

Jane Szmidt

Personenbericht

18-02-2013

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.

Allergisches Kontaktekzem



Bei einer Kontaktallergie (Kontaktdermatitis, allergisches Kontaktekzem) reagiert die Haut überempfindlich auf direkte Berührung mit einem bestimmten Stoff. Die Folge ist eine Entzündungsreaktion an der Kontaktstelle mit geröteter, geschwollener, nässender und/oder juckender Haut, Bläschen oder Schuppen. Kontaktallergien sind recht weit verbreitet. Am häufigsten ist dabei die Nickelallergie. Weitere mögliche Ursachen für eine allergische Kontaktdermatitis sind zum Beispiel Duftstoffe, Konservierungsstoffe, Reinigungsmittel und

Gerbstoffe. Für eine Kontaktallergie können auch Pflanzen (z.B. Ringelblumen, Arnika) verantwortlich sein. In jedem Fall entwickelt sich die Überempfindlichkeit typischerweise im Lauf der Zeit durch wiederholte Kontakte. Daher sind bestimmte Berufsgruppen gehäuft betroffen, vor allem Friseure (allergisches Kontaktekzem durch Shampoos, Haarsprays, Haartönungen und -färbungen) und Reinigungspersonal (allergische Kontaktdermatitis durch Haushaltsreiniger). Durch intensiven Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff (sog. Allergen) tritt die akute Kontaktallergie auf: Symptome der akuten Kontaktallergie sind eine meist unscharf begrenzte, stark ausgeprägte Rötung der Haut und Bläschenbildung. Häufiges Anzeichen für die allergische Kontaktdermatitis ist ein starker Juckreiz (Pruritus), der zu zusätzlichen Schäden durch Aufkratzen der Haut führen kann. Bei einer Kontaktallergie besteht die Behandlung in erster Linie darin, den verantwortlichen Stoff zu meiden. Gegen eine bestehende Kontaktdermatitis erfolgt eine äußerliche Behandlung: Dazu kommen Glukokortikoide zum Einsatz. Wer ein chronisches allergisches Kontaktekzem hat, benötigt eine besondere Hautpflege, um die gestörte Barrierefunktion der Haut wiederherzustellen. Fast jeder zweite Pole eine Allergie gegen häufige Allergene, Klima-Derivate. Zu den häufigsten allergischen Erkrankungen gehören: allergische Rhinitis, Asthma, Dermatitis atypischen Merkmalen. Nach Angaben der World Allergy Organization (WAO), 30-40% der Menschen weltweit leiden an Allergien. Im Jahr 2011, die WAO hat angekündigt, die World Allergy Woche, dauert es 4-10 April. Wichtig ist in erster Linie die Vermeidung des Kontaktes mit möglichen Allergenen. Die medikamentöse Therapie erfolgt mit Salben, Antibiotika, Glukokortikoide, es helfen Antihistaminika und Phototherapie.

Allergischer Rhinitis



Allergische Rhinitis ist eine Entzündung der Nasenschleimhaut, die durch mindestens eine der folgenden Symptome gekennzeichnet ist: Juckreiz, paroxysmaler Niesen, seröse oder schleimig-seröser Ausfluss, Schwellung der Schleimhaut, was zu der Nasenverstopfung führt. Es kann von Konjunktivitis und Riechstörungen begleitet werden. Die Störung betrifft häufiger junge Menschen. Die Hauptursache ist die Aktivität des Immunsystems auf die Reaktion auf das Allergen, der kommt in die Nasenschleimhaut. In Folge der Antigen-Antikörper-Reaktion wird ein Mediator der

