

**Be Heart Healthy:
Enjoy Living Smoke Free
Healthy Heart, Healthy Family**

**Magkaroon ng Malusog na Puso:
Masiyahan sa Pamumuhay
na Walang Sigarilyo**

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya

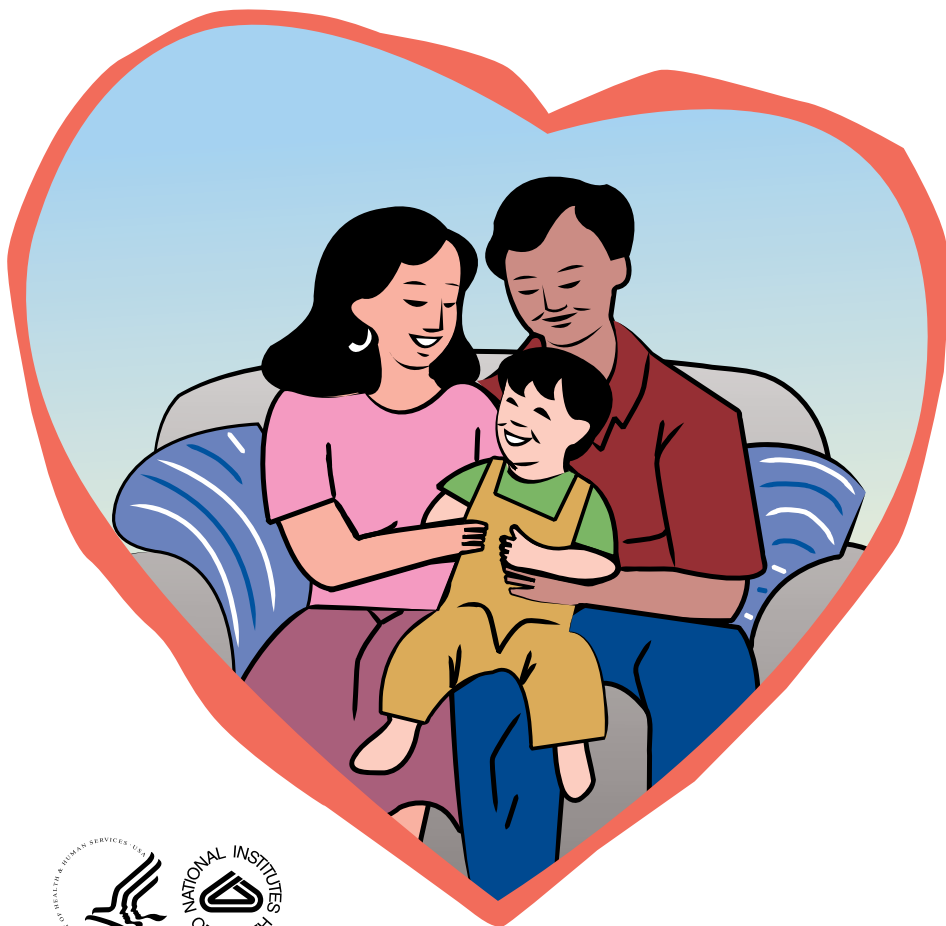


U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

**Be Heart Healthy:
Enjoy Living Smoke Free
Healthy Heart, Healthy Family**

**Magkaroon ng Malusog na Puso:
Masiyahan sa Pamumuhay
na Walang Sigarilyo**

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



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



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

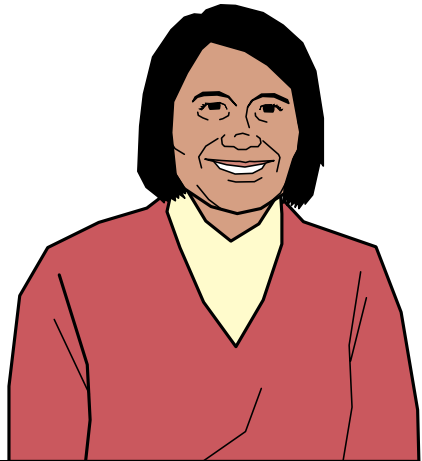
NIH Publication No. 08-6350
July 2008



Saying “No” to Smoking Is Cool

Did you know?

