

Zdravotní pojišťovna doporučuje poctivě chodit na preventivní prohlídky

Všichni máme nárok na hrazené preventivní prohlídky u zubařů, praktických lékařů i specialistů. Z dat vykázané péče Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ale bohužel vyplývá, že značná část lidí na preventivní prohlídky nechodí. Přitom včasné rozpoznání zdravotního rizika nebo raného stadia choroby může zcela zabránit rozvoji vážného, často chronického nebo zhoubného onemocnění, nebo ho alespoň dostat pod kontrolu. Pojišťovna proto radí, kdy jaká vyšetření absolvovat.

Jednou až dvakrát za rok zajděte k zubaři, i když vás zuby zrovna netrápí

Starejte se o svůj chrup řádně a chodte k zubaři na preventivní prohlídky, které máte hrazeny z veřejného zdravotního pojištění jednou až dvakrát za rok podle doporučení vašeho zubaře. Nejenže předejdete bolavým zubům, ale ušetříte řadu peněz, protože zatímco prohlídka je zdarma, u léčby se požaduje vaše finanční spoluúčast.

Lékař při preventivní prohlídce vyšetřuje stav chrupu, závěsného aparátu zubů, sliznice a dalších tkání, zjišťuje anomálie v postavení zubů a čelistí, pátrá po přednádorových, nádorových či jiných změnách v dutině ústní, které by mohly signalizovat onemocnění. Zubní lékař vás poučí, jak si zuby správně čistit nebo vám doporučí návštěvu zubní hygienistky.

Jednou za dva roky si domluvte preventivní prohlídku u praktického lékaře

Žádanku nepotřebujete, stačí se objednat, telefonicky nebo osobně. Návštěva u praktika vám zabere asi půl hodiny. Praktický lékař koordinuje veškerou lékařskou péči, kterou si váš zdravotní stav vyžádá. Měl by mít přehled o specialitech, které navštěvujete, a veškerých lécích, které užíváte.

Na co se zaměřuje praktický lékař při preventivních prohlídkách:

- Zjišťuje vaši osobní i rodinnou anamnézu. V rozhovoru s vámi se ptá na vaše zdravotní problémy současné i minulé, a na choroby, které se vyskytly ve vaší rodině.
- Provádí základní fyzikální vyšetření. Vyšetřuje vás pohledem, pohmatem, poklepem, poslechem.
- Měří vás, váží a sleduje váš body mass index (poměr výšky a váhy).
- Měří vám krevní tlak.
- Zjišťuje, zda dobře vidíte a slyšíte.
- Kontroluje, zda máte platná všechna očkování.
- Kontroluje kožní znaménka.
- Učí vás, jak provádět samovyšetřování prsou nebo varlat.
- Posílá vás na laboratorní vyšetření krve a moči a kontroluje hladinu cholesterolu, cukru (glykémie), hormonů štítné žlázy a další hodnoty.

Praktický lékař vás upozorní na vyšetření, která máte absolvovat v určitém věku:

- Ve 40 letech vás pošle na EKG a poté každé 4 roky.
- Ženám ve 45 letech vystaví žádanku na mamograf (to může i gynekolog), mužům při potížích žádanku na urologii.
- Po 50. roce vám nabídne vyšetření vzorku stolice na přítomnost krve, která může být příznakem rakoviny tlustého střeva. Při pozitivním výsledku vám doporučí kolonoskopii, tedy vyšetření tlustého střeva endoskopem zavedeným přes konečník.
- Provede kontrolní vyšetření na řidičský průkaz, které se vyžaduje v 65 a 68 letech a pak každé dva roky, a kontrolní vyšetření na zbrojní průkaz, které se vyžaduje každých 5 let. Tato vyšetření nejsou hrazena pojišťovnou.
- Nechá vám vyšetřit hladinu cholesterolu a triacylglycerolů, a to při první návštěvě a dále ve 30, 40, 50 a 60 letech.
- Nechá vám vyšetřit glykémii (cukr v krvi), a to při první návštěvě, ve 30 a 40 letech a dále každé 2 roky.
- Doporučí vám preventivní vyšetření u očního lékaře, kam byste od 45 let měli chodit pravidelně ve čtyřletých intervalech.

Praktický lékař vám zajistí i další vyšetření, na míru, podle potřeby:

- Jakmile je vám 50 let a máte cukrovku, vysoký krevní tlak nebo srdečně-cévní potíže, máte nárok každé čtyři roky na laboratorní vyšetření ledvinných funkcí.
- Váš lékař zváží také další testy podle vašeho k aktuálního zdravotního stavu či výskytu určitých nemocí v rodině, například jaterní testy, test na minerály, sedimentaci, krevní obraz nebo onkomarkery a další.

S dítětem zajděte jednou ročně k praktickému lékaři pro děti a dorost:

- Pediatr zajišťuje vašemu dítěti potřebná očkování.
- Kontroluje jeho zrak, sluch, řeč, hlas, chrup.
- Vyšetřuje cholesterol, moč, pohlavní orgány, kůži, mízní uzliny, štítnou žlázu, krevní tlak.
- Zjišťuje, jaké má dítě hygienické návyky a jestli netrpí pomočováním.
- Může poučit dospívající o sexualitě a dívkám doporučit návštěvu gynekologa.
- Při zjištění zdravotního problému vám vystaví žádanku k návštěvě specializované ambulance.

