



PRAXIS FÜR UROLOGIE

Dr. med. Roya Nabavi

Seit 2003 Niederlassung in Berlin Schöneberg

1. Operative Urologie (ambulant und stationär)
2. Uro-Onkologie mit ambulanter Chemotherapie
3. Andrologie (Männermedizin)

Seit 2010 Gesellschafterin und Ärztin am
Institut für Männer und Gesundheit

Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen **biologischen, sozialen** und **psychischen** Wohlbefindens

WHO 1948





PRAXIS FÜR UROLOGIE

1. Allg. Informationen zur Männergesundheit
2. Zahlen, Fakten, Ursachen
3. Zusammenfassung und Empfehlungen



Geschlechtsabhängiger Erkrankungen

- **Männer:** Akute und lebensbedrohliche Krankheiten
(Arteriosklerose, koronare Herzkrankheit, Lungenkrebs, Aids, ...)
- **Frauen:** Nicht lebensbedrohliche chron. Krankheiten
(Sinusitis, Arthritis, Allergien, Migräne, Schilddrüse, ...)



Fakten

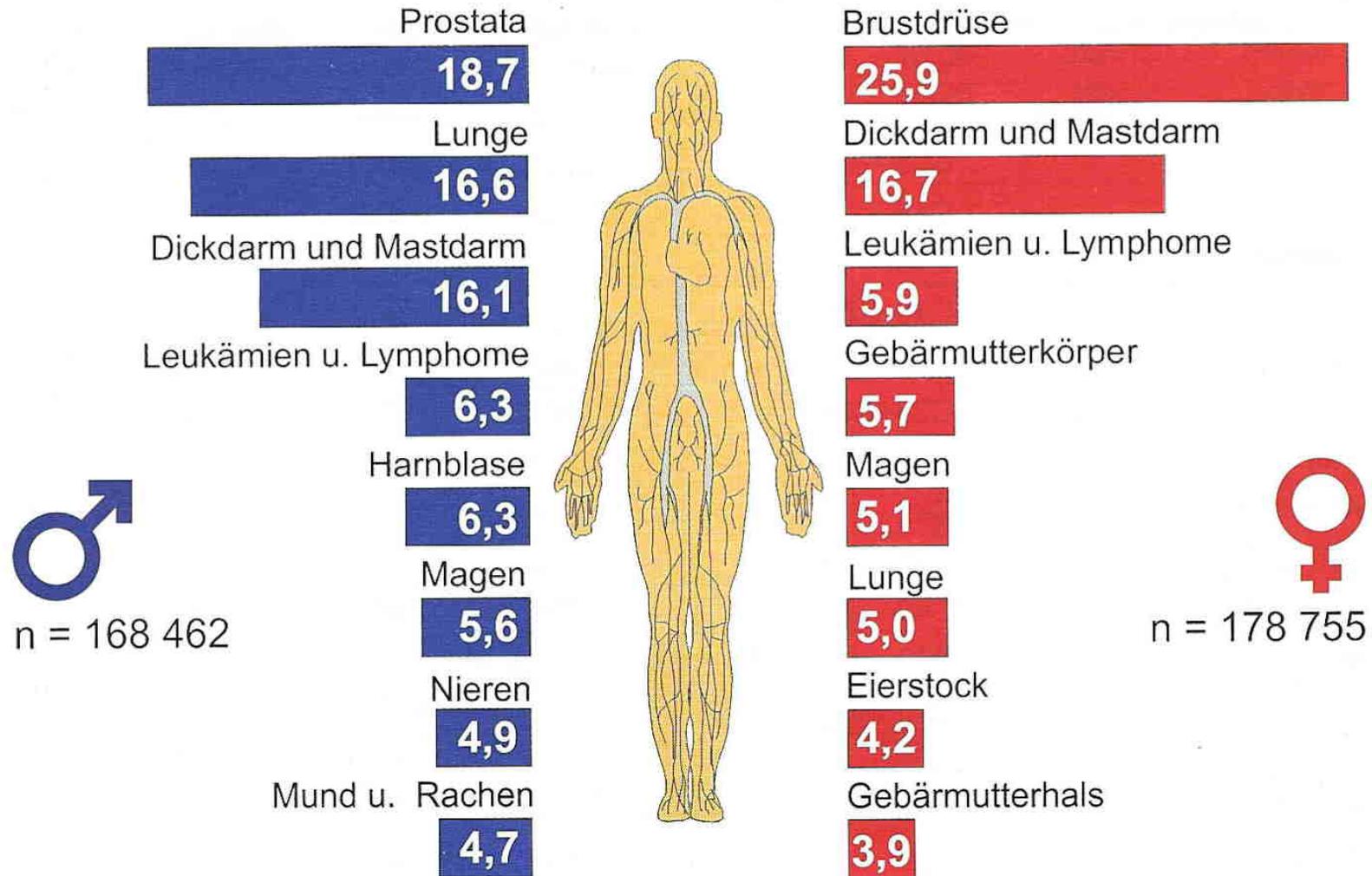
- **Fehltage** bei Männern durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen: **5,8%** (Frauen 3,3%)
- Bei Männern zwischen 45 und 49 ist **Herzinfarkt** die **häufigste Todesursache**
- **Lungenkrebs** betrifft Männer fast **doppelt so häufig** wie Frauen
- Zahl der **Prostatakrebs**neuerkrankungen ca. **55.000** pro Jahr
- **Verheiratete Männer** (soziale Stabilität) sind **weniger gefährdet** als nicht verheiratete Männer

