LIBRENG GABAY

Normal Lang Ba 'To?

20 senyales ng katawan: kailan puwedeng hintayin, kailan magpapatingin, at kailan emergency na.



Emergency

Magpatingin agad

Pa-check

+ BONUS: Family Health Folder na puwedeng i-print

Kwentong Katawan

Paano gamitin ang gabay na ito

Hinati namin ang mga senyales sa tatlong kulay. Hanapin ang nararamdaman mo, tapos sundin ang kulay.

PULA: Emergency

Pumunta agad sa ospital o tumawag sa 911. Huwag nang maghintay.

ORANGE: Magpatingin agad

Magpatingin sa doktor sa lalong madaling panahon, ngayong araw o bukas.

BERDE: Pa-check

Mag-schedule ng check-up sa doktor o sa health center.

Tandaan

Ang gabay na ito ay para sa kaalaman lamang. Hindi nito kayang palitan ang doktor. Kung may duda ka, mas mabuting magpatingin. At huwag ihinto o baguhin ang gamot mo nang hindi kinakausap ang doktor.

PULA: Emergency

Pumunta agad sa ospital o tumawag sa 911.

Senyales ng stroke: BE FAST

Biglaan, at kadalasan sa isang bahagi lang ng katawan.

- **B** Balance: nawawalan ng balanse
- **E** Eyes: biglang lumalabo ang paningin
- **F** Face: tumatabingi ang mukha
- **A** Arm: nanghihina ang braso o binti
- **S** Speech: nahihirapang magsalita
- **T** Time: tumawag agad sa 911, kahit mawala pa ang sintomas



Masakit ang dibdib

PH08

Lalo na kung kumakalat sa braso o panga, o may kasamang hirap huminga.



Manas + pananakit ng dibdib

PH12

Namamagang paa o binti na may kasamang pananakit ng dibdib o hirap huminga.



BP: 180 systolic O 120 diastolic pataas

May pananakit ng dibdib, hirap huminga, sakit sa likod, pamamanhid o panghihina, pagbabago sa paningin, o hirap magsalita? Tumawag agad sa 911. Huwag maghintay o magpaulit ng BP bago humingi ng tulong. Kung walang sintomas at BP ay 180 systolic o 120 diastolic pataas: maghintay ng kahit 1 minuto, kumuha ulit. Kung mataas pa rin, tawagan agad ang doktor. Hindi kailangang parehong mataas.

ORANGE: Magpatingin agad

Sa lalong madaling panahon, ngayong araw o bukas.



Isang binti lang ang namamaga

PH12

Lalo na kung masakit, o biglaan ang pamamaga.



Nahimatay

PH17

Tingnan ang emergency na babala sa ibaba.



Buntis at dinudugo

PH13

Kahit kaunti lang ang dugo.



Dinudugo kahit menopause na

PH13

Anumang pagdurugo pagkatapos ng menopause ay dapat ipatingin.



Biglaan at matinding sakit sa kasukasuan

PH09

Lalo na kung namumula, mainit, at namamaga, tulad ng hinlalaki ng paa.

Nahimatay? Tumawag agad sa 911 kung hindi humihinga, hindi magising sa loob ng 1 minuto, hindi lubos na nakabawi, o hirap magsalita/kumilos; may sakit sa dibdib, mabilis o iregular na tibok, malubhang pinsala, o pangingisay; o nahimatay habang nag-eehersisyo o nakahiga. Huwag maghintay hanggang bukas sa mga senyales na ito. Kung lubos nang nakabawi at walang mga ito, magpatingin pa rin sa doktor.

BERDE: Pa-check

Mag-schedule ng check-up sa doktor o health center.



BP 140/90 pataas

PH01

Sa dalawang magkaibang araw. Ito ang high blood ayon sa Philippine guidelines.



Laging uhaw, ihi nang ihi

PH16

O 35 ka pataas, o may diabetes sa pamilya. Magpa-blood sugar test.



Halos araw-araw na hyperacidity

PH08

Mainit sa dibdib at maasim na umaakyat, halos araw-araw na.



Madalas nahihilo pagtayo

PH17

Kung paulit-ulit itong nangyayari.



Malakas humilik, humihinto ang hininga

PH18

Nagigising na hinihingal, laging inaantok sa araw, o masakit ang ulo paggising.



Hirap matulog nang 2-3 linggo na

PH03, PH06

O madalas kang ginigising ng pulikat sa gabi.

BERDE: Pa-check (tuloy)

Mag-schedule ng check-up sa doktor o health center.



Kabag na hindi nawawala

PH11

Matinding sakit ng tiyan, laging kinakabag, o pumapayat nang hindi sinasadya.



3 buwan nang walang mens

PH15

O paulit-ulit na negative ang pregnancy test pero delayed pa rin.



Paulit-ulit na spotting

PH13

Kung madalas kang nag-i-spotting sa labas ng oras ng mens.



Paulit-ulit na pamamanhid o panginginig ng kamay

PH14, PH20

Kung madalas o hindi nawawala. (Kung biglaan at sa isang bahagi ng katawan: tingnan ang PULA.)



Rayuma o pananakit ng kasukasuan

PH09

Magpatingin muna bago uminom ng kahit anong gamot. Magkakaiba ang gamutan ng bawat uri.

BONUS: Idikit sa ref

EMERGENCY CARD

911

Stroke? Tandaan ang BE FAST:

- **B** nawawalan ng balanse
- **E** biglang lumalabo ang paningin
- **F** tumatabingi ang mukha
- **A** nanghihina ang braso o binti
- **S** nahihirapang magsalita
- **T** tumawag agad sa 911

Tumawag din sa 911 kapag:

- masakit ang dibdib, lalo na kung kumakalat sa braso o panga
- hirap huminga

Mga numero ng pamilya:

Pinakamalapit na ospital: _____

Doktor / clinic: _____

Kamag-anak: _____

BONUS: Family Health Folder

Health Card ng Pamilya

I-print ang isang pahina para sa bawat miyembro ng pamilya.

Pangalan: _____

Kaarawan: _____

Blood type: _____

Mga allergy: _____

Doktor / clinic: _____

Telepono ng doktor: _____

Mga iniinom na gamot

Gamot	Para saan	Kailan iniinom

Huling check-up: _____ Susunod: _____

BONUS: Family Health Folder

Talaan ng Check-up

Petsa	Sino	Doktor / clinic	Dahilan	Payo ng doktor

Mga tanong ko para sa doktor

Isulat bago pumunta, para hindi makalimutan.

Salamat sa pag-download!

Abangan sa email mo ang mga simpleng paliwanag tungkol sa katawan natin, isang beses kada linggo.



I-follow ang Kwentong Katawan

sa TikTok, Facebook at Instagram

Mga pinagkunan: American Heart Association (BP readings, hypertensive crisis, BP measurement); American Stroke Association (BE FAST); 2020 Philippine Clinical Practice Guidelines for Hypertension; Mayo Clinic (leg swelling, orthostatic hypotension, gout, snoring, diabetes symptoms, vaginal bleeding, pregnancy tests, numbness in hands); NHS (missed periods); National Institute on Aging (sleep); HealthLink BC (heartburn); Johns Hopkins Medicine (gas).

Para sa kaalaman lamang. Hindi ito medical advice. Kumonsulta sa iyong doktor.