



**Программа «Шаг вперед»**  
Как сахарный диабет влияет  
на здоровье сердца.

Позаботьтесь о своем здоровье ради ваших близких



# Как сахарный диабет влияет на здоровье сердца.



## ❓ Как сахарный диабет влияет на сердце и сосуды?



Если у вас сахарный диабет, необходимость контролировать здоровье сердца становится более острой, чем при нормальном уровне сахара в крови. Дело в том, что больные сахарным диабетом более уязвимы для болезней сердца, чем люди без диабета. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей с сахарным диабетом в 2-3 раза выше, чем у лиц, не имеющих нарушений углеводного обмена. Неконтролируемо высокий уровень сахара в крови с течением времени может вызвать повреждения сердца и сосудистой системы, а также увеличивает риск инфаркта и инсульта [1].

## ⚠️ У сахарного диабета и болезней сердца общие факторы риска [2]:

На развитие сахарного диабета и сердечно-сосудистых осложнений влияют общие факторы риска, при наличии нескольких факторов вероятность осложнений возрастает. Вот некоторые из них:

- Высокое артериальное давление
- Избыточный вес
- Высокий уровень холестерина

## Об этом нужно знать

Хорошая новость в том, что и сахарный диабет, и сердечно-сосудистые заболевания можно контролировать при помощи лекарственной терапии и контроля поведенческих факторов риска, таких как неправильное питание, курение и малоподвижный образ жизни [3].



### **4 шага к здоровому сердцу через контроль уровня сахара в крови.**

#### **!! Шаг 1. Найдите свои основные показатели.**

а) Уровень гликированного гемоглобина (Hb A1C).

Результаты теста на гликированный гемоглобин (HbA1C) позволяют вашему врачу-эндокринологу выяснить, каким был ваш средний уровень сахара в крови за последние 2-3 месяца. Согласно рекомендациям Американской диабетической ассоциации (ADA), критерием постановки диагноза "сахарный диабет" является уровень HbA1c более либо равно 6,5% [4].

б) Показатели артериального давления.

Чем ниже артериальное давление, тем выше шанс отсрочить или предотвратить риск инфаркта или инсульта [4]. Проконсультируйтесь с врачом и узнайте, с какой частотой вам необходимо измерять артериальное давление.

в) Уровень холестерина.

Узнайте свой уровень холестерина, особенно концентрацию липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Чем ниже ваш холестерин, тем ниже риск инфаркта или инсульта [2].

## **📌 Шаг 2. Придерживайтесь здоровой диеты и ведите активный образ жизни.**

**Это снизит риск осложнений как сахарного диабета, так и болезней сердца [5].**

Придерживайтесь обезжиренной диеты с низким содержанием холестерина. В вашем рационе должны присутствовать овощи, цельные злаки и фрукты. Снизьте потребление насыщенных жиров в пользу растительных, таких как масло рапса и авокадо. Выделите минимум 30 минут в день для прогулок на свежем воздухе. Обратитесь к своему врачу, чтобы получить рекомендации по сбалансированной диете, физическим нагрузкам и здоровому образу жизни, которые помогут вам поддерживать свой вес в норме.

## **📌 Шаг 3. Принимайте сердечно-сосудистые препараты в точности как предписывает врач.**

Отказ от приема лекарств по поводу сахарного диабета, повышенного холестерина и/или высокого артериального давления может вызвать развитие сердечно-сосудистых осложнений [6]. Принимая предписанные вам препараты и перейдя на здоровый образ жизни, вы можете снизить уровень сахара в крови и улучшить здоровье своего сердца.

## **📌 Шаг 4. Пусть ваши друзья и близкие знают о вашем режиме.**

Помните, что все это вы делаете не только для себя. Ваша семья и те, кого вы любите, – ваша лучшая опора. Они в первую очередь заинтересованы в том, чтобы помочь вам сохранить здоровье и снизить риск заболеваний сердца.



**Будьте здоровы с программой «Шаг вперед».**

### **📖 Список литературы:**

1. World Health Organization. Global Report on diabetes. April, 2016. PDF; downloaded from [apps.who.int/iris/bitstream/.../1/9789241565257\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/.../1/9789241565257_eng.pdf). Accessed 06/30/2016.
2. World Health Organization, World Health Federation, World Stroke Organization. Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2011.
3. "Cardiovascular Disease & Diabetes." Cardiovascular Disease & Diabetes. American Heart Association, n.d. Web. Last reviewed: Aug 2015.
4. Standards of Medical Care in Diabetes-2017 // Diabetes Care Volume 40, Supplement 1, January 2017.
5. "All About Cholesterol." American Diabetes Association. N.p., n.d. Web. Last Reviewed: Aug 2015.
6. American Heart Association website; Top 10 Myths about cardiovascular disease; [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Top-10-Myths-about-Cardiovascular-Disease\\_UCM\\_430164\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Top-10-Myths-about-Cardiovascular-Disease_UCM_430164_Article.jsp). Accessed 05/24/16.