



- 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

Бремя сахарного диабета и риск инсульта



В течение последних тридцати лет распространенность сахарного диабета

неуклонно росла и, согласно оценкам, им страдает более 422 млн человек во всем мире (1). Но почему это заболевание, особенно сахарный диабет 2-го типа, развивается у все большего числа людей, и что можно сделать для снижения риска возникновения медицинских осложнений, включая инсульт?

Вес тела: масштаб проблемы

Рост числа людей с избыточным весом тела и ожирением, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода, прямо связан с ростом числа случаев сахарного диабета 2-го типа. Однако, поскольку питание и физическая активность это два фактора, которые мы можем контролировать, сахарный диабет 2-го типа потенциально предотвратим (1).

Возраст: сахарный диабет поражает людей более молодого возраста

Потребление сахаросодержащих напитков и снеков в сочетании с малоподвижным образом жизни «цифрового поколения» привело к тому, что резко увеличилось даже число детей, у которых диагностирован сахарный диабет. В одном исследовании установлено, что у пациентов молодого возраста, от 15 до 34 лет, с сахарным диабетом 1-го типа вероятность возникновения инсульта в 16 раз выше, чем среди населения в целом (2).

Если наблюдать за тем, что едят дети, и поощрять их выполнять больше физических упражнений, это может помочь снизить риск сахарного диабета и, в конечном итоге, инсульта.

Пол: риск инсульта выше у женщин с сахарным диабетом

Эксперты сходятся во мнении, что у пациентов с сахарным диабетом 1-го или 2-го типа выше вероятность умереть от болезней, которые поражают кровеносные сосуды головного мозга, таких как инсульт (3). Но риск инсульта также различен для мужчин и женщин. У мужчин наличие сахарного диабета 2-го типа повышает риск инсульта в 1,5–2 раза, а у женщин — в 2–6,5 раз (4).

Образ жизни: здоровые привычки снижают риск инсульта

Курение, неправильное питание и отсутствие физических упражнений — все это факторы образа жизни, которые способствуют риску развития диабета или влияют на вашу способность его контролировать после постановки диагноза. Исследования показывают, что следование здоровому образу жизни может улучшить результаты лечения, сократить медицинские расходы и снизить персональный риск возникновения инсульта примерно на 80% (5).

Страна: больше случаев инсульта в странах с низким и средним уровнем дохода

По данным Всемирной организации здравоохранения, заболеваемость сахарным диабетом растет быстрее в странах со средним и низким уровнем дохода, чем в более развитых странах (1). Место вашего проживания также влияет на риск инсульта. Например, вероятность умереть от инсульта в Европе широко варьирует среди стран-членов ЕС, от 30 до 170 случаев на 100 000 населения.

Хотя есть некоторые факторы, такие как возраст, которые вы не можете изменить, чтобы снизить риск инсульта, сахарный диабет остается одним из десяти изменяемых факторов риска инсульта, которые можно изменить или предотвратить с помощью изменений в образе жизни.

Литература:

1. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/diabetes>
2. Sundquist K, Li X. Type 1 diabetes as a risk factor for stroke in men and women aged 15-49: a nationwide study from Sweden. *Diabet Med.* 2006;23(11):1261-7.
3. Laing SP, Swerdlow AJ, Carpenter LM, Slater SD, Burden AC, Botha JL, Morris AD, Waugh NR, Gatling W, Gale EA, Patterson CC, Qiao Z, Keen H. Mortality from cerebrovascular disease in a cohort of 23 000 patients with insulin-treated diabetes. *Stroke.* 2003; 34 (2): 418-21.

4. Almdal T, Scharling H, Jensen JS, Vestergaard H. The independent effect of type 2 diabetes mellitus on ischemic heart disease, stroke, and death: a population-based study of 13,000 men and women with 20 years of follow-up. Arch Intern Med. 2004; 164 (13): 1422-6.
5. Ian M, Kronish, MD,MPH; Judith Z. Goldfinger, MD; Rennie Negron, MPH et al. Effect of Peer Education on Stroke Prevention. The Prevent Recurrence of All Inner-City Strokes Through Education Randomized Controlled Trial. Stroke. 2014; 45: 3330-3336.

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