Toolkit

HeartLife FOUNDATION

Pagsubaybay sa Aking Kalusugan

Ang pagsubaybay sa kalagayan ng iyong kalusugan ay mahalaga upang mapanatili ang malusog na puso at maaaring makatulong na gabayan ang mga pagbabago sa iyong pamumuhay o plano ng pangangalaga.

Pangalan	
Petsa	
Doktor	
Kontak	

PRESYON NG DUGO

Kung ang iyong presyon ng dugo ay mataas, ang iyong puso ay kailangang magtrabaho nang mas maigi upang mai-ikot ang dugo sa iyong buong katawan. Ang ekstrang pagsisikap na ito ay maaaring gawing sobrang tigas o masyadong mahina ang iyong kalamnan ng puso para epektibo itong mag-pump ng dugo.

Ang aking normal na presyon ng dugo ay nasa pagitan ng

______ / ______ **et** ______ / ______ **mmHG**

Kung ang iyong presyon ng dugo ay patuloy na mas mataas kaysa sa __________ mmHG* o mas mababa sa __________ mmHG*, o masakit ang iyong ulo, o nakararamdam ka ng pagkahilo o pagkahimatay, talakayin ito kasama ang iyong doktor o nars.

BILIS NG TIBOK NG PUSO

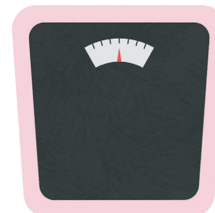
Ang abnormal o mabilis na tibok ng puso ay maaaring mangahulugan na ang iyong puso ay nagsisikap na "bumawi para sa" pagkawala ng kapasidad ng pag-pump, na lumilikha ng dagdag na trabaho para sa iyong puso. Maaaring ito ay tanda ng bago o lumalalang heart failure.

ng aking normal na bilis ng tibok ng puso ay nasa pagitan ng

________ **et** ________ **mga tibok/min**

Kung ang iyong bilis ng tibok ng puso ay patuloy na mas mataas kaysa sa ____ mga tibok/min* o mas mababa sa _____ mga tibok/min*, o masakit ang iyong ulo, o nakararamdam ka ng pagkahilo o pagkahimatay, talakayin ito kasama ang iyong doktor o nars.

TIMBANG



Ang iyong timbang ay isang paraan upang malaman kung ang iyong heart failure ay lumalala o kung kailangan mo ng mga pagbabago sa iyong gamot upang makontrol ang ekstrang likido sa iyong katawan.

Ang aking normal na timbang ay nasa pagitan ng

________ **et** ________ **lbs**

Kung ang iyong timbang ay nadagdagan ng higit pa sa ____ lbs* sa loob ng isang araw o ____ lbs* sa loob ng isang linggo, sa gayon ay makipag-ugnayan sa iyong doktor.

Aking Mga Gamot

Subaybayan ang lahat ng mga gamot na iyong iniinom (inireseta at over-the-counter), pati na rin ang mga bitamina at iba pang mga herbal na remedyo. Siguraduhing ipakita sa iyong doktor sa iyong susunod na appointment.

PANGALAN NG MGA GAMOT, BITAMINA, HERBAL NA REMEDYO, ATBP.	DOSIS (Halimbawa: dalawang 40mg na tableta araw at gabi)	PAANO AKO TINUTULUNGAN NITO?	ANO ANG DAPAT KONG ISAALANG-ALANG? (tulad ng posibleng masasamang epekto)

Checker ng Mga Sintomas

Kung nakararanas ka ng bago o lumalalang heart failure, maaari kang makaranas ng ilan sa mga sintomas na ito. Makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung nangyayari ang alin-man sa mga sumusunod:

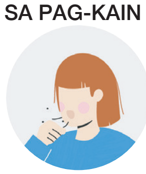
❑ Dumadalas NA PAGHA-HABOL NG HININGA, lalo na kapag nakahiga nang nakatihaya

❑ PAGKA-BLOAT o pagkawala ng o PAGBABAGO SA GANA SA PAG-KAIN

❑ MADALAS NA PAG-IHI sa gabi

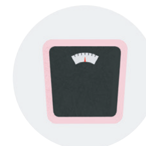
❑ PAGKALITO, paghina ng pag-iisip, o pagkalula

❑ LABIS NA PAGKAPA-GOD, pagkawala ng enerhiya o matinding pagkapagod



❑ UBO O SIPON
MGA SINTOMAS na tumatagal nang higit sa isang linggo - kronikong pag-ubo o pagsingasing

