



"Unatoč napretku u medicinskoj skrbi, kardiovaskularne bolesti ostaju vodeći uzrok morbiditeta i mortaliteta osoba s dijabetesom. Nažalost, mnogi pacijenti i dalje nisu svjesni jasne veze između ova dva stanja i ne poduzimaju odgovarajuće korake da smanje svoj kardiovaskularni rizik. Kardiovaskularne bolesti obuhvaćaju srce i krvne žile, te su vodeći uzročnik smrti diljem svijeta."

Njihova uska povezanost sa šećernom bolesti dovodi do zabrinjavajućih statistika na koje upozorava i prof. dr. sc. Darija Baković Kramarić: "Gotovo 7 od 10 osoba s dijabetesom starijih od 65 godina umrijet će od neke vrste bolesti srca. Oko 1 od 6 umrijet će od moždanog udara. Većina osoba s dijabetesom, 9 od 10, također ima jedan ili više dodatnih čimbenika rizika za razvoj bolesti srca (pušenje, debljina, visok kolesterol, visoki krvni tlak). Uloga spola također nije zanemariva. Istraživanja sugeriraju da su žene s dijabetesom, u usporedbi s muškarcima, izložene većem riziku od srčanog udara ili razvoja zatajenja srca."

Vaskularne promjene u osoba sa dijabetesom

Dijabetes je jedan od najznačajnijih čimbenika rizika za razvoj bolesti srca. Budući da makrovaskularne i mikrovaskularne promjene povezane s povišenim razinama šećera u krvi počinju rano, povećani rizik od srčanih bolesti počinje godinama, a možda i desetljećima prije nego što se dijabetes dijagnosticira. Osobe s dijabetesom stoga imaju povećan rizik razvoja aterosklerotske kardiovaskularne bolesti s komplikacijama koje uključuju: infarkt miokarda, moždani udar, bolest koronarnih arterija, bolest perifernih arterija, zatajenje srca, razvoj

bubrežne insuficijencije, retinopatiju i neuropatije.

Praktična mobilna aplikacija

Nažalost, mnogi kardiovaskularni bolesnici niti ne znaju da imaju dijabetes ili predijabetes. Glavni je razlog nedostatak rutinskog mjerjenja razina šećera u krvi. S druge strane, oni oboljeli od dijabetesa nisu dovoljno upoznati s rizikom bolesti srca i krvnih žila. U vrijeme kad tehnologija postaje sastavni dio liječenja, velika pomoć osobama u riziku od dijabetesa, do posjeta liječniku, može biti posjet Everystepindibetes stranici uz jednostavno rješavanje kratkog testa od samo devet pitanja uz pomoć kojeg je moguće u manje od dvije minute saznati je li osoba u riziku od razvoja šećerne bolesti odnosno dijabetesa tipa 2 te što je dalje potrebno poduzeti kako bi se ovo stanje zaustavilo ili odgodio nastup dijabetesa tipa 2. Test je dostupan i kroz mobilnu aplikaciju PREVENCIJAŠB2, dostupne na App storu ili Google Play storu.

Mnogi nisu ni svjesni već razvijene srčane bolesti, dok ne dožive srčani udar ili ne primijete bol u prsima i otežano disanje. Povezivanje ovih dviju dijagnoza je presudno za pravovremenu reakciju i prevenciju jer većina ugroženih bolesnika čak nije ni informirana da treba obratiti pažnju na dodatne rizike. Istraživanja pokazuju da je manje od 15 % ljudi s razvijenim bolestima koronarnih arterija pregledavano u svrhu otkrivanja eventualnog dijabetesa. Pojačani napor u probiru dijabetesa uz interdisciplinarni pristup liječenju stoga je ovdje imperativ.

Gestacijski dijabetes u trudnoći

"Rizik od koronarne arterijske bolesti i moždanog udara je 2 do 4 puta veći kod osobe s dijabetesom u usporedbi s osobama bez, a 2 od 3 smrtna slučaja kod osoba s dijabetesom pripisuju se kardiovaskularnim bolestima. Gotovo dvije trećine ljudi s dijabetesom razvije neki oblik zatajenja srca. Polovica žena koje imaju gestacijski dijabetes, koji očekujemo u 1 od 10 trudnoća, razvit će dijabetes tipa 2, a možda i srčanu bolest kao posljedicu."

Prof.dr.sc. Darija Baković Kramarić napominje koliko je važno razgovarati s oboljelima od dijabetesa o njihovom riziku od srčanih bolesti, uključujući srčani udar, moždani udar i zatajenje srca. Za poticanje mjera prevencija, kaže, nije dovoljno samo reći bolesnicima o opasnostima. Potrebno je izdvojiti dovoljno vremena kako bi se objasnila veza između ovih stanja i pomoglo bolesnicima u reduciraju kardiovaskularnog rizika. Aktivan pristup samog bolesnika u

sprječavanju napredovanja komplikacija dijabetesa ili predijabetesa također je od presudne važnosti. Bolesnici moraju biti informirani o utjecaju šećerne bolesti na srce i krvne žile kako bi mogli aktivno djelovati i optimizirati svoje kardiovaskularno zdravlje te sprječiti daljnje komplikacije.

"Dobra vijest je da bolesnici s predijabetesom i dijabetesom mogu poduzeti korake kako bi optimizirali zdravlje svog srca i smanjili rizik od kardiovaskularnih bolesti. Briga o šećernoj bolesti ne završava s praćenjem razine glukoze u krvi. Osim godišnjih oftalmoloških pregleda, svakodnevne njege stopala i rutinskog mjerjenja šećera u krvi, pacijenti također moraju voditi računa o zdravlju svog srca i riziku od srčanog ili moždanog udara. Čak i kada su razine glukoze razumno kontrolirane, još uvijek može postojati kardiovaskularni rizik i upala (otok) u krvnim žilama koje je potrebno pratiti. Dijabetes i/ili predijabetes, uz kardiovaskularnu bolest bez dobrog liječenja, rezultirat će nepovoljnijim ishodima uz povećanu vjerojatnost ponovnog srčanog udara, moždanog udara ili povezanih komplikacija.

No postoje koraci koje sami bolesnici mogu poduzeti kako bi smanjili rizik od razvoja bolesti srca ili moždanog udara, ponovljenih srčanih ili moždanih udara ili smrti. Najvažnije je usklađivanje života s pravilnim navikama koje uključuju mediteransku prehranu zdravu za srce, redovitu tjelovježbu, postizanje i održavanje zdrave težine, izbjegavanje cigareta (aktivno i pasivno) te praćenje ključnih čimbenika rizika za zdravlje, uključujući krvni tlak, kolesterol, smanjenje stresa i uzimanje propisanih lijekova." Kako bi se dijabetesu i predijabetesu pristupilo s nužnom ozbiljnošću u obzir treba uzeti i nimalo optimistična predviđanja koja kažu da će do 2045. godine u cijelom svijetu više od 600 milijuna pojedinaca razviti dijabetes, s približno istim brojem onih koji će razviti predijabetes, preteču dijabetesa tipa 2.