

心血管の健康と肥満

心臓の健康状態は、体重を含む多くの要因によって影響を受けます。肥満は遺伝、環境、行動の影響を受ける慢性疾患であり、これらの要因を総合的に管理することで、心血管系の健康全般をサポートすることができます。



心血管疾患のリスクを高める可能性のあるその他の疾患：



2型糖尿病



高血圧



高コレステロール



慢性腎臓病

肥満を抱えながら心臓の健康を維持する方法には、以下のようなものがあります。



食事パターンの最適化



身体活動の増加



精神的な健康をサポートする



肥満治療薬を適切に使用する



代謝改善手術または減量手術を検討する



血糖値の管理



血圧管理



コレステロールとトリグリセリドの管理

医療チームと以下の点について話し合ってください。



- あなたの健康ニーズ、好み、目標に合わせたパーソナライズされたプラン
- あなたにとって最も重要な心臓の健康目標
- あなたの健康をサポートし、日常生活にフィットする戦略
- 薬物療法やその他の治療法があなたの目標達成に役立つかどうか
- 医療専門家や、その過程であなたをサポートしてくれるリソースとつながる