

Prevenenci pomáhají kroky slavných lidí. Ženy ovlivnila Angelina Jolie

Lékaři a nemocnice chtějí přimět lidi, aby nepodceňovali prevenci. Čím dál víc rozvíjí speciální programy. Včasně odhalení nemoci totiž může zachránit život.

JANA VONDRŮVÁ
ZPRAVODAJOVÉ DENÍKU

Jižní Morava, Vysočina – Jednou za dva roky k praktickému lékaři, každého půl roku k zubari. Ženy ještě každý rok ke gynekologovi. To je minimum, které by měli všichni obyvatelé jižní Moravy a Vysočiny zvládnout. Některé nemocnice navíc nabízejí i placené programy, které umožní ucelnější vyšetření.

Od letoska na ně chodí zájemci například ve Fakultní nemocnici Brno. Funguje tam třeba Zdravý sportovec, vyšetření za dva a půl tisíce korun, které zahrnuje prohlídku ortopedem či biochemickou laboratorní diagnostiku. „Kromě dvou programů pro dospělé máme i tři pro děti. Jeden z nich se zaměřuje na předpověď růstu. Díky němu lékaři předpovědí výšku dítěte a upraví jeho životní návyky,“ popsala mluvčí nemocnice Anna Mrázová.

Od roku 1996 nabízí kompletní vyšetření i Masarykův onkologický ústav v Brně. „Před sedmi lety přibyl ještě druhý program. Zájem o preventivní vyšetření u lidí narůstá. Teď objednááme zájemce na listopad,“ poznamenala mluvčí ústavu Zuzana Joukalová.

Dodala, že o prevenci se mají zajímat všichni bez ohledu na věk a pohlaví. „Nicméně některé skupiny jsou rizikovější. Onkologických onemocněním přibývá po čtyřicítce, platí to pro

muže i ženy. Ostražitější musí být také mladí lidé, jejichž blízcí příbuzní rakovinu mají,“ popsala Joukalová.

Komerční preventivní programy proti rakovině chystá i nemocnice v Blansku. „Jsou v úpiném začátku,“ sdělila ředitelka Vladimíra Daníhelková.

Do budoucna o programech uvažuje také nemocnice v Kyjově na Hodonínsku. „Už nyní poskytneme takové služby zaměstnancům mnohých firem, kteří musí splnit nějaké prohlídky. Do budoucna je nabídne všem lidem,“ naznačil ředitel Petr Svoboda.

Nemocnice na Vysočině komerční programy nenabízí. „Do roku 2007 jsme jeden měli. Kvůli malému zájmu jsme jej ukončili,“ sdělila Jitka Pospišilová z trebičské nemocnice.

Jednorázové akce

Zdravotnická zařízení na jihu Moravy i na Vysočině se zaměřují zejména na jednorázové preventivní akce. Lidé z nemocnic a zdravotnických zařízení je pořádají třeba na známých mezinárodních dnech. „Poznamenala mluvčí ústavu Zuzana Joukalová.

Dodala, že o prevenci se mají zajímat všichni bez ohledu na věk a pohlaví. „Nicméně některé skupiny jsou rizikovější. Onkologických onemocněním přibývá po čtyřicítce, platí to pro

mocnice v Havlíčkově Brodě Petra Černo.

Preventivní programy platí z velké části pacienti, kteří vyšetření podstoupí. Naopak na akce, které jsou zdarma, shání nemocnice podporu u pojišoven či sponzorů.

Jihlavské nemocnici pomáhají debaty s pacienty. „Díky besedě se zpěvačkou Nadou Urbánkovou nebo Angelínou Jolie, která si nechala odoperovat část prsou, stoupl zájem o mamografické vyšetření,“ vysvětlila mluvčí Monika Zacharová.

Pokud lidé nechtějí platit za komerční programy, mají podle odborníků chodit alespoň pravidelně na bezplatné preventivní prohlídky. „Většina lidí ale nepřijde, dokud je skutečně něco netrápí,“ tvrdí brněnský praktický lékař Tomáš Klobas.

Důvody, proč lidé prohlídky odkládají nebo zanedbávají, jsou různé. „Můj lékař není v Brně, protože pochází z Ostravy. Tam mám zubaře i praktika, takže jsem ráda, když vím, že v nich nemám žádné kazy. Ostatní moc neřeším. U praktického lékaře jsem ještě nebyla. Naposledy u dětského,“ vysvětlila žena.

