

糖尿病和你的心血管

要點

- 心臟和血管統稱為心血管系統。
- 目前患有糖尿病的男性和女性心血管系統損傷的比例都比較高，但是這些比例正在下降。
- 處理心血管系統問題的方法有很多，但是保持健康的生活方式是防止發病的最好方法。
- 在運動的時候有胸腔疼痛（心絞痛）是心臟病的常見信號。
- 然而，糖尿病患者可能患上心臟病而沒有心絞痛的跡象。它可能導致患者呼吸短促或突然感到噁心，或踝部腫脹。
- 如果你已經被診斷出患有心臟病，那麼你應該學習怎樣識別心臟病發病的信號。
- 如果你心臟病發作，請馬上撥打急救電話叫救護車送你去醫院。

通過以下的途徑你可以大幅度的減少心血管病發的機會：

- 停止吸煙
- 有規律的運動（每天 20 到 30 分鐘）
- 為求達到健康的體重。
- 為求達到健康的膽固醇、血壓和血糖指數（通過運動、健康飲食，和藥物治療，如果有必要）

如果你患有糖尿病，那麼你會較容易有心臟或血管問題（心血管疾病）。然而，目前糖尿病者患心血管疾病的數字正在減少。

減少的原因是：

- 自我血糖測試提供患者一個工具來保持血糖指數在健康的範圍內
- 他們選擇健康的食品
- 醫療專業人員和一般人士對於控制血壓和血糖的需要性有更强的意識
- 有好的藥物來幫助降低血液裏的脂肪含量（血脂）

你的心臟：

我們的心臟一天跳動 115,200 下！它是我們最有活力的肌肉並且一天 24 小時的連續跳動。一般來講，直至死亡那天我們的心臟才會停止跳動。

通過以下途徑我們可以保持心臟健康：

- 確保它有充份的營養
- 做規律性的運動來加強和保持心臟肌肉。（規律的運動可使心臟的供血能力有規律地加強）
- 注意我們健康的其它方面（因此我們不會患上其它健康問題而導致我們的心臟增加負荷）

（信息取材於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯）

什麼是心血管疾病？

我們的血管是肌肉的管道，我們的血液通過它來流動。當我們的供血加快時，它們需要有伸展和收縮的能力（例如：當我們做運動的時候）。如果它們被堵塞或變硬，有兩種情況會發生：

- 通過血管循環的血液量減少。
- 當我們身體需要增加供血時，血管不能適當地伸展以配合需要。

如果血管不能供應我們所需的血液（特別是做運動的時候），肌肉就不能得到足夠的營養（主要的是氧氣和葡萄糖）來滿足增加的活動量。肌肉將會給你信號，就是疼痛或痙攣。

如果血管阻塞，會導致它供給的身體某一部位壞死。例如：腦部供應血管阻塞會導致腦的那部份壞死。這就是中風。

腿部的血管阻塞會導致循環不良，這會使你走路時感到疼痛（因為肌肉缺乏氧氣和葡萄糖）。最壞的情況是阻塞的血管會導致壞疽，甚至需要截肢。

如果心臟的其中一條血管阻塞，心臟的某部分肌肉就會壞死。這就是心臟病發。

如果這情況發生，心臟病專科的護士和醫生可能會給阻塞的血管注射藥物來溶解凝塊（溶解血栓治療）。但是這治療只能在凝塊形成後的短時間內進行才會有效（數小時內）。

因此，當你懷疑自己有心臟病發病的時候，必須盡快到附近的大醫院進行治療。最好使用救護車去醫院，因為在途中可以得到最好的護理。

如果心臟的血管狹窄，醫生可能會放進另外一條較好形狀的血管來繞開狹窄的血管。這手術稱為“心臟搭橋手術”。

糖尿病者患上血管加厚和變窄，或血管完全阻塞有較高的危險性。原因有多種。其中一個原因是高的血糖指數導致血管壁變厚。另一個原因是高血壓。許多糖尿病患者都有這個問題。高血壓使心臟持續地增加負荷（高壓供血系統），同時導致血管變厚的過程加快。

糖尿病患者較容易有不健康的膽固醇指數。如果我們血液中的膽固醇不健康，脂肪組織層會在我們的血管壁上累積（脂肪膜）。這會使血管更加狹窄。

糖尿病使血液更容易凝結。為了使我們的血液在血管裏循環得更好並且不容易凝結，血液就需要“光滑”或“稀薄”。一些有危險會引起心臟病或血管病的糖尿病患者，醫生將給予阿斯匹林療法。他們需要每天服用一次帶有特殊復蓋物的阿斯匹林藥片。這

藥片將會稀釋血液。請向你的醫生諮詢這種療法。

心臟病通常由心臟血管阻塞或心臟功能受損引起。又或因長年高血壓使心臟增加負荷造成心臟發大和衰弱引起。

有時候糖尿病會引起神經損壞（外周神經炎）。如果供應心臟的神經損壞，即使你的心臟缺氧或缺糖，你也不會感覺到疼痛。如果你有這情況，你必須依賴其它的病征顯示。這些包括：

- 呼吸短促
- 不可預料的噁心
- 不可解釋的持續高血糖
- 踝部腫脹

有什麼因素會增加患心臟或血管疾病的危險性？

- 高血糖指數（最好通過 HBA1c 測試）
- 高血壓（理想是低於 140/80）
- 家族心臟病史（如果你的直系親屬患有心臟病，那麼你患心臟病的危險性會較大）
- 缺少活動的生活習慣
- 吸煙
- 高膽固醇
- 超過標準體重 - 特別是身體脂肪主要堆積於腰部
- 患糖尿病的時間長短。如果你患糖尿病超過十年，你患心臟病的危險性會較大

這八個因素中只有兩個是不可以改變的。我們不能改變多少家庭成員已經患有心臟病的事實，但我們可以對那些還沒有患上心臟病的家庭成員作出一些正面的影響！我們也不能改變我們患糖尿病多久的事實，但我們可以努力地控制其它的六個因素。

事實上，糖尿病對許多人來說是一個警號以及促使他們過更健康的生活。我們作出所有控制糖尿病的行動都能改進我們心臟和血管的健康狀況。

一些關於心臟和血管的健康提示

- **戒煙**。這是改進你心臟和血管健康的最好的方法之一。
- 選擇食用低脂肪和低鹽的小吃
- 烹調中盡量少用油和鹽
- 選用不飽和脂肪（如橄欖油、芥花子油、鱷梨油(avocado oil) 和大多數的堅果或種子油）來代替飽和脂肪（動物油）
- 每天食用 5 份以上的新鮮水果和蔬菜
- 大量飲水
- 進行有規律的體育活動，理想的是每次 20 到 30 分鐘。步行也是一種很好的體

育活動，因為它不需要花錢而且簡單易行

- 保持你的血糖、血壓和膽固醇值在一個健康的水平
- 定期進行醫療檢查和藥物治療
- 如果你喝酒的話，請要適度。女士一天最多喝兩個標準杯，而男士最多一天三個標準杯。
- 請記住：如果你患有糖尿病，你的子女或孫輩將會有較大的可能性患上糖尿病。為幫助他們保持健康狀況，你可以教導他們一些的重要習慣 - 就是健康飲食和有規律的運動。