

Tanja Bauer

Personenbericht

05-01-2013

unserearzt.eu

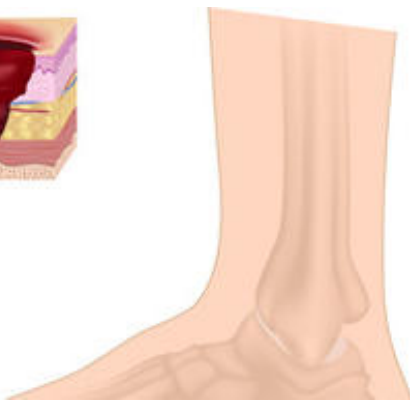
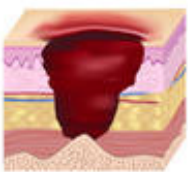
Dieser Bericht stellt Gefahren und Wirkungen vom ungesunden und unsachgemäßen Lebensstil vor.

Sie erfahren, welche von Ihnen praktizierten Verhalten einen negativen Einfluss auf Ihren Gesundheitszustand haben und können negative Auswirkungen in der Zukunft haben. Lesen Sie die wichtigsten Informationen über Beschwerde und Krankheiten, deren Sie jetzt aufgesetzt sind und wie können Sie ihnen vorbeugen.

Hypertonie

Hypertonie wird dann erkannt, wenn die Ursachen für den hohen Blutdruck wurden nicht gefunden. Sie bildet 90% aller Fällen der Hypertonie. Das betrifft oft die Frauen, als auch Männer und entwickelt sich in jungem Alter. Wahrscheinlich ist sie genetisch vererbt und hat auf sie auch einen Einfluss die negativen Auswirkungen von Umweltfaktoren, keine Erholung, ständige Eile, schwere Arbeit. Hypertonie führt zu linksventrikulären Hypertrophie und sekundären Ursachen der Myokardischämie, was zur Bildung von degenerativen Veränderungen in ihrem Bereich führt. Die Ursache der Krankheit kann die neurohormonale Regulation des Gefäßtonus, der primäre Defekt in renalen Natriumsausscheidung aus dem Körper oder der Wiederaufbau der Gefäßwand sein.. Zu den wichtigsten Symptome von Bluthochdruck gehören :Kopfschmerzen im Hinterkopf, Schlaflosigkeit, übermäßige Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Herzklopfen. Das Vorbeugen von Hypertonie besteht in der Normalisierung des Körpergewichts bei den molligen, regelmäßige Bewegung, der Einschränkung von Salzkonsum, Aufhören mit Alkoholmissbrauch, Vermeidung von Stress, eine regelmäßige Lebensweise, einschließlich ausreichende Mengen von Ruhe und Schlaf.

Diabetes



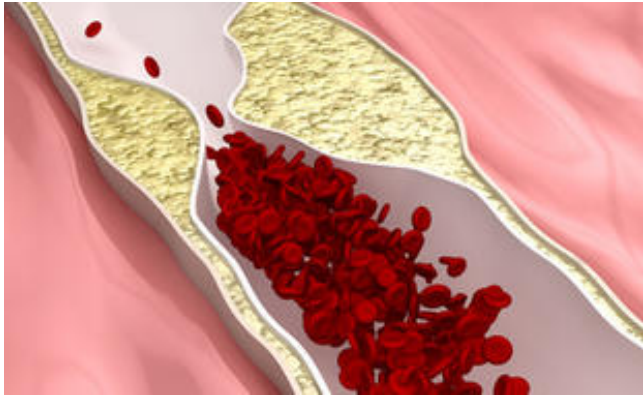
Diabetes ist eine chronische Krankheit, bei der das System entweder nicht produziert Insulin oder nicht vollständig verwendet es. Als ein Ergebnis kann nicht richtig zu absorbieren Kohlenhydrate und in geringerem Maße, Proteine ??und Fette. Ihr Blutzuckerspiegel steigt und Nieren scheiden den Überschuss im Urin. Trotz der überschüssige Glukose im Körper, Gehirn und anderen Geweben in Notwendigkeit von Kraftstoff nicht in der Lage, es zu benutzen. Dann wird ein Abbau von Proteinen und Fetten, zum stellvertretenden Energiequelle, die wiederum führt zu einer

