

Projekat "Znanjem do zdravlja" provodi Udruženje za razvoj društva "Kap"

ZNANJEM DO ZDRAVLJA



Loše regulisani dijabetes i uticaj na kardiovaskularne bolesti

Kardiovaskularne bolesti su najčešći uzrok smrti kod ljudi s dijabetesom tipa 2, a posebno je zabrinjavajući podatak da većina pacijenata nije svjesna ni dovoljno poznata s ovim rizikom

U V O D

Dijabetes je hronično oboljenje, uzrokovano nemogućnošću gušterače da proizvede dovoljnu količinu inzulina ili “nesposobnošću” ćelija u organizmu da na odgovarajući način koriste inzulini. Inzulini je hormon koji proizvodi pankreas-gušterača. Bez inzulina nivo glukoze (šećera) u krvi raste i dugoročno može štetiti organima i tkivima u tijelu.

Ukoliko se ne liječi, dijabetes može uzrokovati brojne komplikacije među kojima su najčešće kardiovaskularne.

Faktori rizika koji doprinose razvoju kardiovaskularnih bolesti su oni na koje se najčešće može direktno uticati, a to su: visok krvni pritisak, povišene vrijednosti šećera i masnoća u krvi, pušenje, fizička neaktivnost i pretilost.

Prema podacima IDF-a, u BiH oko 336.000 osoba boluje od dijabetesa, dok polovina nije ni svjesna da imaju tu bolest.

Preko 90% od ukupnog broja oboljelih od kardiovaskularnih oboljenja čine oboljeli od dijabetesa, zbog čega je nemoguće razdvojiti uticaj dijabetesa na komplikacije od kardiovaskularnih bolesti.



90%

od ukupnog broja oboljelih
od kardiovaskularnih oboljenja
čine oboljeli od dijabetesa



DIJABETES I KOMPLIKACIJE

“Kardiovaskularne bolesti, koje obuhvataju srčane udare, koronarnu bolest srca i perifernu arterijsku bolest, jedan su od vodećih uzroka smrti osoba s dijabetesom tip 2, a s obzirom na to da je broj osoba s dijabetesom konstantno u porastu, prognoze za KVB postaju sve više zabrinjavajuće”, IDF.

Akutne komplikacije dijabetesa najčešće su posljedica ili prekomjerno visokih vrijednosti šećera u krvi (hiperglikemija) ili jako niskih koncentracija glukoze u krvi (hipoglikemija).

One predstavljaju ozbiljan problem, jer se mora brzo reagovati, rezultiraju ozbiljnim posljedicama pa čak i smrtnim ishodom.

Hronične komplikacije dijabetesa nastaju kao posljedica loše reguliranim šećerom u krvi kroz duži vremenski period i uzrokovane su oštećenjem krvnih sudova.

Posljedice su kardiovaskularna oboljenja, ali i niz drugih oboljenja.

VEZA IZMEĐU DIJABETESA I KARDIOVASKULARNIH OBOLJENJA?

Kardiovaskularne bolesti su bolesti srca i krvnih sudova za čiji razvoj postoji nekoliko faktora, a jedan od njih je i dijabetes (šećerna bolest).

Šećerna bolest tip 2, najčešće je povezana s prekomjernom tjelesnom težinom, povišenim masnoćama u krvi, povišenim krvnim pritiskom, fizičkom neaktivnošću, pušenjem, što su sve faktori rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti.

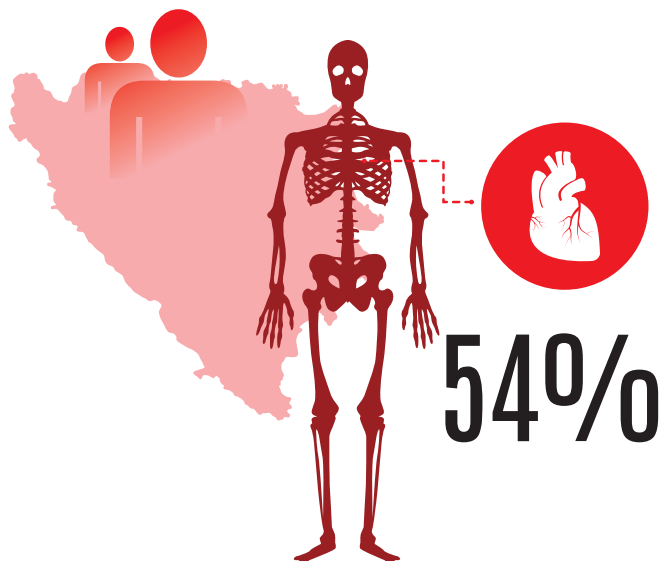
Neregulirane vrijednosti glukoze u krvi kod odraslih osoba s dijabetesom, povećava rizik od srčanog i moždanog udara, angine pektoris i ostalih bolesti krvnih žila.