- Smoking causes about one in every five deaths in the United States.
- Each day about 2,000 young people under age 18 become regular smokers.
- Nonsmokers who are exposed to secondhand smoke increase their risk of developing heart disease by 25 to 30 percent.
- Secondhand smoke is harmful to the health of children and can trigger an asthma attack.



Mila will show you how she quit smoking and made her home smoke free.



Ang Sumagot ng “Hindi” sa Paninigarilyo ay Cool

Alam mo ba?

- Ang paninigarilyo ay nagdudulot ng isa sa bawat limang mga pagkamatay sa Estados Unidos.
- Bawat araw ay 2,000 mga kabataang wala pang edad na 18 taong gulang ang nagiging *regular* nang manigarilyo.
- Ang mga hindi naninigarilyo na nahantad sa usok ng sigarilyo mula sa ibang tao ay tumataas ang kanilang panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso ng 25 hanggang 30 porsyento.
- Ang usok ng sigarilyo na mula sa ibang tao ay nakasasama sa kalusugan ng mga bata at maaaring mag-trigger ng atake sa *asthma*.

Ipakita sa iyo ni **Mila** kung paano siya tumigil sa paninigarilyo at ginawa niyang malaya sa usok ang kanyang tahanan.



What Mila Learned About Smoking

Why Quit Smoking?

To improve your family's well-being:

- Enjoy a longer and healthier life with your children and grandchildren.
- Breathe easier.
- Have more energy.
- Save money that you were spending on cigarettes.
- Set a good example for your children.

Look and smell better:

- Get rid of bad breath.
- Have fresh-smelling clothes and hair.
- Lose yellow stains on teeth and fingers.
- Prevent wrinkles.



Ano ang Natutunan ni Mila sa Paninigarilyo

Bakit Huminto sa Paninigarilyo?

Upang mapabuti ang kapakanan ng iyong pamilya:

- Tamasahin ang isang mas mahaba at mas malusog na buhay kasama ang iyong mga anak at apo.
- Mas madaling huminga.
- Magkaroon ng karagdagang lakas.
- Makatipid ng pera na ginagamit upang bumili ng sigarilyo.
- Magtakda ng isang mabuting halimbawa para sa iyong mga anak.

Magkaroon ng maayos na hitsura at amoy:

- Puksain ang mabahong hininga.
- Magkaroon ng sariwang amoy sa damit at buhok.
- Alisin ang dilaw na mantsa sa ngipin at mga daliri.
- Iwasan ang mga kulubot.

How does smoking affect your health?

- Cigarettes contain more than 4,000 chemicals and many of them are poisonous.
- The poisons in cigarettes can cause:
 - Heart disease
 - Stroke
 - Cancer
 - Lung disease

How does smoking affect the health of your loved ones?

- Children exposed to cigarette smoke may have more:
 - Asthma attacks
 - Bronchitis
 - Ear infections



Mila: “The doctor said that my smoking was causing my son to have asthma attacks. He did not have to say it twice. That gave me the willpower to quit smoking.”

Paano nakaka-apekto ang paninigarilyo sa iyong kalusugan?

- Ang sigarilyo ay naglalaman ng higit sa 4,000 mga kemikal at karamihan sa kanila ay nakakalason.
- Ang mga lason sa sigarilyo ay maaaring magsanhi ng:
 - Sakit sa puso
 - *Stroke*
 - Kanser
 - Sakit sa baga

Paano nakaka-apekto ang paninigarilyo sa iyong kalusugan ng iyong mga minamahal?

- Ang mga bata na nahantad sa usok ng sigarilyo ay maaaring magkaroon ng mas maraming:
 - Mga pag-atake sa hika
 - *Bronchitis*
 - Mga impeksyon sa tenga

Mila: “Ang sabi ng duktore ang aking paninigarilyo ay sanhi ng mga pag-atake sa hika ng aking anak. Hindi na niya kailangang ulitin ang kanyang sasabihin. Nagbigay sa akin ito ng lakas ng loob upang tumigil sa paninigarilyo.”



- Family members exposed to cigarette smoke may develop:
 - Heart and lung problems
 - Stroke
 - Cancer
- Smoking during pregnancy increases the chances that your baby will be born sick.



