



Značaj preventivnih pregleda

Razvoj svesti o značaju preventivnih pregleda predstavlja moralnu obavezu svakog pojedinca, ali i svih učesnika u pružanju zdravstvene usluge. Neslavne statistike u našoj zemlji u vezi sa brojem obolelih od raznih malignih bolesti, smrtnosti usled infarkta miokarda ili šloga, ali i činjenica da se veliki broj ovih bolesti ukoliko se otkriju na vreme mogu veoma uspešno lečiti, dodatno povećavaju značaj preventivnih pregleda.

Razlozi za kasno otkrivanje bolesti su:

- nepostojanje simptoma u ranom stadijumu bolesti,
- njihovo zanemarivanje ili pripisivanje svakodnevnog stresu, nervozu i umoru
- kasni odlazak na lekarski pregled
- nedovoljna informisanost o bolestima i faktorima rizika za najčešće hronične i maligne bolesti
- nedostatak vremena i strpljenja za neophodna ispitivanja i analize
- strah od dijagnoze i belog mantila

Koje su prednosti ranog otkrivanja bolesti?

Kada se bolest uoči na vreme, ponekad je dovoljna samo promena štetnih navika da se spreči razvoj izuzetno opasnih i smrtonosnih bolesti. Mogućnosti za primenu terapije su veće, šanse za ozdravljenje realne. Takođe se izbegavaju nepotrebni troškovi kao i neprijatnost hirurških intervencija i bolničkog lečenja. Nema nepotrebnog izostajanja sa radnog mesta. Zadržava se raniji životni komfor.

Šta je preventivni pregled i zašto ga treba raditi?

Periodični preventivni pregledi, pored toga što pacijentu obezbeđuju dijagnostikovanje faktora rizika za nastanak oboljenja i saveta vezanih za pravilan način života, od ogromnog su značaja upravo i u ranom otkrivanju različitih oboljenja kao što su povišen krvni pritisak, šećerna bolest, povišena masnoća u krvi, giht, upalne bolesti bubrega i jetre, i brojna druga oboljenja. Ranim otkrivanjem ovih poremećaja te pravovremenom korekcijom i lečenjem istih, mogu se izbeći ili preduprediti teška oboljenja kao što su (infarkt srca, moždani udar, gangrene nogu, lečenje dijalizom) i smanjiti smrtnost kod ovih bolesnika. Značaj preventivnih pregleda posebno se ogleda u činjenici da mnoga od napred navedenih oboljenja ne daju nikakve simptome koji pacijentu ukazuju na potrebu za lekarskim pregledom. Ovi pregledi su od posebnog značaja kod ranog otkrivanja malignih bolesti kao što su rak kože, dojke, štitaste žlezde, jetre, bubrega, probavnog trakta, prostate i grlića materice. Činjenica je da ovi tumori takođe u svom početnom stadijumu ne moraju dati nikakve simptome i da njihovo rano otkrivanje može obezbediti potpuno izlečenje.

Pored zdravog načina života, periodični preventivni pregledi ostaju najvažnija mera u prevenciji različitih oboljenja i unapređenju kvaliteta života. Njih treba raditi jednom godišnje da bi se sa lekarima razgovaralo o zdravlju, a ne o bolesti.

Odgovornost prema sopstvenom zdravlju rezultira dužim i kvalitetnijim životom, stoga je odgovorno ponašanje u vremenu epidemije nezaraznih oboljenja imperativ svakog pojedinca.

