

Сахарный диабет и сердце: скрытая связь

Как защитить сосуды и предотвратить сердечно-сосудистые риски. Понятное руководство для пациентов.



ВНИМАНИЕ: Информация носит исключительно ознакомительный характер. Данное руководство создано для просвещения и не заменяет приема специалиста. Для постановки диагноза и назначения лечения обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Главная мишень диабета – не уровень сахара, а ваши сосуды

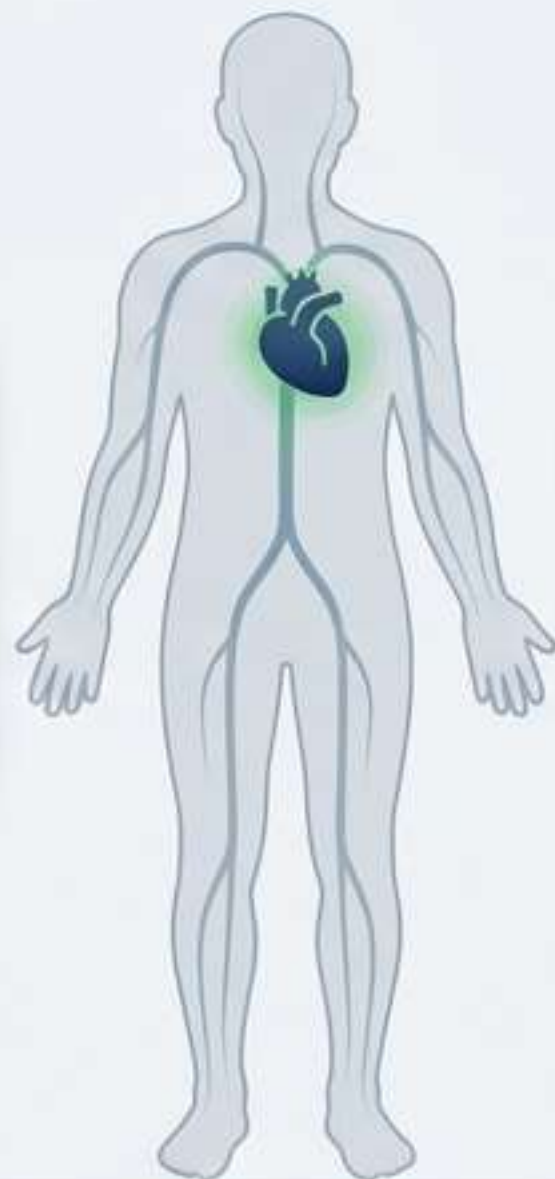
ЗДОРОВОЕ СОСТОЯНИЕ

ДИАБЕТ

В 2–4



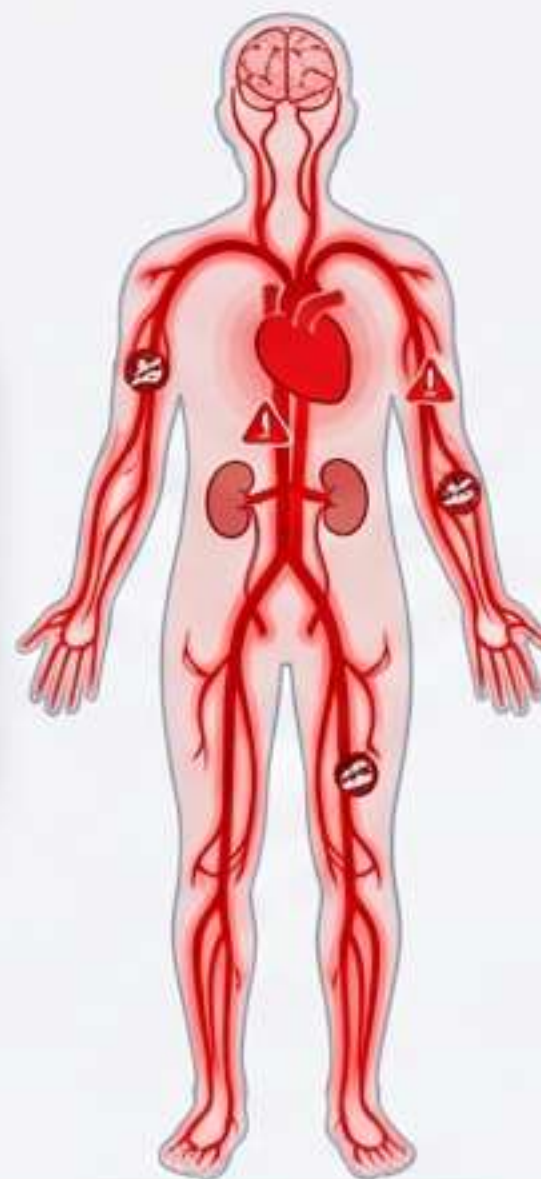
выше риск развития ишемической болезни сердца (ИБС).



