

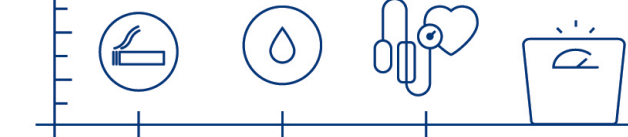
دیابت و قلب

چرا افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند؟^۱

دیابت قابل کنترل است، اما حتی زمانی که سطح گلوکز تحت کنترل باشد، خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. به این دلیل که افراد مبتلا به دیابت، به ویژه دیابت نوع ۲، ممکن است شرایط زیر را داشته باشند که در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند.

سایر عوامل رایج خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی^۵

- ❌ فشار خون بالا
- ❌ چربی خون بالا
- ❌ چاقی
- ❌ عدم فعالیت بدنی
- ❌ سیگار کشیدن



افراد مبتلا به دیابت با مدیریت عوامل خطر می‌توانند از بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری کنند یا آن را به تأخیر بیندازند.



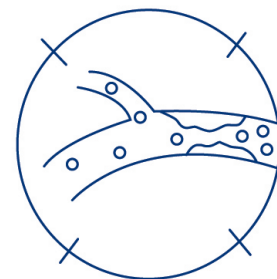
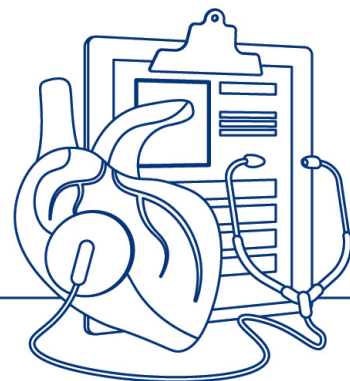
بزرگسالان مبتلا به دیابت دو برابر بیشتر از افرادی که دیابت ندارند در معرض حمله و سکته قلبی هستند.^۲

X۲

چگونه می‌توانید خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهید؟^۳

اگر دیابت دارید، حفظ یک سبک زندگی سالم و مدیریت موثر دیابت خود، بسیار مهم است، تا بتوانید شانس ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهید. راه‌های انجام این کار عبارتند از:

- مصرف داروهای خود برای کنترل دیابت طبق دستور پزشک
- داشتن یک رژیم غذایی متنوع از غذاهای سالم
- فعالیت بدنی (حداقل ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته)
- مدیریت سطح کلسترول و فشار خون
- عدم مصرف دخانیات
- محدود کردن مصرف الکل



قلب چیست؟^۱

قلب یک اندام حیاتی است که خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز بدن را به تمام قسمت‌های بدن پمپاژ می‌کند.

نارسایی قلبی چیست؟^۲

نارسایی قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که قلب بیش از حد ضعیف یا سفت می‌شود و در نتیجه پمپاژ خون حاوی اکسیژن برای تامین نیازهای بدن دشوار می‌شود.

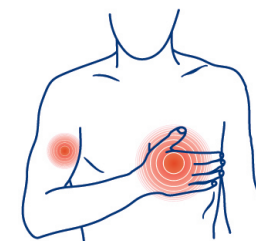
نارسایی قلبی و دیابت^۳

داشتن هموگلوبین ای وان سی (HbA_{1c}) بیش از ۷ درصد شانس بیشتری برای ایجاد مراحل بعدی نارسایی قلبی دارد. به عنوان مثال، افرادی که در مراحل اولیه نارسایی قلبی هستند، ۱/۵ و ۱/۸ برابر بیشتر در معرض ابتلا به مراحل بعدی نارسایی قلبی هستند. دیابت همچنین با ایجاد نارسایی قلبی سریع‌تر و در سنین پایین‌تر مرتبط است.

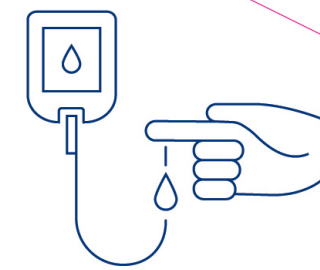
دیابت به ویژه زمانی که کنترل نشود به طور قابل توجهی احتمال پیشرفت یا بدتر شدن نارسایی قلبی را در افرادی که دارای مراحل اولیه نارسایی قلبی هستند افزایش می‌دهد.

