



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
  - Wysokie ciśnienie krwi
  - Cukrzyca
  - Migotanie przedsionków
  - Wysoki poziom cholesterolu
  - Brak aktywności fizycznej
  - Złe nawyki żywieniowe
  - Alkohol
  - Otyłość
  - Palenie
  - Stres i depresja
- Zasoby
  - Filmy
  - Blog
  - Podcasty
  - Przydatne linki
  - Dodatkowa lektura
  - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- KONTAKT

DONATE

# 5 ciekawych faktów dotyczących udaru i cukrzycy



Cukrzyca to jedna z głównych przyczyn zgonów na świecie, która może powodować liczne komplikacje zdrowotne. Udowodniono także, że zwiększa ona

ryzyko chorób układu krążenia, w tym udaru mózgu. (1) Jednak poziom ryzyka uzależniony jest od szeregu czynników, takich jak typ cukrzycy oraz wiek, płeć i środowisko życia chorego. Oto kilka ciekawych faktów dotyczących cukrzycy i udaru mózgu:

### **1. Cukrzycy są 1,5 razy bardziej narażeni na udar**

Nadmierny poziom cukru we krwi działa destrukcyjnie na wszystkie naczynia krwionośne w organizmie, zwłaszcza na mózg. W rzeczywistości pacjenci z cukrzycą są około 1,5 raza bardziej podatni na udar. Ryzyko udaru wzrasta u osób, które mają inne problemy zdrowotne, takie jak wysoki poziom cholesterolu, a także wzrasta wraz z wiekiem, prawie podwajając się na każdą dekadę powyżej 55 roku życia. (2) Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna przewiduje, że do 2030 r. liczba osób z cukrzycą wzrośnie o 50%. (1)

### **2. 90% przypadków udaru występuje u pacjentów chorych na cukrzycę typu 2**

Istnieją trzy typy cukrzycy. Typ 1 diagnozuje się zwykle w dzieciństwie lub w okresie nastoletnim. Dotyczy on sytuacji, gdy organizm w ogóle nie wytwarza insuliny. Ten typ cukrzycy jest często schorzeniem dziedzicznym. O cukrzycy typu 2 mówimy, gdy organizm nie jest w stanie wyprodukować wystarczającej ilości insuliny lub reaguje na nią nieprawidłowo. Dotyczy to głównie starszych dorosłych.

Trzeci typ to cukrzyca ciążowa, która pojawia się w czasie ciąży i często ustępuje samoistnie. Około 90% osób z cukrzycą ma typ 2. Dlatego nie jest zaskoczeniem, że większość udarów cukrzycowych dotyczy tej grupy pacjentów. (3)

### **3. Oba typy cukrzycy niosą ze sobą ryzyko udaru mózgu**

Pomimo tego, że więcej ludzi na świecie ma cukrzycę typu 2 niż typu 1, wszystkie rodzaje cukrzycy wiążą się ze zwiększonym ryzykiem udaru mózgu. Układ sercowo-naczyniowy obejmuje serce i wszystkie naczynia krwionośne, które

pompują i rozprawdzają krew w organizmie, w tym te, które kontrolują przepływ krwi do mózgu. Osoby z cukrzycą typu 1 częściej cierpią na chorobę wieńcową i chorobę tętnic obwodowych. Podczas gdy osoby z cukrzycą typu 2 częściej cierpią na otyłość, miażdżycę dużych tętnic i udar. (3) Matki z cukrzycą ciążową mają również większe ryzyko udaru mózgu w późniejszym życiu. (4)

#### **4. Ryzyko udaru wzrasta przy złej kontroli poziomu cukru we krwi**

Przyczyny i czynniki ryzyka cukrzycy typu 1 pozostają nieznane i obecnie nie ma strategii zapobiegawczych. Jednak dzięki odkryciu insuliny osoby z typem 1 znalazły skuteczny sposób na kontrolowanie cukrzycy. Problemy pojawiają się, gdy poziom cukru we krwi wzrasta do nadmiernego poziomu, ponieważ może to powodować gromadzenie się tłuszczu lub złogów w naczyniach zaopatrujących szyję i mózg, co prowadzi do udaru niedokrwiennego lub niedokrwiennego i krwotocznego. (5)

#### **5. Liczba chorych na cukrzycę wzrośnie o 69% w krajach rozwijających się**

Oczekuje się, że do 2030 r. liczba osób chorych na cukrzycę wzrośnie do 578 milionów na całym świecie. Częstość występowania jest wyższa na obszarach miejskich, a nie wiejskich oraz w krajach o wysokich, a nie niskich dochodach. Jedna na dwie osoby nie wie, że ma cukrzycę, ale na całym świecie żyje z nią prawie pół miliarda ludzi. Ma to wzrosnąć o 25% w ciągu najbliższych dziesięciu lat i o 51% do 2045 roku. (6)

Słuchanie faktów dotyczących cukrzycy i udaru mózgu może być niepokojące. Należy jednak pamiętać, że cukrzycy typu 2, najczęstszej ze wszystkich, można w dużej mierze zapobiegać, wprowadzając kilka zmian w stylu życia. Rzuć palenie, jedz zdrową dietę i regularnie ćwicz, aby utrzymać kontrolę nad poziomem cukru we krwi i zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 i udaru mózgu.

*Źródła:*

1. Li, S., Wang, J., Zhang, B., Li, X., & Liu, Y. (2019). *Diabetes Mellitus and Cause-Specific Mortality: A Population-Based Study*. *Diabetes & metabolism journal*, 43(3), 319-341. <https://doi.org/10.4093/dmj.2018.0060>.
2. *Ann Pietrangelo Stroke: Diabetes and other risk factors*. Oct 15, 2019. Medically reviewed by Maria Prelipcean, M.D. <https://www.healthline.com/health/diabetes/diabetes-and-stroke>.
3. Rong Chen et al. *Am J Med Sci*. Author; available in PMC 2017 Feb 8. *Diabetes and Stroke: Epidemiology, Pathophysiology, Pharmaceuticals and Outcomes*. doi: 10.1016/j.amjms.2016.01.011.
4. Tobias, DK, Stuart JJ, Li S, et al. *Association of history of gestational diabetes with long-term cardiovascular disease risk in a Large Prospective Cohort of US Women [published online October 16, 2017]*. *JAMA Intern Med*. doi:10.1001/jamainternmed.2017.27.
5. C. Hedén Ståhl et. al. *Glycaemic control and excess risk of ischaemic and haemorrhagic stroke in patients with type 1 diabetes: a cohort study of 33 453 patient*. First published: 07 December 2016 <https://doi.org/10.1111/joim.12572>.
6. Pouya Saedi et al. *Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition*. Published September 10, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843>.

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

## Opracowanie:



**Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością**

**serwisu.**

**Serwis wspierany przez grant edukacyjny**



## **Linki**

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
- [Polityka prywatności](#)
- [Polityka dotycząca plików cookie](#)
- [Kontakt](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)