

Nötiger Check-up

Diabetiker sollten turnusmäßig Kontrolluntersuchungen wahrnehmen und sich jetzt im Herbst **impfen** lassen. Damit können sie Begleiterkrankungen und Komplikationen vorbeugen.

Die Grippezeit naht. Chronisch Kranke wie Menschen mit Diabetes mellitus haben ein erhöhtes Risiko für diese Infektion. Außerdem verläuft eine Virusgrippe bei ihnen häufig schwerer. Daher sollten sie sich jedes Jahr gegen Grippe und Pneumokokken impfen lassen. Dies empfiehlt die Ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO). Eine Impfung gegen Pneumokokken ist ganzjährig möglich; die gegen Influenzaviren sollte im Herbst vorgenommen werden.

WEITERE INFORMATIONEN

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
 Bundesgeschäftsstelle
 Reinhardtstraße 31
 10117 Berlin
 Tel.: 0 30/2 01 67 70
 Fax: 0 30/20 16 77 20
 E-Mail: info@diabetesde.org
 Internet: www.diabetesde.org oder
 www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Eine Grippeimpfung ist wichtig für Risikogruppen wie chronisch Kranke, Menschen über 60 Jahre, Schwangere ab dem vierten Monat und medizinisches Personal. „Wer unter einer chronischen Herz-Kreislauf-, Atemwegs- oder einer Stoffwechsel-

Erkrankung wie Diabetes mellitus leidet, hat ein erhöhtes Risiko, an einer Grippe zu erkranken“, erläutert Prof. Dr. med. Stephan Matthaer, Präsident der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) und Chefarzt des Diabetes-Zentrums am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück.

Unterschied Grippe vs Erkältung

Eine Virusgrippe äußert sich in der Regel durch sehr plötzlich auftretendes hohes Fieber bis 40 °C, trockenen Reizhusten, heftige Kopf- und Gliederschmerzen und ein starkes Erschöpfungsgefühl. Sie verläuft bei chronisch Kranken außerdem häufig schwerer, da ihr Immunsystem bereits geschwächt ist. Infekte klingen bei Menschen mit Diabetes zudem langsamer ab. Rückfälle treten bei ihnen häufiger auf als bei Stoffwechselgesunden. „Die Gefahr, bei einer Grippe zudem noch eine Lungenentzündung durch Pneumokokkenbakterien zu entwickeln, ist bei ihnen ebenfalls höher“, erklärt Professor Matthaer.

Da immer wieder neue Grippevirusvarianten auftreten, kommt es bei einmal durchgemachter Erkrankung nicht zu einer dauerhaften Immunisierung. Daher ist jedes Jahr eine neue Impfung mit einem angepassten Impfstoff notwendig. Sicheren Schutz vor einer Grippeinfektion im Winter bietet eine Impfung im frühen Herbst. Denn nach der Injektion des Wirkstoffes dauert es etwa zwei bis drei Wochen, bis der Schutz aufgebaut ist. Die Kosten für die Grippeimpfung übernimmt bei Menschen mit Diabetes oder anderen chroni-

schon Erkrankungen in der Regel die Krankenkasse.

Kontrolluntersuchungen Bei der Vereinbarung eines Impftermins sollten Menschen mit Diabetes überprüft werden, ob dieses Jahr nicht noch die eine oder andere Untersuchung ansteht. Diese tragen dazu bei, Begleiterkrankungen zu vermeiden oder frühzeitig zu erkennen. Folgende gehören dazu: **Bei jedem Arztbesuch:** Gewicht, Blutdruck, Blutzucker. **Viertel- bis halbjährlich:** Blutzucker, HbA_{1c}-Wert, Mikroalbuminurie. Körpergewicht, Taillenumfang. Blutdruck (fünf Minuten Ruhe). Halbjährliche Augenspiegelungen, wenn Diabetes schon länger als zehn Jahre besteht. **Jährlich:** Augenärztliche Kontrolle, also Spiegelung des Augenhintergrundes; Nierenfunktionstest; dabei wird der Blutdruck, die Ausscheidung von Eiweiß im Harn (Mikroalbuminurie) und das Kreatinin gemessen sowie ein Urinstatus durchgeführt. Untersuchung des peripheren Nervensystems, also der Nerven in Armen und Beinen inklusive eines Stimmgabeltests. Untersuchung der Gefäße (Gefäßstatus) einschließlich einer Doppler-Untersuchung (eine Form des Ultraschalls); Ruhe-EKG, gegebenenfalls Belastungs-EKG und Herzecho; Blutfette (Lipidstatus): Cholesterin (HDL und LDL) und Triglyzeride; die Zielwerte werden je nach individuellem Therapieziel festgelegt. Fußinspektion. ■

*In Zusammenarbeit mit
 diabetesDE –
 Deutsche Diabetes-Hilfe*