

DIA *spektrum*

časopis pre zdravý a aktívny život s diabetom

číslo 1/2025 | ročník XIV. | nepredajné



Nový svet v rukách

Vedeli ste, že?



Za posledných 20 rokov
stúpol počet diabetikov
takmer **3-násobne**¹.



Na Slovensku je evidovaných
viac ako **350 000** pacientov
s cukrovkou².



V roku 2022 bolo
novodiagnostikovaných
viac ako **25 000** pacientov
s cukrovkou².

Čo je Diabetes Mellitus? No predsa CUKROVKA!

Chronické ochorenie charakteristické **zvýšenou hladinou cukru v krvi**, čo je spôsobené nedostatkom alebo nesprávnym využívaním inzulínu v tele.

Postihuje metabolizmus **cukrov, tukov i bielkovín** a poškodzuje rôzne orgány v tele, hlavne **srdce**, ciev, **obličky**, nervy a oči.



Poznáte riziká spojené s cukrovkou?

Cukrovka, srdcovocievne a obličkové ochorenie pacientom významne skracujú dĺžku života^{3,4}

Bez DM



DM2



DM2

+ Infarkt myokardu alebo
Cievna mozgová príhoda



DM2

+ Chronická choroba obličiek



SGLT2 inhibítory sú **lieky na liečbu cukrovky**, ktoré znižujú hladinu cukru v krvi tým, že **podporujú jeho vylučovanie močom**.

Okrem **zníženia hladiny cukru** v krvi pomáhajú pacientom s DM2 **znižiť hmotnosť, krvný tlak, chrániť srdce, obličky a predĺžiť im život**⁵.

Čo sú SGLT2 inhibítory?



**Boehringer
Ingelheim**

Vydanie materiálu podporené spoločnosťou
Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co. KG, o.z.
Landererova 12, Bratislava 811 09
Tel.: +421 2 5810 1211, Fax: +421 2 5810 1277
e-mail: info.bn@boehringer-ingelheim.com
www.boehringer-ingelheim.com

Opýtajte sa Vášho lekára



Som ohrozený srdcovo-cievnu
alebo obličkovou chorobou?



Ako môžem znížiť riziko,
že ich dostanem?



Aké sú možnosti liečby?



Ako môžem byť ešte viac
chránený?



Milí čitatelia,

leto – obdobie, ktoré nám prináša teplé dni, dlhé večery a vzácne chvíle oddychu. Pre mnohých je to čas dovolení, stretnutí s kamarátmi v prírode, osviežujúcich prechádzok či rodinných dobrodružstiev. Pre nás, diabetikov, je leto aj príležitosťou, ako lepšie zvládať cukrovku a zároveň si užívať život naplno.

Počas leta máme jedinečnú šancu načerpať energiu, odbúrať stres a venovať sa tomu, čo nás skutočne naplňa. Prechádzky do prírody, ľahký pohyb na čerstvom vzduchu a aktivity s blízkymi pomáhajú nielen telu, ale aj mysli. Fyzická aktivita je jedným z najdôležitejších faktorov pri zvládaní cukrovky – stabilizuje hladinu cukru v krvi, podporuje metabolizmus a znižuje riziko komplikácií.

Utužovanie vzťahov s rodinou a priateľmi je ďalším dôležitým aspektom letných dní. Spoločné chvíle pri dobrej knihe, rozhovoroch či pri rekreačných aktivitách nám pripomínajú, že v boji s diabetom nie sme sami. Silné sociálne väzby majú pozitívny vplyv na psychickú pohodu a pomáhajú odbúrať stres, ktorý môže ovplyvniť hladinu cukru v krvi.

Letné dni prinášajú aj možnosti zdravého stravovania. Čerstvá zelenina, ovocie, ľahké jedlá a dostatočný pitný režim sú kľúčom k dobrému zdraviu a stabilnej cukrovke. Pri plánovaní dovolenky je dôležité myslieť na pravidelný príjem jedla, dostatok pohybu a správny manažment inzulínu či liekov.

Nezabúdajme, že diabetes nás nemusí obmedzovať v tom, aby sme si leto vychutnali naplno. Menej stresu, viac úsmevu na tvári a kvalitne strávený čas s blízkymi sú receptom na šťastné chvíle.

Tak využime toto obdobie naplno, starajme sa o svoje zdravie a užívajme si každý okamih.

Leto je tu, tak si ho užijeme!

Mgr., Ing. Jozef Borovka
prezident Zväzu diabetikov Slovenska

S ÚSMEVOM...

|| Zajtra idem do nemocnice. Beriem so sebou pyžamo, šľapky, župan, príbor, pohár, WC papier. Beriem aj doktora, keby nemali ani toho...

Obsah

4

ZO ZDS KOŠICE

ZDS Základná
organizácia diabetikov
Košice - dospelí

6

ZO ZDS DIALIPTOV

ZDS Základná
organizácia DIALIPTOV
– Liptovský Mikuláš

8

**ZVÄZ DIABETIKOV
SLOVENSKA NA
ZASADNUTÍ IDF**

10

**ŠKOLA
21. STOROČIA**

11

**RAKOVINA
MOČOVÉHO
MECHÚRA**

12

**PRÍSPEVKY
NA KOMPENZÁCIU
ZDRAVOTNÉHO
POSTIHNUTIA**

13

**MOZGOVÁ
PRÍHODA: PRÍZNAKY,
PRVÁ POMOC**

15

**OTUŽOVANIE
VHODNÉ AJ PRE
DIABETIKOV**

16

**AKO
CHRÁNIŤ DETI PRED
RESPIRAČNÝMI
OCHORENAMI**

18

**MÔŽE
BYŤ JEDLO NAŠIM
SPOJENCOM PRI
CUKROVKE?**

20

**BIOREZONANCIA PRE
PACIENTOV
S DIABETES MELLITUS**

23

**VÝZVA
A VÍZIA IDF**



ZO ZDS Košice - dospelí

ZDS Základná organizácia diabetikov Košice - dospelí

Základná organizácia ZDS bola založená 19.1.1991, jej prvým predsedom bol Marián Bučok.

Predsedovia ZO

1991 - 1995 - p. Marián Bučok
 1995 - 1997 - p. Gabriela Pálová
 1997 - 2006 - p. Peter Paulík
 2006 - 2009 - p. Emilie Libová
 2009 - 2010 - p. Mirko Liba
 2010 - 2013 - Mgr. Adriana Malíková
 2014 - - Ing. Darina Ruščinová

Základná priorita našej činnosti bola a je edukácia členov, skvalitnenie života chorých na DM. Edukačné stretnutia sme mávali 1x mesačne. Prednášky boli zamerané na diabetológiu, neurológiu, nefrológiu, kardiológiu, očné, interné, cievne, psychiatriu, prvú pomoc pri úrazoch a náhlych príhodách. Tiež sme nových členov učili počítať sacharidové

jednotky, pracovali sme s konverznými mapami.

Farmaceutické firmy nás oboznámili s novými liečebnými postupmi pri liečbe diabetu, rôznymi doplnkami a pomôckami. Pravidelne sa prezentovali aj distribútori výživových doplnkov, potravín a nápojov vhodných pre diabetikov.

Ďalšia naša činnosť bola zameraná na meranie glykémii verejnosti, zúčastnili sme sa aj predvianočnej akcie TESCO - merania glykémie.

V júni 1994 sme organizovali pod patronátom Slovenskej humanitnej rady, Slovenským olympijským výborom a Mestom Košice 1. Celoslovenské letné športové hry diabetikov.

V rokoch 2005, 2008 a 2013 sme boli spoluorganizátormi Diabetologických dní.

V roku 2013 sme v spolupráci s detskými diabetikmi z Košíc, diabetikmi

z Michaloviec a Prešova zorganizovali Beh proti cukrovke.

V rámci skvalitnenia edukácie sme pre členov zabezpečili exkurziu do NEDÚ v Lubochni. Boli sme milo privítaní p. primárom a vrchnou sestrou, oboznámili nás s činnosťou ústavu a liečbou diabetu, ktorú pacienti absolvujú. Mali sme aj prednášku s diétnou sestrou.

V rámci cezhraničnej spolupráce sme v roku 2012 nadviazali kontakt s diabetikmi v Maďarsku v meste Nyiregyháza. Stretávali sme sa pri rôznych spoločenských a športových aktivitách na spoločných pobytoch u nás a Maďarsku.

Spolupracovali sme aj s Úniou nevidiacich a slabozrakých, a to s turistickým oddielom Delfín, s ktorými sme tiež organizovali spoločné výlety do prírody a víkendové pobyty.

Od roku 2004 organizujeme vlastné ozdravné pobyty na rôznych

miestach Slovenska, ale aj Maďarska. Boli sme v areáli Školy v prírode v Kysaku, pri Vinianskom jazere, pri Ružíne, v Herľanoch, na Čingove v Slovenskom raji, v Mníchovskom potoku pri Bardejove, v hoteli Spojár v Žiarskej doline, v Piešťanoch, v Liptovskom Jáne, v Terchovej, v Trenčianskych Tepliciach, ale boli sme aj v meste Nyiregyháza (Maďarsko). Na niektorých pobytoch sa zúčastnili aj kamaráti diabetici z Maďarska a turisti z oddielu Delfín. Organizovali sme rôzne športové aktivity primerané nášmu veku a zdravotnému stavu. Tieto sú pre nás prínosom, získavame nové znalosti, skúsenosti, ale hlavne psychickú pohodu.

V letných mesiacoch chodíme do prírody na vychádzky, posedíme si pri guláši, opekačke, či grilovačke.

Naši členovia sa zúčastňujú každý rok rekondično-rehabilitačných pobytov, ktoré sú organizované vedením ZDS. Členovia sú s pobytom a aj rehabilitačnými procedúrami spokojní.

Každoročne sa zúčastňujeme Diabetologických dní v Liptovskom Mikuláši, Festivalu diabetu v Banskej Bystrici a tiež Dia dňa v Michalovciach.



Žiaľ, naše aktivity zastavil COVID-19, stretávať sme sa nemohli, ale boli sme v telefonickom kontakte. Táto prestávka, ako aj vyšší vek, zhoršovanie zdravotného stavu a ubúdanie síl členov, zapríčinila úbytok členskej základne.

V našej činnosti pokračujeme ďalej, aj keď s nižším počtom členov, lebo je potrebné pomáhať diabetikom, aby zvládali svoje ochorenie. Plánujeme prehĺbiť spoluprácu s ostatnými ZO,

ako aj s firmami, ktoré sa zaoberajú výrobou a distribúciou produktov pre diabetikov.

Ing. Darina Ruščinová
predsedníčka ZO

Eva Šoltészová
podpredsedníčka ZO

ZO ZDS Košice - dospelí
Kontakt:
darina.ruscinova@gmail.com
+421 907 624 150



Zdravé srdce, vyrovnaný cukor

Agnes má veľmi rada život a chce zostať zdravá a aktívna čo najdlhšie.

Agnes si užíva svoj spokojný dôchodok ako bývalá dekoratérka kvetov.

—Mám rada svoju záhradu, rodinu a priateľky. Chcem zostať zdravá čo najdlhšie. Preto pred jedlom užívam Zuccarin™ Cukor & Cholesterol s morušou bielou, bergamotom, cesnakom, chrómom a vitamínom B1. Pomáha mi cítiť sa lepšie a zostať aktívnu.

Funkcia srdca je dôležitá

Agnes vníma, že vek prináša výzvy, ale nechce sa cítiť unavená.

—Normálna činnosť srdca je pre mňa kľúčová. Vďaka tiamínu (vitamín B1) v každej tablete, ktorý prispieva k činnosti srdca, a cesnaku pre zdravú hladinu cholesterolu, som v lepšej forme. Chróm mi pomáha udržiavať normálnu hladinu glukózy v krvi.

Agnes sa rada inšpiruje prírodnými riešeniami

—Čítala som o výhodách moruše bielej pre metabolizmus sacharidov. To ma presvedčilo, že Zuccarin™ Cukor & Cholesterol je pre mňa vhodný. Extrakt z dráča obyčajného navyše podporuje zdravý tráviaci trakt.

