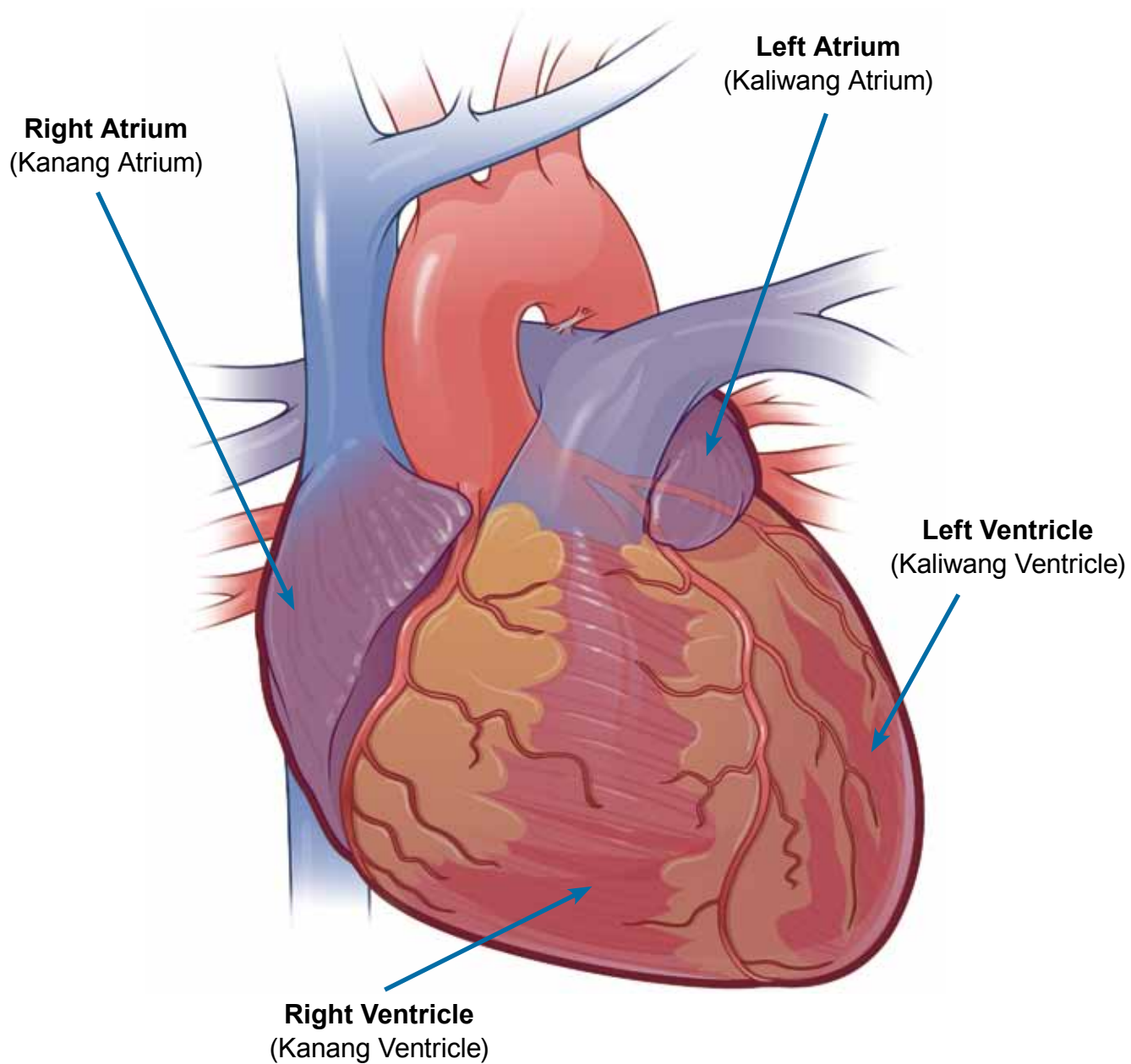
Itaas ang iyong kamao para makita ng mga kasapi ng pangkat.

Ituro ang bawat bahagi ng puso sa larawan.

Sabihing:

- Ang puso ay may dalawang mga pang-itaas na chamber at dalawang pang-ibaba na chamber.
- Ang mga pang-itaas na chamber (kanang atrium at kaliwang atrium) ay tumatanggap ng dugo.
- Ang mga pang-ibabang chamber (kanang ventricle at kaliwang ventricle) ay nagbobomba ng dugo.





Picture Card 1.2

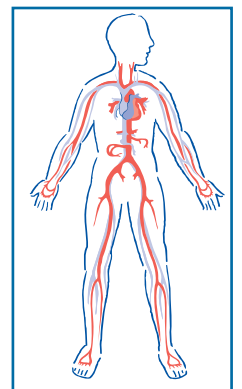
Say:

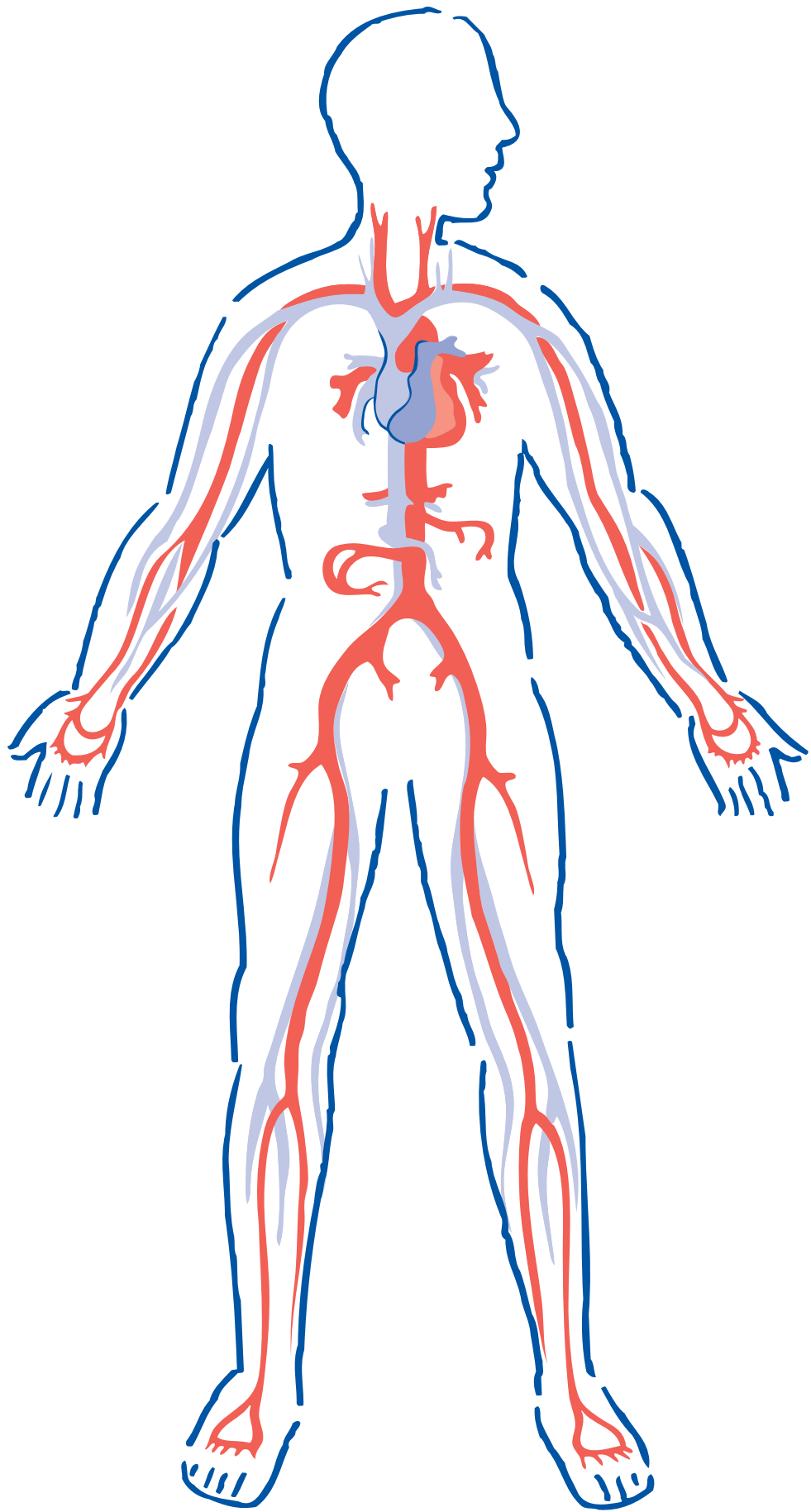
- The heart is located in the middle of the chest. Did you place your felt or paper heart in the correct spot?
- The heart is one of the main components of the circulatory system. The others are the blood vessels and the blood.
- The circulatory system is very important for sustaining life and is made of all the vessels that carry the blood throughout the body.
- Blood vessels are long, hollow tubes of tissue, much like drinking straws. There are various kinds of blood vessels. The main ones are called arteries (shown in red), veins (shown in blue), and capillaries (not shown).
- The circulatory system delivers oxygen and nutrients to the cells in your body and removes carbon dioxide and other waste products.

Larawan 1.2

Sabihing:

- Ang puso ay matatagpuan sa gitna ng dibdib. Inilagay mo ba sa tamang puwesto ang puso na yari sa papel?
- Ang puso ay isa sa mga pangunahing bahagi ng circulatory system. Ang mga iba pang bahagi ay ang mga daluyan ng dugo at ang dugo.
- Ang circulatory system ay napakahalaga para mapanatili ang buhay at ito ay binubuo ng lahat ng mga daluyan ng dugo na naghahatid ng dugo sa buong katawan.
- Ang mga daluyan ng dugo ay mahahaba at ampaw na mga tubo ng himaymay, na katulad na katulad ng mga straw na pang-sipsip ng inumin. Mayroong iba't-ibang mga uri ng daluyan ng dugo. Ang mga pangunahin ay tinatawag na mga artery (ipinapakita sa kulay pula), mga vein (ipinapakita sa kulay asul), at mga capillary (hindi ipinapakita).
- Ang circulatory system ay naghahatid ng oxygen at sustansya sa mga selula sa iyong katawan at inaalis nito ang carbon dioxide at iba pang mga itatapon na produkto.





Picture Card 1.3

Point to each vein and artery.

Describe the two steps while pointing to pictures 1 and 2.

Say:

1. Blood (with little oxygen) enters the right top chamber of the heart through the largest veins in your body. These veins are called the superior and inferior vena cava.
2. Blood then flows down to the right lower chamber so it can be pumped out to the lungs through the pulmonary arteries. In the lungs, waste (carbon dioxide) is removed from the blood. The blood then gathers more oxygen.

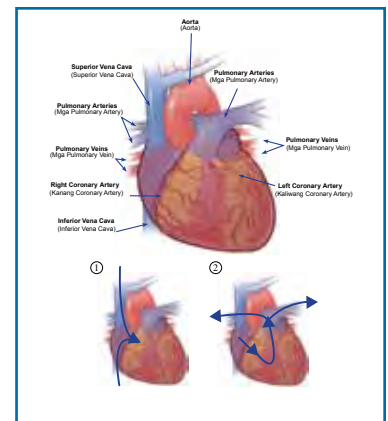
Larawan 1.3

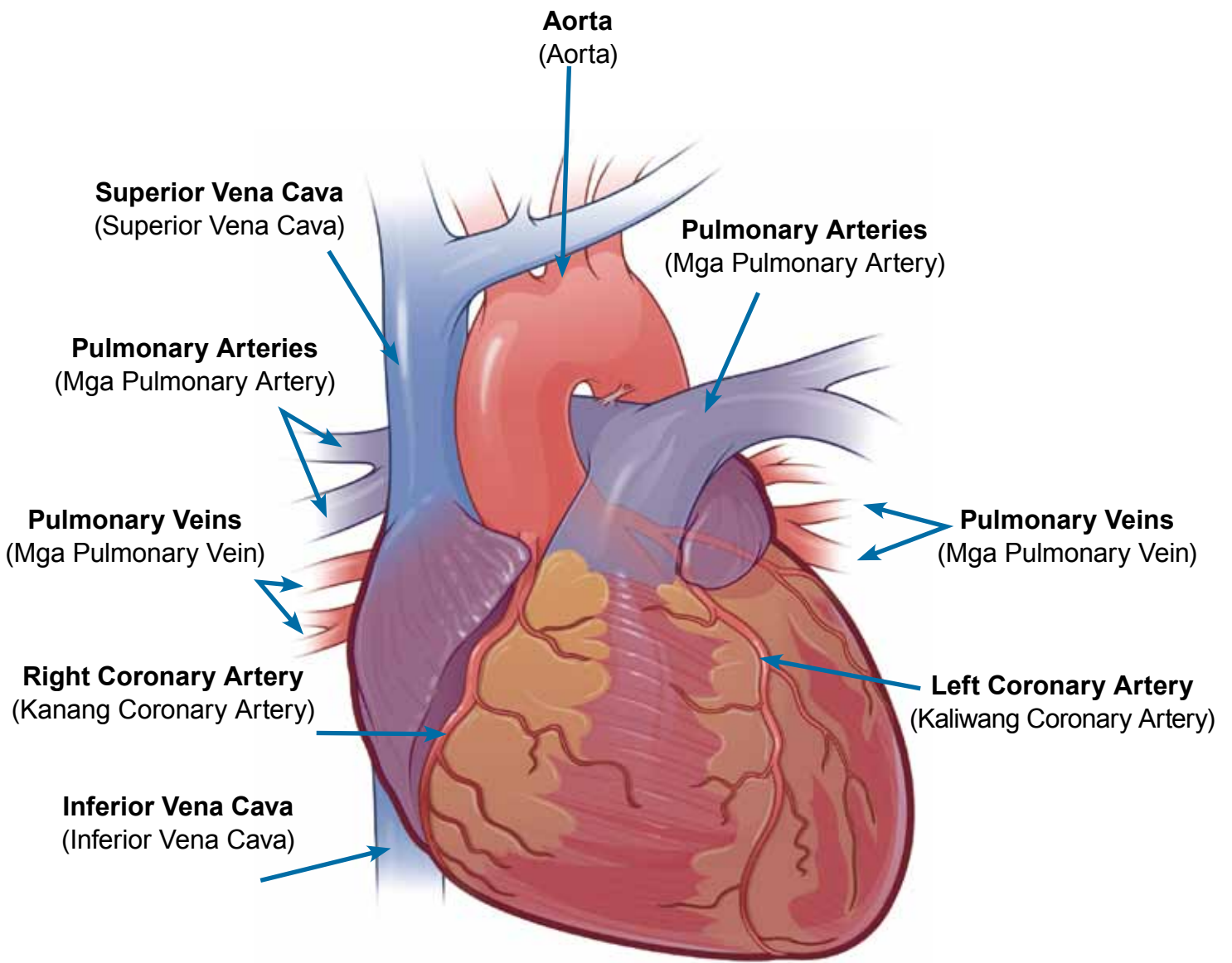
Ituro ang bawat vein at artery.

Ilarawan ang dalawang mga hakbang habang nakaturo sa larawan 1 at 2.

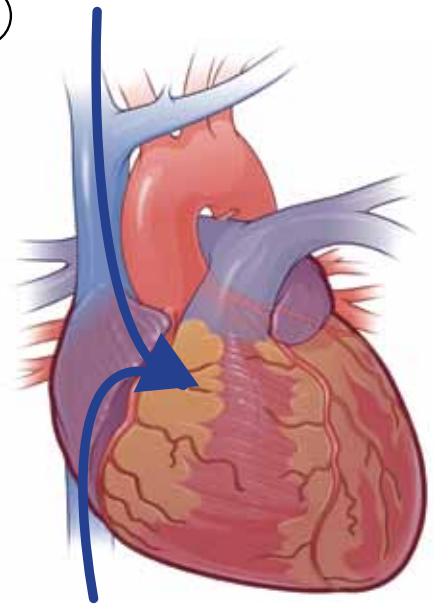
Sabihing:

1. Ang dugo (na may kaunting oxygen) ay pumapasok sa pang-itaas na kanang chamber ng puso sa pamamagitan ng mga pinakamalalaking vein sa iyong katawan. Ang mga vein na ito ay tinatawag na superior at inferior vena cava.
2. Pagkatapos nito, dumadaloy ang dugo pababa sa pang-ibaba na kanang chamber upang ibomba ito papunta sa mga бага sa pamamagitan ng pagdaan sa mga pulmonary artery. Sa mga бага, ang dumi (carbon dioxide) ay inaalís mula sa dugo. Matapos ito, ang dugo ay nag-iipon ng mas maraming oxygen.

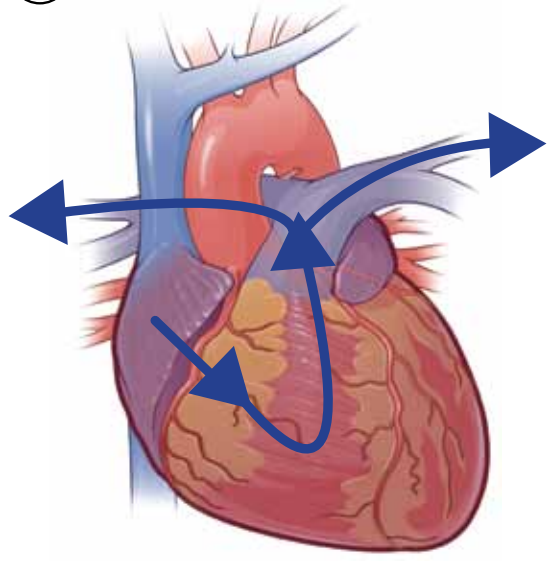




①



②



Picture Card 1.4

Point to each vein and artery.

Describe the two steps while pointing to pictures 3 and 4.

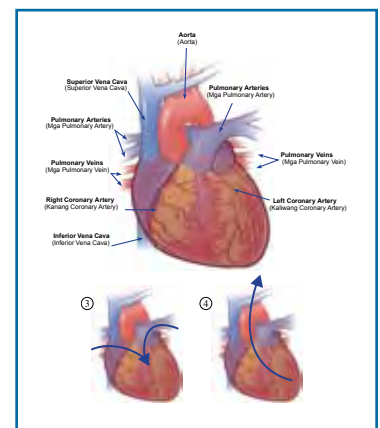
3. The blood, rich with oxygen, returns to the heart and enters the upper left chamber through the pulmonary vein.
4. The blood then flows down to the lower left chamber and is pumped out of the aorta to the rest of your body. Your coronary arteries carry oxygen-rich blood to all parts of your heart.

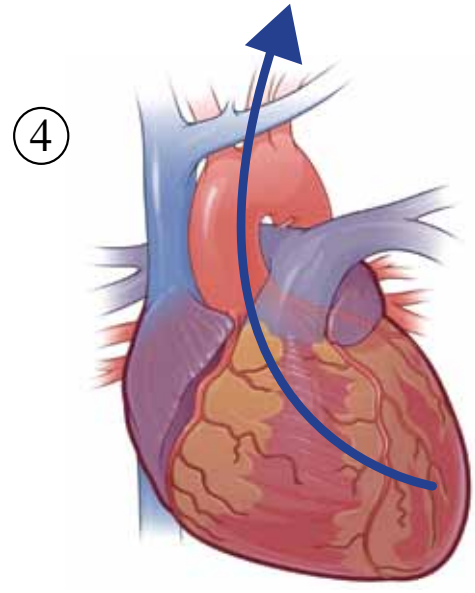
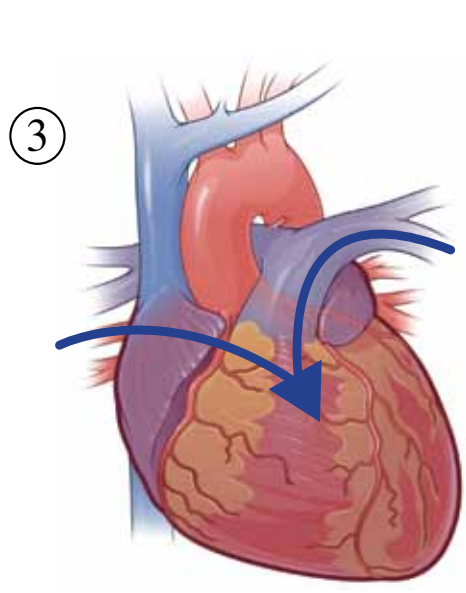
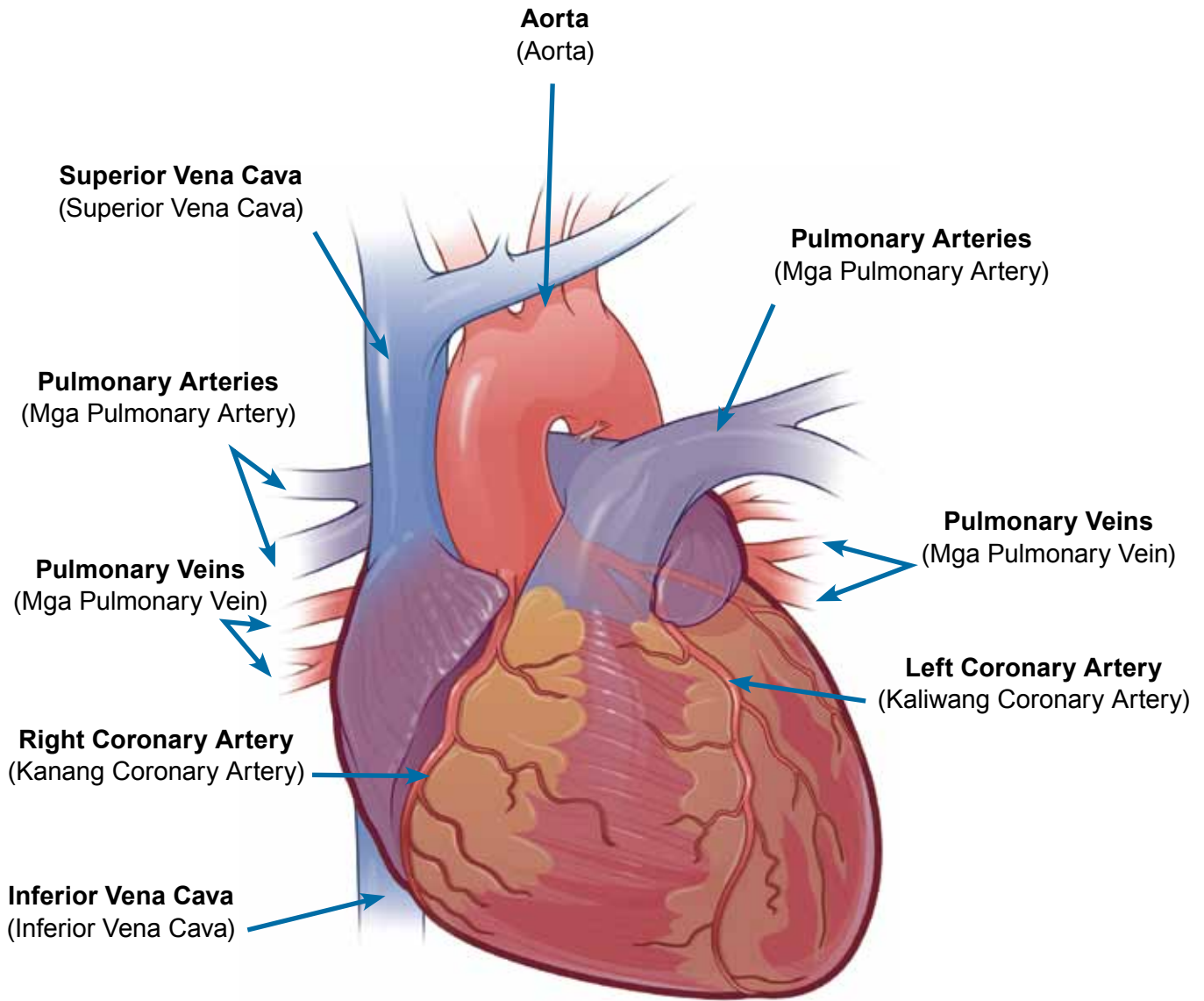
Larawan 1.4

Ituro ang bawat vein at artery.

Harawan ang dalawang mga hakbang habang tumuturo sa larawan 3 at 4.

3. Ang dugo na puno ng oxygen ay bumabalik sa puso at pumapasok sa pang-itaas na kaliwang chamber sa pamamagitan ng pulmonary vein.
4. Pagkatapos nito, ang dugo ay dumadaloy papunta sa pang-ibabang kaliwang chamber at ito ay binobomba palabas ng aorta papunta sa iba pang mga bahagi ng iyong katawan. Dinadala ng iyong mga coronary artery ang dugo na puno ng oxygen papunta sa lahat ng mga bahagi ng iyong puso.





