

# 1. Schleswig-Holsteinischer Männergesundheitstag 2013

## Fahrplan zur Gesundheit

Dr. med. Axel D. Nelke

Allgemeinarztpraxis Dr. Axel Nelke Dr. Susanne Werner in Bordesholm

19. Januar 2013

# Gliederung

- 1 Grundlagen
  - Erkrankungen in der Früherkennung
- 2 Vorsorgeuntersuchungen
  - Gesundheitsvorsorge ab dem 35. LJ
  - Hautkrebs-Screening
  - Darmspiegelung
- 3 Impfungen
  - Standardimpfungen
- 4 Wechseljahre des Mannes
  - Symptome-Auswirkungen

# Wir haben eine steigende Lebenserwartung

Derzeit wird ein jetzt in Deutschland geborener Junge ca. 77 Jahre alt und ein Mädchen ca. 82 Jahre

# Welche Hauptgefahren gibt es?

## Woran erkranken Männer häufiger?

- Männer bekommen 1,5 fach häufiger als Frauen einen Herzinfarkt - 31 000 sterben (2011) daran
- Männer erkranken 1,6 fach häufiger an einer Zuckerkrankheit und an Schlaganfällen
- Männer bekommen 3 fach häufiger Gicht als Frauen
- Männer erkranken doppelt so häufiger an Lungenkrebs

# Vermeidbare Risiken

- Jeder dritte Erwachsene raucht
- Jede sechste Frau und jeder dritte Mann trinkt zu viel Alkohol
- Die Hälfte der Frauen und 2/3 der Männer haben Übergewicht

# Teilnahme an der Krebsfrüherkennung in Prozent

Ungefähr 25 Prozent der Männer nehmen diese Untersuchung wahr,  
aber ca. 60 Prozent der Frauen

# Inanspruchnahme von Gesundheitsuntersuchungen

Männer nutzen diese Angebote eher gleich häufig, ab dem 50 Jahren sogar häufiger als Frauen  
Aber die Kurse der Gesundheitsförderung der Krankenkassen werden zu dreiviertel von Frauen besucht

## Gesundheitsvorsorge ab dem 35. LJ.

### Ärztliches Gespräch und Untersuchung

- Erfassung des Risikoprofils ( z. B. Rauchen, Übergewicht )
- Körperliche Untersuchung und Blutdruckmessung.

### Laboruntersuchungen

- Blutzucker, Cholesterin, Urinuntersuchung

## Gesundheitsvorsorge ab dem 35. LJ.

### Ärztliches Gespräch und Untersuchung

- Erfassung des Risikoprofils ( z. B. Rauchen, Übergewicht )
- Körperliche Untersuchung und Blutdruckmessung.

### Laboruntersuchungen

- Blutzucker, Cholesterin, Urinuntersuchung

## Metabolisches Syndrom

Männer haben oft ein Körperstamm betontes Fettgewebe im Vergleich zu Frauen. Das Bauchfettgewebe ist immunologisch und hormonell aktiv - eine Hexenküche - und wird als Risikofaktor für viele Erkrankungen angesehen, ganz besonders für **Herzkreislauferkrankungen**, aber auch wahrscheinlich für **Krebserkrankungen** und für **Demenz**.

Das Risiko für ein metabolisches Syndrom steigt deutlich mit dem Übergewicht des Patienten an, dies gilt auch für Jugendliche! Geschlechtsspezifische Untersuchungen gibt es hierzu leider noch nicht.

# Diabetes?

## Ärztliches Gespräch und Untersuchung

- Zu hoher Nüchternblutzucker oder Langzeitwert HBA1C?
- Erhöhtes Körpergewicht( BMI )?
- Bauchumfang über 102 cm bei Männer ( 88 cm bei Frauen )?  
(3-4 fach höheres Risiko für Herz und Kreislauf Erkrankungen)

## Zu veranlassende Maßnahmen

- Gewichtsreduktion / Sport
- Vierteljährliche Blutuntersuchungen
- Augenärztliche Untersuchung
- evt. medikamentöse Therapie

# Diabetes?

## Ärztliches Gespräch und Untersuchung

- Zu hoher Nüchternblutzucker oder Langzeitwert HBA1C?
- Erhöhtes Körpergewicht( BMI )?
- Bauchumfang über 102 cm bei Männer ( 88 cm bei Frauen )?  
(3-4 fach höheres Risiko für Herz und Kreislauf Erkrankungen)

## Zu veranlassende Maßnahmen

- Gewichtsreduktion / Sport
- Vierteljährliche Blutuntersuchungen
- Augenärztliche Untersuchung
- evt. medikamentöse Therapie

# Bluthochdruck?

## Ärztliches Gespräch und Untersuchung

- Zu hoher Blutdruck in Ruhe ( 10 min. nach Belastungen )
- EKG Veränderungen?
- Erhöhtes Körpergewicht ( BMI )?
- Blutfette?, Blutzucker?

