

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, 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, při riziku vyšetření konečníku (per rektum), u mužů při pozitivní rodinné anamnéze nebo při přítomnosti jiných rizikových faktorů klinické vyšetření varlat. 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 okulní 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,
- nově jsou u pacientů s kardiovaskulárním onemocněním, cukrovkou a vysokým krevním tlakem sledovány ledvinné funkce ve 2 letém intervalu.

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

- 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 od 45 let test na okultní krvácení do stolice 1× za 2 roky, od 45 let možnost preventivní kolonoskopie 1× 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**.

Screening nádoru prostaty

Jsem asymptomatický muž 50–69 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 45 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 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 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 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

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)

Vstupní pavilon, 1. NP

☎ 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. 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. Vyhněte 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, chráňte 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 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.
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

Informační a edukační centrum MOÚ (IEC)

Vstupní pavilon, 1. NP

☎ 543 113 414

✉ educentrum@mou.cz



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

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

OS13/2026/2

 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