biochemischen Störungen. Hohe Blutzuckerwerte schädigen das Gewebe erhöht das Risiko von Krankheiten wie Herz-und Nierenversagen, Erblindung, Schlaganfall, neurologische Störungen. Es gibt zwei Arten von Diabetes: I - gekennzeichnet durch eine vollständige Einstellung der Insulinproduktion, II - in dem der Körper produziert nicht genügend Insulin oder nicht in vollem Umfang nutzt es. Typ I ist in der Regel in den ersten 20 Jahren offenbart und deshalb nennt man juvenilen Diabetes. Typ II - Altersdiabetes, wird vor allem bei übergewichtigen und älteren enthüllt, obwohl es tritt auch in mageren Individuen. Symptome von Diabetes sind häufiges Wasserlassen, Gewichtsverlust, übermäßiger Durst, Schwäche und Müdigkeit, gesteigerter Appetit. Bei Typ II-Diabetes wird auch beobachtet: häufige Infektionen, Krämpfen und Kribbeln, abnorme Heilung, Impotenz bei Männern, und häufige vaginale Infektion bei Frauen. Die Ursache für Diabetes ist unbekannt. Typ I als Autoimmunerkrankung definiert ist, weil der Körper produziert Antikörper zerstören ihre eigenen Inselzellen, die Insulin produzieren. Diabetes in der Familienanamnese, weist auch auf genetische Faktoren. Die Diagnose wurde bei der Untersuchung des Blutzuckerspiegels basiert. Es wird allgemein angenommen, dass die Diagnose von Diabetes zweimal

Staaten des Blutzuckerspiegels über 140mg/100ml (mg%) ermächtigt, müssen beide Tests auf nüchternen Magen erfolgen, nach 8 Stunden nach der letzten Mahlzeit.

Video URL: <http://medtube.pl/content/player/4337>

Atherosklerose



Atherosklerose ist eine chronische Erkrankung der großen und mittleren Arterien, bestehend aus degenerativen Veränderungen - Produktion innerhalb der Arterien. Atherosklerose, allgemein bekannt als Arteriosklerose umfasst Aorta, Koronararterien und Hirnarterien weniger Gliedmaßen. Beginn der Atherosklerose kann in der frühen Kindheit auftreten, ist es nicht eine Krankheit mit dem Altern des Organismus assoziiert. Entwicklung von Atherosklerose beginnt aufgrund eines umfangreichen Prozesses von entzündlichen - Immunsystem in der Arterienwand