## Zu veranlassende Maßnahmen

- Gewichtsreduktion / Sport
- Belastungs EKG , 24 Stunden Blutdruckmessung
- Augenärztliche Untersuchung
- Kontrollen beim Kardiologen

# Bluthochdruck?

## Ärztliches Gespräch und Untersuchung

- Zu hoher Blutdruck in Ruhe ( 10 min. nach Belastungen )
- EKG Veränderungen?
- Erhöhtes Körpergewicht ( BMI )?
- Blutfette?, Blutzucker?

## Zu veranlassende Maßnahmen

- Gewichtsreduktion / Sport
- Belastungs EKG , 24 Stunden Blutdruckmessung
- Augenärztliche Untersuchung
- Kontrollen beim Kardiologen

# Hautkrebs-Sreening

## Hautkrebsarten

- Malignes Melanom
- Basalzellkarzinom
- Spinozelluläres Karzinom

## Untersuchungen

- Inspektion aller Hautabschnitte
- ggf. Weiterleitung an einen Hautarzt

# Hautkrebs-Sreening

## Hautkrebsarten

- Malignes Melanom
- Basalzellkarzinom
- Spinozelluläres Karzinom

## Untersuchungen

- Inspektion aller Hautabschnitte
- ggf. Weiterleitung an einen Hautarzt

# Früherkennung von Darmkrebs

## Möglichkeiten der Untersuchung

- Stuhltest auf verborgenes Blut
- Tastuntersuchung des Enddarms
- Darmspiegelung ( Coloskopie )

## Laboruntersuchungen

- Blutuntersuchungen zur Darmkrebsvorsorge gibt es nicht !

# Früherkennung von Darmkrebs

## Möglichkeiten der Untersuchung

- Stuhltest auf verborgenes Blut
- Tastuntersuchung des Enddarms
- Darmspiegelung ( Coloskopie )

## Laboruntersuchungen

- Blutuntersuchungen zur Darmkrebsvorsorge gibt es nicht !

# Standard Impfungen für Erwachsene

## Die wichtigsten Impfungen:

- Auffrischung für Tetanus und Diphtherie alle 10 Jahre
- Polio (Kinderlähmung)
- Masern
- Lungenentzündung ( Pneumokokken )
- Gripeschutzimpfungen

## Nicht nur für Reisende

### sondern auch in Deutschland

- Hepatitis A und B
- Keuchhusten (Pertussis)

## Eindeutige Symptome der Wechseljahre

Verringerung des sexuellen Verlangens, Abnahme der Erektionsqualität und Häufigkeit sowie Abnahme der morgendlichen Erektion,  
Veränderungen der körperlichen Belastbarkeit, erniedrigter Testosteron Spiegel

# weniger eindeutige Symptome der Wechseljahre

Müdigkeit, Kraftlosigkeit, depressive Verstimmung, Reizbarkeit,  
Schlafstörungen

# Auswirkungen der Wechseljahre

Verringerung von Muskelmasse und -kraft, Zunahme der Bauchbetonten Fettreserven, Veränderung der Körperbehaarung

# Osteoporose

Im Gegensatz zu der Osteoporose der Frauen, haben Männer wesentlich häufiger als Ursache eine Erkrankung: Schilddrüsenerkrankungen, Darmerkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen. Übermäßigen Alkoholkonsum ist ebenso eine mögliche Ursache. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten genauso wie ein Bewegungsmangel können die Ursache sein. Eine Überprüfung der Knochendichte, als Routineuntersuchung im Rahmen der Wechseljahre, ist bisher erst ab dem 70 Lebensjahr als sinnvoll angesehen worden. Es sollte aber schon viel früher daran gedacht werden

## Zusammenfassung

- **Ab dem 20 LJ. AOK NordWest: Hautkrebs Screening, alle 2 Jahre**
- Ab dem 35 LJ. Gesundheitsuntersuchung, alle 2 Jahre
- Ab dem 45 LJ. Krebsvorsorge der Prostata, jedes Jahr
- Ab dem 55 LJ. Darmkrebsvorsorge mittels einer Darmspiegelung, alle 10 Jahre
- **AOK NordWest: Prämienprogramm für ein gesundheitsbewusstes Verhalten, evt. ärztliche Zweitmeinung**
- Fortlaufend
  - Schutzimpfungen beachten ( auch Grippeimpfungen )
  - Gewichtskontrollen
  - Aktiv mit Bewegung und Ernährung zur Gesundheit beitragen

# Was wollen wir zusammen mit Ihnen bewirken?

*Wir möchten ein neues Bewusstsein schaffen für eine angemessene »medizinische Altersvorsorge«, für ein selbstbestimmtes und langes Leben mit seinem Partner - in der Familie, bei möglichst hoher Lebensqualität*