



Risc moderat de complicații cardiovasculare

Vorbește cu medicul curant despre cum poți preveni din timp complicațiile cardiovasculare în DZ2!

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

Recomandări



Discută cu medicul diabetolog despre riscul tău cardiovascular și despre opțiunile terapeutice ce pot preveni sau întârzia complicațiile cardiovasculare ale DZ2.



Fă mișcare zilnic cel puțin 30 de minute; dacă vrei să încerci o activitate fizică mai solicitantă, consultă-ți medicul pentru a alege o activitate potrivită pentru tine.



Asigură-te că medicul de familie este la curent cu evoluția ta și toate tratamentele pe care le iei.



Ai grijă de nivelul tău de stres: influențează major evoluția sănătății tale.



Ai mai mare grijă de dieta ta: informează-te despre opțiunile de nutriție sănătoasă și consultă-te cu medicul diabetolog pentru un plan personalizat.