Čtyřladvacetiletá studentka Lucie Tomšová chodí pravidelně jen k zubari. „Zuby mě trápí často, takže jsem ráda, když vím, že v nich nemám žádné kazy. Ostatní moc neřeším. U praktického lékaře jsem ještě nebyla. Naposledy u dětského,“ vysvětlila žena.

Jiní ale na preventivní prohlídky nedají dopustit. „Hodně lidí je raději, když svůj zdravotní stav neví. Ale pak jen roní slzy, když jim lékař řekne, že mají třeba rakovinu,“ sdělila Brňanka Kamila Buresová.

Pravidelné prohlídky u lékaře pomáhají předejít nemocem. Lékař Tomáš Klobas říká:

Prevence je zadarmo a šetří čas

Brno – Ušetřit si čas, peníze a stres v případě závažného onemocnění mohou lidem pravidelné preventivní prohlídky. Navíc jsou bezplatné. „Pokud pacienta znám a mám o něm aktuální data, tak vím, co potřebuje, když se objeví problém,“ vysvětluje brněnský praktický lékař Tomáš Klobas.

Jak často má člověk chodit na preventivní prohlídku k praktickému lékaři?

„Měl by to udělat jednou za dva roky.“

Využívají lidé této možnosti, nebo přijdou jen, když je něco trápí? Dobrovolně chodí jen velmi málo pacientů. Většina lidí nepříjde k lékaři, dokud je něco skutečně netrápí. Já však pacienty vychovávám k pravidelným návštěvám. Cíleně je

na preventivní prohlídky zvů. V podstatě je to pro mne podmínka toho, abych pacienta zaregistroval.

Proč je pravidelná prevence důležitá?

„Přímárný důvod spočívá v předcházení nemocem. Pokud se již onemocnění rozvinulo, je potřeba zachytit je včas a cíleně je léčit. Další důvod je pak sociální a ekonomický. Čím méně je nemocných, tím lépe pro společnost.“

Jaké nemoci nebo problémy dokáže lékař při prohlídce odhalit? K nejdůležitějším patří určité cukrovka, zvýšené tuky, zvýšený krevní tlak či špatné životní návyky.

Jak to vypadá, když člověk do ordinace přijde?

Prohlídka se skládá z rozhovoru k získání základních zdravotních údajů a cíleného vyšetření, které se liší podle věku pacienta.

Kolik času při ní člověk u lékaře stráví? To záleží na věku pacienta. Zabere patnáct až padesát minut.

Je i pro lékaře dobré, když jeho pacienti na prohlídky pravidelně chodí?

„Pokud pacienta znám a mám o něm aktualizovaná data, zkracuje to čas dalších potřebných vyšetření. Díky pravidelné prevenci vím, co potřebuje v případě, že onemocnění nebo bude potřebovat nějaké složitější vyšetření. Pravidelné prohlídky ušetří čas mně i pacientovi.“ (von)

BEZPLATNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY KROMĚ BEZPLATNÉ PREVENCE NABÍZEJÍ NEMOCNICE I SPECIÁLNÍ PROGRAMY

BEZPLATNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY

ŽENY



každé dva roky dvakrát ročně každé dva roky jedenkrát ročně v 18 a ve 30 letech v 18 letech od 25 let

Žena 19–35 let

preventivní prohlídka u praktického lékaře vyšetření u zubaře orientační chemické vyšetření moči preventivní gynekologická prohlídka vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi kontrola glykemie (hladiny cukru v krvi) klinické vyšetření prsu (při pozitivní rodinné anamnéze nebo při jiných rizikových faktorech)

Žena 35–50 let

preventivní prohlídka u praktického lékaře vyšetření u zubaře orientační chemické vyšetření moči preventivní gynekologická prohlídka vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi kontrola glykemie (hladiny cukru v krvi) vyšetření EKG mamografické vyšetření

Žena nad 50 let

preventivní prohlídka u praktického lékaře vyšetření u zubaře preventivní gynekologická prohlídka mamografické vyšetření test krváčení ve stolici test krváčení ve stolici endoskopické vyšetření střev vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi

DĚTI



Prohlídky u dětského lékaře

- ↙ do dvou dnů po návratu z porodnice
- ↙ ve 14 dnech
- ↙ v 6 týdnech
- ↙ ve 3 měsících
- ↙ ve 4 měsících
- ↙ v 6 měsících
- ↙ v 8 měsících
- ↙ v 1 roce
- ↙ v 18 měsících
- ↙ ve 3 letech a pak každé dva roky

Náplň preventivní prohlídky

- ↙ doplnění rodinné anamnézy zaměřené na výskyt kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, poruchy metabolismu tuků, vysoký tlak či cukrovku
- ↙ měření tlaku, vyšetření štítné žlázy pohmatem, vyšetření srdce a plic poklepem a poslechem, zjištění stavu žil a tepen na dolních končetinách, orientační vyšetření zraku a sluchu
- ↙ kontrola očkování proti tetanu

MUŽI



každé dva roky dvakrát ročně každé dva roky v 18 a ve 30 letech v 18 letech

Muž 19–35 let

preventivní prohlídka u praktického lékaře vyšetření u zubaře orientační chemické vyšetření moči vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi kontrola glykemie (hladiny cukru v krvi)

Muž 35–50 let

preventivní prohlídka u praktického lékaře vyšetření u zubaře orientační chemické vyšetření moči vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi kontrola glykemie (hladiny cukru v krvi) vyšetření EKG

Muž nad 50 let

preventivní prohlídka u praktického lékaře vyšetření u zubaře test krváčení ve stolici test krváčení ve stolici endoskopické vyšetření střev vyšetření cholesterolu a tukových látek v krvi

VYBRANÉ PLACENÉ PREVENTIVNÍ PROGRAMY

Masarykův onkologický ústav

Individuální prohlídka: Lékař sestaví zájemci doporučená vyšetření. Stanoví je na základě rodinné a osobní anamnézy, pohlaví a věku. **5000–7000 Kč**

Preventivní onkologický program pro každého: Zahrnuje základní vyšetření na základě diagnostiky nejčastějších onkologických onemocnění. Trvá půldruhé hodiny. **5000 Kč**

Fakultní nemocnice Brno

Zdravý sportovec: Zahrnuje například vyšetření ortopedem či biochemické laboratorní vyšetření. **2490 Kč**

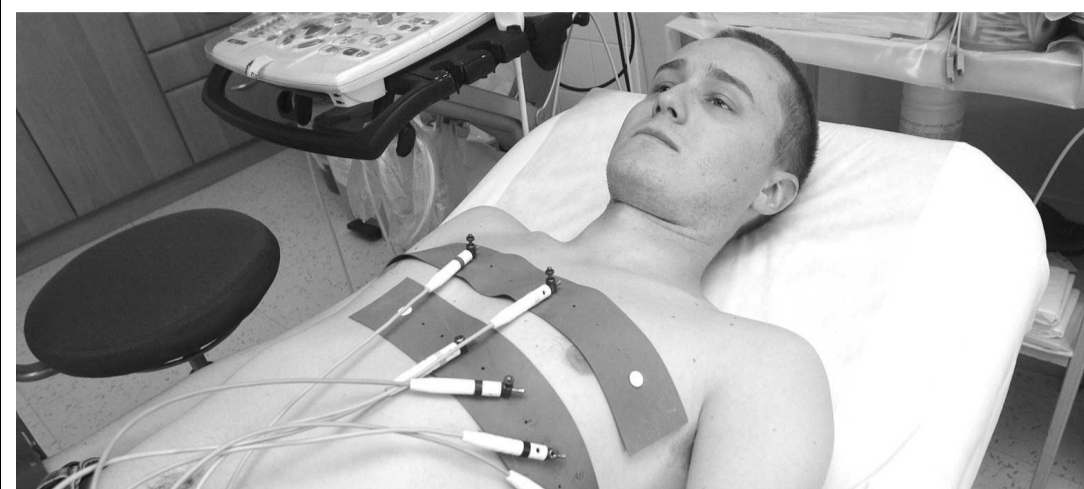
Zdravý růst: Program je určený pro děti. Výsledkem je stanovení růstové prognózy. Podmínkou je rozvinutá puberta. **1590 Kč**

