

15 - Faktorët e rrezikut

Përmes dëmtimit të arterieve, diabeti rrit rrezikun për iskemi, infarkt miokardik, goditje në tru, shtrëngim në krahator (angina pectoris) dhe patologji të arterieve në gjymtyrët e poshtëm, ndaj është shumë e rëndësishme të mos shtohen faktorë të tjerë rreziku. Nëse ekzistojnë faktorë të tjerë, mundohuni t'i mbani sa më shumë nën kontroll.

Obeziteti dhe hipertensioni arterial



Për të shmangur obezitetin dhe mbi-peshën, duhet të arrini dhe të ruani peshën tuaj ideale nëpërmjet ushqimit të përshtatshëm dhe aktivitetit fizik të përditshëm.



Nëse keni presion të lartë gjaku (> 140/90 mmHg), rreziku për goditje në zemër, tru, veshka dhe sy është më i madh.



Po ashtu, është e rëndësishme të reduktoni sasinë e kripës në dietën tuaj, të kryeni aktivitet fizik të përditshëm dhe të ndiqni rregullisht trajtimin e rekomanduar.

Kolesteroli dhe trigliceridet



Nivelet e larta të kolesterolit, sidomos të LDL-së (< 70 mg), duhet të mbahen nën kontroll me një dietë të përshtatshme, aktivitet të rregullt fizik, si dhe me trajtimin e rekomanduar nga mjeku (statinat).



Edhe trigliceridet dëmtojnë arteriet kështuqë është e rëndësishme të kufizohet konsumi i alkoolit dhe i ëmbëlsirave me përbajtje të lartë yndyrash.

Duhanpirja



Përveç rrezikut për tumore, veçanërisht në mushkëri dhe pankreas, duhanpirja rrit në mënyrë të konsiderueshme rreziqet kardiovaskulare dhe rrezikun për arrest kardiak. Qëllimi që duhet të implementohet menjëherë është heqja dorë nga duhanpirja!

Si të zvogëlojmë rreziqet



Ilaçet janë të rëndësishme por nuk zëvendësojnë efektet e dobishme të ushqimit të përshtatshëm...



... të shoqëruar me aktivitet të rregullt fizik. Këshillohen 30 minuta ecje në ditë...



...ose një aktivitet sportiv sipas kapacitetit tuaj individual, të paktën 2-3 herë në javë.