

Inovatívna medicína

Nela Pocisková:

Moderná medicína zachraňuje denne milióny životov. Ja sama som riešila už naozaj mnohé zdravotné stavy či problémy.



03

Cesta pacienta:
Ako žiť s osteoporózou

04

Ankylozujúca spondylitída:
Zápalové ochorenie chrbta

07

Ateroskleróza:
Ochorenie tepien

INZERCIA

Lekari.sk

Každý deň portál Lekari.sk informuje a poskytuje odbornej i laickej verejnosti nové správy z oblasti zdravia.

Na webe Lekari.sk môžete nájsť pracovné ponuky, denné správy, ale i prezentácie lekárskeho ambulancií, kliník či zdravotných firiem.

KDE INDE BY MALI BYŤ LEKÁRI, AK NIE NA LEKARI.SK?

PARTNERI KAMPANE



Inovácie v medicíne

Každoročne viaceré renomované inštitúcie zostavujú vlastný rebríček TOP 10 inovácií v medicíne, ktoré by mali byť určujúcimi pre vývoj v medicíne v nasledujúcom roku.

doc. MUDr. Ján Bielik, CSc.
Fakulta zdravotníctva
Trenčianska univerzita
Alexandra Dubčeka
v Trenčíne

Osobne ma najviac oslovil prístup The Deloitte Center for Health Solutions, ktoré na základe ankety medzi odborníkmi z celého sveta vybralo 10 najlepších pre rok 2020, a to na základe nasledujúcej charakteristiky: „Inováciou je akákoľvek kombinácia činností alebo technológií, ktorá v súhrne, resp. ktoré samostatne majú potenciál významnej zmeny kvality pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti. Uvedená kvalita pritom obsahuje nielen vyššiu medicínsku hodnotu, lepšie medicínske výsledky, ale aj väčšie pohodlie, lepší prístup a zjednodušenie systému, pričom z ekonomického hľadiska by optimálnym predpokladom mali byť nižšie náklady.“

Spomínaných TOP 10 inovácií v zdravotníctve je nasledovných:

- 1. Sekvenovanie novej generácie:** Aplikácie genetického sekvenovania, ktoré bude zvyšovať účinnosť cielej liečby u doteraz „málo alebo vôbec neodpovedajúcich“ pacientov.
- 2. 3D tlačené zariadenia:** Lacnejšie a vysoko prispôbené výrobky lekárskej techniky.
- 3. Imunoterapia:** Liečba s potenciálom významne predĺžiť prežitie onkologických pacientov.
- 4. Umelá inteligencia:** Schopnosť počítačov „myslieť“ a plniť úlohy, ktoré v súčasnosti vykonávajú ľudia, s vyššou rýchlosťou, presnosťou a menším využitím zdrojov.
- 5. Diagnostika v mieste starostlivosti:** Umožní pohodlné, včasné a hodnoverné testovanie v mieste poskytovanej starostlivosti (napr. v ambulancii, v domácnosti a pod.).
- 6. Virtuálna realita:** Simulované prostredia, ktoré by mohli urýchliť

zmenu správania pacientov bezpečnejším, pohodlnejším a prístupnejším spôsobom.

- 7. Využitie sociálnych médií:** Využitie údajov pre analýzu a sledovanie správania populácie pre zlepšenie populačného zdravia.
- 8. Biosenzory a sledovače:** Sledovače aktivity, monitory a senzory zabudované do oblečenia, príslušenstva a zariadení.
- 9. Pohodlná starostlivosť:** Centrá poliklinického charakteru a centrá urgentnej starostlivosti.
- 10. Telehealth:** Pohodlnejší spôsob k prístupu zdravotnej starostlivosti spojený so zníženou záťažou zdravotníckeho systému.

S trochou zveličenia sa dá povedať, že veda si v oblasti inovácií v medicíne vždy odvedie vysoký štandard. Ostáva dúfať, že štátne authority nebudú zaostávať v ich aplikácii do praxe.

Sledujte nás

facebook.com/medinfomp
[Mediaplanet_czsk](https://www.instagram.com/Mediaplanet_czsk)

Recyklujte, prosím

INOVATÍVNA MEDICÍNA, 14. 12. 2020, Project Manager: **Maria Lujza Minarovičová**, Business Developer: **Natália Gašparová**, Content & Production Manager: **Klára Fucimanová**, Graphic Design: **SOFT DESIGN, s.r.o.**, Zodpovedný za tlač: **Tlačiareň Petit Press, a.s.** Kontakt: **Mediaplanet Czech s.r.o.** Tel.: **+420 228 803 320** E-mail: **hello-czechrepublic@mediaplanet.com** Vydavateľstvo nezodpovedá za obsah inzercie a PR článkov.

INZERCIA

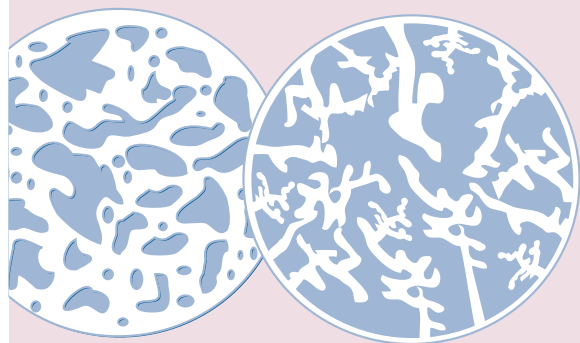


Piešťany
Ensana Health Spa Hotels

Rezervácie: +421 33 775 9955, res.pn@sk.ensanahotels.com
ensanahotels.com/piestany

Cesta pacienta: *Ako žiť s osteoporózou*

Osteoporóza je chronické ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, pri ktorom sa znižuje obsah kostnej hmoty, jej hustota a narúša sa stavba kosti. Viete, čo robiť, keď sa prejavia prvé príznaky ochorenia? Prečítajte si príbeh pacientky.



Zdravá kosť

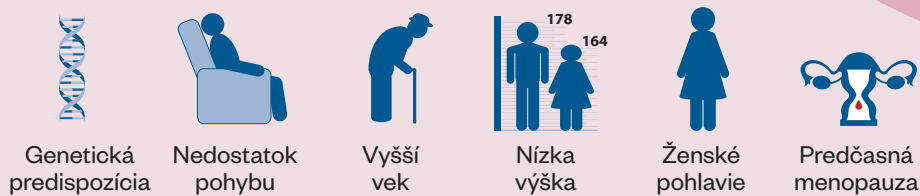
Osteoporotická kosť

3

Priebeh liečby:

- Dodržujem liečbu stanovenú lekárom
- Starám sa o zdravie svojich kostí
- Pravidelne sa hýbem a stravujem sa zdravo

RIZIKOVÉ SKUPINY



Genetická predispozícia

Nedostatok pohybu

Vyšší vek

Nízka výška

Ženské pohlavie

Predčasná menopauza

1

Príznaky:

- Bolel ma chrbát a kosti
- Stratila som telesnú výšku
- Ťažko sa mi kráčalo

POZOR NA
OSTEOPORÓZU

AMGEN®

Materiál objednaný spoločnosťou
Amgen Slovakia, s.r.o.

SC-SVK-NP-00441-1220
Datum prípravy materiálu: december 2020

4

Výsledok:

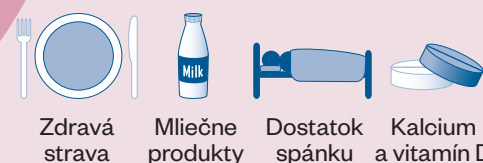
- Môj život je šťastný a plnohodnotný
- Dbám na zdravý životný štýl
- Starám sa o svoje kosti

2

Vyhľadanie pomoci:

- Išla som k svojmu lekárovi
- Lekár mi vypísal žiadamku na osteológiu
- Denzitometria odhalila osteoporózu

PREVENCIA A PODPORNÁ LIEČBA



Zdravá strava

Mliečne produkty

Dostatok spánku

Kalcium a vitamín D



Piť menej kávy



Prestať fajčiť



Obmedziť alkohol

Ankylozujúca spondylitída:

Zápalové ochorenie chrbta

MUDr. Janka Jančovičová
reumatológ
Bratislava

Čo je to ankylozujúca spondylitída?