**В 2–3
раза**



выше смертность при инфаркте.



60–75%



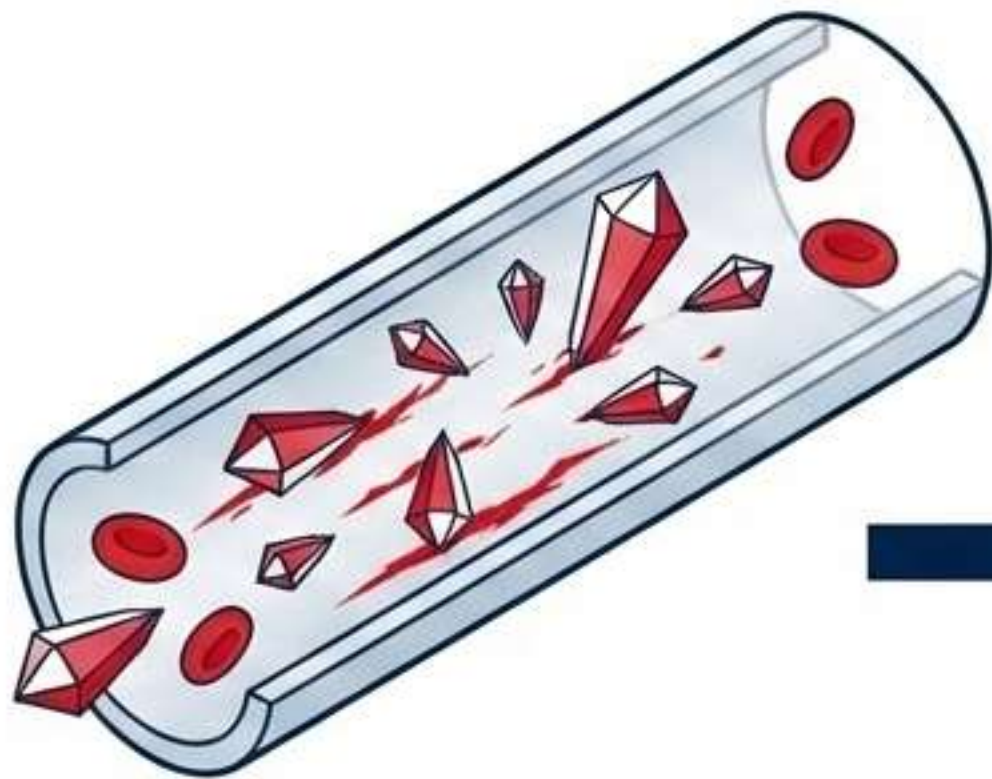
пациентов с диабетом 2 типа погибают именно от поражения сосудов, а не от самого сахара.



Диабет поражает транспортную сеть организма. Повышенный сахар – это лишь пусковой механизм для сердечно-сосудистых катастроф.

