

## 糖尿病中的高血压和胆固醇

诱发糖尿病患者心脏或动脉并发症危险的主要因素是：他是吸烟者，高血压者或他的胆固醇很高。

### 定期监测您的动脉血压和胆固醇

一般来说高血压者或高胆固醇者都不会表现出病症。但如果您的血压重复出现在140/90mmHg指数或您的胆固醇指数在250mg/dl以上就应该去看医生。

存在两种胆固醇：LDL(有害的胆固醇)因为它在动脉积聚并阻塞它，HDL(有利的胆固醇)可防止这些病症。

尽管HTA和高胆固醇不会表现病症，但是它们会增加心脏(心肌梗塞和供血不足)，大脑(脑溢血和脑血栓)，肾脏(肾功能不足)，视网膜(失明)受损的危险。

### 哪些是治疗HTA的目的？

很多研究已经表明当高血压和高胆固醇的数值越高时，与它们有联系而引发其它病症的危险性就越大。有高血压的糖尿病患者应该把血压指数维持在130/85mmHg以下，把胆固醇指数维持在200mg/dl以下作为目标。

### 饮食是治疗的基石

减少盐的食用是基本的：

- 在准备饭菜是减少盐的使用，拿走餐桌上的盐瓶。
- 使用盐的代用品。
- 应该用不含盐的面包代替普通面包。
- 也应该减少其它一些食品的摄入：腊肠类食品(包括熟火腿)，配制好的食品，已烧制的食品或罐头食品，酱汁，袋泡汤，开胃食品(油橄榄，薯片)，饼干，面条和糕点，含汽，碳酸氢盐和水果盐的饮料。
- 也应该避免摄入过多的脂肪，主要的是动物脂肪(黄油，腊肠类，奶油，蛋黄)和重复使用的油。
- 各种甜面包制品和糕点对动脉也是不利的。
- 尝试食用油橄榄油，并用它烹饪。
- 良好的烹饪方式是用无油或很少量的油煎，水蒸，烘箱烘烤和水煮食物，少用油煎炸食物。
- 不要重复使用同样的油来煎炸食物。
- 允许饮用少量的酒，最大限度是每餐一杯葡萄酒，每日一到两杯咖啡。此外，食物应该是多样和营养完备的。



# 糖尿病理学教育

## 替代盐的调味品

大蒜	苦味
茴香	茴香味( 主要在种子里 )
香子兰	甜味
桂皮	甜味
丁香花干	用于淡味的菜
欧芹	味道浓重, 能渗透进食物
薄荷	非常清凉
白胡椒	比较辣, 香味少
黑胡椒	中度辣
绿胡椒	微辣

## 接受健康的生活方式

除了正确的饮食和有规律地进行体育锻炼( 至少一星期4次, 每次45-60分钟 ), 接受另外的一些措施也是必需的: 如果您吸烟, 首先应该立即戒烟。无需理由! 此外应该试图减少紧张与焦虑的程度。

经过一段较谨慎的时期后, 如果还未以饮食和生活方式控制好动脉血压, 可能需要开始用抗高血压或降低胆固醇的药物治疗。针对您的每个病症医生会按照最适合您需要的方式指导用药, 并达到最好的控制。

## 除了正在服用的用来控制HTA的药物外您还需要知道哪些知识?

应该记住不能总是对高血压和高胆固醇进行药物治疗, 药物治疗不是良好的饮食和生活方式的替代品, 而良好的饮食和生活方式应该一直保持下去。

如果您的医生已指导您用药物治疗应该记住:

- 严格遵循治疗是很重要的。不要漏服任何的药物, 也不要事先不告知您的医生而取消治疗。
- 应该去作您的医生和护士嘱咐下的定期检查。定时测量您的动脉血压也是必要的。
- 一些患者需要比其他患者更大剂量的药物甚至需要服用一种以上的药物。这并不意味着您的病情进展得更快。