Ankylozujúca spondylitída je zjednotené zápalové ochorenie chrbta. Ide však o autoimunitné ochorenie, pri ktorom imunita nebojuje proti nejakému vonkajšiemu nepriateľovi, ale proti telu samotnému. Primárne postihuje najmä chrbticu, no zápal môže prepuknúť aj v kĺboch, na koži, na očiach, prípadne v reprodukčnej sústave.

Ako sa dá rozoznať od klasickej bolesti chrbta?

Najzákladnejším diagnostickým znakom tohto zápalového ochorenia je bolesť chrbta, ktorá vzniká v pokojovom stave. To znamená, že ju človek necíti napríklad po väčšej námahe alebo pri takzvanom seknutí, ale naopak, keď sa veľmi nehýbe a nenamáha. Pacienti sa zvyknú uprostred noci zobudiť na prudkú bolesť, ktorú musia doslova rozchodiť a rozhýbať. Paradoxné je, že k lekárovi prídu s tým, že sa nevedia poriadne vyspať. Menia posteľ, matrace a stále nerozumejú, čo sa s nimi deje a prečo im chrbtica nedá spať. Bolesť ustupuje len pri pohybe, takže počas dňa nič necítia a pripadajú si v poriadku.

Pomáha teda pri liečbe pohyb?

K zápalu dochádza v úponoch šliach, ktoré sú pripravené ku kosti. Aj keď

majú veľkosť len pár milimetrov, zápal spôsobí, že celá šľacha stuhne a stiahne sa. Práve cvičenie mu pomôže stuhnúť úpon uvoľniť, vďaka čomu ustúpi aj bolesť. Takže áno, pohyb je veľmi dôležitý, povedala by som, že pri správnej liečbe až nevyhnutný.

Akú ďalšiu liečbu treba nasadiť pri ankylozujúcej spondylitíde?

Kedže sa nejedná len o mechanické ochorenie, musíme do normálu dostať nielen pohyb, ale aj autoimunitu a na to sú potrebné lieky, ktoré zápal dostanú pod kontrolu. Málokedy si pacient vystačí len s pohybom a aj ten musí byť v správnej forme.

Niekedy je lepšie osloviť fyzioterapeuta, než zaplatiť si trénera, ktorý môže preťažiť nesprávne partie a zhoršiť tak aj samotné bolesti. Ľudia si dokážu pomôcť aj voľne dostupnými gélmami, ktoré obsahujú nesteroidné antireumatiká. No nie vždy sú pri liečbe dostačujúce.

Kedy je najvyšší čas navštíviť odborníka?

Človek, ktorý ešte nedovršil vek 40 rokov a začne pociťovať „divné“ bolesti trvajúce dlhšie než 2 až 3 mesiace a nepomáha mu ani cvičenie, by určite mal vyhľadať lekársku pomoc. Pod pojmom „divné“ bolesti myslím tie, ktoré sa nespájajú s veľkou fyzickou námahou,

ale prichádzajú v noci a v pokojovom stave.

Dôležité tiež je, že ak už k odborníkovi prídu, tak nech len svoje bolesti popíšu a nesnažia sa samodiagnostikovať. Pacient často vkročí do ordinácie s tým, že má určite vyskočenú platničku, lekár to neoverí, zakáže mu pohyb, a to zápalu naozaj nepomôže. Naopak, stav sa zhorší a môže sa stať nezvratný.

Aký je výskyt tohto ochorenia na Slovensku a koho postihuje najčastejšie?

Ak sa nemýlim, tak štatistika ohľadom tohto zápalového ochorenia sa na Slovensku nerobila už dobrých 15 rokov, takže neviem vám poskytnúť dôveryhodné čísla. Z vlastnej skúsenosti však viem, že tak, ako kedysi bola táto choroba spájaná skôr s mužskou populáciou (v pomere 1 žena k 4 mužom), tak posledné roky mám pocit, že sa stav vyrovnal a postihuje v rovnakej miere aj ženy.

Prvé bolesti chrbtice si ženy všimnú až po pôrode, no spájajú si ich so svojou novou sociálnou rolou, a teda väčšou námahou. Bolesť odsúvajú na vedľajšiu kolaj a keď sa po niekoľkých rokoch odhodlajú navštíviť odborníka, zápal je už, bohužiaľ, nezvratný. Preto je dôležité navštíviť lekára už pri prvých príznakoch.

Čo sú zápalové ochorenia chrbta?

axiálna spondylartritída (axSpA) je spoločný názov pre axSpA bez rádiologického dôkazu (nr-axSpA) a rádiografickú axSpA, ktorá sa nazýva aj ankylozujúca spondylitída (AS)

Hlavné symptómy:

Bolesti chrbta spôsobené zápalom, ktoré sa zlepšia cvičením, ale nie kľudom.

Prvé príznaky:

Zvyčajne sa objavujú pred 45. rokom, často už v 20-tich rokoch pacienta.

Pacienti s nr-axSpA a AS majú spoločné klinické príznaky...

Uveitída: zápal oka

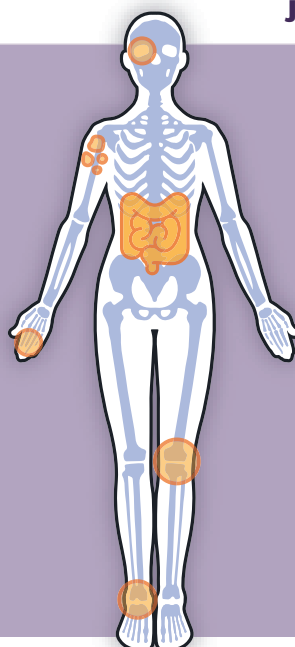
Entezitída: zápal v mieste úponu šlachy a väzu na kosť

Periférna artritída

Psoriáza: kožné ochorenie

Zápalové ochorenie čriev: chronický zápal tráviaceho traktu

Daktylitída: mohutný opuch prsta na rukách a nohách



... a dopad týchto ochorení na nich je podobný a veľmi výrazný



... Zápalová bolesť chrbta



... Pocity výraznej stuhnutosti a znížená mobilita



... Únava a ťažkosti so spánkom



... Znížená kvalita života



... Znížená schopnosť sociálnej angažovanosti



... Znížená produktivita v práci a v domácom prostredí

Pacientsky príbeh



Celoživotná spoločníčka *PSORIÁZA*

Kedy ste zistili že máte psoriázu? A ako ste zvládali tehotenstvo so psoriázou?

V čase, keď žena privádza na svet svoje prvé dieťa, dostáva od života veľký dar. Ja som však okrem skutočného daru, krásnej zdravej dcéry, dostala aj dar danajský, psoriázu. Prejavila sa mi na viditeľných miestach zhrubnutými červenými ložiskami pokrytými striebřistými šupinami – na lakťoch, kolenách a rukách. Po psychickej stránke som bola na tom veľmi zle. A nebyť môjho manžela, ani neviem, ako by som to ďalej zvládala. Navštívila som kožnú ambulanciu, kde mi diagnostikovali psoriasis vulgaris. Začala som sa liečiť rôznymi masťkami, krémami, telovými mliekami, ktoré však mojej pokožke veľmi nepomáhali. Po pár mesiacoch nezlepšujúceho sa stavu mi lekárka odporučila pobyt v kúpeľoch. Dostala som sa do kúpeľov Smrdáky, kde mi nasadili liečbu masťou Psoriazin, na ktorú som však dostala alergiu – zapálila sa mi takmer celá pokožka a až do konca môjho pobytu mi liečili zápal kože, aby vôbec ustúpil. Po návrate z kúpeľov som doma pokračovala lokálnou liečbou odporúčenou mojou kožnou lekárkou. Nemala som byť v strese, nezdržiať sa v znečistenom prostredí, mazať sa masťami, krémami, proste premasťovať pokožku. Nie vždy sa to však pri starostlivosti o dieťa a domácnosť dalo dodržať. Hoci som podľa možností všetko dodržiavala, psoriáza „kvitla“ ďalej. Zmena nastala, keď som otehotnela s druhou dcérou. Už v prvých týždňoch tehotenstva začala psoriáza ustupovať a celé tehotenstvo, sem-tam jedna malá bodka, som napokon bola bez prejavov. Bola som spokojná a myslela som si, že som sa psoriázy navždy zbavila. Moja radosť však bola predčasná, pretože hneď po pôrode som sa vyhádzala ešte viac ako po prvýkrát. Psychicky som to však už znášala trochu lepšie. Pokračovala som v nastavenej lokálnej liečbe. Raz bolo lepšie, raz horšie. Môj stav sa však nepáčil pani doktorke, diagnostikovala chronickú ložiskovú psoriázu a predpísala mi znovu pobyt v kúpeľoch. Druhého pobytu v kúpeľoch Smrdá-

ky som sa po prvej skúsenosti dosť obávala. Na moje prekvapenie, po absolvovaní predpísaných procedúr som sa vrátila viac-menej bez kožných prejavov. Priaznivé účinky mali nielen kúpele v silnej sírovodíkovej minerálnej vode a fototerapia, ale aj fakt, že si tu psychicky oddýchnete. S výsledkom liečby bola spokojná moja dermatologička, manžel a spokojní boli aj moji rodičia, ktorí prisľúbili, že sa budú o vnútenie starať počas mojich budúcich pobytov v kúpeľoch, keďže mi tak pomohli. Smrdáky sa stali mojim druhým domovom. Absolvujem krátkodobé, desaťdňové pobyty dvakrát do roka, na jar a na jeseň. Udržujem si takto psoriázu v relatívne optimálnom stave.