Starám sa o svoj cukor aj cholesterol

Užívanie pred jedlom je jednoduché. Teší ma, že sa vďaka Zuccarin™ Cukor & Cholesterol o seba dokážem lepšie postarať.

Metabolizmus, cholesterol a srdce

Prírodné zloženie výživového doplnku Zuccarin™ Cukor & Cholesterol prispieva k:

- Udržaniu normálnej hladiny glukózy v krvi.
- Normálnemu metabolizmu makroživín.
- Normálnej činnosti srdca.
- Udržaniu normálnej hladiny cholesterolu.
- Vhodné pre vegánov.



Zuccarin™
Cukor & Cholesterol
je dostupný v lekárňach.

Pre viac informácií a nákup online navštívte náš web

www.newnordic.sk
alebo nás kontaktujte na

tel. č.: 0918 117 476

Nasnímajte QR kód pre nákup online >>



Zdravie z prírody
s logom strieborného stromu
žiadať aj vo svojej lekárni.



ZO ZDS DIALIPTOV

ZDS Základná organizácia DIALIPTOV – Liptovský Mikuláš

Naša organizácia nepatrí medzi tie, ktoré majú veľa členov, hoci registrovaných i neregistrovaných diabetikov je v Liptovskom Mikuláši neúrekom. Začiatky spadajú do obdobia pred rok 2000. V zápisnici zo zasadnutia výboru v máji 2000 sme našli konštatovanie o abdikácii výboru pre nečinnosť. Od tohto dátumu pracovala organizácia pod vedením p. Michala Španku, neskôr pomerne aktívne na čele s p. Gavorníkom. Venovali sa predovšetkým edukácii členov a organizovali rôzne spoločenské aktivity. Po rokoch stagnácie činnosti na čele s p. M. Gavorníkovou sa od roku 2015 vystriedali vo vedúcej pozícii p. Dušan Štric, p. Peter Vrlík a od roku 2018 je predsedníčkou p. Zuzana Štricová.

Členovia sa stretávajú na členských schôdzach a podujatiach v priestoroch Domu Matice slovenskej. Uskutočňujeme pravidelne výlety do okolia nášho mesta – do Žiarskej doliny, Liptovského Jána, Závažnej Poruby, Ondrašovej, Demänovej. Tieto obsahujú vždy vzdelávaciu a pohybovú časť. Navštívili sme aj Liptovskú

Maru, vypočuli si zaujímavú prednášku p. Škáchovej s témou starostlivosti o nohy diabetika, previezli sme sa na lodi po priehrade. V Liptovskom Jáne sme navštívili výstavu „Mini Slovensko“, kde sú v parku vystavené modely významných stavieb a kultúrnych pamiatok. Absolvovali sme tam náučný chodník a poznávali liečivé rastliny pod vedením p. Lepišovej. V Demänovej sme hovorili o všímavom jedení, v Ondrašovej zasa celkovo o stravovaní

diabetika. V Závažnej Porube sme navštívili hrob nášho významného básnika Milana Rúfusa s odborným výkladom a recitáciami jeho básní v podaní p. K. Staroňovej, prešli sme sa po celej obci až k Medokýšu pri Opalisku. Niekoľko stretnutí sme uskutočnili v záhrade i rodnom dome našich rodákov Martina Rázusa a Márie Rázusovej - Martákovovej. Tam nám priblížila význam zelených potravín pre človeka p. Monika Milrádová, pripomenuli sme



si aj 100. výročie objavenia inzulínu, ktorý diabetikom zachraňuje životy. Zároveň sme sa zoznámili s expozíciou v Rázusovíe dome i aktuálnymi výstavami v jeho priestoroch. Na Mikulášskych posedeniach účinkovali deti zo súboru Ďumbier a v roku 2024 deti z MŠ Stodoláček.

Naše úsilie smeruje k tomu, aby naši členovia žili čulým spoločným životom, vzdelávali sa, dozvedeli sa čo najviac o svojej chorobe, primerane sa hýbali napriek tomu, že tí starší majú v dôsledku diabetu značné zdravotné problémy. Celé roky sa zúčastňujeme a pomáhame pri organizovaní celoslovenských Diabetologických dní v našom meste, kde si vypočujeme veľa hodnotných prednášok. Zúčastňu-

Mikuláši, ako sú oslavy oslobodenia mesta, 1. a 8. Mája, výročia SNP, novoročných koncertov a v októbri na koncertoch pre seniorov.

V poslednom období zapájame do vzdelávania aj jednot-

Diabetik. Pripravujeme aj ukážky jednoduchých cvičení pre diabetikov.

Po rokoch pandémie COVID-u, keď nás opustilo veľa dlhoročných členov, nás čaká dôležitá úloha- omladiť a rozšíriť členskú základňu. Súčasná



atmosféra v spoločnosti neposkytuje veľa priestoru pre takúto činnosť, hoci je potrebná a prospešná pre všetkých diabetikov a preto tým, ktorí sa napriek všetkému venujú nezištne tejto práci v slovenskom či miestnom meradle patrí náš obdiv a zároveň poďakovanie.

Zuzana Štrícová
predsedníčka DIALIPTOV

jeme sa rekondično-rehabilitačných pobytov v Demänovskej doline, ale aj mestských podujatí v Liptovskom

livých členov, ktorí prezentujú pripravenú prednášku z časopisu

ZO ZDS DIALIPTOV
Kontakt:
zozdsdialiptov@gmail.com
+421 918 719 586

Ďakujeme všetkým, ktorí nám diabetikom pomáhajú:

Generálni partneri



Hlavní partneri



**SLOVENSKÁ
DIABETOLOGICKÁ
SPOLOČNOSŤ**

Partneri





Zväz diabetikov Slovenska na zasadnutí IDF

Medzinárodný diabetologický kongres organizovaný Medzinárodnou diabetologickou federáciou (IDF) sa v tomto roku uskutočnil v hlavnom meste Thajska – Bangkoku, a to v dňoch 7. – 10. apríla 2025. Tento juhovýchodný ázijský štát s populáciou približne 71,7 milióna obyvateľov čelí prudkému nárastu počtu pacientov s diabetom – ročne pribúda až 350 000 nových prípadov. Celkový počet diabetikov v krajine aktuálne dosahuje 6,5 milióna.

K najzávažnejším faktorom prispievajúcim k zvyšujúcej sa incidencii patria nezdravé stravovanie, nedostatočná fyzická aktivita a narastajúca miera obezity. Thajská vláda každoročne vynaloží na liečbu diabetu 20 biliónov bahtov, čo predstavuje približne 576 miliónov eur. Ďalšie významné finančné prostriedky smerujú na liečbu komplikácií, ako sú zlyhávanie obličiek, amputácie končatín či strata zraku.

V reakcii na túto situáciu vláda zaviedla národný program prevencie a osvetu o cukrovke, ktorého cieľom je redukcia rizikových faktorov. Dobrovoľníci v rámci programu edukujú obyvateľstvo najmä v oblasti zdravého stravovania a príjmu živín – na základe výpočtu bazálneho metabolizmu. Program má za cieľ prispieť k zníženiu počtu novo diagnostikovaných diabetikov.

Pred začiatkom odborného programu sa uskutočnilo európske a následne aj medzinárodné valné zhromaždenie, počas ktorých prebehli voľby budúcich prezidentov IDF Europe a IDF Global. Títo zástupcovia absolvujú dvojročné prechodné obdobie, počas ktorého spolupracujú s aktuálnym vedením, aby získali skúsenosti a pripravenosť na vedenie tejto globálnej organizácie.



Samotného kongresu sa zúčastnili tisíce odborníkov z celého sveta – diabetológovia, zdravotné sestry, pacienti, zástupcovia patientskych a odborných organizácií, ako aj vystavovatelia. Súčasťou výmenných prezentácií bola aj tradičná „Dedinka zväzov“, kde Slovensko reprezentoval Zväz diabetikov Slovenska. Zastúpili ho viceprezidentka pre zahraničie Nicolette Zavillová a viceprezidentka Petra

Richtárechová. Stánok Slovenska pritiahol pozornosť návštevníkov z celého sveta, ktorí si so záujmom prezerali fotografie z Diabetologických dní, Festivalu diabetu, detských táborov, rekondičných pobytov a ďalších aktivít, ktoré náš zväz organizuje.

Žiaľ, aj naďalej je organizovanie kongresov negatívne ovplyvňované ekonomickou situáciou, čo sa odzrkadlilo aj v nižšom počte zúčastnených zástupcov organizácií a firiem – tento rok ich bolo menej než pätnásť. Napriek tomu boli prezentované viaceré inovatívne novinky v oblasti diabetológie, ktoré sa zameriavajú najmä na využitie umelej inteligencie a vývoj neinvazívnych metód merania glykémie. Medzi zaujímavé inovácie patrí napríklad inteligentný prsteň, ktorý by mohol umožniť monitorovanie hladiny glukózy bez potreby odberu krvi – aktuálne sa nachádza v štádiu testovania.

Celkovo hodnotíme kongres veľmi pozitívne – Thajčania boli mimoriadne priateľskí, ústretoví a pokorní. Mali sme možnosť stretnúť mnoho zaujímavých ľudí, vymeniť si cenné informácie a inšpirácie v oblasti edukácie a spolkových aktivít.

Bc. Petra Richtárechová - viceprezident ZDS
MUDr. Nicolette Zavillová, MBA - viceprezident ZDS



Škola 21. storočia

75-ročná Stredná zdravotnícka škola v Liptovskom Mikuláši patrí medzi najstaršie zdravotnícke školy na Slovensku a zároveň je jednou z najmodernejších slovenských stredných odborných škôl. Právom jej prináleží označenie „škola 21. storočia“.

Počas svojej existencie škola viackrát menila adresu. Od roku 2021 sídli v zrekonštruovanej budove, ktorá spĺňa atribúty školy pre 21. storočie. Žiaci získavajú praktické zručnosti v moderne vybavených odborných učebniach a virtuálnej anatomickej učebni. Budova školy je bezbariérová s množstvom oddychových a zelených zón, má priestranné zastrešené átrium, útulnú knižnicu, a aj masérské štúdio, v ktorom žiaci poskytujú masérské služby verejnosti.

Žiaci sa vzdelávajú v študijných odboroch - praktická sestra, zubný asistent a masér a učebnom odbore sanitár. Počas štúdia nadobúdajú teoretické vedomosti a praktické zručnosti, ktoré im umožňujú hneď po skončení štúdia v plnom rozsahu vykonávať prácu zdravotníka.

Žiaci školy sa počas štúdia zapájajú do odborných, spoločenských, kultúrnych a športových aktivít a zviditeľňujú sa aj aktivitami pre komunitu a dobrovoľníctvom.

Škola dlhodobo spolupracuje s MŠ a ZŠ v celom regióne. Realizáciou projektov „Zdravie nás baví“ a „Zdravé zuby“ žiaci jednotlivých odborov vzdelávajú predškolákov a školákov v oblasti prvej pomoci, starostlivosti o zuby a učia ich správny pohybový stereotypom.

Pre odbornosť žiakov je prínosom účasť na medzinárodnom programe Erasmus+, vďaka ktorému žiaci absolvujú odborné stáže na špičkových klinikách v zahraničí.

Mgr. Ivana Bartánusová
zástupkyňa RŠ pre odborné vzdelávanie
Stredná zdravotnícka škola
Liptovský Mikuláš



Rakovina močového mechúra



Mesiac máj je v urológii venovaný osvete o nádoroch močového mechúra. Tento typ karcinómu sa zaraďuje medzi siedme najčastejšie nádorové ochorenia u mužov a medzi desiate pri zohľadnení oboch pohlaví. V Európe pribudne ročne približne 20 nových prípadov u mužov a 4,6 u žien na 100 000 obyvateľov. Z toho vyplýva, že postihuje mužov 4 až 5-krát častejšie ako ženy, no u žien má často agresívnejší priebeh. Celosvetová úmrtnosť dosahuje u mužov 3,3 a u žien 0,86 na 100 000 obyvateľov.

