Cum îmi mențin sănătatea inimii?

Măsuri preventive adecvate pentru atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale

Nu ați avut niciodată un accident vascular cerebral sau un atac de cord și doriți să vă mențineți sănătatea sistemului cardiovascular? În Cabinetul medicuduluidumneavoastră de familie vi se poate evalua riscul de atac de cord și accident vascular cerebral. Consultația medicală se va axa apoi pe măsurile de prevenție adecvate pentru situația dumneavoastră personală.

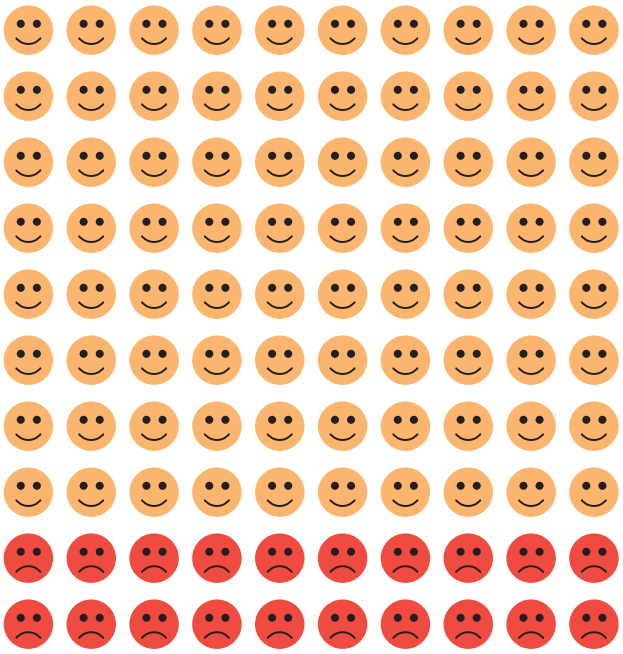
Această broșură informativă explică care sunt riscurile de atac de cord și accident vascular cerebral: Aceasta vă poate ajuta în luarea deciziilor privind măsurile preventive. De asemenea, există o scurtă descriere a ceea ce puteți face dumneavoastră: Să adoptați o dietă sănătoasă și echilibrată, să faceți mai multă mișcare și să renunțați la fumat. Oamenii întreabă adesea dacă se pot proteja împotriva bolilor cardiovasculare folosind medicație AAS (acidul acetilsalicilic). Veți găsi informații suplimentare la sfârșitul acestui text. Dar acum să vorbim despre riscul de atac de cord și accident vascular cerebral, punctul de plecare al tuturor deciziilor ulterioare.

Care este riscul de atac de cord și accident vascular cerebral?

Este probabilitatea de a suferi un atac de cord sau un accident vascular cerebral în următorii zece ani. Acest lucru se aplică indiferent dacă atacul de cord sau accidentul vascular cerebral este fatal sau nonfatal. Pentru a estima riscul de atac de cord și accident vascular cerebral se utilizează dispozitive computerizate de calculare a riscului. Acestea iau în considerare caracteristicile dumneavoastră individuale: Greutatea, înălțimea, analizele de laborator, dacă fumați sau dacă rudele apropiate au fost afectate de boli cardiovasculare. Acești factori afectează propriul risc de atac de cord și accident vascular cerebral și, prin urmare, sunt numiți factori de risc.

Două exemple de risc de atac de cord și accident vascular cerebral

Imaginați-vă că aveți 100 de dubluri. Acestea au exact aceeași înălțime, greutate, analize de laborator și factori de risc ca și dumneavoastră. Ce înseamnă că riscul de atac de cord și accident vascular cerebral este de opt la sută? În următorii zece ani, opt dintre cele 100 de dubluri ale dumneavoastră vor fi afectate de un accident vascular cerebral sau un atac de cord. Un risc de atac de cord și accident vascular cerebral de douăzeci la sută înseamnă că 20 dintre cele 100 de dubluri ale dvs. vor fi afectate în următorii zece ani. Un astfel de calcul are incertitudinile sale, însă oferă o bună orientare.



Discutați cu medicul dumneavoastră de familie despre riscul dumneavoastră personal de atac de cord și accident vascular cerebral. Determinați-vă valoarea individuală a riscului și luați o decizie comună cu privire la măsurile de prevenire adecvate.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Informații privind LL „Consilierea medicului generalist privind riscurile pentru prevenirea bolilor cardiovasculare”

Cum îmi mențin sănătatea inimii?