ОБАВЕШТЕЊЕ – ПРЕВЕНТИВНИ ЛЕКАРСКИ ПРЕГЛЕДИ

- ✓ Почевши од 15.01.2019. превентивни лекарски прегледи могу се обавити током целе године у ДЗ “Визим” на две локације у Београду (Кнез Милетина 36 и Омладинских бригада 886) и једној у Новом Саду (Шајкашка 37), а заказивање прегледа се може извршити на бројеве 011/78 57 777 и 021/21 02 777.
- ✓ Прегледи се могу заказивати у расположивим терминима викендом и радним данима у послеподневним часовима, осим лабораторијских анализа које запослени могу вршити ван радног времена у раним јутарњим часовима на дан прегледа, или пар дана пре планираних прегледа. Распоживост слободних термина за обављање прегледа и динамика заказивања за све запослене у ЕМС АД Београд искључиво зависе од расположивих капацитета Извршиоца.
- ✓ И запослени и Извршилац су дужни да се придржавају распореда и термина прегледа. Уколико постоји оправдан разлог за евентуално отказивање или одлагање договореног термина, обе стране су у обавези да благовремено обавесте другу страну. Здравствени преглед за сваког запосленог мора бити завршен у току једног дана, осим у случајевима када из оправданих разлога неки преглед мора бити евентуално одложен, од стране запослених или Извршиоца услуге.
- ✓ Запослени сами штампају и попуњавају образац упута (званичан образац Упутa Службе за БЗР и ЗОП објављен на порталу у ПДФ формату, и ниједна друга верзија се неће сматрати валидном), и морају га имати код себе у заказаном термину. У упуту морају бити попуњени основни лични подаци запослених (име и презиме, матични број у ЕМС-у и контакт), и заокружени изабрани прегледи. Попуњен образац није потребно доставити Служби за БЗР и ЗОП.
- ✓ По доласку на преглед, укључујући и лабораторијске анализе, запослени су у обавези да приликом предавања упута, на молбу особља на пријемном пулту, на увид покажу персоналну ЕМС - ИД картицу.
Након обављених прегледа Извршилац (ДЗ „Визим“) и запослени у ЕМС АД Београд, потписују упут чиме се потврђује да је комплетна услуга извршена (упут након свих обављених прегледа остаје код Извршиоца). Упут који није потписан од стране запосленог у ЕМС АД Београд и потписан и оверен печатом од стране Извршиоца (ДЗ „Визим“), сматраће се неважећим и ЕМС АД Београд неће сносити трошкове за овако обављене прегледе.
Извршилац (ДЗ „Визим“) је у обавези да по обављеним прегледима сваком запосленом/ој достави пратеће лекарске извештаје у штампаном облику, осим лабораторијских налаза који могу бити достављени и путем мејла на лични захтев.
- ✓ ЕМС АД Београд, приликом плаћања, такође неће признавати ни сносити трошкове за обављене прегледе уколико запослени није имао одговарајући упут, као ни за додатне прегледе које запослени евентуално обаве а који нису у оквиру траженог пакета услуга, односно нису предвиђени Уговором. Све додатне прегледе које запослени желе да обаве о свом трошку, исте могу обавити у договору са ДЗ „Визим“, при чему је свим запосленима, укључујући и најближе чланове породице (супружници и деца), обезбеђен попуст од 20% на комплетан ценовник услуга ДЗ „Визим“ (који се може наћи на њиховом сајту), осим за услуге стоматологије, оптике и протетике.

Напомена: Приликом предавања упута, на молбу особља на пулту обавезно показати персоналну ЕМС - ИД картицу на увид

УПУТ ЗА ПРЕВЕНТИВНЕ ПРЕГЛЕДЕ ЗА ЖЕНЕ

Име и презиме: _____

Мат.бр. (ЕМС): _____

Контакт (бр.тел. или мејл адреса): _____

Термин за обављање прегледа (запослени попуњава након заказивања): _____

***Заокружити жељени преглед - могу се изабрати сви наведени прегледи под ред.бр. 1-9**

1. Лабораторијске анализе (комплетна крвна слика: еритроцити, леукоцити, леукоцитна формула, хемоглобин, тромбоцити и седиментација, гликемија, уреа, креатинин, холестерол, LDL, HDL, триглицериди, билирубин, AST, ALT, алкална фосфатаза, гвожђе, и комплетан преглед урина)
2. Комплетан гинеколошки преглед (са колпоскопијом, брисевима – ПАПА и ВС, и палпаторним прегледом дојки)
3. Гинеколошки ултразвук (трансвагинални)
4. Ултразвучни преглед дојки
5. Ултразвук штитне жлезде
6. Ултразвук абдомена и мале карлице
7. Преглед интернисте - кардиолога са ЕКГ-ом
8. Преглед специјалисте хигијене са планом исхране
9. Завршни преглед лекара специјалисте - медицине рада или опште медицине са закључним мишљењем (уз препоруке за евентуално даље лечење или додатне претраге и контролу)

Према индикацијама по препоруци лекара (заокружује лекар који даје препоруку):

10. Ултразвучни преглед срца
11. Ултразвучни преглед каротида
12. Т3, Т4 и TSH

Потврђујемо да су изабрани прегледи обављени:

Потпис и печат овлашћеног лица у М.П
Дому здравља „Визим“
(након обављених прегледа)

Потпис запосленог у ЕМС АД Београд
(након обављених прегледа)

Напомена: Приликом предавања упута, на молбу особља на пулту обавезно показати персоналну ЕМС - ИД картицу на увид

