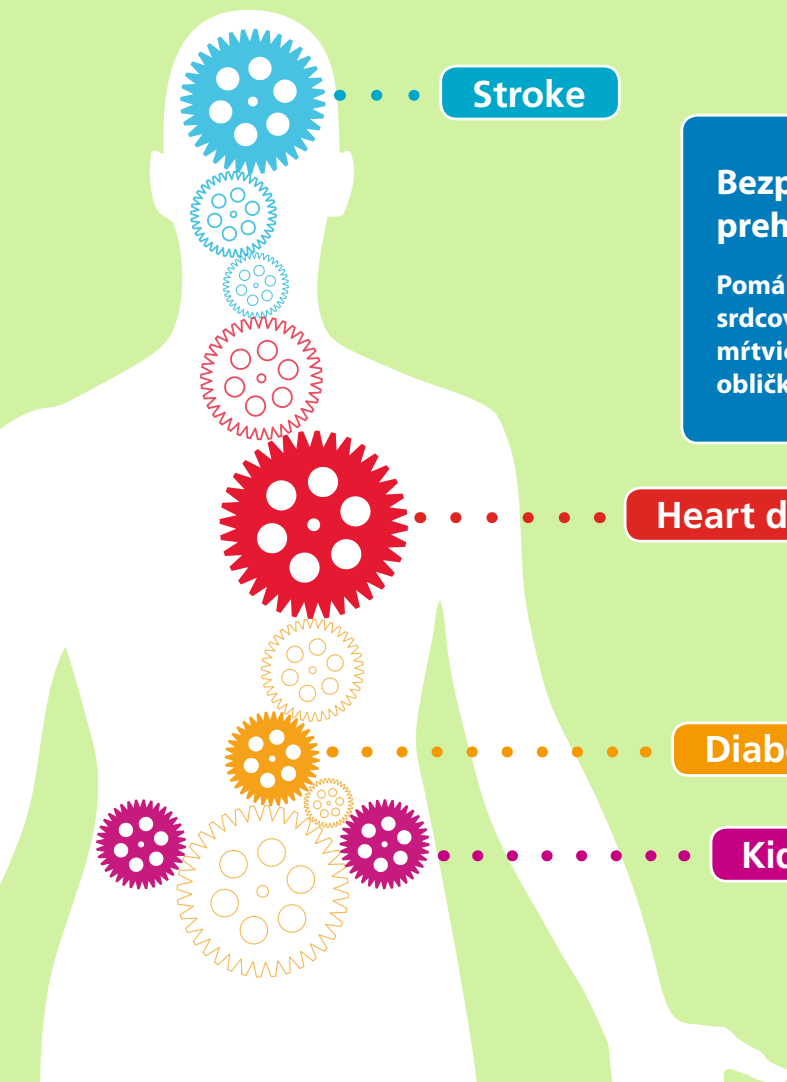


Slovak

NHS



Stroke

**Bezplatná zdravotná
prehliadka NHS**

Pomáha Vám predchádzať
srdcovým chorobám,
mŕtvici, cukrovke a
obličkovej chorobe.

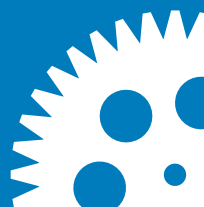
Heart disease

Diabetes

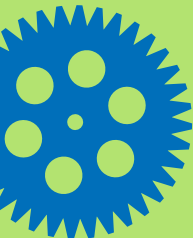
Kidney disease

Free NHS Health Check

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



Tento letáčik je o **Bezplatnej zdravotnej prehliadke NHS**



Keď v tomto letáčiku hovoríme **my**, myslíme tým **National Health Service** alebo skrátene **NHS**.

Čo je to **Zdravotná prehliadka NHS?**

Ak ste vo veku od 40 do 74 rokov, môžete dostať pozvanie na bezplatnú Zdravotnú prehliadku NHS.

Bezplatná Zdravotná prehliadka NHS:

- zistí, či Vám nehrozia určité zdravotné problémy
- Vám povie, ako sa lepšie starať o svoje zdravie
- Vám pomôže zmeniť život tak, aby sa Vaše zdravie do budúcnosti zlepšilo.

