

## DAS THEMA: Abendsprechstunde "Mit Diabetes leben"

## INFO

## Beratung und Kontakt

◆ In der Medizinischen Klinik III des St. Vincenz-Krankenhauses Datteln werden Patienten mit Stoffwechselerkrankungen / Diabetes und Infektionen behandelt. Außerdem verfügt die Klinik über eine kleine Palliativstation. Leiter ist Chefarzt Dr. Lutz Ufflacker. Er leitet auch die Medizinische I für Gastroenterologie und Onkologie.  
**Sprechzeiten** (med. Klinik III): täglich nach Vereinbarung  
**Sekretariat:**  
Sandra Schmidt,  
☎ 023 63 / 108-2051,  
Fax: 023 63 / 108-2022,  
E-Mail: sekim1@vincenz-datteln.de

◆ Das Versorgungskonzept des Behandlungsschwerpunkts Diabetologie der medizinischen Klinik III des St. Vincenz-Krankenhauses umfasst den Beginn oder die Neueinstellung einer blutzuckersenkenden Behandlung einschließlich einer Patientenschulung, wenn dies ambulant nicht möglich ist, die Notfallaufnahme bei gefährlichen Zuckerentgleisungen, die Abklärung von Risikofaktoren wie Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und deren Behandlung, die Beratung und Mitbehandlung von Diabetikern in anderen Fachabteilungen des Krankenhauses, die Versorgung von Patienten mit diabetischem Fußsyndrom sowie die Diabetesberatung. Ein **Diabetesberatungsteam**, bestehend aus einer Gesundheits- und Krankenpflegerin mit Weiterbildung zur Diabetesberaterin und zwei Ärzten, steht allen Patienten des Hauses zur Verfügung.

◆ **St. Vincenz-Krankenhaus**, Rottstraße 11, 45711 Datteln  
☎ 023 63 / 108-0,  
E-Mail: info@vincenz-datteln.de  
© www.vincenz-datteln.de

◆ Die Klinik für Gefäßchirurgie des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen wird geleitet von Chefarzt Dr. Michael Pillny.  
**Sprechstunden** (nach vorheriger Vereinbarung): montags und mittwochs 10 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr, freitags 10 - 11.30 Uhr  
Notfälle rund um die Uhr.  
**Sekretariat:**  
Frau Kosietzki,  
☎ 023 61 / 601 - 302,  
Fax: 023 61 / 601 - 313,  
E-Mail: HGZ-Gefasschirurgie@ekononline.de

◆ **Elisabeth Krankenhaus**, Röntgenstraße 10, 45661 Recklinghausen,  
☎ 023 61 / 601-0,  
E-Mail: ek@ekononline.de  
© www.ekononline.de

## BEI UNS IM NETZ

## Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

© www.gesund-im-vest.de



Voll besetztes Haus bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Dattelner St. Vincenz-Krankenhaus. „Mit Diabetes leben“ lautete das Thema, das auf so großes Interesse stieß. —FOTOS: ANDREAS KALTHOFF (4)

## Gefäßchirurgie verhindert Amputationen

(-hm-) Wenn Diabetiker auch unter Verkalkung der Beinarterien leiden, stellt dies ein großes Risiko dar. „Gefährlich wird's, wenn das Gefäß verengt, und zwar für den Fuß.“ Dr. Michael Pillny, Chefarzt der Gefäßchirurgie des Recklinghäuser Elisabeth-Krankenhauses, mit dem die Diabetologie-Spezialisten des Dattelner St. Vincenz-Krankenhauses eng zusammenarbeiten, konstatierte dies bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer.

Er verwies auf die Gefahr einer Amputation und zeigte das erschreckende Bild eines Fußes, dessen Fleisch nach einer Verletzung, entstanden durch eine unbemerkte Falte des Sockens im Schuh, teilweise abgestorben ist. Der Fuß wurde nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, was für eine Wundheilung aber unabdingbar ist.

Durch die Errungenschaften der modernen Gefäßchirurgie konnte besagter Fuß, wenn auch nicht komplett gerettet, so doch soweit erhalten bleiben, dass der Patient ihn noch benutzen kann. Die Gefäßchirurgen legten ihm einen Bypass aus körpereigenen Venen, durch den der nicht amputierte Rest des Fußes nun wieder mit Blut versorgt wird. Dr. Pillny: „Noch vor 15 Jahren hätte das die Amputation des Unterschenkels bedeutet. Heute können wir, wenn dieser Eingriff glückt, das Bein erhalten, und die Prognose für die Zukunft gut ist.“

Aber auch, bevor es so dramatisch wird, bietet die Gefäßchirurgie Möglichkeiten, das Schlimmste zu verhindern und den Blutfluss zu sichern. Dr. Pillny nannte das Aufdehnen der Verengung mittels Ballon, das Auflösen von Thromben mit Medikamenten und das Setzen eines dauerhaften Stents.



