



American
Heart
Association.

NĀ PANE
ma ka pu'uwai



Lifestyle + Ho'emi i ka Pilikia
Ka Pi'i 'Ana o ke Kaomi Koko

Pehea e hiki ai ia'u ke ho'oha'aha'a i ke koko ki'eki'e?

Ma ka mālama 'ana i ke koko ki'eki'e, hiki iā 'oe ke kōkua i ka ho'oha'aha'a 'ana i kou pilikia no ka hahau 'ana, ka hō'eha pu'uwai, ka hā'ule 'ana o ka pu'uwai a me nā ma'i pu'upa'a.

Eia nā 'anu'u hiki iā 'oe ke hana i kēia manawa:

- E hō'ea a mālama i kahi kaumaha olakino.
- E 'ai i kahi mea'ai olakino no ka pu'uwai e komo pū ana me nā mea kanu, nā hua'ai, nā palaoa piha, nā huahana waiū ha'aha'a momona, ka moa, ka i'a, nā legumes, nā 'aila mea kanu 'a'ole tropika a me nā nati. E kaupalena i ka sodium, nā mea 'ono, nā momona saturated, nā mea inu kō a me nā 'i'o 'ula'ula a me nā mea i hana 'ia.
- E 'oi aku ka hana kino.
- Mai puhi paka a pale i ka uahi lua.
- E pale a kaupalena paha i ka wai'ona i ho'okahi inu i kēlā me kēia lā no nā wahine a i 'ole 'elua inu i ka lā no nā kāne.
- E lawe i kāu lā'au lapa'au e like me ke kauoha.
- E 'ike i ke 'ano o kou koko a e hana e mālama iā ia ma kēlā pae.



Pehea e hiki ai ia'u ke lilo i ke kaumaha?

No ka lilo 'ana i ke kaumaha, pono 'oe e ho'ohana i nā calorie ma mua o kāu 'ai a inu i kēlā me kēia lā. E kama'ilio me kāu loea mālama ola e pili ana i kahi ho'olālā 'ai olakino a me ka hana kino e kōkua iā 'oe e ho'okō i kāu mau pahuhopu pohō kaumaha. Ke emi kou kaumaha, e emi pinepine ana kou koko. 'O kahi pahuhopu mua o ka emi 'ana o ke kaumaha ma ka lili'i'i he 5% hiki ke kōkua i ka ho'oha'aha'a 'ana i kou koko.

Pehea e kaupalena ai i ka sodium?

'O ka ho'oha'aha'a 'ana i ka sodium i ka emi ma mua o 2,300 milligrams (mg) i kēlā me kēia lā, e ne'e ana i kahi palena kūpono o 1,500 mg i kēlā me kēia lā. 'Oia'i ka hō'emi 'ana i ka 1,000 mg i ka lā hiki ke kōkua i ka ho'omaika'i 'ana i kou koko a me ke olakino o ka pu'uwai.

Hiki iā 'oe ke ho'oha'aha'a i kāu sodium i ka:

- Ke heluhelu nei i ka lepili Nutrition Facts ma nā mea'ai. Hō'ike kēia iā 'oe i ka nui o ka sodium i loko o nā huahana mea'ai. 'O nā mea'ai me 140 mg a emi mai paha ka sodium i kēlā me kēia lawelawe 'ana he ha'aha'a i ka sodium.
- Ke kaupalena 'ana i nā mea'ai i ho'opa'a mua 'ia a me nā mea'ai i hana 'ia. E ho'ā'o e kū'ai i nā mea'ai hou i ka wā hiki

iā 'oe. I ke koho 'ana i nā mea'ai i ho'opa'a 'ia, koho i nā mea i kapa 'ia o "sodium ha'aha'a," "sodium i ho'emi 'ia" a i 'ole "a'ohe pa'akai i ho'ohui 'ia."

- 'O ka ho'ohana 'ana i nā pani pa'akai potassium-based hiki ke lilo i ala 'ē a'e e ho'oha'aha'a i ka lawe 'ana o ka sodium a kōkua i ka pale 'ana a i 'ole ke koko ki'eki'e a ki'eki'e paha. He 'oia'i'o kēia 'oia'i inā 'o ka hapa nui o kāu pa'akai mai ka mea'ai i kuke 'ia ma ka home a i 'ole ka mea'ai i ho'omo'a 'ia ma ka home. E nānā me kāu loea mālama ola ma mua o ka ho'ohana 'ana, inā he ma'i pu'upa'a kou a lawe paha i nā lā'au lapa'au e ho'opilikia ai i ka potassium.
- Ke ho'oha'aha'a nei i ka pa'akai i ka kuke 'ana a ma ka papa'aina. E a'o e ho'ohana i nā mea kanu a me nā mea 'ala pa'akai 'ole.

Pehea wau e pale aku ai a kaupalena paha i ka wai'ona?

