

Check-up bei Erwachsenen

Welche Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie wirklich?

Brauchen Sie einen regelmässigen Check-up? Viele Patientinnen und Patienten wünschen das in der Sprechstunde. Welche Untersuchungen sind sinnvoll? Für Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören, gelten andere Empfehlungen als für gesunde Männer und Frauen ohne Beschwerden.



Über Sinn und Unsinn von Vorsorgemassnahmen wird unter Fachleuten gestritten. Auch wann und wie häufig verschiedene Massnahmen durchzuführen sind, darüber gehen die Meinungen auseinander. Welche Untersuchungen bei einem Check-up gemacht werden sollen, hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel von der persönlichen Krankheitsgeschichte, der familiären Belastung, aber auch von Risikofaktoren.

Vor jedem Check-up ein Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin

Ein Check-up ist mehr als nur eine körperliche Untersuchung und ein Labortest. Wichtig ist vor allem das Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin vor dem Check-up. In diesem Gespräch erfährt Ihr Arzt mehr über Ihre Lebensumstände, Risikofaktoren für bestimmte Krankheiten und über aktuelle Beschwerden. Auch Ihre Befürchtungen, an einer bestimmten Krankheit zu leiden, sollten besprochen werden, um anschliessend das tatsächliche Risiko für diese Krankheit abzuklären. Mit allen diesen Informationen können dann gezielt die für Sie richtigen Check-up-Untersuchungen gewählt werden. Nicht alle in diesem Gesundheitsdossier empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenversicherung bezahlt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Check-up: Das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin

Das persönliche Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin ist beim Check-up unerlässlich. Damit erfährt der Arzt mehr über Sie und Ihren Gesundheitszustand und kann so beurteilen, welche Vorsorgeuntersuchungen für Sie persönlich sinnvoll und wichtig sind. In einem Check-up-Gespräch können viele Themen angesprochen werden, zum Beispiel:

- › Lebensgewohnheiten: Ernährung und Bewegung
 - › Durchgemachte Krankheiten
 - › Bestimmte Krankheiten in der Familie
 - › Familiensituation, berufliche Situation
 - › Stimmung und Antrieb, Zeichen für Depression, Umgang mit Stress
 - › Ängste und Befürchtungen,
 - › Alkoholkonsum
 - › Nikotinkonsum
 - › Risiko für sexuell oder durch Drogenkonsum übertragbare Krankheiten
 - › Drogen- oder Medikamentenmissbrauch
 - › Impfungen – darum immer Impfausweis für den Check-up mitnehmen
- Weitere Themen**
- › Risikoreiches Verhalten im Verkehr oder in der Freizeit
 - › Häusliche Gewalt
 - › Übergewicht
 - › Bei älteren Menschen: Sturzgefahr, Verhindern von Stürzen

Blutdruckmessung

Viele Menschen leiden über Jahre an einem zu hohen Blutdruck, ohne dass sie etwas davon wissen oder spüren. Ein über Jahre zu hoher Blutdruck ist aber ein wichtiger Risikofaktor für Herzschwäche, Herzinfarkt, Hirnschlag und andere Herz-Kreislauf-Krankheiten. Deshalb wird empfohlen, den Blutdruck ab 20 Jahren alle drei Jahre messen zu lassen.

Ist der Blutdruck bei einer Messung

Was bringt die Blutdrucksenkung?			
1000 45-jährige Männer mit hohem Blutdruck werden zehn Jahre lang beobachtet			
	Ohne Blutdrucksenkung	Mit Blutdrucksenkung	Kommentar
Es bekommen einen Schlaganfall	10	6	Wird der hohe Blutdruck bei 1000 Männern gesenkt, so verhindert die Blutdrucksenkung innert zehn Jahren vier Schlaganfälle und zwölf Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt, Angina pectoris oder plötzlicher Herztod.
Es bekommen einen Herzinfarkt, eine Angina pectoris oder sterben am plötzlichen Herztod	72	60	

zu hoch, so bedeutet das noch nicht, dass man unter Bluthochdruck leidet. Die Diagnose «Bluthochdruck» stellt der Arzt erst, wenn der Blutdruck bei drei Messungen innerhalb einer Woche zu hoch war.

