

دیابت، قلبتان را به سگته می‌اندازد

حتما می‌دانید که بالاترین آمار مرگ و میر دنیا، ناشی از بیماری و نیز سگته قلبی است.



حتما می‌دانید که بالاترین آمار مرگ و میر دنیا، ناشی از بیماری و نیز سگته قلبی است. با قبول این واقعیت، پذیرش این مساله که بیماری دیابت در بسیاری از مبتلایان بیماری‌های قلبی، عامل اصلی خطر محسوب می‌شود، غیرقابل قبول نخواهد بود، چرا که آمارهای جهانی نشان می‌دهد، احتمال حوادث قلبی در بیماران دیابتی بالای 65 سال، بسیار بیشتر است، به طوری که تا 70 درصد این بیماران، دلیل فوتشان قلبی است. از سوی دیگر، 20 درصد مرگ بیماران دیابتی به دلیل سگته مغزی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، جالب آن که علت فوت با منشأ قلبی در دیابتی‌ها دو تا چهار برابر بیشتر از افراد غیردیابتی است، کما این که دیابت به همراه فشار خون بالا، ریسک بروز بیماری قلبی را دو برابر می‌کند.

حتی به گفته دکتر مسعود قاسمی، رئیس انجمن آرترواسکلروز ایران با اشاره به این که بیش از 346 میلیون نفر در دنیا به دیابت مبتلا هستند و هر 10 ثانیه دو نفر به این گروه ملحق می‌شوند، به جام جم می‌گوید: در بیماران دیابتی، افزایش فشار خون و کلسترول شیوع بیشتری دارد و با افزایش فشار خون و کلسترول، خطر بیماری قلبی بسیار شدت می‌یابد.

این متخصص قلب و عروق می‌افزاید: کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب، ماشینی شدن زندگی، مصرف دخانیات، افزایش فشارخون، چربی خون و بیماری دیابت، از علل افزایش بیماری‌های قلبی و در صورت تشخیص و درمان دیر هنگام، علت مرگ و میر جوامع امروزی از جمله کشور ماست.

پیر و جوان در دام دیابت

در گذشته، بیشتر افراد سالمند مبتلا به دیابت می‌شدند، اما امروزه دیابت نوع 2 در جوانان و حتی کودکان مشاهده می‌شود.

دکتر قاسمی با بیان این مطلب اظهار می‌کند: در دنیا بخصوص در کشورهای در حال توسعه یکی از مشکلات، پایین آمدن سن دیابت نوع 2 است. این بیماری زمانی بیماری بزرگسالان بود، ولی بیش از یک دهه است، سن این بیماری در دنیا کاهش یافته و شروع آن از 13، 14 سالگی و شاید حتی پایین‌تر باشد.

وی همچنین تأکید می‌کند: باید به کمک خانواده‌ها و مدارس، فرهنگ و سبک زندگی درست به کودکان و نوجوانان آموزش داده شود تا با ادامه شیوه صحیح زندگی، در بزرگسالی و میانسالی سلامت خود را حفظ کنند.

دیابت، رگ‌ها را مسدود می‌کند

دیابت، موجب ناهمواری سطح رگ‌ها می‌شود و از آنجا که با افزایش میزان قند و چربی خون، درون رگ‌های بدن رسوب تشکیل می‌شود، بندریج رگ‌ها سخت و تنگ شده، خونی که از آنها عبور می‌کند، لخته می‌شود و همین موضوع باعث بروز سگته قلبی و مغزی در مبتلایان دیابت خواهد شد.

رئیس انجمن آرترواسکلروز ایران با بیان این که دیابت به همراه فشارخون و افزایش چربی در بدن، خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد، می‌گوید: مبتلایان دیابت، بیش از دیگران باید مراقب سلامت قلب و عروق خود باشند و به اصلاح سبک زندگی خود از جمله نوع تغذیه و میزان تحرک روزانه بپردازند. بی‌شک، وزن بالا، کاهش فعالیت ورزشی و البته وجود عوامل ژنتیک، مسبب بروز دیابت نوع دوم است که شایع‌ترین نوع دیابت محسوب می‌شود.