Entzündung -Histamin, die sich mit dem Histamin-Rezeptor verbindet, was für die Symptome verantwortlich sind: Juckreiz, Niesen, seröser Nasenausfluss. Die gleichzeitige Freisetzung von anderen Mediatoren trägt zu der Schwellung der Nasenschleimhaut bei. Heuschnupfen kann in periodischer und chronischer, auch in Bezug auf die Schwere in leichter, mittelschwerer und schwerer unterteilt werden. Saisonaler allergischer Rhinitis tritt vor allem während der Blüte. die Symptome der Allergischer Rhinitis und Konjunktivitis (Jucken, Brennen, Tränen, Rötung, Lichtscheu, Augenlidödem) und manchmal Anfälle von Atemnot und Husten, die typisch für Asthma sind. Anfälle haben einen vorübergehenden Charakter und klingen nach der Beendigung der Exposition gegenüber dem Allergen ab. Im Fall von chronischen Rhinitis, sind nasalen Symptome weniger ausgeprägt, jedoch wird durch Verstopfung der Nasengänge dominiert. Bindehautentzündung tritt sporadisch auf. Die häufigste Ursache für ganzjährige Rhinitis sind Hausstaubmilben, beinhalten Schimmel, Tierhaare. Vorbeugende Maßnahmen in Richtung von allergischer Rhinitis umfassen stoppen oder reduzieren Kontakt mit dem Allergen und entsprechende medikamentöse Therapie, vorgeschrieben durch einen Allergologen.

Video URL: <http://medtube.pl/content/player/2720>

Alkoholische Leberkrankheit



Chronischer Alkoholkonsum führt zur Induktion des mikrosomalen Oxidationssystem von Alkohol. Die erhöhte Sauerstoffaufnahme durch das System führt zur hypoxischen Leber, die entsteht während der Metabolisierung gebildeten Acetaldehyd, Alkohol ist toxisch für die Leber. Der tägliche Konsum von 60 g Alkohol für Männer (150 ml Wodka) und 20 g für Frauen führt zwangsläufig zu Fettleber. Die Vermehrung von Lipiden führt zu einer Akkumulation von Entzündungszellen, welche zusammen mit den toxischen Effekten von Acetaldehyd alkoholischen

Hepatitis verursachen, das in 30% zu der Leberzirrhose führt. In vielen Fällen ist die Diagnose der alkoholischen Leberkrankheit ein Zufall. Einige Patienten berichten über die dyspeptischen Symptome. Bei der körperlichen Untersuchung wird die Hepatomegalie erklärt. Im Labor wird die Aufmerksamkeit auf die Erhöhung der Transaminasen gelenkt. Manchmal kann die Krankheit sehr schwere Symptome von Leberversagen haben. Bei der fortgeschrittenen alkoholischen Leberzirrhose treten charakteristische Symptome wie Gewichtsverlust, Abmagerung, der chronischen Lebererkrankung, Aszites, und andere Merkmale der portale Hypertension auf. Vorbeugung der alkoholischen Leberkrankheit besteht in das Aufhören von Alkoholtrinken in übermäßigen Mengen, bei Patienten mit eingeschränkter Leberfunktion ist die vollständige Eliminierung von Alkohol aus der Nahrung empfohlen.

Video URL: <http://medtube.pl/content/player/3282>

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.

Depression

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, die zu den als affektive Störungen bezeichneten Stimmungstörungen gehört: Eine affektive Störung ist eine Erkrankung, bei der es häufig zu Schwankungen der Stimmung und des Antriebs kommt. Häufig sind Depressionen mit dem Gefühl einer tiefen Traurigkeit verbunden. Gefühle von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit kennt jeder Mensch. Bei Depressionen ist der Hirnstoffwechsel aus dem Lot geraten. Die Botenstoffe Serotonin und / oder Noradrenalin liegen nicht mehr in der optimalen Konzentration vor. Sie dienen der Kommunikation zwischen den Nervenzellen, helfen uns zum Beispiel Sinneseindrücke zu verarbeiten. Ist das Gleichgewicht dieser Botenstoffe gestört, können die Impulse zwischen den Hirnzellen nicht mehr richtig übertragen werden. Das schlägt sich in den Gefühlen und Gedanken des Betroffenen nieder. Auch Krankheiten wie Parkinson, Tumore, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Hormonstörungen können Depressionen mitverursachen. Forschungen haben gezeigt, dass bei chronischem Stress, einem akuten psychischen Trauma oder während einer Infektionserkrankung die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol erhöht ist. Und dass eine erhöhte Stresshormon-Konzentration Verhaltensänderungen verursacht, wie sie auch für Depressionen typisch sind: Denk-, Schlaf- und Appetitstörungen, Verlust des sexuellen Verlangens und eine Verstärkung von Angstreaktionen. Typische Anzeichen für eine Depression sind:gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ängste, Schuldgefühle, Konzentrationsstörungen, Rückzug, Vermeidung, Verminderung des Antriebs.Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation sind Depressionen heute zu den fünf am stärksten schweren gesundheitlichen Problemen in der Welt. Diese Krankheit betrifft nicht nur den Patienten, sondern auch seiner Familie, Freunden und Kollegen.

