



# Abitid Chak Jou Ki Pwoteje Sante CKM (Sendwòm Kadyovaskilè-Ren-Metabolik)

## Yon Gid pou Pwoteje Kè a, Ren ak Sistèm Metabolik la (fason kò a pwodui, konsève ak itilize enèji)

Santè kè a, ren ak sante metabolik konekte anpil, epi yo konnen yo ansanm sou non sante kadyovaskilè-ren-metabolik (sante CKM). Pwoblèm nan yon zòn ka afekte lòt yo.

## Etap Life's Essential 8™ yo Amelyore Sante CKM

American Heart Association **Life's Essential 8** la se yon lis etap ki bon pou sante ki ka ede amelyore sante an jeneral. Konnen Life's Essential 8 yo ede w konprann abitud kle ak mezi sante ki dirèkteman fòme risk pwoblèm sante CKM yo alavni.

Alavni, move sante CKM nan ka transfòme an sendwòm CKM, sa ki vle di faktè risk bonè yo ka akimile epi afekte sante w, ren yo ak sistèm metabolik la ansanm, olye de **yon fason separe**.

### Lè ou travay sou 8 aksyon ki bon pou sante sa yo sa ka:

- Bese estrès sou kè a
- Pwoteje ren yo
- Amelyore sik glisemi (sik), tansyon, pwa kò a, kontwòl kolestewòl ak trigliserid
- Bese risk pou kriz kadyak yo, estwòk ak ensifizans renal
- Ralanti oswa anpeche pwogresyon sendwòm kadyovaskilè-ren-metabolik la (sendwòm CKM)

**Amelyorasyon nan sèlman yon zòn ka soutni lòt yo.**



### Manje Pi Byen

**Manje ki bon pou sante ka ede tansyon, sik nan san, kolestewòl ak trigliserid yo rete nan entèval ki bon pou sante yo. Pwoteje kè w, ren w yo ak sistèm metabolik la**

- ✓ Plis legim ak fwi
- ✓ Grenn antye, (tankou awwàn, diri wouj, kinowa)
- ✓ Pwoteyin abaz plant (tankou pwa, legim ak grenn)
- ✓ Pwoteyin animal ki pa gen anpil grès (tankou volay ki san po, fwidmè, pwodui letye ki pa gen anpil grès)
- ✓ Manje ki gen mwens sèl ak mwens grès
- ✓ Rete idrate. Bwè dlo pandan tout jounen an
- ✓ Mwens sik ajoute

Manje ki bon pou lasante yo ka ede tansyon, sik nan san, kolestewòl ak trigliserid yo rete nan entèval ki bon pou sante yo. Pwoteje kè w, ren w ak sistèm metabolik yo.



### Vin Pi Aktif

Adilt yo ta dwe patisipe nan 150 minit aktivite modere oswa 75 minit aktivite fizik ki ekstrèm.

#### Egzèsis modere yo gen ladan:

- ✓ Mache
- ✓ Jadinaj/antretyen nan espas vèt
- ✓ Dans

#### Egzèsis entans yo gen ladan:

- ✓ Kouri
- ✓ Naje
- ✓ Monte bisiklèt

Mouvman ka ede bese ak jere tansyon, kenbe yon pwa ki bon pou sante epi amelyore kontwòl sik nan san an. Ti kantite aktivite yo ka toujou bay bon jan avantaj.



## Kite Tabak. (oswa Pa Kòmanse)

### Konsomasyon tabak, ki gen ladan vapotaj ak lòt pwodui nikotin yo ka:

- Andomaje veso sangen yo
- Ogmante tansyon an
- Ogmante risk pou kriz kadyak oswa estwòk

Pwogram sipò ak medikaman yo ka ede kanpe l. Yon sistèm akonpayman oswa pwogram sipò ka ede w ak kèk nan lit kouran lè moun ap sispann fimen. Rele 1-800-QuitNow (784-8669) jodi a. Sa a se yon sèvis telefòn gratis ki ede moun kite fimen.



## Genyen yon somèy an sante

Adilt yo ta dwe vize 7-9 èdtan pa nuit.

### Move somèy ka ogmante risk pou:

- Tansyon wo
  - Glikoz nan san (sik)
  - Nivo kolestewòl wo
  - Pran pwa
  - Maladi kè
- Bon somèy pèmèt kò a repare epi reyinisyalize.

## Konnen Chif ki Bon pou Sante yo

Kat chif sa yo jwe yon wòl esansyèl nan sante CKM.



## Jere Tansyon

### Enfòmasyon sou tansyon wo ka:

- Fè kè a travay pi di
- Ogmante domaj kè a

Mande ekip swen ou an enfòmasyon sou yon objektif pou tansyon. Konprann fason chanjman nan konpòtman - somèy - nitrisyon, aktivite fizik, elatriye - ka ede w atenn objektif ou an.

Pran medikaman yo jan ekip pwofesyonèl swen sante w la preskri yo a.



## Kontwòl Kolestewòl

### Nivo elve "move" (LDL) kolestewòl epi fèb nivo "bon" (HDL) kolestewòl ka:

- Bouche veso sangen yo
- Ogmante risk pou kriz kadyak ak estwòk. Nivo kolestewòl ki bon pou lasante pèmèt san an sikile jiska kè a ak ren yo epi ede mentni yon sante metabolik jeneral.



## Jere Glikoz nan San (Sik nan San)

### Sik nan san ki wo ka:

- Andomaje ren yo
- Blese veso sangen yo
- Andomaje zye yo
- Ogmante risk pou maladi kè ak risk pou estwòk
- Andomaje nè yo

Sik nan san ki wo ka ogmante risk pou kriz kadyak, estwòk ak maladi ren atravè letan.



## Jere Pwa

### Twòp pwa asosye ak:

- Tansyon wo
- Sik nan san ki elve
- Move sante fwa a
- Presyon sou kè a ak ren yo

Lè ou reyalize ak kenbe yon pwa ki ansante sa genyen anpil avantaj epi ede bese risk ou pou fè sendwòm CKM.

## Fason 8 yo Mache Ansanm

Amelyorasyon nan yon domèn souvan soutni amelyorasyon nan lòt yo.

### Ti Chanjman = Gwo Rezilta



Tout bagay pa bezwen chanje yon sèl kou.

Kòmanse ak yon chanjman nan mòdvi ki ansante oswa nan objektif sante pèsònèl:

- Ajoute yon legim nan omwen yon repa pa jou; entwodui yon nouvo chak semèn
- Fè yon ti mache pandan 10 minit
- Kòmanse tcheke tansyon w
- Ale nan kabann 30 minit pi bonè
- Sispann konsome nikotin

Yon abitud ki bon pou sante soutni tout kò a, ak tout twa semèn yo.



Lè 8 pwen esansyèl sa yo twouve yo nan yon entèval ki bon pou sante, yo ede pwoteje kont devlopman ak pwogresyon sendwòm CKM nan epi soutni bon jan vyejisman kè a, ren yo, ak sistèm metabolik yo.



Aprann plis sou sante CKM ou an nan [heart.org/myckmhealth](http://heart.org/myckmhealth) (sitwèb la an Anglè)

Inisyativ Sante Kadyovaskilè–Ren–Metabolik American Heart Association an vin posib grasa Esponnsò Fondatè yo: Novo Nordisk ak Boehringer Ingelheim, ansanm ak Esponnsò Sipòtè yo: Novartis Pharmaceuticals Corporation ak Bayer.

