

Diabetes-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

Wellnessprogramm für empfindliche Füße

Gesunde Füße halten uns mobil und sind ein Stück Lebensqualität. Auch Diabetiker können bis ins hohe Alter gut zu Fuß sein und bleiben. Denn Fußprobleme sind zwar eine häufige Folge der Zuckerkrankheit, aber alles andere als unvermeidlich. Mit der richtigen Behandlung und Pflege können Sie Ihre Füße schützen, damit sie möglichst lange fit und unbeschadet bleiben.

Soweit die Füße tragen. Im Schnitt macht jeder Mensch ca. 6000 Schritte am Tag und umrundet die Erde im Laufe seines Lebens etwa viermal – eine gewaltige Leistung. Wie wichtig gesunde Füße für einen aktiven Alltag sind, wird vielen jedoch erst bewusst, sobald das Laufen eben keine Selbstverständlichkeit mehr ist, z. B. wenn eine Erkrankung die Füße in Mitleidenschaft zieht. So kann sich bei Diabetikern im Laufe der Zeit ein „Diabetisches Fußsyndrom“ entwickeln, das sich insbesondere durch schwer heilende Wunden äußert. Allerdings gilt auch hier: Vorbeugen ist möglich – je eher Sie damit beginnen, desto besser.

Gesunde Füße: eine Frage der Einstellung. Stabile Blutzuckerwerte sind die beste Versicherung gegen alle Folgeerkrankungen eines Diabetes mellitus. Sie schützen Patienten z. B. vor Schäden an Augen, Niere oder Herz (siehe Seite 3) bzw. bremsen deren Fortschreiten ab. Direkte Nutznießer sind aber vor allem auch Ihre Füße. Denn mit ▶



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die Füße leisten Tag für Tag eine Menge. Dafür, dass die Ihren Sie Schritt für Schritt durchs Leben tragen, haben Sie Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung verdient. Erfahren Sie hier, warum Diabetiker ganz besonders sorgsam auf Ihre Füße achten sollten und was zu einem pfleglichen Umgang mit ihnen gehört.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Prüfen, pflegen, schützen: aktiv gegen das Diabetische Fußsyndrom **S. 1–2**

Diabetes – auch eine „Herzangelegenheit“ **S. 3**

Schutzimpfungen: Wappnen Sie sich gezielt gegen Keime!
Kurz berichtet **S. 4**

► einem gut eingestellten Stoffwechsel erkranken Sie seltener an einem Diabetisches Fußsyndrom – und zwar aus dreierlei Gründen:

- Ihre Blutgefäße bleiben durchlässig und können das Gewebe mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Dies ist z. B. wichtig, damit Wunden an den Füßen gut abheilen.
- Ihre Nerven bleiben „empfindsam“. Sie melden dann unverzüglich und zuverlässig, wenn die Füße z. B. durch Verletzungen, Druck oder Hitze gefährdet sind.
- Ihre Haut bleibt elastisch und neigt weniger zu Trockenheit bzw. Rissen. Keime können dadurch nicht so leicht in den Körper eindringen.

Noch alles im grünen Bereich? Um diese Frage zu klären, gilt: Lassen Sie mindestens einmal pro Jahr Ihre Füße durchchecken. Ihr Arzt kann mit verschiedenen Untersuchungen feststellen, ob bei Ihnen die Blut- und/oder Nervenbahnen bereits angegriffen sind bzw. die natürliche Barriere der Haut gestört ist. Spätestens dann heißt das Ziel „Schadensbegrenzung“. So können für Patienten, die erste Anzeichen eines Diabetischen Fußes aufweisen, z. B. strengere Zielwerte für Blutzucker, Blutdruck oder Blutfette gelten. Um diese zu erreichen, wird der Arzt Ihre medikamentöse Behandlung möglicherweise intensivieren. Häufig rät er auch zu engmaschigeren Kontrollen, damit er den Verlauf der Erkrankung besser überwachen kann.

