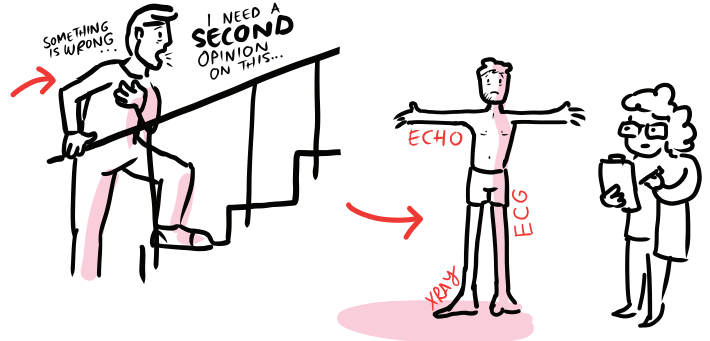


Heart Failure: Ano ang Kailangan Mong Malaman

Ano ang Heart Failure?

Ang Heart Failure (HF) ay isang kondisyon kung saan ang puso ay **hindi epektibong nagpa-pump ng dugo**, na ginagawang mas mahirap para sa iyong katawan na makuha ang oxygen at mga sustansyang kailangan nito. Ito ay maaaring humantong sa mga sintomas tulad ng **labis na pagkapagod, paghahabol ng hininga, at pamamaga** sa mga binti, bukung-bukong, o paa. Habang ang heart failure ay isang malubhang kondisyon, sa tamang paggagamot at mga **pagbabago sa pamumuhay**, maraming tao ang maaring mabuhay nang maayos nang may ganito.



Pagkilala sa mga Sintomas

- 1 **Paghahabol ng hininga** – Lalo na sa oras ng aktibidad o kapag nakahiga.
- 2 **Sobrang pagkapagod** – Pakiramdam ng higit na pagod kaysa sa karaniwan, kahit pa pagkatapos magpahinga.
- 3 **Pamamaga** – Sa mga binti, bukung-bukong, paa, o tiyan dahil sa pagkaipon ng likido.
- 4 **Mabilis na tibok ng puso** – Tila-nangangarera o irregular na tibok ng puso.
- 5 **Biglaang pagtaas ng timbang** – Pagtaas ng 2-3 lbs sa isang araw o 5 lbs sa isang linggo dahil sa pagkaipon ng likido.

Bakit Mahalaga ang Maagang Diagnosis

Ang maagang deteksyon ng heart failure ay nakatutulong maiwasan ang malulubhang komplikasyon tulad ng mga ospitalisasyon o lumalalang mga sintomas. Ang mga regular na check-up at pag-alam sa iyong mga kadahilanang panganib ay maaaring makatulong sa maagang diagnosis.

Kabilang sa mga Kadahilanang Panganib ay ang:

- Altapresyon
- Diyabetes
- Sakit sa coronary artery
- Kasaysayan ng heart failure sa pamilya
- Obesity o hindi aktibong pamumuhay

Paano Nadi-diagnose ang Heart Failure?

Ang mga doktor ay gumagamit ng iba't ibang pagsusuri upang kumpirmahin ang pagkakaroon ng heart failure, kabilang ang:

- **NT-proBNP Blood Test** – Sinusukat ang isang hormone na inilabas ng puso kapag nasa-sa-ilalim sa stress. Ang mas mataas na antas ay nagpapahiwatig ng heart failure.
- **Echocardiogram (Echo)** – Isang ultrasound sa puso ba ginagamit upang suriin kung gaano kahusay itong nagpa-pump ng dugo.
- **Electrocardiogram (ECG/EKG)** – Sinusuri ang ritmo ng puso at elektrikal na aktibidad.
- **Stress Test** – Sinusubaybayan ang paggana ng puso sa panahon ng pisikal na aktibidad.



Mga Opsyon sa Paggagamot para sa Heart Failure

Mga Gamot:

- **ACE Inhibitors / ARBs / ARNIs** – Tinutulungang i-relaks ang mga daluyan ng dugo, na ginagawang mas madali para sa puso na mag-pump ng dugo.
- **Beta-blockers** – Pinapabagal ang tibok ng puso at pinapabuti ang paggana nito.
- **Mineralocorticoid Receptor Antagonists (MRAs)** – Tumulong na bawasan ang pagkaipon ng likido at para miwasan ang karagdagang pinsala sa puso. Mga halimbawa: Spironolactone, Eplerenone.
- **Diuretics (Water Pills)** – Binabawasan ang pagkaipon ng likido upang mapawi ang mga problema sa pamamaga at paghinga.
- **SGLT2 Inhibitors** – Mga mas bagong gamot na nagpapabuti sa mga kinahihinatnan ng heart failure, kahit pa sa mga taong walang diyabetes.

Mga Tip sa Pamumuhay:

- **Kumain ng diyetang malusog para sa puso** – Bawasan ang asin, iwasan ang mga naprosesong pagkain, at tumuon sa mga prutas, gulay, at lean na protina.
- **Manatiling aktibo** – Ang mahihinay na aktibidad tulad ng paglalakad ay maaaring magpalakas ng puso.
- **Subaybayan ang mga sintomas araw-araw** – Subaybayan ang timbang, pamamaga, at paghinga upang maagang malaman ang mga pagbabago.
- **Itigil ang paninigarilyo at limitahan ang alkohol** – Binabawasan ang strain sa puso.

Pamumuhay nang Mabuti kahit may Heart Failure

Ang heart failure ay mapapamahalaan gamit ang tamang plano ng pangangalaga. Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at itanong:

- ✓ Anong yugto ng heart failure ang mayroon ako?
- ✓ Anong mga gamot ang pinakamahasag para sa akin?
- ✓ Mayroon bang mga pagbabago sa pamumuhay na dapat kong gawin?
- ✓ Paano ko masusubaybayan ang aking mga sintomas habang nasa bahay?

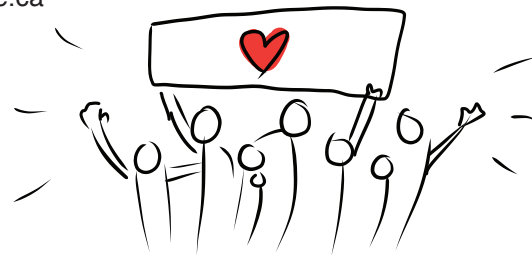
Umaksyon Ngayon

Hindi ka nag-iisa! May magagamit na suporta. Sa **HeartLife Foundation**, nagbibigay kami ng **edukasyon, komunidad, at adbokasiya** para sa mga taong nabubuhay nang may heart failure.

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

HeartLife Foundation

Num. ng Rehistro ng Kawanggawa. 76199 7493 RR0001w-
www.heartlife.ca



Misyon

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 mga karagdagang impormasyon sa heart failure at iba pang suporta mangyaring bisitahin kami sa heartlife.ca/academy/

heartlife.academy



HeartLife
FOUNDATION

SUPORTADO NG



TD **READY**
COMMITMENT



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™

Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.