

# Διαβήτης τύπου 2 και Καρδιαγγειακή Νόσος

## Τι να ρωτήσετε το γιατρό σας στο επόμενο ραντεβού σας:

Είστε άτομο με Διαβήτη τύπου 2 και σας αφορά κάποιο ή κάποια από τα παρακάτω;

- Ηλικία (είστε άνδρας άνω των 60 ετών ή γυναίκα άνω των 55 ετών)
- Είστε καπνιστής/στρια;
- Είστε υπέρβαρος/η;
- Έχετε πίεση;
- Έχετε χοληστερίνη/τριγλυκερίδια;
- Έχετε οικογενειακό ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου; (1ου βαθμού συγγένεια)
- Έχετε στεφανιαία νόσο;
- Έχετε μειωμένη νεφρική λειτουργία;
- Έχετε περιφερική αρτηριακή νόσο;
- Έχετε υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο;
- Έχετε υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου;
- Έχετε καρδιακή ανεπάρκεια;

**Αν σας αφορά κάποιο από τα παραπάνω, ζητείστε τη συμβουλή του γιατρού σας, θέτοντας του τα παρακάτω ερωτήματα:**

1. Ως άτομο με διαβήτη τύπου 2 πρέπει να ανησυχώ για την καρδιά μου;
2. Η φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνω για το διαβήτη, με βοηθά στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου;
3. Εξακολουθώ να διατρέχω καρδιαγγειακό κίνδυνο ακόμη και αν ήδη λαμβάνω θεραπεία για την αντιμετώπιση των παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου ή για γνωστή σε εμένα καρδιαγγειακή νόσο (π.χ φάρμακα για τη χοληστερίνη, την υπέρταση, κλπ);
4. Πώς πρέπει να διαμορφώσω την καθημερινότητά μου ώστε να μειώσω την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου;

Πατήστε εδώ για να μάθετε περισσότερα για  
τους παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου



Act4YourHeart

**\*Αν για κάποια από τα παραπάνω δεν είστε βέβαιοι, συμβουλευτείτε το γιατρό σας**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Χρήσιμες συμβουλές!**

### **Καμία ερώτηση δεν είναι ανόητη!**

Ζητήστε από το γιατρό σας να σας εξηγήσει όλα τα σημεία που δεν καταλαβαίνετε.

### **Μείνετε ενημερωμένοι!**

Ζητήστε από το γιατρό σας να σας προτείνει χρήσιμα εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα την πάθησή σας και να μείνετε ενημερωμένοι.

### **Μην ξεχνάτε τις επόμενες επισκέψεις!**

Κλείστε ένα ραντεβού μετά από μερικούς μήνες με το γιατρό που σας παρακολουθεί – ρωτήστε πόσο συχνά θα πρέπει να επαναλαμβάνετε τις επισκέψεις σας και τις εξετάσεις.

### **Η προετοιμασία είναι βασιική!**

Λίγη έρευνα πριν από το ραντεβού θα σας βοηθήσει να έχετε μια εποικοδομητική συζήτηση. Ένα καλό σημείο για να ξεκινήσετε την έρευνά σας είναι ο ιστότοπος [Act4YourHeart.com](http://Act4YourHeart.com).

### **Κρατήστε σημειώσεις!**

Καταγράψτε τις απαντήσεις και κάθε άλλη συμβουλή που θα σας δώσει ο γιατρός σας, καθώς έτσι θα μπορείτε να θυμηθείτε τις λεπτομέρειες της συζήτησης και να μείνετε οργανωμένοι.