УПУТ ЗА ПРЕВЕНТИВНЕ ПРЕГЛЕДЕ ЗА МУШКАРЦЕ

Име и презиме: _____

Мат.бр. (ЕМС): _____

Контакт (бр.тел. или мејл адреса): _____

Термин за обављање прегледа (запослени попуњава након заказивања): _____

**Заокружити жељени преглед - могу се изабрати сви наведени прегледи под ред.бр. 1-9*

1. Лабораторијске анализе (комплетна крвна слика: еритроцити, леукоцити, леукоцитна формула, хемоглобин, тромбоцити и седиментација, гликемија, уреа, креатинин, холестерол, LDL, HDL, триглицериди, билирубин, AST, ALT, алкална фосфатаза, гвожђе, и комплетан преглед урина)
2. ПСА тест (туморски маркер – препорука за мушкарце преко 40 год.)
3. Преглед/Консултација специјалисте уролога
4. Уролошки ултразвук
5. Ултразвук штитне жлезде
6. Ултразвук абдомена и мале карлице
7. Преглед интернисте - кардиолога са ЕКГ-ом
8. Преглед специјалисте хигијене са планом исхране
9. Завршни преглед лекара специјалисте - медицине рада или опште медицине са закључним мишљењем (уз препоруке за евентуално даље лечење или додатне претраге и контролу)

Према индикацијама по препоруци лекара (заокружује лекар који даје препоруку):

10. Ултразвучни преглед срца
11. Ултразвучни преглед каротиде
12. T3, T4 и TSH

Потврђујемо да су изабрани прегледи обављени:

Потпис и печат овлашћеног лица у М.П
Дому здравља „Визим“
(након обављених прегледа)

Потпис запосленог у ЕМС АД Београд
(након обављених прегледа)



Preporuka pacijentima za pripremu pre ultrazvuka abdomena

- Radi pouzdanosti Vašeg pregleda, ne preporučuje se konzumiranje teške hrane i hrane koja nadima, 2 dana uoči pregleda.
- Savetuje se jedan izuzetno lagan, jutarnji obrok pre snimanja.
- Na pregledu bi trebalo da imate punu mokraćnu bešiku (npr. u periodu od sat ili dva sata pre pregleda, treba popiti 3-4 čaša vode).
- U slučaju da pacijent ima problema sa nadimanjem i gasovima par dana uoči pregleda, predlaže se upotreba Espumisan-a, dva dana neposredno pre pregleda, u dozi 3 puta po 2 tablete dnevno.



UPUTSTVO ZA PRIPREMU ZA LABORATORIJSKA ISPITIVANJA

Preporuka pacijentu koji je dobio uput za laboratorijska ispitivanja krvi

- Radi pouzdanosti Vaših laboratorijskih rezultata krvi, potrebno je da dan pre dolaska u laboratoriju konzumirate lakšu hranu do 18-20 sati. Posle 18-20 sati možete piti tečnost, izuzev alkohola.
- Ujutro, pre dolaska u laboratoriju, nemojte ništa jesti i piti.
**Ako krv ne vadite ujutro nego tokom dana, bar 4-6 sata pre vadenja krvi nemojte da jedete i pijete slatke napitke. Pozeljno je da ne jedete ili bar lagane obroke.*
- U slučaju da uzimate redovnu terapiju, nemojte uzeti jutarnju dozu lekova jer i lekovi utiču na tačnost Vaših rezultata.
- Jutarnju dozu lekova ponesite sa sobom i uzmite ih nakon vadenja krvi.

Kako se vadi krv?

U toku vadenja krvi iz vene (venepunkcija) tehničar/sestra uvodi iglu kroz kožu do vene, a kroz iglu krv otiče u špric/epruvetu. Najčešće se venepunkcija izvodi na unutrašnjoj strani lakta gde je vena lako dostupna. Iznad mesta gde će se izvaditi krv stavlja se povjeska kako bi vena postala vidljivija. Uz stisak pesnice kada se to od vas zatraži, vena će postati još istaknutija. Procedura vadenja krvi obično traje manje od 3 minuta. Nakon toga se pritisne mesto uboda kako bi se ubrzalo zaustavljanje krvarenja i sprečilo stvaranje hematoma. Naglašavamo da nakon stavljanja tupfera vate na mesto uboda morate držati JAKO pritisnuto mesto uboda bar 5 minuta.

Da li boli?

Kada igla prolazi kroz kožu možete osetiti blagi bol. Može se pojaviti dodatna nelagodnost kada počne isticanje krvi u epruvetu. Ako vodite dete ili plašljivu osobu objasnite da će osetiti trenutni blagi bol ili nelagodnost.

KORISNI SAVETI:

Kod dubokih i nevidljivih vena potrebno je u konsultaciji sa Vašim lekarom da popijete 8 do 10 čaša tečnosti dan pre vadenja krvi. To će olakšati postupak vadenja krvi. Neposredno pred vadenje krvi poželjno je odraditi i neke vežbe za ruke ili šake.

Ukoliko imate **suvu kožu** da bi olakšali postupak vadenja krvi preporučljivo je stavljati hidratantnu kremu i do 4 puta dnevno na kožu cele ruke. Tako će sama punkcija biti manje bolna.

