



HAUSÄRZTE
OBERKASSEL



Dez 2024

Praxis aktuell

Liebe Patientinnen und Patienten, nach nunmehr zwölfjähriger Tätigkeit im Marien-Hospital und 24-jähriger Tätigkeit in unserer hausärztlichen Gemeinschaftspraxis möchte ich 2025 in den Ruhestand gehen.

Ich freue mich, mit Frau dr. med. Caroline Kleophas eine äußerst kompetente und empathische Nachfolgerin gefunden zu haben, die ab Januar 2025 meinen Arztsitz als hausärztlich tätige Internistin übernehmen wird.

Frau dr. Kleophas hat ihre fünfjährige Facharztausbildung in der Abteilung von Herrn Professor Neuhaus im Evangelischen Krankenhaus Düsseldorf absolviert und verstärkt bereits seit August dieses Jahres unser Ärzteteam, so dass sie in allen Bereichen unserer Praxis gut eingearbeitet ist.

Außerdem stehe ich der Praxis weiterhin bei Urlaubsvertretungen und einer Vormittagssprechstunde zur Verfügung.

Für Ihr Vertrauen und Ihre Treue über die vielen Jahre bedanke ich mich von Herzen und weiß Sie bei Frau dr. Kleophas als meine Nachfolgerin in den allerbesten Händen.

Ich war immer sehr gerne Ihre Hausärztin und erinnere mich an viele besondere Begegnungen mit Ihnen.

Ihre
Dr. med. Katrin Najorka

Jetzt impfen: Sicher durch die Erkältungssaison!

Um schwere Krankheitsverläufe bei gefährdeten Personengruppen zu vermeiden, sind die Impfungen gegen Grippe, COVID-19 und RSV besonders wichtig.

Hier ein kurzer Überblick, für wen diese Impfungen in Frage kommen und was zu beachten ist:

„echte“ Grippe (Influenza)

Die beste Vorsorge gegen die Grippe ist die jährliche Impfung.

Sie wird empfohlen für:

- Menschen ab 60 Jahren
- Personen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Herzprobleme, Diabetes oder Atemwegserkrankungen)
- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen
- Gesundheitspersonal
- Personen, die beruflich viel Kontakt mit anderen Menschen haben
- Schwangere
- Menschen, die regelmäßig mit Risikopatienten in Kontakt stehen

Idealerweise wird die Impfung bis Mitte Dezember durchgeführt, da die Grippewelle meist nach dem Jahreswechsel ihren Höhepunkt erreicht. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen für Risikogruppen, andere können sich die Impfung oft auf Anfrage erstatten lassen.

COVID-19

Auch dieses Jahr wird die COVID-19-Impfung für bestimmte Personengruppen empfohlen:

- Menschen ab 60 Jahren
- Chronisch Kranke
- Bewohner von Pflegeeinrichtungen
- Gesundheitspersonal und enge Kontaktpersonen von Risikopatienten

Wenn jemand aus dieser Gruppe in diesem Jahr bereits eine Corona-Infektion hatte, kann er auf die Impfung verzichten. Gesunde Erwachsene unter 60 Jahren und Schwangere benötigen keine weitere Auffrischung. Für die Impfung sollten angepasste Impfstoffe verwendet werden, die speziell gegen die aktuellen Virusvarianten wirken.

RSV (Respiratorisches Synzytial Virus)

Erstmals steht diesen Herbst die Impfung gegen RSV für Erwachsene ab 60 Jahren zur Verfügung. Die Impfung bietet einen wichtigen Schutz vor einer schwer verlaufenden RSV-Infektion und wird von der STIKO derzeit für folgende Gruppen empfohlen:

- Personen ab 75 Jahren
- Menschen zwischen 60 und 74 Jahren, die an einer schweren

Form einer chronischen Krankheit leiden oder in Pflegeeinrichtungen leben

Pneumokokken

Unabhängig von der Saison möchten wir noch auf die Pneumokokken-Impfung hinweisen. Der neue Impfstoff *Prevenar20* bietet Schutz vor insgesamt 20 verschiedenen Pneumokokken-Serotypen, welche schwere Erkrankungen wie Lungenentzündungen oder Hirnhautentzündungen verursachen können.

Besonders empfohlen wird diese Impfung für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen und generell ab 60 Jahren. Auch Personen, die beruflich Schweiß- oder Metallarbeiten nachgehen und Metallrauch ausgesetzt sind, sollten sich mit *Prevenar20* impfen lassen.