Video URL: <http://naszlekarz.net/uploads/videos/depresja.flv>

Info Nikotin

Nikotin ist ein Alkaloid, das vorwiegend in der Tabakpflanze vorkommt. In kleinen Konzentrationen hat Nikotin einen stimulierenden Effekt. Nachdem es in den Blutkreislauf gelangt, fördert es die Ausschüttung des Hormons Adrenalin sowie der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin. Nikotin beschleunigt den Herzschlag, erhöht den Blutdruck und verringert den Appetit.

Video URL: <http://naszlekarz.net/uploads/videos/nikotyina.flv>

Info Verstopftes Ohr mit Ohrenschmalz

Verstopfung durch den Ohrenschmalz kann zu Schmerzen und einer Verschlechterung des Hörens führen. Um das Wachs selbst zu Hause entfernen, muss es für ein paar Tage mit allgemeinen Ohrentropfen aufgeweicht werden. Dann tauchen Sie den Kopf in ein warmes Bad, damit säumige Schicht könnte sich lösen. Ohrenschmalz soll aus dem Gehörgang kommen. Sie können auch die Ohrkerzen-Verfahren von den Beauty-Salons versuchen.Versuchen Sie niemals, das Wachs mit einem scharfen Instrument entfernen.

Migräne

Migräne ist ein episodischer Kopfschmerz und dauert 4 bis 72 Stunden, mit Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheu, Benommenheit, Appetitlosigkeit verbunden. Migräne kann in einem sehr jungen Alter beginnen, aber die meisten Angriffe erfolgen nach den ersten 20 Jahren. Die Häufigkeit der Attacken variiert von Person zu Person. Migräne ist dreimal häufiger bei Frauen als bei Männern. Im Allgemeinen sind die Attacken seltener nach 55 Jahren. Nach der Theorie der vaskulären verantwortlich für Migräne-Attacken sind die Blutgefäße im Kopf, neurologische Theorie wiederum ist, dass Migräne-Attacken durch die Ableitungen aus Nervenzellen im Gehirn verursacht werden, erweitert. Zur Zeit der Wahl der Behandlung von Migräne Ärzte berücksichtigen die zwei Theorien. Es gibt auch eine Gruppe von Trigger Migräne-Attacken, und beinhalten: schlechte Ernährung (verzögert, übersprungen Mahlzeiten), einige Lebensmittel und Getränke (Käse, Schokolade, Zitrusfrüchte, Alkohol, Kaffee, Tee), die Änderung der Rhythmus von Schlafen und Wachen, Kopfschmerzen und Nacken, Stress, Angst, Müdigkeit, Reisen, Wetter ändert, Schwangerschaft, Verhütung, Hormonersatztherapie, Menstruation. Es gibt keine spezifischen Tests ermöglichen die Diagnose einer Migräne. Die Diagnose basiert auf einem Interview und eine körperliche Untersuchung des Patienten basieren. Es wird empfohlen, private Tagebücher, die Beziehung zwischen Migräne-Trigger und Krankheit Angriffe zu erkunden. Dann nach und nach zu beseitigen Faktoren der Aufruf der Migräne vermutet. Gibt es keinen Anreiz einschränkende Diäten ohne ärztliche Aufsicht.