Nádory močového mechúra sa klasifikujú podľa hĺbky invázie do jeho steny. Dobrou správou je, že až 75 % prípadov predstavuje sval-neinfiltrujúce nádory, ktoré sa môžu liečiť endoskopickou resekciou a následnou intravezikálnou terapiou. Zvyšných 25 % sú sval-infiltrujúce nádory, ktoré si vyžadujú odstránenie celého močového mechúra s následnou deriváciou moču.

Najvýznamnejším rizikovým faktorom vzniku ochorenia je fajčenie – až 50 % pacientov s karcinómom močového mechúra sú aktívni alebo bývalí fajčiari. Dôvodom je prítomnosť karcinogénnych látok z cigariet, ktoré sa vylučujú močom a môžu spôsobiť mutácie sliznice vývodných močových ciest. Medzi ďalšie rizikové faktory patrí práca s chemikáliami, farbami či kožou. Naopak, ochranný (protektívny) vplyv má stredomorská diéta bohatá na vlákninu, vitamín D a pravidelná fyzická aktivita. Vplyv hladiny glykémie, indexu telesnej hmotnosti (BMI) a krvného tlaku na vznik ochorenia zatiaľ nie je jednoznačne potvrdený.

Najčastejším počiatočným klinickým príznakom je hematúria – prítomnosť krvi v moči. Môže byť mikroskopická (detekovateľná len laboratórne) alebo makroskopická (viditeľná voľným okom). V prípade výskytu hematúrie je indikované odborné vyšetrenie u urológa, ktorý rozhodne o ďalšom diagnostickom postupe, vrátane cystoskopie a zobrazovacích metód ako CT urografia.

Cystoskopia je ambulantný zákrok, pri ktorom sa špeciálnym nástrojom – cystoskopom – vyšetruje vnútro močového mechúra. U žien sa používa rigidný, kratší nástroj vzhľadom na kratšiu močovú trubicu. U mužov sa preferuje flexibilný, ohybný cystoskop, ktorý lepšie kopíruje prirodzené zakrivenia močovej trubice. Po vyšetrení močovej trubice sa pokračuje až do močového mechúra, kde sa kontrolujú všetky steny a ústia močovodov, s cieľom vylúčiť akékoľvek podozrivé zmeny na sliznici.

CT vyšetrenie brucha a malej panvy s aplikáciou kontrastnej látky a vylučovacou fázou patrí medzi nevyhnutné zobrazovacie metódy pri diagnostike nádorov vývodných močových ciest. Nádor sa na CT zobrazuje ako výpadok kontrastnej látky, čo si vyžaduje ďalšie dovšetrenie alebo okamžitý urologický zákrok.

Urologický zákrok nasleduje po potvrdení diagnózy. Najčastejším výkonom je transuretrálna resekcia močového mechúra – endoskopický zákrok, pri ktorom sa cez močovú trubicu zavedie resektoskop a elektrickou kľučkou sa odstráni podozrivé ložisko. Odstránený materiál sa následne odosiela na histologické vyšetrenie. Po zákroku sa resekčná

plocha skoaguluje a zavedie sa permanentný katéter na podporu hojenia.

Ďalšia liečba závisí od výsledkov histológie – pacient môže byť zaradený do sledovania, podstúpiť ďalší výkon, intravezikálnu terapiu alebo odstránenie močového mechúra. Aj pri sval-neinfiltrujúcich nádoroch je potrebné pravidelné cystoskopické sledovanie a prípadný odber cytológie moču.

V prípade akéhokoľvek podozrenia na prítomnosť krvi v moči je vhodné obrátiť sa na praktického lekára, ktorý môže indikovať vyšetrenie u špecialistu. Včasná diagnostika a liečba v počiatočných štádiách ochorenia výrazne zvyšujú šancu na úspešnú liečbu a prežitie.

MUDr. Nicolette Zavillová, MBA
viceprezident ZDS

SKORÉ PRÍZNAKY NÁDORU MOČOVÉHO MECHÚRA



krv v moči



zmena vo
vyprážňovacích
návykoch

NESKORÉ PRÍZNAKY NÁDORU MOČOVÉHO MECHÚRA



bolesť chrbta
a kostí



neschopnosť
močiť



strata
hmotnosti



nechutenstvo



pocit únavy
alebo slabosti



opuch
chodidiel

Príspevky na kompenzáciu zdravotného postihnutia pri diabete



Diabetes mellitus je považované za civilizačné, chronické ochorenie, ktoré negatívne ovplyvňuje a ohrozuje našu spoločnosť. Je považované za vážny a neprehliadnuteľný celospoločenský problém, ktorý má v súčasnosti stúpajúci charakter (Belovičová, 2016). Diabetes mellitus je skupina metabolických porúch charakterizovaných chronickou hyperglykémiou, ktorá vzniká v dôsledku poruchy inzulínovej produkcie alebo inzulínovej rezistencie. Toto ochorenie môže viesť k rôznym komplikáciám, ako sú poškodenie ciev, nervov a obličiek. Diabetes je rozdelený na dva hlavné typy: diabetes 1. typu, ktorý je spôsobený nedostatkom inzulínu a diabetes 2. typu, kde dochádza k inzulínovej rezistencii. Ošetrovanie zahŕňa kontrolu hladiny cukru v krvi, zmenu životného štýlu a v niektorých prípadoch podávanie inzulínu alebo liekov. Podľa autoriek Popovičovej a Kováčovej (2016) je Diabetes mellitus z pohľadu viacerých odborníkov považovaný za ochorenie 21. storočia, ktoré patrí medzi medicínsky vážne, vysoko nákladové chronické ochorenia s mnohými sociálno-ekonomickými problémami. V dôsledku akútnych a chronických komplikácií sa významnou mierou dané ochorenie podieľa na úmrtnosti, chorobnosti a zhoršovaní kvality života u pacientov.

Cieľom poskytovania kompenzácií pre osoby s ťažkým zdravotným postihnutím (ŽP) je podporiť ich aktívne zapojenie do spoločenského života, zároveň zabezpečiť rešpektovanie ich dôstojnosti. Súčasťou

tohto systému je aj vydávanie preukazov ŽP, preukazov s označením sprievodcu (ŽP-S) a parkovacích preukazov pre osoby so zdravotným znevýhodnením. Kompenzácie sa poskytujú v určených oblastiach sociálneho začlenenia.

Sociálne dôsledky zdravotného postihnutia sa zohľadňujú v týchto oblastiach

- ♦ **Mobilita a orientácia** – poskytuje sa pomoc pri zníženej schopnosti pohybu alebo orientácie,
- ♦ **Komunikácia** – kompenzácia narušenej schopnosti dorozumievania,
- ♦ **Zvýšené výdavky** – napr. na špeciálne stravovanie, hygienické potreby, opotrebenie odevov, bielizne, obuvi, zariadenia domácnosti alebo prevádzku vozidla, či starostlivosť o špeciálne vycvičeného psa,
- ♦ **Sebaobsluha** – pomoc pri čiastočnej alebo úplnej strate schopnosti postarať sa o seba.

Zákon č. 447/2008 Z. z. upravuje podmienky poskytovania finančných príspevkov, vydávanie preukazov ŽP, ŽP-S a parkovacích preukazov.

Kompenzácie pre diabetikov

Osoba s diagnostikovaným diabetesom má nárok na preukaz ŽP.

Príspevok na diétne stravovanie je určený na opakované výdavky súvisiace s dodržiavaním špeciálnej diéty. Pri diabete 1. typu je príspevok priznávaný automaticky. Pri diabete 2. typu sa poskytuje v prípade liečby inzulínom a prítomnosti komplikácií, pričom sa posudzuje aj príjem, ktorý nesmie presiahnuť trojnásobok životného minima.

Ďalšie druhy príspevkov

- ♦ **Na kompenzáciu zvýšených výdavkov na diétne stravovanie** – výška peňažného príspevku je:
 - mesačne 18,56 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu, čo je 50,86 €, pre choroby a poruchy uvedené v stanovenom zozname v I. skupine
 - mesačne 9,28 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu, čo je 25,43 €, pre choroby a poruchy uvedené v stanovenom zozname v II. skupine
 - mesačne 5,57 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu, čo je 15,27 €, pre choroby a poruchy uvedené v stanovenom zozname v III. skupine.
- ♦ **Na hygienu a opotrebenie vecí** – výška príspevku predstavuje 9,28 % životného minima.
- ♦ **Na prevádzku osobného vozidla** – ide o príspevok na pohonné látky, pričom výška je 16,70 % životného minima. Poskytuje sa

osobám s ŤZP, ktoré sú odkázané na individuálnu dopravu.

- ♦ **Na opatrovanie** – zabezpečuje pomoc pri sebaobsluhy, vedení domácnosti a sociálnych aktivitách. Výška príspevku pri opatrovaní 1 osoby s ŤZP je 615,50 € a pri opatrovaní 2 alebo viacerých osôb je výška 818,60 €. Opatrovateľom môže byť blízka osoba nad 18 rokov, ktorá žije s touto osobou a môže mať aj zamestnanie s príjmom do dvojnásobku životného minima. Sumy peňažných príspevkov je možné zvýšiť o 200 € mesačne ak je opatrovanou osobou s ŤZP jedno alebo viacero nezaopatrených detí.
- ♦ **Na osobnú asistenciu** – tento príspevok podporuje nezávislosť, rozhodovanie a spoločenské zapojenie. Výška za jednu hodinu je 1,39 % životného minima. Aktuálna suma osobnej asistencie je 5,83 € na hodinu. Každoročne sa hodinová sadzba prepočítava a k 1. júlu sa tohto roku má navýšiť

hodinová sadzba osobnej asistencie na sumu 6,01 €. Ročne možno priznať najviac 7 300 hodín.

- ♦ **Na prepravu** – slúži na úhradu výdavkov za prepravu v rámci bežných činností (nie na cestu do/z nemocnice). Maximálna výška príspevku je 139,79 € mesačne a pokladničné doklady sa musia predložiť do 5. dňa nasledujúceho mesiaca. Príspevok sa neposkytuje osobám, ktoré už čerpajú príspevok na prevádzku vlastného vozidla.
- ♦ **Na kúpu vozidla** – ide o jednorazový príspevok pre osobu odkázanú na individuálnu prepravu, ktorá vozidlo využíva aspoň dvakrát týždenne na cestu do školy, práce alebo sociálneho zariadenia. Výška príspevku závisí od príjmu a typu vozidla, maximálne 13 277,58 € alebo 16 596,96 € pri automatickej prevodovke.
- ♦ **Na pomôcky** – príspevok sa poskytuje na kúpu, úpravu a výcvik

používania technických pomôcok, ktoré umožňujú osobám s ŤZP vykonávať činnosti, ktoré by inak nezvládli alebo by si vyžadovali nadmernú námahu. Môže ísť aj o psa so špeciálnym výcvikom. Maximálna výška je 8 630,42 €, v prípade druhého zariadenia (napr. druhého mechanického vozíka je suma najviac 1659,70 €, druhého elektrického vozíka je najviac suma 4 979,09 € či druhého naučivacieho aparátu je 331,94 €).

doc. RNDr. Mgr. Daniela Barkasi, PhD.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, Inštitút bl. M. D. Trčku Michalovce

Zoznam použitej literatúry

BELOVIČOVÁ, M. 2016. Steatóza pečene a diabetes mellitus. Diabetológia – odborná príloha časopisu Bedeker zdravia ročník XII, č. 3/2016, str. 28-30.

POPOVIČOVÁ, M., - KOVÁČSOVÁ, B. 2016. Význam glykémie nalačno a postprandiálnej glykémie v prevencii diabetickej retinopatie. In Florence. Praha: Ambit Media, a. s., ISSN 1801-464X, 2016, roč. 7, č. 11. s. 18-22.

