

# Pagpalya ng Puso: Paggamot

Ang mga layunin ng paggamot ng pagpalya ng puso ay:

1

Paliitin ang panganib ng pagkamatay

2

Bawasan ang mga sintomas

3

Pagandahin ang kalidad ng iyong buhay

4

Iwasan ang pagpunta sa ospital

## Mga ACE Inhibitor (Mga ARB)

Ang mga ACE inhibitor ay mga gamot sa presyon ng dugo na nagpapakalma sa at nagbubukas ng iyong mga blood vessel. Pinapadali nito para sa puso mo ang pag-pump ng dugo. Pinapagana nang mas mabuti ng mga gamot na ito ang iyong puso. Kailangan mong gamitin ang iyong gamot sa presyon ng dugo araw-araw para gumana ang mga ito.

### Ilang pangalan ng ACE o ARB na gamot:

- Mga ACE inhibitor: Benazepril, Enalapril, Lisinopril, o Quinapril
- ARB: Losartan, Valsartan, o Candesartan

### Mga karaniwang side effect para sa mga ACE Inhibitor/Mga ARB:

- Tuyong ubo (nakikita lang sa mga ACE Inhibitor)
- Mga Pananakit ng Ulo
- Pagkaramdam ng pagkahilo
- Panghihina

Maaaring maging karaniwan ang pagkaramdam ng panghihina o pagod kung kakasimula mo palang na gamitin ang iyong gamot sa presyon ng dugo. Kadalasang nawawala ang mga sintomas na ito pagkatapos ng isa o dalawang linggo. Kung nanghihina ka pagkatapos simulan ang isang gamot sa presyon sa dugo at hindi bubuti ang iyong pakiramdam o makakaramdam ka ng anupamang side effect pagkatapos ng 2 linggo, makipag-usap sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga\* (Primary Care Provider o PCP) tungkol sa pagpapalit ng gamot mo.

\*Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga (PCP) ay ang iyong doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.





## Mga Beta Blocker

Pinapabagal ng mga Beta Blocker ang bilis ng tibok ng iyong puso at pinipigilan ng mga itong kumilos nang sobra ang puso mo. Inumin ang iyong beta blocker araw-araw para gumana ito.

### Ang ilang pangalan ng mga Beta Blocker:

- Carvedilol
- Bisoprolol
- Metoprolol

### Mga karaniwang side effect para sa mga Beta Blocker

- Pagkaramdam ng pagkahilo
- Naliliyo
- Pagkaramdam ng pagkapagod

Kung may diabetes ka, maaaring itago ng mga beta blocker ang mga normal na sintomas ng mababang blood sugar. Halimbawa, maaaring hindi ka makaramdam ng mabilis na pagtibok ng puso. Kung may diabetes ka, tiyaking ipasuri nang madalas ang iyong blood sugar. evaluar su nivel de azúcar en sangre a menudo.



## Mga Diuretic

Ang mga diuretic, na kung minsan ay tinatawag na mga water pill, ay tumutulong na alisin sa iyong katawan ang tubig at asukal. Tumutulong ang mga diuretic na pigilan ang pag-buildup ng fluid sa mga baga o binti. Gamitin ang iyong diuretic araw-araw para iwasan ang pag-buildup ng fluid.



### Ang ilang pangalan ng mga Diuretic:

- Furosemide
- Hydrochlorothiazide
- Spironolactone

### Mga karaniwang side effect ng mga Diuretic:

- Mga Panakit ng Ulo
- Pagkaramdam ng pagkahilo
- Pagkauhaw

Maaaring mas dadalas kang pumunta sa banyo dahil sa paggamit ng diuretic. Gamitin ang iyong diuretic nang maaga sa araw para hindi maantala ang pagtulog mo. Kung mauhaw ka nang sobra, makipag-usap sa iyong PCP. Ang mga palatandaang dapat bantayan ay matinding uhaw, maitim na ihi, at pagkaramdam ng pagkahilo.



