

5 αλήθειες για το διαβήτη τύπου 2 και την καρδιαγγειακή νόσο

Η καρδιαγγειακή (ΚΔ) νόσος είναι η Νο 1 αιτία θανάτου σε άτομα με διαβήτη τύπου 2 (Δτ2).¹ Επομένως, είναι πραγματικά σημαντικό να γνωρίζουμε τους κινδύνους και να ενημερωνόμαστε για τα σχετικά στοιχεία που αφορούν το Δτ2 και την ΚΔ νόσο. Σε αυτή τη λίστα, επεξηγούμε 5 σημαντικά στοιχεία.

#AtTheHeartOfDiabetes

Η καρδιαγγειακή (ΚΔ) νόσος μπορεί να αναπτυχθεί από το συνδυασμό υπεργλυκαιμίας και ελεύθερων λιπαρών οξέων στο αίμα. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να μεταβληθεί η δομή των αιμοφόρων αγγείων, τα οποία μπορεί να εμφανίσουν μεγαλύτερο πάχος και έτσι να διαταράσσεται η ροή του αίματος. Κατά συνέπεια, ενδέχεται να προκύψουν καρδιακά προβλήματα και εγκεφαλικό επεισόδιο.¹

Υπάρχουν τρεις τύποι καρδιαγγειακής νόσου:

- Στεφανιαία καρδιοπάθεια (αφορά τα αιμοφόρα αγγεία που τροφοδοτούν τον καρδιακό μυ)
- Αγγειοεγκεφαλική νόσος (αφορά τα αιμοφόρα αγγεία που τροφοδοτούν τον εγκέφαλο)
- Περιφερική αρτηριακή νόσος (αφορά τα αιμοφόρα αγγεία που τροφοδοτούν τα χέρια και τα πόδια)²



1: Η καρδιαγγειακή (ΚΔ) νόσος είναι η Νο 1 αιτία θανάτου στα άτομα με διαβήτη τύπου 2.³

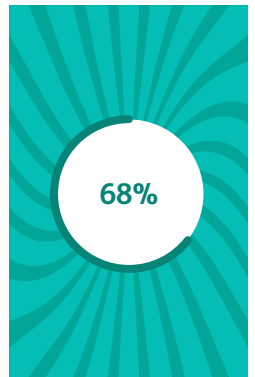
Σημαντικοί επιβαρυντικοί παράγοντες στην αύξηση των ποσοστών εμφάνισης ΚΔ νόσου στο διαβήτη τύπου 2 είναι το στρες και η κακή ποιότητα ύπνου.³

Γνωρίζετε κάποιον που θα έπρεπε να γνωρίζει αυτό το στοιχείο;

2: Η καρδιοπάθεια ευθύνεται για το θάνατο τουλάχιστον του 68% των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 ηλικίας 65 ετών και άνω.⁴

Αυτό σχετίζεται με οποιαδήποτε μορφή καρδιοπάθειας. Επιπλέον, 16% των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 ηλικίας άνω των 65 ετών καταλήγουν λόγω εγκεφαλικού επεισοδίου. Υπάρχουν ορισμένες καταστάσεις που συμβάλουν στον κίνδυνο ανάπτυξης ΚΔ νόσου. Παραδείγματα αποτελούν η παχυσαρκία, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, το κάπνισμα, η υψηλή αρτηριακή πίεση και τα ανεπαρκώς ελεγχόμενα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.⁴

Τι κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου;



3: Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 έχουν 2,5 φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρδιακή ανεπάρκεια έναντι των ατόμων χωρίς διαβήτη τύπου 2.⁵

Στην καρδιακή ανεπάρκεια (ΚΑ), η καρδιά αδυνατεί να αντλήσει επαρκή ποσότητα αίματος για την κάλυψη των μεταβολικών αναγκών των ιστών στον οργανισμό.⁶ Σημαντικοί παράγοντες κινδύνου στην ανάπτυξη ΚΑ είναι η αντίσταση στην ινσουλίνη και η παχυσαρκία.⁷ Με την αύξηση της ηλικίας, τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 έχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν ΚΑ έναντι των ατόμων χωρίς διαβήτη τύπου 2.⁵ Επίσης, όταν ένα άτομο με διαβήτη τύπου 2 έχει ΚΑ, ο κίνδυνος θανάτου από ΚΔ νόσο είναι υψηλότερος έναντι των ατόμων χωρίς διαβήτη.⁸⁻⁹

