

Сердце и диабет

В течение нескольких десятилетий в развитых странах примерно на 1/3 возросло количество лиц пожилого возраста. Наиболее распространённым заболеванием у людей старшего поколения являются ишемическая болезнь сердца, как осложнение артериальной гипертензии и сахарный диабет. Часто эти заболевания сочетаются друг с другом.

Важно знать: заболевания сердца у больных диабетом протекают более тяжело и нередко приводят к развитию недостаточности кровообращения; двое из 3 больных диабетом умирают от сердечно – сосудистых осложнений; при сахарном диабете поражаются периферические нервы, что ведёт к «безболевым» нарушениям работы сердца – это затрудняет своевременное выявление ишемической болезни сердца; у больных диабетом часто отмечается повышенное артериальное давление; от 80 до 90% этих людей имеют избыточную массу тела; большинство из них ведёт малоподвижный образ жизни;

«Агрессивное» течение ишемической болезни сердца при сахарном диабете заставляет с пристальным вниманием относиться к предупреждению развития сердечных поражений. Поэтому каждый человек зрелого и пожилого возраста должен с заботой относиться к своему здоровью и принять за образ жизни следующие принципы: никогда не заниматься самолечением, все вопросы, касающиеся лекарственных препаратов, решать только с врачом, держать под контролем своё артериальное давление (оно не должно превышать 130/80 мм рт.ст.), при наличии вредных привычек, полностью отказаться от них, контролировать уровень глюкозы в крови (её концентрация при самоконтроле – из пальца – оптимальна натощак 5,0-5,5 ммоль/л, через 2 часа после еды – ниже 7,5, а перед сном – 6,0-7,0 ммоль/л), не реже 2 раз в год сдавать анализ мочи на выявление белка, проводить контроль за состоянием жиров крови не менее 2 раз в год (риск сердечно – сосудистых осложнений многократно снижается при содержании общего холестерина в крови менее 4,8 ммоль/л), стремиться к нормализации массы тела (по простой формуле: рост в см. – 100 для мужчин и минус ещё 10% от разницы для женщин), уменьшить количество употребляемой соли до 3,0 в сутки, точно соблюдать рекомендации врача по питанию, выбирать низкокалорийные продукты, увеличить в рационе плодоовощную продукцию за счёт несладких сортов, выбирать нежирные сорта мяса и молочные продукты, при наличии ожирения снижать массу тела постепенно и не экспериментировать с «модными» диетами, подобрать совместно с врачом схему физических упражнений, исходя из начальной физической подготовки, а также состояния углеводного обмена и других показателей, обязательно совершать прогулки на свежем воздухе. Необходимо помнить, что интенсивные физические нагрузки могут резко снизить уровень сахара в крови, поэтому режим тренировок следует отрабатывать при самоконтроле

уровня глюкозы крови. При показателях 13-15 ммоль/л нагрузки не допускаются.

Придерживаясь данных рекомендаций и наблюдаясь у врачей – кардиолога, эндокринолога, терапевта пожилой человек может вести активную полноценную жизнь.

КЦМП Минеева Т.Н.