



## **KALENDÁŘ PREVENCE PRO MUŽE**

Prevence nádorových i závažných nenádorových onemocnění je v našem životě velice důležitá. Nádory i nemoci jako vysoký tlak, cukrovka i jiné, mohou probíhat dlouho bez jakýchkoliv příznaků. Podcenění prevence může zbytečně skončit předčasným úmrtím, těžkou chorobou i jejími komplikacemi. **PREVENCE SE VYPLATÍ.**

Muži mají velkou část preventivních prohlídek hrazenou pojišťovnou. Je potřeba znát jejich rozsah a zaznamenávat si přehledně účast na prohlídkách.

Některá vyšetření hrazena nejsou a my vám předkládáme návrh, jaká by bylo možné do prevence zahrnout jako samoplátce.

### **HRAZENÉ PRAVIDELNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY**

#### **CELKOVÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**

Od 18 let po dvou letech

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 riziku vyšetření konečníku (per rektum), u mužů při pozitivní rodinné anamnéze nebo při přítomnosti jiných rizikových faktorů klinické vyšetření varlat.

Další vyšetření:

- vyšetření moče po 2 letech,
- glykémie (cukr v krvi) po dovršení věku 18, 40, 50 a dále po dvou letech,
- cholesterol a další tuky v krvi v 18, 30, 40, 50 a 60 letech,
- EKG od 40 let po 4 letech,
- test na okultní krvácení ve stolici od 50 let 1x ročně, od 55 let 1x za 2 roky nebo 1x za 10 let vyšetření tlustého střeva (kolonoskopie).

## **STOMATOLOGICKÉ KONTROLY**

1x ročně

vyšetření chrupu, sliznic a dutiny ústní

## **PREVENTIVNÍ (SCREENINGOVÁ) VYŠETŘENÍ TLUSTÉHO STŘEVA – doporučuje praktický lékař**

Stanovení okultního krvácení ve stolici od 50 let 1x ročně, od 55 let 1x za 2 roky nebo 1x za 10 let efektivnější varianta - vyšetření tlustého střeva ohebným přístrojem (kolonoskopie).

POKUD BYL V RODINĚ OPAKOVANÝ VÝSKYT NÁDORŮ V MLADŠÍM VĚKU, POŽÁDEJTE VAŠEHO LÉKAŘE O DOPORUČENÍ NA GENETICKOU KONZULTACI.

## **NEHRAZENÁ, ALE MOŽNÁ DALŠÍ PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ**

(Ceny mohou být různé v různých zařízeních)

**PREVENTIVNÍ KONTROLY PROSTATY** – není součástí hrazených preventivních kontrol, jsou však určitě vhodné od 50 let nebo dříve, pokud se v rodině vyskytly nádory prostaty, nebo jsou určité subjektivní potíže (porucha močení, časté nucení aj.).

Prevence je možná 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 asi 420 Kč (včetně volného PSA).

**ULTRAZVUK PROSTATY** – vyšetření je vhodné jednou ročně. Cena asi 540 Kč.

Podrobnější vyšetření je prováděno urologem, včetně vyšetření per rektum (konečníkem). Cena dle pracoviště asi 1000 Kč.

**ULTRAZVUK BŘÍŠNÍCH ORGÁNŮ** – vhodný pravidelně v 1-2 letých intervalech od jakéhokoliv věku. Může přispět k časnému nálezu nádorů ledvin, nadledvin, jater, žlučníku a žlučových cest, slinivky. Cena asi 1100 Kč.

**ULTRAZVUK VARLAT** – vhodný každoročně již od mladého věku, obzvláště pokud se nádor varlat vyskytl v rodině. Samovyšetřování varlat by měl provádět každý muž pravidelně. Cena asi 450 Kč.

**KOLONOSKOPIE** – ne vždy stačí začít až v 55 letech!

Pokud máte v rodině výskyt nádorů tlustého střeva u příbuzných prvního stupně (sourozenci, rodiče, děti), vždy je vhodné začít s kolonoskopií minimálně deset let před nejčasnějším výskytem onemocnění v rodině. U opakovaného výskytu navštivte genetické pracoviště.

Jedná se o velice efektivní preventivní vyšetření, které vám může zachránit život.

Cena asi 2200 Kč.

**ULTRAZVUK ŠTÍTNICE** – obzvláště pokud byl nádor štítnice u příbuzných prvního stupně, je vhodné začít s prevencí o deset let dříve, než se onemocnění objevilo.

Cena asi 450 Kč.

**ULTRAZVUK MOČOVÉHO MĚCHÝŘE** – zvláště pokud jste kuřák, nebo se nádory vyskytly u vašich příbuzných. Cena asi 450 Kč.

**RENTGEN PLIC** – pokud jste kuřák, nebo se nádory plic vyskytly u vašich příbuzných. Nicméně jedná se o vyšetření s malou citlivostí a zatěžuje organismus dávkou ionizujícího záření. Cena asi 330 Kč.

### **DALŠÍ DOPORUČENÍ**

Doporučujeme pravidelné samovyšetřování varlat a štítnice a jakékoliv změny hlásit lékaři.

Doporučujeme kolonoskopii v případě bolestí břicha nejasné příčiny, poruch vyprazdňování, které dříve nebyly, jako průjmy, nebo zácpa, u velké únavy a chudokrevnosti a samozřejmě u zjištěné krvi 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.

### **SNÍŽENÍ RIZIKA ONEMOCNĚNÍ – PRIMÁRNÍ PREVENCE**

- Nekuřte!
- Jezte zdravě, omezte uzeniny, tučná jídla, zvyšte konzumaci ovoce a zeleniny alespoň na 5 dávek denně!
- Omezte pití alkoholu (max. na 1-2 dcl vína, 2 malá piva nebo 1 „panák“ destilátu)!
- Opalujte se jen mírně, s použitím krémů s ochranným UV faktorem, nepoužívejte solária!
- Cvičte pravidelně alespoň 30 minut denně, udržujte si správnou váhu!
- Omezte stres a snažte se o dostatečný spánek!
- Praktikujte bezpečný sex!
- Pokud pracujete v rizikovém prostředí, chraňte se před škodlivými látkami!

# ZÁZNAMY PREVENTIVNÍCH KONTROL

## PRAKTICKÝ LÉKAŘ po dvou letech

ROK	DATUM	POZNÁMKY A DOPORUČENÍ

## KONTROLY PROSTATY po roce

ROK	DATUM	POZNÁMKY A DOPORUČENÍ


### **STOMATOLOGICKÉ KONTROLY po roce**

ROK	DATUM	POZNÁMKY A DOPORUČENÍ

### **KOLOSKOPIE od 55 nebo jinak dle rizika a nálezu**

ROK	DATUM	POZNÁMKY A DOPORUČENÍ



**BUĎTE DŮSLEDNÍ.**

**DODRŽUJTE DOPORUČENÉ INTERVALY KONTROL.**

**DOMLUVTE SE NA ÚPRAVÁCH PREVENCE TAK,  
ABY VYHOVOVALA VAŠIM RIZIKŮM A OBAVÁM.**

**MNOHÁ VYŠETŘENÍ SI MŮŽETE SÁM HRADIT.**

**NERISKUJTE SVŮJ ŽIVOT.**