Nemocnice Blansko

Dopravně-neurologické vyšetření: Zaměřuje se na činnost mozku. Trvá třicet až čtyřicet minut. **1000 Kč**

ZDROJ: NEMOCNICE, VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
INFOGRAFIKA: DENÍK/MARKETA EVJÁKOVÁ

Kompletní vyšetření ukázalo, že jsem si nemoci jenom vsugeroval



GENERÁLNÍ PROHLÍDKA. Jako první přišlo na řadu EKG, které člověku vyšetří srdce. Dost mě překvapilo, že to není vůbec nijak cítit. Pak mi doktor prohmatal břicho, poslechl si mě, jak dýchám, a poslal mě na další vyšetření. Na ultrazvuku krčních tepen a břicha je asi nejpříjemnější to, že se člověk musí dlouze otírat od vodivého gelu, který lékař při kontrole nanáší na přístroj. Foto: Deník/Lubomír Stehlik

na vlastní kůži

MARKET LAJTKEP

Brno – Podruhé za dva dny sedím v odborné místnosti. Sestra mi napichuje žilu na pravé ruce a já si říkám, zda mám tohle zapotřebí. „Neomdlíte? Jste nějaký bleďý,“ ptá se. Za mojí bílou barvu ale může nevyपालost a viróza, která to na mě zkouší. Preventivní vyšetření Zdravý manažer, které si zkouším na vlastní kůži, právě začalo. „Stojí necelých pět tisíc korun. Internista člověka celkově vyšetří a zaměří se při tom hlavně na srdce, tepny a další vnitřní orgány. Ženy mají ještě vyšetření vaječnicků a dělohy, mužům lékař zkontroluje prostatu,“ popisuje vyšetření mluvčí Fakultní nemocnice Brno Anna Mrázová.

Na druhý den jdu do nemocnice znovu. Lékař už má vy-

sledky. Čeká mě několik prohlídek, kde se dozvím, zda jsem na tom skutečně tak bleďý, jak si myslím, nebo jsem si to jen vsugeroval. „Vyšetření je zaměřené především na prevenci nemocí srdce a dalších orgánů. Nejdřív vám uděláme EKG,“ sděluje mi lékař Marián Feiščí. To už se pokládám na lehkého a sestra na mě připíná elektrody. „Natočili mi tam EKG, a co byste řekl? Měl ho tam!“ zni mi v uších slavná věta Jany Hlaváčové z filmu o básnících. Snad na tom budu lepe než dotyčný pacient.

Co jím a piju

Po chvíli je hotovo. Lékař se mně přeptá co jím a piju, jestli kouřím, a už mříme na další vyšetření. Čeká mě prohlídka krčních tepen a břicha, jestli je v něm všechno v pořádku. V žaludku sice cítím svírání, o slovo se ale spíš hlásí včerejší večere. Na vyšetřovně se opět pokládám na lůžko. Nejdřív jdou na řadu tepny. „Teď přesně vidím, jak to vypadá,“ vysvětluje mi doktor, zatímco kouká na monitor přístroje. Jen nechápu, co tam vidí. Já jsem v tom červenomodrém fleku tepnu nepoznal. Z jakéhosi zvuku, který stroj vydával, se mi podařilo rozpoznat tlukot srdce. Dokonce celkem pravidelný.

Jesté kontrola ledvin, játer a několika dalších orgánů a mám to za sebou. „Chcete víc utěrek?“ směje se mi lékař, když vidí, jak se ze sebe snažím setřít vodivý gel.

Za dva dny mám v ruce výsledky. „Jste zcela v pořádku. Jen máte trochu vyšší cholesterol. Na to pomáhá v první řadě změna jídelníčku,“ doporučuje mi Feiščí. Moje hypochondrické předpovědi se tedy nevyplnily. Vlastně je to dobře. Jen ty hamburgery mi budou chybět.

anketa: Jak předcházíte tomu, abyste byli nemocní?

