



Diabetes und Folgeerkrankungen

An morgen denken

Folgeerkrankungen

Diabetesbedingte Folgeerkrankungen können entstehen, wenn Ihr Blutzuckerspiegel über längere Zeit zu hoch ist. Unter Folgeerkrankungen versteht man Veränderungen an den kleinen und großen Blutgefäßen sowie eine Schädigung des Nervensystems.

Folgeerkrankungen

Bei einer Schädigung der kleinen Gefäße (Mikroangiopathie) sind in erster Linie die kleinen Gefäße des Augenhintergrundes (Retinopathie) und der Niere (Nephropathie) betroffen.

Bei einer Schädigung der großen Gefäße (Makroangiopathie) kommt es zu Veränderungen an den Herzkranzgefäßen, den Halsschlagadern oder an den Beinarterien.

Ist das Nervensystem betroffen, sind das Temperatur- und Schmerzempfinden sowie der Tastsinn beeinträchtigt. Oftmals ist auch die Schweißsekretion vermindert, so dass die Haut extrem trocken wird. Meist sind die langen Nervenfasern befallen, was bedeutet, dass diese Störungen in der Regel zuerst an den Füßen auftreten.



Folgeerkrankungen vermeiden

Mit einer langfristig guten Blutzuckereinstellung können Sie das Risiko von diabetesbedingten Folgeerkrankungen erheblich vermindern.

Vorbeugung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Nikotin, mäßiger Alkoholgenuß und regelmäßige körperliche Aktivität tragen ebenfalls zu einer erfolgreichen Vorbeugung bei.



Früherkennung

Hohe Blutzuckerwerte tun nicht weh. Das bedeutet, Sie spüren nur bedingt, wenn etwas nicht in Ordnung ist.



Deswegen ist es sehr wichtig, dass Sie regelmäßig Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Arzt durchführen lassen. Veränderungen können so frühzeitig erkannt und behandelt werden. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Früherkennung!



Lassen Sie regelmäßig Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Arzt durchführen.

Kontrolluntersuchungen

Folgende Untersuchungen sollten Sie in jedem Quartal durchführen lassen:

Körpergewicht

Bei normalem Körpergewicht kann das Insulin besser wirken. Außerdem können Sie so Risikofaktoren für hohen Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse haben gezeigt, dass das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich erhöht ist, wenn der Bauchumfang bei Männern > 94 cm und bei Frauen > 80 cm beträgt und eine Diabeteserkrankung sowie erhöhter Blutdruck und/oder erhöhte Fettwerte vorliegen.

Blutdruck

Ein erhöhter Blutdruck kommt bei Menschen mit Diabetes häufiger vor. Er sollte so früh wie möglich erkannt und behandelt werden. Ein erhöhter Blutdruck kann eine Nierenschädigung und Veränderungen des Augenhintergrunds bewirken. Er ist außerdem ein zusätzliches Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Ihr Arzt wird idealerweise bei jedem Arztbesuch Ihren Blutdruck kontrollieren. Er sollte nicht höher als 130/80 mm/Hg sein.

Der HbA1c-Wert

ist das „Blutzucker-Langzeitgedächtnis“. Er gibt Auskunft darüber, wie gut die durchschnittliche Blutzuckereinstellung der etwa letzten drei Monate war. Erfragen Sie den Normalbereich bei Ihrem behandelnden Diabetesarzt.

Kontrolle der Füße

Lassen Sie Ihre Füße auf Veränderungen wie trockene, rissige Haut, Fußpilz, eingewachsene Fußnägel, Druckstellen, Verletzungen, Fußdeformitäten oder Skelettveränderungen überprüfen und tun Sie dies in regelmäßigen Abständen auch selbst.



Kontrolluntersuchungen

Folgende Untersuchungen sollten Sie einmal jährlich durchführen lassen:

Niere*

Mit der Bestimmung des Mikroalbumins können kleinste Mengen an Eiweiß im Urin nachgewiesen werden. Die Ausscheidung von Eiweiß ist das erste messbare Anzeichen einer beginnenden Nierenschädigung. Wird das Frühstadium erkannt, können die Veränderungen mit einer guten Blutzucker- und Blutdruckeinstellung wieder rückgängig gemacht oder zumindest das Voranschreiten der Schädigung aufgehalten werden.

Augen

Hier wird zuerst Ihre Pupille weit getropft, so dass der Arzt mit einem speziellen Spiegel Ihren Augenhintergrund auf Veränderungen anschauen kann.



*(bei positivem Befund auch vierteljährlich durchzuführende Untersuchung)

Nervenfunktion

Die Untersuchung mit der „neurologischen Stimmgabel“ ist eine einfache Untersuchung, mit der Ihr Vibrationsempfinden an den Füßen oder Beinen überprüft werden kann.

Beine

Das Tasten der Fußpulse und eine Ultraschall-Doppler-Untersuchung geben Aufschluss über die Durchblutungssituation.

EKG

Hiermit wird die Herzfunktion überprüft.

Bestimmung der Blutfette

Die Blutfette geben über das Risiko von Gefäßveränderungen beziehungsweise Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) Auskunft.

Das LDL Cholesterin, das so genannte „schlechte“ Cholesterin, sollte < 100 mg/dL sein, das HDL Cholesterin, das so genannte „gute“ Cholesterin, sollte bei Männern > 40 mg/dL und bei Frauen > 50 mg/dL betragen. Die Triglyceride, die Neutralfette, sollten bei Werten < 150 mg/dL liegen.

Gesundheits-Pass

Kennen Sie den Gesundheits-Pass Diabetes?

Der Gesundheits-Pass Diabetes ist eine wichtige Hilfe für Sie und Ihren Arzt! Er bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam individuelle Therapieziele festzulegen und zu überprüfen.

Hier sind alle wichtigen Kontrolluntersuchungen aufgeführt.

Ihr Gesundheits-Pass erinnert Sie daran, die notwendigen Kontrolluntersuchungen regelmäßig durchführen und deren Ergebnisse eintragen zu lassen.

Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Gesundheits-Pass Diabetes!



Haben Sie weitere Fragen zum Thema Blutzuckerselbstkontrolle? Unser LifeScan Kundenservice steht Ihnen gerne zur Verfügung.

LifeScan Kundenservice

- D** Tel. 0800-70 77 007
- A** Tel. 0800-244 245
- CH** Tel. 0800-850 905

gebührenfrei

www.LifeScan.de

Mo.-Do. 08.00-17.00 Uhr und Freitag 08.00-16.00 Uhr

