Masarykův onkologický ústav

KALENDÁŘ PREVENCE PRO MUŽE

Hrazené pravidelné preventivní prohlídky pro muže

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

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,
- od 45 do 61 let po 4 letech oční vyšetření,
- 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.

Screeningová vyšetření pro muže

Screeningový program časného záchytu karcinomu prostaty – ve věku 50–69 let vyšetření urologem a měření hladiny prostatického specifického antigenu (PSA) z běžného odběru krve.

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 kolonoskopie 1× za 10 let.

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.

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

Screening nádoru prostaty

Jsem asymptomatický muž 50–70 let

- Bez potvrzení nebo podezření nádoru prostaty
- Lékař neprovedl PSA v posledních 2 letech

Objednám se do MOÚ

Urologická ambulance 1
+420 543 132 406

Urologická ambulance 2
+420 543 132 412

Objednám se na vyšetření u svého praktického lékaře nebo urologa

Vyšetření ukázalo hodnotu PSA

A

PSA menší než 1
Opakované měření PSA za 4 roky

B

PSA mezi 1–3
Opakované měření PSA za 2 roky

C

PSA větší než 3

Urolog MOÚ rozhodne o nutnosti došetření prostaty pomocí magnetické rezonance, případně biopsie prostaty

Screening tlustého střeva

Je mi více než 50 let

1

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

2

Mám doporučení ke screeningové kolonoskopii od svého praktického lékaře

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 kuřák

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

Za svůj život jsem prokouřil 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 dlouhobobě 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 krátkách intervalech

Nález je třeba sledovat

C

Pozitivní nález

Došetření pacienta v Plicním centru MOÚ

Bronchoskopie, biopsie plic pod CT, punkce plic pod CT

Samovyšetřování

Samovyšetření **varlat 1× za měsíc**. Samovyšetření provádějte po teplé koupeli, každé varle prohmatejte palcem a prostředníkem zvlášť. V případě bolesti, změny velikosti, nového útvaru, nebo nepohodlí, zkontaktujte co nejdříve svého praktického lékaře nebo urologa.

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 vhodné zařadit do své preventivní péče

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.

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 organizmu 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)						
Stomatolog	1× za rok + 1× pravidelná prohlídka (alespoň 5 měsíců od preventivní)						
Screeningová vyšetření							
Vyšetření nádoru tlustého střeva a konečníku *					1× za rok	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	
Program časného záchytu karcinomu prostaty					1× za 2 roky nebo 1× za 4 roky stanovení hladiny PSA, v případě PSA vyšší než 3 µg/l, urologie a magnetická rezonance		

* 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. Buďte důslední. Dodržujte doporučené intervaly kontrol a domluvte se na úpravách prevence tak, aby vyhovovala Vašim 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:

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

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz
543 131 111

OS13/2025/1

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 nepřípustné. © 2025