



**Preventívna urologická prehliadka:
Vyšetrenie prostaty, semenníkov
a močového ústrojenstva**

union

OBSAH

- 2 Čo je prevencia?
- 3 Preventívna urologická prehliadka
- 5 Ako prebieha preventívna prehliadka u urológa?
- 7 Rakovina prostaty
- 8 Rakovina semenníkov
- 9 Preventívna pripomienka

ČO JE PREVENCIA?



Prevenca je súbor opatrení a činností zameraných na predchádzanie vzniku chorôb a udržiavanie optimálneho stavu zdravia. Všeobecne prevenca zahŕňa dva rôzne procesy: primárne individuálne predchádzanie chorobám a systém preventívnych lekárskech prehliadok teoreticky zdravých obyvateľov

Primárna prevenca

Každý človek môže v rámci primárnej prevencie pre seba veľa urobiť. Predovšetkým by sa mal racionálne stravovať – jesť veľa ovocia, surovej zeleniny, vlákniny, venovať sa pohybovej aktivite akéhokoľvek druhu, odbúrať stres a psychické napätie. Dôležité je aj pozorne si všímať svoje telo – chronický kašeľ, dlhšie trvajúce teploty, krvácanie, opuchy, únavu, malátnosť, nechutenstvo, chudnutie, poruchy močenia, poruchy vyprázdňovania a v prípade problémov neodkladne navštíviť lekárku.

Preventívne prehliadky

Preventívne lekárske prehliadky sú základom starostlivosti o zdravie. Zo zákona má každý človek právo na preventívnu prehliadku u všeobecného lekára pre dospelých, u zubného lekára, u gastroenterológa a ženy aj u gynekologičky. Rozsah preventívnych prehliadok, ktoré sa plne uhrádzajú z verejného zdravotného poistenia definuje zákon 577/2004, v časti 2. § 2.

Preventívna prehliadka môže zachrániť život, napriek tomu veľké množstvo ľudí navštívi lekára až vtedy, keď začína mať zdravotné ťažkosti, ktoré ho obmedzujú v práci a znižujú kvalitu jeho života.

PREVENTÍVNA UROLOGICKÁ PREHLIADKA



Ako často ju treba absolvovať?

Raz za tri roky.

** Raz za tri roky s hodnotami PSA > L 1,0 ng/ml v prípade výskytu karcinómu prostaty v prvostupňovom príbuzenstve a veku nad 40 rokov.*

Raz za dva roky s hodnotami PSA 1,1 ng/ml – 2,5 ng/ml v prípade výskytu karcinómu prostaty v prvostupňovom príbuzenstve a veku nad 40 rokov.

Raz ročne s hodnotami PSA 2,6 ng/ml – 4,0 ng/ml s výskytom karcinómu prostaty v prvostupňovom príbuzenstve a veku nad 40 rokov.



Kto?

Muži od 50 rokov; muži od 40. roku s výskytom karcinómu prostaty v prvostupňovom príbuzenstve.



Kto ju vykonáva?

