



vydané vďaka podpore
Obce Bučany

Diatyrnavia

6/2026



AOPP

Dia Tyrnavia

ZVÄZ

**DIABETIKOV
SLOVENSKA**

Úvodník

Milí členovia Diatyrnavia Trnava, drahí priatelia a priaznivci!

Úvodník tentokrát pre vás píšem s veľkou bolesťou v srdci nad stratou svojej milovanej maminky, o ktorú som sa dlhodobo

starala. Ďakujem všetkým jej lekárom, hlavne

MUDr. Tiborovi Bokorovi, Doc.MUDr. Patrikovi Štefaničovi,

MUDr. Abdullah Dammakovi, MUDr. Olge Minarovičovej.



Dostáva sa Vám do rúk 6.vydanie časopisu Diatyrnavia Trnava, ktorý k Vám prichádza s jasným posolstvom v boji s diabetom nie ste sami. Život s týmto ochorením si vyžaduje nielen disciplínu a dennodennú odvalu, ale aj pocit, že máme okolo seba komunitu ľudí, o ktorých sa môžeme oprieť.

Naša Diatyrnavia Trnava sa už dlhé roky snaží byť pre vás práve takýmto bezpečným prístavom, miestom, kde nachádzate porozumenie, podporu a najnovšie poznatky. Edukácia a správne informácie sú pri diabete tou najsilnejšou zbraňou. Preto som nesmierne rada, že vám prostredníctvom našich prednáškových popoludní a tohto časopisu môžeme neustále prinášať odborné rady.

Naša vďaka patrí prezidentovi Ing. Mgr. Jozefovi Borovkovi - prezidentovi ZDS, ktorý pre nás vytvára príležitosti stretnúť sa na hlavných podujatiach ZDS – Diabetologických dňoch v Liptovskom Mikuláši a pri príležitosti Svetového dňa diabetu, na Festivale diabetu v Banskej Bystrici. Členovia si môžu oddýchnuť a zrelaxovať sa na rekondično-rehabilitačných pobytoch v hoteli Fim v Demänovskej doline a v hoteli Spojar v Žiarskej doline. Viac informácií k pobytom a podujatiam sú na stránke:

Naša veľká vďaka patrí odbornému garantovi MUDr. Jozefovi Lackovi CSc., ktorý nám pravidelne prednáša na prednáškových popoludniach v Knižnici J.Fándlyho v Trnave, v Malom Berlíne, v Centre pomoci pre rodinu a taktiež v Kultúrno-spoločenskom centre v Bučanoch. **Veľmi oceňujeme prístup p. PhDr. Márie Lévyovej**, prezidentky Asociácie na ochranu práv pacientov, ktorá naše občianske združenie pravidelne edukuje a v jej neprítomnosti ju zastupuje p. **MUDr. Darinka Seldlákova, RNDr. JUDr. Hana Vrabcová a Mgr. Mária Tomová**. ZDS ZO Diatyrnavia Trnava spolupracuje s občianskymi združeniami Hephelklub, LyL, SmyS, SKLON a plánujeme urobiť prednáškové popoludnia aj s ďalšími členskými združeniami AOPP.

V Trnave **ďakujeme za pozvanie OZ Lifestarter**, s ktorými sme spolupracovali na podujatí Festival učiaca sa Trnava, **Mestu Trnava**, kde sme boli súčasťou podujatia Tanec spája na ZŠ na Bottovej ulici v Trnave. Naše úprimné poďakovanie patrí Trnavskému samosprávnemu kraju a predsedovi **p. Mgr. Jozefovi Viskupičovi** za jeho dlhodobú podporu a spoločnosť **Roché Slovensko** za poskytnutie grantu pre naše občianske združenie.

V Bučanoch ďakujeme za podporu **p. Ing. Rastislavovi Kurincovi a obecnému zastupi-**

teľstvu za poskytnutie grantu k vydaniu nášho časopisu Diatyrnavia Trnava,

p. **Mgr. Dagmar Novákovéj** za poskytnutie priestoru k prednáškam v Nyáryovskej kúrii.

Úprimné poďakovanie patrí Trnavskému samosprávnemu kraju pod vedením p. **Mgr. Jozefa Viskupiča** za dlhodobú podporu nášho občianskeho združenia a v tomto roku spoločnosti **Roché Slovensko s.r.o** za poskytnutie grantu.

Naša kolektívna práca dostala dve ocenenia v Zichyho paláci v Bratislave:

Ocenenie Senior friendly v roku 2023 a Čestné uznanie v roku 2025, za ktoré ďakujeme p. **PhDr. Lívie Matulovej Osvaldovej a klub Senior friendly a klub Luna**.

Tak ako každý, aj tento rok je plný aktivít pre Vás - k Nordic walking pochodom sme pridali aj výlety do **Wellnes relax hotela Patince**.

V neposlednom rade by som **chcela poďakovať Vám - našim členom - za Vašu neutíchnutú dôveru voči nášmu združeniu a vzájomnú pomoc**.

Verím, že informácie a inšpirácie, ktoré v rámci aktivít Diatyrnavia Trnava získavate, prispievajú k vašej pohode a optimálnej kompenzácii ochorenia diabetes mellitus.

Dvere našej organizácie sú neustále otvorené pre každého, kto hľadá pomocnú ruku alebo radu. Ak aj vás ostatných zaujíma naša činnosť, alebo sa chcete stať súčasťou našej komunity, sledujte naše oznamy na FB Diatyrnavia Trnava, či pridajte sa k nám. Prihlášku nájdete v tomto časopise, v čakárňach našich lekárov a na našej web stránke.

Podporiť našu činnosť môžete aj prostredníctvom sponzorského, alebo podielu z dane z príjmov za predošlý rok.

Identifikácia OZ pre účely daňového priznania:

Obchodné meno:

Zväz diabetikov Slovenska – základní organizácia DIATYRNAVIA Trnava

Adresa: Tulipánová 445/26, 919 28 Bučany

IČO 6413320006 DIČ 2022344830

IBAN SK23 7500 0000 0040 2166 6774 kód banky 7500 ČSOB

Právna forma: občianske združenie

V mene nášho občianskeho združenia Vám veľmi pekne ďakujem za podporu.

Teším sa na Vás na ďalších podujatiach Diatyrnavia Trnava!

*S úctou Eubica Lužáková,
predseda ZDS ZO Diatyrnavia Trnava, člen predsedníctva AOPP*

Vydavateľ: Zväz diabetikov Slovenska ZO Diatyrnavia Trnava, O.Z

Tel. 0917169442, 0337435617, diatyrnavia@gmail.com, www.diatyrnavia.sk

Tlač: REA Nitra s.r.o, Levická 7, 949 01 Nitra, fotografie ZDS ZO Diatyrnavia Trnava s povolením autorov

Príhovor starostu



Milí priatelia,
som rád, že sa vám môžem prihovoriť prostredníctvom časopisu DiaTyrnavia. Prácu tohto združenia vnímam s veľkým rešpektom, pretože za ňou vidím konkrétnych ľudí, množstvo času, energie a predovšetkým ochotu pomáhať tým, ktorí žijú s diabetom.

Ako starostu Bučian ma, samozrejme, teší aj to, že na čele združenia stojí naša občianka pani Lubica Lužáková. Viem, koľko úsilia a osobného nasadenia si takáto práca vyžaduje. O to viac si vážim, že spolu so svojimi spolupracovníkmi dokázala okolo DiaTyrnavie vytvoriť spoločenstvo ľudí, ktorí sa stretávajú, vzdelávajú, zdieľajú svoje skúsenosti, ale najmä pomáhajú všetkým, ktorých sa diabetes týka.

Veľké poďakovanie patrí aj lekárom, zdravotníkom a odborníkom, ktorí so združením spolupracujú. Ich ochota deliť sa o svoje vedomosti a skúsenosti má pre ľudí s diabetom veľký význam. Som presvedčený, že práve spojenie odbornej pomoci, praktických skúseností a obvyčajnej ľudskej spolupatričnosti je tým, čo robí činnosť DiaTyrnavie takou potrebnou a hodnotnou.

Ďakujem všetkým, ktorí sa na práci združenia podieľajú – vedeniu, členom, dobrovoľníkom, odborníkom aj partnerom. Prajem DiaTyrnavii, aby mala aj naďalej dostatok energie, dobrých ľudí a nových nápadov. A vám všetkým prajem predovšetkým pevné zdravie, veľa optimizmu a čo najviac pekných chvíľ strávených spoločne.

*Ing. Rastislav Kurinec,
starosta obce*

Hlavné podujatie Zväz diabetikov Slovenska



Zväz diabetikov Slovenska
Slovenská diabetologická asociácia
Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek
Stredná zdravotnícka škola Liptovský Mikuláš
Mesto Liptovský Mikuláš
Vás pozývajú na

DIABETOLOGICKÉ DNI
XXXVII. ročník pod záštitou Ing. Jána Blicháka, PhD.
- primátora mesta Liptovský Mikuláš

30. máj 2026 Mestský úrad
Liptovský Mikuláš
8.00 - 16.00 hod.

SEKCIÁ DIABETIKOV • SEKCIÁ SESTIER
• odborné prednášky • výstavy • tematických výstav • výstava DIA potravín a doplnkov výživy
• medzinárodné súťaže • výstava • odborné prednášky a mestské služby

VSTUP ZDARMA • PODUJATIE JE HODNOTENÉ KREDITMI

Zväz diabetikov Slovenska
Slovenská diabetologická asociácia
Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek
Stredná zdravotnícka škola Liptovský Mikuláš

14. 11. 2026
OD 8.00 HOD.
NÁMESTIE SNP, BANSKÁ BYSTRICA

**O CUKROVKE
JE LEPŠIE
VEDIEŤ, AKO SA
JEJ ZLAKNÚŤ!**

**21. FESTIVAL
DIABETU**
pod záštitou Jána Noska, primátora mesta Banská Bystrica

Nad partneri:

Medronic

Ako si poradiť s cukrovkou?



Úvod

Máte cukrovku. Možno ste sa túto diagnózu dozvedeli len nedávno, možno sa už liečite dlhšie. Je prirodzené, že si kladiete otázky: „Prečo sa mám liečiť, keď ma nič nebolí?“ alebo „Čo môžem urobiť, aby som si zachoval zdravie čo najdlhšie?“

Cukrovka je ochorenie, ktoré často dlho nebolí. Práve preto môže byť zradná. Zvýšená glykémia môže postupne poškodzovať cievy, nervy, oči, obličky, srdce, mozog aj dolné končatiny. Neliečená alebo zle kontrolovaná cukrovka môže viesť k poškodeniu zraku, ochoreniu obličiek, neuropatii, infarktu myokardu, cievnej mozgovej príhode, poruchám prekrvenia dolných končatín, amputácii, erektilnej dysfunkcii alebo poruchám trávenia.

Tieto komplikácie nie sú len teoretickou hrozbou. V ambulanciách ich vidíme denne. Dobrá správa však je, že veľkej časti komplikácií sa dá predchádzať alebo ich nástup výrazne oddialiť. Kľúčom je spolupráca pacienta s lekárom, pravidelná liečba a postupné, reálne zmeny v každodennom živote.

Rozhodnutie liečiť sa je prvý krok

Liečba cukrovky nie je iba o tabletkách, inzulíne alebo kontrolách u lekára. Je to najmä o rozhodnutí pacienta aktívne sa starať o svoje zdravie. Dôležité je prijať, že cukrovka si vyžaduje pravidelnosť, vytrvalosť a osobnú zodpovednosť.

Nemusíte zmeniť všetko naraz. Stačí začať jedným konkrétnym krokom. Každá úprava stravy, každý pohyb navyše, každá pravidelne užitá dávka lieku a každá kontrola glykémie má význam. Úspech nevzniká zo dňa na deň, ale z opakovaných malých rozhodnutí.

Nejde o to byť dokonalý. Ide o to robiť veci lepšie ako včera.

Na čo sa pri cukrovke zamerať

1. kontrola glykémie
2. kontrola krvného tlaku
3. kontrola cholesterolu
4. primeraná telesná hmotnosť
5. pravidelný pohyb
6. nefajčenie

1. Kontrola glykémie

Cieľom liečby je udržiavať glykémiu čo najbližšie k odporúčaným hodnotám a zároveň sa vyhýbať veľkým výkyvom. Orientačne sa za vhodné hodnoty považujú glykémie nalačno približne 5–7 mmol/l a 2 hodiny po jedle najčastejšie 7–8 mmol/l, ideálne podľa individuálneho cieľa odporúčaného lekárom.

