

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Diabetes"

Therapieschuh muss passend sein

Aber auch die ständige Inspektion der Fußsohle ist nötig bei Neuropathie.

Recklinghausen (ifi) Rund 27.000 Herzinfarkte, knapp 45.000 Schlaganfälle und knapp 28.000 Amputationen sind jährliche Folgen von Diabetes. Der Amputation geht in der Regel ein diabetisches Fußsyndrom, also die Infektion von Fußgewebe voraus.

„Die von der sogenannten Neuropathie Betroffenen können über glühende Kohlen gehen und merken es nicht“, weiß Dr. Michael Pillny, Chefarzt der Gefäßchirurgie. Das Gefühl für den Untergrund fehle vollständig. Die Krux: Wenn es so weit gekommen ist, schrillen schon alle Alarmglocken. Deshalb rät Pillny, die Fußsohlen regelmäßig zu inspizieren. Schaffen Ältere das nicht mehr allein und haben sie keine Unterstützung, können sie einen Taschenspiegel zur Hilfe nehmen.

Anzeichen, auf die Betroffene achten sollten, sind trockene schuppige Haut, Einrisse in den Fersen, Schwie-

len, eingewachsene Zehennägel, Pilzbefall sowie Gewebedefekte, die bis in die Knochen reichen könne, wenn man sie nicht rechtzeitig behandelt. Gerade bei Diabetikern sei Prophylaxe die beste Medizin: Schulungen und das regelmäßige Aufsuchen von Diabetologen gehören dazu. Als konservative Therapie kämen Bewegung, Tiefenlagerung bei akuter Symptomatik und immer wieder die Ruhigstellung der betroffenen Extremitäten etwa durch Orthesen oder phasenweise den Einsatz von Rollstühlen infrage. Zudem sei ein qualifiziertes Wundmanagement bei offenen Füßen wichtig - etwa mit feuchten, antiseptischen Umschlägen und Salben. „Das A und O ist aber der richtig angepasste Therapieschuh“, so Pillny, hier seien Orthopäden und Schuhmacher extrem gefordert.

Nützt die konservative Therapie nichts mehr, kann die interventionelle Variante genutzt werden: Hier dehnen die Mediziner die Gefäße mit einem Ballonkatheter auf und setzen gegebenenfalls einen Stent ein. Hilft auch das nicht, komme es in der Regel zur Bypass-Operation. Pillny: „Der Beinerhalt ist dabei immer oberstes Kriterium.“

Komme die Schauensterkrankheit PAVK hinzu, müsse laut Pillny das Rauchen eingestellt werden. Zudem helfen durchblutungsfördernde Medikamente wie ASS oder Clopidogrel.



Vorwiegend betagtere Menschen sind laut Aussagen der Mediziner vom Elisabeth-Krankenhaus in Recklinghausen-Süd dem Risiko ausgesetzt, an Diabetes zu erkranken. So besuchten auch vor allem Ältere die Abendsprechstunde „Diabetes“ im Bürgerhaus-Süd. Nach den drei sehr ausführlichen Vorträgen der Referenten hatten sie Gelegenheit, ihre gezielten Fragen zu stellen und sich mit den Ärzten auszutauschen.

—FOTOS: TORSTEN JANFELD (5)

Arzt sollte Zuckerkrankte regelmäßig einstellen

RECKLINGHAUSEN. Tausende Schlaganfälle, Herzinfarkte und Erblindungen sind jährlich die Folge von Diabetes. Diät und Bewegung helfen dagegen.

Von Ina Fischer

Über Risikofaktoren, Symptome, Diagnose und Therapie sprach bei der Abendsprechstunde Dr. Yavuz Yildirim-Fahlbusch, Chefarzt der Inneren am Elisabeth Krankenhaus in Recklinghausen-Süd:

Warum ist Diabetes eine Volkskrankheit?

Allein in Deutschland sind acht Millionen Erkrankte bekannt. Wir gehen sogar von zehn Millionen aus, da die Dunkelziffer recht hoch ist, zumal die Krankheit oft schleichend vorangeht. Etwa 15 Prozent, vorwiegend Kinder und Jugendliche leiden an Typ 1, einer Autoimmunerkrankung, die mit täglichen Insulinspritzen behandelt wird. Der Großteil, bis zu 90 Prozent, leidet an Typ 2. In frühen Stadien helfen Diät und Bewegung dagegen.

