

# DIABETES UND SCHLAGANFALL- PRÄVENTION



Schlaganfälle treten auf, wenn die Blutzufuhr zu einem Teil des Gehirns durch ein Blutgerinnsel unterbrochen wird oder wenn eine Hirnarterie platzt und eine Blutung verursacht. Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Ursachen, die weltweit zu Behinderungen oder zum Tod führen – die meisten Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Beachtung einiger weniger Risikofaktoren vermeiden.

Jede fünfte Person, die einen Schlaganfall erleidet, ist Diabetiker und für Menschen mit Diabetes sieht die Prognose nach einem Schlaganfall im Vergleich zum Rest der Bevölkerung schlechter aus.

Schlaganfall und Diabetes weisen viele gemeinsame Risikofaktoren auf, von denen die meisten durch Lebensstiländerungen und/oder Medikamente bewältigt werden können. Dieses Merkblatt informiert über den Zusammenhang zwischen Diabetes und Schlaganfall und darüber, welche Schritte Sie ergreifen können, um Ihr Risiko zu senken.

## WAS IST DIABETES?

Bei einer Diabeteserkrankung produziert die Bauchspeicheldrüse entweder kein Insulin mehr oder das von ihr produzierte Insulin kann vom Körper nicht richtig verwertet werden. Der Körper verwendet Insulin, um den im Blut enthaltenen Zucker (Glukose) in Energie umzuwandeln. Es gibt zwei Typen von Diabetes – Typ 1 und Typ 2. Diabetes Typ 1 entsteht, wenn Ihr Körper kein Insulin mehr produziert und es zu einem starken Anstieg des Blutzuckers kommt. Diabetes Typ 1 beginnt normalerweise im Kindes- oder Jugendalter.

Diabetes Typ 2 entsteht, wenn Ihr Körper nicht genug Insulin produziert oder Ihr Körper nicht richtig darauf reagiert. Diabetes Typ 2 ist weitaus häufiger verbreitet als Typ 1 und tritt meist im Erwachsenenalter auf.

Eine weitere Form des Diabetes, die als Gestations- oder Schwangerschaftsdiabetes bezeichnet wird, kann bei Schwangeren auftreten. Diese Form des Diabetes verschwindet meist wieder nach der Geburt des Kindes, kann jedoch das Risiko erhöhen, dass eine Frau Diabetes Typ 2 entwickelt.

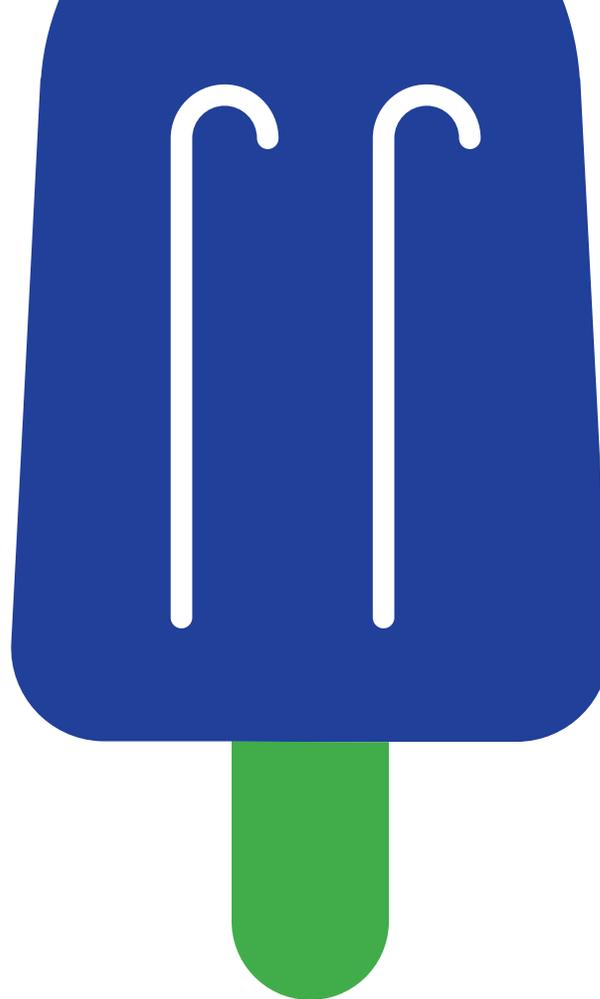
## WARUM ERHÖHT DIABETES DAS SCHLAGANFALLRISIKO?

