

Ihre Gesundheit
- unsere Aufgabe

Krankenhäuser Buchholz und Winsen

Krankenhaus Buchholz und Winsen
gemeinnützige GmbH

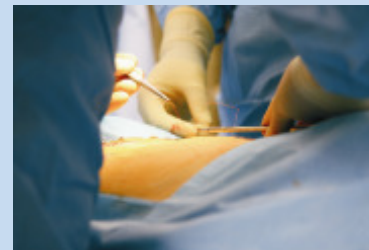


Gesund bleiben

Vorbeugung und Vorsorge

Christian Pott

Krankenhaus Buchholz



25.1.2007

Gesundheitsgespräche in den Krankenhäusern Buchholz und Winsen

Wir möchten

- Unsere Krankenhäuser vorstellen
- Informieren und beraten
- Spezialkompetenzen zeigen
- ...mit Ihnen ins Gespräch kommen!



Gesund bleiben Vorbeugen und Vorsorgen

- Konstitution (die körperlichen Voraussetzungen)
- Lebensführung
- Impfen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Sekundär- und Tertiärprävention



Gesund bleiben Vorbeugen und Vorsorgen

- Konstitution (die körperlichen Voraussetzungen)
- Lebensführung
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Genussgifte
 - Arbeitsumfeld
- Impfen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Sekundär- und Tertiärprävention



Vorbeugung und Vorsorge

Für welche Krankheiten?

- Herzinfarkt, Herzschwäche, Durchblutungsstörungen
- Lungenemphysem und chronische Bronchitis
- Tumorkrankheiten (fast alle!)
- Osteoporose
- ? Lebenszufriedenheit



Welche Bereiche sind gemeint?

- Ernährung
- Rauchen
- Bewegung und Sport



Lebensführung Ernährung

Ergebnisse

- Gefäßkrankheiten
 - Herz
 - Schlaganfall
 - Periph. Durchblutungsstörungen
- Tumorkrankheiten
 - Colon
 - Brust
 - Weitere
- Osteoporose
- Körpergewicht
- Wohlbefinden



Lebensführung

Ernährung

Nahrung besteht aus

- Wasser
- Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett
- Ballaststoffen
- Spurenelementen
 - Mineralien
 - Vitaminen



Lebensführung

Ernährung

- Die richtige Menge
 - ✓ Beispiel: 2200 kcal für eine 40-jährige Hausfrau
- Die richtige Zusammensetzung
 - ✓ 55 % Kohlenhydrate, 15% Eiweiß, 30 (- 35) % Fett
- Ballaststoffreich
 - ✓ Gemüse, Obst, Vollkornprodukte
- Arm an Kochsalz, gesättigten Fettsäuren (aus tierischen Fetten), „Genussmitteln“
- Reich an Vitaminen, Spurenelementen, Calcium



Lebensführung

Ernährung

Gute Ernährung ist eine Mischkost

- Ausreichend trinken, Wasser, Tees, gering gesüßte Säfte, Milch
- Reich an Gemüse und Obst
 - Salate
 - Zwischenmahlzeiten aus Früchten
- regelmäßig Fisch, wenig Fleisch
- Kohlenhydrate als Vollkornprodukte





Lebensführung Ernährung

Gute Ernährung ist eine Mischkost

Sie enthält:

- Wenig zuckerreiche Limonaden, gemäßiger Alkoholkonsum
- Wenig tierische Fette (aus Fleisch und Milchprodukten)
- Wenig Pommes frites, Burger, Torten ...