E nīnau i kāu loea mālama ola inā he mea maika'i iā 'oe ke inu i ka wai'ona. Inā pēlā, e nīnau i ka nui.

'O ka inu 'ana ma mua o 'elua mau mea inu i ka lā inā he kāne 'oe a 'oi aku paha ma mua o ho'okahi inu i ka lā inā he wahine 'oe e ho'ohui i ke koko ki'eki'e. Ua like ka inu ho'okahi

(ho'omau)



American
Heart
Association.

Pehea e hiki ai ia'u ke ho'oha'aha'a i ke koko ki'eki'e?

me 12 auneke o ka pia, 5 auneke o ka waina, 1.5 auneke o nā 'uhane i ho'ohehe'e 'ia he 80-proof a i 'ole 1 auneke o nā 'uhane 100-proof.

Inā pa'akikī ke hō'emi 'ana i ka wai'ona iā 'oe iho, e nīnau e pili ana i nā hui e hiki ke kōkua.

Pehea e hiki ai ia'u ke 'oi aku ka hana?

Hiki i ka hana kino ma'amau ke kōkua i ka ho'oha'aha'a 'ana i ke koko, mālama i ke kaumaha a ho'emi i ke kaumaha. 'O'i aku ka maika'i o ka ho'omaka mālie a hana i kahi mea āu e makemake ai, e like me ka hele wāwae wikiwiki a i 'ole ka holo paikikala. Hiki iā 'oe ke 'imi i nā wahi palekana a ha'aha'a ke kumukū'ai e ho'oikaika kino ai, e like me ka YMCA, nā kikowaena kaiāulu a i 'ole nā kikowaena po'e 'elemakule, nā paka a me nā ke'ena le'ale'a a me nā hui ho'omana.

E ho'ā'o e ho'okomo i ka ho'oikaika kino aerobic a me ke kūrē i kēlā me kēia pule e kōkua i ka ho'oha'aha'a a me ka kaohi 'ana i ke koko. 'O nā 'ano hana e komo pū ana me ka hele wāwae, ka holo wikiwiki a me ka hāpai kaumaha. E kama'ilio me kāu loea mālama ola e pili ana i kahi ho'olālā maika'i nou.

He aha ka'u e 'ike ai e pili ana i ka lā'au lapa'au?

Ma muli o kou pilikia a me nā pae koko, pono paha 'oe i ho'okahi a 'oi aku paha nā 'ano lā'au lapa'au e mālama i kou koko i kahi pae olakino. Pono paha 'oe i kahi manawa ho'ā'o ma mua o ka loa'a 'ana o kāu loea mālama ola i ka lā'au lapa'au maika'i loa, a i 'ole ka hui pū 'ana o nā lā'au lapa'au, nāu.



'O ka mea nui loa, 'o ia ka lawe 'ana i kāu lā'au lapa'au e like me ke kauoha. Mai hō'ōki i ka mālama 'ana iā 'oe iho. Inā loa'a iā 'oe nā pilikia a i 'ole nā hopena 'ao'ao mai kāu lā'au lapa'au, e kama'ilio me kāu loea mālama ola.

PEHEA E HIKI AI IA'U KE A'O HOU A'E?

- 1 Kāhea 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) a i 'ole e kipa aku heart.org (pūnaewe ma ka 'ōlelo Pelekania) e a'o hou a'e e pili ana i ka ma'i pu'uwai a me ka hahau.
- 2 E kākau inoa no kā mākou mahina *The Pu'uwai* nā nūhou uila no nā po'e ma'i pu'uwai a me ko lākou mau 'ohana ma HeartInsight.org. (pūnaewe ma ka 'ōlelo Pelekania)
- 3 E ho'opili me nā po'e 'ē a'e e ka'ana like ana i nā huaka'i like me ka ma'i pu'uwai a me ka hahau ma ke komo 'ana i kā mākou Pūnaewe Kāko'o ma heart.org/SupportNetwork (pūnaewe ma ka 'ōlelo Pelekania).

He mau nīnau kāu no kāu kauka a kahu ma'i paha?

E ho'oka'awale i kekahi mau minuke e kākau i kāu mau nīnau no ka manawa a'e e 'ike ai 'oe i kāu loea mālama ola.

Eia kekahi la'ana:

Hiki ia'u ke inu i kekahi wai'ona?

Ehia pinepine e nānā ai au i kou koko?

KĀ'U MAU NĪNAU :

He nui nā pepa 'ike 'ē a'e e kōkua iā 'oe e hana i nā koho olakino e ho'oha'aha'a i kou pilikia no ka ma'i pu'uwai, e mālama i kou kūlana a mālama paha i kahi mea aloha. E kipa aku heart.org/AnswersByHeart (pūnaewe ma ka 'ōlelo Pelekania) e a'o hou aku.