



Milé čtenářky, milí čtenáři,

nejdřív pár slov pro ty, kdo jsou tu poprvé. Od začátku září vás přibylo přes 800, většina v souvislosti s novou verzí EZKarty. **Vítejte!** NZIP je Národní zdravotnický informační portál, veřejná platforma Ministerstva zdravotnictví a ÚZIS ČR. Za obsahem stojí odborníci a my ho převádíme do srozumitelné řeči.

Dnes je 29. září, Světový den srdce. A my k němu máme novinku: spustili jsme **Průvodce zdravím žen**.

Nemoci srdce a cév jsou u žen v Česku nejčastější příčinou úmrtí. Přesto se na ně u žen často nemyslí. Infarkt se kromě bolesti na hrudi může ohlásit i dušností, nevolností, závratí, návaly pocení nebo únavou, kterou nic nevysvětlí. Takové signály se snadno svedou na stres nebo přechod. Ženy pak k lékaři přicházejí později. Právě takové souvislosti chceme v novém průvodci ukazovat.

Dál v čísle najdete, **co nově umí EZKarta** a jak jejím číslům rozumět, na koho se obrátit, když vás trápí duše, a dvě nové kategorie článků: **o anestezií** a **o dětech, které potřebují pomoc**.

Zdravé srdce a dobré čtení přeje,

Klára Bouzková, vedoucí redakce, komunikace a grafiky

Zdraví žen



Průvodce zdravím žen



Průvodce zdravím žen: ať řešíte cokoli, začněte tady

V patnácti se ptáte na jiné věci než ve čtyřiceti nebo po padesátce. Proto jsme průvodce postavili podle životních etap. Klikněte na tu svou. Nebo na tu, ve které je právě vaše dcera, maminka či kamarádka.



V každé etapě najdete vybrané články, zajímavá čísla o ženách v Česku, kvízy a tipy, kam dál. U zdravotních potíží také [pacientské organizace](#): místa sdílené zkušenosti a podpory od lidí, kteří podobnou situací prošli.

Ženy v číslech

Kdo jsme jako ženy, jak o sebe pečujeme a co nás nejčastěji trápí? Čísla o zdraví žen v Česku najdete v průvodci, každé s odkazem na ověřený zdroj.



Infarkt u žen nemusí vypadat jako ve filmu

Ischemická choroba srdeční se u žen objevuje v průměru **o deset let později než u mužů**. Ženy se ale dožívají vyššího věku. Proto na nemoci srdce a cév v Česku umírá v absolutních číslech víc žen než mužů.

Ischemická choroba srdeční: rozdíly mezi muži a ženami

Jiné příznaky, pozdější diagnóza, jiná rizika. Třeba kombinace hormonální antikoncepce, kouření a nadváhy.

[Přečíst článek](#)

Cévní mozková příhoda u žen

Cévní mozková příhoda (CMP) přichází u žen později než u mužů, ale bývá závažnější a častěji ji způsobí srdeční arytmie. Příznaky mohou být netypické, takže okolí na mrtvici hned nepomyslí.

[Přečíst článek](#)

Hlavní článek o ischemické chorobě srdeční jsme kompletně přepracovali a výrazně rozšířili.

[Ischemická choroba srdeční](#)

Říjen je měsícem prevence rakoviny prsu

Co znamená BI-RADS, pozitivní nebo falešně pozitivní nález a proč jít na screening, vysvětluje přepracovaný článek k časnému zachytu rakoviny prsu.

[Přečíst článek](#)

A proč na screening opravdu jít? Z každé tisícovky žen, které na něj chodí pravidelně, **zachrání screening přibližně 2 až 6 před úmrtím** na rakovinu prsu.

Přes léto jsme přepsali a rozšířili i články o [poruchách menstruačního cyklu](#), [bolestivé menstruaci](#) nebo [bakteriální vaginóze](#) a nově přidali článek o [infekcích močových cest](#). Najdete je i v průvodci v sekci [Když tělo vysílá signály](#).