Kardiovaskularna oboljenja su vodeći uzrok smrtnosti i jedan od vodećih uzroka invaliditeta u svijetu,

Kod nas, kardiovaskularne bolesti uzrokuju smrtnost kod oko 65% oboljelih od dijabetesa.

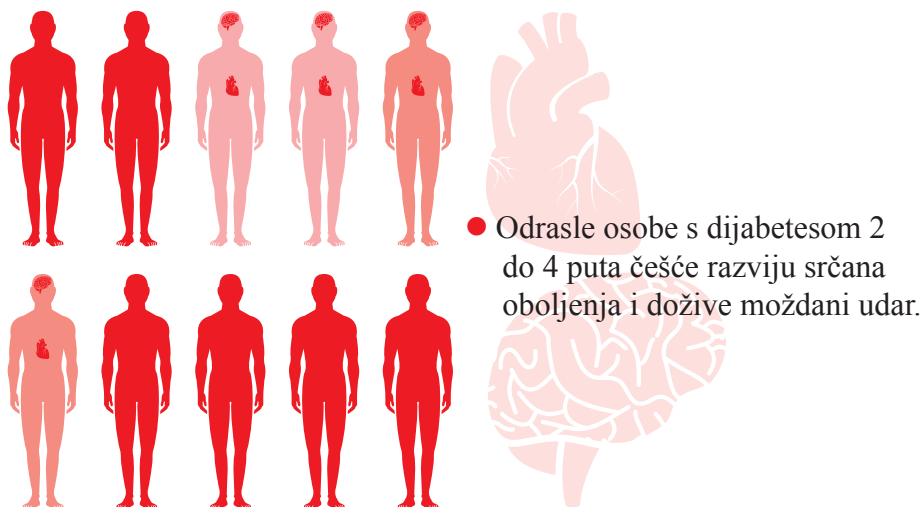
ČINJENICE

- Kardiovaskularne bolesti (KVB) su vodeći uzrok smrti u BiH, sve veći javno zdravstveni problem i značajno ekonomsko opterećenje za zdravstveni sistem.
- Kardiovaskularna oboljenja uzrokuju ogroman dio troškova liječenja komplikacija dijabetesa i smanjuju životni vijek oboljelih za do 10 godina.

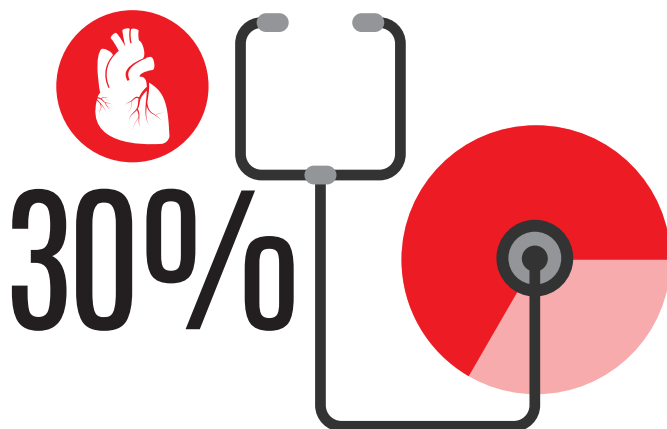


- U Bosni i Hercegovini od svih uzroka smrti, 54% čine oboljenja srca i krvnih sudova, a prema podacima Evropskog udruženja za poremećaje srčanog ritma (EHRA), BiH je država s najvišim procentom smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti u Evropi.

LOŠE REGULISANI DIJABETES I UTICAJ NA KARDIOVASKULARNE BOLESTI“



- Kod oboljelih od kardiovaskularnih oboljenja, stopa smrtnosti je 2 - 5 puta veća među onima koji imaju dijabetes, nego kod onih koji nemaju tu bolest.



