Semaine du coeur du 23 septembre : protégez-vous des complications cardiaques !

Des facteurs de risque plus marqués chez les femmes

Selon le BEH N° 37-38 du 8 novembre 2016*, la mortalité cardiovasculaire chez les femmes diabétiques ne diminue pas, cela pourrait être dû à l'augmentation de leur consommation de tabac ainsi qu'à d'autres facteurs. Pour elles, une activité physique renforcée serait nécessaire, l'effet du diabète et de l'obésité serait plus délétère que chez les hommes. Celles-ci seraient moins observantes avec leurs traitements. De plus, dans un article de Pourquoidocteur.fr publié récemment sur le thème de l'AVC, l'auteur précise que « A ces facteurs de risque globaux s'ajoutent ceux inhérents à la condition féminine » notamment, « l'âge reproductif est souvent associé à la prise d'une contraception hormonale, qui augmente légèrement le risque d'incident thrombotique. »

Comment vous protéger des maladies cardiovasculaires ?

Pour limiter le risque de développer un problème cardiaque, quelques bonnes habitudes s'imposent :

- Suivre scrupuleusement votre traitement pour le diabète pour prévenir les accidents cardiovasculaires
- Protéger votre cœur en maîtrisant l'hypertension artérielle (souvent associée au diabète)
- Surveiller votre cholestérol
- Enfin , appliquer la méthode "zéro-cinq-trente", à savoir « zéro cigarette, cinq portions de fruits et légumes et trente minutes d'activité physique par jour ».

Ces résultats* soulignent l'importance des mesures de prévention des complications cardiovasculaires du diabète et soulignent que des progrès sont encore nécessaires.

Sources :
BEH N° 37-38 du 8 novembre 2016, Mortalité liée au diabète en France
https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/22752-AVC-facteurs-risque-marques-femmes

En savoir plus :

La semaine du Coeur du 23 septembre au 1er octobre 2017

Diabète et risque cardiovasculaire : des liens étroits

Les complications cardiovasculaires du diabète