

Doporučení k prevenci a k péči o vlastní zdraví Na co máme nárok a co dělat, abychom zůstali co nejdéle zdraví

Preventivní prohlídky plně hrazené pojišťovnou

Součástí péče o vlastní zdraví je prevence. I když se cítíte zdraví, neměli byste zapomínat na preventivní prohlídky, které mohou odhalit závažná onemocnění ve stadiu, kdy jsou léčitelná.

Máte nárok na

- **všeobecnou preventivní prohlídku** u praktického lékaře – 1x za dva roky (děti do 3 let u praktického lékaře pro děti a dorost častěji, od 3 let pak rovněž ve 2letých intervalech)
- **gynekologickou preventivní prohlídku** – každoročně od 15 let
- **stomatologickou prohlídku** – 2x ročně (1 preventivní prohlídka podle vyhlášky + 1 tzv. pravidelná prohlídka)

Na preventivní prohlídky navazují tzv. screeningové programy, které mají odhalit výskyt onkologických onemocnění v raném stadiu, kdy lidé ještě nemají žádné příznaky či potíže.

V ČR existují tři organizované programy screeningu zhoubných nádorů:

- **screening nádorů prsu** prostřednictvím mamografie na akreditovaných pracovištích – od 45 let 1x za dva roky
- **screening nádorů tlustého střeva a konečníku** prostřednictvím testu na okultní krvácení do stolice od 50 do 55 let 1x ročně; od 55 let 1x za dva roky tento test nebo screeningová kolonoskopie na akreditovaných pracovištích 1x za 10 let
- **screening nádorů děložního hrdla** prostřednictvím cytologického vyšetření stěru z děložního čípku na akreditovaných pracovištích - od 15 let 1x ročně

Obsah preventivní prohlídky

V 18 letech, resp. nejpozději při dovršení 19 let se musí každý zaregistrovat u praktického lékaře pro dospělé. VZP plně hradí **preventivní prohlídku u praktického lékaře jednou za 2 roky** (po uplynutí 23 měsíců). Měl by ji absolvovat každý člověk, i když nemá vůbec žádné zdravotní problémy. Nezapomeňte se na preventivní prohlídku **předem objednat**, aby vám lékař mohl případně dát žádanku k odběru krve nebo pro další stanovená vyšetření. Přinést budete muset vzorek moči.

Preventivní prohlídka je celkovým vyšetřením a její součástí je vždy **doplnění pacientovy anamnézy**. U rodinné anamnézy je zvláštní důraz kladen na výskyt kardiovaskulárních, plicních a nádorových onemocnění, poruchy metabolismu tuků, hypertenze či diabetu.

Lékař vám provede **kompletní fyzikální vyšetření** (poklepem a poslechem vyšetří srdce a plíce, pohmatem štítnou žlázu, zkontroluje stav žil a tepen na dolních končetinách atd.), změří krevní tlak a zjistí index tělesné hmotnosti (BMI). Má také orientačně vyšetřit zrak a sluch a zkontrolovat





očkování, mj. proti tetanu. Vždy je součástí preventivní prohlídky vyšetření moči diagnostickým papírkem.

Součástí prohlídky je v rámci onkologické prevence **zhodnocení rizik** z hlediska rodinné, pracovní i osobní anamnézy. Dále se dělá vyšetření kůže, u zjištěného podezření na riziko také vyšetření per rectum (konečníkem). U mužů se při pozitivní rodinné anamnéze provádí klinické vyšetření varlat. Ženám od 25 let, které mají v rodině výskyt zhoubného nádoru prsu nebo mají jiné rizikové faktory, má lékař provést klinické vyšetření prsů a poučit je o samovyšetřování.

Součástí preventivní prohlídky je též **kontrola a zhodnocení výsledků předepsaných preventivních vyšetření** (resp. jejich zajištění, pokud nebyly v předepsaných termínech provedeny). Jedná se zejména o vyšetření EKG, laboratorní vyšetření koncentrace cholesterolu a triacylglycerolů v krvi a laboratorní vyšetření glykémie. Věk, kdy se pacientovi která vyšetření provádějí, najdete v našem harmonogramu péče pro jednotlivé věkové skupiny.

Praktický lékař se stará i o **screeningová vyšetření** pro prevenci rakoviny. Ženám má předat doporučení k provedení mamografie (od 45 let 1x za 2 roky) a ženám i mužům má zajistit screening karcinomu tlustého střeva a konečníku (stanovení okultního krvácení ve stolici speciálním testem 1x za rok od 50 let, následně od 55 let 1x za 2 roky, nebo screeningová kolonoskopie jednou za 10 let). Tatáž vyšetření ale může ženám provést, resp. dát jim na ně doporučení i gynekolog, a proto je praktický lékař nezajišťuje, pokud má k dispozici výsledky.