Γνωρίζετε ότι ο διαβήτης τύπου 2 παρουσιάζει 60-80% μεγαλύτερη πιθανότητα καρδιαγγειακού θανάτου σε άτομα με διαγνωσμένη ΚΑ;¹⁰



4: Η ΚΔ νόσος μειώνει το προσδόκιμο ζωής κατά 12 έτη στα άτομα με διαβήτη τύπου 2.¹¹

Το προσδόκιμο ζωής σε άτομα ηλικίας 60 ετών με διαβήτη τύπου 2 και ΚΔ νόσο μειώνεται κατά 12 έτη. Μια έρευνα κατέδειξε ότι μόλις το 50% των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 ηλικίας 45 ετών και άνω αναγνωρίζουν τους κινδύνους καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικών επεισοδίων. Το ίδιο ποσοστό δεν το έχει συζητήσει ποτέ με τον/την ιατρό τους.¹¹

Εσείςχετε συζητήσει ποτέ τον κίνδυνο εμφάνισης ΚΔ νόσου με τον/την ιατρό που σας παρακολουθεί;



5: Ο συνδυασμός διαβήτη τύπου 2 και νεφρικής νόσου αυξάνει τον κίνδυνο ΚΔ νόσου.¹²

Οι δύο πιο σημαντικές αιτίες χρόνιας νεφρικής νόσου (Χ.Ν.Ν) είναι ο διαβήτης τύπου 2 και η υψηλή αρτηριακή πίεση. Η περίσσεια σακχάρου στο αίμα είναι συχνό φαινόμενο στα άτομα με διαβήτη τύπου 2 και μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία, στους νεφρούς και στην καρδιά. Οι νεφροί που εμφανίζουν βλάβη ενδέχεται να απελευθερώνουν υπερβολική ποσότητα του ενζύμου ρενίνη, το οποίο εμπλέκεται στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Ως αποτέλεσμα, ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής, συμφορητικής καρδιακής ανεπάρκειας και εγκεφαλικών επεισοδίων αυξάνεται.¹²

Γνωρίζετε ότι έως και 40% των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 θα εμφανίσουν νεφρική ανεπάρκεια;¹⁰



Ανησυχείτε για το διαβήτη τύπου 2 και την καρδιαγγειακή νόσο;

Μην διστάσετε να το συζητήσετε με τον/την ιατρό σας.

Πηγές:

1. The Global Diabetes Community. Diabetes and Heart Disease. Available via www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/heart-disease.html. Accessed July 12, 2019.
2. International Diabetes Federation. Cardiovascular disease. Available via www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease.html. Accessed July 12, 2019.
3. Joseph JJ, et al. Type 2 diabetes and cardiovascular disease: what next? *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2014;21(2):109-120.
4. American Heart Association. Cardiovascular Disease and Diabetes. Available via www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease--diabetes. Accessed July 12, 2019.
5. Nichols GA, et al. The incidence of congestive heart failure in type 2 diabetes: an update. *Diabetes Care.* 2004 Aug;27(8):1879-84.
6. Coronel R, et al. Defining heart failure. *Cardiovasc Res.* 2001;50(4):19-422.
7. Ponikowski P, et al. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure.
8. MacDonald MR, et al. Diabetes mellitus is associated with adverse prognosis in chronic heart failure of ischaemic and non-ischaemic aetiology. *Diab Vasc Dis Res.* 2013 Jul;10(4):330-6.
9. MacDonald MR, et al. Impact of diabetes on outcomes in patients with low and preserved ejection fraction heart failure: an analysis of the Candesartan in Heart failure: Assessment of Reduction in Mortality and morbidity (CHARM) programme. *Eur Heart J.* 2008;29(11):1377-1385.
10. Scherthaner G, et al. SGLT2 inhibitors in T2D and associated comorbidities - differentiating within the class. *C Endocrine Disorders.* 2019;19:64.
11. American Heart Association. Know Diabetes by Heart. Available via <https://knowdiabetesbyheart.org/>. Accessed July 12, 2019.
12. American Kidney Fund. Heart disease & chronic kidney disease (CKD). Available via <http://www.kidneyfund.org/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/complications/heart-disease/>. Accessed July 12, 2019.

#AtTheHeartOfDiabetes