What should you expect when you quit smoking?

Nicotine is a powerful drug that causes addiction. Your body gets used to the nicotine in cigarettes.

When you stop smoking, getting rid of the nicotine in your body can make you feel sick.

Tell your doctor that you are trying to quit smoking. There are medicines that can help you feel better.



- Ang mga kapamilyang nahantad sa usok ng sigarilyo maaaring magkaroon ng:
 - Mga problema sa puso at бага
 - *Stroke*
 - Kanser
- Ang paninigarilyo habang nagdadalantao ay nagpapataas sa tsansa na maipapanganak ang sanggol nang may sakit.

Ano ang iyong dapat na asahan kapag huminto sa paninigarilyo?

Ang *nicotine* ay isang lubhang malakas na droga na nagsasanhi ng pagkalulong. Nasasanay ang iyong katawansa *nicotine* sa mga sigarilyo.

Kapag huminto ka sa paninigarilyo, ang pagpuksa ng *nicotine* sa iyong katawan ay maaaring magbigay sa iyo ng pakiramdam na ikaw ay maysakit.

Sabihin sa iyong duktur na iyong sinusubukang huminto sa paninigarilyo. Mayroong mga gamot na maaaring makatulong sa iyo na bumuti ang iyong pakiramdam.

How does it feel when you begin to quit smoking?

Some people may have headaches and feel cranky and tired. This happens when the body tries to get rid of the nicotine.



The good news is:

- Most symptoms go away in about 4 weeks.
- Quitting smoking is not easy, but many people are able to quit for good.
- If you smoke again, quit again. It may take many attempts to stay off cigarettes.

Follow Mila's example to quit smoking for good.

Mila: "I chose my son's birthday as my quit date. I got help from my husband and my friends. The doctor and a community health worker also helped me. When I quit, they congratulated me on my success."



Ano ang pakiramdam kapag sinimulan mong huminto sa paninigarilyo?

Ang ilang mga tao ay maaaring magkaroon ng sakit ng ulo at *irritable* at pagod. Nangyayari ito kapag sinusubukan ng katawan na puksain ang *nicotine*.

Ang mga mabuting balita ay:

- Karamihan sa mga sintomas ay nawawala sa loob ng humigit-kumulang 4 na linggo.
- Ang paghinto ng paninigarilyo a hindi madali, ngunit maraming mga tao ang nagawang tumigil nang tuluyan.
- Kung muli kang nanigarilyo, muling tumigil. Maaaring mangailangan ng ilang pagtatangka bago tuluyang maka-iwas sa mga sigarilyo.



Tularan ang halimbawa ni Mila upang tumigil sa paninigarilyo nang tuluyan.

Mila: “Pinili ko ang kaarawan ng aking anak bilang aking petsa ng pagtigil. Nakakuha ako ng tulong mula sa aking asawa at aking mga kaibigan. Ang duktora at isang kawani ng kalusugang pampamayanan ay tumulong din sa akin. Nang ako ay nakatigil, binati nila ako sa aking tagumpay.”



Tips That Helped Mila Quit Smoking

1. Get ready.

- Pick a day to quit smoking.
- Write down the reasons you want to quit smoking. Put the list where you will see it every day.
- Throw away all cigarettes, lighters, and ashtrays. Do not buy any more cigarettes.
- Tell your family, friends, and coworkers the day you are quitting.
- Make a list of the people who will support you.





Mga Tip Na Tumulong Kay Mila Na Tumigil Sa Paninigarilyo

1. Mag-handa.

- Pumili ng araw ng pagtigil sa paninigarilyo.
- Isulat ang mga dahilan na nais mo upang tumigil sa paninigarilyo. Ilagay ang listahan na kung saan ay iyong makikita araw-araw.
- Itapon ang lahat ng mga sigarilyo, *lighter*, at *ashtray*. Huwag nang bumili ng mga sigarilyo,
- Sabihin sa iyong pamilya, mga kaibigan, at kasamahan sa trabaho ang tungkol sa araw ng iyong pagtigil sa paninigarilyo.
- Gumawa ng isang listahan ng mga taong susuporta sa iyo.