Více informací najdete na www.vzp.cz nebo na stránkách své zdravotní pojišťovny.



Harmonogram preventivních prohlídek pro dospělé**Muži**** takto označená vyšetření jsou součástí preventivní prohlídky*

každé dva roky	preventivní prohlídka u praktického lékaře
dvakrát ročně	stomatologické vyšetření
každé dva roky	orientační chemické vyšetření moči*
v 18, 30, 40, 50 a 60 letech	vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi*
v 18 a 30 letech, od 40 let každé dva roky	kontrola glykémie (hladiny cukru v krvi)*
od 40 let každé čtyři roky	vyšetření EKG*
od 50 do 55 let jednou za rok, od 55 let jednou za 2 roky	test okultního krvácení ve stolici – TOKS
od 55 let každých deset let	endoskopické vyšetření střev (jako druhá varianta k TOKS)
od 50 let každé čtyři roky	vyšetření funkce ledvin (u pacientů trpících diabetem, hypertenzí nebo kardiovaskulárními komplikacemi)

Ženy** takto označená vyšetření jsou součástí preventivní prohlídky*

každé dva roky	preventivní prohlídka u praktického lékaře
dvakrát ročně	stomatologické vyšetření
každé dva roky	orientační chemické vyšetření moči*
jedenkrát ročně	preventivní gynekologická prohlídka
v 18, 30, 40, 50 a 60 letech	vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi*
v 18 a 30 letech, od 40 let každé dva roky	kontrola glykémie (hladiny cukru v krvi)*
od 25 let	klinické vyšetření prsů* (při pozitivní rodinné anamnéze nebo při jiných rizikových faktorech)
od 40 let každé čtyři roky	vyšetření EKG*
od 45 let každé dva roky	mamografické vyšetření
od 50 do 55 let jednou za rok, od 55 let jednou za 2 roky	test okultního krvácení ve stolici – TOKS
od 55 let každých deset let	endoskopické vyšetření střev (jako druhá varianta k TOKS)
od 50 let každé čtyři roky	vyšetření funkce ledvin (u pacientek trpících diabetem, hypertenzí nebo kardiovaskulárními komplikacemi)

Primární prevence = souhrn postupů a opatření na podporu zdraví

Zdravý životní styl

- Primární prevence je souhrn postupů a opatření na podporu zdraví, pro předcházení nejzávažnějších nemocí, nejčastějších příčin invalidity a úmrtnosti.
- Nejedná se o jednorázové záležitosti, jedná se o systematický přístup, způsob života, životní filosofii. Zahrnuje zejména zdravou výživu, pohybovou aktivitu a péči o duševní rovnováhu.

Výživa

- Zdravý životní styl zahrnuje zdravou výživu, která by měla být pestrá svým složením a redukována v kalorickém příjmu, s omezením podílu živočišných tuků, červeného masa, s obsahem ryb a se zvýšeným obsahem obilné vlákniny, olivového oleje, listové zeleniny (středomořská dieta). Spotřeba alkoholu by měla být redukována.
Neexistují podklady pro doporučení každodenní konzumace alkoholu.

Kouření

- Kuřáctví zvyšuje jednoznačně riziko jak kardiopulmonálních, tak nádorových onemocnění a je třeba ho jednoznačně odmítnout.
- Tabák zabíjí až polovinu svých uživatelů – téměř 6 milionů lidí ročně. Více než 600 000 úmrtí je záležitostí nekuřáků vystavených pasivnímu kouření.
- Již po roce bez kouření klesá riziko kardiovaskulárních onemocnění na polovinu, riziko iktu se vrací na úroveň nekuřáků po 5–15 letech, riziko rakoviny plic klesá na polovinu rizika u kuřáků po 10 letech nekuření; zároveň klesá riziko rakoviny úst, hrdla, jícnu, močového měchýře, dělohy a slinivky.

Pohybová aktivita

- Přiměřená pohybová aktivita je zdá se nejvýznamnější součástí primární prevence.
- Doporučení WHO pro dospělé: 3 hodiny týdně nebo 30 min fyzické námahy denně
- Děti: 1 hodina denně

Vyvážený poměr práce a odpočinku, stresu a relaxace

- Péče o duševní rovnováhu je velmi důležitá, ale často nejsložitější. Optimalizaci poměru mezi prací a odpočinkem, stresem a relaxací musí každý zvládnout sám.
- Pracovní prostředí a škola představují významnou zátěž. Naopak, správnými režimovými opatřeními pracoviště či školy může být tento faktor výrazně pozitivně ovlivněn.

Uvědomělá prevence onemocnění a úrazů, omezování rizik

- Do prevence patří i uvědomělá prevence onemocnění a úrazů, omezování rizik a dodržování zásad bezpečí při práci, cestování, při sportu – nezdravé riskování.