Picture Card 1.5

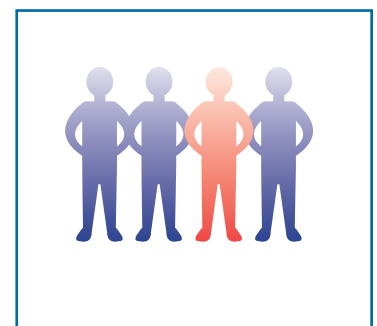
Say:

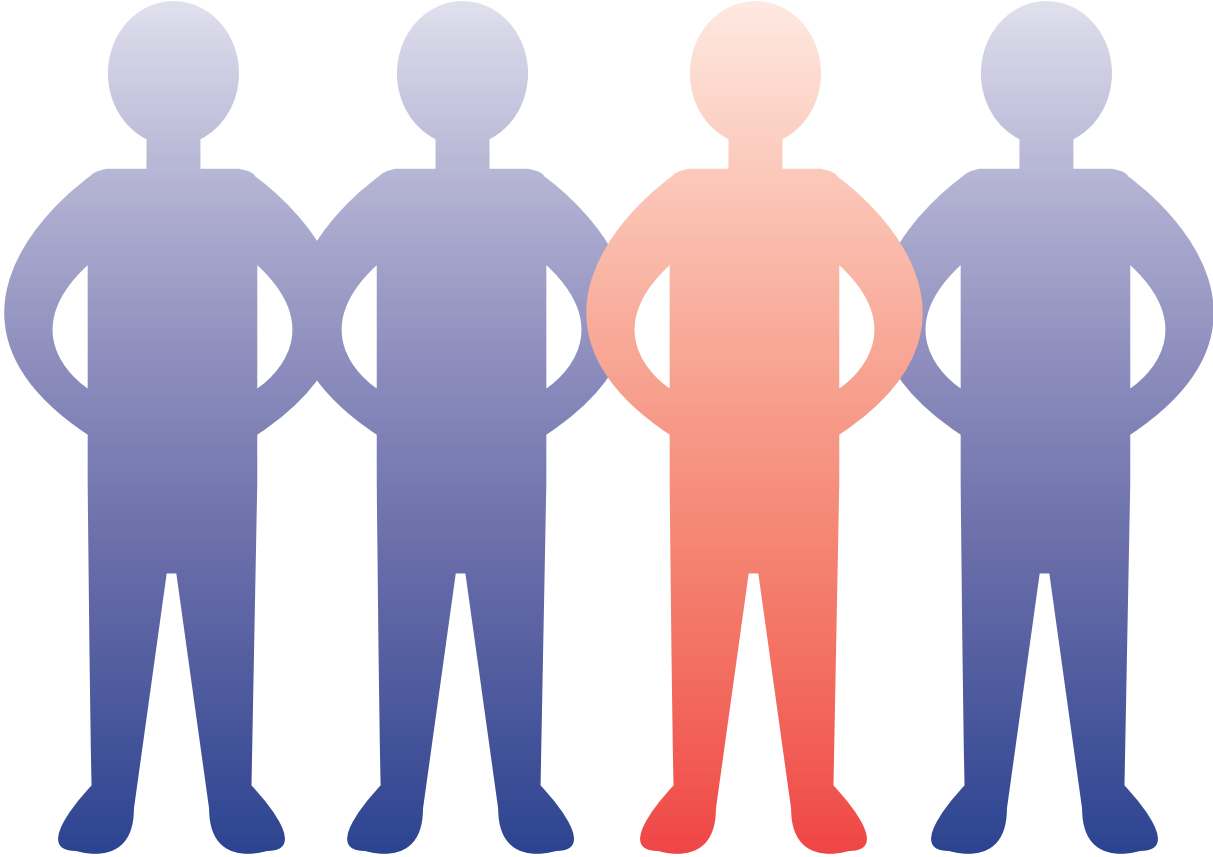
- Heart disease is a serious health problem for Filipinos.
- It is one of the leading causes of death among Filipinos in the United States.
- Filipino women have higher rates of blood pressure compared to other Asian American women.
- In the Philippines, approximately 23 percent of Filipino adults (or one in four) have high blood pressure (140/90 millimeters of mercury [mmHg] or more).

Larawan 1.5

Sabihing:

- Ang karamdaman sa puso ay isang malubhang problemang pangkalusugan para sa Mga Pilipino.
- Ito ay isa sa mga nangungunang sanhi ng pagkamatay ng mga Pilipino sa Estados Unidos.
- Ang mga kababaihang Pilipino ay may mas higit na mataas na presyon ng dugo kaysa sa iba pang mga kababaihang Asyano-Amerikano.
- Sa Pilipinas, humigit-kumulang sa 23 porsiyento ng mga Pilipinong nasa hustong edad (o isa sa apat) ang mayroong mataas na presyon ng dugo (140/90 millimeters ng mercury [mmHg] o higit pa).





Picture Card 1.6

Say:

You will hear about something called risk factors. Risk factors are traits or habits that make a person more likely to get heart disease. Some risk factors—such as age, family history, and being a man or a woman—are things you cannot change. But the good news is that you can do something about some risk factors, such as:

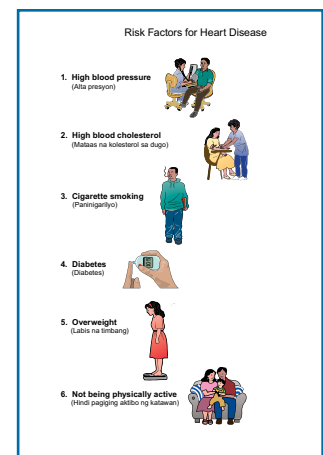
- High blood pressure
- High blood cholesterol
- Cigarette smoking
- Diabetes
- Overweight
- Not being physically active

Larawan 1.6

Sabihing:

May maririnig kang tungkol sa mga tinatawag na risk factor o salik ng panganib. Ang mga salik ng panganib ay mga kaugalian o gawi na nagpapalapit sa isang tao sa posibilidad na magkaroon ng karamdaman sa puso. Ang ilang mga salik ng panganib – tulad ng edad, kasaysayan sa pamilya, pagiging lalaki o babae—ay mga bagay na hindi mo mababago. Ngunit ang magandang balita ay may magagawa ka tungkol sa ilang mga salik ng panganib, tulad ng:

- Alta presyon
- Mataas na kolesterol sa dugo
- Paninigarilyo
- Diabetes
- Labis na timbang
- Hindi pagiging aktibo ng katawan



Risk Factors for Heart Disease

1. **High blood pressure**
(Alta presyon)



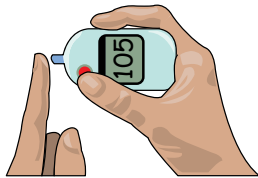
2. **High blood cholesterol**
(Mataas na kolesterol sa dugo)



3. **Cigarette smoking**
(Paninigarilyo)



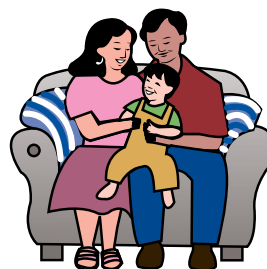
4. **Diabetes**
(Diabetes)



5. **Overweight**
(Labis na timbang)



6. **Not being physically active**
(Hindi pagiging aktibo ng katawan)



Picture Card 2.1

Say:

A heart attack occurs when the blood supply going to a portion of the heart through one of the coronary arteries is blocked.

Here's how this happens:

- Heart disease, which can lead to a heart attack, develops over time. Fatty deposits build up on the inside of the coronary arteries. When this happens, the arteries become narrow, and not enough blood, oxygen, and nutrients get through to meet the needs of the heart.
- The coronary arteries can become blocked, usually by a clot. When this happens, the blood flow is closed off, and a heart attack happens.
- If the blockage continues, part of the heart muscle will start to die.

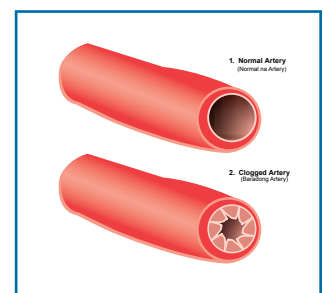
Larawan 2.1

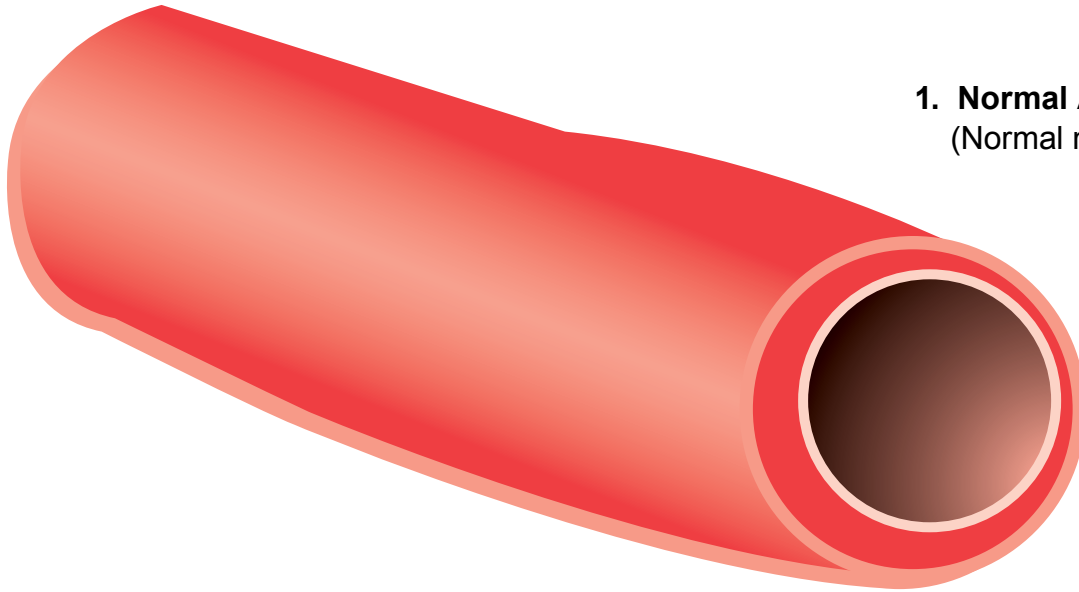
Sabihing:

Ang atake sa puso ay nagaganap kapag naharangan ang supply ng dugo na papunta sa isang bahagi ng puso na dumadaan sa isa sa mga coronary artery

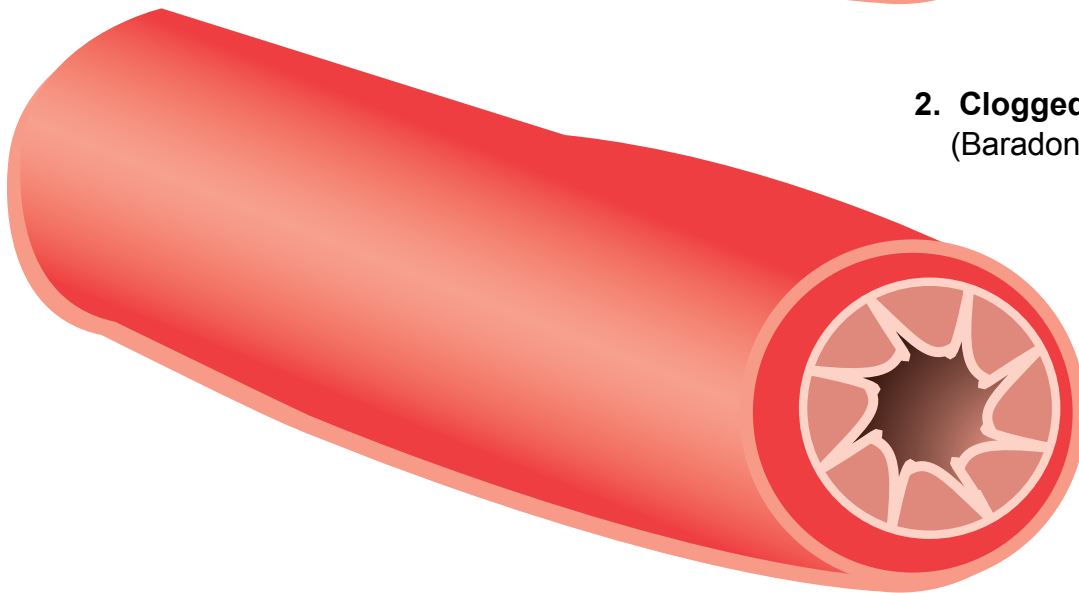
Ganito kung paano ito nangyayari:

- Ang karamdaman sa puso, na maaaring humantong sa atake sa puso, ay nabubuo sa pagdaan ng panahon. Ang mga deposito ng taba ay namumuo sa loob ng mga coronary artery. Kapag nangyari ito, ang mga artery ay sumisikip, at walang sapat na dugo, oxygen at sustansya ang nakakapasok upang matugunan ang mga pangangailangan ng puso.
- Kadalasan, ang mga coronary artery ay maaaring maharangan ng bara o clot. Kapag nangyari ito, nasasarhan ang pagdaloy ng dugo, at nagaganap ang atake sa puso.
- Kung magpapatuloy ang pagkakabara, magsisimulang mamatay ang isang bahagi ng kalamnan ng puso.





1. Normal Artery
(Normal na Artery)



2. Clogged Artery
(Baradong Artery)

Picture Card 2.2

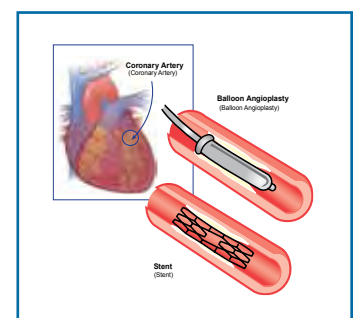
Say:

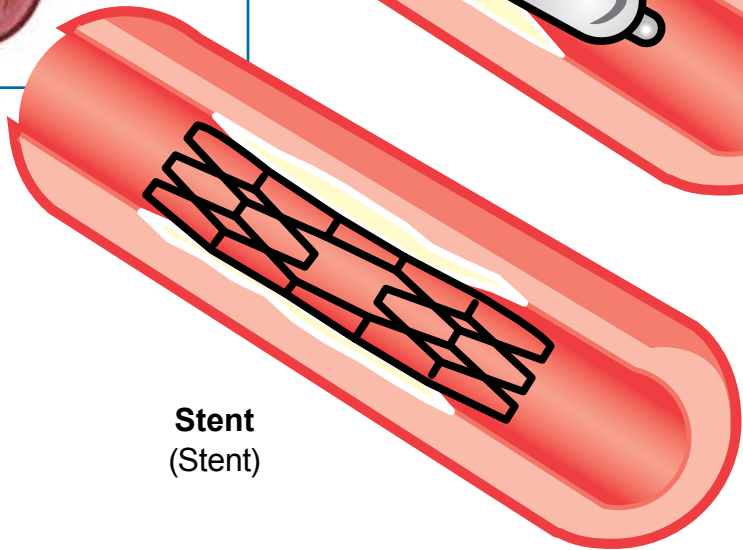
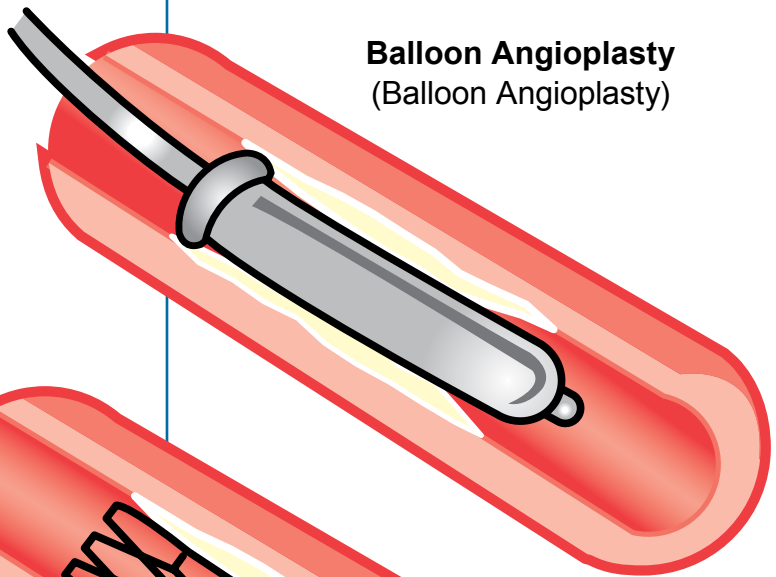
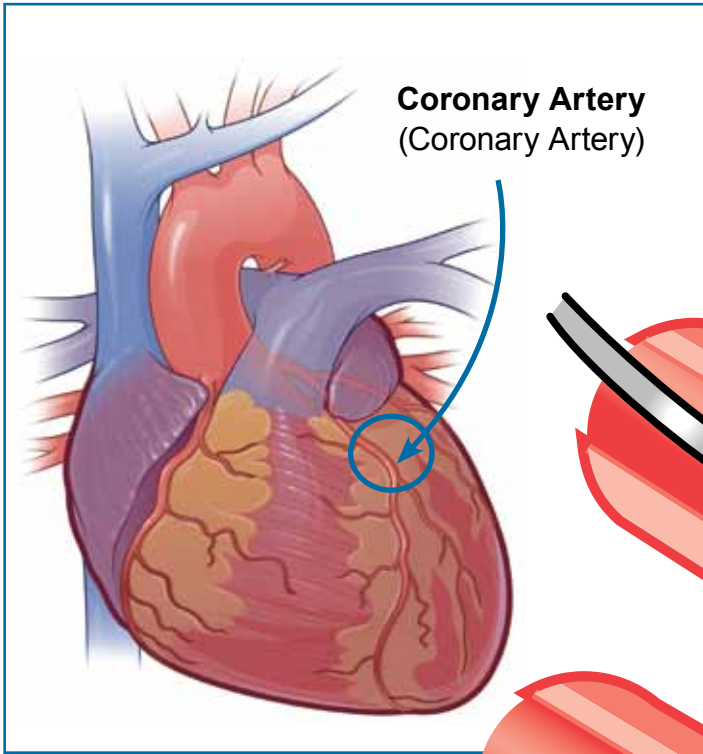
- There is a treatment called angioplasty. A balloon is placed in the coronary artery and inflated to open the artery. This restores the blood flow.
- Sometimes with angioplasty, doctors will insert a stent. A stent is a wire mesh tube that is used to open the artery.
- The stent stays in the artery and keeps it open to improve blood flow to the heart.

Larawan 2.2

Sabihing:

- May paggamot na kung tawagin ay angioplasty. Ito ay isinasagawa sa pamamagitan ng lobo na ipinapasok sa coronary artery at pinalalaki upang mabuksan ang artery. Pinapanumbalik nito ang pagdaloy ng dugo.
- Kung minsan sa isang angioplasty ay nagpapasok ang mga doktor ng isang stent. Ang stent ay isang tubo na yari sa sala-salang alambre na ginagamit upang mabuksan ang artery.
- Ang stent ay nananatili sa artery at pinapanatili nitong bukas ito upang mapabuti ang pagdaloy ng dugo sa puso.





Picture Card 2.3

Say:

These are the warning signs most commonly reported by women and men who have had heart attacks:

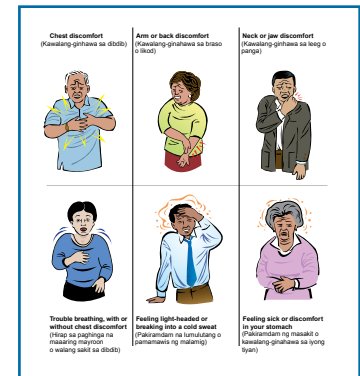
- Chest discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness, or pain.
- Discomfort in one or both arms or the back, neck, jaw, or stomach
- Shortness of breath with or without chest discomfort
- Cold sweat
- Nausea or feeling sick to their stomach
- Feeling light-headed

Larawan 2.3

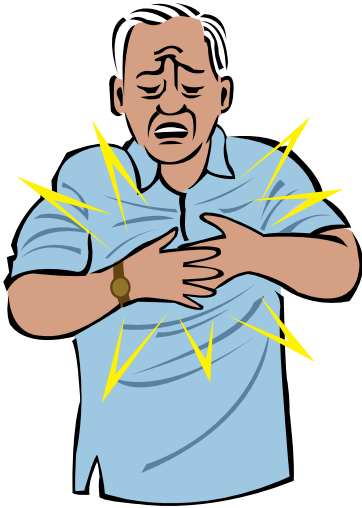
Sabihing:

Ang mga ito ay mga senyales ng babala na karaniwang iniuulat ng mga kababaihan at kalalakihan na nakaranas na ng mga atake sa puso:

- Kawalang-ginhawa sa dibdib sa bandang gitna ng dibdib na tumatagal ng mga ilang minuto. Maaari itong maging tila hindi-maginhawang pagdiin, pagpiga, pakiramdam ng pagiging puno, o pananakit.
- Kawalang-ginhawa sa isa o parehong mga braso o sa likod, leeg, panga o tiyan
- Hirap sa paghinga na maaaring mayroon o walang kawalang-ginhawa sa dibdib
- Pamamawis ng malamig
- Pagduduwal o hindi magandang pakiramdam sa tiyan.
- Pakiramdam na parang lumulutang



Chest discomfort
(Kawalang-ginhawa sa dibdib)



Arm or back discomfort
(Kawalang-ginhawa sa braso o likod)



Neck or jaw discomfort
(Kawalang-ginhawa sa leeg o panga)



Trouble breathing, with or without chest discomfort
(Hirap sa paghinga na maaaring mayroon o walang sakit sa dibdib)



Feeling light-headed or breaking into a cold sweat
(Pakiramdam na lumulutang o pamamawis ng malamig)



Feeling sick or discomfort in your stomach
(Pakiramdam ng masakit o kawalang-ginhawa sa iyong tiyan)

Picture Card 2.4

Say:

You now know the warning signs of a heart attack. Talk to your family and friends about these signs and the importance of calling 9–1–1 right away.

Larawan 2.4

Sabihing:

Ngayon ay alam mo na ang mga senyales ng babala ng atake sa puso. Kausapin mo ang iyong mga kapamilya at kaibigan tungkol sa mga senyales na ito at ang kahalagahan ng agad-agad na pagtawag sa 9–1–1.





Picture Card 2.5

Say:

You and other adults in your family should talk to your doctor about your risk of a heart attack and how to lower it.

Larawan 2.5

Sabihing:

Dapat na makipag-usap ka at ang iba pang mga taong nasa wastong gulang sa iyong pamilya sa inyong doktor tungkol sa posibilidad na na dumanas kayo ng atake sa puso at kung paano ito mababawasan.





Picture Card 2.6

Say:

You and your family should have a plan of action in case of emergency. This plan should include an emergency card that gives health care providers information they need to know about you in case of an emergency.

This emergency card should include:

- Name, relationship, and phone number of emergency contacts who should be called if you have to go to the hospital
- Emergency numbers in your area
- Your health conditions
- Medicines you are taking
- Known allergies
- Name and phone number of your doctor or clinic
- Any other important information

Larawan 2.6

Sabihing:

Kailangang magkaroon ka at ang iyong pamilya ng isang plano ng pag-aksyon kung sakaling may emergency. Dapat kabilang sa planong ito ang isang emergency card na nagbibigay sa mga tagapangalaga ng kalusugan ng impormasyon tungkol sa iyo na kakailanganin nila sa panahon ng isang emergency.

Kailangang kasama sa emergency card na ito ang:

- Pangalan, relasyon at numero ng telepono ng mga kokontakin sa oras ng emergency na dapat tawagan kung ikaw ay pupunta sa ospital.
- Mga numero ng emergency sa iyong lugar
- Ang iyong mga kalagayang pangkalusugan
- Mga gamot na ginagamit mo
- Mga nalalamang allergy
- Pangalan at numero ng telepono ng iyong doktor o klinika
- Anumang iba pang mahalagang impormasyon





Picture Card 3.1

Ask:

How do you think physical activity can help you?

Say:

Physical activity can help you:

- Strengthen your heart and lungs.
- Build and maintain healthy bones, muscles, and joints.
- Control your weight.
- Have more energy.
- Feel better about yourself.
- Lower your stress.
- Reduce feelings of depression and anxiety.
- Sleep better.

Larawan 3.1

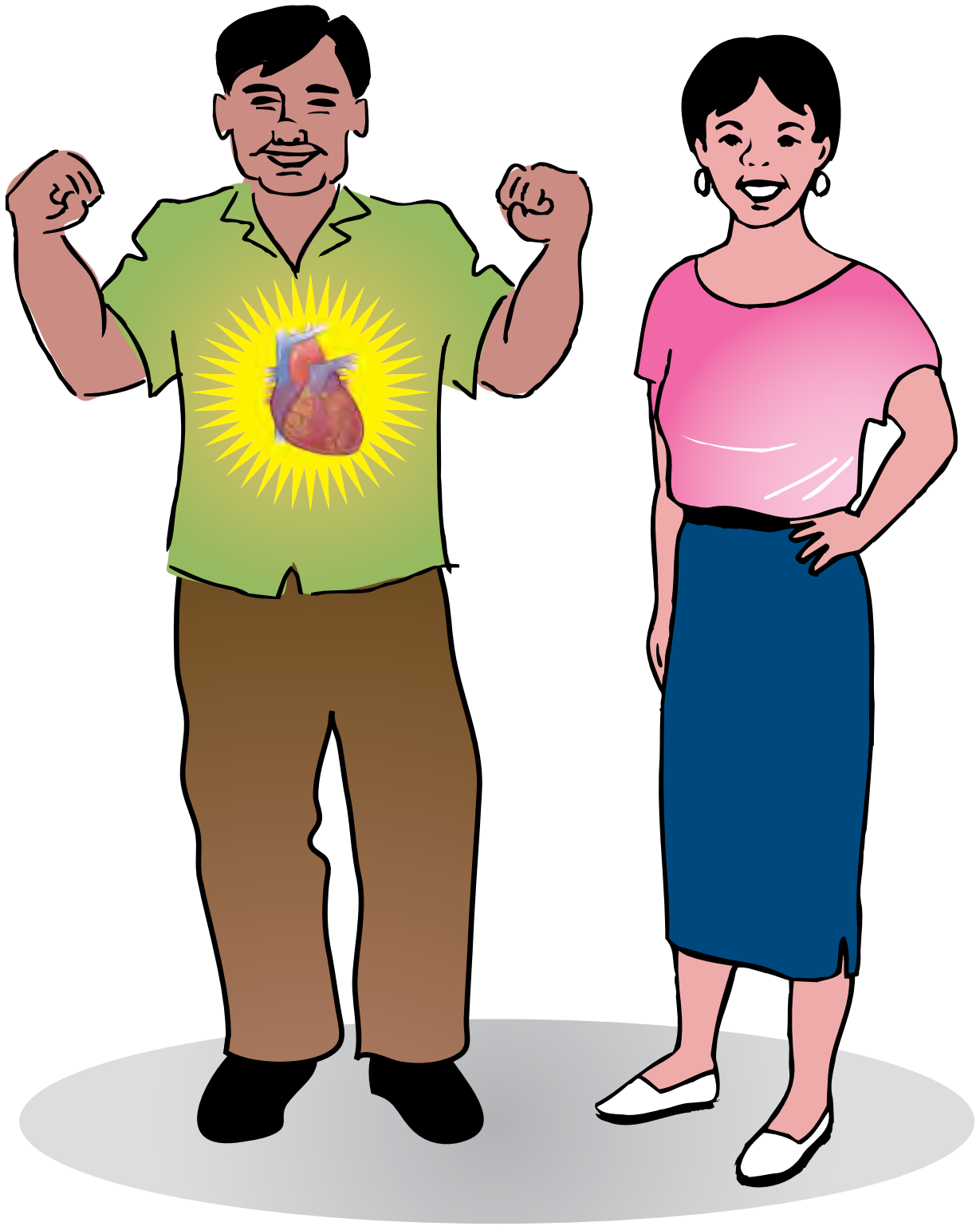
Magtanong:

Sa iyong palagay, paano makakatulong sa iyo ang pagiging aktibo ng katawan?