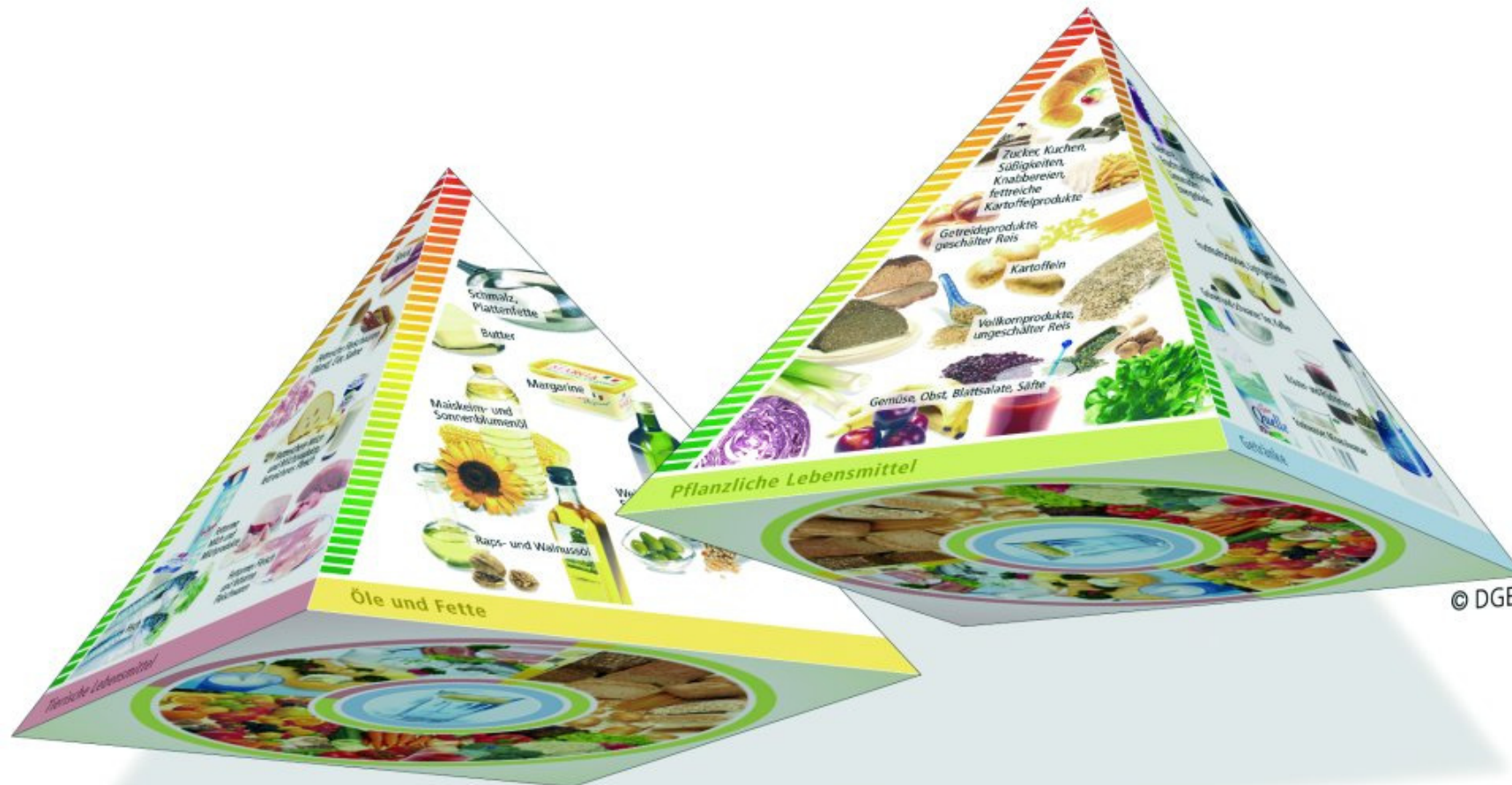


Die Lebensmittelpyramide der DGE

Ihre Gesundheit
- unsere Aufgabe

Krankenhäuser Buchholz und Winsen

Krankenhaus Buchholz und Winsen
gemeinnützige GmbH



Sport

Ihre Gesundheit
- unsere Aufgabe

Krankenhäuser Buchholz und Winsen

Krankenhaus Buchholz und Winsen
gemeinnützige GmbH



Lebensführung Bewegung und Sport

Ergebnisse

- Herz-Kreislauf – primär und sekundär
 - Alles
- Tumoren – primär und sekundär!
 - Colon
 - Mamma
 - Weitere
- Osteoporose



Lebensführung Rauchen

Ihre Gesundheit
- unsere Aufgabe



Ergebnisse

ALLES

Wer raucht, verliert!