Măsuri preventive adecvate pentru atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale

Decideți pașii următori pe baza unui sfat medical

Riscul dumneavoastră individual al unui atac de cord (infarct miocardic) sau al unuiaccident vascular cerebral reprezintă baza deciziilor comune în cabinetul medicului dumneavoastră de familie. Doriți să luați măsuri preventive? În unele cazuri, este indicat să luați imediat medicamente pentru a reduce riscul. De asemenea, trebuie luate în considerare posibilele efecte secundare ale medicamentelor utilizate. O schimbare a stilului de viață poate înlocui uneori medicația. Și dacă administrarea medicamentelor este totuși recomandată? Cu toate acestea, un stil de viață sănătos reduce riscul.

Sfaturi pentru renunțarea la fumat

Vă gândiți să renunțați la fumat? Medicul dumneavoastră de familie vă poate ajuta în acest sens. Acesta vă va sfătui cu privire la produsele de înlocuire a nicotinei sau la ofertele terapeutice care pot facilita renunțarea la fumat. Centrul Federal de Educație pentru Sănătate oferă ajutor profesional suplimentar: Puteți apela la numărul de telefon gratuit 0800 8 31 31 31 Luni–Joi între orele 10–22 și vineri-duminică între orele 10–18. Puteți găsi mai multe informații, sprijin și servicii de consiliere pe site-ul web www.rauchfrei-info.de

Strategii utile pentru renunțarea cu succes la fumat:

- Stabiliți ziua de renunțare
- De ajutor: Aruncați instrumentele legate de fumat (de exemplu, țigări, brichete)
- Mai bine renunțați brusc decât treptat
- Nu mai fumați din ziua renunțării
- Informați-vă despre metodele medicale de sprijinire a renunțării la fumat
- În cazul poftelor acute: Distragerea atenției, acțiuni alternative sănătoase (fiți activ, mestecați gumă, beți apă)
- În caz de recidivă: reveniți întotdeauna direct înapoi la regula „nicio țigară din ziua renunțării“

Efectele pozitive ale renunțării la fumat

Cea mai eficientă modalitate prin care fumătorii își pot reduce riscul de atac de cord și accident vascular cerebral este renunțarea la fumat. De asemenea, acest lucru îmbunătățește starea de bine și performanța. Atunci când renunțați la fumat, apar adesea simptome temporare de sevraj și creștere în greutate (în medie 3–4 kg). Cu toate acestea, aceste efecte secundare nu sunt foarte drastice și, de regulă, nu sunt de lungă durată. Efectele pozitive ale renunțării la fumat sunt următoarele

- După 48 de ore: Simțul mirosului și al gustului se îmbunătățesc
- După o lună: Accesele de tuse dispar, riscul de infecție scade
- După un an: Riscul de accident vascular cerebral sau atac de cord este redus la jumătate
- După cinci ani: Riscul de a muri de cancer pulmonar se reduce la jumătate
- După zece ani: Riscul de cancer pulmonar corespunde riscului unui nefumător
- După 15 ani: Riscul de boli cardiovasculare corespunde riscului unui nefumător

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Informații privind LL „Consilierea medicului generalist privind riscurile pentru prevenirea bolilor cardiovasculare”

Cum îmi mențin sănătatea inimii?

Măsuri preventive adecvate pentru atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale

Consumul de alcool

Consumul de alcool trebuie redus cât mai mult posibil sau evitat complet. Cu cât consumul este mai ridicat, cu atât crește riscul de afectare a sistemului cardiovascular și de deces prematur .

Informații suplimentare pot fi găsite accesând acest cod QR, care redirecționează către adresa alkoholleitlinie.de/.