Sabihing:

- Ang aktibidad ng katawan ay makakatulong sa iyo upang:
- Palakasin ang iyong puso at mga baga.
- Bumuo at magpanatili ng mga malulusog na buto, kalamnan at kasu-kasuan.
- Kontrolin ang iyong timbang.
- Magkaroon ng mas higit pang enerhiya.
- Maging mas mainam ang iyong pakiramdam sa iyong sarili.
- Mabawasan ang iyong stress.
- Mabawasan ang mga pakiramdam ng pagkalumbay (depression) at pagkabalisa (anxiety).
- Makatulog nang mas maigi.





Picture Card 3.2

Say:

Physical activity also can help you:

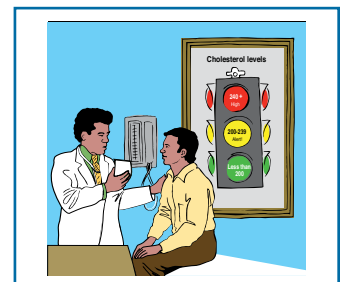
- Lower your blood pressure.
- Control your blood cholesterol.
- Lower your chance of getting heart disease, diabetes, and some types of cancer.

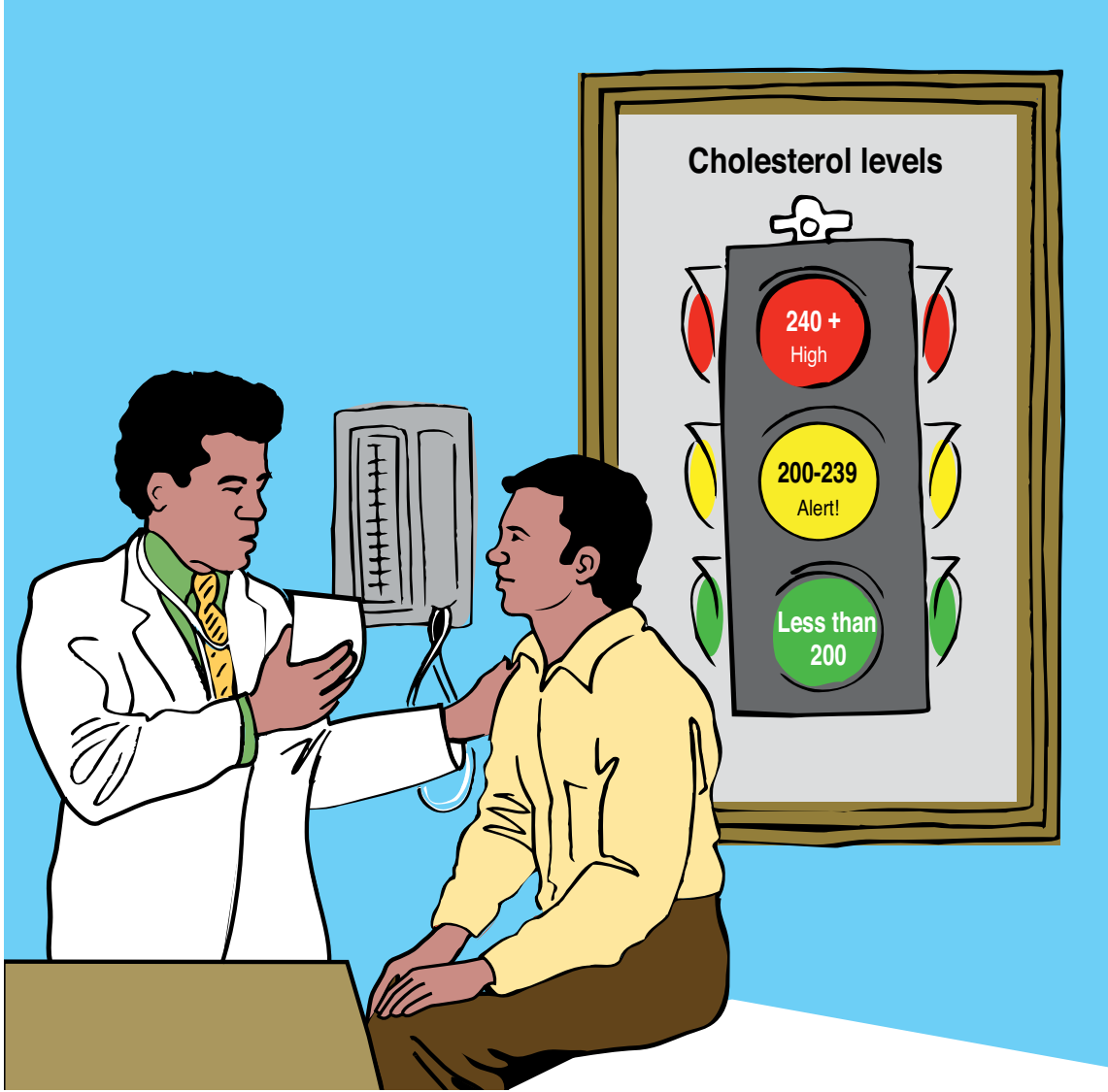
Larawan 3.2

Sabihing:

Ang aktibidad ng katawan ay makakatulong din sa iyo upang:

- Mabawasan ang presyon ng iyong dugo.
- Makontrol ang kolesterol ng iyong dugo.
- Mabawasan ang tsansa na magkakaroon ka ng karamdaman sa puso, diabetes, at ilang mga uri ng kanser.





Picture Card 3.3

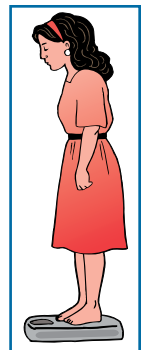
Say:

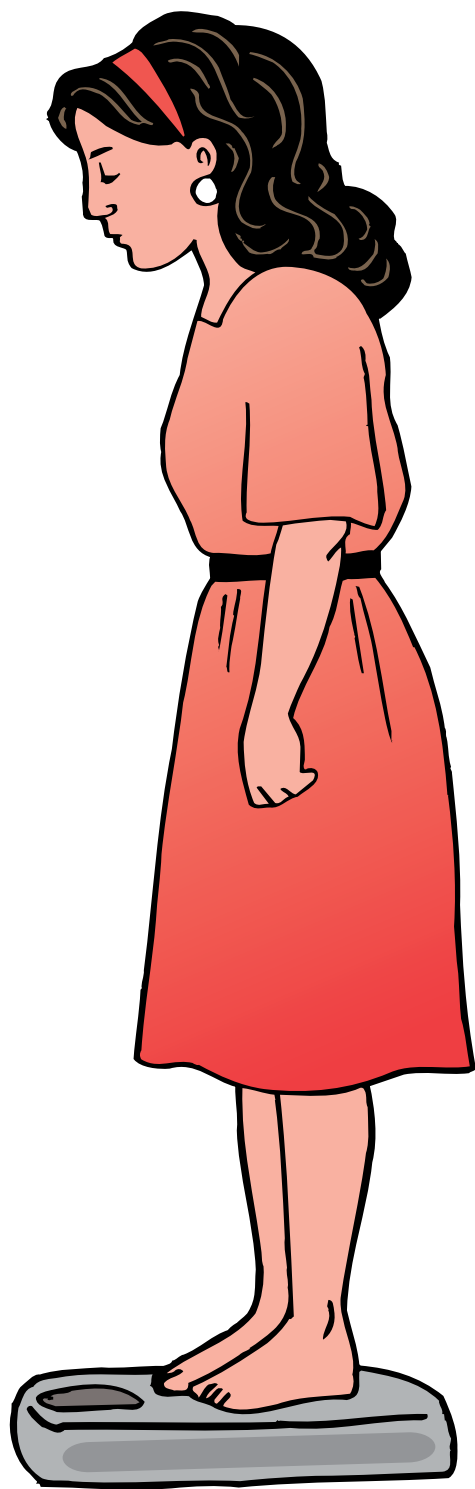
People feel better when they are active. Physical activity may help you maintain a healthy weight or lose weight if you are overweight.

Larawan 3.3

Sabihing:

Mas bumubuti ang pakiramdam ng mga tao kapag sila ay aktibo. Ang aktibidad ng katawan ay maaaring makatulong sa iyo upang mapanatili ang isang malusog na timbang o makapagbawas ng timbang kung ikaw ay sobra sa timbang.





Picture Card 3.4

Say:

You may want to start with **moderate** (medium-level) activities. Moderate activities should require you to make some physical effort, but you should be able to have a conversation comfortably while doing them. Moderate activities include:

- Walking at a brisk pace
- Gardening (mowing, raking)
- Dancing (ballroom, line, or folk)
- Making home repairs (painting)
- Washing and waxing a car
- Scrubbing floors and washing windows
- Weightlifting
- Playing softball
- Practicing tai chi or yoga

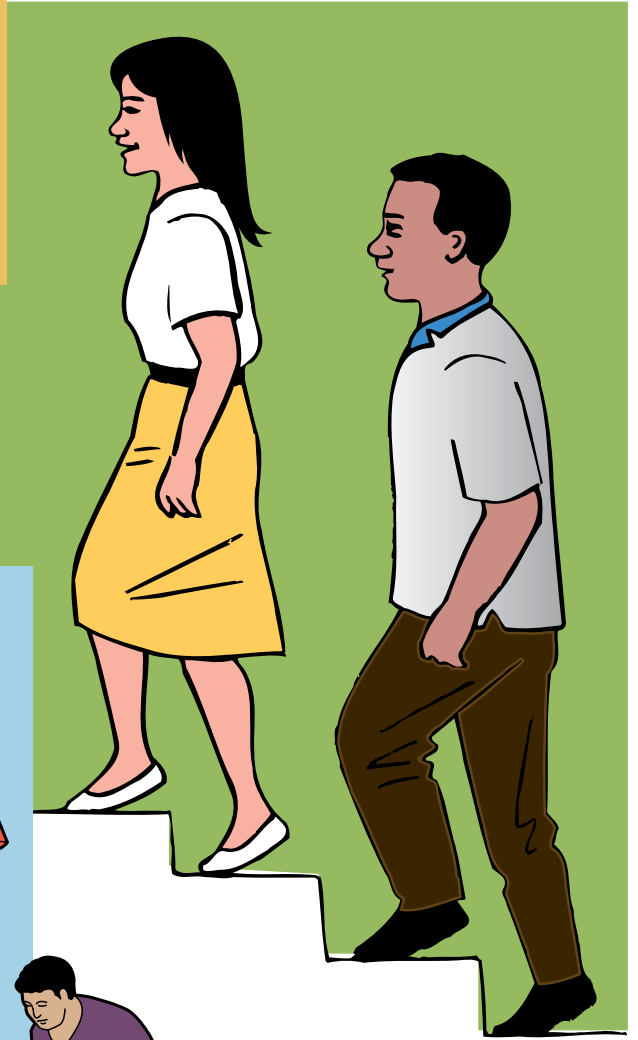
Larawan 3.4

Sabihing:

Maaari kang magsimula sa mga aktibidad na **katamtaman** (nasa gitnang antas). Ang mga katamtamang aktibidad ay dapat na mag-tulak sa iyo na magbanat ng katawan, ngunit dapat ay maaari ka pa ding makipag-usap nang maayos habang ginagawa mo ang mga ito. Kabilang sa mga katamtamang aktibidad ang:

- Paglalakad nang mabilis
- Paghahardin (pagtatabas ng damo, pagkakalaykay)
- Pagsayaw (ballroom, line, o folk dancing)
- Pagkumpuni sa bahay (pagpipinta)
- Paghuhugas at pag-waks ng kotse
- Pagkuskos ng sahig at paghuhugas ng mga bintana
- Pagbubuhat ng weights
- Paglalaro ng softball
- Pag-ehersiyo ng tai chi o yoga





Picture Card 3.5

Say:

After a while, you will be able to do more **vigorous** (high-level) activities. Vigorous activities require lots of physical effort and make your heart rate and breathing much faster. You usually cannot carry on a conversation comfortably while you are doing vigorous activities. Vigorous activities that you may enjoy include:

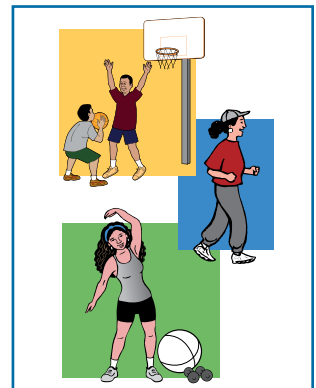
- Playing basketball, baseball, or kickball
- Running, jogging, or skating
- Swimming laps
- Jumping rope
- Bicycling fast or uphill
- Doing aerobics
- Practicing martial arts (arnis, dumog/Harimaw Buno, or karate)
- Performing heavy construction work

Larawan 3.5

Sabihing:

Makalipas ang ilang panahon, maaari ka nang magsagawa ng mga aktibidad na mas **matitindi** (may mataas na antas). Ang mga matitinding aktibidad ay nangangailangan ng matinding pagbabanat ng katawan at pinapabilis nito ang pagtibok ng iyong puso at ang iyong paghinga. Kadalasan, hindi ka maaaring makipag-usap nang maayos habang nagsasagawa ka ng mga matitinding aktibidad. Kabilang sa mga matitinding aktibidad na maaari mong tamasahin ay ang:

- Paglalaro ng basketball, baseball o kickball
- Pagtakbo, jogging o skating
- Paglangoy ng ilang balikan
- Pagluksong-lubid
- Pagbibisikleta nang mabilis o sa paahon
- Pag-aerobics
- Pag-ehersisyo ng martial arts (arnis, dumog/Harimaw Buno, o karate)
- Pagsasagawa ng matinding trabaho sa construction





Picture Card 3.6

Say:

If you cannot set aside 30 or 60 minutes at one time to be active, you can break your activity into shorter periods of 10 minutes or longer. It's the total time of physical activity that is important. Just make sure that the total time adds up to 30 or 60 minutes on most days.

For example, if you can only do 30 minutes of physical activity a day:

Practice tai chi or yoga for 10 minutes before you go to work.	10
Take a 10-minute walk with your kids after work.	+10
Practice dancing for 10 minutes later in the day.	+10
<hr/>	
	30 minutes

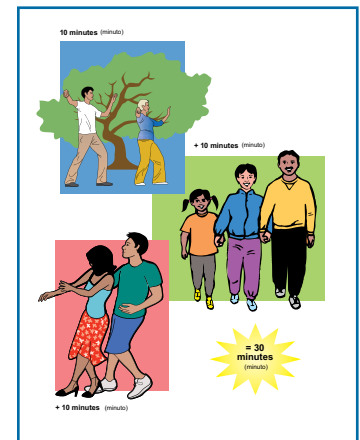
Larawan 3.6

Sabihing:

Kung hindi ka makapaglaan ng 30 o 60 minuto upang maging aktibo, maaari mong paghiwa-hiwalayin ang iyong aktibidad sa mga mas maiigsing panahon na maaaring tumagal ng 10 minuto o mas higit pa. Ang kabuuang oras ng pisikal na aktibidad ang siyang mahalaga. Siguraduhin lamang na ang kabuuang oras ay tumatagal ng 30 o 60 minuto sa mas maraming araw..

Halimbawa, kung makakagawa ka lamang ng 30 minuto ng pisikal na aktibidad sa isang araw:

Mag-ensayo ng tai chi o yoga nang 10 minuto bago ka magtrabaho.	10
Maglakad nang 10-minuto kasama ang iyong mga anak matapos ang trabaho.	+10
Mag-ensayo ng pagsayaw sa loob ng 10 minuto sa kalaunan ng araw.	+10
<hr/>	
	30 minuto



10 minutes (minuto)



+ 10 minutes (minuto)



+ 10 minutes (minuto)

**= 30
minutes
(minuto)**

Picture Card 3.7

Say:

If you have more time, you can build up to 60 minutes a day with activities like these:

Practice tai chi or yoga for 10 minutes before you go to work. 10

Take a 15-minute walk with coworkers during your lunch break. +15

Walk the dog after dinner. +10

Do housework or a gardening activity for 15 minutes. +15

Practice dancing for 10 minutes later in the day. +10

60 minutes

Larawan 3.7

Sabihing:

Kung mas marami kang oras, maaari kang makabuo ng hanggang sa 60 minuto sa isang araw sa pamamagitan ng mga aktibidad na tulad ng mga ito:

Mag-ensayo ng tai chi o yoga nang 10 minuto bago ka magtrabaho. 10

Maglakad nang 15-minuto kasamaang iyong mga katrabaho kapag lunch break. +15

Ipasyal ang aso matapos maghapunan. +10

Gumawa ng mga gawaing-bahay o maghardin sa loob ng 15 minuto. +15

Mag-ensayo ng pagsayaw sa loob ng 10 minuto sa kalaunan ng araw. +10

60 minuto



10 minutes (minuto)



+ 10 minutes (minuto)



+ 10 minutes (minuto)



+ 15 minutes (minuto)



+ 15 minutes
(minuto)



= 60
minutes
(minuto)

Picture Card 4.1

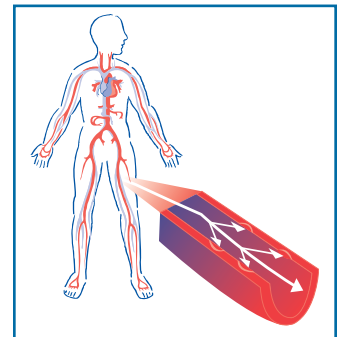
Say:

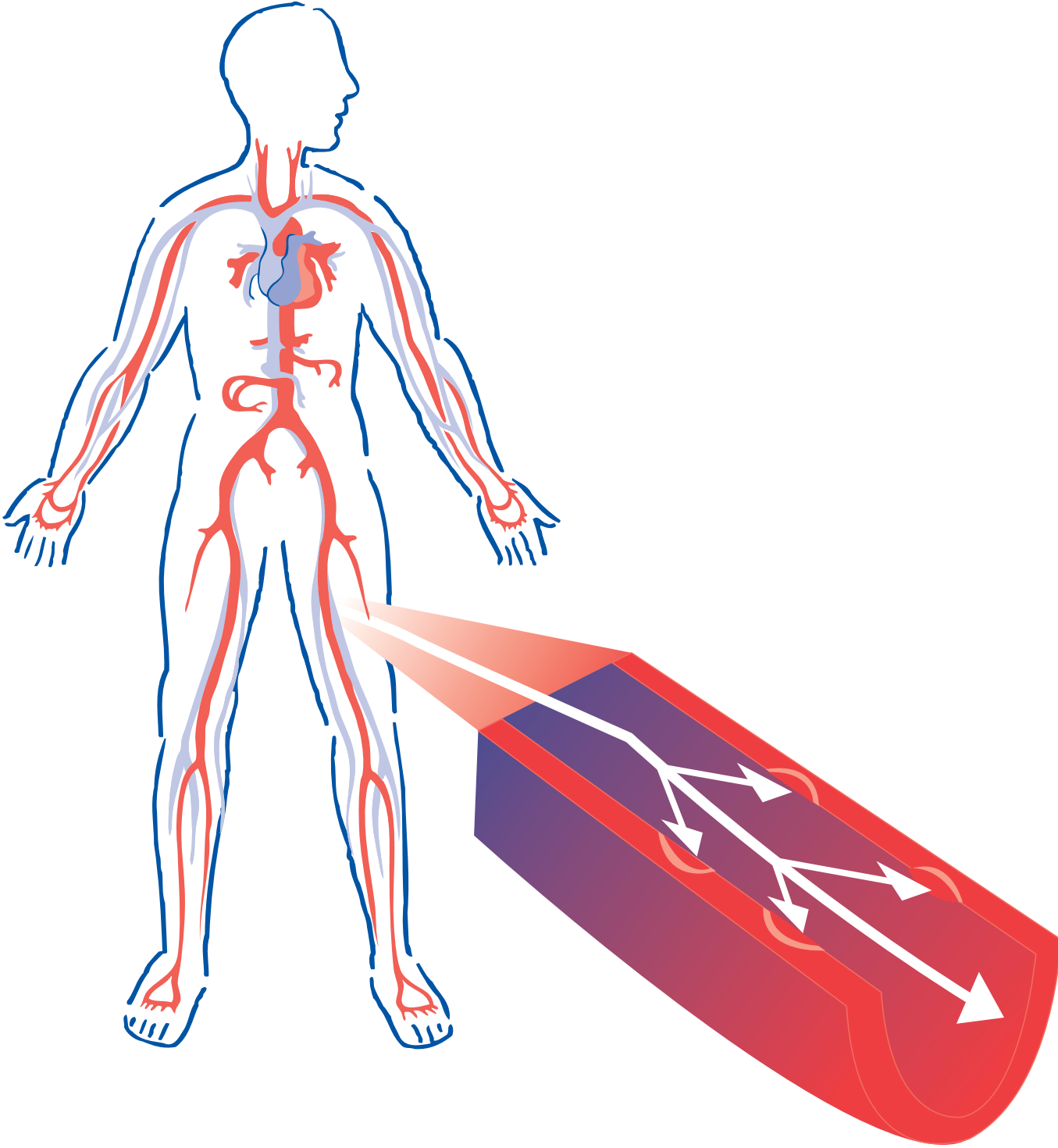
Blood pressure is the force of blood against the walls of your arteries. Blood pressure is needed to move the blood through your body.

Larawan 4.1

Sabihing:

Ang presyon ng dugo ay ang puwersa ng dugo sa mga pader ng iyong mga artery. Kinakailangan ng presyon ng dugo upang makadaloy ang dugo sa iyong katawan.





Picture Card 4.2

Say:

Blood pressure is recorded as two numbers—the systolic pressure (as the heart beats) over the diastolic pressure (as the heart relaxes between beats).

The measurement is written one above the other, with the systolic number on top and the diastolic number on the bottom. For example, a blood pressure measurement of 120/80 mmHg (millimeters of mercury) is expressed verbally as “120 over 80.”

It is important to keep track of your blood pressure numbers. Write down your numbers every time you have your blood pressure checked.

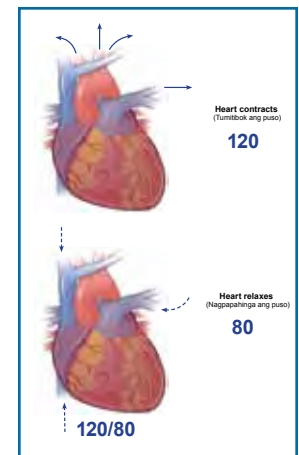
Larawan 4.2

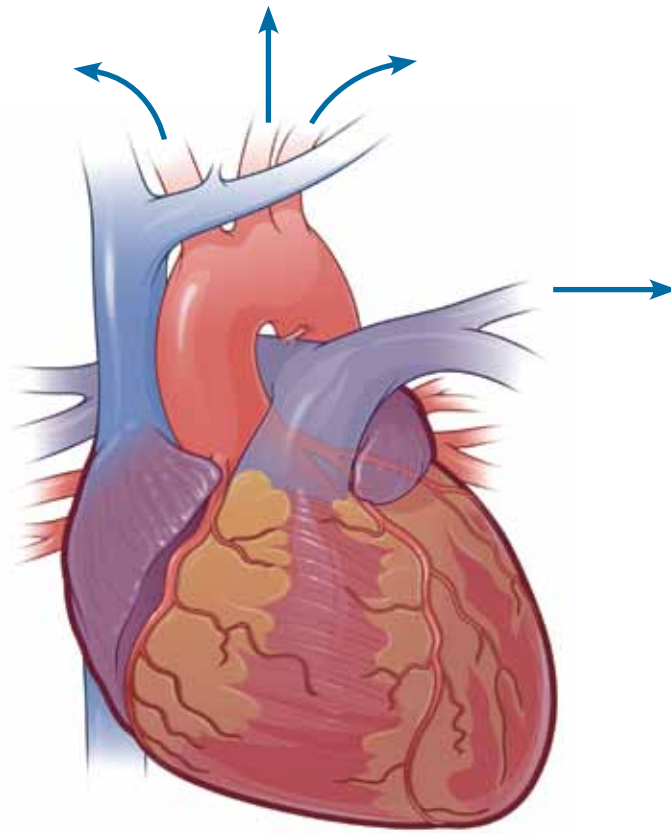
Sabihing:

Ang presyon ng dugo ay itinatala sa dalawang numero—ang systolic pressure (habang tumitibok ang puso) sa ibabaw ng diastolic pressure (habang nagpapahinga ang puso sa pagitan ng mga pagtibok).

Ang sukat ay isinusulat na magkapatong, kung saan ang systolic number ay nasa itaas at ang diastolic number ay nasa ibaba. Halimbawa, ang sukat ng presyon ng dugo na 120/80 mmHg (millimeter ng mercury) ay ibinibigkas bilang “120 over 80.”

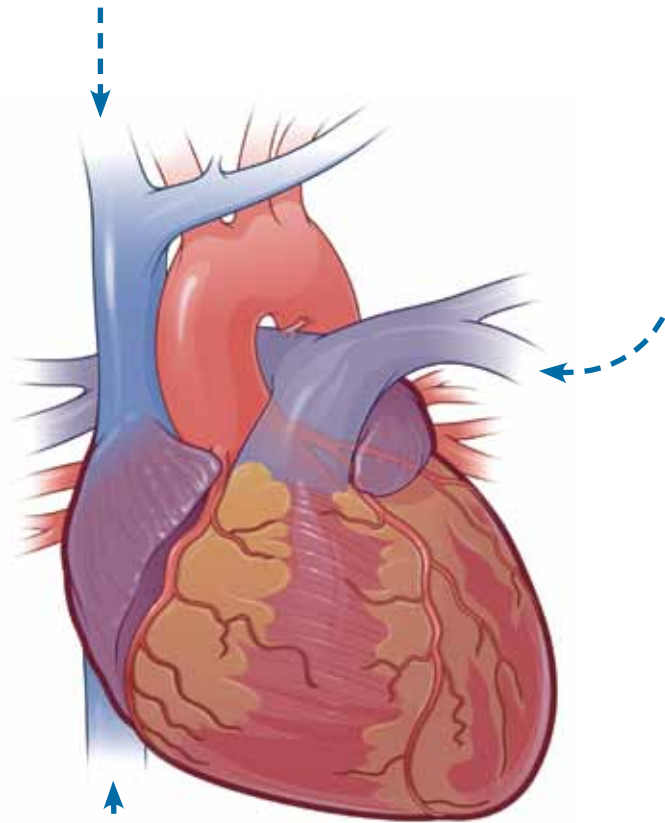
Mahalaga na masubaybayan ang iyong mga numero ng alta presyon. Isulat ang iyong mga numero tuwing susuriin ang iyong presyon ng dugo.





