

Bluthochdruck

Bis zu 80 Prozent der Menschen mit Diabetes Typ 2 leiden unter Hypertonie. Auch bei Diabetes Typ 1 tritt er in bis zu 40 Prozent der Fälle auf. Ist der Blutdruck ständig zu hoch, **schädigt das die Gefäße.**

Viele Kunden mit Diabetes leiden an Bluthochdruck. Das Gefährliche daran ist, dass sich Betroffene fit und leistungsstark fühlen, solange sich keine schweren Folgen zeigen. Eine Hypertonie bedeutet jedoch Dauerstress für unsere Blutgefäße und für viele andere Organe, wie das Herz, die Augen und die Nieren. Nicht nur Medikamente senken den Blutdruck. Diabetiker können auch selbst etwas dafür tun.

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



Frühzeitig entgegenwirken Der Blutdruck wird durch zwei Messwerte in der Einheit mmHg („Millimeter Quecksilbersäule“) angegeben. Bei einem gesunden Erwachsenen spricht man von einem normalen Blutdruck, wenn die Werte nicht über 140/85 mmHg liegen. Bluthochdruck liegt dann vor, wenn die Werte bei mehreren Messungen an

unterschiedlichen Tagen erhöht sind. Dabei genügt es, wenn einer der beiden Werte zu hoch ist. Beispiele für einen Bluthochdruck sind also Werte wie 148/85, 135/105, 175/90 oder 210/115 mmHg. Bleibt zu hoher Blutdruck unbehandelt, kann es zu schwerwiegenden Schäden an Organen wie Herz, Nieren und Augen kommen. Kunden mit Diabetes haben ein zehnfach erhöhtes Schlaganfallrisiko, wenn sie über längere Zeit unter dieser Erkrankung leiden. „Deshalb muss eine Hypertonie frühzeitig behandelt werden, auch wenn dieser zunächst ohne spürbare Einschränkungen verläuft“, erklärt Dr. Bertil Oser, niedergelassener Diabetologe und Hypertensiologe aus Bernkastel-Kues. „Es hat sich als positiv erwiesen, wenn Menschen mit Diabetes ihren Blutdruck auf strenge Normwerte von 135/85 mmHg einstellen. Sie profitieren dann sogar mehr davon als Menschen mit Bluthochdruck ohne Diabetes.“

Erste Maßnahme: Lebensstil verändern Um die Hypertonie erfolgreich zu behandeln, ist insbesondere eine gesunde Lebensführung ausschlaggebend. Betroffene Kunden sollten abnehmen, körperlich aktiv sein und auf Tabakkonsum weitgehend verzichten. Denn Zigarettenrauch trägt direkt zum Ansteigen des Blutdrucks bei. Machen Sie jene Kunden, die es alleine nicht schaffen, auf unterstützende Maßnahmen aufmerksam, diese bieten auch Ärzte an. Alkohol gilt als Genussmittel, das Kunden mit Diabetes auf jeden Fall einschränken sollten.

Sie sollten am besten bei unter etwa 30 Gramm Alkohol pro Tag bleiben. Das entspricht 300 Gramm Wein, also einem Glas. Zudem spielt die gesunde Ernährung eine große Rolle: „Das Essen sollte fettreduziert sein, dafür aber viel frisches Gemüse, Salate und einmal die Woche Fisch enthalten“, rät Bertil Oser. Darüber hinaus sollten Patienten die Salzmenge, die sie zu sich nehmen, unbedingt überwachen. Täglich sechs Gramm Kochsalz gelte derzeit als oberster Richtwert, so der Internist.