De asemenea, puteți găsi sprijin accesând: www.kenn-dein-limit.de

Efectuați testul personal de autoevaluare al consumului de alcool:

1. Cât de des consumați alcool?
- ☐ Niciodată (0 puncte)
- ☐ Aproximativ o dată pe lună (1 punct)
- ☐ de 2–4 ori pe lună (2 puncte)
- ☐ de 2–3 ori pe săptămână (3 puncte)
- ☐ de patru sau mai multe ori pe săptămână (4 puncte)

2. Dacă consumați băuturi alcoolice, câte pahare* beți de obicei pe zi?
- ☐ 1 sau 2 (0 puncte)
- ☐ 3 sau 4 (1 punct)
- ☐ 5 sau 6 (2 puncte)
- ☐ 7–9 (3 puncte)
- ☐ 10 sau mai multe (4 puncte)

3. Cât de des ați băut mai mult de 6 pahare* de băuturi alcoolice într-o singură zi?
- ☐ Niciodată (0 puncte)
- ☐ Mai puțin de 1 dată pe lună (1 punct)
- ☐ 1 dată pe lună (2 puncte)
- ☐ 1 dată pe săptămână (3 puncte)
- ☐ Zilnic sau aproape zilnic (4 puncte)

Evaluarea rezultatelor

Adunați punctele de la răspunsurile individuale. Dacă aveți un total de mai puțin de patru puncte, acest lucru indică un consum de alcool cu risc scăzut. Ar trebui să mențineți un nivel scăzut de consum, dar, de preferință, să întrerupeți consumul pe cât posibil. Chiar și cantități mici de alcool pot cauza în general mai mult rău decât bine. Dacă aveți mai mult de patru puncte, testul indică un consum riscant de alcool. Pentru clarificări, adresați-vă medicului dumneavoastră de familie.

Sfaturi pentru o dietă sănătoasă

Dieta dumneavoastră are un impact semnificativ asupra sănătății cardiovasculare. Evitați în special, zahărul, grăsimile nesănătoase din alimentele prăjite și de patiserie precum și excesul de sare. Aceste alimente sunt asociate cu boli cronice precum diabetul, obezitatea și bolile cardiovasculare.

Proaspete, predominant vegetale, variate și bogate în fibre

Optați în schimb pentru fructe și legume proaspete. Încercați ceva nou din când în când, concentrativă pe varietate și pe o selecție cât mai largă de alimente. Consumați produse din făină integrală, cum ar fi orezul, pastele și pâinea. Acestea conțin multe fibre, care, printre altele, au un efect pozitiv asupra sistemului cardiovascular. Alimentele de origine animală pot face parte dintr-o dietă sănătoasă – în cantități mici. Cu toate acestea, accentul ar trebui pus pe alimentele de origine vegetală (pe bază de plante), cum ar fi legumele, fructele și garniturile obișnuite (cartofi, orez, produse din

* un pahar de alcool corespunde la 0,33 litri de bere, 0,25 litri de vin/vin spumant, 0,02 litri de băuturi spirtoase

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Cum îmi mențin sănătatea inimii?

Măsuri preventive adecvate pentru atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale

cereale integrale). Un pumn mic de nuci ar trebui consumat zilnic și o porție de leguminoase, cum ar fi mazărea, lintea sau fasolea, cel puțin o dată pe săptămână. Uleiurile vegetale, cum ar fi uleiul de măsline sau de rapiță, conțin grăsimi sănătoase și vitamine. Pe lângă aroma lor deosebită, acestea oferă și substanțe nutritive importante.

Mai multe informații despre nutriție pot fi obținute pe site-ul Societății Germane de Nutriție: https://www.dge.de/

Sfaturi pentru promovarea activității fizice

Nu este niciodată prea târziu pentru a începe să faceți mișcare în mod regulat! Chiar și după un atac de cord sau în cazul insuficienței cardiace, exercițiile fizice au un efect benefic asupra sănătății. Acestea nu înlocuiesc medicamentația prescrisă în toate cazurile. Însă acestea reduc riscul de atac de cord și accident vascular cerebral.

