



Gut versorgt trotz Diabetes mellitus

Diabetes und Bluthochdruck

Liebe/r Frau/Herr

Von allen Begleiterkrankungen der Zuckerkrankheit erhöht der Blutdruck die Gefahr, Folgeerkrankungen und Komplikationen zu erleiden, am stärksten. Weil Diabetiker ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben als andere Patientengruppen, bitten wir als Hausärzte Sie, Ihre Bluthochdruck-Erkrankung auch selbst zu überwachen. Schon nach zwei Jahren guter Blutdruckeinstellung sinkt das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich. Deshalb ist eine gute Blutdruckeinstellung ein sehr wichtiges Therapieziel - tatsächlich ist es wichtiger als die Blutzuckerkontrolle selber.

Wann ist der Blutdruck in Ordnung? Auf diese Frage haben im Jahr 2010 alle Fachgesellschaften überall in Europa eine einheitliche Antwort gegeben: Der obere Wert sollte unter 140mmHg, aber möglichst über 120mmHg liegen. Bei gesunden jüngeren Patienten sowie bei älteren, insbesondere sturzgefährdeten Patienten werden auch höhere Werte bis 150mmHg toleriert. Der untere Blutdruckwert spielt eine geringe Rolle. Idealerweise liegt er bei 80mmHg.

Sie werden bei der Selbstmessung erleben, dass Schwankungen sowohl unter dem Tag als auch an verschiedenen Tagen häufig vorkommen – das ist normal. In der Regel sollten die Werte, die in der Arztpraxis gemessen werden, zur Auswertung genutzt werden, denn in Studien wurden überwiegend nur diese berücksichtigt. Trotzdem sind Eigenmessungen sinnvoll, denn sie geben zusätzliche Informationen und verleihen Ihnen ein Gefühl für „Ihren“ Blutdruck.

Welches blutdrucksenkende Medikament Ihr Arzt Ihnen verschreibt, ist übrigens (fast) egal. In aller Regel orientiert Ihr Arzt sich daran, mit welchem Mittel er möglicherweise eine günstige zusätzliche Wirkung erreichen kann. Beispielsweise können Betablocker bei Herzerkrankungen neben der Blutdrucksenkung weitere erwünschte Effekte haben. Auch

das Nebenwirkungsprofil der einzelnen Substanzen kann für die Entscheidung wichtig sein; so sollten Patienten, die zu Stürzen neigen, keine Wassertablette (Diuretika) einnehmen.

Entgegen früherer Meinungen gibt es keine grundsätzlichen Bedenken gegen Betablocker und Wassertabletten. Letztere gelten als die effektivsten Präparate, wenn es darum geht Komplikationen zu verhindern, während Betablocker sich als das wichtigste Therapeutikum bei Menschen mit Herzerkrankungen etabliert haben. Häufig werden die sogenannten ACE-Hemmer oder die in der Wirkung vergleichbaren Sartane empfohlen. Um eine ausreichende Wirkung auf den Blutdruck zu entfalten, ist es sehr häufig nötig, mehrere Blutdruckmittel miteinander zu kombinieren.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Praxisteam Krüger