

# Diyabet ve kalp hastalığı



Diyabetli iseniz kalp krizi geçirme ihtimaliniz normale göre daha yüksektir. Ama endişelenmeyin, kalp hastalığı riskinin önüne geçmek, kalp krizi veya felç riskini azaltmak için atabileceğiniz adımlar mevcuttur.

## Kalp hastalığı nereden kaynaklanır?

Kalp damar hastalıkları ile felçlerin kalbi veya beyni besleyen damarların pıhtı nedeniyle daralması veya tıkanması nedeniyle ortaya çıkar. Eğer kalbe giden kan akışı bir pıhtıyla engelleniyorsa, kalp krizi gelişebilir, eğer beyne giden kan akışı bir pıhtıyla engelleniyorsa, felç geçirebilirsiniz.

## Kalp hastalığını engellemek için ne yapabilirim?

A1C, tansiyon ve kolesterol değerlerinizi ideal hedeflere yakın tutarsanız, kalp krizi, kalp hastalığı ve felç riskiniz azalır. Bu üç önemli değer diyabetin ABC'si olarak adlandırılır:

• **A: A1C veya tahmini ortalama glukoz:** A1C testi, kan şekerinizin geriye dönük olarak 2-3 aylık ortalamasını vermektedir. Başka bir deyişle, 'hafızası olan' bir kan testidir. Tahmini ortalama glukoz testi olarak da adlandırılır. A1C değerinin %7'den düşük olmasını hedefleyiniz.

• **B: Tansiyon (Kan basıncı):** Tansiyon değerleriniz damarlarınızdaki kan basıncını ifade etmektedir.

Tansiyonunuzun yüksekliği kalbinizi yorar. Tansiyonunuzu 140/90 mmHg'den düşük tutunuz.

• **C: Kolesterol:** Kolesterolünüz kanınızdaki yağ oranını ifade etmektedir. Bazı kolesterol türleri kalp krizi ve felç riskini arttırmaktadır.

o LDL kolesterol: Kötü huylu kolesterol olarak da adlandırılmaktadır. Kan damarlarınızı daraltabilir veya tıkayabilir. Tıkanmış olan kan damarları da kalp krizi veya felce neden olabilir.

o HDL kolesterol: İyi huylu kolesterol olarak da adlandırılmaktadır. Kan damarlarındaki atıkların damarların içinden atılmasına yardımcı olmakta ve damarlarınızın tıkanmasına engel olmaktadır.

o Trigliserid: Başka bir tür yağdır. Yüksek trigliserid kalp krizi ve felç riskini arttırmaktadır.

## ABC'yi nasıl kontrol edebilirim?

o Sağlıklı besleniniz.  
o Eğer sigara içiyorsanız, sigarayı bırakınız.  
o Gerekirse kilo veriniz.  
o Haftanın çoğu günü egzersiz yapınız. Günde 30 dakika ve haftada 5 gün tempolu yürümek iyi bir hedeftir.  
o Doktorunuzun tavsiye ettiği ilaçları kullanınız.

## Nasıl sağlıklı beslenebilirim?

Ne yediğinizi ve ne kadar yediğinizi bilmek kan şekeriniz, tansiyonunuz ve kolesterol seviyenizde büyük bir değişiklik yaratacaktır. Ayrıca aşağıdaki

yolları izleyebilirsiniz:

- o Doymuş yağ oranı fazla yiyeceklerden uzak durunuz
- o Daha az tuz kullanınız
- o Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve yiyiniz
- o Kolesterol yükseltici yiyeceklerden uzak durunuz
- o Haftada en az 2 ila 3 kere balık yiyiniz.

## KALP KRİZİNİN BELİRTİLERİ

### Kalp krizi nedir?

Kalp krizi, kalbe giden damarların pıhtı veya yağ ile tıkanması halinde gerçekleşir. Bu durumda, kalbe kan temini azalır veya kesilir. Daha sonra kalbe oksijen ve diğer maddeler ulaşamaz ve kalp kasları zarar görür. Kalp krizinin diğer ismi de miyokart enfarktüsüdür. Eğer diyabetiniz varsa, kalp krizi risk grubundasınız.

### Kalp krizinin uyarıcı belirtileri nelerdir?

- Göğüs ağrısı, sıkışma veya baskı (hazımsızlık veya yanma olarak da hissedilebilir)
- Tek kolunuzda veya iki kolunuzda birden, sırtınızda, çenenizde, boynunuzda veya midenizde rahatsızlık
- Nefes darlığı

- Terleme
- Hazımsızlık, kusma veya mide bulantısı
- Yorgunluk, bayılma veya sersemlik hissi

Bu belirtilerin hepsini yaşamayabilirsiniz, bazılarını hissedebilirsiniz ve zaman içinde geçebilirler. En yaygın belirti göğüs ağrısıdır, fakat kadınlarda başka belirtilere de rastlanabilmektedir. Eğer bir kaç dakika içinde geçmeyen bir göğüs ağrınız varsa, kalp krizi geçiriyor olabilirsiniz.

### Ne yapmalıyım?

Acil olarak ambulans çağırmanız ve hastaneye gitmelisiniz, çünkü hemen hastaneye giderseniz:

- Daha fazla pıhtılaşma önlenir
- Kalbinize kan akışı sağlanabilir
- Göğüs ağrınız azaltılabilir

### Diyabetli kişilerde belirtiler farklılık gösterir mi?

Diyabet sinirlerinizi etkileyebilir ve dolayısıyla diyabet hastalığı olanlarda kalp krizi ağrısız ve sessizce de yaşanabilir. Doktorunuz kalp krizi geçirip geçirmediğinizi anlamak için farklı testler yapacaktır.