Männergesundheit in Deutschland

- 40% der Männer sind **Raucher**
- 30% trinken zu viel **Alkohol**
- 50% sind **übergewichtig**
- 20% leiden an **Fettsucht**
- 50% haben **Bluthochdruck**
- Männer sterben **häufiger** an **Koronarthrombose**, beim **Verkehrsunfall** und an **Leberzirrhose**

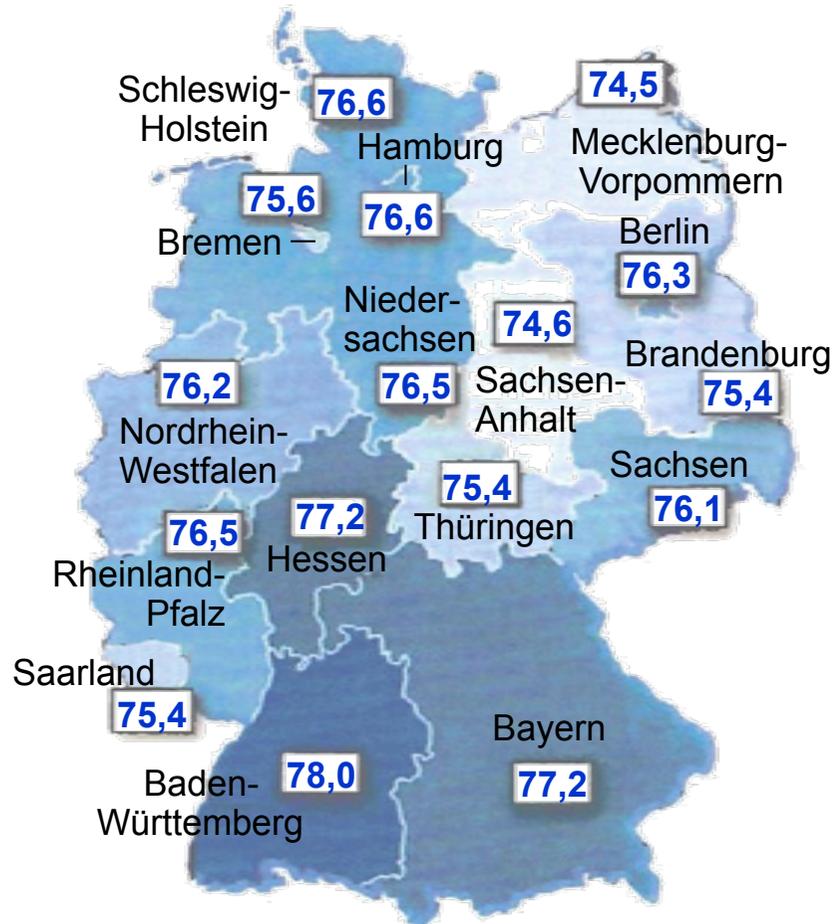
Prozentuale Anteile der häufigsten Krebsformen an der Gesamtzahl 1998 in Deutschland

