

# CHECK-UP



## Check-up beim Erwachsenen

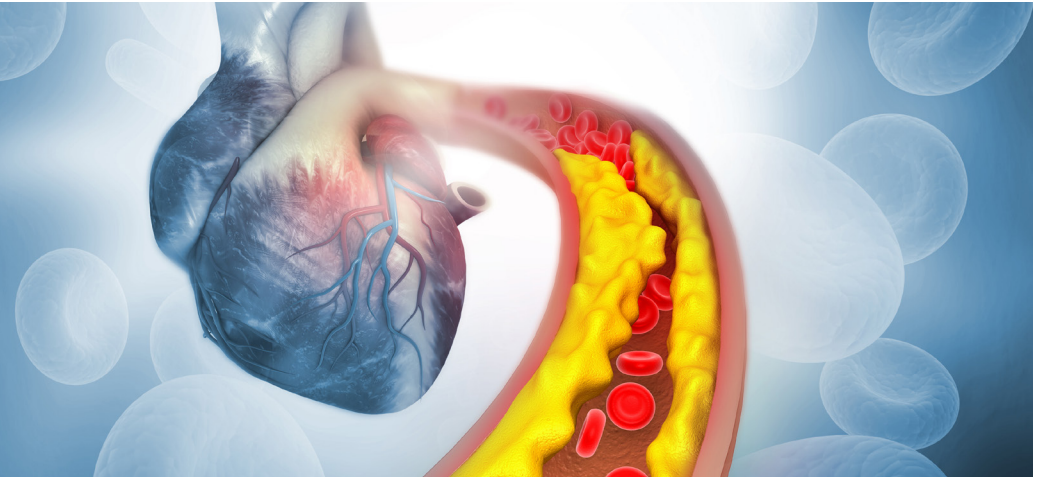
**Grundsätzlich ist ein Check-up ab dem 35. Lebensjahr sinnvoll. Dabei gibt es unterschiedliche Richtlinien für gesunde Frauen und Männer oder Risikopersonen.**

Die Basis eines Check-up bilden das persönliche Gespräch mit dem Arzt und die körperliche Untersuchung. Daraus ergibt sich, welche Abklärungen sinnvoll und wichtig sind. Nach dem Check-up erfolgt die Besprechung der Resultate. Daraus abgeleitet werden Empfehlungen und allfällige Verhaltensänderungen.

Beim Gespräch vor dem Check-up können folgende Themen angesprochen werden:

- > Ernährung, Bewegung, Trinkverhalten, Alkoholkonsum
- > Medikamente, Nikotin, Drogen
- > Krankheiten in der Familie
- > Umgang mit Stress, berufliche und familiäre Situation
- > durchgemachte Krankheiten, Operationen, Impfungen

# UNTERSUCHUNGEN BEIM CHECK-UP



## Blutdruckmessung

Viele Menschen leiden unter zu hohem Blutdruck und wissen es nicht. Dies kann zu Krankheiten wie Herzinfarkt oder Hirnschlag führen. Der Blutdruck sollte ab dem 18. Lebensjahr alle 3-5 Jahre gemessen werden, bei Risikopatienten (z.B. Übergewicht) jährlich. Beim normalen Blutdruck liegt der obere Wert nicht über 140, der unter nicht über 90.

## Cholesterinmessung

Zu hohes Cholesterin führt ähnlich wie ein zu hoher Blutdruck mit den Jahren zu Gefässveränderungen, die

Herzinfarkt, Hirnschlag und Arterienverschlüsse fördern. Das Cholesterin sollte bei gesunden Männern ab dem 35., bei gesunden Frauen ab dem 45. Lebensjahr alle 5 Jahre gemessen werden. Bei Risikopatienten und bei familiärer Belastung sollte das Cholesterin in jedem Alter und in kürzeren Abständen gemessen werden.

## Augendruckmessung

Bei erhöhtem Augendruck besteht das Risiko einen grünen Star zu entwickeln. Spätestens ab 50 sollte der Augendruck alle 2-3 Jahre

gemessen werden, bei Risikopatienten (hoher Blutdruck, familiäre Belastung, schwere Kurzsichtigkeit) ab 40.

### Dickdarmkrebs

Bei gesunden Erwachsenen ohne Risiko kann mit 50, 60 und 70 Jahren eine Darmspiegelung als Vorsorge durchgeführt werden. Alternativ kann ab dem 50. Lebensjahr ein Test im Stuhl alle 2 Jahre gemacht werden. Wenn dieser unauffällig ist, braucht es keine Darmspiegelung.

Bei Risikopersonen (familiäre Belastung mit Darmkrebs, chronische Entzündungen im Darm oder Polypen im Darm) sollte regelmässig eine Darmspiegelung erfolgen. Ab welchem Alter muss individuell mit dem Arzt abgeklärt werden.

### Brustkrebs/Gebärmutterhalskrebs

In der Schweiz wird allen Frauen zwischen 50 und 70 eine Mammographie alle 2 Jahre empfohlen, bei familiärer Belastung ab 40 oder individuell nach Beratung durch den Facharzt. Ebenso wird allen Frauen (auch mit HPV-Impfung) ein regelmässiger Abstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs empfohlen.

## Achtung

> **Folgende Untersuchungen werden bei gesunden Personen bei einem Check-up NICHT routinemässig empfohlen:**

- > Lungenröntgenbild
- > EKG, Belastungs-EKG
- > Knochendichtemessung
- > Ultraschall

**Je nach Risikokonstellation können einzelne dieser Untersuchungen sinnvoll sein.**

### Hautkrebs

Bei einem Check-up wird auch die Haut beurteilt. Risikopersonen sollten alle 1-2 Jahre die Haut von einem Arzt kontrollieren lassen. Risikopersonen sind: Hellhäutige, lichtempfindliche Personen, Menschen mit vielen Hautveränderungen (Leberflecken), Personen mit Hautkrebs in der direkten Verwandtschaft, Personen, die häufig Sonnenbrände hatten.

### Prostatakrebs

Beim Prostatakrebs gibt es keine allgemein gültigen Richtlinien. Routine-

# UNTERSUCHUNGEN BEIM CHECK-UP



mässiges Abtasten der Prostata und Bestimmen des PSA bringt keinen erwiesenen Vorteil. Ob und welche Abklärungen durchgeführt werden sollen, ergibt sich aus dem persönlichen Gespräch mit dem Arzt.

## Blutzuckermessung

Zu hoher Blutzucker wird häufig lange nicht bemerkt. Wird zu hoher Blutzucker frühzeitig behandelt, können Schäden an Augen, Nieren, Herz und Gefässen verzögert oder vermieden werden. Ab dem 45. Lebensjahr nimmt das Risiko für Diabetes stark zu. Ab diesem Alter ist es sinnvoll den Blutzucker alle 3 Jahre zu messen. Bei Risikopatienten sollte der Blutzucker schon vor 45 regelmässig kontrolliert werden.

## Fragen?



Ihre Ärztin/  
Ihr Arzt