

Wie Gelsenkirchener Diabetes-Patienten den Sommer überstehen können

Hohe Temperaturen gefährden 29.400 Diabetiker in Gelsenkirchen. Tipps zur Gesundheit und Gefahren der Hitzewelle.

Gesundheitliche Herausforderungen für Diabetiker im Sommer

In Gelsenkirchen stellt die Sommerhitze eine erhebliche gesundheitliche Gefahr für Menschen mit Diabetes dar. Besonders betroffen sind die rund 29.400 Diabetiker der Stadt, vor allem jene mit Typ-2-Diabetes, die an hochsommerlichen Tagen, wenn die Temperaturen über 30 Grad Celsius steigen, besonders gefährdet sind.

Akuter Handlungsbedarf bei hohen Temperaturen

Ein Anstieg der Temperaturen auf tropische Werte bringt für viele Menschen Herausforderungen mit sich, jedoch sind chronisch Kranke wie Diabetiker besonders betroffen. An heißen Tagen kann es aufgrund von Über- oder Unterzuckerungen zu ernsthaften medizinischen Notfällen kommen. Jörg Kock, der Serviceregionsleiter der AOK, hebt hervor, dass alte Menschen mit Diabetes in diesem Zusammenhang besonders gefährdet sind.

Effekte von Wärme auf den Körper

Die Hitze kann das Körpersystem stark belasten. Insbesondere das Herz-Kreislauf-System muss Überstunden leisten, um die Körpertemperatur von etwa 37 Grad Celsius aufrechtzuerhalten. Diese zusätzliche Belastung in Kombination mit Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen kann zu ernsthaften Erkrankungen führen, wie Hitzeerschöpfung oder Dehydrierung.

Präventive Maßnahmen und Tipps

Um den gesundheitlichen Risiken der Hitze entgegenzuwirken, ist es für Diabetiker wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wasser sollte über den Tag verteilt regelmäßig konsumiert werden, um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen. Eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme kann die Blutzuckerwerte erhöhen, was zu einer noch schnelleren Dehydrierung führt.

Besondere Vorkehrungen für Insulinbedürftige

Für Diabetiker, die Insulin benötigen, sind besondere Lagerungsbedingungen von entscheidender Bedeutung. Insulin sollte bei Temperaturen zwischen 2 und 8 Grad Celsius gelagert werden, während das aktuell verwendete Insulin nicht starken Hitzeeinwirkungen von über 30 Grad Celsius ausgesetzt werden sollte. Sensible therapeutische Hilfsmittel, wie Blutzuckermessgeräte und Insulinpumpen, sollten ebenfalls vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Zusammenfassung und weiterführende Informationen

Die steigenden Temperaturen im Sommer bringen für Diabetiker in Gelsenkirchen eine besondere Gefährdung mit sich. Es ist entscheidend, einer Dehydrierung und den Auswirkungen von Hitze vorzubeugen. Weitere Informationen zur Diabetes-Erkrankung sind auf der Website der AOK unter der Rubrik

„Medizin & Versorgung“ verfügbar.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de