

5 faktaa tyypin 2 diabeteksesta ja sydän- ja verisuonisairaudesta

Sydän- ja verisuonisairaus (CVD) on tyypin 2 diabetesta sairastavien yleisin kuolinsyy.¹ Siksi on hyvin tärkeää tiedostaa riskit ja selvittää tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvät faktat. Seuraavassa kerromme viisi tärkeää faktaa. #AtTheHeartOfDiabetes

Sydän- ja verisuonisairaus voi kehittyä hyperglykemian ja veressä olevien vapaiden rasvahappojen vaikutuksesta. Tämä voi muuttaa verisuonten rakennetta niin, että ne paksuuntuvat ja verenkierto häiriintyy. Seurauksena voi olla sydänsairaus tai aivohalvaus.¹

Sydän- ja verisuonisairauksia on kolmea eri tyyppiä:

- Sepelvaltimotauti (koskee verisuonia, jotka kuljettavat verta sydänlihakseen)
- Aivoverisuonisairaus (koskee verisuonia, jotka kuljettavat verta aivoihin)
- Ääreisvaltimosairaus (koskee verisuonia, jotka kuljettavat verta käsivarsiin ja jalkoihin)²



1: Sydän- ja verisuonisairaus on yleisin kuolinsyy tyypin 2 diabetesta sairastavilla.³

Tärkeitä vaikuttavia tekijöitä sydän- ja verisuonisairauksien lisääntymiseen tyypin 2 diabetesta sairastavilla ovat stressi ja heikko unenlaatu.³

Tunnetko ketään, jolle tämä tieto olisi tärkeää?

2: Vähintään 68 % tyypin 2 diabetesta sairastavista yli 65-vuotiaista menehtyy sydänsairauteen.⁴

Tähän luetaan kaikki sydänsairaudet. Lisäksi 16 % tyypin 2 diabetesta sairastavista yli 65-vuotiaista menehtyy aivohalvaukseen. Tietyt tekijät edistävät sydän- ja verisuonisairauden kehittymisriskiä ja näitä ovat esimerkiksi ylipaino, liikunnan puute, tupakointi, korkea verenpaine ja huonossa hoitotasapainossa olevat verensokeriarvot.⁴



Kuinka pienennät sydän- ja verisuonisairauden kehittymisriskiä?



3: Tyypin 2 diabetesta sairastavilla on 2,5-kertainen riski sairastua sydämen vajaatoimintaan muuhun väestöön verrattuna.⁵

Sydämen vajaatoiminnassa sydän ei pysty pumppaamaan riittävää määrää verta ylläpitääkseen kehon kudosten metabolisia tarpeita.⁶ Sydämen vajaatoiminnan kehittymisen tärkeitä riskitekijöitä ovat insuliiniresistenssi ja liikalihavuus.⁷ Kun tyypin 2 diabetesta sairastavat ikääntyvät, heillä on muuhun väestöön verrattuna kohonnut riski sairastua sydämen vajaatoimintaan.⁵ Jos tyypin 2 diabetesta sairastava sairastaa myös sydämen vajaatoimintaa, hänellä on suurempi riski menehtyä sydän- ja verisuonisairauteen kuin ei-diabeetikolla.⁸⁻⁹

Tiesitkö, että tyypin 2 diabetes johtaa 60-80 % suurempaan sydän- ja verisuonisairaudesta johtuvaan menehtymisriskiin sydämen vajaatoimintaa sairastavilla?¹⁰

4: Tyypin 2 diabetesta sairastavilla sydän- ja verisuonisairaus lyhentää elinajanodotetta 12 vuodella.¹¹

Elinajanodote 60-vuotiailla henkilöillä, joilla on tyypin 2 diabetes ja sydän- ja verisuonisairaus, on 12 vuotta lyhyempi. Tutkimuksesta kävi ilmi, että vain 50 % vähintään 45-vuotiaista tyypin 2 diabetesta sairastavista tiedosti sydänkohtaus- ja aivohalvausriskinsä. Saman verran potilaita ei ollut koskaan keskustellut asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.¹¹



Oletko koskaan keskustellut sydän- ja verisuonisairausriskistä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa?



5: Tyypin 2 diabeteksen ja munuaissairauden yhdistelmä lisää sydän- ja verisuonisairauden riskiä.¹²

Kroonisen munuaissairauden kaksi tärkeintä aiheuttajaa ovat tyypin 2 diabetes ja korkea verenpaine. Tyypin 2 diabetesta sairastaville on yleistä, että verensokeripitoisuus on liian korkea. Tämä voi vaurioittaa verisuonia, munuaisia ja sydäntä, ja vaurioituneet munuaiset voivat vapauttaa liikaa reniini-nimistä entsyymiä, joka auttaa hallitsemaan verenpainetta. Tämän seurauksena sydänkohtauksen, sydämen kongestiivisen vajaatoiminnan ja aivohalvauksen riski kasvaa.¹²

Tiesitkö, että jopa 40 %:lle tyypin 2 diabetesta sairastavista kehittyy munuaisten vajaatoiminta?¹⁰

Huolestuttaako sinua tyypin 2 diabetes ja sydän- ja verisuonisairaus?

Keskustele asiasta rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

#AtTheHeartOfDiabetes

Lähteet:

1. The Global Diabetes Community. Diabetes and Heart Disease. Luettavissa osoitteessa www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/heart-disease.html. Tarkastettu 12.7.2019.
2. International Diabetes Federation. Cardiovascular disease. Luettavissa osoitteessa www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease.html. Tarkastettu 12.7.2019.
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. Luettavissa osoitteessa www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease--diabetes. Tarkastettu 12.7.2019.
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: 419-422.
7. Ponikowski P, et al. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure.
8. Cubbon RM, 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. Scherthamer 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. Luettavissa osoitteessa <https://knowdiabetesbyheart.org/>. Tarkastettu 12.7.2019.
12. American Kidney Fund. Heart disease & chronic kidney disease (CKD). Luettavissa osoitteessa <http://www.kidneyfund.org/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/complications/heart-disease/>. Tarkastettu 12.7.2019.