

Hitzewelle in Deutschland: Bei Menschen mit Diabetes steigt das Risiko für einen Herzinfarkt

In dieser Woche verzeichnen die Thermometer wieder ein Rekordhoch: So wird in Teilen Deutschlands die 40 Grad-Marke überschritten. Hohe Temperaturen führen dazu, dass durch den Flüssigkeitsverlust und die körperliche Belastung der Blutdruck steigt. Eine Studie der Fachzeitschrift PLoS Medicine zeigt, dass dadurch das Herzinfarkttrisiko insbesondere bei Menschen mit Diabetes erhöht ist. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) rät daher, an heißen Sommertagen die Insulin- und Medikamentendosis anzupassen. So können drohendes Herz- und Kreislaufversagen sowie Unterzuckerungen vermieden werden.

Bei Hitze häufen und verschlimmern sich bei Menschen mit Diabetes Begleit- und Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck und Herzkreislauferkrankungen. „Eine Studie aus Hongkong bestätigt diese Beobachtung und zeigt, dass insbesondere bei hohen Temperaturen das Herzinfarkttrisiko bei Diabetespatientinnen und -patienten größer ist als bei Menschen ohne Diabetes“, erläutert DDG Mediensprecher Professor Dr. med. Baptist Gallwitz. „Akute Myokardinfarkte sind die häufigste Todesursache bei Diabetespatienten. Daher ist diese Studie alarmierend und höchst relevant.“

In der Studie zeigen die Autoren den Zusammenhang zwischen Außentemperatur und Krankenhausaufnahme wegen Myokardinfarkt für Hongkong über einen fast zehnjährigen Zeitraum auf. Lam et al. fanden heraus, dass während bei über 29 Grad für Diabetespatienten die Gefahr einen Herzinfarkt zu erleiden ansteigt, sich für Menschen ohne Diabetes das Risiko auf dem gleichen Niveau hält.

„Diese Beobachtung bestätigt die Erfahrungen aus der Praxis“, erklärt Professor Dr. med. Thomas Haak, Chefarzt vom Diabetes Zentrum Mergentheim. Denn bei Diabetespatienten sei das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen an sich bereits zwei- bis vierfach erhöht, bei Frauen sogar bis zu sechsfach. Grund sei die schlechtere Durchblutung des Herzens, verursacht durch den Diabetes. „Weiten sich bei Hitze die Blutgefäße aus und verringert sich der Blutdruck – auch durch den Flüssigkeitsverlust –, so steigt das Risiko für einen Kreislaufkollaps erheblich.“ Anzeichen für einen Hitzekollaps sind Kopfweh, Schwindel oder sogar Ohnmacht. Hohes Fieber und heiße, trockene Haut zeugen von einem Hitzeschlag und dem vollständigen Zusammenbruch der Thermoregulation.

Viele Patienten mit Diabetes Typ 2 nehmen aufgrund eines erhöhten Blutdrucks blutdrucksenkende Medikamente oder Entwässerungstabletten. „Hier sollte der behandelnde Arzt die Dosis unbedingt an den vorübergehend veränderten Bedarf anpassen“, so Haak. Er rät dazu, die jeweilige Dosierung zu verringern, da sonst der Blutdruck weiter gefährlich absinken und der Flüssigkeitsverlust dramatisch ansteigen kann. Beides erhöhe die Gefahr für einen Herzkreislauf-Notfall. Außerdem sei die Insulingabe genau zu überwachen. Durch den geringeren Appetit bei Hitze reduziert sich in der Regel die Kohlenhydrataufnahme und die Unterzuckerungsgefahr steigt an. Menschen mit Typ-2-Diabetes sollten daher ihre Zuckerwerte regelmäßig überprüfen und die Tablettendosis gegebenenfalls reduzieren. „Es ist empfehlenswert in der heißen Zeit mindestens zweimal täglich den Blutdruck und mindestens dreimal täglich den Glukosewert zu überprüfen“, rät Haak.

Um die Risiken für Kreislaufprobleme zu verringern sollten nicht nur Menschen mit Diabetes die Hitze weitestgehend meiden und für einen ausreichenden Flüssigkeitsausgleich sorgen. „Es ist wichtig bei diesen extremen Temperaturen ganz bewusst regelmäßig zu trinken und dabei auf hochwertiges Mineralwasser zurückzugreifen“, rät DDG Präsidentin Professor Dr. med. Monika Kellerer. „Denn durch das Schwitzen verliert der Körper neben Wasser auch wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium. „Generell sollte auf zuckerhaltige, kalorienreiche Getränke verzichtet werden, da diese den Durst nicht löschen und zudem ungesund sind“, führt Kellerer aus.

Literatur:

Lam, HCY et al., Short-term association between ambient temperature and acute myocardial infarction hospitalizations for diabetes mellitus patients: A time series study, PLoS Medicine, Juli 2018 <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002612>