

Prevence



Prevence: na co máte nárok a co si zaplatíte ze svého

Proč chodit k doktorovi, když jste zdraví? Důvodů je víc. Možná vás překvapí informace, že preventivní prohlídky jsou, stejně jako očkování, povinné. Nikdo vás sice nebude pokutovat ani jinak trestat, pokud na ně nechodíte, ale je ve vašem vlastním zájmu, abyste této možnosti, nechat si na náklady zdravotní pojišťovny zkontrolovat zdravotní stav, využili.

Díky pravidelným prohlídkám se totiž dají včas odhalit počínající příznaky onemocnění nebo pravděpodobných budoucích potíží pacientů. A dobrou zprávou je, že je často ani není potřeba léčit. K odstranění potíží často stačí změna životního stylu. No a když se nedejbože přijde na chorobu vážnou, pak zase platí, že čím dříve, tím vyšší je šance, že budete znovu jako rybička.



K „obvodákovi“ jednou za dva roky

Prvním místem, kam zaměřit, by měla být ordinace vašeho praktického lékaře. Tady při preventivní prohlídce, kterou byste měli absolvovat každé dva roky, získáte docela dost informací o svém zdraví, což je základ pro jakoukoliv změnu životního stylu. Těžko se můžete pustit do hubnutí nebo začít se sportem, když vlastně nevíte, v jaké kondici je vaše tělo a zda už nemá nějaké zdravotní potíže, o kterých vy zatím nevíte.

Preventivní prohlídka se skládá z kompletní anamnézy a zhodnocení rodinné zátěže, což je podrobný rozhovor, kdy je dobré na sebe prozradit i „hříchy“ jako počet vykouřených cigaret nebo jak často pijete alkohol. Následuje fyzikální vyšetření, kdy vás lékař prohlédne, poslechne si srdce, plíce a podobně. Také vás čeká odběr krve a vyšetření moči, ty dokážou odhalit třeba to, jak pracují vaše ledviny, jak jste na tom s cholesterolem nebo jestli vám nehrozí diabetes 2. typu. Váš praktický lékař vás také může poslat ke specialistovi, když budete potřebovat další odbornější péči. Poradí vám i s preventivním screeningovým vyšetřením zaměřeným na rakovinu tlustého střeva a konečníku, to se provádí od 50 let a pojišťovny jej hradí.



Úsměv, prosím

Položit se na zubařské křeslo chce trochu odvahy, zvlášť když byste na preventivní prohlídku měli chodit alespoň jednou za rok. Zdravotní pojišťovna vám ale platí hned dvě prohlídky ročně, jejich rozsah je však omezený. Stomatolog vám zkontroluje stav zubů i okolních tkání, podívá se také na to, jestli drží vaše zubní výplně, či je potřeba je vyměnit, a provede i preventivní vyšetření zaměřené na možné nádory v této oblasti.



Součástí preventivní prohlídky by měla být také kontrola toho, jak dobře zvládáte dentální hygienu. Problém je, že právě na tuto část prevence lékaři obvykle nemají dost času. Navíc jsou zvyklí spíš řešit problémy se zuby a jejich okolím. Proto je dobré také pravidelně navštěvovat dentální hygieničku, která se specializuje právě na prevenci a dokáže vám nabídnout nejen profesionální dentální hygienu. Také vám poradí, jak se o své zuby správně starat s ohledem na to, zda třeba máte citlivé krčky či třeba sklony k zánětu dásní. Její péči si ale musíte zaplatit ze svého. Jedna návštěva vyjde zhruba na 600 až 1300 Kč.

Jen pro ženy

Jednou ročně máte nárok také na preventivní gynekologickou prohlídku, jejíž součástí je odběr buněk na cytologické vyšetření. Díky němu je možné poznat, zda nedochází ke změnám, které mohou vést k rozvoji nádorového onemocnění. Vlastní prohlídka se pak liší podle toho, kolik je vám let, zda a případně kdy plánujete mateřství či jaký je váš sexuální život. To znamená, že by váš gynekolog měl vědět i to, zda za sebou nemáte nějaké „úlety“ a nebojíte se, zda jste se nenakazila pohlavně přenosnou chorobou. I toto vyšetření vám zaplatí zdravotní pojišťovna, jen se nesmíte stydět o něj požádat.