Welt-Nichtrauchertag 31. Mai

„Tabak Tödlich in jeder Form“ – unter diesem Motto informiert die Welt-Gesundheits-organisation (WHO), die Deutsche Krebshilfe und das ANTIKRAUCHERBÜNDNIS NICHT-TRAUCHEMlässlich des Welt-Nichtrauchertages über die Gesundheitsgefahren des Rauchens. Hilfe für süchtwillige Raucher gibt es unter der Telefonnummer 030 71 42 42 08.

www.weltnichtrauchertag.de

ANTI-KRAUCHERBÜNDNIS NICHT-TRAUCHEM

Deutscher Krebsforschungsbund



Lebensführung

Rauchen

- Tabakrauchen hat höchstes Suchtpotential
- Über 14 sicher krebserregende Substanzen im Tabakrauch
- Über 60 hochverdächtige Substanzen
- Rücksichtsloses Marketing der Tabakindustrie
- unzulängliche Gesetzgebung
- ...Freiheit und Abenteuer



Gesund bleiben

Vorbeugen und Vorsorgen

- Konstitution (die körperlichen Voraussetzungen)
- Lebensführung
- Impfen
- **Vorsorgeuntersuchungen**
 - Familienvorgeschichte und eigene Vorgeschichte
 - Körpergewicht, Blutdruck
 - Blutfette, Blutzucker
 - Gebärmutterhalskrebs
 - Mammografie
 - Coloskopie (oder Stuhl-Blut-Test)
 - Prostata-Untersuchung
 - Haut-Check
- Sekundär- und Tertiärprävention



Vorsorgeuntersuchungen als Regelleistungen

Gesundheits-
untersuchung
(ab 36. Lebensj.)

Befragung, Untersuchung,
Labor: Chol., BZ, Urin

Krebsvorsorge
(unterschiedliche
Altersgruppen)

Gebärmutterhals

Brust

Enddarm

Haut

Prostata und äußeres Genitale

Vorsorge-Coloskopie

Vorsorge-Mammografie



Gesundheitsuntersuchung check-up

Ablauf und Ergebnis:

- Vorgeschichte erfragen
- Körperliche Untersuchung
- Stoffwechselprobleme aufdecken
- Weiterführende Diagnostik ansteuern



Gesundheitsuntersuchung Probleme

- Aussagekraft der Tests
 - „Sensitivität“ und „Spezifität“
- Erkennbarkeit von Vorstufen
 - Entwicklungsdynamik der Ziel-Erkrankung
- Vorsorgeuntersuchungen sind kein Ersatz für eine Lebensstil-Verbesserung
- Geschäftemacherei
 - Vorsorge-Ganzkörpercomputertomografie
 - Präventionszentrum Eppendorf



Aussagekraft medizinischer Tests

Beispiel Belastungs-EKG

- Sensitivität 60 %
(von 100 Kranken werden 60 erkannt)
 - Spezifität 90 %
(von 100 Gesunden werden 90 als Gesund erkannt)
 - 1000 70-jährige Männer, davon 200 mit einer koronaren Herzkrankheit:
 - 120 von 200 werden richtig erkannt
 - Von den 800 gesunden werden 80 für krank gehalten
- ⇒ Guter Vor-Test vor einer Coronarangiogr.



Aussagekraft medizinischer Tests

Beispiel Belastungs-EKG

- Sensitivität 60 %
(von 100 Kranken werden 60 erkannt)
- Spezifität 90 %
(von 100 Gesunden werden 90 als Gesund erkannt)
- 1000 junge Männer, davon 5 mit einer koronaren Herzkrankheit:
 - 3 von 5 werden richtig erkannt
 - Von den 995 gesunden werden 99 für krank gehalten

