



KOD ЗДРАВЉА

Буди ИН уради скрининг



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

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

Превентивни (систематски) преглед школске деце:

- Основна школа: у 1, 3, 5 и 7. разреду
- Средња школа: у 1 и 3. разреду

Превентивни (систематски) 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



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



Град Нови Сад
Градска управа за здравство

Здраво тело МОЈ ИЗБОР упознај свој РИЗИК

http://izjzv.org.rs/app/kod_zdravlja