Až rokmi som sa naučila so svojou chorobou žiť, aj keď okolie nie je vždy chápané...

Aké príznaky sa u vás prejavujú?

Psoriáza je ako cestovateľka – raz sa objaví na lakťoch, inokedy na kolenách, tvári, pod nechťami, vo vlasoch, niekedy aj po celom tele. Opakovane sa prejavuje najmä počas jarých mesiacov, tak ako sa prebúdzajú príroda zo zimného spánku, aj moja psoriáza začína „kvitnúť“. Musím povedať, že po prvých prejavoch psoriázy som bola zruštená. Neľahko, ale predsa sa mi rokmi podarilo s touto chorobou ako-tak vyrovnať. V ostatných rokoch mi začali vypadávať vlasy, choroba postihla nechty na rukách, prejavy nastali i na chodidlách, čo je veľmi nepríjemné a bolestivé, keďže chodiť musíme. S pribúdajúcimi rokmi sa prejavuje aj na kĺboch, mám začínajúcu artritídu.

Ako sa liečite?

Psoriáza je autoimunitné ochorenie, čo znamená, že imunitný systém nefunguje správne a organizmus napádajú bunky jeho vlastnej imunity. Je to zápalové ochorenie celého tela, ktoré má vplyv na celkový zdravotný stav a môžu s ňou súvisieť aj iné chorobné stavy. Ak sa psoriáza včas nediagnostikuje a nelieči, môže mať zápal negatívny účinok na celý organizmus. Snažím sa nestresovať, to mi pomáha najviac. Ja mám dlhodobo nasadenú lokálnu liečbu, teda aplikujem si masť, krémy na postihnuté miesta a telovým mliekom premasťujem celú pokožku. Pravidelne navštevujem dermatológa, reumatológa, imunológa. Treba sa so psoriázou jednoducho naučiť žiť, pretože ide o nevyhľaditeľnú chorobu. Raz ste na tom lepšie, druhýkrát horšie. Treba mať v sebe pevnú vôľu, ale hlavne veľký okruh chápaných ľudí, či už je to rodina, blízki známi a v nemalej miere rovnako postihnutí. Liečba psoriázy však tiež prechádza vývojom a na závažnejšie formy existuje biologická liečba, ktorá tu v minulosti nebola.

Ako reaguje okolie?

Život psoriatika znamená žiť v koži, ktorá svrbí, neraz aj bolí a svojím vzhľadom odpudzuje okolie. Znamená to viackrát denne sa natierať masťami, ktoré neraz páchnu, užívať lieky s vedľajšími účinkami a obávať sa odmietnutia zo strany partnerov či priateľov, lebo flaky na vašom tele, pokožke vzbudzujú nielen odpor, ale aj pohoršenie. Poznám prípady, keď postihnutých kožným ochorením vykazali z kúpaliska. Psoriáza síce nie je život ohrozujúce ochorenie, ale niekedy sa spája aj s ďalšími vážnymi súčasne prebiehajúcimi ochoreniami, akými sú napríklad cukrovka, astma, ochorenia srdca, depresia a iné. Až rokmi som sa naučila so svojou chorobou žiť, aj keď okolie nie je vždy chápané. A nakoniec musím spomenúť aj správanie ľudí. Ich spýtavé pohľady, čo to asi tá osoba má...? Myslia si, že choroba je nákazlivá a od človeka bočia, nepodajú ruku... A stále dokola im vysvetľovať, že toto ochorenie síce vyzerá hrozivo, ale nie je nákazlivé.



Nela Pocisková:

Všetko sa točí okolo mojich detí

Známa slovenská herečka, speváčka, v súčasnosti najmä mama dvoch detí, Nela Pocisková, oslávila začiatkom októbra 30. narodeniny. V krátkom rozhovore nám prezradila, ako sa cíti, ako trávi čas na materskej či ako prežíva aktuálnu situáciu s pandémiou koronavírusu.



Nedávno ste oslávili svoje 30. narodeniny, srdečne gratulujeme. Ako to robíte, že vyzeráte stále o 10 rokov mladšia?

Ďakujem, ste veľmi milá, ale asi to bude predispozícia, resp. dobré gény po rodičoch, takže za to môžem ďakovať jedine im. No možno je to aj tým, že som sa niekde v 20-tich rokoch „duševne zastavila“. (smiech) Avšak tých desať rokov potom naozaj neviem kedy a ako ubehlo. Nejak sa mi to nechce veriť, ale zase keď sa pozriem do zrkadla, tak je jasné, že už nemám tých dvadsať. (úsmev)

Ako vyzerá váš typický deň?

Vyzerá nasledovne – po raňajšej hygieny prídu na rad raňajky a potom odpreviadame s Liankou staršieho syna do škôlky. Ak nemám pracovnú aktivitu, tak doobeda sme s Liankou vonku, alebo spolu niečo vymýšľame a na obed ideme pre Hektorka do škôlky. Poobede uspávám Lianku a potom ideme znova von. Ak mám doobeda pracovné povinnosti, tak odpreviadim syna do škôlky a s Liankou strávi pár hodín naša rodinná známa. V podstate sa však všetko točí okolo mojich detí, ktoré sú na prvom mieste.

Stíhate sa pri dvoch deťoch udržiavať vo forme, aktívne športovať?

Nie, nestíham a riešim to veľmi spontánne. Keď vidím, že mi na chvíľu vychádza voľný čas, utekám na tanečný tréning, to sa mi však podarí naozaj len raz za čas. Avšak zadovážila som si domov bežiaci pás, takže niekedy, keď deti zaspia a mne ostal ešte kúsok energie, využijem to a zabehám si. Nič

z toho však nestíham robiť tak často, ako by som chcela...

Akú regeneráciu doprajete svojmu telu po náročnom dni?

No veru, v tomto som ja veľký lajdák, niekedy tomu môjmu telu iba nakladám a veľmi málo mu dávam odpochinku a regenerácie. Čím som však staršia, tým viac sa snažím o svoje telo starať. Mám veľmi rada kvalitnú masáž, po ktorej sa dokážem úplne uvoľniť a zregenerovať, ale najviac mi vždy pomôže dobre sa vyspať.

Ako vnímate aktuálnu situáciu s pandémiou koronavírusu a ako zvládáte karanténu?

Samozrejme, že nemám vôbec radosť z toho, čo sa tu deje, ani čo sa deje vo svete. Situácia nie je pre nikoho vôbec jednoduchá. Trvá to už veľmi dlho, a preto som musela aj mierne vypnúť a začať selektovať prichádzajúce informácie, pretože ma to až priveľmi zaťažovalo. Karanténa však nebola pre mňa žiadna veľká zmena, pretože ja som doma na materskej už štyri roky. Zmena bola, keď bol doma aj Filip a prvé týždne sme hľadali spôsob fungovania. Druhá vlna pandémie už nezastavila úplne všetko, ale skôr pociťujem výraznejšiu negativitu a zlé naladenie ľudí v spoločnosti, cítiť paniku a strach. Mnohí ľudia z brandže riešia existenčné problémy, takže to, čo sa deje, nie je vôbec žiadna sranda. K pandémii sa však môžu vyjadrovať iba odborníci na danú tému a ja nebudem spochybňovať žiadne rozhodnutia ľudí, ktorí to študovali a rozumejú tomu. Dúfam a verím, že sa z tejto situácie nájde východisko.

”

Čím som staršia, tým viac sa snažím o svoje telo starať. Mám rada kvalitnú masáž, ale najviac mi vždy pomôže dobre sa vyspať.

