EINES ODER ZWEI?

Das Risiko im Schnee hängt von der Zahl der Bretter ab

Anfänger haben meist das höchste Verletzungsrisiko – auch beim Wintersport. Die Art der Verletzung hängt aber vor allem davon ab, auf wie vielen Brettern sie unterwegs sind, zeigte eine Fallkontrollstudie einer Klinik aus Vermont. Untersucht wurden Snowboard- und Skiunfälle zwischen 1988 und 2006. Von 3,8 Mio. Skifahrern und 783 795 Snowboardern verletzten sich 9465 Skifahrer und 2260 Snowboarder.

Letztere erwischte es am häufigsten am Handgelenk (27,6%), gefolgt von Schulter und Sprunggelenk. Hinzu kamen Gehirnerschütterungen und Klavikulafrakturen. Handgelenks- und Schulterverletzungen nahmen über den Stu-

© Stockbyte/Thinkstock

Cave Handverletzungen.

dienzeitraum hinweg deutlich zu, während sich die Zahl der Knöchel- und Knieverletzungen reduzierte. Die meisten Handgelenksverletzungen traten bei Anfängern auf, Schulterverletzungen dagegen vorwiegend bei den wilden Sprüngen der „Köner“.

Skifahrer erlitten eher Blessuren der Kniebänder, allen voran des vorderen Kreuzbandes, oder es kam zu Tibiafrakturen. Bei „Skidauern“ sowie Verletzungen der Knieinnenbänder war über die Jahre ein deutlicher Rückgang erkennbar.

The American Journal of Sports Medicine 2012; Epub January 20, 2012; doi: 10.1177/0363546511433279

ARME DIABETIKER

Blutzucker entgleist: Musste der Patient am Essen sparen?

Wenn sich bei einem Diabetespatienten die Blutzuckerwerte partout nicht einstellen lassen, kann das auch daran liegen, dass ihm schlicht die finanziellen Mittel fehlen, sich optimal zu ernähren. Eine amerikanische Studie zeigte, dass eine ungesicherte Ernährungssituation ein unabhängiger Risikofaktor für einen schlechten HbA_{1c} ist. An der University of California in San Francisco wurden 711 erwachsene Diabetiker, die in sog. „Safety Net Clinics“ für sozial Bedürftige betreut wurden, nach ihrer Ernährungssituation befragt. Diese wurde in Relation zu aktuellen HbA_{1c}-Werten gesetzt. 46% der Teilnehmer hatten nicht genügend Lebensmittel im Haus, mussten sich bei den Mahlzeiten einschränken oder diese manchmal ganz auslassen. Die mittleren HbA_{1c}-Werte lagen bei diesen Patienten

tendenziell höher als bei ausreichend ernährten Diabetikern, der Unterschied war jedoch nicht signifikant.

Erhebliche Unterschiede fanden die Forscher dagegen bei einigen für das „Selbstmanagement“ der Krankheit relevanten psychologischen Faktoren: Wer sich keine regelmäßigen Mahlzeiten leisten konnte, hatte eindeutig mehr Schwierigkeiten, die vom Arzt empfohlene Diät einzuhalten als Patienten, deren Ernährung gesichert war. Letztlich war bei unsicherer Ernährungssituation die Wahrscheinlichkeit schlechter Blutglukosewerte (in dieser Studie definiert als ein HbA_{1c} ≥ 8,5%) um nahezu 10% erhöht.

Diabetes Care 2012; 35: 233–238; DOI: 10.2337/dc11-1627

Dr. med.
Dirk Einecke
Chefredakteur
dirk.einecke@
springer.com

PROGNOSEFAKTOR NYKTURIE

Schwache Blase, früher Tod?

An der Mayo Clinic in Rochester, USA, wurden 2447 Männer im Alter zwischen 40 und 79 Jahren über im Mittel 17 Jahre nachverfolgt und in Zweijahresabständen zur Häufigkeit nächtlicher Toilettengänge befragt. Mehr als zwei nächtliche Gänge zum WC sagen bei den unter 60-Jährigen eine koronare Herzkrankheit (KHK), bei den Senioren über 60 einen früheren Tod voraus. Die Sterberate innerhalb des Beobachtungszeitraums war hier um fast 50% erhöht. Frühere Studien hatten bereits einen Zusammenhang der Nykturie mit häufigeren Hüftfrakturen hergestellt. Dies könnte in dieser Altersgruppe zur erhöhten Mortalität beitragen.

Int. J. Epidemiol. 2012 Jan 10. Epub ahead of print. doi: 10.1111/j.1464-410X.2011.10806.x.

Lesehits auf
springermedizin.de

Sextipps für Herzranke: Angina d'amour sicher verhüten ► www.springermedizin.de/2308492

Internetportale: Anonyme Arztkritik erlaubt ► www.springermedizin.de/863332

Happy mit Espresso: Regelmäßiges Kaffeetrinken schützt Frauen vor Depression ► www.springermedizin.de/2285814