EZKarta

EZKarta ukáže vaše výsledky, my vám pomůžeme jim rozumět

Kdysi Tečka, pak očkovací průkaz, dnes osobní zdravotní přehled. Novou generaci EZKarty představilo Ministerstvo zdravotnictví 3. září. Kdo ji má v mobilu, musí ji aktualizovat. Co v ní nově najdete:

- laboratorní výsledky: zatím deset vybraných parametrů, s historií až pět let zpětně, aktualizované zhruba jednou měsíčně;
- preventivní prohlídky a screeniny: co máte za sebou a na co máte nárok teď;
- lékařské posudky, dárcovství krve a vybrané údaje ze Sdíleného zdravotního záznamu;
- profily dětí a dalších blízkých, ke kterým máte oprávnění.

Aplikace vám ukáže hodnotu a referenční rozmezí. Neřekne vám ale, co znamená ALT, TSH nebo kreatinin. Na to je tu [Rejstřík pojmů NZIP](#). Brzy přidáme článek o Sdíleném zdravotním záznamu a dalších funkcích EZKarty.

Rozcestník EZKarta

Návody, uživatelská příručka, nejčastější otázky a dokumenty ke stažení. Stránku jsme přepracovali podle nové verze aplikace.

[Jít na rozcestník](#)

Reportáž z tiskové konference

Co zaznělo 3. září 2026 na Ministerstvu zdravotnictví, EZKarta v číslech a kam se aplikace posune dál.

[Přečíst reportáž](#)

[Co je EZKarta a co umí?](#)

EZKarta: nejčastější otázky a odpovědi

Nejde vám aplikace EZKarta?

Volejte linku **1221** (v pracovní dny 8–19 hod.) nebo pište na linka1221@mzd.gov.cz.

Duševní zdraví

Psycholog, psychiatr, terapeut: kdo řeší co?

Potřebuji...

Léky a vyšetření

Léky nebo lékařské vyšetření psychických potíží

[psychiatr/psychiatrička](#)

Odborná diagnostika

Odbornou diagnostiku psychických potíží nebo duševní poruchy v rámci zdravotnictví

[klinický psycholog/psycholožka,](#)
[psycholog/psycholožka](#)
ve zdravotnictví,
[psychiatr/psychiatrička](#)

Psychologické poradenství

Psychologické poradenství, vyšetření nebo pomoc s konkrétním osobním, vztahovým či pracovním problémem mimo oblast zdravotnictví

[psycholog/psycholožka](#)
v různých oborech nebo jiný
odborník s živností psychologické
poradenství a diagnostika

Psychoterapie ve zdravotnictví

Psychoterapii jako součást zdravotní péče, například při léčbě duševního onemocnění

[psychoterapeut/psychoterapeutka](#)
se specializací ve zdravotnictví
(atestací)

Psychoterapie mimo zdravotnictví

Psychoterapii mimo zdravotnictví, například kvůli vztahům, životní krizi, stresu, psychickým obtížím nebo sebepoznání

[poradenský](#)
[psychoterapeut/psychoterapeutka](#)

Zpřehlednili jsme infografiky a obsah ve všech pěti článkách [Průvodce duševním zdravím](#).

Jít na průvodce

Je vám zle právě teď? [Linka pro dospělé 116 123](#) funguje nonstop a zdarma. Více v článku [Cítím se špatně a potřebuji pomoc ihned](#).

Dvě nové kategorie článků

Anestezie | 10 článků



Co vás čeká před operací

Čeká vás operace, nebo ji podstupuje někdo blízký? Deset článků od předoperační přípravy po anestezii a analgosedaci u dětí. Články vysvětlují rozdíl mezi celkovou, epidurální a spinální anestezií, věcně popisují rizika a odpovídají na nejčastější otázky. Dozvíte se i to, co obsahuje informovaný souhlas, abyste nic nepodepisovali naslepo.

[Jít na články](#)

Texty napsali odborníci z **České společnosti anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny** (ČSARIM). K tématu chystáme i samostatného průvodce.

