




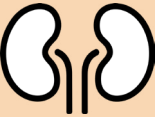
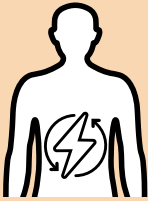
Konprann Pwa ak Lyen Li Genyen ak Sante Kadyovaskilè- Ren-Metabolik

Pwa a plis pase yon chif sou yon balans.

Li ka yon siy sou fason sistèm kò a ap travay ansanm. Lè ou kenbe yon pwa ki ansante sa ka ede sante kè w, ren w, ak sante metabolik ou (fason kò a pwodui, konsève, ak itilize enèji).

Ansanm, sistèm sa yo fòme sa ki rele sante kadyovaskilè-ren-metabolik, oswa sante CKM.

Fason Eksè Pwa Afekte Kò W

 <p>SANTE KADYOVASKILÈ (KÈ AK VESO SANGEN YO)</p>	 <p>SANTE REN</p>	 <p>SANTE METABOLIK</p>
<p>Eksè pwa ka fè kè a travay pi fò epi andomaje veso sangen yo.</p>	<p>Ren w yo filtre dechè ak rès likid ki nan kò w.</p>	<p>Eksè pwa ka afekte fason kò w konsève ak itilize enèji.</p>
<p>Sa ka lakoz: Tansyon wo Maladi kè Estwòk • Maladi nan atè periferik (san an pa byen sikile ditou)</p>	<p>Eksè pwa ka: • Bese nan fonksyon ren an • Ogmante risk pou maladi ren kwonik (CKD)</p>	<p>Sa ka ogmante risk pou: • Dyabèt tip 2 • Nivo kolestewòl/nivo lipid ki pa nòmal</p>
<p>Kondisyon sa yo souvan parèt ansanm paske yo pataje kòz pwofon ki similè.</p>	<p>Eksè pwa, maladi kè, dyabèt ak pwoblèm ren souvan rive ansanm paske yo pataje faktè risk ki similè.</p>	<p>Eksè pwa souvan lakòz pwoblèm metabolik (tankou dyabèt), sa ki ka ogmante ansuit risk alafwa pou maladi kè ak maladi ren.</p>

Pwa ak Sante Kadyovaskilè-Ren-Metabolik (Sante CKM)



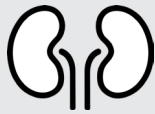
Paske kè a, ren yo ak sistèm metabolik la yo tout konekte yon fason sere, ou ta dwe pran swen yo ansanm. Eksè pwa se yon kòz pwofon ki ka kòmanse yon reyaksyon an chèk ki afekte fason twa sistèm sa yo ap travay.

Poukisa Jesyon Pwa Ede

Menm ti amelyorasyon nan pwa yo ka ede:



Bese tansyon



Amelyore sante ren w.



Bese glisemi an (sik)



Amelyore nivo kolestewòl yo

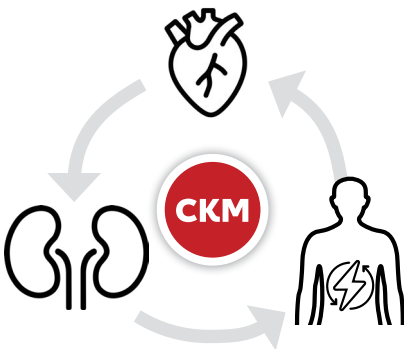


Bese risk pou maladi kè



Bese risk pou komplikasyon yo (PAD, estwòk, OSA, MASLD elatriye.)

Lè ou konprann lyen sa a li ka ede anpeche gwo pwoblèm sante yo epi pran mezi bonè, mezi ki pi efikas nan swen sante jeneral ou.



Nan mezi **sante CKM** lan ap amelyore, moun yo kapab remake plis enèji tou, pi bon somèy ak amelyorasyon nan rezilta tès yo. Ti etap konstan ka ede pwoteje kè a, ren yo ak sante metabolik epi soutni byennèt alontèm.

Chak etap pozitif, menm li piti, fè avanse pi devan pou fè amelyorasyon nan sante **kè a, ren ak sante metabolik la**. Lè ou pran swen kò w jodi a, ou konstwi yon lavi ki pi solid, ki pi ansante alavani pou tèt ou.

Jwenn plis enfòmasyon sou sante CKM lan heart.org/myCKMhealth (stiwèb la an Anglè) oswa aprann plis sou fason pou jere pwa nan heart.org/UnderstandingWeight (sitwèb la an Anglè).

heart.org/UnderstandingWeight (sitwèb an Anglè)



Lilly se yon esponsò Chanpyon nan Inisyativ Sante Kadyovaskilè, Ren, Metabolik American Heart Association an.