Diabetes trägt zu einer Verhärtung der Arterien (Arteriosklerose) bei, die das Risiko von Blutgerinnseln oder eines geplatzten Blutgefäßes erhöht. Menschen mit Diabetes weisen oft eine Reihe weiterer Schlaganfall-Risikofaktoren auf, wie Fettleibigkeit, falsche Ernährung, Bewegungsmangel und einen hohen Cholesterinspiegel.

## WOHER WEISS ICH, OB ICH DIABETES HABE?

Viele Menschen mit Diabetes Typ 2 wissen nicht, dass Sie an Diabetes leiden, da sich die Erkrankung normalerweise erst mit der Zeit verschlimmert.

Diabetes wird oft durch Blut- oder Urintests erkannt. Wenn Sie Risikofaktoren für Diabetes, Schlaganfall oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Symptome einer Diabeteserkrankung aufweisen, sollten Sie sich bei Ihrem Gesundheitsdienstleister nach einem Test erkundigen.



## SYMPTOME BEI DIABETES TYP 1 UND TYP 2

- häufiges Wasserlassen, besonders nachts
- übermäßiger Durst
- Müdigkeit/Schläpheit
- ungewollter Gewichtsverlust
- Juckreiz im Genitalbereich und wiederholte Hefepilzinfektionen
- Schnittverletzungen oder Wunden, die nur schlecht heilen
- Sehstörungen

## SIE HABEN EIN HÖHERES RISIKO, DIABETES TYP 2 ZU ENTWICKELN, WENN SIE:

- älter als 40 Jahre sind (oder 25 bei Menschen aus Südasien)
- enge Verwandte mit Diabetes haben (wie z. B. ein Elternteil, Bruder oder Schwester)
- übergewichtig oder fettleibig sind
- südafrikanischer, chinesischer, afro-karibischer oder schwarzafrikanischer Herkunft sind
- schwanger sind oder bei Ihnen schon einmal Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert wurde

## WIE WIRD DIABETES BEHANDELT?

Diabetes Typ 1 und Typ 2 sind lebenslange Erkrankungen, die durch Medikamente und/oder Veränderungen des Lebensstils behandelt werden können. Typ 1 kann durch Insulininjektionen behandelt werden. Das meist verwendete Medikament zur Behandlung von Typ 2 Diabetes ist Metformin.

Einige Menschen mit Typ 2 Diabetes können ihren Blutzuckerspiegel durch Veränderungen des Lebensstils auf ein normales Niveau senken. Bei Menschen, die erst vor kurzem diagnostiziert wurden und die ihr Gewicht reduzieren ist es wahrscheinlicher, dass dies gelingt. Regelmäßige Bewegung, Gewichtsverlust und eine gesunde Ernährung können zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels beitragen. Wenn bei Ihnen ein Diabetes diagnostiziert wurde, sollte Ihr Blutzuckerspiegel weiterhin regelmäßig überprüft werden und Sie sollten die Ihnen verschriebenen Medikamente nach Anleitung einnehmen.

## ICH BIN DIABETIKER/IN - WIE KANN ICH MEIN SCHLAGANFALLRISIKO VERRINGERN?

Es gibt einige spezifische Schlaganfall-Risikofaktoren, die Menschen mit Diabetes berücksichtigen müssen

- **Blutdruck** – Bluthochdruck ist ein Schlaganfall-Risikofaktor
- **Kontrolle des Cholesterinspiegels**
- **Das Rauchen aufgeben**
- **Ein gesundes Gewicht halten**
- **Auf eine gesunde Ernährung achten**
- **Regelmäßige Bewegung**

Jede/r Vierte kann im Laufe des Lebens einen Schlaganfall erleiden – fast alle Schlaganfälle lassen sich jedoch durch Ergreifung einfacher Schritte vermeiden. Weitere Informationen zu Schlaganfallrisiken und -Prävention erhalten Sie auf [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)



Diese Informationen wurden entwickelt von:



Mit Unterstützung durch

