

# Vorsorge

## besser als Nachsorge

**G**esundheit ist unser höchstes Gut. Wir leben heute deutlich länger als unsere Großeltern. Unser Anspruch ist darüber hinaus, bis ins hohe Alter gesund, körperlich und geistig fit zu bleiben. Insofern machen Vorsorge-Untersuchungen Sinn. Schaut man sich die Statistiken an, so stirbt mehr als ein Drittel aller Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gefolgt von bösartigen Erkrankungen und Lungenkrankheiten. Es gilt also, einem Herzinfarkt bzw. einem Schlaganfall vorzubeugen.

### Wie kann man das tun?

Schlank bleiben, regelmäßig und viel bewegen, gesunde Ernährung und Stress vermeiden. Blutdruckkontrollen und Blutuntersuchungen (Kontrollen der Blutfettwerte, der guten und schlechten Fettwerte) und ein EKG helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkennen bzw. vorzubeugen.

Bei den Krebserkrankungen steht bei Frauen der Brustkrebs an erster Stelle, bei Männern der Lungenkrebs. Insbesondere der Darmkrebs hat in den letzten Jahrzehnten bei beiden Geschlechtern deutlich zugenommen. Dieser ist ursächlich möglicherweise zurückzuführen auf den doch gestiegenen



Dr. med. Leyla Rafi-Stenger

Fleischkonsum. Länder, in denen sich die Menschen überwiegend von Fisch ernähren, zeigen eine deutlich geringere Häufigkeit an Darmkrebs-Erkrankungen. Die einfachste Untersuchung, mit der Darmkrebs sicher ausgeschlossen werden kann, ist die Darmspiegelung. Diese lässt sich heutzutage schnell und für den Patienten schonend mittels sedierender Medikamente durchführen. Man sollte diese Untersuchung um das 50. Lebensjahr in Erwägung ziehen, bei familiärer Belastung durchaus auch früher.

### Krebsvorsorge

Frauen sollten ihre Brust regelmäßig selbst abtasten und die Angebote zur Krebsvorsorge regelmäßig wahrnehmen. Das Bronchialkarzinom, also der Lungenkrebs, korreliert mit dem Rauchen. Insofern ist ein Verzicht auf das Rauchen die beste

Vorsorge. Die letzten Jahrzehnte hat das Rauchen bei Frauen deutlich zugenommen. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass sich die Todesursache Lungenkrebs in den zurückliegenden 20 Jahren bei Frauen nahezu verdoppelt hat. Die Zahl der Hautkrebsfälle hat laut statistischer Daten in den letzten Jahren ebenso zugenommen. Südtirol hat eine sehr hohe Hautkrebsinzidenz in Europa – eine Hautkrebsvorsorge kann daher Leben retten.

### Schlaganfall

Ein Schlaganfall, häufig hervorgerufen durch eine Durchblutungsstörung der das Gehirn versorgenden Arterien, hat für die Betroffenen meistens ernste und nicht immer reversible Schädigungen zur Folge (Halbseitenlähmung, Sprach- und Sehstörungen etc.). Häufig geht dem großen Schlaganfall ein Mini-Schlaganfall, eine sogenannte TIA, voraus. Die Symptome eines solchen kleinen Schlaganfalls sind dieselben wie beim echten Schlaganfall. Allerdings halten diese Symptome nur kurzzeitig an und verschwinden zumeist innerhalb weniger Minuten. Derartige Symptome sollten jedoch keineswegs auf die leichte Schulter genommen werden, sondern müssen zwingend abgeklärt werden, um Schlimmeres zu verhindern.

### Wie kann man vorbeugen?

Auch hier sollte auf eine gesunde Lebensführung geachtet werden. Mit einer modernen Farbultraschalldiagnostik lassen sich die das Gehirn versorgenden Arterien einfach und schmerzlos untersuchen. Die heute verfügbaren Ultraschallgeräte sind in der Lage, bereits kleinste Verkalkungen zu erkennen. Die Patienten können mittels niedrigdosierter blutgerinnungshemmender Medikamente vor einem Schlaganfall geschützt werden. Die sind nur einige wenige Beispiele für die Sinnhaftigkeit von Vorsorgeuntersuchungen.

Für ein ausführliches Beratungsgespräch steht Ihnen das Medical Center Quellenhof gerne zur Verfügung.



**MEDICALCENTER**  
QUELLENHOF

**Dr. med. Leyla Rafi-Stenger**  
Sanitäts-Direktorin  
Phlebologie, Proktologie,  
Fachärztin für Dermatologie  
Pseirerstraße 47  
39010 St. Martin in Passeier  
Tel. 0473/445500  
www.medicalquellenhof.com