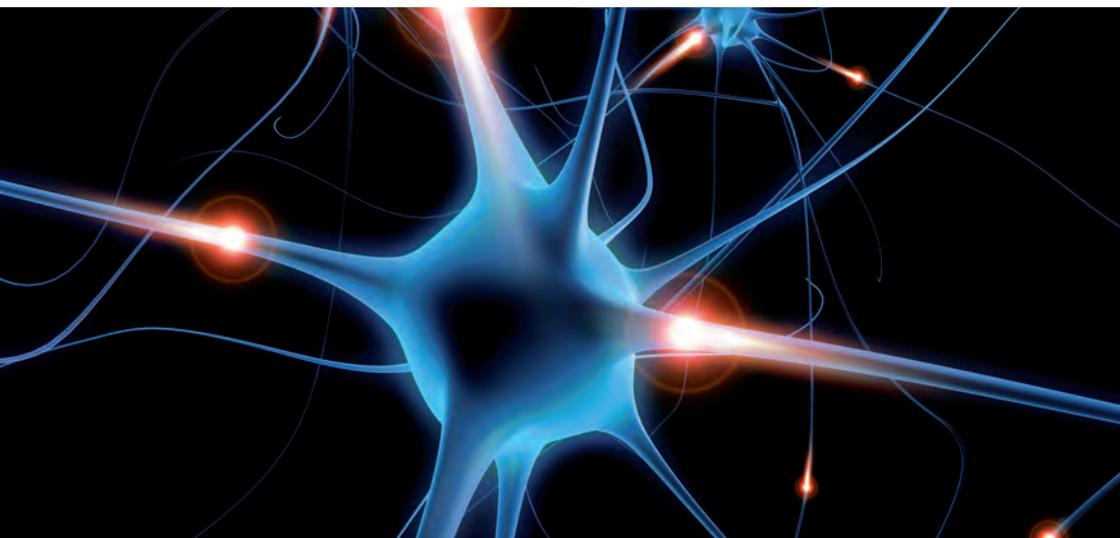


Diabetische Neuropathie

«*Diabetes kann auf die Nerven gehen!*»



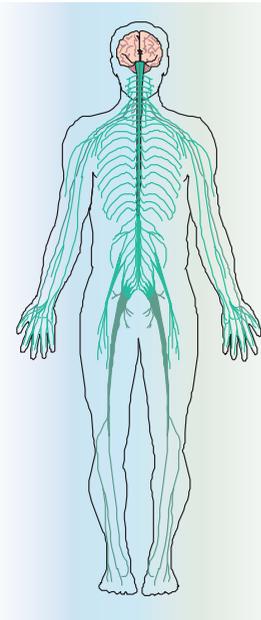
www.diabetesgesellschaft.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Was versteht man unter diabetischer Neuropathie?

Unter diabetischer Neuropathie versteht man Nervenschädigungen, die durch Diabetes hervorgerufen werden. Dabei kann das so genannte periphere somatische und/oder das autonome Nervensystem betroffen sein:



- Störungen des peripheren Nervensystems sind mit 80% die häufigsten diabetischen Nervenschädigungen. Dabei handelt es sich um Schäden an den Nerven von Armen und Beinen, die für die Empfindungen und die Bewegungen zuständig sind. Die Schäden ma-

chen sich häufig an Füßen und Unterschenkeln bemerkbar.

- Die diabetische Neuropathie kann aber auch die Nerven des so genannten autonomen Nervensystems treffen. Dieses reguliert Körperfunktionen wie Verdauung, Herz- und Kreislauf-tätigkeit sowie den Stoffwechsel und unterliegt nicht der willkürlichen Steuerung (es arbeitet also unabhängig – autonom).

Treten hier Schädigungen auf, so äussern sie sich z.B. durch eine schlechte Kreislaufregulation, Herzrhythmusstörungen oder Verdauungsbeschwerden.

Durch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte werden die feinen Blutgefässe, welche die Nerven versorgen, geschädigt.

Was sind die Ursachen der diabetischen Neuropathie?