Heart contracts
(Tumitibok ang puso)

120



Heart relaxes
(Nagpapahinga ang puso)

80

120/80

Picture Card 4.3

Say:

If you have high blood pressure—or hypertension—it means your heart has to pump harder than it should to get blood to all parts of your body.

High blood pressure increases your chances of having a heart attack, a stroke, kidney problems, or blindness.

High blood pressure is also known as the “silent killer” because it often has no symptoms. Most people who have it do not feel sick until they have a stroke, heart attack, or some other problem caused by high blood pressure.

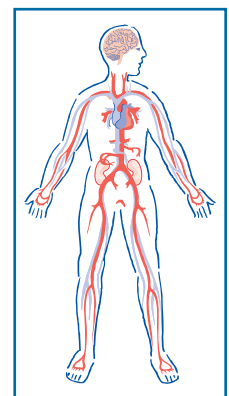
Larawan 4.3

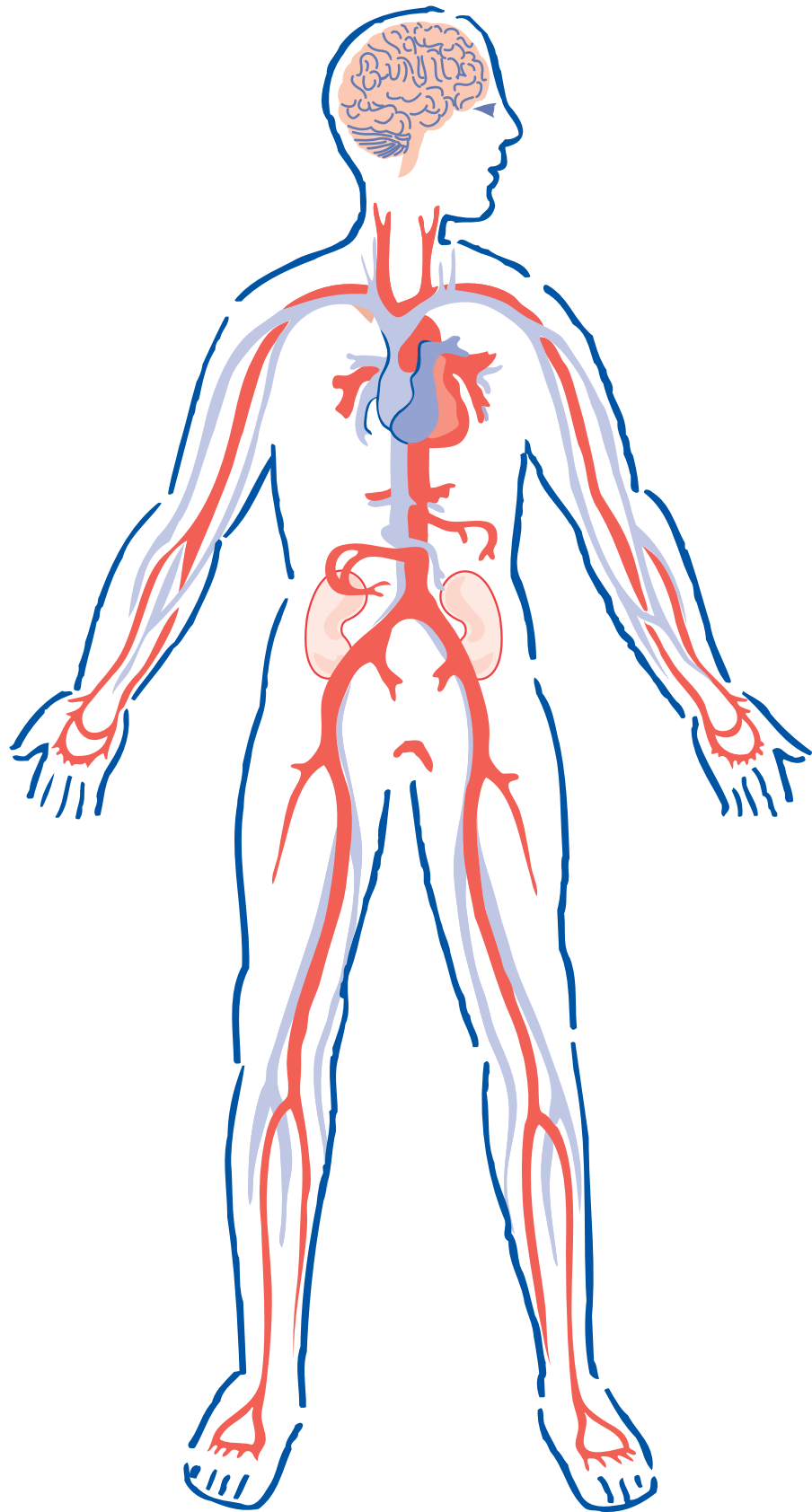
Sabihing:

Kung mayroon kang alta-presyon—o hypertension—ibig sabihin nito ay kinakailangang magbomba nang mas malakas ang iyong puso kaysa sa kinakailangan upang mapadaloy ang dugo sa lahat ng mga bahagi ng iyong katawan.

Ang alta-presyon ay nagpapataas sa iyong tsansa ng dumanas ng atake sa puso, stroke, mga problema sa bato o pagkabalag.

Ang alta-presyon ay kilala din bilang “tahimik na pumapatay” sapagkat kadalasan ay wala itong mga sintomas. Karamihan sa mga tao na mayroon nito ay hindi nakakaranas ng masamang pakiramdam hanggang sa makaranas sila ng isang stroke, atake sa puso, o anumang iba pang problema na sanhi ng alta presyon.





Picture Card 4.4

Say:

A stroke is also called a brain attack. A stroke happens when blood suddenly stops going to the brain and brain cells die. A stroke is very serious and can lead to disability and death.

The warning signs of a stroke happen suddenly. A person may have one or more warning signs. The warning signs of a stroke include:

- Numbness of the face, arm, or leg (especially on one side of the body)
- Confusion, trouble talking, and difficulty understanding others
- Trouble seeing in one or both eyes
- Trouble walking, dizziness, and loss of balance or coordination
- Severe headache

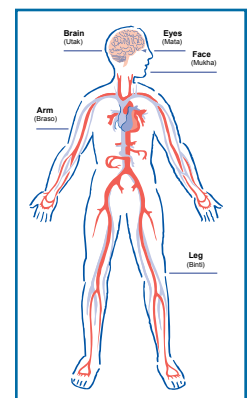
Larawan 4.4

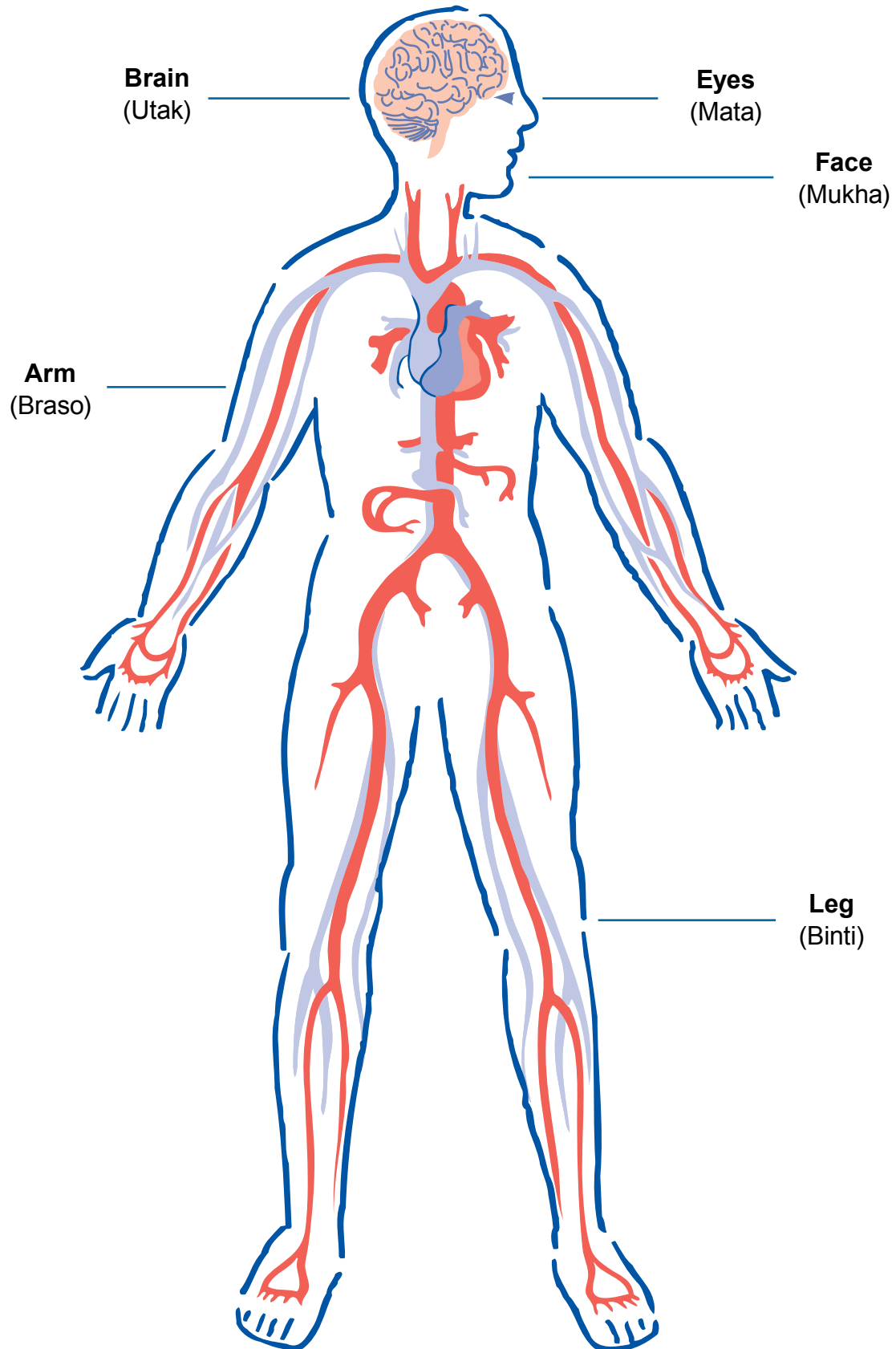
Sabihing:

Ang stroke ay kilala din bilang atake sa utak. Nagaganap ang stroke kapag ang dugo ay biglaang tumitigil sa pagpunta sa utak at kapag namatay ang mga selula ng utak. Ang stroke ay napakalubha at maaari itong humantong sa kapansanan o kamatayan.

Ang mga senyales ng babala ng stroke ay nagaganap nang biglaan. Ang isang tao ay maaaring magkaroon ng isa o higit pang mga senyales ng babala. Kabilang sa mga senyales ng babala ng isang stroke ay ang:

- Pamamanhid ng mukha, braso o binti (lalo na sa isang bahagi ng katawan)
- Pagkalito, kahirapang makapagsalita, at kahirapang maintindihan ang iba
- Kahirapang makakita sa isa o parehong mga mata
- Kahirapang makapaglakad, pagkahilo, at kawalan ng balanse o koordinasyon
- Matinding pananakit ng ulo





Picture Card 4.5

Say:

Measuring blood pressure is easy and does not hurt. The best way to find out if you have high blood pressure is to have it checked at least once a year. Check it more often if you already have high blood pressure or prehypertension.

Larawan 4.5

Sabihing:

Ang pagsukat ng presyon ng dugo ay madali lang at hindi masakit. Ang pinakamainam na paraan upang malaman kung ikaw ay may alta presyon ay sa pamamagitan ng pagpapasuri nito isang beses sa isang taon. Suriin ito nang mas madalas kung mayroon ka ng alta presyo o di kaya'y prehypertension.





Picture Card 4.6

Say:

Let's talk about what foods are high in sodium. Most of the sodium that we eat comes from packaged foods, restaurants, and fast food.

Examples of packaged foods are:

- Sauces and seasonings, such as soy sauce, patis (fish sauce), tuyo (salty dried fish), and alamong (salted shrimp paste)
- Regular canned soups and vegetables
- Frozen dinners
- Salty chips
- Canned meat (such as pork and sausage) and fish and seafood (such as salmon, squid, and sardines)
- Meats high in sodium, such as hotdogs and bacon

When you eat out, most of the food will be high in sodium. If you have high blood pressure, you should eat out less often.

Sodium also comes from salt added during cooking or at the table.

Larawan 4.6

Sabihing:

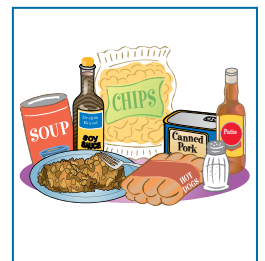
Pag-usapan natin kung anu-ano ang mga pagkaing mataas sa sodium. Karamihan sa sodium na ating kinakain ay nagmumula sa mga nakapaketeng pagkain, mga restawran, at fast food.

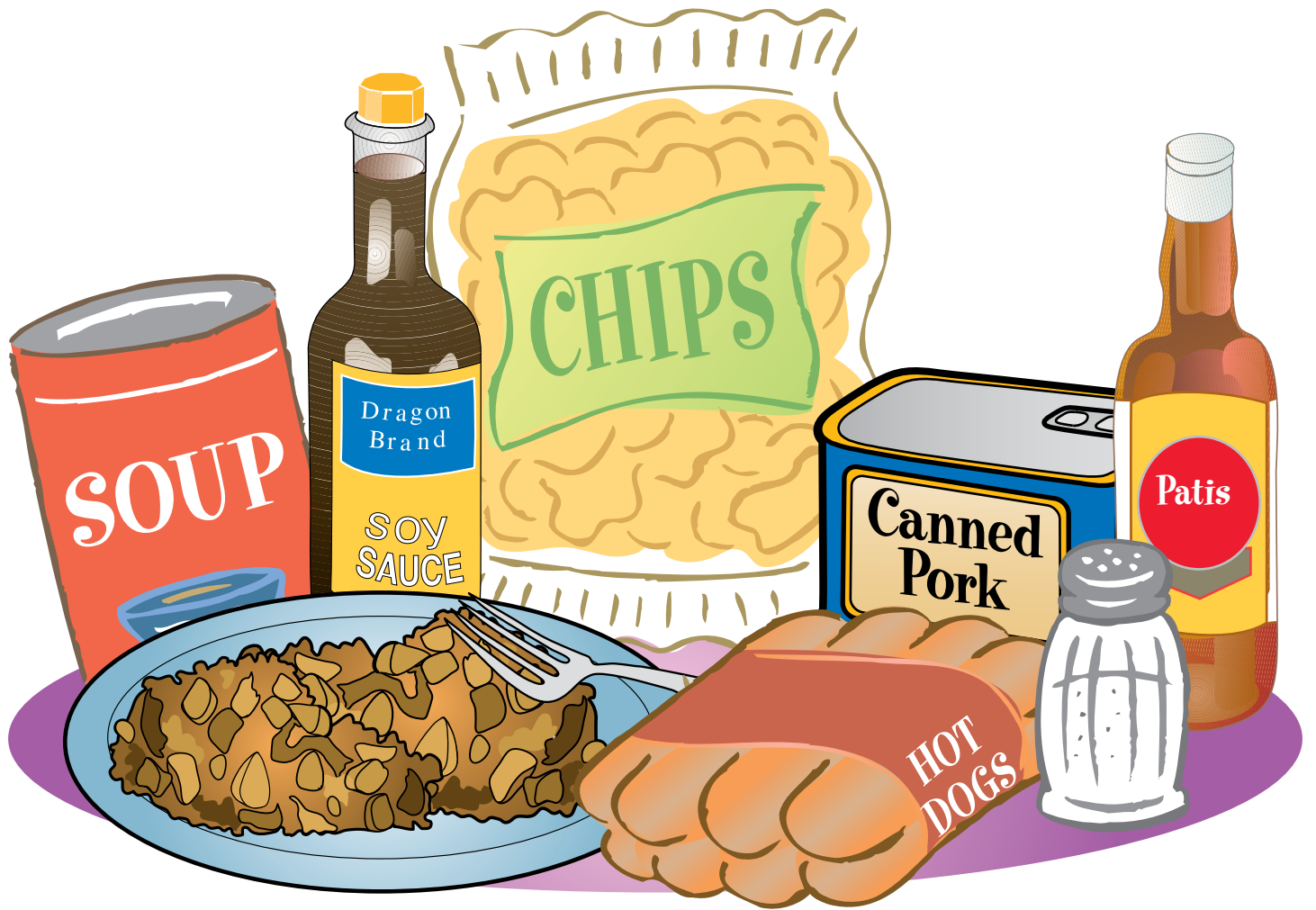
Kabilang sa mga halimbawa ng nakapaketeng pagkain ay ang:

- Mga sawsawan at panimpla, tulad ng toyo, patis (fish sauce), tuyo (salty dried fish), at alamang (salted shrimp paste)
- Mga de-latang sopas at gulay
- Mga “frozen dinner” (mga hapunang prepacked at iinitin na lang)
- Mga maaalat na chichirya
- Mga de-latang karne (tulad ng baboy at mga longganisa) at isda at pagkaing-dagat (tulad ng salmon, pusit, at sardinas)
- Mga karneng mataas sa sodium, tulad ng mga hotdog at bacon

Kapag kumakain ka sa labas, karamihan ng pagkain ay mataas sa sodium. Kung mayroon kang alta-presyon, kailangan kumain ka sa labas nang mas madalang.

Ang sodium ay nanggagaling din sa asin na idinadagdag habang nagluluto o habang nasa hapag-kainan.





Picture Card 4.7

Say:

The Nutrition Facts label found on packaged foods is one of the best tools we have for choosing foods for a healthy diet.

In this picture card, the Percent Daily Value for sodium is circled on the Nutrition Facts label.

The sodium content of the same food can vary depending on how it is packaged or what brand it is. Compare to choose foods that are lower in sodium.

Larawan 4.7

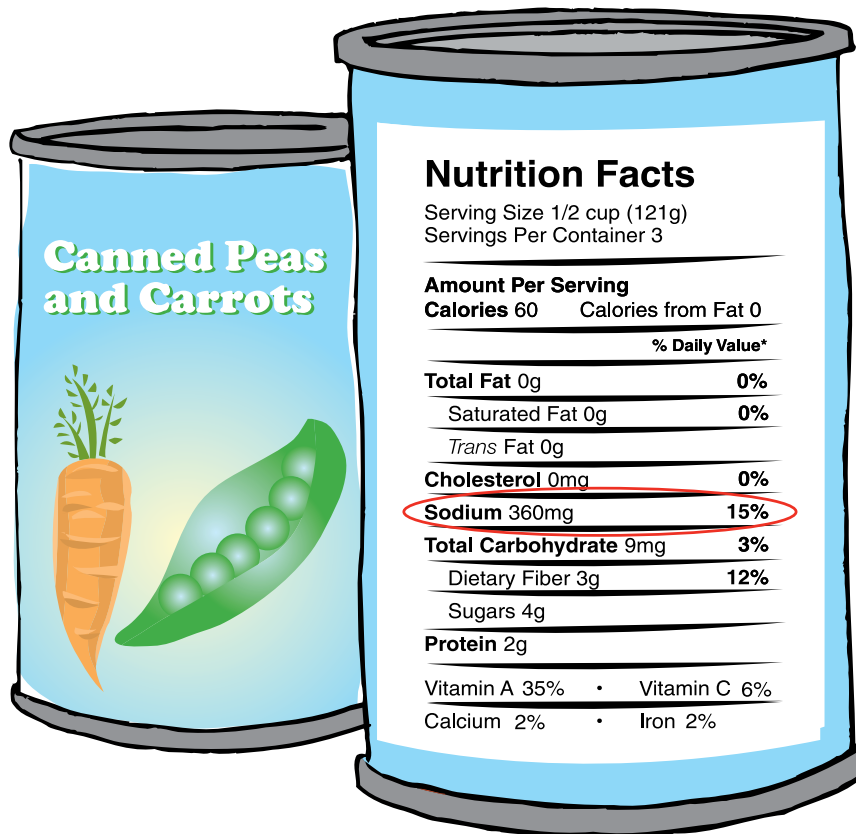
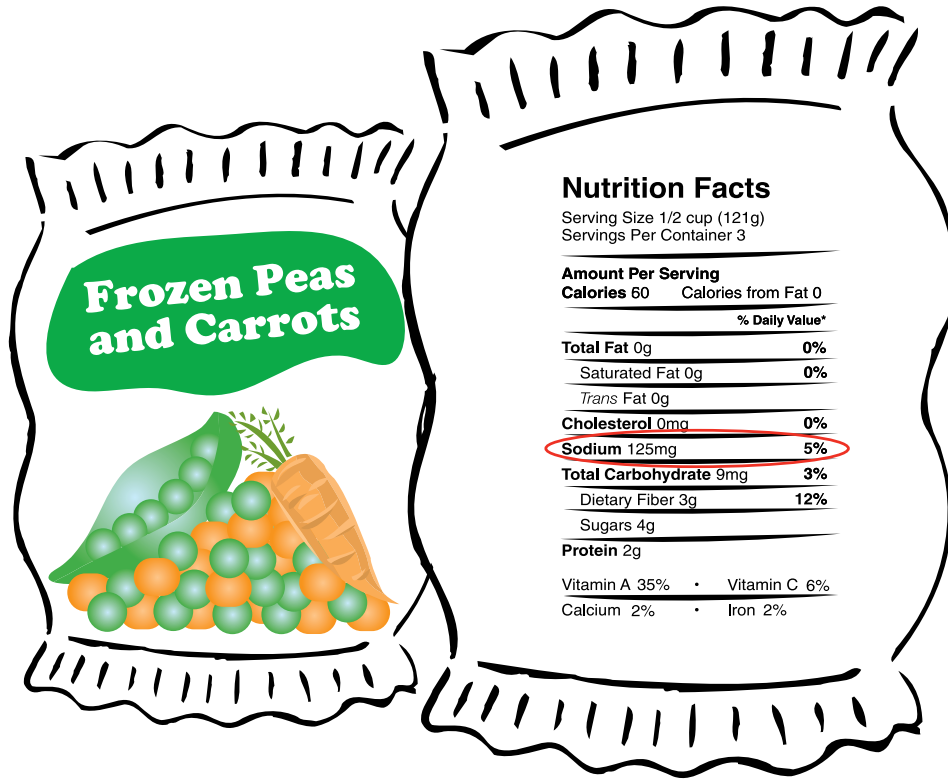
Sabihing:

Ang etiketa ng Nutrition Facts na matatagpuan sa mga pagkaing nakapakete ay isa sa mga pinakamahuhusay na batayan na mayroon tayo upang makapili ng mga pagkaing pangkalusugan.

Sa larawang ito, ang Percent Daily Value para sa sodium ay binibilugan sa etiketa ng Nutrition Facts.

Ang nilalamang sodium na nasa parehong pagkain ay maaaring magkaiba depende sa kung paano ito pinakete o kung anong tatak nito. Ipaghambing ang mga ito upang makapili ng mga pagkain na mas mababa sa sodium.





Picture Card 5.1

Say:

Cholesterol comes from two sources:

1. **Your liver makes all the cholesterol your body needs to keep you healthy.** When cholesterol is produced, it goes into the bloodstream. The cholesterol that travels in your bloodstream is called blood cholesterol.
2. **Cholesterol also comes from the food you eat.** Foods that come from animals have cholesterol. The cholesterol from foods you eat is called dietary cholesterol. Other types of fat in foods that raise cholesterol are saturated fat and trans fat.

When too much cholesterol is in the blood, it leads to increased risk of a heart attack, stroke, and other health problems.