Dôležité je nielen to, aby glykémia nebola vy-

Ako si poradiť s cukrovkou



soká, ale aj to, aby príliš neklesala. Nízka glykémia, teda hypoglykémia, môže byť nebezpečná najmä pri liečbe inzulínom alebo niektorými tabletami. Veľké kolísanie glykémii organizmu zťažuje.

Vysoká glykémia často nemusí spôsobovať žiadne príznaky. Pacient sa môže cítiť dobre, ale organizmus sa napriek tomu poškodzuje. Preto má význam pravidelné meranie glykémie glukomerom alebo používanie senzora, ak je pre pacienta vhodný.

2. Krvný tlak

Krvný tlak je u pacienta s cukrovkou veľmi dôležitý. Vysoký tlak zvyšuje riziko infarktu, mozgovej príhody, poškodenia obličiek aj očí. Cieľové hodnoty krvného tlaku určuje lekár individuálne podľa veku, celkového zdravotného stavu a pridružených ochorení.

Pacient by mal mať doma tlakomer a vedieť si tlak správne merať. Užitočné je zapísať si hodnoty krvného tlaku aspoň niekoľko dní pred kontrolou. Dôležité je obmedziť nadmerné solenie a pravidelne užívať lieky na tlak tak, ako boli predpísané.

Lieky na tlak neúčinkujú správne, ak sa užívajú nepravidelne alebo iba vtedy, keď je tlak práve vysoký.

3. Cholesterol

„Zlý“ LDL cholesterol urýchľuje aterosklerózu, teda ukladanie tukových látok do cievnej steny. U pacientov s cukrovkou je riziko srdcovo-cievnych ochorení vyššie, preto je kontrola cholesterolu mimoriadne dôležitá.

V strave je vhodné obmedziť najmä živočíšne tuky, maslo, masť, údeniny, tučné mäso, vyprážané jedlá a priemyselne spracované potraviny. Strava však často nestačí. Lieky na zníženie cholesterolu majú dokázaný prínos v prevencii infarktu a mozgovej príhody. Pomáhajú tiež stabilizovať aterosklerotický plát v cieve, čím znižujú riziko jeho prasknutia a vzniku akútnej cievnej príhody.

Preto je dôležité užívať lieky na cholesterol pravidelne, aj keď pacient zvýšený cholesterol necíti.

4. Telesná hmotnosť a strava

Telesná hmotnosť odráža dlhodobú rovnováhu medzi príjmom energie v jedle a jej výdajom pohybom. V posledných desaťročiach sa zvýšil príjem energie v strave a zároveň sa výrazne znížila pohybová aktivita. Preto je nadváha a obezita častým problémom.

Chudnutie nie je o krátkodobej diéte. Je o dlhodobej zmene návykov. Každé jedlo obsahuje energiu. Ak jej prijímame viac, ako spotrebujeme, hmotnosť stúpa. Ak chceme schudnúť, potrebujeme znížiť príjem energie, zvýšiť výdaj energie alebo ideálne oboje.

Najjednoduchším praktickým pravidlom je pravidlo polovice taniera. Polovicu taniera by mala tvoriť zelenina. Druhú polovicu rozdelíme na dve časti: jedna časť sú bielkoviny, napríklad mäso, ryba, vajce, tvaroh, strukoviny alebo tofu, a druhá časť sú sacharidy, napríklad zemiaky, ryža, cestoviny alebo chlieb.

Zelenina má veľký objem a nízku energetickú hodnotu. Pomáha zasýtiť, spomaľuje jedenie a zlepšuje celkovú kvalitu stravy.

Orientačný denný energetický príjem možno vypočítať podľa vzorca: denný príjem energie = $20 \times \text{hmotnosť v kg} \times \text{index fyzickej námahy}$. Pri sedavom spôsobe života možno použiť

index 1,3, pri kombinovanom spôsobe života index 1,5. Ak je cieľom chudnutie, od výsledku možno odpočítať približne 500 kcal denne. Presné odporúčanie je však vhodné prispôbiť veku, zdravotnému stavu, liečbe a pohybovej aktivite.

Základné princípy stravovania – desatoro pre úspech

1. Sladené nápoje nahradte vodou, minerálkou alebo nesladeným čajom. Tekuté kalórie často výrazne zhoršujú glykémiu aj hmotnosť.

2. Obmedzte sladkosti, koláče, sušienky, torty a sladké pečivo. Výnimkou je liečba hypoglykémie, keď je potrebné rýchlo doplniť cukor.

3. Biely cukor, hnedý cukor, trstinový cukor aj med zvyšujú glykémiu. Na sladenie možno používať neenergetické sladidlá, napríklad stéviu, sukralózu, aspartám, acesulfám K, cyklamát alebo sacharín. Náhradné cukry ako sorbitol, manitol, xylitol alebo fruktóza majú energetickú hodnotu a treba ich započítať do príjmu energie.

4. Alkohol je vhodné výrazne obmedziť. Pivo obsahuje veľa sacharidov a má vysokú energetickú hodnotu. Destiláty obsahujú vysoké percento alkoholu, ktorý je tiež kalorický. Pri spoločenskej príležitosti je vhodnejšou voľbou malé množstvo suchého vína, ak to zdravotný stav a liečba umožňujú.

5. Vyhýbajte sa neplánovanému jedeniu medzi hlavnými jedlami. Malé občerstvenia počas dňa často predstavujú veľký skrytý energetický príjem.

6. Naložte si primeranú porciu iba raz. Nedokladajte si. Veľkosť porcie je často rozhodujúca.

7. Ovocie je vhodné, ale obsahuje prirodzený cukor. Preto je potrebné započítať ho do celkového príjmu sacharidov a energie.

8. Zeleninu jedzte denne. Má málo energie, veľký objem, obsahuje vlákninu a pomáha dosiahnuť sýtosť.

9. Na nákup choďte so zoznamom. Nekupujte potraviny, ktoré nechcete jesť. Ak ich doma máte, pravdepodobne ich skôr alebo neskôr zjete.

10. Jedálny lístok zostavujte podľa zásad racionálneho stravovania. Využívajte odporúčania zdravotníkov a overené materiály pre pacientov s cukrovkou.

5. Nefajčenie

Fajčenie výrazne zvyšuje riziko komplikácií cukrovky. Poškodzuje cievy, zhoršuje prekrvenie dolných končatín, zvyšuje riziko infarktu, mozgovej príhody, nádorových ochorení aj chronických pľúcnych chorôb.

Prestať fajčiť je jedno z najdôležitejších rozhodnutí, ktoré môže pacient s cukrovkou urobiť pre svoje zdravie. Ak sa to nedarí samostatne, je vhodné požiadať o pomoc lekára. Existujú účinné postupy a liečba, ktoré môžu odvykanie uľahčiť.

6. Pohyb

Pohyb je jedným zo základných pilierov liečby cukrovky. Pravidelná fyzická aktivita pomáha zlepšiť glykémiu, krvný tlak, cholesterol, telesnú hmotnosť, kondíciu aj psychickú pohodu.

Cieľom je aspoň 150 minút primeranej pohybovej aktivity týždenne. Nemusí ísť o náročný šport. Najprirodzenejším pohybom je chôdza. Dôležitejšia ako druh aktivity je pravidelnosť.

Začnite postupne. Pohyb má byť primeraný, bezpečný a príjemný. Nemal by spôsobovať bolesť na hrudníku, výraznú dýchavicu, závraty ani neprimeranú únavu. Pri ťažkostiach je potrebné aktivitu prerušiť a poradiť sa s lekárom.

Pomôcť môže krokomer, smart hodinky alebo jednoduchý zápisník. Zapisujte si, koľko minút ste sa hýbali alebo koľko kilometrov ste prešli. To, čo meriame, vieme lepšie zlepšovať.

Čo chce o Vás vedieť lekár pri kontrole

Na kontrolu je vhodné prísť pripravený. Lekár potrebuje vedieť, ako sa Vám darí v bežnom živote, nielen aké sú výsledky laboratórnych vyšetrení.

Pred kontrolou si skúste pripraviť odpovede na tieto otázky:

Zhoršil sa Váš zdravotný stav? Máte bolesti na hrudníku, dýchavicu, opuchy nôh, závraty alebo výraznú únavu? Máte problémy s močením, pálenie pri močení alebo časté infekcie? Aký mávate krvný tlak doma? Ideálne je priniesť si záznam aspoň za posledné 3 dni pred kontrolou.

Mali ste opakovane glykémie nad 14 mmol/l? Mali ste glykémie pod 4 mmol/l? Prekonali ste ťažkú hypoglykémiu, pri ktorej ste potrebovali pomoc inej osoby alebo záchrannú službu? Mali ste glykémiu pod 2,8 mmol/l? Ako často si meriate glykémiu? Kolíšu Vám glykémie výrazne počas dňa?

Koľko sa denne hýbate? Viete uviesť počet minút, počet krokov alebo prejdene kilometre? Pohyb sa u Vás zlepšuje, zhoršuje alebo zostáva rovnaký?

Pri každej kontrole majte so sebou zoznam liekov, ktoré užívate. Uvedte názov lieku, silu a dávkovanie. Pripravte si aj zoznam liekov a pomôcok, ktoré potrebujete predpísať.

Plán je cesta k úspechu

Ak ste sa rozhodli niečo zmeniť, vezmite si papier a pero. Napište si konkrétny plán. Dobrý plán má byť jednoduchý, merateľný a reálne splniteľný.

Nestačí povedať: „Budem sa viac hýbať.“ Lepšie je povedať: „Budem chodiť pešo 3 km štyrikrát týždenne.“ Nestačí povedať: „Budem zdravšie jesť.“ Lepšie je povedať: „Každý deň si dám k obedu polovicu taniera zeleniny.“

Cieľ má byť konkrétny, merateľný, dosiahnuteľný, zmysluplný a časovo určený. Nehodnoťte sa podľa iných ľudí. Porovnávajte sa sami so sebou. Aj malý pokrok je pokrok.

Začnite tým, čo je potrebné. Pokračujte tým, čo je možné. A časom možno zistíte, že zvládáte aj to, čo sa Vám dnes zdá ťažké.

Ako si stanoviť dobrý cieľ

Zobrali ste si pero a papier?

Ak áno, urobili ste prvý krok. Cukrovka je ochorenie, ktoré si vyžaduje spoluprácu. Lekár Vám môže odporučiť liečbu, vysvetliť riziká a pomôcť nastaviť plán. Každodenné rozhodnutia však robíte Vy.

Každá pravidelne užitá dávka lieku, každá lepšia voľba jedla, každá prechádzka a každá kontrola glykémie sa počíta.

Nie je potrebné začať dokonale. Dôležité je začať.

Ako na to	Správne	Menej vhodné
Buďte konkrétny	Budem chodiť na prechádzky po večeri.	Budem sa viac hýbať.
Stanovte si merateľný cieľ	Prejdem pešo 3 km.	Budem viac chodiť.
Nepreceňujte sa, ale ani sa nepodceňujte	Prejdem pešo 3 km štyrikrát týždenne.	Budem behať 20 km denne.
Určite si časový rámec	Každý pondelok a štvrtok pôjdem na 30-minútovú prechádzku.	Budem cvičiť, keď budem mať čas.
Cieľ má mať zmysel	Každú nedeľu po obede pôjdeme s rodinou na prechádzku.	Som chorý, nič nezvládnem.
Myslíte na ďalší krok	Ak zvládnem 3 km denne tento mesiac, ďalší mesiac pridám na 4 km.	Uvidíme, či to vydržím.
Výsledky si zapisujte	Zapišem si vzdialenosť, čas, hmotnosť a podľa možnosti aj glykémiu.	Myslím, že som chodil dosť.

Zástupkyne AOPP na konferencii HN - Slovenské zdravotníctvo 2026: Viac zdrojov musí priniesť vyššiu kvalitu a istotu pre pacientov



Zástupkyne Asociácie na ochranu práv pacientov, prezidentka Mária Lévyová a členka predsedníctva Ľubica Lužáková, sa 17. septembra 2026 v Bratislave zúčastnili prestížnej konferencie Slovenské zdravotníctvo 2026.

Hlavnými témami tohto ročníka boli efektívne financovanie, meranie výkonnosti sektora a kľúčové reformy v nemocničnej a ambulantnej starostlivosti, ako aj v liekovej politike. Podujatie slávnostne otvoril minister zdravotníctva SR Kamil Šaško.

