



In der folgenden Broschüre sind für Sie die wichtigsten Informationen zu unseren Individuellen Gesundheitsleistungen enthalten. Wenn sie nach dem Lesen noch weitere Fragen haben, stehen wir gerne für Sie zur Verfügung. Sprechen Sie uns einfach an.

## VORSORGE

Die Präventionsmedizin befasst sich im umfassenden Sinne mit der Erhaltung von Gesundheit und Vitalität in allen Alters-abschnitten.

Die Krankenkassen sind für Krankheit verantwortlich, die bereits eingetreten ist, die Vorbeugung ist dazu da, das zu verhindern oder zumindest aufzuhalten. Wir arbeiten mit Kollegen verschiedener Fachrichtungen eng zusammen, z.B. Urologen, Kardiologen, Diabetologen, Orthopäden und Neurologen. Sie alle werden konsiliarisch eingebunden, wenn es gilt, zukünftige Krankheiten abzuwehren und zu vermeiden.

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Liebe Patienten,  
dies ist Unsere Patienten-information der Praxis Stajno- Nocon. Aufgrund der schlechten Gesundheitsreform bieten die Kassen leider nur noch die Grundversorgung an. Mit den hier aufgeführten Möglichkeiten bieten wir Ihnen an, diese Versorgungslücke zu schließen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
Ihr Praxis- Team

## Praxis

Dr. Krystyna Stajno- Nocon  
Finanzstrasse 8  
46145 Oberhausen

Tel: 0208-632827

# Krebsfrüherkennung

Besser vorsorgen  
Früherkennung ist lebenswichtig!

ThinPrep  
IMAGING SYSTEM

Moderne computerassistierte Auswertung -Wo sich Mensch und Maschine ideal ergänzen

Der ThinPrep® Pap Test wurde entwickelt, um die beim herkömmlichen Pap- Test auftretenden Probleme zu verringern. Hierbei werden die Zellen wie beim herkömmlichen Pap- Test abgenommen, dann aber in ein Gefäß mit Konservierungslösung gegeben. Somit kommen alle abgenommenen Zellen zur Auswertung.

Sie haben mehr Sicherheit durch:

ein klares und besser beurteilbares Zellbild eine repräsentative Auswahl der diagnostisch wichtigen Zellen keine Überlagerung durch Verunreinigung

## HPV- Infektion

Um Frauen besser vor Gebärmutterhalskrebs schützen zu können, empfehlen wir zusätzlich zu dem Pap Abstrich einen Viren Test auf HPV (Humane Papillomviren) durchführen zu lassen.

Diese Viren infizieren die Schleimhautzellen.

Das ist meist auch kein Problem, in der Regel sorgt unser Immunsystem für eine Selbstheilung innerhalb von 12- 18 Monaten. Erst eine lang anhaltende Infektion mit dem HPV High-Risk erhöht das Risiko an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

Deshalb ist nach heutigem Stand der Forschung der Pap- Abstrich in Kombination mit HPV- Test die wirksamste Methode zur frühzeitigen Erkennung von Anzeichen.  
Chlamydien- Screening

Die Chlamydieninfektion gehört zu den am häufigsten vorkommenden sexuell übertragbaren Erkrankungen. Die Bakterien können sich im Intimbereich ansiedeln und vermehren.

Unbehandelte Infektionen können zu Entzündungen der Gebärmutter und insbesondere dauerhafte Schäden der Eileiter führen. Dies kann dazu führen das ein späteres Kinder kriegen auf natürlichem Weg nicht möglich ist. Für Patienten bis zu 25. Lebensjahr übernimmt die Kasse Die Kosten für diesen Früherkennungstest.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

# Chlamydien- Screening

Die Chlamydieninfektion gehört zu den am häufigsten vorkommenden sexuell übertragbaren Erkrankungen. Die Bakterien können sich im Intimbereich ansiedeln und vermehren.

Unbehandelte Infektionen können zu Entzündungen der Gebärmutter und insbesondere dauerhafte Schäden der Eileiter führen. Dies kann dazu führen das ein späteres Kinder kriegen auf natürlichem Weg nicht möglich ist. Für Patienten bis zu 25. Lebensjahr übernimmt die Kasse Die Kosen für diesen Früherkennungstest.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

# Darm-Check

Sie sind 50 Jahre alt oder älter?

Rauchen Sie mehr als fünf Zigaretten am Tag? Essen Sie täglich Fleisch und weniger als dreimal pro Woche Obst oder Gemüse? Wechseln sich bei Ihnen Durchfall und Verstopfung ab?