Video URL: <http://www.youtube.com/embed/7Alki4L6rkl>

Arterielle Hypertonie

Der ideale Blutdruck liegt bei 120/80 mmHg (sprich 120 zu 80). Von Bluthochdruck (Hypertonie oder Hypertonus) spricht man, wenn der Druck in den Arterien krankhaft auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und einen diastolischen Wert über 90 mmHg gestiegen ist. Das Tückische ist, dass Bluthochdruck anfangs oft keine Beschwerden macht. So bleibt er meistens erst einmal unentdeckt. Die Folgen für die Gesundheit sind auf Dauer jedoch schwerwiegend. Ständig zu hoher Druck belastet das Herz. Zudem verengt er die Gefäße, beschleunigt die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und verschlechtert so die Durchblutung. Daher ist Bluthochdruck führender Risikofaktor des Schlaganfalls und neben der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und Fettstoffwechselstörungen eine maßgebliche Ursache von Herzleiden wie Herzinfarkt und Herzschwäche. Das Risiko für Invalidität und Tod ist bei Bluthochdruck mit diesen Komplikationen deutlich erhöht. Der erste, obere (höhere) Wert ist der systolische Blutdruck. Er entspricht dem Druck, der entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien pumpt. Anschließend erschlafft das Herz wieder - der dabei entstehende geringere Druck ist der diastolische Blutdruck (hinterer Wert). Beide Werte gibt man immer paarweise an. Je nachdem, wie hoch die Werte sind, kann man den Blutdruck in Klassen einteilen. Optimale Werte des Blutdrucks ist 120/80 mmHg, 120 - 129/80 - 84 mmHg bedeutet normalen Blutdruck, 130 - 139/85 - 89 mmHg ist das hoch-normaler Blutdruck, 140 - 159/90 - 99 mmHg bezeichnet leichten Bluthochdruck, die Werte 160 - 179/100 - 109 mmHg bedeuten mittelschwerer Bluthochdruck, bei der Werten 180/110 mmHg und höheren sprechen wir über schweren Bluthochdruck, der sehr gefährlich ist. Eine weitere häufig vorkommende Bluthochdruck-Variante ist die isolierte klinische Hypertonie (oder auch Weißkittel-Bluthochdruck). Die vom Arzt gemessenen Blutdruckwerte liegen hierbei über denen, die der Patient zu Hause selbst gemessen hat. Der Grund hierfür ist möglicherweise die Anspannung, die man beim Betreten einer Arztpraxis und im Gespräch mit dem Arzt oder Praxispersonal manchmal verspürt und die den Blutdruck in die Höhe treibt. Bei Männern entwickelt sich Bluthochdruck oft schon früher, bleibt aber ebenfalls lange Zeit symptomlos. Mit der Zeit können sich auch bei ihnen allgemeine Beschwerden wie Leistungsschwäche, innere Unruhe, Konzentrationsstörungen, ein Druckgefühl in der Herzgegend, Herzstolpern und Schwindel in Verbindung mit Bluthochdruck einstellen. Alle genannten Beschwerden rechtfertigen einen Besuch beim Arzt, um die Ursache abzuklären. Druckmessen in Eigenregie ist eine geradezu optimale, einfache und zuverlässige Möglichkeit, um den Blutdruck, auch wenn alles ganz normal ist, immer im Blick zu behalten. Insbesondere erhöhte Werte lassen sich besser in den Griff bekommen, wenn man weiß und seinem Arzt genau mitteilen kann, wie der Kreislauf auf den normalen Alltagsrhythmus reagiert oder was sich bei Einnahme eines Blutdrucksenkers ändert. Zur

