



Aj vy na ňu máte nárok...

Liga proti rakovine pripravila užitočné informácie k prevencii pred rakovinou

Mnohí ľudia si neuvedomujú hodnotu zdravia, podceňujú prevenciu a starostlivosť o túto oblasť života. Na druhej strane mnohí sú zodpovední, nie sú ľahostajní voči svojmu zdraviu, ale častokrát sa nevedia zorientovať a dopátrať, na koho a kam sa obrátiť, na čo všetko majú v oblasti prevencie nárok. Aby sa predchádzalo máťúcemu vyhľadávaniu na internete, Liga proti rakovine pripravila užitočné informácie k téme prevencie a v rámci 23. ročníka Dňa narcisov ich 11. apríla (štvrtok) máte možnosť v uliciach okrem pripnutia narcisu na znak spolupatričnosti s onkologickými pacientmi dostať od dobrovoľníkov aj leták s informáciami, na čo všetko máte v rámci prevencie nárok.

Ministerstvo zdravotníctva sa zaoberá onkologickými témami

Každý rok pribudne na Slovensku 34 000 nových prípadov onkologických ochorení. V záujme riešenia tejto situácie vláda SR schválila v roku 2018 Národný onkologický program. Jeho cieľom je zabezpečiť prevenciu a včasnú diagnostiku niektorých onkologických ochorení a tým zlepšiť úspešnosť liečby u občanov Slovenska. Z iniciatívy ministerstva vznikol aj Národný onkologický inštitút jeho úlohou je pomáhať pri zabezpečovaní cieľov Národného onkologického programu.

Skríningy už aj na Slovensku

V januári 2019 bol spustený adresný skríning (aktívne pozývanie) rakoviny hrubého čreva a konečníka jednotlivcov spadajúcich do vekovej skupiny, v ktorej je vyšší výskyt tohto ochorenia t.j. 50 a viacročných.

V rámci skríningu boli v prvej fáze, ktorá zatiaľ nie je celoplošná (celoslovenská) rozoslané testy 20 000 poistencom na odhalenie okultného (skrytého) krvácania. Vďaka jednoduchému testu si poistenci môžu odobrať vzorku stolice a následne ju odovzdať svojmu praktickému lekárovi na vyšetrenie. Pozitívny výsledok tohto testu nemusí hneď znamenať prítomnosť rakoviny. Je ale dôvodom pre ďalšie vyšetrenie. Postup prípadných ďalších vyšetrení určí praktický lekár poistenca.

Po ukončení prvej fázy skríningu kolorektálneho karcinómu je na základe jeho výsledkov plánované pokračovať na celoslovenskej (celoplošnej) báze.

V priebehu roka 2019 Ministerstvo zdravotníctva SR plánuje spustiť ďalšie skríningové programy podľa odporúčaných Európskych štandardov:

- skríning rakoviny prsníka u žien vo veku 50 až 69 rokov
- skríning rakoviny maternice u žien vo veku 23 až 64 rokov

STE ŽENA 18+?

Každá dospelá žena **má 1× ročne nárok** na preventívnu gynekologickú prehliadku. Prehliadka zahŕňa komplexnú starostlivosť o vaše reprodukčné zdravie a aktívne vyhľadávanie (skríning)príznakov možných onkologických ochorení v počiatočných štádiách. Prehliadku je možné absolvovať už od 18. roku alebo skôr – v prípade tehotenstva. Na preventívnu prehliadku u gynekológa nepotrebujete odporúčanie, stačí vyhľadať príslušnú ambulanciu gynekológa, s ktorým sa dohodnete na pravidelnej starostlivosti.

V PREVENCIÍ RAKOVINY PRSNÍKA môže každá žena vo veku:

od 18 do 39 rokov:

- absolvovať ultrasonografiu (*ultrazvuk*) prsníkov – 1× za 2 roky
- vyšetrenie pohmatom ako súčasť preventívnej prehliadky
- realizovať každý mesiac samovyšetrenie prsníkov

- zaujímať sa a poznať svoju rodinnú anamnézu

od 40 do 69 rokov má žena nárok na mamografický skrining rakoviny prsníka, ktorý obsahuje:

- Rtg mamografiu 1× za 2 roky
- ultrasonografiu prsníkov (podľa výsledkov mamografie)

U žien s dokázaným zvýšeným genetickým rizikom (výskyt v rodine) môžu byť indikované ďalšie a častejšie vyšetrenia (napr. NMR – nukleárna magnetická rezonancia prsníkov, krvné testy).

V PREVENCIÍ RAKOVINY KRČKA MATERNICE je súčasťou preventívnej prehliadky tiež skrining – odber vzorky z krčka maternice na cytologické vyšetrenie.