Bolí ste niekedy v takej situácii, kedy vám pomohla moderná medicína?

Moderná medicína zachraňuje denne milióny životov. Ja sama som mala zlomenú ruku, zlomené dve rebrá, riešila som už naozaj mnohé zdravotné stavy či problémy, plus k tomu moje dva pôrody, kedy mi moderná medicína naozaj veľmi pomohla.

i

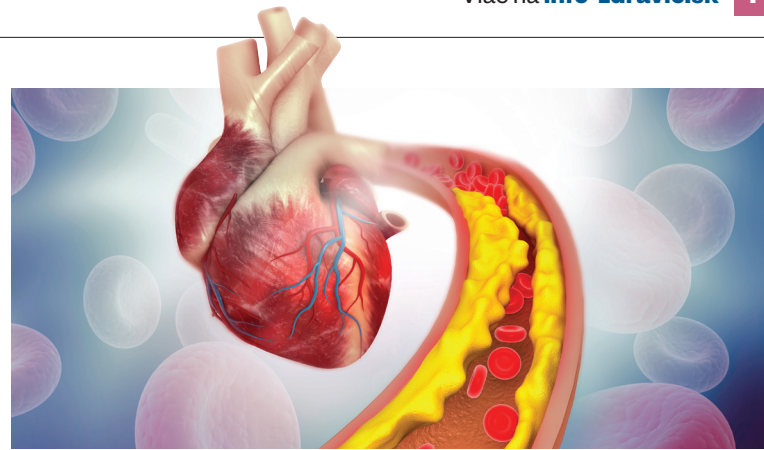
Nela Pocisková

Slovenská herečka, speváčka. Ako 14-ročná dostala úlohu Katky v muzikáli Neberte nám princeznú. V roku 2009 sa spolu s Kamilom Mikulčíkom zúčastnili národného kola pesničkovej súťaže Eurovision Song Contest, z ktorého ako víťazi postúpili do moskovského semifinále. Jej životným partnerom je Filip Tůma, operný spevák a herec, s ktorým majú spolu dve deti – syna Hektora a dcéru Lianu.

Civilizačné ochorenie

Ateroskleróza

ochorenie tepien



doc. MUDr. Branislav Vohnout, PhD.

Ústav výživy – prednosta FOaZOŠ a Koordinačné centrum pre familiárne hyperlipoproteínémie, SZU Ústav epidemiológie, LF UK Diabetologická a lipidologická ambulancia, Bratislava

Čo je to ateroskleróza a aké riziká pri nej hrozia?

Ateroskleróza predstavuje rôznorodú kombináciu zmien v stene artérií, ktoré vyúsťujú do lokálnej kumulácie lipidov, ďalších komponentov krvi a fibrózneho tkaniva. Možno ju charakterizovať ako cholesterolom podmienené zápalové ochorenie. V dôsledku toho vzniká rozvoj kardiovaskulárnych (KV) ochorení ako infarkt myokardu, cievna mozgová príhoda, periférne artériové ochorenie ciev, ktoré predstavujú hlavnú príčinu úmrtnosti vo väčšine vyspelých krajín vrátane Slovenska.

Čo je podľa vás najdôležitejší rizikový faktor pre rozvoj aterosklerózy?

Hlavnými KV rizikovými faktormi sú zvýšená hladina LDL-C (zlý cholesterol), artériová hypertenzia, diabetes mellitus, obezita a fajčenie, avšak množstvo gene-

tických, experimentálnych a epidemiologických štúdií jednoznačne preukázalo primárnu úlohu LDL-C (zlý cholesterol) v rozvoji aterosklerotických KV ochorení. Zvýšená hladina LDL-C (zlý cholesterol) je pravdepodobne jediným rizikovým faktorom schopným podmieniť rozvoj aterosklerózy aj bez prítomnosti iných známych rizikových faktorov.

Ako znížiť LDL cholesterol a ako ho udržať v norme?

Aj keď životosprávné opatrenia zohrávajú kľúčovú úlohu pri kontrole LDL-C (zlý cholesterol) v krvi, často je potrebné pre dosiahnutie optimálnych hodnôt využiť farmakologickú liečbu. Výsledky klinických štúdií s rôznymi hypolipidemikami (lieky na zníženie zlého LDL cholesterolu) preukázali zníženie výskytu KV príhod u pacientov v primárnej aj sekundárnej prevencii, čiže

pred prvou závažnou KV nežiaducou udalosťou alebo aj po nej. Ostatné roky priniesli dôkazy o efektívnosti liečby aj u iných hypolipidemík. Podmienkou úspešnosti liečby je ale dlhodobé pokračovanie liečby bez prerušovania.

Aký je váš pohľad na súčasnú terapiu a budúcnosť pri znižovaní cholesterolu?

Momentálne máme v SR dostupné lieky, ktoré sú založené na silnej medicíne dôkazov a sú dostatočne tolerované pacientmi. Budúcnosť liečby vidím v zlepšení tolerancie liečby a v predlžovaní dávkovacieho režimu. Pacienti by mali v prvom rade dôsledne sledovať liečebný režim nariadený lekárom, zaujímať sa o svoj celkový zdravotný stav, vedieť v akej skupine z hľadiska KV rizika sa nachádzajú a poznať výšku hladiny LDL-C (zlý cholesterol).

Pre LDL-C (zlý cholesterol) platí: Čím nižšie, tým lepšie

prof. MUDr. Ján Kmec, PhD., MPH
Kardiocentrum
FNsP J. A. Reimana
Prešov
FZO Prešovskej
univerzity
v Prešove

Aká je na Slovensku situácia s kardiovaskulárnymi ochoreniami v porovnaní s ostatnými krajinami?

Úmrtnosť na srdcovocievne ochorenia na Slovensku tvorí viac ako polovicu zo všetkých príčin úmrtí. Dominuje ateroskleróza, konkrétne aterosklerotické postihnutie tepien, tzv. kôrnatenie tepien. Závažný infarkt myokardu môže byť následok neliečenej aterosklerózy. Dlhodobá liečba po srdcovom infarkte zahŕňa režimové opatrenia, ako aj pravidelné užívanie liekov. Týmto opatreniami sledujeme spomalenie procesu aterosklerózy, zamedzenie negatívnej prestavby srdcového svala a zvýšenie tolerance k nedokrveniu. Zvýšené užívanie liečby, ako sú lieky proti

zrážaniu krvi, lieky na znižovanie cholesterolu, lieky proti vysokému krvnému tlaku, môže u pacientov po prekonanom srdcovom infarkte zlepšiť dlhodobú prognózu. Lieky na znižovanie „zlého“ cholesterolu (LDL-C) po srdcovom infarkte sú podstatnou súčasťou komplexnej starostlivosti. V reálnom živote má však pacient slabú disciplínu v pravidelnom užívaní predpísaných liekov, a to predstavuje významnú prekážku v dosahovaní cieľov optimálnej liečby, čo je spojené s nepriaznivou prognózou, ktorá môže viesť až k úmrtiu. Neliečime totiž hodnotu zlého LDL cholesterolu – liečime príčinu infarktu a snažíme sa zabrániť opakovaným príhodám a predĺžiť život.

Ako sa správať po infarkte a ako sa vyvarovať ďalšiemu infarktu?

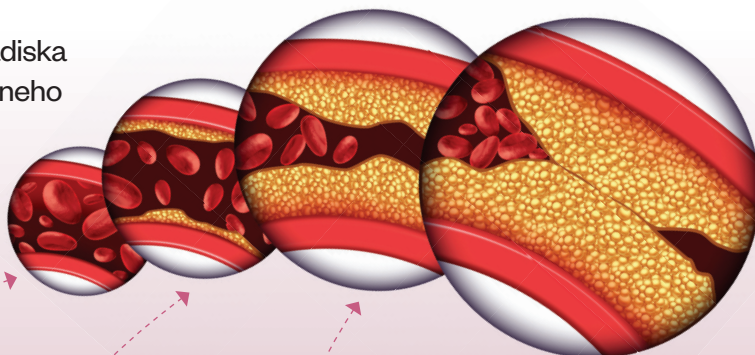
Medzi zasadné zmeny v životospráve pacientov po prekonanom srdcovom infarkte patrí zanechanie fajčenia, kontrola krvného tlaku, liečba „zlého“ cholesterolu, úprava stravovania, kontrola a prípadne úprava telesnej hmotnosti a väčšia fyzická aktivita. Strava by mala byť podobná stredomorskej diéte, mala by obsahovať dostatok vlákniny, ovocia a zeleniny, príjem soli by mal byť nižší ako 5 g denne a tiež konzumácia rýb 1- až 2-krát týždenne. Odporúča sa obmedzená konzumácia alkoholu a zníženie konzumácie sladených nápojov. Všetci pacienti po akútnom srdcovom infarkte by mali absolvovať program kardiovaskulárnej rehabi-

litácie. Dôležitým odporúčaním je obnovenie aktivít, predovšetkým návrat do práce po infarkte. Vysoký tlak krvi a LDL-C cholesterol sú najčastejším rizikovým faktorom pre rozvoj ischemickej choroby srdca.

