

Reduzindo o risco de doenças cardiovasculares com diabetes tipo 2

Quais são as causas das doenças cardiovasculares?

As doenças cardiovasculares afetam o coração e os vasos sanguíneos. Isso pode dificultar o fluxo sanguíneo adequado e aumentar o risco de ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral.



Pessoas com diabetes tipo 2 têm maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares, mas existem medidas que podem ajudar a reduzir esse risco.

O que você pode fazer para reduzir o risco de doenças cardiovasculares?

Você e sua equipe de saúde podem se concentrar no "ABC" para ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

A é para A1C

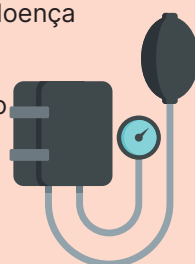
O exame A1C fornece uma visão geral do seu nível médio de glicose (glicose no sangue) nos últimos 2 a 3 meses. A meta de A1C para a maioria das pessoas que vivem com diabetes é inferior a 7%.

Controlar a glicemia é uma das formas de reduzir o risco de doenças cardiovasculares.



B é para Pressão Arterial

Essa é a força do sangue dentro dos seus vasos sanguíneos. Quando a pressão arterial está acima da meta, o coração precisa trabalhar mais. A meta de pressão arterial para a maioria das pessoas com diabetes é inferior a 130/80 mmHg, desde que possa ser atingida com segurança. Se você apresenta alto risco de doença cardiovascular, seu médico pode determinar que sua meta de pressão arterial seja inferior a 120/80 mmHg.



C é para Colesterol e Triglicerídeos

Os seus níveis de colesterol e triglicerídeos indicam a quantidade de gordura (lipídios) presente no seu sangue.

- O **colesterol LDL**, também chamado de colesterol "ruim", pode se acumular nos vasos sanguíneos e aumentar o risco de doenças cardiovasculares.
- O **colesterol HDL**, também chamado de colesterol "bom", ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares.
- Os **triglicerídeos** são outro tipo de gordura no sangue que pode afetar a saúde do coração.

Medidas para reduzir o risco de doenças cardiovasculares



Aqui estão algumas mudanças que podem diminuir o risco de doenças cardiovasculares:

- Controle do peso corporal.
- Atividade física
- Escolher alimentos com gorduras saudáveis e limitar as gorduras saturadas e trans.
- Procure obter apoio para parar de fumar, de usar cigarros eletrônicos ou vaporizadores.

- Converse com sua equipe de saúde sobre as vias aéreas, respiração e circulação (ABC) e se seu plano de tratamento precisa ser ajustado para atender às suas necessidades e objetivos de saúde.