Der normale Blutdruck liegt unter 140 für den oberen und unter 90 für den unteren Wert. Blutdruckwerte über 160 für den oberen und über 95 für den unteren Wert sollten vom Arzt mit Medikamenten behandelt werden. Bei Werten zwischen 140 und 160 sowie zwischen 90 und 95 kann eine Veränderung des Lebensstils ausreichen, den Blutdruck wieder zu normalisieren.

Was bringt die Cholesterinsenkung?			
Jeweils 1000 Menschen mit hohem Cholesterin im Alter von 50 werden zehn Jahre lang beobachtet			
	Ohne Cholesterinsenkung	Mit Cholesterinsenkung	Kommentar
Es erkranken an einer Herz-Kreislauf-Krankheit (Infarkt, Angina pectoris)	114	80	Wenn 1000 Fünfzigjährige mit hohem Cholesterin zehn Jahre lang regelmässig Cholesterinsenker einnehmen, kann dies 34 Herz-Kreislauf-Krankheiten verhindern.

Cholesterinmessung

Ist das Cholesterin über viele Jahre zu hoch, so ist dies ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten (Herzinfarkt, Hirnschlag, Angina pectoris usw.). Das Cholesterin sollte bei Männern ab 35 bis 65, bei Frauen ab 45 bis 65 alle fünf Jahre gemessen werden. Es ist noch nicht klar, ob die Cholesterinmessung bei gesunden 65- bis 75-jährigen etwas bringt. Ab 75 ist eine Messung des Cholesterinspiegels bei Gesunden nicht mehr sinnvoll.

Risikopatienten: Bei Patienten mit bestehenden Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes sowie bei Personen, in deren Familie erhöhtes Cholesterin, Herzinfarkt, Hirnschlag, Gefässverschlüsse vorkommen, sollte das Cholesterin in jedem Alter und in kürzeren Abständen auf ärztlichen Rat bestimmt werden.

Was bringt die Blutzuckermessung?			
1000 Menschen mit «Alterszucker» (Diabetes Typ II) werden zehn Jahre lang beobachtet			
	Ohne Blutzuckersenkung	Blutzuckersenkung mit Medikamenten	Kommentar
Es sterben am Diabetes	110	100	Blutzuckersenkung kann in einem Zeitraum von zehn Jahren bei 1000 Menschen mit Alterszucker 10 Todesfälle, 20 Herzinfarkte und 30 Augenschäden verhindern.
Es bekommen einen Herzinfarkt	170	150	
Es bekommen Augenprobleme (Netzhaut)	110	80	

Frühzeitige Entdeckung und konsequente Senkung des Blutzuckers können Schäden an Augen, Herz, Niere und Gefässen verzögern.

Unerlässlich zur Normalisierung des Blutzuckers sind

- > Umstellung der Ernährung
- > Änderung der Lebensweise (regelmässige Bewegung, Nikotinstopp)
- > Zusätzliche medikamentöse Therapie, wenn durch Ernährungsänderung und Umstellung der Lebensweise keine Normalisierung des Blutzuckers erreicht wird.

Blutzuckermessung

Etwa drei bis vier Prozent der Schweizer Bevölkerung sind zuckerkrank. Die meisten leiden unter «Alterszucker», dem Diabetes Typ II. Viele wissen nichts davon, weil man «Zucker» lange nicht bemerkt. Behandelt man den zu hohen Blutzucker frühzeitig, so können Schäden an Augen, Nieren, Herz und

