



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

## دیابت و قلب

تاریخ بازنگری: مهرماه ۱۳۹۶



- وزن خود را کنترل کنید و در صورتی که چاق هستید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید .

فعالیت فیزیکی و تحرک بدنی خود را افزایش دهید با مشورت پزشک روزانه نیم ساعت پیاده روی کنید .

در صورتی که چربی خون بالایی دارید با مراجعه به پزشک و مصرف داروها و یا رژیم غذایی مناسب آن را کنترل کنید .

پس بیماران عزیز با کنترل قند خون ، کنترل فشار خون و چربی های خون ، قطع سیگار ، فعالیت بدنی مناسب داشتن وزن ایده آل میتوان از گرفتاریهای قلبی و عروقی پیشگیری کرد .

\* کانال تلگرام بیمارستان : @zahrayemarziye

- فشار خود را در حد طبیعی نگه دارید - در صورتی که مبتلا به فشارخون بالا هستید به پزشک مراجعه کرده و داروهای فشار خون راحتی زمانی که فشارخون تان بالا نیست بطور مرتب و روزانه مصرف کنید .

- میزان مصرف نمک - چربی و کلسترول خصوصاً چربی اشباع شده ( نظیر روغن های حیوانی و روغن جامد ) را تا حد امکان کاهش دهید

- در صورتیکه سیگار مصرف می کنید - حتماً هرچه زودتر آنرا ترک نمایید . چون سیگار احتمال گرفتگی رگهای قلب و در نتیجه سکته قلبی را افزایش میدهد .

دیابت یک عامل خطر مهم برای بیماری عروق قلبی به شمار می رود. قلب یک فرد دیابتی، یک قلب آسیب پذیر است که هر لحظه ممکن است دچار مشکلاتی شود. هنوز هم شایعترین علت مرگ در بیماران مبتلا به دیابت سکته های قلبی است. میزان بروز بیماری های قلبی عروقی در افراد دیابتی افزایش می یابد. نارسایی قلبی، گرفتاری عروق کرونر قلب و سکته های قلبی بین ۲ تا ۵ برابر بیشتر از افراد معمولی در بیماران دیابتی دیده می شود. بیماران دیابتی به علت گرفتاری و اختلال اعصاب خود کار قلب درد را خوب احساس نمی کنند و یا کم احساس می کنند. پس در بیماران

دیابتی نباید منتظر درد شدید قلب بود تا تشخیص سکته قلبی داده شود. عوامل خطر ساز دیگر بیماری های قلبی شامل چربی خون بالا - فشار خون بالا - چاقی - مصرف سیگار - کم تحرکی بصورت شایع تری در بیماران دیابتی دیده می شود.



علاوه بر مشکلات عروق قلبی، مشکلات عروق مغز نیز در افراد دیابتی بیشتر از افراد عادی است شیوع سکته مغزی ۳

برابر افراد عادی در بیماران دیابتی دیده می شود.

### چگونه می توان از بروز بیماری قلبی در یک فرد دیابتی پیشگیری کرد؟

بهترین راه پیشگیری از بیماری قلبی این است که عوامل خطر ساز را از بین ببرید.

قند خونتان را کنترل کنید و کنترل دقیق قند خون جای هیچ گونه بحثی ندارد. یک بیمار مبتلا به دیابت، باید قند خون خود را همیشه زیر نظر گرفته و کنترل نماید چون در غیر اینصورت به عوارض شدید بیماری نظیر بیماری قلبی، کلیوی، عوارض پوست و مشکلات چشمی دچار خواهد شد.