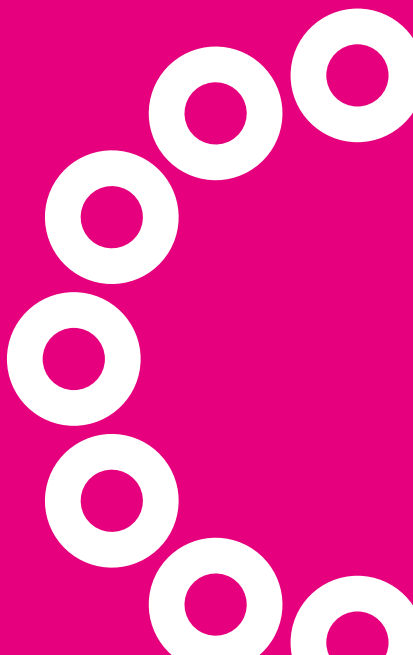


Kalendář prevence pro ženy



Hrazené pravidelné preventivní prohlídky pro ženy

Celkové preventivní prohlídky u praktického lékaře pro dospělé

Každé dva roky od 18 let věku.

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, prsů, při riziku vyšetření konečníku (per rektum).

Další vyšetření, která jsou součástí preventivní prohlídky:

- vyšetření moči po 2 letech,
- glykémie (cukr v krvi) v 18, 40 letech, od 50 let po 2 letech,
- cholesterol a další tuky v krvi po 2 letech,
- EKG v 18, 30, 40, 50 a 60 letech od 40 let po 4 letech,
- od 45 do 61 let po 4 letech oční vyšetření,
- test na okultní krvácení ve stolici – od 50 let 1x ročně, od 55 let 1x za 2 roky, nebo od 50 let 1x za 10 let vyšetření tlustého střeva (kolonoskopie).

Preventivní prohlídky, jejich frekvence i obsah, se řídí ustanoveními Vyhlášky č. 70/2012 Sb., o preventivních prohlídkách.

Všechny preventivní prohlídky jsou plně hrazeny zdravotní pojišťovnou.

Vyšetření u zubního lékaře

1x ročně preventivní prohlídka a 1x ročně pravidelná prohlídka – vyšetření chrupu, sliznic a dutiny ústní.

Preventivní gynekologické prohlídky

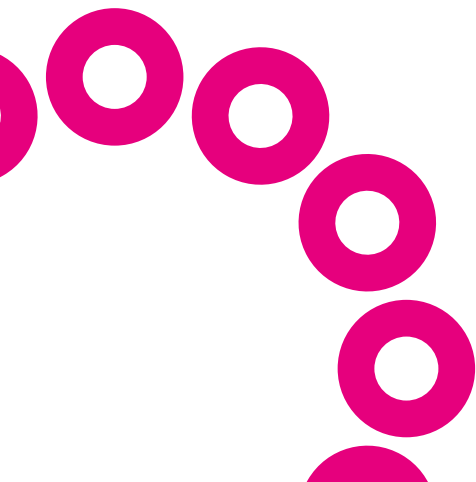
1x za rok od 15 let věku.

Kompletní gynekologické vyšetření včetně stěru z děložního čípku pro cytologické a jiná vyšetření. Při nejasném nálezů doplnění vaginálním ultrazvukem. Návčik samovyšetření prsů, klinické vyšetření prsů.

Screeningová vyšetření pro ženy

1. **Mamografický screening** pro ženy od 45 let 1x za 2 roky.
2. **Screening karcinomu tlustého střeva a konečníku** – ve věku 50–55 let test na okultní krvácení do stolice 1x ročně, od 55 let test na okultní krvácení do stolice 1x za 2 roky, od 50 let možnost preventivní kolonoskopie 1x za 10 let.
3. **Screeningový program časného záchytu karcinomu plic** – pro kuřáky ve věku 55–74 let, kteří kouří nebo kouřili po dobu 20 let denně 1 krabičku cigaret. Vyšetření pneumologem a Low Dose CT.
4. **Screening rakoviny děložního čípku** – pro ženy od 18 let 1x ročně, cytologické vyšetření při gynekologické prohlídce.

Podrobnosti o screeningových vyšetřeních najdete na www.mou.cz.



Screening prsu

Jsem žena a je mi více než 45 let.

1

Objednejte se na Oddělení radiologie MOÚ ke screeningové mamografii na ☎ +420 844 844 885 nebo na ☎ +420 543 136 010.