Selbstmessung gibt es validierte elektronische Geräte für den Oberarm und das Handgelenk. Das Messprinzip ist heute überwiegend oszillometrisch (Druckpulsaufzeichnung). Die Apparate bieten heute viele Zusatzfunktionen, etwa die Speicherung von Blutdruck- und Pulswerten oder eine Mittelwertberechnung. Neue digitale Anwendungen wie Programme für Mobiltelefone (Apps) werden das Blutdruckselbstmessen künftig noch interessanter machen. Die Möglichkeiten, einen Bluthochdruck zu behandeln, sind vielfältig und richten sich nach dem jeweiligen Einzelfall. Ein gesunder Lebensstil ist dabei besonders wichtig und die unverzichtbare Grundlage der Therapie von Bluthochdruck. Wer beispielsweise auf eine salzarme Ernährung achtet, sich viel bewegt und Übergewicht abbaut, kann seinen Blutdruck dauerhaft senken. Außerdem ist es bei Bluthochdruck ratsam, keine oder nur wenig Alkohol zu trinken und das Rauchen aufzugeben oder zumindest einzuschränken und Stress zu verringern. Darüber hinaus tragen unterschiedliche Medikamente dazu bei, die Werte bei einer Hypertonie zu normalisieren. Beispiele sind Diuretika, Betablocker, ACE-Hemmer und Kalziumkanalblocker.

Trinken Sie ALkohol?

Trinken Sie oft den Alkohol, in großen Mengen?

Mediziner raten: Wer wegen seines eigenen Alkoholkonsums ins Grübeln gerät, ihn als zu hoch empfindet oder merkt, dass er immer schwerer auf Alkohol verzichten kann, der sollte eine Beratungsstelle oder einen Arzt aufsuchen. Denn in dieser Phase sind Hilfe und Therapie noch ein Kinderspiel gegenüber dem, was folgen könnte, wenn dem exzessiven Alkoholgenuss kein Einhalt geboten wird. Ein deutliches Warnzeichen ist es auch, wenn Angehörige, Freunde oder Kollegen einen auf den Alkoholkonsum ansprechen.

Sind Sie gegen etwas allergisch?

Haben Sie Hautallergie?

Der älteste und immer noch am effektivste Weg, um die Entwicklung von Allergien zu verhindern ist die Vermeidung der Substanz, die die Überempfindlichkeit auslöst - Allergene. Sie können zwar vollständig auf den Verzehr von Birnen oder Nüssen verzichten, aber inhalative Allergene, die Allergien auslösen, trotz größter Anstrengungen nicht vermieden werden können. Wenn Sie allergisch auf Pollen sind, in der Nacht sollten die Fenster im Schlafzimmer geschlossen werden, vermeiden Sie mit dem Auto bei offenem Fenster zu fahren, Ausflüge außerhalb der Stadt während der Pollensaison. Wenn Sie allergisch gegen Hausstaubmilben sind, sollten aus dem Hause Teppiche, Bettwäsche, Federn, Wolle und Decken entfernt werden, sollten Matratzen regelmäßig abgesaugt werden, Staubsauger sollte auf Wasser sein oder sollte ein HEPA-Filter in einer Wohnung sein, sollte nicht trocken waschen sein. Es sollte regelmäßig gelüftet werden, flach, am besten, es in der Früh oder nach dem regen, wenn die Konzentration der Pollen in der Luft gering ist tun, ist es unangemessenen Einsatz von Luftbefeuchtern. Wenn Sie allergisch gegen Tierhaare sind, vermeiden Sie Kontakt mit Tieren.

Sind Sie gegen etwas allergisch?

Haben Sie Heuschnupfen?

