

Stroke

## Bezplatná zdravotní prohlídka NHS

Pomáhá Vám předcházet srdečním chorobám, mrtvici, cukrovce a ledvinové nemoci.

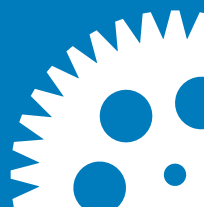
Heart disease

Diabetes

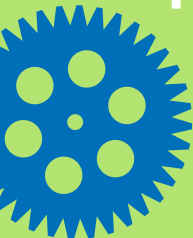
Kidney disease

# Free NHS Health Check

Helping you prevent heart disease, stroke, diabetes and kidney disease.



# Tento letáček je o Bezplatné zdravotní prohlídce NHS



Když v tomto letáčku říkáme my, myslíme tím **National Health Service** nebo zkráceně **NHS**.

## Co je to Zdravotní prohlídka NHS?

**Jste-li ve věku od 40 do 74 let, můžete dostat pozvání na bezplatnou Zdravotní prohlídku NHS.**

### Bezplatná Zdravotní prohlídka NHS:

- zjistí, zda Vám nehrozí určité zdravotní problémy
- Vám řekne, jak lépe pečovat o své zdraví
- Vám pomůže změnit život tak, aby se Vaše zdraví do budoucna zlepšilo.

## Proč byste měli jít na bezplatnou Zdravotní prohlídku NHS?

**Jak stárneme, máme větší šanci, že budeme mít zdravotní problémy. Mezi nejběžnější problémy patří:**

- V **mozku** se může ucpat nebo krvácet krevní céva. To může vést k

**mrtvici**. Krevní céva je trubice, která po těle rozvádí krev.

- V **srdci** se může ucpat krevní céva. To může vést k **srdečnímu záchvatu** nebo **angíně**. Angína je bolest v hrudníku, jakmile srdce nedostává dostatek kyslíku.
- **Ledviny** se mohou poškodit **vysokým krevním tlakem** nebo **cukrovkou**. To může vést k **ledvinovým problémům** a vyvolat větší možnost **srdečního záchvatu**.
- **Nadváha** nebo nedostatek pohybu může vést k **cukrovce typu 2**. Cukrovka typu 2 je nejběžnějším typem cukrovky.
- Cukrovka znamená, že máte v krvi příliš mnoho cukru. **Cukrovka** může vyvolávat pocit únavy a žížeň a může v budoucnu zapříčinit další zdravotní problémy.

Výskyt jednoho problému může znamenat, že se pravděpodobně vyskytnou v budoucnu i další problémy.

## Určité věci u Vás vyvolají zvýšené riziko zdravotních problémů:

- nadváha
- nedostatek pohybu
- kouření
- vysoký krevní tlak
- vysoká hladina cholesterolu.  
Cholesterol je typ tuku ve Vašem těle. Určité množství cholesterolu je nutné, ale přílišné množství škodí.

Bezplatná Zdravotní prohlídka NHS Vám řekne, jak nejlépe zvýšit šance na to, že těmto problémům předejdete.

## Co se stane při Zdravotní prohlídce?

**Lékař nebo zdravotní sestra vyšetří pravděpodobnost vzniku srdeční choroby, cukrovky typu 2, ledvinové nemoci nebo mrtvice.**

**Prohlídka potrvá asi 20-30 minut. Lékař nebo zdravotní sestra:**

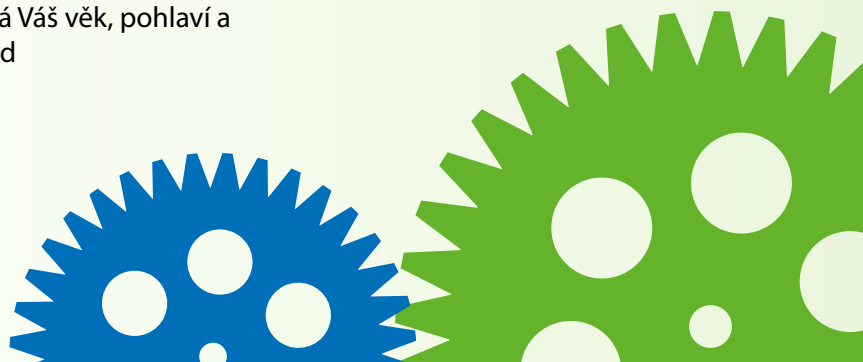
- Vám položí několik jednoduchých otázek o zdravotním stavu Vaší rodiny a o lécích, které již užíváte
- Vám změří výšku a hmotnost
- si poznamená Váš věk, pohlaví a etnický původ

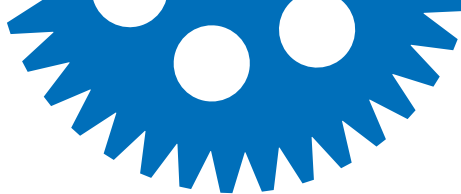
- Vám změří krevní tlak
- provede jednoduchý test krve pro kontrolu hladiny cholesterolu.