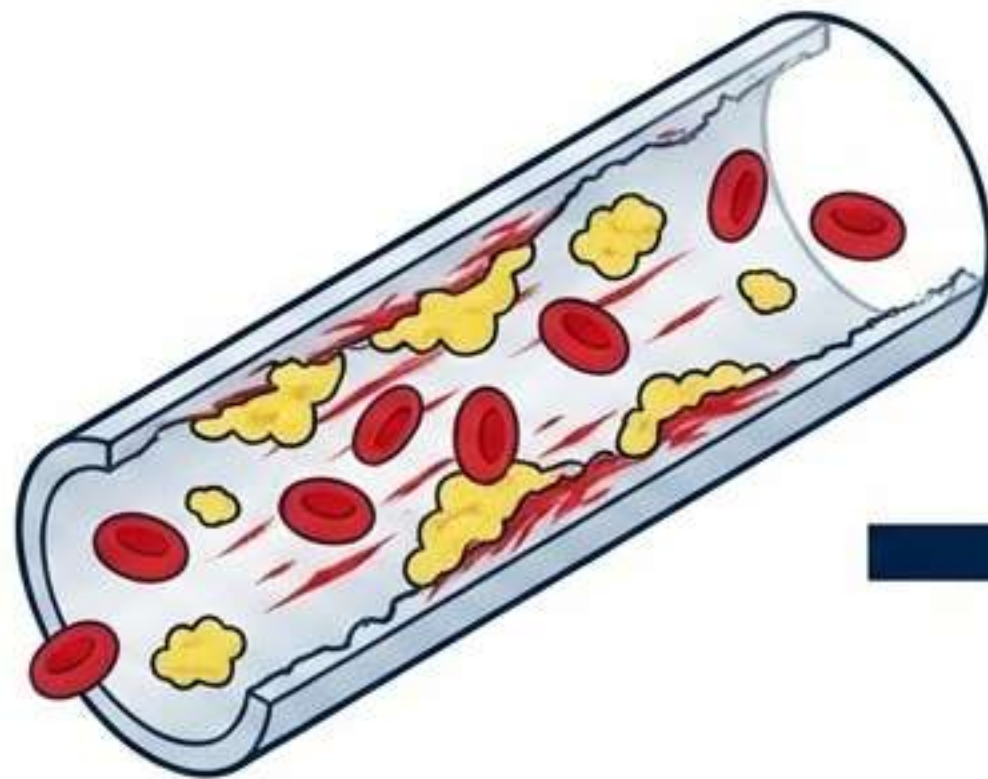


Механизм разрушения: Эффект наждачной бумаги



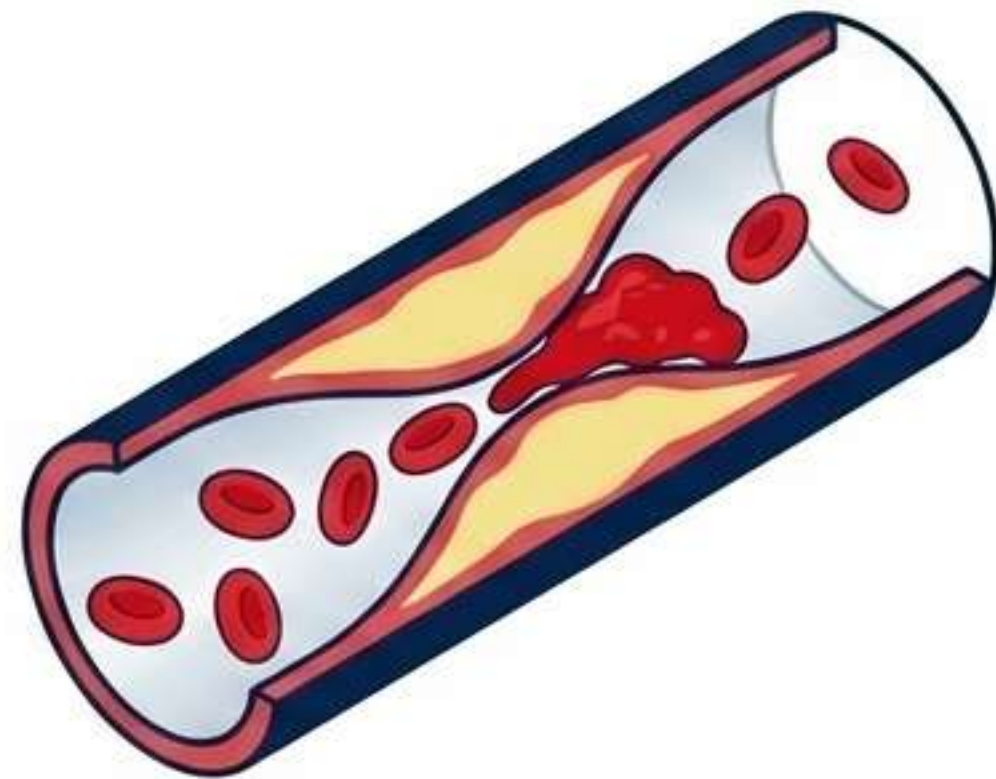
1. Избыток сахара в крови

Высокая глюкоза буквально царапает внутреннюю стенку сосудов (эндотелий).