Dr. Michael Pillny.

## Schaden für die kleinsten Zellen

## Was macht die Zuckerkrankheit mit unserem Körper?

VON HEIDI MEIER

Diabetes sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Die Gefahr ernsthafter Folgeschäden ist einfach zu groß. – Auf diesen Nenner lässt sich bringen, was Dr. Lutz Ufflacker, Chefarzt der medizinischen Kliniken I und III des Dattelner St. Vincenz-Krankenhauses, bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag vor voll besetzten Besucherreihen ausführte.

Was macht die Zuckerkrankheit mit unserem Körper? – So die Frage, auf die der Fachmediziner an diesem Abend Antworten gab. Insulin ist das Stichwort, um das sich al-



Dr. Lutz Ufflacker.

les dreht, wenn es um Diabetes geht. Es sorgt dafür, dass der mit der Nahrung aufgenommene Zucker aus dem Blut in körpereigenen Zuckerspeichern untergebracht wird

und so der Zuckerspiegel im Blut nicht zu hoch wird.

Beim Diabetiker funktioniert das nicht reibungslos. Entweder hat er zu wenig Insulin, oder die Insulinwirkung ist gestört – und der Blutzuckerspiegel steigt. Ist er zu hoch, wandert zu viel Zucker in die Zellen. Sie erleiden Schaden, weil sich der Zucker an Eiweiße bindet, sodass diese nicht mehr richtig funktionieren, und Gifte können auch entstehen.

Hauptsächlich sind es die Zellen der kleinsten Blutgefäße, die auf diese Weise geschädigt werden – mit ernsthaften Konsequenzen, wie Dr. Ufflacker ausführte. Kleinste geschädigte Zellen in der

## Gefahr für Augen, Nieren und Füße

Netzhaut des Auges führen zu Sehstörungen bis hin zur Erblindung, in der Niere zu Nierenschwäche bis hin zum Versagen. Da sie auch die langen Nervenbahnen versorgen, die über die Hüfte bis zu den Zehen verlaufen, kann es außerdem zu Gefühlsstörungen und schlechter Versorgung der Füße kommen. Diabetischer Fuß ist hier das Stichwort.

In zweiter Linie können aber auch größere Blutgefäße Schaden nehmen. Ufflacker nannte hier die Gefahren von Schlaganfall und Herzinfarkt durch Gefäßverengungen. Außerdem die Verschlusskrankheit, bei der es zu schmerzhaften Verengungen

der Blutgefäße in den Beinen kommt.

Aber, so der Fachmediziner, diese Bedrohungen ließen sich durch medizinische Betreuung und Maßnahmen sowie eine bewusste Lebensführung eindämmen. Unabdingbar sei eine gute Zuckereinstellung, ebenso eine gute Blutdruckeinstellung. Regelmäßig kontrolliert werden müssten die Blutzuckerwerte, die Augen und die Nerven.

Der Patient selber könne aber auch Einiges tun. Ufflacker nannte körperliche Aktivitäten, ggf. Gewichtsreduktion, eine gesunde Ernährung mit wenig Salz, das Einstellen des Rauchens und geringen Alkoholgenusses. Dr. Ufflacker: „Für einen Diabetiker muss ein Glas Bier oder ein Glas Wein am Abend reichen.“

## Drei Stellschrauben

## Vom richtigen Umgang mit Diabetes

(-hm-) „Oft haben sie anfangs Angst vor dem, was jetzt auf sie zukommt und wissen nicht was sie tun können.“ So beschrieb Birgit Krimpmann, Krankenschwester und Diabetesberaterin im Dattelner St. Vincenz-Krankenhaus, bei der Abendsprechstunde die übliche Reaktion von Diabetes-Patienten nach der Diagnose. „Aber, es gibt drei Stellschrauben, an denen Sie drehen können“, machte sie allen Betroffenen Mut.

Als erste Schraube nannte sie Bewegung. „Die ist ganz wichtig, weil durch Bewegung Zucker in die Zellen gebracht wird.“ Oft reiche es schon aus, die Alltagsbewegung zu steigern – beispielsweise durch die Wahl der Treppe statt des Aufzugs. Diabetiker, die sich viel bewegen, bräuchten oft weniger Medikamente, seien fitter und fühlten sich wohler.