Urologička/uroológ

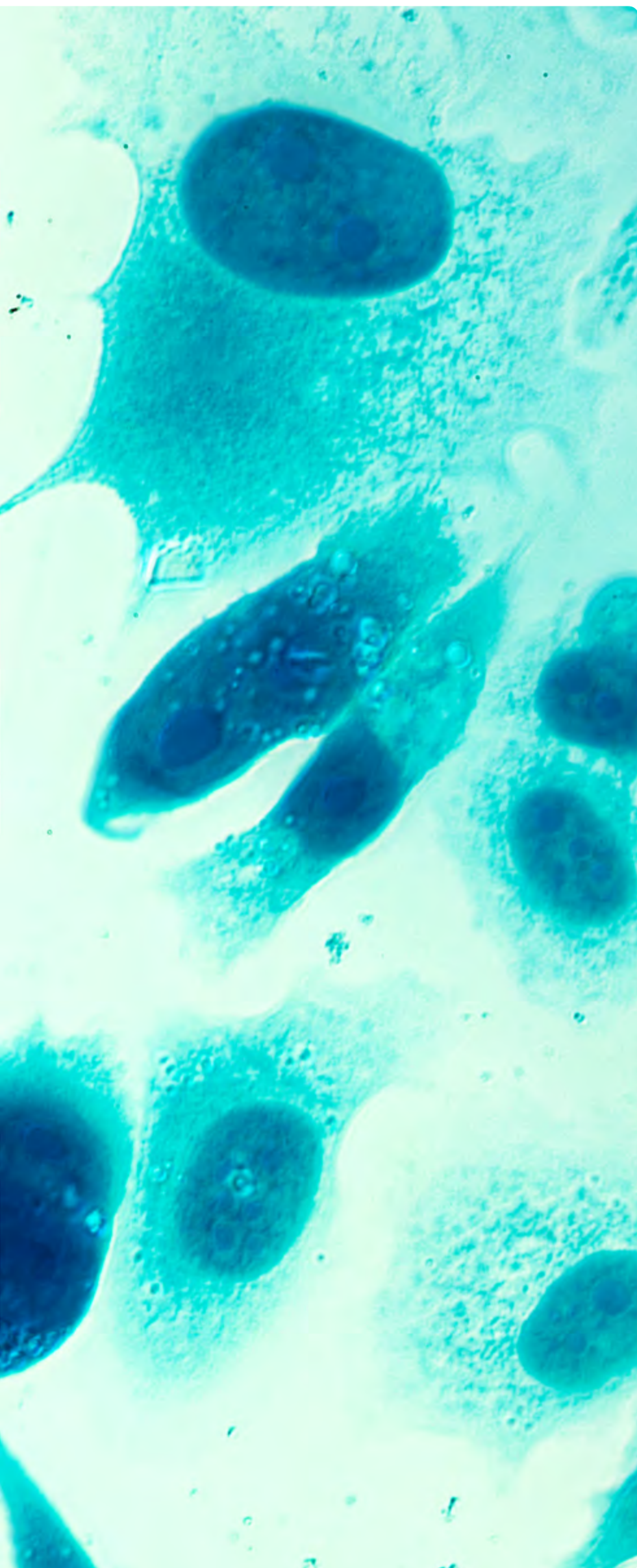
Čo je súčasťou vyšetrenia (na čo máte nárok)?

Urologické vyšetrenie pozostáva z palpačného vyšetrenia (pohmatom) prostaty a merania jej objemu ultrazvukom, rozboru moču a krvi, zhodnotenia stavu močového mechúra a obličiek, uroflowmetrie (neinvazívne meranie prietoku moču).

Na základe toho lekár vyplní dotazník kvantitatívneho zhodnotenia symptómov (tzv. IPSS skóre), ktoré číselne stanoví stupeň ťažkostí pacienta.

Lekár zároveň odoberie vzorku moču na vyšetrenie močového sedimentu a krvi, na stanovenie prostatického špecifického antigénu (PSA) a odošle ju do laboratória.

Normálne hodnoty PSA sú od 0 – 4 ng/ml, stúpajúca tendencia naznačuje riziko ochorenia prostaty. Zvýšené hodnoty tohto markera sa môžu vyskytnúť nielen u pacientov



s karcinómom prostaty, ale aj u pacientov s benígnou hyperpláziou prostaty, pri zápale prostaty, po masáži prostaty a biopsii prostaty.

Preto sa pri zvýšenej hladine PSA robí tzv. PHI – Stanovenie indexu zdravej prostaty (PHI - prostate health index). Ide o komplexné vyšetrenie prostaty, používa sa ako pomôcka pri rozlíšení karcinómu prostaty od benígnej hyperplázie prostaty u mužov vo veku nad 40 rokov.

Výpočet hodnôt týchto parametrov sa používa v rozsahu tzv. šedej zóny a umožňuje s pomerne veľkou mierou pravdepodobnosti určiť riziko výskytu karcinómu u konkrétneho pacienta, presnejšie určiť, komu je jednoznačne indikovaná biopsia resp. rebiopsia.

Union zdravotná poisťovňa uhradza svojim poistencom preventívnu prehliadku u urológa už od 40 rokov v dvojročnom intervale a v indikovaných prípadoch aj marker p2PSA, vďaka čomu je možné vypočítať PHI.

AKO PREBIEHA PREVENTÍVNA PREHLIADKA U UROLÓGA?



Lekárka sa spýta na váš aktuálny zdravotný stav, bude ho zaujímať výskyt vážnych ochorení u vašich pokrvných príbuzných. V tomto prípade ide napr. o rakovinu prostaty, zväčšenie prostaty, rakovinu semenníkov, močového mechúra a pod.