Die genaue Ursache der diabetischen Neuropathie ist bis heute nicht vollständig geklärt. Dass es allerdings einen Zusammenhang zwischen einem nicht optimal eingestellten Blutzucker und den Nervenstörungen gibt, gilt als gesichert.

Es kommt zu Durchblutungsstörungen der Nervenfasern, die dann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Eine weitere Ursache der diabetischen Neuropathie ist die „Verzuckerung“ wichtiger Eiweisse und Fette, die ihrerseits die Bausteine der Nerven sind. Eine optimale Einstellung des Blutzuckers ist daher die wichtigste Massnahme zur Vorbeugung von diabetischen Neuropathien!



Welche Symptome sind typisch für die diabetische Neuropathie?

Die ersten Anzeichen einer diabetischen Neuropathie treten hauptsächlich an den Füßen und/oder Unterschenkeln, seltener auch an den Händen auf:

- Verminderte Sensibilität für Berührung, Druck, Temperatur
- Gefühl von kalten Füßen, obwohl sie warm und gut durchblutet sind
- Pelzigkeitsgefühl oder aber ein Kribbeln wie Ameisenlaufen
- Schmerzen an Armen und/oder Beinen, v.a. während der Nacht

Im fortgeschrittenen Stadium kann die diabetische Neuropathie zu brennenden, bohrenden, krampfartigen oder stechenden Dauerschmerzen in Armen und Beinen führen, ebenso wie zu Taubheitsgefühlen oder zu einer gesteigerten Empfindlichkeit auf Berührungen. Typischerweise sind die Schmerzen nachts stärker und

nehmen bei Bewegung ab.

Nervenschmerzen können nachhaltig die Lebensqualität beeinträchtigen, da sie Schlafstörungen verursachen und die Leistungsfähigkeit herabsetzen können.

Diese ersten Anzeichen müssen ernst genommen werden. Gehen sie zum Arzt¹, wenn Sie bei sich solche Empfindungen feststellen!

Wie stellt der Arzt¹ die Diagnose?

Mindestens einmal jährlich sollte Ihr Hausarzt bei Ihnen eine genaue Fussuntersuchung vornehmen. Sollten bereits Symptome aufgetreten sein, so wird Ihr Arzt¹ durch eine genaue Befragung herausfinden, ob diese auf Nervenschädigungen zurückzuführen sind:

- Wo traten Symptome/Schmerzen auf?

- Wie äussern sich die Symptome/Schmerzen?
- Wie lange dauern die Symptome/Schmerzen schon an?
- Wann treten die Symptome/tritt der Schmerz im Tagesverlauf auf?

Danach können weitere diagnostische Abklärungen beim Facharzt¹ (Neurologe oder Schmerzspezialist) erfolgen, welche das Nervensystem und seine Funktionen genauer untersuchen.

Wie wird Ihr Arzt¹ Sie behandeln?

Die erste und wichtigste therapeutische Massnahme ist die dauerhafte optimale Einstellung Ihres Blutzuckerspiegels!

Auf das Rauchen sollten Sie grundsätzlich verzichten. Wichtig ist zudem das Meiden von Alkohol, da dieser die Nerven ebenfalls weiter schädigen kann. Ausserdem ist auf eine gute Einstellung der Blutdruck- und Blutfettwerte zu achten.

In der eigentlichen Schmerztherapie stehen heute verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Auswahl, die in den meisten Fällen ein befriedigendes Resultat liefern: Nervenschmerzen werden meist mit Mitteln behandelt, welche die Schmerzwahrnehmung verändern, z. B.:

- Antiepileptika
- Antidepressiva
- Opioide (= starke Schmerzmittel)

In manchen Fällen helfen auch Physiotherapie, Nervenstimulation (TENS = Transkutane elektrische Nervenstimulation), Akupunktur etc.

Auch physikalische Therapien – wie Kälte- und Wärmeanwendungen – können zum Einsatz kommen.

Die optimale Einstellung des Blutzuckers kann ein rasches Fortschreiten der diabetischen Neuropathie verhindern.

