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

Pag-unawa sa Staging ng Cardiovascular-Kidney-Metabolic Syndrome (CKM Syndrome)

May 4 na stage ang CKM syndrome para ipakita kung paano nangyayari ang mga pagbabago sa paglipas ng panahon. Puwedeng magpalipat-lipat ng stage ang mga tao habang bumubuti o lumalala ang kondisyon ng kanilang kalusugan. Kung maagang made-detect, at sa tamang pangangalaga, puwedeng mapahinto o puwede pa ngang mapagaling ang pagkasira ng organ. Makakatulong ang iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan sa pagsusuri sa kung anong mga hakbang ang angkop sa iyo at sa kalusugan mo.

Ang **stage 0** ay para sa mga taong walang sintomas ng CKM. Ginagamit ang stage na ito para tukuyin ang magandang CKM health. Focus ng stage na ito ang pananatiling malusog at pag-iwas ng pagkakaroon ng CKM syndrome.

Kasama sa **stage 1** ang mga taong may sobrang timbang (sinusukat ayon sa circumference ng baywang o BMI), mga may insulin resistance, o mga prediabetic – ibig sabihin, nagsisimula nang magkaroon ng mga problema ang katawan kaugnay ng blood sugar.

Kasama sa **stage 2** ang alinman sa mga sumusunod na kondisyon:

- Mataas na presyon ng dugo
- Mataas na triglycerides
- Type 2 diabetes
- Metabolic syndrome
- Chronic kidney disease

Nagdudulot ang mga kondisyong ito ng dagdag na stress sa mga blood vessel o daluyan ng dugo, na puwedeng magresulta sa pagkasira ng mga bato, muscle ng puso, at iba pang organ.

Tinutukoy ang **stage 3** sa pamamagitan ng mga partikular na test sa kalusugan o imaging na puwedeng gamitin para tingnan kung may sira ang puso, mga bato, at mga blood vessel. Kung may makikitang sira, o kung mataas ang panganib, posibleng nasa Stage 3 ka na kahit wala ka pang mga sintomas.

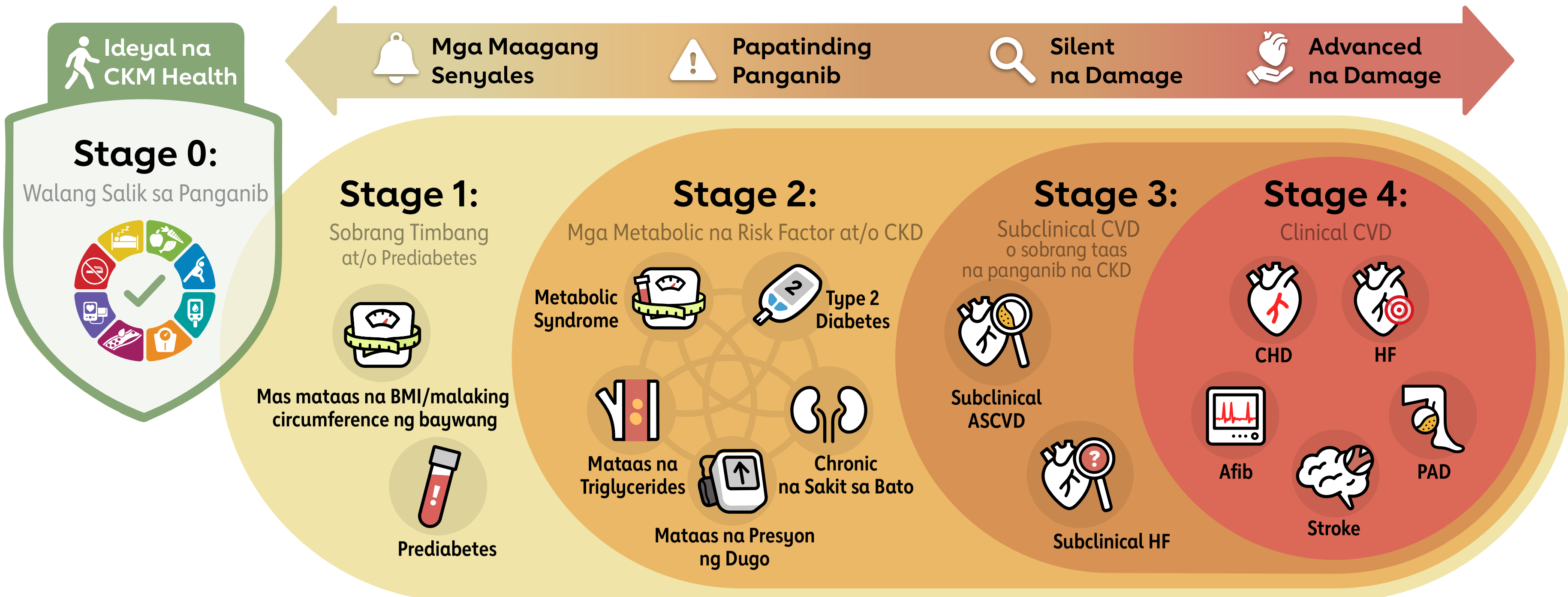
Ang **stage 4** ang pinakamalubhang stage. Kasama rito ang mga taong may mga salik sa panganib o risk factor ng CKM na na-diagnose ng cardiovascular disease (coronary heart disease, pagpalya ng puso, atrial fibrillation, stroke, peripheral artery disease) at posible ring may pagpalya ng bato. Ang mga tao sa stage na ito ay posibleng nakakaranas ng mga sintomas gaya ng pananakit ng dibdib, kakapusan ng hininga, panghihina, pananakit ng binti, pamamaga, o mabagal na paghilom ng sugat.