Check-up – die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen			
Untersuchung	Wer?	Ab wann?	Wie oft?
Blutdruckmessung	Alle Männer und Frauen	Ab 20	Alle drei bis fünf Jahre
Cholesterinmessung	Alle Männer und Frauen	Männer zwischen 35 und 65 Frauen zwischen 45 und 65	Alle fünf Jahre
	Risikopatienten: <ul style="list-style-type: none"> › Herz-Kreislauf-Krankheiten in Familie (Infarkt, Hirnschlag, Gefässverschlüsse bei Mutter/Tante vor 60; bei Vater/Onkel vor 50) › erhöhtes Cholesterin in der Familie › erhöhter Blutdruck › erhöhter Blutzucker › bestehende Herz-Kreislauf-Krankheiten 	Ab 20 oder ab Diagnose des Risikofaktors oder der Krankheit	Gemäss Arzt, mindestens alle fünf Jahre
Blutzuckermessung	Alle Männer und Frauen	Ab 45	Alle drei Jahre
	Risikopatienten: <ul style="list-style-type: none"> › Diabetes in der Familie (Eltern, Geschwister, Tante, Onkel) › Übergewicht (Body Mass Index über 27) › hoher Blutdruck › erhöhtes Cholesterin › wenn bereits einmal ein leicht erhöhter Blutzucker festgestellt wurde › Frauen, die während Schwangerschaft Diabetes hatten, oder deren Kind bei der Geburt über 4100 Gramm wog › Tamilen 	Gemäss Arzt	Gemäss Arzt
Augendruckmessung beim Augenarzt	Alle Männer und Frauen	Ab 40, spätestens ab 50	Alle drei Jahre
	Risikopatienten: <ul style="list-style-type: none"> › grüner Star in der Familie (Glaukom) › erhöhter Blutdruck › schwere Kurzsichtigkeit › schwarze Hautfarbe 	Spätestens ab 40	Gemäss Arzt
Brustkrebs: Mammographie	Alle Frauen	? Frauen zwischen 50 und 69	Alle zwei Jahre
	Risikopatientinnen: <ul style="list-style-type: none"> › Brustkrebs bei Mutter oder Schwester › Frauen mit Vorstufe von Brustkrebs oder mit Brustkrebs 	Ab 40 oder gemäss Arzt	Wiederholung gemäss Arzt

Gefässen verzögert oder vermieden werden. Ab 45 nimmt das Risiko für Blutzuckerkrankheit (Diabetes) stark zu. Es ist also sinnvoll, ab 45 alle drei Jahre den Blutzucker kontrollieren zu lassen. Der Blutzucker sollte morgens vor dem Frühstück gemessen werden.

Risikopatienten: Schon vor 45 sollte der Blutzucker bei folgenden Personen regelmässig kontrolliert werden: bei Diabetes in der Familie, bei Übergewicht, bei erhöhtem Blutdruck, bei erhöhtem

Cholesterin, bei Frauen, die Schwangerschaftsdiabetes hatten oder deren Kind bei der Geburt über 4100 Gramm wog, bei Tamilen.

Augendruckmessung

Der erhöhte Augendruck ist ein Risikofaktor für den grünen Star (Glaukom). Dies ist eine Augenerkrankung, bei der man langsam immer schlechter sieht. Neuere Studien weisen auf Folgendes hin: Wenn man den erhöhten Augen-

druck frühzeitig entdeckt und behandelt, kann diese Sehverschlechterung verzögert, wenn auch nicht immer verhindert werden. Darum wird international empfohlen, ab dem Alter von 40, spätestens aber ab 50 alle zwei bis drei Jahre den Augendruck messen zu lassen.

Risikopatienten: Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte der Augendruck regelmässig bei Menschen gemessen werden, die ein erhöhtes Risiko