Diese Art der Allergie wird durch Substanzen, die in den Körper gelangen durch Inhalation verursacht. Dazu gehören Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen, Hautschuppen von Tieren. Desensibilisierung (Immuntherapie) ist eine wirksame Methode zur Behandlung und besteht aus subkutaner Verabreichung von steigenden Dosen des Allergens, bis Sie die Anfälligkeit gegenüber dem Allergen reduziert haben. Um die volle Wirkung dieser Behandlung zu erreichen, sollten Sie eine einzelne Injektion einmal im Monat zu einer Maximaldosis nach 2-3 Jahren. Desensibilisierung kann sehr effektiv sein, in schweren Fällen von Heuschnupfen, vor allem, wenn anti-entzündliche Behandlung keine Wirkung hat. Desensibilisierungsbehandlung kann als störend empfunden werden, da es ein hohes Maß an Konsistenz und Regelmäßigkeit erfordert, und sollte für 3 bis 5 Jahre fortgesetzt werden. Ferner wird in

einigen Fällen auch postuliert, weiterhin die Behandlung für eine lange Zeit. Der Zweck der symptomatischen Behandlung von Inhalation -Allergien ist das Lindern der lästigen Symptome wie Anfälle von Niesen, laufende Nase, Verstopfung, Tränenfluss und Reizung der Augen . Dazu werden die Antihistaminika, Kortikosteroide, Bronchodilatoren verwendet. Die meisten Medikamente werden oral verabreicht oder inhaliert in Form von Aerosolen.

Haben Sie schwere, wiederkehrende Kopfschmerzen?

Sind sie mit: Lichtempfindlichkeit, Übelkeit< Erbrechen, Geräuschen- und Geruchsempfindlichkeit begl

Migräne kann schon in jungem Alter auftreten. Die Behandlung der Migräne umfasst die Kombination aus medikamentösen und nicht medikamentösen Maßnahmen. Bei leichten bis mittelschweren Migräne-Attacken wird die frühzeitige und hochdosierte Einnahme von Analgetika und NSAR-Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol, Kombinationspräparaten aus ASS, Paracetamol und Koffein, Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen empfohlen. Die vorbeugende Behandlung kann die Ergebnisse nach 3-4 Wochen geben. Wenn die pharmakologische Behandlung ergebnislos ist, kann der Arzt die Dosis von Medikament modifizieren oder den Medikament ändern. Unter Medikamente, die den Migräneattacken vorbeugen sollen, geben Antihistaminika, Betablocker, Triptane, Antiepileptika, Antidepressiva. Bei schwerer Migräne kommen sogenannte Triptane zur Therapie zum Einsatz. Triptane sind sogenannte selektiv wirksame Serotonin-Agonisten. Man verwendet sie in Verbindung mit Koffein. Es empfiehlt sich, weitere nichtmedikamentöse Therapien zur Vorbeugung einer Migräne einzusetzen. So können Entspannungsmethoden (wie die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson), Biofeedback-Verfahren, Akupunktur sowie gegebenenfalls eine Verhaltenstherapie die Anfälligkeit für Migräne herabsetzen. Ausdauersport ist bei Migräneneigung ebenfalls empfehlenswert. Heutzutage ist die Migräne leichter zu behandeln und kann man ihr auch besser vorbeugen.

Nehmen Sie "weiche" Drogen ein?

Die eingenommene Substanzen sind: Marihuana, Haschisch, LSD, halluzinogene Pilze?

Die Aufteilung der Drogen auf die weiche und harte ist ein Mythos, der seit vielen Jahren in der Gesellschaft herrscht und besonders unter jungen Menschen. Als weiche werden diese Stoffe bezeichnet, die in geringerem Grad (Marihuana, Haschisch, Halluzinogene) abhängig machen. Bei der Verwendung eines Stoffes, die auf die Psyche auswirkt, besteht der Gefahr der Sucht. Und jeder Einnahme des Medikaments tritt in eine Risiko-Zone. Marihuana zwar nicht die Nervenzellen schädigt, aber beeinträchtigt deren Funktion erheblich . Wichtigste Substanz verantwortlich für die Auswirkungen von Marihuana ist Tetrahydrocannabinol (THC) und ist für die Verlangsamung der Übertragung von Nervenimpulsen verantwortlich. Im Hinblick auf die einfache Anhäufung von THC im Gehirn, ist die Raucherentwöhnung selbst nicht, dass keine weiteren Auswirkungen von Marihuana auf den menschlichen Körper. Es dauert ein paar wenige Wochen-ohne die Verwendung von Marihuana oder Haschisch, bis der Körper loswerden von jeglichen Spuren von THC in den Gehirnzellen. Es ist sehr wichtig, wenn Geduld. Diejenigen, für die der Prozess der Reinigung ist zu lang, oft zu einem anderen Teil der Drogen-oder Alkoholabhängigkeit drehen beginnen, ihn zu ersetzen. Daher wird selbst beim Beenden von Marihuana, nutzen Sie therapeutische Hilfe.