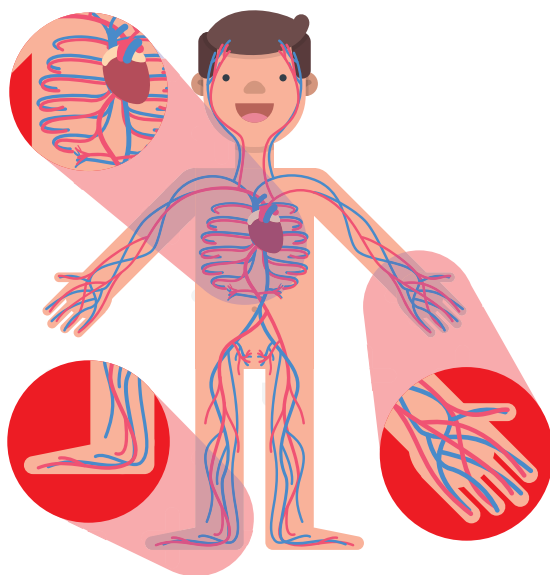
- KVB koštaju zdravstveni sistem u BiH više od 30% od ukupnih sredstava zdravstvenih fondova u BiH.

ŠTA UTIČE I KAKO PREVENIRATI KARDIOVASKULARNE KOMPLIKACIJE

Na pojavu kardiovaskularnih komplikacija kod osoba sa šećernom bolesti, osim povišenog nivoa glukoze, utiču dislipidemija, hipertenzija, gojaznost, inzulinska rezistencija i pušenje.

Intenzivnom kontrolom glukoze smanjuje se rizik od kardiovaskularnih bolesti za 42%, rizik za srčani ili moždani udar za 57 %.

- Dislipidemija - poremećaj nivoa masnoća u krvi je posebno prisutna kod dijabetesa tip 2 i imaju povišen rizik za razvoj infarkta. No, poboljšana kontrola lipida u krvi može smanjiti kardiovaskularne bolesti za 20-50%.
- Oboljeli od šećerne bolesti često imaju povišen krvni pritisak. Smanjenje sistolnog (gornjeg) krvnog pritiska za svakih 10 mm Hg smanjuje rizik od smrti od kardiovaskularnih bolesti za 15%.



UTICAJ DIJABETESA NA KARDIOVASKULARNA OBOLJENJA

Učestalost i ozbiljnost koronarne bolesti srca kod oboljelih od dijabetesa, ukazuju na veliku potrebu za prevencijom. Jer, šećerna bolest je najčešće povezana s povišenim masnoćama u krvi, povišenim krvnim pritiskom, gojaznošću, promjenama u krvi (povećana aktivacija trombocita, poremećaji u zgrušavanju krvi), u zidu krvnih sudova kao (zadržavanju masnoća u zidu krvnih sudova).

Ishemijska bolest srca se kod dijabetičara javlja ranije, ima teži tok i nije praćena karakterističnim tegobama tako da se teže dijagnosticira.

Rizik za razvoj kardiovaskularnih bolesti je i dijabetična nefropatija (oštećenje bubrega).

U posljednjih 40 godina stopa smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti u BiH porasla je gotovo tri puta, navodi se u analizi “Trendovi kardiovaskularnih oboljenja u Bosni i Hercegovini i Evropi” koju su ranije proveli UKC Sarajevo i Medicinski fakultet.

KAKO SMANJITI RIZIK OD KARDIOVASKULARNIH OBOLJENJA?

Najvažnije je promijeniti štetne životne navike!

- Svakodnevna fizička aktivnost, najmanje pola sata dnevno kako bi se smanjila težina tijela i krvni pritisak,
- Ishrana s niskim nivoom masnoća životinjskog porijekla, manje soli, više vlakana, uz izbjegavanje koncentriranih ugljikohidrata,
- Pušenje je jedan od ključnih faktora povezanih sa srčanim i moždanim udarom,
- Jako je važno uzimati preporučene lijekove, te provoditi preventivne preglede kako bi se na vrijeme otkrile promjene na velikim krvnim sudovima.

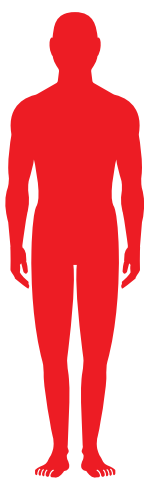
Pacijenti sa dijabetesom nisu dovoljno svjesni navedenog rizika, što pokazuje i istraživanje Američkog društva za dijabetes ADA, prema kojem samo 18% oboljelih vjeruje da ima povećani rizik za kardiovaskularna oboljenja.

EDUKACIJA OBOLJELIH OD DIJABETESA

Oboljeli od dijabetesa moraju biti svjesni koliko je važno provođenje zdravog načina života uz redovnu kontrolu nivoa glikemije, krvnog pritiska, te lipida u krvi.

