

Spuren der Sonne

Dass die Sonne der Haut schadet, ist kein Geheimnis. Je länger die Oberhaut der UV-Strahlung ausgesetzt ist, desto eher steigt die Wahrscheinlichkeit einer **aktinischen Keratose**. Unbehandelt kann sie in eine bösartige Krebsform übergehen.

Aktinische Keratose – ein sperriger Begriff. Dabei entwickeln 15 Prozent der Männer und sechs Prozent der Frauen diese Hautveränderung. Aktinische Keratose, von griechisch „ακτίς“ (aktis, „Strahl“) und „κέρας“ (kéras, „Horn“), ist eine durch Strahlung hervorgerufene, dauerhafte Schädigung der Haut. Typisch sind rotbraune bis gelbliche, raue und schuppige Flecken auf der Oberhaut, die jucken oder bluten können. Meist tritt nicht ein einzelner Fleck auf, sondern es finden sich kleine Gruppierungen. Betroffen sind besonders die sogenannten Sonnenterrassen - nicht die Außenbereiche von Cafés, Bars und Restaurants, sondern die Hautstellen, die direkt der Sonne ausgesetzt sind, wie beispielsweise Gesicht und Dekolleté, die Kopfhaut oder der Handrücken. Das Risiko wächst mit steigendem Alter: Aktinische Keratosen treten besonders bei Menschen ab 50 auf und dabei vor allem bei denjenigen, die privat oder beruflich langjährig und intensiv Sonnenlicht und somit UV-Strahlung ausgesetzt waren.

Warnsignal der Haut Die Strahlung ruft eine genetische Veränderung der Hautzellen hervor, eine Mutation im tumorunterdrückenden Gen p53.

Auch wenn die Veränderung der Haut an sich gutartig ist und nur langsam fortschreitet, gilt sie als Vorstufe des Plattenepithelkarzinoms. Daran erkranken jedes Jahr 260 000 Menschen in Deutschland. Privat-Dozent Dr. Holger Petering warnt: „In 10 bis 30 Prozent der Fälle entwickelt sich aus einer aktinischen Keratose ein Plattenepithelkarzinom, das in tiefere Hautschichten wuchert, in Lymphknoten und andere Organe streuen und lebensbedrohlich werden kann.“ Eine aktinische Keratose sollte daher frühzeitig behandelt werden, doch dazu muss man sie erst erkennen.

Vorbeugen und Behandeln

Bei Verdacht auf eine aktinische Keratose ist ein Gang zum Arzt empfehlenswert. Er entnimmt eine Gewebeprobe und untersucht diese. Je nach Lage, Größe und Ausmaß der Hautschäden kommen verschiedene Therapien in Frage, auch das Alter und Begleiterkrankungen des Patienten spielen bei der Auswahl eine Rolle. Möglich sind unter anderem die chirurgische Entfernung, ein chemisches Peeling oder ein Gel mit Diclofenac und Hyaluronsäure. Die Hyaluronsäure weicht die Hautstelle auf, sodass das Diclofenac tief in die Haut eindringen kann. Der als Analgetikum bekannte Wirkstoff hemmt auch

die Neoangiogenese, also die Entstehung von neuen Blutgefäßen zur Versorgung der Keratose. Die Behandlung gilt als sehr effektiv.

Dennoch, wie so oft, gilt „Vorsicht ist besser als Nachsicht.“ Denn auch, wenn aktinische Keratosen lange als Alterserscheinung galten, erklärt Petering: „Heute setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass es sich um eine behandlungsbedürftige chronische

Hauterkrankung handelt.“ Nutzen Sie also regelmäßig das Programm zur Hautkrebs-Früherkennung und empfehlen Sie es Ihren Kunden. Alle gesetzlich Krankenversicherten ab 35 Jahren können kostenfrei jedes zweite Jahr eine Ganzkörperuntersuchung von Haut- oder Hausärzten vornehmen lassen. ■