aufgrund von verschiedenen Faktoren, wie Hypoxie, freie Radikale, modifiziertes niedermolekulares-Lipoprotein (LDL)-Cholesterin, oder Endothelzell-schädigenden Mitteln. Häufigen bakteriellen oder viralen Infektionen prädisponieren, um die Entwicklung der Krankheit zu initiieren. Die Störungen des Metabolismus der Arterienwand in Kombination mit einer erhöhten LDL-Durchdringung zu erleichtern von Lipiden (hauptsächlich Cholesterin) an der Arterienwand. Zu den Faktoren, die zur Entwicklung von Arteriosklerose gehören: erbliche Neigung, Alter, Geschlecht (Männer haben eine höhere Prävalenz), die Wirkung von einigen Hormondrüsen und Störungen des Nervensystems, und die Blutgerinnung Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck. Extrakorporale Faktoren für die Entwicklung der Krankheit sind Übergewicht, hohe kalorische Ernährung, reich an Fetten und Kohlenhydraten, Alkohol, Bewegungsmangel, stressigen Lebensstil. Im Verlauf der Abscheidung auftritt an den inneren Arterienwand Ablagerungen von Cholesterin, Phospholipiden, neutralen Fettes und einer kleinen Menge von Proteinen, sie wird dick und dichter. Auf ihrer Oberfläche, in Reaktion auf die laufende Entzündungen, Geschwüren und Bildung von atherosklerotischen Plaques. Die Entwicklung einer Atherosklerose wird durch intramurale Blutungen, Verkalkung oder Grenze anfällig für Blutgerinnsel begleitet. Die Veränderungen schließlich zur Einengung des Lumens führen und im Extremfall zu einem vollständigen Verschluss. Das Ergebnis ist Hypoxie und Ischämie des Organs mit Blut durch die atherosklerotischen Blutgefäß verändert geliefert werden. Im Falle der vollständigen Verschluss des Lumens Nekrose auftritt (z. B. Herzinfarkt). Atherosklerose ist die Ursache von koronarer Herzkrankheit mit allen Konsequenzen. Prävention der Atherosklerose besteht in der Haltung von Grundregeln des gesunden Lebensstil:Freizeitsport, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die reich an Gemüse, Obst ist, Vollkornprodukte, Seefisch, mageres Fleisch und Milchprodukte, der Kampf gegen Übergewicht, das Rauchen aufzugeben, die Behandlung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, und die Bekämpfung der Infektion.

Video URL: <http://medtube.pl/content/player/8675>

Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck?

Wissen Sie, welche Vorbeugungsmaßnahmen Ihnen der Hypertonie vorbeugen zu helfen?

Vorbeugung von Hypertonie besteht in die Führung eines gesunden Lebensstils, der Nutzung einer gesunden Ernährung reich an Vollkornprodukten, frischem Obst, Gemüse, magere Milchprodukte, Fisch, vor allem reich an Omega 3 und 6. Begrenzen Sie die Aufnahme von Salz, gebratene fettige Lebensmittel, Fast-Food reich an ungesunden Fette und große Mengen an Natrium, das verantwortlich für die Erhöhung des Blutdrucks ist. Verzichten Sie auf, Rauchen, Alkoholkonsum , es wird Steigerung der körperlichen Aktivität empfohlen: von Walking, Nordic Walking, Schwimmen. Im Falle von Übergewicht sollten Sie abnehmen. Wenn Sie in der Risikogruppe sind oder hat jemand in Ihrer Familie eine Geschichte von Bluthochdruck, leiden Sie an chronischen Krankheiten wie Diabetes, haben hohe Triglycerid-Spiegel,

folgen Sie die Anweisungen des Arztes bezüglich der Vorbeugung des Bluthochdrucks und Herz-Kreislaufkrankungen. Regelmäßig untersuchen Sie den Wert seiner Druck, weil die Krankheit wie Hypertonie entwickelt sich oft ohne das Wissen der Patienten und sichtbaren Symptome.

Essen Sie die Süßigkeiten?

Essen Sie die Süßigkeiten mehr als einmal pro Woche?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Zucker extrem gefährlich für die menschliche Gesundheit ist. Sein übermäßiger Konsum verursacht viele Krankheiten wie Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Probleme mit der Leber. Süßigkeiten sind nicht nur die häufigste Ursache von Übergewicht, sondern auch verlangsamten den Stoffwechsel an, erhöhen den Blutdruck, das hormonelle Gleichgewicht stören und die Leber schädigen. Darüber hinaus kann eine Ernährung mit viel Zucker zu Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, hormonelles Ungleichgewicht, und verminderte Immunität und eine ganze Reihe von anderen unangenehmen Symptomen führen. Um die Menge an Zucker in der Nahrung zu verringern, sollten bestimmte Regeln eingehalten werden: Statt eines zuckerhaltigen Snacks Bars, Süßigkeiten verwenden Sie Obst und 100% Fruchtsaft. Um Getreide und Kuchen zu versüßen, verwenden getrocknete Früchte. Statt Marmelade auf einem Sandwich legen Sie Bananenscheiben oder Pfirsich. Ein wenig Zucker zu den gesunden Gerichte können den Geschmack verbessern, können Sie streuen die Haferflocken oder Grapefruit mit einer Prise braunes Zuckers. Achten Sie auf Frühstücksflocken, die bis zu mehr als vier Löffel Zucker pro Portion erhalten können. Beim Einkauf lesen Sie die Zutatenliste auf der Verpackung, um herauszufinden, welche Art von Zuckern und in welchen Mengen werden für Produkte hinzugefügt.