Prečo by ste mali ísť na bezplatnú Zdravotnú prehliadku NHS?

Ako starneme, máme väčšiu šancu, že budeme mať zdravotné problémy. Medzi najbežnejšie problémy patrí:

- V **mozgu** sa môže upchať alebo krváčať krvná cieva. To môže viesť k

mŕtvici. Krvná cieva je trubica, ktorá po tele rozvádza krv.

- V **srdci** sa môže upchať krvná cieva. To môže viesť k **srdcovému záchvatu** alebo **angíne**. Angína je bolesť v hrudníku, keď srdce nedostáva dostatok kyslíka.
- **Obličky** sa môžu poškodiť **vysokým krvným tlakom** alebo **cukrovkou**. To môže viesť k **obličkovým problémom** a vyvolať väčšiu možnosť **srdcového záchvatu**.
- **Nadváha** alebo nedostatok pohybu môže viesť k **cukrovke typu 2**. Cukrovka typu 2 je najbežnejším typom cukrovky.
- Cukrovka znamená, že máte v krvi príliš mnoho cukru. **Cukrovka** môže vyvolávať pocit únavy a smädu a v budúcnosti môže zapríčiniť ďalšie zdravotné problémy.

Výskyt jedného problému môže znamenať, že sa pravdepodobne v budúcnosti vyskytnú i ďalšie problémy.

Určité veci u Vás vyvolajú zvýšené riziko zdravotných problémov:

- nadváha
- nedostatok pohybu
- fajčenie
- vysoký krvný tlak
- vysoká hladina cholesterolu.
Cholesterol je typ tuku vo Vašom tele. Určité množstvo cholesterolu je potrebné, ale prílišné množstvo škodí.

Bezplatná Zdravotná prehliadka NHS Vám povie, ako najlepšie zvýšiť šance na to, že týmto problémom predídete.

Čo sa stane pri Zdravotnej prehliadke?

Lekár alebo zdravotná sestra vyšetří pravdepodobnosť vzniku srdcovej choroby, cukrovky typu 2, obličkovej choroby alebo mŕtvice.

Prehliadka potrvá asi 20-30 minút. Lekár alebo zdravotná sestra:

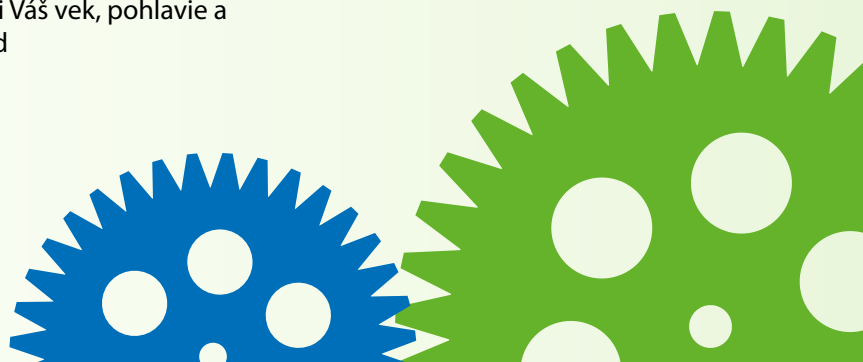
- Vám položí niekoľko jednoduchých otázok o zdravotnom stave Vašej rodiny a o liekoch, ktoré už užívate
- Vám zmeria výšku a hmotnosť
- poznamená si Váš vek, pohlavie a etnický pôvod

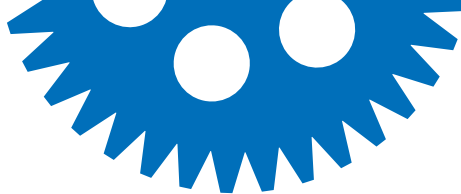
- Vám zmeria krvný tlak
- urobí jednoduchý test krvi pre kontrolu hladiny cholesterolu.

Čo sa stane po Zdravotnej prehliadke?

