



Rektorát UPJŠ	2
Košický newsfilter: Predražené teplomery nakúpil župan Trnka od známeho	3
Online, dennikn.sk, 4. 12. 2021, 15:16	
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach	6
Alzheimerova choroba. Zo spomienok sa nemusia stať len útržky	7
Tlač, Pravda, 6. 12. 2021	
Nespavosť, depresie či demencia. Ako sa správa covid k mozgu a čo v ňom môže spôsobiť	13
Online, dennikn.sk, 3. 12. 2021, 16:01	
Košický newsfilter: Predražené teplomery nakúpil župan Trnka od známeho	17
Online, dennikn.sk, 4. 12. 2021, 15:16	
Konzílium odborníkov chce v lockdowne pokračovať. Navrhujú aj prísnejšie kontroly a OTP režim vo vlakoch	20
Online, dennikn.sk, 4. 12. 2021, 17:40	
Konzílium odborníkov navrhlo predĺžiť lockdown do 16. decembra a OTP režim vo vlakoch a diaľkových autobusoch	22
Online, dennikn.sk, 5. 12. 2021, 10:31	
Raši: Myslím si, že povinné očkovanie nie je u nás možné	24
Online, domov.sme.sk, 3. 12. 2021, 16:41	
Triedenie pacientov / O napojení na pľúcnu ventiláciu rozhodnú body. Vek ani vakcína nehrá žiadnu rolu	29
Online, postoj.sk, 3. 12. 2021, 11:13	
Do výskumu sexuálneho správania sa na Slovensku zapojilo zatiaľ 236 ľudí	31
Online, nitranoviny.sk, 3. 12. 2021, 16:59	
Fakulty a ústavy UPJŠ	32
Nespavosť, depresie či demencia. Ako sa správa covid k mozgu a čo v ňom môže spôsobiť	33
Online, dennikn.sk, 3. 12. 2021, 16:01	
Konzílium odborníkov chce v lockdowne pokračovať. Navrhujú aj prísnejšie kontroly a OTP režim vo vlakoch	37
Online, dennikn.sk, 4. 12. 2021, 17:40	
Konzílium odborníkov navrhlo predĺžiť lockdown do 16. decembra a OTP režim vo vlakoch a diaľkových autobusoch	39
Online, dennikn.sk, 5. 12. 2021, 10:31	
Do výskumu sexuálneho správania sa na Slovensku zapojilo zatiaľ 236 ľudí	41
Online, nitranoviny.sk, 3. 12. 2021, 16:59	



Rektorát UPJŠ



Košický newsfilter: Predražené teplomery nakúpil župan Trnka od známeho [✉](#)

📅 4. 12. 2021, 15:16, Zdroj: [dennikn.sk](#) [✉](#), Vydavateľ: N Press, Autor: Dušan Karolyi, Dušan Karolyi, Sentiment: Negatívny, Téma: Rektorát UPJŠ, Kľúčové slová: Rektor univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 315 907 GRP; 7,02 OTS; 0,07 AVE; 1849 Eur

Dobrý deň,

čítate výber desiatich najdôležitejších správ týždňa z Košíc a okolia. Tipy na správy, kritiku či facebookový status týždňa nám posielajte na dusan.karolyi@dennikn.sk.

1. Predseda kraja nemá dôveryhodné vysvetlenie na dvojnásobné predraženie teplomerov, ktoré majú odhaľovať podozrivých na covid

Košický samosprávny kraj nakúpil do svojich škôl a iných nehnuteľností 205 bezkontaktných prechodových teplomerov. Tie po vstupe do budovy upozorňujú na ľudí so zvýšenou teplotou, čo by mohlo včas indikovať nákazu koronavírusom.

Problém je, že župa zaplatila za teplomery takmer 180-tisíc eur, čo v prepočte na kus vychádza na dvojnásobok ceny, za akú tie isté teplomery nakúpil Banskobystrický či Nitriansky kraj (od iného dodávateľa).

Navyše dodávateľom teplomerov pre košickú župu bola firma United Corp, ktorej majiteľ Richard Reday je županov známy. Obaja sa opakovane vyhýbali otázke, či Rastislav Trnka sa s košickým podnikateľom stretáva aj uňho doma. Reday napokon priznal, že Trnka uňho bol, ale viac to nespresnil.

Košický župan tvrdil, že ich teplomery nie sú také isté ako tie v Bystrici a Nitre, ide vraj o tretiu generáciu, ktorá je kvalitnejšia, a cena je v poriadku. Tá „tretia generácia“ však nikde v dokumentácii o verejnom obstarávaní nefiguruje a predovšetkým to, že ide o rovnaké teplomery s totožnými komponentmi a certifikáciou, tvrdí samotný výrobca teplomerov.

Vo štvrtok (2. 12.) istý košický podnikateľ podal podnet na prokuratúru, aby vyšetrili sporný nákup teplomerov. Doniesol tam článok, ktorý v pondelok (29. 11.) vyšiel v Denníku N. Prijatie trestného oznámenia nám potvrdila hovorkyňa prokuratúry Jarmila Janová.

