

Diyabetes at Heart Failure: Ano ang Kailangan Mong Malaman

Ano ang Koneksyon ng Diyabetes at Heart Failure?

Ang diyabetes at heart failure ay malapit na nauugnay. Ang mga taong nabubuhay nang may diyabetes ay mas malamang na magkaroon ng heart failure dahil sa strain na ibinibigay ng mataas na antas ng asukal sa dugo, na inilalagay sa puso at mga daluyan ng dugo. Sa paglipas ng panahon, ang diyabetes ay maaaring humantong sa mga kondisyon tulad ng mataas na presyon ng dugo, sakit sa coronary artery, at pinsala sa kalamnan ng puso, na ang lahat nagdaragdag ng panganib para sa heart failure.

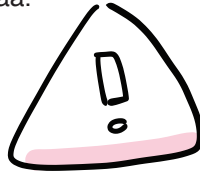
Pagkilala sa Mga Palatandaan

Mga Sintomas ng Heart Failure:

- Paghahabol ng hininga sa mga pang-araw-araw na aktibidad o habang nakahiga.
- Pamamaga sa mga binti, bukung-bukong, o paa.
- Sobrang pagkapagod at panghihina.
- Mabilis o iregular na tibok ng puso.

Mga Sintomas ng Diyabetes:

- Mas madalas na pagka-uhaw at pag-ihi.
- Hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang.
- Malabong paningin.
- Pamamanhid o pangingingilig sa mga kamay at paa.



Bakit Ito Mahalaga?

Ang pamamahala sa diyabetes ay maaaring makatulong na maiwasan ang heart failure at mga komplikasyon nito. Ang maagang diagnosis at paggagamot ay susi sa pagpapabuti ng kalidad ng buhay at pagbabawas ng mga



Paano Pinamamahalaan Nang Magkasama ang Diyabetes at Heart Failure?



Mga Gamot:

- **GLP-1 Receptor Agonists:** Ang mga gamot tulad ng semaglutide (hal., Ozempic) ay nagpapababa ng asukal sa dugo, nagtataguyod ng pagbaba ng timbang, at may mga cardiovascular na benepisyo, kabilang ang pagbawas sa inflammation at pagpapabuti ng kalusugan ng puso.
- **SGLT2 Inhibitors:** Ang mga ito ay tumutulong sa mga kidney na alisin ang labis na asukal, bawasan ang pagkai-pon ng likido, at bawasan ang panganib ng ospitalisasyon para sa heart failure.
- **Beta-Blockers at ACE Inhibitors:** Karaniwang inirereseta para sa heart failure upang tulungan ang puso na mag-pump nang mas epektibo.
- Regular na subaybayan ang asukal sa dugo at presyon ng dugo upang maiwasan ang mga komplikasyon.

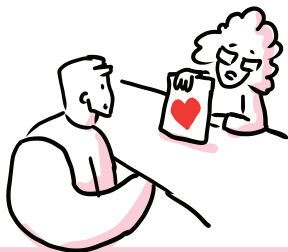
Mga Tip sa Pamumuhay:

- **Malusog na Diyeta:** Piliin ang whole grains, lean na protina, gulay, at limitahan ang pagkonsumo ng asukal at asin.
- **Manatiling Aktibo:** Targetin ang 30 mga minuto ng katamtamang ehersisyo sa karamihan ng mga araw ng linggo, gaya ng inirerekomenda ng iyong doktor.
- **Tumigil sa Paninigarilyo:** Ang paninigarilyo ay nagdaragdag ng panganib para sa parehong diyabetes at heart failure.
- **Pamahalaan ang Stress:** Magprakis ng mindfulness, meditasyon, o iba pang mga aktibidad na nakakabawas ng stress.



Bakit Mahalaga ang Maagang Deteksyon

Ang maagang deteksyon ng diyabetes at heart failure ay nagbibigay-daan para sa mga paggagamot na makakapagpa-iwas sa malulubhang komplikasyon tulad ng mga atake sa puso, sakit sa kidney, o mga ospitalisasyon. Mahalaga ang mga regular na check-up at pagsusuri, lalo na kung mayroon kang kasaysayan ng mga kondisyong ito sa pamilya.



Mga Pangunahing Katanungang Dapat Itanong sa Iyong Doktor:

- Nanganganib ba akong magkaroon ng heart failure dahil sa aking diyabetes?
- Anong mga hakbang ang puwede kong gawin para maprotektahan ang kalusugan ng aking puso?
- Mayroon bang mga partikular na gamot o paggagamot na dapat kong isaalang-alang?
- Gaano kadalas ko dapat subaybayan ang aking asukal sa dugo at kalusugan ng puso?

Umaksyon Ngayon

Ang mabuting pamumuhay nang may diyabetes at heart failure ay posible. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa paglikha ng isang personal na plano ng pangangalaga. Ang pamamahala ng parehong kondisyon ay maaaring mapabuti ang iyong kalidad ng buhay at makatulong sa iyo na manatiling aktibo at malusog.

Mission

Ang HeartLife Foundation ay isang hinihimok-ng-pasyenteng kawanggawa na ang misyon ay baguhin ang kalidad ng buhay ng mga taong may cardiovascular na sakit, sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan, pagtuturo, at pag-e-empower sa global na komunidad. Layunin naming lumikha ng mga pangmatagalang solusyon, humimok ng pagbabago, at bumuo ng mas malusog na pamumuhay para sa mga pasyente, tagapag-alaga, at pamilya sa buong mundo.

Para sa karagdagang impormasyon sa diyabetes at iba pang suporta mangyaring bisitahin kami sa heartlife.ca/academy/
heartlife.academy



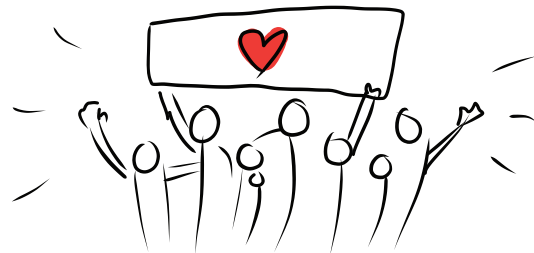
Mga Diagnostic Tool para sa Diyabetes at Heart Failure

- **Mga Pagsusuri sa Dugo:** Para sukatin ang mga antas ng asukal sa dugo at suriin ang mga palatandaan ng pinsala sa puso.
- **Echocardiogram:** Isang ultrasound sa puso para suriin ang istraktura at paggana nito.
- **Stress Test:** Para suriin kung gaano kahusay gumagana ang iyong puso sa ilalim ng pisikal na aktibidad.
- **Continuous Glucose Monitoring (CGM):** Isang aparato para subaybayan ang mga trend ng asukal sa dugo sa real-time.

Para sa higit pang suporta, impormasyon at mga mapagkukunan, bisitahin ang heartlife.ca, isang nangunang pinangungunahan-ng-pasyenteng kawanggawa sa kalusugan ng puso.

HeartLife Foundation

Pinangungunahan-ng-pasyenteng kawanggawa sa heart failure ng Canada "It's About Life, Not Failure™"



HeartLife
FOUNDATION

SUPORTADO NG



TD **READY**
COMMITMENT



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™

Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.