



Act4YourHeart

# Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2 Καρδιαγγειακή νόσος και Νεφρική νόσος

Αφού διαγνωστείτε με Διαβήτη τύπου 2, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για τον έλεγχο ή την πρόληψη των συμπτωμάτων σας. Το πιο σημαντικό είναι να μιλήσετε με το γιατρό σας.

**Παρακάτω θα βρείτε ερωτήσεις που προτείνουμε να κάνετε στον γιατρό σας στο επόμενο ραντεβού σας:**

## Προστασία της καρδιάς και των νεφρών σας

- ❧ Θα πρέπει να ανησυχώ για το Διαβήτη τύπου 2; Πώς επιδρά στο σώμα μου και πώς επηρεάζει την καρδιά και τα νεφρά μου;
- ❧ Υπάρχουν άλλοι παράγοντες που μπορούν να με κάνουν να εμφανίσω Καρδιαγγειακή και Νεφρική νόσο;

## Αλλαγές στον τρόπο ζωής

- ❧ Ποιες αλλαγές πρέπει να κάνω στον τρόπο ζωής μου, ώστε να μειώσω την πιθανότητα να εμφανίσω Καρδιαγγειακή ή Νεφρική νόσο;
- ❧ Αν χάσω βάρος, θα δω βελτίωση στην υγεία μου και στο Διαβήτη τύπου 2;
- ❧ Δυσκολεύομαι να ακολουθήσω μια υγιεινή διατροφή και ένα πλάνο άσκησης που θα με βοηθήσουν να χάσω βάρος. Μπορείτε να μου υποδείξετε κάποιες πηγές που θα με βοηθήσουν; Τι είδους πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να ακολουθήσω;
- ❧ Τι είδους δραστηριότητες θα πρέπει να αποφεύγω;

## Θεραπείες και εξετάσεις

- ♡ Σε περίπτωση που παίρνω ήδη κάποια αγωγή για την Καρδιαγγειακή νόσο (π.χ. φάρμακα που μειώνουν την αρτηριακή πίεση ή τα λιπίδια) ή τη Νεφρική νόσο (π.χ. διουρητικά ή συμπληρώματα σιδήρου), υπάρχει ακόμα κίνδυνος να πάθω καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο ή νεφρική βλάβη;
- ♡ Υπάρχουν συγκεκριμένες εξετάσεις που μπορώ να κάνω για να παρακολουθώ την υγεία της καρδιάς και των νεφρών μου;
- ♡ Ποιες θεραπευτικές επιλογές μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο για την καρδιά και τα νεφρά μου;
- ♡ Πόσο συχνά θα πρέπει να μετράω την αρτηριακή μου πίεση και τα επίπεδα της χοληστερόλης στα ραντεβού μου; Μπορώ να τα παρακολουθώ και στο σπίτι;
- ♡ Πόσο συχνά θα πρέπει να ελέγχω τα πόδια μου και τα μάτια μου; Τι να κάνω στη διάρκεια αυτών των ελέγχων;

Οι ανοιχτές και ειλικρινείς συζητήσεις με το γιατρό σας μπορούν να σας βοηθήσουν με το Διαβήτη τύπου 2. Αυτό σημαίνει ότι θα αισθάνεστε πιο άνετα και θα είναι πιο πιθανό να αναφέρετε τις ανησυχίες ή τους προβληματισμούς που ενδεχομένως έχετε.



Καταγράψτε τις απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις σας, ώστε να μην τις ξεχάσετε. Επίσης σημειώστε κάθε άλλη απορία που μπορεί να έχετε – δεν είστε το πρώτο άτομο που κινδυνεύει να ξεχάσει τις απορίες του την τελευταία στιγμή!

**Θέλετε να μάθετε περισσότερα για το  
Διαβήτη τύπου 2, την καρδιά και τα νεφρά;**

**Κάντε κλικ εδώ  
για να μάθετε περισσότερα**