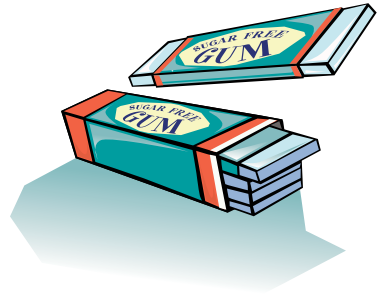


2. Make a plan to stay off cigarettes.

- Do not go to places that make you want to smoke.
- At parties, try not to be around your friends who smoke.
- When someone offers you a cigarette, say, “No, thank you. I don’t smoke.” You will soon see yourself as a nonsmoker.

3. Ask for help.

- Buy nicotine gum or skin patches, or ask your doctor for a prescription for medicine that will help you stay off cigarettes.



- Look for a local program to help you quit smoking.

2. Gumawa ng isang plano upang umiwas sa mga sigarilyo.

- Huwag pumunta sa mga lugar na nag-uudyok sa iyong manigarilyo.
- Sa mga pagdiriwang, subukan na huwag sumama sa iyong mga kaibigan na naninigarilyo.
- Kapag may isang nag-alok sa iyo ng isang sigarilyo, sabihing, “Huwag, salamat sa iyo. Hindi ako naninigarilyo.” Makikita mo ang iyong sarili sa paglaon bilang isang hindi naninigarilyo.

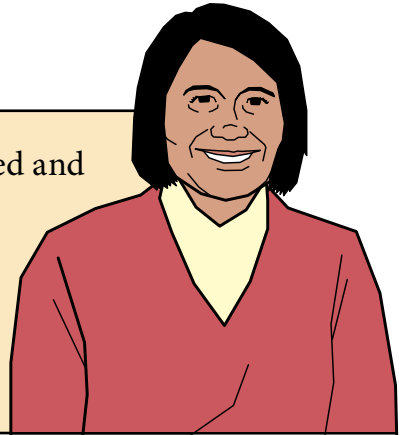
3. Humingi ng tulong.

- Bumili ng *nicotine gum* o mga *skin patch*, o humingi sa iyong duktur ng isang reseta ng gamot na makakatulong sa iyo na maka-iwas sa mga sigarilyo.
- Maghanap ng isang lokal na programa upang tulungan kang tumigil sa paninigarilyo.



Mila Resists the Urge To Smoke

Mila: “In the beginning, I was stressed and craved a cigarette. Instead of lighting one, I called a “quit smoking” help line. They suggested that I chew sugarless gum and listen to music to help decrease the urge. It worked.”



Try these tips to resist the urge to smoke:

- **Keep your hands busy:**
 - Do arts and crafts.
 - Garden.
 - Do yoga.
 - Start a project around the house.
 - Read.
- **Put something in your mouth that is not a cigarette:**
 - Chew sugarless gum.
 - Eat vegetable sticks or apple slices.



Nilabanan ni Mila Ang Tüksong Manigarilyo

Mila: “Sa simula, nakaramdam ako ng *stress* natakam ako na manigarilyo. Sa halip na magsindi ng isa, tinawagan ko ang isang *help line* sa pagtigil sa paninigarilyo. Iminungkahi nila na ngumuya ako ng *sugarless gum* at makinig ng musika upang tulungan na mabawasan ang tüksö. Gumana ito.”

Subukan ang mga *tip* upang labanan ang tüksö sa paninigarilyo:

■ Panatilihing abala ang iyong mga kamay:

- Gumawa ng mga sining at likha.
- Mag-halamanan.
- Mag-yoga.
- Magsimula ng isang proyekto sa loob ng tahanan.
- Magbasa.



■ Maglagay ng isang bagay sa iyong bibig na hindi isang sigarilyo:

- Ngumuya ng *sugarless gum*.
- Kumain ng mga patpat ng gulay o hiwa ng mansanas.

- **If you are stressed, angry, tired, or nervous:**
 - Take a slow, deep breath, count to five, and release it. Repeat 10 times.
 - Talk with a friend.
 - Take a walk.
 - Listen to music.

- **When you get up in the morning:**
 - Brush your teeth and use mouthwash instead of smoking.
 - If you have always had a cigarette with coffee, switch to tea for a while or drink water.



