

# 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), u mužů 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, 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.

## **Screeningová vyšetření pro muže**

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

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

B

Výsledek  
kolonoskopie je  
pozitivní.



Opakovaná  
screeningová  
kolonoskopie  
po 10 letech.

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 **varlat 1x 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.
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.

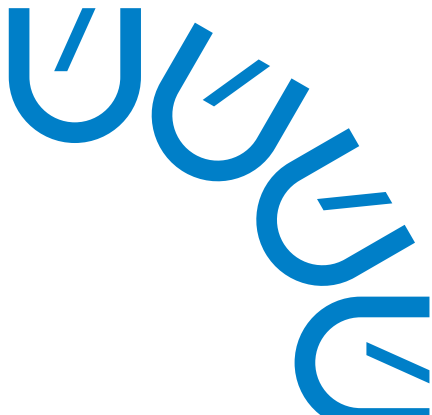
## Nehrazená vyšetření, která je vhodné zařadit do své preventivní péče

Do Vaší preventivní péče lze zařadit i zdravotní pojišťovnou nehrazená vyšetření v podobě komplexních preventivních onkologických prohlídek. Zařazení těchto vyšetření 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](mailto:preventivniporadna@mou.cz)

Bezplatná nádorová linka

☎ 800 222 322

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

## Primární prevence všech nemocí – zdravý životní styl

**Dodržujte naše desatero:**

**1. Udržujte si optimální hmotnost.**

**2. Nekuřte. Vyhňte 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](mailto: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. 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. 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
<b>Preventivní prohlídky</b>							
Praktický lékař					1x za 2 roky (od 45 let do 64 let preventivní oční vyšetření každé 4 roky)		
Stomatolog					1x za rok + 1x pravidelná prohlídka (alespoň 5 měsíců od preventivní)		
<b>Screeningová vyšetření</b>							
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 balíčkoroků)							Vyšetření plicní a CT vyšetření
Program časného záchytu karcinomu prostaty					1x za 2 roky nebo 1x za 4 roky stanovení hladiny PSA, v případě PSA vyšší než 3 µg/l, urologie a magnetická rezonance		

\* nebo 1x 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 Vaším rizikům a obavám.**



Informační a edukační centrum MOÚ  
Autorka: Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.  
OS13/2024/1

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](mailto:preventivniporadna@mou.cz)

☎ 543 134 303

Bezplatná nádorová linka:

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

☎ 800 222 322

