

# Angina

Angina is pain or discomfort in the chest, arms, jaw or upper back caused by decreased blood flow to the heart. It often occurs during exercise, stress or activities when your heart rate and blood pressure increase. The pain is a signal that your heart is not getting enough oxygen. It is a strong sign that you need treatment to prevent a heart attack.

## **Angina may happen with:**

- Work or exercise
- Eating a large meal
- Smoking or using tobacco
- Very hot or cold temperatures
- Emotions or stressful events
- Active dreams while sleeping

## **Signs of Angina**

- Pain or pressure in your chest, arm, jaw, shoulders or neck. It may spread from one place to another.
- Feeling of tightness, heaviness, squeezing or burning
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea
- Feeling very tired, dizzy or faint

## **Your Care**

If you have signs of angina, rest and **call 911**. You will be tested to see if your signs are caused by angina.

Follow-up with your doctor to get a plan for your care. You may be given medicine to take. Your doctor may also want you to eat a low fat diet and start exercising.

# Angina

Ang angina ay isang sakit o kawalang-ginhawa sa dibdib, mga braso, panga o itaas na bahagi ng likod na dulot ng pagbaba ng dami ng dugong dumadaloy sa puso. Madalas itong mangyari habang nag-eehersisyo, matinding pagod o mga gawain kung saan ang tibok ng inyong puso at presyon ng dugo ay tumataas. Ang sakit ay isang palatandaan na hindi nakakakuha ng sapat na hangin ang inyong puso. Ito ay matibay na tanda na kailangan ninyo ng kagamutan upang mapigilan ang atake sa puso.

## **Maaaring mangyari ang angina kasama ang:**

- Trabaho o ehersisyo
- Pagkain ng marami
- Paninigarilyo o paggamit ng tabako
- Masyadong mainit o malamig na temperatura
- Mga emosyon o lubhang nakakapagod na mga pangyayari
- Mga aktibong panaginip habang natutulog

## **Mga Palatandaan ng Angina**

- Sakit o bigat ng dibdib, braso, panga, mga balikat o leeg. Maaaring kumalat ito mula sa isang bahagi papunta sa iba pang bahagi.
- Pakiramdam ng paninikip, pamimigat, pag-ipit, o pag-aapoy
- Pagpapawis
- Paghabol sa hininga
- Pagkaduwal
- Pakiramdam na pagod na pagod, nahihilo o pagkahimatay

## **Ang Inyong Pangangalaga**

Kung may mga palatandaan kayo ng angina, magpahinga at **tumawag sa 911**. Susuriin kayo upang malaman kung ang mga palatandaan ninyo ay dulot ng angina.

Makipag-ugnayan sa inyong doktor upang makakuha ng plano para sa inyong pangangalaga. Maaaring mabigyan kayo ng mga gamot na iinumina. Maaari ding payuhan kayo ng inyong doktor na kumain ng mga pagkaing mababa sa taba at mag-umpisang mag-ehersisyo.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).**

**Kausapin ang inyong doktor o nars kung mayroon kayong mga katanungan o mga pag-aalala.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Angina. Tagalog.