Neuerkrankungsfälle

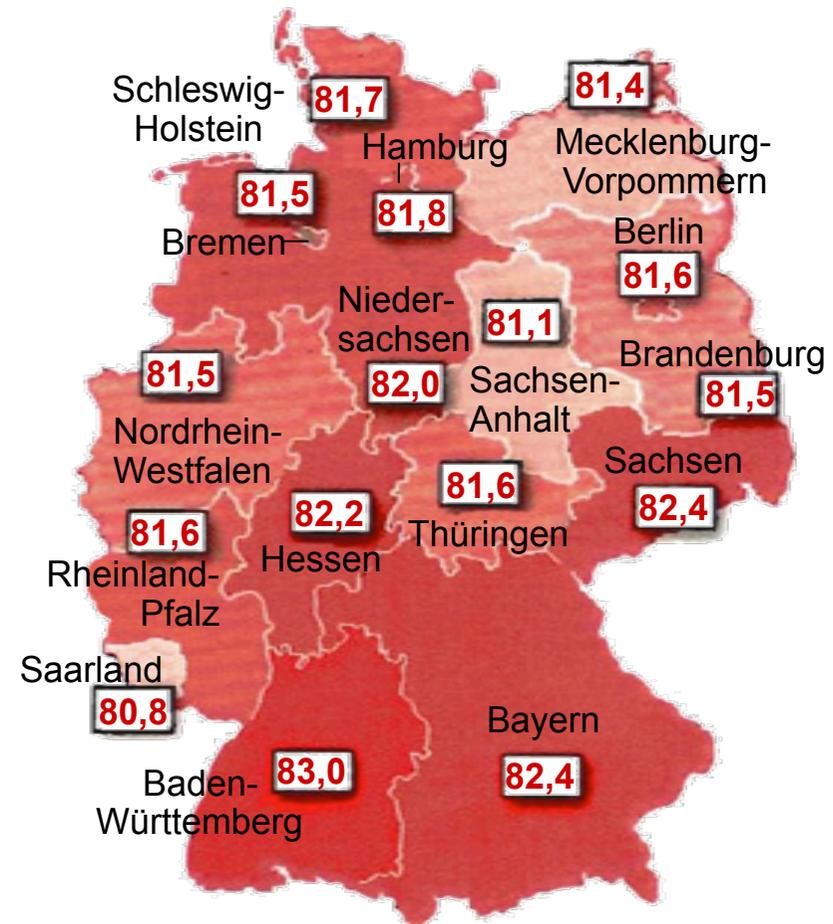


Lebenserwartung

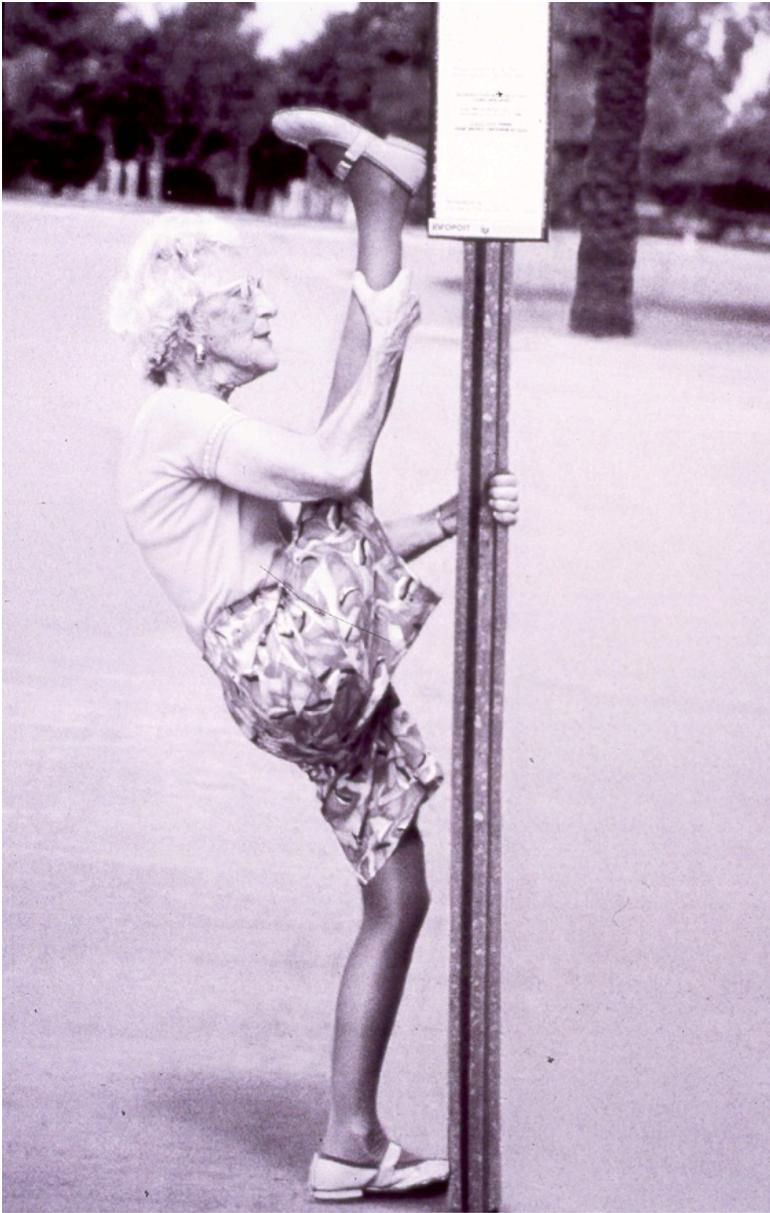
Männer



Frauen



Frauen leben im Durchschnitt 6 Jahre länger als Männer



Männergesundheit!

1. Metabolisches Syndrom
2. Wechseljahre des Mannes
3. Vorsorgeuntersuchung



Die (männ)schliche Evolution



Visceral Adipositas plus:

Hypertension, Hypercholesterinämie, Hypertonie, Diabetes mellitus, Gefäßverkalkung

Wann Spricht man von einem Metabolischen Syndrom?



bei Männern*

Bauchumfang **> 102 cm**

plus mindestens zwei der folgenden Faktoren:

