



Risc foarte crescut de complicații cardiovasculare

Este important să vorbească cu medicul curant pentru a lua măsuri urgente!

Persoana cu diabet zaharat tip 2 pe care o cunoști are un risc foarte crescut de a face complicații cardiovasculare grave, care îi pot pune viața în pericol.

Recomandări



Să discute cu medicul diabetolog despre **riscul său cardiovascular** și despre opțiunile terapeutice ce pot preveni sau întârzia complicațiile cardiovasculare ale DZ2.



Să facă mișcare zilnic cel puțin 30 de minute; dacă vrea să încerce o activitate fizică mai solicitantă să își consulte medicul pentru a alege o activitate potrivită.



Să se asigure că **medicul de familie este la curent** cu **evoluția stării sale de sănătate** și toate **tratamentele** pe care le ia.



Să aibă grijă de nivelul lor de stres; influențează major evoluția stării de sănătate.



Să aibă mai mare grijă de dieta sa: să se informeze despre opțiunile de nutriție sănătoasă și să se consulte cu medicul său diabetolog pentru un plan personalizat.