AOPP by privítala, aby sa avizované kroky ministra zdravotníctva čo najskôr premietli do praxe. Komplexné riešenie ambulantných poplatkov v nadväznosti na nový katalóg ambulantných výkonov by mohlo priniesť transparentné a zrozumiteľné pravidlá pre pacientov aj poskytovateľov zdravotnej starostlivosti.

Napriek historicky najvyššiemu objemu financií v systéme sa slovenské nemocnice naďalej zadlžujú. Pacienti zároveň čelia dlhým čakacím dobám a neprehľadným poplatkom v ambulanciách.

Ambulantný sektor stále čaká na nový katalóg výkonov a prechádza novým systémom vyhodnocovania siete. Koalícia plánuje predstaviť dlho očakávané komplexné riešenie poplatkov u lekára.

Pozorne sledujeme aj plánovanú reformu zá-



chrannej zdravotnej služby. Tá prináša upravenú mapu staníc, moderné typy ambulancií a posádok, novú linku pomoci a jasné indikátory kvality. Jedným z nich je skrátenie dojazdových časov záchraniek.

AOPP sa zároveň podieľa na príprave nových pravidiel v liekovej politike. Zákon o cenách liekov aktuálne prechádza legislatívnym procesom v parlamente a podzákonné normy sa pripravujú na Ministerstve zdravotníctva SR.

Slovensko už vynakladá na zdravotnú starostlivosť viac ako 6 % HDP. Kľúčovou otázkou však zostáva, kam je potrebné tieto zdroje smerovať a kde sa v systéme strácajú.

AOPP je pripravená aj naďalej aktívne participovať na pripomienkovaní legislatívy a zastupovať hlas patientskych organizácií naprieč celým Slovenskom.

Eubica Lužáková, člen predsedníctva AOPP

HODNOTA ZDRAVIA V 21. STOROČÍ



Asociácia na ochranu práv pacientov zorganizovala odborné stretnutie so kľúčovými hráčmi v zdravotníctve na tému „Hodnota zdravia v 21. storočí“

Pacienti na okraji systému: Nedostupné lieky, poplatky u lekárov a zadlžené nemocnice. Odborníci vyzývajú na okamžité riešenia

Slovenské zdravotníctvo čelí trom zásadným problémom, ktoré priamo ohrozujú pacientov: nedostupnosť liekov, rastúce finančné bariéry v ambulantnom sektore a prehĺbujúce sa zadlženie nemocníc. Zhodli sa na tom zástupcovia verejného aj súkromného sektora na odbornom podujatí, ktoré zorganizovala Asociácia na ochranu práv pacientov (AOPP).

Cieľom stretnutia bolo nielen pomenovať najväčšie výzvy, ale najmä definovať konkrétne riešenia, ktoré je možné presadzovať v praxi.

Lieky na výnimku nemôžu byť štandardom

Jednou z najkritickejších tém bola dostupnosť liekov. Slovensko podľa odborníkov zaostáva za vyspelými krajinami v procese kategorizácie liekov, čo znamená, že mnohí pacienti sa k modernej liečbe dostávajú len cez individuálne výnimky.

„Systém výnimiek sa stal bežným nástrojom, čo je zásadný problém. Pacient nemá byť odkázaný na administratívny proces bez istoty výsledku,“ upozorňuje Mária Lévyová, prezidentka AOPP. Asociácia preto presadzuje, aby väčšina liekov bola štandardne kategorizovaná a dostupná bez dodatočných bariér.

Pacienti potrebujú mať garanciu dostupnosti inovatívnych aj generických liekov, zdravotníckych pomôcok, klinickej výživy a dietetík.

Ambulantný sektor na hrane: pacienti doplácajú na podfinancovanie

Druhou kľúčovou témou boli poplatky v ambulantnej sfére. Tá je dlhodobo finančne podvýživená, čo sa podľa odborníkov čoraz viac prenáša na pacientov.

„Ak systém nedokáže adekvátne financovať ambulantnú starostlivosť, náklady sa presúvajú na pacientov. To vytvára nerovnosti v prístupe k zdravotnej starostlivosti,“ zdôrazňuje Lévyová.

AOPP upozorňuje, že bez systémovej stabilizácie ambulantného sektora bude tlak na zavádzanie alebo zvyšovanie poplatkov pokračovať.

Nemocnice v dlhoch: systémový problém bez riešenia

Tretím pilierom diskusie bola situácia v štátnych nemocniciach, ktoré dlhodobo generujú dlhy a nie sú schopné splácať svoje záväzky. Podľa účastníkov ide o chronický problém, ktorý sa bez zásadných zmien nedá vyriešiť.

Zadlženosť nemocníc pritom nepredstavuje len ekonomický problém, ale priamo ovplyvňuje kvalitu a dostupnosť zdravotnej starostlivosti a výsledky v oblasti zdravia a predčasnej úmrtnosti.

AOPP: Bez spolupráce sa systém nepohne

Asociácia na ochranu práv pacientov zdôrazňuje, že riešenie týchto problémov si vyžaduje koordinovaný postup štátu, zdravotných poisťovní, poskytovateľov aj odborných organizácií v spolupráci s patientskymi organizáciami. Nestačí len hovoriť o tom, že pacient je na prvom mieste, v centre záujmu,

„Pacient dnes často stojí medzi systémovými zlyhaniami. Našou ambíciou je tieto problémy nielen pomenovať, ale aj presadiť konkrétne riešenia v spolupráci s partnermi,“ uzatvára Lévyová.

Na podujatí sa jasne ukázalo, že problémy slovenského zdravotníctva sú dlhodobé a vzájomne prepojené. Nedostupnosť liekov, podfinancovanie ambulantného sektora aj zadlženosť nemocníc si vyžadujú koordinované a systémové riešenia. AOPP je pripravená byť aktívnym partnerom pri ich presadzovaní. Pacient sa nesmie stať rukojemníkom systému. Či už ide o dostupnosť liekov, poplatky u lekárov alebo fungovanie nemocníc, všetky tieto problémy majú spoločného menovateľa – dopad na pacienta. „Našou úlohou je tieto bariéry odstraňovať spájaním síl, nie ich prehlbovať,“ zdôraznila prezidentka AOPP Mária Lévyová.

Podujatie potvrdilo, že bez systémových zmien bude dostupnosť zdravotnej starostlivosti na Slovensku naďalej klesať — a dôsledky ponesú predovšetkým pacienti. Nestačí len hovoriť o tom, že pacient je na prvom mieste, v centre záujmu, ale na základe toho by mali kompetentní, ktorí majú rozhodovacie právomoci, aj konať.

Záznam: <https://tv.zoznam.sk/cl/1003001/9378301/Cakame--kedy-pridu-riesenia-v-zdravotnictve--uviedla-prezidentka-AOPP-Maria-Levyova>

Viac: https://www.teraz.sk/slovensko/aopp-nedostupnost-liekov-poplatky-i-d/957315-clanok.html?utm_source=teraz&utm_medium=organic&utm_campaign=click&utm_content=.%253Bslovensko



*PhDr. Mária Lévyová, prezidentka
Asociácia na ochranu práv pacientov*

Prediabetes – varovný príznak pred vznikom cukrovky



Keď je „iba“ zvýšená hladina cukru v krvi

Zvýšená hladina cukru v krvi je pojem, ktorý pozná veľa ľudí. Z praxe ale musím povedať, že si pod ním predstavuje každý niečo iné. **U lekára** obyčajne hneď evokuje možné zdravotné komplikácie, rizikovosť pacienta, nutnosť zmeny v stravovaní a režime vôbec a potreba pravidelného sledovania. **U pacienta** zas akúsi prechodnú, obyčajne nie vážnu situáciu. Pomerne bežne sa stane, že na otázku „Ako dlho viete, že máte cukrovku?“ u pacienta, ktorý to má jasne v lekárskych záznamoch napísané, alebo dokonca aj kedysi chodil do diabetologickej ambulancie a potom sám prestal, pacient zľahka mávne rukou alebo pokrčí plecami a odpovie „Nemám cukrovku, iba vyššiu hladinu cukru.“

Kde je problém? V komunikácii medzi zdravotníkmi a pacientom? Alebo v postoji pacienta, v akejsi obrannej reakcii a podmienenej snahe odmietnuť chronickú diagnózu? Alebo v zakorenenej predstave, že cukrovka sa prejavuje veľkým smädom a zlým hojením rán. A pokiaľ človek nepociťuje tieto príznaky, ochorenie nemá, alebo má iba „zvýšenú hladinu cukru“.

Pravdou je, že niekedy je pozorovať rečový Babylon vo vnímaní na strane pacienta na jednej strane a zdravotníka na strane druhej. Pravdou je aj, že sa kritériá na diagnostikovanie cukrovky sprísnilo a to, čo bolo voľakedy považované za ešte dobrú hladinu krvného cukru, v súčasnosti je už zvýšená. A pravdou je, že človek s cukrovkou nemusí pociťovať žiadne zdravotné ťažkosti a ochorenie má a má aj s ním spojené zdravotné riziko. A ešte je možnosť, že má naozaj „iba“ zvýšenú hladinu cukru – nazývanú aj prediabetes, ale pravdou je, že **rizikovosť je podobná ako u pacientov už s potvrdeným diabetom.**

U niektorých ľudí niekoľko rokov pred zistením cukrovky možno sledovať jej predstupeň. Nazýva sa **prediabetes**. Ide o stav, kedy ešte nie sú splnené všetky laboratórne kritériá na potvrdenie cukrovky, ale hladiny krvného cukru sú už zvýšené, ide o **hraničnú poruchu glukózovej homeostázy**. Je to obdobie, kedy sa už organizmus nedokáže úplne vysporiadať s cukrom z potravy, kedykoľvek po jedle počas dňa, alebo aj nalačno.

Je to v korelácii s tým, že diabetes mellitus (predovšetkým 2. typu) nevznikne náhle z jedného dňa na druhý, ale obyčajne pred tým, ako sa zistí ochorenie, už 8-15 rokov sa vyvíja porucha hladiny krvného cukru, ktorá sa zhoršuje priemerne každý rok o 3-5 % a ochorenia sa potvrdí, keď dôjde z porušeniu regulácie krvného cukru na 50 %.

Človek s „pred-cukrovkou“ zväčša nepociťuje žiadne zdravotné ťažkosti. Ale aj bezpríznakové ochorenie môže spôsobovať pomalý plazivý rozvoj komplikácií, dokonca rizikovsky na ne je podobná ako u pacientov už s potvrdenou cukrovkou. Prediabetes je potrebné včas zachytiť, lebo je varovným príznakom hroziaceho diabetu, je pravdepodobné, že do desiatich rokov sa objaví diabetes mellitus 2. typu. Je to obdobie, kedy je účinná hlavne zmena

životosprávy. U niektorých vysokorizikových ľudí alebo u tých, ktorí majú dlhodobo zlé stravovacie zvyklosti a málo pohybu už do jedného roka. Riziko prechodu do cukrovky je možné vypočítať. Závisí od veku, BMI, obvodu pása, fyzickej aktivity, stravovacích zvyklostí, prítomnosti vysokého krvného tlaku a výskytu cukrovky v rodine.

Kedy je zvýšená hladina krvného cukru, ale ešte sa nejedná o cukrovku?

Hraničné poruchy glukózovej homeostázy

Je pojem, ktorý by mohol vystihnúť spomínanú odpoveď „Nemám cukrovku, iba vyššiu hladinu cukru.“ Znamená to, že u pacienta neboli splnené kritériá na diagnostikovanie cukrovky, ale nemá ani hladinu cukru v normálnom rozpätí.

Normálna hladina krvného cukru, glykémia, je do 5,6 milimólov na liter (mmol/l) a po jedle do 7,8 mmol/l. Každá zvýšenie oproti týmto hodnotám znamená, že ide už poruchu metabolizmu cukru a môže byť rôzneho stupňa. Podrobnejšie rozdelenie je podľa toho, či bola zachytená zvýšená glykémia nalačno, alebo po záťaži, ktorá vy vykonáva za štandardných podmienok a nazýva sa orálny glukózo-tolerančný test (oGTT). Normálna hladina krvného cukru – glykémia - je do 5,6 milimólov na liter (mmol/l) nalačno a do 7,8 mmol/l po jedle (alebo po záťaži). Vyššia hodnota znamená už poruchu metabolizmu cukru rôzneho stupňa:

1. Hraničná glykémia nalačno

- má skratku IFG z anglického impaired fasting glucose
- znamená, že hladina krvného cukru ráno na lačno je vyššia ako 5,6, ale nižšia ako 7 mmol/l a porucha pri vyšetrení po záťaži nebola zistená.

