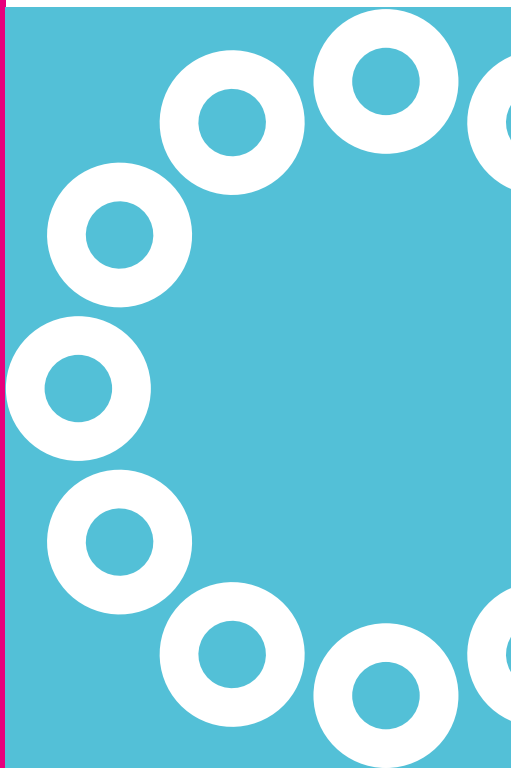


# KALENDÁŘ PREVENCE PRO ŽENY



# 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, zaměření na dědičné a duševní onemocnění, 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). U všech pacientů ve věku 65–80 let se stanovuje riziko demence. Zaměření na prevenci onemocnění s důrazem na screeningové programy a programy časného zachytu onkologických onemocnění, osteoporózy, demence nebo chronických onemocnění ledvin.

## **Další vyšetření, která jsou součástí preventivní prohlídky:**

- vyšetření moči po 2 letech,
- glykémie (cukr v krvi) od 18 let každé 2 roky,
- cholesterol a další tuky v krvi ve 25 a ve 30 letech, dále ve 4letých intervalech do 40 let,
- EKG od 40 let po 4 letech u pacientů bez rizika, u rizikových pacientů každé 2 roky,
- od 45 do 61 let po 4 letech oční vyšetření,
- test na okultní krvácení ve stolici – od 45 let každé dva roky, nebo od 45 let 1× za 10 let vyšetření tlustého střeva (kolonoskopie),
- pacienti starší 50 let s pozitivní rodinnou anamnézou srdečního selhání, obezitou, diabetem, absolvují 1× za 2 roky laboratorní vyšetření hladiny NT-proBNP,
- sledování obvodu pasu.

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 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  
1× za 2 roky.
- 2 **Screening karcinomu tlustého střeva a konečníku** –  
ve věku od 45 let test na okultní krvácení do stolice  
1× za 2 roky, od 45 let možnost preventivní kolono-  
skopie 1× za 10 let.
- 3 **Screeningový program časného záchytu karcino-  
mu 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 1× ročně, cytologické vyšetření při gynekolo-  
gické prohlídce.

Podrobnosti o screeningových vyšetřeních  
najdete na **[www.mou.cz](http://www.mou.cz)**.

## 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 45 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 záchytu 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](http://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 nehmátná 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 mezičase 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

### **Oddělení preventivního poradenství**

☎ 543 134 303

✉ [preventivniporadna@mou.cz](mailto:preventivniporadna@mou.cz)

### **Informace o službách na MOÚ**

či pomoc při nasměrování naleznete zde:

#### **Bezplatná nádorová linka**

☎ 800 222 322

✉ [educentrum@mou.cz](mailto:educentrum@mou.cz)

### **Informační a edukační centrum MOÚ (IEC)**

Vstupní pavilon, 1. NP

☎ 543 113 414

✉ [educentrum@mou.cz](mailto: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.  
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,  
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 alkoholu se vyhnout úplně.**

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

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

**8. Vytvořte si systém zvládnání 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, chráňte se před škodlivými látkami pomocí ochranných pomůcek.**



Věk	18	30	40	45	50	55	60
<b>Preventivní prohlídky</b>							
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						
<b>Screeningová vyšetření</b>							
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 2 roky			
Program časného záchytu 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 Vašim  
rizikům a obavám.**

**Oddělení preventivního poradenství**

☎ 543 134 303

✉ [preventivniporadna@mou.cz](mailto:preventivniporadna@mou.cz)

**Informační a edukační centrum MOÚ (IEC)**

Vstupní pavilon, 1. NP

☎ 543 113 414

✉ [educentrum@mou.cz](mailto:educentrum@mou.cz)



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

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

OS14/2026/2

 [www.mou.cz](http://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. © 2026