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.

Kennen Sie die Werte Ihren Blutdruck?

Ist Ihr Blutdruck zwischen 140/90 do 160/100?

Der Blutdruck, dessen Wert sich von 140/90mmHg bis 159/99mmHg beträgt, wird als Hypertonie oder leichte Hypertonie definiert. Normalerweise ist erfordert sie keine Behandlung, aber es wird empfohlen, die Änderungen in Ihrer Ernährung, Gewohnheiten und Lebensstil einzuführen. Vor allem beim Übergewicht ist notwendig, um alle Anstrengungen unternehmen, um abzunehmen. Am besten, wenn die Diät von einem Ernährungsberater aufgestellt wird, der den aktuellen Zustand des Patienten und eventuell gleichzeitig bestehenden chronischen Krankheiten berücksichtigt. Sie sollen auf Rauchen, Alkoholkonsum, starken Kaffee und Tee verzichten. Begrenzen Sie die Aufnahme von Salz, weil Natrium die Wassereinlagerungen im Körper verursacht und erhöht den Blutdruck. Es ist ratsam, die Zufuhr von Kalium in der Ernährung zu erhöhen, vorzugsweise durch den Verzehr von mehr frischem, rohem Obst und Gemüse. Es ist erwiesen, dass Menschen, die regelmäßig trainieren, haben einen niedrigeren Blutdruck und fühlen sich generell besser als die Menschen, die führen eine sitzende Lebensweise. Der Aufwand sollte aber nicht zu intensiv. Im Falle bestehender chronischer Erkrankungen prädisponierende Hypertonie sollte mit diesen Krankheiten (zB Diabetes, Hypercholesterinämie) behandelt werden. Es ist wichtig, regelmäßige Blutdruckmessungen und die Einhaltung der Arztempfehlungen für Vorbeugung des Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Kreislaufstörungen führen.

Leiden Sie an die Hörstörungen?

Machen Sie sich Sorgen über diesen Unregelmäßigkeiten?

Zu den Hörschädigungen kann jederzeit kommen, auch in der Gebärmutter. Wenn es dazu kommt, können sie durch verschiedene Infektionen verursacht werden: Infektionen der oberen Atemwege und Komplikationen nach ihnen (bei den Kindern auch nach einer einzelnen Infektion, die mit dem akuten Otitis media endet und Schwerhörigkeit verursachen kann), Infektionskrankheiten wie Mumps, Röteln, Masern, Entzündung Meningitis, überwachsener Rachenmandel (was führt zur Verengung der Atemwege und Verstopfung der Ohrtrompete, und führt zu den rezidivierenden Otitis), chronische Entzündungen der Ohren, häufig bei Kindern im Vorschulalter und Schüler, die zu Komplikationen wie Taubheit oder Entzündung des Labyrinths und Fazialisparese führen kann, Entzündungen Meningitis oder Hirnabszess. Hörverlust kann auch durch mechanische Verletzungen, wie das Vorhandensein von Fremdkörpern, die unrichtige Reinigung der Ohren, Kopfverletzungen verursacht werden. Arbeiten mit mechanischen Geräten und dem kontinuierlichen Musik über Kopfhörer auch prädisponiert zu der Unordnung in der Anhörung Prozess. Wenn Hörverlust von Schnupfen oder Angina begleitet wird, gibt es keinen Grund zur Sorge. In einem anderen Fall soll man Gehör prüfen. Die richtige Diagnose kann nur ein Spezialist HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker stellen. Erfordert eine Überweisung Ihres Hausarztes. Hörtest ist schmerzlos und dauert 5-10 Minuten. Die Ergebnisse werden sofort bekannt. Wenn Probleme beim Hören auf Schäden an der Außen-oder Mittelohr beruhen und die Schallübertragung Störung auftritt, um das Innenohr Operation wird in der Regel erforderlich. Wenn sich die Änderungen auf das Innenohr aufgerufen wird. Empfänger Gehör. Der Grund ist, desto schlechter ist Teil der Empfang von Klängen durch das Innenohr namens der Cochlea. Sie sind pharmakologisch oder mit Hörgeräten oder Cochlea-Implantaten behandelt. Medikamente werden verschrieben, um die Durchblutung in der Cochlea, und Vasodilatoren verbessern.

