

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ И ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У людей с диабетом очень высокий риск сердечных заболеваний и инсульта, также известных как сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) и цереброваскулярные заболевания.

У людей с диабетом болезни сердца могут развиваться на 15 лет раньше, чем у людей без диабета.

Ишемическая болезнь сердца является наиболее распространенной формой сердечных заболеваний при диабете. Она развивается, когда артерии, которые снабжают сердце кровью, сужаются или блокируются жировыми отложениями. Если блокируются артерии, которые кровоснабжают мозг, это может привести к инсульту.

Высокий уровень глюкозы в крови (сахар) является одним из факторов риска инфаркта или инсульта, но у людей с диабетом часто имеется и ряд других факторов риска. К ним относятся избыточный вес (особенно если отложение избыточного жира находится вокруг талии), гиподинамия, высокое артериальное давление и высокий уровень холестерина. Люди, которые курят или у которых родственники перенесли инфаркт или инсульт, подвергаются еще большему риску.

Снижение риска

Хорошей новостью является то, что люди с диабетом могут значительно снизить риск сердечных заболеваний и инсульта, если будут уделять пристальное внимание факторам риска их развития. Работа с вашей медицинской командой для достижения следующих целей является ключом к хорошему управлению диабетом. Важным является достижение и поддержание здорового веса с помощью регулярной физической активности и здорового питания, но большинству людей с диабетом также может потребоваться назначение ряда лекарственных средств, чтобы достичь этих целей.

Вы знаете свои риски?

Спросите вашего врача как снизить риск инфаркта и инсульта:

- A1C. Большинство людей должны стремиться к уровню гликированного гемоглобина (A1C) 7- 7.5 % * или менее. Уровень гликированного гемоглобина является показателем вашего среднего уровня сахара в крови за последние 120 дней.

– Артериальное давление – Поддерживайте артериальное давление менее чем 130/80 * мм рт.

- холестерин. Цель ЛПНП (плохого) холестерина составляет менее 2,0 * ммоль / л.

– лекарственные средства для защиты вашего сердца - Поговорите со своим врачом о лекарствах для защиты от инфаркта и инсульта, таких как таблетки для

снижения артериального давления (ингибиторы АПФ или АРБ), таблетки для снижения уровня холестерина (статины), аспирин, клопидогрель и другие ,

- Упражнение и питание - Регулярная физическая активность и здоровое питание могут помочь вам достичь и поддерживать здоровый вес тела *

- Скрининг осложнений.

- Прекращение курения – Бросьте курить (если самостоятельно это сделать не получается - обратитесь за помощью к специалисту).

- Самоконтроль, стресс и другие барьеры – Поставьте цели и старайтесь их достигнуть

* Обсудите целевые значения с вашим лечащим доктором. Обратите внимание, что цели А1С для беременных женщин, пожилых людей и детей в возрасте 12 лет и старше отличаются друг от друга.

Контроль артериального давления

В дополнение к здоровым привычкам в жизни ограничьте потребление соли и алкоголя. Многим людям назначаются лекарства (например, ингибитор АПФ или БАР), которые не только снижают артериальное давление, но также обеспечивают защиту от инфаркта и инсульта. Иногда для снижения артериального давления могут потребоваться два или три препарата.

Снижение высокого уровня холестерина

Многим людям с диабетом назначают статины для снижения уровня «плохого» холестерина (ЛПНП). Иногда также могут использоваться другие препараты для снижения таких липидов, как триглицериды.

Некоторым людям с диабетом может быть рекомендован прием низких доз аспирина. Аспирин помогает предотвратить образование тромбов. Аспирин можно купить в аптеке без рецепта, но не для всех он безопасен. Обсудите необходимость прием аспирина или других лекарственных средств для «разжижения крови» со своим лечащим врачом.

Бросай курить!!!

Курение - смертельная привычка. Один из лучших подарков, который вы можете сделать для своего сердца, диабета и общего состояния здоровья - это бросить курить прямо сейчас. Любой, кто пытался бросить курить, знает, что это может быть очень сложно, поэтому обратитесь за помощью к специалистам, если самостоятельно это сделать не получается. Ваши шансы на успех увеличатся, если ваша семья вас в этом поддержит. Если с первого раза вам это не удастся сделать, попробуйте еще раз.