

CHRONISCHE KOMPLIKATIONEN DES DIABETES

Ist es schlimm, Diabetes zu haben?

Das Hauptziel der Behandlung von Diabetes ist es, das Auftreten von Komplikationen zu vermeiden und eine möglichst hohe Lebensqualität des Diabetikers zu gewährleisten. Dazu ist es wichtig, den Blutzuckerspiegel möglichst zu normalisieren (zw. 70 und 125 mg/dl) und andere, ebenso wichtige Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Rauchen und Übergewicht, auszuschalten.

Langfristige Komplikationen des Diabetes

Auch wenn der Diabetes möglicherweise ohne Symptome auftritt, so muss er doch kontrolliert werden, um langfristige Schäden an Herz, Gehirn, Nieren, Augen oder Füßen zu vermeiden. Dazu gehören:

Herzkreislauferkrankungen: Diabetiker, und hier vor allem Schwarzafrikaner, sind 2 bis 4 Mal so häufig davon betroffen wie Nichtdiabetiker.

- Erkrankungen des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße (Angina pectoris und Herzinfarkt).
- Erkrankungen und Durchblutungsstörungen des Gehirns (Gehirnthrombose).
- Erkrankungen der unteren Extremitäten und der Füße (zeitweiliges Humpeln).

Augenerkrankungen: Verletzungen kleiner Blutgefäße können grauen Star, grünen Star oder erhöhten Augendruck und Netzhautschäden bis hin zur Erblindung verursachen.

Nierenerkrankungen: Diabetes kann zum teilweisen oder gänzlichen Versagen der Nierenfunktion führen. In einem frühen Stadium ist die Erkrankung vom Arzt durch Analysen festzustellen und wirksam zu behandeln.

Nervenerkrankung: Die Nervenerkrankung kann sich beim Mann in Erektionsstörungen (Impotenz), Kribbeln und Krämpfe in Beinen und Füßen, Blasen- und Darmproblemen oder Schwindelanfällen bemerkbar machen. Sie betrifft etwa die Hälfte der Diabetiker 25 Jahre nach der Diagnosestellung.



Die gute Nachricht ist, dass alle diese Probleme durch eine gute Kontrolle des Diabetes (Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Cholesterinspiegel so weit wie möglich normalisieren) vermeidbar oder deren Eintreten verzögerbar sind.

Diabetikerschulung



Wichtig ist ebenfalls:

- Verzichten Sie gänzlich auf das Rauchen.
- Bauen Sie überschüssige Kilos ab.
- Meiden Sie Alkohol- und Drogenkonsum.
- Vermeiden Sie Bewegungsmangel, treiben Sie Sport.
- Halten Sie Ihren Blutdruck unter Kontrolle (130/80 mmHg).
- Halten Sie Ihre Cholesterin- und Triglyzeridwerte unter Kontrolle.
- Meiden Sie tierische Fette.
- Lassen Sie sich gegen Grippe impfen, um Komplikationen zu vermeiden.

Wichtig ist ein gutes Vertrauensverhältnis zu Arzt und Pflegepersonal. Folgen Sie ihren Ratschlägen, halten Sie die Untersuchungstermine ein, und teilen Sie ihnen mit, wenn Sie Sehfunktionsstörungen, Brustschmerzen, Atembeschwerden, Schwellungen oder Veränderungen an den Füßen bemerken. Möglicherweise müssen Sie täglich ziemlich viele Tabletten nehmen, um Blutzuckerspiegel, Blutdruck, Cholesterinwerte und sonstige Risiken unter Kontrolle zu halten. Diese Medikamente sind notwendig. Nehmen Sie sie regelmäßig!