

## Keeping Your Heart Healthy When You Have Diabetes

### Preventing Heart Disease

#### Glucose goals

As someone with diabetes, you no doubt know how important it is to reach your blood glucose goal. Good glucose control can help you avoid problems with your heart, blood vessels, eyes, kidneys and nerves. But blood glucose control alone is not enough to keep you safe from complications.

#### Blood pressure and cholesterol goals

Diabetes is a risk factor for cardiovascular disease (CVD), the leading cause of early death among people with diabetes. CVD refers to a diseased heart (cardio) and diseased blood vessels (vascular). CVD can cause heart disease, stroke, vision loss, kidney failure and nerve damage.

Two conditions that can lead to CVD are high blood pressure and high levels of low-density lipids (LDL or “bad” cholesterol).

Understanding blood pressure and cholesterol and reaching recommended goals can help prevent CVD and reward you with a healthier heart.

## Как сохранить здоровое сердце при диабете

### Предотвращение болезни сердца

#### Снизить содержание сахара в крови

Если вы больны диабетом, то вам несомненно известно, как важно снизить содержание сахара в крови и поддерживать его в рекомендуемых для вас пределах. При хорошем контроле содержания сахара в крови можно избежать осложнений, связанных с поражением сердца, кровеносных сосудов, глаз, почек и нервов. К сожалению, чтобы избежать таких осложнений, недостаточно только контролировать содержание сахара в крови.

#### Снизить кровяное давление и холестерин

Диабет может привести к риску поражения сосудов сердца – главной причины преждевременной смерти у больных диабетом. Название этой болезни – кардиоваскулярное или сердечно-сосудистое заболевание – происходит от двух слов: от греческого слова «кардия» – сердце и латинского слова «вас» – кровеносный сосуд. Это заболевание может вызвать и другие болезни сердца, инсульт, слепоту, поражение почек и поражение нервов.

Развитию сердечно-сосудистого заболевания могут способствовать два фактора – высокое кровяное давление и высокое содержание липидов низкой плотности (иногда их называют «вредный холестерин»).

Понимание роли холестерина и кровяного давления, а также умение поддерживать их на рекомендуемом уровне, может помочь предупредить развитие сердечно-сосудистого заболевания и сохранить здоровое сердце.

*(over)*

## Blood Pressure Basics

Blood pressure is pressure on the walls of your blood vessels as your heart pumps blood through your body.

If your blood vessels become clogged and narrowed, your blood pressure will increase. It may also increase if you are overweight, have kidney problems or drink too much alcohol. High blood pressure can run in families.

High blood pressure can lead to heart attack or stroke, eye problems and more severe kidney problems.

Blood pressure is written as two numbers separated by a slash, such as 120/80. This is often called a blood pressure reading.

- The top number shows the maximum pressure on your arteries when your heart contracts and forces blood through your body.
- The bottom number shows the minimum pressure on your arteries when your heart relaxes and refills with blood.

### Blood pressure goal

Allina Health recommends a blood pressure of 130/80 or less.

### What can help control blood pressure?

If your blood pressure is high, your provider may ask you to take a medicine called an ACE inhibitor. This type of blood pressure medicine is best for people with diabetes. In addition to lowering your blood pressure, it may help keep your kidneys healthy. Your health care provider may also suggest that you:

- lose weight
- eat more fruits and vegetables
- reduce the amount of salt you eat
- drink less alcohol
- get regular physical activity.

## Что такое кровяное давление

Кровяное давление – это давление, которое подается на стенки кровеносных сосудов, когда сердце прокачивает кровь через организм человека.

Если кровеносные сосуды сужены или закупорены, то кровяное давление повысится. Оно также может повыситься, если у вас избыточный вес, болезнь почек, а также при злоупотреблении алкоголем. Высокое кровяное давление может быть наследственным.

Высокое кровяное давление может привести к инфаркту или инсульту, поражению глаз или серьезному поражению почек.

Кровяное давление записывают двумя числами, например, 120/80. Это часто называют показателем кровяного давления.

- Первое число показывает максимальное давление на артерии при сокращении сердца, когда оно прокачивает кровь через организм.
- Второе число показывает минимальное давление на артерии, когда сердце отдыхает и снова наполняется кровью.

### Рекомендуемые показатели кровяного давления

Рекомендуемый Объединением Allina Health показатель кровяного давления: 130/80 или ниже.

### Что может помочь поддерживать кровяное давление в норме

Если у вас кровяное давление повышено, то лечащий врач может прописать лекарство – так называемый АКФ-ингибитор. Лекарство такого типа лучше всего подходит для больных диабетом. В дополнение к снижению кровяного давления, оно помогает сохранить здоровыми почки. Лечащий врач или медсестра могут также порекомендовать:

- похудеть;
- есть больше фруктов и овощей;
- снизить количество соли в еде;
- снизить потребление алкогольных напитков;
- регулярно заниматься физической активностью.

It is important that you get your blood pressure checked each time you visit your health care provider.

## Cholesterol Basics

Cholesterol is a fat-like substance in your blood. Your body makes some cholesterol to help it function properly. You may also get cholesterol from some of the foods you eat and you may inherit a tendency toward high cholesterol.

