

降低 2 型糖尿病患者的心血管疾病风险

心血管疾病的原因是什么？

心血管疾病会影响心脏和血管。它会阻碍血液正常流动，并增加心脏病发作或中风的风险。



2 型糖尿病患者患上心血管疾病的几率更高，但有一些措施可以帮助降低风险。

您可以做些什么来降低心血管疾病风险？

您和您的医疗团队可以重点关注“ABC”，以帮助降低心血管疾病风险。

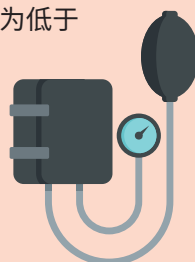
A 代表 A1C

A1C 测试可以反映您过去 2 到 3 个月的平均血糖水平。对于大多数糖尿病患者来说，A1C 目标值为低于 7%。控制血糖是降低心血管疾病风险的一部分。



B 代表血压

这是血液在血管内流动产生的压力。当血压高于目标值时，心脏就必须更加努力地工作。对于大多数糖尿病患者来说，血压目标值应低于 130/80 mmHg，前提是能够安全达到这个目标。如果您患心血管疾病的风险较高，您的医生可能会将您的血压目标值设定为低于 120/80 mmHg。



C 代表胆固醇和甘油三酯

胆固醇和甘油三酯数值可以反映您血液中脂肪（脂质）的含量。

- **低密度脂蛋白胆固醇**，也称为“坏”胆固醇，会在血管中积聚，增加患心血管疾病的风险。
- **高密度脂蛋白胆固醇**，也称为“好”胆固醇，有助于降低患心血管疾病的风险。
- **甘油三酯**是另一种会影响心脏健康的血脂。

降低心血管疾病风险的步骤



以下是一些可以降低您心血管疾病风险的措施：

- 控制体重
- 体育活动
- 选择富含健康脂肪的食物，并限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。
- 获得帮助戒烟、戒电子烟或停止使用电子烟产品

- 与您的医疗团队讨论您的 ABC 情况，以及您的治疗方案是否需要调整以满足您的需求和健康目标。