Foto – TASR

2. Ukončili prvú etapu odstraňovania PCB látok z areálu Chemka Strážske

Tridsať rokov boli nebezpečné sudy s PCB látkami v takzvanej ošipárni v areáli bývalého Chemka Strážske. Až v týchto dňoch špecialisti ministerstva vnútra desať ton odpadu postupne naložili do špeciálnych kontajnerov. Budú na dočasnom úložisku, kým ich obsah definitívne nezlikvidujú.

Toto bola len prvá etapa sanačných prác na najväčšej slovenskej envirozáťaži, ktorá v regióne zamoruje vodu a pôdu, spôsobuje vyššiu chorobnosť a usmrcuje miestnu zver.

Ešte v tomto roku by mali humení hasiči začať aj s likvidáciou takzvaného prameňa v neďalekej zvernici, kde sú pod zemou uložené ďalšie sudy s PCB látkami z výroby bývalého štátneho podniku Chemko Strážske. Minister životného prostredia Ján Budaj už skôr povedal, že až otvorenie terénu ukáže, koľko je tam jedovatých látok a ako s nimi nakladať.

V tretej lokalite, v takzvanej teplárni, sú podľa ministra sudy uložené bezpečne, preto tam zotrávajú dovtedy, kým sa neurčí spôsob likvidácie všetkých sudov s toxickými látkami, ktoré v rámci záchranných prác hasiči z areálu odstránia.

Foto – Ministerstvo vnútra SR

3. Zomrel Lev Bukovský

Vo veku 82 rokov zomrel matematik a bývalý **rektor Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** v Košiciach (1991 – 1996) Lev Bukovský.

Vedecký výskum profesora Bukovského bol zameraný na teóriu množín a matematickú logiku s dôrazom na aplikácie v iných matematických disciplínach. Je autorom alebo spoluautorom viac ako päťdesiatich vedeckých prác.

Angažoval sa však aj ako občan, pre ktorého je sloboda jednou z najvyšších hodnôt. November '89 ho zastihol v centre diania v Prahe, bol tam na prvých manifestáciách proti vtedajšiemu režimu. Ako pedagóg na UPJŠ sa potom v Košiciach spolu so stovkami študentov zúčastnil na generálnom štrajku 27. novembra.

Ozval sa aj po víťazstve Mečiarovho HZDS po voľbách v roku 1992. Zverejnil tzv. košickú výzvu, v ktorej vyzýval občanov a hlavne politikov na slušnosť. 25 rokov po Nežnej revolúcii v rozhovore pre denník Korzár povedal:

“Smutné je, že mnohí z nás sa nenaučili brať zodpovednosť za to, čo robia. Vedie ich k tomu aj spoločenská atmosféra. Ľudia, ktorým sa dokáže klamstvo alebo korupcia, pokračujú v svojej kariére.”



Zdroj – fotoarchív Leva Bukovského

4. Riaditeľ lesného závodu nevrátil traktor, s podnikom sa súdi

Novým riaditeľom odštepného závodu štátnych Lesov SR v [lock]Sobranciach sa stal Jozef Staško. Na tejto stoličke už sedel v rokoch 2003 – 2007 a tiež 2016 – 2017. V novembri ho generálny riaditeľ vymenoval bez výberového konania.

Neobvyklé je, že s vlastným riaditeľom vedie štátny podnik súdny spor. Staško si totiž v roku 2018 ako zamestnanec OZ Sobrance požičal od závodu traktor s príslušenstvom. Keď v lete 2019 žiadal závod traktor naspäť, Staško uviedol, že ho niekto ukradol.

Trestné stíhanie vo veci bolo zastavené, ale súd o náhradu škody za zmiznutý traktor prebieha ďalej. Lesy SR sa aktuálne pre Index vyjadrili, že sa chcú pokúsiť o mimosúdnu dohodu.

OZ Sobrance dlhodobo obchodoval s Bertou Staškovou, manželkou Jozefa Staška. Najmenej od roku 2013 poskytovala závodu pestovateľské služby za státisíce eur ročne. Zmluvy s ňou podpisoval závod aj počas vedenia Jozefa Staška.

Nadácia Zastavme korupciu sa ho pýtala, či to nevníma ako konflikt záujmov. Na otázky vraj nie je kompetentný odpovedať. Nadácia ich potom kládla jeho zamestnávateľovi. „V predmetnej veci prebieha vnútro podniková kontrola,“ reagovali Lesy SR.

5. Lekárka odmieta, že vystavila falošné potvrdenie o očkovaní

V košickej univerzitnej nemocnici hospitalizovali pacienta s covidom. Keď sa mu zhoršil stav, priznal, že nie je zaočkovaný, hoci podľa covid pasu dostal dve dávky vakcíny Pfizer.