2. Ремонт с ошибкой

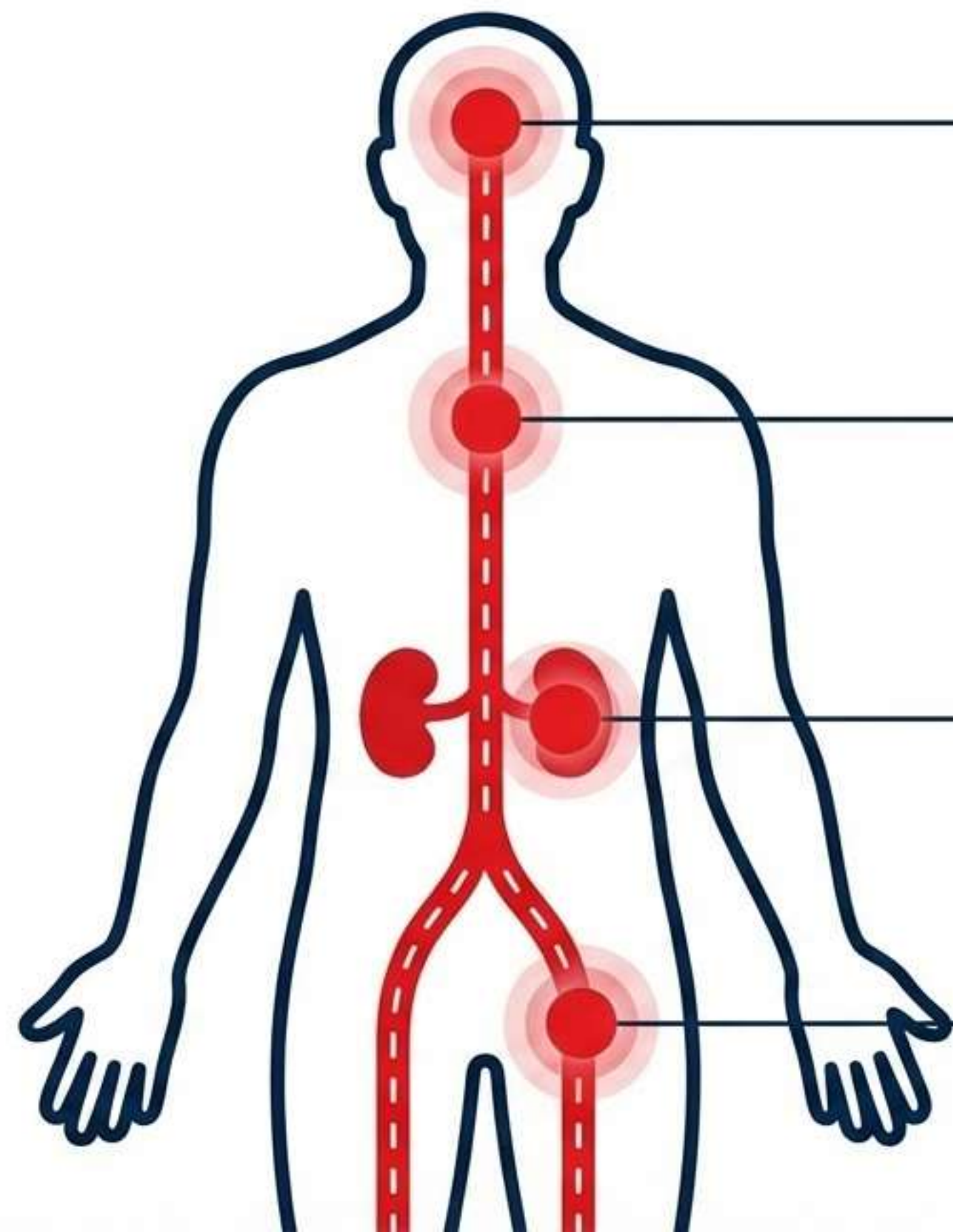
В микротравмы устремляется «плохой» холестерин (ЛПНП), пытаюсь «зашпаклевать» повреждения.



3. Образование затора

Формируется атеросклеротическая бляшка. Просвет сужается, возникает угроза тромба.

Эффект домино: 4 главные мишени



Мозг

Цереброваскулярные болезни. Риск инсульта и нарушения памяти.



Сердце

Ишемическая болезнь, инфаркт миокарда и хроническая сердечная недостаточность.



Почки

Диабетическая нефропатия. Повреждение микрофильтров почек, напрямую бьющее по сосудам.



