



QUICK CHECK

10 FRAGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

IHRE VORGESCHICHTE

- Haben Sie Eltern oder Geschwister, mit Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder einer Gefäßerkrankung wie Durchblutungsstörungen in den Beinen, Herzinfarkt oder Hirnschlag?
- Hatten Sie bereits einen Ultraschall der hirnversorgenden Halsschlagadern, der Arteria Carotis und Vertebralis? Ist bei dieser Gelegenheit ihre Intima-Media Dicke gemessen worden?

KENNEN SIE IHRE WERTE?

- Kennen Sie ihren Blutdruck?
- Wie sehr steigt ihr Blutdruck durch Belastung an?
- Wie hoch ist der Blutdruck in Ihren Beinarterien?
- Kennen Sie Ihren Ruhepuls? Ist er regelmäßig? Wie sehr steigt er unter Stress an?
- Kennen Sie ihren Blutzucker und Ihre Blutfettwerte?

IHRE GEWOHNHEITEN

- Rauchen Sie? Womit würden Sie sich belohnen, wenn Sie nicht mehr rauchen würden?
Schnarchen Sie? Haben Sie längere Atempausen im Schlaf? Wie hoch ist ihr nächtlicher Blutdruck?
- Wie oft lachen Sie täglich? Wie häufig ärgern Sie sich? Sind Sie leicht zu kränken?
- Wie viele Meter weit können Sie zügig gehen ohne stehen bleiben zu müssen? Haben Sie dabei Atemnot oder Beinkrämpfe?

PRIM.DR. THOMAS MACA

INNERE MEDIZIN: ANGIOLOGIE UND GEFÄSSKRANKHEITEN