Robí sa u žien vo veku **od 23 do 64 rokov**:

- 1× ročne prvé dva odbery
- 1× za 3 roky – ak sú prvé dva odbery negatívne
- ďalšie odbery do 64 rokov, ak sú dva posledné odbery negatívne

V prípade, že žena neabsolvovala gynekologické vyšetrenia podľa vyššie uvedeného časového scenára, tak je u nej indikované gynekologické vyšetrenie aj nad 64 rokov.

STE ŽENA/MUŽ 18+?

Každý dospelý poistenec má nárok na preventívnu prehliadku u praktického lekára. Cieľom prehliadky je získať prehľad o aktuálnom stave zdravia, prípadne odhaliť odchýlky či prvé príznaky vážnych chorôb.

Zisťovanie ochorenia, ak je prítomné, v jeho včasnom, bezpríznakovom štádiu je označované ako skrining. V prípade akýchkoľvek existujúcich zdravotných ťažkostí alebo zvýšeného výskytu ochorení v rodine je potrebné včas konzultovať u svojho ošetrojúceho lekára, ktorý odporučí ďalší postup.

Od 18. roku môžete preventívnu prehliadku absolvovať:

- 1× za 2 roky – dospelí poistenci
- 1× za rok – darcovia krvi

PREVENCIA RAKOVINY HRUBÉHO ČREVA začína u praktického lekára:

od 50. roku majú dospelí poistenci nárok:

- 1× za 2 roky na vyšetrenie okultného (*skrytého*) krvácania v stolici alebo
- 1× za 10 rokov na preventívnu kolonoskopiu

U poistencov so zvýšeným genetickým rizikom ochorenia (výskyt v rodine) sa uvedené vyšetrenia vykonávajú už v skoršom veku a častejšie. V tomto prípade je potrebné konzultovať u svojho ošetrojúceho lekára, ktorý odporučí, ak je to indikované, prípadné genetické vyšetrenie

Podľa výsledkov testu na okultné krvácanie praktický lekár určuje ďalší postup. Kolonoskopické vyšetrenie vykonáva gastroenterológ na špecializovanom certifikovanom pracovisku.

Zoznam certifikovaných pracovísk je možné nájsť na <http://www.health.gov.sk/?skrining-kolorektalnego-karcinomu>.

STE MUŽ 18+?

Okrem všeobecnej prevencie je u mužov dôležitá tiež preventívna starostlivosť o ich reprodukčné zdravie. K prevencii patrí skrining a včasné odhalenie onkologických ochorení reprodukčných orgánov ako sú rakovina semenníkov a rakovina prostaty.

V PREVENCIÍ RAKOVINY SEMENNÍKOV môže každý muž:

- od 15. roku realizovať samovyšetrenie semenníkov
- všímať si neobvyklé príznaky a konzultovať ich s odborníkom
- zaujímať sa a poznať svoju rodinnú anamnézu

V PREVENCIÍ RAKOVINY PROSTATY má každý muž nárok na preventívnu urologickú prehliadku, ktorej cieľom je komplexné vyšetrenie a skrining rakoviny prostaty. Súčasťou prehliadky sú predpísané vyšetrenia, laboratórne testy a vyšetrenie PSA v krvi (*PSA = prostatiký špecifický antigén*).

MUŽ MÁ NÁROK NA PREVENTÍVNU UROLOGICKÚ PREHLIADKU vo veku:

od 50. roku:

- 1× za 3 roky

od 40. roku:

- prehliadka sa vykonáva **u poistencov so zvýšeným rizikom** (výskyt v rodine). Potrebnú frekvenciu následných prehliadok plánuje urológ, v prípade potreby v spolupráci s genetikom.

Každý z nás je zodpovedný za svoje zdravie a môže preň urobiť veľa i pravidelným absolvovaním preventívnych prehliadok a skriningových programov. K prevencii však patrí predovšetkým cielená úprava životného štýlu.

Konkrétnejšie odporúčania uvádza „Európsky kódex proti rakovine“. Viac sa dozviete na www.lpr.sk

V prípade záujmu o ďalšie informácie sa môžete obrátiť na:

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SR Odbor verejného zdravia, skriningu a prevencie PhDr. Tomáš Kúdela – tomas.kudela@health.gov.sk

NÁRODNÝ ONKOLOGICKÝ INŠTITÚT www.noisk.sk, noi@noisk.sk

LIGA PROTI RAKOVINE SR www.lpr.sk, Onkoporadňa Ligy proti rakovine – poradna@lpr.sk

Viac informácií žiadajte i u Vašej zmluvnej zdravotnej poisťovni.