Vyšetření prokázala

A

Výsledek mamografie je negativní.



Opakovaný mamografický screening po 2 letech.

B

Výsledek mamografie je pozitivní.



Pacientka je odeslána k dalšímu došetření.

Screening tlustého střeva

Je mi více než 50 let.

1

Mám od svého praktického lékaře nebo gynekologa provedený test na okultní krvácení do stolice (TOKS) s pozitivním výsledkem.



2

Mám doporučení k screeningové kolonoskopii od svého praktického lékaře nebo gynekologa.



Objednejte se na Gastroenterologické oddělení MOÚ ke screeningové kolonoskopii na ☎ +420 543 136 205.



Vyšetření prokázala

A

Výsledek kolonoskopie je negativní.



Opakovaná screeningová kolonoskopie po 10 letech.

B

Výsledek kolonoskopie je pozitivní.



Pacient je odeslán do konziliární nebo chirurgické ambulance MOÚ.

Screening plic

1

**Je mi mezi 55 a 74 lety, dlouhodobě kouřím
nebo jsem bývalý/á kuřák/čka**

Prokouřil/a jsem 20 nebo více balíčkoroků a jsem ochotný/á se zařadit do programu včasného záchytu karcinomu plic.

**Za svůj život jsem
prokouřil/a 20 a více
balíčkoroků.**

Například po dobu 20 let 1 balíček
(=20 cigaret) denně, nebo 10 let
2 balíčky (=40 cigaret) denně, nebo
5 let 4 balíčky (=80 cigaret) denně.

**Odeslal mě praktický lékař
nebo jiný specialista**

**Objednejte se do Plicního centra MOÚ
na ☎ +420 543 136 401**

(Centrum Pneumologie a intervenční bronchologie MOÚ)

Klinické vyšetření

Radiologické vyšetření

Pacientovi je provedeno nízkodávkové (Low Dose) CT vyšetření.

**Vyhodnocení výsledků CT
lékařem Plicního centra MOÚ.**

Pacient zůstává dlouhodobě ve sledování lékaře Plicního centra.

Vyšetření prokázala

A
Negativní nález

**Opakované LD CT
v ročních intervalech.**

Nádor nezachycen

B
Neurčitý nález

**Opakované LD CT
v krátkých
intervalech.**

Nález je třeba sledovat.

C
Pozitivní nález

**Došetření
pacienta v Plicním
centru MOÚ**

Bronchoskopie, Biopsie
plic pod CT, punkce plic
pod CT

Samovyšetřování

1. **Samovyšetření prsů 1x za měsíc.** Vyšetřujte se po skončení menstruace, tedy v první polovině cyklu. V době před menstruací a během ní jsou prsa citlivá. Najděte si klidné místo a mějte dostatek času na vyšetření. Vyšetření se provádí pohledem – kontrola v zrcadle a pohmatem. Prsa systematicky prohmatejte, nezapomeňte na uzliny v podpaží. Návod na samovyšetření najdete na www.mou.cz nebo na www.mamo.cz. V případě, že Vás vyšetření bolí, uvidíte změny nebo si nahmatáte bulku či jiný útvar, navštivte co nejdříve svého praktického lékaře nebo gynekologa.
2. **Každý měsíc zkontrolujte kůži svého těla.** Jakékoliv změny barvy, tvaru, krvácení nebo nové kožní útvary zkontrolujte s dermatologem.

POZOR!

Při nenadálých změnách hmotnosti, častých bolestech zad, hlavy, břicha, změnách stolice, výskytu krve ve stolici, zvýšené teplotě nebo nechutenství, se vždy obraťte na svého lékaře.

Nehrazená vyšetření, která je možné zařadit do své péče prevence

Do Vaší preventivní péče lze zařadit i zdravotní pojišťovnou nehrazená vyšetření v podobě komplexních preventivních onkologických prohlídek. Zařazení těchto vyšetření do své péče prevence zvolte dle své **rodinné anamnézy**, dalších onemocnění pohlaví a **svého věku**.

O cenách výkonů se informujte ve zdravotnickém zařízení, kde je tato péče poskytována. Vhodnost vyšetření přímo pro Vás můžete konzultovat i se svým ošetřujícím praktickým lékařem.

