

Vzájemná souvislost mezi diabetem a Alzheimerovou chorobou

Cukrovka může zvyšovat riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou. Snížit toto riziko lze pomocí kontroly hladiny krevního cukru. Přínosem jsou také dietní opatření a cvičení.

Cukrovka a Alzheimerova choroba spolu souvisejí. Jakým způsobem, však není ještě úplně známo. Zatímco ne každý výzkum potvrzuje vzájemné propojení, mnoho studií naznačuje, že lidé s cukrovkou, zejména typem 2, jsou ve větším riziku případného rozvoje Alzheimerovy choroby nebo jiného typu demence.

Pokud se učiní správné preventivní či kontrolní kroky v léčbě diabetu, může se riziko ztráty kognitivních schopností snížit.

Porozumění souvislostem

Cukrovka může způsobit několik komplikací, jako například poškození krevních cév. Je považována za rizikový faktor vaskulární demence. Tento typ demence se vyskytuje v důsledku poškození mozku, které je často způsobené omezeným nebo blokováním průtokem krve do mozku.

Mnoho lidí s diabetem vykazuje změny mozkové tkáně, které jsou typické jak pro Alzheimerovu chorobu, tak pro vaskulární demenci. Někteří vědci se domnívají, že každý z těchto stavů je zároveň zdrojem toho druhého.

Probíhající výzkum se snaží lépe porozumět propojení mezi Alzheimerem a cukrovkou. Souvislost se může vyjevit jako důsledek složitých cest, kterými diabetes typu 2 postihuje schopnost mozku a ostatních tkání těla využívat cukr (glukózu) a reagovat na inzulin.

Cukrovka může také zvýšit riziko rozvoje mírné kognitivní poruchy, což je stav, kdy lidé mají větší problémy s uvažováním (kognicí) a pamětí, než tomu je v průběhu normálního stárnutí obvyklé. Mírné kognitivní poruchy mohou předcházet nebo doprovázet Alzheimerovu chorobu a jiné typy demence.

Současně s výzkumem vzájemných souvislostí mezi diabetem a Alzheimerovou chorobou, studují vědci také potenciální možnosti prevence nebo léčby obou nemocí.

Snížení rizika

Spolupráce s lékaři a ostatními odborníky ve zdravotnictví při prevenci diabetu či kontrole již probíhajícího diabetu, je účinným způsobem, jak se vyhnout nebo minimalizovat komplikace. Prevence cukrovky nebo její management může rovněž pomoci v prevenci Alzheimerovi choroby a jiných demencí.

Díky prevenci cukrovky nebo její úspěšné kontrole, se můžeme vyhnout komplikacím, jakými jsou:

- Onemocnění srdce
- Infarkt
- Poškození zraku
- Onemocnění ledvin
- Poškození nervů, které může způsobit bolest nohou nebo rukou (diabetická neuropatie)
- Zažívací potíže (gastroparéza)

Preventivními nebo udržujícími kroky diabetu jsou:

- Dodržování doporučení lékařů a dalších odborníků ve zdravotnictví ohledně nevhodnějšího plánu sledování hladiny krevní glukózy, cholesterolu a krevního tlaku.
- Konzumace zdravých potravin, včetně ovoce, zeleniny, celozrnných potravin, libového masa, nízkotučného mléka a sýrů
- Pokud trpíte nadváhou, jezte zdravě a cvičte, abyste snížili svoji hmotnost. Obezita může vést k cukrovce a jiným zdravotním potížím.
- Cvičte minimálně 30 minut téměř každý den v týdnu.
- Každý den si vyšetřete své nohy na přítomnost vředů.
- Předepsanou medikaci užívejte dle rozpisu.

Důkazy naznačují, že strava a pohybové změny, které vedou ke ztrátě hmotnosti, jsou ve snižování rizika diabetu obzvláště účinné.

Malé kroky mohou znamenat velký rozdíl. V hlavní klinické studii, snížili účastníci s hladinou krevního cukru mírně nad normálem (prediabetes) svoje riziko rozvoje diabetu 2 typu více jak o 50% díky cvičení (30 minut pět dní v týdnu) a i s malým poklesem tělesné hmotnosti, který činil 5 až 7%.

Zdroj:

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/diabetes-and-alzheimers/art-20046987?pg=2>

March 23, 2016