Ohrožené dítě | 8 článků



Když dítě potřebuje pomoc

Ohrožení dítěte často není vidět na první pohled. Ukáže se nepřímo: v chování, náladě, ve škole nebo na zdraví. Osm článků Státního zdravotního ústavu pomáhá rodičům, učitelům i dalším dospělým ohrožení poznat, mluvit s dítětem a vědět, co nedělat. Dva články jsou psané přímo pro děti: když mají strach samy, nebo když se bojí o kamaráda. A jeden je úlevný pro rodiče: nemusíte být ustavičně dokonalí.

[Jít na články](#)

Dítě v ohrožení může kdykoli zavolat na **Linku bezpečí 116 111**. Nonstop a zdarma.

Stručně: Co dalšího je nového

Borůvková tasemnice: mrazák nepomůže Vajíčka liščí tasemnice zničí var, mráz ne. Nejbezpečnější je tepelná úprava, omytí riziko jen sníží. Nemoc se může ozvat až po letech a bez léčby končí většinou fatálně.

[Alveolární echinokokóza](#) | [Cystická echinokokóza](#)

Ptáte se na zdraví chatbota?

Co je AI gramotnost a jak umělou inteligenci používat chytře a bezpečně. Pak si to ověřte v kvízu.

[Přečíst článek](#) | [Kvíz Umělá inteligence: pomocník, nebo riziko?](#)

Bolí vás pata?

Dva nejčastější typy bolesti paty, proč je to jiné u dětí a dospívajících a pět jednoduchých cviků, které mohou ulevit.

[Bolest paty](#) | [Užitečná cvičení](#)

Cyklosporóza

Průjmové onemocnění, o kterém se zatím moc nemluví. V USA se lidé opakovaně nakazili z kontaminované listové zeleniny a bylinek. U nás je vzácné, většinou jde o nákazy z ciziny.

[Přečíst článek](#)

Spalničky: následky, které přijdou po letech

Doplnili jsme informace o vzácné, ale smrtelné pozdní komplikaci SSPE.

[Přečíst článek](#)

Pohlavně přenosné infekce v datech

Syfilis, kapavka a HIV mají nově přehled výskytu v Česku. U HIV sahají data až do roku 1985.

[Syfilis](#) | [Kapavka](#) | [HIV](#)

Kvíz pro celou rodinu

Proč se červenáme, když se stydíme? A odkud se bere husí kůže z krásné hudby? Druhý díl kvízu **Tělo v akci** zvládnou i děti ze základky.

[Jít na kvíz](#)

Noc vědy 2026

Díky, Brno!

V pátek 25. září jsme byli s NZIP na **Noci vědy 2026** v brněnském univerzitním kampusu. Kouzelné obrázky si u nás zahrály stovky vědychtivých odvážlivců. Někteří přišli na akci jen kvůli nám!

Nestihli jste to? Kouzelné obrázky si zahrajete i online, klidně z mobilu.

Jít na reportáž
z akce

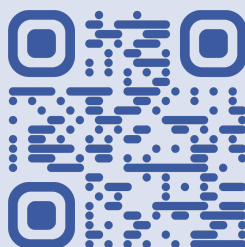
Jít na Kouzelné obrázky

Zůstaňte s námi ve spojení



Sledujte nás

Společně budujeme komunitu, která mění pohled na zdraví v Česku. **Sledujte naše sociální sítě a nic důležitého vám neunikne.**



Vše na jednom místě

Naše sociální sítě, webové stránky i možnosti odběru newsletterů. To vše a mnohem víc najdete přehledně na jednom místě! Vyzkoušejte náš [NZIP Linktree](#)! Stačí kliknout či naskenovat QR kód a máte všechny zdroje ihned po ruce.

Datový newsletter NZIS Open

Zajímají vás zdravotnická data a analýzy? Máme pro vás i Datový newsletter NZIS Open. Své preference v odběru upravte [zde](#) a zvolte obě „zaškrtnutá“.

nzis.open

 newsletter 

Znáte někoho, koho zajímají ověřené informace o zdraví, životním stylu a zdravotnických datech? Předejte mu odkaz či QR kód na náš [Linktree](#)! Všechny zdroje hned po ruce.

Vytváříme obsah pro vás, [napište nám](#), co vás zajímá.

Pokud si od nás nepřejete dostávat žádné e-maily, odběr si odhlásíte [zde](#).