



- 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

Obciążenie cukrzycą i ryzyko udaru mózgu



Zapadalność na cukrzycę stale rośnie w ciągu ostatnich trzydziestu lat i szacuje się, że do 2030 r. dotknie ona ponad 439 milionów ludzi na całym świecie (1).

Cukrzyca typu 1, kiedyś znana jako cukrzyca młodzieńcza lub cukrzyca insulinozależna, jest przewlekłą chorobą, w której trzustka produkuje niewiele insuliny lub nie wytwarza jej wcale. Insulina jest hormonem niezbędnym, aby cukier (glukoza) mógł dostać się do komórek w celu wytworzenia energii.

Cukrzyca typu 2 to upośledzenie sposobu, w jaki organizm reguluje i wykorzystuje cukier (glukozę) jako paliwo. Ten długotrwały (przewlekły) stan powoduje, że w krwiobiegu krąży zbyt dużo cukru. W końcu wysoki poziom cukru we krwi może prowadzić do zaburzeń układu krążenia, nerwowego i odpornościowego. Cukrzyca ciążowa, która rozwija się w czasie ciąży i zwykle ustępuje po porodzie, niesie ze sobą takie same zagrożenia. Ale dlaczego więcej osób zapada na tę chorobę, zwłaszcza cukrzycę typu 2 i co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko powikłań medycznych, w tym udaru?

Waga: niebagatelny problem

Wzrost liczby osób z nadwagą i otyłych, szczególnie w krajach o niższym i średnim dochodzie, jest bezpośrednio związany ze wzrostem zachorowań na cukrzycę typu 2. Ze względu jednak na fakt, że mamy wpływ na własne żywienie i aktywność fizyczną, cukrzycy typu 2 można potencjalnie zapobiec. (1)

Wiek: cukrzyca dotyka osoby młodsze

Słodkie napoje i przekąski w połączeniu z siedzącym trybem życia sprawiają, że nawet liczba dzieci, u których zdiagnozowano cukrzycę, dramatycznie wzrosła. Ogólnie rzecz biorąc, osoby z cukrzycą są 1,5 raza bardziej narażone na udar niż osoby bez cukrzycy. (2) Obserwowanie tego, co jedzą dzieci i zachęcanie ich do większej aktywności fizycznej, może pomóc zmniejszyć ryzyko cukrzycy, a ostatecznie udaru mózgu.

Płeć: wyższe ryzyko udaru wśród kobiet chorych na cukrzycę

Eksperci zgadzają się, że pacjenci z cukrzycą typu 1 i 2 częściej umierają z powodu chorób wpływających na naczynia krwionośne w mózgu, takich jak udar. (3) Ale ryzyko udaru mózgu jest różne dla mężczyzn i kobiet. Ze względu na rosnące ryzyko udaru wraz z wiekiem i dłuższą średnią życia, kobiety doświadczają więcej udarów i więcej zgonów z powodu udaru (4). W czasie ciąży cukrzyca ciążowa zwiększa również ryzyko nadciśnienia tętniczego i zwiększa ryzyko udaru mózgu w późniejszym życiu.

Styl życia: zdrowe nawyki zmniejszają ryzyko udaru

Palenie, nieodpowiednia dieta i brak aktywności fizycznej to czynniki dotyczące stylu życia, które przyczyniają się do ryzyka zachorowania na cukrzycę lub sprawiają, że jej leczenie jest mniej skuteczne. Badania wykazały, że przyjęcie nawyków korzystnych dla zdrowia może poprawić rezultaty leczenia, obniżyć koszty opieki zdrowotnej i zmniejszyć indywidualne ryzyko udaru o około 80%. (5)

Kraj: więcej udarów w krajach o niskich i średnich dochodach

Według Światowej Organizacji Zdrowia cukrzyca rośnie szybciej w krajach o średnich i niskich dochodach niż w krajach bardziej rozwiniętych. (1) Miejsce zamieszkania również wpływa na ryzyko udaru. Na przykład kraje o niskich dochodach mają 3,6 razy wyższy wskaźnik umieralności z powodu udaru mózgu niż kraje o wysokich dochodach. (6)

Chociaż pewnych rzeczy, takich jak wiek, nie można zmienić, aby zmniejszyć ryzyko udaru, cukrzyca typu 2 pozostaje jednym z dziesięciu modyfikowalnych czynników ryzyka, którym można zmienić lub którym można zapobiegać poprzez

zmianę stylu życia.

Źródła:

1. Chen, R., Ovbiagele, B., & Feng, W. (2016). *Diabetes and Stroke: Epidemiology, Pathophysiology, Pharmaceuticals and Outcomes*. *The American journal of the medical sciences*, 351(4), 380–386. <https://doi.org/10.1016/j.amjms.2016.01.011>.
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. Walter N. Kernan, Silvio E. Inzucchi. *Treating Diabetes to prevent stroke*. Originally published 20 Apr 2021. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STROKEAHA.120.032725>.
4. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.117.018418>, Tracy E Madsen et al. *Impact of Conventional Stroke Risk Factors on Stroke in Women*. Originally published 8 Feb 2018.
5. <https://www.stroke.org/en/life-after-stroke/preventing-another-stroke>.
6. GBD 2019 Stroke Collaborators. *Global, regional and national burden of stroke and its risk factors 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019*. vol 20. issue 10. P798-820. 2021 Oct 01.

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](#)