



- Главная
- О нас
- Факторы риска
 - Физическая инертность
 - Высокий холестерин
 - Неправильное питание
 - Алкоголь
 - Курение
 - Фибрилляция предсердий
 - Ожирение
 - Высокое кровяное давление
 - Сахарный диабет
 - Стресс и депрессия
- Ресурсы
 - Подкаст
 - Блог
 - Видео
 - Полезные ссылки
 - Дополнительное чтение
 - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

Сахарный диабет и риск инсульта



Автор: проф. Давид Танне (David Tanne); Медицинский факультет им. Саклера, Тель-Авивский университет

Что такое сахарный диабет

Инсулин — это гормон, вырабатываемый в поджелудочной железе, который помогает переносить глюкозу из пищи, которую вы едите, в клетки вашего тела. Он помогает глюкозе проникать в клетки вашего организма, чтобы ее можно было использовать в качестве источника энергии. Сахарный диабет развивается, когда ваш организм не может вырабатывать инсулин, или когда ваш организм не использует эффективно тот инсулин, который он вырабатывает. Это приводит к накоплению глюкозы в крови. Существует два основных типа сахарного диабета: 1-й тип обычно развивается в детстве или когда организм перестает вырабатывать инсулин. Сахарный диабет 2-го типа развивается, когда ваш организм неэффективно использует вырабатываемый инсулин. Этот тип сахарного диабета встречается гораздо чаще: 90% людей с сахарным диабетом имеют 2-й тип. Этот тип имеет тенденцию к постепенному развитию, обычно в зрелом возрасте. Преддиабет характеризуется наличием в крови повышенного уровня глюкозы по сравнению с нормальным уровнем, но еще недостаточно высокого, чтобы состояние можно было классифицировать как сахарный диабет.

Сахарный диабет и риск инсульта

Сахарный диабет увеличивает риск инсульта приблизительно в два раза. Это связано с тем, что высокий уровень сахара в крови может повреждать кровеносные сосуды, делая их более жесткими и узкими, и вероятность закупорки которых выше. Если закупорка происходит в кровеносном сосуде, ведущем к вашему мозгу, это может вызвать инсульт. У людей с сахарным диабетом часто имеется ряд других факторов риска. К ним относятся: избыточный вес тела (особенно, если избыток жира накапливается в области талии), физическая инертность, высокое кровяное давление и повышенное содержание липидов в крови. У людей, которые курят или у которых в семейном анамнезе имеются заболевания сердца или инсульт, риск еще выше. У людей с сахарным диабетом также наблюдается тенденция к развитию заболеваний сердца или возникновению инсульта в более раннем возрасте, чем у людей без сахарного диабета, а также тенденция к

ускоренному снижению познавательных функций. Риск инсульта повышен не только у людей с сахарным диабетом, но даже у тех, у кого имеется преддиабет.

Профилактика инсульта у лиц с сахарным диабетом

Хорошая новость заключается в том, что люди с преддиабетом и сахарным диабетом могут снизить риск инсульта, уделяя пристальное внимание всем имеющимся у них факторам риска. Изменения в образе жизни снижают риск инсульта. Одна из лучших вещей, которую вы можете сделать для здоровья своего мозга, контроля сахарного диабета и для общего состояния здоровья — это придерживаться здорового образа жизни. В качестве нескольких примеров можно привести регулярные физические упражнения, соблюдение здорового питания, предотвращение избыточного веса или ожирения, ограничение курения или отказ от него, а также снижение стресса. Достижение адекватного контроля в отношении кровяного давления, уровня холестерина и сахарного диабета с помощью вашего врача и приема определенных лекарств для диабетиков также может снизить риск инсульта. Интересуйтесь у своего врача результатами ваших анализов и работайте в тесном контакте с ним или с ней для достижения ваших целей. Не бойтесь задавать вопросы о ваших лекарствах или о внесении изменений для здорового образа жизни.

Разработано



SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от

компании



Ссылки

- [Условия использования](#)
 - [Политика конфиденциальности](#)
 - [Политика использования файлов cookie](#)
 - [Контакты](#)
-
- [Facebook](#)
 - [X](#)
 - [RSS](#)