Lekár alebo zdravotná sestra sa s Vami porozpráva o tom, čo môžete urobiť pre to, aby ste zostali zdraví.

- Lekár alebo zdravotná sestra Vám oznámi výsledky a vysvetlí, čo znamenajú. Výsledky Vám môžu oznámiť na konci prehliadky alebo iný deň.
- Lekár alebo zdravotná sestra Vám poradí, ako máte znižovať riziká a žiť zdravým životom.
- Ak máte vysoký krvný tlak, možno bude potrebný druhý test krvi pre kontrolu Vašich obličiek.
- Niektorí ľudia budú možno potrebovať i ďalší test krvi pre kontrolu **cukrovky typu 2**.
- Lekár alebo zdravotná sestra Vám možno odporučí liečbu alebo nejaký liek, aby Vám to pomohlo zachovať si zdravie.





Odpovede na otázky, ktoré Vás možno napadnú

Cítim sa dobre! Načo potrebujem Zdravotnú prehliadku NHS?

Zdravotná prehliadka NHS pomôže
včas zistiť možné problémy.

Možnože keď problémy zistíte včas, je
ľahšie si zachovať zdravie.

Sú niektoré zdravotné problémy dedičné?

Ak sa vo Vašej rodine vyskytli srdcové
problémy, mŕtvica, cukrovka typu 2
alebo obličkové problémy, môže Vám
hroziť väčšie riziko.

Keď niečo urobíte teraz hneď,
môžete zabrániť neskoršiemu vzniku
problémov.

Ja viem, čo robím zle – ako mi môže lekár pomôcť?

Ak chcete, aby Vám lekár pomohol s
nadváhou, poradil, ako cvičiť, alebo ako
prestáť fajčiť, pomôžeme Vám.

Môžeme Vám dať aj lieky, ktoré Vám
pomôžu.

Ak sa pri prehliadke ukáže, že moje, riziko je nízke, znamená to, že nebudem mať tieto zdravotné problémy?

Nedokážeme povedať, či sa niektorý
z týchto problémov u Vás prejaví alebo
nie. Ale keď niečo urobíte teraz hneď,
pomôže to znížiť riziko.

Prejde každý Zdravotnou prehliadkou NHS?

Zdravotná prehliadka NHS je súčasťou
nového plánu NHS, ktorý Vám má
pomôcť starať sa o svoje zdravie a cítiť
sa stále dobre.

Vyzveme každého vo veku od 40 do 74
rokov, ktorý dosiaľ nemá jeden z týchto
4 problémov, aby sa každých 5 rokov
znovu dostavil na prehliadku.

Ak máte obavy o svoje zdravie, mali by
ste sa porozprávať so svojím lekárom.

I keď sa cítite dobre, stojí za to už teraz
zájsť na Zdravotnú prehliadku NHS.
Môžeme Vám pomôcť zvyšovať Vaše
šance na to, že sa v budúcnosti týmto
zdravotným problémom vyhnete.

Tento letáček môžete dostať vytlačný veľkým alebo štandardným písmom,
Braillovým písmom, v zvukovej nahrávke (iba v angličtine) a v rôznych jazykoch.

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

Telefón: **0300 123 1002**
Textový telefón: **0300 123 1003** (8 – 18 hod., pondelok až piatok)
Fax: **01623 724 524**
Navštívte: **www.orderline.dh.gov.uk**
E-mail: **dh@prolog.uk.com**

Tento letáček nájdete i na našej webovej stránke: **www.dh.gov.uk**
Ak budete tento letáček žiadať, uveďte prosím jeho číslo 295110/Slovak 1p Sept 09.

© Crown copyright 2009
295110/Slovak 1p Sept 09

Pripravil COI pre Ministerstvo zdravotníctva

Kde nájdete ďalšie informácie:

Navštívte **www.nhs.uk/nhshealthcheck**
Alebo zavolajte na linku pomoci
Zdravotnej prehliadky NHS na čísle
0845 850 9850.

Hovor stojí maximálne 5 pencí za minútu z domáceho telefónu BT.
Ak použijete mobil alebo podnikový telefón, ktorý nie je na linke
BT, môže hovor stáť viac.