2. Porucha glukózovej tolerancie

- má skratku PGT
- znamená, že hladina krvného cukru ráno na lačno je vyššia ako 5,6, ale nižšia ako 7 mmol/l a súčasne pri vyšetrení tzv. glykemickej krivky po záťaži bola zistená glykémia nad 7,8 mmol/l a pod 11,1 mmol/l.

3. Kombinovaná porucha IFG a IGT predstavuje kombináciu oboch predchádzajúcich, glykémia je vyššia nalačno aj po záťaži. Rizika progresie do cukrovky v porovnaní s izolovanými formami je dvojnásobné.

Hraničná glykémia nalačno má skratku IFG z anglického impaired fasting glucose. Znamená, že hladina krvného cukru ráno na lačno je vyššia ako 5,6, ale nižšia ako 7 mmol/l a porucha pri vyšetrení po záťaži nebola zistená.

Porucha glukózovej tolerancie má slovenskú skratku PGT, používa sa ale aj IGT z anglického impaired glucose tolerance. Znamená, že hladina krvného cukru pri vyšetrení tzv. glykemickej krivky po záťaži je nad 7,8 mmol/l a pod 11,1 mmol/l.

Kombinovaná porucha IFG a IGT predstavuje kombináciu oboch predchádzajúcich, glykémia je vyššia nalačno aj po záťaži. Rizika progresie do cukrovky v porovnaní s izolovanými formami je dvojnásobné.

Hraničné poruchy glukózovej homeostázy sú ekvivalentom pojmu pred-diabetes, alebo používaného slova z angličtiny prediabetes. Už tento názov znamená, že pacientov s takýmito poruchami je potrebné pravidelne sledovať, minimálne jedenkrát do roka. Je to preto, lebo

aj keď u nich typické diabetické mikroangiopatické zmeny, ako je poškodenie očí – diabetická retinopatia alebo obličiek – diabetická nefropatia, sú zriedkavé, ale veľmi často sa spájajú s tzv. syndrómom inzulínovej rezistencie a s náchylnosťou k predčasným aterosklerotickým komplikáciám v dôsledku kornatenia ciev. Je to v korelácii s tým, že diabetes mellitus (predovšetkým 2. typu) nevznikne náhle z jedného dňa na druhý, ale obyčajne pred tým, ako sa zistí ochorenie, už 8-15 rokov sa vyvíja porucha hladiny krvného cukru, ktorá sa zhoršuje priemerne každý rok o 3-5 % a ochorenia sa potvrdí, keď dôjde z porušeniu regulácie krvného cukru na 50 %.

Liečba v súčasnosti predstavuje komplex režimových opatrení – diéta a fyzická aktivita. Cieľom je dosiahnuť a/alebo udržať si normálnu hmotnosť. Vhodná strava predstavuje základ liečby. Cvičením sa okrem dosiahnutia normálnej hmotnosti veľmi úspešne ovplyvňuje inzulínová rezistencia, ktorá je jednou z dvoch príčin vzniku metabolickej poruchy.

Otázka: Mám v rodine cukrovku, ako často by som mala ísť k lekárovi:

Koho a čo testovať

Odporúča sa testovať všetkých nad 45 rokov každé 3 roky.

Mladších a častejšie, ak majú:

nadváhu:

- nadváhu a body mass index BMI $\geq 27 \text{ kg/m}^2$
- cukrovku v rodine
- ak sa žene narodilo dieťa s pôrodnou hmotnosťou vyššou ako 4,5kg alebo mala tehotenskú cukrovku
- vysoký krvný tlak
- poruchu hladiny tukov - triglyceridy $> 2,3 \text{ mmol/l}$ a/alebo dobrý cholesterol HDL $< 1,1 \text{ mmol/l}$
- zistenú hraničnú poruchu glukózovej homeostázy (PGT alebo IFG)

Kedy sa už jedná o diabetes mellitus – cukrovku?

Kritériá na diagnostiku DM

- opakovane glykémia nalačno $\geq 7 \text{ mmol/l}$, alebo
- opakovane zistená náhodná glykémia $\geq 11,1 \text{ mmol/l}$ + príznaky DM (smädenie, častejšie močenie chudnutie), alebo
- glykémia 2. hodinu pri vyšetrení glykemickej krivky $\geq 11,1 \text{ mmol/l}$

MUDr. Adriana Ilavská, PhD, MBA

Diabetologická a metabolická ambulancia Bratislava

20 rokov obetavej práce, nádeje a pomoci: HepHelpKlub oslavuje okrúhle jubileum



Prínos združenia pre pacientov včera a dnes

Slovenská patientska organizácia HepHelpKlub (www.hephelpklub.sk) oslavuje v roku 2026 okrúhle 20. výročie svojho založenia ako jedno z najstarších patientskych združení na Slovensku. Ako nezávislá, dobrovoľná, nepolitická a otvorená organizácia pomáha ľuďom s ochoreniami pečene a ich blízkym. Diagnóza spojená s poškodením pečene so sebou prináša množstvo otázok, obáv a neistoty, ako aj, často, nespravodlivú a krutú stigmatizáciu. V takýchto chvíľach je podpora a pomoc občianskeho združenia kľúčová nielen pre samotného pacienta ale aj pre členov jeho rodiny.

Združenie vzniklo ako reakcia na naliehavú potrebu vzájomnej podpory a edukácie ľudí a ich najbližších, keď prechádzali náročnou a dlhotrvajúcou liečbou chronických vírusových hepatítid B a C. Predovšetkým vytvorilo zázemie a bezpečné útočisko pre ľudí, ktorým do života vstúpilo závažné ochorenie pečene. Udialo sa to s veľkým osobným nasadením obetavých jednotlivcov. Išlo o organizovanie stretávania pacientov, vzájomného zdieľania a podpory, ako aj ich cieleného vzdelávania na pôde Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave v spolupráci s Ústavom farmakológie, klinickej a experimentálnej farmakológie či edukačných – ozdravných pobytov, tradične v hoteli Magólia v Piešťanoch. Najpodstatnejšia však ale bola priama systematická podpora konkrétneho pacienta v podobe osobných telefonických konzultácií alebo moderovaného online diskusného fóra pre pacientov a ich príbuzných. Najmä dlhoročná predsedníčka HepHelpKlub-u, pani Ester Ďuráková, si rada spomína na svoju každodennú nezištnú službu pacientom na „horúcej linke“ pomoci. Vzájomná podpora a informovanie sa pacientov boli veľkou pomocou aj pre ich ošetrojúcich lekárov počas mnohých mesiacov potrebnej liečby, v danom čase ešte spojenej s celým radom nepríjemných nežiaducich účinkov.

Združenie sa od počiatku zameriava na edukáciu a osvetu, šírenie overených informácií, organizovanie odborných prednášok (napríklad vzdelávací program „Vzdelaný a náročný pacient“) a vydávanie odborných brožúr v spolupráci s lekármi – špecialistami. Okrem toho



sa venuje aj tzv. patientskej advokácii – presadzuje práva pacientov a obhajuje ich záujmy na národnej aj medzinárodnej úrovni. Na tej zahraničnej aj prostredníctvom aktívneho členstva v „Európskej asociácii pacientov s ochorením pečene“ (ELPA). Pokračuje mnohoročná úspešná spolupráca so strešnou patientskou organizáciou – „Asociáciou na ochranu práv pacientov v Slovenskej republike“ (AOPP).

Združenie poskytuje svojim členom a sympatizantom aj neformálnu psychologickú oporu: vytvára komunitu, kde si pacienti môžu navzá-

jom odovzdávať cenné osobné skúsenosti a zvládať tak nemalú záťaž spojenú s daným chronickým ochorením pečene.

Združenie sa od samotného začiatku vyprofilovalo na rešpektovaného partnera lekárov - špecialistov v odbore hepatológia a pracovalo pod záštitou a svoje aktivity koordinovalo so Slovenskou hepatologickou spoločnosťou (SHS), o. z. Slovenskej lekárskej spoločnosti (SLS) ako aj Slovenskej spoločnosti klinickej farmakológie (SSKF), o. z. SLS, keďže pri jeho zrode stáli profesor MUDr. Jozef Holomán a profesor MUDr. Jozef Glasa, dlhoroční predstavitelia týchto odborov na Slovensku. Tak sa členovia združenia pod vedením dlhoročnej predsedníčky pani Ester Ďurákovovej stali pravidelnými, aktívnymi účastníkmi nielen odborných podujatí Slovenskej hepatologickej spoločnosti – napríklad pravidelných Májových hepatologických dní, ale aj početných rokovaní s poisťovňami, Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky (MZSR) či ďalšími relevantnými subjektmi. Po nemalom úsilí sa tak pričinilo o spravodlivejšie a včasné zavedenie viacerých opatrení s cieľom prevencie, skríningu a predovšetkým nových inovatívnych diagnostických a terapeutických postupov v oblasti vírusových hepatitíd. Predstavitelia združenia sa tiež zúčastňovali na tvorbe štandardných diagnostických a terapeutických postupov Ministerstva zdravotníctva (Metodické listy racionálnej farmakoterapie), kde boli neobíditeľným hlasom hepatálneho pacienta.

Zdravotné hrozby 21. storočia – najmä stúpajúci výskyt civilizačných chorôb, vrátane metabolického syndrómu, obezity, aterosklerózy a diabetu, ktoré ohrozujú stále mladších ľudí – znamenajú aj nárast počtu pacientov s metabolickou dysfunkciou - asociovanej tukovej choroby pečene (MASLD/MASH). Nezriedka vedie k rozvoju fibrózy, neskôr cirhózy pečene so zvýšeným rizikom vzniku rakoviny pečene. Tomuto objektívnemu trendu sa prispôsobuje aj rozšírené spektrum zdravotného zamerania združenia pod vedením jeho novej predsedníčky, pani Andrey Jaškovej. Podarilo sa nadviazať a úspešne rozvinúť spoluprácu s ďalšími patientskymi organizáciami, akými sú „Slovenská koalícia ľudí s obezitou a nadváhou“ (SKLON) pod vedením pani PharmDr. Hany Vrabcovej či združenie diabetikov „Diatyrnavia“ pod vedením pani Ľubice Lužákovovej (podrobnosti v budúcom čísle). Vo vzájomnej spolupráci s „Diatyrnavia“ sa pravidelne pripravujú zaujímavé spoločné aktivity. Podrobnosti nájdete na webových stránkach oboch združení.

Ďalšími oblasťami odborného zamerania združenia sú dnes aj pacienti s autoimunitnými, cholestatickými a niektorými zriedkavými ochoreniami pečene. Ich včasnejší záchyt sa totiž v posledných rokoch zvyšuje, čo znamená aj lepšie výsledky liečby a lepšiu prognózu ochorenia u pacienta. V neposlednom rade sa pozornosť združenia venuje aj liekovému poškodeniu pečene a poškodeniam vyvolaným rôznymi rastlinnými drogami a výživovými doplnkami. Niektorí lekári – experti združenia sú zapojení aj do medzinárodného konzorcia EASL DHILI, ktoré je spoločnou aktivitou „Európskej asociácie pre štúdium pečene“ (EASL) a multicentrickej odbornej siete „Liekové, herbálne a doplnkami výživy navodené poškodenie pečene“ (DHILI).

Ako jeden zo zakladajúcich členov „Európskej asociácie pacientov s ochoreniami pečene“ (ELPA) združenie prináša slovenské patientske skúsenosti na medzinárodnú úroveň a podieľa sa tak na vytváraní spoločného, neobíditeľného hlasu pacientov s ochoreniami pečene v Európe i vo svete. Tieto aktivity združenie rozvíja vďaka mnohoročnej práci MUDr. Heleny Glasovej vo Vedeckej rade ELPA. Združenie sa aktívne zapája do významných európskych

skriningových a vedecko-výskumných projektov, akými sú napríklad „LiverScreen“ či „LiverAim“, zameraných na včasnú diagnostiku. Členovia a experti HepHelpKlub-u sa zúčastnili aj na medzinárodnom internetovom prieskume, ktorý sa týkal hepatitídy D (delta) a ktorý celosvetovo organizovala „Svetová aliancia hepatitídy“ (WHA).

