



Die Profis



Die Risiken der Strahlen

Ich habe Prostatakrebs. Welche Risiken hat die Strahlentherapie?

Trotz moderner Bestrahlungstechniken können Beschwerden wie Entzündungen der Blase und des Darms auftreten. Diese Symptome können akut, also während der Therapie, oder kurz danach auftreten. Es gibt aber auch Spätfolgen, die erst Monate oder sogar Jahre nach Bestrahlungsende auftreten und Probleme bereiten. Bei bis zu 60 Prozent der Patienten führt eine Strahlentherapie zu Potenzproblemen, jedoch seltener als nach einer Operation. Auch Inkontinenz tritt nach einer Bestrahlung seltener auf als nach einer Operation.

Die Profis



Hilfe bei Diabetes

Ich habe Diabetes mellitus Typ 2. Gibt es Medikamente, die Unterzuckerungen vermeiden helfen?

Manche Tabletten fördern die Insulinausschüttung unabhängig davon, wie hoch der Blutzuckerspiegel tatsächlich ist. Dadurch kann es dann zu einer Unterzuckerung kommen. So genannte inkretinbasierte Therapien wirken hingegen nur dann, wenn der Blutzuckerspiegel tatsächlich erhöht ist. Zu ihnen zählen beispielsweise DPP-4-Hemmer. Sprechen Sie bei Problemen mit Unterzuckerungen mit Ihrem Arzt, ob eine Umstellung der Medikamente Abhilfe schaffen kann.



Fragen? Wünsche? Tipps?
Tel. 030/23 27 56 98
(Mo.-Fr. 10-15 Uhr)
E-Mail: service-redaktion@berliner-kurier.de

Die Herzwochen

Hier gibt's Informationen

Bis zum 30. November finden deutschlandweit die Herzwochen statt. Die Deutsche Herzstiftung klärt mit Unterstützung von mehr als 3000 Herzspezialisten aus den kardiologischen und herzchirurgischen Kliniken, Herzzentren und Praxen in über 1000 Herz-Seminaren, Vorträgen, Telefon- und Online-Aktionen über die häufigste Herzerkrankung auf: die koronare Herzkrankheit (KHK). Alle Veranstaltungstermine und Infos gibt es unter www.herzstiftung.de/herzwochen.html und unter Telefon 069/955 12 83 33. Wer nichts zu den Herzwochen verpassen will, kann unter www.herzstiftung.de/newsletter den kostenfreien Herzstiftungs-Newsletter abonnieren.



Auswertung

Für jede Frage wird jeweils einmal die höchste erreichte Punktzahl addiert. Bei Antworten die mit einem Minuszeichen versehen sind, muss die entsprechende Punktzahl abgezogen werden. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung. Ziel des Risikotests ist es nicht, eine Prognose zu erstellen, sondern zu erreichen, dass Menschen, bei denen möglicherweise ein erhöhtes Risiko besteht, motiviert werden, sich beim Arzt zur Beratung vorzustellen.

0 bis 4 Punkte
Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich. Weiter so!

5 bis 8 Punkte
Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie beeinflussbare Risikofaktoren auszuschalten.

9 bis 16 Punkte
Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos. Achten Sie auf Ihren Lebensstil.

17 Punkte und mehr
Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie eine Verminderung Ihres erhöhten Risikos für Herzinfarkt erreicht werden kann. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Werte für Blutdruck, Blutzucker und Blutfette nicht wissen, sollten Sie diese unbedingt bestimmen lassen. Bei zu hohen Werten können Sie sich durch gegensteuernde Maßnahmen vor dem Herzinfarkt schützen.

Kennen Sie Ihr Risiko?