Täglicher Schutz – das können Sie tun. Wie „verletzlich“ sie sind, hängt auch davon ab, wie Sie im Alltag mit Ihren Füßen umgehen. Folgende Vorsichts- und Selbsthilfemaßnahmen bewahren sie vor Schaden:

- **Fußinspektion: genau hinschauen.** Nehmen Sie sich am besten täglich Zeit für einen gewissenhaften Blick auf Ihre Füße. Achten Sie dabei auf neue Druckstellen, Wunden, Hornhautschwielen oder Nagelpilz. Unser Tipp: Mit einem Handspiegel entdecken Sie auch Veränderungen an der Fußsohle und zwischen den Zehen.
- **Pflege: sanft reinigen und cremen.** Gönnen Sie den Füßen regelmäßig ein kurzes Bad – am besten mit lauwarmem Wasser. Trocknen Sie sie danach gründlich und vorsichtig ab. Bei spröder Haut gibt es spezielle Cremes. Fragen Sie Ihren Arzt nach geeigneten Produkten und wie Sie sie richtig anwenden.
- **Sicherheit: Verletzungen vermeiden.** Halten Sie spitze oder scharfe Gegenstände von Ihren Füßen fern, z. B. Scheren oder Hobel. Zum Kürzen der Nägel empfiehlt sich eine Feile, zur Entfernung von Hornhaut Bimsstein. Verzichten Sie außerdem darauf, barfuß zu laufen und tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße immer gut passende Schuhe und Strümpfe – auch zu Hause.



Zahlreiche Tipps rund um die Vermeidung des Diabetischen Fußsyndroms sowie zur täglichen Pflege Ihrer Füße finden Sie z. B. auch hier: ► www.gesundheitsinformation.de (Themen von A bis Z → D → Diabetes Typ 2 → Vorbeugung)

Versorgung durch Experten. Sie haben sich bei aller Umsicht am Fuß verletzt? Suchen Sie dann bitte umgehend Ihren Arzt auf. Denn selbst kleine Wunden müssen fachgerecht versorgt werden – sonst können sich daraus tiefe Geschwüre bilden, die im schlimmsten Fall sogar eine Amputation erfordern (siehe Kasten unten). Bei Bedarf überweist Sie Ihr Arzt daher an eine Einrichtung, die auf die Therapie von Fußkomplikationen spezialisiert ist. In einer solchen Fußambulanz kümmern sich verschiedene Experten um Sie, z. B. Diabetologen, Fußchirurgen, Wundtherapeuten, Podologen oder Orthopädietechniker. Diese „Rundum-Versorgung“ stellt sicher, dass Sie möglichst bald und ohne bleibende Beeinträchtigungen wieder „auf die Füße kommen“.

Vor einer Amputation die „Notbremse“ ziehen!

Geschätzt 30 000 Diabetiker verlieren jährlich infolge diabetischer Folgeschäden einen Fuß – zu viele, warnen Experten: Ca. 80 % dieser Amputationen ließen sich vermeiden – durch konsequente Vorsorge und eine optimale Therapie von Wunden. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) hat daher die sogenannte „Amputationsnotbremse“ entwickelt – mit konkreten Empfehlungen zum Vorgehen vor einer geplanten Amputation. So sollten betroffene Diabetiker unbedingt immer eine ärztliche Zweitmeinung einholen und darauf bestehen, dass zunächst alle anderen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft werden. Wann und wie sich eine Amputation häufig noch abwenden lässt, lesen Sie ausführlich auf folgender Internetseite nach:

► www.diabetesde.org (→ Über Diabetes → Begleiterkrankungen bei Diabetes → Diabetisches Fußsyndrom)

Behalten Sie Ihr Herz im Blick!

Es ist richtig, dass Menschen mit Diabetes mellitus früher und häufiger als gesunde Gleichaltrige von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind. Aber es gibt auch gute Nachrichten: In den letzten zwei Jahrzehnten ist das Risiko, als Diabetiker schwere Komplikationen wie einen Herzinfarkt zu erleiden, fast um 70 % gesunken – weil die Möglichkeiten der Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung sich mittlerweile deutlich verbessert haben.

