

ZDARMA

Preventivní prohlídky pro dospělé v ČR

**1 x za 2 roky
od 18 let**

**Všeobecná
preventivní
prohlídka
u praktického
lékaře**



**1 x za rok
od 15 let**

**Gynekologická
preventivní
prohlídka**

**2 x za rok
Zubní
preventivní
prohlídka**

**Vyšetření vašeho celkového
zdravotního stavu**

**Prevence nádoru tlustého
střeva a konečníku**

Vyšetření skrytého krvácení ve stolici od 50 let. Zdravotní pojišťovny hradí toto vyšetření 1x za rok

Od 55 let je možné tento test nahradit kolonoskopií 1x za 10 let

Prevence nádoru varlat

samovyšetření varlat 1x za měsíc - návod najdete v mobilní aplikaci „Hlídač koulí“

Prevence nádoru prsu

samovyšetření prsu 1x za měsíc - návod najdete v mobilní aplikaci „Ruce na prsa“

Mamografické vyšetření
od 45 let 1x za 2 roky

**Prevence nádoru děložního
čípku - od 15 let 1x ročně**

Prevence zubního kazu

Vyšetření stavu chrupu, poučení o správné hygieně dutiny ústní

Kompletní informace 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 Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



*“Pevné zdraví je jako skutečné
přátelství: stěží si uvědomujeme jeho
hodnotu, dokud o něj nepřejdeme.”
podle CH. C. Coltona*

Datum vyšetření:

Věk:

Hmotnost:

Výška:

Kouření:

ANO

Cholesterol: kapilární krev

Glykémie: kapilární krev

Krevní tlak/ puls:

% tělesného tuku:

Norma:

BMI:

Upozornění: Naměřené hodnoty jsou pouze orientační, nenahrazují
podrobné laboratorní vyšetření a vyšetření u lékaře.

Kolik mám mít celkový cholesterol v krvi?

Mezi nejvýznamnější rizikové faktory onemocnění srdce a cév patří: kouření, obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka a další.

Máte některý z rizikových faktorů?

Cholesterol mmol/l
Norma Zvýšený

Obezita
Vysoký tlak
Cukrovka

2,9 - 4,5 nad 4,5

Jste po infarktu, mozkové mrtvici, se srdečními problémy, se zúžením či uzávěry tepen dolních končetin?

2,9 - 4,0 nad 4,0

Nemám žádný rizikový faktor

Cholesterol mmol/l
Norma Zvýšený

2,9 - 5,0 nad 5,0

Zdroj: Česká společnost klinické biochemie a Česká společnost pro aterosklerózu

Prevence onemocnění srdce a cév

STRAVA

2 porce ovoce a
3 porce zeleniny denně
omezit cukry
max. 5g soli/den

KONTROLY

krevního tlaku
cholesterolu
cukru

POHYB

střední a vyšší intenzity
alespoň
30 minut denně

NEKOUŘIT

PSYCHICKÁ ODOLNOST

Hodnoty glykémie (krevního cukru) v kapilární krvi

Normální
hodnota

Zvýšená
hodnota

Glykémie nalačno

minimálně dvě hodiny po jídle

3,6 - 5,5
mmol/l

nad 5,5
mmol/l

Glykémie

stanovená kdykoli během
dne nezávisle na jídle

nad 7,5
mmol/l

Zdroj: Česká diabetologická společnost

Upozornění: Hodnoty se nevztahují na osoby s diagnostikovaným diabetem

Hodnoty krevního tlaku (mm Hg)

Kategorie

Systolický

Diastolický

Normální

120 - 129

80 - 84

Hraniční

130 - 139

85 - 89

Vysoký (Hypertenze)

nad 140

nad 90

Zdroj: Česká společnost pro hypertenzi

Hodnota BMI (index tělesné hmotnosti) *

Podváha

Norma

Nadváha

Obezita

< 18,5

18,5 - 24,9

25 - 29,9

> 30,0

* BMI = $\frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m}^2\text{)}}$