

Unsere Medizin
für eine gesunde Region

Bluthochdruck und Diabetes

(AG) Prenzlau. Bluthochdruck und Diabetes haben eine gefährliche Gemeinsamkeit: Sie werden oft lange Zeit kaum bemerkt, obwohl sie hohe Risiken für die Betroffenen mit sich bringen.

Menschen mit hohem Blutdruck können sich über Jahre beschwerdefrei fühlen. Jedoch leben sie mit einer besonderen Gefährdung, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Die Blutgefäße und auch Nieren und Augen werden durch den dauerhaften hohen Blutdruck (Hypertonie) geschädigt. Eine Folge kann zum Beispiel eine krankhafte Vergrößerung der linken Herzhälfte sein, da diese ständig gegen den hohen Druck im Blutkreislauf anpumpen muss. Verbunden damit sind Erkrankungen der Herzkranzgefäße. Beide

Faktoren führen zur Herzschwäche. Deshalb und zur Vermeidung vieler anderer Folgen ist es wichtig, den Blutdruck rechtzeitig auf das normale Maß zu regulieren. Beim Messen des Blutdrucks kommt es auf zwei verschiedene Werte an. Der obere (systolische) Wert entspricht dem höchsten, der untere (diastolische) Wert dem niedrigsten Druck in der Arterie, während der Pumparbeit des Herzens. Ab einem ständigen Druck von systolisch mehr als 140 mmHg und/oder diastolisch mehr als 90 mmHg spricht man von Bluthochdruck. Als optimal gilt ein Wert von 120 : 80 mmHg. Mit Hilfe von Medikamenten ist es möglich, den Blutdruck zu normalisieren. In der Regel eine lebenslange Notwendigkeit – es sei denn, Ernährung und Bewegung werden so gezielt und

konsequent optimiert, dass eine natürliche Blutdrucksenkung möglich ist.

Ganz ähnlich beim Diabetes. Auch hier gibt es anfänglich kaum Beschwerden, auf Dauer jedoch hohe Risiken und schwere Folgen – und Ernährung und Bewegung spielen ebenfalls eine bedeutsame Rolle. 150.000 Diabetiker leben allein in Brandenburg. Fachleute schätzen, dass die Zahl fast doppelt so hoch sein könnte, nur wissen viele Betroffene nichts von ihrer Erkrankung.

„Die ersten Warnzeichen sind unauffällig und werden oft ignoriert“, sagt Doz. Dr. med. habil. Otto J. Titlbach, Diabetesexperte im Krankenhaus Prenzlau. „Vermehrter Durst und häufiger Harndrang, eine erhöhte Infektanfälligkeit, bei Frauen auch häufige vaginale Infek-

tionen, Gewichtsabnahme, Abgeschlagenheit, Schwindelgefühl oder Veränderungen beim Sehen können beispielsweise Zeichen von Diabetes sein.“

Beim Typ-1-Diabetes sind die Beschwerden oft deutlicher ausgeprägt als beim Typ-2-Diabetes. In beiden Fällen führt der ständig erhöhte Blutzuckerspiegel auf Dauer zu gravierenden Schäden an Nerven, Nieren, Herz, Gehirn, Gefäßen und Augen. Eine schwere Folgeerkrankung ist zum Beispiel die diabetische Retinopathie – eine Beschädigung der Netzhaut (Retina) am Hintergrund des Augapfels durch Zuckerablagerungen. Die Retinopathie ist die häufigste Erblindungsursache zwischen dem 20. und 65. Lebensjahr. Um ein Gefühl des Ausmaßes zu vermitteln: In Deutschland erblindet alle 90 Minuten ein Diabetiker.

Der regelmäßige Blutzuckertest sollte daher ebenso wie die Blutdruckmessung Teil der persönlichen Gesundheitsvorsorge sein.

„Viele Diabetiker haben gleichzeitig einen hohen Blutdruck“, sagt Doz. Dr. med. habil. Otto J. Titlbach. „Damit potenzieren sich die Risiken, und die Behandlung muss komplexe Wechselwirkungen berücksichtigen. Hier ist der Arzt gefordert, für jeden Patienten ganz individuell ein geeignetes Behandlungskonzept zu finden. Hausärzte und Krankenhausärzte arbeiten eng zusammen, damit die Patienten kontinuierlich gut versorgt sind. Der fachliche Austausch hat dabei hohen Stellenwert. Sehr nützlich ist es für die Patienten, sich Selbsthilfegruppen anzuschließen, denen auch wir unsere Klinikerfahrungen zur Verfügung stellen – bei-

spielsweise in Diabetikerschulungen.“

Wer den Kontakt zu einer Diabetikerselbsthilfegruppe sucht oder einfach mehr zum Thema erfahren möchte, ist herzlich eingeladen, am nächsten Bürgerforum des Krankenhauses Prenz-

lau teilzunehmen. Treffpunkt ist am 20. Oktober um 16:00 Uhr die Medizinische Schule Uckermark in der Stettiner Straße 127 in Prenzlau. Als Referent spricht Doz. Dr. med. habil. Otto J. Titlbach über „Neues in der Diabetestherapie“.

Besuchen Sie unser

Bürgerforum

am **20. Oktober, 16.00 Uhr**

Ort: Medizinische Schule Uckermark
Stettiner Straße 127, 17291 Prenzlau

Thema: **Neues in der Diabetestherapie**

Referent: Doz. Dr. med. habil. Otto J. Titlbach
Facharzt für Innere Medizin,
Diabetologie und Kardiologie

Der Eintritt ist frei.



Blutdruck und Blutzuckerwerte sollten zur persönlichen Gesundheitsvorsorge in regelmäßigen Abständen gemessen werden.

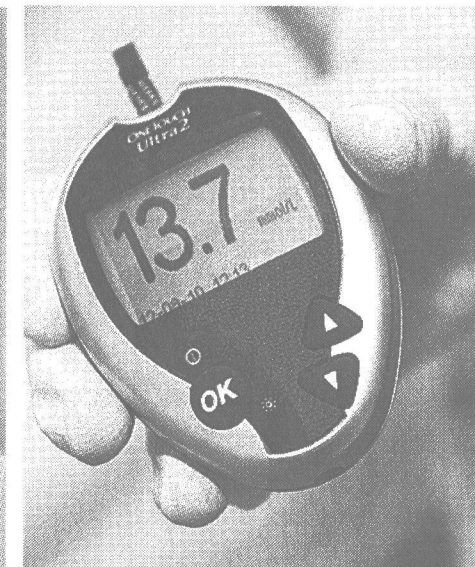


Foto: GLG / Hans Wiedl