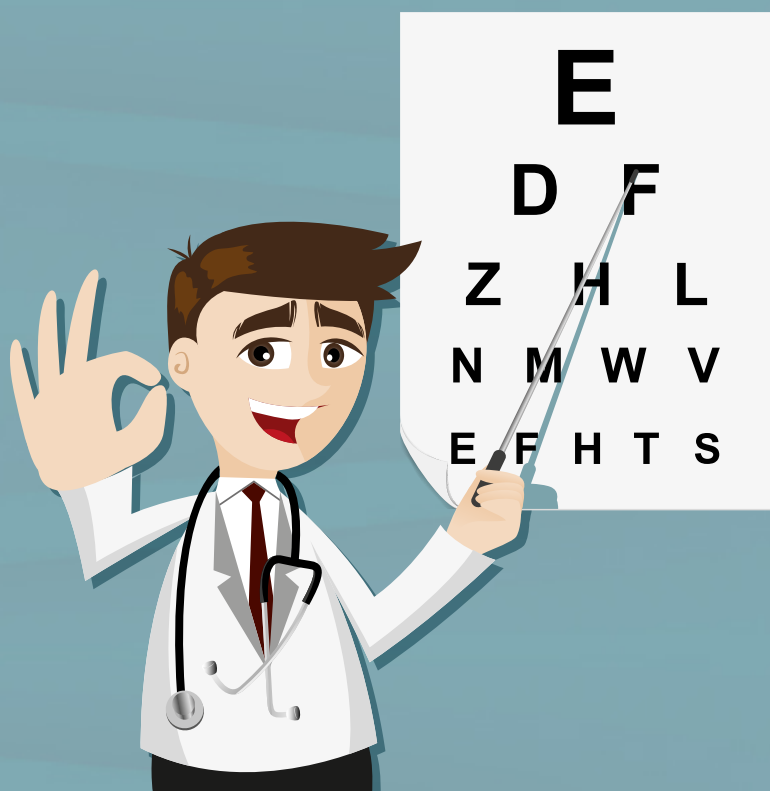
Pokud byste ráda věděla, kolik času máte na plánování mateřství, můžete využít také možnost vyšetření své plodnosti. To se skládá z několika různých kroků a nabízí je centra asistované reprodukce, některé gynekologické ambulance či soukromé laboratoře. V případě, že je absolvuje žena, která už má problémy s otěhotněním, obvykle je hradí zdravotní pojišťovna. Pokud ale o ně požádá žena „jen tak“ s tím, že chce znát svou plodnost s ohledem na budoucnost, velmi pravděpodobně je uhradí za svého. Cena za tato vyšetření může být od tisíce korun výš.

K péči o ženské zdraví patří čas, který věnujete svým prsům. Správné samovyšetření se můžete naučit třeba na workshopech, které pořádá organizace Loono. Vyšetření v ordinaci pak záleží na vašem věku. Do 40 let je vhodnější absolvovat vyšetření ultrazvukem, pro starší ženy je pak určený mamograf. Od 45 let je pak preventivní mamografické vyšetření hrazené pro všechny ženy jednou za dva roky. Pokud jste mladší a nemáte žádné zdravotní problémy, zaplatíte za ultrazvukové vyšetření zhruba 500 Kč a za mamografické vyšetření okolo 800 až 1000 Kč. Některé zdravotní pojišťovny ale nabízejí příspěvky na tato vyšetření.



Vidíte dobře?

Trochu stranou stojí preventivní vyšetření zraku u očního lékaře. Mnoho z onemocnění zraku přitom přichází nenápadně a mohou se vyvíjet i léta, aniž by je postižený začal řešit. Nemluvě o situaci, kdy zhoršující zrak začne ohrožovat i jeho samotného, například když řídí automobil bez správně korigované oční vady. Většina lidí si pod vyšetřením u očního lékaře představí především změření dioptrií nutných k tomu, abychom dobře viděli do blízka i do dálky. Kompletní oční vyšetření však zahrnuje řadu testů, které vyhodnotí zdraví očí a kvalitu vidění z mnoha hledisek. Nejde jen o to, vybrat správné brýle, tedy posoudit možnou krátkozrakost, dalekozrakost nebo astigmatismus, ale posoudit třeba to, jak oči spolupracují. Také je možné vyhodnotit příznaky možné infekce nebo jiného onemocnění oka. Měří se i nitrooční tlak. Pokud je zvýšený, existuje vyšší riziko rozvoje zeleného zákalu. Toto vyšetření je hrazené ze zdravotního pojištění.



Očkování je i pro dospělé

V současnosti je pro dospělé povinné pouze očkování proti tetanu, které je také plně hrazené ze zdravotního pojištění. Přeočkovává se vždy po 15 letech a provádí ho praktický lékař. Ten by měl také vědět, kdy naposledy u vás proběhlo přeočkování, a případně vám nabídnout vakcínu, která chrání také proti černému kašli a záškrtu. Tu si ale musíte zaplatit ze svého. Stojí asi 1000 Kč. Pokud cestujete, a to i po Evropě, je vhodné očkování proti žloutence typu A a B. Podávají se tři dávky a jedna stojí cca 1800 Kč. Pokud jste jako dítě neprodělali plané neštovice, je na zvážení i očkování proti nim. V případě, že jste se narodili dříve než v roce 1975, je pro vás vhodné přeočkování proti spalničkám, které se nedávno objevily na Ostravsku. Stačí jedna dávka a stojí 800 Kč.



Více na
www.ockovacentrum.cz

Jak často a kam?

1× za dva roky na všeobecnou preventivní prohlídku k praktickému lékaři
2× ročně na stomatologickou prohlídku
1× ročně na preventivní gynekologickou prohlídku

Screening nádorových onemocnění

Rakovina prsu

1× za dva roky mamografické vyšetření pro ženy starší 45 let
(hradí a také adresně zvu zdravotní pojišťovny)
1× za dva roky ultrazvukové vyšetření prsou pro ženy mladší 45 let
(hradí žena sama)

Rakovina tlustého střeva a konečníku

1× ročně test na skryté krvácení ve stolici od 50 do 55 let, od 55 let 2× ročně
nebo 1× za deset let screeningové kolonoskopické vyšetření

Rakovina děložního čípku

1× ročně cytologické vyšetření stěru buněk z děložního čípku pro ženy
starší 15 let