⇒ Schlechte Vorauswahl





25.1.2007

23

25.1.2007



24



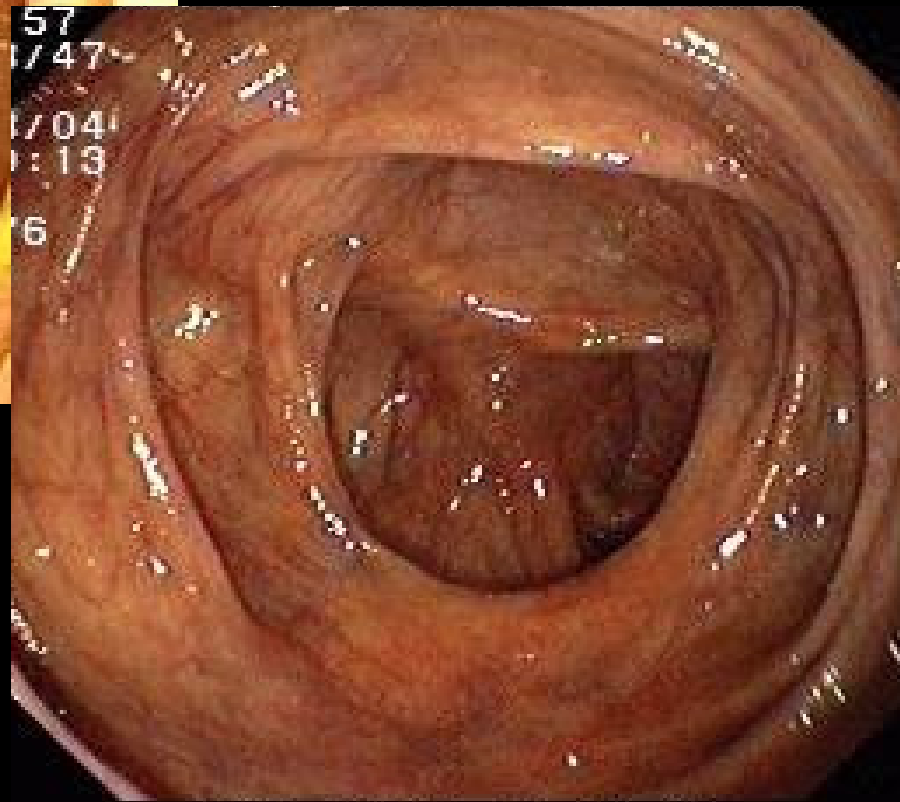
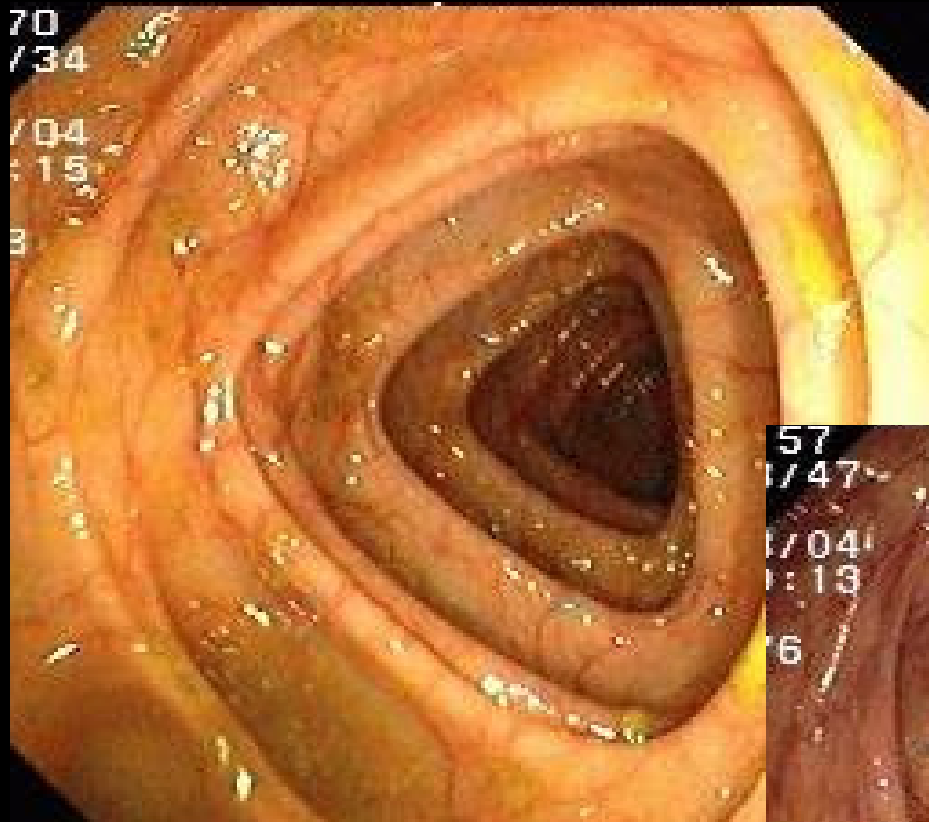
25.1.2007

25

Gesundheitsuntersuchung Probleme

- Aussagekraft der Tests
 - „Sensitivität“ und „Spezifität“
- Erkennbarkeit von Vorstufen
 - Entwicklungsdynamik der Ziel-Erkrankung
- Vorsorgeuntersuchungen sind kein Ersatz für eine Lebensstil-Verbesserung
- Geschäftemacherei
 - Vorsorge-Ganzkörpercomputertomografie
 - Präventionszentrum ...