Ein „Übel“ kommt selten allein. Das Hauptmerkmal des Diabetes sind zu hohe Blutzuckerwerte. Aber viele Patienten leiden auch an Übergewicht, Bluthochdruck und einem gestörten Fettstoffwechsel. Jeder dieser Faktoren allein – und erst recht in Kombination – kann die Gefäße im ganzen Körper schleichend schädigen. Sie verengen sich und können sogar ganz „verstopfen“. Vor allem das Herz ist jedoch auf eine gute Blutversorgung angewiesen, damit es auf Dauer kraftvoll und rhythmisch schlagen kann. Ist es schlecht durchblutet, kann es mit der Zeit zu Rhythmusstörungen, zu einer Herzschwäche oder zum akuten Herzinfarkt (siehe Kasten oben) kommen.

Vorbeugen – so früh wie möglich. Das Wissen, dass und warum gerade Diabetiker auf ihr Herz achten müssen, ist der erste Schritt, es aktiv zu schützen. Denn Gefäßschäden lassen sich vermeiden bzw. in ihrem Fortschreiten verlangsamen. Ihr Arzt wird alles Nötige dafür tun, damit dies gelingt. Und Sie können ihn ganz aktiv dabei unterstützen – indem Sie die folgenden Empfehlungen „beherzigen“:

- **Ärztliche Kontrollen: Veränderungen erkennen.** Experten raten Ihnen, in gewissen Abständen u. a. Ihre Stoffwechseleinstellung, Ihre Fettwerte und den Blutdruck überprüfen zu lassen – um Gefäßrisiken frühzeitig aufzudecken und zu behandeln. Fragen Sie Ihren Arzt, wie oft Sie zu den Verlaufsuntersuchungen kommen sollten und nehmen Sie die vereinbarten Termine wahr.



Herzinfarkt: Was tun im Notfall?

Der Infarkt, bei dem Teile des Herzens nicht mehr durchblutet werden, ist ein Wettlauf mit der Zeit. Je eher Betroffene medizinische Hilfe erhalten, desto besser überstehen sie die kritische Situation. Diabetiker nehmen jedoch typische Warnsignale wie Brustschmerzen oft nicht wahr, z. B. wenn Ihre Nervenbahnen bereits geschädigt sind. Dann ist es wichtig, auch andere Anzeichen zu kennen. Welche dies sind (z. B. Übelkeit, Atemnot) und wie Sie bei Verdacht auf einen Herzinfarkt richtig reagieren, erfahren Sie im „Herznotfall-Set“ der Deutschen Herzstiftung. Hier fordern Sie das Medienpaket gratis an:

► www.herzstiftung.de (→ Service & Aktuelles → Publikationen und Medien → Überblick Broschüren und Ratgeber → Helfer im Alltag → Herznotfall-Set)

- **Selbstkontrollen: Werte selbst beobachten.** Messen Sie auch zu Hause – je nach Anraten Ihres Arztes – Ihren Blutzucker, den Blutdruck und Ihr Gewicht regelmäßig. So wissen Sie immer, ob Sie im vom Arzt festgelegten Zielbereich liegen. Informieren Sie ihn bei auffälligen Abweichungen zeitnah, damit Sie Ihre Werte gemeinsam wieder ins Lot bringen können, z. B. durch eine bedarfsgerechte Anpassung Ihrer Arzneimitteltherapie.
- **Medikation: Risikofaktoren eindämmen.** Nehmen Sie Ihre Medikamente immer zuverlässig ein – egal ob Ihr Arzt sie Ihnen zur Senkung des Blutzuckers, bei Fettstoffwechselstörungen oder gegen Bluthochdruck verordnet hat. Jedes einzelne dient Ihrem Schutz – auch wenn Sie davon nichts spüren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn die Vielzahl verschiedener Arzneimittel Sie überfordert. Oft gibt es Möglichkeiten, Ihnen die tägliche Therapie zu erleichtern, z. B. durch Kombinationspräparate.
- **Lebensstil: Gesundheit aktiv stärken.** Sorgen Sie regelmäßig für Bewegung, ernähren Sie sich ausgewogen, werden oder bleiben Sie Nichtraucher und nehmen Sie gegebenenfalls ein paar Kilo ab. Denn all das hilft zusätzlich, Herz und Gefäße leistungsfähig zu halten. Eine gesunde Lebensweise ist die Basis jeder Behandlung und Ihre ganz persönliche Beitrag, jeden Tag etwas in eigener Sache zu tun und mögliche Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus in Schach zu halten.

