

5 tapaa pienentää tyypin 2 diabetesta sairastavan sydän- ja verisuonisairauksien riskiä

Muuhun väestöön verrattuna tyypin 2 diabetesta sairastavilla on vähintään 50 % suurempi todennäköisyys menehtyä sydän- ja verisuonisairauteen. Siksi onkin tärkeää olla tietoinen keinoista, joilla tätä riskiä voidaan pienentää.¹ Seuraavassa esittelemme viisi tapaa, joilla tyypin 2 diabetesta sairastava voi pienentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiään. Kaipaatko lisää tietoa aiheesta?

Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. #AtTheHeartOfDiabetes

1. Pidä paino terveellisissä rajoissa



Tyypin 2 diabetesta sairastavilla ylipaino on yksi sydän- ja verisuonisairauksien suurimpia riskitekijöitä. Liikalihavuus on liitetty insuliiniresistenssiin. Painonpudotus pienentää sydän- ja verisuonisairauden kehittymisriskiä, sillä se auttaa pienentämään insuliinipitoisuutta ja lisäämään insuliiniherkkyyttä. Tästä syystä terveellisen painon ylläpitäminen on erittäin tärkeää.¹

Vinkki: Keskustele sydän- ja verisuonisairauksista terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Terveydenhuollon ammattilainen pystyy arvioimaan sydän- ja verisuonisairauksiin liittyviä riskitekijöitä, kuten ylipainoa.¹

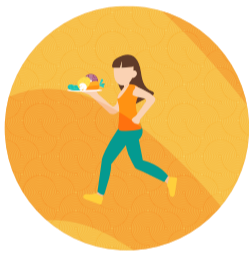
2. Liiku säännöllisesti

Säännöllinen liikunta on yksi tapa ylläpitää terveellistä painoa. Tyypin 2 diabetesta sairastavien kohdalla liikunta on erityisen tärkeää, sillä liikkumattomuus on merkittävä sydän- ja verisuonisairauden riskitekijä.^{1, 2} Tutkimustulokset osoittavat, että aerobinen liikunta (esimerkiksi juoksu tai uinti) yhdistettynä lihaskuntoharjoitteluun (esimerkiksi kuntosaliharjoittelu) mm. parantaa veren sokeritasapainon hallintaa ja pienentää vyötärön ympärysmittaa.²



Vinkki: Treenatkaa yhdessä! Urheilukaveri voi auttaa motivoitumaan.

3. Syö terveellisesti



Säännöllisen liikunnan lisäksi on tärkeää syödä terveellisesti, sillä tämä yhdistelmä auttaa painonhallinnassa. Ruokavaliomuutoksilla voi olla oma osuutensa sydän- ja verisuonisairauden riskin pienentämiseen, ja yleisesti ottaen terveellisillä ruokailutottumuksilla tarkoitetaan säännöllisen ateriarhythmin noudattamista, kasvien ja hedelmien syömistä jne. Tyypin 2 diabetesta sairastavia ajatellen voidaan antaa muutamia ruokailuvinkkejä: Jos esimerkiksi syöt liikaa tyydyttyneitä rasvoja, saat vereesi suurempia määriä haitallista LDL-kolesterolia. Tämä kolesteroli lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä kerryttämällä rasvaa verisuoniin. Pyri siis välttämään tyydytynyttä rasvaa ja valitse ruokavalio, joka sisältää tyydyttymättömiä rasvoja.³

Vinkki: Yritä pienentää suolansaantia, sillä suola yhdistetään korkeaan verenpaineeseen. Tämä on tärkeä sydän- ja verisuonisairauden riskitekijä.³

4. Pidä stressi ja negatiiviset tunteet kurissa

Jos keho tuottaa liikaa kortisoliksi kutsuttua stressihormonia, tämä voi aiheuttaa kohonnutta verenpainetta.⁴ Koska kohonnut verenpaine on yksi tärkeimmistä sydän- ja verisuonisairauksien, kuten sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen, riskitekijöistä⁵, tyypin 2 diabetesta sairastavien on tärkeää hallita stressiä ja negatiivisia tunteita. Näin kannattaa tehdä esimerkiksi huolehtimalla riittävästä unensaannista, varaamalla aikaa rentoutumiseen ja valitsemalla sellaisia liikuntamuotoja, joista todella nauttii.⁶



Vinkki: Aiheuttaako työ stressiä? Pura jännitystä kävelyllä.⁷

5. Lopeta tupakointi



Tupakointi yhdistetään insuliiniresistenssiin ja se nostaa sepelvaltimotaudin esiintyvyyden 2–3-kertaiseksi. Tupakointi lisää myös sydänkohtaus- ja aivohalvausriskiä. Siksi tyypin 2 diabetesta sairastavien kohdalla on erityisen suositeltavaa lopettaa tupakointi sydän- ja verisuonisairauksien riskin pienentämiseksi.⁸ Onnistumismahdollisuuksia voi lisätä monin eri keinoin, esimerkiksi kokeilemalla nikotiinikorvaushoitoa ja välttämällä alkoholia ja muita tupakointia laukaisevia tekijöitä.⁹

Vinkki: Jaa tupakoinnin lopetussuunnitelmasi läheistesi ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. He voivat rohkaista sinua eteenpäin.

Etsitkö neuvoja sydän- ja verisuonisairauksien riskin pienentämiseen?

Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

#AtTheHeartOfDiabetes

Lähteet:

1. American Heart Association. Cardiovascular Disease and Diabetes. Luettavissa osoitteessa www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease-diabetes. Tarkastettu 12.7.2019.
2. Chudyk A, et al. Effects of Exercise on Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care*. 2011; 34(5): 1228–1237.
3. Diabetes UK. Eating for diabetes and heart health. Luettavissa osoitteessa www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health. Tarkastettu 12.7.2019.
4. Whitworth JA, et al. Cardiovascular Consequences of Cortisol Excess. *Vasc Health Risk Manag*. 2005; 1(4): 291–299.
5. Kjeldsen SE. Hypertension and cardiovascular risk: General aspects *Pharmacol Res*. 2018 Mar; 129: 9599.
6. The Global Diabetes Community. Diabetes and Stress. Luettavissa osoitteessa www.diabetes.co.uk/diabetes-destress.html. Tarkastettu 12.7.2019.
7. Sanders Polin, B. Reduce Stress to Help Your Diabetes. Luettavissa osoitteessa www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes. Tarkastettu 12.7.2019.
8. Chang SA. Smoking and Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetes Metab J*. 2012; 36(6): 399–403.
9. Web MD. Diabetes: 13 Best Quit-Smoking Tips Ever. Luettavissa osoitteessa www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever. Tarkastettu 12.7.2019.