

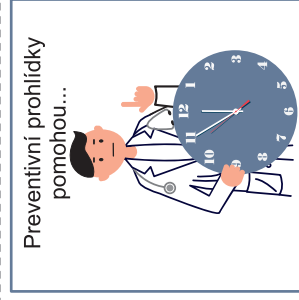


# PEXESO

o preventivních prohlídkách  
a zdravém životním stylu



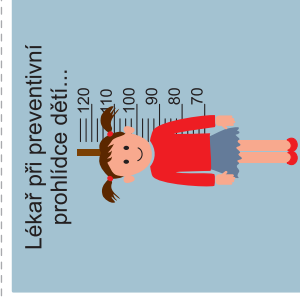
Na preventivní prohlídku...



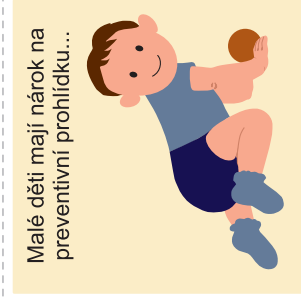
Preventivní prohlídky pomohou...



U dospělého nad 45 let může lékař...



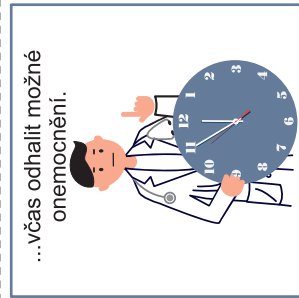
Lékař při preventivní prohlídce děti...



Malé děti mají nárok na preventivní prohlídku...



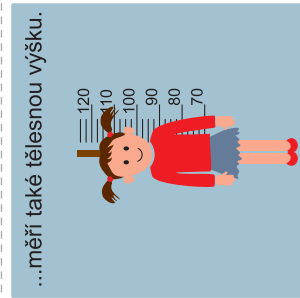
... je třeba se předem objednat.



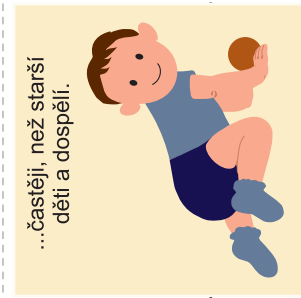
...včas odhalit možné onemocnění.



...doporučit odborné vyšetření očí.



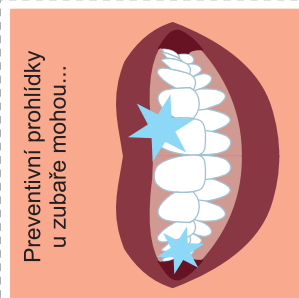
...měří také tělesnou výšku.



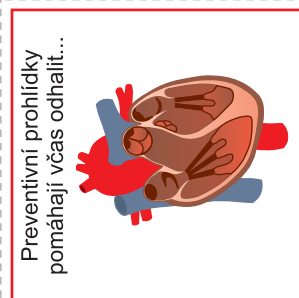
...častěji, než starší děti a dospělí.



První preventivní prohlídka čeká...



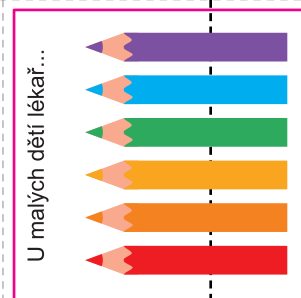
Preventivní prohlídky u zubaře mohou...



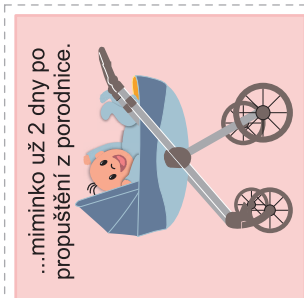
Preventivní prohlídky pomáhají včas odhalit...



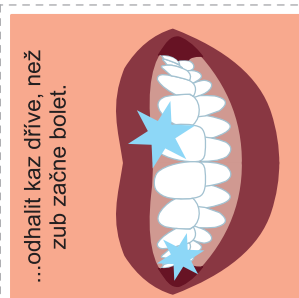
Lékař při preventivní prohlídce...



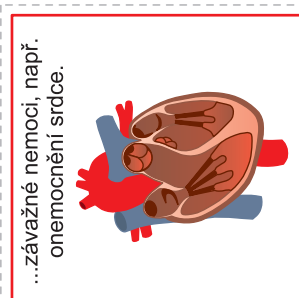
U malých dětí lékař...



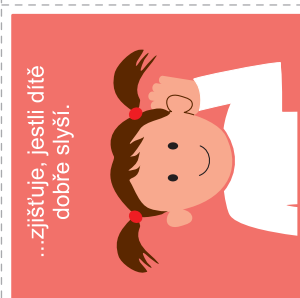
...miminko už 2 dny po propuštění z porodnice.



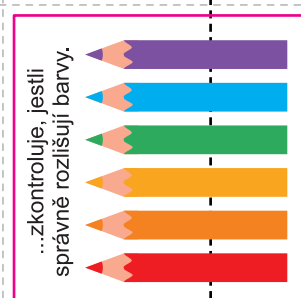
...odhalit kaz dříve, než zub začne bolet.