ZÁKON NR SR č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

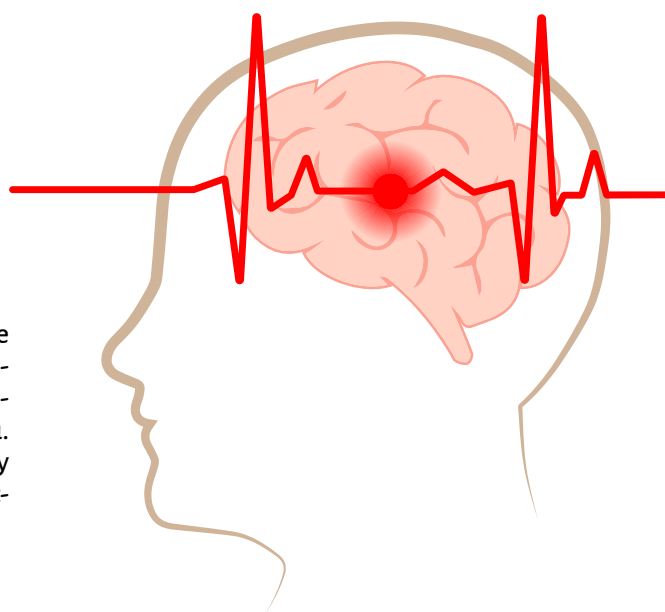
Mozgová príhoda: príznaky, prvá pomoc

Mozgová príhoda, často označovaná ako mŕtvica, je náhle ochorenie mozgu spôsobené prerušením prietoku krvi do časti mozgu. Môže viesť k trvalému poškodeniu mozgových buniek a strate funkcií ovládaných postihnutou časťou mozgu. Existujú dva hlavné typy mozgových príhod: ischemická, kedy je prietok krvi blokovaný kvôli krvnej zrazenine a hemoragická, kedy dôjde k prasknutiu krvnej cievy v mozgu.

Príznaky mŕtvice

Príznaky mozgovej príhody môžu byť rôznorodé a závisia od časti mozgu, ktorá je postihnutá. Najbežnejšie príznaky zahŕňajú:

- ♦ Náhla slabosť alebo ochrnutie tváre, paže alebo nohy, najmä na jednej strane tela.
- ♦ Náhle zmätenie, problémy s rozprávaním alebo porozumením.
- ♦ Náhle problémy s videním v jednom alebo oboch očiach.
- ♦ Náhle problémy s chôdzou, závraty, stratou rovnováhy alebo koordinácie.
- ♦ Náhla silná bolesť hlavy bez známej príčiny.



Je dôležité okamžite vyhľadať lekársku pomoc, ak máte niektorý z týchto príznakov. Rýchla liečba môže zvýšiť šance na uzdravenie a znížiť riziko trvalého poškodenia.

Príčiny mozgovej príhody

Mozgová príhoda môže byť spôsobená rôznymi faktormi. Hlavné príčiny zahŕňajú:

- ♦ **Ischémia:** Väčšina mozgových príhod (asi 85 %) je spôsobená blokádou krvného prietoku do mozgu kvôli krvnej zrazenine.
- ♦ **Hemoragia:** Krvácanie spôsobené prasknutím krvnej cievy v mozgu.

- ♦ **Embólia:** Krvná zrazenina vytvorená v inej časti tela (napr. v srdci) môže cestovať do mozgu a spôsobiť embolickú mozgovú príhodu.

Rizikové faktory pre mozgovú príhodu zahŕňajú vysoký krvný tlak, fajčenie, cukrovku, vysokú hladinu cholesterolu, kardiovaskulárne ochorenia a určité genetické stavy.

Ischemická cievna mozgová príhoda

Ischemická mozgová príhoda je spôsobená bloádou krvného prietoku do časti mozgu. To môže byť spôsobené dvoma hlavnými mechanizmami:

- ♦ **Trombóza:** Krvná zrazenina (trombus) sa vytvorí priamo v cieve mozgu.
- ♦ **Embólia:** Krvná zrazenina vytvorená v inej časti tela cestuje do mozgu.

Liečba ischemickej mozgovej príhody sa zameriava na obnovenie prietoku krvi do postihnutej časti mozgu. To môže zahŕňať lieky, ktoré rozpúšťajú krvné zrazeniny a chirurgické zákroky.

Hemoragická cievna mozgová príhoda

Hemoragická mozgová príhoda je spôsobená krvácaním v mozgu. To môže byť spôsobené prasknutím aneuryzmy alebo vysokým krvným tlakom, ktorý poškodzuje krvné cievy. Liečba sa zameriava na kontrolu krvácania, zníženie tlaku v mozgu a liečbu poškodených ciev.

Klinický obraz

Klinický obraz mozgovej príhody závisí od lokalizácie a rozsahu postihnutia mozgu. Niektoré oblasti mozgu kontrolujú konkrétne funkcie, takže príznaky môžu indikovať, ktorá časť mozgu je postihnutá.

- ♦ **Motorické funkcie:** Ochrnutie alebo slabosť v končatinách, tvári alebo tele.
- ♦ **Reč a jazyk:** Problémy s rozprávaním, rozumením, čítaním alebo písaním.
- ♦ **Videnie:** Strata zraku, dvojité videnie alebo iné vizuálne problémy.
- ♦ **Sluch:** Strata sluchu alebo zvonenie v ušiach.
- ♦ **Rovnováha a koordinácia:** Závraty, strata rovnováhy alebo koordinácie.

Prvá pomoc

Ak máte podozrenie, že niekto má mozgovú príhodu, je dôležité okamžite zavolať záchranú službu a poskytnúť prvú pomoc. Kľúčom k úspešnej liečbe je rýchla reakcia.

- ♦ **Preverte bezpečnosť:** Uistite sa, že je postihnutý v bezpečí a nie je vystavený ďalším rizikám.
- ♦ **Poloha:** Ak je osoba vedomá, posadte ju do pohodlnej polohy. Ak je osoba nevedomá, položte ju na bok.
- ♦ **Kontrola dýchania:** Ak osoba nedýcha, začnite resuscitáciu.
- ♦ **Upokojenie:** Upokojte postihnutú osobu a uistite ju, že pomoc je na ceste.

Diagnostika

Diagnostika mozgovej príhody zahŕňa fyzikálne vyšetrenie, anamnézu a rad diagnostických testov, vrátane **CT**, **MRI** a **angiografie**. Tieto testy môžu pomôcť určiť typ mozgovej príhody, lokalizáciu postihnutia a príčinu.

Liečba

Liečba mozgovej príhody závisí od jej typu, príčiny a rozsahu poškodenia. Cieľom liečby je obnoviť prietok krvi do mozgu, minimalizovať poškodenie mozgových buniek a zabrániť opakovaniu príhody.

- ♦ **Lieky:** Pri ischemickej mozgovej príhode môžu byť podané lieky, ktoré rozpúšťajú krvné zrazeniny a obnovujú prietok krvi do mozgu. Pri hemoragickej mozgovej príhode môžu byť podané lieky na zníženie krvného tlaku a prevenciu kŕčov.
- ♦ **Chirurgický zákrok:** U niektorých pacientov môže byť potrebný chirurgický zákrok na odstránenie krvnej zrazeniny alebo opravy prasknutej krvnej cievy.
- ♦ **Rehabilitácia:** Rehabilitácia je kľúčová zložka liečby po mozgovej príhode. To môže zahŕňať fyzikálnu terapiu, ergoterapiu, rečovú terapiu a ďalšie terapie zamerané na obnovu funkcií postihnutých mozgovou príhodou.

Prevencia

Prevencia je kľúčová zložka v boji proti mozgovej príhode. Zahŕňa niekoľko opatrení, vrátane:

Kontrola krvného tlaku: Vysoký krvný tlak je hlavným rizikovým faktorom pre mozgovú príhodu.

Kontrola cholesterolu: Vysoká hladina cholesterolu môže zvyšovať riziko aterosklerózy a mozgovej príhody.

Neužívanie tabakových výrobkov: Fajčenie zvyšuje riziko mozgovej príhody.

Pravidelné cvičenie: Fyzická aktivita môže pomôcť znížiť riziko mozgovej príhody.

Zdravá strava: Strava bohatá na ovocie, zeleninu a celozrnné produkty môže znížiť riziko mozgovej príhody.

Záver

Mozgová príhoda je vážny zdravotný problém, ktorý môže mať trvalé následky. Rýchla liečba a rehabilitácia sú kľúčové pre obnovu funkcií a kvality života pacientov s mozgovou príhodou. Prevencia a včasná diagnostika môžu významne znížiť riziko mozgovej príhody a jej komplikácií.

-red-



Otužovanie vhodné aj pre diabetikov

Otužovanie je praktika, ktorú ľudstvo využívalo na posilnenie zdravia už odjakživa. Ibaže na rozdiel od minulosti, kedy bolo súčasťou života každého človeka s aspoň minimálnym záujmom o hygienu, v dnešnej dobe predstavuje kontakt s chladom občasnú aktivitu, ktorú vo voľnom čase praktizuje iba úzka skupinka nadšencov.

V súčasnosti sa otužovanie považuje za terapiu chladom. Keď sa dobrovoľne, krátkodobu a cielene vystavíme chladu ide o otužovanie. Odporúča sa ľuďom s chronickým ochorením, aj diabetikom. Otužovanie pre diabetikov by malo byť vykonávané opatrne a postupne. Začať sa však musí uvažovať. Dôležité je dodržiavať odporúčenia, ktoré pomôžu predchádzať prípadným problémom. Platí jednoduché pravidlo začať zľahka a postupne. Vhodným štartom je sprchovanie sa v studenej vode, ľadový kúpeľ, krátka prechádzka po studenom vzduchu, saunovanie, chôdza bosými nohami po snehu nakoniec i zaplávať si v chladnej rieke. Otužovanie, teda postupné vystavovanie tela nízkym teplotám, si v posledných rokoch získalo popularitu ako forma na posilnenie imunity, zlepšenia psychického zdravia a podporu metabolizmu, preto je dôležité počúvať svoje telo a začínať pomaly, ak máte akékoľvek zdravotné komplikácie, konzultujte otužovanie s lekárom (Goldstein, 2006).

Zo začiatku býva otužovanie pre niektorých trochu nepríjemné, ale s postupom času sa stáva prospešným pomocníkom pre zdravie. Počas otužovania sa uvoľňujú leukocyty (biele krvinky), cytokíny (bielkoviny, ktoré majú vplyv na obranyschopnosť organizmu), adrenalín a endorfíny (hormóny šťastia). Zlepšuje sa celková obranyschopnosť organizmu a taktiež sa strácajú tukové vankúšiky. K ďalším benefitom otužovania patrí napríklad zmiernenie alergií, chronických bolestí. Táto metóda však vyvoláva otázky, či je vhodná pre ľudí s diabetom, ktorí majú špecifické potreby a zdravotné riziká (Horová, Breburdová, Fejfarová, et al. 2022).

Medzi výhody otužovania pre diabetikov patrí:

- ♦ regulácia hladiny cukru v krvi, kedy krátkodobé vystavenie chladu môže stimulovať aktivitu hnedého tuku, ktorý využíva energiu uloženú vo forme bieleho tuku a cukru. Tento proces môže pomôcť znižovať hladinu cukru v krvi a zlepšiť inzulínovú citlivosť.
- ♦ podpora imunity – predchádzanie infekciám, otužovanie zvyšuje odolnosť organizmu voči ochoreniam a môže pomôcť diabetikom zvládať bežné infekcie, nakoľko každá infekcia môže zhoršiť existujúci diabetes.
- ♦ psychická pohoda - otužovanie prispieva k uvoľneniu endorfínov, tzv. hormónov šťastia, čo môže pomôcť zlepšiť náladu a zvládanie stresu (Sato, 2000).

Riziká spojené s otužovaním

Nič sa však nesmie preháňať. Diabetici, najmä tí s komplikáciami ako je neuropatia či problémy s obehovým systémom, musia byť opatrní. Studené podmienky môžu zhoršiť prekrvenie končatín, alebo spôsobiť hypoglykémiu. Náhla zmena teploty môže byť záťaž pre srdce, príležitostným

otužilcom môže hroziť prehriatie či tachykardia (zvýšená pulzná frekvencia) (Harrington, Henson, 2021). Preto je dôležité konzultovať otužovanie s lekárom pred jeho začiatkom.

