

دیابت، عامل پنهان و زمینه‌ساز حملات قلبی

8 تیر 1404

یک پزشک و متخصص داخلی دیابت را یکی از عوامل اصلی تهدیدکننده سلامت قلب دانست و گفت: دیابت، در صورت عدم کنترل، می‌تواند به تمام اندام‌های بدن به‌ویژه شریان‌ها، چشم‌ها، کلیه‌ها و قلب آسیب برساند.

دکتر مژگان زندی با بیان اینکه خطر حمله قلبی در افراد مبتلا به دیابت تا ۷۰ درصد افزایش پیدا می‌کند، اظهار کرد: قند خون بالا به مرور زمان به رگ‌های خونی و اعصاب قلب آسیب می‌زند و زمینه‌ساز سکته قلبی، نارسایی قلبی و بیماری‌های عروق کرونر می‌شود.

وی با بیان اینکه افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، دو تا چهار برابر بیشتر از سایر افراد در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، در توضیح بیشتر گفت: قندخون بالا با ایجاد التهاب، استرس اکسیداتیو و تشکیل پلاک‌های چربی، دیواره عروق را دچار آسیب می‌کند. همچنین، دیابت با اختلال در چربی خون، افزایش تری‌گلیسیرید، کاهش کلسترول خوب (HDL) و افزایش کلسترول بد (LDL) همراه است. از سوی دیگر، مقاومت به انسولین و شیوع بالای فشار خون در بیماران دیابتی، فشار مضاعفی به سیستم قلبی-عروقی وارد می‌کند.

کنترل قند خون به تنهایی کافی نیست

دکتر زندی خاطرنشان کرد: صرفاً کنترل قند خون برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی کافی نیست و بیماران باید سایر عوامل خطر مثل فشار خون، چربی خون، وزن، فعالیت بدنی و ترک سیگار را نیز مدیریت کنند. گاهی حتی با HbA1c مناسب (زیر ۷ درصد)، به دلیل بی‌توجهی به سایر فاکتورها، عوارض قلبی بروز می‌کند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان تأکید کرد: رعایت رژیم غذایی کم‌قند، کم‌چربی اشباع و کم‌نمک همراه با مصرف بیشتر فیبر، سبزیجات و ماهی ضروری است. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته مثل پیاده‌روی تند، نقش مؤثری در پیشگیری دارد.

وی افزود: انجام چکاپ‌های منظم شامل بررسی قند خون، فشار خون، چربی خون و عملکرد کلیه‌ها توصیه می‌شود. استفاده از داروهای جدید کنترل دیابت مانند مهارکننده‌های SGLT2 و آگونیست‌های GLP-1 که علاوه بر کنترل قند، اثرات محافظتی برای قلب دارند، می‌تواند مفید باشد.

آسپرین؛ بله یا خیر؟

این متخصص داخلی در پاسخ به سؤال درباره ضرورت مصرف آسپرین، گفت: مصرف آسپرین باید با صلاحدید پزشک باشد. معمولاً به افراد بالای ۵۰ سال با عوامل خطر اضافی توصیه می‌شود، اما برای همه مناسب نیست و ممکن است منجر به خونریزی شود.

مقادیر طبیعی قندخون در افراد مختلف

دکتر زندی مقادیر نرمال قند خون را این‌گونه تشریح کرد: افراد سالم: قند ناشتا: ۷۰ تا ۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، دو ساعت پس از غذا: کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم HbA_{1c}: کمتر از ۵.۷ درصد-افراد پیش‌دیابتی: قند ناشتا: ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم، دو ساعت پس از غذا: ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی‌گرم HbA_{1c}: بین ۵.۷ تا ۶.۴ درصد-افراد مبتلا به دیابت: قند ناشتا: ۱۲۶ میلی‌گرم یا بیشتر (در دو نوبت آزمایش جداگانه) دو ساعت پس از غذا: بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم HbA_{1c}: ۶.۵ درصد یا بیشتر.

وی ادامه داد: این مقادیر در برخی گروه‌ها تفاوت دارد. برای سالمندان معمولاً HbA_{1c} زیر ۸ درصد در نظر گرفته می‌شود تا از افت قند خون جلوگیری شود. همچنین در دوران بارداری، قند ناشتا باید زیر ۹۵ میلی‌گرم و یک ساعت پس از غذا زیر ۱۴۰ میلی‌گرم باشد. برای کودکان دیابتی نیز بر اساس سن و شرایط بدنی، مقادیر متفاوتی توسط پزشک تعیین می‌شود.

دکتر زندی تصریح کرد: افرادی که قند خون ناشتای آن‌ها بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است، در محدوده پیش‌دیابت قرار دارند و باید با جدیت اقدام به تغییر سبک زندگی کنند.

توصیه این متخصص داخلی پیرامون بررسی شرایط سلامت قلبی، کاهش وزن به میزان حداقل پنج تا ده درصد وزن فعلی، افزایش فعالیت بدنی به‌ویژه پیاده‌روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، رعایت رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات و پرفایبر، انجام چکاپ‌های منظم سالیانه برای قند خون و HbA_{1c} است.

براساس گزارش وبدا، وی در پایان گفت: دیابت یک بیماری مزمن است که مدیریت صحیح آن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد. آگاهی، پیشگیری و اقدام به‌موقع، سه اصل طلایی برای کنترل دیابت و محافظت از قلب است.