<p>Lenka Zahradková, 26 let odborná pracovnice, Valač</p> <p>Celkově se snažím stravovat rozumně, tedy minimum masa, hodně sezonní zeleniny a ovoce v různém skupenství. A po práci trávím co nejvíce času venku, otužuji se při česání švestek. Zatím to funguje a dělám mi to radost. (zv)</p>	<p>Miroslava Pokorná, 59 let důchodkyně, Trstěnice</p> <p>Na některé preventivní prohlídky chodím, například k zubari jednou ročně nebo na mamografické vyšetření. Další preventivních akcí se neúčastním, k lékaři pak většinou zajdu až s nějakým zdravotním problémem. (tpe)</p>	<p>Nataša Blažková, 48 let důchodkyně, Kleplačov</p> <p>Některé lidé jsou nachlazení každou chvíli, ale já nejsem náchylná na běžné nemoci, jako jsou virózy, chřipky a podobně. Nic mimořádného tak pro to, abych nemocem předcházela, nedělám. Na preventivní prohlídky ale chodím. (red)</p>	<p>Klára Doležalová, 23 let na mateřské, Hodonín</p> <p>Musím přiznat, že nemocem nepředcházím. S prevencí si hla-vu nelámu. Ovoce samozřejmě jím, ale ze bych nějak zvyšovala jeho příjem či příjem vitamínů kvůli nemocem. Fict nemůžu. Taký to jde poznat, jsem pak do-cela často nemocná. (zuc)</p>	<p>František Lojek, 24 let dělník, Havlíčkův Brod</p> <p>Můj zdravotní stav je dobrý, takže lékaře až tak nevyhledávám. Na preventivní prohlídky tak pravidelně chodím jenom k zubari. Jinak si své zdraví snažím celkem sledovat, pravidelně sportuji, nekouřím a nepřejídám se. (dop)</p>	<p>Petr Valenta, 32 let technik, Havlíčkův Brod</p> <p>Zvykl jsem si pravidelně chodit k zubari a čas od času si nechám změřit tlak. Otec i matka ho mají vysoký, a tak asi po nich nějakou tu genetickou dispozici mít budu. Preventivní akce jsem některé zaregistroval. (dop)</p>	<p>Aneta Netušilová, 29 let účetní, Žďár nad Sázavou</p> <p>Vím, že bych měla zhubnout, protože mám vysoký tlak. Zatím se snažím upravit jídelníček tak, aby z něj zmizely přebytečné tuky a cukry. V rámci prevence se každý rok nechávám očkovat proti chřipce a lo-nij jsem přestala kouřit. (zv)</p>	<p>Petra Zemanová, 42 let dělnice, Jihlava</p> <p>Nemocím předcházím tak, že se snažím žít zdravě, to znamená zdravě se stravovat, nepřicházet do styku s nemocnými lidmi, vyhýbat se stresovým situacím. A pokud jde o prevenci, navštěvuji pouze zubního lékaře a gynekologa. (tb)</p>	<p>Ludmila Brožová, 63 let důchodce, Pelhřimov</p> <p>Každé dva roky chodím na preventivní prohlídky k lékaři, zve si mě. Jinak si kupuji a užívám vitamínové tablety. Nejlepší jsou ale stejné bylinkové čaje, vyběhat se stresovým situacím. A pokud jde o prevenci, navštěvuji pouze zubního lékaře a gynekologa. (tb)</p>	<p>Hana Kočí, 16 let studentka, Vyškov</p> <p>Myslím, že nejdůležitější je sportovat. Pohyb těla jednoznačně prospívá a udržuje ho v kondici. Člověk je pak vůči nemocem všeobecně odolnější. Já sama se snažím vyhradit si na cvičení alespoň hodinu každý den. (mig)</p>	<p>František Janoušek, 41 let živnostník, Žďár nad Sázavou</p> <p>Prevenci jsem zatím moc nedal a vím, že to není dobře, protože rocný přibývají. Nebyvám často nemocný, a tak na to hřeším. Příští týden se ale chci nechat očkovat proti chřipce, už mám vakcínu, a v zimě pak proti klíšťové encefalitě. (zv)</p>	<p>Hana Půlkrábková, 24 let na mateřské, Břeclav</p> <p>Doma se snažime topit na méně stupňů, žádné nadměrné oblékání. Nejlepší prevence jsou dvě děti, takže moc často být nemocná ani nemůžu. Na preventivní prohlídky chodím, ovšem o preventivních programech jsem neslyšela. (tlv)</p>
---	--	--	--	--	---	---	---	--	---	---	--

Na této dvoustraně si přečtete zítra o zajímavostech na kandidátních listinách do předčasných parlamentních voleb na jižní Moravě a Vysočině