**Iwasan ang pagkakaroon ng yeast infection** sa pamamagitan ng pagpapanatili ng personal na kalinisan, gaya ng pagpupunas pagkatapos gumamit ng palikuran at pagsusuot ng underwear na gawa sa cotton na sumisipsip ng basa.

## Mga SGLT2 Inhibitor

Nakakatulong ang mga SGLT2 Inhibitor na mag-alis ng higit pang asukal sa iyong mga bato.

### Ang ilang pangalan ng mga SGLT2 Inhibitor:

- Jardiance
- Farxiga
- Invokana

### Mga karaniwang side effect ng mga SGLT2 Inhibitor:

- Pagkauhaw
- Mga Problema sa Bato
- Mga Yeast Infection

Maaaring mas dadalas kang pumunta sa banyo dahil sa mga SGLT2 inhibitor. Kung mauuhaw ka nang sobra, makipag-usap sa iyong PCP. Ang mga palatandaang dapat bantayan ay matinding uhaw, maitim na ihi, at pagkaramdam ng pagkahilo.

## Programang sa Mga Medikal na Iniaangkop na Pagkain kasama ang Project Open Hand

May **espesyal na programa** para sa mga miyembro ng SFHP na may hindi gumagaling na kundisyon sa kalusugan at nangangailangan ng tulong sa pagbili, paggawa, o pagkain ng masusustansyang pagkain. Humingi ng referral mula sa iyong PCP.

Kung kwalipikado ka, maaari kang makakuha ng:

- Mga pagkain o grocery sa loob ng 12-26 na linggo na iniaakma para sa iyong hindi gumagaling na kundisyon
- 4 na session ng pagpapayo sa nutrisyon kasama ang isang Rehistradong Dietician Nutritionist



## Project Open Hand

meals with love



## Diet

Maaaring baguhin ng kinakain mo ang pakiramdam mo at kung paano gumagana ang iyong gamot. Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa mga pagkaing mabuti para sa iyong mga kondisyon sa buhay at kalusugan. Matutulungan ka ng iyong PCP na malaman kung makakatulong sa iyong kalusugan ang pag-iwas sa o ang pagkain nang mas kaunti ng ilang partikular na pagkain.

Makakatulong ang pagpili ng masusustansyang pagkain na:

- Bumuti ang pakiramdam bawat araw
- Pamahalaan ang iyong hindi gumagaling na kondisyon
- Mabawasan ang iyong panganib sa sakit sa puso, diabetes, at iba pang problema



## Mga Sanggunian:

1. Colucci MD, Wilson S. Overview of the Management of Heart Failure with Reduced Ejection Fraction in Adults. Uptodate, Accessed 2 Nov. 2022.
2. Casu G, Merella P. Diuretic Therapy in Heart Failure - Current Approaches. Eur Cardiol. 2015 Jul;10(1):42-47. doi: 10.15420/ecr.2015.10.01.42. PMID: 30310422; PMCID: PMC6159465.
3. ["Dehydration." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 14 Oct. 2021.](#)
4. [Diabetesjournals.org](https://diabetesjournals.org)
5. Lopaschuk GD, Verma S. Mechanisms of Cardiovascular Benefits of Sodium Glucose Co-Transporter 2 (SGLT2) Inhibitors: A State-of-the-Art Review. JACC Basic Transl Sci. 2020 Jun 22;5(6):632-644. doi: 10.1016/j.jacbts.2020.02.004. PMID: 32613148; PMCID: PMC7315190.
6. Unnikrishnan AG, Kalra S, Purandare V, Vasawala H. Genital Infections with Sodium Glucose Cotransporter-2 Inhibitors: Occurrence and Management in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. Indian J Endocrinol Metab. 2018 Nov-Dec;22(6):837-842. doi: 10.4103/ijem.IJEM\_159\_17. PMID: 30766827; PMCID: PMC6330876.