

## Πρωτόκολλο Προληπτικών Εξετάσεων



Επ. Υπάτων Ευρημάτων ο πολίτης παύει να ακολουθεί το πρωτόκολλο και του αναλαμβάνει ο θεράπων ιατρός του.

1.

### ΑΝΕΥΡΥΣΜΑ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΔΟΡΤΗΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 65 - 85 ΕΤΩΝ

#### ΥΠΕΡΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΚΟΙΛΙΑΚΗΣ ΔΟΡΤΗΣ (ΑΠΑΞ)

Ο έλεγχος ξεκινάει από το 55ο έτος ηλικίας (αν υπάρχει ιστορικό σε πρώτου βαθμού συγγενή), ή και νωρίτερα αν υπάρχει υποπτη κλινική εικόνα (π.χ. σπύζουσα μάζα στην κοιλία)

2.

### ΜΕΛΑΝΩΜΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 20 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ

#### ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΣΠΙΛΩΝ & ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΥΠΟΠΤΩΝ ΣΠΙΛΩΝ ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ

Ο έλεγχος ξεκινάει από το 13ο έτος ηλικίας, αν υπάρχει ιστορικό υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο ή καρκίνου του δέρματος.

5.

### ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΜΗΤΡΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 13-26 ΕΤΩΝ | 21 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ

#### ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΡΑΡ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΗΡΝ

Ενδείκνυται να παρακολουθείται στην περίοδο της εφηβείας.

6.

### ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 50 - 75 ΕΤΩΝ

#### ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ ΚΟΠΡΑΝΩΝ ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ ή ΚΟΛΟΝΟΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΘΕ 5 ΕΤΗ

Ο έλεγχος ξεκινάει από το 40ο έτος ηλικίας ή και νωρίτερα, αν υπάρχει ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου ή αδενωματώδη πολύποδα σε συγγενή πρώτου βαθμού, ή σε παρουσία κληρονομικών συνδρόμων.

7.

### ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ

ΑΝΔΡΕΣ 55 - 75 ΕΤΩΝ

#### ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ & ΕΞΕΤΑΣΗ ΡΣΑ ΚΑΘΕ 1 ΕΤΟΣ ΑΝ Η ΤΙΜΗ ΤΟΥ ΡΣΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2,5ng/ml & ΚΑΘΕ 2 ΕΤΗ ΑΝ Η ΤΙΜΗ ΤΟΥ ΡΣΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 2,5ng/ml

Ο έλεγχος ξεκινάει από το 40ο έτος ηλικίας, αν υπάρχουν συγγενείς πρώτου βαθμού με καρκίνο του προστάτη σε ηλικία κάτω των 55 ετών.

3.

### ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 15-30 ΕΤΩΝ ΚΑΘΕ 5 ΕΤΗ

#### ΑΝΨΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΜΑΤΟΣ ΠΛΑΟΛΙΚΗΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, LDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, HDL ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ & ΣΑΚΧΑΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Επισημάνει τον κίνδυνο, επί παρτίδας ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό, ενδείκνυται να καθιερωθεί ετήσιος έλεγχος σύμφωνα και με τις υποδείξεις του θεράποντος ιατρού.

4.

### ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 39-49 ΕΤΩΝ ΚΑΘΕ 2 ΕΤΗ

#### ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ

Ο έλεγχος ξεκινάει από το 30ο έτος ηλικίας ή και νωρίτερα, αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό ή συγγενή πρώτου βαθμού. Συμπληρωματικός έλεγχος με υπερχογραφήρα ή εντοπιστική μαστογραφία κατά περίπτωση.

8.

### ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ 18 ΕΤΩΝ ΚΑΘΕ ΕΤΟΣ

#### ΚΑΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ZUNG

Παράγοντες κινδύνου είναι, και οι αγχώδεις διαταραχές, ή διαταραχή άσπικου, ή κοινωνική σοβία ή αναπερόσθη δυσθυμία, ή κατάχρηση ουσιών, ή διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και οι διαταραχές προσωπικότητας.

9.

### ΑΝΟΙΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ 65 ΕΤΩΝ ΚΑΘΕ ΕΤΟΣ

#### ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ - ΤΕΣΤ ΜΗΝΗΜΗΣ

Ο έλεγχος ξεκινάει νωρίτερα από τα 65 έτη εφόσον υπάρχουν ελλείμματα μνήμης και προδιαθετικοί παράγοντες για άνοια (π.χ. νόσος Alzheimer, όπως υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, παχυσαρκία, καπνισμός, υπερχοληστεριναιμία, κατάθλιψη και οικογενειακό ιστορικό άνοιας)

10.

### ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 65 ΕΤΩΝ ΚΑΘΕ 4 ΕΤΗ

#### ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ

Η προληψη ξεκινάει πριν τα 65 σε μετεμμηναποσεισικές γυναίκες με παράγοντες κινδύνου & άτομα που έχουν υποστεί κάταγμα σε ηλικία άνω των 50 ετών. ΑΝΔΡΕΣ - 70 ΕΤΩΝ ΚΑΘΕ 4 ΕΤΗ Η προληψη ξεκινάει πριν τα 70 σε άνδρες που είναι 50 έως 69 ετών με παράγοντες κινδύνου & άτομα που έχουν υποστεί κάταγμα σε ηλικία άνω των 50 ετών

Ο πολίτης μέσω την ΚΕΠ Υγείας

Εφόσον το επιθυμεί θα δημιουργεί ένα ηλεκτρονικό ιατρικό φάκελο με τις προληπτικές του εξετάσεις.