Združenie vydáva informačné odborné podklady pre pacientov pripravené v spolupráci s poprednými slovenskými hepatológmi. Mini-brožúry zrozumiteľnou rečou sprevádzajú pacientov v procese liečby a informujú verejnosť o možnostiach účinnej prevencie. V spolupráci so SHS a SSKF sa zabezpečila účasť zástupcov pacientov na výročných konferenciách týchto odborných spoločností, so špeciálnym vzdelávacím programom či panelovými diskusiami. Okrem toho sa uskutočnili pravidelné tematické kurzy pre patientskych zástupcov a záujemcov z radov pacientov organizované Ústavom farmakológie, klinickej a experimentálnej farmakológie Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity (SZU) v Bratislave pod názvom „Pacient a liek“. Významná bola účasť na projekte IMI EUPATI, ako aj účasť zástupcov pacientov na stretnutiach a rokovaní viacerých zainteresovaných strán o dôležitých otázkach zdravotnej starostlivosti, akými sú spravodlivý prístup k potrebnej starostlivosti, tvorba národných odborných odporúčaní/štandardov či ich účasť na prebiehajúcich legislatívnych procesoch.

Prikladom výnimočne úspešnej spolupráce môže byť, už historické, medzinárodné sympóziu „Pečeň a lieky ‚08 – Vírusová hepatitída: zdravotná priorita v Európskej únii“. Uskutočnilo sa na pôde MZSR v Bratislave v septembri 2008. Jeho výsledkom bola aj významná „Bratislavská deklarácia 2008“ pod rovnomeným titulom, ktorá ovplyvnila dianie v tejto oblasti vo viacerých krajinách a inštitúciách Európy. Na podujatí sa zúčastnili predstavitelia viacerých významných organizácií a inštitúcií – napríklad Národné referenčné centrum pre liečbu chronickej hepatitídy SZU, MZSR, WHO Europe, Kancelária WHO pre Slovensko, SHS, Výbor Európskeho parlamentu pre životné prostredie, verejné zdravie a bezpečnosť potravín (ENVI EP), Európska asociácia pre štúdium pečene (EASL), DG SANCO (DG SANTE - Generálne riaditeľstvo pre zdravie a bezpečnosť potravín) Európskej komisie, Európske centrum pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECDC), Európska lieková agentúra (EMA), Európske monitorovacie centrum pre drogy a drogovú závislosť (EMCDDA), Národné centrum pre monitorovanie drog, domáce zdravotné poisťovne, zástupcovia viacerých národných organizácií pacientov a ELPA.

Ďalším významným míľnikom v činnosti združenia bola účasť na príprave a spoluautorstvo návrhu „Národného programu prevencie chorôb pečene“, ktorý bol publikovaný v odbornom časopise Trendy v hepatológii v roku 2014 a predložený príslušným inštitúciám v Slovenskej republike. Tento programový dokument svojím obsahom a zameraním významne predbehol svoju dobu – avšak až doteraz, žiaľ, čaká na svoju plnú implementáciu.

Dvadsať rokov združenia predstavuje pekný osobný aj spoločný príbeh ľudí, ktorí za združením stáli a stoja. Výzvy doby pre pacientov s ochoreniami pečene však nekončia. Cieľom združenia do ďalších rokov, okrem pokračovania doterajších, už tradičných aktivít a budovania členskej základne, zostáva presadzovanie racionálnych, účinných preventívnych aj skriningových opatrení zameraných na choroby pečene, ako aj zlepšovanie dostupnosti modernej diagnostiky a liečby pre slovenských pacientov.

Ďakujeme HepHelpKlub-u za uplynulých 20 rokov neoceniteľnej dobrovoľníckej, nezišt-

nej a veľmi úspešnej práce. Do budúcnosti prajeme veľa nadšenia, úspešných projektov – a najmä dobré zdravie pečene pre všetkých jeho členov a sympatizantov!

Budeme sa tešiť, ak sa osobne zúčastníte na stretnutiach a edukačných aktivitách klubu, alebo sa stanete našimi aktívnymi členmi, sympatizantmi či podporovateľmi.

Všetko najlepšie k narodeninám, HepHelpKlub!

MUDr. Helena Glasová, PhD., Andrea Jašková a Prof. MUDr. Jozef Glasa, CSc., PhD.

DIATYRNAVIA TRNAVA - SKVELÝ PARTNER NA SPOLUPRÁCU



Kultúrno-spoločenské centrum Bučany je regionálnym kultúrnym centrom, ku ktorého hlavným prioritám patrí prezentovať miestne osobnosti, udalosti a históriu obce Bučany, ale aj preventčné a vzdelávacie projekty prostredníctvom podujatí rôzneho formátu – prezentácie, prednášky, výstavy, tvorivé aktivity,... Tieto ciele by sme nevedeli naplňať bez spolupráce s miestnymi organizáciami a spolkami.

Jedným z našich najbližších partnerov je práve Diatyrnavia Trnava, ktorá má svoje sídlo priamo v našej obci. Už niekoľko rokov im poskytujeme priestor, aby svoje hodnotné prednáškové popoludnia mohli prezentovať v krásnych priestoroch zrekonštruovanej Nyáryovskej kúrie a bližšie návštevníkom priamo z Bučian. Naša spolupráca začala v roku 2022 a odvtedy sa ich zmysluplné prednášky uskutočňujú v našich priestoroch minimálne dvakrát do roka. Majú nesmierny význam nielen pre ľudí s diagnózou diabetes mellitus, ale aj ich príbuzných, no rovnako v rovine prevencie pre všetkých. V roku 2026 sa prvé podujatie uskutočnilo v marci. MUDr. Jozef Lacka CSc. predniesol svoju prednášku Cukrovka nie je hrozba, vieme ju úspešne liečiť a Mgr. Ľuboš Haško predstavil v rámci svojej prezentácie Tajomstvo energie s pribúdajúcim vekom predstavil novinky od spoločnosti New Nordic. Zaujímavá prezentácia čakala návštevníkov aj v júni. Predsedníčka OZ, pani Ľubica Lužáková, zaujímavo rozprávala o Aktivitách a úspechoch Diatyrnavie Trnava. Súčasťou každého podujatia je takmer vždy aj meranie glykémie, CRP zápalového parametru, tlaku krvi, ako aj ochutnávka nutrikoctejlov a iných doplnkov stravy pre diabetikov. Takmer nikdy nechýba ani súťaž o hodnotný balíček.

Výnimočným v tomto roku bolo pre nás aj podujatie Koncert spomienok, na ktorom Kultúrno-spoločenské centrum Bučany spolu so svojimi partnermi a spolupracovníkmi mapovali svojich desať rokov činnosti. Na tomto podujatí nemohla chýbať ani pani Lužáková, ktorá krásne zhrnula roky našej spoločnej spolupráce. Je vzácnym človekom a hybnou silou Diatyrnavie Trnava, ktorá s neskutočným nasadením a vytrvalosťou pracuje pre svojich členov. Tešíme sa z Tejto spolupráce!

*Mgr. Dagmar Nováková
riaditeľka Kultúrno-spoločenského centra Bučany*

ZAÚJÍMAVÁ POTRAVINA, KTORÁ SA NEKAZÍ A PREKVAPUJE VEDCOV



Pre diabetikov trochu zvláštna úvaha a téma, navyše inšpiruje hlavne diabetikov k rôznym myšlienkam, ale má svoje pozitíva aj negatíva aj pri bežnom užívaní tejto potraviny. Nič z vecí a ani z potravín večne netrvá (hlavne, keď to zjeme), nefunguje absolútne naveky. Keď máme na mysli všeobecne len potraviny, tak predsa len s určitým priblížením za vhodných podmienok môžeme považovať o zaujímavej potravine so všeobecnou užitočnou, konzumáciou a zo zdravotného hľadiska a je to med.

Mnoho ľudí sa už určite zamyslelo nad tým, či existuje jedlo, ktoré by vydržalo „naveky“, alebo aspoň veľmi dlho, táto otázka je veľká dilema. Odpoveď je prekvapivo jednoduchá – a je to med. O pozitívnych vlastnostiach medu aj pre diabetikov bolo už písané podrobnejšie (Diatyrnavia 3/2023, Diabetes a včelí med). Táto sladká, hustá tekutina, ktorú produkujú včely z kvetového nektáru, je známa nielen svojou chuťou, ale aj neuveriteľnou trvanlivosťou.

História ukazuje, že med sa používal už tisíce rokov nielen ako potravina, ale aj ako liečivý prostriedok so širokým spektrom účinkov na celý organizmus človeka, ale aj ako súčasť rituálov. Liečivé účinky medu na jednotlivé orgány, či celý organizmus človeka sú naozaj širokospektrálne a vyžadovalo by to obširny rozsiahly článok. Archeologické nálezy zo starovekého Egypta (Pyramídy) odhalili nádoby s medom staré viac ako 3 000 rokov, pričom ich obsah bol stále bezpečný na konzumáciu, samozrejme musel to byť med zrelý správnej hustoty a nevadí, že je skryštalizovaný. Takýto objav potvrdzuje, že nejde o mýtus, ale o vedecky podložený fakt, ktorý dodnes fascinuje odborníkov.

Zaujímavosťou je aj to, že med bol v minulosti považovaný za luxusnú surovinu aj potravinu a často sa používal ako dar pre panovníkov alebo obeta pre bohov. Cukrová repa, alebo cukrová trstina bola v obmedzenom, lebo menšom množstve k dispozícii. Hodnota medu nespočívala len v chuti, ale práve aj v jeho schopnosti vydržať extrémne dlhé obdobie bez znehodnotenia.

Prečo sa med nekazí?

Za týmto fenoménom stoja konkrétne vlastnosti, ktoré spolu vytvárajú prostredie nevhodné pre baktérie a mikroorganizmy. Med má extrémne nízky obsah vody, približne 17 až 18 %, čo platí pre zdravý a kvalitný zrelý med, to znamená, že baktérie nemajú podmienky na prežitie. Bez dostatočnej vlhkosti sa nedokážu množiť ani prežiť.

Ďalším faktorom je vysoký obsah cukru, hlavne glukózy a fruktózy, ktoré tvoria približne 80 % jeho zloženia. Tento cukor pôsobí tak, že odčerpáva vodu z buniek mikroorganizmov prostredníctvom osmózy, čím ich doslova „vysuší“. Výsledkom je prostredie, kde sa baktérie nemajú šancu uchytiť a rozmnožiť.

Zaujímavým prvkom je aj prirodzený obsah peroxidu vodíka v mede. Ten vzniká počas procesu tvorby medu vďaka enzýmu, ktorý včely pridávajú do nektáru. Táto látka má silné

antibakteriálne účinky a funguje ako prirodzená ochrana proti kazeniu. Treba doplniť, že nektár z kvetov včelami zbieraný zahusťujú včely a dozrieva v úli, dokonca už aj počas letu domov do úľa včela nektár spracováva. Môžeme dodať, že pridáva stabilizačné a neutralizujúce látky proti rôznym dokonca aj prípadným toxickým látkam z prírodného prostredia, čoho je možný občasný výskyt najmä v dnešnom pretechnizovanom svete moderného poľnohospodárstva.

Treba spomenúť aj kyslé pH medu, ktoré sa pohybuje medzi 3,2 až 4,5 je priaznivé. Takéto prostredie je nepriateľské pre väčšinu mikroorganizmov, ktoré by mohli spôsobiť jeho rozklad. Kombinácia všetkých týchto faktorov robí z medu unikátnu potravinu, ktorá sa nekazí.

Zaujímavosti, ktoré dokazujú, že med sa nekazí

Fakty o mede sú často až neuveriteľné. Spomínaný staroegyptský med bol po tisícoch rokov stále jedlý, čo je dôkaz jeho výnimočných vlastností. Včely pritom zohrávajú úlohu akýchsi prírodných „chemikov“, keď pomocou mávania krídel odparujú vodu z nektáru, premieňajú ho na hustú látku s dlhou trvanlivosťou a súčasne pridávajú už v úli do zrejúceho medu aj liečivé látky.

Med sa využíval aj ako liečivo – staroveké civilizácie ho používali na ošetrovanie rán, popálenín či infekcií. Moderná medicína dodnes využíva niektoré druhy medu, napríklad manukový, ktorý má silné antibakteriálne účinky. Venovať sa liečivým účinkom medu, by vyžadovalo ďalší obširny článok.

