

Kolestewòl twò wo, se youn nan pi gwo faktè ki konn lakòz maladi kè. Lè gen twòp kolestewòl nan san yon moun, sa fè l chita sou anndan atè yo. Apre yon tan, sa fè atè yo vin rèd, epi yo vin pi etwat, kidonk sa ralanti oubyen bloke sikilasyon san ki ale nan kè moun lan. Sa kapab lakòz yon kriz kè.

SIYAL KI DI KOLESTEWÒL LA WO:

Pi souvan, lè kolestewòl yon moun wo, sa pa ba li okenn siyal avètisman, kidonk li difisil pou konnen si kolestewòl ou wo si w pa fè tès pou san w. Moun ki gen plis pase 40 an dwe mande doktè yo fè teste nivo kolestewòl yo regilyèman.

ANPECHE MALADI KÈ:

Ou ka anpeche maladi kè antre sou ou! Si w fè kèk chanjman senp nan sa ou manje, epi ou fè egzèsis, ou kapab redui chans pou maladi kè antre sou ou.

- Fè plis aktivite fizik—fè egzèsis (menm si se mache sèlman) pandan 30 minit omwen 3 fwa pa semenn
- Pa fimen, epi chèche pa rete pre moun k ap fimen

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefòn: 202 • 347 • 3507

Faks: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

- Redui kantite estrès ou pran
- Limite kantite alkòl ou bwè
- Pa vin twò gwo
- Manje anpil fwi fre ak legim

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou maladi kè nan entènèt, nan adrès:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



*Men non kote ki devlope enfòmasyon
ki adapte pou fè dokiman sa a:*

*The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)*

U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

*Men non kote ki finanse piblikasyon dokiman
sa a: Department of Health and Human
Services Office of Refugee Resettlement.*



Maladi Kè Heart Disease (Haitian Creole)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

KISA MALADI KÈ YE?

Maladi kè se yon eta sante kote oksijèn – ak san ki gen eleman nitritif ladan l pa rive na kè moun lan. Sa ka lakòz yon kriz kè, oswa yon konjesyon serebral, oswa menm lanmò.

KISA KI RELE YON KRIZ KÈ?

Kè yon moun travay 24 sou 24, pou ponpe oksijèn – ansanm ak san ki gen eleman nitritif nan tout kò moun lan. Pou san an rive nan kè a, li pase nan atè yo. Lè yon moun manje sa ki pa bon pou sante l, epi li pa fè egzèsis, gen depo grès ki fèt anndan atè yo. Depo grès yo oubyen plak yo kapab dezentegre, sa ki kapab lakòz yon kayo san. Sa pa bon pou kè moun lan, paske lè kayo san yo redui kantite san ki ale nan kè a, sa konn lakòz yon kriz kè.

SIYAL KI DI MOUN LAN GEN YON KRIZ KÈ:

- Doulè nan mitan kòf lestomak, ki dire plis pase kèk minit, oubyen ki ale epi tounen
- Doulè nan yon bra oswa nan toude bra yo, oswa nan do, nan kou, nan machwa, oubyen nan kòf lestomak
- Souf wo (pwoblèm pou respire, oswa pou kontwole respirasyon w), avèk oubyen san doulè nan kòf lestomak
- Swe frèt, kè plen, oswa santi w ap pèdi konnesans

Fi santi menm sentonm ak gason, men fi yo pi fasil pou yo santi kèk nan lòt sentonm òdinè yo, espesyalman souf wo, kè plen oubyen vomi, epi doulè nan do oswa nan machwa.

KISA OU DWE FÈ, SI W KWÈ OU GEN YON KRIZ KÈ K AP PRAN W?

Ale nan yon telefòn, epi rele 911 touswit. Pa pèdi tan. Chèche yon jan pou w rive nan

yon lopital touswit. Si w gen yon kriz kè k ap pran w, pa pran volan machin ou pou w eseye rive lopital.

KISA KI RELE YON KONJESYON SEREBRAL?

Yon moun fè yon konjesyon serebral lè yon veso sangen ki pote oksijenn ak eleman nitritif nan sèvo l pete, oubyen lè veso sangen an gen yon kayo san oubyen yon lòt bagay solid ki bloke l. Lè sa rive, gen yon pati nan sèvo a ki pa resevwa san ak oksijenn li bezwen. Sa rele yon konjesyon serebral. Lè oksijenn pa rive nan sèvo a, gen selil nève ki mouri byen vit. Rezilta a, se dega pèmanan nan sèvo a. Pati nan kò moun lan ki anba kontwòl selil ki domaje yo sispann travay lè selil sa yo mouri.

SIYAL KI DI MOUN LAN AP FÈ YON KONJESYON SEREBRAL:

- Moun lan santi, yon sèl kou, gen kote ki vin lou oswa ki vin fèb nan figi l, nan bra l, ak nan janm li, espesyalman sou yon bò nan kò l
- Moun lan gen pwoblèm pou l pale oswa pou l konprann
- Moun lan gen pwoblèm pou wè nan youn oswa toude je l
- Moun lan gen pwoblèm pou l mache, oswa tèt li vire, oswa li pèdi ekilib oubyen kowòdinasyon l
- Gwo maltèt ki koumanse yon sèl kou, san pa sanble gen anyen ki lakòz li

KISA OU DWE FÈ, SI W KWÈ OU GEN YON KRIZ KÈ K AP PRAN W?

Ale nan yon telefòn, epi rele 911 touswit. Pa pèdi tan. Chèche yon jan pou w rive nan yon lopital touswit. Si w gen yon konjesyon serebral k ap pran w, pa pran volan machin ou pou w eseye rive lopital. Make ki lè ou te gen premye

sentonm konjesyon serebral la. Medikaman pou konjesyon serebral yo konn redui konsekans konjesyon an konn kite pou lontan.

TANSYON WO OUBYEN PRESYON SANGEN KI TWÒ WO

KISA TANSYON WO A YE?

Chak fwa kè yon moun bat, li ponpe san nan atè yo. Presyon san an, se fòs san an fè l ap pouse sou atè yo pa anndan. Presyon sangen “twò wo”, ki rele tou “tansyon wo”, se lè fòs sa a twòp, sa ki vle di kè w ap travay twòp. Ou pa ka santi lè kè w ap travay twòp, men tansyon wo kapab yon maladi grav anpil ki konn mennen lanmò. Si w pa trete l, presyon ki twò wo a kapab lakòz:

- Pwoblèm nan kè
- Pwoblèm nan ògàn ki rele ren yo
- Kriz kè
- Konjesyon serebral
- Pwoblèm nan je epi avèk

SIYAL KI DI TANSYON W TWÒ WO:

Pa gen siyal ki fè w konnen tansyon w twò wo. Se poutèt sa yo konn rele maladi a “ansasen bèbè”. Ou ka trete ak kontwole tansyon w avèk yon bon rejim alimantè epi egzèsis ou fè regilyèman. Fè mezire tansyon w pou konnen si gen danje pou w vin genyen oubyen si w deja genyen tansyon ki twò wo.

KISA KOLESTEWÒL YE?

Kolestewòl se yon sibstans mou, ki tankou grès, yo konn jwenn nan san moun. Li nòmal pou yon moun gen kolestewòl, paske li sèvi pou fè selil ki ede kò yon moun. Sèlman, twòp kolestewòl kapab lakòz maladi nan kè, ki kapab mennen nan kriz kè.