Familie		ja, vor dem 55. Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	10	
Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?		ja, nach dem 55. Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	4	
		nein	<input type="checkbox"/>	0	
Rauchen Sie?		ja, weniger als 20 Zigaretten pro Tag	<input type="checkbox"/>	8	
		ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag	<input type="checkbox"/>	10	
		ja, mehr als 20 Zigaretten pro Tag und zusätzlich Einnahme von Anti-Baby-Pille	<input type="checkbox"/>	10	
		nein	<input type="checkbox"/>	0	
Gewicht		Ihren BMI errechnen Sie mit folgender Formel: $BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{geteilt durch Körperlänge}^2 \text{ in m}}$ Bitte übertragen Sie den errechneten Wert in das Schema.			
	Untergewicht	unter 19	<input type="checkbox"/>	0	
	Normalgewicht	19-24	<input type="checkbox"/>	0	
	Übergewicht	25-30	<input type="checkbox"/>	1	
	Adipositas	über 30	<input type="checkbox"/>	2	
Gesundheitsbewusste Ernährung		Ernähren Sie sich fettarm? Wenn Fette, dann bevorzugt ungesättigte Fette wie z.B. Oliven- oder Rapsöl? Essen Sie täglich frisches Obst, Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und eher Fisch als Fleisch?	praktisch immer häufig eher nicht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	-4 -2 0
Ernährungsgewohnheiten		Bevorzugen Sie eher deftiges Essen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Fastfood, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten?	praktisch immer häufig eher nicht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4 2 0
Bewegung und Sport		Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück?	mindestens ein- bis zweimal pro Woche mindestens einmal pro Monat seltener als einmal pro Monat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	-2 0 2
Cholesterin		Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?	nicht bekannt stark erhöht: über 240 mg/dl bzw. 6,2 mmol/l erhöht: 191- 240 mg/dl bzw. 5,0-6,2 mmol/l normal: unter 190 mg/dl bzw. 5,0 mmol/l	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 6 3 0
Blutdruck		Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?	nicht bekannt oberer Wert: unter 140 mmHg 140-160 mmHg über 160 mmHg unterer Wert: unter 90 mmHg 90-95 mmHg über 95 mmHg	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 0 1 6 0 2 4
Diabetes		Haben Sie erhöhten Blutzucker?	nicht bekannt nein ja, aber ich benötige noch keine Medikamente nehme Tabletten für den Blutzucker spritze Insulin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 0 6 8 8
Stress		Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?	nein gelegentlich häufig praktisch dauernd	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0 0 2 4
Beschwerden		Haben sie gelegentlich Schmerzen im Brustbereich – evtl. mit Ausstrahlungen in den Hals oder in einem Arm?	nein ja, vor allem bei – oder auch nach – körperlicher Belastung ja, vor allem bei Kälte ja, vor allem bei Stress gelegentlich in Ruhe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0 10 10 6 4
Druck im Brustkorb		Hatten Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb?	ja nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 0
Herzinfarkt		Wurden Sie bereits wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?	ja nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 0
Punktzahl					

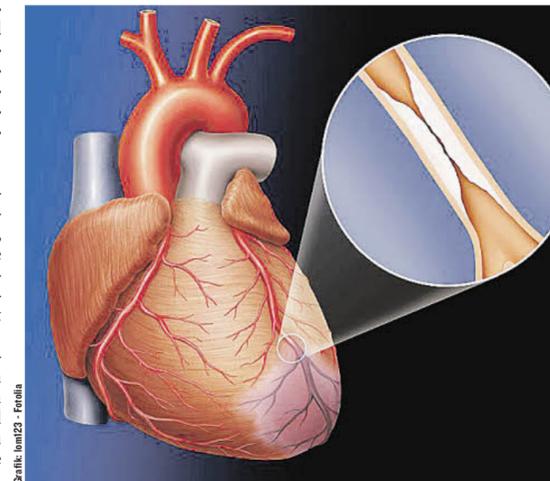
Quelle: Deutsche Herzstiftung

Koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt

Diese Risikofaktoren sollten Sie kennen!

Die meisten Menschen könnten die schlimmen Krankheiten verhindern

Etwa sechs Millionen Menschen leiden in Deutschland an der Koronaren Herzerkrankung (KHK), der Vorläuferkrankheit des Herzinfarkts. Einen Herzinfarkt erleiden jährlich 290 000 Menschen in Deutschland.



Die Lupendarstellung zeigt ein verengtes Blutgefäß, das einen Herzinfarkt verursachen kann.

Die KHK entsteht durch Ablagerungen (Plaques) in der Gefäßwand der Herzkranzgefäße, die durch die Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) hervorgerufen sind. Das geschieht schleichend und kann sich unbemerkt über Jahrzehnte entwickeln.

Kleine Ablagerungen beeinträchtigen den Blutstrom in den Herzkranzgefäßen nicht. Doch die Plaques nehmen an Zahl und Schweregrad zu, wenn man nichts dagegen unternimmt. Die Durchblutung wird erst gestört, wenn mehr als etwa 70 Prozent des Gefäßes eingengt sind.

Die Folge: Der Herzmuskel wird hinter dieser Engstelle vor allem in Situationen erhöhten Bedarfs nicht mehr ausreichend mit Blut/Sauerstoff versorgt. Das passiert bei körperlicher Anstrengung, bei seelischen Belastungen und bei Hertrastreten in die Kälte. Angina pectoris-Beschwerden (Brustenge) entstehen: ein Enge- und Druckgefühl, Brennen im Brustkorb, das in den Bauch, Hals oder Kiefer, Rücken oder in die Arme ausstrahlen kann. Zudem kann Atemnot auftreten.

Die dünne Gefäßinnenhaut über der Plaque kann einreißen.

Es bildet sich ein Blutgerinnsel, das das Herzkranzgefäß fast vollständig oder vollständig verschließt. Der Einriss dieser Ablagerung kündigt sich nicht an. Der Herzinfarkt entsteht „wie aus heiterem Himmel“. Ihm geht aber die koronare Herzerkrankung voraus. Obwohl Alter, erbliche Belastung und Geschlecht eine Rolle spielen, ist die Hauptsache der KHK der Lebensstil, so die Deutsche Herzstiftung. Sie nennt diese Risikofaktoren.