❑ DAGDAG NA PAMAMA-GA NG MGA BUKUNG-BUKONG, paa, binti, sacrum (ibaba ng gulugod) o abdomen (lugar ng tiyan)

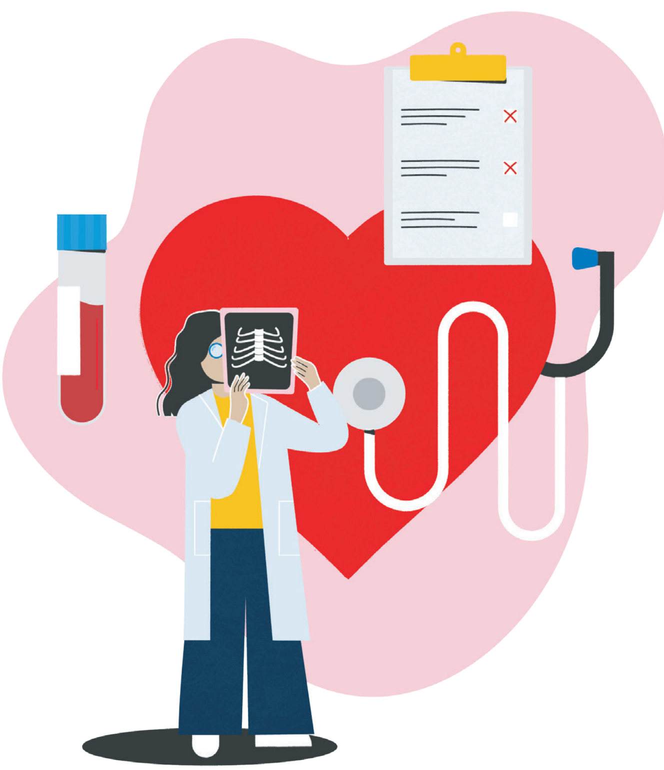


❑ BIGLAANG PAGTAAS NG TIMBAN nang higit sa 1.5kg (3 pounds) sa paglipas ng 1 hanggang 2 mga araw, o 2.5kg (5 pounds) sa iisang linggo

Mga Bakuna para sa Mga Pasyente ng Sakit sa Puso

Kung nabubuhay ka nang may sakit sa puso, ang iyong immune system ay maaaring mas mahina, at ang mga impeksyon ay maaaring humantong sa malulubhang komplikasyon.
Ang mga bakuna ay nakatutulong na protektahan ka mula sa mga maiiwasang sakit na ito, bawasan ang panganib ng malulubhang kinahihinatnan, at panatilihin ang iyong pusong mas malusog. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung anong mga pagbabakuna ang tama para sa iyo.

Ang mga pagsusuring maaari mong kuhanin upang ma-diagnose at masubaybayan ang heart failure ay ang:



- MGA PAGSUSURI SA DUGO - upang suriin kung mayroong anumang bagay sa iyong dugo na maaaring magpahiwatig ng heart failure at upang subaybayan ang iyong tugon sa paggaga-mot, kabilang ang masasamang epekto ng mga gamot
- ELECTROCARDIOGRAM (ECG) - ito ay itinatala ang mga elektrikal na aktibidad ng iyong puso upang suriin ang mga problema
- ECHOCARDIOGRAM - isang uri ng ultrasound scan kung saan ang mga sound wave ay ginagamit upang suriin ang iyong puso at matukoy ang kapasidad ng pag-pump nito
- MGA PAGSUSURI SA PAGHINGA - maaaring hilingin sa iyo na umihip sa isang tubo upang suriin kung isang problema sa baga ang nag-aambag sa iyong kakapusan ng paghinga; kasama sa mga karaniwang pagsusuri ay ang spirometry at peak flow test
- X-RAY SA DIBDIB - upang suriin kung ang iyong puso ay mas malaki kaysa sa nararapat, kung mayroong likido sa iyong mga baga (isang palatandaan ng heart failure), o kung isang kondi-syon ng baga ang maaaring sanhi ng iyong mga sintomas
- NUCLEAR SCAN - upang makatulong sukatin ang kapasidad ng pag-pump ng iyong puso at upang matukoy kung ang mga nabarahang arterya ay ang sanhi ng iyong mga sintomas.

SUPORTADO NG
TD READY COMMITMENT

Bisitahin ang Heartlife.ca upang matuto nang higit pa at makakuha ng suportang kailangan mo upang mapangasiwaan ang iyong sakit