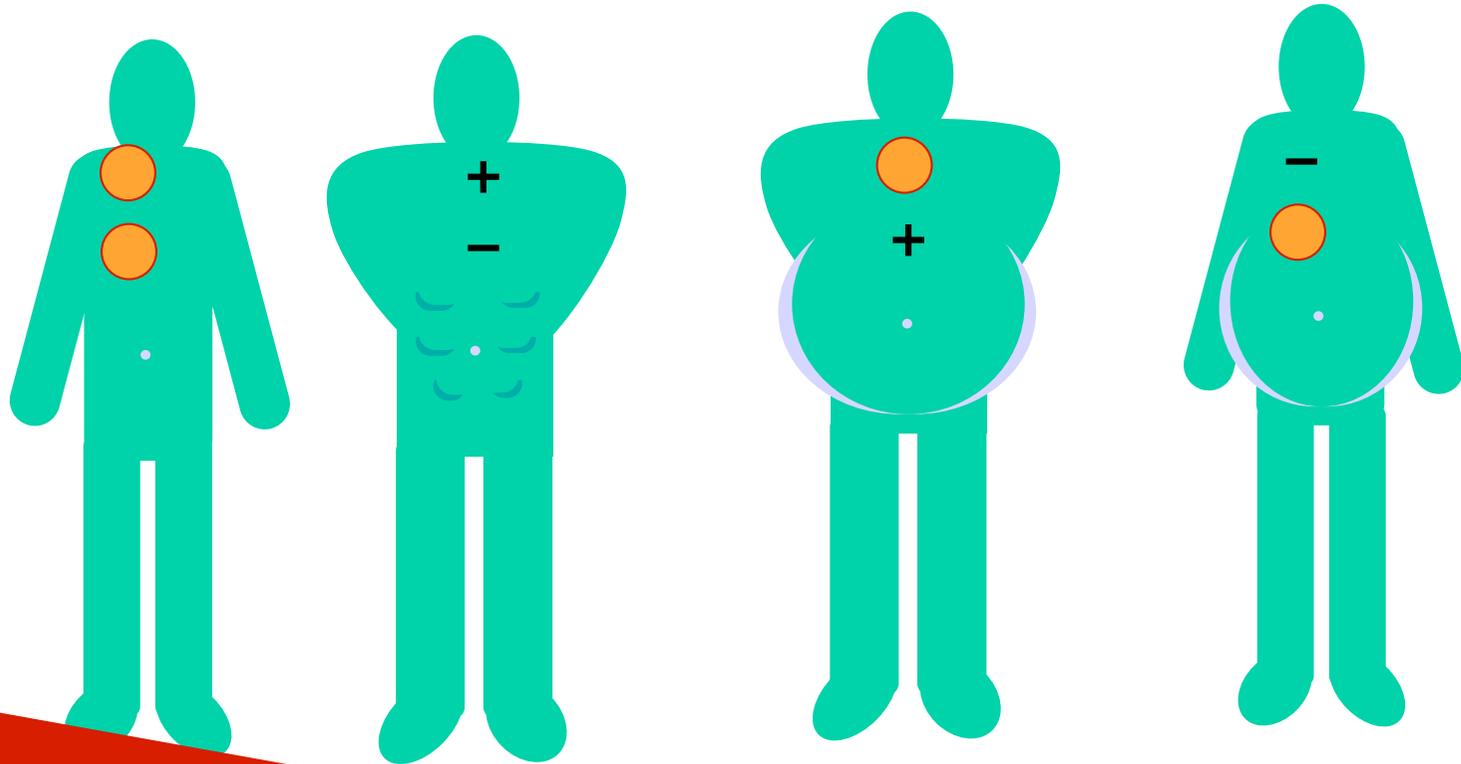
1. **Nüchtern-Triglyzeride** > 150 mg/dl
oder Behandlung dieser Störung
2. **HDL-Cholesterin** < 40 mg/dl
oder Behandlung dieser Störung
3. **Blutdruck** > 130 mmHg systolisch
oder > 85 mmHg diastolisch
oder antihypertensive Behandlung
4. **Nüchternglukose** > 100 mg/dl
oder behandelter Typ 2 Diabetes



BMI und Bauchumfang

BMI:

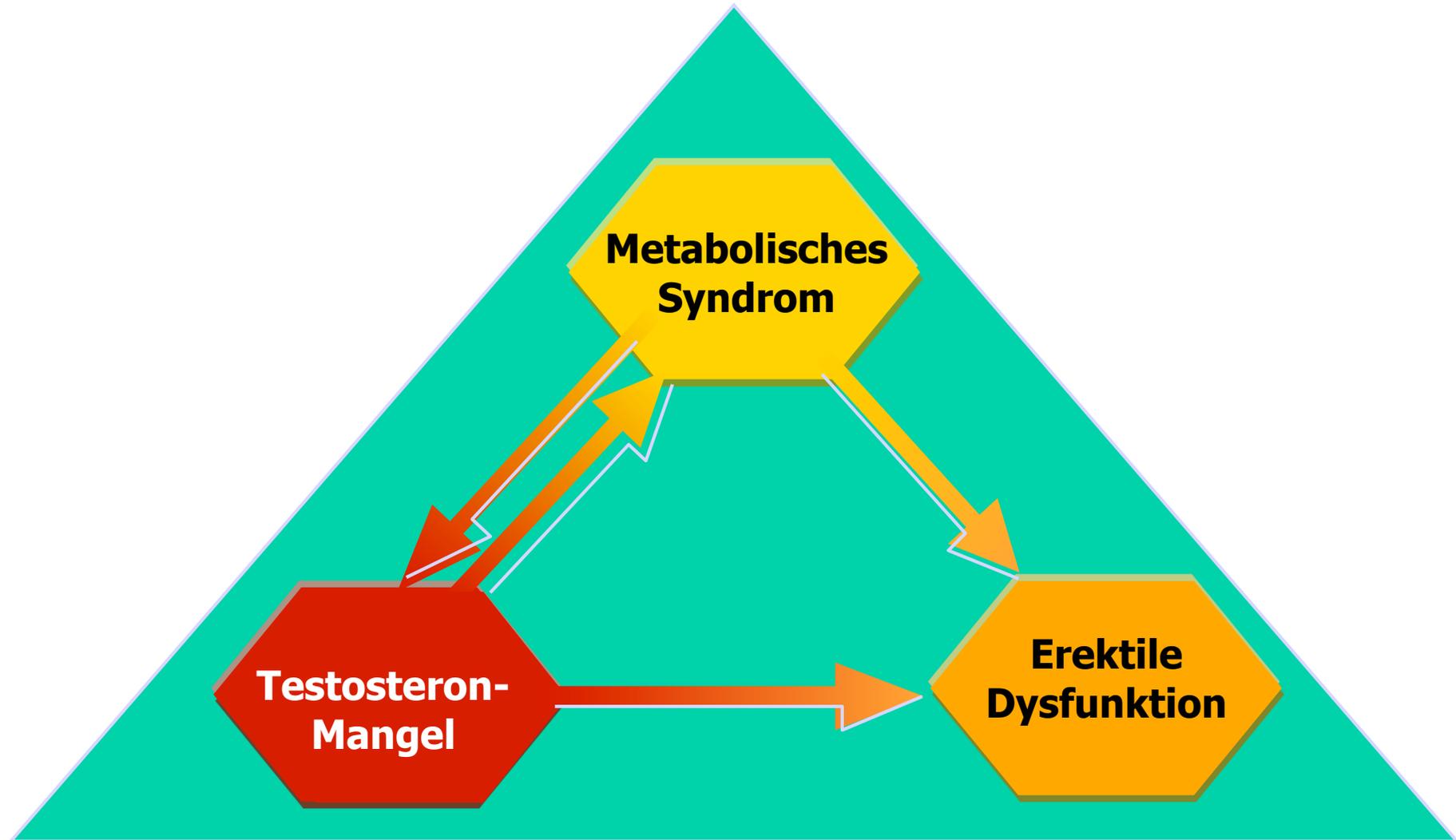
Bauch:



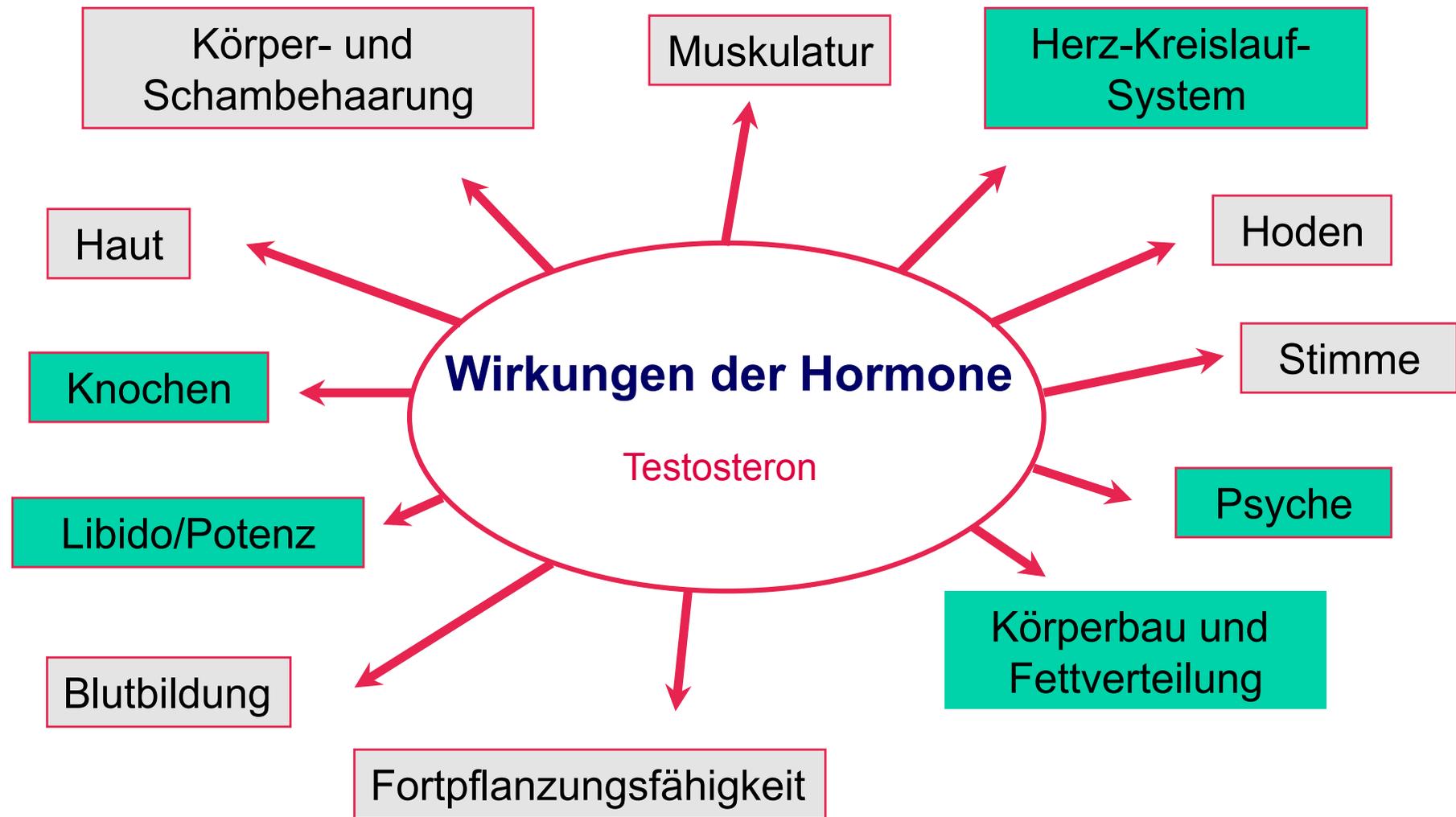
Testosteronspiegel



Das Bermuda-Dreieck







Mögliche Symptome eines Hormonmangels



Psychische Symptome

- Reizbarkeit
- Nervosität
- Ängstlichkeit
- Depressive Verstimmung
- Gedächtnisschwäche
- Konzentrationsprobleme

