

## **Vážení spoluobčané,**

ráda bych se na Vás obrátila jako primářka onkologické kliniky v Olomouci s důležitými informacemi týkajícími se prevence rakoviny. Prevence a včasné odhalení nádorových onemocnění jsou klíčové pro úspěšnou léčbu a zachování kvality života. Česká republika nabízí několik možností preventivních vyšetření, která jsou dostupná a hrazená zdravotními pojišťovnami.

### **1. Preventivní prohlídky u praktického lékaře**

Každý občan má nárok na preventivní prohlídku u praktického lékaře jednou za dva roky. Součástí této prohlídky je i vyhodnocení rizikových faktorů a **doporučení dalších vyšetření**.

### **2. Screening rakoviny prsu**

Ženy ve věku od 45 let mají nárok na pravidelné mamografické vyšetření jednou za dva roky. Toto vyšetření je hrazeno z veřejného zdravotního pojištění a provádí se ve specializovaných screeningových centrech. Včasný záchyt nádoru prsu významně zvyšuje šance na úspěšnou léčbu.

### **3. Screening rakoviny děložního čípku**

Ženy od 15 let mají každoročně nárok na preventivní gynekologickou prohlídku, v jejímž rámci se provádí cytologické vyšetření na přítomnost prekancerózních změn na děložním čípku.

### **4. Screening rakoviny tlustého střeva a konečníku**

Všichni občané od 50 let mají nárok na pravidelné vyšetření. Od 50 do 55 let se provádí každé dva roky test na okultní krvácení ve stolici. Od 55 let je možné zvolit mezi pokračováním tohoto testu jednou za dva roky nebo preventivní kolonoskopií jednou za deset let.

### **5. Vyšetření na rakovinu plic**

Od roku 2022 je v České republice dostupný screening rakoviny plic určený pro kuřáky nebo bývalé kuřáky ve věku 55–74 let, kteří kouřili alespoň 20 balíčkoroků (např. jeden balíček denně po dobu 20 let). Toto vyšetření pomáhá včas zachytit nádory plic, kdy je ještě možné je léčit.

### **6. Screening rakoviny prostaty**

Muži od 50 let (nebo od 40–45 let v případě výskytu rakoviny prostaty v rodině) by měli pravidelně navštěvovat svého praktického lékaře nebo urologa, který může provést jednoduché vyšetření prostaty. Součástí prevence může být i krevní test na hladinu PSA (prostatický specifický antigen), který může odhalit riziko rakoviny prostaty.

Rakovina prostaty je jedno z nejčastějších nádorových onemocnění u mužů, ale při včasném záchytu je velmi dobře léčitelná. Proto doporučuji mužům nepodceňovat preventivní prohlídky, zvláště pokud se v jejich rodině vyskytly případy tohoto onemocnění.

### **7. Rakovina slinivky břišní**

Rakovina slinivky je zákeřné onemocnění, které se často odhalí až v pokročilém stádiu. Bohužel zatím neexistuje specifický screening, který by toto onemocnění dokázal včas zachytit u běžné populace. Nicméně, pokud máte v rodině blízké příbuzné, kteří touto rakovinou trpěli, doporučuje se konzultovat situaci s praktickým lékařem nebo gastroenterologem. Lékař může

doporučit pravidelné ultrazvukové vyšetření břicha, laboratorní testy nebo i genetické testování rizikových faktorů.

### **8. Rodiny s častým výskytem rakoviny (genetická zátěž)**

Pokud se ve Vaší rodině vyskytuje častý výskyt rakoviny (například rakoviny prsu, vaječníků, tlustého střeva, slinivky nebo prostaty), je důležité tuto skutečnost konzultovat s lékařem. V některých případech může být vhodné provést genetické testování, které zjistí přítomnost mutací spojených se zvýšeným rizikem rakoviny, například BRCA1 a BRCA2 (u rakoviny prsu a vaječníků) nebo Lynchův syndrom (u rakoviny tlustého střeva a dalších). Pro jedince se zvýšeným rizikem nádorového onemocnění v důsledku genetické zátěže platí individuální skrínigový plán. Pokud se u vás prokáže tato genetická zátěž, můžete se objednat do naší poradny pro genetická rizika na: <https://onkologie.fnol.cz/poradna-pro-geneticka-rizika>

### **9. Onkologická preventivní prohlídka**

Je důležitým krokem v boji proti rakovině. Jejím cílem je včasné odhalení nádorových nebo přednádorových stavů (bez ohledu na věk), což může výrazně zvýšit úspěšnost léčby a zlepšit prognózu pacienta. Během této prohlídky se provádí několik klíčových vyšetření, jako je fyzikální vyšetření, odběr krve, vyšetření stolice na skryté krvácení, rentgen plic a ultrazvuk břicha. Jedná se o nadstandardní vyšetření a proto i placenou službu. Tyto prohlídky poskytují specializovaná onkologická centra a nemocnice, jako je např. Fakultní nemocnice Olomouc. Některé zdravotní pojišťovny také nabízejí příspěvky na tyto prohlídky, což může snížit jejich finanční náročnost. Bližší informace můžete získat na: <https://onkologie.fnol.cz/preventivni-onkologicka-prohlidka>

### **Proč je prevence důležitá?**

Prevence rakoviny může zachránit život. Většina nádorových onemocnění je v počátečním stadiu bezpříznaková. Preventivní vyšetření umožňují zachytit nemoc v jejím zárodku, kdy je léčba méně náročná, má vyšší úspěšnost a zlepšuje kvalitu i délku života. Nebojte se proto oslovit svého lékaře s žádostí o konzultaci nebo preventivní vyšetření.

### **Co můžete udělat pro své zdraví?**

1. Využijte možností preventivních vyšetření.
2. Dodržujte zdravý životní styl – nekuřte a omezte konzumaci alkoholu
3. Jezte vyváženou stravu obsahující zeleninu ovoce, celozrnné výrobky a luštěniny. Omezte potraviny s vysokým obsahem cukru, tuku, červené maso či průmyslově upravené potraviny.
4. Pravidelně se hýbejte. Doporučuje se alespoň 150 minut středně intenzivní nebo 75 minut intenzivní fyzické aktivity týdně. Vhodná je rychlá chůze, běh, plavání nebo cyklistika. Také zařazení více pohybu do každodenní rutiny, například chůze po schodech místo výtahu nebo pravidelné přestávky na protažení během pracovního dne.
5. Naslouchejte svému tělu, neignorujte příznaky, jako je nevysvětlitelná ztráta hmotnosti, změna stolice (průjem, zácpa), nehojící se rány nebo změny na kůži. Nezáleží na věku, vyšetřen by měl být každý, u koho vznikne podezření na nádorové onemocnění.

V případě dotazů se neváhejte obrátit na svého praktického lékaře nebo internistu. V případě zájmu o preventivní onkologickou prohlídku na naši Onkologickou kliniku v Olomouci, kde Vám rádi poskytneme další informace. Péče o zdraví je to nejcennější, co můžeme udělat pro sebe i své blízké.

S přáním pevného zdraví,

**Doc. MUDr. Hana Študentová, Ph.D.**

Primářka Onkologické kliniky

Fakultní nemocnice Olomouc