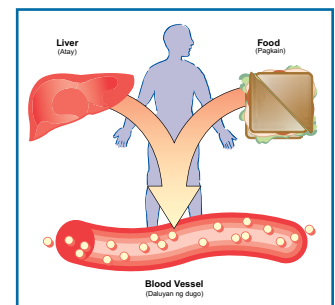
Larawan 5.1

Sabihing:

Ang kolesterol ay may dalawang pinagmumulan:

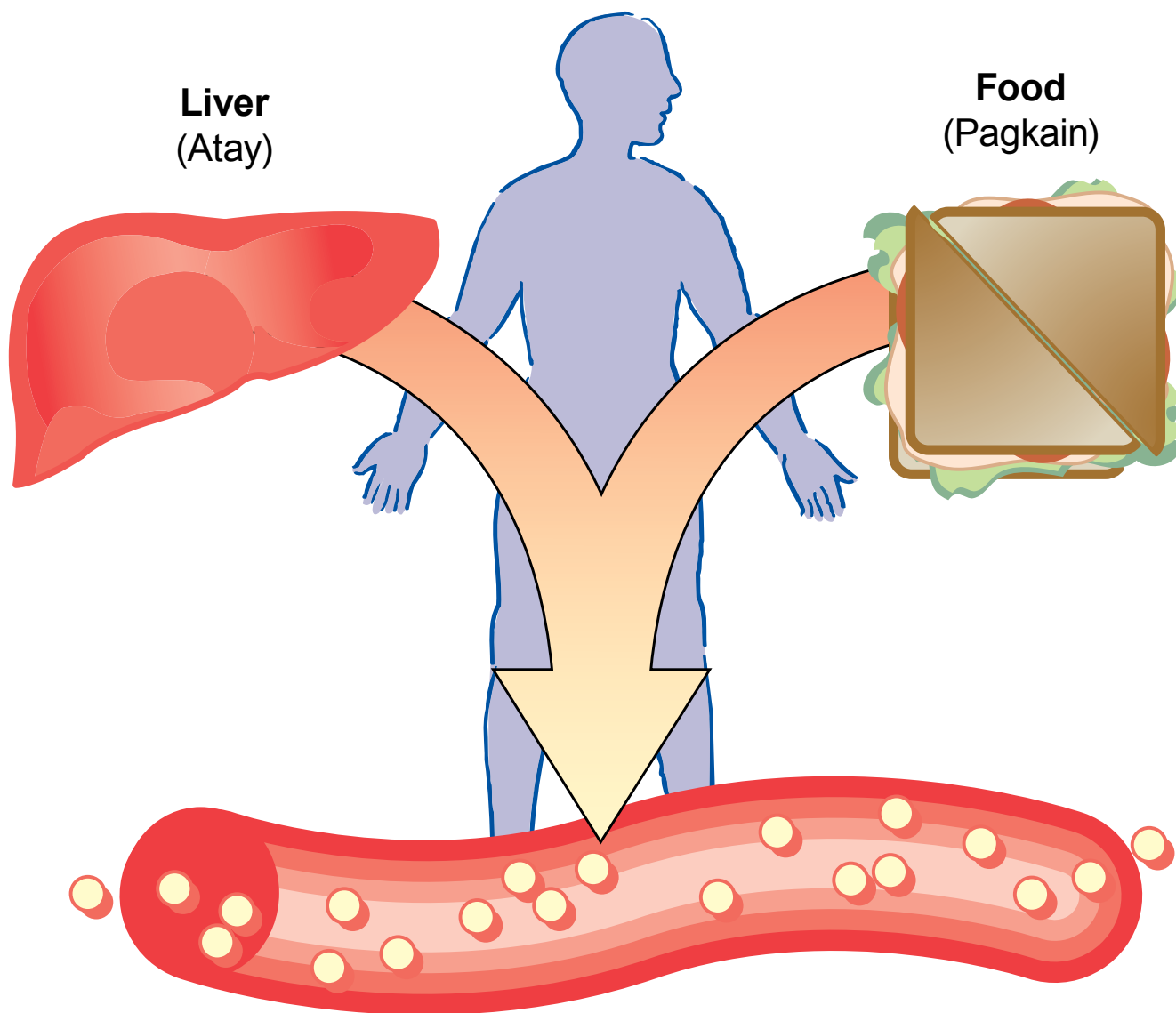
1. **Ang iyong atay ang siyang gumagawa ng lahat ng kolesterol na kinakailangan ng iyong katawan upang manatili kang malusog.** Kapag buo na ang kolesterol, sumasama ito sa daloy ng dugo. Ang kolesterol na sumasama sa daloy ng iyong dugo ay tinatawag na blood cholesterol.
2. **Ang kolesterol ay nanggagaling din sa pagkaing kinakain mo.** Ang mga pagkaing hango sa mga hayop ay may kolesterol. Tinatawag na dietary cholesterol ang kolesterol na mula sa pagkaing kinakain mo. Ang iba pang mga uri ng fat (taba) na makukuha sa mga pagkain at nagpapataas ng kolesterol ay tinatawag na saturated fat at *trans* fat.

Kapag masyadong marami ang kolesterol sa daluyan ng dugo, humahantong ito sa mas mataas na panganib ng atake sa puso, stroke, at iba pang mga problemang pangkalusugan.



Liver
(Atay)

Food
(Pagkain)



Blood Vessel
(Daluyan ng dugo)

Picture Card 5.2

Say:

Cholesterol travels through the bloodstream as packages made from fat and protein called “lipoproteins.”

- Low-density lipoproteins, or LDL, carry the cholesterol to your blood vessels, clogging them like rust in a pipe. LDL cholesterol is called the “bad” cholesterol.
- Cholesterol also travels in the blood in high-density lipoproteins, or HDL. HDL (called “good” cholesterol) helps to remove cholesterol from your body, like removing rust from a pipe.

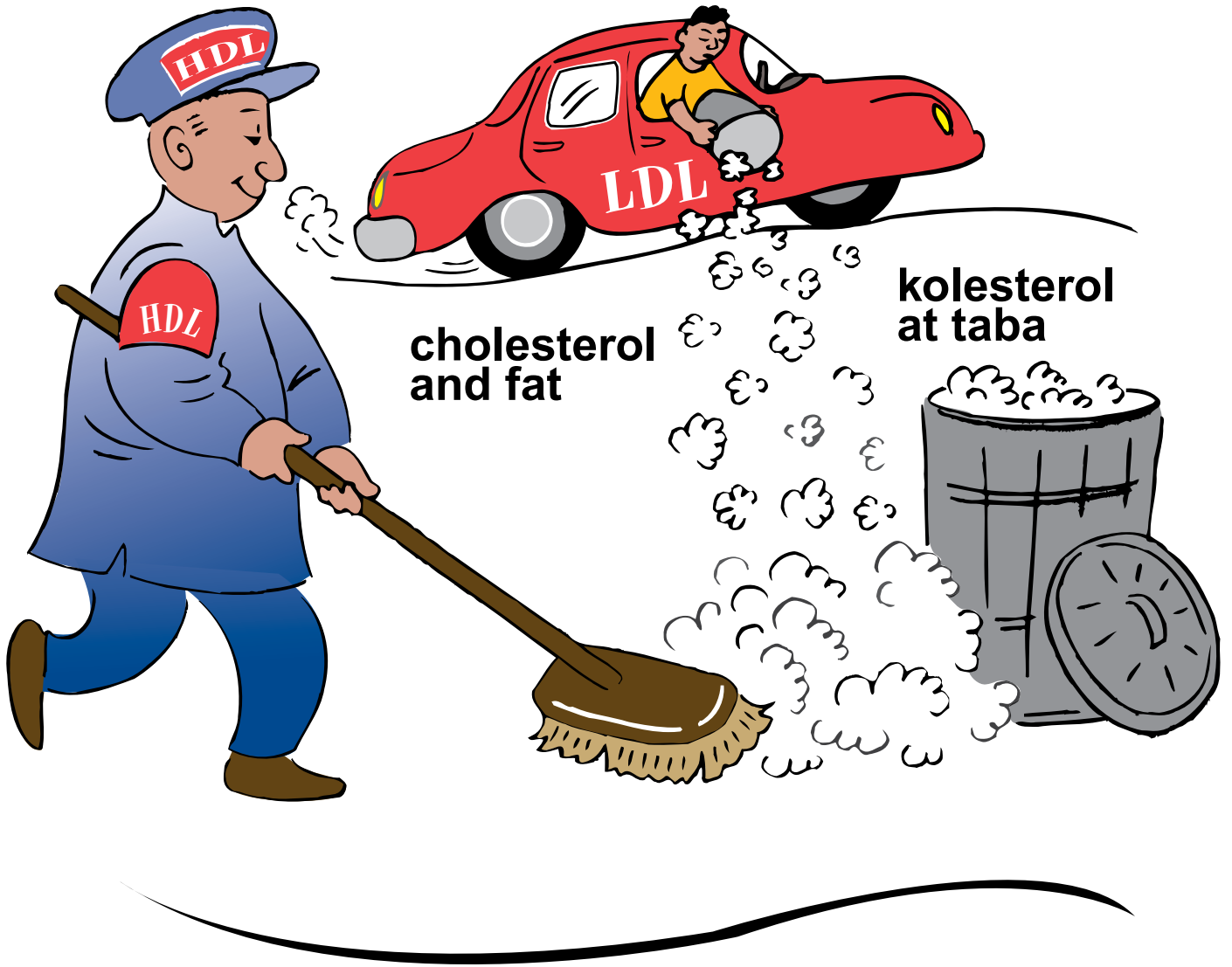
Larawan 5.2

Sabiing:

Ang kolesterol ay naglalakbay sa daluyan ng dugo bilang mga tumpok na yari sa taba at protina na kung tawagin ay “lipoproteins.”

- Ang mga low-density lipoprotein, o LDL, ang siyang nagdadala ng kolesterol sa iyong mga daluyan ng dugo, binabara nila ang mga ito na parang kalawang sa isang tubo. Ang LDL kolesterol ay tinatawag na “bad” (“masamang”) kolesterol.
- Ang kolesterol ay naglalakbay din sa dugo bilang mga high-density lipoprotein, o HDL. Ang HDL (tinatawag na “good” (“mabuting”) kolesterol) ay tumutulong upang alisin ang kolesterol mula sa iyong katawan, tulad ng pagtanggap ng kalawang mula sa isang tubo.





cholesterol
and fat

kolesterol
at taba

Picture Card 5.3

Ask:

How do you find out if you have high blood cholesterol levels or too much fat in your blood?

Say:

Your blood cholesterol levels are measured with a blood test. The test can be done at a doctor's office or at a cholesterol screening (for example, at a health fair).

A **lipid profile** is the blood test done at the doctor's office. It is a complete test to measure the levels of each of the fats in the blood. It measures total cholesterol, LDL cholesterol, HDL cholesterol, and triglycerides.

You have to fast for 12 hours before this test. This test is recommended for adults aged 20 or older.

Larawan 5.3

Magtanong:

Paano mo malalaman kung mayroon kang mataas na antas ng kolesterol o kung masyado kang maraming taba sa iyong dugo?

Sabihing:

Ang mga antas ng iyong blood cholesterol ay sinusukat sa pamamagitan ng isang pagsusuri ng dugo. Ang pagsusuri ay maaaring maisagawa sa tanggapan ng doktor o sa isang pagsusuri ng kolesterol (halimbawa, sa isang *health fair*).

Ang **lipid profile** ay ang pagsusuri ng dugo na isinasagawa sa opisina ng doktor. Ito ay isang kumpletong pagsusuri upang sukatin ang mga antas ng bawat taba sa dugo. Sinusukat nito ang kabuuang kolesterol, LDL cholesterol, HDL cholesterol, at triglycerides.

Kailangan mong hindi kumain nang 12 oras bago isagawa ang pagsusuring ito. Ang pagsusuring ito ay inirerekumenda para sa mga taong nasa wastong-gulang na may edad na 20 pataas.





Picture Card 5.4

Say:

Cholesterol is measured in milligrams per deciliter (mg/dL).

Here are what the **total cholesterol** numbers mean:

Less than 200 is desirable.

Good for you. Keep up the good work!

200–239 is borderline high.

Depending on your other risk factors, you may be at a higher risk for heart disease. Ask your doctor what your risk is for heart disease. It is time to change your eating habits, increase your physical activity, and lose weight if overweight.

240 or more is high.

You are at a higher risk for clogged arteries and a heart attack. Ask your doctor what your risk is for heart disease.

Larawan 5.4

Sabihing:

Ang kolesterol ay sinusukat sa milligrams per deciliter (mg/dL).

Narito ang ibig sabihin ng mga halaga ng **total cholesterol**:

Ang mas mababa sa 200 ay kaaya-aya.

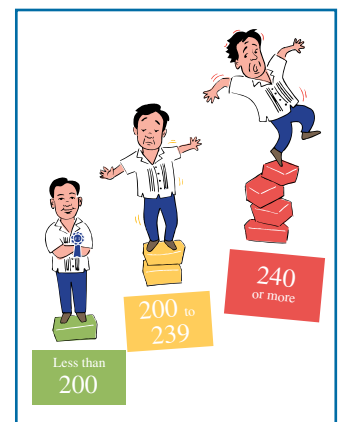
Mahusay. Ipagpatuloy mo!

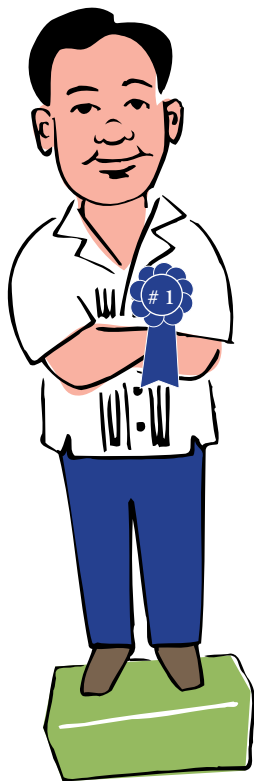
Ang 200–239 ay napipintong maging mataas.

Depende sa salik ng panganib na mayroon ka, maaari kang magkaroon ng mas mataas na panganib ng sakit sa puso. Tanungin ang iyong doktor kung ano ang iyong panganib na magkaroon ng karamdaman sa puso. Panahon na upang baguhin ang iyong mga gawi sa pagkain, baguhin ang iyong pisikal na aktibidad, o magbawas ng timbang kung labis sa timbang.

Ang 240 o higit pa ay mataas.

Ikaw ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng mga baradong artery at atake sa puso. Tanungin ang iyong doktor kung ano ang iyong panganib na magkaroon ng karamdaman sa puso.





Less than
200



200 to
239



240
or more

Picture Card 5.5

Say:

The five risk factors that make up the metabolic syndrome are:

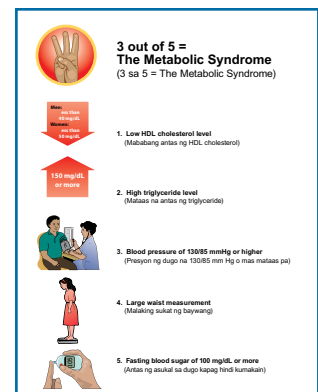
1. A low HDL (“good”) cholesterol level:
 - Less than 50 for women
 - Less than 40 for men
2. A triglyceride level of 150 mg/dL or more
3. A blood pressure of 130/85 mmHg or more (either number that is high counts as a risk)
4. A high waist measurement:
 - Greater than 35 inches (88 centimeters) for women
 - Greater than 40 inches (102 centimeters) for men
5. Higher than normal fasting blood glucose level (100 mg/dL or more)

Larawan 5.5

Sabihing:

Ang limang mga salik na bumubuo ng metabolic syndrome ay ang:

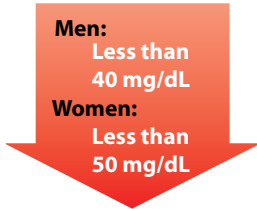
1. Mababang antas ng HDL (“good”) cholesterol:
 - Mas mababa sa 50 para sa mga kababaihan
 - Mas mababa sa 40 para sa mga kalalakihan
2. Antas ng triglyceride na 150 mg/dL o higit pa
3. Presyon ng dugo na 130/85 mmHg o higit pa (ang alinmang numero na ganoon kataas ay itinuturing na panganib)
4. Mataas na sukat ng baywang
 - Higit sa 35 pulgada (88 centimeter) para sa mga kababaihan
 - Higit sa 40 pulgada (102 centimeter) para sa mga kalalakihan
5. Antas ng fasting blood glucose na mas higit sa normal (100 mg/dL o mas mataas pa)





3 out of 5 = The Metabolic Syndrome

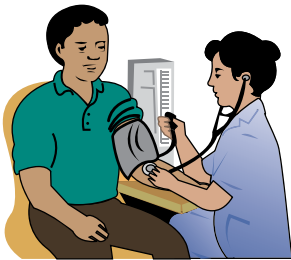
(3 sa 5 = The Metabolic Syndrome)



1. **Low HDL cholesterol level**
(Mababang antas ng HDL cholesterol)



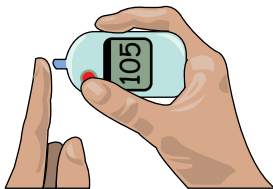
2. **High triglyceride level**
(Mataas na antas ng triglyceride)



3. **Blood pressure of 130/85 mmHg or higher**
(Presyon ng dugo na 130/85 mm Hg o mas mataas pa)



4. **Large waist measurement**
(Malaking sukat ng baywang)



5. **Fasting blood sugar of 100 mg/dL or more**
(Antas ng asukal sa dugo kapag hindi kumakain)

Picture Card 5.6

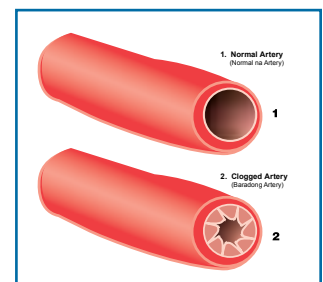
Say:

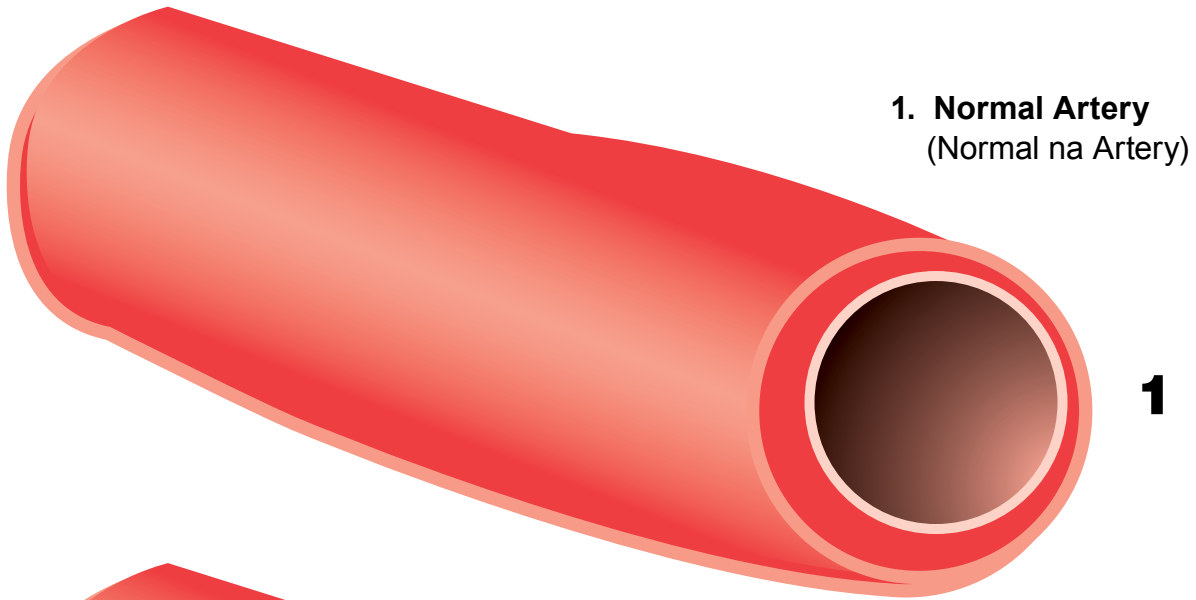
1. Blood flows freely to all cells of the body when arteries are normal and healthy.
2. When your LDL (“bad”) cholesterol is too high, cholesterol may become trapped in the walls of the arteries, causing them to harden. The opening of the arteries can become clogged and narrowed.

Larawan 5.6

Sabihing:

1. Malayang dumadaloy sa lahat ng mga selula ng katawan ang dugo kapag ang mga artery ay normal at malusog.
2. Kapag ang iyong LDL (“bad”) kolesterol ay masyadong mataas, ang kolesterol ay maaaring maipit sa mga pader ng mga artery, na sanhi upang sila ay manigas. Ang mga bukana ng mga artery ay maaaring maging barado at masikip.





Picture Card 5.7

Say:

Here are some foods that are **high in saturated fat**:

- Whole milk and products made from whole milk (regular cheeses and cream cheese)
- Ice cream and whipped cream
- Fatty cuts of meat, such as chuck, regular ground beef, ribs, sausage, and bacon; canned meat, such as pork, corned beef hash, and vienna sausage
- Skin of chicken, turkey, and pig
- Butter
- Shortening
- Lard
- Oils such as coconut, palm, and palm kernel
- Doughnuts, pastries, cakes, and cookies
- Coconut milk

Larawan 5.7

Sabihing:

Narito ang ilang mga pagkain na **mataas sa saturated fat**:

- Whole milk at mga produktong yari sa whole milk (mga regular na keso at cream cheese)
- Ice cream at whipped cream
- Mga matatabang parte ng karne, tulad ng balikat patungo sa tadyang, giniling na baka, tadyang, longganisa, at bacon; de-latang karne tulad ng baboy, corned beef hash, at vienna sausage
- Balat ng manok, pabo at baboy
- Mantekilya
- Mantika
- Sebo
- Langis tulad ng niyog , palm, at palm kernel
- Mga doughnut, pastries, cakes, at cookies
- Gata ng niyog





Picture Card 5.8

Say:

Here are foods that are **lower in saturated fat**:

- Lean meats, such as loin, round, and extra lean ground beef
- Beans
- Tofu
- Fish and seafood
- Poultry without the skin
- Tub margarine
- Fat-free and low-fat milk, cheese, and yogurt
- Steamed rice
- Vegetable oil, such as canola, safflower, and sesame oil
- Fruits and vegetables

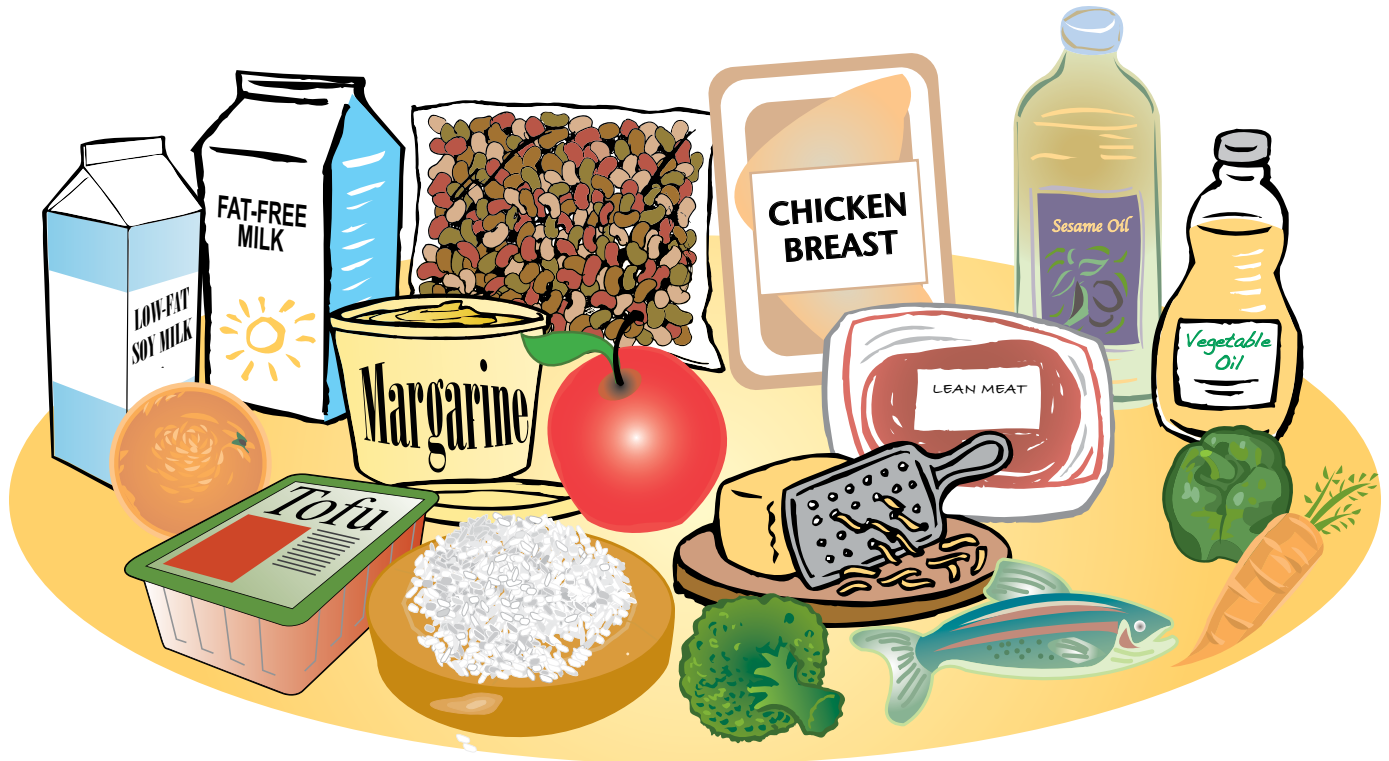
Larawan 5.8

Sabihing:

Narito ang ilang mga pagkain na **mababa sa saturated fat**:

- Mga karneng walang taba, tulad ng loin, round, at walang taba (extra lean) na giniling na baka
- Beans
- Tokwa
- Isda at pagkaing-dagat
- Manok na walang balat
- Margarina
- Gatas na fat-free at low-fat, keso, at yogurt
- Kaning sinaing
- Vegetable oil, tulad ng canola, safflower, at sesame oil
- Mga prutas at gulay





Tofu

Margarine

CHICKEN BREAST

LEAN MEAT

Sesame Oil

Vegetable Oil

FAT-FREE MILK

LOW-FAT SOY MILK

Picture Card 5.9

Say:

Foods high in cholesterol also can raise your blood cholesterol and increase your risk of heart disease. Dietary cholesterol is found only in foods that come from animals.