Ako zistí pacient, či patrí do rizikovej skupiny pre kardiovaskulárne ochorenia?

Najpresnejší spôsob je spýtať sa svojho ošetrojúceho lekára. Pre stanovenie kardiovaskulárneho rizika lekári používajú rôzne skórovacie systémy, ktoré môžu poskytnúť užitočné informácie o riziku rozvoja aterosklerózy. So skórovaním rizika pacientov majú skúsenosti nie len kardiológovia a internisti, ale aj všeobecní lekári.

Pacientov z hľadiska kardiovaskulárneho rizika delíme do štyroch kategórií:



■ s nízkym rizikom (SCORE < 1 %)

■ so stredným rizikom (SCORE 1 % a < 5 %)

■ s vysokým rizikom (SCORE 5 % a < 10 %)

■ s veľmi vysokým rizikom (SCORE ≥ 10 %)

Zoznam použitej literatúry:

1. ESC 2019 Guidelines on Dyslipidaemias 2. Efficacy and safety of more intensive lowering of LDL cholesterol: a meta-analysis of data from 170 000 participants in 26 randomised trials. Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaboration, The Lancet, Volume 376, Issue 9753, 1670 – 1681 3. Penson, P.E., Pirro, M. & Banach, M. LDL-C: lower is better for longer—even at low risk. BMC Med 18, 320 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01792-7>

Cholesterol ako kardiovaskulárne riziko

Zníženie hladiny LDL cholesterolu o 1 mmol/l vedie k zníženiu rizika KV udalosti o 22 %

Toto rozdelenie pacientov do skupín zároveň napomáha vymedziť horné hranice zlého LDL cholesterolu – **čím vyššie KV riziko, tým je žiaduca nižšia hladina LDL cholesterolu.**

- Ak má pacient diabetes menej ako 10 rokov a zatiaľ nemá diagnostikované KV ochorenie a nemá iný závažný rizikový faktor, tak by jeho hodnota LDL-cholesterolu mala byť nižšia ako **2,6 mmol/l**.
- Ak je pacient v skupine s veľmi vysokým KV rizikom, napr. prekonaný infarkt alebo cievnu mozgovú príhodu, tak jeho cieľová hodnota LDL cholesterolu by mala byť pod **1,4 mmol/l**.

NOVARTIS

Článok bol podporený spoločnosťou Novartis.

ÚNIA PRE ZDRAVIE SRDCE

Karcinóm pľúc:

Najčastejšie nádorové ochorenie



Zhubné nádory pľúc sú najčastejšou formou zhubného nádoru na svete. Podľa údajov Medzinárodnej asociácie pre výskum rakoviny (IARC) bolo 2 093 876 nových prípadov rakoviny pľúc diagnostikovaných globálne v roku 2018. Tiež podľa odhadov IARC spôsobila rakovina pľúc 1 761 007 úmrtí, a preto je najčastejšou príčinou úmrtia na rakovinu.



prof. MUDr. Stanislav Špánik, CSc.
Interná onkologická klinika OÚSA a VŠ sv. Alžbety I. onkologická klinika LFUK

V roku 2018 bolo diagnostikovaných viac nových prípadov u mužov (1 368 524) ako u žien (725 352). Úmrtnosť na rakovinu pľúc v Európe vrcholila na konci 80. rokov u mužov a začala neskôr klesať, zatiaľ čo po roku 2000 úmrtnosť žien naďalej rastie.

Zhubné nádory pľúc patria medzi najčastejšie nádorové ochorenia aj v SR. Sú 3. najčastejšou rakovinou u mužov a 4. u žien, u mužov sú najčastejšou príčinou úmrtia na nádorové ochorenie.

FAJČENIE AKO RIZIKOVÝ FAKTOR

Pri vzniku nádorov pľúc zohráva najvýznamnejšiu úlohu fajčenie. Preto je primárna prevencia zhubných nádorov pľúc, teda opatrenia cielené tak, aby nádorové ochorenie vôbec nevzniklo, najlacnejšou a najúčinnnejšou prevenciou. Stačí nefajčiť.

PREJAVY OCHORENIA

Ochorenie sa môže vyvíjať dlhý čas bez príznakov, preto je veľmi často diagnostikované až v pokročilom štádiu, kedy je šanca na úspešné vyliečenie malá. To je dôvod, prečo je sekundárna prevencia, resp. skrining (vyhľadávanie úplne včas-

ných štádií, kedy nemá pacient žiadne prejavy choroby) také zložité a nie veľmi úspešné.

Prvými príznakmi býva kašeľ, u chronických fajčiarov, ktorí kašľú, je to zmena typu kašľa, neskôr s vykašliavaním krvi, dýchavica, bolesť na hrudníku, neskôr sprevádzané chudnutím a slabosťou.

AKO SA DIAGNOSTIKUJE OCHORENIE

Diagnóza musí byť potvrdená histologickým (z nádorového tkaniva), alebo aspoň cytologickým (zo steru zo sliznice pri bronchoskopii) vyšetrením. Štádium či rozsah ochorenia sa stanovuje podľa nálezu pri zobrazovacích vyšetreniach (CT, MRI, PET-CT). Čoraz väčší význam majú genetické vyšetrenia a molekulová biológia. Práve potvrdenie rôznych špecifických mutácií je nevyhnutné pre výber cielennej liečby, personalizovanej medicíny.

MOŽNOSTI LIEČBY

Základnou liečebnou stratégiou je radikálna chirurgická liečba. Je to jediný spôsob, ktorý môže ochorenie vo včasnom štádiu vyliečiť. Pokroky v chirurgickej liečbe, ako aj v anestéziológii a in-

tenzívnej medicíne umožňujú radikálne operácie aj vo väčšom rozsahu. Pokroky v rádioterapii (ožarovaní) takisto umožňujú lepšie cielenie ožarovania, čím sa dosiahne väčšia radiačná dávka v nádore a menšie ožiarenie okolitého zdravého tkaniva.

Najväčší pokrok sa dosiahol v systémovej liečbe. Na rozdiel od klasickej chemoterapie, ktorá bola slabšie účinná a prinášala mnoho nežiaducich účinkov, cielená liečba – smerovaná na genetiku a molekulovú biológiu identifikované štruktúry na a v nádorových bunkách – priniesla väčšiu účinnosť so znížením nežiaducich účinkov. Rovnako imunoterapia vo vhodných prípadoch dosahuje veľmi sľubné výsledky. Je potrebné si však uvedomiť, že liečba pokročilých metastatických štádií ochorenia len zriedka vedie k vyliečeniu, ale v mnohých prípadoch sa podarí navodiť stav bez prejavov choroby, zlepšenie kvality života a ochorenie sa stáva chronickým, s mnohoročným prežívaním.

AstraZeneca

Najčastejšie príznaky rakoviny pľúc (častot výskytu %)



Kašeľ
(8 – 85 %)



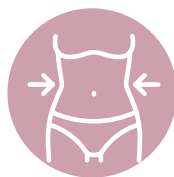
Dýchavičnosť
(3 – 60 %)



Slabosť
(0 – 10 %)



Hemoptýza,
vykašliavanie krvi
(6 – 25 %)



Chudnutie
(0 – 68 %)



Bolesť na
hrudníku
(20 – 49 %)



Bolesť kostí
(6 – 25 %)



Ťažkosti pri
prehltaní
(0 – 2 %)

Stúpa výskyt obezity, preto sa zvyšuje aj výskyt diabetu



doc. MUDr. Katarína Rašlová, CSc.
Metabolické centrum
MUDr. Kataríny Rašlovej, s. r. o.
Koordinačné centrum
pre familiárne
hyperlipoproteinémie,
SZU, Bratislava

Čo by ste nám odporučili, aby sme naše srdce udržali v kondícii?

