



- 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

# Cukrzyca a ryzyko udaru mózgu



**Autor: prof. David Tanne, Wydział Medycyny Sackler, Uniwersytet Telawiwski**

## **Czym jest cukrzyca?**

Insulina jest hormonem wytwarzanym w trzustce, który pomaga przemieszczać glukozę z jedzenia do komórek organizmu. Pomaga on glukozie przedostać się do

komórek ciała, dzięki czemu glukoza może być wykorzystana jako energia. Cukrzyca rozwija się, gdy organizm nie jest w stanie wyprodukować insuliny lub nie wykorzystuje efektywnie insuliny, którą wyprodukuje. Powoduje to gromadzenie się glukozy w krwiobiegu. Istnieją dwa podstawowe typy cukrzycy: Typ 1 rozwija się zazwyczaj w dzieciństwie lub gdy organizm przestaje produkować insulinę. Cukrzyca typu 2 występuje wtedy, gdy organizm nie wykorzystuje efektywnie insuliny, którą wyprodukuje. Ten typ cukrzycy jest znacznie bardziej rozpowszechniony — 90% diabetyków cierpi na cukrzycę typu 2. Choroba rozwija się stopniowo, zwykle w dorosłym życiu. Stan przedcukrzycowy charakteryzuje się występowaniem wyższego niż normalnie poziomu glukozy we krwi, ale jeszcze nie na tyle wysokiego, by można go było zakwalifikować jako cukrzycę.

### **Cukrzyca a ryzyko udaru mózgu**

Cukrzyca oznacza mniej więcej dwukrotne zwiększenie ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Dzieje się tak dlatego, że wysoki poziom cukru we krwi może uszkodzić naczynia krwionośne, przez co stają się one twardsze, węższe i bardziej podatne na zatkanie. Jeśli dzieje się to w naczyniu krwionośnym prowadzącym do mózgu, może dojść do udaru. U osób chorych na cukrzycę często występuje szereg innych czynników ryzyka. Należą do nich nadwaga (zwłaszcza jeśli nadmiar tłuszczu jest skupiony wokół talii), brak aktywności fizycznej, wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom lipidów we krwi. Osoby palące lub takie, u których w rodzinie występowały przypadki chorób serca lub udarów, są jeszcze bardziej zagrożone. U osób cierpiących na cukrzycę choroby serca lub udary mózgu występują ponadto w młodszym wieku niż u osób niedotkniętych tą chorobą, a pogorszenie zdolności poznawczych ma gwałtowniejszy przebieg. Zwiększone ryzyko udaru mózgu dotyczy nie tylko cukrzyków, lecz także osób mających stan przedcukrzycowy.

### **Profilaktyka udarów u chorych na cukrzycę**

Dobra wiadomość jest taka, że cierpiący na cukrzycę i stan przedcukrzycowy mogą obniżyć ryzyko udaru mózgu, jeśli zwrócą szczególną uwagę na wszystkie czynniki ryzyka. Zmiana stylu życia zmniejsza ryzyko udaru. Jedną z najlepszych rzeczy, które możesz zrobić dla swojego mózgu, cukrzycy i ogólnego stanu zdrowia jest prowadzenie zdrowego trybu życia. Przykłady obejmują regularne ćwiczenia, przestrzeganie zdrowej diety, unikanie nadwagi lub otyłości, unikanie lub rzucenie palenia i ograniczenie stresu. Odpowiednia kontrola nad ciśnieniem

tętnicznym, poziomem cholesterolu i cukrzycą, uzyskana dzięki konsultacjom lekarskim i dobrze dobranym lekom przeciwcukrzycowym, również może zmniejszyć ryzyko wystąpienia udaru. Zapytaj lekarza o wyniki badań i współpracuj z nim, aby osiągnąć swoje cele. Nie obawiaj się zadawać pytań dotyczących leków czy zmiany zachowań na korzystniejsze dla zdrowia.

## 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](#)