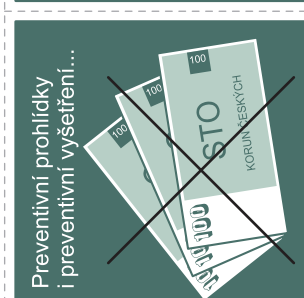
...závažné nemoci, např. onemocnění srdce.



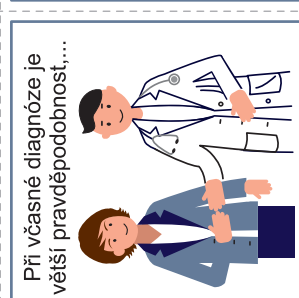
...zjistuje, jestli dítě dobře slyší.



...zkontroluje, jestli správně rozlišují barvy.



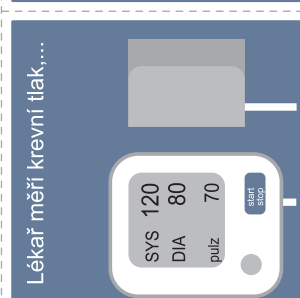
Preventivní prohlídky i preventivní vyšetření...



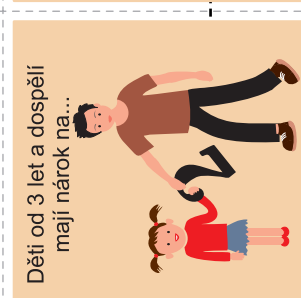
Při včasné diagnóze je větší pravděpodobnost,...



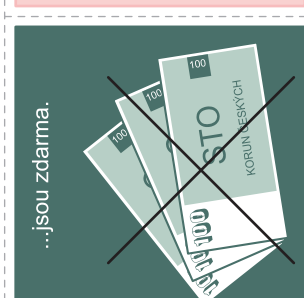
Právo na bezplatné...



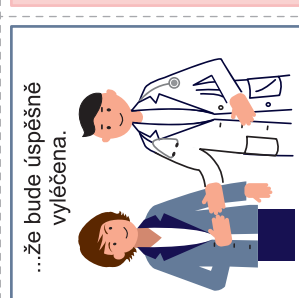
Lékař měří krevní tlak,...



Děti od 3 let a dospělí mají nárok na...



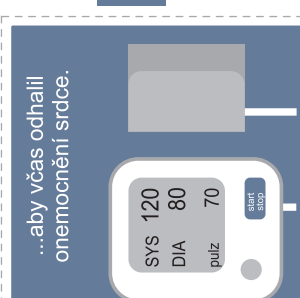
...jsou zdarma.



...že bude úspěšně vyléčena.



...preventivní prohlídky zajišťuje vyhláška.



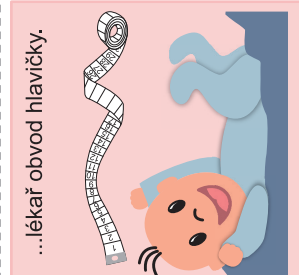
...aby včas odhalil onemocnění srdce.



...preventivní prohlídku jednou za 2 roky.



Nejmenším dětem měří...



...lékař obvod hlavičky.

Všeobecná preventivní prohlídka u praktického lékaře:  
1x za 2 roky od 18 let  
Všeobecná preventivní prohlídka u praktického lékaře.  
1x za rok od 50 let  
Prevence nádoru tlustého střeva a konečníku - vyšetření skrytého krváčení ve stolici.  
1x za 10 let od 55 let je možné tento test nahradit kolonoskopií

Gynekologická preventivní prohlídka  
1 x za rok od 15 let  
pravidelná gynekologická prohlídka  
1x za 2 roky od 45 let  
Mamografické vyšetření  
1x za rok od 15 let  
Prevence nádoru děložního čípku

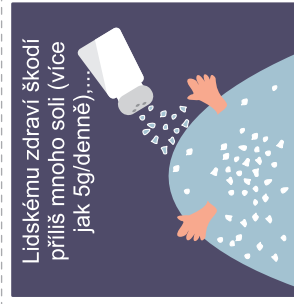
Zubní preventivní prohlídka  
2x za rok do 18 let  
1x za rok od 18 let  
vyšetření stavu chrupu, poučení o správné hygieně dutiny ústní



Pohyb je pro zdraví velmi důležitý -



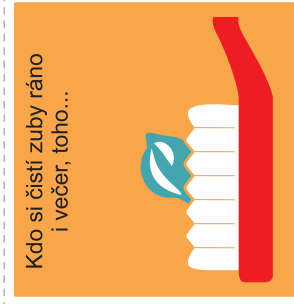
- chůze je nejpřirozenější forma pohybu.



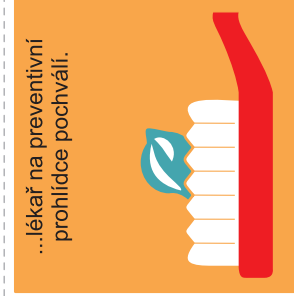
Lidskému zdraví škodí příliš mnoho soli (více jak 5g/denně)...



