

# 5 τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου λόγω του διαβήτη τύπου 2

Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 έχουν τουλάχιστον 50% περισσότερες πιθανότητες να καταλήξουν από καρδιαγγειακή νόσο σε σχέση με άτομα χωρίς διαβήτη. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε πως να μειώσουμε τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής (ΚΔ) νόσου<sup>1</sup> στα άτομα με διαβήτη τύπου 2. Σε αυτή τη λίστα παραθέτουμε λεπτομερώς 5 τρόπους για τη μείωση του ΚΔ κινδύνου, στα άτομα με διαβήτη τύπου 2. Χρειάζεστε επιπλέον συμβουλές σχετικά με αυτό; Μην διστάσετε να το συζητήσετε με τον/την γιατρό σας. #AtTheHeartOfDiabetes

## 1. Διατηρείστε ένα υγιές σωματικό βάρος



Το υπερβολικό βάρος αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακής (ΚΔ) νόσου στον διαβήτη τύπου 2. Η παχυσαρκία έχει συσχετιστεί με αντίσταση στην ινσουλίνη. Ο κίνδυνος ανάπτυξης ΚΔ νόσου μπορεί να μειωθεί με την απώλεια βάρους. Η απώλεια βάρους συμβάλει στη μείωση της συγκέντρωσης ινσουλίνης και στην αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη. Κατά συνέπεια, η διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους είναι πολύ σημαντική.<sup>1</sup>

**Συμβουλή:** Συζητήστε σχετικά με την ΚΔ νόσο με τον/την γιατρό που σας παρακολουθεί. Ο γιατρός σας θα μπορούσε να αξιολογήσει τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την ΚΔ νόσο, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγεται το υπερβολικό βάρος.<sup>1</sup>

## 2. Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας

Ένας τρόπος να διατηρείτε ένα υγιές σωματικό βάρος είναι η τακτική άσκηση. Στα άτομα με διαβήτη τύπου 2, η άσκηση είναι πολύ σημαντική καθώς η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου.<sup>1, 2</sup> Έρευνες καταδεικνύουν ότι η αερόβια άσκηση (π.χ. τρέξιμο ή κολύμβηση) σε συνδυασμό με ασκήσεις αντίστασης (για παράδειγμα κάμψεις ή καθίσματα) βελτιώνει παράγοντες, όπως το γλυκαιμικό έλεγχο και την περιφέρεια μέσης.<sup>2</sup>



**Συμβουλή:** Γυμνασθείτε με παρέα! Ένας φίλος σας μπορεί να σας παροτρύνει.

## 3. Τρώτε υγιεινά

Εκτός από την τακτική άσκηση, είναι σημαντικό να τρώτε υγιεινά. Αυτός ο συνδυασμός βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Η προσαρμογή της διατροφής μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακής (ΚΔ) νόσου. Γενικά, η υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει την τήρηση ενός πλάνου τακτικών γευμάτων, με κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Προσπαθήστε να αποφύγετε κεκορεσμένα λίπη και ακολουθήστε μια διατροφή που περιέχει ακόρεστα λιπαρά.<sup>3</sup> Εάν τρώτε υπερβολική ποσότητα κεκορεσμένων λιπαρών, ενδέχεται να εμφανίσετε υψηλότερα επίπεδα επιβλαβούς χοληστερόλης, της LDL, στο αίμα σας. Αυτός ο τύπος χοληστερόλης αυξάνει τον κίνδυνο ΚΔ νόσου με τη συσσώρευση αποθέσεων λίπους στα αιμοφόρα αγγεία.



**Συμβουλή:** Προσπαθήστε να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού, καθώς το αλάτι συνδέεται με υψηλή αρτηριακή πίεση. Πρόκειται για έναν σημαντικό παράγοντα κινδύνου της ΚΔ νόσου.<sup>3</sup>

## 4. Διαχειριστείτε το στρες και το θυμό

Όταν το σώμα σας παράγει υπερβολική ποσότητα της στρεσογόνου ορμόνης «κορτιζόλη», ενδέχεται να εμφανιστεί υπέρταση.<sup>4</sup> Καθώς η υπέρταση είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακή (ΚΔ) νόσο, όπως στεφανιαία νόσος και εγκεφαλικό<sup>5</sup>, τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 θα πρέπει να διαχειρίζονται το στρες και το θυμό. Για παράδειγμα, κοιμηθείτε αρκετά, προγραμματίστε στιγμές χαλάρωσης και επιλέξτε σπορ που σας αρέσουν πραγματικά.<sup>6</sup>



**Συμβουλή:** Έχετε υπερβολικό άγχος όταν εργάζεστε; Βγείτε για έναν περίπατο για να εκτονώσετε την ένταση.<sup>7</sup>

## 5. Διακόψτε το κάπνισμα

Η αντίσταση στην ινσουλίνη αυξάνεται στους καπνιστές - οι οποίοι ταυτόχρονα έχουν διπλάσια ή και τριπλάσια πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Επίσης, το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Για τους λόγους αυτούς συνιστάται ιδιαίτερα στα άτομα με διαβήτη τύπου 2 η διακοπή του καπνίσματος<sup>8</sup>, προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος ΚΔ νόσου. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διακόψετε επιτυχώς το κάπνισμα. Για παράδειγμα, δοκιμάστε τη θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης και αποφύγετε το αλκοόλ και άλλα μέσα διέγερσης.<sup>9</sup>



**Συμβουλή:** Συζητήστε με τον/την γιατρό που σας παρακολουθεί το εξατομικευμένο σας πλάνο διακοπής καπνίσματος και μοιραστείτε το με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Θα σας ενθαρρύνουν να συνεχίσετε!



**Ψάχνετε συμβουλές για να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου;**



**Μην διστάσετε να το συζητήσετε με τον/την γιατρό σας.**

**#AtTheHeartOfDiabetes**

Πηγές:

1. American Heart Association. Cardiovascular Disease and Diabetes. Available via [www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease-diabetes](http://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease-diabetes). Accessed July 12, 2019.

2. Chudyk A, et al. Effects of Exercise on Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care*. 2011;34(5):1228-1237.

3. Diabetes UK. Eating for diabetes and heart health. Available via [www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health](http://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health). Accessed July 12, 2019.

4. Whitworth JA, et al. Cardiovascular Consequences of Cortisol Excess. *Vasc Health Risk Manag*. 2005;1(4):291-299.

5. Kjeldsen SE. Hypertension and cardiovascular risk: General aspects *Pharmacol Res*. 2018 Mar;129:9599.

6. The Global Diabetes Community. Diabetes and Stress. Available via [www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html](http://www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html). Accessed July 12, 2019.

7. Sanders Polin, B. Reduce Stress to Help Your Diabetes. Available via [www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes](http://www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes). Accessed July 12, 2019.

8. Chang SA. Smoking and Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetes Metab J*. 2012;36(6):399-403.

9. Web MD. Slideshow: 13 Best Quit-Smoking Tips Ever. Available via [www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever](http://www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever). Accessed July 12, 2019.