

anscheinend gesunde Personen, Gesundheitsuntersuchung

Männer > 40 J , Frauen > 50 J : alle 5 Jahre (Anspruch GU alle 3 J)

Kalkulatoren:
SCORE2, SCORE2-Diabetes,
SCORE2-OP, LIFE-CVD-Model :
<https://u-prevent.com/calculators>

- Anamnese:**
- Eigen- und Familienanamnese
 - psychosoziale Belastungssituation
 - körperliche Aktivität
 - Rauchstatus
 - Ernährungsgewohnheiten
 - Alkoholverhalten
 - Schlafverhalten
 - Sexualfunktion
 - vegetative Beschwerden
 - Impfstatus

- Untersuchung:**
- Blutdruck/Puls
 - BMI / Bauchumfang
 - Inspektion, Palpation, Auskultation Herz, Lunge
 - Einschätzungsbögen nach Bedarf
 - ggf. technische Untersuchungen (EKG, Lungenfunktion, Langzeit-EKG, Langzeit-RR, Ultraschall Abdomen, Schilddrüse, Gefäße)

- Labor:**
- Lipidprofil (TG, Cholesterin Gesamt, LDL-C, HDL-C)
 - Nüchtern Glucose
 - U-Stix (Glucose, Eiweiß, Blut, Leukos)
 - ggf. Erweiterung (z.B. HbA1c, Krea, GFR, TSH, BB, GPT, GOT, gamma GT, Na, K, Lp(a), u.a.)

Alter < 50 Jahre

Alter 50-69 Jahre

Alter >= 70 Jahre

Abschätzung des 10 Jahres CVD Risiko (SCORE2)

Abschätzung des 10 Jahres CVD Risiko (SCORE2-OP)

<2,5%

2,5-<7,5%

>=7,5%

<5%

5-<10%

>10%

<7,5%

7,5-<15%

>15%

keine
zusätzlichen
Präventionsziele

SBP<140 mmHg (I)
LDL-C < 100 mg/dl (IIa)
hohes Risiko: < 70 mg/dl
sehr hohes Risiko: < 55 mg/dl

keine
zusätzlichen
Präventionsziele

SBP<140 mmHg (I)
LDL-C < 100 mg/dl (IIa)
hohes Risiko: < 70 mg/dl
sehr hohes Risiko: < 55 mg/dl

keine
zusätzlichen
Präventionsziele

SBP<140 mmHg (I)
LDL-C < 100 mg/dl (IIa)
hohes Risiko: individuelle Entscheidung nach
Risikobewertung/Präferenz/Morbidität

vorhandene Begleiterkrankungen, weitere *Risikofaktoren

****Basismaßnahmen mit therapeutischer Entscheidungsfindung und unmittelbare therapeutische Intervention**

Interventionsstrategie
Blutdruck

Interventionsstrategie
Fettstoffwechsel

Interventionsstrategie
Diabetes Mellitus

- *weitere Risikofaktoren:**
- dokumentierte CVD (pAVK, Apoplex, TIA, MI, Aortenaneurysma)
 - Mikroalbuminurie
 - mäßige bis schwere Nierenfunktionsstörung (GFR<60)
 - Lp(a) Erhöhung
 - Diabetes mellitus Typ 1 und 2
 - Rheumatoide Arthritis, Gicht
 - Endorganschäden CVD (LVH, VHF)
 - Schlafapnoe
 - Fettleber, Metabolisches Syndrom
 - COPD
 - familiäre Hypercholesterinämie (FH)
 - Krebserkrankungen behandel
 - Migräne
 - Kontrazeptiva
 - PCO/Gestationsdiabetes/Hypertonie SS
 - Erektile Dysfunktion

- **Basismaßnahmen:**
- regelmäßige körperliche Aktivität 150-300 Min/W mäßig int oder 75-150 Min/W int. aerobe Aktivität (Ia), zusätzlich Krafttraining
 - Rauchverzicht, Nikotinersatztherapie (Ia)
 - Ernährungsberatung (< 5g Salz, cave: TFS, Zucker, rotes Fleisch; 2-3 P Obst/Gemüse/T, 1-2 P Fisch/W, 30-45 g BS/T, max 100g C2/W)
 - Gewichtsreduktion bei Übergewicht (Ia)
 - Umgang mit psychosozialen Stress (Ia), ggf. Psychotherapie oder DIGA