007.059.020 Frente

O Tratamento Correto da sua Pressão e/ou da diabetes depende de você e de seu médico.

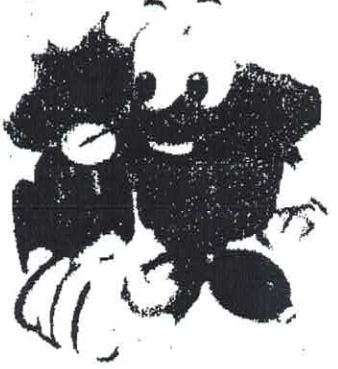
Pressão:

- Tome Corretamente seus remédios
- Não interrompa o tratamento ou mude de medicação sem autorização médica.
- Controle sempre que puder a pressão
- Diminua o sal dos alimentos, evite alimentos gordurosos e bebidas alcoólica
- Controle seu peso e faça exercício
- Deixe de fumar ou reduza a quantidade

Diabetes:

- Controle Mensalmente, ou quando necessário, a glicemia
- Siga o regime alimentar conforme orientação, reduza gordura, doces e massas
- Faça exercícios
- Se sentir fraqueza, vista embaraçada e tontura procure o médio
- Tome corretamente seus remédios

Quando a hipertensão e a diabetes são tratadas corretamente é possível prevenir o aparecimento de complicações graves prolongando a sua vida.



CARTÃO DE CONTROLE DO HIPERTENSO E/OU DIABÉTICO

Nome: _____

Idade: _____ Fone: _____

Médico: _____

Fone: _____

REALIZAÇÃO:
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ARAPUTANGA

007.059.020 Verso

Controle Pessoal

Datas das consultas	Pressão Arterial	Glicemia

Controle Pessoal

Datas das consultas	Pressão Arterial	Glicemia