Welche Symptome hat Diabetes?

Betroffene haben oft Durst und nehmen drei bis sechs Liter Flüssigkeit am Tag zu sich. Das führt natürlich zu vermehrtem Harndrang, wobei wiederum zu viel Energie mit dem Zucker

ausgespült wird. Die Patienten fühlen sich müde und schlapp, nehmen oft bis zu zehn Kilo ab. Denn bei Insulinmangel findet im Körper ein verstärkter Insulinabbau statt und Zucker kann nicht gespeichert werden. Häufig spüren die Betroffenen auch ein Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Beinen. Manchmal kommt es zu unbemerkten offenen Stellen am Fuß sowie zu Veränderungen des Augenhintergrundes.

Gibt es Risikofaktoren, die das Ganze verschlimmern?

Falsche Ernährung und mangelnde Bewegung als Auslöser von Übergewicht spielen eine wichtige Rolle. Ebenso die Fettverteilung. Die Fettablagerung an den Hüften ist weniger gefährlich als die sogenannte Apfelfigur, bei der sich Bauchfette außen und innen ablagern. Schwere Erkrankungen drohen dann.

Welche akuten Komplikationen drohen?

Akut sind das diabetische Koma, wobei der Körper überzuckert. Die Patienten kommen oft halb bewusstlos zu uns in die Klinik, sind ausgetrocknet und bei



Dr. Yavuz Yildirim-Fahlbusch, Chefarzt der Inneren Medizin, machte den Auftakt bei der Abendsprechstunde.

Typ 1 auch oft übersäuert. Oft sind Diätfehler das Problem oder das Insulin reichte nicht aus oder es wurde falsch gespritzt. Bei Unterzuckerung, also Hypoglykämie drohen Schwäche, Heißhunger, Schweißausbrüche, Seh- und Wortfindungsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit mit Krampfanfällen.

Welche Diagnosekriterien gibt es?

Maßgeblich ist die Bestimmung des HbA1c-Wertes. Liegt er unter 6,5 Pro-

zent, ist alles okay, bis acht Prozent sind Betroffene gut eingestellt, liegt der Wert darüber, müsste der Hausarzt oder Diabetologe aufgesucht werden. Der nüchterne Blutzuckertest darf nicht mehr als 120 ergeben.

Welche Therapie hilft in der Regel?

Die Änderung des Lebensstils ist neben der kombinierten Ernährungs- und Bewegungstherapie als Basis unerlässlich. Zudem helfen Medikamente.



Dr. Michael Pillny

Erblindung kann Diabetes-Folge sein

Per Laser können erkrankte Stellen der Netzhaut weggebrannt werden.

Recklinghausen. (ifi) Diese Zahl schockiert: In Deutschland erblinden allein rund 6000 Diabetiker. Das muss nicht sein, sagt Oliver Vij, Facharzt für Augenheilkunde.

Der Gastredner bei der Abendsprechstunde, der seit etwa 13 Jahren auf der Bochumer Straße in Recklinghausen niedergelassen ist, sprach über die diabetische Netzhauterkrankung, die bei ungefähr neun Prozent der Typ 2-Diabetiker und bei 24 Prozent der Typ 1-Betroffenen auftritt. Neben grünem Star sei sie der häufigste Auslöser für Erblindungen.

Wobei: Eine Veränderung der Netzhaut an sich müsse noch nicht krankhaft sein. Hier sei es wichtig zu unterscheiden, wo ein Ödem sitzt: Nur im Bereich der Macula, also dem kleinen Innenbereich vom Auge, der für das scharfe und farbige Sehen zuständig ist, drohe die Erblindung.