Ноги

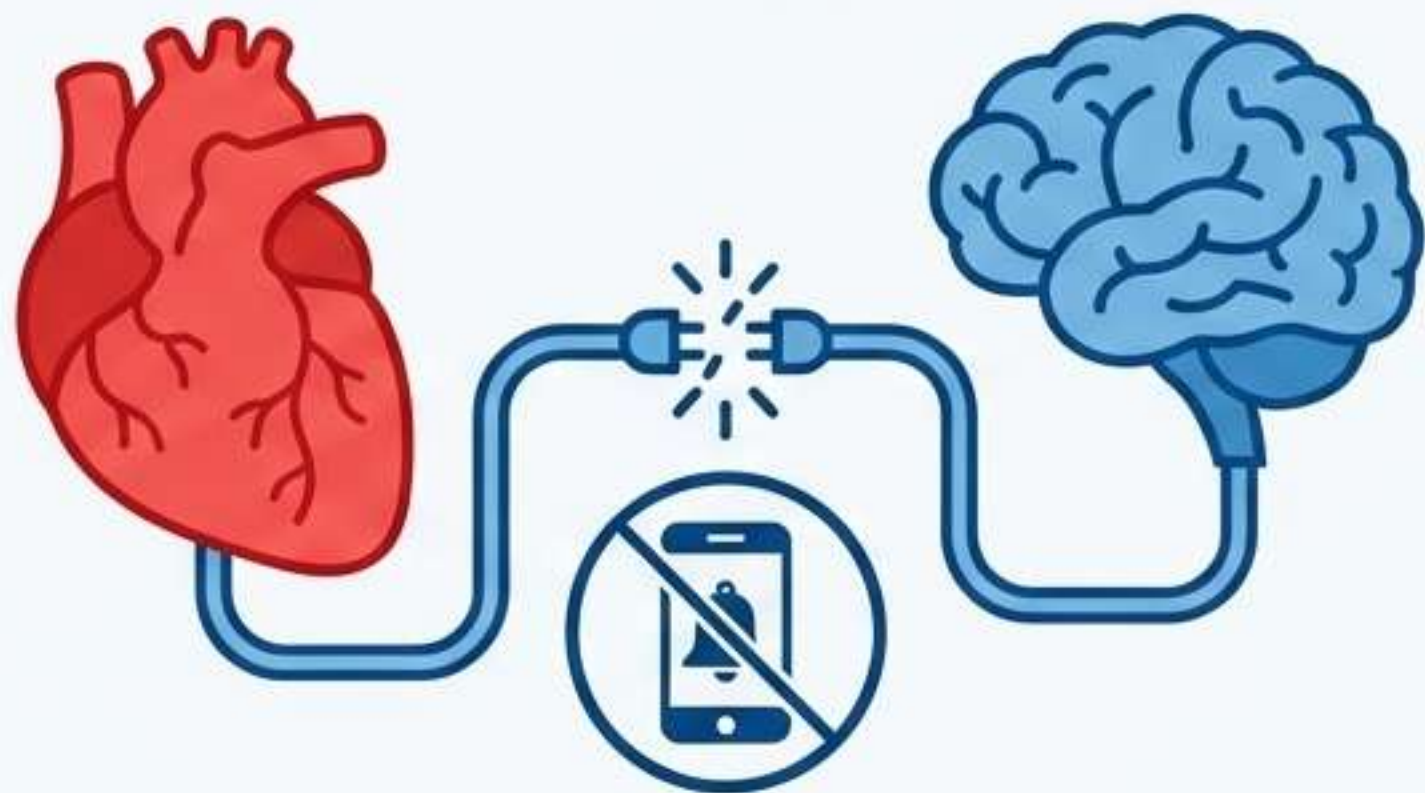
Заболевания периферических артерий («перемежающаяся хромота», боли при ходьбе).



Матрица сердечно-сосудистых угроз

Заболевание	Орган-мишень	Симптомы-маркеры
 ИБС / Инфаркт	Сердце	Давящая боль за грудиной, одышка при нагрузке.
 Инсульт	Головной мозг	Асимметрия лица, слабость в руке/ноге, путаная речь.
 Сердечная недостаточность	Сердечная мышца	Сильная одышка (даже лежа), слабость, отеки ног.
 Болезни артерий ног (ОЗПА)	Нижние конечности	Боль в икрах при ходьбе, которая проходит в покое («болезнь витрин»).

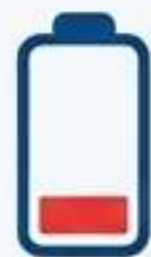
«Немая» угроза: Почему инфаркт при диабете коварен



Высокий сахар повреждает нервные окончания (нейропатия). Это работает как перерезанный провод сигнализации — болевой порог снижается.

Пациент с диабетом может перенести инфаркт без классической боли в груди.

Неочевидные симптомы:



Внезапная необъяснимая слабость



Резкая одышка или нехватка воздуха



Тошнота и беспричинная рвота



Холодный пот и бледность

Множители риска: Что ускоряет катастрофу

Неизменяемые факторы (Фон)



- **Возраст** (старше 45/55 лет)
- **Мужской** пол
- **Генетика** (ранние инфаркты у родственников)

Мишени для атаки (Что мы можем изменить)



- **Артериальная гипертензия** (> 140/85)
- **Лишний вес** (талия >94 см у мужчин, >80 см у женщин)
- **Высокий холестерин** (дислипидемия)
- **Курение и низкая физическая активность**

Ваш медицинский маршрут: Что должен проверять врач



Чек-лист пациента

- Гликированный гемоглобин (HbA1c)** — контроль средних сахаров за 3 месяца.
- Липидограмма** — уровень «плохого» и «хорошего» холестерина.
- ЭКГ и УЗИ сердца (ЭхоКГ)** — оценка структуры и ритма сердечной мышцы.
- Суточное мониторирование (Холтер)** — поиск скрытой ишемии и аритмий.
- УЗИ сосудов шеи и ног** — поиск атеросклеротических бляшек.
- Микроальбуминурия / Креатинин** — оценка здоровья почек (напрямую связаны с сердцем).

Сохраните этот список и покажите его вашему кардиологу или эндокринологу.

Приборная панель вашего здоровья: Целевые показатели



Сахар

Гликированный
гемоглобин (HbA1c)

≤ 7%



Давление

Артериальное
давление

130/80

мм рт. ст.



Холестерин

ЛПНП («плохой»
холестерин)

< 1.8

ммоль/л

Зная свои цифры, вы берете управление диабетом в свои руки.

Спасительный рацион: Принцип светофора



Красный свет (Остановка - Исключить)

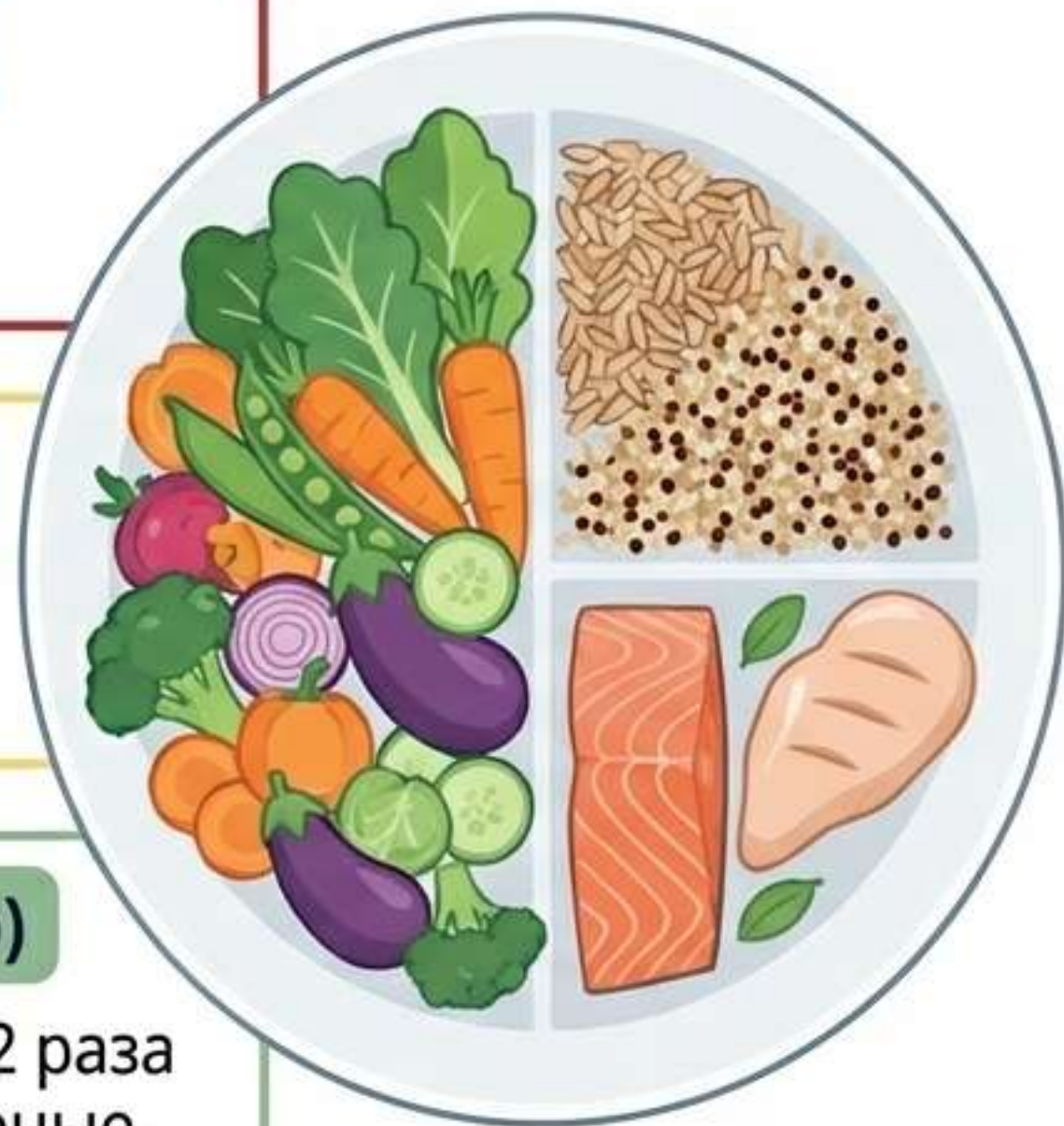
Продукты с трансжирами, фастфуд, сладости, газированные напитки.