Ako začať bezpečne otužovať?

- ♦ Postupné začínanie: Začnite napríklad krátkymi studenými sprchami na pár sekúnd a postupne predlžujte čas sprchovania. Neskôr skúšajte kúpanie v prírode alebo dokonca zimné plávanie.
- ♦ Pravidelnosť: Otužovanie a správne dýchanie by malo byť súčasťou každodenného režimu, aby si telo zvyklo.
- ♦ Hodnotenie zdravotného stavu: Sledujte reakcie tela a v prípade akýchkoľvek problémov vyhľadajte odbornú pomoc.
- ♦ Hydratácia a výživa: Pred otužovaním sa uistite, že ste správne hydratovaní a máte vyváženú hladinu cukru v krvi (Kneip, 2007).

Ako dlho môže zostať začiatočník v ľadovej vode?

Začnite s dvadsiatimi sekundami. Musíte sa naučiť, ako zostať počas dvadsiatich sekúnd pokojný aj pod studenou sprchou, alebo v ľadovej vode. Až potom začnete tento čas predlžovať. Dve minúty sú viac ako dosť. Ak dokážete v ľadovej vode stráviť dve minúty, z terapeutického hľadiska si zabezpečíte všetky možné prínosy. Netreba túto dobu ďalej predlžovať. Optimálny čas strávený v ľadovej vode sa pohybuje medzi dvadsiatimi sekundami a dvomi minútami. Mali by sme sa vo vode hýbať, alebo je lepšie zostať bez pohybu? Nehýbte sa. Keď sa začnete pohybovať, bude vám chladnejšie. Koncentrujte sa a dýchajte pomaly a pravidelne. Spomaľte a uvoľnite sa. Potom, čo vyjdete z vody von a oblečiete sa, môžete sa začať triasť. Triašku je potrebné dostať pod kontrolu, skúste päť rýchlych nádychov a výdychov. Po niekoľkých opakovaníach takejto série by ste mali nad telom opäť získať kontrolu. Ak sa trasiete, váš hrdý tuk ešte nie je úplne aktívny. Nie je to nič nezvyčajné. Ak sa budete koncentrovať, čoskoro by ste sa mali prestať triasť (Carney, 2017).

Otužovanie môže byť pre diabetikov vhodné, ak je vykonávané s opatrnosťou a podľa individuálnych potrieb. Je dôležité konzultovať tento proces s odborníkom, aby boli minimalizované riziká a maximalizované benefity. Čo sa týka vedeckých štúdií, niektoré výskumy naznačujú, že otužovanie môže mať pozitívny vplyv na imunitný systém a metabolizmus. Existujú odporúčania týkajúce sa manažmentu diabetu 2. typu, ktoré zdôrazňujú význam životného štýlu, vrátane fyzickej aktivity a správnej výživy. Hoci konkrétne štúdie o vplyve otužovania na diabetes sú menej časté, jeho pozitívne účinky na krvný obeh a imunitu môžu byť pre diabetikov prínosné.

PhDr. Erika Bobiková
SZŠ Michalovce

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- CARNEY, S. 2017. What Doesn't Kill You: How Freezing Water, Extreme Altitude, and Environmental Conditioning Will Renew Our Lost Evolutionary Strength. New York: Rodale, 2017.
- GOLDSTEIN, D. 2006. Adrenaline and the Inner World: An Introduction to Scientific Intergrative Medicine. Baltimore: The John Hopkins University, 2006.
- HARRINGTON D., HENSON J. 2021. Physical activity and exercise in the management of type 2 diabetes: where to start? In Pract Diabetes. 2021;38(5):35-40b. doi:10.1002/pdi.2361.
- HOROVÁ E., BREBURDOVÁ M., FEJFAROVÁ V. et al. 2022. Doporučení pro fyzickou aktivitu u diabetes mellitus České diabetologické společnosti ČLS JEP. Published online 2022. https://www.diab.cz/dokumenty/doporuceny_postup_fyz_aktivita.pdf.
- KNEIP, S. 2007. My Water Cure. UAS: Book Jungle, 2007
- SATO Y. 2000. Diabetes and life-styles: role of physical exercise for primary prevention. Br J Nutr. 2000;84 Suppl 2:S187-190. doi:10.1079/096582197388662.

Ako chrániť deti pred respiračnými ochoreniami

Najcitlivejšou vekovou skupinou, ktorú postihujú akútne respiračné ochorenia sú najmä deti, staršie osoby a osoby s oslabenou imunitou. Prinášame vám niekoľko všeobecných zásad prevencie respiračných ochorení a chrípky u detí.

Umývanie rúk

„Najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení, je umývanie rúk. Základné hygienické návyky sa u detí vytvárajú v predškolskom veku, preto im treba primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať dôležitosť umývania rúk a naučiť ich správny postup,“ vysvetľuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR. Pridáva aj ďalšie rady:

- ♦ opakovať im, kedy si majú ruky umývať - po príchode do školy i návrate domov, po pobyte vonku, po pobyte na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťe nečistých rúk,
- ♦ dbať na to, aby si ruky umývali dôkladne a nevynechali žiadne miesto,
- ♦ pripomínať im, že si nestačí ruky opláchnuť, treba použiť mydlo a teplú vodu,
- ♦ rovnako dôležité je naučiť deti, aby si po umytí ruky správnym spôsobom aj osušili - uprednostniť papierové jednorazové utierky, ak sú k dispozícii; textilné uteráky doma i v škole treba pravidelne vymieňať,
- ♦ v žiadnej škole nepoužívať jeden spoločný textilný uterák pre viaceré deti.

Respiračná etiketa

- ♦ naučiť deti, aby si pri kýchaní, či kašľaní zakrývali ústa, najlepšie papierovou vreckovkou, nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky a správnu techniku fúkania nosa,
- ♦ ak deti nemajú vreckovku ihneď k dispozícii, môžu si pri kašli alebo kýchaní ústa narýchlo prekryť laktovou jamkou,
- ♦ usmerniť ich, aby vreckovky po použití odhodili do uzavratelného odpadkového koša a umyli si ruky.

Čerstvý a čistý vzduch

„Vnútorne priestory je dôležité pravidelne krátko a intenzívne vetrať niekoľkokrát počas dňa. Na krátku chvíľu je potrebné otvoriť okno dokorán tak, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Pri obnove vzduchu ide nielen o dopĺňanie spotrebovaného kyslíka a odstraňovanie CO₂, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu,



zápachových látok a podobne,“ vysvetľuje doktorka Alena Gregušová, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

- ♦ relatívna vlhkosť musí byť v intervale 30 až 70 %, optimálne v rozmedzí 40 až 60 %, pretože pri nižšej vlhkosti sa vysušujú sliznice horných dýchacích ciest a znižuje sa ich odolnosť voči infekcii,
- ♦ s primerane oblečenými deťmi je vhodné chodiť von každý deň bez ohľadu na počasie - každodenný pobyt na čerstvom vzduchu pomáha udržiavať dobrú fyzickú kondíciu a posilňuje celkovú odolnosť organizmu,
- ♦ pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu.

Zdravá strava a vitamíny

Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. „Vitamín C je najlepšie zabezpečiť prírodným dostatočným množstvom ovocia a zeleniny. Dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii predovšetkým sezónneho ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,“ odporúča doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

- ♦ počas ochorenia je potrebné zabezpečiť deťom zvýšený prísun vitamínu C, jeho bohatým zdrojom sú napr. paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapusta,
- ♦ v období od októbra do apríla dopĺňať deťom vitamín D, ktorý je dôležitý pre imunitný systém, nakoľko v chladných mesiacoch je pre deti náročnejšie získavať ho prostredníctvom slnečného žiarenia,
- ♦ deťom prospievajú aj omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji,
- ♦ imunitu možno podporiť aj betaglukánmi.

Dostatok odpočinku

Spánok regeneruje organizmus a dodáva mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. „Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely,“ zdôrazňuje doktorka

Alena Gregušová, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

- ♦ deti do 3 rokov veku by mali spať 12 hodín denne, pričom mladšie batolátá (do 24 mesiacov) by mali okrem nočného spánku spať ešte dvakrát počas dňa, staršie batolátá (2-3 roky) spia okrem noci ešte raz denne,
- ♦ u detí školského veku už potrebu odpočinku dostatočne kryje nočný spánok, jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí do 12 rokov 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospelých 9 až 10 hodín spánku,
- ♦ večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu,
- ♦ detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C; príliš suchý a prehriaty vzduch nie je vhodný, pretože vysušuje sliznicu, ktorá je vstupnou bránou pre preniknutie vírusov a baktérií do tela.

V prípade ochorenia v domácnosti

- ♦ nezdierať osobné predmety s inými ľuďmi, ani predmety, ktoré používame v rámci osobnej hygieny (vyčleniť osobitný uterák pre každého člena domácnosti),

- ♦ pokiaľ je v domácnosti člen rodiny s chrípkou či prechladnutím, je vhodné pre neho vyčleniť príbor, taniere i poháre,
- ♦ u chorého má význam používanie rúšok, pretože sa tým znižuje riziko šírenia ochorenia na ďalších členov domácnosti,
- ♦ v domácnosti sa počas chrípkovej sezóny, príp. pri výskyte ochorenia odporúča upratovanie navlhko, pretože vírus chrípky prežíva v prachu v izbovej teplote i niekoľko dní,
- ♦ povrchy, ktorých sa ľudia často dotýkajú, napr. kľučky, vypínače, televízny ovládač, splachovače, vodovodné batérie, úchytky na zásuvkách a pracovná doska na kuchynskej linke a pod., možno dezinfikovať prostriedkami s obsahom chlóru, glutaraldehydu, peroxy-zlúčenín, chlórhexidínu či jódu,
- ♦ treba dodržiavať pokyny ošetrojúceho lekára, ochorenie je potrebné vyliečiť a "neprechodiť ho", pretože príliš skorý návrat do kolektívu predlžuje zotavenie dieťaťa a zároveň zvyšuje riziko nakazenia ostatných detí.

Úrad verejného zdravotníctva SR

Pozývame Vás na jubilejný

20. FESTIVAL DIABETU

pri príležitosti Svetového dňa diabetu

15. november 2025

Radnica - BANSKÁ BYSTRICA

Bližšie info: www.zds.sk

Môže byť jedlo naším spojencom pri cukrovke?

Diabetes mellitus je chronické ochorenie, ktoré trvá roky. Strava zohráva pri diabete významnú úlohu, keďže priamo ovplyvňuje glykémiu (hladinu cukru v krvi) a je to jeden z faktorov, ktorý vieme ovplyvniť. Ďalšie faktory, ktoré majú vplyv na glykémiu sú napríklad pohyb, stres, spánok.

Stravovanie pri diabete má určité pravidlá, ktoré je vhodné dodržiavať. Človek s diabetom by mal poznať, ktoré potraviny sú bohaté na sacharidy a koľko ich môže zjesť v rámci porcie. Inak povedané, počítat sacharidové jednotky. Zároveň by sa mal zamýšľať nad tým, aké potraviny si na tanier naloží. Nejedná sa však o „diétu“, ale o zmenu životného štýlu, ktorú je možné dlhodobo dodržiavať.

Zdravý tanier

Jednou z pomôcok, ktorú môže človek s diabetom využiť, je **metóda „zdravého taniera“**. Hovorí nám o tom, ako by mali vyzerat' hlavné jedlá v priebehu dňa, teda raňajky, obed a večera, pričom nám necháva voľnosť pri výbere konkrétnych potravín z jednotlivých skupín. Zdravý tanier zaisťuje príjem základných živín (sacharidy, bielkoviny, tuky), vlákniny, vitamínov, minerálnych látok či antioxidantov. Zvyčajne sa rozdeľuje na 4 časti.



