

## #AtTheHeartOfDiabetes

# Επιπλοκές όπως η Καρδιαγγειακή Νόσος

Εδώ θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τις επιπλοκές του διαβήτη τύπου 2. Θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με το θέμα ή μήπως ψάχνετε χρήσιμες συμβουλές για τον τρόπο ζωής; Για περισσότερες πληροφορίες, πατήστε στα κουμπιά «Διαβάστε περισσότερα».



## ΓΕΓΟΝΟΣ: ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 να φροντίζουν σωστά τα πόδια τους. Εξαιτίας του διαβήτη τύπου 2, οι παθήσεις των ποδιών μπορούν να εμφανιστούν εύκολα, καθώς είναι πιθανό να μην αισθανθείτε τη βλάβη όταν την υφίστανται τα πόδια σας.<sup>1</sup>

Διαβάστε περισσότερα

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ: ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι καπνιστές έχουν 30-40% μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 σε σχέση με τους μη καπνιστές. Είστε καπνιστής και έχετε διαβήτη; Τότε αντιμετωπίζετε μεγαλύτερο κίνδυνο για επιπλοκές, όπως η καρδιαγγειακή και η νεφρική νόσος.<sup>2</sup>

Διαβάστε περισσότερα



## ΓΕΓΟΝΟΣ: Η ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ ΕΙΝΑΙ Η # 1 ΑΙΤΙΑ ΘΑΝΑΤΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2<sup>3</sup>

Σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στα αυξανόμενα ποσοστά καρδιαγγειακής νόσου στο διαβήτη τύπου 2 είναι το στρες και η κακή ποιότητα του ύπνου.<sup>3</sup>

Διαβάστε περισσότερα

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Το στρες δεν κάνει καλό σε κανέναν, ιδίως αν πρόκειται για άτομα με διαβήτη. Αυξάνει τον κίνδυνο υπέρτασης, κι αυτό είναι ένα σημαντικό αίτιο που προκαλεί καρδιαγγειακή νόσο, όπως για παράδειγμα, παθήσεις των αιμοφόρων αγγείων της καρδιάς και εγκεφαλικό επεισόδιο.<sup>4</sup> Για τα άτομα που ζουν με το διαβήτη τύπου 2 είναι πολύ σημαντικό να διαχειρίζονται το στρες.<sup>5</sup>

Διαβάστε περισσότερα



Λάβετε μέρος στη συζήτηση στο Facebook  
#AtTheHeartOfDiabetes

Πηγές:

(1) The Global Diabetes Community, (χωρίς ημερομηνία-β), Foot Problems and Causes. Διατίθεται μέσω του συνδέσμου <https://www.diabetes.co.uk/foot-care/foot-problems.html>. Προσπελάστηκε στις 28 Ιουλίου 2019.

(2) Centers for Disease Control and Prevention. (2018β, 23 Απριλίου). Smoking and Diabetes. Διατίθεται μέσω του συνδέσμου <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>. Προσπελάστηκε την 1η Ιουλίου 2019.

(3) Joseph JJ, et al. Type 2 diabetes and cardiovascular disease: what next? Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. 2014;21(2):109-120.

(4) Kjeldsen SE. Hypertension and cardiovascular risk: General aspects Pharmacol Res. 2018 Mar;129:9599.

(5) The Global Diabetes Community, Diabetes and Stress. Διατίθεται μέσω του συνδέσμου [www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html](http://www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html). Προσπελάστηκε στις 12 Ιουλίου 2019.