Check-up – die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen			
Untersuchung	Wer?	Ab wann?	Wie oft?
Gebärmutterhalskrebs: Krebsabstrich (PAP)	Alle Frauen	Ab Beginn Geschlechtsverkehr	Erste und zweite Untersuchung im Abstand von einem Jahr, dann alle drei Jahre
Dickdarmkrebs: Suche nach verstecktem Blut im Stuhl	Alle Männer und Frauen	Ab 50	Alle ein bis zwei Jahre oder einmalige Dickdarmspiegelung mit 50
Dickdarmkrebs: Darmspiegelung	Männer und Frauen mit erhöhtem Risiko für Dickdarmkrebs <ul style="list-style-type: none"> › Dickdarmkrebs in Familie › chronische Darmentzündungen › Darmpolypen 	Gemäss Arzt	Je nach Risiko alle ein bis drei Jahre oder gemäss Arzt
Hautkrebs: Untersuchung der Haut	Nur für Menschen mit erhöhtem Risiko für Hautkrebs <ul style="list-style-type: none"> › hellhäutig Menschen › sehr häufig der Sonne ausgesetzt › viele Schönheitsflecken (mehr als 15) › Schönheitsflecken, die unregelmässig oder grösser als 6 mm sind › Hautkrebs in direkter Verwandtschaft 	?	Alle ein bis zwei Jahre oder gemäss Arzt
Osteoporose: Knochendichtemessung (Osteodensitometrie)	Keine allgemeine Empfehlung möglich. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin.	? Ab 50	
Prostatakrebs: PSA-Bestimmung	Keine allgemeine Empfehlung möglich. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin.	? Ab 50	
Dentalhygiene / Kontrolle beim Zahnarzt	Alle Männer und Frauen	Ab Kindesalter	Jährlich

Nicht alle in diesem Gesundheitsdossier empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenversicherung bezahlt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

? bedeutet, dass der Nutzen dieser Untersuchung teilweise sehr umstritten ist. Bevor man eine solche Untersuchung durchführen lässt, sollte man sich genau über Nutzen, Risiken und Chancen dieser Untersuchung informieren.

für Glaukom haben. Dies sind Personen mit grünem Star in der Familie, mit erhöhtem Blutdruck, mit schwerer Kurzsichtigkeit und alle Menschen mit schwarzer Hautfarbe.

Brustkrebs – Mammographie

In der Schweiz wird heute empfohlen, dass alle Frauen zwischen 50 und 69 alle zwei Jahre eine Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brüste) machen lassen sollen. Der Nutzen dieser

Routine-Untersuchung ist allerdings sehr umstritten. Mit der Mammographie kann Brustkrebs zwar eventuell früher entdeckt und behandelt werden. Es gibt aber keinen Beweis, dass damit auch das Leben der betroffenen Frauen verlängert werden kann.

Die Stiftung für Konsumentenschutz hat ein Merkblatt für die Früherkennung von Brustkrebs durch Mammographie verfasst. Dieses kann bestellt werden

bei: Stiftung Konsumentenschutz, Monbijoustrasse 61, Postfach, 3000 Bern, oder im Internet unter www.konsumentenschutz.ch

Risikopatientinnen: Regelmässige Mammographien bereits ab 40 sollten alle Frauen durchführen lassen, bei denen eine Schwester oder die Mutter an Brustkrebs erkrankt ist. Auch Frauen, die bereits einmal Brustkrebs oder eine Vorstufe davon hatten, sollten sich regelmässig untersuchen lassen.

Gebärmutterhalskrebs-Abstrich

Der Krebsabstrich am Gebärmutterhals sollte bei jeder Frau ab Beginn des Geschlechtsverkehrs bei der gynäkologischen Routinekontrolle durchgeführt werden. Die ersten beiden Abstriche sollten in jährlichem Abstand, danach alle drei Jahre erfolgen.

Dickdarmkrebs –

Suche nach verstecktem Blut, Dickdarmspiegelung

Dickdarmkrebs blutet recht häufig. Dieses Blut sieht man von Auge nicht, es ist im Stuhl «versteckt». Mit einem Test kann man dieses Blut nachweisen. Leider ist dieser nicht sehr genau: Über 90% aller Patienten, bei denen der Test Blut anzeigt, haben keinen Krebs. Zeigt der Test Blut an, so sollte anschliessend mit einer Dickdarmspiegelung der Darm untersucht werden. Es wird auch diskutiert, ob man bei allen Menschen über 50 alle zehn Jahre direkt eine Dickdarmspiegelung durchführen soll. In der Schweiz gibt es dazu noch keine offiziellen Empfehlungen. mediX stützt sich auf amerikanische Richtlinien und rät Ihnen zu einer ein- bis zweijährlichen Untersuchung auf verstecktes Blut im Stuhl oder zu einer Dickdarmspiegelung ab 50 Jahren.