Rauchen erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt bei Frauen um das Sechsfache, bei Männern um das Dreifache.

Bluthochdruck: Ziel sollte ein Blutdruck unter 140/90 mmHg, bei über 80-Jährigen unter 150/90 mmHg.

Cholesterinwerte: Das LDL-Cholesterin sollte bei Gesunden um 115 mg/dl (3,0 mmol/l) liegen, bei Patienten mit hohem Risiko unter 100 mg/dl (2,6 mmol/l), bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung unter 70 mg/dl (1,8 mmol/l). Wichtig ist eine cholesterinarme Ernährung, auch die Behandlung mit Medikamenten.

Diabetes beschleunigt die Arteriosklerose. Das Herzinfarktrisiko steigt um das Sechsfache bei Frauen und um das Vierfache bei Männern im Vergleich zu Nichtdiabetikern.

Bewegungsmangel: Ratsam ist flottes Gehen, Radfahren, Walken und Schwimmen von mindestens 30 Minuten, 4- bis fünfmal in der Woche.

Stress erhöht den Blutdruck, führt zu Burn-out und anderen Erkrankungen, animiert zum Rauchen und zum Frustessen.

Übergewicht: Bei Männern steigt das Herzinfarktrisiko ab einem Taillenumfang von 94 Zentimetern an, bei Frauen bereits ab 80 Zentimetern.

Es ist wie ein Teufelskreis, eins bedingt das andere. Ob sie gefährdet sind, eine Gefäß- oder Herzerkrankung zu entwickeln, zeigt der Risikotest der Deutschen Herzstiftung (links).

Große KURIER-Telefon-Aktion

Rufen Sie heute an!

Sie haben Fragen zum Thema Koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt? Sie nehmen Kalzium ein und befürchten eine Verkalkung der Gefäße? Solche und andere Fragen

können Sie heute am Telefon stellen. Diese Herzspezialisten werden sie von 16 bis 18 Uhr beantworten:

Prof. Dr. Dietrich Andresen, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung, Kardiologe an der Evangelischen Elisabeth Klinik Berlin-Mitte, unter Telefon 030/250 62 17 (Ortstarif)
Prof. Dr. Ulf Landmesser, Direktor der Medizinischen Klinik für Kardiologie, Charité, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung, unter Telefon 0800/ 232 72 22 (kostenlose Hotline)



Nachrichten

Ursachen finden

Statt unbedacht Medikamente zu nehmen, rät der Mediziner Dr. Michael Spitzbart, sich auf die Suche nach seiner persönlichen Achillesferse zu machen. Wie? Das erklärt er in „Entschlüsseln Sie Ihren Gesundheitscode“ (Scorpio, 17,99 Euro).

Anruf-Aktion zu COPD

Sie leiden unter der chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung – kurz COPD? Fragen dazu können Sie morgen per Telefon stellen. Experten werden sie von 10 bis 17 Uhr unter Telefon 0800/281 18 11 gern beantworten (kostenlose Rufnummer).

Dienstleistungen

GESUNDHEIT & MEDIZIN

Patienten mit Gedächtnisproblemen für Studie gesucht!

In unserem Institut wird eine klinische Studie durchgeführt, die ein Prüfmedikament daraufhin untersucht, ob es helfen kann, das Fortschreiten von Vergesslichkeit (möglicherweise sehr früher Alzheimer) zu verlangsamen. Für die Studie geeignet sind Patienten, die zwischen 50 und 85 Jahren alt sind und seit mindestens einem Jahr Gedächtnisprobleme aufweisen. Den Patienten muss während der Studie eine Begleitperson zur Verfügung stehen.

Die klinische Prüfung wird sich über einen Zeitraum von ca. 28,5 Monaten erstrecken. Die Studie wurde von der zuständigen Behörde genehmigt.

Personen mit Gedächtnisproblemen bzw. deren Angehörige können sich melden:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr unter der Rufnummer 030 - 28 88 67 70



ASR - Advanced-Sleep-Research GmbH Klinische Forschung
Luisenstr. 55 • 10117 Berlin Schlafmedizin

Für die kostenfreie Teilnahme an einer klinischen Studie unter ärztlicher Überwachung suchen wir

Patienten mit Typ-2-Diabetes und chronischer Nierenerkrankung

(d.h. erhöhte Proteinausscheidung im Urin)

Studiendauer: 42 Wochen
Studienbezogene Verpflichtungen: 14 ambulante Besuchstermine
In Zusammenhang mit den Besuchsterminen anfallende Fahrtkosten werden erstattet.

Informationen und Terminvereinbarungen:
Montag bis Freitag, 8.00 - 15.00 Uhr
bei Frau D. Merkert unter Tel. 030-450 540 233 oder
bei Frau A. Strauß unter Tel. 030-450 540 259.

www.charite-buch.de/crc