Ukoliko osećate nervozu i vrtoglavicu obavezno informišite tehničara pre nego što započne vadenje krvi. Vadenje krvi se može izvesti i u opuštenijem ležećem položaju ili odloženo, u momentu kada ćete se osećati bolje. Ukoliko u bilo kom trenutku osetite vrtoglavicu ili nesvesticu recite tehničaru ili bilo kome pored vas.

Preporuka pacijentu koji je dobio uput za analizu urina

- Posude za sakupljanje urina moraju biti čiste, suve i napravljene od inertne plastike.
- Za rutinski pregled urina sakuplja se prvi jutarnji uzorak (standardni), odmah posle noćnog odmora, a pre doručka ili drugih aktivnosti. Preporuka je da se ovaj uzorak uzima posle 8 sati mirovanja i ne manje od 4 sata zadržavanja urina u bešici.

ZNAČAJ LABORATORIJSKE DIJAGNOSTIKE

Kada treba uraditi laboratorijski pregled ?

Ukoliko pacijent nema zdravstvene tegobe, preporuka je da se krvna slika, pregled urina i osnovne biohemijske analize iz preventivnih razloga rade 2 puta godišnje. Te analize će poslužiti lekaru da prati zdravstveno stanje pacijenta. Ukoliko pacijent ima zdravstvene tegobe, tada lekar, po potrebi, upućuje pacijenta u laboratoriju i određuje koje analize treba uraditi.

Šta podrazumeva pregled krvne slike?

Krvna slika podrazumeva određivanje broja leukocita (belih krvnih zrnaca), eritrocita (crvenih krvnih zrnaca) trombocita (krvnih pločica), nivoa hemoglobina, vrednost hematokrita, i leukocitarne formule i pojedinih parametara poput MCV, MCH, MCHC. Nalazom krvne slike može se otkriti malokrvnost-anemija, poremećaji krvarenja, zapaljenski proces, i čitav niz hematoloških oboljenja.

Koje su osnovne biohemijske analize i na šta one mogu ukazati?

Sedimentacija - uglavnom se koristi pri otkrivanju i praćenju zapaljenjskih procesa. Takođe, može biti povećana kod reumatskih oboljenja, anemija, malignih procesa itd.

Fibrinogen - određuje se radi otkrivanja zapaljenjskih i reumatskih procesa, kao i u ispitivanju funkcije stanja jetre.

Glukoza - analizira se u cilju otkrivanja i praćenja šećerne bolesti. Osobe u čijoj porodici postoje srodnici oboleli od šećerne bolesti, spadaju u rizičnu grupu i samim tim trebalo bi češće da kontolišu nivo šećera u krvi.

Kreatinin, urea i mokraćna kiselina – određuje se radi otkrivanja i praćenja bubrežnih oboljenja kao i drugih stanja organizma.

Lipidni status obuhvata: holesterol, trigliceride, frakcije holesterola (HDL i LDL) – ovi parametri daju podatak o riziku razvoja ateroskleroze sa svim posledicama na kardiovaskularni sistem. Ateroskleroza je zajednički naziv za oboljenja u kojima je arterijski zid zadebljao uz gubitak elastičnosti. Na osnovu dobijenih rezultata, pacijentu se savetuje promena navika (ishrana, pušenje, fizička aktivnost) ili upotreba odgovarajućih lekova.

Bilirubin (ukupni i direktni), transaminaze (AST i ALT, gama GT, alkalna fosfataza) - služe za otkrivanje oboljenja jetre i žučnih puteva.

Kreatin kinaza (CK-NAC, kreatin kinaza MB i laktat dehidrogenaza) - određuju se kao parametri srčanih i mišićnih funkcija.

Gvožđe, TIBC i UIBC - parametri koji se koristi pri dijagnostici anemija kao i prilikom praćenja efekata odgovarajuće terapije.

Šta podrazumeva pregled urina i čemu on služi?

Rutinski pregled (urina) podrazumeva njegovu fizičko hemijsku obradu (boja, izgled, pH reakcija, specifična težina, prisustvo glukoze, proteina, acetona, bilirubina, urobilinogena i nitrita) i mikroskopski pregled sedimenta urina u kome se mogu uočiti eritrociti, leukociti, bakterije, gljivice, epitelne ćelije, sluz, kristali i druge materije. Pregled urina služi za otkrivanje oboljenja bubrega i urinarnog trakta.

Koji je značaj laboratorijskog nalaza?

Laboratorijske analize koriste lekari u svakodnevnom radu i od značaja su za:

1. postavljanje dijagnoze
2. procenu težine bolesti
3. praćenje razvoja bolesti
4. odgovor organizma na određenu terapiju

Prilikom postavljanja dijagnoze, nalaz se poredi sa referentnim vrednostima, dok se za praćenje toka bolesti kao i učinka terapije, nalazi jednog bolesnika upoređuju sa njegovim ranijim nalazima.