

VORWORT

Sehr geehrte Wienerinnen und Wiener!

Frauen gelten als sehr gesundheitsbewusst. Gerade in Familien übernehmen sie oft die Rolle der Gesundheitsmanagerin für ihre Kinder und ihren Partner. Die Lebenserwartung von Frauen liegt um fünf Jahre höher als die von Männern. Ein genauerer Blick auf die Gesundheit von Frauen fällt dennoch nicht zufriedenstellen aus: Bei der Erwartung an gesunden Lebensjahren fallen Frauen anteilmäßig hinter die Männer zurück. Laut Statistik leiden sie doppelt so oft an Depressionen und sind oft einer Doppelbelastung durch die Pflege von Familienangehörigen ausgesetzt.

Der weibliche Körper macht im Laufe des Lebens durch hormonelle Umstellungen starke Veränderungen durch. Eine gezielte Vorsorge und entsprechende medizinische Begleitung durch diese Lebensphasen ermöglichen es Frauen, fit und gesund alt zu werden. Für die Früherkennung verbreiteter Zivilisationskrankheiten und Gesundheitsrisiken spielen Vorsorgeuntersuchungen eine entscheidende Rolle.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns an Frauen jedes Alters. Sie erhalten Informationen über besondere medizinische Bedürfnisse und relevante Vorsorgeuntersuchungen.

Herzlichst

Ihr ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Szekeres

Präsident Ärztekammer für Wien

Impressum: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, 1010 Wien, Weihburggasse 10-12. März 2018.
Wissenschaftlicher Berater: Univ.-Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer.

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN IM ÜBERBLICK

Frauen sind zwar für Prävention stärker sensibilisiert als Männer und haben eine höhere Lebenserwartung, erleben aber anteilmäßig weniger gesunde Lebensjahre. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen begünstigen Frauengesundheit bis ins hohe Alter.

Kindheit bis Pubertät

- Ausgewogene Ernährung, Spaß an Bewegung
- HPV-Impfung

Pubertät bis Menopause

- Krebsabstrich
- Risikofaktoren für Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen erkennen
- Individuelle Brustkrebsvorsorge
- Checks bei Kinderwunsch und Schwangerschaft (Mutter-Kind-Pass)

Menopause bis hohes Alter

- Wechselbeschwerden und Hormonersatztherapie: Nutzen-Risiko erörtern
- Darmkrebsvorsorge
- Individuelles Brustkrebscreening
- Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt
- Osteoporoseuntersuchung (FRAX und Densitometrie)

Ihre Ansprechpartner zum Thema Frauengesundheit Gender Medicine Unit der MedUni Wien:

www.meduniwien.ac.at/gender-medicine

FEM - Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern

und Mädchen: www.fem.at

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung:

www.oegf.at

Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe: www.oeggg.at

Das besondere Service der Ärztekammer:

Auf www.praxisplan.at können Sie gezielt nach Fachärztinnen und Fachärzten suchen. Gerne erteilt auch das Patientenservice der Wiener Ärztekammer unter Tel.: 01-790 11 61 (Mo.-Fr., 7-19 Uhr) Auskunft.

GANZ WIEN SORGT VOR:
ICH bin dabei!



**DAMIT SIE SICH
ALS FRAU RUNDUM
WOHLFÜHLEN.**

Die Wiener Ärzteschaft im Dienste Ihrer Gesundheit.
www.aekwien.at


ÄRZTEKAMMER
FÜR WIEN

KINDHEIT BIS PUBERTÄT

Bewegung und Ernährung: gesundes Körpergefühl früh fördern

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung tragen wesentlich dazu bei, dass sich Mädchen und junge Frauen in ihrem Körper wohlfühlen. Ein gesundes Körperimage fördert nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern beugt auch dem „Schlittern in die erste Diät“ und Essstörungen wie Anorexie (Magersucht) und Bulimie (Ess-Brech-Sucht) vor. Um die Gesundheit nicht bereits in der Pubertät, in der sich der Körper noch entwickelt, erhöhten Belastungen auszusetzen, sollte der Konsum von Zigaretten (Österreich ist bei den Mädchen im europaweiten Spitzenfeld) und Alkohol im jungen Alter strikt vermieden werden.

