



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
 - Pressão Arterial Alta
 - Diabetes
 - Fibrilhação Auricular
 - Colesterol Alto
 - Inatividade Física
 - Má Alimentação
 - Bebidas Alcoólicas
 - Obesidade
 - Fumar
 - Stresse e Depressão
- RECURSOS
 - VÍDEOS
 - Blogue
 - Podcast
 - Hiperligações úteis
 - Leituras adicionais
 - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

Diabetes e o Risco de AVC



Autor: Prof. David Tanne; Faculdade de Medicina de Sackler, Universidade de Telavive

O Que É a Diabetes

A insulina é uma hormona gerada no pâncreas que ajuda a transportar a glicose dos alimentos que comemos para as células do nosso corpo. A insulina ajuda a

glicose a entrar nas células do nosso corpo para poder ser utilizada como fonte de energia. A diabetes desenvolve-se quando o nosso corpo não é capaz de produzir a insulina ou quando o nosso corpo não utiliza a insulina que produz de modo eficaz. Estas situações causam uma acumulação de glicose na nossa corrente sanguínea. Existem dois tipos principais de diabetes: O tipo 1 desenvolve-se normalmente durante a infância ou quando o nosso corpo para de produzir insulina. A diabetes de tipo 2 desenvolve-se quando o nosso corpo não utiliza a insulina que produz de modo eficaz. Este tipo de diabetes é muito mais comum, sendo que 90% das pessoas com diabetes têm o tipo 2. Tende a desenvolver-se gradualmente, normalmente em idade adulta. A pré-diabetes é caracterizada pela presença de níveis de glicose no sangue superiores ao normal, mas que não são elevados o suficiente para serem classificados como diabetes.

Diabetes e o Risco de AVC

A diabetes aumenta cerca de duas vezes o risco de sofrer um acidente vascular cerebral (AVC). Isto deve-se ao facto de os níveis elevados de açúcar no sangue poderem danificar os vasos sanguíneos, tornando-os mais rígidos e estreitos e com maior probabilidade de ficarem obstruídos. Se isto acontecer num vaso sanguíneo que vá para o cérebro, pode causar um AVC. As pessoas com diabetes têm muitas vezes uma série de outros fatores de risco. Entre eles, inclui-se o excesso de peso (principalmente se a gordura em excesso estiver na zona da cintura), a inatividade física, a pressão arterial alta e níveis elevados de lípidos no sangue. As pessoas que fumam ou que têm história familiar de doença cardíaca ou AVC têm um risco ainda maior. As pessoas com diabetes também tendem a desenvolver doenças cardíacas ou sofrer um AVC em idades mais precoces do que as pessoas sem diabetes, e têm um declínio cognitivo acelerado. Este maior risco de AVC afeta não só as pessoas com diabetes, mas também quem tem pré-diabetes.

A Prevenção do AVC em Pessoas com Diabetes

A boa notícia é que as pessoas com pré-diabetes e diabetes podem reduzir o seu risco de AVC se prestarem atenção a todos os seus fatores de risco. As mudanças no estilo de vida reduzem o risco de AVC. Uma das melhores coisas que podemos fazer pelo nosso cérebro, diabetes e saúde em geral é manter um estilo de vida saudável. Isto inclui, por exemplo, fazer exercício físico regularmente, manter uma dieta saudável, evitar o excesso de peso ou obesidade, evitar ou deixar de

fumar e reduzir o stresse. Além disso, se controlar adequadamente a sua pressão arterial, os níveis de colesterol e a diabetes com o apoio do seu médico e de medicação para a diabetes, pode também reduzir o seu risco de sofrer um AVC. Peça ao seu médico para consultar os resultados de análises e exames e colabore com ele para conseguir atingir os seus objetivos. Não tenha receio de fazer questões sobre a sua medicação ou sobre mudanças para um comportamento mais saudável.

Desenvolvido por



A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da



Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)