

WAS HAT DIABETES MIT IHREN NERVEN ZU TUN?



Quelle: © ulikat / pixelio.de

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Diabetes mellitus kann zu Schäden an den Nerven führen. Der Fachausdruck dafür ist *diabetische Neuropathie*. Hier erfahren Sie, wie man Nervenschädigungen erkennt und was Sie selbst tun können, damit Diabetes nicht an die Nerven geht.

▶ DAS NERVENSYSTEM

Das menschliche Nervensystem setzt sich aus vielen Milliarden Nervenzellen zusammen. Es besteht aus einem zentralen und einem peripheren Teil. Das zentrale Nervensystem umfasst Gehirn und Rückenmark. Alle anderen Nervenbahnen, die den Körper durchziehen und bis in die Glieder führen, gehören zum peripheren Nervensystem.

Das Nervensystem hat die Aufgabe, Reize aus der Umwelt und dem Inneren des Körpers aufzunehmen, zu verarbeiten und weiterzuleiten. Mit den peripheren Nerven können wir zum Beispiel Berührungen, Hitze, Kälte oder Schmerz wahrnehmen und Bewegungen steuern.

▶ NERVENSCHÄDIGUNGEN BEI DIABETES

Durch Schäden an den Nerven werden Reize nicht mehr richtig übertragen: Ihre Funktion ist gestört.

Warum es bei Diabetes zu Nervenschäden kommen kann, ist bislang nicht eindeutig geklärt. Sicherlich wirken mehrere Faktoren zusammen. Zum Beispiel können erhöhte Blutzuckerwerte dazu führen, dass kleine Blutgefäße verstopfen, welche die Nerven versorgen. Regelmäßiger Alkoholkonsum oder andere Krankheiten können die Funktionsstörung verstärken.

Es gibt verschiedene Formen von Nervenschädigungen bei Diabetes, die sich unterschiedlich äußern. Am häufigsten sind die peripheren Nerven betroffen. Bei rund 30 von 100 Menschen mit Diabetes liegt diese Störung vor. In der Regel entwickelt sich diese Krankheit allmählich und macht erst nach einigen Jahren Beschwerden. Manche Erkrankte spüren jedoch nichts.

▶ ANZEICHEN UND BESCHWERDEN

Die Beschwerden beginnen meist beidseitig an den Füßen und gehen auf die Unterschenkel über. Seltener machen sie sich an Händen und Armen bemerkbar. Anzeichen sind zum Beispiel:

- Kribbeln oder Pelzigkeitsgefühl an den Füßen
- Missempfindungen an den Füßen, zum Beispiel das Gefühl kalter Füße, obwohl diese warm sind
- quälende oder brennende Schmerzen in den Gliedern, die in Ruhe oder in der Nacht oft zunehmen
- schlechtes Wahrnehmen von Kälte und Wärme
- gestörtes Schmerzempfinden, Wunden tun oft nicht weh, bleiben unbemerkt und heilen schlechter
- Muskelschwäche der Beine, unsicheres Gehen

Es können auch die Nerven beeinträchtigt sein, welche die Organe steuern. Beispiele für sogenannte autonome Nervenschädigungen sind:

- Herz-Kreislauf-System: Schwindel beim Aufstehen
- Magen-Darm-Trakt: Schluckstörungen, Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung
- Harn-Geschlechts-Trakt: Blasenprobleme, Erektionsstörung beim Mann, Unlust bei der Frau
- Hormonsystem: Unterzuckerungen werden nicht wahrgenommen

▶ UNTERSUCHUNGEN

Zuerst stellt Ihnen der Arzt einige Fragen zu Ihrer Krankengeschichte und Ihren Beschwerden. Dann untersucht er Sie körperlich. Dabei schaut er sich Beine, Füße, Strümpfe und Schuhe an. Zudem überprüft Ihr Arzt die Muskelreflexe und die Bewegungsabläufe. Wie Sie Empfindungen spüren, testet er beispielsweise mit einer Nadel, einem Pinsel oder einer Stimmgabel.

Um abzuklären, ob innere Organe betroffen sind, kommen verschiedene Untersuchungen zum Einsatz, wie etwa Elektrokardiogramm (EKG) oder Ultraschall.

▶ BEHANDLUNG

Nervenschädigungen bei Diabetes sind nicht heilbar. Werden sie aber rechtzeitig entdeckt und behandelt, lassen sich Beschwerden lindern und ihr Fortschreiten verzögern. Dabei spielen eine gesunde Lebensweise, eine gute Diabeteseinstellung und Fußpflege eine wesentliche Rolle.

Verursachen geschädigte Nerven Schmerzen, können Medikamente helfen. Welches Mittel für Sie infrage kommt, richtet sich unter anderem nach der Stärke Ihrer Schmerzen und möglichen weiteren Krankheiten. Neben Medikamenten können andere Angebote die Schmerzbehandlung unterstützen.

Wenn nötig, überweist Ihr Arzt Sie an Fachärzte oder spezialisierte Einrichtungen.

Ausführliche Informationen zur Behandlung finden Sie in einer PatientenLeitlinie (siehe Kasten).

▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Sie selbst können vieles tun, um Nervenschädigungen vorzubeugen oder deren Fortschreiten zu stoppen:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Körpergewicht.
- Auf Alkohol und Tabak sollten Sie möglichst verzichten. Beides schadet den Nerven.
- Bleiben Sie in Bewegung. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sport- oder Bewegungsarten für Sie gut geeignet sind und Ihnen Freude machen.

▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **PatientenLeitlinie „Nervenschädigungen bei Diabetes“**:
www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Die PatientenLeitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Diabetes“: www.patinfo.org

Die Methodik finden Sie hier: www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/diabetes-nerven/quellen

Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

- Nehmen Sie an einer Patientenschulung teil. Dort können Sie den Umgang mit Diabetes und den Folgeerkrankungen lernen.
- Es ist wichtig, dass Sie Ihren Blutzucker kontrollieren und mit Hilfe Ihres Arztes gut einstellen. Wie und wann er genau gemessen werden soll, lernen Sie in einer Patientenschulung.
- Beobachten und pflegen Sie täglich Ihre Füße. Achten Sie dabei auf Blasen, Rötungen, Einrisse oder Druckstellen. Tragen Sie Strümpfe aus Baumwolle oder Wolle, die nicht einschnüren. Wechseln Sie diese täglich. Beim Schuhkauf sollten Sie aufpassen, dass nichts stört und drückt: Der Schuh muss sich dem Fuß anpassen und nicht umgekehrt.
- Informieren Sie Ihren Arzt über Beschwerden. Auch Kleinigkeiten können wichtig sein.
- Achten Sie auf die Einhaltung aller vereinbarten Kontrolltermine. Lassen Sie sich Ihre Befunde in den Gesundheits-Pass Diabetes eintragen.
- Es kann helfen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Selbsthilfegruppen können dafür eine gute Anlaufstelle sein.

Sie können an einem strukturierten Behandlungsprogramm für Menschen mit Diabetes teilnehmen (kurz: DMP Diabetes). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihren Arzt auf dieses Programm an.

Verantwortlich für den Inhalt:
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)
und Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Mit freundlicher Empfehlung