

Testen Sie Ihr Risiko und beugen Sie vor...

Soweit muss es nicht kommen, wenn Maßnahmen zur Vorsorge getroffen werden. Dazu zählt der Gesundheits-Check bei Ihrem Arzt. Das kann der Hausarzt, Diabetologe oder Kardiologe sein. Mit dem 10-Punkte-Programm der Stiftung DHD können Sie auch selbst etwas für die Erhaltung Ihrer Herzgesundheit tun.

10-Punkte Programm für herzkranke Diabetiker

- Umfassende Bestimmung des individuellen Gefäßrisikos (Raucherstatus, Bewegungsstatus, Ernährungsstatus, Familienvorgeschichte)
- Untersuchung der gefährdeten Organe und Arterien mit einfachen Untersuchungsverfahren (z.B. Pulsstatus, Dopplerindex, Duplexsonographie, etc.)
- Körpergewichtsbestimmung mit Festlegung des Zielgewichts & individueller Ernährungsempfehlung (wenig gesättigtes/gehärtetes Fett, ballaststoffreiche Kost)
- Blutzuckereinstellung (HbA_{1c}, Blutzucker nüchtern/ 2 h nach dem Frühstück)
- Blutdruck (< 130/80 mmHg, allgemein je niedriger, desto besser)
- Blutfettwerte (Cholesterin, LDL-schlecht, HDL-gut; Triglyceride)
- Nierenfunktion (Creatinin im Blut, Eiweiß im Urin)
- Regelmäßige nicht-erschöpfende körperliche Bewegung
- Hemmstoffe der Blutplättchen, die das Infarktgerinnsel in einer organversorgenden Arterie auslösen, prophylaktisch schon vor einem Erstinfarkt
- Falls erforderlich, frühzeitig Medikamente mit gesichert herzsichernder Wirkung einsetzen

Hier finden Sie Hilfe und Ansprechpartner...

Sind Sie noch unsicher, was das Risiko betrifft? Oder haben Sie die Befürchtung, dass es Ihrem Herzen nicht gut geht? Bei uns finden Sie kompetente Ansprechpartner. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Informationen erhalten Sie unter:

Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ (DHD)
Herz- und Diabeteszentrum NRW
Georgstr. 11
32545 Bad Oeynhausen
info@der-herzkranke-diabetiker.de
www.stiftung-dhd.de



Bundesverband Niedergelassener Diabetologen (BVND)
c/o med info GmbH
Hainenbachstr. 25
89522 Heidenheim
mail@bvnd.de
www.bvnd.de



Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK)
c/o Dr. med. Rolf Dörr
Heinrich-Cotta-Str. 12
01324 Dresden
info@bnk.de
www.bnk.de



Mit unabhängiger Unterstützung von



www.servier.de

Sind SIE zuckerkrank? Dann steht IHR Herz unter Druck!



Diabetes ist Herzenssache!

Eine Infokampagne von Stiftung DHD, BVND und BNK



BNK
Bundesverband
Niedergelassener
Kardiologen e.V.
www.bnk.de

Diabetes – hoher Blutdruck? Und das Risiko steigt...

Trotz großer Fortschritte in der Medizin sind Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems für die Hälfte aller Sterbefälle verantwortlich. An der Spitze liegen ischämische Erkrankungen des Herzens wie koronare Herzkrankheit (KHK), periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) und Einschränkungen der Hirndurchblutung. Herzinfarkt und Schlaganfall können die lebensbedrohlichen Folgen sein!

Mit Diabetes steigt das Risiko für Herzerkrankungen dramatisch – insbesondere, wenn die Zuckerkrankheit lange besteht und Faktoren wie Bluthochdruck, Rauchen und Übergewicht hinzukommen. Zwei von drei Diabetikern versterben an einer Gefäßkomplikation, vorwiegend am Herzinfarkt.



Dabei könnte das Risiko für den Tod durch ein akutes Koronareignis mit Blutzucker- und Blutdruckwerten nahe dem Normbereich deutlich gesenkt werden.