■ **Kung *stress* ka, galit, pagod, o ninenerbyos:**

- Dahang-dahang huminga nang malalim, magbilang hanggang lima, at pakawalan ito. Ulitin nang 10 beses.
- Makipag-usap sa isang kaibigan.
- Maglakad.
- Makinig sa musika.



■ **Sa pagbangon mo sa umaga:**

- Magsipilyo ng iyong ngipin at gumamit ng *mouthwash* sa halip na manigarilyo.
- Kung palagi kang may sigarilyo na may kape, lumipat nang panandalian sa tsaang o uminom ng tubig.



Mila's Family Is Living Smoke Free

Learn from Mila's family:

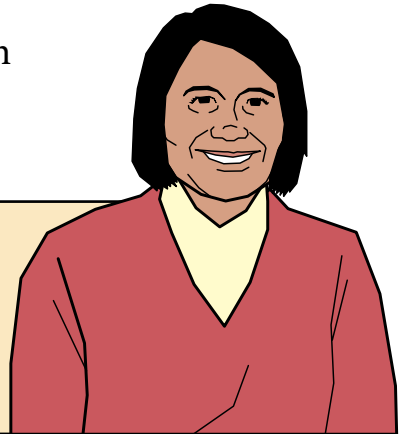
1. Help your children stay smoke free.

- Talk to your children about the harm smoking does to their health.
- Help your children make a sign that says, "We are happy to be a smoke-free family."

2. Protect your family and friends from secondhand smoke.

- Put a "Thank You for Not Smoking" sticker or sign in your house and car.
- Sit in the nonsmoking section in restaurants.

Mila: "When friends come to our house and light up, I say politely that our house is smoke free and they need to smoke outside."





Nabubuhay Nang Malaya sa Usok Ang Pamilya ni Mila

Matuto mula sa pamilya ni Mila:

- 1. Tulungan ang iyong mga anak na manatiling malaya sa usok.**
 - Makipag-usap sa iyong mga anak tungkol sa nakasasamang nagagawa ng paninigarilyo sa kanilang kalusugan.
 - Tulungan ang iyong mga anak na gumawa ng karatula na nagsasabing, “Masaya kami na maging isang pamilyang malaya sa usok.”
- 2. Protektahan ang iyong pamilya at mga kaibigan mula sa usok ng sigarilyo mula sa ibang tao.**
 - Maglagay ng isang sticker o karatula na nagsasabing “Salamat sa iyo para sa Hindi Paninigarilyo” sa iyong tahanan at kotse.
 - Umupo sa seksyon ng *nonsmoking* sa mga restawrant.

Mila: “Kapag ang mga kaibigan ko ay pumupunta sa aming tahanan at nagsisindi ng sigarilyo, magalang kong sinasabi na ang aming tahanan ay malaya sa usok, at kailangan nilang manigarilyo sa labas.”



My Plan To Quit Smoking

Write down the reasons you want to quit smoking.
Here are some examples:

- To improve my health.
- To protect my family.
- So my clothes, hair, and breath will smell better.
- To have more energy.
- To save money.
- To set a good example.



Reasons I want to quit smoking:

1. _____
2. _____
3. _____



Ang Aking Plano Upang Tumigil sa Paninigarilyo

Isulat ang mga dahilan na nais mo upang tumigil sa paninigarilyo. Narito ang ilang mga halimbawa:

- Upang mapabuti ang aking kalusugan.
- Upang magkaroon ng karagdagang lakas.
- Upang protektahan ang aking pamilya.
- Upang makatipid ng pera.
- Nang sa gayon ang aking mga damit, buhok, at hininga ay mas mabuti ang amoy.
- Upang magtakda ng isang mabuting halimbawa.



Mga kadahilanan kung bakit nais kong tumigil sa paninigarilyo:

1. _____
2. _____
3. _____

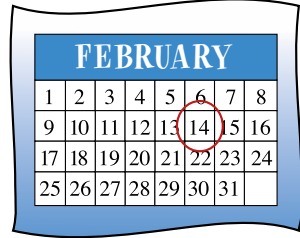


My Plan To Quit Smoking *(continued)*

Write down the changes you plan to make to quit smoking. For example, you might:

- **Set a quit date.**

My quit date is: _____



- **Ask family and friends to help you.** Let them know that you do mind if they smoke around you. Get their support to help you quit smoking.

