

Pre nekoliko decenija, podaci koji su proizašli iz čuvene *Fremingemske studije* otkrili su da dijabetes (šećerna bolest) značajno povećava rizik od razvoja [kardiovaskularnih bolesti](#). Tokom ovog perioda, naučnici su saznali više o tome kako ove dve bolesti koje su odgovorne za značajan mortalitet utiču jedna na drugu. Isto tako, pitanje povezanosti dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti nikada nije bilo aktuelnije. Treba znati da dve trećine osoba sa dijabetesom na kraju umre od srčanih bolesti ili moždanog udara.

Šta je dijabetes – šećerna bolest?

Dijabetes je trajno zdravstveno stanje u kojem prirodni mehanizmi vašeg organizma koji su odgovorni za kontrolu šećera ili nivoa glukoze u krvi ne funkcionišu pravilno. Kada vaše telo razgrađuje hranu, normalna je pojava da nivo šećera u krvi raste. Čelije u vašem telu koriste ovaj šećer za energiju, a preuzimaju šećer iz krvotoka koristeći hormon koji se zove insulin.

Kada vaše telo ne stvara dovoljno insulina i/ili ga ne koristi najbolje - najoptimalnije, kao rezultat će se javiti povišen nivo šećera u krvi.

Po kriterijumima SZO dijabetesom nazivamo stanje kada je količina šećera u krvi (glikemija našte, nakon 10 sati gladovanja) veća od 7.0 mmol/L. Referentna vrednost jutarnje glikemije na prazan stomak je od 3,6 do 6,1 mmol/L.

Ljudi šećer dobijaju iz hrane koju konzumiraju. Ljudsko telo reguliše nivo glukoze u krvi na taj način da je nivo šećera u krvi relativno stabilan, u smislu da ima dovoljno glukoze za funkcionisanje ćelija, ali ne i previše za preopterećenje krvotoka šećerom. Nivo glukoze u krvi se menja tokom dana. Nakon jela nivo raste, a zatim se stabilizuje nakon otprilike sat vremena. Nivo šećera je na najnižoj tački pre prvog dnevnog obroka.

Faktori rizika za dijabetes

Jasan uzrok dijabetesa nije u potpunosti poznat. Ali postoji nekoliko faktora koji povećavaju rizik od obolevanja od dijabetesa:

- Porodična istorija dijabetesa
- Prekomerna težina ili [gojaznost](#)
- Nedostatak fizičke aktivnosti
- Starost - preko 45 godina
- [Povećanje telesne težine tokom i nakon trudnoće](#)
- Sindrom policističnih jajnika (PCOS) - ponekad se karakteriše povišenim nivoom insulina
- [Metabolički sindrom](#) - grupa povezanih stanja i bolesti koja podrazumevaju abdominalni tip gojaznosti, visok krvni pritisak, visok nivo glukoze u krvi, visoke vrednosti triglicerida i nizak HDL (dobar holesterol)



Povišene vrednosti šećer u krvi

Stalno povišeni nivoi šećera u krvi deo su stanja koje se naziva **hiperglikemija**.

Ljudi sa slabo kontrolisanim dijabetesom, Kušingovim sindromom i nekim drugim bolestima često imaju hiperglikemiju. Ljudi koji su na oralnoj steroidnoj terapiji mogu, takođe, imati hiperglikemiju dok uzimaju ove lekove.

Hiperglikemija se normalno razvija kada u telu nema dovoljno insulina ili kada ćelije postanu manje osetljive na insulin. Bez insulina, glukoza ne može ući u ćelije i nakuplja se u krvotoku.

Uobičajeni simptomi hiperglikemije uključuju:

- suva usta
- učestalo mokrenje
- izražena žeđ

Pojave koje se takođe sreću su:

- umor
- vrtoglavica
- zamagljen vid

- glavobolja
- mučnina
- slabost

Perzistentna hiperglikemija, takođe, može dovesti do rezistencije na insulin, što smanjuje osetljivost ćelija na insulin i količinu glukoze koju ćelije apsorbuju. Ova pojava se na kraju može razviti u dijabetes tipa 2.

Koje su posledice dijabetesa?

Vremenom, nivo šećera u krvi koji je stalno iznad normalnog nivoa može dovesti do ozbiljnih komplikacija koje uključuju:

- Gubitak vida
- Oboljenje bubrega
- Problemi sa nervima - neuropatija
- Poremećaji na stopalima i nogama
- **Povećan rizik od [moždanog udara](#) i [bolesti srca](#)**

Da li šećerna bolest uzrokuje bolesti srca?

Verovatnoća za razvoj kardiovaskularnih bolesti je značajno povišena u slučaju da imate dijabetes. Kardiovaskularne bolesti - poput srčanog i moždanog udara - glavni su uzrok smrtnosti kod osoba sa dijabetesom. Ako bolujete od šećerne bolesti, verovatnoća da ćete doživeti srčani ili [moždani udar](#) je oko četiri puta veća u odnosu na osobe bez dijabetesa.

Visok nivo glukoze (šećera) u krvi koji se viđa kod ljudi sa dijabetesom na kraju može oštetiti krvne sudove kao i nerve. Promene na krvnim sudovima koje su u vezi sa dijabetesom mogu zahvatiti male i velike krvne sudove te se, shodno tome, nazivaju [mikroangiopatija](#) i makroangiopatija. Dijabetes šteti vašem srcu na nekoliko osnovnih načina. Šećerna bolest izaziva hroničnu upalu (aktiviranje imunološkog sistema) i konstantno visok nivo šećera u krvi. Oba stanja povređuju zidove arterija, čineći ih sklonim razvoju ateroskleroze.

