



Máte 40 – 74 rokov?
Prečítajte si o **BEZPLATNEJ**
zdravotnej prehliadke v NHS

Aj keď sa možno cítite výborne, ak máte viac ako štyridsať rokov, môže vám hroziť choroba srdca, mozgová príhoda, choroba obličiek, cukrovka alebo demencia.

BEZPLATNÁ zdravotná prehliadka v NHS môže pomôcť znížiť tieto riziká a zabezpečiť, aby ste zostali zdraví.



**ZDRAVOTNÁ
PREHLIADKA
V NHS**

Pomôže vám predchádzať

cukrovke,
chorobe srdca,
chorobe obličiek,
mozgovej príhode a demencii.

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Produkcija:
Public Health England

Spolupracujeme na zlepšení vášho zdravia

Každý je ohrozený vznikom choroby srdca, mŕtvice, cukrovky, choroby obličiek a niektorých foriem demencie. Dobrou správou je, že týmto stavom možno často predchádzať – aj ak sa vo vašej rodine vyskytli. Podstúpte bezplatnú zdravotnú prehliadku v NHS, budete lepšie pripravení na budúcnosť a dokážete prijať opatrenia na udržanie alebo zlepšenie svojho zdravia.

Prečo je zdravotná prehliadka v NHS pre mňa potrebná?

Vieme, že riziko vzniku choroby srdca, mŕtvice, cukrovky typu 2, choroby obličiek a demencie sa zvyšuje s vekom. Existujú aj určité faktory, ktoré u vás toto riziko ešte zvyšujú.

Ide o:

- nadváhu,
- absenciu fyzickej aktivity,
- nezdravé stravovanie,
- fajčenie,
- nadmerné pitie alkoholu,
- vysoký tlak krvi,
- vysokú hladinu cholesterolu.

U mužov aj žien môže k vzniku týchto stavov dôjsť a už jeden stav zvyšuje riziko možnosti vzniku ďalšieho v budúcnosti.

- Blokovanie artérie alebo krvácanie v mozgu môžu spôsobiť mŕtvicu.
- V srdci môže blokovanie artérie spôsobiť srdcový infarkt alebo srdcovú angínu.

- Obličky môžu byť poškodené vysokým tlakom krvi alebo cukrovkou s následkom chronickej choroby obličiek a zvýšeného rizika vzniku srdcového infarktu.
- Nadváha a nedostatok fyzickej aktivity môžu viesť k cukrovke typu 2.
- Ak cukrovku typu 2 nespozorujete a nebudete liečiť, môže dôjsť k zvýšeniu rizika ďalších zdravotných problémov, vrátane choroby srdca, choroby obličiek a mŕtvice.

Treba sa niečoho obávať?

Zdravotná prehliadka v NHS môže znížiť pravdepodobnosť, že sa u vás vyvinú niektoré stavy. Mnohí ľudia ju považujú za užitočnú. Záleží však len na vás, či využijete možnosť bezplatnej zdravotnej prehliadky v NHS. Niektorí ľudia sa možno obávajú prehliadky a jej dôsledkov na ich životný štýl. Ak máte nejaké obavy, môžeme sa o nich pri prehliadke porozprávať.

Hoci sa cítite dobre, je dobré teraz podstúpiť zdravotnú prehliadku v NHS. Môžeme následne s vami pracovať na znížení pravdepodobnosti vzniku týchto zdravotných problémov v budúcnosti.

Čo sa udeje počas prehliadky?

Cieľom tejto prehliadky je posúdenie vašich rizík vzniku choroby srdca, cukrovky typu 2, choroby obličiek a mŕtvice.

- Prehliadka bude trvať asi 20 až 30 minút.
- Položíme vám jednoduché otázky. Môže ísť napríklad o otázky ohľadne výskytu chorôb vo vašej rodine a vašich rozhodnutí, ktoré môžu vaše zdravie ohroziť.
- Zaznamenáme vašu výšku, hmotnosť, vek, pohlavie a etnický pôvod.
- Skontrolujeme vám krvný tlak a cholesterol.

Čo sa udeje po prehliadke?

Prediskutujeme s vami možnosti zníženia vašich rizík a zachovania zdravia.

- Prejdeme s vami vaše výsledky a povieme vám, čo znamenajú. Niektoré osoby môžu byť požiadané, aby si po svoje výsledky prišli neskôr.
- Poskytneme vám individuálne poradenstvo o tom, ako znížiť svoje riziká a zachovávať zdravý štýl života.
- Niektoré osoby so zvýšeným tlakom krvi podstúpia vyšetrenie obličiek pomocou krvného testu.
- U niektorých osôb bude možno potrebné vykonať ďalší krvný test na vyšetrenie cukrovky typu 2. Váš zdravotný odborník vám bude vedieť povedať viac.
- Možno vám predpíšeme liečbu alebo lieky s cieľom pomôcť udržať vaše zdravie.

Otázky, ktoré si môžete položiť

Prečo je táto prehliadka potrebná? Cítim sa dobre!

Zdravotná prehliadka v NHS pomáha včasne identifikovať potenciálne riziká. Podstúpením tejto prehliadky a dodržiavaním rád vášho zdravotného odborníka zvýšite svoje šance žiť zdravší život.

Nevyskytujú sa tieto stavy v rodine?

Ak sa vo vašej rodine vyskytla choroba srdca, mŕtvica, cukrovka typu 2 alebo choroba obličiek, je u vás vyššie riziko. Ak teraz prijmete opatrenia, pomôžu vám predchádzať vzniku týchto stavov.

Viem, čo robím nesprávne. Ako mi zdravotník môže pomôcť?

Ak by ste potrebovali pomoc, spoločne nájdeme spôsob, ako by ste sa mohli zdravo stravovať, dosiahnuť zdravú hmotnosť, byť aktívnejší, obmedziť požívanie alkoholických nápojov alebo prestať fajčiť.

Ak je výsledkom môjho posúdenia „nízke riziko“, znamená to, že u mňa nedôjde k vzniku týchto stavov?

Nedá sa povedať, či sa u niekoho jeden z týchto stavov vyskytne alebo nevyskytne. Ale ak teraz prijmete opatrenia, môžete svoje potenciálne riziká znížiť.

Každý podstúpi túto prehliadku?

Táto prehliadka je súčasťou štátnej schémy s cieľom pomôcť zabrániť vzniku týchto zdravotných problémov. Každá osoba vo veku 40 až 74 rokov, u ktorej neboli zatiaľ diagnostikované uvedené stavy, bude na prehliadku pozvaná raz za päť rokov. Ak je váš vek mimo uvedeného rozsahu a obávate sa o svoje zdravie, mali by ste kontaktovať svojho praktického lekára.

Ďalšie informácie nájdete na adrese www.nhs.uk/nhshealthcheck