Zaujímavé je aj to, že kryštalizácia medu neznamená jeho pokazenie, alebo nejakú závalu. Ide o prirodzený proces, pri ktorom sa mení jeho kryštalická štruktúra, no kvalita zostáva zachovaná. Stačí ho jemne zohriať vo vodnom kúpeli, pri teplote do 38°C, lebo to je štandardná stála teplota v úli (od 36 do 38°C) a med potom opäť získa tekutú konzistenciu. Na toto treba veľmi starostlivo pamätať, lebo med je termolabilný a prehriatím nad teplotu 38°C sa zničia všetky, alebo väčšina liečivých látok nachádzajúce sa v mede a ostane nám po prehriatí nad touto hranicou len obyčajná glukóza a fruktóza, prípadne v malom množstve sacharóza a bez liečivých látok.

Med má dokonca aj symbolický význam – v mnohých kultúrach predstavuje sladkosť života, hojnosť a zdravie. Aj preto bol súčasťou rôznych tradícií a rituálov.

Ako skladovať med a ako narábať s medom, aby sa nepokazil

Aj keď sa med nepokazí, nesprávne skladovanie môže ovplyvniť jeho kvalitu, chuť či konzistenciu. Najlepšie je uchovávať ho v uzavretej sklenenej nádobe pri izbovej teplote, ideálne medzi 10 až 15 °C, pri tejto teplote dochádza pomalšie ku kryštalizácii. Tak si zachová svoje vlastnosti najdlhšie, nezávisle od stupňa kryštalizácie.

Dôležité je vyhnúť sa vlhkosti, pretože aj malé množstvo vody môže spôsobiť fermentáciu, a niektorí konzumenti sa čudujú, že med začal kvasiť. Priamy kontakt so slnečným žiarením alebo vysokými teplotami môže meniť jeho zloženie, preto je vhodné skladovať ho na tmavom a suchom mieste. Je tiež nevhodné stekúť med v mikrovlnnej rúre, navyše ťažko kontrolovateľná teplota stekutenia môže presiahnuť už spomínaných 38°C. Vzniká tu ďalšie neočakávané riziko poškodenia medu mikrovlnným žiarením. Pri mikrovlnnom žiarení sú potraviny v rúre bombardované elektromagnetickým žiarením frekvencie 2.45 GHz, generovaným z tzv. magnetronu mikrovlnnej rúry. Toto žiarenie má za následok zničenie alebo

deformáciu molekúl potravín. Mikrovlnné žiarenie vytvára nové zlúčeniny, tzv. rádiolytické zlúčeniny (rôzne fúzie, ktoré sa bežne nevyskytujú v prírode). Rádiolytické zlúčeniny sú vytvorené ako priamy dôsledok molekulárneho rozkladu a rozpadu. Toto môže tiež spôsobiť rozklad, alebo zničenie liečivých účinkov medu.

Z praktického hľadiska sa odporúča používať vždy čistú lyžičku, aby sa do medu nedostali nečistoty alebo voda. Aj keď sa nepokazí, tieto faktory môžu ovplyvniť jeho kvalitu. Pri sladení čaju, aj kávy nesmie byť teplota sladeného nápoja nad 38°C.

Pri charakteristike a posudzovaní kvality medu nemali by sme ešte opomenúť otázku HMF. Hydroxymetylfurfural (HMF) je organická zlúčenina zo skupiny cyklických aldehydov, ktorá vzniká pri rozklade sacharidov (predovšetkým fruktózy a glukózy) za prítomnosti kyselín alebo tepla. Významnými zdrojmi HMF v mede sú procesy ohrevu. Vzniká napr. aj v praženej káve, ale veľké množstvo je aj v rôznych jablčných zmesiach. Vzniká skrátka prakticky vždy, keď sa zohreje akýkoľvek sladký materiál. Stopové množstvo HMF nájdeme dokonca aj v obyčajnom chlebe. Látka je pre ľudské telo samozrejme absolútne neškodná (škodná pre včely), do istej miery sa dokonca nájde aj vo víne alebo ovocných džúsoch a výživách, rovnako ako v mnohých ďalších podobných produktoch. Pokiaľ by bol podiel HMF v mede veľmi vysoký, dostanete med, ktorý má minimálnu liečivú, ale len výživovú hodnotu. Med je preto nutné skladovať v chlade a tme. Pri zahriatí počas výroby na teplotu až sedemdesiatich stupňov Celzia, čo robia hlavne veľkoproducenti (medy predávané v supermarketoch), rapídne klesá hodnota medu pre naše zdravie, z hľadiska liečivých účinkov, termolabilita. Ľudia majú radi tekutý med, veľkoproducenti preto sa snažia „silne“ stekutený med predávať a často vidieť na vrchnej časti medového pohára biely penový kruh, ktorý svedčí o prehrievanom mede. Tento med prakticky nekryštalizuje, čo sympatizuje s očakávaním väčšiny konzumentov.

Ak sa niekto pýta, ktorá potravina sa nekazí, odpoveď je jednoznačná – med, treba to brať samozrejme s istou rezervou a opatrnosťou, ako to bolo doteraz spomenuté. Kombinácia nízkej vlhkosti, vysokého obsahu cukru, prirodzených antibakteriálnych látok a kyslého prostredia z neho robí jedinečný produkt. Vďaka týmto vlastnostiam môže vydržať celé generácie bez toho, aby stratil svoju kvalitu.

Zároveň ide o krásny príklad toho, ako príroda dokáže vytvoriť niečo dokonalé bez potreby moderných technológií. Nabudúce, keď si naberie lyžičku medu, uvedomte si, že držíte v rukách potravinu, ktorá by mohla prežiť stáročia a stále byť rovnako chutná.

Pre ďalšie užitočné využitie včelích produktov, by bolo užitočné použiť, len informatívne včeliu materskú kašičku, včelí jed, a i... A zase len informatívne možno spomenúť tiež aj na liečivé účinky látok získaných z tela včiel, včelích lariev, a i...

Záverom možno znovu konštatovať, že včelí úl je akási „živá“ prírodná lekáreň a všetky včelie produkty sú všeobecne povedané zdraviu prospešné.

Tento článok budú čítať väčšinou diabetici, preto si dovoľím poznamenať, že myslím týmto na nich s dobrým úmyslom, ako to už bolo spomenuté v (*Diatyrnavia* 3/2023, *Diabetes a včelí med*) a spolicím s nimi, čo sa týka konzumácie medu.

Život s cukrovkou 2. typu z vlastnej skúsenosti

Diagnózu cukrovky som spočiatku vnímal skôr ako problém, ktorý sa týka iných – najmä starších a obéznych ľudí. Aj keď som mal nadváhu a zdravotné ťažkosti, vrátane ochorenia srdca (mám dva bypassy), nepripúšťal som si, že by sa to mohlo týkať aj mňa. Výsledky vyšetrení však ukázali opak a potvrdili diabetes 2. typu.

Prvé príznaky som si spočiatku veľmi nepripúšťal. Únava, smäd, časté močenie – pripisoval som to stresu a vyčerpaniu. Až keď problémy pretrvávali, rozhodol som sa navštíviť lekára. Vyšetrenia krvi priniesli jasnú odpoveď – diabetes 2. typu.

Pamätám si ten zvláštny mix pocitov – strach, neistotu, ale aj úľavu, že konečne viem, čo mi je. Najväčšou otázkou bolo: „Čo teraz?“

Začiatky liečby neboli jednoduché. Musel som sa naučiť veľa nových vecí – sledovať hladinu cukru v krvi, upraviť stravu, plánovať jedlá. To, čo bolo dovtedy samozrejmé, si zrazu vyžadovalo disciplínu. Priznám sa, že som mal vždy rád sladkosti, a práve zmena stravovacích návykov bola pre mňa jednou z najväčších výziev. Postupne som sa však naučil hľadať rovnováhu a uvedomil som si, že aj malé zmeny môžu priniesť veľké výsledky.

Veľkou oporou mi bol môj diabetológ MUDr. Lacka spolu so svojím tímom, ktorým patrí moja úprimná vďaka za profesionálny a zároveň ľudský prístup. Postupne som pochopil, že cukrovka nie je koniec normálneho života, ale výzva naučiť sa žiť vedomejšie.

Zásadnú úlohu v mojom živote začal zohrávať pohyb. Cvičím denne – každé ráno približne 45 minút, pričom súčasťou je aj stacionárny bicykel. Okrem toho sa pravidelne venujem fyzickej práci na chalupe, často 2 až 3 hodiny denne. Pohyb sa stal prirodzenou súčasťou môjho života.

Výsledky na seba nenechali dlho čakať. Podarilo sa mi schudnúť približne 10 kilogramov a moje hodnoty glykémie sa výrazne zlepšili. Vnímam, že pravidelná fyzická aktivita pomáha telu lepšie využívať vlastné mechanizmy regulácie cukru v krvi a prispieva k jeho stabilite.

Okrem fyzických benefitov má pre mňa pohyb aj veľký psychický význam. Pomáha mi zvládať stres a dáva mi pocit, že mám svoje zdravie viac pod kontrolou. Cukrovka si síce vyžaduje každodennú pozornosť, ale práve vďaka pohybu ju zvládam oveľa lepšie.

Veľmi dôležitou súčasťou môjho života sa stali aj stretnutia s ľuďmi, ktorí prežívajú podobný príbeh. Zúčastňujem sa podujatí klubu diabetikov DIATYRNAVIA, kde si navzájom vymieňame skúsenosti, podporujeme sa a motivujeme. Aj vďaka tomu som pochopil, že v tom nie som sám.

Nebudem tvrdiť, že všetko išlo hladko. Boli dni, keď sa hodnoty nedarilo udržať v norme alebo keď som cítil únavu. No postupne som sa naučil, že dôležitá je vytrvalosť, nie dokonalosť.

Veľký zlom nastal v momente, keď som diagnózu prijal. Prestal som sa pýtať „prečo ja?“ a začal som sa pýtať „čo môžem urobiť, aby som žil čo najlepšie?“. Tento posun v myslení mi priniesol pokoj.

Dnes už cukrovku nevnímam ako nepriateľa, ale ako súčasť môjho života, ktorá ma naučila disciplíne a zodpovednosti. Naučila ma viac sa hýbať, lepšie sa stravovať a viac si vážiť zdravie.

Ak by som mal niečo odkázať ostatným, povedal by som: Nebojte sa zmien. Aj malé kro-

ky majú veľký význam. Pravidelný pohyb, podpora odborníkov a kontakt s ľuďmi s rovnakou diagnózou dokážu urobiť veľký rozdiel.

Cukrovka nám síce vstúpila do života nepozvaná, ale nemusí nám ho vziať. Môžeme s ňou žiť – a žiť dobre.

Autor: PaedDr. Ján Labanič

AAPS - Autopilot, ktorý vracia diabetikom slobodu



Ako to vyzerá, keď frustrovaní pacienti predbehnú medicínskych gigantov a spôsobia digitálnu revolúciu v liečbe diabetu. Nečakali na povolenia úradov ani na pomalý vývoj korporácií. Spojili sily a v obyčajnom mobilnom telefóne vytvorili umelú slinivku (pankreas). Spoznajte príbeh softvéru, ktorý búra zdravotné bariéry.

Systém **AndroidAPS** vytvoril český softvérový inžinier Miloš Kozák, ktorého k vývoju viedla snaha pomôcť svojej dcére s diagnostikovanou cukrovkou 1. typu. Zbral preto technológiu do vlastných rúk a za pomoci skupiny šikovných pacientov a ich rodičov napísal bezplatný softvér, ktorý funguje ako autopilot v lietadle a za ktorým dnes stojí obrovská komunita, pomáhajúca takto tisícom diabetikov po celom svete.

Predstavte si to ako inteligentný termostat v dome. Ak začne byť v miestnosti chladno, termostat sám zapne kúrenie. Ak je príliš horúco, kúrenie vypne. Presne to robí tento softvér s inzulínom, každých päť minút sa pozrie cez senzor na aktuálnu hladinu cukru a ak vidí, že cukor stúpa, povie pumpe, aby nenápadne pridala inzulín. Ak hrozí pád do nebezpečne nízkych hodnôt (hypoglykémie), prísun inzulínu úplne zastaví, čím pacienta zachráni pred kolapsom.

Tento systém dokáže spojiť dve samostatné zariadenia od rôznych výrobcov – senzor na meranie cukru a inzulínovú pumpu – do jedného inteligentného celku pomocou aplikácie v obyčajnom mobilnom telefóne. Čo je však najlepšie, aktuálnu hodnotu cukru v krvi (glykémie) dokáže zdieľať prakticky na akékoľvek iné smart zariadenie, ako sú napríklad inteligentné hodinky, na čom práve ostatné komerčné produkty bežne zlyhávajú.