Die zweite Schraube heißt Ernährung. Gesund sollte sie sein, abwechslungsreich, nicht so fettig und nicht so süß. Regelmäßige Mahlzeiten, davon mehrere am Tag, seien ebenfalls wichtig, und hungern solle man auf kei-



Birgit Krimpmann.

nen Fall. „Es wäre aber falsch, zu sagen, alles ist möglich“, schränkte sie ein. „Aber vielleicht tut's ja auch der Riegel Schokolade statt der ganzen Tafel.“

Die dritte Schraube schließlich, mit der man an den Folgen der Zuckerkrankheit drehen kann, sind die Medikamente. Eine gute Einstellung sei hier das A und O. Krimpmann warnte in diesem Zusammenhang ausdrücklich vor Unterzuckerungen. Die gelte es, unbedingt zu vermeiden. Schweiß, ein flaves Gefühl und Zitterigkeit deut-

ten auf eine Unterzuckerung hin. Mit dem Verzehr von drei Tafelchen Traubenzucker könne man schnell Abhilfe schaffen. Allerdings sei im Anschluss auch der Arzt zu konsultieren, um Wiederholungen zu vermeiden. Denn: „Mit jeder Unterzuckerung verkleinert sich das Zeitfenster zum Koma.“

Über das individuell notwendige Drehen an diesen Schrauben hinaus empfahl sie noch eine Reihe von Maßnahmen zum langfristigen Umgang mit Diabetes. Dazu gehören die im Diabetikerpass regelmäßig vorgesehene medizinischen Untersuchungen, das Achten auf die Pfunde, eine selbstständige Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle, das Vermeiden von Nikotin aber auch das Wechseln der Spritzstellen. Krimpmann: „Wenn man nicht nur immer in der gleichen Körperregion spritzt, ist auch weniger Insulin nötig.“

Und noch etwas gab sie den Besuchern mit auf den Weg: „Chronische Krankheiten können Depressionen auslösen. Achten Sie daher auf Ihr Wohlbefinden. Auch die Seele ist sehr wichtig.“

## Füße im Fokus

## Auf die richtige Pflege kommt es an

(-hm-) Ein besonderes Augenmerk in der Behandlung von Diabetikern gilt den Füßen, da sie durch die mangelnde Versorgung der Nerven sehr folgenreichen Schaden – bis hin zur Amputation – nehmen können. Das Schmerzempfinden ist gestört, Wunden werden nicht bemerkt. Durch die schlechtere Blutversorgung heilen Wunden schlechter und die Nervenstörungen führen zu verstärkter Hornhautbildung und Schwielen. – So das Szenario, das Dr. Lutz Ufflacker bei unserer Abendsprechstunde zeichnete. Im Verein mit Diabetesberaterin Birgit Krimpmann gab er folgende Empfehlungen:

- Inspizieren Sie täglich Ihre Füße – auch von unten, notfalls mit einem Spiegel. Schon kleine Risse können der Anfang eines diabetischen Fußes sein. Sie dürfen nicht unbehandelt bleiben.
- Gehen Sie niemals mit Metallfeilen an Ihre Füße. Wegen der Gefühlsstörungen ist die Verletzungsgefahr zu groß. Cremes Sie Ihre Füße regelmäßig mit einer harnstoffhaltigen (zehn Prozent) Creme ein. Auf der Packung



Wichtig bei Diabetes: die richtige Fußpflege.

steht „Urea“, und es gibt sie auch günstig beim Discounter. Gehen Sie regelmäßig zur diabetologischen Fußpflege.

- Tragen Sie bequeme Schuhe und sparen Sie beim Kauf nicht an der Qualität. Untersuchen Sie Ihre Schuhe regelmäßig auf Fremdkörper und achten Sie darauf, dass Ihre Strümpfe im Schuh keine Falten haben. Druckstellen durch kleine Steinchen oder Falten im Schuh, werden bei Gefühlsstörungen sonst nicht bemerkt und können Wunden verursachen.

## Veranlagung und Auslöser

(-hm-) Einige Menschen haben eine Veranlagung zur Diabetes, ohne dass diese „ausbricht“. Sie schlummert sozusagen im Verborgenen. Es gibt jedoch Ereignisse, die das Fass zum Überlaufen bringen und die Diabetes auslösen.

Das erfuhren die Besucher unserer Abendsprechstunde auf entsprechende Fragen aus dem Publikum. Da war die Frau, die erst seit sie Cortison nehmen muss, auch Diabetikerin ist, oder der Mann, der noch nie etwas mit Diabetes zu tun hatte und dessen Zuckerkwerte nach einer Operation unerwartet in die Höhe schossen.

Dr. Lutz Ufflacker musste ihnen sagen, dass das leider keine Seltenheit ist und sie nun mit der Diabetes leben müssen. Cortison sei einer der bekanntesten Auslöser von Diabetes bei Patienten, die eine Veranlagung dazu haben. Ebenso Operationen, bei denen vermehrt Cortison und Adrenalin ausgetrieben wird und die für den Körper Stress bedeuten.

Auch in der Schwangerschaft könne sie, ausgelöst durch entsprechende Hormone, erstmals auftreten.