Το προσωπικό των ΚΕΠ Υγείας τον ενημερώνει για τους παράχους Ιατρούς και τα Διαγνωστικά Εργαστήρια που συνεργάζονται με το πρόγραμμα πρόληψης του Δήμου

- Οι πάροχοι Ιατροί αλλά και ο ίδιος ο Δημότης μπορεί να ενημερώνει τον ιατρικό του φάκελο των προληπτικών του εξετάσεων μέσω των ΚΕΠ Υγείας.
- Ο Δημότης που έχει ιατρικό φάκελο στα ΚΕΠ Υγείας μέσω ειδικού λογαριασμού θα ενημερώνεται για την ημερομηνία που πρέπει να επαναλάβει τις προληπτικές εξετάσεις του.

Τα ΚΕΠ Υγείας θα αναλάβουν τον συντονισμό εκαστρατικών ενημέρωσης για τα 10 νοσήματα αλλά και για τους προδιαθεσικούς παράγοντες.



Ο ρόλος των ΚΕΠ Υγείας είναι να διασυνδέει τις υπηρεσίες υγείας του δήμου αλλά και όλων των φορέων που ασχολούνται με προγράμματα πρόληψης και προαγωγής υγείας.



Επικοινωνία

☎ 210 8071263

e-mail

✉ kepygeias@kifissia.gr

Διεύθυνση

📍 ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Κώστα Βάρναλη 58, Νέα Ερυθραία



Η Υγεία μας είναι μεγάλος πλούτος. Τον πλούτο αυτό επιδιώκει να προστατέψει το ΚΕΠ Υγείας με τους προσυμπτωματικούς ελέγχους και πλήθος προληπτικών εξετάσεων.

Στο Δήμο μας πιστέψαμε και επιδιώξαμε από την αρχή τη λειτουργία του και δικαιωθήκαμε καθώς πάνω από 10.000 συμπολίτες μας μέχρι σήμερα έχουν αξιοποιήσει τις προσφερόμενες υπηρεσίες του για την έγκαιρη προληπτική ανίχνευση τυχόν συμπτωμάτων σε 11 νοσήματα.

Η συνεργασία του ΚΕΠ Υγείας με τα δύο Δημοτικά Πολυϊατρεία είναι η δημοτική μας ασπίδα στην πρόληψη της υγείας μας. Η διατήρηση της είναι στο χέρι μας. Εμπιστευτείτε το δύο φορές βραβευμένο για τις υπηρεσίες του ΚΕΠ Υγείας Κηφισιάς.

Ο Δήμαρχος Κηφισιάς  
Γιώργος Θ. Θωμάκος

## μήνυμα περιφερειάρχη

Το Ελληνικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων έχει ως αποκλειστικό του σκοπό την Πρόληψη των Νοσημάτων, την Προαγωγή της Υγείας, τον Προσυμπτωματικό Έλεγχο των πληθυσμιακών ομάδων υψηλού κινδύνου και γενικότερα την προώθηση ολοκληρωμένων Πολιτικών και Δράσεων στο πεδίο της Δημόσιας Υγείας.

Στο πλαίσιο αυτό υλοποιεί το πρόγραμμα «Δημιουργία και δικτύωση δημοτικών Κέντρων Πρόληψης Υγείας (ΚΕΠ Υγείας) για την ανάπτυξη προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής Υγείας»

Σκοπός του προγράμματος αυτού είναι να δημιουργήσει μια Εθνική Στρατηγική Πρόληψης η οποία να ιεραρχεί τεκμηριωμένα προτεραιότητες, να ενημερώνει συστηματικά και οργανωμένα τους πολίτες, να παρακολουθεί στόχους βελτίωσης των γνώσεων και των συμπεριφορών του κοινωνικού συνόλου και τέλος να ανακοινώνει δείκτες υγείας και επιδημιολογικά δεδομένα σε μια σταθερή και αξιόπιστη βάση.

Σήμερα 107 Δήμοι μέλη έχουν λάβει τις σχετικές αποφάσεις ίδρυσης ΚΕΠ Υγείας από τα Δημοτικά τους Συμβούλια και ευελπιστούμε τα ΚΕΠ Υγείας να γίνουν σημείο αναφοράς των δημοτών σε θέματα προληπτικής ιατρικής επιφέροντας σημαντική βελτίωση της δημόσιας υγείας του κάθε Δήμου.

Ο Περιφερειάρχης Αττικής

Γιώργος Πατούλης

Πρόεδρος Ελληνικού Δικτύου Υγιών Πόλεων

[www.kepygeias.org](http://www.kepygeias.org)



**ΦΤΙΑΞΕ το προφίλ υγείας σου  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ για τα Προγράμματα Πρόληψης  
ΚΑΝΕ ιατρικές προληπτικές εξετάσεις μέσω  
του δήμου σου**



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟ  
ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ  
Της ΥΓΕΙΑΣ  
Είναι στο  
ΧΕΡΙ σου