

دیابت و قلب

راهنمای ساده برای بیماران



در این بوکلت به زبان ساده می‌خوانید دیابت چگونه بر قلب اثر می‌گذارد و با چه کارهایی می‌توان خطر سکته و عوارض قلبی را کمتر کرد.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

دیابت چیست؟



دیابت یعنی قند خون برای مدت طولانی بالاتر از حد طبیعی باقی می‌ماند. وقتی قند خون کنترل نشود، به تدریج به رگ‌ها و اعصاب آسیب می‌زند. هدف درمان فقط پایین آوردن یک عدد در آزمایش نیست؛ هدف اصلی محافظت از قلب، مغز، کلیه، چشم و پاهاست.

چرا دیابت برای قلب مهم است؟



دیابت خطر گرفتگی عروق قلب، سکته قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد. حتی اگر بیمار درد سینه نداشته باشد، قند خون بالا می‌تواند سال‌ها آرام و بی‌صدا به دیواره رگ‌ها آسیب بزند.

چه عواملی خطر را بیشتر می‌کنند؟



فشار خون بالا، چربی خون بالا، سیگار، اضافه‌وزن، کم‌تحرکی و سابقه خانوادگی، اثر دیابت بر قلب را چند برابر می‌کنند. بنابراین درمان دیابت فقط کنترل قند نیست؛ باید هم‌زمان فشار خون، چربی خون، وزن و سبک زندگی هم کنترل شوند.

قند خون مطلوب یعنی چه؟



عدد مناسب قند خون برای همه بیماران یکسان نیست و به سن، بیماری‌های همراه و داروها بستگی دارد. معمولاً پزشک با توجه به شرایط هر بیمار، هدف مناسب برای قند ناشتا، قند بعد از غذا و آزمایش سه‌ماهه قند را تعیین می‌کند.

تغذیه مناسب در دیابت



بیمار دیابتی لازم نیست از غذا بترسد، اما باید انتخاب‌های هوشمندانه‌تری داشته باشد. کاهش نوشابه، شیرینی، آبمیوه صنعتی، نان و برنج بیش از حد، و مصرف بیشتر سبزیجات، حبوبات، پروتئین سالم و غلات سبوس‌دار به کنترل قند و محافظت از قلب کمک می‌کند.

ورزش و کاهش وزن



پیاده‌روی منظم یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین درمان‌های کمکی دیابت است. حتی کاهش وزن متوسط می‌تواند قند خون، فشار خون و چربی خون را بهتر کند. فعالیت بدنی باید متناسب با سن، توان بدنی و وضعیت قلبی بیمار انتخاب شود.

پرسش‌های رایج بیماران



انسولین اعتیادآور نیست؛ فقط گاهی بدن برای کنترل قند به آن نیاز دارد. میوه ممنوع نیست، اما مقدار و نوع آن مهم است. دیابت معمولاً نیاز به مراقبت طولانی‌مدت دارد، اما با کنترل درست می‌توان از بسیاری از عوارض آن پیشگیری کرد.

چک لیست بیمار



داروها را منظم مصرف می‌کنم. قند خون را طبق توصیه پزشک پیگیری می‌کنم. پیاده‌روی و فعالیت بدنی دارم. مصرف شیرینی و نوشابه را کم کرده‌ام. فشار خون و چربی خونم را کنترل می‌کنم. سیگار نمی‌کشم.

جمع‌بندی



کنترل دیابت یکی از مهم‌ترین راه‌های محافظت از قلب است. بیمار موفق کسی نیست که فقط گاهی قند خون خوبی دارد؛ بیمار موفق کسی است که با مراقبت منظم، تغذیه بهتر، تحرک بیشتر و مصرف درست داروها، خطر سکته و عوارض قلبی را کاهش می‌دهد.



دکتر اسفندیار نوروزی

متخصص قلب و عروق

تلفن:

09120365992

آدرس:

تهران، کارگر شمالی، خیابان دوم، پلاک 40،

واحد 15