

Diabetes und Hitze: Tipps für Menschen im Märkischen Kreis

Bei tropischen Temperaturen sind rund 44.100 Typ-2-Diabetiker im Märkischen Kreis besonders gefährdet. Tipps zur Risikominderung.

Herausforderungen für Diabetes-Patienten bei hohen Temperaturen

Die Sommerhitze bringt für viele Menschen eine Reihe von Herausforderungen mit sich, besonders jedoch für Personen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2. Im Märkischen Kreis sind etwa 44.100 Menschen von dieser Erkrankung betroffen, was die Bedeutung des Themas in der Region unterstreicht. Fachleute warnen, dass erhöhte Temperaturen das Risiko gesundheitlicher Komplikationen erhöhen können, die spezifisch für Diabetiker sind.

Risiken und Symptome der Hitze

Bei extremer Hitze kann das körpereigene Kühlsystem überlastet werden. Dies führt häufig zu hitzebedingten Erkrankungen wie Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen und sogar Hitzschlag. Informationen des AOK-Serviceregionsleiters Dirk Schneider zeigen, dass vor allem ältere Menschen mit Diabetes Typ 2 stärker gefährdet sind: „Bei der Hitze besteht für sie das Risiko, dass der Blutzuckerspiegel schwankt und es zu einer Über- oder Unterzuckerung kommt“, erklärt er.

Die Wichtigkeit der Flüssigkeitsaufnahme

Eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vermeidung gesundheitlicher Probleme ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Menschen mit Diabetes wird geraten, in heißen Zeiten mehr Wasser zu trinken, um den durch Schwitzen verursachten Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Wird zu wenig getrunken, können sich die Blutzuckerwerte erhöhen, was zu einer verstärkten Zuckerausscheidung führt und das Risiko weiter steigert. Dies kann langfristige Effekte auf den Wasserhaushalt und den Stoffwechsel haben, einschließlich Funktionsstörungen von Organen wie Nieren und Herz.

Beeinflussende Faktoren der Hitzeverträglichkeit

Zusätzlich zu den spezifischen Risiken für zwei Typen Diabetes gibt es körperliche Faktoren, die die Anpassungsfähigkeit an hohe Temperaturen beeinträchtigen. Menschen mit Diabetes reagieren möglicherweise langsamer auf Hitze, was auf eine verminderte Aktivität der Nervenbahnen zurückzuführen sein kann. Diese Störungen können sowohl Nervenschädigungen als auch Adipositas umfassen, die ebenfalls die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, Wärme abzugeben. Das Verhältnis von Körperoberfläche zum Gewicht betrifft hier die Wärmeabgabe: Bei Übergewicht erfolgt diese langsamer als bei Menschen mit normalem Gewicht.

Insulin-Handhabung und Lagerung

Eine weitere wichtige Überlegung betrifft die Lagerung und Handhabung von Insulin während Hitzeperioden. Insulin darf nicht höheren Temperaturen von über 30 Grad Celsius ausgesetzt werden, da es inaktiv werden kann. Die richtigen Lagerungstemperaturen sind entscheidend, um die Wirksamkeit der Medikamente sicherzustellen. Auch medizinische Geräte zur Diabetes-Therapie sollten angemessen gelagert und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Fazit

Die aktuelle Hitzeperiode ist nicht nur eine Belastung für den Körper, sondern stellt besonders für Diabetiker im Märkischen Kreis eine ernste Herausforderung dar. Es ist wichtig, sowohl durch präventive Maßnahmen wie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme als auch durch die richtige Handhabung von medizinischen Hilfsmitteln, das Wohlbefinden zu fördern und schwerwiegende Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Angesichts der wachsenden Anzahl von Diabetes-Patienten müssen Bewusstsein und Sensibilität in der Bevölkerung gesteigert werden, um diese vulnerablen Gruppen in Hitzeperioden zu schützen.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de