

Gesundheitsvorsorge für Männer: selbstbewusst planen!

BERLIN – Männer sterben im Durchschnitt fünf Jahre früher als Frauen – und sie erkranken auch häufiger schwer. Das liegt Fachleuten zufolge auch daran, dass Männer sich mit Gesundheitsvorsorge schwerer tun als Frauen. Anlässlich des Männergesundheitsmonat November ermutigt das IPF: Vorsorge nach Plan kann Lebensjahre schenken!

Herz und Gefäße im Blick behalten

Verengte Herzkranzgefäße, Herzinfarkt und Herzschwäche: Nach wie gehen die meisten Todesfälle bei Männern auf Erkrankungen des Herzens und der Gefäße zurück. Die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen verschlechtert sich meist schleichend. Werden Risikofaktoren früh erkannt und behandelt, können Betroffene den Krankheitsverlauf aber häufig bremsen und ihre Lebensqualität lange erhalten. Mit der Vorsorge für ein gesundes Herz können Männer (Frauen übrigens auch) schon recht früh starten: Ab 35 Jahren haben sie alle drei Jahre Anspruch auf einen Gesundheits-Check-up. Zu der umfassenden Vorsorgeuntersuchung gehören auch Bluttests, mit denen Ärzt*innen den Fettstoffwechsel kontrollieren. Denn: Zu hohe Blutfettwerte belasten die Gefäße und das Herz. Sie lassen sich jedoch meist behandeln und mit einigen Änderungen im Lebensstil deutlich senken.

Prostatakrebs-Vorsorge nicht nur mit Tastuntersuchung

Obwohl Prostatakrebs die häufigste Krebsart bei ihnen ist, tun sich Männer mit der Früherkennung schwer. Nur etwa 14 bis 24 Prozent nutzen die Tastuntersuchung, die allen Versicherten ab einem Alter von 45 Jahren einmal pro Jahr zusteht. Auffälligen Befunden können Ärzt*innen mit dem PSA-Test nachgehen. Das Prostata-spezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, das bei einem Tumor in der Prostata in deutlich höherer Konzentration im Blut auftritt. Fachmediziner*innen raten inzwischen dazu, den Test auch ohne verdächtigen Tastbefund anzubieten, wenn Patienten sich dies nach einem umfassenden Aufklärungsgespräch über die Vor- und Nachteile des Tests wünschen. Die Tastuntersuchung allein reicht ihrer Einschätzung nach zur Früherkennung nicht aus. Bisher zahlen die Krankenkassen den PSA-Test jedoch nur bei einem konkreten Krebsverdacht.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Vorsorge nach Plan“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei bitte Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

19.11.2024

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de