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

Pakikipag-usap sa Propesyonal sa Pangangalagang Pangkalusugan Tungkol sa CKM Syndrome

(Cardiovascular-Kidney-Metabolic Syndrome)

Gamitin ang 3 I: Ikonekta. I-check. I-customize.

Ipinapaliwanag ng cardiovascular-kidney-metabolic health (CKM health) kung paano magkakaugnay ang puso, mga bato, at ang metabolic system (paano gumagawa, nagso-store, at gumagamit ng enerhiya ang katawan).

Apektado ng mga sistemang ito ang isa't isa. Ang pagbabago sa isa ay puwedeng magdulot ng stress sa iba.

Sa paglipas ng panahon, ang hindi magandang CKM health ay puwedeng magresulta sa CKM syndrome, na kadalasang dahan-dahang lumalala at puwedeng walang sintomas sa umpisa.

Bakit Mahalaga ang Mga Ganitong Usapan:

Sa pamamagitan ng maagap na pakikipag-usap:

- Maiiwasan ang pagkasira ng organ;
  - -Puso
  - -Mga daluyan ng dugo
  - -Mga bato
  - -Lapay
  - -Atay
  - -Fat tissue
- Mapoprotektahan ang paggana ng bato
- Mapapaganda ang metabolic na kalusugan (paano gumagawa, nagso-store, at gumagamit ng enerhiya ang katawan)
- Mapapababa ang mga emergency event (gaya ng atake sa puso, stroke, o pagpalya ng bato)
- Mapapabagal ang paglala ng CKM syndrome (o ang unti-unting pag-build up ng mga salik sa panganib o risk factor at pag-apekto ng mga ito sa puso, mga bato, at metabolismo nang sabay-sabay, sa halip na manatiling magkakahiwalay o mild lang.)
- Mapapabuti ang kalusugan sa pangmatagalan

MAKAKATULONG ANG 3 I SA PAGGABAY SA USAPAN

IKONEKTA

Ikonekta ang Mga Sistema at Kondisyon

Marami ang nag-iisip na magkakahiwalay ang mga problemang pangkalusugan:

"Mataas na presyon ng dugo lang ang mayroon ako."

"Mataas lang nang kaunti ang blood sugar ko."

"OK naman ang mga bato ko."

Sa CKM health, magkakaugnay ang mga kondisyong ito.

Paano sisimulan ang usapan

Mga dapat itanong:

"Paano magkakaugnay ang aking puso, mga bato, at blood sugar?"

"Naaapektuhan ba ng mga kondisyong ito ang isa't isa?"

"May mas pangkalahatan bang kondisyon na dapat kong maunawaan?"

Bakit ito mahalaga:

Sa pag-unawa sa koneksyon, mas nagiging malinaw ang mga plano sa pag-iwas at paggamot.

Inililipat nito ang focus mula sa paisa-isang paggamot sa problema patungo sa pangangalaga sa buong katawan.

I-CHECK

I-check ang iyong Panganib at Kasalukuyang Kalagayan

Dumaraan sa iba't ibang stage ang paglala ng CKM syndrome.

Posibleng walang sintomas ang mga unang stage, at posibleng wala kang maramdaman.

Sa mga huling stage, puwedeng makaranas ng mas malulubhang kondisyon sa kalusugan at pagkasira ng organ.

Kasama sa mahahalagang number ang:

- Presyon ng dugo
- Mga lipid (cholesterol at triglycerides)
- A1C (average blood sugar control)
- Estimated glomerular filtration rate (eGFR)
- Urine albumin-to-creatinine ratio (UACR)
- Body mass index (BMI - timbang kaugnay ng iyong taas) at sukat ng baywang

Mga dapat itanong

"Nasaang stage na ako ng CKM syndrome?"

"Stable ba, gumaganda, o lumalala ang mga number ko?"

"Ano ang mga number na dapat kong abutin?"

"Paano ito makakaapekto sa kalusugan ko sa hinaharap?"

"Paano ko papamahalaan ang aking CKM health?"

Bakit ito mahalaga:

Sa pamamagitan ng malinaw na impormasyon, mas madaling maunawaan ang panganib.

Kapag nasusubaybayan ang mga number sa paglipas ng panahon, malalaman mo kung may mga kailangan bang baguhin sa iyong pangangalaga.

Mapipigilan ng mga maagang pagbabago ang mga kumplikasyon sa hinaharap.

I-CUSTOMIZE

I-customize ang Plano sa Pangangalaga kasama ng iyong Team ng Propesyonal sa Pangangalagang Pangkalusugan

Nagagamot ang CKM syndrome, at kung minsan ay nare-reverse ito.

Sa pamamagitan ng mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay, medikasyon, at team-based na pangangalaga, puwedeng mapabagal o puwede pa ngang mabawasan ang panganib.

Pinakamaganda ang plano kung tutugma ito sa mga sumusunod:

- Kung ano ang pinakamahalaga sa iyo at sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan kaugnay ng kasalukuyan mong kalusugan
- Mga pangunahing salik sa panganib
- Mga personal na layunin
- Mga pang-araw-araw na routine at habit
- Pinansyal o pangkalusugang access
- Kung nakakabuo ito ng mga pagbabago sa iyong kalusugan batay sa mga bagay na gusto mong gawin

Mga tanong para gabayan ang pagpaplano

"Anong pagbabago ang magdudulot ng pinakamalaking epekto sa ngayon?"

"Ano ang una kong dapat gawin?"

"Anong mga opsyon ang available?"

"May mga gamot ba na poprotekta hindi lang sa isang sistema?"

Bakit ito mahalaga:

Pinakaepektibo ang mga plano kung akma ito sa tunay na buhay.

Sa pamamagitan ng magkaakibat na pagdedesisyon, mas napapataas ang pagtupad at kumpyansa.

Pagsulit sa Mga Appointment

Bago ang konsultasyon:

- Isulat ang mga tanong
- Magdala ng listahan ng gamot
- Pagsama-samahin ang mga kamakailang resulta ng blood test o mga monitor reading sa bahay
- Magpasama o tumawag sa iba kung makakatulong na may ibang makikinig sa usapan

Habang nasa konsultasyon:

- Magtanong at humingi ng paliwanag, isulat ang mga sagot para mabasa ang mga ito sa susunod
- Humingi ng klaripikasyon kung may hindi malinaw
- Magkasamang suriin ang mga layunin

Pagkatapos ng konsultasyon, dapat mong maunawaan ang mga sumusunod:

- Mga susunod na hakbang
- Plano sa follow-up
- Aling mga number ang susubaybayan at paano susubaybayan ang mga ito

20 Segundong Panimula ng Usapan

Para Magkonekta:
"Paano nakakaapekto sa isa't isa ang aking puso, mga bato, at metabolic na kalusugan?"

Para Mag-check:
"Nasaang stage na ako ng CKM syndrome, at ano ang ibig sabihin ng mga number ko?"

Para Mag-customize:
"Anong pagbabago ang magdudulot ng pinakamalaking epekto sa ngayon?"

Ang CKM health ay hindi lang tungkol sa isang bahagi ng iyong kalusugan. Tungkol ito sa kung paano nagtutulungan ang mga sistema. Sa pamamagitan ng malilinaw na usapan, nagiging posible ang pag-iwas.

IKONEKTA ANG MGA SISTEMA

I-CHECK ANG MGA NUMBER MO

I-CUSTOMIZE ANG PLANO

Sa mga hakbang na ito, mas madaling maunawaan at aksyunan ang pangangalaga sa CKM.

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

MGA SUPPORTING SPONSOR

© 2026 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit. 5/26 WF1443158