

糖尿病和你的心臟

飲食 運動 藥物治療

糖尿病和你的心臟

- 糖尿病患者患心臟病，心力衰竭及中風機會比沒有糖尿病者高出 2-3 倍。
- 患有糖尿病的婦女心臟病發作的危險性更大。
- 當體力勞動時發生的胸痛（心絞痛）為心臟病的常見症狀。
- 然而，糖尿病患者可能發生明顯的心臟病而不發生胸痛，但在從事日常活動時會發生氣短。

為什麼糖尿病會增加患心臟病的危險性？

- 糖尿病會加速血管變厚和血管內腔變窄（動脈硬化）。
- 糖尿病會使血凝塊易於在血管內形成。
- 冠狀動脈阻塞引發心臟病，腦動脈阻塞引發腦中風。腿部血管阻塞導致血流量減少、走路時發生疼痛、嚴重時需截肢治療。
- 糖尿病患者常併發心臟病的其它危險因素如高血壓，高膽固醇血症，不進行規律性活動而導致超重等。當糖尿病患者併發其中任何一種情況時心臟病發作的危險會加倍。

發生心臟病的危險性能減少嗎？

是的，這是肯定的。你和你的醫生需要監測危險因素，一些特殊的檢查如靜息心電圖和運動心電圖可能是需要做的。

- 血糖水平應盡量控制到標準水平（4 - 7 mmol / L ）確保空腹血糖常低於 7 mmol/L，這些結果表明長期平均血糖控制在接近正常水平（果糖胺低於300，血紅蛋白A1c低於7% mmol / L）
- 如果吸煙，戒煙是必要的，因為無論吸多少煙都是有害的。
- 如果超重，尤其是腰圍過肥，應減掉超[過的重量，這些應向營養師請教。
- 保持低膽固醇水平（5 mmol / L 或更低為理想）少攝入飽和脂肪（主要是動物脂肪）有助於你達到這個水平，有時需用藥物降低膽固醇水平。
- 規律的體力活動有助於減肥，改善血糖和血壓。

- 體力活動、減肥、減少食鹽攝入量均有助於控制血壓。必要時需按時服藥。

心臟健康的提示

- 食用低鹽低脂食物及小食品等。
- 烹調時少用鹽及油脂。
- 水果、蔬菜、麵飽及谷類食物有助於保護心臟預防心臟病，然而大量攝入可致血糖升高，所以要適當控制。
- 多飲水。
- 盡量做到每天至少有 **30** 分鐘的體力活動。每天都能參加體力活動最為理想，每週活動三次也是好的，任何活動都比不活動為好。走路是很好的體力活動，就在你的門前活動是很容易辦得到的。
- 如果吸煙，請戒煙。
- 定期查血糖，血壓和膽固醇水平。
- 按時服用處方藥物。
- 如果飲酒，要適量，婦女每日最多可達兩個標準量。男士可達三個標準量。

本小冊子是由紐西蘭國家心臟基金會和紐西蘭糖尿病協會聯合出版，由亞裔健康支援服務翻譯。

紐西蘭糖尿病協會
Diabetes New Zealand Incorporated
Diabetes Supply Scheme Office
PO Box 54, Oamaru
Phone: 03 434-8110
Fax: 03 434-5281
Freephone 0800 DIABETES (0800 342 238)

紐西蘭國家心臟基金會
The National Heart Foundation of New Zealand
PO Box 17-160, Greenlane, Auckland
Phone: 09 571-9191
Fax: 09 571-9190
www.heartfoundation.org.nz

本冊為供糖尿病患者及社區應用
NHF No.114-1997

