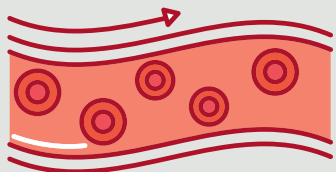


糖尿病患者の hypertension 治療

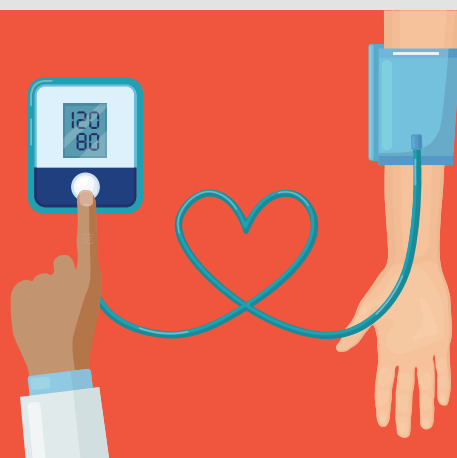


血圧とは、血管内の血液にかかる圧力のことです。血圧が高いと、心臓はより多くの働きをしなければなりません。

自分の数値を把握する

血圧が目標範囲を超えると、たとえ体調に異常を感じなくても、心臓発作（心筋梗塞）や脳卒中のリスクが高まります。

血圧の目標値や測定頻度について、医療チームと話し合ってください。ほとんどの成人は、少なくとも年に一度、医療機関を受診する際に血圧を測定することが勧められます。



血圧目標を理解する

糖尿病患者のほとんどにとって、血圧の目標値は**130/80mmHg未満**です。心臓病のリスクが高い場合、医師は血圧を120/80mmHg未満にすることを目標にするよう指示するかもしれません。

考えられる症状

血圧が高い場合でも、自覚症状がない場合があるため、血圧を測定することが非常に重要です。血圧が非常に高くなると、次のような症状が現れることがあります。



頭痛



鼻血



体がだるい



かすみ目



胸痛

血圧を管理する方法



血圧を下げるのに役立つ日々のちょっとした行動には、以下のようなものがあります。

- DASH食、低炭水化物食、または超低炭水化物食に基づいた食事プランに従う。
- ナトリウム含有量の少ない食品を選ぶ
- 定期的に運動しましょう。
- お酒を飲む場合は、量を控えめにしましょう。

血圧目標達成のために、治療計画にどのような変更を加えることができるかについて、医療チームと話し合ってみてください。

