

糖尿病与心力衰竭： 您需要了解的信息

糖尿病与心力衰竭有何关联？

糖尿病与心力衰竭密切相关。因高血糖增加心脏和血管的负担，糖尿病患者更易发展为心力衰竭。长期高血糖可导致高血压、冠状动脉疾病及心肌损伤，这些均会增加心力衰竭风险。

识别症状

心力衰竭症状：

- 日常活动或平躺时呼吸急促
- 腿部、脚踝或足部肿胀
- 疲劳与虚弱
- 心跳过快或不规律

糖尿病症状：

- 口渴与排尿增多
- 不明原因体重下降
- 视力模糊
- 手足麻木或刺痛



为何很重要？

有效管理糖尿病有助于预防心力衰竭及其并发症。早期诊断与治疗是改善生活质量、减少住院的关键。



如何共同管理糖尿病 与心力衰竭？



药物治疗：

- GLP-1受体激动剂：如司美格鲁肽（如诺和泰），可降血糖、促减重，并具心血管益处（如减轻炎症、改善心脏健康）。
- SGLT2抑制剂：帮助肾脏排出多余糖分、减少液体滞留，降低心衰住院风险。
- β 受体阻滞剂与ACE抑制剂：常用于心衰治疗以改善心脏泵血功能。
- 定期监测血糖与血压以预防并发症。

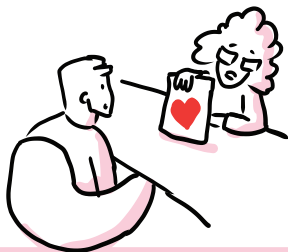
生活方式建议：

- 健康饮食：选择全谷物、瘦肉蛋白、蔬菜，限制糖盐摄入。
- 保持运动：遵医嘱每周多数日子进行30分钟中等强度运动。
- 戒烟：吸烟增加糖尿病与心衰风险。
- 管理压力：通过正念、冥想或其他减压活动缓解压力。



为何早期发现很重要

早期发现糖尿病与心衰可及时启动治疗，预防心梗、肾病或住院等严重并发症。定期体检与筛查至关重要，尤其有家族病史者。

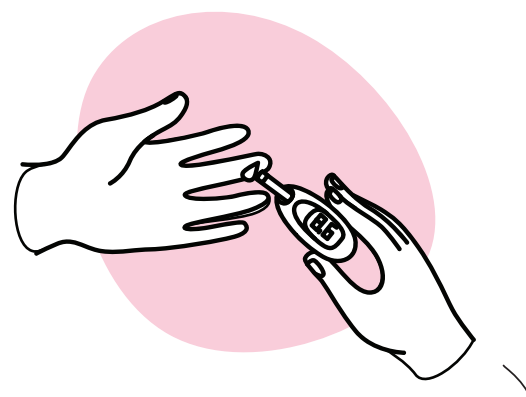


需向医生提出的关键问题:

- 我是否因糖尿病存在心衰风险？
- 可采取哪些措施保护心脏健康？
- 是否有特定药物或治疗方案建议？
- 应多久监测一次血糖与心脏健康？

立即行动

带病健康生活并非妄想。与医生商讨个性化护理计划。同时管理两种疾病可提升生活质量，助您保持活力与健康。

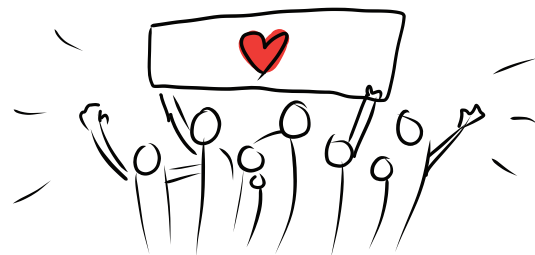


糖尿病与心衰的诊断工具

- 血液检测：测量血糖水平及心脏损伤标志物。
- 超声心动图：心脏超声评估结构与功能。
- 负荷试验：评估体力活动时心脏工作状态。
- 持续血糖监测仪（CGM）：实时追踪血糖趋势的设备。

获取更多支持、信息与资源，请访问领先的以患者为主导的心脏健康慈善机构

HeartLife Foundation
加拿大患者主导的心力衰竭慈善组织
“心系生命，不困于衰™”



使命

The HeartLife Foundation是以患者为主导的慈善机构，致力于通过联结、教育和赋能全球社区，改善心血管疾病患者的生活质量。我们的目标是为全球患者、照护者及家庭创造持久解决方案、推动创新并构建更健康的生活。

获取更多糖尿病信息与支持
请访问
heartlife.ca/academy/

heartlife.academy



HeartLife
FOUNDATION

支持者



**TD READY
COMMITMENT**



www.heartlife.ca

心系生命，不困于衰™
慈善注册编号：76199 7493 RR0001.