

Bir tip 2 diyabet hastası olarak kalp-damar hastalığı riskinizi azaltmanın

5 yolu.



Tip 2 diyabeti olan kişilerde kalp-damar hastalığı nedeniyle ölüm riskinin 2-4 kat arttığı düşünülürse, riskleri azaltmanın yollarını bilmeniz önemlidir.¹ Bu listede riskleri azaltmanın 5 yolunu bulacaksınız. Daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa, hekiminize danışmaktan çekinmeyin **#DiyabeteKarşıBiAdımAt**

1.

Sağlıklı bir kiloda olun

Tip 2 diyabette kalp-damar hastalığı için en büyük risk faktörlerinden biri kilolu olmaktır. Obezite, insülin direnci ile ilişkilidir. Kalp-damar hastalığı gelişme riski, kilo vererek azaltılabilir. Kilo vermek, insülin konsantrasyonunun azalmasına ve insülin duyarlılığının artmasına yardımcı olur. Bu nedenle sağlıklı bir kiloyu korumak çok önemlidir.¹



İpucu: Kalp-damar hastalığı riskiniz hakkında hekiminizden bilgi isteyin. Hekiminiz, kilo da dahil tüm risk faktörlerinizi değerlendirecektir.¹

2.

Düzenli egzersiz yapın

Sağlıklı kiloda olmanın bir yolu, düzenli olarak egzersiz yapmaktır. Tip 2 diyabet hastaları için egzersiz yapmak çok önemlidir çünkü hareketsizlik kalp-damar hastalığı için önemli bir risk faktörüdür. 1,2 Araştırmalar, aerobik egzersizin (koşma veya yüzme gibi) direnç egzersizleri (şınav veya squat (çömel-kalk) ile birlikte şeker düzeyi ve bel çevresi gibi faktörleri iyileştirdiğini göstermektedir.²



İpucu: Başkalarıyla birlikte egzersiz yapın! Bir spor arkadaşı motivasyonunuza artırabilir.

3.

Sağlıklı beslenin

Düzenli egzersiz yapmak kadar sağlıklı beslenmek de önemlidir. Egzersiz ve sağlıklı beslenme kilonuzu kontrol etmenize yardımcı olur. Beslenme alışkanlıklarınızı düzenlemek, kalp-damar hastalığı riskini azaltmaya katkıda bulunabilir. Genel olarak sağlıklı beslenmek, düzenli beslenmek; sebze, meyve vb. tüketmek anlamına gelir. Bununla birlikte, tip 2 diyabete özel bazı ipuçları vardır. Örneğin, çok fazla doymuş yağ yerseniz, kanınızda LDL adı verilen kötü kolesterol artabilir. Kötü kolesterol, kan damarlarınızda yağ birikintileri oluşturarak kalp-damar hastalığı riskini artırır. Bu nedenle, doymuş yağlardan kaçınmaya çalışın ve doymamış yağlar içeren bir diyet tercih edin.³



İpucu: Tuz, kalp-damar hastalığı için önemli bir risk faktörü olan yüksek tansiyonla bağlantılıdır, tuz tüketiminizi azaltmaya çalışın.³

4.

Stres ve öfkeyi yönetin

Vücudunuz stres hormonu "kortizol"ü çok fazla ürettiğinde, tansiyonunuz yükselir. Yüksek tansiyon, koroner hastalık ve felç gibi kalp-damar hastalıkları açısından en önemli risk faktörlerinden biri olduğu için, tip 2 diyabetli kişiler stres ve öfkeyi yönetmelidir.⁴ Uykunuzu alarak, rahatlamak için aralar vererek ve sevdiğiniz sporları yaparak stres seviyenizi düşürebilirsiniz.⁵



İpucu: İşiniz o gün çok mu stresli? Bir yürüyüşe çıkarak sakinleşebilirsiniz.

5.

Sigarayı bırakın

Sigara içmek insülin direnci ile ilişkilidir ve koroner kalp hastalığı sıklığını 2-3 kat artırır. Ayrıca sigara, kalp krizi ve felç riskini artırır. Bu nedenle, bir tip 2 diyabet hastası olarak kalp-damar hastalığı riskini azaltmak için sigarayı bırakmanız şiddetle tavsiye edilmektedir.⁶ Başarı şansını artırmak için yapabileceğiniz birçok şey var, örneğin nikotin sakızı kullanmak veya sigara içimini artıran alkol gibi faktörlerden uzak durmak.⁷



İpucu: Sigarayı bırakmak ile ilgili niyetinizi yakınlarınız ve hekiminiz ile paylaşarak, ihtiyaç duyduğunuz desteği alabilirsiniz.

Kalp-damar hastalıklarından nasıl korunabileceğinizi mi merak ediyorsunuz? Hekiminize danışmaktan çekinmeyin.

#DiyabeteKarşıBiAdımAt

Referanslar:

- <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease--diabetes> Erişim tarihi: Kasım 2020.
- Chudyk A et al. Diabetes Care. 2011;34(5):1228-1237.
- <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health> Erişim tarihi: Kasım 2020.
- Kjeldsen SE. Pharmacol Res. 2018;129:95-99.
- www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html. Erişim tarihi: Kasım 2020.
- Chang SA. Diabetes Metab J. 2012;36(6):399-403.
- <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/10-self-help-tips-to-stop-smoking/> Erişim tarihi: Kasım 2020.