

10 Mga Katanungang Dapat Itanong sa Iyong Espesyalista ng Heart Failure

Ang pamamahala sa heart failure ay nangangahulugan ng pagiging aktibo sa iyong pangangalagang pangkalusugan. Ang pagtatanong ng mga tamang katanungan ay makakatulong sa iyo na mas maunawaan ang iyong kalagayan, gumawa ng matatalinong desisyon, at pagbutihin ang iyong

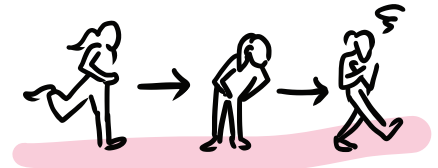


1 Ano ang nagsasanhi sa aking heart failure?

Ang pag-unawa sa kung ano ang nasa likod ng iyong heart failure ay mahalaga. Tanungin ang iyong doktor kung ito ay dahil sa isang bagay tulad ng mataas na presyon ng dugo, mga nabarahang arterya, o iba pang sanhi. Ang pag-alam sa sanhi ay makakatulong sa iyo na pamahalaan nang mas mahusay ang iyong plano ng paggagamot.

2 Nasa anong yugto ako ng heart failure?

Ang heart failure ay may iba't ibang yugto. Tanungin ang iyong doktor kung nasa anong yugto ka at kung ano ang ibig sabihin nito para sa iyong paggagamot. Makakatulong ito sa iyo na malaman kung gaano kalubha ang iyong kalagayan at kung anong pangangalaga ang iyong kailangan.



3 Ano ang aking mga opsyon sa paggagamot?

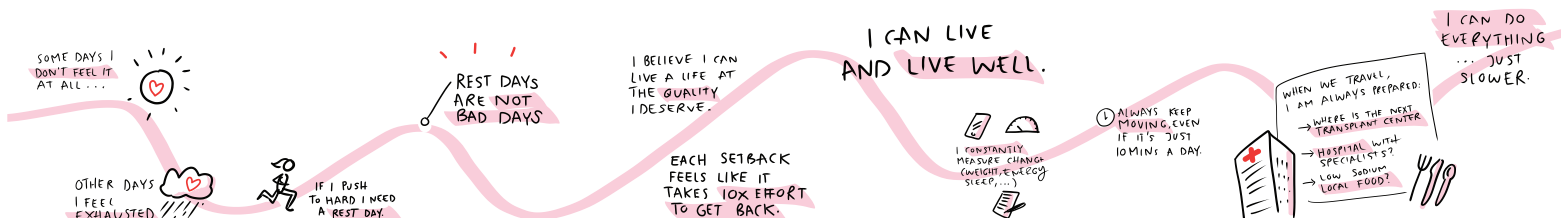
Mayroong iba't ibang mga paggagamot para sa heart failure, kabilang ang mga gamot, aparato, pagbabago sa pamumuhay, o operasyon. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga opsyong magagamit para sa iyo, at unawain ang mga benepisyo at epekto ng bawat isa.

4 Paano ko masusubaybayan ang aking kondisyon habang nasa bahay?

Tanungin ang iyong doktor kung paano subaybayan sa bahay ang iyong mga sintomas ng heart failure. Alamin kung ano ang dapat bantayan—tulad ng mga pagbabago sa timbang, presyon ng dugo, o mga bagong sintomas—upang maagang mahuli ang mga problema at makakuha ng tulong. Bisitahin ang Heartlife.ca para sa aming madaling-sundin na toolkit ng sarili-pamamahala sa heart failure.

5 Anong mga pagbabago sa pamumuhay ang dapat kong gawin?

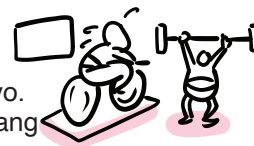
Ang mga pagbabago sa pamumuhay ay maaaring mapabuti ang kalusugan ng iyong puso. Tanungin ang iyong doktor para sa mga payo tungkol sa diyeta, ehersisyo, pagtigil sa paninigariyo, at pagbabawas ng paggamit ng alkohol. Ang mga pagbabagong ito ay makakatulong sa iyo na pamahalaan nang mas epektibo ang iyong heart failure.



6

Mayroon bang mga limitasyon sa pisikal na aktibidad?

Tanungin ang iyong doktor tungkol sa kung anong mga uri ng ehersisyo ang ligtas para sa iyo. Mahalagang manatiling aktibo, ngunit kailangan mong malaman kung anong mga aktibidad ang puwede at kung alin ang dapat iwasan.



7

Paano maaapektuhan ng aking mga gamot ang aking pang-araw-araw na buhay?

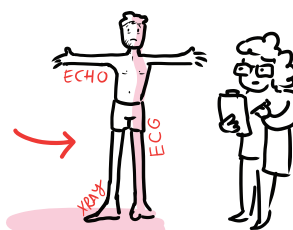
Itanong kung paano maaaring baguhin ng iyong mga gamot ang iyong pang-araw-araw na routine. Alamin ang tungkol sa mga side effect, anumang interaksyon sa iba pang mga gamot, at mga pag-iingat na kailangan mong gawin.



8

Anong mga mapagkukunan ng suporta ang magagamit?

Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan gaya ng mga programang edukasyon sa pasyente, grupo ng suporta, at counseling. Ang mga ito ay maaaring magbigay ng emosyonal na suporta at praktikal na tulong sa pamamahala ng iyong heart failure. Bisitahin ang HeartLife's Help for Hearts Group sa Facebook upang makilala ang ibang taong nabubuhay sa mga isyu sa Puso.



9

Gaano kadalas ako dapat magkaroon ng mga follow-up na pagbisita sa doktor?

Mahalaga ang mga regular na check-up para sa pagsubaybay sa iyong progreso. Tanungin kung gaano ka kadalas dapat pumunta at kung ano ang dapat asahan sa panahon ng mga follow-up na pagbisita.



10

Ano ang dapat kong gawin kung lumala ang aking mga sintomas?

Mahalagang malaman kung ano ang gagawin kung lumala ang iyong mga sintomas. Itanong kung anong mga hakbang ang dapat gawin kung nakararanas ka ng mga bagay tulad ng mas lumala pang paghahabol ng hininga, pagtaas ng timbang, pamamaga, o matinding pagkapagod. Ang pag-alam sa kung kailan ka dapat humingi ng tulong ay maaaring maiwasan ang mga komplikasyon.



Kontrolin ang Kalusugan ng Iyong Puso

Ang pagtatanong ng mga katanungang ito ay makakatulong sa iyo na manatiling kontrolado ang iyong sakit sa puso at pagbutihin ang iyong kalusugan. Huwag kalimutang isulat ang iba pang mga katanungang maaaring mayroon ka, at dalhin ang mga ito sa iyong mga appointment sa doktor. Nariyan ang iyong doktor upang matulungan kang mabuhay nang maayos kahit may sakit sa puso.



Subaybayan ang iyong kalusugan at mga gamot gamit ang aming Toolkit

Hindi ka nag-iisa sa paglalakbay na ito. Matuto nang higit pa.



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.



HeartLife
FOUNDATION

SUPORTADO NG



TD READY
COMMITMENT