Risikopatienten: Bei familiärer Belastung mit Dickdarmkrebs (Eltern oder Geschwister), bei gewissen chronischen Dickdarmentzündungen oder bei früher festgestellten Dickdarmpolypen sollten regelmässig Dickdarmspiegelungen durchgeführt werden. Ab welchem Alter und wie häufig sie wiederholt werden müssen, muss die Ärztin, der Arzt individuell bestimmen.

Hautkrebs

Regelmässige Kontrollen nur für Risikopersonen: Die Haut sollte bei Menschen mit Risiko für Hautkrebs alle ein bis zwei Jahre von einem Arzt untersucht werden. Ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs

Was bringt die regelmässige Mammographie?

1000 Frauen (Alter 50 – 60) werden zehn Jahre lang beobachtet.			
	Mit zweijährlicher Mammographie	Ohne Mammographie	Kommentar
So viele Frauen sterben im Lauf von 10 Jahren an Brustkrebs	6	8	Untersucht man 1000 Frauen alle zwei Jahre mit Mammographie, so sterben dank Früherkennung und -behandlung zwei Frauen weniger an Krebs.

- › Von 1000 Frauen sterben innert zehn Jahren dank Früherkennung mit Mammographie zwei Frauen weniger an Brustkrebs.
- › Von den 1000 Frauen leben nach zehn Jahren noch 920.
- › Bei etwa 200 Frauen zeigt die Mammographie Zeichen für Brustkrebs, obwohl sie keinen Brustkrebs haben. Das führt bei vielen Frauen zu starker Verunsicherung und zu unnötigen und zum Teil unangenehmen Abklärungen.

haben Personen, in deren direkter Verwandtschaft Hautkrebs vorgekommen ist, die hellhäutig und lichtempfindlich sind oder die häufig einen Sonnenbrand erlitten haben. Auch Menschen mit vielen Schönheitsflecken (Leberflecken) oder Flecken, die unregelmässig oder grösser sind als 6 mm sind, sollten sich regelmässig untersuchen lassen. Ein Arztbesuch ist immer angezeigt, wenn sich ein bestehender Leberfleck schnell verändert, wächst, juckt oder blutet.

Prostatakrebs

Es ist bis heute nicht bewiesen, ob die Suche nach Prostatakrebs durch Austasten des Enddarmes oder durch Bestimmung des PSA-Wertes im Blut Leben verlängern oder retten kann. Ein Test sollte eigentlich nur gemacht werden, wenn ein Mann bei einem auffälligen Befund dann auch die weiteren Abklärungen sowie die möglichen Komplikationen einer Bestrahlung und Operation in Kauf nehmen will. Andernfalls

Was bringt die Suche nach verstecktem Blut als Vorsorgeuntersuchung für Dickdarmkrebs?

1000 Menschen werden 10 Jahre lang beobachtet			
1000 Menschen im Laufe der 10 Jahre	Mit jährlichem Test	Ohne Test	Kommentar
Es sterben an Dickdarmkrebs	4 – 5	7	Durch den Test können Frühformen des Krebses erkannt werden. Je früher Darmkrebs behandelt wird, desto besser ist die Prognose. Untersucht man 1000 Personen jährlich mit einem Test auf verstecktes Blut, so können dadurch zwei bis drei Krebstodesfälle verhütet werden

- › 450 Personen hatten einen positiven Test auf Blut im Stuhl und mussten eine Darmspiegelung durchführen lassen.
- › Nur 30 dieser 450 hatten Dickdarmkrebs.
- › Über 400 Personen mussten eine Darmspiegelung über sich ergehen lassen, die sich nachträglich als nicht notwendig erwies.

Prostatakrebs: Was bringt der PSA-Test?

