magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 14. 11. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

Diabetici riziko znají, přesto umírají na infarkt a mrtvici

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Diabetici-riziko-znaji,-presto-umiraji-na-infarkt-a-mrtvici__s10012x19001.html

Polovina lidí s diabetem se obává zařadit do života nové aktivity bez konzultace s lékařem, potvrzeno květnovým průzkumem mezi českými diabetiky. Jakákoli „novinka“, např. i jinak doporučovaný pohyb nebo dieta, totiž může ovlivnit hladinu cukru v krvi. Cílem léčby je přitom právě udržet tuto hodnotu bez výkyvů (tzv. hyperglykémie nebo hypoglykémie). K tomu, aby se to zdařilo, je potřeba léčba pod dohledem diabetologa, který kromě vhodně zvolené léčby diabetikům poradí i s jídelníčkem a doporučenými pohybovými aktivitami.

Diabetes – jen jedna strana mince

Nebezpečí diabetu nespočívá pouze v onemocnění samotném, tedy v hodnotě cukru v krvi. Diabetes je **významným rizikovým faktorem dalších**

zdravotních komplikací, které mohou významně snižovat kvalitu života, a dokonce vést k předčasnému úmrtí. Mezi jeho pozdní (chronické) komplikace patří nejčastěji **postižení očí, ledvin či nervových vláken** (zhoršení funkce trávicího ústrojí, neuropatie nohou). Život lidí s diabetem je pak přímo ohrožen vyšším rizikem infarktu a mrtvice.

Právě tématem diabetu a srdečně-cévních onemocnění se zabýval **průzkum** společnosti IQVIA. Výsledky ukazují, že vyšší riziko srdečně-cévních onemocnění si uvědomuje **95 % diabetiků** – celá polovina označila možnost vyššího až vysokého rizika.

U 3 z 10 dotázaných byla nepříjemná chvíle, kdy se dozvěděli, že mají diabetes, spojena i s další špatnou zprávou: informací o vyšším riziku infarktu a mrtvice. U mnohých je tomu naopak.

Srdeční příhoda, která je přivede do nemocnice, pro ně znamená současně **diagnózu „diabetes mellitus 2. typu"**. Pouze 7 procent diabetiků se o vyšším riziku infarktu a mrtvice dozví až několik let poté, co je u nich diabetes zjištěn.

Z průzkumu vyplývá, že lidé s diabetem si uvědomují, že pravděpodobnost srdečně-cévních onemocnění zvyšuje:

- nadváha
- vysoký krevní tlak
- vysoký cholesterol
- kouření
- stres
- nedostatek pohybu
- vyšší konzumace alkoholu

O rizicích jsou tedy **dobře informováni**. Přesto mají dvě třetiny osobní

zkušenost se srdečně-cévním onemocněním.

4 věci, které jsou pro diabetiky nutnost

V České republice se aktuálně léčí přes 936 tisíc lidí s touto diagnózou. To ale bohužel není celkové číslo. Stále přibývá těch, u nichž zůstává **diabetes skrytý.**

- Pokud se tedy u vás objevilo v poslední době **časté močení, pocit žízně, hubnutí nebo naopak přibírání**, je čas zajít k lékaři a ověřit hladinu glykémie. Mezi méně očividné příznaky patří i poškození nervů (to doprovází diabetes spíše v pozdějších stadiích), tmavší zbarvení zadní strany krku, zhoršené vidění nebo vyšší únava.

Pravidelný dohled odborníka

Diabetolog je hlavním **„parťákem“ v léčbě diabetu**. Je odborníkem na nemoc, proto s ním proberte vše, co vás trápí. Zeptat se můžete i na riziko infarktu a mrtvice (seznam otázek najdete ke stažení na www.nebudkardiak.cz). Doporučí Vám vhodnou léčbu a pomůže s další úpravou životního stylu tak, aby vás nemoc **omezovala co nejméně**.

„Diabetes je onemocnění, u kterého je pro dlouhodobý úspěch léčby a prevenci chronických komplikací zcela zásadní aktivní zapojení pacienta a jeho motivace k dlouhodobému dodržování dietních a režimových opatření. V posledních letech máme navíc k dispozici léky ze skupiny GLP-1 agonistů, které kromě výborné účinnosti při léčbě diabetu dokáží u diabetiků významně snížit riziko srdečního infarktu, mozkové mrtvice i celkové a kardiovaskulární úmrtnosti,“ říká diabetolog prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc. z pražského IKEM.

- **Diabetická dieta a cvičení** – plánované větší změny vždy konzultujte s odborníkem. Každopádně platí, že je vhodné zařadit zeleninu, ovoce, celozrnné výrobky, mléčný výrobky a z masa ryby. Naopak se vyhýbejte nejen potravinám a nápojům **s obsahem přidaného cukru, ale také tučnému jídlu a soli** (může zvyšovat krevní tlak).
- **Kouření** – je těžké s ním skončit, ale pokud to zvládnete, za 11 let budete mít riziko infarktu a mrtvice stejné, jako u lidí s diabetem, kteří nikdy nekouřili.
- **Stres** – významný rizikový faktor srdečně-cévních onemocnění, který je v dnešní době stále častější. Pokuste se najít dostatek času na spánek a relax.

Rodina a diabetes

Letošním motto Světového dne diabetu, který se slaví 14. 11., zní **„Rodina a diabetes“**. Cílem Světového dne diabetu je získat větší pozornost pacientů (a jejich rodin), informovat je o rizicích nemoci a možnostech léčby a motivovat je k dodržování zdravého životního stylu.

Největší riziko, které diabetikům hrozí a na které umírají 2/3 z nich, jsou srdečně-cévní onemocnění (infarkt, mrtvice). **Všichni mohou své srdce chránit zdravým jídelníčkem, dostatkem pohybu, snížením stresu a**

nekouřením.

Diabetikům může pomoci moderní léčba založená na GLP-1 agonistech. Tipy, jak chránit srdce, diabetici najdou na www.nebudkarDIAk.cz

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz