

Lebenslanges Lernen - Bürgerakademie -

Vortragsreihe

Sommersemester 2015

Thema: Innere Krankheiten - Vorbeugung und Behandlung

Referent: Prof. Dr. med. Torsten Siepmann
Nephrologisches Zentrum
Klinik für Innere Medizin V
Klinikum Chemnitz gGmbH

Termin: 01.04.2015, 15:30 - 17:00 Uhr

Inhalt:

Als innere Krankheiten werden Erkrankungen der inneren Organe, z.B. Herz, Gefäße, Lunge, Magen, Darm, Leber, Drüsen, Blut und Nieren bezeichnet. Vor allem Ärzte der Fachgebiete Innere Medizin, Allgemeinmedizin, Chirurgie, Radiologie und Strahlentherapie behandeln Patienten mit diesen Organerkrankungen. Das vollständige Versagen der inneren Organe ist in der Regel mit dem Leben nicht vereinbar und führt zum Tod.

Mehr als drei Viertel der Todesfälle in Deutschland sind durch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, bösartige Tumore, sowie durch Krankheiten des Verdauungs- und Atmungssystem bedingt. 2008 verursachten Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Verdauungssystems ca. 30 % der gesamten Krankheitskosten.

Vorbeugung, Früherkennung, Therapie und effektive Nachbehandlung innerer Erkrankungen sind integrale Bestandteile eines gesamtheitlichen Behandlungskonzeptes.

Aktuelle Studien zeigten, dass Ernährungsfaktoren, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Rauchen, Bewegungsmangel, hohes Cholesterol und Blutzucker, Luftverschmutzung, berufliche Risikofaktoren sowie bei Männern der Alkoholgenuss zur vorzeitigen Sterblichkeit und zu Verlust an gesunden Lebensjahren führen.

Dieser Vortrag gibt einen exemplarischen Überblick über die Ursachen, den Verlauf, die Erkennung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Haupttodesursache in Deutschland. Zuckerkrankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie die Zunahme der Lebenserwartung haben besonders in den letzten Jahrzehnten eine zunehmende Bedeutung für ein anderes inneres Organsystem, die Nieren. Der Diabetes mellitus sowie Gefäßerkrankungen in den Nieren verursachen, neben den eigentlichen Nierenerkrankungen, fortschreitende Funktionsverschlechterungen bis zum endgültigen Nierenversagen. Das Nierenversagen war der erste potentiell tödliche Organausfall, welcher mit einem technischen Verfahren, der Blutwäsche, bzw. mit einer Organtransplantation behandelt werden konnte. Besonders ältere Patienten benötigen gegenwärtig eine Nierenersatztherapie.

Durch gesunde Lebensweise, regelmäßige Vorsorge, rechtzeitige Behandlung und effektive Nachsorge ist es möglich, die Lebenserwartung positiv zu beeinflussen und die Anzahl der Lebensjahre ohne schwerere gesundheitliche Beschwerden zu verlängern.

Empfehlungen zur Prophylaxe innerer Krankheiten

Zielgrößen:

- Blutdruck: < 140/90 mmHg
- Gewichtskontrolle, BMI: 18,5 – 24,9 kg/m²
- Taillenumfang: < 102 cm bei Männern, < 88 cm bei Frauen
- Blutzucker: HbA1c 6,5 - 7,5 %
- Nicht Rauchen

Ernährung:

- Täglich reichlich Obst, Gemüse, Salate, Vollkornprodukte, Milchprodukte
- (mit niedrigem Fettgehalt bevorzugt) – 30 g Ballaststoffe pro Tag
- Fisch 1 – 2 x / Woche, Fleisch (lieber weißes Fleisch), Wurst, Eier in Maßen
- frische, unverarbeitete Nahrungsmittel bevorzugen
- s.g. Mittelmeerkost
- Kalorienfreie Getränke ca. 1,5 - 2 l pro Tag – (bei Herzleistungsschwäche 1,5 l pro Tag)
- 3 Mahlzeiten pro Tag
- Salz (NaCl): max. 5 - 6 g
- Alkohol: max. 20 – 30 g/d für Männer, 10 – 20 g/d für Frauen

Bei Adipositas

- Ernährungsinformationen und –schulung, Nährwerttabellen
- Ernährungsprotokoll, Selbstbeobachtung
- Reduktion der Energiezufuhr um 500 – 600 kcal/d -> theoretischer Gewichtsverlust ca. 500 g/Woche
- Fettarme Lebensmittel, fettarme Zubereitung
- Vermeiden von Zwischenmahlzeiten
- Ausreichende Eiweißzufuhr

Körperliche Bewegung

- mindestens 30 Minuten an 5 bis 7 Tagen pro Woche

Schutzimpfungen

- Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Influenza, Pneumokokken, ggf. Masern u.a.

Vorsorgeuntersuchungen

- „Check-up“ (Herz-Kreislauf-, Nieren-, Zuckerkrankheit, Haut-, Brust-, Darm-, Prostatakrebs)
- jährliche Prüfung der Nierenfunktion bei Alter > 60 Jahre, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, starkem Übergewicht, wenn Angehöriger 1. Grades an Nierenversagen erkrankt ist.
- Regelmäßig zum Zahnarzt (Karies, Entzündung des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates)

Arzneimitteltherapie

- Aktuelle Arzneimittelliste (auch frei verkäufliche), Vitaminpräparate?
 - genauer Name des AM, Dosierung (Häufigkeit und Menge)
 - stets bei sich führen, immer vorlegen
 - Einnahmehinweise beachten (Packungsbeilage, Arzt, Apotheker)
 - Am besten mit reinem Wasser einnehmen (nicht mit: Milch, Grapefruit, Alkohol, koffeinhaltigen Getränken)
- Interaktion zwischen neuen Erkrankungen und Dauertherapie sind möglich.
- Freiverkäufliche Schmerzmittel nicht über längeren Zeitraum einnehmen