American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative™

Mga Dapat Itanong sa Iyong Konsultasyon para sa Pangangalagang Pangkalusugan

Kidney Health & Cardiovascular-Kidney-Metabolic Syndrome (CKM syndrome)

Ang ibig sabihin ng CKM ay cardiovascular–kidney–metabolic

Ipinapaliwanag nito kung paano konektado ang puso, mga bato, at ang metabolic system (paano gumagawa, nagso-store, at gumagamit ng enerhiya ang katawan).

Mahalagang maunawaan ang tungkulin ng kalusugan ng bato dahil tumutulong ang mga bato sa pag-regulate ng presyon ng dugo at fluid balance, na nakakaapekto sa pangkalahatang kalusugan.

Kapag nagbago ang kalusugan ng bato, posibleng maapektuhan ang buong katawan. Kadalasan, dahan-dahan ang mga pagbabago sa bato at wala itong sintomas.

Mapoprotektahan ang paggana ng bato sa pamamagitan ng malinaw na pagtatanong.

Bago ang Konsultasyon

Ihanda ang mga bagong health number (presyon ng dugo, blood sugar, cholesterol at triglycerides, body mass index (BMI) at circumference ng baywang).

- ☐ **Ikonsiderang magsama ng iba na makakasuporta sa iyo, kahit sa pamamagitan lang ng pakikinig sa telepono.**
- ☐ **Maghanda ng kumpletong listahan ng medikasyon (kabilang ang mga supplement, vitamins, minerals). Puwede mong hilingin sa parmasya mo na mag-print ng listahan, at pagkatapos ay idagdag ang anumang supplements.**
- ☐ **Isulat ang anumang sintomas na bago, lumalala, o ipinag-aalala mo (pamamaga, pagkapagod, mga pagbabago sa ihi).**
- ☐ **Ilista ang nangungunang 2–3 pangunahing bagay na itatanong sa konsultasyon. (tingnan ang mga halimbawa ng mga itatanong sa ibaba).**

Bakit ito mahalaga:

Nakakatulong ang mga trend sa paglipas ng panahon na makita kung stable o nahihirapan ang mga bato.

Habang Nasa Konsultasyon

Makinig nang mabuti, magsulat, at itanong kung mayroon kang anumang hindi nauunawaan.

4 na tanong sa propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kalusugan ng bato

Natanggap ko na ba ang urine albumin- to-creatinine ratio (UACR) screening ko?
- Isa itong urine test na tumitingin sa presensya ng albumin, isang uri ng protein.
- Makakatulong ito sa pag-detect ng posibleng pagkasira ng bato.

Nasukat na ba ang aking estimated glomerular filtration rate(eGFR)?
- Ang eGFR ay isang blood test na sumusukat sa rate ng pagsala ng mga bato sa dugo.
- Makakatulong ito sa pag-detect kung gumagana nang maayos ang mga bato.

Ano ang mga senyales at sintomas ng sakit sa bato na dapat kong malaman?

Paano ko pangangalagaan ang aking mga bato at mapapaganda ang kalusugan ng aking bato?

HABANG NASA KONSULTASYON
ipinagpatuloy

Itanong ang Tungkol sa Panganib

"Paano naaapektuhan ng aking mga bato ang aking puso?"

"Nakakasira ba ang mataas na presyon ng dugo sa mga bato ko?"

"Masama ba sa mga bato ko ang mataas na blood sugar?"

May mga senyales ba ako ng chronic na pamamaga o inflammation (mga senyales ng pangmatagalang stress) na puwedeng makaapekto sa aking mga bato, puso, o metabolic na kalusugan?"

Bakit ito mahalaga:

Nakakatulong ang pag-unawa sa koneksyon ng puso at mga bato sa pag-iwas sa mga pangmatagalang kumplikasyon sa kalusugan.

Magtanong Tungkol sa Paggamot

"Pinoprotektahan ba ng mga gamot ko ang aking mga bato, o may kailangan pa bang idagdag?"

"May mga paggamot ba na parehong pinoprotektahan ang aking puso at mga bato?"

"Dapat ba akong magpatingin sa isang espesyalista sa bato?"

Bakit ito mahalaga:

May ilang gamot na kayang pabagalin ang pagkasira ng bato at pababain ang panganib sa puso.

Pagkatapos ng Konsultasyon

Bago umalis, kumpirmahin ang:

- ☐ **Petsa ng susunod kong lab test**
- ☐ **Petsa ng susunod na follow-up na konsultasyon**
- ☐ **Pag-unawa sa mga test result ko (ano ang ibig sabihin ng mga ito at kung ano ang dapat asahan)**
- ☐ **Anumang sintomas na dapat kong malaman at kung kailan at paano kokontakin ang team ng pangangalaga**
- ☐ **Anumang bagong inirereseta o over-the-counter na medikasyon at kung paano iinumin ang mga ito**

Makipag-usap sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga susunod mong hakbang. Hindi ka nag-iisa.

Sa bahay: Sundin ang mga tagubilin ng iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan at tawagan siya kung:

- Nagkaroon ng mga side effect o problema sa mga medikasyon
- Nagkaroon ng anumang bagong sintomas o paglala
- Nagsimula ng anumang bagong inirereseta o over-the-counter na medikasyon
- Dumating na ang mga resulta ng test, o kailangan mo ng tulong sa pag-unawa kung ano ang ibig sabihin ng mga ito
- Karagdagang suporta o tulong kung kailangan para sa anumang medikal na alalahanin

Mas lumilinaw ang mga plano kung malinaw ang mga tanong, at mapapabagal ng pamamahala sa kalusugan ng bato ang paglala ng CKM syndrome, mapapababa nito ang panganib na magkaroon ng sakit sa puso, at maaagapan nito ang mga kumplikasyon sa hinaharap.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang:

heart.org/myckmhealth (website sa Ingles)

Ang Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative ng American Heart Association ay naging posible dahil sa mga Founding Sponsor na Novo Nordisk at Boehringer Ingelheim, at Mga Supporting Sponsor na Novartis Pharmaceuticals Corporation at Bayer.

MGA FOUNDING SPONSOR

novo nordisk® Boehringer Ingelheim

MGA SUPPORTING SPONSOR

NOVARTIS BAYER

© 2026 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit. 5/26 WF1443156