Ist eine Frage mit JA beantwortet, können Sie ein erhöhtes Darmkrebs-risiko haben.

In unserer Praxis steht jetzt mit dem neuartigen

ScheBo ° Tumor M2-PK

ein wesentlich zuverlässigerer Test zur Früherkennung von Darmpolypen oder Darmkrebs zur Verfügung. Bislang konnten nur unspezifische Tests auf Blut im Stuhl zu ca. 30% Hinweise geben. Mit dem neuen M2-PK Stuhltest ist es nun möglich, sowohl sehr spezifisch Darmpolypen als auch bei ca. 85% der Betroffenen bereits frühzeitig Darmkrebsgeschehen zu erkennen.

Der Test misst Kein Blut im Stuhl, sondern das Enzym Tumor M2-PK.

# Blasenkrebsfrüherkennung

Als Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Harnblasenkrebs gilt das Rauchen. Die steigende Zahl von Raucherinnen ist ein Indiz für ein ebenfalls steigendes Blasenkrebsrisiko bei Frauen. Auch chronische Blasenentzündungen und Harnabfluss-störungen begünstigen die Entstehung der Tumore.

Jährlich erkranken in Deutschland über 6.000 Frauen an Blasenkrebs.

Der neue Test NMP22-BladderCheck ermöglicht eine frühzeitige Diagnose des Harnblasenkarzinoms. Schnell und einfach während des Arztbesuches. Eine Urinprobe genügt aus.

Der NMP22-Test bestimmt dabei ein Protein aus dem Zellkern, das ein Indikator für einen Tumor sein kann.

# Ultraschalluntersuchungen

## Brust- Sonographie

Eine Ultraschalluntersuchung der Brust können Sie direkt zu Ihrem Termin bei uns durchführen lassen. Wir verfügen über eines der hochwertigsten Ultraschallgeräte.

Jährlich erkranken 40.000 Frauen an Brustkrebs. Die Sonographie kann Brustveränderungen nicht verhindern, sie jedoch früh feststellen.

Kleinste Veränderungen sind ab 2mm sonographisch zu erkennen.

Die Vorsorge wird 1x pro Jahr empfohlen.

Die Mamma- Sonographie ist aufgrund der verwendeten Schallwellen absolut nebenwirkungsfrei, ungefährlich und aussagekräftiger als eine Mammographie

## Vaginal- Sonographie

Um schleichende Krankheiten der Gebärmutter Schleimhaut oder der Eierstöcke rechtzeitig erkennen und behandeln zu können, ist eine Ultraschall Untersuchung unerlässlich.

Bei der normalen Kontrolle ist es dem Arzt nicht möglich gewisse Prozesse im Körper durch tasten zu erkennen.

Leider kann jeder davon betroffen sein. Durch die hormonelle Verhütung können sich kleine Cysten am Eierstock bilden, Patienten die sich in den Wechseljahren befinden sind ebenso betroffen da die Hormonproduktion in den Eierstöcken nachlässt. Im Zusammenhang mit der normalen Kontrolle sind sie auf der sicheren Seite.

## Toxoplasmose- Viren

Sie wird durch Parasiten verursacht.

Der Hauptwirt dieser Parasiten sind infizierte Katzen, die diese Erreger über den Kot ausscheiden.

Durch Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Umwelteinflüssen können auf diesem Weg auch Schlachttiere infiziert werden und so auf dem Menschen übertragen werden (wie z.B. im Mett oder Tatar).

Sollte eine Erstinfektion mit Toxoplasmose in der Schwangerschaft geschehen, stellt das ein erhöhtes Risiko für Ihr ungeborenes Kind da.

Sprechen Sie uns an- wir beraten Sie gerne.

# NT- Screening

## Das Ersttrimester- Screening in der Frühschwangerschaft

Mit diesem zusätzlichen Verfahren, erhalten Sie ein individuelles Gesundheits- und Risikoprofil, das Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit bis zu 95-96% über das Risiko möglicher Fehlbildung oder Chromosomenstörungen Ihres ungeborenen Kindes informiert. Diese Untersuchung wird zwischen der 11 und 13 Schwangerschaftswoche durchgeführt. Der Test besteht aus einer speziellen Ultraschalluntersuchung wobei neben der Messung der kindlichen Nackenfalte auch das Blut der Mutter auf bestimmte Parameter untersucht wird. Die Kombination und Auswertung beider Untersuchungen erlaubt eine Risikoabschätzung für mögliche Fehlbildungen oder Chromosomenstörung.