Therapietreue für langfristigen Erfolg Erst auf dieser Grundlage kommen Medikamente zum Einsatz. Ob Diabetes-Patienten mit Betablockern, ACE-Hemmern oder Diuretika ihr Ziel am besten erreichen, entscheidet der Arzt. Wichtig ist jedoch, dass die Betroffenen die Medikamente regelmäßig weiter nehmen, auch wenn das unmittelbare Therapieziel erreicht ist. „Studien zeigen, dass eine optimale Behandlung des Hochdrucks bei Menschen mit Diabetes noch wichtiger ist als bei Nichtdiabetikern. Interessanterweise sind sehr wahrscheinlich ACE-Hemmer und AT₁-Antagonisten bei ihnen sogar wirksamer als bei Menschen ohne Diabetes“, ergänzt Oser. ■

*In Zusammenarbeit mit
 diabetesDE –
 Deutsche Diabetes-Hilfe*

95%* DER VERWENDER VERTRAUEN **OMEPRANOL**[®] **HEXAL** 20 mg BEI **SODDBRENNEN**



Kunden mit Sodbrennen bewerten **OMEPRANOL**[®] **HEXAL** 20 mg

GfK-Studie**

- ▶ **88%** sagen: „**Stoppt Sodbrennen zuverlässig**“**
- ▶ **84%** antworten: „**Wirkt langanhaltend**“**
- ▶ **89%** sind überzeugt: „**Schenkt Lebensqualität**“**

**Stoppt Sodbrennen.
Mit Langzeitwirkung.**

* GfK Brand ID, USAGE & Attitude, März 2011. Befragt wurden 200 Verwender von OMEPRANOL HEXAL

** GfK Brand ID, USAGE & Attitude, März 2011. Befragt wurden 400 Kenner der Marke OMEPRANOL HEXAL, die OMEPRANOL HEXAL zu 50% verwenden

OMEPRANOL HEXAL 20 mg, magensaftresistente Hartkapseln: Wirkstoff: Omeprazol. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresist. Hartkapsel enth. 20 mg Omeprazol, Hypollose, mikrokrist. Cellulose, Lactose, Povidon K25, Polysorbat 80, Talkum, Magnesiumoxid, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph.Eur.) (Typ C), Triethylcitrat, Mg-stearat (Ph.Eur.), Gelatine, E 171, Schellack, Propylenglycol, Ammoniak, Kaliumhydroxid, E 172. **Anwendungsgeb.:** z. Behndl. v. Refluxsympt. (z. B. Sodbrennen, Säurerückfluss) b. Erw.; **Gegenanz.:** Überempf. gg. Omeprazol od. einen d. sonst. Bestandt., gemeins. Anwend. m. Nelfinavir. **Nebenwirk.:** Leukopenie, Thrombozytopenie, Agranulozytose, Panzytopenie, Überempfindlichkeitsreakt. (z. B. Fieber, angioneurot. Ödem, anaphylakt. Reakt./Schock), Hyponatriämie, Hypomagnesiämie (schwere Hypomagnesiämie kann zu Hypokalzämie führen), Schlaflosigkeit, Erregungszustände, Verwirrth., Depressionen, Aggressivität, Halluzinationen, Kopfschmerzen, Schwindel, Parästhesien, Schläfrigkeit, Geschmacksveränd., Verschwommensehen, Vertigo, Bronchospasmen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Übelk./ Erbrechen, Mundtrockenh., Mundschleimhautentzünd., gastrointest. Candidiasis, Dyspepsie, mikroskop. Kolitis, erhöht. Leberenzymwerte, Hepatitis mit u. ohne Gelbsucht, Leberversagen, Enzephalopathie b. Pat. m. vorbesteh. Lebererkrank., Dermatitis, Juckreiz, Hautausschlag, Urtikaria, Haarausfall, Photosensibilität, Erythema multiforme, Stevens-Johnsons-Syndrom, toxisch epidermale Nekrolyse (TEN), Gelenk-/Muskelschmerzen, Muskelschwäche, interstit. Nephritis, Gynäkomastie, Unwohlsein, periph. Ödeme, vermehrt. Schwitzen. **Hinw.:** Erhöhte CgA-Spiegel können Unters. auf neuroendokrine Tumoren beeinfl. (Omeprazol mind. 5 Tage vor CgA-Messung vorübergeh. absetzen). **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Apotheckenpflichtig. **Mat.-Nr.:** 3/51006899 **Stand:** Juli 2013 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/HEX/OMA/0515/0015a