Das PSA ist bei vielen älteren Männern erhöht, obwohl sie keinen Krebs haben. Untersucht man das PSA bei 100 Männern über 50 Jahren, so haben

- › 15 ein erhöhtes PSA,
- › 12 davon haben keinen Krebs!,
- › nur 3 der 15 mit erhöhtem PSA haben Prostatakrebs.

Man weiss noch nicht, ob man durch Früherkennung und Behandlung Todesfälle durch Prostatakrebs verhindern kann.

sollten Abklärungen nur gezielt bei Beschwerden durchgeführt werden, zum Beispiel, wenn Probleme beim Wasserlöschen auftreten.

Das «mediX Gesundheitsdossier Prostatavergrösserungen» widmet sich ausführlich dem Thema Prostatabeschwerden (Bezugsquellen siehe Impressum).

Knochendichtemessung zur Erkennung der Osteoporose

Eine Knochendichtemessung (Densitometrie) bei allen gesunden Frauen in der Menopause empfehlen wir nicht. Hingegen sollten alle Frauen vorbeugende Massnahmen gegen Osteoporose ergreifen: genügend Bewegung, genügend Kalziumeinnahme, mässiger Alkoholkonsum und kein Nikotin. Gewisse Risikofaktoren für Osteoporose

kann man nicht beeinflussen. Darum sollten Frauen mit familiärer Belastung, mit Menopause vor 45, mit früher durchgemachter Magersucht (Anorexie) oder längerfristiger Einnahme von Kortison-Tabletten zusätzlich ab der Menopause täglich Kalzium und Vitamin D3 einnehmen. Hat eine Frau mehrere Risikofaktoren oder bereits Wirbelbrüche erlitten, hilft eine Knochendichtemessung bei der Entscheidung für oder gegen eine allfällige Therapie mit einem Bisphosphonat.

Ausführliche Informationen zum Thema Osteoporose finden Sie im «mediX Gesundheitsdossier Osteoporose» (Bezugsquellen siehe Impressum).

Ultraschall zur Erkennung einer erweiterten Baucharterie (Aortenaneurysma)

Männer, die rauchen oder früher geraucht haben, leben mit einem leicht erhöhten Risiko der Erweiterung der Baucharterie (Aneurysma der Bauchaorta). Für diese Männer kann eine einmalige Ultraschalluntersuchung der Bauchaorta zwischen dem 65. und 75. Altersjahr sinnvoll sein. In der Schweiz gibt es diesbezüglich keine offizielle Empfehlung. mediX stützt sich auf die amerikanischen Richtlinien und empfiehlt Ihnen, diese einfache Untersuchung einmal durchführen zu lassen.

Untersuchungen, die es beim Routine-Check-up nicht braucht

Verschiedene Untersuchungen werden zwar immer wieder propagiert, sind aber bei den meisten Menschen ohne Nutzen. Hat der Arzt im Gespräch mit dem Patienten und in der Untersuchung keine Auffälligkeiten und Risikofaktoren gefunden und ist der Patient völlig beschwerdefrei, so sind folgende Untersuchungen nicht sinnvoll:

- regelmässiges Lungenröntgenbild bei einem Raucher, der keine Beschwerden hat
- regelmässige Urinuntersuchung
- Bestimmung von Tumormarkern im Blut
- EKG und Belastungs-EKG
- Ultraschall des Bauches

IMPRESSUM

Das mediX Gesundheitsdossier Check-up wurde im Januar 2010 aktualisiert. © 2010 by mediX schweiz

Leitung Redaktion: Dr. med. Anne Sybil Götschi, mediX schweiz

Autoren:

Dr. med. Felix Huber, Allgemeinmedizin FMH, mediX Gruppenpraxis, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich

Dr. med. Anne Sybil Götschi, mediX schweiz

Die Angaben in diesem Dossier entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch

mediX schweiz ist ein Zusammenschluss von Ärztenetzen und Ärzten in der Schweiz (www.medix.ch)

mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch