

Dangers of Coronary Artery Disease & Diabetes

冠狀動脈疾病和糖尿病的危險



什麼是冠心病?

您的冠狀動脈是提供血液到你的心臟，而冠狀動脈疾病

(CAD)，是因為在動脈壁內的膽固醇堆積在這些血管，使它變得細小或狹窄。這樣導致你的動脈壁內可能有部分堵塞或完全堵塞，這稱冠心病。糖尿病會使這一狀況更加惡化，並可能導致心臟病發作，中風或其他並發症。

冠狀動脈疾病和糖尿病。。。

為什麼糖尿病是動脈堵塞的主要原因。其實糖尿病是冠心病的獨立危險因素。這意味著只要患有糖尿病，就會增加你患冠心病的風險(CAD)。患糖尿病的人比沒有糖尿病的人引起心臟病發作和死亡有更大機會。注意，冠狀動脈疾病是2型糖尿病人的頭號死因。

關於冠狀動脈病(CAD)，我們可以做些什麼?

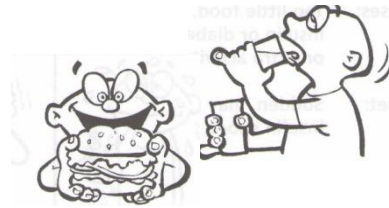
研究報告表明，當你保持你的血糖水平接近正常範圍，會減少患有冠狀動脈疾病的風險。當你保持你的血壓接近正常水平，並控制您的膽固醇，更可以大大降低這個疾病的風險。如果你想減少2型糖尿病和冠狀動脈疾病的風險，以下三點因素很重要：

- A – A1c (血糖指數)
- B – Blood Pressure (血壓)
- C – Cholesterol (膽固醇)

研究發現，維持上述三個主要因素的正常水平，是長期保持健康的關鍵。

前期糖尿病的徵兆和症狀:

- | | |
|------|------|
| 小便頻繁 | 視物模糊 |
| 增加口渴 | 飢餓 |
| 疲勞 | |



什麼時候去看醫生?

如果您發現任何2型糖尿病的症狀或跡象，你必須趕快去看醫生。如果你有以下前糖尿病症狀危險因素，您的醫生會安排血糖檢查：

1. 你超重
2. 你是不活躍
3. 你45歲或以上
4. 你家族有2型糖尿病的病史
5. 你是非洲裔，拉美裔，印第安人，亞裔美國人或太平洋島民。
6. 你在妊娠期間患有糖尿病，懷孕的時候生下了一個嬰兒，體重超過9磅（4.1公斤）。
7. 你有血壓高。
8. 你經常睡眠少於6小時或超過9小時的睡眠。
9. 你的高密度脂蛋白（HDL）膽固醇（“好”膽固醇低於35毫克每分升（毫克/升）
10. 你的甘油三酯水平高於250毫克/分升（2.83毫摩爾/L）



糖尿病的症狀往往是被缺乏關注。

糖尿病更可能令你難控制你的血壓和膽固醇。這可能會導致心臟病，中風，血液減少流向你的腿和腳，或影響腎臟和其他器官出問題。

明確了解糖尿病的症狀，可以提早診斷和治療，保持健康。如果你有上述症狀，請諮詢您的醫生。

預防勝於治療!