I will contact _____
on _____ (date).

- **Find a local program to help you quit smoking.**

I will talk to _____
on _____ (date).



Ang Aking Plano Upang Tumigil sa Paninigarilyo *(continued)*

Isulat ang mga pagbabago na iyong plano upang magsagawa na tumigil sa paninigarilyo, halimbawa. Maaaring nais mong:

- **Magtakda ng isang petsa ng pagtigil.**

Aking petsa ng pagtigil ay: _____

- **Hilingin sa pamilya at mga kaibigan upang tulungan ka.** Ipaalam sa kanila na may paki-alam ka kung nanigarilyo sila malapit sa iyo. Kuhanin ang kanilang suporta upang tulungan ka na tumigil sa paninigarilyo.

Makikipag-usap ako kay _____
sa _____ (petsa).

- **Maghanap ng isang lokal na programa upang matulungan kang tumigil sa paninigarilyo.**

Makikipag-ugnay ako kay _____
sa _____ (petsa).



My Plan To Quit Smoking *(continued)*

- **Make a list of things to do when you get the urge to smoke.**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Now is the best time to quit smoking. Don't put it off for later.





Ang Aking Plano Upang Tumigil sa Paninigarilyo *(continued)*

- Gumawa ng isang listahan ng mga bagay na gagawin kapag natukso kang manigarilyo.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Ngayon ang pinaka-magandang panahon upang tumigil sa paninigarilyo. Huwag nang patagalin.

My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests. Take action to keep your heart healthy.

Name: _____

NOTE: ♥ = Normal values

Weight	Date				
	Result				
Body Mass Index (BMI) ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
Waist Measurement ♥ Men—40 inches (102 centimeters) or less ♥ Women—35 inches (88 centimeters) or less	Date				
	Result				
Blood Pressure ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
Tests to measure “fats” in the blood					
Total Cholesterol ♥ Less than 200 mg/dL (ideal)	Date				
	Result				
LDL ♥ Less than 100 mg/dL (ideal) ♥ Less than 130 mg/dL (near ideal)	Date				
	Result				
HDL ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
Triglycerides ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
Tests to check sugar in the blood for diabetes					
Blood Glucose ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
A1C ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
Other tests	Date				
	Result				

Aking Heart Health Card

Gamitin ang kard na ito upang maitala ang mga resulta ng iyong mga pagsusuri. Kumilos upang mapanatiliing malusog ang iyong puso.

Pangalan: _____

TANDAAN: ♥ = Normal na mga halaga

Timbang	Petsa				
	Resulta				
Body Mass Index (BMI) ♥ 18.5 hanggang 24.9	Petsa				
	Resulta				
Sukat ng Baywang ♥ Kalalakihan—40 pulgada (102 cm) o mas mababa ♥ Kababaihan—35 pulgada (88 cm) o mas mababa	Petsa				
	Resulta				
Presyon ng Dugo ♥ Mababa sa 120/80 mmHg	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masukat ang “fats” sa dugo					
Kabuuang Kolesterol ♥ Mababa sa 200 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
LDL ♥ Mababa sa 100 mg/dL (pinakamainam) ♥ Mababa sa 130 mg/dL (malapit sa kainaman)	Petsa				
	Resulta				
HDL ♥ Higit sa 40 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Triglycerides ♥ Mababa sa 150 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masuri ang asukal sa dugo para sa diyabetis					
Asukal sa dugo (pag-aayuno) ♥ Mababa sa 100 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
A1C ♥ Mababa sa 7%	Petsa				
	Resulta				
Iba pang mga pagsusuri	Petsa				
	Resulta				

Read other booklets in the *Healthy Heart, Healthy Family* series:

- Help Your Heart: Control Your High Blood Pressure
- Be Heart Smart: Keep Your Cholesterol in Check
- Keep the Beat: Aim for a Healthy Weight
- Protect Your Heart: Prevent and Control Diabetes
- Are You at Risk for Heart Disease?

For More Information

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

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Telephone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

Other publications are also available on the NHLBI Web site at 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



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6350
July 2008