

Сахарный диабет: позаботьтесь о своем сердце



Сахарный диабет (СД) и болезни сердца часто идут рука об руку. Фактически, у пациентов с СД в два раза чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), чем люди без него

Будьте начеку, возьмите болезнь под свой контроль!

Наиболее распространенной формой ССЗ является ишемическая болезнь сердца (ИБС), которая развивается из-за появления в сосудах так называемых бляшек. Бляшка состоит из холестерина и других веществ. Это заболевание называется атеросклероз. По мере того, как бляшка растет, сосуды сужаются, что снижает приток богатой кислородом крови к сердцу. Поскольку к сердцу не поступает кислород, то миокард (сердечная мышца) начинает плохо работать, повышается риск развития ССЗ.

Три способа снизить риск ССЗ



1 Слушайте и доверяйте своему лечащему врачу. Вместе вам будет легче контролировать СД и снизить риск ССЗ.



2 Вам необходимо знать целевые показатели сахара крови и артериального давления (АД). Ведите дневник самоконтроля, следите за своим весом.



3 Ведите здоровый образ жизни. Не забывайте о физической нагрузке и следите за питанием. Заручитесь поддержкой семьи и друзей. Так же всю необходимую информацию можно получить на занятиях в Школах диабета и у своего лечащего врача.

Распознайте симптомы ССЗ

Если у вас предиабет или СД 1 или 2 типа, вы должны знать о симптомах ССЗ, таких как:

- боль в груди (по-научному «стенокардия»), включая чувство стеснения или давления в груди;
- затруднение дыхания;
- обморок или состояние, близкое к обмороку;
- чувство «трепетания» в груди;
- учащенное сердцебиение, не связанное с физической нагрузкой;
- головокружение;
- онемение или слабость в ногах;
- тошнота и рвота.

Инструментальная диагностика ССЗ

В зависимости от течения СД и состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) ваш лечащий врач может назначить следующие типы тестов:

Электрокардиограмма (ЭКГ) отслеживает электрические сигналы вашего сердца, чтобы оценить состояние пульса и работы сердца. Тест так же может выявить, есть ли у вас увеличение сердца из-за высокого кровяного давления. Как и ЭКГ, холтеровское мониторирование проверяет работу сердца с помощью грудного монитора в течение 24 часов.

Эхокардиограмма позволяют получить изображение ритма вашего сердца и объем крови. Врач оценивает работу клапанов и камер сердца, чтобы убедиться, что они функционируют нормально.

Стресс-тесты отслеживают состояние пульса, АД и дыхания в ответ на физическую нагрузку.

При сканировании с помощью **компьютерной томографии** сердца (КТ) рентгеновские лучи создают трехмерное высококачественное изображение вашего сердца и кровеносных сосудов.

Магнитно-резонансная томография сердца (МРТ) - еще один способ получить подробные изображения вашего сердца и его сосудов без использования радиации. Это позволяет врачу точно оценить работу вашего сердца и сосудов.

Строго следуйте схеме лечения, прописанные вашим лечащим врачом, чтобы снизить риск ССЗ

Современные сахароснижающие препараты не только эффективно контролируют уровень сахара в крови, но и способны снижать риск ССЗ.



Что вы еще можете сделать для своего здоровья?

Задайте своему лечащему врачу 4 простых вопроса:

1. Что я могу сделать, чтобы снизить риск сердечных заболеваний и инсульта?
2. Помогают ли мне какие-либо из моих лекарств от диабета снизить риск ССЗ или других осложнений?
3. Существуют ли программы, которые могут помочь мне справиться с переживаниями по поводу заболевания?
4. Где я могу получить больше информации о СД, питании и физических нагрузках, найти единомышленников?