



MIT KONT REYALITE: Konprann Kijan Kò W Konekte

Sendwòm kadyovaskilè-renal-metabolik (CKM)

Sendwòm CKM se yon pwoblèm sante kote pwoblèm kè w, ren w yo, ak metabolis ou (fason kò w itilize enèji) yo lye youn ak lòt. Pwoblèm sa yo souvan rive ansanm epi yo ka agrave youn lòt avèk tan an.

KIJAN POU JWE:

Li chak deklarasyon. Deside si se yon mit oswa yon reyalite—apre sa li eksplikasyon pou aprann plis sou kijan sistèm kò ou yo konekte.

☒ MIT **OSWA** ☒ **REYALITE**



- | | | | |
|----------|---|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Sante kè pa gen anyen pou wè ak sante ren. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |
| 2 | Sendwòm CKM lan sèlman rive lè yon moun gen dyabèt. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |
| 3 | Chwa lavi mwen pa ka afekte fonksyon ren mwen. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |
| 4 | Sendwòm CKM lan se yon sèl kondisyon, men li gen ladan anpil sistèm nan kò a. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |
| 5 | Li posib pou ou santi w byen menm si sendwòm CKM lan ap devlope. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |
| 6 | Amelyore yon aspè nan sante a pa pral ede lòt yo. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |
| 7 | Sendwòm CKM lan sèlman afekte granmoun aje yo. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |
| 8 | Sante mantal ak estrès pa gen okenn efè sou sante kè oswa ren. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |
| 9 | Yo ka jere sendwòm CKM lan avèk bon zouti ak sipò. | ☐ MIT | ☐ REYALITE |



REPONS MIT VS REYALITE



- 1**  **MIT:**
Kè a ak ren yo travay ansanm pou kenbe balans likid, elektwolit ak tansyon nan kò ou. Lè youn p ap fonksyone nòmalman, lòt la ka afekte. Pa egzanp, tansyon wo ka domaje kè a ak ren yo avèk tan an.
- 2**  **MIT:**
Malgre ke dyabèt se yon faktè risk pou sendwòm CKM lan, li kapab devlope tou lakay moun ki gen maladi kè (pa egzanp, ensifizans kadyak oswa tansyon wo), maladi ren, oswa faktè risk metabolik (pa egzanp, obezite, glikoz nan san ki wo (sik nan san), oswa kolestewòl ki wo).
- 3**  **MIT:**
Nitrisyon, aktivite fizik, idratasyon, epi menm abitud dòmi, tout bagay sa yo gen enpak sou sante ren yo. Si ou pa jere sik nan san oswa tansyon wo, sa ka fè ren yo mal an silans avèk tan an.
- 4**  **REYALITE:**
Sendwòm CKM lan gen ladan anpil sistèm nan kò a tankou sistèm kadyovaskilè yo (kè ak veso sangen yo), ren yo, ak sistèm metabolik la (sik nan san, kolestewòl, ak règleman pwa). Sendwòm CKM lan refilete kijan pwoblèm ak nenpòt nan sistèm sa yo konekte epi souvan vin pi grav ansanm.
- 5**  **REYALITE:**
Sendwòm CKM lan ka kòmanse an silans. Moun ka santi yo byen nèt paske yo pa santi sentòm yo touswit. Se poutèt sa, tchèkòp regilye (tankou tansyon, kolestewòl, endis mas kòporèl (BMI), sikonferans ren, fonksyon ren, ak tès A1C) tèlman enpòtan.
- 6**  **MIT:**
Pran mezi nan yon domèn, tankou bese tansyon, amelyore nitrisyon, oswa vin pi aktif, ka yon benefis pou sante CKM ou a an antye. Tout bagay konekte!
- 7**  **MIT:**
Malgre ke risk la ogmante avèk laj, sendwòm CKM lan ka pwogrese nan jèn adilt yo, espesyalman moun ki gen kondisyon tankou twò gwo pwa, tansyon wo, oswa kolestewòl ki pa nòmal.
- 8**  **MIT:**
Estrès kwonik, depresyon, ak enkyetid ka gen yon efè pisan sou sante kè ou ak ren ou. Sa ka ogmante tansyon, deranje dòmi, ogmante enflamasyon, ak menm chanje fason kò w itilize ensilin, tout bagay sa yo kontribye nan risk CKM lan.
- 9**  **REYALITE:**
Ou gen pouvwa pou jere risk ou genyen pou sendwòm CKM lan. Avèk bon plan swen an, ki gen ladan medikaman, chanjman nan fason ou ap viv, ak edikasyon, anpil moun ka ralanti oswa menm ranvèse efè sendwòm CKM lan.

Kò ou travay kòm yon ekip. Lè yon pati nan kò a gen difikilte, lòt pati yo ka souffri. Lè ou pran swen yon sèl sistèm, ou afekte sante w an antye. Se sa ki fè konprann sendwòm CKM lan gen anpil valè.

Aprann plis sou heart.org/myCKMhealth (sitwèb an Anglè)

ESPONNSÒ FONDATE

ESPONNSÒ K AP SIPÒTE