Obr. 1: Rozloženie zdravého taniera

1/4 taniera by mali tvoriť potraviny bohaté na **sacharidy**, predovšetkým tie komplexné (polysacharidy), ktoré by mali tvoriť najväčšiu časť z nášho príjmu sacharidov. Sú pre nás najmä zdrojom energie. Nájdeme ich v obilninách, pečive, prílohách (ryža, cestovina, zemiaky, krúpy, pohánka, pšeno, quinoa, bulgur...), strukovinách. Vedia nás zasýtiť na dlhšiu dobu a preferovať by sme mali tie celozrnné, keďže obsahujú viac vlákniny, ktorá zvyšuje pocit zasýtenia a spomaľuje vstrebávanie sacharidov (glykémia stúpa pomalšie). Prílohy by sme sa mali snažiť nerozvariť, pripraviť ich teda „al dente“, a ideálne čo najmenej mechanicky spracovať (napr. nepučiť zemiaky).

Ďalšiu 1/4 taniera by mali tvoriť potraviny bohaté na **bielkoviny**. Sú dôležité pre naše svaly, imunitu, vedľa

nás dobre zasýtiť. Nájde ich v potravinách živočíšneho pôvodu ako sú mäso, mäsové výrobky, ryby a morské plody, mlieko a mliečne výrobky, vajcia. Tieto potraviny sú zároveň zdrojom tuku a cholesterolu. Vhodnejšie je vybrať menej tučné verzie: polotučné alebo nízkotučné mliečne výrobky, s označením „light“. Napríklad siahnuť skôr po šunke, než tvrdej saláme. Vajcia ideálne variť (netreba použiť tuk na prípravu jedla). Výnimkou sú tučné ryby, pretože obsahujú omega-3 mastné kyseliny.

Rastlinné zdroje bielkovín predstavujú najmä strukoviny a výrobky z nich a orechy, v menšom množstve ich nájdeme aj v prílohách. Strukoviny môžeme zaradiť do jedálneho lístka ako hlavné jedlo, polievku, nátierku, či vo forme strukovinových cestovín.

Zvyšný polovicu taniera by mala tvoriť **zelenina a/alebo ovocie**. Minimálne odporúčané množstvo zeleniny predstavuje 300 g na deň. Vhodná je surová, ale aj tepelne upravená. Zelenina ako zdroj vlákniny pomáha znižovať cholesterol tým, že sa časť naviaže na vlákninu a vylúči sa stolicou.

Ovocie by malo tvoriť v rámci dňa 1-2 porcie, do 3 sacharidových jednotiek. Vhodné je čerstvé, neprezreté ovocie, ktoré obsahuje nižší obsah jednoduchých sacharidov ako prezreté. Bobuľovité ovocie obsahuje nižší obsah cukru v porovnaní s inými druhmi ovocia, je možné používať aj mrazené. Pozor na sušené ovocie, ktoré je koncentrovaným zdrojom cukru a niektoré druhy môžu byť zároveň dosladzované.

Zelenina a ovocie sú zdrojom vitamínov, minerálnych látok, antioxidantov, vody a iných látok, ktoré sú prospešné pre organizmus. Dôležitá je ich pestrosť, ktorú vieme zabezpečiť výberom rôznofarebných druhov. Výraznejšia farba (sýto červená, fialová, tmavozelená...) ovocia a zeleniny poukazuje na vyšší obsah prospešných živín.



Obrázok 2: Pestrosť výberu zeleniny a ovocia

V strede taniera nájdeme ešte malý kruh tvorený **tukmi**, ktoré pridávame do jedla.

Tuky sú koncentrovaným zdrojom energie (10 g oleja nám dá cca 2-krát viac energie ako 10 g cukru). Dôležité sú napríklad aj pre tvorbu niektorých hormónov, vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch.

Vhodnejšie zdroje tukov sú potraviny bohaté na omega-3 a omega-6 mastné kyseliny a mononenasýtené mastné kyseliny, ktoré máme v strave menej zastúpené a snažíme sa ich množstvo navýšiť. Nájdeme ich v orechoch a semienkach, ideálne nepražených a nesolených, avokáde, tučných rybách, olejoch (vyberajte najmä tie, ktoré sú pri izbovej teplote tekuté). Nebojte sa zaradiť do jedálničku aj

panenské za studena lisované oleje (napr. olivový, ľanový...), ktoré viete využiť predovšetkým do studenej kuchyne.

Menej vhodné zdroje tukov ako nasýtené mastné kyseliny nájdeme v živočíšnych potravinách (údeniny, maslo, masť), ale aj v kokosovom oleji, tučnom pečive, či sladkostiach a koláčoch, vysokospracovaných potravinách... Týchto tukov máme v strave dostatok, často nadbytok, je vhodné ich množstvo aspoň čiastočne znížiť a nahradiť práve tými vhodnými zdrojmi tukov.

Dodržaním pravidiel zdravého taniera získame vyvážené jedlo, po ktorom by sme mali byť dlhšie sýty a glykémia by mala stúpať postupne, respektíve pomalšie. To je spôsobené kombináciou živín bielkovín, tukov a prítomnosťou vlákniny, ktorú nájdeme v zelenine a celozrnných potravinách.



Obrázok 3: Zdravý tanier v praxi

Zdroj: <https://www.golemclub.sk/sk/blog/7-tipov-na-zdravy-fit-obed-po-ktorom-nebudete-mat-utlm>

Metóda zdravého taniera je výhodná v tom, že necháva možnosť individuálneho výberu potravín z jednotlivých skupín. Ukazuje, ktoré potraviny sú vhodnejšie, ktoré možno vyskúšať a zaradiť. Nezakazuje ani nedelí potraviny na „dobré“ a „zlé“. Aj tie, ktoré nezobrazuje, sa môžu objaviť na tanieroch, avšak ide o to, ako často a v akom množstve to bude. Väčšinou sa jedná o vysokospracované potraviny ako sú napríklad instantné polievky, oplátky, čipsy a iné, ktoré nemajú priaznivý vplyv na zdravie.

Na začiatok je vhodnejšie riadiť sa týmito odporúčaniami prísnejšie, kým sa ich naučíte v praxi pravidelne používať. Pomôcť môže postupné zaradenie nových návykov, ktoré je možné rozdeliť na menšie kroky. Napríklad namiesto „Začnem dodržiavať diabetickú stravu,“ ako nový návyk možno zvoliť „Zaradím zeleninu ku každému hlavnému jedlu,“ alebo „V jednom hlavnom jedle v rámci dňa zaradím celozrnnú prílohu.“ Značte si svoje pokroky, aby ste vedeli ako sa vám darí. Nebuďte na to samy. Povedzte o tom niekomu, kto vám môže pomôcť, poprípade si bude budovať návyky s vami. Zamýšľajte sa nad tým, v ktorých situáciách je pre vás náročnejšie tieto odporúčania dodržiavať a ako by ich bolo možné riešiť, aby ste ich zvládali o niečo lepšie.

Cieľom je zmeniť aktuálne nevhodné stravovacie návyky, ktoré sú jedným z faktorov vzniku diabetu mellitu 2. typu. Nejedná sa o diétu, ktorá zvyčajne podporuje čierno-biele videnie; buď ju dodržiavame na 100 % alebo

vôbec, býva len na určitý čas, kým nedosiahneme cieľ, a je spájaná s neustálymi myšlienkami na jedlo. Pri diabete je strava súčasťou liečby, preto je potrebné, aby bola dlhodobou udržateľná. Aj z toho dôvodu je dôležité ako sa na jedlo pozeráme, čo pre nás predstavuje.

Jedlo nielen ako zdroj energie

Jedlo sú potraviny pripravené na jedenie. Základná zásada znie: jedlo je len jedlo, nie je ani dobré, ani zlé. Nie je to jed, droga ani hriech. Môže byť palivom - zdrojom energie, spájame si ho s pocitom nasýtenia ale aj hladu. Môžeme ho spájať s kultúrou, napríklad pri cestovaní či dodržiavaní tradícií, ale aj s rodinou, oslavami a teda pocitmi potešenia vďaka chuti jedla, pocitu upokojenia, bezpečnosti. Pre niekoho môže byť nástrojom na dosiahnutie svojich cieľov (nielen s ohľadom na hmotnosť). Jedlo nám napĺňa fyziologické potreby až po potrebu seberealizácie.

Jedlo v nás vyvoláva rôzne pocity. Občas jeme, aby sme zahnali nepríjemné pocity, inokedy preto, že sme šťastní. Časté jedenie pod vplyvom emócií môže negatívne ovplyvniť kompenzáciu diabetu. Keď jeme, mali by sme venovať pozornosť jedlu (ako vyzerá, akú má chuť, konzistenciu...). V prvom rade si uvedomiť, či sme hladní. Hlad je základná fyziologická potreba, ktorou nám telo dáva vedieť, že je potrebné prijať nejaké živiny, energiu. Netreba ho vnímať negatívne, je to signál nášho tela a aj človek s diabetom ho môže cítiť. Potrebné je si ho uvedomiť a reagovať naň. Veľmi podobným pocitom môže byť chuť. Občas ich je náročné rozlíšiť. Chuť zvyčajne príde z ničoho nič, naopak hlad prichádza postupne. Pri hlade môžeme pociťovať napríklad škvŕkanie v bruchu. Nemusíme reagovať hneď, ale v blízkej dobe to bude potrebné. Pričom keď máme na niečo chuť, zvyčajne to potrebujeme hneď a býva to niečo chuťovo výrazné (čipsy, sladké...). Neuspokojí nás napríklad varený zemiak, ktorý by pri hlade stačil.

Opakom hladu je sýtosť. Tú si vieme včas všimnúť ak pozornosť venujeme jedeniu. Jeme pomaly, jedlo dostatočne rozhryzieme, čo nám vie pomôcť s lepším trávením a znížiť nepríjemné pocity po jedle. Dôležité je všimnúť si tieto pocity ale nehodnotiť ich, nekritizovať, len pozorovať. Namiesto: „Som hladná. To nie je možné! Veď len pred chvíľkou som jedla!“ to môže vyzeráť takto: „Som hladná. Škvŕka mi v bruchu. Mala by som niečo zjesť.“

V rámci diabetu je potrebné dodržiavať pravidelný režim, ktorý súvisí s liečbou a množstvo sacharidov v strave. Neznamená to však, že nie je dôležité všimnúť si pocity hladu, chuti, sýtosti. Tie nám môžu napovedať, či prijímame dostatok energie, či sú naše jedlá vyvážené, poprípade, že by bola vhodná úprava liečby.

Môže byť jedlo našim spojencom pri cukrovke? Určite! Pri správne nastavenej strave, ktorá bude odpovedať potrebám konkrétneho človeka s diabetom, bude dlhodobou udržateľná, prispôbená liečbe, môže dôjsť k zlepšeniu kompenzácie diabetu. Vnímanie a reagovanie na pocity tela bez zbytočnej kritiky vie zlepšiť kvalitu života, podobne ako opustenie čierno-bieleho vnímania potravín. Keď jedlo prestaneme vnímať ako problém či nepriateľa, vie sa stať našim spojencom alebo nástrojom na dosiahnutie našich cieľov.

Bc. Patrícia Mruzeková
Nutričná terapeutka, NEDÚ n.o., L'ubochňa

Biorezonancia pre pacientov s diabetes mellitus

Diabetes mellitus je závažné civilizačné ochorenie, ktorého výskyt dosiahol charakter pandémie s vážnymi sociálnymi, ekonomickými a medicínskymi dôsledkami. Ide o ochorenie, ktoré priamo spôsobuje komplikácie, ktoré môžu život diabetika znepříjemniť, sťažiť, ale aj skrátiť. Celosvetovo narastajúci počet diabetikov s následnými komplikáciami je záťažou pre systém zdravotnej starostlivosti. V porovnaní s nediabetickou populáciou sú diabetici ohrození vyšším rizikom vývoja závažných komplikácií.

Diabetes mellitus predstavuje chronické ochorenie a je jedným z hlavných svetových zdravotníckych problémov. Je to progredujúce ochorenie definované stúpajúcou prevalenciou a označuje sa ako stav chronickej hyperglykémie, ktorý môže byť spôsobený mnohými externými aj genetickými faktormi, ktoré sa vzájomne determinujú. Diabetes mellitus je definované ako chronické, endokrinné a metabolické ochorenie, teda porušenie látkovej premeny, ktorá vzniká ako následok absolútneho alebo relatívneho nedostatku inzulínu. Slovensko patrí medzi popredné európske krajiny s vysokým kreditom v starostlivosti, liečbe a prevencii DM1. V súčasnosti je diabetes mellitus jedným z najčastejších a finančne najnáročnejších chronických ochorení (Mojto, 2019).

