

糖尿病可增加患心脏病



糖尿病影响了 1/10 的美国人

心脏病是糖尿病患者的主要死因

二者为何有关联?

高血糖会损坏血管并且导致:

糖尿病患者还有其他心脏风险因素

- ▶ 心脏病发作
- ▶ 卒中
- ▶ 外周动脉疾病
- ▶ 高血压
- ▶ 高胆固醇
- ▶ 缺乏活动
- ▶ 肥胖/超重

可以做什么

来保护您的心脏



降低以下几项

- ☑ A1C (测量血糖的测试)
- ☑ 血压
- ☑ 胆固醇



不要吸烟



根据处方服药



每周运动 5 次, 每次 30 分钟



吃更多蔬菜和水果

以上信息仅用于学术用途, 如有具体健康需求, 请向医疗保健专业人员咨询

▶ 此内容来源于 CardioSmart.org, 由辉瑞普强支持翻译。