Zároveň ju bude zaujímať aj výskyt iných ochorení v rodine (vysoký krvný tlak, cukrovka, rakovinové ochorenia, alergie a pod.).

Počas vyšetrenia sa vás bude pýtať aj na prípadné problémy, ktoré súvisia s močovými orgánmi (časté močenie, bolesti pri močení, močenie po kvapkách), alebo s pohlavnými orgánmi (sexuálny život a s ním súvisiace problémy).

Poklepom vyšetří močový mechúr a oblasť bedrovej chrbtice, pohmatom skontroluje semenníky, ich veľkosť, prípadne hrčku na nich. Pohmatom vyšetří aj brucho.

Prostata sa vyšetruje prstom cez konečník. Vyšetrenie nebolí a trvá iba chvíľku. Vaša urologička by vám mala urobiť aj ultrazvukové vyšetrenie močových ciest a obličiek, alebo vás na pracovisko, kde vám vyšetrenie urobia, môže odporučiť.

V rámci preventívnej urologickej prehliadky máte nárok aj na laboratórne vyšetrenia moču (základné patologické súčasti moču, močový sediment) a laboratórne vyšetrenia krvi (kreatinín, prostatický špecifický antigén – PSA).

Zvýšené hodnoty kreatinínu môžu poukazovať na poruchu činnosti obličiek. PSA je bielkovina, ktorá sa tvorí len v prostatických žliazkach. Pri poškodení štruktúry buniek sa dostáva do krvi vo vyššej miere a môže signalizovať riziko vzniku rakoviny prostaty.

Avšak nemusí nevyhnutne súvisieť len s týmto ochorením. Hladina PSA v priebehu života rastie, takže príčiny zvýšenia PSA môžu byť aj iné – napríklad tzv. benígna hyperplázia prostaty (zväčšenie objemu prostaty súvisiace s vekom), zápal prostaty, stav po masáži prostaty, vyšetrenie cez močovú trubicu a pod.

Ak urologička vysloví podozrenie na nádor prostaty, objedná pacienta na biopsiu (odber tkaniva z prostaty). Je to ambulantný výkon, ktorý trvá cca 10 minút. Vzorky sa posielajú patológovi, ktorý histologickým vyšetrením určí, či ide o zhubný nádor prostaty alebo nie.



Ako sa dozviete výsledky z preventívnej urologickej prehliadky?

Preventívna urologická prehliadka komplexne zhodnotí celkový zdravotný stav muža a oznámenie jej výsledku závisí od dohody priamo s lekárom. Niektorí výsledky oznámia telefonicky, iní poštou alebo osobne. Preto je dobré sa vopred dohodnúť na spôsobe, ktorý vám bude vyhovovať.

Význam preventívnej urologickej prehliadky

Vyšetrenia, ktoré sa vykonávajú v rámci preventívnej urologickej prehliadky umožňujú odhaliť rakovinu prostaty ešte v začiatočnom štádiu, kedy je prognóza priaznivá. Preto odporúčame všetkým mužom najneskôr od 50 rokov navštíviť urológa aspoň raz za 3 roky.

RAKOVINA PROSTATY

Prostata je žľaza uložená pod močovým mechúrom a pred konečníkom. Jej hlavnou funkciou je vytvárať tekutinu vyživujúcu spermie (spoločne tvoria ejakulát).

Ako pri iných nádorových ochoreniach, pri rakovine prostaty dochádza postupne k nezdravým zmenám buniek prostaty a vzniku predrakovinového štádia. Ako sa zmenené, abnormálne bunky hromadia a vytvárajú nádor, mení sa prekancerózne štádium na rakovinové.