Sie wollen genauer erfahren, wie die Zuckerkrankheit Ihr Herz beeinflussen kann und was Sie dagegen tun können? Dann bestellen Sie sich bei der Deutschen Herzstiftung den kostenlosen Sonderband „Herzprobleme bei Diabetes“:

► www.herzstiftung.de (→ Service & Aktuelles → Publikationen und Medien → Überblick Broschüren & Ratgeber → Broschüren → Herzprobleme bei Diabetes)

Impfungen: kleiner Aufwand – große Wirkung

Patienten mit Diabetes erkranken öfter und schwerer an gewissen Infektionen als Gesunde. Daher sollten Sie einer Ansteckung so gut wie möglich vorbeugen. Die besten Chancen dafür bieten Impfungen: Sie machen das Immunsystem fit gegen Viren und Bakteriengifte, so dass es erst gar nicht zum Ausbruch der Erkrankung kommt bzw. sie zumindest milder verläuft.

Mit dem Impfpass zum Arzt. Lassen Sie regelmäßig Ihren Impfstatus prüfen, z. B. ob eine Auffrischung gegen Tetanus (Wundstarrkrampf) und Diphtherie fällig ist. Aufgrund ihrer häufig geschwächten Abwehr empfehlen Experten allen Menschen ab 60 Jahren und solchen mit Vorerkrankungen zusätzlich folgende Schutzimpfungen:



- **Grippe:** Weil Influenza-Viren sich rasch verändern, muss der Schutz jährlich aufgefrischt werden. Die optimale Zeit dafür ist der Herbst. Die Impfung kann jedoch noch bis Anfang des neuen Jahres sinnvoll sein. Denn meist erreicht die Grippeperiode erst im Januar oder Februar ihren Höhepunkt. Der Immunschutz baut sich innerhalb von ca. 10 bis 14 Tagen auf.
- **Pneumokokken:** Gegen diese häufigen Erreger von Lungenentzündungen reicht oft eine Einmalimpfung. Klären Sie bitte mit Ihrem Arzt, ob er in Ihrem Fall zu einer Auffrischung rät. Diese kann in der Regel zeitgleich mit der Grippeimpfung verabreicht werden.
- **Herpes zoster:** Windpocken-Viren (Varizellen), die sich nach einer Erkrankung, z. B. als Kind, im Körper einnisten, können bei Erwachsenen eine Gürtelrose hervorrufen – besonders bei beeinträchtigter Immunabwehr. Durch eine Impfung schützen Sie sich vor dieser schmerzhaften Nervenentzündung mit Hautausschlag.

Alles Wichtige zum Impfschutz für Erwachsene lesen Sie hier genau nach:

► www.impfen-info.de (→ Impfempfehlungen → Für Erwachsene)

Kurz berichtet:

COVID-19: Maske schützt auch den Träger. Vor wenigen Wochen hieß es noch, die Mund-Nasen-Bedeckung sei vor allem zum Schutz anderer wichtig. Nun lassen neuere Daten vermuten, dass sie auch das Infektionsrisiko des Trägers selbst senken. Experten gehen davon aus, dass schon einfache Behelfsmasken aus Stoff die Gefahr einer Ansteckung halbieren bzw. die Zahl schwerer Verläufe senken könnten – weil sie durch ihre Filterwirkung die Menge der eingeatmeten Viren verringern.

Quelle: Ärzteblatt, 09. September 2020

Muss es noch Papier sein?

Sie können den Diabetes-Infobrief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► sbk.org/diabetes

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► dmp-infobrief@sbk.org

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Gabriele Stumm

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK;

Gedruckt auf Enviro Top, einem
zertifizierten Recyclingpapier