Körperliche Symptome

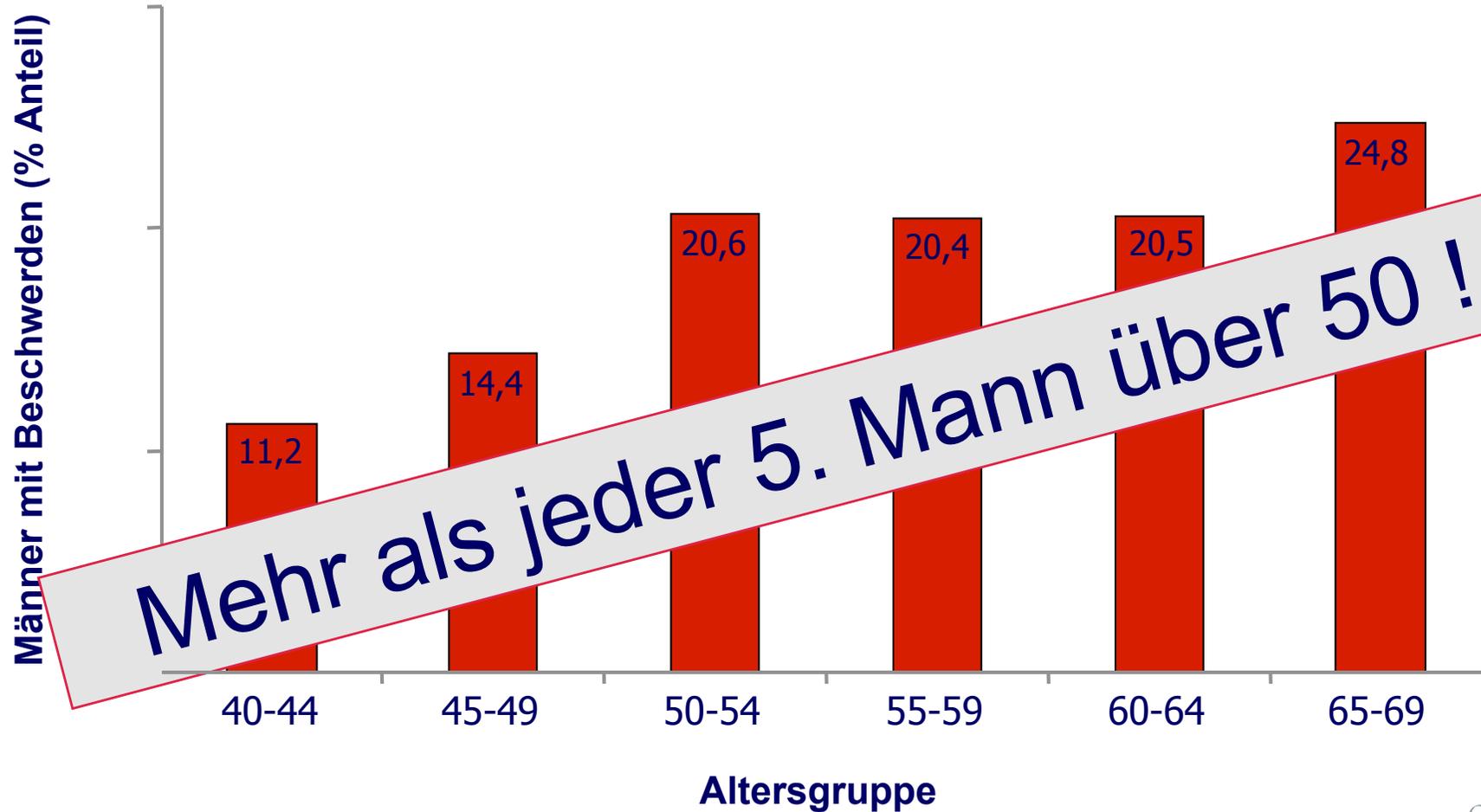
- Muskelbeschwerden
- Gelenkbeschwerden
- Übermäßiges Schwitzen
- Schlaflosigkeit
- Muskelkraft ↓
- Hitzewallungen
- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Körpergewicht ↑
- Osteopenie
- Chronische Müdigkeit