Cesta k tejto technológii má však jeden háčik, ktorý bežného človeka prekvapí a tých čo nie sú dostatočne technicky zdatní aj odradí. Keďže ide o amatérsky vytvorený softvér, ktorý priamo zasahuje do ľudského zdravia, nezoženiete ho v žiadnom oficiálnom obchode s aplikáciami. Človek si ho nemôže len tak stiahnuť ako iné aplikácie v mobile. Každý pacient si ho musí podľa podrobného návodu vytvoriť sám. Je to geniálna bezpečnostná poistka. Tým, že človek prejde celým procesom tvorby a postupne plní vzdelávacie úlohy v aplikácii, detailne pochopí, ako celý ten „stroj“ funguje. Hoci takto vyskladaný softvér nemá v závere oficiálne pečiatky úradov a každý ho používa výhradne na vlastnú zodpovednosť, prestížne lekárske časopisy a moderní diabetológovia z rôznych asociácií ho čoraz viac uznávajú a podporujú. Vidia totiž, že táto komunita predbieha komerčný trh a vracia chorým ľuďom to najcennejšie – slobodnú kontrolu nad vlastným telom a pokojný spánok.

Slovenskí lekári a diabetológovia sa na tento fenomén spočiatku pozerali s prirodzenou

lekárskou opatrnosťou, no situácia sa v našich ambulanciách výrazne mení. Hoci ide o neoficiálny softvér a pacienti ho technicky používajú na vlastné riziko, odborníci v praxi vidia nezvratné dôkazy v podobe skvelých výsledkov oproti bežným systémom kontinuálneho merania glukózy (CGM) na trhu, ktoré sú obmedzené len na zariadenia fungujúce ako set, v rámci značky jedného výrobcu. Moderní odborní lekári oceňujú najmä to, že systém generuje extrémne detailné a prehľadné elektronické reporty a pacient tak na kontrolu do ambulancie neprináša len papierové poznámky, ale kompletne digitálne grafy, z ktorých vie lekár okamžite vyčítať reakcie tela na inzulínovú liečbu. Medicínska obec na Slovensku si uvedomuje, že dobre poučený pacient, ktorý prešiel prísny schvaľovacím procesom v aplikácii, má v rukách nástroj, ktorý dramaticky znižuje riziko budúcich vážnych komplikácií.

Lekárske vyhlásenie:

Tento článok má výhradne informatívny a popularizačný charakter a nenahrádza odborné lekárske poradenstvo. Akékoľvek zmeny v liečbe diabetu alebo implementácia systémov automatizovaného dávkovania inzulínu (AAPS) musia byť vždy vopred konzultované a riadené ošetroujúcim lekárom – diabetológom.

Luboš Matušák @KeXo

Hypoglykémia. Keď sa telo začne ozývať skôr než glukomer



Ja nie som človek, ktorý „sedí pri stole a čaká“.

Som neustále v pohybe. Neustále niečo robím, vybavujem, fungujem medzi ľuďmi, v strese, v práci, v rýchлом tempe každého jedného dňa.

A potom to príde...

Nie vždy dramaticky. Väčšinou potichu. Nenápadne. Najskôr jemné chvenie v tele. Zrazu cítim zvláštnu únavu. Oči sa mi zatvárajú, akoby vážili niekoľko kíľ. Chcem niečo povedať... ale slová akosi neprichádzajú. Viem, čo chcem vysloviť, no mozog so mnou prestáva spolupracovať. Myšlienky sa spomaľujú, sú rozmazané a každá jednoduchá úloha je zrazu prekvapivo náročná. Mám pocit, akoby môj mozog prechádzal do núdzového režimu. Všetko, čo bolo pred chvíľou jednoduché, je zrazu neuveriteľne ťažké.

A v hlave zostáva už len jedna jediná myšlienka:

„Toto nie je v poriadku... už to ide dole.“

Pozriem na senzor. Šípka smeruje nadol. Blíži sa hypoglykémia.

Každý diabetik ju pozná. Ale nie každý ju cíti rovnako. Existujú aj ľudia, ktorí hypoglykémii necítia vôbec. Ich telo si tak zvyklo na nízke hodnoty, že už neodosiela žiadne varovné signály. Žiadna triaška, žiadny studený pot, búšenie srdca, bledosť ani slabosť. Len číslo na senzore alebo glukometri, ktoré ukáže problém, keď už je prítomný.

Tu prichádza na rad veľmi dôležité pravidlo – **pravidlo 15**, ktoré pre nás diabetikov znamená:

- 15 g rýchlych sacharidov
- 15 minút počkať
- opätovná kontrola glykémie

Ak treba, zopakovať.

Jednoduché. A funguje to ako základný vzorec, ktorý drží situáciu pod kontrolou.

Teraz ti prezradím môj malý „grif“, ktorý mne funguje najlepšie.

Postupom času som si našla kombináciu, ktorá mi reálne pomáha najviac – nielen rýchlo zdvihnúť cukor, ale ho aj stabilizovať bez extrémnych výkyvov. U mňa sa najviac osvedčila kombinácia **100 ml džúsu a 4 piškót**. Džús mi pomôže rýchlo zdvihnúť glykémiu a piškóty dodajú ďalšie sacharidy, ktoré sa vstreávajú o niečo pomalšie. Mám odsledované, že práve táto kombinácia mi pomáha nielen zvládnuť hypoglykémiu, ale aj udržať glykémiu stabilnejšiu. A práve preto je pre mňa kľúčová.

Výsledok nie je „prudký skok“.

Ale skôr:

- stabilnejšie dorovnanie
- menej prudkých výkyvov
- žiadne „ruské koleso“ hore a dole

Človek s diabetom sa naučí, že hypoglykémia nie je zlyhanie. Nie je to chyba ani slabosť. Je to súčasť nášho sladkého života. Niekedy predvídateľná, niekedy úplne nečakaná. A časom sa človek naučí nielen reagovať, ale aj ju čítať skôr, než sa naplno rozbehne. Začne si všímať tie varovné signály, ktoré nám telo vysiela. A preto mám rýchly cukor vždy so sebou. V každom vrecku, v každej kabelke.

Nie preto, že čakám problém.

Ale preto, že viem, že keď príde, nechcem improvizovať. Chcem byť pripravená. A ak si tento článok práve čítaš a žiješ s diabetom, chcem ti povedať ešte jednu vec. Nie si v tom sám. Nie si v tom sama. Každý z nás už zažil hypoglykémiu, ktorá nás poriadne vystrašila. Aj ja. A priznávam, nie vždy som reagovala ideálne.

Namiesto pravidla 15 som otvorila chladničku s pocitom, že musím zjesť všetko, čo viďm. V tej chvíli totiž nerozmýšľala racionálne. V tej chvíli ti ide v hlave iné pravidlo: Chladnička tras sa...Myslíš len na jedno – čo najrýchlejšie dostať cukor do tela. A vieš čo? Aj to sa stáva. A ten úsmev na tvári, ktorý zostane po takom „nájazde“, si asi vieš predstaviť. Možno si to zažil aj ty. Lenže... rovnako rýchlo, ako cukor vyletí hore, vie potom aj prudko spadnúť späť. A presne preto toto nie je cesta, ktorú by som odporúčala ako riešenie hypoglykémie.

Dnes už viem, že menej je vtedy viac. Tu to platí doslova a dopísmena. A pravidlo 15 má svoj dôvod.

Tá naša Dia sestra nás neučí byť dokonalými.

Učí nás vstávať po každom páde, spoznávať svoje telo o trochu lepšie a veriť si o trochu viac.

Tak sa nabudúce, keď príde hypoglykémia, na chvíľu zastav. Nepanikár. Daj si rýchle sacharidy a spomeň si na pravidlo 15. Nie si prvý ani posledný, komu sa to stalo.

Z celého srdca vám želim tie najkrajšie glykemické krivky pod slnkom.

Martina Balušíková

Môj život s chorobou

Už takmer 25 rokov je cukrovka mojou spoločníčkou, už takmer 25 rokov si dávam pozor na to čo a koľko zjem a meriam si pravidelne glykémie. Áno, už takmer 25 rokov mám cukrovku.

Prilepila sa na mňa náhodou, po pochtivo vyležanej chrípke a už sa ma nepustila. Spočiatku to bolo náročné, musela som si zvyknúť na množstvo vecí, ktoré som dovtedy absolútne neriešila, napr. koľko jesť, kedy, ako si dávkovať inzulín, ako si merať glykémie. Hoci po tridsiatke, bol mi diagnostikovaný diabetes typu, čo majú mladí ľudia a hneď som prešla na intenzifikovaný inzulínový režim. Dalo sa to ale zvládnuť a keď som prekonala po čase angínu tak, že sa to mojich glykémii takmer nedotklo, bola som na seba hrdá, že už sa poznáme a rešpektujeme sa.

Priznám sa, že sme po počiatočnom zvykaní si na seba existovali vedľa seba tak, že som o nej ani nevedela-kontroly u diabetológa dlhé roky boli bez problémov, ale ako postupoval čas, aj napriek maximálnej snahe, bolo dosahovanie požadovaných glykémii stále náročnejšie. Jednoducho, aj napriek úsiliu si telo išlo a ide svoje. Presvedčila som sa, že je veľmi dôležitá strava, jej kvalita a množstvo. Dokáže sa veľmi výrazne prejavíť na výsledkoch liečby. Na mojich výsledkoch sa prejavuje, najmä po lete, množstvo zjedeného ovocia a zeleniny. Ani by ste neverili koľko cukru má marhuľa, hrozno, alebo kukurica! Takejto strave nedokážem odolať, hoci sa maximálne snažím. Koláče, zákusky mi nehovoria nič, ale melón, mrkvový šalát ... to by som mohla jesť celý deň.

Samozrejme, že nie je vždy všetko bez problémov. Cukrovka sa prejavila napr. na kvalite a množstve mojich vlasov. Nepomáhali žiadne výživové doplnky, tinktúry, vodičky.... Vlasý slabli a ubúdali. Prejavila sa aj na kvalite pokožky, ktorej musím venovať väčšiu pozornosť a starostlivosť. To všetko si vyžaduje čas. Musím sa však priznať, že sa snažím žiť život tak, ako ostatní, úplne zdraví. Pracujem, športujem, cestujem... ale už sa snažím aj viac oddychovať. Predsa len, človek starne a sily ubúdajú.

V dnešnej dobe má diabetik veľa možností, ktoré mu pomáhajú viesť aj s chorobou plnohodnotný, takmer normálny život, no je potrebné svoj stav rešpektovať, neprepínať sily a niekedy aj vedieť odmietnuť ponúkanú príležitosť. Vedieť spomaliť, ak je to potrebné, prijať pomoc a chorobu netajiť, aby v prípade problémov kolegovia vedeli, čo sa deje. Aspoň mne sa takýto prístup osvedčil.

Áno, mám cukrovku a možno to bude znieť divne, som jej vďačná za množstvo vecí. Naučila ma byť trpezlivá, viac sa venovať sebe, svojmu telu, lepšie ho vnímať a pochopiť jeho reakcie. Stretla som množstvo zaujímavých a inšpiratívnych ľudí, z ktorých mnohí sú teraz mojimi priateľmi, ale najmä som zistila, že aj keď je človek chronicky chorý, môže žiť šťastný a plnohodnotný život.

Mgr. Miriam Jarošová, PhD.

Život s diabetom nie je luxus

Som Ľubica Lužáková, predsedníčka Diatyrnavia Trnava, a zároveň žena, ktorá s diabetom žije. Preto veľmi dobre viem, že diabetes nie je iba číslo na glukomeri, inzulín, lieky či návšteva diabetológa. Je to aj každodennosť. To, ako sa cítite. Ako sa staráte o svoju pokožku. Ako vyzerajú vaše ruky a chodidlá. Či máte čas zastaviť sa a venovať pozornosť svojmu telu. A práve tu mi dáva zmysel moja spolupráca s Farmasi. Nie ako liečba diabetu. Nie ako náhrada liekov. Nie ako zázračné riešenie. Ale ako každodenná osobná starostlivosť, ktorú si môžeme dopriať aj vtedy, keď náš život prináša viac zdravotných povinností.

