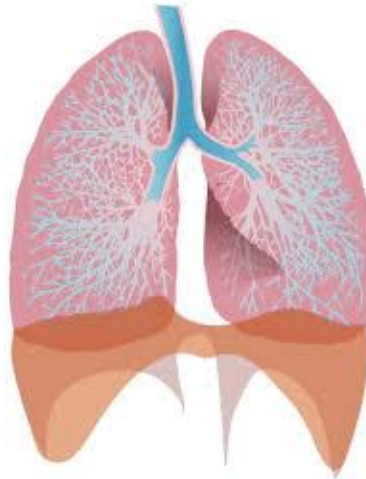


**Nie je zdravie to najcennejšie,
čo máme ?
Starajme sa oň!**

MUDr. Věra Dobiášová, PhD., MPH
SZŠ Trenčín

- Súčasná medicína má úžasné možnosti, ale je finančne veľmi nákladná.
- Ak bude menej chorých zostanú ekonomické a ľudské zdroje pre pomoc tým, ktorí svojim chorobám predchádzať z rôznych dôvodov nemôžu.

- Je dokázané, že počet ochorení s preventabilnými rizikovými faktormi je **možné znížiť** –
- Srdcovocievne
- Nádorové
- Metabolické
- Respiračné



- To umožňuje systematická a dôkladná **primárna prevencia** kam patrí aj vykonávanie preventívnych prehliadok a očkovania s účasťou a aktívnym prístupom jednotlivca i populácie.

- Veľká časť starších ľudí trpí na viacnásobné **chronické ochorenia**, ako sú kardiovaskulárne, onkologické, metabolické, respiračné, poruchy hybnosti, pribúda chorých s demenciou.

- To všetko **zhoršuje kvalitu života**, ktorú si starší ľudia nevedia prinavrátiť vlastnými silami.
- Mala by pomôcť spoločnosť a to poskytovaním **dlhodobej starostlivosti**.

- Podiel jednotlivcov na „zveľad'ovaní“ vlastného zdravia a zdravia jeho rodiny je najdôležitejší.

- Adekvátne vykonávané preventívne prehliadky majú význam pri odhaľovaní rizikových faktorov mnohých chronických chorôb resp. počiatočných štádií chorôb.
- Preto ich rozsah a obsah je legislatívne zakotvený.

- No napriek tomu účasť obyvateľstva na nich je nedostatočná.
- Dôvodom takejto nízkej návštevnosti je najčastejšie zaneprázdnenosť a nižšie povedomie o prevencii rizikových faktorov a hlavne pocit, že pokiaľ nemám bolesti tak som zdravý.

- Zo zákona má každý občan Slovenskej republiky právo na preventívnu prehliadku u všeobecného lekára resp. pediatra, stomatológa, gynekológa a urológa.

Preventívna prehliadka u všeobecného lekára pre dospelých

- Preventívnu prehliadku dospelých vykonáva všeobecný lekár pre dospelých, s ktorým poistenec alebo jeho zákonný zástupca uzatvoril dohodu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti.

- Právo na preventívnu prehliadku má každý občan Slovenskej republiky
- starší ako 18 rokov 1 x za dva roky,
- alebo 1 x ročne pokiaľ je evidovaný darca krvi alebo zdravotne postihnutý.

- Na preventívnej prehliadke poistenec u všeobecného lekára získa prehľad o svojom zdravotnom stave, o možných rizikách vyplývajúcich z rodinnej i osobnej anamnézy.

- Preventívna prehliadka by mala trvať dlhšie ako 30 minút.
- Lekár začne prehliadku pohovorom, v ktorom sa sústreďí na riziká vyplývajúce z rodinnej anamnézy, pracovnej záťaže a životného štýlu, skontroluje stav očkovania (napr. tetanus a pod.).

- Nasleduje komplexné vyšetrenie celého tela od hlavy po päty, skontroluje pulz a tlak krvi.
- Súčasťou prevencie je aj prehliadka zameraná na kardiovaskulárne choroby.



- Odbery na hematologické a biochemické vyšetrenia (moč chemicky, močový sediment, glykémia, krvný obraz vrátane trb), vyšetrenie cholesterolu, tg a hladiny cukru v krvi.



- Súčasťou vyšetrenia u poistencov **nad 40 rokov** je aj EKG záznam činnosti srdca.
- Pacientom **nad 50 rokov** alebo s pozitívnou rodinnou anamnézou karcinómu hrubého čreva a konečníka sa vyšetruje aj prítomnosť krvi v stolici.

