

NEJLEPŠÍHO  
**Rádce**  
NAJDETE V TĚNĚ

**VIDÁVA:**  
Bauer Media v.o.s.,  
Moulikova 1b/3286,  
150 00 Praha 5,  
IČO: 49709968

**ADRESA REDAKCE:**  
tina, Moulikova 1b/3286, 150 00  
Praha 5, telefon: 225 008 250,  
e-mail: tina@bauermedia.cz,  
www.casopis-tina.cz

**SEFREDAKTORKA:**  
Mgr. Dana Mertová

**ZÁSTUPKYNE SEFREDAKTORKY:**  
Mgr. Věclara Blahovcová

**REDAKCE:**  
Kateřina Blažková, Zdenka Jentíková,  
Martina Kubáková, Helena Lukášová,  
Pavla Poniá (korektury)  
Mladěj Novotný (asistent)  
Milda Šlehofer (fotoeditorka)  
SEFRAFIK: Prokop Mlenc

**GRAFIKA:** Jan Doležal,  
Markéta Šponová, Martina Václavová

**COPIRYRIGHT:** Bauer Media v.o.s., Praha

**INZERCE:** Bauer Media v.o.s.,  
Moulikova 1b/3286, 150 00 Praha 5,  
PhDr. Šárka Hampersová,  
Pavla Jungová, Těna Vrátilová,  
tel.: 225 008 205, fax: 257 329 886

**CENTRY A INFORMACE O ČASOPISECH:**  
www.bauermedia.cz  
REPRO: BAUER MEDIA v.o.s.  
TSK: Severotisk, s. r. o.,  
Mezi 3312/7, 400 11 Ústí nad Labem  
ROZŠŘIŮJÍ: Společnosti holdingu  
PMS a. s. (V ČR)  
a MediaPrint Kapa Bratislava (V SR).  
Predplatné pro ČR: SEND Predplatné  
spol. s. r. o., Ve Žlábku 1800/77,  
103 00 Praha 9,  
fax: 225 341 425  
Přijem objednávek a reklamaci:  
225 985 220,  
e-mail: send@send.cz

**Pro SR: MediaPrint Kapa, OIIF**  
P.O. BOX 183, 830 00 Bratislava 3,  
tel.: +421 244 458 821,  
e-mail: predplatne@abomplepa.sk,  
zelená linka: 0800 188 826  
Objednávky do zahraničí:  
MediaCall, s. r. o.  
Tel.: +420 532 165 165  
export@mediaservis.cz  
Tiskárny a prodejní náklad ověřuje:  
ABC ČR, člen IFF ABC, MK ČR E 6262,  
MK SR 744/03, ISSN: 1802-1816.  
Zahájení prodeje: 4. 12. 2013  
Číslo 49, ročník 21  
Cena: 12 Kč/0,60 €



## Co víte o prevenci?

**MUDr. ETHEL  
LUDVÍKOVÁ**

lékařka,  
Medicina Centrum

### 52 Každé dva roky si zajděte k praktikovi

Prevence je důležitá a není radno ji zanedbávat. Tuto větu slyšíme snad ze všech stran, ale opravdu se tím řídíme? Všichni si platíme zdravotní pojištění, tak proč nevyužít to, na co máme právo a co je zcela zdarma? U gynekologa a stomatologa máme nárok na preventivní prohlídku každý rok. Na co se však zapomíná, je to, že i u praktického lékaře můžeme prevenci absolvovat jednou za dva roky.

### 53 Ptejte se

Na jedné straně má pacient na prohlídku zákonný nárok, na druhé straně však lékař není povinen ho na preventivní prohlídku zvat. Buďte proto aktivní a ptejte se. Dobře vedená ordinace má k těmto účelům vyhrazené konkrétní hodiny. Nemusíte se proto obávat toho, že ztratíte příliš mnoho času nebo že se nakazíte od nemocných v čekárně.



### 54 Informujte svého lékaře o všech změnách

Je dobré, když na preventivní prohlídku přijдете připraveni. Zamyslete se, jestli se od vaší poslední návštěvy udály nějaké závažné věci týkající se vašeho zdraví, o kterých by měl lékař vědět. Pokud máte doma záznamy o ošetření z odborných ambulancí, nebo jste byli očkovaní na jiném pracovišti, případně se ve vaší rodině vyskytla vážná nemoc, informujte ho o tom ještě před začátkem preventivní prohlídky. Přípravná vyšetření provádí sestra: zjistí vaši hmotnost a výšku, změří krevní tlak, provede orientační vyšetření zraku a v případě potřeby natočí také EKG.



Mamograf hradí  
pojišťovny všem  
ženám od 45 let

### 55 Kontroluje se i nepovinné očkování

Potom vás již do péče převezme lékař, který doplní vaši rodinnou a osobní anamnézu. V té rodinné se zaměří hlavně na onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak, cukrovku, poruchy metabolismu tuků, nádorová onemocnění, výskyt závislosti a duševní poruchy. Dále s vámi zkontroluje očkování. Nejen povinné a pojišťovnou hrazené očkování proti tetanu (frekvence je po 15 letech u pacientů do 60 let a po 10 letech po šedesátce), ale i potřebné přeočkování u nepovinných vakcinací, například proti klíšťové encefalitidě.

### 56 Vyšetří vám vnitřní orgány, končetiny, kůži

Následuje fyzikální vyšetření, kdy lékař vyhodnotí údaje o krevním tlaku, EKG, hmotnosti, zraku, sluchu. Poslechne si srdce, plíce, pohmatem vyšetří štítnou žlázu, břicho, končetiny a provede orientační vyšetření kůže. Při podezření na onkologické onemocnění se provádí i vyšetření konečnicku pohmatem a u mužů vyšetření varlat.

### 57 EKG se poprvé provádí ve 40 letech

Preventivní prohlídka zahrnuje také vyšetření moči diagnostickým papírkem. Součástí prevence bývá v určitém věku i měření hladiny cukru (glykémie) a cholesterolu. Ve 40 letech se poprvé provádí EKG (a dále ve čtyřletých intervalech). Prevence zhoubného nádoru tlustého střeva a konečnicku se zjišťuje stanovením okultního krvácení ve stolici u lidí nad 50 let. Více na [www.medicina-centrum.cz](http://www.medicina-centrum.cz).