Dosiahnuť sa to môže predovšetkým zdravou stravou, ktorá musí mať nízky obsah živočišných tukov a zeleninu a/alebo ovocie s každou porciou jedla. Dôležité je, aby strava obsahovala málo jednoduchých cukrov, ktoré sú nielen v sladkých potravinách, ale aj vo všetkých potravinách, ktoré sa pripravujú napr. z múky a zemiakov. A tiež pravidelný pohyb denne. Celú ľudskú históriu sme sa museli pohybovať. Keď sa pozrieme na deti, tie ani nevedia chodiť pomaly, vždy sa rozbehnú a rodičia ich musia spomaľovať. Náš životný štýl spôsobil, že sme prestali robiť to, na čo je ľudský organizmus stavaný – chodiť peši.

Aké rizikové faktory môžu viesť k srdcovo-cievnym ochoreniam?

Medzi základné rizikové faktory patrí vysoká hladina „zlého“ LDL cholesterolu. Rozsiahly výskum potvrdil, že vlastne neexistuje dolná hranica LDL cholesterolu, čím je nižšia, tým lepšie. LDL cholesterol by mal mať hodnotu pod 2,5 mmol/l. U ľudí, ktorí majú cukrovku alebo prekonal srdcovocievnu príhodu, by mala byť hladina LDL cholesterolu pod 1,8 mmol/l. Rizikovým faktorom je aj vysoký krvný tlak, pričom odporúčané hodnoty sú rovné alebo menšie ako 135/85. Je dôležité mať telesnú hmotnosť, ktorá je normálna, maximálne nadváha. Obezita je už diagnózou. Obezitu hodnotíme aj pomocou indexu telesnej hmotnosti – BMI, ktorý vypočítame ako pomer medzi hmotnosťou v kg/výška v metroch² (BMI = kg/m²). Keď je hodnota BMI vyššia ako 30, jedná sa o obezitu.

Aký je momentálne výskyt diabetu na Slovensku?

Výskyt cukrovky stúpa na celom svete. Je to preto, lebo stúpa výskyt obezity v dôsledku nesprávneho stravovania a nedostatku telesného pohybu. Cukrovka je veľmi závažné ochorenie. Začne „bolieť“, až keď sa prejaví komplikácie, preto si ľudia nerobia veľa starostí s odporúčaniami lekárov.

Veľké výskumy v rôznych krajinách ukázali, že cukrovka je ekvivalentom ischemickej choroby srdca. Ľudia s cukrovkou, ktorí ešte srdcový infarkt neprekonali, mali rovnaké riziko, že zomrú na srdcovú príhodu, ako ľudia, ktorí už infarkt prekonali. Presné informácie o trendoch výskytu sú mimoriadne dôležité pre plánovanie v zdravotníctve, pre sociálnu politiku štátu, pre získavanie vedeckých poznatkov v medicíne, a tým pre zdravie človeka. Žiaľ, Slovensko patrí medzi krajiny, ktoré majú úplnú medzeru v dátach o výskyte diabetu. Hoci čísla z Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) ukazujú pokles, netešíme sa, nie je to pravda. Pravdou je, že informácie sa zbierajú metódami, ktoré sa dajú prirovnať k tým, ktoré sa používali pred 40-timi rokmi. Nevýužívajú sa možnosti elektronického zdravotníctva a metód umelej inteligencie. Slovenská diabetologická spoločnosť opakovane rokovala s NCZI, ale zatiaľ bez výsledku, napriek tomu, že ponúkala odbornú spoluprácu na každej úrovni.

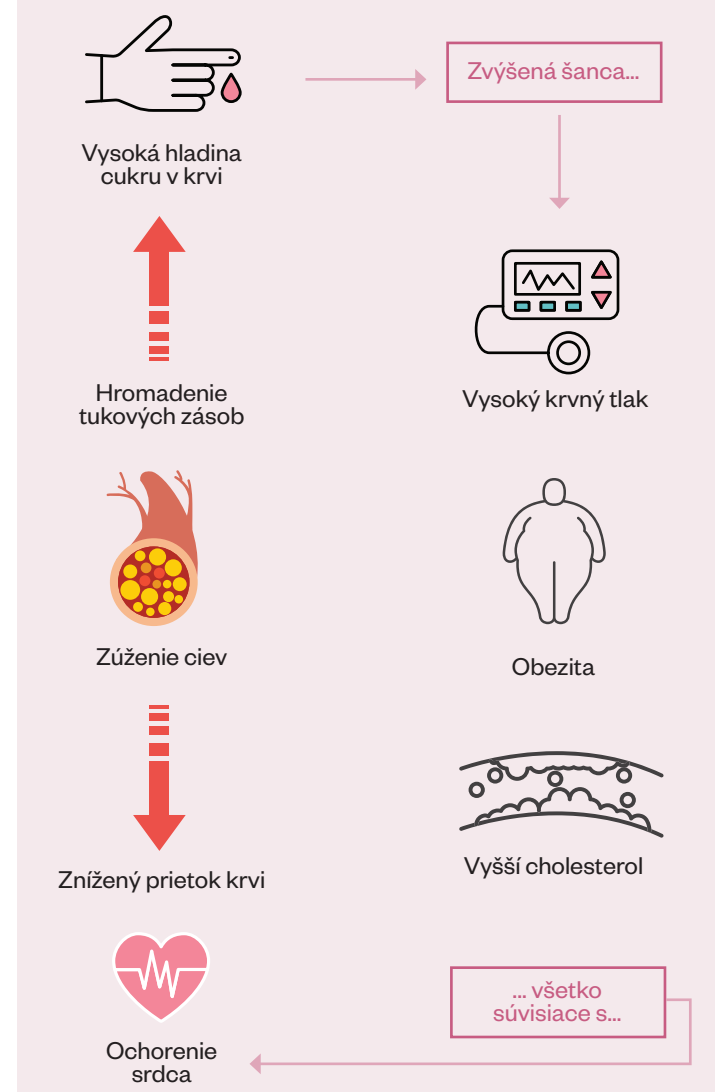
Existuje v súčasnosti liečba cukrovky, o ktorej je známe, že zachraňuje životy tým, že znižuje výskyt srdcovocievnych príhod, na ktoré diabetik zomiera v priemere o 10 rokov skôr ako človek, ktorý cukrovku nemá?

Od roku 2015 máme takéto dôkazy o dvoch nových skupinách antidiabetík. Lieky, ktoré patria do týchto dvoch skupín nielen znižujú hladinu krvného cukru (glukózy) tým, že sa neprekročí hladina, ktorá je normálna u zdravého človeka, ale súčasne znižujú telesnú hmotnosť a najmä riziko úmrtia na srdcovocievne príhody. Tieto lieky majú schopnosť zastaviť progresiu obličkového zlyhania (liekov s podobným účinkom je veľmi málo) aj proces srdcového zlyhávania.

Majú slovenskí diabetici prístup k tejto liečbe?

Prístup k liečbe pacienti síce majú, ale nie dostatočne zavčasu. Na rozdiel od

Ako cukrovka vplýva na moje srdce?



odporúčaní svetových expertov, slovenský diabetik môže mať tieto moderné účinné lieky predpísané až potom, ako má kombinácie klasických antidiabetík. A to môže byť už neskoro.

Aké riziká hrozia pri kombinácii ochorenia diabetes a COVID-19?

Vedecké informácie o COVID-19 získavame „v behu“ pandémie, a to necelý rok. Ohľadom súvislostí medzi týmito ochoreniami a diabetom existujú konzistentné dáta. Ukazuje sa, že medzi pacientmi s infekciou koronavírusu SARS-CoV-2 je viac diabetikov a, žiaľ, majú aj vyššie riziko vážneho priebehu alebo úmrtí. Príčin je niekoľko a skúmajú sa. Diabetici majú niekoľkonásobne zvýšené riziko kardiovaskulárnych komplikácií a úmrtnosti a okrem základných rizikových faktorov (vek, LDL cholesterol, tlak krvi) hrá významnú úlohu hyperglykémia. Diabetes spôsobuje chronický zápalový proces nízkej úrovne, ktorý ovplyvňuje hojenie a regeneráciu organizmu – COVID-19 je infekčné ochorenie.

