

WOCHENENDDIENSTE

für

Jänner, Februar, März 2017

Jänner		Februar	
01.	Dr. Leisser	04./05.	Dr. Nischaburi
05. (ab 20 Uhr)	Dr. Nischaburi	11./12.	Dr. Leisser
06./07./08.	Dr. Nischaburi	18./19.	Dr. Tatzber
14./15.	Dr. Leisser	25./26..	Dr. Tatzber
21./22.	Dr. Tatzber		
28./29.	Dr. Nischaburi		
März			
	04./05.	Dr. Nischaburi	
	11./12.	Dr. Tatzber	
	18./19.	Dr. Tatzber	
	25./26.	Dr. Leisser	

**Die Rezeptgebühr wird ab 1.1.2017 auf
Euro 5,85 erhöht!!**

Kennen Sie Ihren Impfschutz?

Wissen Sie, wann Ihre letzten Auffrischungen waren? NEIN?
Dann nehmen Sie sich ein wenig Zeit und schauen in
Ihrem Impfpass nach.

Bei Unklarheiten fragen Sie Ihren Arzt!

Dr. Ahmad Nischaburi
Arzt für Allgemeinmedizin – alle Kassen
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie/
Osteoporose - WAHLARZT
Breitenweg 16
A- 2222 Bad Pirawarth
Tel.: 02574/ 2341 – FAX 4

Ordination aktuell

Jänner, Februar, März

Ausgabe 1/2017

Wer einen Fehler gemacht hat
und ihn nicht korrigiert,
begeht einen zweiten.

Konfuzius

*Ein bisschen mehr Sorge zum eigenen Herzen,
weniger Neid und viel mehr scherzen.*

*Mit etwas mehr Wahrheit ins Neue Jahr hinein
und ganz viel Hoffnung soll auch dabei sein.*

*Alles Liebe und Gute, Gesundheit und
viel Glück für das Jahr 2017.*



SCHLAFSTÖRUNGEN

Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch mit Schlafen. Er dient der Regeneration von Körper und Geist.

Schlafmangel hat schwerwiegende Folgen: die Leistungsfähigkeit geht bei Menschen, die zu wenig Schlaf bekommen, um über 70 Prozent zurück.

Wie häufig kommen Schlafstörungen vor?

Frauen leiden häufiger an Schlafstörungen als Männer. Psychische Krankheiten, starke Belastung in Beruf oder Familie, häufige Schlafstörungen in der Familienvorgeschichte und Schichtarbeit erhöhen das Risiko, nicht genug oder ausreichend erholsamen Schlaf zu bekommen.

Welche Formen von Schlafstörungen gibt es?

Zunächst kann man zwischen organischen und nichtorganischen Störungen unterscheiden

- Störungen beim Ein- und Durchschlafen
- Schlafbezogene Atmungsstörungen (Schlafapnoe)
Dabei verschließen sich die oberen Atemwege während der Nacht, was zu Erregungsphasen und unbewusstem Erwachen mehrmals pro Stunde und damit zu schlechter Schlafqualität und Begleiterkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie Tagesmüdigkeit führen kann.

1. Alpträume, Schlafwandeln, nächtliches Aufschreien
2. Depression, posttraumatischer Stress, Angststörungen und Essstörungen können Schlafstörungen auslösen.
3. Restless Leg Syndrom (Ruhelose Beine) oder Zähneknirschen im Schlaf

Wann soll ich zum Arzt gehen?

Nicht immer, wenn jemand Schwierigkeiten hat ein- oder durchzuschlafen, liegt gleich eine behandlungswürdige Schlafstörung vor. Das wichtigste Mittel zur Diagnose ist die Anamnese – das Gespräch zwischen Arzt und Patient. Dabei ist es hilfreich, wenn Patienten über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen ein **Schlafstagebuch** führen.

- Können Sie nicht Einschlafen, nicht Durchschlafen oder erwachen Sie frühmorgens?
- Schlafzeiten
- Wie lange haben Sie geschlafen, wie lange zum Einschlafen gebraucht? Haben Sie tagsüber geschlafen?
- Was tun Sie, wenn Sie nachts nicht schlafen können?
- Von welchen Symptomen werden die Schlafstörungen begleitet? Drehen sich die Gedanken im Kopf? Kommt Herzrasen oder Schwitzen hinzu? Haben Sie ruhelose Beine, die kribbeln?
- Wann und in welchen Mengen haben Sie zuletzt Alkohol, Nikotin und Koffein zu sich genommen?
- Schnarchen Sie, beziehungsweise beobachten Sie oder Ihr/e Partner/In Atemaussetzer während der Nacht?

Ein gemütliches Bett, die richtige Matratze und eine ablenkungsfreie Umgebung sind wichtig für die Schlafhygiene.

Nun ist es soweit: Ich werde mich in den Ruhestand verabschieden. Auch wenn ich mich auf den neuen Lebensabschnitt sehr freue, werde ich den Arbeitsalltag mit euch allen sehr vermissen. Es war ein Teil meines Lebens, ich habe diese Arbeit geliebt und gelebt, und ich werde mich immer gerne daran zurückerinnern.
Ich wünsche Ihnen allen weiterhin alles Gute.

Martina Jantschitsch