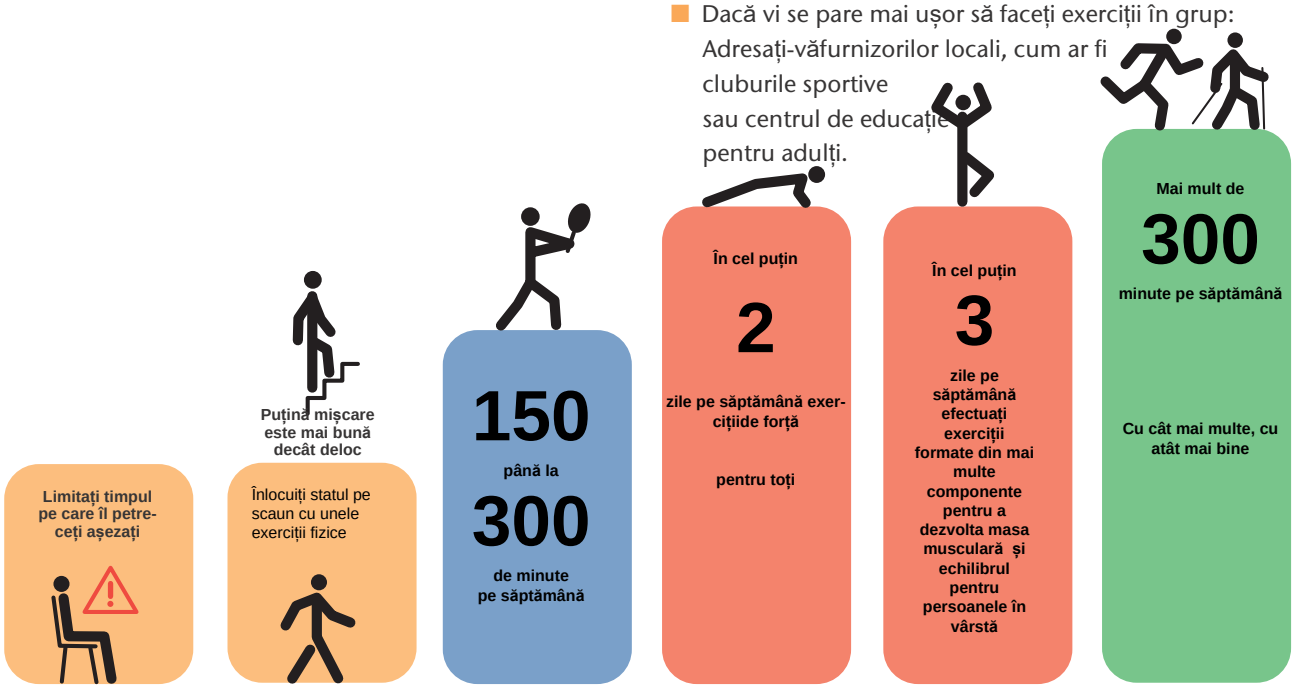
Efectele pozitive ale exercițiilor fizice

- Reducerea riscului de atac de cord, accident vascular cerebral, ocluzie vasculară și osteoporoză
- Mai puține infecții, boli canceroase, anxietate și depresie
- Scăderea nivelului de glicemie
- O mai bună calitate a vieții, mai multă bunăstare fizică și, posibil, o sexualitate îmbunătățită
- Mai multă mobilitate, activitate, reziliență și performanțăit

Trebuie acordată atenție următoarelor aspecte în timpul exercițiilor fizice

Organizația Mondială a Sănătății oferă următoarele sfaturi pentru o activitate fizică suficientă:

- Cel puțin 150–300 de minute pe săptămână de exerciții fizice de intensitate medie.
- În plus, antrenament de forță specific de cel puțin două ori pe săptămână.
- Adulții cu vârsta de peste 65 de ani ar trebui să efectueze și antrenamente de echilibru, pe lângă antrenamentele de forță.
- Dacă vi se pare mai ușor să faceți exerciții în grup: Adresați-văfurnizorilor locali, cum ar fi cluburile sportive sau centrul de educație pentru adulți.



Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Informații privind LL „Consilierea medicului generalist privind riscurile pentru prevenirea bolilor cardiovasculare”

Cum îmi mențin sănătatea inimii?

Măsuri preventive adecvate pentru atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale

Progresați în pași mici, cu răbdare și perseverență

Fie că este vorba despre dietă, exerciții fizice sau renunțarea la fumat: Schimbarea obiceiurilor necesită răbdare și perseverență. Fiți sceptici atunci când vine vorba despre leacuri miraculoase care promit rezultate rapide. În special în ceea ce privește greutatea și performanța fizică, este mai bine să vă concentrați pe schimbări mai mici pe care le puteți susține cu adevărat. Acestea ar trebui să poată fi puse în aplicare în mod plăcut pe o perioadă mai lungă de timp.

