

# Kalendář prevence pro muže a pro ženy

Prevence nádorových i závažných nenádorových onemocnění je v našem životě velice důležitá. Nádory i nemoci, mezi něž patří vysoký tlak, cukrovka a další, mohou probíhat dlouho bez jakýchkoliv příznaků. Podcenění prevence může zbytečně vést k předčasným úmrtím, těžkým chorobám, zdravotním komplikacím.

**Prevence se vyplatí.**

## Hrazené pravidelné preventivní prohlídky

Celkové preventivní prohlídky každé dva roky u praktického lékaře /od 18 let/

### Náplň prohlídky:

- celkové vyšetření lékařem včetně osobní a rodinné anamnézy
- kontroly očkování
- fyzikální vyšetření lékařem
- měření tlaku
- pohmat štítnice
- poslech srdce a plic
- kontrola stavu žil a tepen na dolních končetinách
- orientační vyšetření sluchu a zraku
  - onkologická prevence
  - vyšetření kůže
- při hrozícím riziku vyšetření konečníku (per rektum)
- u mužů při pozitivní rodinné anamnéze nebo při přítomnosti jiných rizikových faktorů klinické vyšetření varlat

### Další vyšetření:

- vyšetření moči ve 2leté periodě
- glykémie (cukr v krvi) ve věku 18, 40, 50 ve 2leté periodě
- vyšetření cholesterolu a dalších tuků v krvi
- EKG ve 2leté periodě
- test na skryté krvácení do stolice – 1x ročně pro osoby ve věku 50–54 let, 1x za 2 roky pro osoby od 55 let



**Mamografie** | Foto: archiv MOÚ

Dospělí i děti mají velkou část preventivních prohlídek hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Každý z nás by měl znát jejich rozsah a zaznamenávat si přehledně účast na prohlídkách. Některá vyšetření hrazena nejsou. Předkládáme Vám návrh, jak se do prevence můžete zapojit jako samoplátce.

**Výčet preventivních vyšetření je pro dospělé osoby.**



**Preventivní vyšetření u lékaře** | Foto: archiv MOÚ

### Stomatologické kontroly

1x ročně

### Vyšetření chrupu, sliznic a dutiny ústní

1x ročně

**Preventivní (screeningová) vyšetření tlustého střeva** na základě doporučení praktického lékaře

### Kolonoskopické vyšetření

prevence zhoubných nádorů tlustého střeva a konečníku pomocí kolonoskopu, 1x ročně od 50 let.

### Preventivní prohlídky pro ženy

#### Gynekologické kontroly

každoročně od 15 let

- Komplexní gynekologické vyšetření včetně stěru z děložního čípku pro cytologické a jiná vyšetření. Při nejasném nálezu doplnění vaginálního ultrazvuku (vnitřní vyšetření pochvou).
- Nácvik samovyšetření prsů, klinické vyšetření prsů v případě pozitivního rizika rodinné anamnézy nebo jiných rizik.

#### Preventivní screeningová vyšetření prsou

ve 2leté periodě od 45 let

- mamografie

**Pokud byl v rodině opakovaný výskyt nádorů v mladším věku, požádejte vašeho lékaře o doporučení na genetickou konzultaci. U osob, u kterých je zvýšené riziko vzniku onemocnění, se doporučuje začít s cílenou prevencí dané diagnózy o 10 let dříve, než se vyskytnul u přímého příbuzného.**



Kolonoskopie | Foto: archiv MOÚ

## Nehrazená, ale možná další preventivní vyšetření

### Pro muže:

#### Preventivní kontrola prostaty

Není součástí hrazených preventivních kontrol, je však vhodné ji provádět od 50 let nebo dříve v případě, že se v rodině vyskytly nádory prostaty nebo jsou určité subjektivní potíže (porucha močení, časté nucení aj.). Prevence se provádí pomocí vyšetření **nádorového markeru PSA** v krvi, který může zvýšením hladiny signalizovat zvětšení prostaty nebo nádor prostaty. Odběr a vyšetření může zajistit praktický lékař.

Cena cca 420 Kč (včetně volného PSA)

#### Ultrazvuk prostaty

Vyšetření je vhodné 1x ročně.

Cena cca 540 Kč

#### Ultrazvuk varlat

Vhodný provádět každoročně již od mladého věku, především pokud se nádor varlat vyskytl v rodině. Samovyšetřování varlat by měl provádět každý muž pravidelně.

Cena cca 450 Kč



Endosonografické vyšetření slinivky břišní | Foto: archiv MOÚ

### Další doporučení:

- Doporučujeme pravidelné samovyšetřování prsou a štítnice, jakoukoliv změnu hlásit lékaři.
- Doporučujeme koloskopii v případě bolestí břicha nejasné příčiny, poruch vyprazdňování, které dříve nebyly, jako jsou průjmy, zácpa, velké únavy a chudokrevnost a samozřejmě zjištění krve ve stolici.
- Nezapomínejte na pravidelná oční vyšetření.
- Nezapomínejte na pravidelnou prohlídku kůže, každé větší znamínko by měl raději prohlédnout lékař. Pozor na znamínka nad 0,5 cm, nepravidelné nebo syté barvy nepravidelných okrajů.



Placená preventivní prohlídka v MOÚ | Foto: archiv MOÚ

### Pro ženy:

#### Ultrazvuk prsou

U mladých žen pod 45 let nejlépe 1x ročně. Možné začít kdykoliv. Ultrazvuk se doporučuje také u žen starších 45 let, které mají zájem o častější kontroly prsou. U opakovaného výskytu nádorů prsu nebo vaječníků v rodině je vhodná genetická konzultace.

Cena cca 800 Kč

### Pro všechny:

#### Ultrazvuk břišních orgánů

Vhodný pravidelně v 1–2letých intervalech od jakéhokoliv věku. Může přispět k časnému nálezu nádorů ledvin, nadledvin, jater, žlučníku a žlučových cest, slinivky.

Cena cca 1100 Kč

#### Kolonoskopie

Ne vždy se vyplatí začít až v 50 letech. Pokud je v rodině výskyt nádorů tlustého střeva u příbuzných prvního stupně (sourozenci, rodiče, děti), vždy je vhodné začít s preventivní koloskopií minimálně 10 let před nejčasnějším výskytem onemocnění v rodině.

Cena cca 2400 Kč

#### Ultrazvuk štítnice

Obzvláště pokud byl nádor štítnice u příbuzných prvního stupně, je vhodné začít s prevencí o 10 let dříve, než se onemocnění projevilo.

Cena cca 450 Kč

#### Ultrazvuk močového měchýře

Zvláště pokud jste kuřák, nebo se nádory vyskytly u vašich příbuzných.

Cena cca 450 Kč

#### Rentgen plic

Pokud jste kuřák, nebo se nádory plic vyskytly u vašich příbuzných. Avšak jedná se o vyšetření s malou citlivostí a zatěžuje organismus dávkou ionizujícího záření.

Cena cca 330 Kč

#### Endosonografie slinivky břišní

Ultrazukové vyšetření slinivky břišní přes žaludeční stěnu přístrojem zavedeným ústy do jícnu a žaludku.

Cena cca 4300 Kč