Verträglichkeit

Alle genannten Impfungen sind gut verträglich. Gelegentlich treten leichte Nebenwirkungen wie Fieber oder Schmerzen an der Einstichstelle auf, die aber meist nach 1-2 Tagen wieder verschwinden.

Übrigens

Die Impfungen können problemlos gemeinsam verabreicht werden.



Vorstellung dr. med. Caroline Kleophas



Liebe Patientinnen und Patienten,

seit dem 1. August 2024 darf ich das Praxisteam als Nachfolgerin von Frau Dr. Najorka verstärken. In den letzten Monaten hatte ich bereits die Gelegenheit, viele von Ihnen persönlich kennenzulernen.

Meine Facharztausbildung zur Internistin habe ich am Evangelischen Kran-

kenhaus Düsseldorf absolviert. Mit viel Freude widme ich mich nun der hausärztlichen Versorgung und Ihrer Gesundheit.

Falls wir uns noch nicht kennengelernt haben, freue ich mich sehr, Sie bald persönlich begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße,
Ihre dr. med. Caroline Kleophas

Die Schilddrüse

In unserer internistischen Hausarztpraxis beschäftigen wir uns häufig mit Funktionsstörungen der Schilddrüse. Immerhin ist jeder dritte oder vierte Erwachsene betroffen von Unregelmäßigkeiten oder Erkrankungen der Schilddrüse.

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges, hormonproduzierendes Organ, welches sich unter unserem Kehlkopf und vor unserer Luftröhre befindet. Sie ist für die Speicherung und Produktion von Calcitonin, Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) zuständig und spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel vieler Organe.

Calcitonin ist ein wichtiger Tumormarker für Schilddrüsenkarzinome und wird als Medikament zur Senkung von erhöhten Calciumspiegeln im Blut angewendet.

Die Produktion von T3 und T4 in der Schilddrüse wird im wesentlichen reguliert durch die Hirnanhangsdrüse und dem dort produzierten TSH (Thyroidea stimulierendes Hormon). Mittels einer chemischen Reaktion wird das T4 in das wirksamere Hormon T3 umgewandelt.

Schilddrüsenerkrankungen betreffen vor allem Frauen, die 4-5 mal häufiger

betroffen sind als das männliche Geschlecht.

Bei einem Hormonmangel, also eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) fühlen sich die Patienten abgeschlagen, nehmen an Gewicht zu und sind besonders kälteempfindlich. Sie können depressiv sein und ihre Herzfrequenz verlangsamt sich.

Bei einer Überfunktion (Hyperthyreose) herrscht ein Überschuss der Hormone und damit eine vermehrte Stoffwechselaktivierung mit einem Gewichtsverlust, Schwitzen, einer Pulsbeschleunigung, Zittern und Herzrasen.

Häufig ist die Ursache eines Schilddrüsenerkrankung eine autoimmune Störung, d.h. der Körper bildet im Verlauf Antikörper, die fälschlicherweise gesunde Zellen angreifen und somit körpereigenes Gewebe beschädigen oder zerstören.

Die Hashimotothyreoiditis ist eine autoimmunbedingte Schilddrüsenerkrankung, die häufig in einer Unterfunktion mündet, während ein Morbus Basedow häufig mit einer Überfunktion der Schilddrüse einhergeht.

Die wichtigsten Untersuchungen der Schilddrüse bestehen in der Blutanalyse zur Bestimmung von TSH, T3, T4

sowie die Antikörper zur Diagnose von Hashimoto oder Basedow.

Ebenso wichtig ist die Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse. Hierbei erkennt man eine Vergrößerung der Schilddrüse und knotige oder entzündliche Veränderungen.

Werden Schilddrüsenknoten festgestellt, ergibt sich häufig die Empfehlung einer jährlichen Kontrolluntersuchung und ab einer gewissen Größe zumindest einmalig die Überweisung zum Nuklearmediziner für eine Schilddrüsenszintigraphie. Bei dieser Untersuchung kann man die stoffwechselaktiven (heißen) Knoten von stoffwechselinaktiven (kalten) Knoten unterscheiden und das Risiko für ein seltenes Schilddrüsenkarzinom abschätzen.

Die Behandlung von Schilddrüsenerkrankung erfolgt üblicherweise medikamentös und häufig lebenslang. In wenigen Fällen ergibt sich die Notwendigkeit einer Operation oder Bestrahlung (Radiojodtherapie).

Üblicherweise werden alle Behandlungsmaßnahmen für die Schilddrüse in unserer Praxis durchgeführt oder koordiniert und nur in speziellen Fällen ist die Überweisung zu einem Endokrinologen notwendig.