Genetické vyšetření

Většina nádorových onemocnění vzniká náhodně. Asi u 5–10 % nádorových onemocnění je ale přítomná dědičná predispozice způsobená zárodečnou mutací (chybou) v některém pro organizmus velmi důležitém genu. Tato chyba je přítomna ve všech buňkách organismu a může vést ke zvýšené pravděpodobnosti rozvoje určitého typu nádoru v mladším věku, respektive ke vzniku vícečetných nádorů u jednoho pacienta. Nejčastěji se vyskytující nádory s dědičným charakterem jsou nádory prsu, střeva a vaječníků.

Genetické testování dědičné dispozice by mělo být provedeno v případě, že existuje v rodině vysoce riziková osobní a rodinná anamnéza nádorových onemocnění a jsou v rodině splněny předpoklady k testování.

Genetické testování se provádí ve všech komplexních onkologických centrech v ČR.

V případě, že se potřebujete poradit o tom, jak se prevenci věnovat, navštivte webové stránky Masarykova onkologického ústavu, nebo zkontaktujte Centrum prevence v MOÚ – úsek preventivního poradenství.

☎ 543 134 303

✉ preventivniporadna@mou.cz

Bezplatná nádorová linka

☎ 800 222 322

✉ educentrum@mou.cz

Primární prevencí všech nemocí je zdravý životní styl

Dodržujte naše desatero:

1. Udržujte si optimální hmotnost.

2. Nekuřte. Vyhněte se jakékoliv formě tabáku. Ať je váš domov nekuřácký.

V případě, že kouříte a potřebujete pomoci přestat, obraťte se na odborníky. Poradna pro odvykání kouření je k dispozici pro širokou veřejnost. Objednání: ☎ 543 134 303 nebo ✉ poradna@mou.cz.

3. Pravidelně se hýbejte, buďte aktivní, sportujte, chodte denně na procházky.

4. Jezte zdravě.

- Jezte hodně celozrnných výrobků, luštěniny, zeleniny a ovoce,
- omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukru nebo tuku) a vyhněte se sladkým nápojům,
- vyhněte se průmyslově upravenému masu, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.

5. Pokud pijete alkohol jakéhokoliv typu, omezte jeho příjem. Nejlepší je alkoholu se vyhnout úplně.

6. Předcházejte přílišnému vystavování se slunečnímu záření. Při pobytu na slunci používejte ochranné prostředky s UV filtry. Vyhýbejte se soláriím.

7. Spěte dostatečně. Alespoň 7 až 8 hodin denně.

8. Vytvořte si systém zvládnání stresu. Relaxujte. Naučte se zvládat negativní emoce.

9. Praktikuje bezpečný sex, využijte možnosti očkování proti HPV viru, které je vhodné v jakémkoliv věku.

10. Pokud pracujete v rizikovém prostředí, chraňte se před škodlivými látkami pomocí ochranných pomůcek.

Věk	18	30	40	45	50	55	60
Preventivní prohlídky							
Praktický lékař	1x za 2 roky (od 45 let do 64 let preventivní oční vyšetření každé 4 roky)						
Gynekolog	Od 15 let věku 1x za rok						
Stomatolog	1x za rok + 1x pravidelná prohlídka (alespoň 5 měsíců od preventivní) Těhotné ženy 2x v průběhu těhotenství						
Screeningová vyšetření							
Mamografické vyšetření					1x za 2 roky		
Vyšetření nádoru děložního hrdla/čípku/těla	Od 15 let věku 1x za rok (v 35 a 45 letech HPV test)						
Vyšetření nádoru tlustého střeva a konečníku *					1x za rok	1x za 2 roky	
Program časného záchytu nádoru plic ** (pro osoby ve věku 55–74 let, aktivní nebo bývalé kuřáky, kteří vykouřili 20 a více balíčkoků)							Vyšetření plicní a CT vyšetření

* nebo 1x za 10 let kolonoskopie

** Jeden balíček znamená, že člověk kouřil jeden rok jednu krabičku cigaret denně (nebo 2 krabičky půl roku, nebo půl krabičky 2 roky apod.). Pro účast v tomto programu tedy 1 krabičku cigaret denně po dobu 20 let.

Pečujte o své zdraví. Buďte důslední. Dodržujte doporučené intervaly kontrol a domluvte se na úpravách prevence tak, aby vyhovovala Vaším rizikům a obavám.



Informační a edukační centrum MOÚ
Autorka: Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.
OS14/2024/1

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © 2024



Kontaktní údaje:

✉ preventivniporadna@mou.cz

☎ **543 134 303**

Bezplatná nádorová linka:

✉ educentrum@mou.cz

☎ **800 222 322**