## Co se stane po Zdravotní prohlídce?

**Lékař nebo zdravotní sestra si s Vámi promluví o tom, co můžete udělat pro to, abyste zůstali zdraví.**

- Lékař nebo zdravotní sestra Vám oznámí výsledky a vysvětlí, co znamenají. Výsledky Vám mohou sdělit na konci prohlídky nebo jiný den.
- Lékař nebo zdravotní sestra Vám poradí, jak máte snižovat rizika a žít zdravým životem.
- Máte-li vysoký krevní tlak, možná bude nutný druhý test krve pro kontrolu Vašich ledvin.
- U některých lidí bude možná nutný i další test krve pro kontrolu **cukrovky typu 2**.
- Lékař nebo zdravotní sestra Vám možná doporučí léčbu nebo nějaký lék, aby Vám to pomohlo zachovat si zdraví.





## Odovědi na otázky, které Vás možná napadnou

### *Cítím se dobře! K čemu potřebuji Zdravotní prohlídku NHS?*

Zdravotní prohlídka NHS pomůže včas zjistit možné problémy.

Když možné problémy zjistíte včas, je snadnější zachovat si zdraví.

### *Jsou některé zdravotní problémy dědičné?*

Pokud se ve Vaší rodině vyskytly srdeční problémy, mrtvice, cukrovka typu 2 nebo ledvinové problémy, může Vám hrozit vyšší riziko.

Když něco uděláte teď hned, můžete zabránit pozdějšímu vzniku problémů.

### *Já vím, co dělám špatně – jak mi může lékař pomoci?*

Chcete-li, aby Vám lékař pomohl s nadváhou, poradil, jak cvičit, nebo jak přestat kouřit, pomůžeme Vám.

Můžeme Vám také dát léky, které Vám pomohou.

### *Ukáže-li se při prohlídce, že moje ‚riziko je nízké‘, znamená to, že nebudu mít tyto zdravotní problémy?*

Nedokážeme říct, zda se některý z těchto problémů u Vás projeví nebo ne. Ale když něco uděláte teď hned, pomůže to snížit riziko.

### *Projde každý Zdravotní prohlídkou NHS?*

Zdravotní prohlídka NHS je součástí nového plánu NHS, který Vám má pomoci pečovat o své zdraví a cítit se stále dobře.

Vyzveme každého ve věku od 40 do 74 let, který dosud nemá jeden z těchto 4 problémů, aby se každých 5 let znovu dostavil na prohlídku.

Máte-li obavy o své zdraví, měli byste si pohovořit se svým lékařem.

I když se cítíte dobře, stojí za to už nyní zajít na Zdravotní prohlídku NHS. Můžeme Vám pomoci zvyšovat Vaše šance na to, že se v budoucnu těmto zdravotním problémům vyhnete.

Tento letáček můžete dostat vytisknutý velkým nebo standardním písmem, Braillovým písmem, ve zvukové nahrávce (pouze v angličtině) a v různých jazycích.

Napište na adresu:  
**DH Publications Orderline**  
**PO Box 777, London SE1 6XH**

Telefon: **0300 123 1002**  
Textový telefon: **0300 123 1003** (8 – 18 hod., pondělí až pátek)  
Fax: **01623 724 524**

Navštivte: [www.orderline.dh.gov.uk](http://www.orderline.dh.gov.uk)  
E-mail: [dh@prolog.uk.com](mailto:dh@prolog.uk.com)

Tento letáček najdete i na naší webové stránce: [www.dh.gov.uk](http://www.dh.gov.uk)  
Budete-li o tento letáček žádat, uveďte prosím jeho číslo 295110/Czech 1p Sept 09.

© Crown copyright 2009  
295110/Czech 1p Sept 09

Připravil COI pro Ministerstvo zdravotnictví

### **Kde najdete další informace:**

Navštivte [www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)  
Nebo zavolejte na linku pomoci Zdravotní prohlídky NHS na čísle **0845 850 9850**.

Hovor stojí maximálně 5 pencí za minutu z domácího telefonu BT. Použijete-li mobil nebo podnikový telefon, který není na lince BT, může hovor stát víc.