Sexuelle Symptome

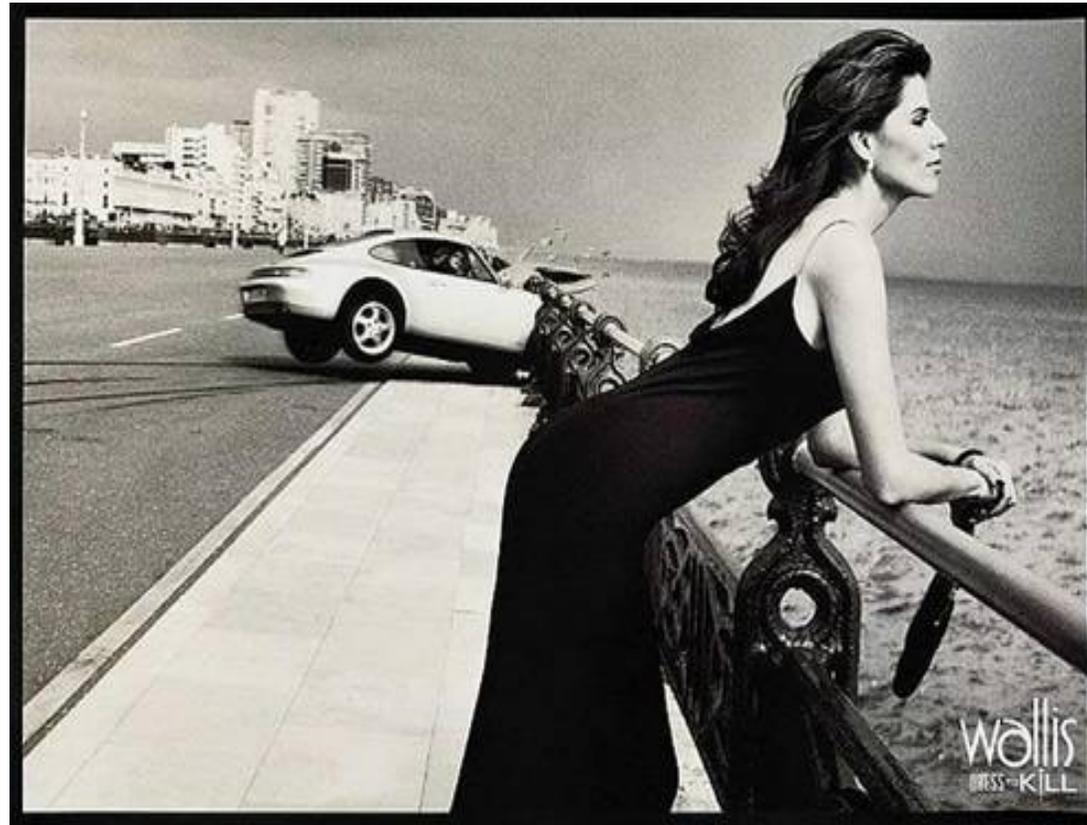
- Sexuelles Interesse / Libido ↓
- Anzahl morgendlicher Erektionen ↓
- Potenz ↓



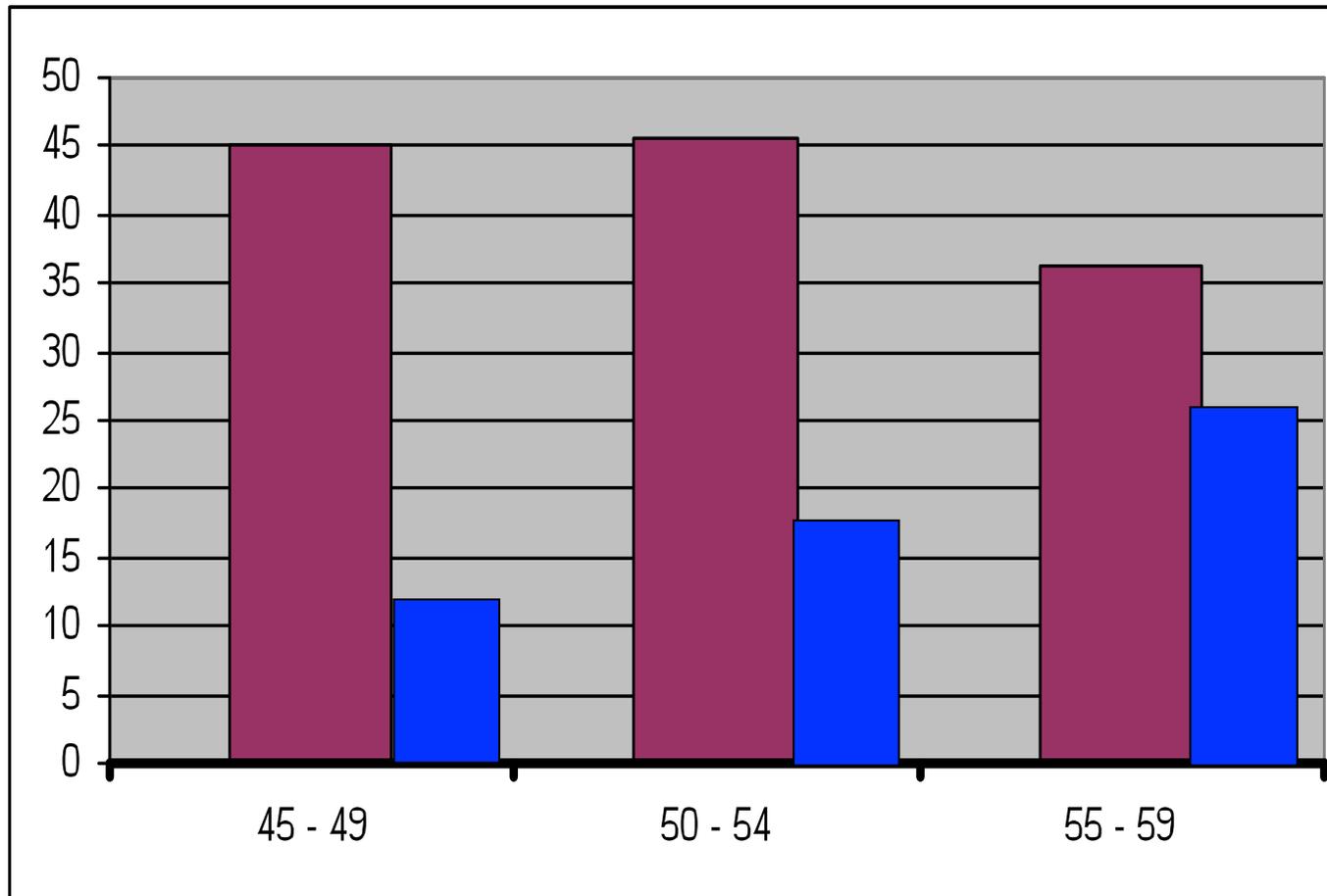
Wie viele Männer sind von Testosteronmangel betroffen?