Diabetes mellitus v súčasnosti predstavuje rastúci globálny problém. Podľa údajov Medzinárodnej diabetologickej federácie bolo v roku 2017 na celom svete 42,9 miliónov ľudí s diabetes mellitus vo veku 20 až 79 rokov a odhaduje sa, že v roku 2035 pôjde o 628,6 milióna ľudí. Kým v roku 2017 bola prevalencia tohto ochorenia v Európe na úrovni 8,8 %, v roku 2045 sa odhaduje nárast na hodnotu až 10 %. Zarážajúcim faktom je aj to, že každoročne je do dispenzára prijatých viac ako dvadsaťtisíc novozistených pacientov s týmto ochorením. Prevažná väčšina z nich je liečená na diabetes mellitus 2. typu. Celosvetovo patrí diabetes mellitus medzi 10 najčastejších príčin úmrtí. Odhaduje sa, že v roku 2021 približne 6,7 miliónov dospelých vo veku 20 až 79 rokov zomrelo v dôsledku diabetes mellitus alebo jeho komplikácií, čo zodpovedá 12,2 % celosvetových úmrtí zo všetkých príčin v tejto vekovej skupine. Približne 1/3 týchto ľudí bola v produktívnom veku. Dospelí pacienti, ktorí majú súčasne s diabetes mellitus aj iné ochorenie, majú až 3,5 x vyššie

riziko hospitalizácie, než je tomu u pacientov bez diabetes mellitus v anamnéze (NCZI, 2019).

Diabetes mellitus predstavuje v súčasnosti závažný medicínsky a ekonomický problém, ktorý sa týka celého sveta. Ide o nehomogénnu skupinu chronických metabolických ochorení rôznej príčiny, kde je spoločným menovateľom hyperglykémia. Diabetes mellitus je spôsobený poruchou sekrécie alebo poruchou účinku inzulínu alebo ich kombináciou. Toto ochorenie je sprevádzané poruchou metabolizmu cukrov, bielkovín aj tukov. Je jedným z najvýznamnejších ochorení látkovej premeny a jednou z najzávažnejších chronických chorôb, ktorá svojimi komplikáciami zásadne vyžaduje multidisciplinárny prístup. DM predstavuje ochorenie s chronickým priebehom a vysokou incidenciou. Všeobecne sa uvádzajú najčastejšie komplikácie na úrovni mikrovaskulárnych a makrovaskulárnych komplikácií, avšak u týchto pacientov sú časté aj neuropsychiatrické komplikácie, ktoré sa manifestujú vo forme depresie, úzkosti, demencie a veľmi nepriaznivo ovplyvňujú nielen priebeh základného ochorenia, ale taktiež kvalitu života pacientov. Tieto komplikácie je u diabetikov potrebné vyhľadávať a následne je potrebné terapeutickými intervenciami znižovať ich dopad na priebeh samotného ochorenia u pacienta (Mojto, 2019). Jednou z možností riešenia zdravotných problémov ako aj zvládania nežiadúcich komplikácií je **biorezonancia**. Ide o rýchlu, účinnú, bezpečnú a bezbolestnú metódu, ktorá nemá negatívne účinky na organizmus. Je osvedčeným biofyzikálnym postupom z oblasti komplementárnej medicíny. Ovládaná je počítačom, ktorá na biologickej úrovni rýchlo a neinvazívne testuje a stimuluje samoliečiace procesy tela. Jej vedeckým základom sú najnovšie poznatky z kvantovej fyziky

a biofyziky. Vychádza z celostného prístupu, kde celok nie je len jednoduchým súčtom jednotlivých prvkov. Človek sa neskladá len z buniek, tkaniva a orgánov, ale aj z rozumových a emočných prejavov. Biorezonančná metóda pomocou prístroja Bicom Optima je špeciálny testovací a systematický postup odstránenia záťaží na biofyzikálnej úrovni. Oslobodí telo od rušivých patologických vplyvov natoľko, že telo je schopné opätovného uzdravenia a aktivuje svoje vlastné regulačné sily. Rezonančná terapia Bicom aktivuje vlastnú reguláciu tela a podporuje tak organizmus, aby sa sám opäť dostal do energetickej a zároveň dynamickej rovnováhy. Biorezonancia znamená alternatívny spôsob harmonizácie organizmu. Je založená na tom, že ľudské telo, ako celok, jeho orgány, tkanivá a bunky vysielajú do okolia elektromagnetické vlny, vibrácie. Telo má fenomenálny regulačný systém, s pomocou ktorého môžu byť znovu vyrovnané mimoriadne negatívne pôsobiace vplyvy. Keď však na telo pôsobia príliš veľké záťaže, alebo je ich príliš veľa a navyše dlhšiu dobu, môže sa stať, že regulačná schopnosť, ako aj sily k zotaveniu tela sú spomalené, alebo dokonca zablokované. Bicom vďaka špičkovým počítačovým programom dokáže odhaliť rušivé elektromagnetické oscilácie, upraviť ich ako harmonické a posilňujúce vrátiť späť do organizmu. Biorezonancia pomáha v prípadoch, kedy klasickou liečbou nedosahujeme potrebný efekt a umožňuje zisťovať a odstraňovať príčiny. Využívanie týchto postupov výrazne zvyšuje efekt liečby, zlepšuje toleranciu postupov klasickej medicíny a umožňuje komplexnejšiu diagnostiku a terapiu zdravotných problémov. Zameriava sa na komplexný, integratívny, diferenciálno-diagnostický a liečebný prístup nielen na bolestivé stavy, ale aj na akútne, chronické ochorenia,

funkčné a psychosomatické poruchy, riešenie stresu a s tým spojených zdravotných problémov, hormonálne nerovnováhy, alergie, celkovú harmonizáciu tela a podobne. Pravidelnou biorezonančnou terapiou sa môže organizmus vyladiť natolko, aby hodnoty glykémie boli stabilné a hlavne aby sme oddialili nástup chronických ťažkostí spojených s diabetes mellitus- problémy s cievami, nervovou

degeneráciou, ťažkosťami s obličkami, zrakom, atď. (Anonym, 2025).

Účinnosť biorezonančnej terapie je závislá na tom, ako veľmi je energeticky vaše telo vyčerpané, či má ešte rezervy. Dôležitým predpokladom úspechu je aj zmena životného štýlu. Hlavné ciele rezonančnej terapie spočívajú v tom, že oslobodia telo od rušivých, patologických vplyvov do takej miery, ako je to nutné pre opätovné

uzdravenie a zároveň aktivujú regulačné sily vlastného tela.

PhDr. Eva Želinská, MPH, MBA

Zoznam použitej literatúry

Anonym, 2025. BICOM. [online]. [cit. 2025-05-01]. Dostupné na: <https://www.bicom-optima.k/preco-biorezonancia/>.

MOJTO, V. 2019. Diabetes mellitus – Komplikácie a liečba. Bratislava: A-medi management, 2019, 208 s. ISBN 978-80-8979-741-7.

NCZI, 2019. Cukrovka trápi 355-tisíc Slovákov. [online]. [cit. 2025-05-01]. Dostupné na: <https://www.nczisk.sk/aktuality/Pages/Cukrovka-trapi-355-tisic-Slovakov.aspx>.



ZVÄZ DIABETIKOV SLOVENSKA A JEHO ZÁKLADNÉ ORGANIZÁCIE

Zväz diabetikov Slovenska - Ústredie

Súťažná 18/15, 821 08 Bratislava 2, telefón: 0907 847 021, e-mail: zds.zds1@gmail.com, www.zds.sk

ZO ZDS	Predseda	E-mail	Telefonický kontakt
ZDS ZO DIABANBY Banská Bystrica	Ing. Marián Murgaš - predseda Ľudmila Murgašová - kontaktná osoba	diabanby@gmail.com	0903 180 140
ZDS ZO DIABAN Bánovce nad Bebravou	Anna Páleníková	a.palenikova@gmail.com	0915 776 500
ZDS ZO DIAORAVA Dolný Kubín	Miroslav Hvizdák	hvizdak.m@gmail.com	0905 594 807
ZDS ZO DIADUB Dubnica nad Váhom	Dana Žiačková	dankaziackova@gmail.com	0904 587 787
ZDS ZO DIAHENN Humenné	Štefan Dlužanin	diahenn.he@gmail.com	0905 626 817
ZDS ZO Košice	Ing. Darina Ruščinová	darina.ruscinova@gmail.com	0907 624 150
ZDS ZO Košice - deti	Peter Husťák	diadetikosice@gmail.com	0903 903 837
ZDS ZO DIAKREM Kremnica	Peter Lukačko - predseda Alleramová Anna - kontaktná osoba	peterlukačko@azet.sk aalleramova@gmail.com	0903 060 022, 0911 490 159
ZDS ZO DIALIPTOV Liptovský Mikuláš	Zuzana Štrícová	zozdsdialiptov@gmail.com	0918 719 586
ZDS ZO DIAMART Martin	PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH	andrea.bukovska@unm.sk	0904 836 695
ZDS ZO DIAMI Michalovce	Mgr. Ing. Jozef Borovka	ecmichalovce@gmail.com	0908 293 043, 0905 253 952
ZDS ZO Piešťany	Ing. Marián Ručký	marian.ruckay@gmail.com	0905 718 551
ZDS ZO Prešov	Ing. Mariana Hurná	diapresov2025@gmail.com	0911 711 808
ZDS ZO DIAPREUGE Prievidza	Minichová Helena	deziree7@azet.sk	0908 805 751
ZDS ZO a detská org. RUŽA Ružomberok	PhDr. Iveta Dovecová	dovecova@gmail.com	0918 723 057
ZDS ZO DIASABI Sabinov	Mgr. Marko Urdzik	diasabi@centrum.sk	0907 534 441
ZDS ZO DIASPIŠ Spišská Nová Ves	Monika Havrillová	monika.havrillova@gmail.com	0904 380 258, 0949 138 401
ZDS ZO DIAVIA Trenčín	Mgr. Viera Žilková	zds.diavia.trencin@gmail.com	0911 209 109
ZDS ZO DIATYRNAVIA Trnava	Ľubica Lužáková	lubica.luzakova@gmail.com diatymavia@gmail.com	0917 169 442, 033/7435617
ZDS ZO Zlaté Moravce	Anna Gubová - predseda Eva Pacalajová - tajomník	pacalajovae@gmail.com	0905 821 999, 0907 781 943
ZDS ZO DIAŽACA Žarnovica	Mg., Ing. Jozef Zimmermann	jozef.zimmermann58@gmail.com	0910 488 585
ZDS ZO DIAŽIARA Žiar n/Hronom	Jarmila Valová	diazia021@gmail.com	0908 548 677
ZDS ZO DIAZIL Žilina	Ivan Ďuriš	diaklubzilina@gmail.com	0915 258 848



Šéfredaktor:

Mgr. Lucia Demková, tel.: 0915 904 106

Predseda redakčnej rady:

Mgr., Ing. Jozef Borovka

Redakčný tím:

Doc. PhDr. Ľubomíra Tkáčová, PhD.,

Marek Gajdoš, Monika Hlavatá

Redakčná rada:

MUDr. Silvia Dókušová, PhD.

Mgr. Jana Gelatiková, PhD.

Doc. MUDr. Emil Martinka, PhD.

prof. MUDr. Marián Mokáň, DrSc., FRCP Edin.

prof. PaedDr. Milan Schavel, PhD.

Doc. MUDr. Zbynek Schroner, PhD.

Doc. PhDr. Ľubomíra Tkáčová, PhD.