Rauchen Sie?

Rauchen Sie (u.a. mehr als 10 Zigaretten pro TAG) ?

Die Behandlung der Nikotinsucht ist verschieden je nach dem Grad der Nikotinsucht. Manchmal reicht es starken Willen, Entschlossenheit, Motivation, Selbstdisziplin und Bereitschaft, sich für immer mit der Sucht zu verabschieden. Mit Hilfe nikotinhaltiger Präparate - sei es mit Kaugummi, Pflastern oder Nasensprays - kann der angehende Nicht-Raucher in der ersten Phase des Rauchstopps seinem Körper das Nikotin zuführen, das er durch jahrelanges Rauchen gewöhnt ist. Die Nikotinersatztherapie soll jedoch sehr vorsichtig und vernünftig durchgeführt werden, weil sie viele Nebenwirkungen hat. Die Kaugummi oder Lutschtabletten verursachen die große Konzentration von Nikotin im Mund und auf der Haut. Der therapeutische Tabak, den die Kaugummi, Lutschtabletten und Betelpfeffer ist ein Hauptfaktor der Entwicklung von Plattenepithel-Krebs. Es ist das sechste häufigste Krebserkrankung in der Welt.

Haben Sie ab und zu die depressiven Stimmungen?

Haben Sie sich vom Arzt beraten lassen und/oder lassen Sie sich behandeln?

Die Depression ist ein langer, komplizierter Prozess. Bei einer Depression verläuft die Therapie meist auf zwei Ebenen:-medizinisch (hier kommen v.a. Medikamente zum Einsatz, aber auch andere Behandlungsmethoden wie z.B. Schlafentzug und Lichttherapie - Letztere meist gegen im Winter auftretende saisonale Depressionen) und psychotherapeutisch. Während des Heilungsprozesses sehr wichtig ist die Rolle der Familie, ihre Unterstützung und Bewusstsein des Patienten, dass es jemand gibt, dem er seine Sorgen anvertrauen kann. Die gegen Depressionen eingesetzte medikamentöse Therapie besteht in erster Linie aus sogenannten Antidepressiva. Nachdem die Symptome abgeklungen sind, ist es ratsam, diese Mittel noch eine Zeit lang einzunehmen, um Rückfälle zu vermeiden (sog. Erhaltungstherapie).Bei Verdacht auf eine Depression sind zur Diagnose ausführliche Gespräche unerlässlich: Nur so kann der Arzt oder Psychologe feststellen, welche und wie viele Anzeichen einer Depression vorliegen. Zu den weiterführenden Untersuchungen gehören immer eine körperliche Untersuchung sowie beispielsweise eine Blut-Untersuchung und eine Computer-Tomografie (CT) des Gehirns. Bei einer Depression mit und ohne Angstsymptomatik kommen zur medikamentösen Therapie häufig selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, tri- und tetrazyklische Antidepressiva ,selektive Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer, selektiver Noradrenalin-Dopamin-Rückaufnahme-Inhibitoren, Monoamino-Oxidase-(MAO)-Hemmer - Medikamente, die den Abbau von Noradrenalin und Serotonin im Gehirn verlangsamen.

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.