

PROMLUVTE SI SE SVÝM LÉKAŘEM O SOUVISLOSTI MEZI DIABETEM 2. TYPU A SRDEČNÍM ONEMOCNĚNÍM



CO SI PŘEDSTAVIT POD POJMEM “KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ”?

Tento pojem zahrnuje veškeré nemoci srdce a cév, včetně koronárních tepen. Tato onemocnění mohou vyústit až ve vážné stavy, jako je srdeční infarkt.¹⁻³

Znamená pro mě diabetes 2. typu vyšší riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění?

Lidé trpící diabetem 2. typu čelí 2-4x vyššímu riziku kardiovaskulárních onemocnění a až čtyřnásobnému riziku úmrtí z těchto příčin v porovnání s nediabetiky.³⁻⁶

Proto je u pacientů s diabetem 2. typu velmi důležité pečovat o své srdce.⁷

JAK MOHU RIZIKO VZNIKU SRDEČNÍCH CHOROB SNÍŽIT?

Pro začátek je důležité pochopit, že diabetes 2. typu může zvýšit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Dalším krokem by pro vás měl být rozhovor s lékařem, který vám poradí, jak tato rizika snížit. Dobrá zpráva je, že řadu věcí můžete v tomto ohledu udělat i sami.⁶

Žijte zdravě

- Dbejte na udržování zdravé váhy.
- Stravujte se zdravěji: snižte příjem cukrů a nasycených tuků.
- Nekuřte - kouření zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění.⁶
- Nechte si od lékaře doporučit vhodné pohybové aktivity

Kromě úpravy životního stylu můžete s lékařem probrat možnosti léčby, která by přispěla ke snížení zmíněných rizik.⁶

CO DĚLAT, POKUD JIŽ SRDEČNÍ CHOROUBOU TRPÍM?

Pokud již kombinací diabetu 2. typu a kardiovaskulárního onemocnění trpíte, riziko vzniku závažnějších srdečních obtíží u vás může být vyšší.⁷

Prodiskutujte s lékařem možnosti, jak jej snížit.

Jedná se o Vaše srdce. Chraňte jej.

Zjistěte více zde: www.jaknacukrovku.info

Zdroje

1. Mackay J and Mensah GA et al. World Health Organization. 2004. 2. Einarson TR, Acs A, Ludwig C, et al. Cardiovasc Diabetol 2018;17:83. 3. Beckman J, Creager M, Libby P. JAMA 2002;287:2570-2581. 4. Di Angelantonio E, et al; The Emerging Risk Factors Collaboration: Association of Cardiometabolic Multimorbidity With Mortality. JAMA 2015;314(1):52-60. 5. Morrish NJ, Wang SL, Stevens LK, et al. Mortality and Causes of Death in the WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes. Diabetologia 2001;44(Suppl 2):S14-21. 6. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl.1):S7-S12. 7. National Heart, Lung and Blood Institute, Diabetic Heart Disease, Living with, available here: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/diabetic-heart-disease> [last accessed: November 2018]

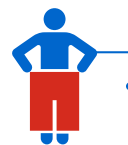
OTÁZKY PRO PŘÍŠTÍ NÁVŠTĚVU U LÉKAŘE:



Měl/a bych si dělat starosti ohledně zdravotního stavu mého srdce a rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění?



Jak bych měl/a změnit životní styl, abych riziko snížil/a?



Jaké další faktory mohou ovlivnit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění?



Existují léčebná opatření, která by riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění mohla snížit?



Pokud již léky na srdce (např. na krevní tlak či snížení cholesterolu) užívám, hrozí mi stále vážné příhody - například infarkt?