



- 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

Rozpoznawanie objawów cukrzycy w celu zmniejszenia ryzyka udaru mózgu

DIABETES



Cukrzyca to choroba trwająca całe życie, związana z nieprawidłowym poziomem cukru lub glukozy we krwi. Wszyscy potrzebujemy glukozy, aby zasilać nasze ciała, a ten proces jest zwykle wspomagany przez hormon zwany insuliną, ale

osoby z cukrzycą typu 1 nie mogą w ogóle wytwarzać insuliny. Osoby z cukrzycą typu 2 nie mogą wytwarzać wystarczającej ilości insuliny lub ich organizm nie reaguje na nią we właściwy sposób. W czasie ciąży wytwarzane hormony mogą utrudniać organizmowi prawidłowe wykorzystanie insuliny, co może prowadzić do cukrzycy ciążowej. Sposób, w jaki zarządzasz insuliną, ma ogromny wpływ na poziom glukozy we krwi, który jest wyższy w zależności od rodzaju cukrzycy. Zbyt dużo cukru we krwi powoduje wiele problemów. (1)

Jaki jest związek pomiędzy cukrzycą a udarem mózgu?

Z czasem wysoki poziom glukozy we krwi może obciążać różne narządy, np. serce lub oczy. Może to, podobnie jak w przypadku wysokiego poziomu cholesterolu, prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych – stają się one węższe i bardziej podatne na zatkanie. Gdy przepływ krwi do mózgu zostanie przerwany, może dojść do udaru. (2)

Jak często udar mózgu występuje u chorych na cukrzycę?

Szacuje się, że do 2030 r. liczba osób dotkniętych cukrzycą na całym świecie wyniesie aż 578 milionów. (3) Badania pokazują, że cukrzyca oznacza większe prawdopodobieństwo rozwoju chorób serca i pewnych czynników ryzyka, takich jak wysokie ciśnienie krwi lub wysoki poziom cholesterolu, które zwiększają ryzyko udaru. (4) Pacjenci z typem 1 mają większe ryzyko udaru, ponieważ częściej cierpią na stwardnienie tętnic, ale cukrzyca typu 2 jest bardziej powszechna i dlatego wiąże się z większą liczbą udarów cukrzycowych. (5)

Czy cukrzycy mogą zmniejszyć swoje ryzyko udaru?

Cukrzyca została zidentyfikowana jako jeden z dziesięciu modyfikowalnych

czynników ryzyka udaru mózgu. Oznacza to, że istnieją pewne zmiany stylu życia i inne środki, które można podjąć w celu zmniejszenia ryzyka. Podczas gdy cukrzyca typu 1 często występuje w rodzinach, cukrzyca typu 2 można zapobiegać, ponieważ często jest ona wynikiem złej diety i otyłości, zwłaszcza w krajach rozwiniętych. (1)

Najważniejsze objawy cukrzycy

Cukrzycę ciężko zdiagnozować, ponieważ może ona rozwijać się przez wiele lat, a chory może nie mieć żadnych oczywistych objawów. Proste badanie pozwala sprawdzić, czy poziom glukozy we krwi nie jest zbyt wysoki. A oto kilka wczesnych sygnałów ostrzegawczych, na które warto zwrócić uwagę:

1. Wzmoczone pragnienie
2. Częste oddawanie moczu, zwłaszcza w nocy
3. Skrajne zmęczenie
4. Utrata wagi (pomimo większego apetytu) (typ 1)
5. Swędzenie w okolicach intymnych lub regularne nawroty grzybicy
6. Trudne gojenie się ran
7. Nieostre widzenie
8. Ból, mrowienie lub drętwienie rąk/stóp (typ 2)

Osoby, u których zdiagnozowano już cukrzycę, mogą kontrolować jej skutki, przyjmując leki, jeśli przepisał je lekarz.

Wykazano, że zmiany stylu życia, takie jak poprawa diety, redukcja tkanki tłuszczowej i zwiększenie aktywności fizycznej, są również korzystne w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi. Krótko mówiąc, zapobieganie cukrzycy lub zarządzanie nią może obniżyć ryzyko udaru.

Źródła:

1. <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics>.
2. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/stroke>.

3. Pouya Saeedi 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> .
4. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/heart-disease-stroke>.
5. Rong Chen et al. *Am J Med Sci.*; available in PMC 2017 Feb 8. *Diabetes and Stroke: Epidemiology, Pathophysiology, Pharmaceuticals and outcomes*. doi: 10.1016/j.amjms.2016.01.011.

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