CHODIDLÁ SI ZASLÚŽIA POZORNOSŤ

Pri diabete je dôležité chodiť pravidelne kontrolovať a venovať im pozornosť. Suchá, popraskaná pokožka si zaslúži hydratáciu a šetrnú starostlivosť. Farmasi má produkty, ktoré môžu byť súčasťou takejto kozmetickej rutiny – krémy, balzamy a produkty na starostlivosť o pokožku. Ale jedna vec je pre mňa zásadná: kozmetika nenahrádza odbornú diabetologickú ani podologickú starostlivosť

RUKY, KTORÉ ROBIA VŠETKO

Ruky používame celý deň. Pracujeme nimi, staráme sa o rodinu, dotýkame sa ľudí, tvoríme... A zaslúžia si rovnakú pozornosť, akú venujeme všetkému, čo nimi robíme. Hydratačný krém na ruky je možno maličkosť. Ale práve z takýchto maličkostí sa skladá rituál starostlivosti o seba.

AJ PLEŤ POTREBUJE SVOJU RUTINU

Čistenie. Hydratácia. Ochrana. Pravidelnosť. Nemusí to byť komplikované. Niekedy je najlepšia rutina tá, ktorú naozaj dokážeme dodržiavať. A presne preto mám rada Farmasi. Je tam množstvo produktov, z ktorých si človek môže vyskladať svoju každodennú starostlivosť podľa svojich potrieb – od osobnej hygieny cez starostlivosť o telo až po pleť a ruky. A potom je tu ešte jedna vec, ktorá je pre mňa možno ešte dôležitejšia.

DIABETES NEMUSÍ DEFINOVAŤ CELÉHO ČLOVEKA

Áno, musíme viac plánovať. Áno, niektoré veci sú pre nás komplikovanejšie. Áno, sú dni, keď máme jednoducho dosť. Ale stále sme to MY. Ženy, mamy, partnerky, podnikateľky, priateľky. Ženy, ktoré sa môžu smiať, tvoriť, pracovať, budovať vzťahy, starať sa o seba a robiť veci, ktoré im dávajú zmysel. Pre mňa je Farmasi aj o tomto. O tom, že starostlivosť o seba nemusí byť ďalšou povinnosťou na zozname. Môže byť malým každodenným pripomenutím:

„Aj ja som dôležitá.“ Ak žijete s diabetom alebo máte vo svojom okolí niekoho, komu by sa téma každodennej starostlivosti mohla hodiť, rada vám ukážem konkrétne Farmasi produkty, ktoré mám v tejto oblasti rada. A ak si chcete niečo vybrať, pripravila som vám možnosť nakúpiť s 23 % zľavou. Stačí naskenovať QR kód. Možno si tentoraz nevyberiete „iba krém“. Možno si vyberiete malý každodenný moment, v ktorom sa zastavíte a venujete pozornosť aj sebe. Pretože žiť s diabetom znamená starať sa o svoje zdravie. Ale žiť svoj život znamená nezabudnúť pri tom na seba...



Ľubica Lužáková

*predsedníčka ZDS ZO Diatyrnavia Trnava
členka AOPP
ambasádorka Farmasi*

www.lnk.sk/oemq1

* Vyplnením svojich údajov
v linku alebo oskenovaním
QR kódu môžeš využívať
min. 23% zľavu na nákup
portfólia Farmasi
a ostatné benefity.



**SENIOR
FRIENDLY**

**Porota projektu a súťaže SF
udeľuje ocenenie**

Senior Friendly 2023

**za mimoriadne aktivity pre seniorov
občianskemu združeniu**

Zväz diabetikov Slovenska - základná organizácia

DIATYRNAVIA Trnava



KLUB LUNA
SENIOR FRIENDLY
Bratislavský
univerzitný
klub
Nadácia
Pravda
Zväz diabetikov Slovenska
Staromestské
Noviny
Generácie
Inštyro
Slovensko

Bratislava 13.10.2023

PhDr. Lívia Matulová Osvaldová
riaditeľka Klubu Luna

**SENIOR
FRIENDLY**

**Porota projektu a súťaže SF
udeľuje ocenenie**

Čestné uznanie
**za mimoriadne aktivity pre seniorov
občianskemu združeniu**

**Zväz diabetikov Slovenska
Diatyrnavia Trnava**



KLUB LUNA
SENIOR FRIENDLY
Nadácia
Pravda
Zväz diabetikov Slovenska
Staromestské
Noviny
Generácie
Inštyro
Slovensko

Bratislava 17.10.2025

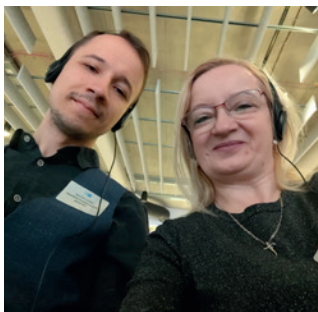
PhDr. Lívia Matulová Osvaldová
riaditeľka Klubu Luna

Fotogaléria













LEKÁREŇ TRNAVA



poskytuje členom Zväzu Diabetikov

ZĽAVU 10%

na celý voľnopredajný sortiment.

- » Výdaj liekov na lekársky predpis
- » Výdaj zdravotníckych potrieb na lekársky poukaz
- » Individuálna príprava liekov
- » Predaj voľnopredajných liekov
- » Čaje, kozmetika a iné

Starohájska 436/1 | 917 01 Trnava | Po-Pia 7:30 – 15:30
033/558 30 24 | lekarentrnava@gmail.com



Škandinávske výživové doplnky

S LOGOM STRIEBORNÉHO STROMU



Zuccarin™
Blokátor
uhlohýdratov



Zuccarin™
Cukor a Cholesterol



Active Liver™
Fukcia pečene



Frutin™
Gastro Gel



dida™
Zdravé trávenie



Ear Tone™
Pre dobrý sluch



Meno Joy™
Hormonálna
rovnováha



Blue Berry™
Dobrý zrak
a vitalita očí



Quality Sleep™
Hlboký oddych
a spánok



Quality Sleep™
Pokojné nervy
a spánok



Active Legs™
Správna funkcia
žil a ciev



Multi vegan™
gummies

Starostlivosť o vlasy Hair Volume™

ZDRAVÉ VLASY ZVNÚTRA AJ ZVONKU



Vyberte si MAGNÉZIUM, ktoré vám sadne. MAGICké.



DOBRE VSTREBATEĽNÉ
ORGANICKÉ FORMY
HORČIKA PRE
NERVOVÝ SYSTÉM,
ENERGIU
A SVALY.



S B-KOMPLEXOM,
VITAMÍNOM D
A BYLINNOU
KOMBINÁCIOU
EXTRAKTOV



NEWNORDIC.SK



@NEWNORDICSK



@NEWNORDICSLOVAKIA

Žiadajte vo svojej lekárni

FreeStyle
Libre 2



Vymeňte svoj glukomer za senzor **FreeStyle Libre 2**

Hodnoty glukózy
sú **automaticky**¹
odosielané v reálnom
čase na Váš smartfón².



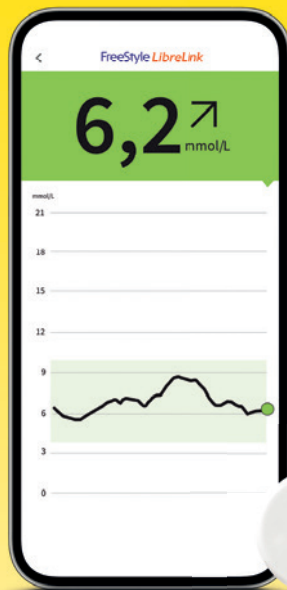
Každú
1 minútu



Životnosť
až 14 dní



Bez pichania
do prsta³



Štúdie dokázali, že systém **FreeStyle Libre 2** pomáha diabetikom pri dosahovaní ich cieľov.^{4, 5}



**Zníženie
HbA1c** ^{4, 5}

Preukázateľne významne
znižuje hodnotu HbA1c ^{4, 5}
bez nutnosti vpichov
do prsta ³.



**Kratšia
hypoglykémia** ^{6, 7}

Obmedzte čas
strávený v hypoglykémii
($<3,9$ mmol/l), cez deň
aj v noci. ^{6, 7}



**Viac informácií
o hladine glukózy** ⁸

95 % pacientov
lepšie rozumie
výkyvom ⁹ hladiny
glukózy v krvi.

Zmena k lepšiemu.

Diabetikom 1. typu prispieva poisťovňa.

Opýtajte sa svojho diabetológa na možnosť VYSKÚŠANIA VZORKY.

Bezplatná infolinka **0800 189 564**. Zistiť viac na **www.FreeStyleLibre.sk**



Použitie na ilustračné účely. Nejde o reálne dáta pacienta.

1. Hodnoty glukózy sa v aplikácii FreeStyle LibreLink automaticky zobrazujú iba vtedy, pokiaľ sú smartfón a senzor pacienta v dosahu pripojenia. 2. Aplikácia FreeStyle LibreLink je kompatibilná len s určitými mobilnými zariadeniami a operačnými systémami. Pred použitím aplikácie si prečítajte internetovú stránku www.FreeStyleLibre.sk, kde získate ďalšie informácie o kompatibilitate zariadení. Použitie FreeStyle LibreLink vyžaduje registráciu v LibreView. 3. Vpichy do prsta sú potrebné, pokiaľ namerané hodnoty glukózy a výstrahy neodpovedajú príznakom alebo očakávaniam. 4. Leelarathna, L. New England Journal of Medicine (2022). <https://doi.org/10.1056/nejmoa2205650>. 5. Evans, M. Diabetes Therapy (2022). <https://doi.org/10.1007/s13300-022-01253-9>. 6. Haak, T. Diabetes Therapy (2017). <https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6>. 7. Bolinder, J. The Lancet (2016). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31535-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31535-5). 8. Unger, J. Postgraduate Medicine (2020). <https://doi.org/10.1080/00325481.2020.1744393>. 9. Fokkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019). <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.

Aplikácia FreeStyle LibreLink a Systém na okamžité monitorovanie glukózy FreeStyle Libre 2 (Senzor) sú zdravotníckymi pomôckami. Čítajte pozorne príručku používateľa a informácie o bezpečnom používaní.

Ochranný kryt senzora, FreeStyle, Libre a súvisiace obchodné značky sú značkami spoločnosti Abbott. Ostatné ochranné známky sú majetkom príslušných vlastníkov. ©2025 Abbott. ADC-117576 v1.0 08/25

PRIHLÁŠKA ČLENA

Zväz diabetikov Slovenska
Základná organizácia - DIATYRNAVIA TRNAVA
Tulipánová 445/26, 919 28 Bučany

v zastúpení Ľubica Lužáková
0917 169 442, diatyrnavia@gmail.com

Meno, priezvisko, titul:.....

Ulica, číslo domu:.....

PSČ:..... Mesto:.....

Dátum narodenia:.....,..... Zdravotná poisťovňa:.....

Telefónny kontakt:.....

Mailová adresa:.....

Diabetik: *áno som diabetik* *nie som diabetik, ale:*

- ☐ rodinný príslušník,
- ☐ zdravotník

ZŤP: *Nie som ZŤP* *Áno som ZŤP - číslo ZŤP:*

Ročné členské je 5 €, ktoré je potrebné uhradiť na účet Diatyrnavia:

- ✓ IBAN: SK23 7500 0000 0040 2166 6774 (č.úctu 4021666774/7500)

Vyplnenú a podpísanú prihlášku:

- ✓ zašlite mailom na: diatyrnavia@gmail.com
- ✓ alebo poštou: DIATYRNAVIA, Tulipánová 445/26, 919 28 Bučany

Podľa § 11 ods. 1,4 zákona č. 122/2013 o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov týmto udeľujem svoj výslovný súhlas s poskytnutím a spracovaním osobných údajov Zväzu diabetikov Slovenska, ZO DIATYRNAVIA a to v rozsahu: titul, meno, priezvisko, dátum narodenia, adresa trvalého bydliska, telefónny kontakt a e-mailová adresa, uvedených v prihláške, ako aj na spracovanie všetkých ostatných osobných údajov, ktoré som poskytol/a alebo poskytnem písomne alebo ústne príp. za pomoci komunikačných prostriedkov, pre potreby Zväzu diabetikov Slovenska, ZO - DIATYRNAVIA, najmä pre účely evidencie týchto údajov, evidencie úhrady členských príspevkov a korešpondencie. Tento súhlas udeľujem dobrovoľne, na dobu trvania členstva v DIATYRNAVIA. Beriem na vedomie, že ako dotknutá osoba mám práva vyplývajúce najmä z § 28 zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov.

Dátum:.....

Podpis:.....