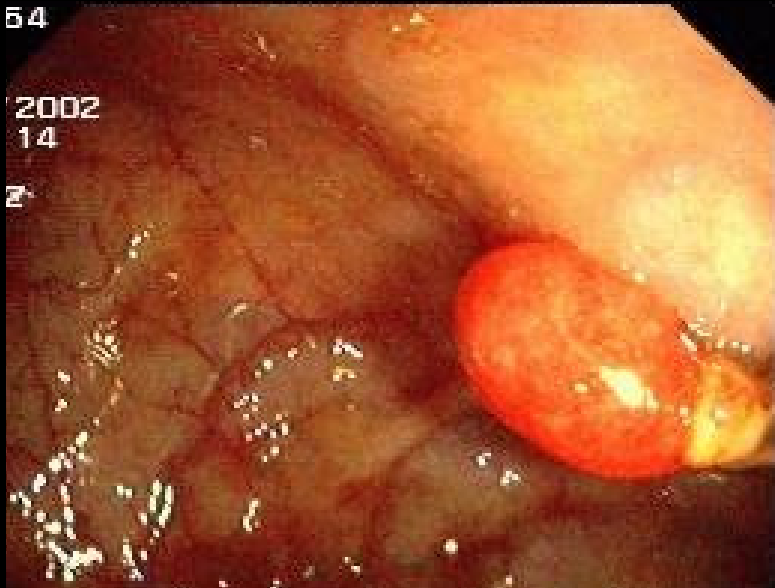




54

2002
14

2



78
1/25

6/03
1:03

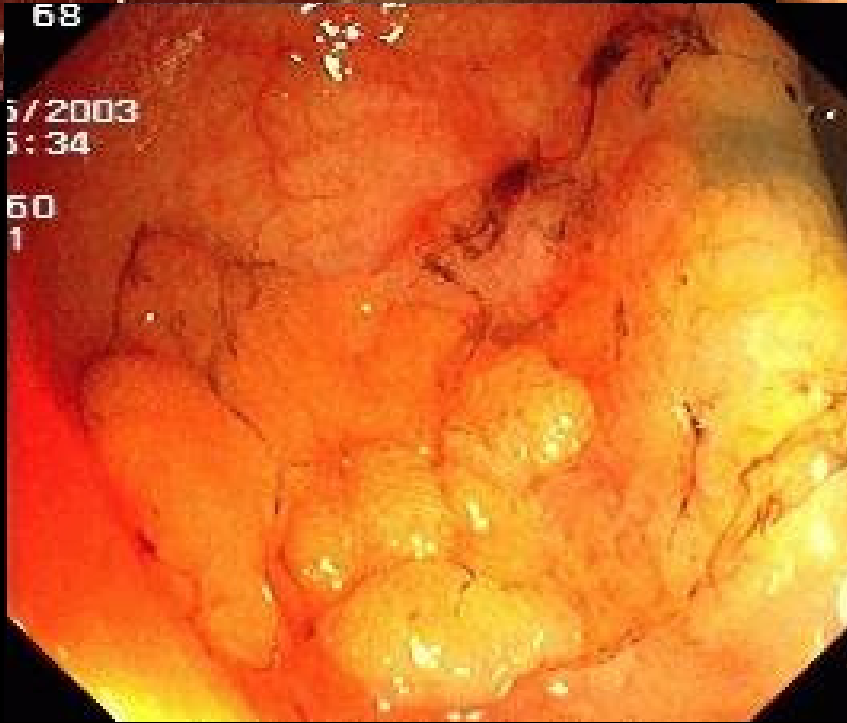
59
1

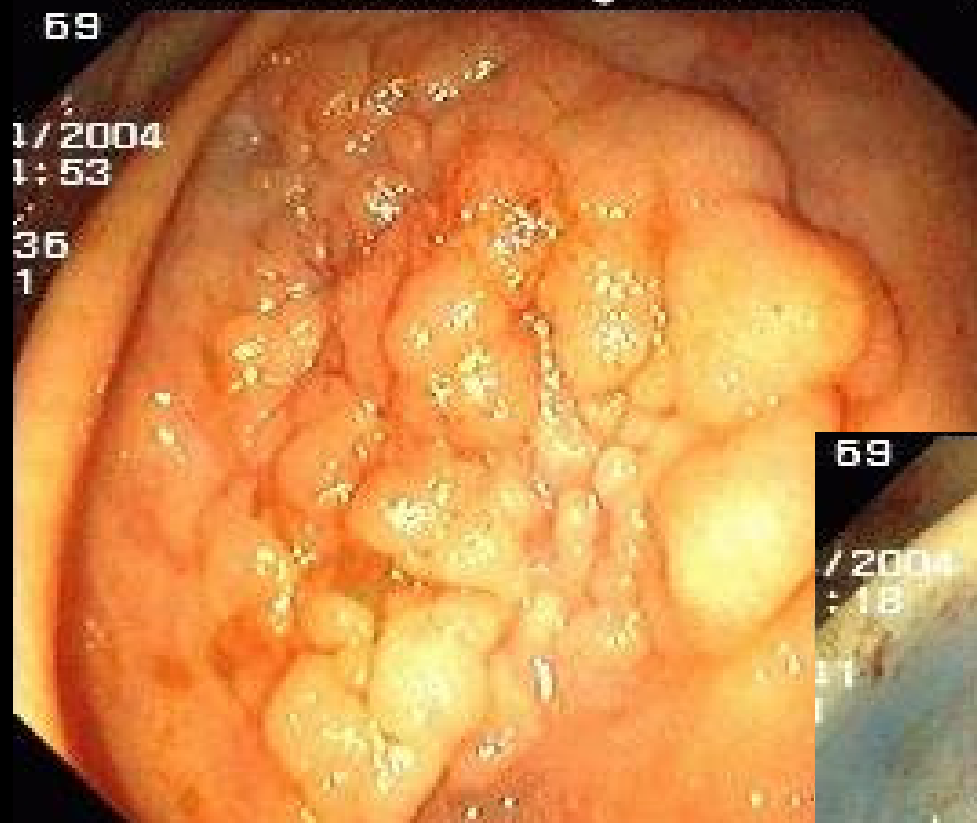


68

5/2003
5:34

60
1





Gesundheitsuntersuchung Probleme

- Aussagekraft der Tests
 - „Sensitivität“ und „Spezifität“
- Erkennbarkeit von Vorstufen
 - Entwicklungsdynamik der Ziel-Erkrankung
- Vorsorgeuntersuchungen sind kein Ersatz für eine Lebensstil-Verbesserung
- Geschäftemacherei
 - Vorsorge-Ganzkörpercomputertomografie
 - Präventionszentrum ...



Vorsorgeuntersuchungen

- Vorsorge-Beratung ist Bestandteil jeder Patient-Hausarzt-Beziehung
- Sie soll sinnvolle Lebensstil-Änderungen aufzeigen
- Technische Untersuchungen von untergeordneter Bedeutung
- Krebsvorsorge unbedingt
- ... keiner von uns lebt ewig



Gesund bleiben Vorbeugen und Vorsorgen

- Konstitution (die körperlichen Voraussetzungen)
- Lebensführung
- Impfen
- Vorsorgeuntersuchungen
- **Sekundär- und Tertiärprävention**
 - Medikamente für Stoffwechsel und Herz-Kreislauf