- Týmto vyšetrením sa dá odhaliť rakovina hrubého čreva a konečníka vo veľmi skorých štádiách, dokonca ešte v pred rakovinových stupňoch ochorenia.
- Takéto štádium ochorenia sa ľahšie a rýchlejšie lieči, má dobrú prognózu vyliečenia

- Podrobným vyšetrením a zhodnotením vybraných parametrov (metabolizmus tukov a cukrov v krvi a orientačné vyšetrenie moča) sa dajú objektívne stanoviť riziká vzniku tzv. civilizačných ochorení.

- Akékoľvek podozrenie na vyššie riziko je dôvodom ďalšej diagnostiky a následnej liečby.
- Neoddeliteľnou súčasťou preventívnej prehliadky je aj poradenstvo o zdravom spôsobe života.

- Dozviete sa ako predchádzať vzniku ochorení, ktoré vás môžu ohrozovať a ako si máte chrániť svoje zdravie.
- Spolu s lekárom nájdete možné príčiny chorôb a určíte spôsob ako ich odstrániť.

Preventívna prehliadka u gynekológa

- Preventívna gynekologická prehliadka je komplexné gynekologické vyšetrenie zamerané na vyhľadávanie a včasnú diagnostiku organických a funkčných porúch ženských pohlavných orgánov.

- Na preventívnu prehliadku má nárok každá žena 1 x počas kalendárneho roka po dovŕšení 18. roku života alebo od prvého tehotenstva.



- Náplňou preventívnej prehliadky je dôkladná anamnéza a odborné poradenstvo v otázkach antikoncepcie, hormonálnej substitučnej liečby, prevencie sexuálne prenosných ochorení, poučenie o zvýšenom riziku gynekologických malignít v súvislosti s pozitívnou rodinnou anamnézou prítomnosťou ďalších rizikových faktorov u ženy,

- Dôležitou súčasťou gynekologickej preventívnej prehliadky je skríning rakoviny krčka maternice a prsníka.
- Je zameraný na aktívne a organizované vyhľadávanie rakoviny krčka maternice a prsníka.

- **Skríning rakoviny krčka maternice** sa realizuje u žien vo veku 23 – 64 rokov, prvé dva odbery cytológie sa robia v ročnom intervale.
- *Skríning sa vo veku 64 rokov ukončí*, ak budú posledné 3 cytologické nálezy negatívne.

- Druhým, nie menej dôležitým preventívnym vyšetrením je **skríning rakoviny prsníka** jedenkrát za 2 roky u žien vo veku 40 – 69 rokov.



- **Preventívna prehliadka u urológa**
- Preventívnu prehliadku u mužov nad 50 rokov života vykonáva 1 x za tri roky lekár so špecializáciou v odbore urológia.
- Prehliadka sa zameriava hlavne na vyšetrenie prevencie nádorov prostaty.

- **Preventívna prehliadka u stomatológa (zubára)**
- zahŕňa vyšetrenie stavu chrupu, slizníc, mäkkých tkanív čelustí a ústnej dutiny, kontrolu zubných náhrad, kontrolu zubnej hygieny, hygienických návykov, určenie indexov KPE.

- V prípade potreby stomatológ súčasne odstráni povlak, zubný kameň, ošetrí zubný kaz.
- Ak má poistenec absolvované preventívne prehliadky, odstránenie zubného kazu mu hradí zdravotná poisťovňa.



Ostatné preventívne prehliadky

- Podľa zákona uhrádza preventívnu prehliadku konečníka a hrubého čreva u poistencov vo veku nad 50 rokov 1 x za 10 rokov a u poistencov so zvýšeným rizikom ochorenia na rakovinu hrubého čreva a konečníka 1 x za 5 rokov.

- Preventívnu prehliadku vykonáva gastroenterológ alebo lekár s certifikátom v certifikovanej pracovnej činnosti – diagnostická a intervenčná kolonoskopia.

- **Nečakajte na pozvanie od lekára**, ale sami sa iniciatívne informujte o možnosti absolvovania preventívnej prehliadky.
- Termín prehliadky si vopred dohodnite so svojim lekárom.
- Mnohí lekári majú na preventívnu starostlivosť vyčlenené osobitné ordinačné hodiny, nezabúdajte však, že aj počas nich majú prednosť pacienti s akútnym ochorením.

- **Na prehliadku príd'te nalačno, nezabudnite si preukaz poistenca.**
- Po absolvovaní prehliadky sa v dohodnutom termíne informujte o presných výsledkoch laboratórnych vyšetrení.
- Preventívne prehliadky splnia svoj účel len vtedy, keď budete dodržiavať následné rady a odporúčania svojho lekára.