

Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης της Δημόσιας Υγείας
ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ
ΤΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ
Βασικές κατευθυντήριες οδηγίες για ασθενείς

1. Συνδυάστε τη θεραπεία με αλλαγές στον τρόπο ζωής:

- Τα φάρμακα αυτά είναι πιο αποτελεσματικά όταν συνδυάζονται με μια δίαιτα μειωμένων θερμίδων και αυξημένη σωματική δραστηριότητα. Είναι ένα εργαλείο, όχι μια αυτόνομη λύση.

2. Υιοθετήστε μια υγιεινή διατροφή :

- **Επικεντρωθείτε σε υγιεινά τρόφιμα:** Επιλέξτε υδατάνθρακες αργής πέψης (βρώμη, γλυκοπατάτες), άπαχες πρωτεΐνες και υγιή λίπη (αβοκάντο, ελαιόλαδο).
- **Μικρότερα γεύματα:** Τρώτε μικρότερες μερίδες για να διαχειριστείτε την όρεξη και να επιβραδύνετε την κένωση του στομάχου.
- **Αυξήστε την πρόσληψη πρωτεΐνης και φυτικών ινών:** Βοηθούν στον κορεσμό και τη διατήρηση των μυϊκής μάζας στο σώμα.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι:** Πίνετε 2-3 λίτρα νερό καθημερινά, καθώς και φρούτα και λαχανικά.

3. Διαχείριση παρενεργειών:

- **Ναυτία:** Αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα, είτε αυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, τηγανητά. Δοκιμάστε τζίντζερ ή ψωμί ολικής αλέσεως.
- **Δυσκοιλιότητα:** Αυξήστε την πρόσληψη νερού και φυτικών ινών (διαλυτών και αδιάλυτων). Εξετάστε εναλλακτικά, τη λήψη σκευασμάτων μαλακτικών κοπράνων εάν χρειάζεται.
- **Καούρα:** Τρώτε μικρότερα γεύματα, αποφύγετε να ξαπλώνετε αμέσως μετά το φαγητό και περιορίστε τα πικάντικα και ερεθιστικά τρόφιμα

4. Βρείτε ευχάριστη δραστηριότητα:

- Ασχοληθείτε με σωματική άσκηση/δραστηριότητα που σας αρέσει, όπως περπάτημα, γιόγκα ή προπόνηση ενδυνάμωσης για να υποστηρίξετε την απώλεια βάρους και τη γενική υγεία.

5. Συνεργαστείτε με ένα υπεύθυνο επαγγελματία υγείας:

- Η επιλογή ενός αξιόπιστου ειδικού σε θέματα διατροφής και η αναζήτηση κατάλληλης συμβουλευτικής (Διαιτολόγου, Ιατρού-Φαρμακοποιού), είναι ζωτικής σημασίας καθώς οι επιλογές αυτές εξασφαλίζουν ένα πλήρες ιατρικό ιστορικό και μια σειρά από εξατομικευμένες συμβουλές σχετικά με τη διατροφή, την άσκηση και τη μακροπρόθεσμη διαχείριση του οφέλους της φαρμακευτικής αγωγής όπως και για την αποτροπή της επαναπρόσληψης βάρους.

6. Κατανοήστε τη φαρμακευτική αγωγή και τις οδηγίες:

- **Πώς δρουν τα φάρμακα στον οργανισμό:** Τα φάρμακα αυτής της κατηγορίας (GLP-1) μιμούνται μια φυσική ορμόνη, επιβραδύνοντας την κένωση του στομάχου, μειώνοντας την όρεξη και βελτιώνοντας το σάκχαρο στο αίμα, διευκολύνοντας στο να τρώτε λιγότερο και να αισθάνεστε χορτάτοι για περισσότερο
- **Πότε τα φάρμακα αυτά γίνονται πιο αποτελεσματικά:** Όταν συνδυάζονται με δίαιτα και άσκηση, αυτά τα φάρμακα συμβάλλουν στη δημιουργία του απαραίτητου ελλείμματος θερμίδων για απώλεια βάρους και υποστηρίζουν βιώσιμες βελτιώσεις στην υγεία.
- **Να είστε ενήμεροι για τη μακροχρόνια χρήση:** Τα GLP-1 φάρμακα είναι ασφαλή και επιφέρουν μόνιμα αποτελέσματα γενικά μετά από συνεχή, μακροχρόνια θεραπεία (6+ μήνες) καθώς η παχυσαρκία είναι μια χρόνια ασθένεια.
- **Μακροπρόθεσμη δέσμευση:** Κατανοήστε ότι μπορεί να συμβεί ανάκτηση βάρους μετά τη διακοπή λήψης των σκευασμάτων που έχουν συνταγογραφηθεί, επομένως η διατήρηση υγιεινών συνηθειών είναι ζωτικής σημασίας.
- **Προϊόντα με άδεια χρήσης:** Χρησιμοποιείτε μόνο τα προγεμισμένα στυλό των σκευασμάτων τα οποία έχουν συνταγογραφηθεί, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης και λήψης τις οποίες λάβατε από τον φαρμακοποιό!
- **Ποτέ μην απευθύνεστε στο διαδίκτυο για την προμήθεια φαρμακευτικών σκευασμάτων.**