

0

Без цигарета



3

Пешачити 3 km дневно
(или 30 km недељно),
или бити сваки дан
30 минута физички активан



5

5 порција воћа
и поврћа дневно



140

Систолни крвни притисак
мањи од 140 mmHg



5

Укупни холестерол мањи
од 5 mmol/l



3

LDL холестерол мањи
од 3 mmol/l



0

Без гојазности и
повишеног шећера у крви



ШТА ЈЕ ТО СКРИНИНГ?

Скрининг (у преводу, пропуштање кроз сито, филтер, проверавање) представља прелиминарно откривање до тада непрепознатих поремећаја здравља у фази када још не постоје видљиви знаци болести, али је патолошки процес већ почео. Циљ оваког раног откривања обољења јесте увећање могућности да се благовремено делује, да се природни ток болести модификује и преусмери, те да се тако делује и на сам исход болести

СКРИНИНГ НИЈЕ ИСТО ШТО И ДИЈАГНОЗА БОЛЕСТИ!

Ово је веома важно раздвојити, иако се и у једном и у другом поступку могу користити исте процедуре, односно тестови. Пре свега, скрининг се изводи на привидно здравим особама, са циљем да одреди вероватноћу присуства обољења, односно да све тестиране особе прелиминарно подели на оне које вероватно имају и оне које вероватно немају обољење.

Сам појам „вероватноће“ указује на то да ниједан скрининг тест није идеалан. Постоји могућност добијања такозваних „лажно позитивних“ и „лажно негативних“ резулата, а вероватноћа за то зависи од самих карактеристика теста. Управо из тог разлога, сваки позитиван налаз скрининг теста захтева подвргавање даљим, специфичнијим дијагностичким поступцима, ради дефинитивне потврде (или одбацивања) постојања болести.



Информишите се додатно на: https://izjzv.org.rs/app/kod_zdravlja/



КОД ЗДРАВЉА

**Буди ИН уради
скриНинг**

ЗНАЧАЈ ПРЕВЕНТИВНИХ ПРЕГЛЕДА

Превентивни прегледи су веома важни за очување нашег здравља и квалитета живота, будући да омогућавају рано откривање болести и правовремено предузимање одговарајућег начина лечења.

Постоје обољења код којих се симптоми или потешкоће поводом којих би се особа могла јавити лекару не виде и не осете. У тим случајевима су од посебне важности превентивни прегледи јер омогућавају откривање здравствених проблема, ризика и болести у најранијим фазама. Благовремено откривање болести обезбеђује највише могућности за успешно лечење.

Превентивни прегледи се обављају о трошку здравственог осигурања. Обавезно здравствено осигурање омогућава здравствену заштиту која обухвата мере превенције и рано откривање болести. Здравствена заштита се спроводи на основу националних програма превенције и раног откривања болести од већег јавно-здравственог значаја, у складу са законом којим се уређује здравствено осигурање.

„Боље спречити него лечити!“

Чињеница да постоје бројна обољења која могу дуго да буду пристуна у нашем организму, а да немају симптоме и не утичу на наше свакодневне активности, указује да **редовне контроле треба да постану наша навика.**

Редовним прегледима чува се здравље!

Редовни прегледи спасавају животе!



Превентивни прегледи одраслих обухватају:

1. Систематски (превентивни) преглед
 2. Скрининг на рано откривање карцинома дебелог црева
 3. Скрининг на рано откривање шећерне болести
 4. Скрининг на рано откривање кардиоваскуларних болести
 5. Скрининг на рано откривања карцинома грлића материце
 6. Скрининг на рано откривање рака дојке
 7. Скрининг на рано откривање депресије
- Одрасло становништво (19 и више година)

Превентивни преглед одраслих

- У 20. години – 1 пут
- У 22. години – 1 пут
- Од 23 до 35 година – 1 пут у 5 година
- Од 35 и више година – 1 пут у 2 године.

Скрининг/рано откривање кардиоваскуларног ризика

1 пут у 5 година (за мушкарце од 35 до 69 година, а за жене од 45 до 69 година, или за жене млађе од 45 година после менопаузе) уколико немају регистрована кардиоваскуларна обољења.

Скрининг/рано откривање дијабетеса типа 2

1 пут у 3 године, код особа оба пола, са навршених 45 година, уколико већ немају регистрован дијабетес.

Скрининг/рано откривање депресије

Једанпут годишње за особе старије од 18 година

Скрининг/рано откривање рака дебелог црева

1 пут у 2 године за особе оба пола старости од 50 до 74 године.

Жене 15+ година

Превентивни гинеколошки преглед
- Једанпут годишње

Жене 15 - 49 година

Превентивни преглед у вези са планирањем породице
- Једанпут годишње

Жене 25 - 64 године

Скрининг/рано откривање рака грлића материце (Папа – тест)
- 1 пут у 3 године ако су претходна два негативна

Жене 50 - 69 година

Скрининг/рано откривање рака дојке – 1 пут у 2 године.

Труднице: први триместар

- Превентивни преглед – 1 пут
- Ултразвучни преглед – 1 пут

Труднице: други и трећи триместар

- Контролни преглед труднице – 4 пута (или више, према процени гинеколога);
- Ултразвучни преглед – 3 пута (или више, према процени гинеколога)
- Посета патронажне сестре породици – 1 пут (или више, према налогу гинеколога).

Породиља

Превентивни преглед породиље: 1 пут после порођаја, након шест до осам недеља и 1 пут након шест месеци од порођаја.

Скрининг/рано откривање рака простате

Сваки мушкарац после 50. године живота посећује уролога (а они са наследним ризиком и после 45. године). Тада се ради ултразвучни преглед простате и одређује ниво туморског маркера ПСА.