Желтый свет (Внимание - Ограничить)

Красное мясо, соль (не более 5 г/сут), животные жиры.

Зеленый свет (Движение - Основа меню)

Овощи (более 300 г в сутки), рыба (минимум 2 раза в неделю), цельнозерновые продукты, нежирные белки. Ограничение общих жиров до <35%.



Движение как лекарство: Запуск микроциркуляции

150
мин/неделя

Физическая активность возвращает сосудам эластичность и снижает уровень сахара и триглицеридов.

Формула: 30–60 минут умеренной аэробной нагрузки в день (ходьба, плавание, велосипед).



Опасность гипогликемии! Избегайте резкого падения сахара во время тренировок. Гипогликемия может спровоцировать внезапную аритмию и опасные сердечные приступы. Всегда имейте при себе быстрые углеводы.

Медикаментозный щит: Зачем так много таблеток?



Сахароснижающие

Убирают избыток сахара, прекращая «царапать» сосуды.



Статины

Снижают «плохой» холестерин, останавливая рост бляшек и очищая магистрالی.



Гипотензивные

Снижают давление, снимая избыточную нагрузку с сердечной с сердечной мышцы и стенок артерий.



Кроверазжижающие

Предотвращают склеивание склеивание клеток крови и образование тромбов.

** Принимаются строго по назначению врача!
Не отменяйте препараты самостоятельно.*

Красные флаги: Когда счет идет на минуты



Признаки Инсульта



Асимметрия лица
(кривая улыбка)



Нарушение речи
(путаница слов)



Слабость в половине
тела (невозможно поднять
обе руки)



Признаки Инфаркта



Давящая/сжимающая
боль за грудиной



Боль отдает в левую
руку, челюсть, лопатку



Одышка, липкий
холодный пот



При любом из этих симптомов немедленно вызывайте скорую помощь (103). Не ждите, что 'пройдет само'! Правило золотого часа спасает мозг и сердце.

Главный вывод: Диабет — это образ жизни, которым можно виртуозно управлять



Самоконтроль

(глюкометр и тонометр)



Здоровые привычки

(светофорная диета и 150 мин)



Команда врачей

(эндокринолог и кардиолог)



**Защищенное
сердце и долгая
ЖИЗНЬ**

Берегите свое сердце. Начните с простых шагов.

**Запишитесь на профилактический осмотр
к кардиологу и эндокринологу уже сегодня.
Проверьте свои целевые показатели.**

**Данная презентация создана в информационных целях. Не занимайтесь
самодиагностикой и самолечением. Приведенные схемы лечения, целевые показатели
и диеты могут иметь противопоказания. Требуется очная консультация специалиста.**