Cilj za većinu odraslih pacijenata je:

- Održavati nivo HbA1c (tromjesečni prosjek šećera u krvi) ispod 7,0 %
- Krvni pritisak ispod 130/80 mm Hg
- LDL holesterol za manje od 2,59 mmol/l



65%

ljudi s dijabetesom
umire od srčanih bolesti
i moždanog udara





ENDOKRINOLOZI I KARDIOLOZI SAVJETUJU:

- Oboljeli od dijabetesa moraju promijeniti stil života, pravilno se hraniti i povećati fizičku aktivnost. Kod gojaznosti, dijeta i mršanje su obavezni kao i smanjena konzumacija masti i soli.
- U ishrani treba da dominira zeljasto povrće i namirnice bogate biljnim vlaknima.
- Osoba oboljela od dijabetesa mora da ima tri glavna obroka pripremljena s manje masnoće i začina i dvije užine, odnosno da jede češće i manje obroke.
- Fizička aktivnost olakšava normalizaciju tjelesne težine, poboljšava dejstvo inzulina i utiče na lučenje endorfina - hormona zadovoljstva, koji poboljšava raspoloženje i olakšava liječenje.
- Fizička aktivnost je “lijek”, pa zato mora da se provodi svakodnevno.

Zbog kontinuiranog povećanja broja oboljelih od dijabetesa, danas se smatra da je to globalni zdravstveni problem.

Uzročno posljedična veza između dijabetesa i srčanih oboljenja sve više ukazuje na važnost uske saradnje dijabetologa i kardiologa, a u cilju poboljšanja kvaliteta dijagnostike i liječenja miliona pacijenata.

Kardiodijabetološki pristup nije samo od najvećeg značaja za korist ovih pacijenata, već predstavlja instrument za dalji progres na polju kardiologije i dijabetologije, kao i prevencije.



TAKING DIABETES TO HEART

Međunarodna federacija za dijabetes (IDF) pokrenula je globalnu online anketu Taking Diabetes to Heart za osobe s ovim oboljenjem, kako bi ispitala stepen njihove obaviještenosti o kardiovaskularnim bolestima (KVB) i definirala postupke koje treba poduzeti u cilju podizanja svijesti i poboljšanja njihovog zdravstvenog stanja.

Anketa se provodi u više zemalja širom svijeta, ispitujući svijest o KVB i obaviještenost ljudi s dijabetesom tip 2. Dostupna je na više jezika sve do marta 2018. godine, a sve osobe s dijabetesom tip 2 pozvane su da učestvuju.

Ova globalna kampanja tretira probleme povezane s dijabetesom i kardiovaskularnim bolestima, rastućim troškovima koje donose društvu, kao i da podrži ekonomične intervencije koje mogu da umanje trenutni teret koji one predstavljaju, poruka je iz IDF-a.

Cilj pokretanja ove kampanje je bolje razumijevanje sadašnjeg nivoa obaviještenosti o kardiovaskularnim bolestima među osobama s dijabetesom tipa 2, kako bi se stekao realan uvid u to šta treba poduzeti da bi se poboljšalo njihovo zdravlje.

Taking Diabetes to Heart završit će se opsežnim izvještajem o rezultatima za svaku državu i resursima za podršku podizanju svijesti o KVB među osobama koje boluju od dijabetesa tipa 2 širom svijeta.

“Svijet se suočava s rastućom pojavom kardiovaskularnih bolesti među osobama s dijabetesom tip 2, uslijed slabe obaviještenosti o načinima prevencije, rijetkog uspostavljanja blagovremene dijagnoze, neodgovarajućeg tretmana i nedovoljno informiranog ponašanja”, poručili su iz IDF.

“BIRAM ZDRAVLJE”

Publikacija o dijabetesu, prevenciji i uticaju na kardiovaskularni sistem

Zahvaljujemo na saradnji i stručnim konsultacijama:

Prof.dr.sc.med. **Jasmin Čaluk**, internist kardiolog,
poliklinika Kardiocentar Sarajevo

Prim. Doc. dr **Aleksandra Grbić**, internista endokrinolog
Univerzitetski Klinički centar Republike Srpske Medicinski
fakultet, Univerziteta u Banja Luci

Prof. dr. **Azra Bureković**, Udruženje endokrinologa i
dijabetologa u Bosni i Hercegovini

Dizajn i prelom: **Propaganda +**

Publikacija januar/februar 2018. godine

BESPLATAN PRIMJERAK

Premium sponzor projekta „Biram zdravlje“



"Novo Nordisk nije autor sadržaja brošure niti iznesenih stavova"



Udruženje za razvoj društva Kap

www.udruzenje-kap.com