



Risc moderat de complicații cardiovasculare

Este important ca persoana cu diabet zaharat tip 2 pe care o cunoști să vorbească cu medicul curant pentru a preveni complicațiile cardiovasculare din timp!

Pacienții cu diabet zaharat tip 2 pot dezvolta în timp un risc cardiovascular crescut sau foarte crescut⁵³.

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.