Schimbările stilului de viață pot fi asociate cu eșecuri și dezamăgiri. Dacă nu vă atingeți toate obiectivele deodată, reduceți-vă ambițiile pentru moment. Continuați însă să încercați. La urma urmei, o dietă sănătoasă, suficientă mișcare și renunțarea la fumat au un efect pozitiv demonstrabil și vizibil asupra sănătății cardiovasculare.

Informații suplimentare privind prevenirea bolilor cardiovasculare pot fi găsite pe:

https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-herz-und-gefaesse-tun.html

https://decade-herz.de

https://www.dgsp.de/seite/481842/1000-mehr!

Este medicația cu acid acetilsalicilic (AAS) utilă pentru prevenirea bolilor cardiovasculare?

Acidul acetilsalicilic (AAS) este cunoscut sub denumirea comercială de Aspirin ă (dar există multe alte preparate AAS care au același efect). Într-o doză mare, AAS acționează ca un analgezic. Într-o doză mică, între 75–100 mg, AAS are un efect anticoagulant. Tratamentul cu doze mici de AAS poate fi util dacă aveți un risc semnificativ crescut de atac de cord sau accident vascular cerebral. De asemenea, administrarea de AAS poate fi recomandată dacă aveți o îngustare a arterelor coronare. Același lucru este valabil și după un atac de cord, accident vascular cerebral sau boală ocluzivă arterială a membrelor.

Beneficiile și riscurile AAS

Există riscuri și efecte secundare asociate cu utilizarea medicamentului, astfel încât ambele trebuie cântărite.

Beneficii:

- **Reducerea riscului de atac de cord:** AAS reduce riscul de atac de cord cu aproximativ o zecime.
- **Protecție împotriva accidentelor vasculare cerebrale:** AAS reduce riscul de accident vascular cerebral.

Riscuri și efecte secundare (selecție):

- **Risc crescut de sângerare:** AAS poate duce la sângerări interne, în special în tractul gastrointestinal. Sângerările nazale și sângerarea gingiilor sunt, de asemenea, frecvente.
- **Reacții alergice:** În cazuri rare, AAS poate declanșa reacții alergice
- **Efecte secundare în cazul anumitor afecțiuni preexistente:** Persoanele cu disfuncții hepatice sau renale sau cu antecedente de ulcer gastric trebuie să ia AAS numai sub supraveghere medicală.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

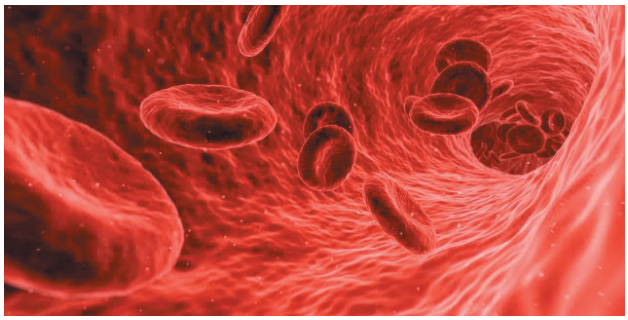
Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Informații privind LL „Consilierea medicului generalist privind riscurile pentru prevenirea bolilor cardiovasculare”

Cum îmi mențin sănătatea inimii?

Măsuri preventive adecvate pentru atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale



În ce situații beneficiile AAS prevalează asupra riscurilor?

Acest lucru depinde de riscul dumneavoastră individual de boli cardiovasculare:

- **Risc ridicat de atac de cord și accident vascular cerebral:** Dacă riscul de a suferi un atac de cord sau un accident vascular cerebral în următorii zece ani este mai mare de 20 %, beneficiile AAS depășesc, în general, riscurile
- **Risc scăzut până la moderat de atac de cord și accident vascular cerebral:** Dacă riscul de a suferi un atac de cord sau un accident vascular cerebral în următorii zece ani este mai mic de 10 %, nu trebuie să luați AAS. Beneficiile sunt în general mai mici decât riscurile.

- De asemenea, în cazul persoanelor în vârstă (peste 70 de ani), dezavantajele sunt mai semnificative decât avantajele dacă nu există alte boli vasculare.
  Este necesar să decidem împreună dacă doriți un tratament cu AAS.