INZERCIA

1 VEC, KTORÚ POTREBUJETE VEDIEŤ

Srdcové ochorenia sú najčastejšou príčinou úmrtnosti ľudí s cukrovkou 2. typu.^{1,2}

Nad rámec odporúčanej zmeny životného štýlu, máte možnosť sa spýtať Vášho lekára na liečbu, ktorá môže znižovať riziko srdcových ochorení.³



Je to Vaše srdce.
Chráňte si ho.

Referencie:

1. Leon B, Maddox T. World J Diabetes. 2015;6(13):1246-58.
2. Morrish NJ, Wang SL, Stevens LK, et al. Diabetologia 2001; 44Suppl 2:S14-21.
3. Buse, J.B. et al. 2019 update to: Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes, 2018. A Consensus Report by ADA-EASD. Diabetes Care Feb 2020, 43 (2) 487-493;

KES 14/002/23

Oftalmológia

na Slovensku drží krok so svetom

Moderná medicína dnes dokáže vyriešiť väčšinu zrakových chýb

Väčšina z vás, ktorí nosíte okuliare, to isto pozná. Ste zvyknutí nosiť so sebou okuliare do diaľky, na čítanie či multifokálne okuliare. Jedného dňa však v každodennom zhone na ne zabudnete a zrazu sa cítite nielen ako stratení, ale aj nepoužiteľní.

Spoznaťte riešenie, vďaka ktorému si môžete dopriať komfortný život bez okuliarov. Ak vám záleží na trvalom riešení, operácia očí je tou správnu voľbou.

MODERNÉ A BEZPEČNÉ LASERY

Oftalmológia sa radí medzi najviac rozvíjajúce sa medicínske odbory vôbec. Je to najmä vďaka novým špičkovým technológiám, ktoré sa vyvíjali za ostatných 30 rokov. Tie robia aj laserové zákroky dokonalo presnými a pre zrak pacienta šetrnými a bezpečnými. Očná klinika iClinic sa radí medzi špičkové európske kliniky. Ponúka nielen vysokoškvalifikovaných lekárov s dlhoročnou praxou, ale aj so skúsenosťami so špičkovou technológiou. Je vybavená najmodernejšími laserovými prístrojmi nemeckej, americkej a švajčiarskej kvality od

spoločností CARL ZEISS, ZIEMER a ALCON, ktoré sú svetovou jednotkou medicínskej techniky v tomto odbore a pravidelne svoju technológiu inovuje.

LASEROVÉ OPERÁCIE

Najúčinnejším riešením sú laserové operácie očí. Tie vás dnes vedú zbaviť okuliarov dokonca na všetky vzdialenosti, tzn. na čítanie, na strednú vzdialenosť, ale aj do diaľky (operačná metóda **FEMTO Z-PRELEX**). Laserová operácia dokáže okrem krátkozrakosti či ďalekozrakosti vyriešiť aj ďalšie pridružené ochorenia oka, napríklad astigmatizmus či šedý zákal. Na odstránenie dioptrií sú vhodné operácie, napríklad metódou **ReLex SMILE 3D** alebo **Z-LASIK PREMIUM**.

Metódou Prelex sa odstraňuje **presbyopia** a je založená na výmene vlastnej šošovky so stratou schopnosti akomodoovať za novú, umelú. Pacientovi je voperovaná multifokálna (trifokálna) šošovka, ktorá zabezpečuje **dobré videnie na dlhé, stredné aj krátke vzdialenosti**. Ideálna je najmä pre pacientov, ktorí majú strach z ostrých operačných nástrojov, ktoré pri operácii nahrádza femtosekundový laser FEMTO LDV Z8 od švajčiarskej firmy Ziemer. Operačná metóda **ReLex SMILE 3D** odstraňuje dioptrickú chybu oka, akou je **vysoká krátkozrakosť až do -10 dioptrií a astigmatizmus do 5 cylindrov**. Pri tomto type operácie sa v očnej klinike iClinic využíva najmodernejší femtosekundový laser VISUMAX 500 od nemeckej spoločnosti Carl Zeiss, s rokom výroby

2019. Jeho kvalita spočíva v rýchlosti zákroku a bezbolestnom výsledku po operácii.

Metóda Z-LASIK PREMIUM je určená pre **korekciu krátkozrakosti ďalekozrakosti a astigmatizmu**. Tento typ zákroku sa v iClinic realizuje za pomoci najmodernejšej verzie femtosekundového lasera FEMTO LDV Crystal line od švajčiarskeho výrobcu Ziemer Group, ktorý predstavuje novú generáciu femtosekundového lasera. Je 10- až 100-krát rýchlejší a jemnejší ako ostatné existujúce systémy. Tento laser zabezpečuje tiež veľmi rýchlu rekonvalescenciu a bezbolestné pooperačné obdobie. V očnej klinike iClinic vám poskytnú **nezáväznú bezplatnú konzultáciu**, v rámci ktorej lekár odporučí tú správnu operačnú metódu, ušitú na mieru práve pre vaše oči. Podrobnosti k výhodám jednotlivých operačných metód nájdete na web stránke kliniky. **Objednajte sa už teraz a využite aktuálne výnimočné zľavy!**

Prečo si vybrať očnú kliniku iClinic

1. **Najkomplexnejšia a najväčšia očná klinika na Slovensku.**
2. **Garancia najlepších cien.**
3. **Doživotná záruka.**
4. **Najnovšie operačné technológie.**
5. **Najviac zoperovaných pacientov na Slovensku ročne.**
6. **Bez čakacích lehôt.**
7. **Držiteľ certifikátu kvality TUV.**
8. **Prevádzky v Bratislave, Banskej Bystrici, Skalici a Šamoríne.**

iClinic Bratislava | iClinic Banská Bystrica | iClinic Skalica | iClinic Šamorín www.iclinic.sk

INZERCIA

ROZLUČTE SA S OKULIARMÍ

Najlepšie je ich totiž nemať. Vďaka laserovej operácii v očnej klinike iClinic môžete tým svojim pokojne **zamávať**.

www.iclinic.sk

iClinic
OČNÁ KLINIKA



COVID-19 a imunita podporovaná beta glucanom

Svetlo do problematiky vnášajú okrem vakcíny aj aktuálne poznatky ohľadom pôsobenia beta glucanov pri ochorení COVID-19.

Beta glucany sú známe ako prírodné polysacharidy, ktoré sú v obilninách, v hríboch a kvasinkách. Beta glucany z tzv. medicínskych húb (napr. hľiva, shiitake, reishi) sú známe najmä pre svoje imunomodulačné účinky (ovplyvňujú funkciu imunitného systému).

BETA GLUCAN A IMUNITNÝ SYSTÉM

Úlohou imunitného systému je ochrana organizmu. Ak je oslabený, neplní svoje povinnosti. Prejavuje sa to horším hojením rán, zvýšenou citlivosťou na ochorenia, zdĺhavým liečením ochorení. Štúdie na bunkách preukázali podporné účinky na imunitný systém, vďaka čomu sa zlepšila schopnosť imunitného systému. Oslabený imunitný systém môže reagovať na isté podnety nesprávne, nadmerne. Výsledkom toho sú alergie či autoimúnne ochorenia.

Beta glucany dávajú nádej v tomto smere, avšak platí, že priebeh týchto ochorení treba sledovať a dávkovanie má byť obozretné. Z poznatkov o pôsobení **beta glucanov** na imunitný systém, jeho vplyve pri priebehu a liečbe iných vírusových respiračných ochorení a v kombinácii s poznatkami o COVID-19, vedecké skupiny publikovali hypotézy o možných pozitívnych účinkoch **beta glucanov**:

- ovplyvňovanie imunitného systému **beta glucanmi** z tzv. medicínskych húb už pred získaním ochorenia COVID-19 môže znižovať riziko vážnych stavov a ťažkých respiračných problémov,
- vysokočisté **beta glucany** môžu pomôcť podporiť imunitný systém pri riešení dôsledkov COVID-19,
- podávanie **beta glucanu** pomôže pri riešení dysregulácie imunitnej odpovede smerom k redukcii cytokínovej búrky.



podpora imunity* počas zimnej sezóny

Beta glucan 240+ (30 kapsúl)

- významná dávka beta glucanu + vitamín C a D (100% RVH) pre správne fungujúci imunitný systém* a ochranu buniek pred oxidačným stresom*
- vhodný pre každodenné užívanie



Beta glucan 500+ (30 kapsúl)



- najvyššia dávka vysokočistého beta glucanu 1 kapsule na trhu
- vysokočistý (93%) beta glucan z Hľivy ustricovitej
- klinicky testovaný na bezpečnosť a účinnosť**
- vhodný počas rizikových období + vitamín D (200% RVH/400 IU)
- pre správnu funkciu imunity*, pre ochranu pred únavou a vyčerpaním*

www.natures.sk

Výživové doplnky. Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava. Vyrábané v systéme riadenia kvality ISO 9001:2008 a systéme bezpečnosti potravín ISO 22000:2005. *Schválené zdravotné tvrdenie podľa Nariadenia (ES) č. 1926/2006 pre vitamín C a vitamín D: prispieva k správnej funkcii imunitného systému, prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom. **Bezpečnosť a účinnosť overená v klinických štúdiách a v toxikologickej štúdiu. Zhrnutie testov poskytneme na vyžiadanie.