Sabrina Peeters,
freie Journalistin

© temis / iStock / Getty Images



Leitfaden Demenz

Für pflegende Angehörige und professionell Pflegende

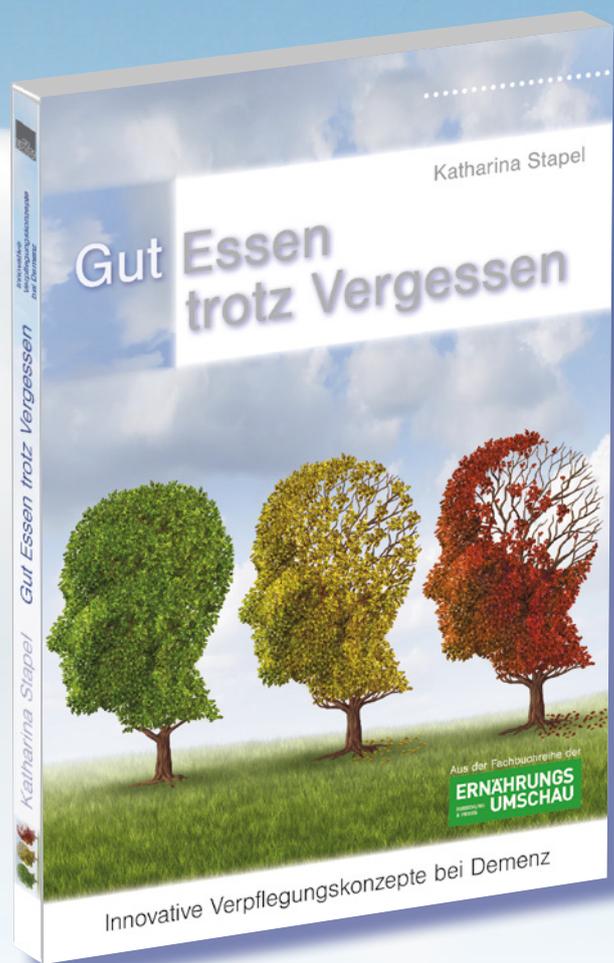
Essen und Trinken bedeuten **Genuss und Lebensqualität**. Dieser Leitfaden hilft, das Zusammenleben und -arbeiten mit Demenzen im Sinne aller Beteiligten gut zu gestalten. Er erklärt die **bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährung**.

Die Autorin ist seit vielen Jahren im präventiven Ernährungsmanagement tätig und belässt es nicht bei Slogans wie „Kuchen geht immer“. Nach einer kurzen Einführung in das Krankheitsbild schildert sie **sachgerechtes Vorgehen für die Bedarfsermittlung** und stellt an Praxisbeispielen wichtige Erfolgsfaktoren, aber auch Fehlerquellen einer bedürfnisorientierten Verpflegung vor. Ein eigenes Kapitel geht auf Kau- und Schluckstörungen ein.

Da all dies ohne den Austausch mit den Patienten nur schwer gelingt, sind weitere Kapitel **Techniken der Kommunikation** und **ethischen Aspekten** gewidmet. Besonders hilfreich für Pflegeeinrichtungen ist der Abschnitt Prozess- und Qualitätsmanagement. **Viele nützliche Arbeitshilfen, Checklisten, Rezepttipps und Assessment-Tools** sind im Anhang zusammengestellt.

Ein **Leitfaden zur Orientierung**, um das Zusammenleben und -arbeiten mit Demenzen im Sinne aller Beteiligten gut zu gestalten. Das Buch baut eine Brücke zu **mehr Sicherheit und Verständnis und Souveränität**.

Zielgruppe: Pflegende Angehörige, Diätassistenten, ErnährungsberaterInnen, professionell Pflegende und LeiterInnen von Pflegediensten/-einrichtungen



Katharina Stapel

Gut Essen trotz Vergessen

Innovative Verpflegungskonzepte bei Demenz

168 Seiten, 17 x 24 cm, Broschur
ISBN 978-3-930007-37-0
19,90 € (D) Umschau Zeitschriftenverlag



Telefonbestellung:
0611/58589-262



Faxbestellung:
0611/58589-269



Kundenservice:
a.koenig@uzv.de



Jetzt im
www.uzvshop.de