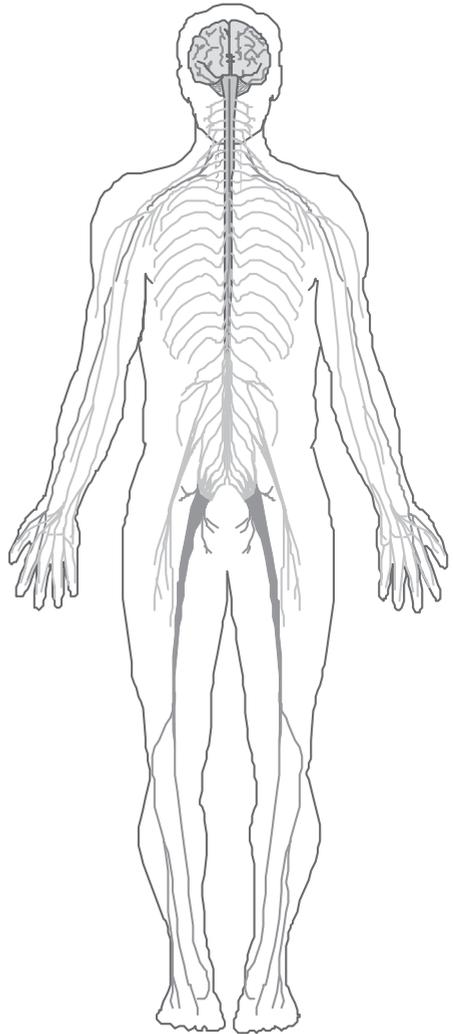


Haben Sie Schmerzen und möchten mehr Klarheit?

Falls Sie nicht sicher sind, ob bei Ihnen der Diabetes Nervenschmerzen verursacht, oder ob andere Schmerzarten (wie z.B. Gelenks- oder Muskelschmerzen) vorliegen, kann Ihnen der folgende Fragebogen weiterhelfen.

Wenn Sie die Fragen beantworten und die Schmerzen mit Ihrem Arzt besprechen, kann er anhand der aus dem Fragebogen gewonnenen Information die Diagnose einfacher stellen.

Bezeichnen Sie mit Kreuzen auf nebenstehendem Schema die Stellen an Ihrem Körper, an denen Sie Schmerzen verspüren. Schmerzt es an mehr als einer Stelle, umkreisen Sie zusätzlich die Stelle, an der die Schmerzen am stärksten sind.



Wo erhalten Sie zusätzliche Beratung?

Bei Ihrem Arzt¹ oder bei den diplomierten Berater der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesgesellschaft.ch/regionen

¹Zur Vereinfachung der Lesbarkeit wird in der Broschüre auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Der Text bezieht sich selbstverständlich auch auf die weiblichen Berufsgruppen.

Schmerzfragebogen

Hier können Sie Ihre Schmerzen für ein mögliches Arztgespräch genauer beschreiben:

1. Haben sich die Schmerzen **kribbelnd** angefühlt?
 JA NEIN
2. Haben sich die Schmerzen **heiss/brennend** angefühlt?
 JA NEIN
3. Haben sich die Schmerzen **dumpf** angefühlt?
 JA NEIN
4. Haben sich die Schmerzen **wie elektrische Schläge** angefühlt?
 JA NEIN
5. Wurden die Schmerzen **bei Berührung durch Kleidung oder Bettwäsche schlimmer**?
 JA NEIN
6. Waren die Schmerzen **nicht auf Ihre Gelenke beschränkt**?
 JA NEIN

Haben Sie zwei oder mehr Fragen mit «Ja» beantwortet, ist es ratsam, bei Ihrem nächsten regulären Hausarztbesuch, mit Ihrem Arzt¹ über Ihre Schmerzen zu sprechen.

Vergessen Sie nicht – auch wenn Sie alle Fragen mit «Nein» beantwortet haben – einmal jährlich Ihre Füße vom Hausarzt¹ untersuchen und die Ergebnisse in Ihren Diabetes-Pass eintragen zu lassen.

Mit freundlicher Unterstützung von:

