



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

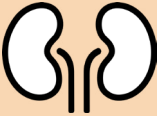
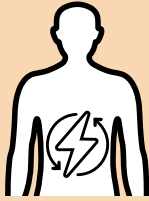
Pag-unawa sa Timbang at ang Koneksyon Nito sa Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health

Hindi lang basta numero ang timbang.

Puwedeng senyales ito ng kung paano nagtutulungan ang mga sistema ng katawan. Sa pagpapanatiling malusog ang timbang, nakakatulong ito sa pagprotekta sa iyong puso, mga bato, at metabolic na kalusugan (paano gumagawa, nagso-store, at gumagamit ng enerhiya ang katawan).

Sama-samang binubuo ng mga sistemang ito ang tinatawag na cardiovascular-kidney-metabolic health, o CKM health.

Paano Nakakaapekto sa Katawan Mo ang Sobrang Timbang

 CARDIOVASCULAR NA KALUSUGAN (PUSO AT MGA DALUYAN NG DUGO)	 KALUSUGAN NG BATO	 METABOLIC NA KALUSUGAN
Kung sobra ang timbang, posibleng mas mahirapan ang puso at puwedeng masira ang mga daluyan ng dugo o blood vessels.	Sinasala ng mga bato mo ang waste at sobrang fluid sa dugo mo.	Puwedeng makaapekto ang sobrang timbang sa kung paano nagso-store at gumagamit ng enerhiya ang katawan mo.
Puwede itong magdulot ng: • Mataas na presyon ng dugo • Sakit sa puso • Stroke • Peripheral artery disease (mahinang daloy ng dugo)	Epekto ng sobrang timbang: • Mas mahinang paggana ng bato • Mas mataas na panganib na magkaroon ng chronic kidney disease (CKD)	Mapapataas nito ang panganib na magkaroon ng: • Type 2 diabetes • Mga abnormal na cholesterol/lipid level
Kadalasan, sama-samang lumalabas ang mga kondisyong ito dahil pare-pareho ito ng mga dahilan.	Kadalasan, sabay-sabay ang pagkakaroon ng sobrang timbang, sakit sa puso, diabetes, at mga problema sa bato dahil pare-pareho ang mga ito ng mga salik na panganib.	Madalas nagreresulta ang sobrang timbang sa mga problema sa metabolismo (gaya ng diabetes), na nagpapataas naman ng panganib na magkaroon ng sakit sa puso at bato.

Timbang at Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health (CKM health)



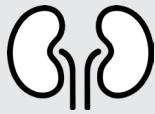
Dahil sobrang konektado ang puso, mga bato, at metabolic system, dapat alagaan ang mga ito nang magkakasama. Ang sobrang timbang ay isang punong dahilang posibleng magdulot ng iba pang isyu na makakaapekto sa kung paano nagtutulungan ang tatlong sistemang ito.

Bakit Mahalagang Kontrolin ang Timbang

Kahit sa maliit lang na improvement sa timbang, makakatulong ito sa mga sumusunod:



Mas mababang presyon ng dugo



Pagpapaganda sa kalusugan ng bato



Pagpapababa sa blood glucose (sugar)



Pagpapaganda ng mga cholesterol level

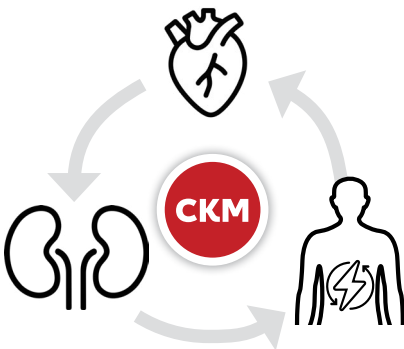


Pagpapababa sa panganib ng sakit sa puso



Pagpapababa sa mga komplikasyon (PAD, stroke, OSA, MASLD, atbp.)

Sa pag-unawa sa koneksyong ito, makakatulong ito na maiwasan ang matitinding problemang pangkalusugan at makapagsagawa ng mas maagap at mas epektibong mga hakbang para sa pangangalaga sa pangkalahatan mong kalusugan.



Habang gumaganda ang **CKM health**, mapapansin din ng mga tao na mas masigla sila, mas mahimbing ang kanilang tulog, at mas magaganda ang lab result nila. Sa pamamagitan ng maliit pero tuloy-tuloy na hakbang, makakatulong ito na protektahan ang kalusugan ng puso, mga bato, at metabolismo, at masuportahan ang pangmatagalang well-being.

Ang bawat positibong hakbang, gaano man kaliit, ay nagpapaganda sa **kalusugan ng iyong puso, mga bato, at metabolismo**. Sa pamamagitan ng pangangalaga sa iyong katawan ngayon, nakakabuo ka ng mas malakas at mas malusog na hinaharap para sa iyong sarili.

Makakita ng higit pang impormasyon tungkol sa CKM health

sa heart.org/myCKMhealth (website sa Ingles) o alamin ang higit pa tungkol sa pamamahala ng timbang sa heart.org/UnderstandingWeight (website sa Ingles).

heart.org/UnderstandingWeight (website sa Ingles)



Ang Lilly ay isang Champion sponsor ng Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative ng American Heart Association.