

15 - عوامل الخطر

ولأن مرض السكري، من خلال إلحاق الشرايين بأضرار، سوف يزيد من خطر الإصابة بنقص التروية الدموية، الذبحة القلبية، الجلطة الدماغية، الذبحة الصدرية ومرض الشريان المحيطي الذي يصيب الأطراف السفلى، يعتبر من المهم عدم مرافقته بعوامل خطر أخرى، وفي حالة وجودهم، محاولة السيطرة عليهم على أفضل وجه ممكن.

فرط السمنة وارتفاع ضغط الدم



ولذلك، تبرز أهمية تقليل الملح في النظام الغذائي وممارسة النشاط البدني يومياً واتباع العلاج الموصوف بشكل منتظم.



بارتفاع ضغط الدم (< 90/140 مم زئبقي)، ستصبح المخاطر على القلب، الدماغ، الكلى، العيون أكبر.



لتجنب الوزن الزائد أو فرط السمنة، يتطلب الوصول إلى الوزن المثالي والمحافظة عليه عن طريق التغذية السليمة والنشاط البدني اليومي.

التدخين



يزيد التدخين بشكل ملحوظ من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومن خطر الإصابة بذبحة قلبية، وكذلك أمراض السرطان وبشكل خاص في الرئتين والبنكرياس. الهدف الذي يتوجب تنفيذه على الفور: التوقف عن التدخين!



تسبب الدهون الثلاثية أيضاً أضراراً للشرايين، ولذلك تبرز أهمية الحد من استهلاك الكحول والحلويات الغنية بالدهون.



يجب أن يتم السيطرة دائماً على معدل الكوليسترول المرتفع، وبشكل خاص البروتين الدهني المنخفض الكثافة LDL (> 70 ملغم)، وذلك باتباع نظام غذائي مناسب، نشاط بدني منتظم والعلاج الموصوف من قبل الطبيب (الستاتينات).

كيفية تقليل المخاطر



... أو ممارسة نشاط رياضي مناسب حسب القدرة الفردية، وذلك 2-3 مرات في الأسبوع على الأقل.



... المصاحبة للنشاط البدني المنتظم. ينصح المشي يومياً لمدة 30 دقيقة



تعتبر الأدوية ذات أهمية، ولكنها لا تحل محل التأثير المفيد للتغذية السليمة،