دیابت، قلب و کلیه را از کار می‌اندازد

اولین علائم دیابت، شامل احساس تشنگی غیر معمول، نیاز به دفع ادرار بیش از اندازه و غیر عادی و بالاخره افزایش اشتها و احساس گرسنگی غیر متناسب با فعالیت می‌شود، اما عوارض طولانی مدت دیابت شامل انواع بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، نارسایی مزمن کلیه، زخم‌های مقاوم به درمان بویژه در پاها و آسیب در دید و بینایی می‌شود.

دیابت را چگونه کنترل کنیم؟

به گفته دکتر قاسمی، کاهش وزن و ورزش، موجب اثرات بسیار مفید در بیمار دیابتی از جمله کاهش قند و فشار خون، کاهش خطر آنفارکتوس قلبی و سکته مغزی می‌شود.

وی با اشاره به پیشنهاد انجمن آترواسکلروز برای ورزش مفید به منظور کنترل و پیشگیری از دیابت می‌افزاید: روزانه حداقل 30 دقیقه برای حداقل پنج روز در هفته راهپیمایی کنید. همچنین حدود 25 دقیقه ورزش هوازی سریع، برای سه روز در هفته به کسانی که منع پزشکی ندارند، توصیه می‌شود.

در این زمینه برای پیشگیری از دیابت نوع 2 یا کاهش عوارض آن کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی کم شیرین، مصرف نکردن سیگار، کنترل فشار خون و مراقبت از بهداشت پاها توصیه می‌شود.

چند نوع دیابت داریم؟

دیابت نوع اول: در این نوع دیابت که مخصوص کودکان و نوجوانان است و در سنین پایین بروز پیدا می‌کند، غده لوزالمعده توان کافی برای تولید انسولین ندارد. به همین علت، درمان آن تجویز انسولین به صورت روزانه بر حسب نیاز و تنظیم متناسب قند خون است.

دیابت نوع دوم: در این نوع دیابت که در ابتدای بیماری، میزان ترشح انسولین از لوزالمعده کافی به نظر می‌رسد، سلول‌ها با شروع مقاومت در پاسخ انسولین قند خون کمتری جذب می‌کنند. به این ترتیب قند در خون بالا می‌رود در حالی که قند درون سلول‌ها پایین است.

دیابت زمان بارداری: این نوع دیابت در عده‌ای از زنان باردار که سابقه دیابت ندارند و پس از بارداری قند خونشان به حالت طبیعی برمی‌گردد، اطلاق می‌شود. البته هنوز علت دقیق این نوع دیابت مشخص نشده است.

عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی

کلسترول بالا: کلسترول بالا، خطر ایجاد بیماری‌های قلبی، عروقی را چند برابر افزایش می‌دهد. کلسترول با رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگ‌ها، باعث تنگی سرخرگ‌ها می‌شود.

فشارخون بالا: فشارخون بالا نیز خطر ایجاد بیماری‌های قلبی، عروقی را چند برابر افزایش می‌دهد. البته سایر عوامل مانند چاقی، سیگار، کلسترول بالا، سوء مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم یا نداشتن فعالیت جسمانی و برخی بیماری‌ها می‌توانند در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند و همچنین اثرات فشارخون بالا رادر ایجاد بیماری‌های قلبی، عروقی چند برابر افزایش دهند.

چاقی و افزایش وزن: چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی مستقل از سایر عوامل خطر دخیل است، چرا که چاقی فشارخون را افزایش داده، سبب افزایش فشار بر قلب می‌شود و اثرات مضر روی کلسترول دارد و اترواسکلروز را تشدید می‌کند.

نداشتن فعالیت جسمانی: شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن، افزایش سطح کلسترول، فشارخون بالا و دیابت می‌شود، ولی ورزش منظم در حد متوسط باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی می‌شود.

استرس: استرس گاه روحی است و گاه ناشی از عواملی چون مصرف برخی داروها (قرص‌های ضدبارداری و برخی داروهای هورمونی)، کمبود آنتی‌اکسیدان‌ها، غیرعادی شدن فاکتورهای انعقاد خون و افزایش فشار خون که به نوبه خود، سبب افزایش بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.