Foods that are highest in cholesterol are:

- Egg yolks
- Organ meats, such as liver, kidneys, brains, tripe, heart, and tongue
- Shrimp

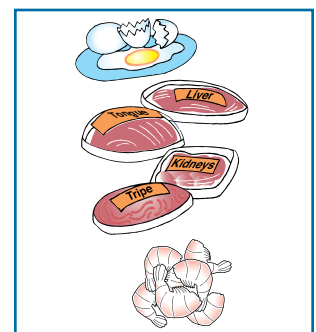
Larawan 5.9

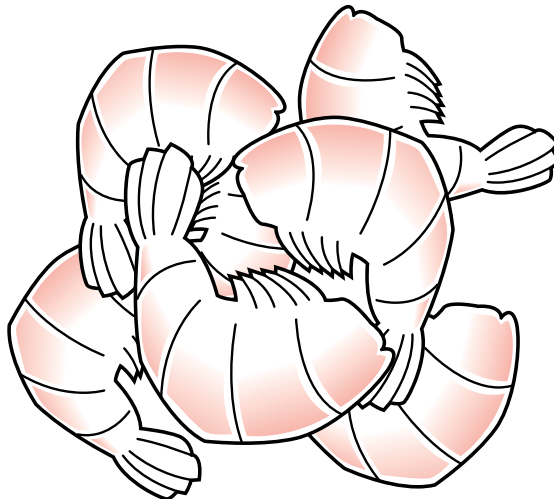
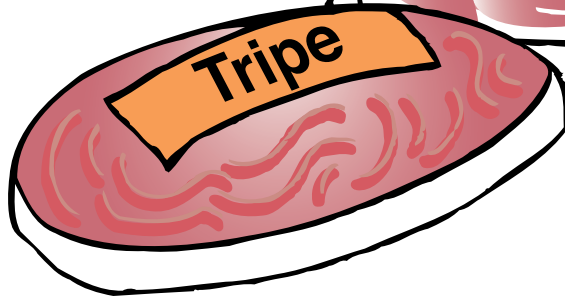
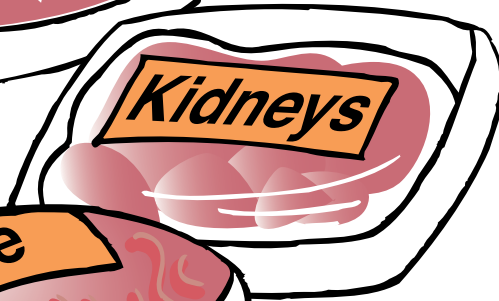
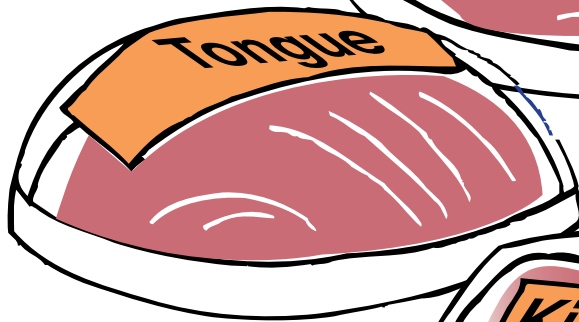
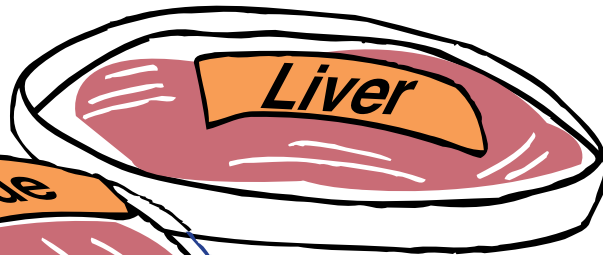
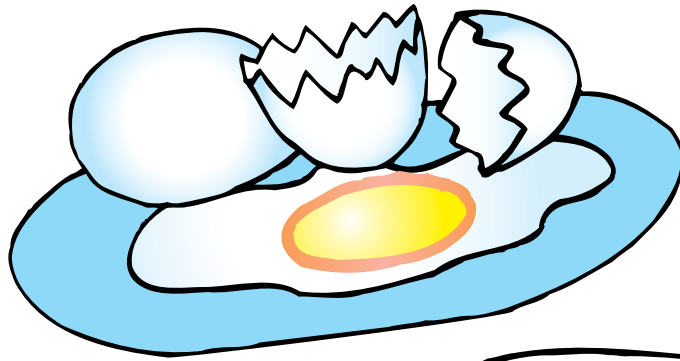
Sabihing:

Ang mga pagkaing mataas sa kolesterol ay maaari ding magkapagpataas sa iyong blood kolesterol at makadagdag sa panganib na magkaroon ka ng karamdaman sa puso. Ang dietary cholesterol ay matatagpuan lamang sa mga pagkaing hango sa mga hayop.

Ang mga pagkaing pinakamataas sa kolesterol ay ang:

- Pula ng itlog (egg yolk)
- Mga laman-loob tulad ng atay, bato, utak, tuwalya, puso at dila
- Hipon





Picture Card 5.10

Say:

Foods that come from plants **do not** contain cholesterol. These include:

- Fruits, such as bananas, pineapples, mangos, and apples
- Vegetables, such as tomatoes, green peppers, lettuce, and corn
- Beans of all varieties
- Tofu
- Rice, such as brown or white rice
- Grains, such as corn tortillas and whole-grain bread
- Cereals, such as oatmeal

Plant foods that are prepared with an animal product (for example, tofu fried with lard) have cholesterol.

Larawan 5.10

Sabihing:

Ang mga pagkaing hango sa mga gulay **ay hindi** naglalaman ng kolesterol. Kabilang sa mga ito ang:

- Prutas, tulad ng saging, pinya, mangga, at mansanas.
- Gulay, tulad ng kamatis, siling berde, pechay, at mais
- Lahat ng mga uri ng beans
- Tokwa
- Kanin, tulad ng brown o white rice
- Mga butil, tulad ng corn tortillas at whole-grain bread
- Mga cereal, tulad ng oatmeal

Ang mga pagkaing halaman na inihahanda na may produktong hayop (halimbawa, tokwang pinirito sa mantika) ay may kolesterol.





Picture Card 5.11

Say:

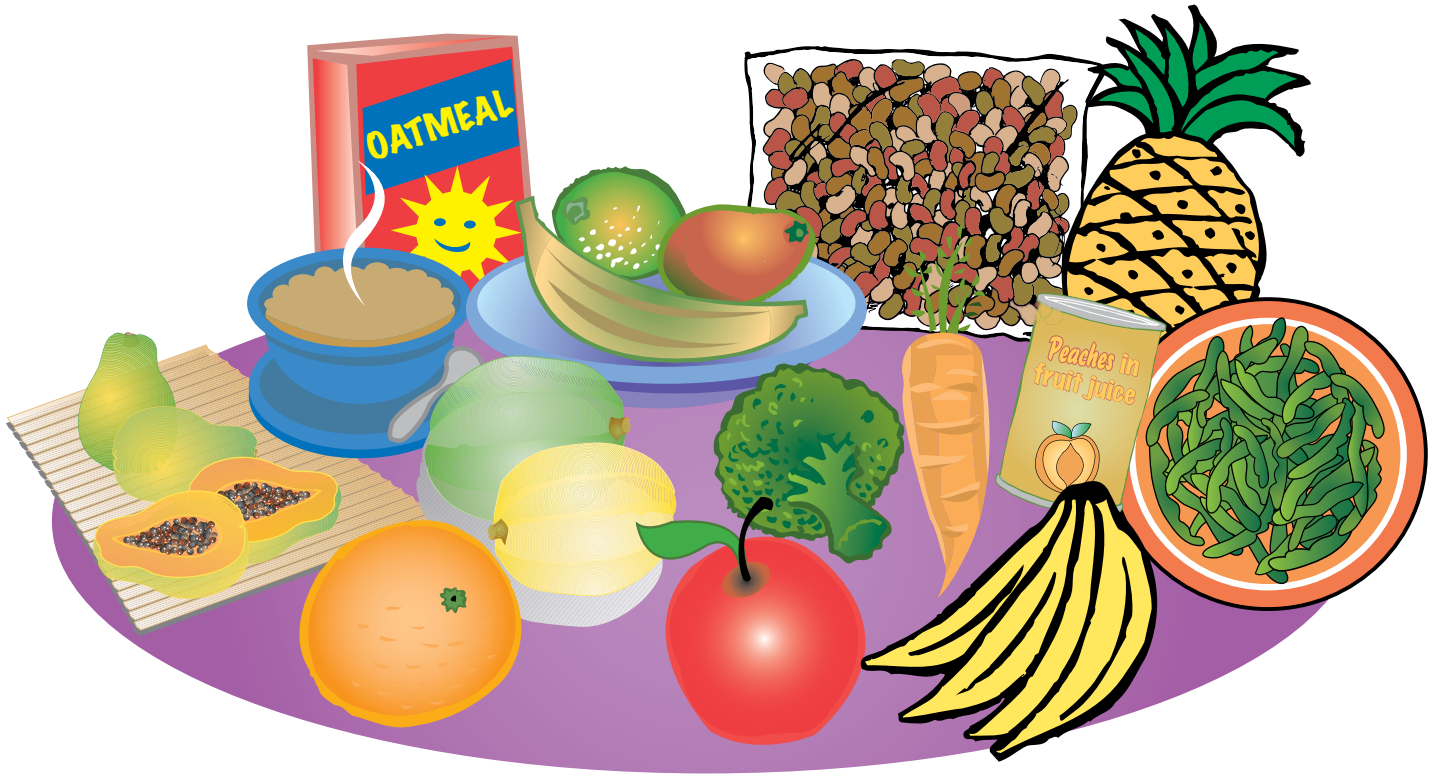
- Soluble fiber is found in foods such as oats, barley, fruits, vegetables, and cooked dry beans and peas.
- Fruits and vegetables that are a good source of soluble fiber are: citrus fruits, pears, apples, pineapple, mangos, guava, papaya, peaches, bananas, brussels sprouts, green beans, artichokes, and carrots.
- Another great source of soluble fiber is cooked dry beans and oatmeal. Avoid canned beans that contain high amounts of salt and sodium. Prepare beans at home, flavoring them with garlic and spices instead of salt.

Larawan 5.11

Sabiing:

- Ang soluble fiber ay matatagpuan sa mga pagkain tulad ng oats, barley, prutas, gulay, at lutong tuyo na beans at garbansos.
- Ang mga prutas at pagkain na mayayaman sa soluble fiber ay: prutas na citrus, peras, mansanas, pinya, mangga, bayabas, papaya, peach, saging, brussels sprouts, green beans, artichokes, at carrots.
- Ang isa pang mahusay na mapagkukunan ng soluble fiber ay ang lutong tuyong beans at oatmeal. Iwasan ang mga de-latang beans na naglalaman ng maraming asin at sodium. Maghanda ng mga beans sa bahay, at timplahan sila ng bawang at pampalasa sa halip na asin.





Picture Card 5.12

Say:

For a healthier heart, use the Nutrition Facts labels to choose the foods with a lower Percent Daily Value for saturated fat and cholesterol. If you have high cholesterol, you may need to aim for a lower amount of saturated fat and cholesterol. Try to keep *trans* fat as low as possible. A doctor or registered dietitian can help you with this.

Note: Point out where to find the Percent Daily Value for saturated fat, *trans* fat, and cholesterol on the food label for whole milk.

Larawan 5.12

Sabiing:

Para sa mas malusog na puso, gamitin ang mga etiketa ng Nutrition Facts upang pumili ng mga pagkain na may mas mababang Percent Daily Value ng saturated fat at cholesterol. Kung mataas ang iyong kolesterol, kailangan mong babaan ang konsumo ng saturated fat at cholesterol. Subukang panatiliing mababa ang *trans* fat hangga't maaari. Maaari kang tulungan dito ng isang doktor o rehistradong dietitian.

Paunawa: Ituro kung saan makikita ang Percent Daily Value para sa saturated fat, *trans* fat, at kolesterol sa etiketa ng pagkain para sa whole milk.



Whole Milk

Nutrition Facts

Serving Size 8 fl. oz. (236 ml)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 150 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 8g 12%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g

Cholesterol 35mg 12%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 12mg 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 11g

Protein 8g

Vitamin A 6% • Vitamin C 4%

Calcium 30% • Vitamin D 25%

Iron 0%

Picture Card 6.1

Say:

First, we're going to work together to find out if Cesar and Mila have healthy weights. We will use the BMI chart. The BMI chart lets you get a measure of a person's weight in relation to his or her height. The chart will help you find your BMI.

Cesar weighs 175 pounds (79.5 kilograms) and he is 5 feet, 6 inches (1.68 meters) tall. His wife, Mila, weighs 125 pounds (56.7 kilograms) and she is 5 feet (1.5 meters) tall. Let's use the BMI chart to find out if Cesar and Mila have healthy weights.

Answer:

Cesar's BMI is 28, which means he is overweight. Mila's BMI is 24, so she has a healthy weight.

Now, we are going to find out if you have a healthy weight.

Larawan 6.1

Sabiing:

Una, tayo ay magtutulungan upang alamin kung si Cesar at Mila ay may malulusog na timbang. Gagamitin natin ang BMI chart. Ang BMI chart ay magagamit mo upang masukat ang timbang ng isang tao at ihambing ito sa kanyang taas. Ang tsart ay tutulong sa iyo na malaman ang iyong sariling BMI.

Si Cesar ay may timbang na 175 libras (79.5 kilogramo) at siya ay may taas na 5 piye, 6 pulgada (1.68 metro). Ang kanyang asawa, si Mila, ay tumitimbang ng 125 libras (56.7 kilogramo) at siya ay may taas na 5 piye (1.5 metro). Ating gamitin ang BMI chart upang alamin kung si Cesar at Mila ay may malulusog na mga timbang.

Sagot:

Ang BMI ni Cesar ay 28, na nangangahulugang siya ay overweight (sobra sa timbang). Ang BMI ni Mila ay 24, kaya't siya ay may malusog na timbang.

Ngayon, ating aalamin kung ikaw ay may malusog na timbang.

Body Mass Index

Weight in Pounds (lbs)
Timbang sa Kilogram

Height in Feet and Inches <small>Talim sa Feet at Pulgada</small>	Weight in Pounds (lbs)															
	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'0"	125	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275
4'1"	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280
4'2"	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285
4'3"	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
4'4"	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285	295
4'5"	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
4'6"	155	165	175	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285	295	305
4'7"	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
4'8"	165	175	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285	295	305	315
4'9"	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320
4'10"	175	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325
4'11"	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
5'0"	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335
5'1"	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340
5'2"	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345
5'3"	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350
5'4"	205	215	225	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355
5'5"	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360
5'6"	215	225	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365
5'7"	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370
5'8"	225	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375
5'9"	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380
5'10"	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385
5'11"	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
6'0"	245	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395
6'1"	250	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
6'2"	255	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405
6'3"	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410
6'4"	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405	415
6'5"	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
6'6"	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405	415	425
6'7"	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430
6'8"	285	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405	415	425	435
6'9"	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440
6'10"	295	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405	415	425	435	445
6'11"	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450
7'0"	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405	415	425	435	445	455

Healthy Weight Overweight Obese
Malung sa Timbang Sobra sa Timbang Obese

Body Mass Index

Weight in Pounds (lbs)
Timbang sa Libra (lbs)

		Weight in Pounds (lbs)															
		100 lbs 45 kg	110 lbs 50 kg	120 lbs 54 kg	130 lbs 59 kg	140 lbs 63 kg	150 lbs 68 kg	160 lbs 73 kg	170 lbs 77 kg	180 lbs 82 kg	190 lbs 86 kg	200 lbs 91 kg	210 lbs 95 kg	220 lbs 100 kg	230 lbs 104 kg	240 lbs 109 kg	250 lbs 113 kg
Height in Feet and Inches Taas sa Piye at Pulgada	4'8" 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
	4'9" 1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
	4'10" 1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
	4'11" 1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
	5'0" 1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	5'1" 1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
	5'2" 1.57 m	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
	5'3" 1.60 m	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
	5'4" 1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
	5'5" 1.65 m		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
	5'6" 1.67 m		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
	5'7" 1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
	5'8" 1.73 m			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
	5'9" 1.75 m			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
	5'10" 1.78 m				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	5'11" 1.80 m				18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
	6'0" 1.83 m			16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	6'1" 1.85 m			16		19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

Healthy Weight
Malusog na Timbang

Overweight
Sobra sa timbang

Obese
Obese

Picture Card 6.2

Say:

A waist measurement greater than 35 inches (88 cm) for women is high. A waist measurement greater than 40 inches (102 cm) for men is high. A high waist measurement increases your risk for heart disease.

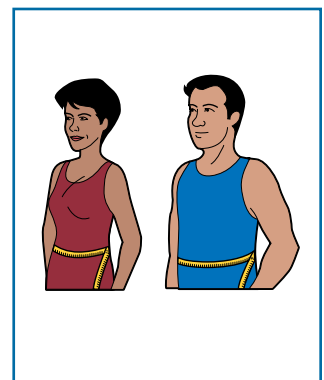
Larawan 6.2

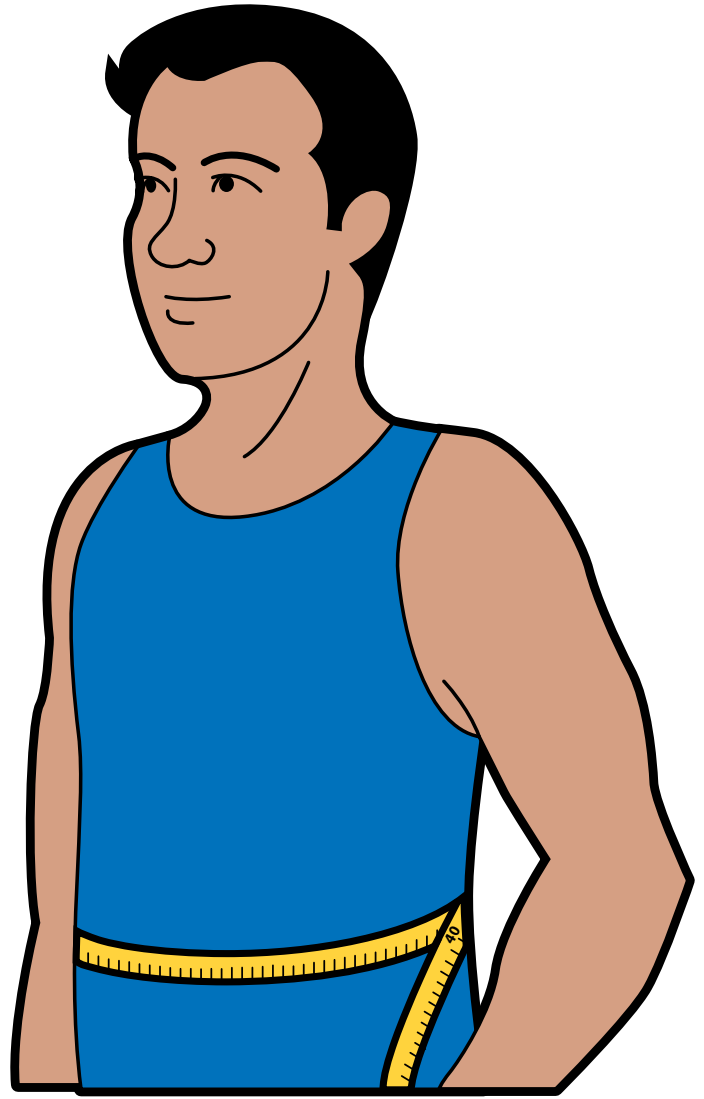
Sabihing:

Ang sukat ng baywang na higit sa 35 pulgada (88 cm) para sa mga kababaihan ay mataas.

Ang sukat ng baywang na higit sa 40 pulgada (102 cm) para sa mga kalalakihan ay mataas.

Ang mataas na sukat ng baywang ay nagpapataas sa panganib na magkaroon ka ng karamdaman sa puso.





Picture Card 6.3

Say:

Like Mila, you can lose weight in a healthy way if you:

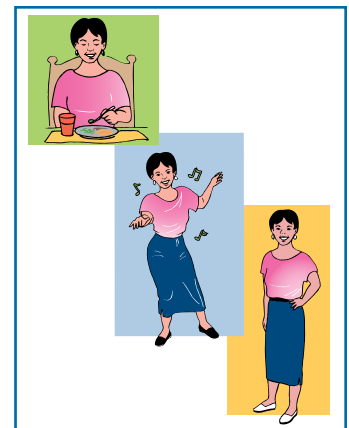
- Eat smaller portions.
- Eat a variety of foods lower in fat and calories.
- Increase your physical activity level.

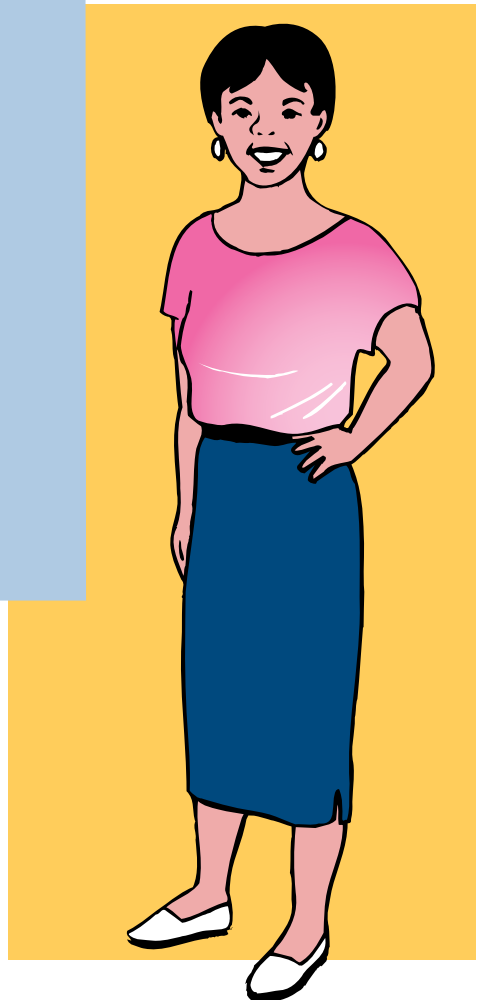
Larawan 6.3

Sabihing:

Tulad ni Mila, maaari kang magbawas ng timbang sa isang malusog na paraan kung ikaw ay:

- Kakain ng mas maliliit na hain.
- Kakain ng iba't-ibang mga pagkain na mas mababa sa fat at calories.
- Magdadagdag ng iyong antas ng pisikal na aktibidad.





Picture Card 6.4

Say:

Losing weight has become a moneymaking business. You hear about miracle diets that claim to help you lose weight quickly and easily. These products make only one thing lighter—and that's your wallet.

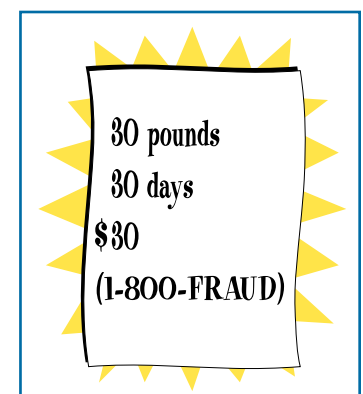
Be careful about ads that promote diets and exercise products using personal testimonies.

Larawan 6.4

Sabihing:

Ang pagbabawas ng timbang ay naging isa ng negosyong pinagkakaperahan. May mga naririnig ka ng mga milagrang diyeta na nagdedeclarang makakatulong sa iyong magbawas ng timbang sa paraang mas mabilis at madali. Ang mga produktong ito ay nakakapagpagaan lamang ng isang bagay—at iyan ay ang iyong pitaka.

Mag-ingat sa mga patalastas na nagsusulong ng mga pagdidiyeta at produktong pang-ehersisyo na gumagamit ng mga personal na pagtestigo.





30 pounds

30 days

\$30

(1-800-FRAUD)

Picture Card 6.5

Say:

Here's where you can look to find the number of calories in one serving on the Nutrition Facts label. This Nutrition Facts label shows the number of calories in canned fruit cocktail in **heavy syrup**.

The other Nutrition Facts label shows the number of calories in canned fruit cocktail in **fruit juice**.

Can you see the difference in calories and sugar?

Larawan 6.5

Sabihing:

Ito ang maaari mong tingnan upang matagpuan ang bilang ng mga calories sa isang serving sa etiketang Nutrition Facts. Ang etiketa ng Nutrition Facts na ito ay nagpapakita ng bilang ng mga calories sa de-latang fruit cocktail na nasa **heavy syrup**.

Ang isang etiketa ng Nutrition Facts ay nagpapakita ng bilang ng calories sa de-latang fruit cocktail na nasa **fruit juice**.

Nakikita mo ba ang pagkakaiba sa calories at asukal?





Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (110g)
Servings Per Container 3.5

Amount Per Serving

Calories 60 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 15mg	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 14g	
Protein 0g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 4%
Calcium 0% • Iron 2%



Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (110g)
Servings Per Container 3.5

Amount Per Serving

Calories 100 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 23mg	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 22g	
Protein 0g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 4%
Calcium 0% • Iron 2%

Picture Card 7.1

Say:

In the body, the food we eat goes to the stomach, where it is digested. The food is broken down into glucose. Blood glucose is also called blood sugar.

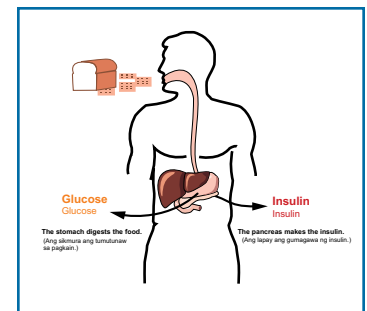
The blood takes the glucose to the cells of your body, where it is turned into the energy needed for daily life. However, glucose cannot enter the cells alone. Insulin, a hormone made in the pancreas, helps glucose enter the cells.

