

## WAS HAT DIABETES MIT IHREN AUGEN ZU TUN?



### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Diabetes kann Schäden an Ihrer Netzhaut im Auge hervorrufen. Ihr Arzt spricht dann von einer *diabetischen Retinopathie* oder einer *diabetischen Makulopathie*. Beides kann dazu führen, dass Sie schlechter sehen. Daher sind Vorbeugung und Behandlung sehr wichtig.

#### Auf einen Blick: Schäden an der Netzhaut

- Diabetes kann Schäden an der Netzhaut verursachen. Manchmal führen diese Schäden dazu, dass Sie schlechter sehen.
- Experten empfehlen regelmäßige Kontrollen der Augen. Sind noch keine Schäden aufgetreten, reichen Kontrollen alle 1 bis 2 Jahre.
- Schäden an der Netzhaut lassen sich mit Laser oder mit Medikamenten behandeln. Nicht immer ist eine sofortige Behandlung nötig.

### ► RISIKOFAKTOREN UND WARNZEICHEN

Eine Reihe von Einflüssen kann Netzhautschäden begünstigen (Risikofaktoren), und einige Zeichen können darauf hinweisen (Warnzeichen).

Ein erhöhtes Risiko für Netzhautschäden besteht bei:

- einem stark erhöhten Langzeit-Blutzuckerwert
- längerer Diabetes-Krankheitsdauer
- hohem Blutdruck

Häufig spüren Sie die Veränderungen im Auge zunächst nicht. Gewarnt sein sollten Sie, wenn:

- Sie Probleme beim Lesen bekommen
- Sie verzerrt oder verschwommen sehen
- Ihr Farbsehen gestört ist
- vor Ihren Augen plötzlich so etwas wie „Rußregen“ auftritt

### ► WANN GEHEN SIE ZUM AUGENARZT?

Experten empfehlen den Besuch beim Augenarzt

- bei Typ-2-Diabetes: gleich nachdem Sie erfahren, dass Sie Diabetes haben
- bei Typ-1-Diabetes: ab dem 11. Lebensjahr oder spätestens 5 Jahre nachdem Diabetes festgestellt wurde

Solange keine Schäden an der Netzhaut festgestellt werden, gehen Sie zur weiteren Kontrolle:

- alle 2 Jahre, wenn Sie ein *geringes* Risiko für Netzhautschäden aufweisen
- einmal im Jahr, wenn Sie ein *erhöhtes* Risiko dafür aufweisen

Hausarzt und Augenarzt beurteilen, ob bei Ihnen ein geringes oder erhöhtes Risiko vorliegt.

Wenn Schäden an Ihrer Netzhaut vorhanden sind, werden Kontrollen in kürzeren Abständen empfohlen. Wenn Warnzeichen auftreten, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

### ► UNTERSUCHUNGEN

Jede Untersuchung beginnt mit einer Befragung. Dem Augenarzt soll dazu eine Mitteilung des Hausarztes oder Diabetologen vorliegen. Dafür gibt es spezielle Mitteilungsbögen. Erwähnen Sie auch, welche Medikamente Sie einnehmen und ob bei Ihnen weitere Erkrankungen vorliegen.

Bei der Untersuchung des Augenhintergrundes erweitert Ihr Augenarzt mit Augentropfen die Pupille, um Ihre Netzhaut besser untersuchen zu können. In besonderen Fällen wird die Durchblutung des Augenhintergrundes mit einer speziellen Kamera untersucht. Dabei wird vorher ein Farbstoff in eine Vene gespritzt.

Ihre Sehschärfe prüft der Augenarzt mit Zeichen auf einer Lesetafel, die Sie aus einer festgelegten Entfernung laut vorlesen müssen. Mit einem besonderen Mikroskop untersucht Ihr Augenarzt den vorderen Abschnitt Ihres Auges.

## ▶ Diabetes und Augen

### ▶ DIE BEHANDLUNG

Die Behandlung lässt sich in zwei Bereiche einteilen: Ihr Hausarzt oder Diabetologe behandelt Diabetes und Bluthochdruck. Ihr Augenarzt behandelt die Veränderungen im Auge.

Die Art der Behandlung am Auge hängt vom Stadium der Erkrankung ab:

- Lassen sich nur leichte Schäden feststellen, ist eine Behandlung nicht empfehlenswert. Dann sind Risiken wahrscheinlicher als ein Nutzen.
- Sind die Schäden weiter fortgeschritten, können schadhafte Stellen mit einem Laser behandelt werden. Bei etwa 3 von 100 Betroffenen lässt sich damit ein schwerer Sehverlust vermeiden.
- Ist auch der Ort des schärfsten Sehens, die sogenannte *Fovea*, betroffen, können Medikamente helfen, die direkt ins Auge gespritzt werden. Sie sind in dieser Situation wirksamer als Laser: Bei etwa 30 von 100 Betroffenen verbessert diese Behandlung das Sehen. Bei einer Laserbehandlung ist das bei 10 von 100 der Fall. Diese Spritzen müssen alle 1 bis 3 Monate wiederholt werden.
- Vor dieser Behandlung ist eine spezielle Untersuchung notwendig: eine *optische Kohärenztomografie (OCT)*. Sie wird nicht von der Kasse bezahlt.
- Mit Hilfe einer Operation, der sogenannten *Vitrektomie*, lassen sich in schweren Fällen Blutungen und Wucherungen im Auge entfernen.

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Es gibt spezielle Mitteilungsbögen, auf denen Ihre Ärzte sich gegenseitig ihre Untersuchungsergebnisse übermitteln sollen. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam jeweils darauf an und lassen Sie sich eine Kopie davon aushändigen.
- Es gibt besondere Schulungen für Menschen mit Diabetes. Diese unterstützen Sie beim Umgang mit der Krankheit und beim Erreichen von Behandlungszielen.
- Halten Sie vereinbarte Untersuchungstermine bei Ihrem Augenarzt ein.
- Achten Sie auf regelmäßige Blutzucker-Kontrollen.
- Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, Folgen des Diabetes zu verhindern. Dazu gehört zum Beispiel nicht rauchen, sich viel bewegen, auf Ernährung und Gewicht achten.
- Tauschen Sie Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Weitere Fakten und praktische Tipps finden Sie in den Informationsblättern zum Thema Diabetes (siehe Kasten).

Sie können an einem strukturierten Behandlungsprogramm für Menschen mit Diabetes teilnehmen (kurz: DMP Diabetes). Hierbei wird Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte gut aufeinander abgestimmt. Sprechen Sie Ihren Arzt auf dieses Programm an.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **PatientenLeitlinie „Diabetes – Schäden an der Netzhaut: Vorbeugen und behandeln“**: [www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die PatientenLeitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Diabetes“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen finden Sie hier: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-auge](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-auge)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Mit freundlicher Empfehlung