Administrarea corectă de AAS

- **Dozaj:**
  Efectul anticoagulant al AAS apare la o doză zilnică de 75–100 mg.
- **Interval de timp:**
  Dacă este posibil, luați întotdeauna AAS în același moment al zilei.
- **Intervenții chirurgicale:**
  Informați medicul chirurg sau medicul stomatolog că luați AAS cu cel puțin o săptămână înainte de o procedură planificată.
- **Interacțiuni:**
  AAS poate influența efectul altor medicamente. Informați farmacistul sau medicul dumneavoastră de familie dacă cumpărați medicamente fără prescripție medicală (cum ar fi AAS sau alte medicamente). Medicul dumneavoastră sau farmacistul sunt cei mai în măsură să evalueze dacă pot apărea interacțiuni relevante între AAS și alte medicamente.

Când nu ar trebui să fie administrat AAS? (selecție de motive)

- În cazul tulburărilor cunoscute de coagulare a sângelui.
- În caz de intoleranță la ASS.
- În cazul consumului regulat ridicat de alcool.

Contactați medicul de familie dacă aveți următoarele probleme:

- **După operații:**
  Sângerări abundente.
- **Scaun negru:**
  Semne de sângerare gastrică.
- **Simptome bruște:**
  Dureri severe de gât sau dureri de cap, tulburări acute de vedere, paralizii.
- **Reacții alergice:**
  Simptome cutanate, constricția căilor respiratorii, diaree

În caz de urgență, apelați serviciul medical de urgență la 112.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Informații privind LL „Consilierea medicului generalist privind riscurile pentru prevenirea bolilor cardiovasculare”

Cum îmi mențin sănătatea inimii?

Măsuri preventive adecvate pentru atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale

Statine

Ce sunt statinele?

Statinele pot ajuta la protejarea vaselor de sânge. Acestea sunt adesea prescrise pentru a reduce riscul de atac de cord și accident vascular cerebral. Statinele influențează, de asemenea, nivelul colesterolului din sânge.

HDL este denumit colesterol "bun". O valoare ridicată protejează împotriva atacurilor de cord.

Colesterolul care nu este HDL este deosebit de nociv.

Beneficiile statinelor

Studiile au arătat că statinele pot reduce riscul de atac de cord și accident vascular cerebral. Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele cu risc ridicat de atac de cord sau accident vascular cerebral.

Când este recomandat să luați statine?

Acest lucru depinde de riscul personal de infarct miocardic și accident vascular cerebral. Vă putem consilia cu privire la riscul cardiovascular personal. În acest sens, cântărim împreună avantajele și dezavantajele statinelor.

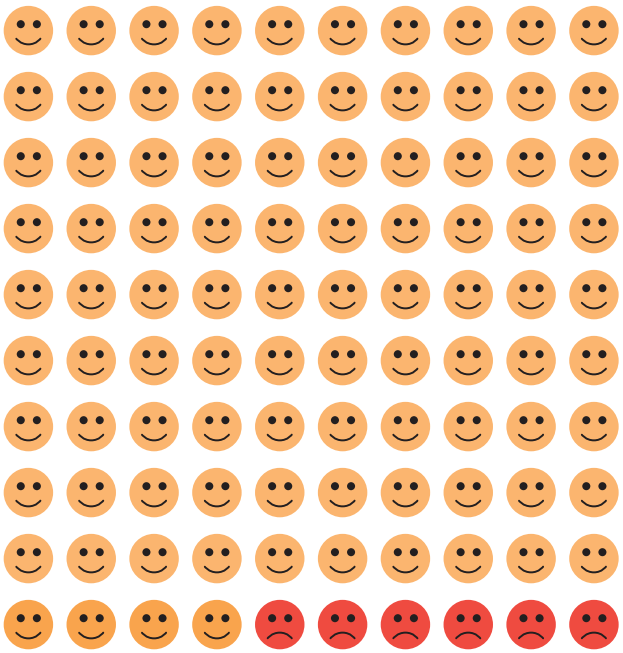
Iată două exemple:

Exemplul 1: Dl Bauer, 56 de ani

Dl Bauer are un nivel ridicat al colesterolului total. Colesterolul HDL este scăzut. De asemenea, dl Bauer are hipertensiune arterială, fumează mult, iar tatăl său a suferit un atac de cord la o vârstă timpurie. El însuși nu a avut niciodată un atac de cord sau un accident vascular cerebral. Riscul său este crescut datorită vârstei și a factorilor de risc. Acesta este de douăzeci și șase din o sută (= 26 %). În cazul său, statinele ar putea fi utile pentru reducerea riscului de atac de cord și accident vascular cerebral.

