

ANG PANGANGALAGA NG PUSO SA ISANG SULYAP

Sinabi ng iyong doktor na ang iyong puso ay humihima dahil ito ay maybara. Ito'y nangangahulugan na ang lakas sa pagbomba ng iyong puso ay nabawasan. Kahit na normal ang pagtibok ng iyong puso, ito'y hindi na maka-bomba ng sapat na dugo sa bawa't pintig. Ang iyong mga sintomas ay nababatay sa kalubhaan sa pagpalya ng iyong puso. Kung ano ang ginagawa mo sa bahay araw-araw ay nakapagdudulot ng napakalaking kaibahan sa iyong pakiramdam. Naririto ang ilan sa mga pahiwatig mula sa pangkat ng pangangalaga sa kalusugan.

- ✓ **Tiyakin ang pakikipagkita sa iyong doktor pagkatapos mong umuwi**
 - ♥ Alamin ang pangalan at telepono ng iyong doktor bago umalis sa ospital
 - ♥ Gumawa ng susunod na pakikipagtipan sa iyong doktor sa mga linggong darating. Kung wala kang pakikipagtipan, tawagan ang tanggapan ng doktor o klinika kapag nakauwi ka na sa bahay.
- ✓ **Tasahan ang pagkain ng asin (sodium) at pagkaing likido**
 - ♥ Huwag dagdagan ng asin ang iyong pagkain sa paghahanda nito o sa hapag ng kainan.
 - ♥ Piliin ang mga pagkain o miryendang mababa sa asin.
 - ♥ Basahin ang mga etiketa upang malaman ang nilalaman nitong sodium (asin).
 - ♥ Gumamit ng ibang pampasarap at pampalasa tulad ng katas ng limon o paminta upang sumarap ang pagkain.
 - ♥ Uminom kung nauuhaw, na di hihigit sa anim (8 onsa) na baso ng likido.
- ✓ **Magtimbang ka araw-araw**
 - ♥ Magtimbang araw-araw sa isang takdang oras. Sa umaga ang pinakamahusay na oras.
 - ♥ Mag-ingat ng isang rekord ng mga timbang mo sa araw-araw. Ipakita ito sa bawa't pagdalaw sa iyong doktor.
 - ♥ Tawagan ang iyong doktor kung ikaw ay bibigat ng mahigit pa sa 2 libra sa isang araw o higit pa sa 5 libra sa loob ng isang linggo.
- ✓ **Inumin mo ang iyong mga gamot araw-araw**
 - ♥ Kilalanin mo ang iyong mga tabletas. Tanungin mo ang nars o doktor kung ano ang ginagawa ng bawa't isa.
 - ♥ Magkaroon ng isang pamamaraan ng pagsubaybay kung aling tabletas ang dapat mong inumin at kung aling tabletas naman ang nainom mo na
 - ♥ Makipagkita sa doktor, nars, o parmasyutika bago ka uminom ng anumang gamot na hindi naman iniutos ng doktor (tulad ng gamot sa sipon o pantulong sa pagtulog). Iwasan ang mga drogang hindi naman Tylenol tulad ng Advil o Motrin sapagka't ang mga gamot na ito ay sumasalungat sa Lasix at ACE na pampigil.
- ✓ **Maging aktibo**
 - ♥ Mag-ehersisyo ng regular ayon sa mga panuntunan ng iyong doktor. Mag-ehersisyo ng tatlo hanggang limang beses sa oob ng isang linggo. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa isang palatuntunang may nangangasiwa tulad ng Cardiac Rehabilitation o ng YMCA. Kabilang sa mga mabubuting aktibidad na mapagpipilian ang paglalakad, ang pamimisikleta, paglangoy at ang mga rutinang magagaang ng erobiks.
- ✓ **Tawagan ang doktor kung...**
 - ♥ Nadagdagan ang pamamaga ng iyong paa o tiyan.
 - ♥ Nadagdagan ang paghihirap mong huminga
 - ♥ Nagigising kang nangangapos ang hininga.
 - ♥ May bago kang ubo na ayaw mawala.
 - ♥ May pagkiramdam ka nang pagsusuka o hindi makakain.
 - ♥ May pakiramdam ka ng matinding pagkahilo (hindi lamang sa unang pagta
 - ♥ Mabilis ang pagtaas ng iyong timbang. (Tignan sa itaas.)