When your blood cholesterol level is too high, the cholesterol builds up on the walls of your arteries. Over time, this can:

- **block the flow of blood to your heart, depriving it of oxygen**  
(A partial blockage may result in chest pain. A total blockage will cause a heart attack.)
- **block the flow of blood to your brain, depriving it of oxygen.**  
(A total blockage will cause a stroke.)

## Cholesterol goals

The American Heart Association and American College of Cardiology recommend taking a statin medicine to protect your arteries and reduce your risk of heart disease.

## What can help control cholesterol?

You can help control your cholesterol level in the following ways:

- Eat foods low in saturated fat, trans fat and cholesterol. This includes:
  - vegetables and fruits
  - whole grains
  - fat-free or low-fat dairy products

Всякий раз на приеме у врача или медсестры обязательно нужно проверять кровяное давление.

## О холестерине

Холестерин – это жировое вещество, которое содержится в крови. Некоторое количество холестерина производится в организме человека, что позволяет ему нормально функционировать. Холестерин также поступает в организм из некоторых пищевых продуктов, и, кроме того, у вас может быть наследственная предрасположенность к повышенному содержанию холестерина.

При высоком содержании холестерина в крови он откладывается на стенках артерий. В результате с течением времени:

- **Блокируется поступление крови к сердцу, лишая его тем самым кислорода** (частичное блокирование может вызвать боль в области сердца. Полное блокирование приведет к инфаркту).
- **Блокируется поступление крови к мозгу, лишая его тем самым кислорода** (полное блокирование приведет к инфаркту).

## Снижение содержания холестерина

Американская кардиологическая ассоциация и Американская коллегия врачей-кардиологов рекомендуют принимать статины для защиты артерий и снижения риска болезни сердца.

## Как поддерживать в норме содержание холестерина

Для поддержания в норме содержания холестерина рекомендуется:

- Ешьте пищевые продукты с низким содержанием насыщенных жиров, трансжиров и холестерина. К ним относятся:
  - овощи и фрукты;
  - продукты из цельного зерна;
  - молочные продукты, обезжиренные или с низким содержанием жира;

- lean protein such as chicken breast, turkey breast, fish, legumes (beans, lentils, peas) and soy
- healthful oils (olive oil, canola oil, etc.) and nuts.

Limit sweets, sugar-sweetened beverages and red meats. Limit or avoid eating “tropical” oils such as coconut, palm kernel and palm oils.

- Lose weight if you are overweight. This can lower your LDL level and raise your HDL level.
- Be physically active three to four times each week for a total of at least 150 minutes. This can also lower your LDL level and raise your HDL level.
- Take any medicine to lower your cholesterol as prescribed. Eating more healthful foods and increasing your activity level are often not enough to reach your cholesterol goals.

You may have a high cholesterol level and not yet have any signs of disease. Your health care provider will recommend how often to have your cholesterol level checked.

- нежирные белковые продукты, например, куриная грудка, индюшачья грудка, рыба, бобовые (фасоль, чечевица, горох) и соя;
- полезные для здоровья растительные масла (оливковое масло, масло канолы и т. п.) и орехи

Ограничивайте потребление сладостей, подслащенных сахаром напитков и красного мяса. Ограничивайте или избегайте употреблять “тропические” растительные масла, такие как кокосовое, пальмовое и масло из пальмовых орешек.

- Похудеть, если масса тела выше нормы. Это поможет снизить содержание липидов низкой плотности и поднять содержание липидов высокой плотности.
- Занимайтесь физической активностью три-четыре раза каждую неделю, в целом не меньше 150 минут. Это также может помочь снизить содержание липидов низкой плотности и поднять содержание липидов высокой плотности.
- Принимать лекарство для снижения содержания холестерина в соответствии с предписаниями врача. Потребление большего количества здоровой пищи и увеличение физической активности не всегда достаточно для желательного снижения уровня холестерина.

Может случиться, что у вас содержание холестерина высокое, но нет еще симптомов болезни. Лечащий врач или медсестра порекомендует, как часто надо проверять содержание холестерина.

## Low dose aspirin

Research shows that if you have diabetes and have heart disease or have had a stroke, taking a low dose of aspirin every day may reduce your risk of more complications (problems).

Aspirin helps prevent blood clots that can block the flow of blood and lead to heart attack or stroke.

But taking aspirin is not safe for everyone, so it is important to talk with your health care provider before you start taking aspirin every day.

**Important: Taking aspirin with blood thinners may increase your risk for bleeding.**

## Прием низких доз аспирина

Исследования показали, что если у вас диабет и болезнь сердца или вы перенесли инсульт, то ежедневный прием аспирина в малой дозе может снизить риск дополнительных осложнений.

Аспирин предотвращает формирование сгустков крови, которые могут препятствовать кровотоку и вызвать инфаркт или инсульт.

Для некоторых людей опасно принимать аспирин, поэтому очень важно обсудить этот вопрос с лечащим врачом или медсестрой до того, как начать принимать аспирин каждый день.

**Важно: Прием аспирина вместе с антикоагулянтами (разжижителями крови) может повысить риск возникновения кровотечений.**