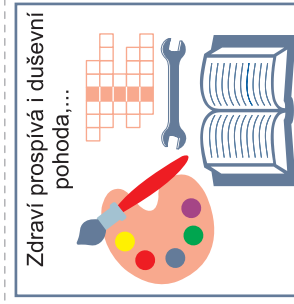
...např. se podílí na vzniku vysokého krevního tlaku.



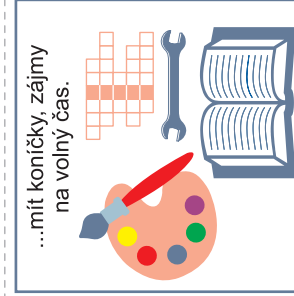
Kdo si čistí zuby ráno i večer, toho...



...lékař na preventivní prohlídce pochválí.



Zdraví prospívá i duševní pohoda,...



...mít koníčky, zájmy na volný čas.



Nezapomínáme na časté a důkladné...



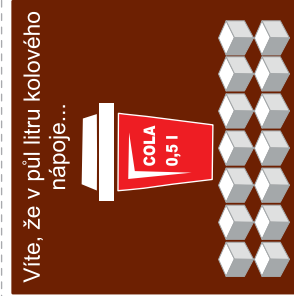
...mytí rukou – prevence infekčních onemocnění.



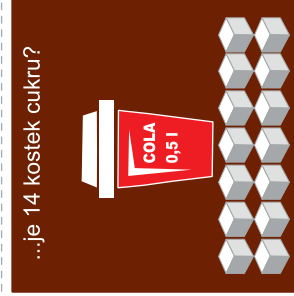
Každý den bychom měli...



...sníst 3 porce zeleniny.



Víte, že v půl litru kolového nápoje...



...je 14 kostek cukru?



Příli alkohol škodí zdraví, způsobuje rozvoj...



...dalších onemocnění a závislostí.



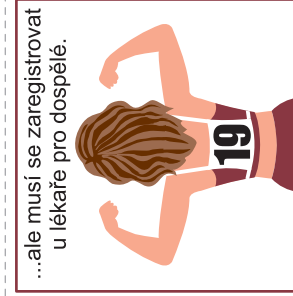
Konzumace luštěnin alespoň...



...1x týdně prospívá zdraví.



Od 19 let nechodí člověk k dětskému lékaři...



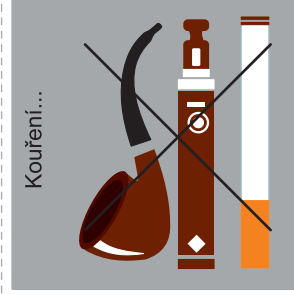
...ale musí se zaregistrovat u lékaře pro dospělé.



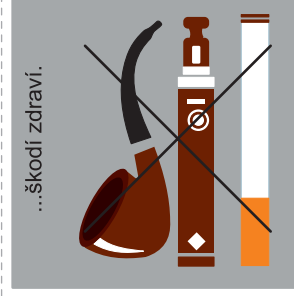
Každý den bychom měli...



...sníst 2 porce ovoce.



Kouření...



...škodí zdraví.



Zdraví prospívá kvalitní...



...a pravidelný spánek. 7-8 HODIN



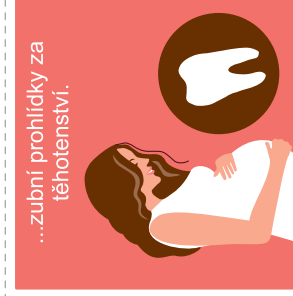
Pravidelná konzumace ryb, alespoň 1x týdně...



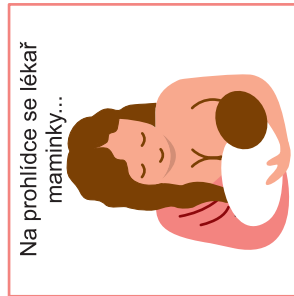
...prospívá zdraví v podobě zdravých tuků, jódu.



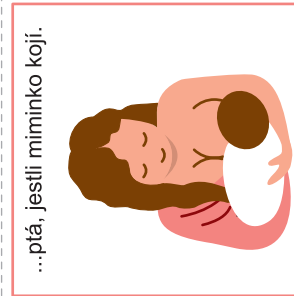
Žena má nárok na 2 preventivní...



...zubní prohlídky za těhotenství.



Na prohlídce se lékař marničky...



...ptá, jestli miminko kojí.

### SAMOVSĚTŘENÍ:

Prevence nádoru varlat 1x za měsíc  
Návod najdete v mobilní aplikaci „Hlídač kouli“



Prevence nádoru prsu 1x za měsíc  
Návod najdete v mobilní aplikaci „Ruče na prsa“



Kompletní informace k preventivním prohlídkám naleznete ve vyhlášce č. 70/2012 Sb.  
www.mzcr.cz v sekci občan pacient / prevence



Projekt Efektivní podpora zdraví, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, je podpořený z OP Záměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.

Evropská unie  
Operační program Záměstnanost