Ženy, jednou za rok absolvujte prohlídku u gynekologa

Je třeba se jen objednat a udělat si čas. Návštěva trvá cca 20 minut. Gynekolog dlouhodobě sleduje váš zdravotní stav, menstruační cyklus, ptá se na poruchy cyklu, bolesti nebo potíže při pohlavním styku. Vlastní vyšetření je zaměřeno na vaječníky, vejcovody, dělohu, děložní čípek, pochvu a zevní pohlavní orgány.

Gynekolog vás chrání před rakovinu:

- Součástí preventivní gynekologické prohlídky je i tzv. screening karcinomu děložního hrdla. Gynekolog vám odebere vzorek buněk z děložního hrdla a pošle ho na rozbor do cytologické

laboratoře. Cílem je zachytit případnou rakovinu děložního hrdla (děložního čípku) v časném stadiu, kdy lze nemoc úspěšně léčit. Kromě předrakovinných změn toto vyšetření odhalí i vaginální a děložní infekce.

- Ženy ve 35 a 45 letech mají v rámci prevence hrazeno taky otestování děložního čípku na přítomnost vysoce rizikových kmenů HPV (lidských papilomavirů), které způsobují nádorové bujení a jsou z více než 95 procent příčinou vzniku rakoviny děložního hrdla.
- Váš gynekolog vás poučí o technice samovyšetření prsou a jakmile dosáhnete věku 45 let, začne vám pravidelně ve dvouletých intervalech vystavovat žádanku na mamografické vyšetření prsou. A pokud máte v rodině výskyt rakoviny prsu, bude vás více sledovat a může vás doporučit na mamograf dříve.
- Váš gynekolog vám také místo praktického lékaře může po 50. roce věku provést test skrytého krvácení do stolice jako prevenci rakoviny tlustého střeva.

Máte nárok na hrazené preventivní vyšetření u specialistů, nepodceňujte ho

Jednou ročně na oční:

Žádanku nepotřebujete, stačí se objednat. Lékař vám vyšetří zrak, zorné pole, oční pozadí a nitrooční tlak.

Jednou ročně na kožní:

Žádanku nepotřebujete, stačí se objednat. Lékař vám vyšetří všechna znaménka na kůži dermatoskopem. V dnešní době se znaménka raději preventivně odstraňují a následně posílají na histologické vyšetření. Rakovina kůže totiž tvoří celou čtvrtinu všech zhoubných nádorových onemocnění v ČR. Když se zachytí včas, bývá snadno řešitelná, obvykle stačí chirurgický zákrok.

Od 55 let na kolonoskopii:

Na kolonoskopické vyšetření máte nárok od 55 let každých deset let, ale lékař vás může doporučit i dříve, například máte-li výskyt nádoru tlustého střeva v rodině. Potřebujete žádanku, kterou vám vystaví váš praktický lékař. Jedná se o vyšetření endoskopem zavedeným do tlustého střeva konečníkem. Střevo musí být prázdné a čisté, proto musíte den předem podstoupit pečlivou domácí přípravu na vyšetření. Instrukce vám dá praktický lékař. Výkon není bolestivý, dostanete utišující injekci. Případný zhoubný nádor tlustého střeva zachycený v počátečním stadiu lze léčit poměrně snadno a účinně.

Muži po padesátce jednou ročně na urologii:

Žádanku na první urologickou prohlídku vystaví praktický lékař, na další návštěvu už není žádanka třeba, stačí se objednat. Urolog vyšetřuje močové ústrojí (ledviny, močový měchýř, močovou trubici) a mužské pohlavní orgány (varlata, nadvarlata, prostatu, penis). Součástí je i vyšetření moči a krve, zejména tzv. markeru PSA v krvi, který může signalizovat nádorové onemocnění. Urolog vás také poučí o technice samovyšetřování varlat.

Ženy od 45 let jednou za dva roky na mamograf:

Interval 24 měsíců je nutné dodržet, zkrácení intervalu je možné, pokud máte potíže, například bulku v prsu nebo výtok z bradavky. V každém případě potřebujete žádanku od praktického lékaře nebo gynekologa. Mamografie je vyšetření prsou rentgenem, dělají se dva snímky každého prsu. Při snímkování je prs po několik sekund mírně stlačen, což může být lehce nepříjemné, ale nebolí to. Může se stát, že vás pozvou na doplňující vyšetření ultrazvukem, což neznamená, že zjistili nádor.

Většina doplňujících vyšetření dopadne dobře. Mamograf odhalí případné změny ještě předtím, než jsou hmatné, což umožňuje zahájit léčbu včas.

Letošní novinka: screening plic pro kuřáky nad 55 let

Od ledna se zavádí screening rakoviny plic, tzn. systematické vyhledávání osob s vysokým rizikem rozvoje karcinomu plic z preventivních důvodů. Cílem je zachytit karcinom v rané fázi onemocnění, kdy má léčba největší účinek, kdy je nádor bez metastáz, a tedy operovatelný. Screening se týká zejména kuřáků ve věku od 55 do 74 let a bývalých kuřáků, kteří přestali kouřit před méně než deseti patnácti lety. Do programu vás může zařadit praktický lékař, který vás v případě, že splňujete stanovená kritéria a souhlasíte se zařazením do programu, pošle na vyšetření k ambulantnímu pneumologovi. Zároveň vás poučí o důležitosti odvykání kouření a nabídne vám specializovanou pomoc. Jako naši klienti můžete získat na odvykání kouření příspěvek až 2 000 Kč z fondu prevence.

Více informací najdete na [webu Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR](#).