 - Intensivierte Untersuchungsprogramme
 - Chemotherapie oder Strahlentherapie nach Krebsoperation



Sekundär- und Tertiärprävention

Begriffserklärung Sekundärprävention:

Nach dem Auftreten und der Behandlung einer Krankheit

- Fortschreiten verhindern
- Akute Ereignisse vermeiden
- Langzeitverlauf verbessern



Vergleich Primär- gegenüber Sekundärprävention

- Völlig unterschiedliches Risiko
 - biologische Vorauswahl
- Unterschiedlicher Gewinn
 - z.B. Aspirin (und andere) nach Herzinfarkt
 - Mammografie nach Brustkrebs
- Andere Personengruppen
 - Kranke bzw. Gesunde



Sekundär und Tertiärprävention

Die wichtigsten Maßnahmen

- Herz-Kreislaufkrankungen, nach Infarkt
 - Lebensstil
 - Medikamente
- Lungenkrankheiten
 - Rauchverzicht
- Tumorkrankheiten
 - Nachsorge
 - ggf. Nachbehandlung
 - Sport



Zusammenfassung

Vorbeugung und Vorsorge bedeutet:

- Gesunder Lebensstil
- Konstante hausärztliche Betreuung
- Nutzen der Vorsorgeuntersuchungen
- Optimale Nachbehandlung bei eingetretenen Krankheiten