HPV-Impfung

Im nationalen kostenfreien Impfplan gibt es die HPV-Impfung für Mädchen und Buben vom vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 12. Lebensjahr. Humane Papillomviren sind weit verbreitet und werden in den meisten Fällen durch sexuelle Kontakte oder Hautkontakt übertragen. Auch wenn HPV keine klinischen Symptome verursacht, kann es bei manchen Frauen zu einer chronischen Besiedelung der Scheide mit HP-Viren kommen. Dies kann zu Zellveränderungen am Muttermund führen und Gebärmutterhalskrebs auslösen, der zweithäufigsten krebsbedingten Todesursache bei jungen Frauen.

PUBERTÄT BIS MENOPAUSE

Krebsabstrich

Spätestens ab dem 20. Lebensjahr bzw. ab dem Zeitpunkt sexueller Aktivität sollte jede Frau einmal jährlich bei einer Frauenärztin/einem Frauenarzt zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs einen Krebsabstrich (PAP-Abstrich) machen lassen, unabhängig davon, ob sie gegen HPV geimpft ist oder nicht.

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkennen

Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung und Vermeidung von Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen sind wichtig, da das Risiko bei Frauen für ihre Haupttodesursache unterschätzt wird. Zusätzlich können dadurch auch Schwangerschaftskomplikationen vermindert werden.

Mammografie

Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust, bei der auch kleine Tumore, die nicht tastbar sind, festgestellt werden können. Frauen ab 45 Jahren können automatisch alle zwei Jahre die Früherkennungsuntersuchung kostenlos in Anspruch nehmen. Zwischen dem 40. und 44. Lebensjahr sollte die Entscheidung über ein Screening individuell nach Risiko und entsprechender Aufklärung empfohlen werden.

Schwangerschaft/Kinderwunsch

Bei Kinderwunsch sollte eine Beratung bezüglich Risikofaktoren (Bluthochdruck, Diabetes, Adipositas, Schilddrüsenfunktionsstörungen) und eine Unterstützung mit Folsäure erfolgen. In der Schwangerschaft sind regelmäßige Untersuchungen nach dem Mutter-Kind-Pass, einschließlich des Zuckerbelastungstests zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche, vorgesehen.

MENOPAUSE BIS HOHES ALTER

Hormonersatztherapie

Im Wechsel reduziert sich die Produktion der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron. Frauen sind oft mit unangenehmen Begleiterscheinungen wie Wahlen, Nachtschweiß, Hauttrockenheit, Lustlosigkeit, Depressionen, Knochen- und Muskelschmerzen oder Herzrasen konfrontiert. Je nach Intensität, Dauer der Beschwerden und nach individuellem Risikoprofil kann eine Hormonersatztherapie helfen und hormonmangelbedingten Erkrankungen vorbeugen. Eine Fachärztin/ein Facharzt berät hier über das individuelle Nutzen-Risiko und alternative Wege, wie eine Änderung des Lebensstils und viel Bewegung.

Darmkrebsvorsorge

Entsprechende Vorsorgeuntersuchungen erhöhen die Chance auf Früherkennung und somit auf eine Heilung. Ab dem 40. Lebensjahr wird ein jährlicher Okkult-Test, um den Stuhl auf verborgenes Blut zu untersuchen, empfohlen. Ab dem 50. Lebensjahr sollte zusätzlich im Abstand von sieben bis zehn Jahren eine Darmspiegelung (Koloskopie) vorgenommen werden.

Brustkrebscreening

Auch das Mammografie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs sollte individuell durchgeführt werden. Generell wird es bis zum 75. Lebensjahr alle zwei Jahre empfohlen.

Vorsorgeuntersuchung

Auch die jährliche Vorsorgeuntersuchung bei der Hausärztin/beim Hausarzt sollte weiterhin regelmäßig wahrgenommen werden, um Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.