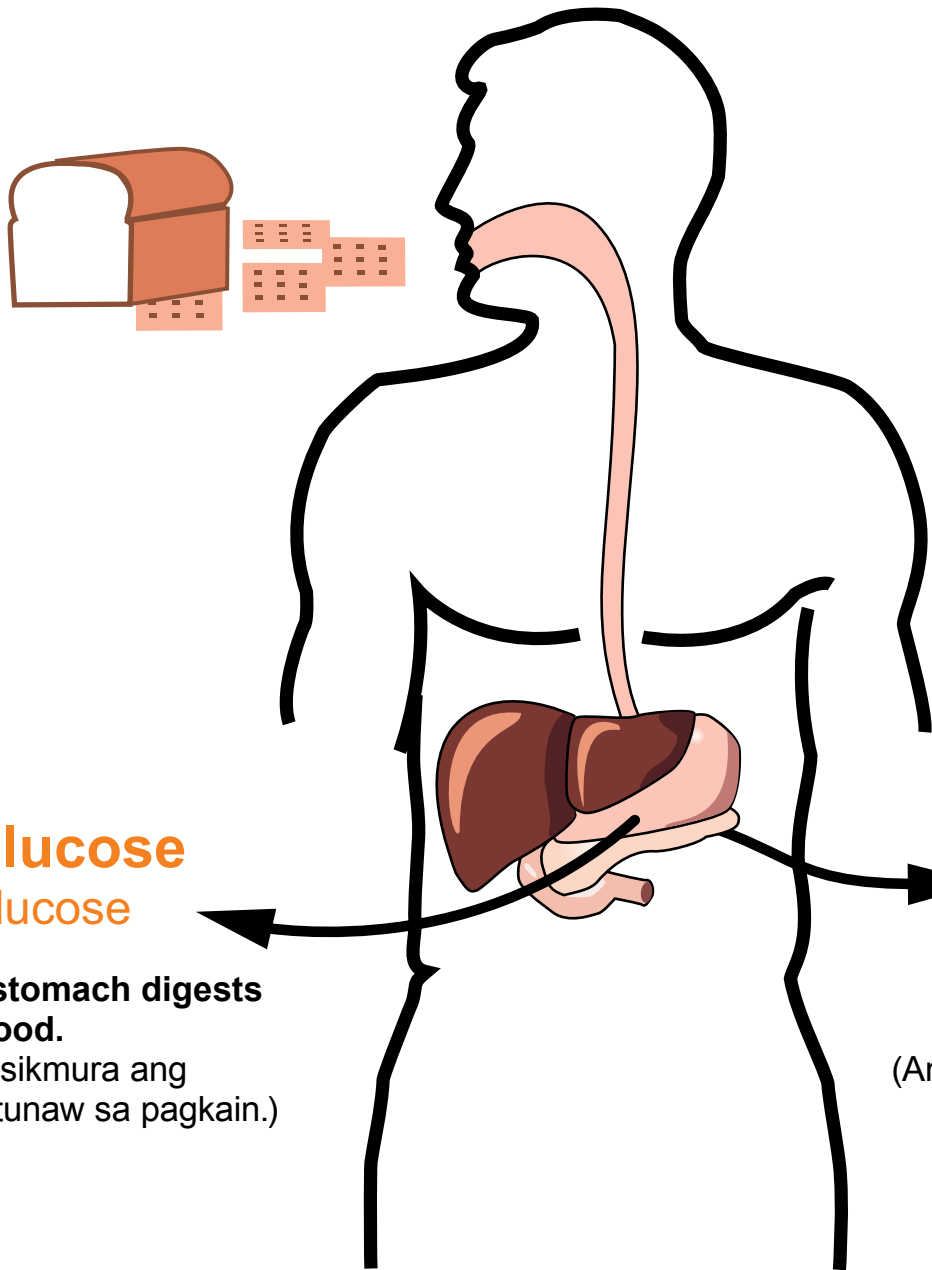
Larawan 7.1

Sabihing:

Sa katawan, ang pagkaing kinakain natin ay napupunta sa tiyan, kung saan ito ay natutunaw. Ang pagkain ay natutunaw at nagiging glucose. Ang blood glucose ay tinatawag ding blood sugar o asukal sa dugo.

Dinadala ng dugo ang glucose sa mga selula ng iyong katawan, kung saan ito ay ginagawang enerhiya na kinakailangan para sa pang-araw-araw na pamumuhay. Subalit, ang glucose ay hindi makakapasok sa mga selula nang mag-isa. Ang insulin, isang hormone na ginagawa sa lapay, ay tumutulong sa glucose na pumasok sa mga selula.





Glucose
Glucose

The stomach digests the food.
(Ang sikmura ang tumutunaw sa pagkain.)

Insulin
Insulin

The pancreas makes the insulin.
(Ang lapay ang gumagawa ng insulin.)

Picture Card 7.2

Say:

Diabetes happens when the body does not produce enough insulin or if the cells cannot use the insulin well. This means that the glucose cannot enter the cells and it builds up in the blood.

People who have high levels of glucose in their blood have diabetes.

People can also have prediabetes, which means their blood glucose levels are higher than normal, but not high enough to be diabetes.

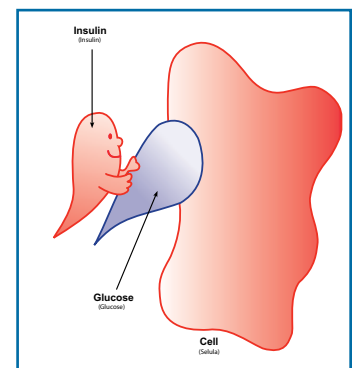
Larawan 7.2

Sabihing:

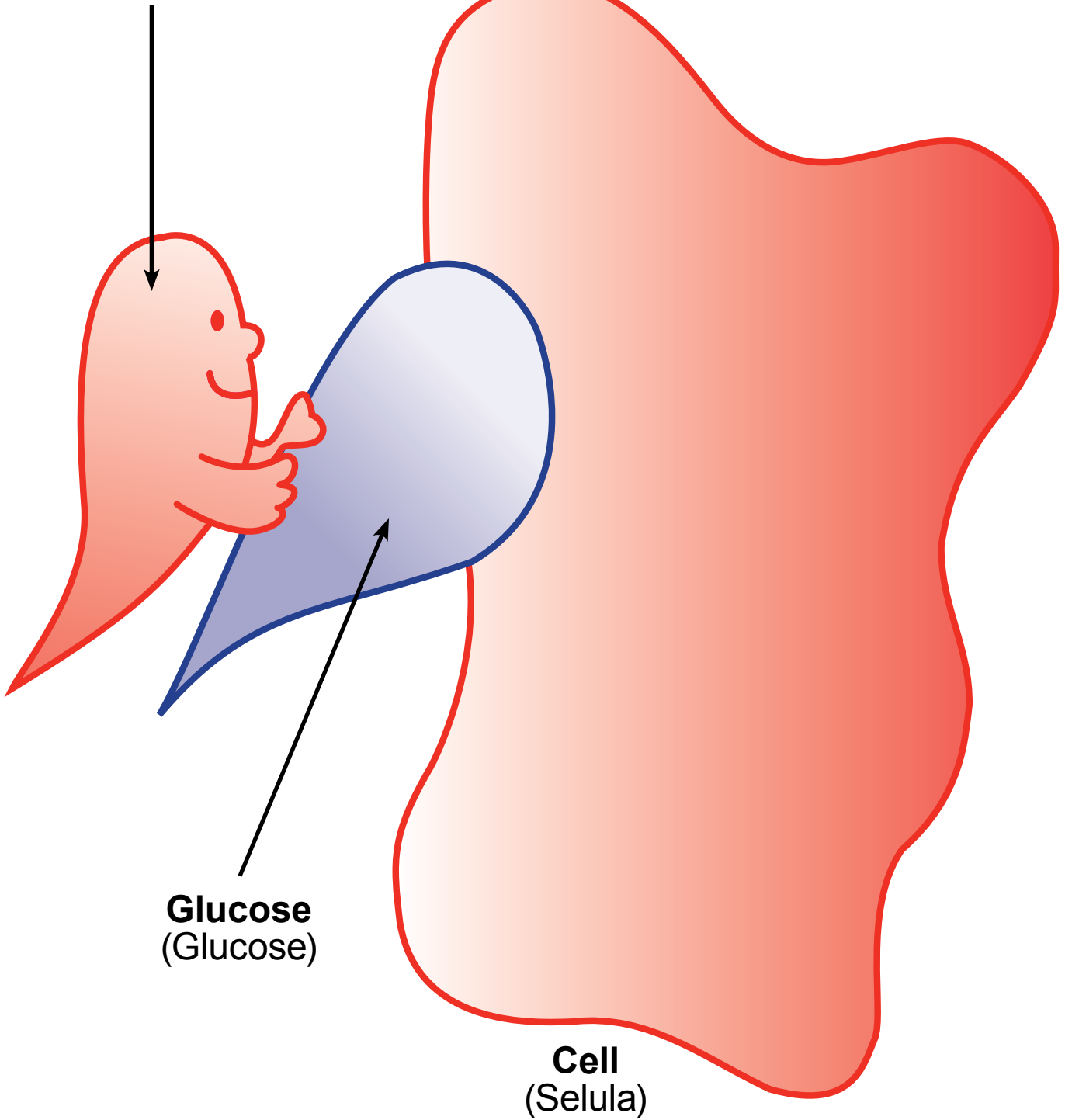
Nagkakaroon ng diabetes kapag ang katawan ay hindi nakakagawa ng sapat na insulin o kung ang mga selula ay hindi makagamit ng insulin nang maayos. Kapag nangyari ito, hindi makakapasok ang glucose sa mga selula at ito ay mamumuo sa dugo.

Ang taong may matataas na antas ng glucose sa kanilang dugo ay may diabetes.

Maaari ding magkaroon ng prediabetes ang isang tao kapag ang antas ng glucose sa dugo ay mas mataas kaysa sa normal, ngunit hindi ganon kataas upang magkaroon ng diabetes.



Insulin
(Insulin)



Glucose
(Glucose)

Cell
(Selula)

Picture Card 7.3

Say:

When a person does not have diabetes, the pancreas produces a healthy amount of insulin, which the body can use. There are two main types of diabetes.

Type 1 diabetes:

- The pancreas no longer produces insulin. Requires an insulin pump or shots every day.
- Is usually found in children, adolescents, and young adults.

Type 2 diabetes:

- The body produces some insulin, but cannot use it well. This happens more often in people who are overweight and not physically active.
- Is usually treated with pills or, sometimes, insulin shots.
- Can occur at any age, but is more common after age 40. Is rising among children, especially if they are overweight.

Larawan 7.3

Sabihing:

Kapag ang isang tao ay walang diabetes, ang lapay ay gumagawa ng sapat na dami ng insulin na magagamit ng katawan. May dalawang pangunahing uri ng diabetes.

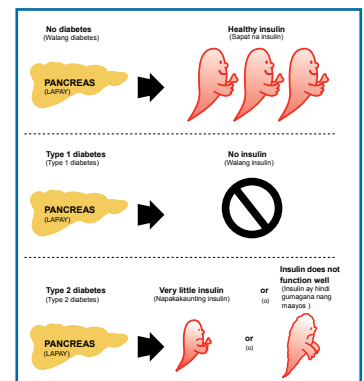
Type 1 diabetes:

- Ang lapay ay hindi na nakakagawa ng insulin. Nangangailangan ng bomba o turok ng insulin araw-araw.
- Karaniwang matatagpuan sa mga bata, binata't dalaga, o mga mas nakababatang taong nasa wastong gulang.

Type 2 diabetes:

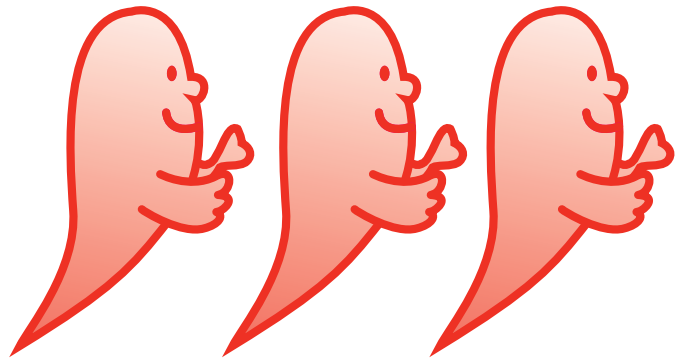
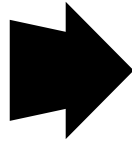
- Ang katawan ay nakakagawa ng insulin, ngunit hindi nito magagamit ito nang maayos. Ito ay madalas na nangyayari sa mga taong sobra sa timbang at hindi aktibo ang katawan.
- Karaniwang magagamot ng mga pildoras o, minsan, sa pamamagitan ng turok ng insulin.
- Maaari maganap sa anumang edad, ngunit mas madalas paglampas ng edad na 40.

Tumataas ang antas nito sa mga bata, lalo na kung sila ay sobra sa timbang.



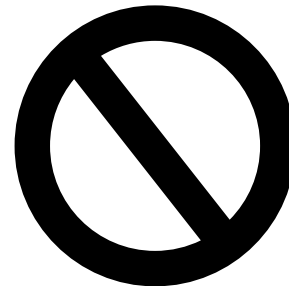
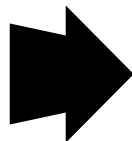
No diabetes
(Walang diabetes)

Healthy insulin
(Sapat na insulin)



Type 1 diabetes
(Type 1 diabetes)

No insulin
(Walang insulin)

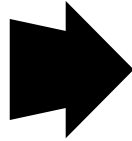


Type 2 diabetes
(Type 2 diabetes)

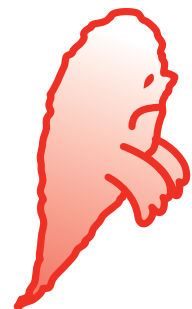
Very little insulin
(Napakakaunting insulin)

or
(o)

Insulin does not function well
(Insulin ay hindi gumagana nang maayos)



or
(o)



Picture Card 7.4

Say:

Your risk for diabetes rises if you:

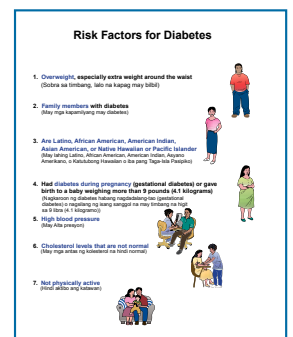
- Are overweight—especially with extra weight around the waist.
- Have a parent or sibling with diabetes.
- Are Latino, African American, American Indian, Asian American, or Native Hawaiian or other Pacific Islander.
- Have had gestational diabetes or have given birth to a baby weighing more than 9 pounds (4.1 kilograms).
- Have blood pressure that is 140/90 mmHg or higher or have been diagnosed with high blood pressure.
- Have abnormal cholesterol levels:
—HDL cholesterol (“good” cholesterol) 35 mg/dL or lower
—Triglyceride level 250 mg/dL or higher
- Participate in physical activity fewer than three times a week.

Larawan 7.4

Sabihing:

Tumataas ang tsansa na magkaroon ng diabetes kapag ikaw ay:

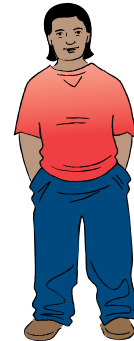
- Sobra sa timbang—lalo na kapag may bilbil.
- May magulang o kapatid na may diabetes.
- May lahing Latino, African American, American Indian, Asyano-Amerikano, o Katutubong Hawaiian o iba pang Taga-Isla Pasipiko.
- Nagkaroon ng gestational diabetes (diabetes habang nagdadalang-tao) o nagsilang ng isang sanggol na may timbang na higit sa 9 libra (4.1 kilogramo).
- May presyon ng dugo na 140/90 mmHg o higit pa o natuklasang may alta-presyon.
- May hindi-normal na antas ng kolesterol:
—HDL cholesterol (“good” o “mabuting” cholesterol) 35 mg/dL o mas mababa pa
—Antas ng Triglyceride na 250 mg/dL o higit pa
- Bhirang gumawa ng mga pisikal na aktibidad (mas madalang sa tatlong beses sa isang linggo).



Risk Factors for Diabetes

(Mga Salik ng Panganib para sa Diabetes)

1. **Overweight, especially with extra weight around the waist**
(Sobra sa timbang, lalo na kapag may bilbil)



2. **Family members with diabetes**
(May mga kapamilyang may diabetes)



3. **Are Latino, African American, American Indian, Asian American, or Native Hawaiian or other Pacific Islander**
(May lahing Latino, African American, American Indian, Asyano Amerikano, o Katutubong Hawaiian o iba pang Taga-Isla Pasipiko)



4. **Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or gave birth to a baby weighing more than 9 pounds (4.1 kilograms)**
(Nagkaroon ng diabetes habang nagdadalang-tao (gestational diabetes) o nagsilang ng isang sanggol na may timbang na higit sa 9 libra (4.1 kilogramo))

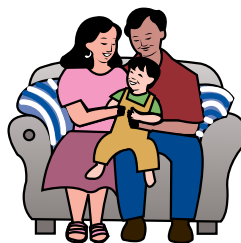
5. **High blood pressure**
(May Alta presyon)



6. **Cholesterol levels that are not normal**
(May mga antas ng kolesterol na hindi normal)



7. **Not being physically active**
(Hindi aktibo ang katawan)



Picture Card 7.5

Say:

Now let's review the symptoms of diabetes:

- Feeling tired
- Increased thirst
- Frequent urination
- Increased hunger
- Unexplained weight loss
- Sores that don't heal
- Very dry skin
- "Pins and needles" feeling in feet
- Blurry vision
- Feeling irritable

Often, people with type 2 diabetes have no symptoms. If you have one or more symptoms, see your doctor right away.

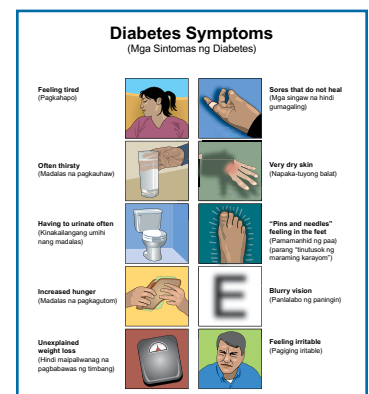
Larawan 7.5

Sabihing:

Balikan natin ang mga sintomas ng diabetes:

- Pagkahapo
- Madalas na pagkauhaw
- Madalas na pag-ihing
- Madalas na pagkagutom
- Hindi maipaliwanag na pagbabawas ng timbang
- Mga singaw na hindi gumagaling
- Napaka-tuyong balat
- Pamamanhid ng paa (parang "tinutusok ng maraming karayom")
- Panlalabo ng paningin
- Pagiging irritable

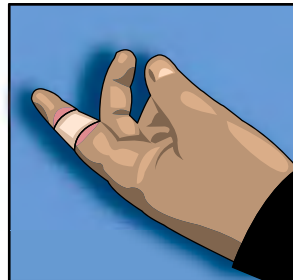
Kadalasan, ang mga taong may type 2 diabetes ay walang nararanasang mga sintomas. Kung mayroon kang isa o higit pa sa mga sintomas na ito, makipagkita agad sa iyong doktor.



Diabetes Symptoms

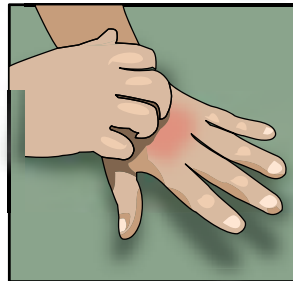
(Mga Sintomas ng Diabetes)

Feeling tired
(Pagkahapo)



Sores that do not heal
(Mga singaw na hindi gumagaling)

Often thirsty
(Madalas na pagkauhaw)



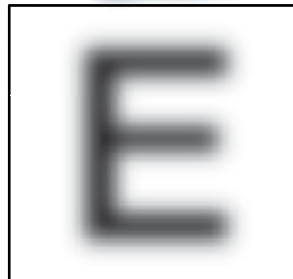
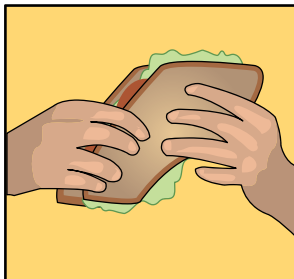
Very dry skin
(Napaka-tuyong balat)

Having to urinate often
(Kinakailangang umihi nang madalas)



“Pins and needles” feeling in the feet
(Pamamanhid ng paa
(parang “tinutusok ng maraming karayom”))

Increased hunger
(Madalas na pagkagutom)



Blurry vision
(Panlalabo ng paningin)

Unexplained weight loss
(Hindi maipaliwanag na pagbabawas ng timbang)



Feeling irritable
(Pagiging irritable)

Picture Card 7.6

Say:

To find out if you have diabetes, you can take a fasting blood glucose test at the doctor's office or at a lab.

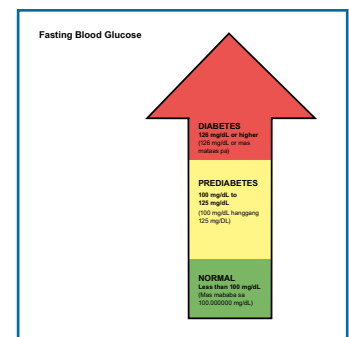
- A fasting blood glucose level below 100 mg/dL is normal. Good news!
- A fasting blood glucose level of 100 to 125 mg/dL is prediabetes. This is a warning that you are at risk for developing type 2 diabetes. It is time to lose weight and be physically active at least 5 days a week.
- A fasting blood glucose level of 126 mg/dL or higher means that you have diabetes. If you have diabetes, you should work with your doctor and other health care providers to learn to control it.

Larawan 7.6

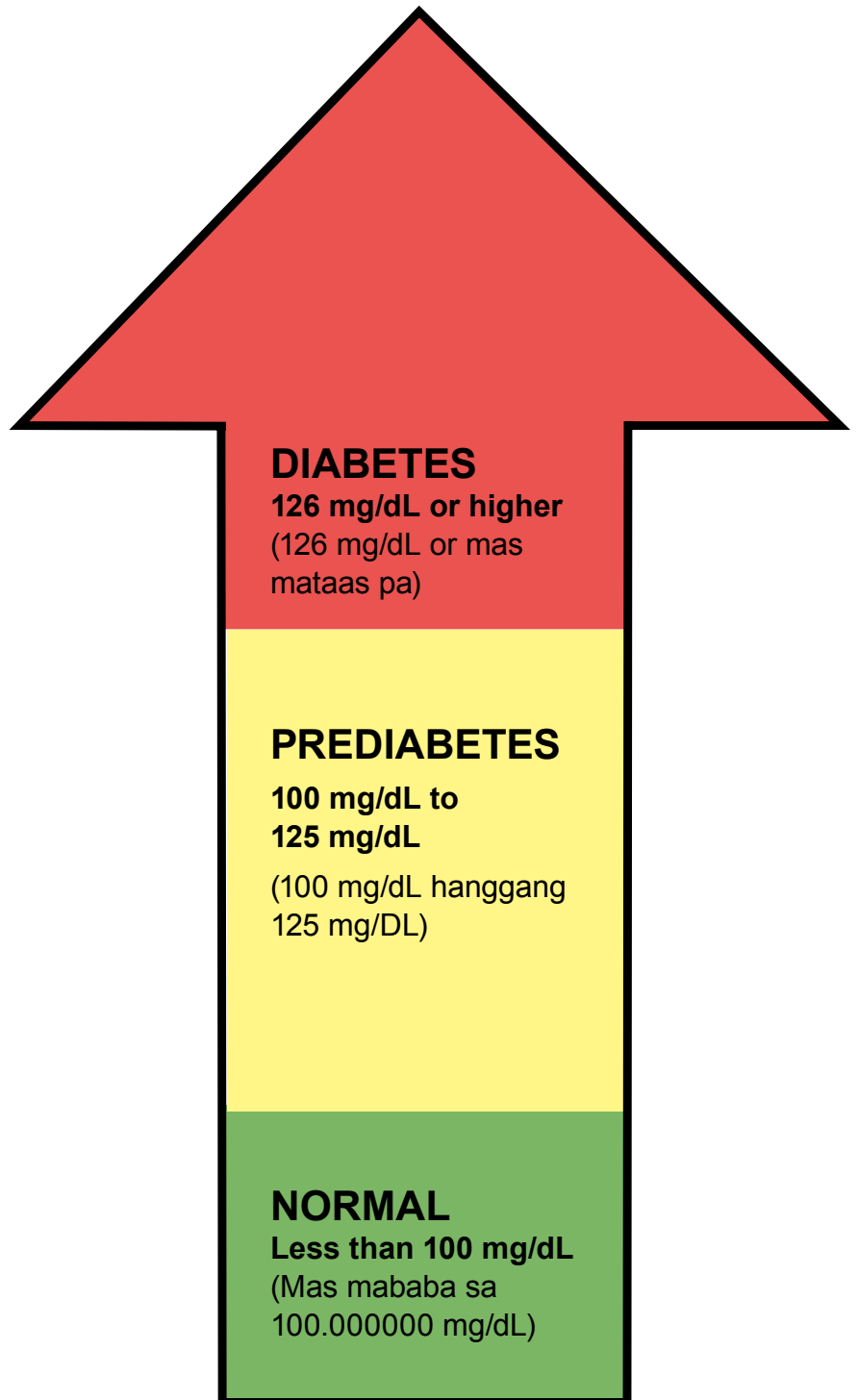
Sabihing:

Upang malaman kung ikaw ay may diabetes, kailangan mong sumailalim sa isang pagsusuri ng fasting blood glucose (glucose sa dugo habang hindi kumakain) sa tanggapan ng doktor o sa isang lab.

- Ang antas ng fasting blood glucose na mas mababa sa 100 mg/dL ay normal. Magandang balita!
- Ang fasting blood glucose level na 100 hanggang 125 mg/dL ay prediabetes. Ito ay isang babala na nanganganib kang magkaroon ng type 2 diabetes. Panahon na upang magbawas ng timbang at maging aktibo ang iyong katawan nang hindi bababa sa 5 araw sa isang linggo.
- Ang antas ng fasting blood glucose na 126 mg/dL o mas mataas pa ay nangangahulugan na mayroon kang diabetes. Kung mayroon kang diabetes, dapat kang makipagtulungan sa iyong doktor o sa iba pang mga tagapangalaga ng kalusugan upang matutunan mong kontrolin ito.



Fasting Blood Glucose



Picture Card 8.1

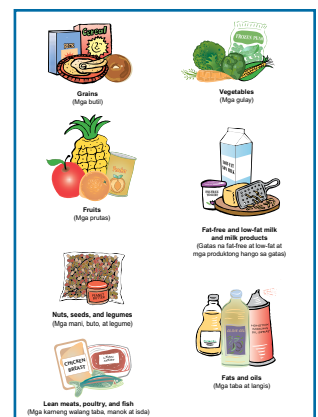
Say:

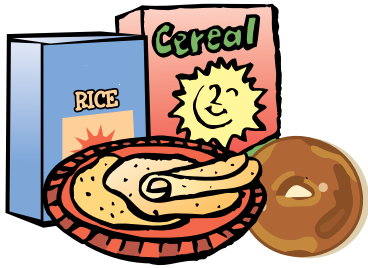
A heart healthy eating plan is useful. It shows both the types and amounts of foods that we can choose for better health.

Larawan 8.1

Sabihing:

Kapaki-pakinabang ang pagkakaroon ng isang plano sa pagkain na malusog para sa puso. Ipinapakita nito ang parehong uri at dami ng pagkain na maaari nating pamilian para maging mas malusog.

