



American
Heart
Association.

ANSWERS
by heart



Olagā ma le Fa'aitiitia
o Tulaga Lamatia
Toto Mauuluga

E Faapefea ona Faaitiitia Lo'u Toto Mauuluga?

I le togafitia ai o le toto mauuluga, e mafai ona e fa'aitiitia le ono aafia ai o oe i le ma'i pe ai le tino (stroke), oso le fatu, ma'i fatu, ma ma'i fatugao.

O laasaga nei e mafai ona e faia i le taimi nei:

- Ia 'ausia ma tausia se mamafa maloloina.
- Taumafa meaai e maloloina mo le fatu e aafia ai fuala'au faisua, fuala'au 'aina, meaai fausia mai le saito, susu mauulalo le ga'o, moa, i'a, fatu pi, ga'o mai laau ma natii (nuts). Fa'aitiitia le masima, mea suamalie, ga'o to'a, meainu suamalie e iai le suka, ma manufasi tuu'aia se gaosi.
- Tō'aga e fa'agaioi atili le tino.
- Aua le ulaula ma 'alofia le aafia o oe mai tagata o lo'o ulaula.
- 'Aloese pe fa'aitiitia le 'ava malosī i le lē sili atu ma le tasi le meainu i le aso mo tama'ita'i, po'o le lua meainu i le aso mo ali'i.
- Inu fualaau e pei ona faatonuina ai.
- Ia iloa le mauuluga o lou toto e tatau ona iai ma galue ia tausisi ai i lena tulaga.



E faapefea ona lusi lo'u mamafa?

Ina ia lusi le mamafa, e mana'omia ona e fa'aaogaina kalori e sili atu nai lo meaai ma meainu e te taumafaina i aso ta'itasi. Talanoa ma lau foma'i e uiga i se fuafuaga o taumafataga maloloina ma fa'amalositi e fesoasoani ia te oe e ausia au sini e lusi aui lou mamafa. A lusi lou mamafa, e alu ai fo'i i lalo lou toto. O se sini ia lusi le mamafa amata e le itiiti ifo i le 5% e mafai ona fesoasoani e fa'aitiitia ai lou toto mauuluga.

E faapefea ona ou faaitiitia le masima?

Fa'aitiitia le taumafaina o le masima i le laititi atu ma le 2,300 milikalama (mg) i le aso, ma aga'i atu i se tulaga lelei e 1,500 mg i le aso. E oo lava i le fa'aitiitia ia 1,000 mg i le aso e mafai ona fesoasoani e fa'aleleia ai lou toto mauuluga ma le soifua maloloina o le fatu.

E mafai ona faaitiitia lou taumafa masea i le:

- Faitau ai pepa o Faamatalaga o Meaai o loo pipii ai i meaai. E ta'u atu ai ia te oe pe fia le masima o iai i totonu o oloa taumafa. O mea'ai e iai le 140 mg o le masima pe itiiti atu lona fa'aaogaina e mauulalo le masima o iai.
- Fa'aitiitia meaai faatau mai ua uma ona faapepa ma gaosia. Taumafai e faatau meaai felesi pe a e mafai. A filifili meaai ua

faapepa, filifili meaai o loo tusi ai le "mauulalo le masima", "laititi le masima" pe "leai se masima fa'aopoopo iai."

- O le fa'aaogaina masima e fai mai le potasiuma e mafai ona avea ma isi auala e fa'aitiitia ai le masima ma fesoasoani e puipuia pe togafitia ai le toto mauuluga. E moni lenei mea aemaise lava pe afai e tele lau masima e sau mai mea'ai kuka i le fale po'o mea'ai ua fa'amasima i le fale. Siaki i lau foma'i ao le'i fa'aaogaina, afai e iai ni ou ma'i fatuga'o pe o inu foi ni fualaau e aafia ai le potasiuma.
- Fa'aitiitia le masima i kuka fai ma le fa'aaogaina i luga o le laulau. Fa'aaoga la'u manogi ma mea manogi e leai se masima.

Faapefea ona ou 'alofia pe fa'aitiitia le 'ava malosī?

Fesili i lau foma'i pe e LELEI ona e inuina le 'ava malosī. Afai e ioei, fesili pe o le a se tele o se mea e mafai ona inu.