# Fetale Echokardiographie

Die Untersuchung des kindlichen Herzens mit Ultraschall ist Bestandteil der weiterführenden Organ- Diagnostik. Die Beurteilung des Herzens, seiner Funktion und der Blutflüsse, erfolgt zwischen der 20. und 27. Schwanger-schaftswoche. Zu einem späteren Zeitpunkt ist die Diagnostik häufig durch die Lage des Kindes sowie durch die schlechte Schalldurchlässigkeit der Rippen beeinträchtigt. 4 von 1.000 Kindern weisen einen schweren, operations-bedürftigen Fehler auf und ist die dritthäufigste Fehlbildung eines Kindes nach den Anomalien der Nieren- und Harnwege und den Skelettanomalien.

Was kann bei der Echokardiographie beurteilt werden?

In schwarz-weiß- Darstellung wird kontrolliert:

- Lage und Größe des Herzens
- Anatomie der Herzstruktur
- Funktion der Herzklappen
- Schlagfrequenz des Herzschlages
- Lage der großen arteriellen und venösen Gefäße

Mit der farbkodierten Doppler-Sonographie:

- Funktion der Herzkammern
- Herzscheidewände
- Blutflüsse im Herzen
- Blutflüsse in den großen arteriellen und venösen Gefäßen

# Zytomegalieinfektion

Das Zytomegalievirus kann durch Kontakt mit Körperflüssigkeiten bzw. Schleimhautkontakt sowie durch Blut und Blutprodukte übertragen werden.

Die Erstinfektion verläuft meist ohne Beschwerden und ist besonders gefährlich wenn sie in der Schwangerschaft durchgemacht wird.

In der Schwangerschaft kann das Virus über die Plazenta oder bei der Geburt über den Geburtskanal auf das Kind übertragen werden.

Von diesen Kindern haben 90% Spätschäden, wie z.B. geistiger und körperlicher Entwicklungsrückstand, Sprach- und Hörstörungen.

Durch eine Blutuntersuchung kann festgestellt werden, ob bereits eine Infektion durchgemacht wurde und ein Immunschutz vorliegt oder nicht.

# Gestationsdiabetes

in der Schwangerschaft

Als Gestationsdiabetes bezeichnet man eine Zuckerkrankheit, die erstmals während der Schwangerschaft auftritt oder erkannt wird.

Nur durch eine Blutentnahme in der 24. SSW kann ein Gestationsdiabetes ausgeschlossen bzw. erkannt werden.

Erhöhtes Risiko für die Mutter und das Kind:

- Harnwegsinfekte
- Bluthochdruck
- Geburtskomplikationen (erhöhte Kaiserschnitttrate)
- übergewichtige aber unreife Neugeborene
- unterzuckerung nach der Geburt beim Neugeborenen
- Atemnotsyndrom

# Schwangerschaft

Die Geburt wird in wenigen Monaten stattfinden. Neben der Freude auf dieses Ereignis stellen Sie sich wie viele andere werdende Eltern die Frage, ob Ihr Nachwuchs gesund zur Welt kommen wird. In diesem 0 Untersuchung in der 30.-37. Schwangerschaftswoche durchzuführen.

## \* 4 D Ultraschall \*

Möchten Sie nicht auch schon vorher ein Blick auf Ihr neugeborenes Kind werfen? Wie es sich in Ihrem Mutterleib gemütlich gemacht hat? Welche Gesichtszüge Ihr Kind schon machen kann?

Einmalige Einblicke ermöglichen wir Ihnen mit unserem 4D Ultraschall Gerät in der 27.-32. SSW.

Zudem erhalten sie von uns Farbfotos und eine unvergessliche Ultraschall-sitzung.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Schwangerschaftsverlauf und alles Gute für Sie und Ihr Kind.



# Verhütungsmittel

Welches Verhütungsmittel ist das sicherste?

## Die Hormonspirale Mirena

Die Hormonspirale Mirena ist das Verhütungsmittel mit der höchsten Sicherheit.

Die Spirale wird direkt in die Gebärmutter eingesetzt, wo sie durch einen Hormonzylinder jeden Tag eine ganz geringe Menge an Gestagene freisetzt. Die Hormonspirale ist nicht spürbar und gewährt vom ersten Tag an eine sehr hohe empfängnisverhütende Sicherheit, die bis zu 5 Jahre bestehen bleibt.