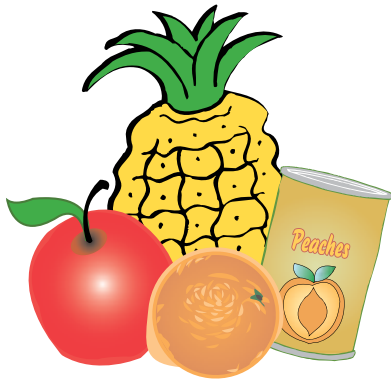




Grains
(Mga butil)



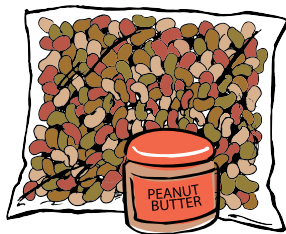
Vegetables
(Mga gulay)



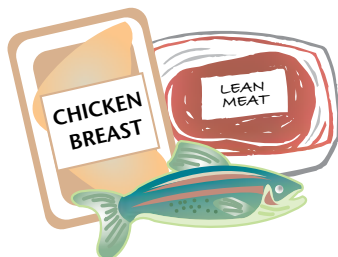
Fruits
(Mga prutas)



**Fat-free and low-fat milk
and milk products**
(Gatas na fat-free at low-fat at
mga produktong hango sa gatas)



Nuts, seeds, and legumes
(Mga mani, buto, at legume)



Lean meats, poultry, and fish
(Mga karneng walang taba, manok at isda)



Fats and oils
(Mga taba at langis)

Picture Card 9.1

Say:

People often find that they are too tired to prepare the kinds of meals they would like their families to eat. Today, we will learn some ways to save time and make meal preparation easier. Some tips include:

- Plan weekly meals based on your family's schedule.
- Save money and time by making only one trip to the store.
- Make and use a shopping list.
- Teach your family how to shop for groceries.

Larawan 9.1

Sabihing:

Kadalasan ay natutuklasan ng mga tao na masyado na silang pagod upang maghanda ng mga pagkain na nais nilang ipakain sa kani-kanilang mga pamilya. Ngayon, matututunan natin ang ilang mga paraan upang makatipid ng oras at mapadali ang paghahanda ng pagkain. Kabilang sa ilang mga tip ay ang mga sumusunod:

- Magplano ng mga lingguhang pagkain batay sa iskedyul ng iyong pamilya.
- Magtipid ng pera at oras sa pamamagitan ng isang beses na pagpunta lamang sa pamilihan.
- Gumawa at gumamit ng listahan ng mga bibilhin.
- Turuan ang iyong pamilya kung paano mamili ng mga groceries.





Picture Card 9.2

Say:

There are some things families can do in advance to enjoy heart healthy meals when time is limited. Some tips include:

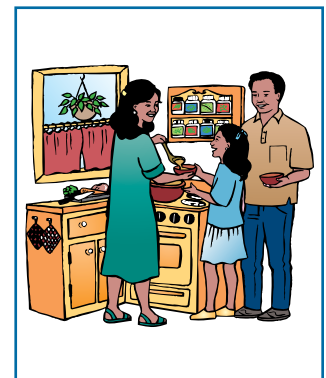
- Prepare some foods in advance, such as spaghetti sauce, and use these foods for quick meals. For example, you can add chicken or turkey to the sauce and serve it over spaghetti or rice with vegetables.
- Prepare part of a meal the night before. For example, marinate chicken in the refrigerator overnight.
- Pack your lunch the night before.
- Cook two or three dishes on your day off, then freeze them.

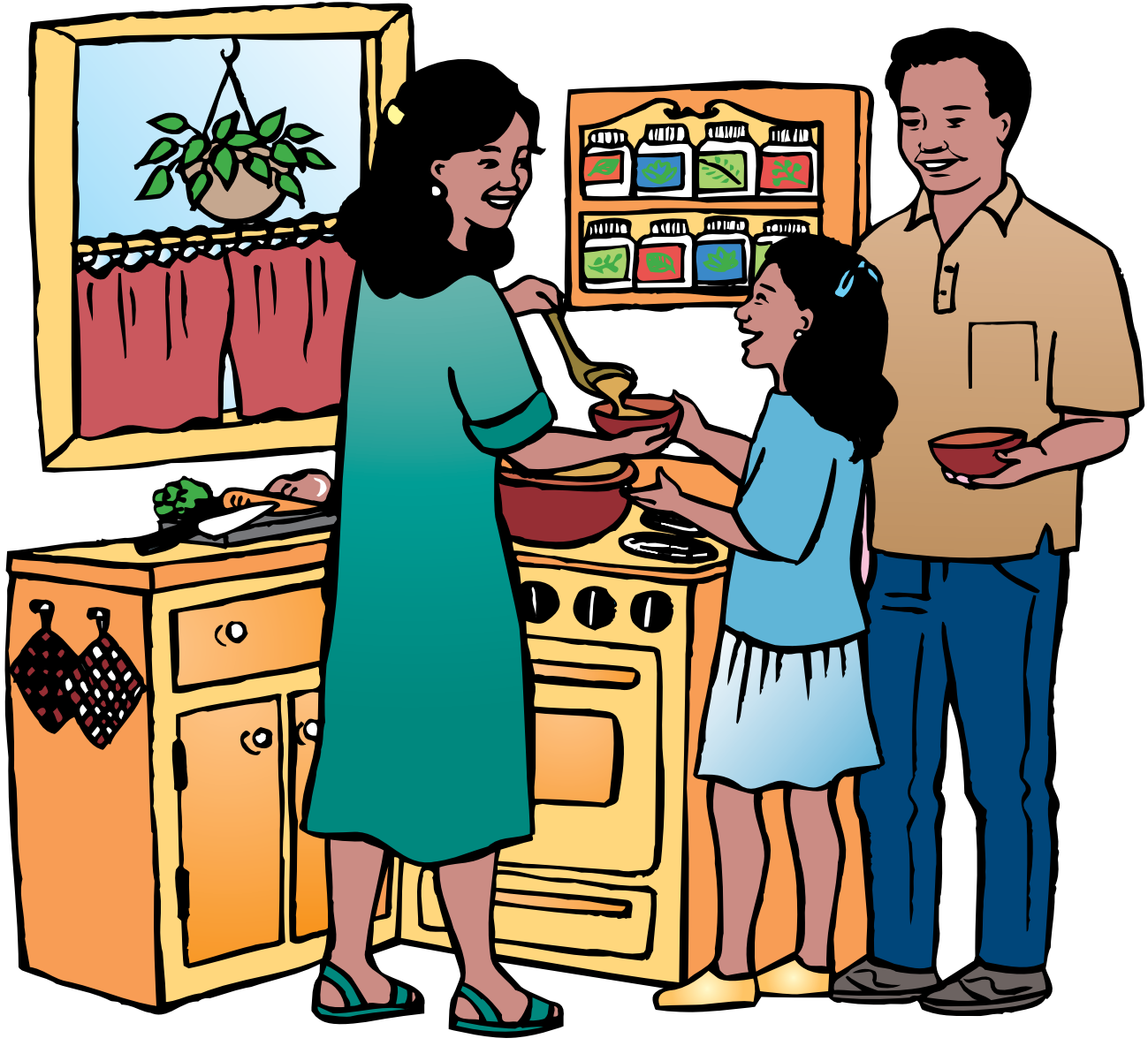
Larawan 9.2

Sabihing:

Mayroong ilang mga bagay na maaaring unahing gawin ng mga pamilya upang matamasa nila ang mga pagkaing malusog para sa puso kapag limitado ang oras. Kabilang sa ilang mga tip ay ang mga sumusunod:

- Unahin ang paghahanda ng ilang mga pagkain, tulad ng spaghetti sauce. Gamitin ang mga pagkain na ito para sa pangmadaliang kainan. Halimbawa, maaari kang magdagdag ng manok o pabo sa sarsa at ihain ito kasama ng spaghetti o kanin na may mga gulay.
- Ihanda na sa gabi ang preparasyon ng ulam kung ihahain ito kinabukasan. Halimbawa, ibabad ang manok sa refrigerator nang magdamag.
- Ibalot ang iyong tanghalian sa gabi kung babaunin ito kinabukasan.
- Magluto ng dalawa o tatlong putahe sa mga araw na wala kang pasok, at ilagay ang mga ito sa freezer.





Picture Card 9.3

Say:

Many fast foods can be higher in saturated fat, sodium, and calories, but you can choose healthier foods from the menu.

Some tips include:

- Order small, plain hamburgers instead of deluxe sandwiches.
- Choose grilled chicken or fish sandwiches instead of breaded fried chicken or fish sandwiches.
- Share a small order of french fries instead of eating a large order by yourself.
- Order a green vegetable or salad instead of two or more starches like potatoes, rice, pasta, corn, or bread.
- Choose water instead of a soft drink or milkshake.
- Have steamed rice instead of fried rice.
- Avoid monosodium glutamate (MSG).
- Use less soy sauce.

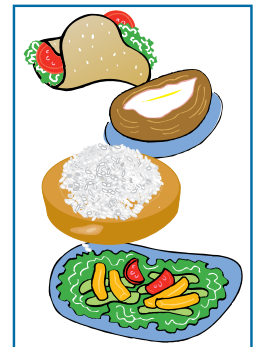
Larawan 9.3

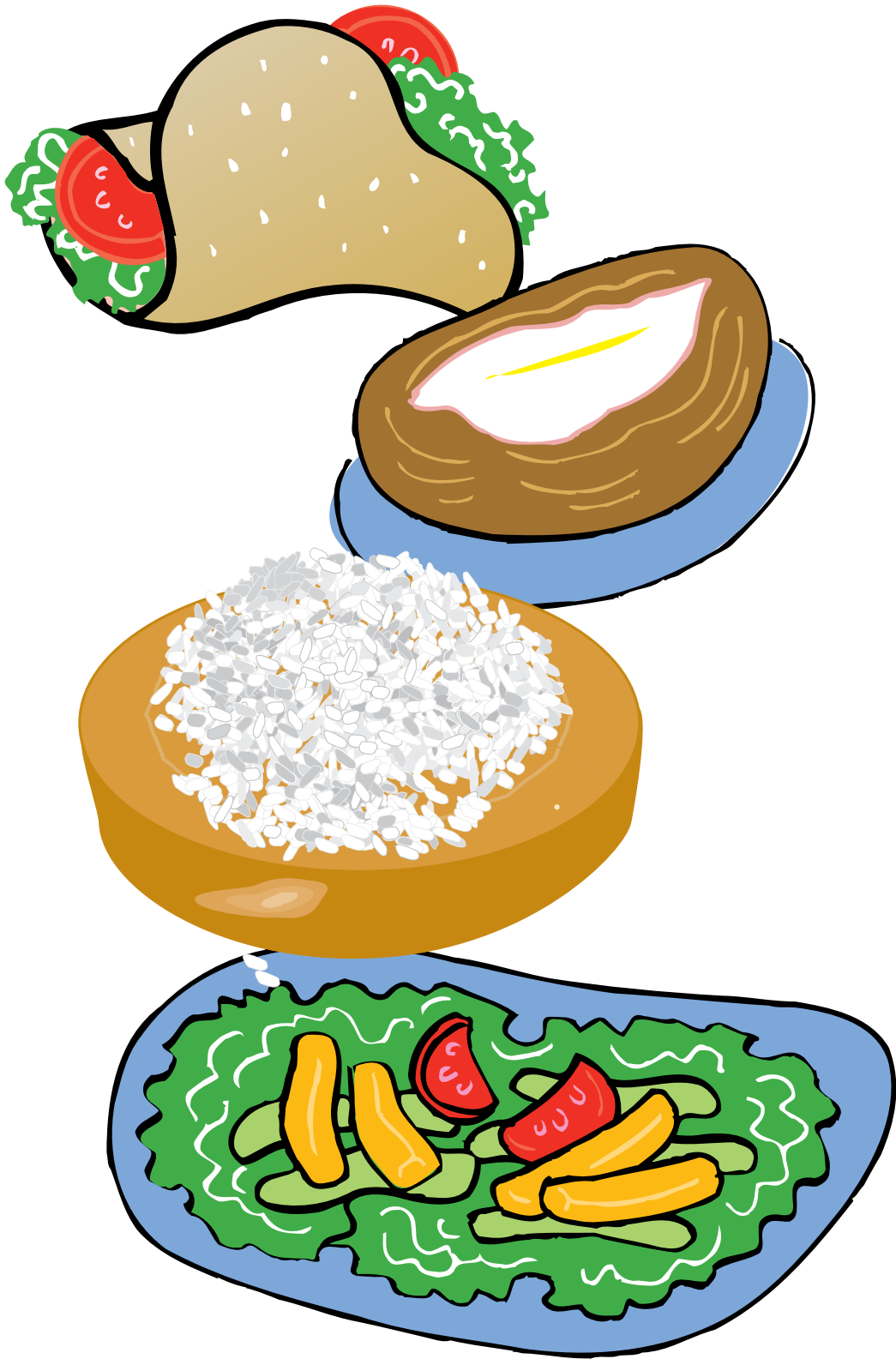
Sabihing:

Maraming mga fast food ang may mas mataas na saturated fat, sodium at calories, ngunit maaari kang pumili ng mas malulusog na mga pagkain mula sa menu.

Kabilang sa ilang mga tip ay:

- Mag-order ng mga maliliit at simpleng hamburger sa halip na mga magagarbong sandwich.
- Piliin ang sandwich na yari sa inihaw na manok o isda a halip na piniritong manok o isda.
- Paghatian ang isang maliit na order ng french fries sa halip na kainin nang mag-isa ang isang malaking order.
- Mag-order ng isang berdeng gulay o salad sa halip ng dalawa o higit pang mga pagkaing may harina tulad ng patatas, kanin, pasta, mais o tinapay.
- Piliin ang tubig sa halip na soft drink o milkshake.
- Kumain ng sinaing sa halip na sinangag na kanin.
- Iwasan ang monosodium glutamate (MSG).
- Bawasan ang paggamit ng toyo.





Picture Card 10.1

Say:

Smoking can cause heart attacks, stroke, and cancer. It can also cause asthma attacks and pulmonary diseases. Other effects include stains on teeth and fingers, bad breath, gum disease, early wrinkling, and a decreased sense of smell and taste.

To quit smoking:

- Get ready by setting a date and throwing away all cigarettes, lighters, matches, and ashtrays.
- Line up support. Ask your friends and family for help.
- Find ways to distract yourself. Do something to reduce your stress.
- Use a nicotine patch, gum, or spray. Check with your doctor.
- If you slip, do not be discouraged! Try again.

Larawan 10.1

Sabihing:

Ang paninigarilyo ay maaaring magdulot ng mga atake sa puso, stroke at kanser. Maaari din itong magdulot ng mga pag-atake ng hika at mga karamdaman sa baga. Kabilang sa iba pang mga epekto ay ang mga mantsa sa ngipin at daliri, mabahong hininga, karamdaman sa gilagid, maagang pangungulubot ng balat, at mas mahinang pang-amoy at panlasa.

Upang makatigil sa paninigarilyo:

- Maghanda sa pamamagitan ng pagtatakda ng isang petsa kung kailan itatapon ang lahat ng mga sigarilyo, lighter, posporo at ashtray.
- Tipunin ang mga susuporta sa iyo. Humingi ng tulong sa iyong mga kaibigan at kapamilya.
- Maghanap ng mga paraan upang libangin ang iyong sarili. Gumawa ng mga bagay na makakabawas sa iyong stress.
- Gumamit ng nicotine patch, gum o spray. Tanungin ang iyong doktor.
- Kung ikaw ay mabibigo, huwag mawawalan ng pag-asa! Subukan ulit na tumigil sa paninigarilyo.





Picture Card 10.2

Ask:

Do you think it is all right for pregnant women to smoke?

Note: Allow a moment for group members to respond.

Say:

Pregnant women should not smoke, because it will affect their babies' health and well-being. They also should stay away from others who smoke because of the harm that secondhand smoke causes.

Larawan 10.2

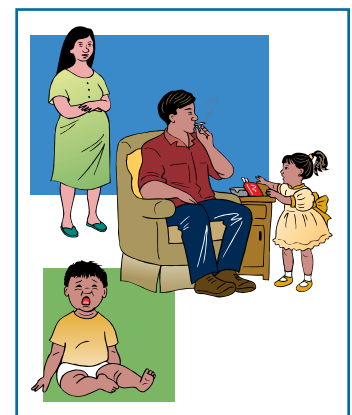
Magtanong:

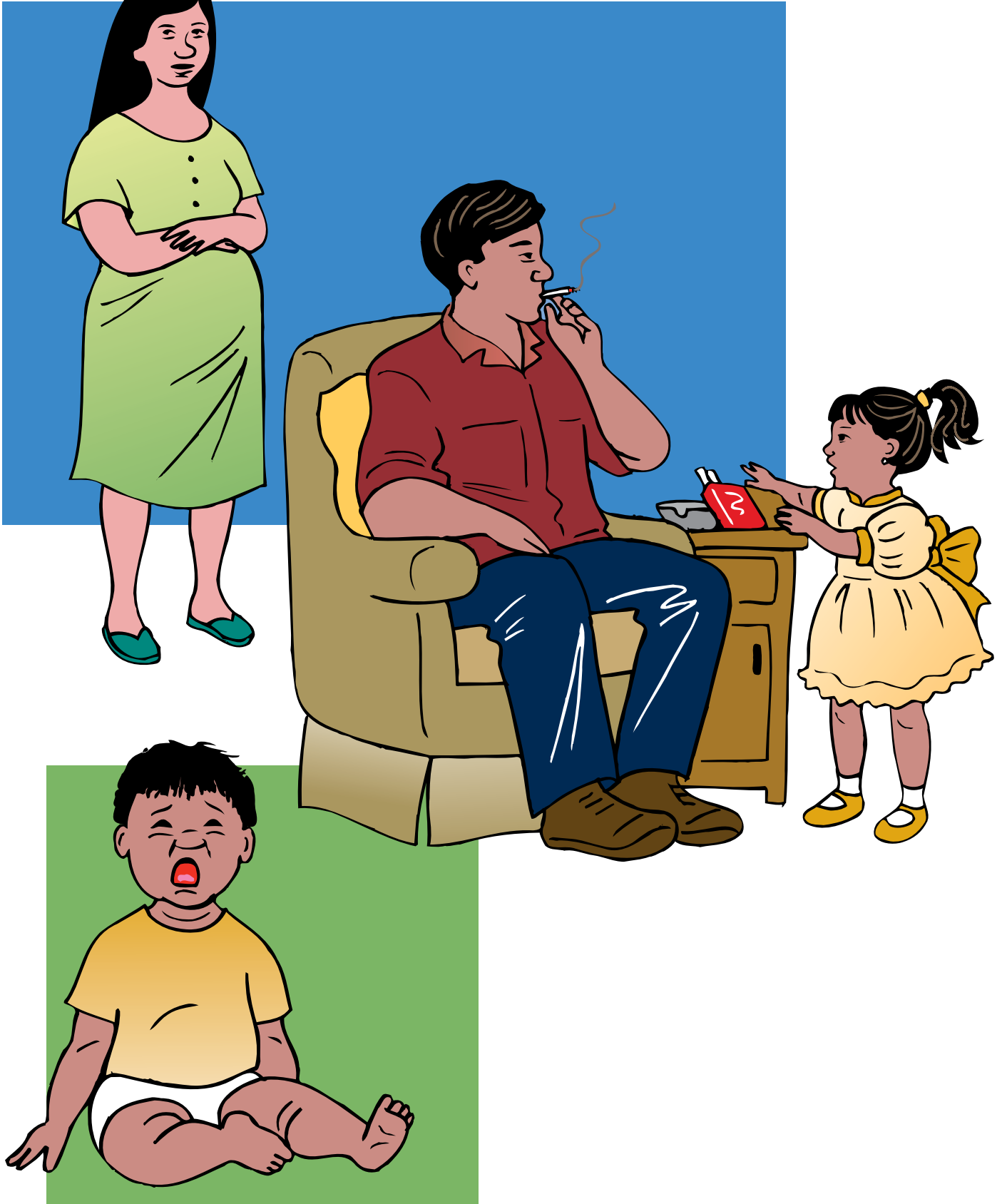
Sa tingin mo, tama bang manigarilyo ang mga babaeng nagdadalang-tao?

Paunawa: Maglaan ng ilang sandali upang makatugon ang mga kasapi ng pangkat.

Sabihing:

Ang mga babaeng nagdadalang-tao ay hindi dapat manigarilyo, sapagkat maaapektuhan nito ang kalusugan at kapakanan ng kanilang mga sanggol. Dapat din nilang iwasan ang iba pang mga taong naninigarilyo dahil sa mga kapahamakang dulot ng nalalanghap na usok mula sa iba o secondhand smoke.





Picture Card 10.3

Ask:

Why do you think many people begin smoking as teenagers?

If not mentioned, **say:**

- To be like their friends
- To try to look older
- To be like celebrities who smoke
- Ads make smoking look “cool” or glamorous
- To be like their parents or other family members who smoke
- To do something their parents do not want them to do
- They downplay the harm smoking can do, or they think they will not be harmed
- They like the prizes tobacco companies offer

Larawan 10.3

Magtanong:

Bakit sa tingin mo ay maraming mga tao ang nagsisimulang manigarilyo kapag sila ay mga tinedyer?

Kung hindi nabanggit, **sabihing:**

- Upang makigaya sa kanilang mga kaibigan
- Upang magmukhang mas matanda
- Upang tumulad sa mga sikat na taong naninigarilyo
- Ang mga patalastas ay nagpapakita na ang paninigarilyo ay “cool” o bongga
- Upang maging katulad ng kanilang mga magulang o iba pang mga kapamilyang naninigarilyo
- Upang gawin ang isang bagay na ayaw ng kanilang mga magulang
- Hindi nila sineseryoso ang panganib na maaaring idulot ng paninigarilyo, o sa tingin nila ay hindi sila mapapahamak
- Gusto nila ang mga premyong iniaalok ng mga kumpanya ng sigarilyo





Picture Card 11.1

Say:

Thank you for taking the time to attend and actively participate in the sessions.

Now you are equipped with the knowledge and skills to live a heart healthy lifestyle.

I hope you will use the information to help improve the heart health of yourself and your family.

Larawan 11.1

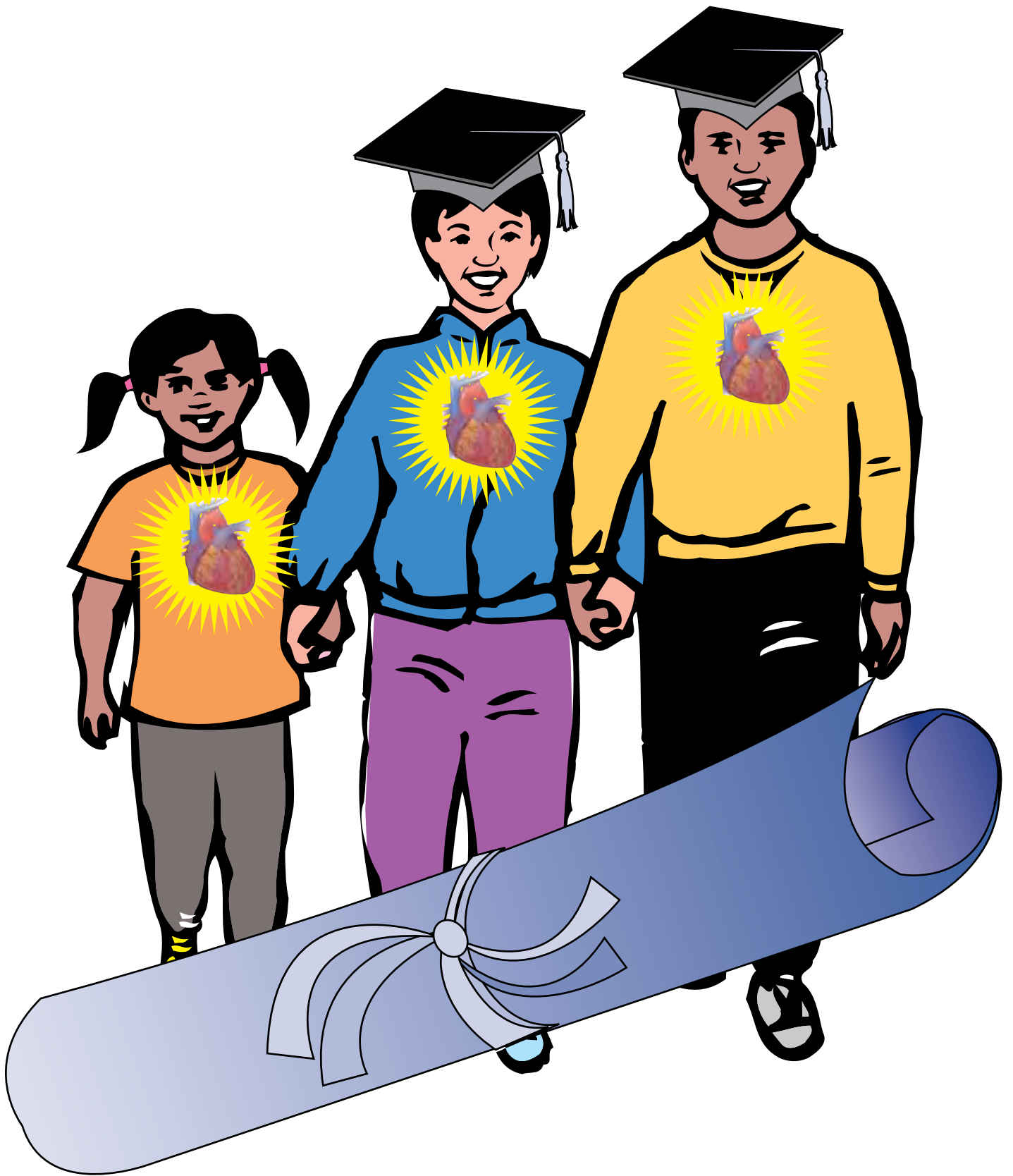
Sabihing:

Salamat sa paglalaan ng panahon upang dumalo at aktibong makilahok sa mga sesyon.

Ngayon ay may taglay ka ng kaalaman at mga kakayahan upang mamuhay nang may malusog na puso.

Umaasa akong gagamitin mo ang impormasyon upang matulungang mapabuti ang kalusugan ng puso ng iyong sarili at ng iyong pamilya.





For More Information

The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Health Information Center (HIC) is a service of the NHLBI of the National Institutes of Health. The NHLBI HIC provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases and sleep disorders.

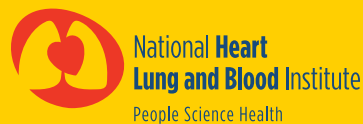
For more information, contact:

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: www.nhlbi.nih.gov

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



NIH Publication No. 08-6341
July 2008