



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

HAKA-HAKA VS. TOTOO: Pag-unawa sa Pamamahala sa Timbang

Napakaraming ideya tungkol sa timbang at kalusugan, pero hindi lahat ng ito ay totoo. Ibinabahagi ng gabay na ito ang mga karaniwang haka-haka at ang mga totoong impormasyon. Sa pamamagitan ng pag-alam kung ano ang totoo, mas magkakaroon ka ng kumpyansa, makakagawa ka ng mas magagandang desisyon, at makakagawa ka ng mga hakbang na totoong makakasuporta sa pangkalahatan mong kalusugan.



PAANO MAGLARO:

Basahin ang bawat pahayag. Pagpasyahan kung Haka-haka o Totoo ito—pagkatapos ay basahin ang paliwanag para alamin pa ang tungkol sa pamamahala sa timbang at pangkalahatang kalusugan.

☒ **HAKA-HAKA** ☐ **TOTOO**

1

Body mass index (BMI) lang ang tanging tool na ginagamit ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan para maunawaan ang timbang at kalusugan.

☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO

2

Kung malusog ang timbang mo, mas mababa ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso, sakit sa bato, at mga metabolic na isyu (kung paano nagso-store at gumagamit ng enerhiya ang iyong katawan) kabilang ang diabetes.

☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO

3

Sa pamamagitan ng bukas na pakikipagtalakayan sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa timbang, puwede itong magbigay ng mas magagandang resulta sa kalusugan, access sa mga kapaki-pakinabang na impormasyon, at suporta para manatiling malusog sa pangmatagalan.

☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO

4

Pagpapagod lang ang tanging paraan para makapagbawas ka ng timbang.

☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO

5

‘Easy’ way out ang mga pampapayat na gamot at operasyon.

☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO

HAKA-HAKA VS. TOTOO: MGA SAGOT



1

☒ HAKA-HAKA:

Bagama't karaniwang screening tool ang BMI, hindi nito ipinapakita ang kumpletong detalye ng iyong kalusugan. Puwedeng gumamit ng BMI ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan bilang panimula, pero marami rin silang ikokonsiderang mahahalagang salik, gaya ng family history mo, blood test, circumference ng baywang, paraan ng pamumuhay, at pangkalahatang well-being. Sama-samang makakapagbigay ang lahat ng ito ng kumpletong detalye ng iyong kalusugan.

2

☒ TOTOO:

Nakakaapekto ang timbang sa puso, bato, at metabolic na kalusugan (kung paano nagso-store at gumagamit ng enerhiya ang iyong katawan). Ang mga bahaging ito ng katawan mo ay nagtutulung-tulong na parang isang team. May kanya-kanyang tungkulin ang bawat isa, pero iisa lang ang layunin nilang panatiliing malusog at balanse ang katawan mo.

3

☒ TOTOO:

Sa pamamagitan ng pakikipagtulungan sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, makakatulong ito na makapagpanatili ng malusog na timbang nang pangmatagalan. Makakatulong siya na maunawaan mo kung bakit puwedeng mabago ang timbang mo sa paglipas ng panahon at makakatulong siya para manatili kang malusog sa bawat yugto at panahon ng buhay.

4

☒ HAKA-HAKA:

Marami ang salik na nakakaapekto sa timbang. May epekto lahat ang genetics, hormones, mga gamot, stress, tulog, at kapaligiran mo. Sa pag-unawa sa mga salik na ito, makakatulong ito sa iyo na magkaroon ng makatotohanan at malusog na paraan ng pamamahala sa timbang mo.

5

☒ HAKA-HAKA:

Hindi shortcuts ang mga medikal na paggamot, gaya ng mga pampapayat na gamot o operasyon. Mga tool ito na nakabatay sa siyensya na nakakatulong sa mga tao na pamahalaan ang mga komplikadong kondisyong pangkalusugan. Kadalasan, kinabibilangan ang mga paggamot na ito ng mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay, regular na follow-up na pangangalaga, at pangmatagalang commitment. Ang layunin ay ang magkaroon ng tamang suporta para mapabuti ang pangkalahatang kalusugan at well-being.

Kapag alam natin ang katotohanan tungkol sa timbang, mas magiging maganda ang mga desisyon natin para manatiling malusog. Sa pag-alam sa mga katotohanan, makakatulong ito na pangalagaan ang ating mga katawan at maging mabait sa ating sarili at sa iba.

heart.org/UnderstandingWeight (website sa Ingles)



Ang Lilly ay isang Champion sponsor ng
Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health
Initiative ng American Heart Association.