### Die Vorteile der Mirena

Hohe Sicherheit- so sicher wie die Sterilisation Langfristiger Empfängnis-schutz bis zu 5 Jahren Bequeme Anwendung

Die Monatsblutung kann völlig aufhören. Etwa jede 5. Anwenderin ist nach 1 Jahr blutungsfrei Keine Anwendungsfehler durch Vergessen, Zeitverschiebung oder Magen- und Darmbeschwerden Die Spirale kann bei Kinderwunsch jeder Zeit gezogen werden. Nach dem Entfernen der Spirale können Sie sofort Schwanger werden.

## Das Implanon

Das Verhütungsstäbchen ist ein dünnes, biegsames, nur 4 cm langes Stäbchen, das an der Innenseite des Oberarms direkt unter die Haut eingesetzt wird.

Von dort aus gibt es kontinuierlich geringe Mengen an Hormone ins Gewebe ab. Somit ist der Schutz auch bei Erbrechen oder Durchfall gegeben.

Das Hormondepot in dem Stab nach und nach ab und verliert daher nach 3 Jahren seine Wirkung und somit auch den Verhütungsschutz.





# Verhütungsmittel

## Die Pille

Die Pille ist mitunter eines der sehr sichersten Verhütungsmittel und setzt eine zeitige und richtige Anwendung voraus. Erbrechen bzw. Durchfall können die Wirksamkeit beeinträchtigen, ebenso auch die Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika und Psychopharmaka.

Die Pille ist für fast jede gesunde Frau geeignet.

### Vor- und Nachteile der Pille

#### Vorteile:

bei richtiger Anwendung so gut wie 100% sicher einfache Einnahme  
Hautunreinheiten können reduziert werden

#### Nachteile:

erhöhtes Thrombose- Risiko  
- bei Rauchern  
- bei adipösen Patienten

bei falscher Einnahme hohes Schwangerschaftsrisiko nicht geeignet für stillende Mütter

## 3-Monats-Spritze

Die 3-Monats- Spritze ist gegenüber der Hormonspirale sehr hoch dosiert.

#### Vorteil:

Erbrechen und Durchfall beeinflussen die Sicherheit nicht für Frauen die regelmäßige Einnahmezeiten nicht einhalten können Frauen die sicher verhüten wollen bei Pillenunverträglichkeit

#### Nachteile:

„Hormonhammer“ (Abbau erst nach 3 Monaten möglich) bei Unverträglichkeit halten die Nebenwirkung 3 Monate an  
nach absetzen ca. 1 Jahr bis der Zyklus wieder normal funktioniert bei adipösen Patienten nicht empfehlenswert

# Verhütungsmittel

## Der Hormonring

Der NuvaRing ist ein flexibler Kunststoffring, der Hormone enthält. Er wird vaginal eingesetzt und verweilt für 3 Wochen, in denen er konstant geringe Mengen Hormone abgibt.

Vorteile:

- Anwendung nur einmal im Monat
- Schutz trotz Erbrechen oder Durchfall
- für Frauen die sich nicht an konkrete Einnahmezeiten halten können

Nachteil:

kann während des Sex gespürt werden  
einsetzen will geübt sein

Weniger Sichere Verhütungsmethoden

Zu diesen gehören:

- Kondom
- chemische Verhütungsmittel
- Temperaturmethode
- Diaphragma

Bei diesen Methoden besteht ein erhöhtes Schwangerschaftsrisiko.



# Präventionsmedizin

## Erkennung und Prävention von Gesundheitsrisiken

- Doppler- Sonographie der Gefäße
- Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes

## Ernährungsberatung

- Gewichtsreduktion und Zunahme
- gesunde Ernährung

## Was ist Präventionsmedizin?

Die Präventionsmedizin befasst sich im umfassenden Sinne mit der Erhaltung von Gesundheit und Vitalität in allen Altersabschnitten.

Die Krankenkassen sind für Krankheit verantwortlich, die bereits eingetreten ist, die Vorbeugung ist dazu da, das zu verhindern oder zumindest aufzuhalten.

Wir arbeiten mit Kollegen verschiedener Fachrichtungen eng zusammen, z.B. Urologen, Kardiologen, Diabetologen, Orthopäden und Neurologen. Sie alle werden konsiliarisch eingebunden, wenn es gilt, zukünftige Krankheiten abzuwehren und zu vermeiden.

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
Ihr Praxis- Team