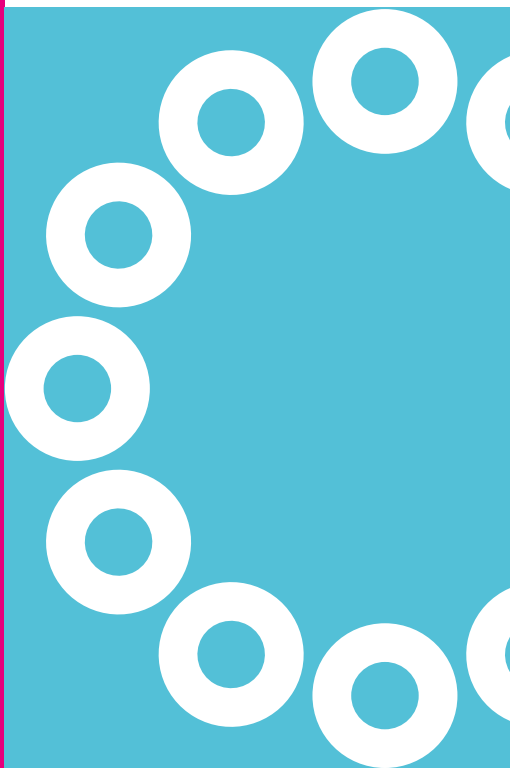


KALENDÁŘ PREVENCE PRO ŽENY



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 letech, od 40 let po 4 letech,
- oční vyšetření od 45 do 61 let po 4 letech,
- test na okultní krvácení ve stolici – od 50 let 1× ročně, od 55 let 1× za 2 roky, nebo od 50 let 1× 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

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

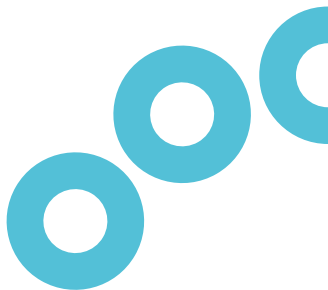
Preventivní gynekologické prohlídky

1× za rok od 15 let věku.

Kompletní gynekologické vyšetření včetně stěru z děložního čípku pro cytologické a jiné vyšetření.

Při nejasném nálezu doplnění vaginálním ultrazvukem.

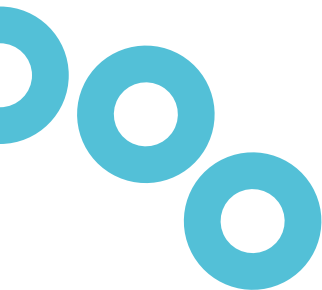
Nácvik samovyšetření prsů, klinické vyšetření prsů.



Screeningová vyšetření pro ženy

- 1 **Mamografický screening** pro ženy od 45 let
1× za 2 roky.
- 2 **Screening karcinomu tlustého střeva a konečníku** –
ve věku 50–55 let test na okultní krvácení do stolice
1× ročně, od 55 let test na okultní krvácení do stolice
1× za 2 roky, od 50 let možnost preventivní kolono-
skopie 1× za 10 let.
- 3 **Screeningový program časného zachytu karcino-
mu plic** – pro kuřačky ve věku 55–74 let, které kouří
nebo kouřily po dobu 20 let denně 1 krabičku ciga-
ret. Vyšetření pneumologem a Low Dose CT.
- 4 **Screening rakoviny děložního čípku** – pro ženy od
18 let 1× ročně, cytologické vyšetření při gynekolo-
gické 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 ke 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 bývalá kuřačka**

Prokouřila jsem 20 nebo více balíčkoroků a jsem ochotná se
zařadit do programu včasného zachytu karcinomu plic



**Za svůj život jsem prokouřila
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 ☎ +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 1× 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 prohmatujte, nezapomeňte na uzliny v podpaží. Návod na samovyšetření najdete 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 zkonzultujte 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 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.

Vyšetření ultrazvukem

Pro ženy mladší 45 let je doporučeno absolvovat každý rok vyšetření prsů ultrazvukem. Jedná se o nebolestivé vyšetření, které může odhalit malá a nehmatná ložiska nádoru ve vazivových prsních tkáních. V případě, že je výsledek nejednoznačný, následuje vyšetření mamografem.

Ultrazvukové vyšetření prsou se doporučuje také u žen starších 45 let, které docházejí na screeningové vyšetření 1x za 2 roky. V mezích tohoto období je vhodné jít na ultrazvuk.

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 organismus 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 obecně 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

Informace o službách na MOÚ

či pomoc při nasměrování naleznete zde:

Bezplatná nádorová linka

☎ 800 222 322

✉ educentrum@mou.cz

Informační a edukační centrum MOÚ (IEC)

Švejdův pavilon, 3. patro

☎ 543 113 414

✉ educentrum@mou.cz

Primární prevence všech nemocí – zdravý životní styl

Dodržujte naše desatero:

1. Udržujte si optimální hmotnost.

**2. Nekuřte. Vyhněte se jakékoliv formě tabáku.
Mějte nekuřácký domov.**

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,
choďte 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 vyhnout se alkoholu úplně.

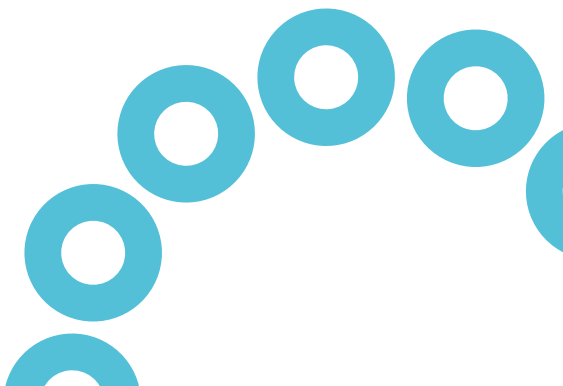
6. Předcházejte přílišnému vystavování se slunečnímu záření. Při pobytu na slunci používejte ochranné prostředky s UV filtry. Vyhýbejte se soláriím.

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

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

9. Praktikujte 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	1× za 2 roky (od 45 let do 64 let preventivní oční vyšetření každé 4 roky)						
Gynekolog	Od 15 let věku 1× za rok						
Stomatolog	1× za rok + 1× pravidelná prohlídka (alespoň 5 měsíců od preventivní) Těhotné ženy 2× v průběhu těhotenství						
Screeningová vyšetření							
Mamografické vyšetření				1× za 2 roky			
Vyšetření nádoru děložního hrdla/čípku/ těla	Od 15 let věku 1× za rok (v 35 a 45 letech HPV test)						
Vyšetření nádoru tlustého střeva a konečníku *					1× za rok	1× za 2 roky	
Program časného zachytu nádoru plic ** (pro osoby ve věku 55–74 let, aktivní nebo bývalé kuřáky, kteří vykouřili 20 a více balíčkoroků)						Vyšetření plicní a CT vyšetření	

* nebo 1× za 10 let kolonoskopie

** Jeden balíčkorok 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.
Bud'te důslední.
Dodržujte doporučené
intervaly kontrol
a domluvte se na
úpravách prevence tak,
aby vyhovovala Vaším
rizikům a obavám.**

Úsek preventivního poradenství

☎ 543 134 303

✉ preventivniporadna@mou.cz

Informační a edukační centrum MOÚ (IEC)

Švejdův pavilon, 3. patro

☎ 543 113 414

✉ educentrum@mou.cz

Prostor pro Vaše poznámky:

[illegible]



Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

OS14/2025/1

 www.mou.cz
 543 131 111

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 nepřípustné. © 2025