Viel Sport und wenig Zucker halten fit

Augenarzt Oliver Vij

Viel Sport und wenig Zucker halten fit

Recklinghausen. (ifi) Gegen die Folgen von Diabetes helfen gesunde Ernährung und Bewegung: Drei- bis viermal wöchentlich sollten Betroffene mindestens eine halbe Stunde Ausdauersport betreiben, etwa schwimmen oder Radfahren. Ungünstige Le-

bensmittel sind helles Brot, Brötchen, Kuchen und Gebäck, die den Blutzucker schnell erhöhen. Vorsicht ist bei Obst, Haushaltszucker, Kartoffeln, Honig und Milch geboten. Gut dagegen: Naturreis, Beerenfrüchte, fettarmer Joghurt, Ballaststoffe.

Selbsthilfe freut sich über Neue

Recklinghausen. (ifi) In Recklinghausen gibt es derzeit zwei sehr aktive Diabetes-Selbsthilfgruppen.

Der Stammtisch der Gruppe „RE-Stadt“ mit seinen 28 Mitgliedern trifft sich jeden dritten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Roncallihaus in Nordviertel (Gemeindehaus an der Elisabethkirche) an der Brucknerstraße 8. Zur Zielgruppe gehören neben den Betroffenen selbst auch deren Angehörige. Der Eintritt ist frei, auch für das Vortragsprogramm, das am Dienstag, 16. Januar unter dem Titel „Wiederbelegung kompakt“ den Auftakt in 2018 macht. Am 20. Februar geht es um die richtige Fußpflege bei Diabetikern.

Die 14 Mitglieder der Suderwicher Gruppe trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat um 17 Uhr im Familienzentrum St. Barbara an der Eulenstraße 18. Ansprechpartnerin ist Eleonore Kleff.



Der Bezirksverband Ruhr-Nord ist im Kreis sehr aktiv: Allein in Recklinghausen selbst existieren zwei Diabetiker-Selbsthilfgruppen, die sich über Zuwachs freuen. Bei der Abendsprechstunde informierten sie über ihren Stammtisch sowie ihr Programm.

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Abteilung für **Innere Medizin** des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen wird geleitet von Dr. Yavuz Yildirim-Fahlbusch. **Sekretariat:** Christina Fröhlich, ☎ 023 61 / 601-340

◆ Die **Gefäßchirurgie** des Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen leitet **Dr. Michael Pillny**. **Sekretariat:** Heike Kosietzki, ☎ 023 61 / 601-302, E-Mail: HGZ-Gefäßchirurgie@ekonline.de

◆ **Elisabeth-Krankenhaus** Recklinghausen, Röntgenstr. 10, ☎ 023 61 / 601-0 E-Mail: info@ekonline.de @ www.ekonline.de

◆ **Oliver Vij**, Facharzt für Augenheilkunde, arbeitet in der Gemeinschaftspraxis Fritz Olbrich / Oliver Vij, Bochumer Str. 200 in Recklinghausen-Süd. **Sprechzeiten:** Mo, Di, Do, Fr von 8.30 bis 17 Uhr, Mi von 8.30 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung. ☎ 023 61 / 615 18 E-Mail: mail@augen-aerzte-sued.de @ www.augenaerzte-sued.de

◆ **Selbsthilfgruppen** für Diabetiker gibt es im ganzen Kreis Recklinghausen. Wo Sie eine in ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Recklinghausen beim Netzwerk Bürgerengagement, Oerweg 38 in 45657 Recklinghausen, ☎ 023 61 / 1097 35 @ www.netzwerkbuergereengagement.de oder auch bei Facebook

DEMNÄCHST

Sprechstunden am Abend

Marl. Diese medizinischen Themen werden im Mittelpunkt der nächsten Abendsprechstunden des Medienhauses Bauer stehen:

• **8. Januar: Übergewicht** – mit Fachmedizinern und Ernährungsexperten des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen.

• **22. Januar: Blasenkrebs** – mit Fachmedizinern der Urologie des Marler Marienhospitals.

• **5. Februar: Gesunde und schöne Beine** – Fachmediziner der Gefäßchirurgie und Dermatologie sowie Physiotherapeuten des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen informieren über Krampfadern, Besenreiser, chronische Wunden und gymnastische Übungen.

• **Alle Abendsprechstunden** beginnen um 18.30 Uhr. Wir werden Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Service: Gesundheit“ ausführlich informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. 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