Blokirana koronarna arterija može usporiti ili zaustaviti snabdevanje srčanog mišića krvlju koja donosi kiseonik i hranjive materije. Rizik od srčanih bolesti raste što duže imate dijabetes.

Povišeni šećer u krvi takođe čini da arterije otvrdnu i postanu krute (a ne elastične kako je normalno), tako da se ovi krvni sudovi ne šire, što čini trombocite lepljivijima i, konačno, dovodi do stvaranja krvnih ugrušaka. Dijabetes takođe može dovesti do stvaranja ožiljnog tkiva u srčanom mišiću.

Praćenje šećera u krvi važan je deo strategije pravilnog upravljanja dijabetesom. Proveravajte vrednosti šećera pomoću uređaja za samokontrolu u skladu sa uputstvima lekara. Vodite dnevnik izmerenih vrednosti i ponesite dnevnik na sledeću medicinsku konsultaciju kako biste ga vi i vaš lekar mogli zajedno pregledati.

Trebalo bi da znate da u slučaju da imate dijabetes, šanse da umrete od srčanih bolesti zapravo su iste kao kod nekoga ko je već imao [srčani udar](#). Takođe je veća verovatnoća da ćete imati i druge zdravstvene probleme koji mogu prouzrokovati bolesti srca, poput visokog krvnog pritiska, visokog holesterola ili prekomerne telesne težine.



Kako možete smanjiti rizik od razvoja srčanih bolesti u slučaju da imate šećernu bolest?

Kako biste uticali ili smanjili šanse za razvoj srčanih bolesti ako bolujete od dijabetesa, važno je održavati zdrav životni stil i efikasno uticati na osnovnu bolest - dijabetes. Načini kako da ostvarite ovaj cilj, podrazumevaju:

- Uzimanje lekova za kontrolu dijabetesa kako je propisao lekar
- Konzumiranje raznovrsne zdrave hrane
- Održavanje fizičke aktivnosti (idealno najmanje 30 minuta, najmanje 5 dana u nedelji)
- Kontrola nivoa holesterola u krvi i krvnog pritiska
- [Prestanak pušenja](#)
- Ograničavanje unosa [alkohola](#)

Postoje li lekovi za smanjenje rizika od nastanka kardiovaskularnih komplikacija?

Da bi se smanjio rizik od nastanka bolesti srca, osobe sa dijabetesom i srčanim oboljenjima treba da uzimaju intenzivnu dozu statina za smanjenje holesterola u krvi, poput atorvastatina ili rosuvastatina, i jednog ili više lekova za krvni pritisak.

Stručnjaci su manje sigurni kada je reč o kontroli šećera u krvi. Vrlo striktna kontrola glikemije - držanje šećera u krvi što je moguće bliže normalnom opsegu - nije se pokazalo najboljim pristupom za sve pacijente. Umesto toga, ideja je da se vrši individualizacija tretmana na osnovu starosti osobe i drugih zdravstvenih stanja kao i pronalaženje pristupa koji može efikasno kontrolisati glukozu u krvi, istovremeno izbegavajući epizode izuzetno niskog šećera u krvi.

Arsenalu lekova sledeće generacije za dijabetes pridružuju se dva leka, dapagliflozin i kanagliflozin, koji spadaju u novu kategoriju lekova poznatu kao inhibitori natrijum-glukoze kotransportera 2 (SGLT2). Ovi agensi blokiraju reapsorpciju glukoze u bubrezima i povećavaju izlučivanje glukoze u urin, čime smanjuju nivo glukoze u krvi. Za razliku od nekih drugih lekova za dijabetes, čini se da ovi lekovi ne povećavaju rizik od pojave hipoglikemije (vrlo niske vrednosti šećera u krvi). Kao dodatna prednost ovih lekova ističe se da promovišu gubitak kilograma.



Kada se javiti lekaru


Ako imate šećernu bolest i imate neke od simptoma za bolesti srca kao što su bol ili pritisak u grudima, otežano disanje ili umor, potrebno je da se odmah javite vašem lekaru.

Lekari će najverovatnije preporučiti promene u načinu života i savetovati zdravu ishranu. Takođe mogu da propišu određene lekove. Pravovremeno javljanje lekaru može vam spasiti život.

Sada kada ste bolje razumeli vezu između bolesti srca i dijabetesa, vreme je da preduzmete određene mere. Kad god je to moguće, hranite se zdravo, budite aktivni i potrudite se da držite krvni pritisak pod kontrolom, kao i da održavate vrednost šećera u krvi i holesterola u preporučenim granicama.

U slučaju da imate dijabetes to ne znači da ćete obavezno razviti i druge bolesti poput bolesti srca.

Izvori: [Healthline](#), [Harvard](#), [HeartFoundation](#)



DIABETES BY THE NUMBERS



2-3x
increased risk for
heart disease



30%
of coronary stents
implanted in 2011



280,000
heart attacks
annually



2-4x
higher heart disease
morbidity and mortality
rates



60%
chance of dying
from heart disease

Pogledajte još...

- [Da li je bolja vena ili arterija u slučaju kada je potreban bajpas](#)
- [Da li unos kalijuma može da utiče na krvni pritisak](#)
- [Najbolji način ishrane za bolesnike sa dijabetesom i bolestima srca](#)
- [Antioksidanti za povećanje antioksidativnog potencijala organizma](#)