



American Heart Association®

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

MIT KONT REYALITE: Konprann Jesyon Pwa

Gengen anpil lide sou pwa ak sante, men se pa yo tout ki se laverite. Gid sa a pataje mit ki komen ak vrè reyalitye yo. Lè ou aprann sa ki laverite, ou ka santi w pi konfyans, fè pi bon chwa epi pran mezi ki reyèlman soutni sante jeneral ou.

KIJAN POU JWE:

Li chak deklarasyon. Deside si se yon Mit oswa yon Realitye—apre sa li eksplikasyon an pou aprann plis sou jesyon pwa ak sante jeneral.

☒ MIT ☐ OSWA ☒ REALITYE



1

Endis mas kò (BMI) se sèl zouti pwofesyonèl swen sante yo itilize pou konprann pwa ak sante.

☐ MIT ☐ REALITYE

2

Yon pwa ki bon pou lasante bese risk pou fè maladi kè, maladi ren ak pwoblèm metabolik (fason kò w konsève ak itilize enèji) ki gen ladan dyabète.

☐ MIT ☐ REALITYE

3

Lè ou pale ouvèteman ak yon pwofesyonèl swen sante sou pwa ki kapab fè w gen pi bon rezilta sou sante, sou aksè nan enfòmasyon ki itil ak sipò pou rete ansante alontèm.

☐ MIT ☐ REALITYE

4

Travay di se sèl bagay ki fè w pèdi pwa.

☐ MIT ☐ REALITYE

5

Lè ou itilize medikaman pou pèdi pwa oswa operasyon se pran wout ki fasil la.

☐ MIT ☐ REALITYE



MIT KONT REYALITE: REPONS



1

☒ MIT:

Byenke BMI se yon zouti depistaj ki kouran, li pa di tout bagay sou sante w. Pwofesyonèl swen sante yo kapab itilize BMI kòm yon pwen depa, men yo konsidere anpil lòt faktè enpòtan tou, tankou antesedan famiyal, egzamen san, sikonferans senti a, ak byennèt jeneral. Tout bagay sa yo bay yon lide ki pi konplè sou sante w.

2

☒ REYALITE:

Pwa afekte kè, ren, ak sante metabolik (fason kò w konsève epi itilize enèji). Pati sa yo nan kò w travay ansanm tankou yon ekip. Yo chak genyen travay yo, men yo pataje travay la pou kenbe kò w ansante epi ekilibre.

3

☒ REYALITE:

Travay ak yon pwofesyonèl swen sante pou jere pwa w kapab ede w kenbe yon pwa ki bon pou lasante alontèm. Yo ka ede w konprann poukisa pwa w kapab chanje ak tan an epi bay èd pou rete ansante pandan chak etap nan lavi a.

4

☒ MIT:

Anpil faktè afekte pwa. Jenetik, òmòn, medikaman, estrès, ak somèy ak anviwònman w, tout jwe yon wòl. Lè ou konprann faktè sa yo sa ka ede w pran yon apwòch ki reyalis epi ansante pou jere pwa w.

5

☒ MIT:

Trètman medikal, tankou medikaman pou pèdi pwa oswa operasyon, se rakousi. Genyen zouti ki baze sou lasyans ki ede moun jere kondisyon sante ki pi konplèks. Trètman sa yo jeneralman enplike chanjman nan mòdvi, swen suivi regilye, ak angajman alontèm. Objektif la se pou jwenn sipò ki apwopriye pou amelyore sante jeneral ak byennèt ou.

Lè nou konnen laverite sou pwa, nou ka fè pi bon chwa pou rete ansante. Lè nou aprann reyalitye yo sa ede nou pran swen kò nou epi rete byenveyan ak tèt nou epi ak lòt moun.

heart.org/UnderstandingWeight (sitwèb an Anglè)



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