علائم بیماری قلبی عروقی^۴

- تنگی نفس
- درد در قفسه سینه
- سرگیجه
- درد در یک یا هر دو بازو
- حالت تهوع و استفراغ
- بی‌حسی یا ضعف در پاها
- درد گردن، فک، گلو، پشت یا بالای شکم
- خستگی مفرط
- غش کردن



Diabetes and Heart



حسن دهقان
دیابت نوع ۲
ایران

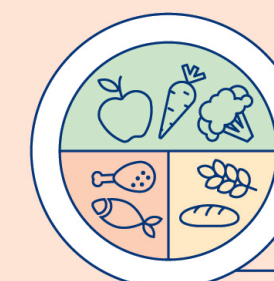


توصیه‌های رژیم غذایی و سبک زندگی: ۶-۷

الگوی غذایی سالم بر موارد زیر تاکید دارد:

- مصرف طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات
- مصرف غلات کامل
- مصرف منابع سالم پروتئین (حبوبات، آجیل، ماهی و غذاهای دریایی، لبنیات کم چرب یا بدون چربی، اگر گوشت و مرغ می‌خورید، مطمئن شوید که بدون چربی بوده و فرآوری نشده است)
- به حداقل رساندن غذاهای فرآوری شده
- مصرف غذاهایی که با نمک کم یا بدون نمک تهیه می‌شوند
- مصرف محدود یا ترجیحاً عدم مصرف الکل
- از چربی‌ها و روغن‌های سالم استفاده کنید.

آب بهترین نوشیدنی برای سلامت قلب است.^۶



بشقاب غذای سالم برای قلب متشکل است از ۱/۲ سبزیجات، ۱/۴ کربوهیدرات و ۱/۴ پروتئین همراه با روغن‌های سالم^۶



اگر هر یک از علائم بیماری‌های قلبی عروقی را برای بیش از ۵ دقیقه داشته باشید و از علت بوجود آمدن آن مطمئن نیستید، با اورژانس تماس بگیرید.^{۱۲}



REFERENCES

1. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/heart#bhc-content>
2. <https://diabetes.org/health-wellness/diabetes-and-your-heart/diabetes-affects-heart-failure>
3. <https://diabetes.org/health-wellness/diabetes-and-your-heart/diabetes-affect-your-heart>
4. <https://www.heartfoundation.org.au/your-heart/diabetes-and-heart-disease>
5. <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-complications-and-risks/cardiovascular-disease--diabetes>
6. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations>
7. <https://www.heartfoundation.org.au/healthy-living/healthy-eating/heart-healthy-eating-pattern>
8. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/benefits>
9. <https://diabetes.org/health-wellness/fitness/exercising-diabetes-complications>
10. <https://www.heartfoundation.org.au/healthy-living/physical-activity/physical-activity-and-exercise>
11. <https://www.heartfoundation.org.au/healthy-living/physical-activity/benefits-of-physical-activity>
12. <https://idf.org/media/uploads/2023/05/attachments-39.pdf>

NIN/PEU/328/June-2024



اسکن کنید



برای دسترسی به محتواهای آموزشی بیشتر در زمینه دیابت، به NovoCare.ir مراجعه نمایید یا کد روبرو را اسکن نمایید.

شرکت نوو نوردیسک پارس: تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان، شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴ کدپستی: ۱۹۶۸۶۴۳۱۹۵ تلفن: ۸۶۴۵۲۲۱ فکس: ۸۶۴۵۲۲۰



ورزش در بیماران قلبی^{۸-۹}

فعالیت بدنی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری عروق کرونر قلب، دیابت و سرطان را کاهش می‌دهد.

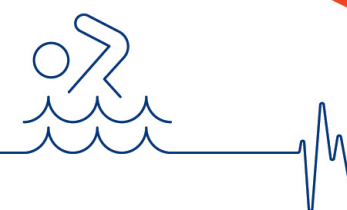
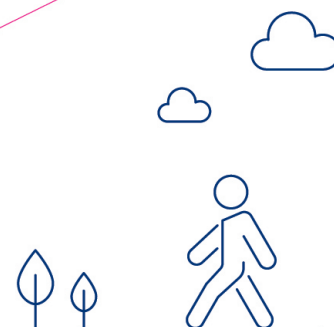
احتیاط!

بیماران قلبی از فعالیت بسیار شدید، بلند کردن اجسام سنگین، تمرینات ایزومتریک، ورزش در گرما یا سرمای شدید خودداری کنند.

فعالیت‌های سودمند^{۹-۱۰}

فعالیت متوسط مانند پیاده‌روی، کارهای روزانه، باغبانی، ماهیگیری، فعالیت‌های کششی، فعالیت در آب و هوای معتدل.

فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا و کلسترول کمک کند. اگر بیماری‌های قلبی دارید، فعالیت بدنی می‌تواند به شما در مدیریت این بیماری کمک کند. داشتن وزن مناسب همچنین عامل خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.



با افزایش فعالیت بدنی، می‌توانید خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا یک سوم کاهش دهید.^{۱۰-۱۱}

داشتن یک زندگی فعال‌تر، به خصوص اگر بتوانید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را در اکثر روزهای هفته انجام دهید، می‌تواند به طور قابل توجهی سلامت قلب شما را بهبود بخشد.

