

Saúde do Coração para Pessoas com Diabetes

Se tem diabetes, isto significa que você tem um risco bem maior de sofrer um ataque cardíaco ou infarto.

Sua Lista de Controle ABC

Converse com seu médico sobre seus números ABC e os números desejados indicados para você.



A A1C

O exame de hemoglobina glicada (A1C) mede o nível médio de glicose no sangue (açúcar) durante os últimos 3 meses. Níveis elevados de açúcar no sangue por um longo período podem prejudicar seus vasos sanguíneos, rins, olhos e pés.

A1C Saudável: abaixo de 7

Exame realizado pelo menos duas vezes por ano.



B Pressão Arterial

Uma pressão arterial elevada faz seu coração trabalhar demais. Pode causar um ataque cardíaco ou um infarto e prejudicar seus rins e olhos.

Pressão alta saudável para pessoas diabéticas: Abaixo de 14/9*

É preciso verificar a pressão arterial em todas as consultas médicas.



C Colesterol

O LDL ou colesterol ruim obstrui seus vasos sanguíneos, podendo causar ataque cardíaco ou infarto. O HDL ou colesterol "bom" ajuda a remover o colesterol "ruim" dos seus vasos sanguíneos.

Colesterol Saudável: Abaixo de 100 para LDL

Faça um exame de colesterol pelo menos uma vez ao ano.

Como posso controlar meus números ABC?

Abaixo estão descritos pontos importantes que você pode seguir para controlar seus números ABC.



Alimente-se Bem.

- Comer alimentos ricos em fibras, como pães integrais e cereais, arroz integral, lentilha, feijão, frutas, legumes e verduras.
- Comer gorduras saudáveis para o coração, como peixe, castanhas/nozes, sementes e abacate.
- Comer menos alimentos com gordura trans ou saturada, açúcar e sal. Tente evitar o uso de sal ou coloque menos quantidade e peça um tamanho menor, como uma porção de batatas fritas para crianças. Em vez de fritar os alimentos, experimente assar, gratinar ou grelhar com óleos em vez de manteiga, creme de leite, gordura, banha ou margarina.

Mexa-se.

- Adultos devem praticar 30 minutos de atividade física de intensidade moderada pelo menos 5 dias por semana. Você pode dividir os 30 minutos em períodos menores durante o dia.
- É possível ficar ativo sem se inscrever em uma academia de ginástica! Caminhar, dançar, andar de bicicleta ou jogar tênis são todas formas de praticar atividade física sem frequentar uma academia de ginástica.

Tome seu remédio conforme as orientações de seu médico.

Continue tomando seus remédios até conversar com seu médico.

Obtenha ajuda para lidar com o estresse.

Solicite ajuda se desanimar. Converse com um profissional de saúde mental, um amigo, um membro da família ou um líder espiritual ou religioso em quem confie e que possa ouvir suas preocupações.

Pare de fumar.

Para obter ajuda para parar de fumar, telefone para **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** ou visite www.makesmokinghistory.org

Você conhece os sinais de um ataque cardíaco?

Saiba mais sobre a saúde do coração, inclusive sobre os sinais e sintomas de um ataque cardíaco, visitando: www.mass.gov/dph/heartstroke

Para obter mais dicas sobre alimentação saudável e atividade física, visite www.mass.gov/massinmotion

Para saber mais sobre diabetes, visite mass.gov/dph/diabetes