MUDr. Denisa Křivánková

Jazyková korektúra:

Monika Hlavatá

Grafická úprava a tlač:

RENOMA s. r. o. Michalovce

Rozširuje:

Zväz diabetikov Slovenska

Vydavateľ a adresa redakcie:

Zväz diabetikov Slovenska

Súťažná 18/15, 821 08 Bratislava 2

e-mail: zds.zds1@gmail.com

Zväz diabetikov Slovenska

je členom International Diabetes Federation.



Časopis je distribuovaný zadarmo

prostredníctvom Zväzu diabetikov Slovenska

a vychádza 2x ročne.

NEPREDAJNÝ

Za obsah inzercie a PR článkov zodpovedajú inzerenti. Na všetky články sa vzťahuje autorské právo a sú duševným vlastníctvom autorov, nemôžu byť kopírované na komerčné účely, poskytované ďalej, ani zmenené bez súhlasu autorov a uverejnené inde.

Obsah časopisu Dia spektrum má len informačný charakter a nenahrádza lekársku či ďalšiu odbornú starostlivosť. Akékoľvek otázky a nejasnosti ohľadne liečby konzultujte vždy so svojím lekárom.

Registračné číslo MK SR: EV 4657/12

ISSN: 1337-592X

IČO vydavateľa: 00 641 332

Dátum vydania periodickej tlače:

31. máj 2025

Časopis vychádza s podporou dotácie

MPSVaR SR.

Aktivity

Zväzu diabetikov Slovenska v roku 2025

◆ 60. SVETOVÝ DIABETICKÝ KONGRES IDF

Termín: 7. 4. – 10. 4. 2025

Miesto: Bangkok – Thajsko

◆ REKONDIČNÝ POBYT – DOSPELÍ – 1. TURNUS

Termín: 3. 5. – 9. 5. 2025

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok 245 € pre ŽP, ŽP-S a ich sprievodcov

a 270 € pre ostatných členov ZDS

Nahlasovanie od 15. 2. do 15. 3. 2025 na a.palenikova@gmail.com

◆ XXXV. DIABETOLOGICKÉ DNI

Termín: 31. 5. 2025

Miesto: MsÚ – Liptovský Mikuláš

(prihlášky na www.zds.sk)

◆ DETSKÝ REKONDIČNÝ A INTEGRAČNÝ POBYT – 2. TURNUS

Termín: 29. 6. – 5. 7. 2025

Miesto: Žiarska dolina – Hotel Spojár

Nahlasovanie od 15. 4. do 31. 5. 2025 na diabetickytabor@gmail.com

Poplatok: 140 €

Program: Aquapark Tatralandia, Bešeňová, súťaže, disco, a pod.

◆ REKREÁCIA DIABETIK A RODINA – 3. TURNUS

Termín: 5. 7. – 11. 7. 2025

Miesto: Žiarska dolina – Hotel Spojár

Nahlasovanie od 15. 4. do 31. 5. 2025 na a.palenikova@gmail.com

Poplatok: 180 €

◆ 61. KONGRES EASD

Termín: 16. 9. – 19. 9. 2025

Miesto: Viedeň, Rakúsko

◆ REKONDIČNÝ POBYT – DOSPELÍ – 4. TURNUS

Termín: 21. 9. – 27. 9. 2025

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok 245 € pre ŽP, ŽP-S a ich sprievodcov

a 270 € pre ostatných členov ZDS

Nahlasovanie od 15. 4. do 15. 5. 2025 na a.palenikova@gmail.com

◆ REKONDIČNÝ POBYT – DOSPELÍ – 5. TURNUS

Termín: 27. 9. – 3. 10. 2025

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok 245 € pre ŽP, ŽP-S a ich sprievodcov

a 270 € pre ostatných členov ZDS

Nahlasovanie od 15. 4. do 15. 5. 2025 na a.palenikova@gmail.com

◆ REKONDIČNÝ POBYT – DOSPELÍ – 6. TURNUS

Termín: 5. 10. – 11. 10. 2025

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok 245 € pre ŽP, ŽP-S a ich sprievodcov

a 270 € pre ostatných členov ZDS

Nahlasovanie od 15. 4. do 15. 5. 2025 na a.palenikova@gmail.com

◆ REKONDIČNÝ POBYT – DOSPELÍ – 7. TURNUS

Termín: 11. 10. – 17. 10. 2025

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok 245 € pre ŽP, ŽP-S a ich sprievodcov

a 270 € pre ostatných členov ZDS

Nahlasovanie od 15. 4. do 15. 5. 2025 na a.palenikova@gmail.com

◆ SLÁVNOSTNÁ KONFERENCIA ZDS – 35. VÝROČIE ZDS

Termín: 14. 11. 2025

Miesto: Hotel Arcade – Banská Bystrica

◆ 20. FESTIVAL DIABETU

Termín: 15. 11. 2025

Miesto: Radnica – Banská Bystrica

(prihlášky a info sú na www.zds.sk)

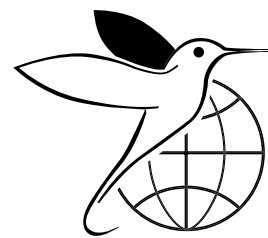
Každého turnusu RP sa zúčastní stanovený a dojednaný počet účastníkov + 1 vedúci, (59+1), pričom tento počet nesmie byť prekročený. Navýšením počtu v jednotlivých turnusoch by došlo k zhoršeniu kvality ubytovania (viacerí účastníci na izbe aj z rôznych ZO) a skrátenia času na liečebných procedúrach. V prípade nepredvídaných okolností a udalostí, môže dôjsť k obmedzeniu niektorých liečebných procedúr. Pri nahlasovaní je potrebné vziať do úvahy aj alternatívu rozdelenia účastníkov z jednej ZO ZDS do viacerých turnusov, ale aj izieb (rozdelenie do izieb zabezpečuje hotel). Predsedovia ZO ZDS, z ktorých budú vedúci pobytov, môžu nahlasovať svojich členov na ten daný turnus 15 dní pred oficiálnym termínom nahlasovania. Prihlasovanie na RP zabezpečuje ZO ZDS a v prípade výpadku účastníka, musí daná ZO ZDS hľadať náhradu vo vlastných radoch, alebo v iných organizáciách. Ak to nezabezpečí peniaze nebudú vrátené ZO ZDS, ktorá nahlasovala svojich členov a tí sa v danom počte nezúčastnia pobytu. Rekondičných pobytov sa môžu zúčastňovať len naši členovia ZDS. Pri príležitosti konania XXXV. Diabetologických dní a k Svetovému dňu diabetu - 20. Festivalu diabetu vydáme časopis DiaSpektrum v náklade 25 000 ks. Aj počas roka 2025 naďalej poskytujeme sociálne poradenstvo a edukáciu pre diabetikov v Michalovciach, Trebišove, Prešove a Ľubochni.

Výzva a vízia IDF

Na začiatku svojho pôsobenia ako regionálneho predsedu IDF Europe by som sa rád podelil o niekoľko zamyslení a víziu do budúcnosti. Za posledných 10 rokov sme boli svedkami mimoriadnych objavov a pokroku v liečbe a manažmente diabetu, ktoré výrazne zlepšili životy ľudí s týmto ochorením. Napriek tomu v súčasnosti v Európe žije s diabetom 66 miliónov ľudí (10 % dospelých) a oveľa viac ľudí je ohrozených jeho rozvojom, najmä v súvislosti s obezitou. Včasná detekcia rizikových ľudí pomocou moderných technológií a rozhodný zásah s terapiami modifikujúcimi ochorenie spolu s väčšou rovnosťou v prístupe k technológiám a liekom na diabetes sú podľa mňa možno najdôležitejšie oblasti, v ktorých my v IDF Europe môžeme dosiahnuť zmenu, ak zjednotíme svoje hlasy a zapojíme sa do spolupráce s ľuďmi žijúcimi s diabetom (PWD) na všetkých úrovniach.

Musíme zintenzívniť naše úsilie o zlepšenie včasnej detekcie všetkých

typov cukrovky. Odhaduje sa, že približne u každého tretieho človeka, ktorý v súčasnosti žije s cukrovkou 2. typu (T2D) v Európe, ešte nebola diagnostikovaná. Oneskorené odhalenie cukrovky môže viesť k dlhým obdobiam hyperglykémie, ktorá môže významne prispieť k riziku rôznych komplikácií súvisiacich s cukrovkou. Tieto komplikácie majú výrazný vplyv na jednotlivcov a ich rodiny, ako aj na systémy zdravotnej starostlivosti a predstavujú 75 % nákladov na cukrovku. Skrining intermitentnej hyperglykémie u rizikových ľudí pomocou moderných technológií s podporou umelej inteligencie (AI) v spojení s včasným a rozhodným zásahom s liekmi modifikujúcimi ochorenie a technologicky asistovanou modifikáciou správania môže zabrániť progresii do T2D a vyvolať dlhotrvajúcu remisiu. T2D v raných štádiách sa musí stať stavom, ktorému sa dá predchádzať a ktorý je liečiteľný. Potrebujeme populačné skriningové programy na včasnú detekciu 1.



International Diabetes Federation

a 2. štádia cukrovky 1. typu (T1D), aby sa predišlo život ohrozujúcej diabetickej ketoacidóze v 3. štádiu. To môže tiež potenciálne vyvolať aspoň čiastočnú remisiu pomocou inovatívnych liekov, čím sa oddiali nástup 3. štádia, kde je to možné. Používanie automatizovaného podávania inzulínu (AID) s uzavretými systémami je teraz štandardom starostlivosti o ľudí žijúcich s diabetes mellitus 1. typu v 3. štádiu a musí byť dostupné pre všetkých. Musíme riešiť súčasné nepriateľné rozdiely v prístupe k optimálnej starostlivosti.

Prof. Tadej Battelino
regionálny predseda IDF Europe

PRIHLÁŠKA

ZA KOREŠPONDENČNÉHO ČLENA ZDS

Evidenčné číslo

Zväz diabetikov Slovenska, Ústredie, Súťažná 18/15, 821 08 Bratislava 2, e-mail: zds.zds1@gmail.com, tel: 0907 847 021, www.zds.sk

1. Meno, priezvisko, titul:

2. Dátum narodenia:

3. Adresa bydliska, PSČ:

4. Telefón - pevná linka:

5. Telefón - mobil:

6. E-mail:

7. DM typ:

8. DM od:

9. Nediabetik - sympatizant ZDS:

10. Rodinný príslušník diabetika:

11. Liečba DM:

12. Glukomer typ:

13. Zdravotná poisťovňa:

14. Meno diabetológa:

15. Diabetologická ambulancia:

Dátum

Po úhrade členského príspevku vo výške 20 € na účet ZDS (IBAN: SK88 0900 0000 0000 1147 7787) korešpondenčný člen ZDS automaticky získava práva člena ZDS zúčastňovať sa na akciách, dostávať časopis pre diabetikov a ďalšie edukačné a informačné materiály.

Súhlasím so spracovaním osobných údajov pre potreby ZDS podľa Zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov v znení zákona a zmene a doplnení niektorých zákonov.

.....
podpis

**Vypísanú prihlášku zasielajte poštou na adresu ZDS
alebo oskenovanú (resp. odfotenú) prihlášku na e-mail: richtarechovap@gmail.com**

Prinášame zmenu už celé generácie

Novo Nordisk
zlepšuje zdravie
od roku 1923

Klára • vnučka
Ján • starý otec

Zobrazené osoby sú modely a nie skutoční pacienti.

Na svete je viac ako 537 miliónov ľudí žijúcich s diabetom. Toto chronické ochorenie je komplexnou výzvou, a preto prinášame inovatívne spôsoby liečby pre kvalitnejší a dlhší život pacientov s týmto ochorením. Naša misia je prispieť k lepšej a svetlejšej budúcnosti.

Viac ako 100 rokov skúseností v boji s diabetom nás naučilo, že potlačenie tejto pandémie si vyžaduje mimoriadne úsilie.

Naši vedci pracujú s jednoduchým cieľom – identifikovať nenaplnené potreby pri chronickom ochorení a premietnuť ich do nových možností liečby.

Zisti viac na www.novonordisk.sk

**Prinášame
zmeny** | v liečbe
diabetu