Welche Aufgabe haben die Sexualhormone bei Männer?



Welches Geschlecht geht zur Vorsorge?



Alter in Jahren

Frauen

Männer

Gesetzliches Früherkennungsprogramm

- **Darmkrebs**

ab 55. Lj. 1 x /10 J. Koloskopie bzw.

ab 50. Lj. Stuhl-Untersuchung / 2J.

- **Prostatakrebs**

ab 45. Lj. 1 x J. tasten

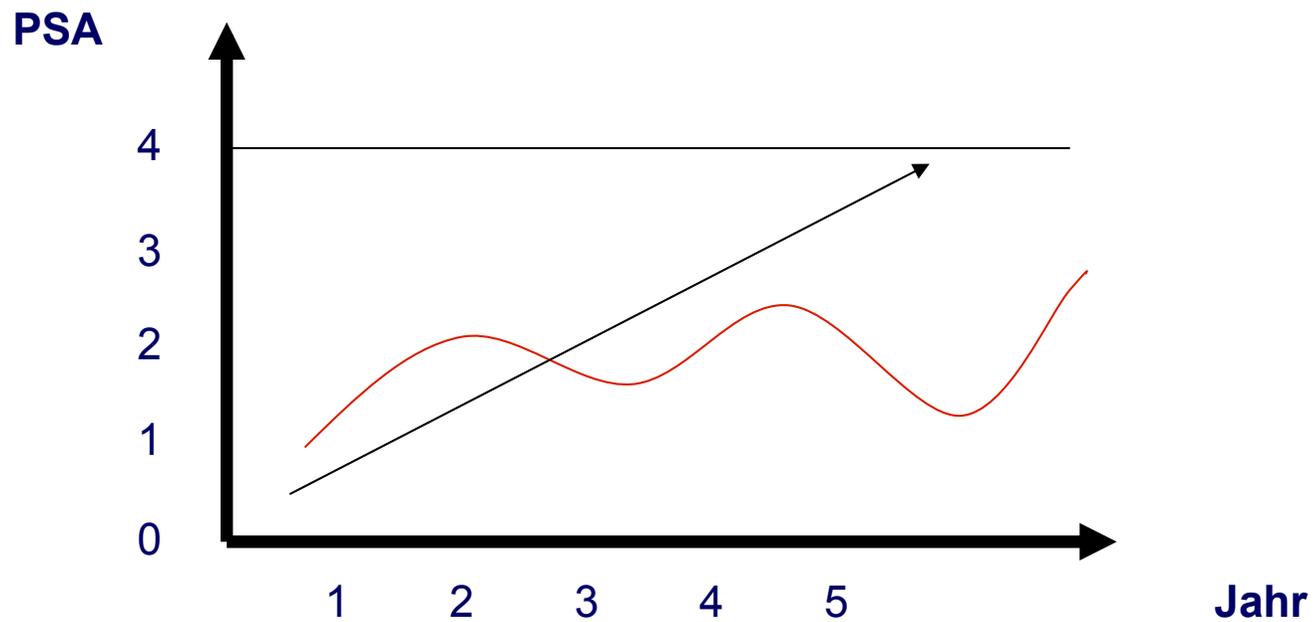
- **Hautkrebs**

ab 45. Lj. 1 x J.



PSA

Prostata Spezifisches Antigen



Empfindlichkeit der RDU

Bei einem PSA von > 10 (ng/ml) werden ca.
50% der Prostata Tumore
nicht erkannt!



Empfindlichkeit der PSA

Prostatakarzinom ist bei 15% der Patienten mit einem normalen PSA bereits vorhanden

Sinnvolle Urologische Vorsorge-Programm

Prostata: Tasten, PSA, TRUS

Nieren: Ultraschall-Untersuchung

Blase: Ultraschall-Untersuchung
Krebstest aus dem Urin
(Zytologie und NMP)

Hormoncheck: AMS-Fragebogen
Hormonbestimmungen
(Testosteron, SHBG, TSH, LH, FSH, Prolactin)



Hormontherapie und Prostata

Testosteron kann das Wachstum eines **bereits bestehenden** Prostatakarzinoms beschleunigen.

- ⇒ **vor** Testosterontherapie: Ausschluss eines Prostatakarzinoms durch den Arzt
- ⇒ **während** der Therapie: Regelmäßige Kontrolle der Prostata



Ergo

- Männer kümmern sich unzureichend um ihre eigene Gesundheit
- Männer nutzen von dem kleinen Spektrum, was die Medizin anbietet, nur einen kleinen Anteil
- Die sozialen und familiären Einflüsse bleiben sowohl bei den Männern selbst als auch in der Medizin außen vor.



Herzlich Willkommen

*Ihr Auto ist
perfekt gewartet.*

Und Sie?



**Rechtzeitig erkannt,
ist Krebs heilbar.**



Was ist zu tun?

- Prostata-Vorsorgeuntersuchung einmal jährlich ab dem 45. Lebensjahr
- Urologisch **erweiterte** Vorsorgeuntersuchung incl. Hormoncheck



Um gesund und aktiv zu bleiben:

- Ernährung anpassen
- Tabakkonsum abstellen
- Alkohol vermeiden
- Andere Drogen nicht konsumieren
- Körperliche Aktivitäten nachgehen
- Vorsorge und präventive Maßnahmen in Anspruch nehmen