Rizikové faktory rakoviny prostaty

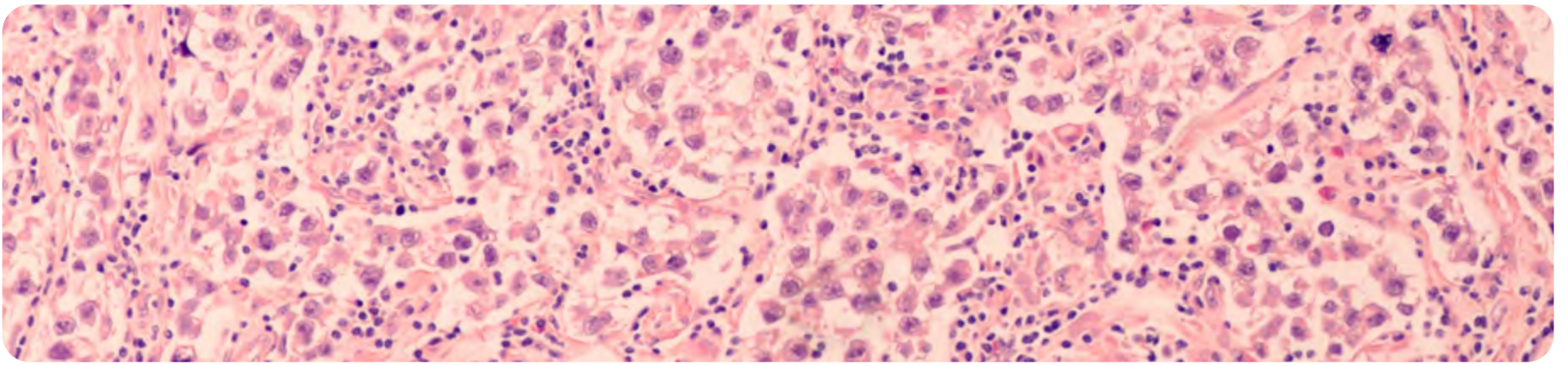
Vznik rakoviny prostaty zvyšujú niektoré viac či menej ovplyvniteľné rizikové faktory:

- výskyt rakoviny prostaty v rodine;
- vyšší vek;
- fajčenie;
- obezita;
- hormonálne zmeny;
- nevhodná strava a životný štýl;
- vplyv životného prostredia – chemikálie a ťažké kovy.

Príznaky rakoviny prostaty

- krv v ejakuláte;
- bolestivá ejakulácia;
- problémy s močením;
- problémy s erekciou;
- bolesť kostí, v krížoch, alebo v bedrách;
- chudnutie a strata chuti do jedla.

RAKOVINA SEMENNÍKOV



Rakovina semenníkov sa zvyčajne vyvinie v bunkách semenníkov tvoriacich spermie. Najčastejšie postihuje mladých mužov do 40 rokov. Často nemá žiadne príznaky.

Rizikové faktory rakoviny semenníkov

- výskyt rakoviny semenníkov v rodine;
- nezostúpené semenníky;
- slabínový pruh;
- hypospádia (rázštep močovej trubice);
- HIV a AIDS;
- vysoký vzrast.

Príznaky rakoviny semenníkov

- pocit ťažkého mieška;
- bolesť alebo nepríjemné pocity v semenníku či miešku;
- hrčka alebo opuch semenníka.

Samovyšetrenie semenníkov

- treba ho vykonávať pravidelne, raz za mesiac;
- pred zrkadlom skontrolujte tvar mieška (prirodzene môže byť jeden semenník väčší ako druhý);
- všímajte si farbu a zmeny na koži;
- jemným pohmatom overte či majú semenníky rovnaký tvar, hladký povrch bez hrčiek;
- jemným pohybom sledujte, či sa voľne hýbu (ideálne po sprche alebo kúpeli).

Pri akýchkoľvek zmenách je potrebné konzultovať svoj zdravotný stav s lekárkou či lekárom.

PREVENTÍVNA PRIPOMIENKA



Union zdravotná poisťovňa ponúka svojim poistencom bezplatnú službu Preventívna pripomienka, vďaka ktorej nezabudnete na pravidelnú preventívnu lekársku prehliadku. Aby sme vám včas pripomenuli, že je vhodné absolvovať preventívnu prehliadku, stačí, ak si vyberiete spôsob, akým vám máme zaslať preventívnu pripomienku – sms správou alebo e-mailom.

Kedy dostanete preventívnu pripomienku?

Preventívnu pripomienku dostanete jedenkrát za pol roka, podľa vášho zákonného nároku na preventívne prehliadky. Náš systém vyhodnotí čerpanie vašich preventívnych prehliadok a podľa potreby vám ich pripomenieme.

Ako si môžete preventívnu pripomienku aktivovať?

- kliknite na Preventívna pripomienka a postupujte podľa jednoduchých pokynov;
- telefonicky na zákazníckom centre 0850 003 333;
- osobne na ktoromkoľvek kontaktnom mieste Union zdravotnej poisťovne, a.s.

Preventívna pripomienka myslí na vaše deti

Ak má vaše dieťa menej ako 18 rokov, preventívnu pripomienku budeme adresovať na vás – jeho zákonných zástupcov.



www.union.sk