

## HIPERTENSIUNE SI COLESTEROL LA DIABET

Principalii factori de risc pe care îi are un diabetic pentru a face complicatii la inima sau pe artere sunt: sa fie fumator, sa fie hipertens sau sa aiba colesterolul mare.

### Controlati-va periodic presiunea arteriala si colesterolul

În mod normal, nici hipertensiunea si nici colesterolul mare nu sunt simptomatice. Daca tensiunea arteriala este în repetate rânduri peste 140/90 mmHg sau colesterolul trece de 250 mg/dl, trebuie sa mergeti la doctor.

Exista doua tipuri de colesterol: LDL (colesterol rau) pentru ca se depoziteaza pe artere înfundându-le si HDL (colesterol bun) care evita aceste probleme.

Amintiti-va ca, desi HTA si colesterolul nu sunt simptomatice, exista riscul mare de leziuni cardiace (infarct, insuficiente cardiaca), cerebrale (hemoragii si embolia), rinichi (insuficiente renala), retina (orbire), etc.

### Care sunt obiectivele tratamentului HTA?

Diverse studii au demonstrat ca riscul asociat hipertensiunii si colesterolului este mai mare cu cât cifrele sunt mai ridicate. Obiectivul pacientului diabetic hipertens este cel de a mentine tensiunea arteriala sub 130/85 mmHg si un colesterol sub 200 mg/dl.

### Dieta este baza fundamentala a tratamentului

Este fundamentala reducerea consumului de sare:

- Reduceti sarea la prepararea mâncarurilor si un puneti solnita la masa.
- Utilizati un substitut al sarii.
- Pâinea normala, trebuie sa fie înlocuita cu pâine fara sare.
- Trebuie redus si consumul anumitor alimente: mezeluri (chiar si sunca presata), mâncăruri preparate, pre gatite sau în conserva, sosuri, supe de plic, aperitive (masline, cartofi prajiti), biscuți, placinti si prajituri, bauturi gazoase, bicarbonat si saruri de fructe.
- Trebuie sa evitati excesul de grasimi, mai ales cele de origine animala (untura, mezeluri, smântâna/frisca, galbenus de ou) si uleiurile arse.
- Nici placintile si prajiturile nu sunt bune pentru artere.
- Incercati sa mâncati si sa gatiti cu ulei de masline.
- Cele mai bune forme de a gati alimentele sunt cele facute la gratar, aburrí, cuptor si fierte. Folositi putine prajeli.
- Pentru a frige, nu folositi de doua ori acelasi ulei.
- Sunt toleratematici cantitati de alcool, pâna la un maxim de un pahar de vin la fiecare masa si 1 sau 2 cescute de cafea la zi. În rest, alimentatia trebuie sa fie variata si completa.



# Educatie diabetologica

## Condimente înlocuitoare ale sarii

Usturoi	Gust amar
Marar	Gust anis (mai ales samânta)
Vanilie	Gust dulce
Scortisoara	Gust dulce
Cuisoare	Da savoare mâncarurilor insipide
Patrunjel	Gust puternic si penetrant
Menta	Foarte racoritor
Piper alb	Mai picant, mai putin aromatic
Piper negru	Discretament picant
Piper verde	Picant suav

## Adoptati un stil de viata sanatos

În afara unei diete adecvate si a practicarii regulate a unui exercitiu fizic (cel puțin de 4 ori pe saptamâna, timp de 45-60 de minute), adoptati si alte masuri: daca fumati, prima masura este sa va lasati imediat de fumat. Fara scuze. De asemenea, trebuie sa diminuati gradul de stress si anxietate.

Când, dupa un timp prudencial un reusiti sa controlati tensiunea arteriala cu dieta si schimbarea în stilul de viata, poate ca ar fi necesara initierea unui tratament farmacologic antihipertensiv sau pentru scadrea colesterolului. În fiecare caz, medicul va indica cel mai bun medicament, carese va adapta cel mai bine necesitatilor Dvoastra si cu care se va obtine un control bun.

## Ce ar mai trebui sa stiti despre medicamentele pe care le luati pentru a controla HTA?

Trebuie sa retineti ca nu întotdeauna este indicat un tratament farmacologic contra hipertensiunii sau al coleterolului marit si ca medicamentele nu înlocuiesc dieta si un stil de viata sanatos, care trebuiesc mentinute întotdeauna.

Daca doctorul v-a indicat un tratament farmacologic, trebuie sa aveti în vedere ca:

- Este foarte important sa urmati cu rigurozitate tratamentul. Nu trebuie sa sariti nici o pastila, nici sa suspendati tratamentul fara a consulta în prealabil cu doctorul.
- Trebuie sa va prezentati la contralele periodice pe care le recomanda doctorul si asistenta. Este necesar sa va luati tensiunea arteriala cu regularitate.
- Unii pagcienti au nevoie de doze mai mari ca altii sau chiar sa ia mai multe de un medicament. Aceasta nu înseamna ca boala este mai avansata.