Nakalista sa ibaba ang mga karaniwang kondisyon sa kalusugan sa bawat stage.

Mga Stage ng CKM Syndrome at Mga Kondisyon sa Kalusugan

Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4
Sobrang timbang o obese Prediabetes	Type 2 diabetes Mataas na presyon ng dugo Mataas na triglycerides Chronic kidney disease Metabolic syndrome: *3 o higit pa ng mga sumusunod:* • Mas malaking circumference ng baywang • Mababang HDL (good cholesterol) • Mataas na triglycerides • Mataas na presyon ng dugo • Prediabetes/diabetes	Mga panimulang senyales ng pagpalya ng puso Mga panimulang senyales ng atherosclerosis (paninigas ng mga artery dahil sa plaque)	Pagpalya ng puso Stroke Atrial fibrillation (hindi regular na tibok ng puso) Peripheral artery disease (mas mabagal na pagdaloy ng dugo sa mga kamay at paa) Coronary heart disease (mas mabagal na pagdaloy ng dugo sa puso)

Staging Model ng CKM Syndrome



Mga Pangunahing Natutunan:

Mga Rekomendasyon at Susunod na Hakbang:

Mga Salita at Pagdadaglat

- **CKM** – Cardiovascular-Kidney-Metabolic
- **Subclinical** – Maagang yugto ng sakit, wala pang sintomas
- **Clinical** – Natukoy ang sakit sa pamamagitan ng mga sintomas o eksaminasyon

Metabolic Syndrome – *3 o higit pa ng mga sumusunod:*
- Mas malaking circumference ng baywang
- Mababang HDL (good cholesterol)
- Mataas na triglycerides
- Mataas na presyon ng dugo
- Prediabetes / Diabetes

- **Afib** – Atrial Fibrillation
- **ASCVD** – Atherosclerotic Cardiovascular Disease
- **CVD** – Cardiovascular Disease
- **CHD** – Coronary Heart Disease
- **HF** – Heart Failure
- **PAD** – Peripheral Artery Disease
- **CKD** – Chronic Kidney Disease

© Copyright 2026 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit. WF-1649320 6/26