Exemplul 2: Doamna Can, 63 de ani

Doamna Can are un colesterol total ridicat și, de asemenea, un HDL scăzut. Face exerciții în mod regulat, nu fumează și are o dietă sănătoasă. Hipertensiunea arterială sau factorii de risc familiali nu sunt prezenți. În cazul ei, administrarea de statine nu este probabil necesară, deoarece riscul ei de infarct și accident vascular cerebral este scăzut . Riscul ei este de șase la o sută (= 6 %).



Asigurarea de sănătate legală acoperă costurile dacă riscul de infarct și accident vascular cerebral este mai mare de 10 la sută (= 10 %).

Costurile sunt, de asemenea, acoperite de asigurarea legală de sănătate în cazul în care sunt prezente anumite boli asociate cu un risc crescut. Printre aceste boli se numără diabetul zaharat de tip 1 în asociere cu afectarea rinichilor, o tulburare familială lipometabolică, infecția cu HIV, boli psihice precum psihoza și anumite boli inflamatorii precum lupusul eritematos. Medicul dumneavoastră vă poate informa dacă aveți oricare dintre aceste boli.

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLQ-Leitungsteam der DEGAM

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

Informații privind LL „Consilierea medicului generalist privind riscurile pentru prevenirea bolilor cardiovasculare”

Cum îmi mențin sănătatea inimii?

Măsuri preventive adecvate pentru atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale I

Posibile efecte secundare ale statinelor

Ca orice medicament, statinele pot avea și efecte secundare. Acestea includ, printre altele:

- Probleme gastrointestinale, cum ar fi greața și vărsăturile
- Disfuncție hepatică (foarte rar)
- Dureri musculare
- Erupții cutanate și mâncărimi
- Interacțiuni cu alte medicamente

Este important să recunoașteți și să discutați efectele secundare într-un stadiu incipient. Terapia poate fi apoi adaptată.

Ce altceva puteți face

Pe lângă administrarea de medicamente, există și alte măsuri pe care le puteți lua pentru a vă menține inima sănătoasă:

- **Exerciții fizice:**
  Exercițiile fizice regulate întăresc sistemul cardiovascular.
- **Alimentație sănătoasă:**
  O dietă echilibrată ajută la reducerea riscului cardiovascular.
- **Renunțați la fumat:**
  Nefumătorii au un risc semnificativ mai scăzut

Hipertensiunea arterială sau nivelul ridicat de zahăr din sânge (diabet zaharat) sunt, de asemenea, factori de risc pentru infarct miocardic și accident vascular cerebral.

Rezumat:

Nu toate persoanele cu niveluri ridicate de colesterol trebuie să ia statine. Se recomandă urgent administrarea acestora atunci când:

- ați avut deja un atac de cord sau un accident vascular cerebral,
- eaveți un stent la inimă sau în picioare,
- aveți un risc ridicat din cauza fumatului, diabetului sau hipertensiunii arteriale,
- suferiți de o tulburare ereditară a metabolismului lipidelor din sânge.

Am fi bucuroși să discutăm cu dvs. la cabinetul nostru de medicină generală: Cât de ridicat este riscul dumneavoastră? Și cât de eficient pot ajuta statinele?

Informații suplimentare privind prevenirea atacurilor de cord și a accidentelor vasculare cerebrale pot fi găsite pe:

https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-fuer-herz-und-gefaesse-tun.html

https://decade-herz.de

Aceste informații se adresează persoanelor care primesc sfaturi privind prevenirea bolilor cardiovasculare de la medicul de familie. Acesta a fost creat în legătură cu ghidul S3 „GP risk counselling for cardiovascular prevention (versiunea 2)”.
Membrii panelului de pacienți al ghidului / autorii ghidului / membrii grupului de elaborare a ghidului au fost implicați în pregătirea informațiilor:
Informații suplimentare, toate documentele referitoare la ghid și informații privind gestionarea conflictelor de interese pot fi găsite la https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/053-024
Proiectul care stă la baza acestei publicații a fost finanțat de Comitetul pentru inovare al Comitetului federal comun sub codul de finanțare 01VSF22012.

Sie wird überreicht durch:

Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

© DEGAM 2025

DEGAM