Essen Sie Obst und Gemüse?

Essen Sie Obst und Gemüse jeden Tag?

Die Vitamine sind lebenswichtige Stoffe für einen gesunden Körper. Ohne die richtige Zufuhr von Vitaminen kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Es lässt sich relativ einfach feststellen, ob man an einem Vitaminmangel leidet. Symptome für Vitaminmangel können unter anderem Haarausfall, Blutarmut, ausfallende Zähne, Herz-Kreislauf-Probleme, brüchige Knochen, rissige Fingernägel sein. Man nimmt für einige Wochen verstärkt vitaminreiche Nahrung zu sich und stellt dann am eigenen Befinden fest, ob man sich danach gesundheitlich viel besser fühlt. Für diesen Test benötigt man nicht unbedingt ärztliche Hilfe. Das Einzige, was beachtet werden sollte, ist die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen wie A, E, D und K. Hier soll es nach Möglichkeit zu keiner Überdosierung kommen. Diese Vitamine sind in grünem, gelben und rotem Gemüse, Fisch, Milch, Vollkorngetreide und Soja- oder Sonnenblumenöl enthalten. Ziel der 5 am Tag-Kampagne ist eine Steigerung des Obst- und Gemüseverzehr auf mindestens 650 Gramm am Tag. Bei Erwachsenen entspricht das 5 Portionen oder etwa 5-mal eine Hand voll. Für Kinder gilt ebenfalls die Regel 5 Handvoll Obst und Gemüse am Tag. Von den fünf Portionen sollten drei Portionen Gemüse oder Salate sein. Säfte, Trockenfrüchte und Nüsse (ungesalzen und ungeröstet) gehören ebenfalls zur 5-am Tag-Regel. Obst und Gemüse enthalten wichtige Inhaltsstoffe. Mehrere hundert wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, verschiedenen Krebsarten, Bluthochdruck, Adipositas (Fettsucht) und Diabetes mellitus Typ 2 erkranken. Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und insbesondere sekundären Pflanzenstoffen und haben bei geringer Energiedichte eine besonders hohe Nährstoffdichte. Gemüse und Obst sind volumenreiche Lebensmittel, die den Magen füllen und deshalb sättigen. Das ist wichtig, wenn man sein Gewicht halten möchte. Denn Übergewicht und Adipositas ziehen viele andere chronische Erkrankungen nach sich. Durchschnittlicher Mensch isst eine Portion von Früchten und Gemüse am Tag. Die Studien festlegen, dass das nicht ausreichend ist und der Mensch ist durch Vitaminmangel verschiedener Krankheiten und Infektionen ausgesetzt. Viele von Menschen sind nicht dessen bewusst, dass verschiedene Kochtechniken, mit diesen die Gemüse und Früchten vorbereitet werden, wie hohe Temperatur, Aufwärmung verursachen den Verlust vielen Nährstoffen.

unserearzt.eu

Impressum

Diagnosenbericht und Vorbeugungsbericht über unser Portal erzeugt hat ausschließlich den Informationscharakter und darf nicht als Facharztberatung nehmen. Achten Sie darauf, nur der Arzt darf die ganz richtige Diagnose stellen. Durch die Nutzung unserer Website stimmen Sie zu den Bedingungen, die in den Vorschriften [http://unserearzt.eu /content/page/regulamin.html](http://unserearzt.eu/content/page/regulamin.html) gesetzt wurden.