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

Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health (CKM health)
Test Match Game

Alamin ang mga test na makakatulong sa iyong malaman ang iyong cardiovascular (puso), kidney at metabolic health (kung paano gumagawa, nagso-store, at gumagamit ng enerhiya ang iyong katawan).

Nagtutulungan ang iyong **cardiovascular (C), kidney (K) at metabolic system (M)**. Sa mga simpleng test na ito, magkakaroon ka ng ideya tungkol sa CKM health mo at kung alin ang gusto mong pagtuunan sa susunod.

Para maglaro, pagtugmain ang bawat item sa bawat column sa pamamagitan ng pagguhit ng linya:
Pangalan ng test ➜ Aling system ang chine-check nito ➜ Bakit ito mahalaga

Pangalan ng Test

1. Presyon ng dugo
2. HbA1c (tinatawag ding Hemoglobin A1c o A1c lang)
3. Fasting blood glucose (sugar)
4. Estimated glomerular filtration rate (eGFR)
5. Urine albumin-to-creatinine ratio (UACR)
6. Lipid panel (cholesterol at triglyceride)
7. Body mass index (BMI)
8. Circumference ng baywang

Ano ang Chine-check Nito

A. Gaano kahusay nasasala ng mga bato mo ang waste mula sa dugo
B. Ang iyong average na blood sugar control sa nakalipas na 3 buwan
C. Ang puwersang tumutulak sa mga wall ng daluyan ng dugo o blood vessel mo
D. Mga fat level sa dugo mo
E. Protein na humahalo sa ihi mo
F. Timbang kumpara sa taas
G. Sukat ng tiyan o puson para i-assess ang laki ng katawan
H. Dami ng sugar sa dugo sa oras ng test

Bakit Ito Mahalaga sa CKM Health/Pangangalaga

I. Ang mataas na presyon ay puwedeng makasira sa iyong mga daluyan ng dugo, puso, at mga bato
J. Nakakatulong sa pagtukoy ng mga pangmatagalang pattern sa blood sugar at ipinapakita ang panganib na magkaroon ng mga kondisyon gaya ng Type 2 diabetes, na puwedeng makasira sa iyong puso at mga bato sa paglipas ng panahon
K. Nagpapakita ng maagang yugto ng pagkasira ng bato at nakakatulong sa pag-assess sa panganib sa kalusugan ng puso (kahit ayos lang ang pakiramdam mo)
L. Nakakatulong sa pag-assess ng metabolic na kalusugan at panganib na magkaroon ng sakit sa puso
M. Ipinapakita ang level ng paggana ng bato mo (malusog, nanganganib, o may sakit sa bato)
N. Napapataas ng sobrang timbang ang panganib na magkaroon ng mga kondisyon sa puso, bato, at metabolismo
O. Naiuugnay ang mas malalaking sukat ng baywang sa mas mataas na panganib sa kalusugan, lalo na sa kalusugan ng puso
P. Makakatulong ito sa pagtukoy ng mga agarang problema sa mga blood sugar level at pag-assess sa metabolic na kalusugan at panganib na magkaroon ng Type 2 diabetes

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

Bonus Round: Tama o Mali

☐ TAMA ☐ MALI Tungkol lang sa isang organ ang CKM health.

☐ TAMA ☐ MALI Palaging may mga sintomas ang sakit sa bato.

☐ TAMA ☐ MALI Makakatulong ang pagpapababa sa presyon ng dugo na maprotektahan ang kalusugan ng bato.

☐ TAMA ☐ MALI Makakatulong ang maliliit na pagbabago sa lifestyle o paraan ng pamumuhay na mapabagal ang paglala ng CKM syndrome.

Makakatulong ang pag-alam sa kung aling test ang nagmo-monitor ng CKM health mo sa mga sumusunod:

- ✔ Pag-unawa sa panganib mo sa cardiovascular-kidney-metabolic syndrome (CKM syndrome)
- ✔ Pag-iwas sa paglala ng panganib
- ✔ Pagprotekta sa mga sistema ng iyong puso, bato, at metabolismo

Makipag-ugnayan sa iyong team ng pangangalaga tungkol sa pag-check sa iyong CKM health ngayon.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang:

heart.org/myckmhealth (website sa Ingles)

Answer Key

Match Game:

1 ➜ C ➜ I
2 ➜ B ➜ J
3 ➜ H ➜ P
4 ➜ A ➜ M
5 ➜ E ➜ K
6 ➜ D ➜ L
7 ➜ F ➜ N
8 ➜ G ➜ O

Tama o Mali:

Mali, Mali, Tama, Tama

Ang Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative ng American Heart Association ay naging posible dahil sa mga Founding Sponsor na Novo Nordisk at Boehringer Ingelheim, at Mga Supporting Sponsor na Novartis Pharmaceuticals Corporation at Bayer.

MGA FOUNDING SPONSOR: novo nordisk®, Boehringer Ingelheim

MGA SUPPORTING SPONSOR: NOVARTIS, BAYER

© 2026 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit. 5/26 WF1443058