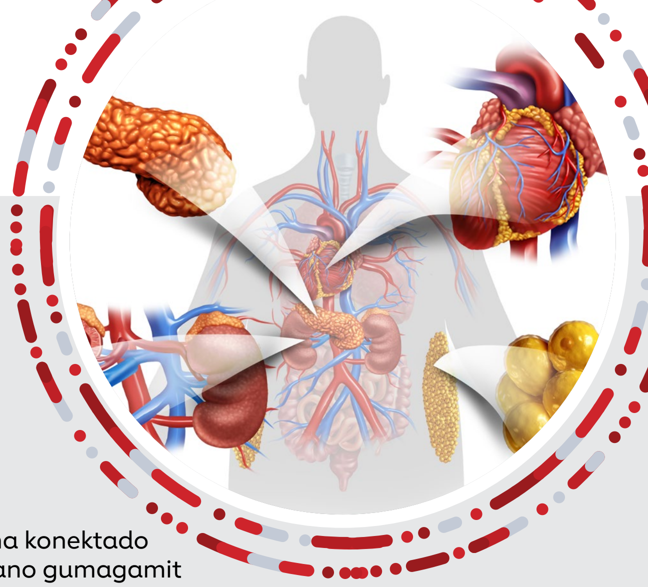
American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative™



HAKA-HAKA VS. TOTOO:

Pag-unawa sa Kung Paano Konektado ang Katawan Mo

Cardiovascular-Kidney-Metabolic Syndrome (CKM)

Ang CKM syndrome ay isang kondisyon sa kalusugan kung saan lubos na konektado ang mga problema sa iyong puso, mga bato, at metabolismo (kung paano gumagamit ng enerhiya ang iyong katawan). Kadalasan, sabay-sabay nangyayari ang mga isyung ito at puwede nitong mapalala ang isa't isa sa paglipas ng panahon.

PAANO MAGLARO:

Basahin ang bawat pahayag. Pagpasyahan kung Haka-haka o Totoo ito—pagkatapos ay basahin ang paliwanag para alamin pa ang tungkol sa kung paano magkakakonekta ang mga sistema ng katawan mo.

☒ **HAKA-HAKAO** ☑ **TOTOO**

1. **Walang kinalaman ang kalusugan ng puso sa kalusugan ng bato.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO
2. **Nangyayari lang ang CKM syndrome kapag may diabetes ang isang tao.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO
3. **Hindi apektado ng paraan ng pamumuhay ko ang paggana ng bato ko.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO
4. **Isang kondisyon lang ang CKM syndrome, pero apektado nito ang maraming sistema sa katawan.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO
5. **Posibleng ayos lang ang pakiramdam mo habang nagde-develop ang CKM syndrome.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO
6. **Hindi makakatulong sa ibang bahagi ng kalusugan ang pagpapabuti sa isang bahagi.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO
7. **Mga nakatatanda lang ang apektado ng CKM syndrome.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO
8. **Walang epekto sa kalusugan ng puso o bato ang kalusugan ng pag-iisip at stress.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO
9. **Puwedeng kontrolin ang CKM syndrome gamit ang mga tamang tool at suporta.** ☐ HAKA-HAKA ☐ TOTOO

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

MGA SAGOT SA HAKA-HAKA VS TOTOO

1 ☒ **HAKA-HAKA:**
Lubos na magkaugnay ang puso at ang mga bato para mapanatili ang balanse ng mga fluid ng iyong katawan, mga electrolyte, at presyon ng dugo. Kung hindi tama ang paggana ng isa, posibleng maapektuhan ang kabila. Halimbawa, puwedeng makasira sa puso at mga bato ang altapresyon sa paglipas ng panahon.

2 ☒ **HAKA-HAKA:**
Bagama't risk factor ang diabetes sa CKM syndrome, puwede rin nitong magkaroon ang mga taong may sakit sa puso (hal., heart failure o altapresyon), sakit sa bato, o mga metabolic risk factor (hal., obesity, mataas na blood glucose (blood sugar), o mataas na cholesterol).

3 ☒ **HAKA-HAKA:**
Nakakaapekto lahat sa kalusugan ng bato ang nutrisyon, pisikal na aktibidad, hydration, at maging mga habit sa pagtulog. Kung hindi kokontrolin ang mataas na blood sugar o blood pressure, puwede itong makasira sa mga bato nang hindi ito namamalayan sa paglipas ng panahon.

4 ☑ **TOTOO:**
Apektado ng CKM ang maraming sistema sa katawan gaya ng mga cardiovascular system (puso at mga daluyan ng dugo), mga bato, at metabolic system (blood sugar, cholesterol, at pagkontrol sa timbang). Nakikita sa CKM syndrome kung paano nauugnay ang mga problema sa alinman sa mga sistemang iyon at kadalasan ay sabay-sabay lumalala ang mga ito.

5 ☑ **TOTOO:**
Puwedeng magsimula nang hindi namamalayan ang CKM syndrome. Posibleng walang maramdamang kahit na ano ang mga tao dahil hindi sila agad makakaramdam ng sintomas. Kaya naman napakahalaga ng mga regular na checkup (kabilang ang mga test para sa blood pressure, cholesterol, body mass index (BMI), circumference ng baywang, kidney function, at A1C).

6 ☒ **HAKA-HAKA:**
Ang pag-aksyon sa isang bahagi, gaya ng pagpapababa ng presyon ng dugo, pagpapaganda ng nutrisyon, o pagiging mas aktibo, ay makakatulong sa kabuuang kalusugan ng CKM mo. Magkakaugnay ang lahat!

7 ☒ **HAKA-HAKA:**
Bagama't tumataas ang panganib sa pagtanda, puwedeng lumala ang CKM syndrome sa mga mas batang adult, lalo na sa mga may kondisyon gaya ng pagiging sobra sa timbang, alta-presyon, o abnormal na cholesterol.

8 ☒ **HAKA-HAKA:**
Puwedeng magkaroon ng matinding epekto sa kalusugan ng iyong puso at bato ang tuloy-tuloy na stress, depresyon, at pagkabalisa. Puwede itong makapagpataas ng presyon ng dugo, makaistorbo ng tulog, makapagpataas ng pamamaga, at puwede rin nitong baguhin kung paano gumagamit ng insulin ang iyong katawan, na nakakaapekto lahat sa panganib sa CKM.

9 ☑ **TOTOO:**
May kakayahan kang kontrolin ang panganib mong magkaroon ng CKM syndrome. Sa tamang plano sa pangangalaga, kabilang ang mga gamot, mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay, at pag-aaral, marami sa mga tao ang napapabagal o napapabuti pa nga ang mga epekto ng CKM syndrome.

Gumagana bilang isang team ang katawan mo. Kapag nahihirapan ang isa, posibleng mahirapan din ang iba. Kapag inalagaan mo ang isang sistema, napapabuti mo ang iyong buong kalusugan. Ganyan kahalaga ang pag-unawa sa CKM syndrome.

Alamin ang higit pa sa heart.org/myCKMhealth (website sa Ingles)

MGA FOUNDING SPONSOR
novo nordisk® · Boehringer Ingelheim

MGA SUPPORTING SPONSOR
NOVARTIS · BAYER

© 2025 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit. 9/25 WF1058950