O le inu atu i le sili atu i le lua meainu i le aso pe afai o oe o se ali'i, po'o le sili atu i le tasi le meainu i le aso pe afai o oe o se tama'ita'i, e mafai ona fa'aopoopo i le toto mauuluga. Tasi le meainu e tutusa ma le 12 aunese o le pia, 5 aunese o le uaina,

(fa'aauau)



American
Heart
Association.

E Faapefea ona Faaitiitia Lo'u Toto MauaLuga?

1.5 aunese o le mainu malosi e 80 poo le 1 aunese o le 100 mea malosi suamalie.

Afai e faafaigata ia te oe ona tipi le inu 'ava malosi, fesili i potopotoga e mafai ona fesoasoani.

E faapefea ona faagaioi tele lo'u tino?

O le fa'amalositino masani e mafai ona fesoasoani e fa'aitiitia ai le toto mauaLuga, tausia le mamafa, ma fa'aitiitia le popole. E sili ona amata lemu ma fai se mea e te fiafia i ai, e pei o le savali vave po'o le tietie uila. E mafai ona e su'e nofoaga saogalemu ma taugofie mo fa'amalositino, e pei o le YMCA, afioaga po'o fale o le au matutua, paka ma matagaluega o fa'afiafiaga, fa'apea fo'i ma potopotoga faaleagaga.

Taumafai e aofia ai fa'amalositino mo le sela ma fa'amalositino mo maso i vaieso ta'itasi e fesoasoani e fa'aitiitia ma pulea le toto mauaLuga. Ituaiga gaioiga e aofia ai le savali, tolenileni ma le siisii mea mamafa. Talanoa i lau foma'i e uiga i se fuafuaga lelei mo oe.

O a mea e tatau ona ou iloa e uiga i fualaau/vailaau?

E fa'alagolago i lou tulaga lamatia ma le mauaLuga o le toto, e te ono mana'omia ai le tasi pe sili atu ituaiga o vaila'au e tausia ai le toto i se tulaga maloloina. Atonu e mana'omia se faata'ita'iga muamua a'o le'i maua e lau foma'i le vaila'au sili ona lelei, po'o le tu'ufa'atasiga o vaila'au, mo oe.



O le mea pito sili ona taua o le inu o au fualaau/vailaau i le taimi sa'o na faatonuina ai. Aua ne'i taofia togaftitiga e faia lava e oe. Afai e iai ni ou faafitauli poo ni auga mai fualaau/vailaau, talanoa i lau foma'i.

E MAFAI FAAPEFEA ONA OU ILOA ATILI?

- 1** Vili le **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) pe asiasi le [heart.org](https://www.heart.org) ([upegatafa'ilagi i le fa'aperetania](#)) e a'oa'o atili ai e uiga i faama'i o le fatu ma le ma'i stroke.
- 2** Resitala mo le matou talafou o le *Heart Insight* i luga o le upega tafailagi mo tagata ma'ifatu ma latou aiga i le [HeartInsight.org](https://www.heartinsight.org). ([upegatafa'ilagi i le fa'aperetania](#))
- 3** Feso'ota'i ma isi ma faasoa ia aafiaga tutusa i le faama'i o le fatu ma le stroke i le auai atu lea i le matou Supprt Network i le [heart.org/SupportNetwork](https://www.heart.org/SupportNetwork) ([upegatafa'ilagi i le fa'aperetania](#)).

E iai ni au fesili mo lau foma'i poo le tausima'i?

Fai sina taimi e tusi ai lalo au fesili mo le isi taimi e te vaai ai lau foma'i.

Mo se faataitaiga:

E mafai ona ou inuina le 'ava malosi?

E faafia ona ou siakiina le mauaLuga o lo'u toto?

O A'U FESILI:

E tele isi pepa fa'amatalaga o lo'o iai e fesoasoani ia te oe e fai ai filifiliga maloloina e fa'aitiitia ai lle maua o oe o le ma'i fatu, vaai faalelei lou tulaga, po'o le tausia o se tasi e te alofa i ai. Asiasi le [heart.org/AnswersByHeart](https://www.heart.org/AnswersByHeart) ([upegatafa'ilagi i le fa'aperetania](#)) to learn more.