Große Studien (UKPDS/ ADVANCE) weltweit belegen:

1. Senkung des Langzeit-Blutzuckerwertes (HbA_{1c}) um 1 %

- reduziert das Herzinfarktrisiko um 14 %
- verringert das Risiko für diabetesbedingten Tod um 21 %

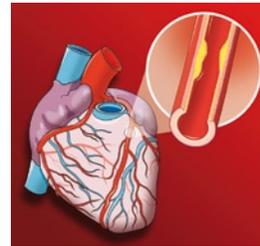
2. Senkung des systolischen Blutdrucks um 10 mmHg

- reduziert das Herzinfarktrisiko um 11 % und das Risiko für Herzschwäche um 15 %
- verringert die Gesamtsterblichkeit um 15 %

Nicht betroffen? Aber vielleicht schon gefährdet...

Bevölkerungsweltweit nimmt der Diabetes mellitus zu. Ein hoher Prozentsatz ist dabei vom Typ 2 Diabetes oder seinen Vorstufen betroffen, aber noch nicht diagnostiziert. Zwei Drittel der Patienten, die sich beim Kardiologen vorstellen, haben auffällig hohe Glukosewerte. Das Risiko für Erkrankungen am Herzen ist also bereits vor Diagnosestellung erhöht – oft ist der Infarkt Erstsymptom des Diabetes.

Verantwortlich dafür sind Veränderungen an den kleinen und großen Blutgefäßen (Mikro- und Makroangiopathie). Kalkartige Ablagerungen (Plaques) führen zu Verhärtung und Verengung der Arterien. Dieser Prozess wird auch Atherosklerose genannt. Die Gefäßinnenwände verlieren dabei an Elastizität und der Blutfluss ist gehemmt. Brechen die Plaques auf, kann die Gefäßwand beschädigt werden. Durch Zusammenkleben und Verklumpen der Blutplättchen (Thrombozyten) entsteht ein Blutgerinnsel. Das Gerinnsel kann in den Arterien einen Stau verursachen, so dass der Blutfluss unterbrochen ist. Betrifft es die Gefäße, die zum Herzen führen, wird so der lebensbedrohliche Herzinfarkt ausgelöst.



Ein Herzinfarkt wird begünstigt durch:

- Bluthochdruck (Werte über 130/80 mmHg)
- ungünstige Blutzuckereinstellung (HbA_{1c} über 7 %)
- erhöhte Blutfette (Gesamtcholesterin über 200 mg/dl)
- Übergewicht/ Fettleibigkeit (Body Mass Index über 25/ hoher Taillenumfang: bei Frauen über 88 cm, bei Männern über 102 cm)
- ungesunder Lebensstil (Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Rauchen)

Auch ohne Schmerz kann das Herz erkrankt sein...

Spüren Sie gelegentlich Schmerzen im Brustkorb mit Ausstrahlung in den linken Arm, den Hals oder den Oberbauch? Haben Sie Atemnot? Plagt Sie Unwohlsein mit Erbrechen und Übelkeit? Empfinden Sie ein starkes Engegefühl und einen heftigen Druck in der Brust? Achtung: Das sind ernstzunehmende Signale Ihres Körpers für einen drohenden Herzinfarkt! Spätestens jetzt sollte ein Arzt aufgesucht und das Risiko geklärt werden. Denn oft kündigt sich ein Herzinfarkt nicht mit den typischen Beschwerden an und es kann schnell zu spät sein.

Haben Sie Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck, dann ist die Gefahr für einen Infarkt um ein Vielfaches größer. Tückisch ist, dass hohe Zucker- oder Blutdruckwerte sich nicht sofort auf Ihr Wohlbefinden niederschlagen müssen. Symptome für einen Herzinfarkt werden wegen einer begleitenden diabetesbedingten Nervenschädigung meist nicht rechtzeitig bemerkt, vor allem wenn schmerzlindernde Medikamente eingenommen werden.



Günther K. aus Ostwestfalen: Obwohl ich wusste, dass mein Herz gefährdet ist, habe ich alles auf die leichte Schulter genommen. Anfangs spürte ich nur einen leichten Schmerz in der Brust, später kämpfte ich mit Atemnot. Ich dachte, das käme von der körperlichen Anstrengung oder weil ich mich etwas erkältet fühlte.