INZERČIA

Inkontinenčné pomôcky zvyšujú kvalitu života

MUDr. Roman Sokol, MPH
Privátna urologická ambulancia
vedúci lekár
konateľ

Čo je to inkontinencia a kto ňou najčastejšie trpí?

Inkontinencia je stav, pri ktorom dochádza k nedobrovoľnému, mimovoľnému úniku moču. Inkontinencia moču však nie je samostatné ochorenie, je to príznak, ktorý poukazuje na viac alebo menej komplexné či už organické, alebo funkčné poruchy v oblasti močových ciest. Dôsledky úniku moču sú pre pacientov nielen veľmi nepríjemné, ale aj vcelku závažné a zahŕňajú mnohé zdravotné, ekonomické či psychosociálne problémy.

Kto trpí viac únikom moču – ženy, či muži?

Únikom moču trpia ako ženy, tak aj muži. Ženy však trpia únikom moču častejšie, čo je spôsobené mnohými príčinami, napríklad skutočnosťou, že rodili. Dôležité je však delenie úniku moču, a to na stresovú a urgentnú inkontinenciu. Pre stresovú inkontinenciu je typické, že dochádza k mimovoľnému úniku moču pri činnosti, ktorá je spojená s fyzickými aktivitami. Pri urgentnej inkontinencii dochádza k úniku moču v situácii, rovnako u muža či ženy, pri náhlom pociťovaní nutkania na

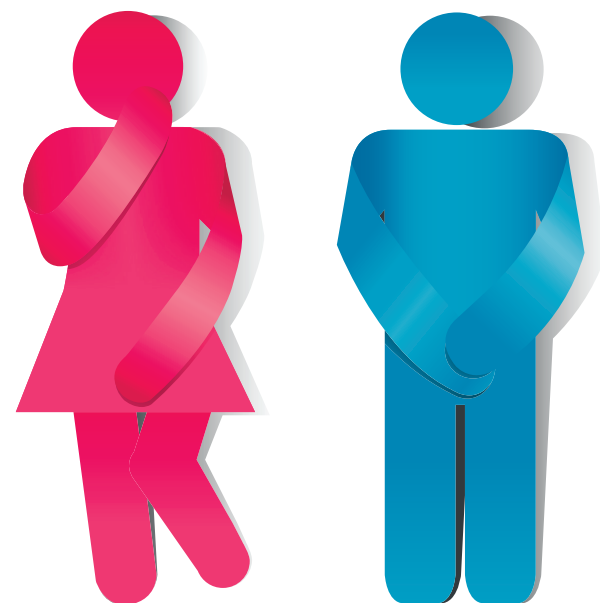
močenie, ktoré sa nedá oddialiť. Okrem týchto inkontinencií existujú aj menej časté druhy inkontinencie – u ľudí, ktorí majú problémy s miechou alebo mali napríklad nejaký úraz.

Na čo slúžia inkontinenčné pomôcky?

Poznáme tri stupne inkontinencie moču. Prvý stupeň – čiastočná inkontinencia, druhý stupeň – úplná inkontinencia a tretí stupeň – trvalá inkontinencia. Pri čiastočnej, resp. menej závažnej inkontinencii, pri ktorej však pacienti nereagujú na liečbu, používame vložky, pri závažnej inkontinencii využívame plienky.

Pre akých pacientov sú takéto pomôcky ideálnym riešením?

Existuje veľmi významná skupina žien i mužov, ktorí trpia inkontinenciou moču, nereagujú na tabletkovú liečbu, úpravy stravy či operatívnu liečbu. Sú to prevažne pacienti, ktorí majú aj iné pridružené ochorenia (napríklad cukrovku, astmu, problémy so srdcom, mali mozgovú prírodu či pacienti v staršom veku). V takom prípade sú ideálne práve vložky alebo plienky.



Akú sú ich najväčšie výhody?

Výhodou týchto pomôcok je hlavne to, že sú jednorazové, čiže akonáhle je plienka alebo vložka pretečená, vlhká močom či fekáliami, dá sa rýchlo a jednoducho vymeniť, čiže pacient alebo pacientka nemajú takúto pomôcku celý deň, a teda nedochádza k zhoršeniu hygieny či rôznym iným problémom. Pre pacientov to zároveň znamená aj zvýšenie komfortu, pretože nemusia vstávať v noci z postele a môžu sa pokojne vyspať. Takisto si oddýchnu počas noci aj tí, ktorí sa o nich starajú.



KÚPELE DUDINCE

MODERNÉ LIEČEBNÉ
METÓDY SPOJENÉ S
UNIKÁTNYM
PRÍRODNÝM ZDROJOM



Dudinská minerálna voda – unikátna v celosvetovom meradle

Hovorí sa, že voda je základom života. V Dudinciach je základom liečby, pretože jej výnimočné zloženie pomáha bojovať hneď s niekoľkými ochoreniami súčasne. Jej unikátnosť potvrdzuje aj fakt, že vodu podobného zloženia by ste museli ísť hľadať ďaleko: buď do Japonska, alebo do Francúzska (do Vichy). O to lepšie, že na juhu stredného Slovenska ju máme takpovediac „po ruke“. Hlavným a najdôležitejším dôvodom

záujmu o liečbu v Dudinciach je unikátny prírodný liečivý zdroj – minerálna voda. Vysoká mineralizácia našej vody (5489,00mg/l) a ojedinelá kombinácia oxidu uhličitého a sulfátu umožňuje liečbu rôznych ochorení súčasne. Pomáha pri liečbe pohybového ústrojenstva, srdcovo-cievnych chorobách, neurologických chorobách a chorobách z povolania. Jej liečivé účinky sa využívajú aj ako prevencia pred týmito ochoreniami.

Procedúry, ktoré pomáhajú

Filozofia Kúpeľov Dudince bola aj je postavená na prírodnom liečivom zdroji a komplexnosti služieb. V rámci liečby je však možné využiť aj niekoľko moderných terapií, a tak sa zbaviť bolesti a prinavrátiť si zdravie.

TECAR SIN – pomôže pri ochoreniach pohybového aparátu

Táto terapia stimuluje hojivé procesy v tkanivách a v mieste zranenia naštartuje samoliečebný potenciál buniek. Výrazne urýchľuje regeneráciu po záťaži, až o 2/3 dokáže skrátiť rekonvalescenciu po svalovom alebo kĺbovom zranení. Kúpele Dudince ju poskytujú ako PRVÉ ZO SLOVENSKÝCH KÚPEĽOV.

HILTerapia - tlmí bolesť rýchlo a bezbolestne

Je to liečba, ktorá má často okamžité výsledky pri tlmení bolesti a relaxácii svalstva. Má silné protizápalové účinky a biostimulačný efekt.

Bemer – urýchľuje hojenie rán a posilňuje imunitu

Liečba Bemerom má protibolestivý a protizápalový účinok, urýchľuje regeneráciu po operačných zákrokoch na pohybovom a nervovom systéme, pri poúrazových stavoch na pohybovom aparáte, urýchľuje hojenie rán, vstrebávanie opuchov a krvných podliatin.



*Najobľúbenejšia
liečebno-preventívna
klasika*

MEDICAL GOLD



PLNÁ PENZIA



BAZÉN



3 PROCEDÚRY DENNE



*Najnižšie doplatky
a bonus na začiatku
roka*

LIEČBA V SKUPINE B



PLNÁ PENZIA



BAZÉN



LIEČEBNÉ PROCEDÚRY

Kontakty a rezervácie:

+421 45 550 4444, 3333, rezervacie@kupeledudince.sk

Aktuálne akcie a zľavy nájdete aj na www.kupeledudince.sk