



UNIVERSITY HEALTH CLINIC HEALTH ADVISORY

CARDIOVASCULAR DISEASE (CVD)

ang leading cause of death sa buong mundo —

1 IN 3
KABABIHAN

ang mayroong heart
disease

17.9
MILYON

ang namamatay
kada taon

**ANO ANG MGA
SINTOMAS NG
CVD?**

Paninikip ng
dibdib

Hirap sa
paghinga



Pagkahilo

Pananakit ng
panga, likod, o
leeg

Ang maagang pagtuklas sa sakit sa puso ay
mahalagang patnugutan upang mapaaga ang
paggamot at pagmanage nito.

#UHCares

Source: WHO HEALTH ADVISORY



Trunkline: (046) 416 4531

★ UHC WEST (GMH 114) loc no: 3039
Mon-Thurs 7:00 am - 6:00 pm; Fri 7:00 am - 5:00 pm; Sat 8:00 am - 5:00 pm

★ UHC EAST (JFH 108) loc no: 3100
Mon - Thurs 10:00 am - 8:00 pm; Fri 11:00 am - 8:00 pm

★ UHC HS CLINIC loc no: 3304
Mon - Fri 7:00 am - 7:00 pm



univhealthclinic@dlsud.edu.ph



www.dlsud.edu.ph



UNIVERSITY HEALTH CLINIC HEALTH ADVISORY

ANO ANG MGA RISK FACTORS?



mataas na blood pressure



unhealthy diet



diabetes



physical inactivity



mataas na LDL cholesterol



obesity

PARAAN PARA MAGING MALUSOG ANG PUSO?



bawasan ang pagkain ng maalat



kumain ng masustansya
(iwasan ang trans fat)



Panatilihin ang normal na timbang



Itigil ang paninigarilyo



Uminom ng katamtaman



mag ehersisyo

#UHCares

Source: WHO HEALTH ADVISORY



Trunkline: (046) 416 4531



UHC WEST (GMH 114) loc no: 3039

Mon-Thurs 7:00 am - 6:00 pm; Fri 7:00 am - 5:00 pm; Sat 8:00 am - 5:00 pm



UHC EAST (JFH 108) loc no: 3100

Mon - Thurs 10:00 am - 8:00 pm; Fri 11:00 am - 8:00 pm



UHC HS CLINIC loc no: 3304

Mon - Fri 7:00 am - 7:00 pm



univhealthclinic@dlsud.edu.ph



www.dlsud.edu.ph