Muž oznámil aj meno košickej všeobecnej lekárky, od ktorej získal potvrdenie o očkovaní. Lekárku v Starom Meste na Moyzesovej ulici v stredu (1. 12.) navštívila polícia.

Lekárka nie je veľkou zástankyňou očkovania, napriek tomu v jej ambulancii je možné dať sa zaočkovať práve vakcínou Pfizer. No odmietla, že by mužovi alebo komukoľvek inému dala falošné potvrdenie. „Neviem, ako k tomu došlo. My vydávame potvrdenia len tým, ktorých zaočkujeme,“ uviedla pre Nový Čas s tým, že aj ona už dostala prvú dávku.

Polícia zatiaľ nikoho neobvinila. Doposiaľ evidujú vyše 200 prípadov falošných očkovaní, ktoré preverujú.

Podľa ministerstva zdravotníctva falšovanie alebo zámerné vyhotovenie nepravdivého výpisu zo zdravotnej dokumentácie je priestupkom, za ktorý môže byť uložená pokuta do 1000 eur, počas núdzového alebo výnimočného stavu až do 1 500 eur.

6. Lekári znova neodporúčajú ivermektín

Až viac ako tisíc násobné prekročenie koncentrácie ivermektínu v krvi našli dvom pacientom v košickej nemocnici. Jeden z nich si intoxikáciou týmto liekom privodil až život ohrozujúci stav s poruchou vedomia.

Ivermektín ako liek proti covidu spopularizovali aj viacerí lekári, hoci odborné štúdie to nepotvrdili. Lekári Univerzitnej nemocnice L. Pasteura ho určite neodporúčajú. Okrem poškodenia pečene má jeho užívanie aj závažné neurologické účinky.

„V prípade ivermektínu máme na trhu aj veterinárne prípravky rôznej sily a spôsobu užívania. V praxi sme zaznamenali užívanie kvapiek na vonkajšie použitie na liečbu operencov, ktoré pacienti užívali perorálne. O kónských pastách ani nehovoriac. Na základe laického užívania môže veľmi rýchlo dôjsť k predávkovaniu ivermektínom,“ povedal primár Kliniky infektológie a cestovnej medicíny Martin Novotný.

7. Obvinili obchodníkov s ivermektínom

O tom, že po ivermektíne je stále dopyt medzi ľuďmi, ktorí si myslia, že takto sa ochránia pred covidom, svedčí aj správa zverejnená prešovskými kriminalistami.

Pri záťahu v Humennom zadržali dve osoby podozrivé z nelegálneho obchodu s týmto liekom. Urobili u nich domové prehliadky aj prehliadky ďalších priestorov a pozemkov.

Krajský vyšetrovateľ potom oboch obvinil zo spáchania zločinu neoprávneného zaobchádzania s liekmi, liečivami a zdravotníckymi pomôckami. Hrozí im trest odňatia slobody na tri roky až osem rokov.

8. Aj tehotné ženy sú na pľúcnej ventilácii

Medzi pacientkami hospitalizovanými pre covid v košickej univerzitnej nemocnici sa čoraz častejšie objavujú aj tehotné ženy. Niektoré museli podstúpiť liečbu vysokoprietokovým kyslíkom a dve skončili na umelej pľúcnej ventilácii.



„U oboch týchto pacientiek došlo k rozvoju ťažkého covidu v súvislosti s vyšším stupňom tehotenstva. Tehotenstvo jednej bolo ukončené cisárskym rezom. Je smutné, že počúvame, že im očkovanie často neodporučil gynekológ,“ povedal primár oddelenia anestéziológie a intenzívnej medicíny Ján Michlík.

Práve tehotenstvo – súčasné alebo plánované – je dôvodom, prečo sú ženy opatrnejšie až odmietavé voči očkovaniu. Lekári im však odkazujú, že očkovanie je bezpečné pred aj počas tehotenstva – s výnimkou prvých troch mesiacov, vtedy je možné zaočkovať len rizikóvu pacientku s pridruženou diagnózou po konzultácii s odborníkom.

Prednosta gynekologicko-pôrodnicej kliniky Peter Urdzik hovorí, že tehotná žena má vyššiu pravdepodobnosť závažnejšieho priebehu infekcie ako netehotná. „Mnohé totiž zápasia s tehotenskou obezitou, cukrovkou či vysokým krvným tlakom, čo sú rizikové faktory závažnejšieho priebehu covidu-19.“

9. Mladí študenti organizujú očkovanie v Bardejove

Takmer 400 ľudí sa prišlo dať zaočkovať minulú sobotu do obchodného centra Hypka v Bardejove vďaka študentom mestského mládežníckeho parlamentu, ktorí sa rozhodli zorganizovať očkovaciu kampaň.

Heslo kampane si požičali od zdravotníkov z ich listu verejnosti: Už prestávame vládvať a nevieme sa ubrániť slzám. Mladí Bardejovčania oslovili aj starostov okolitých obcí, a tak sa ich plagáty s výzvami i termínom očkovania objavili na miestnych poštách či potravinách.

Záujemcom o jednodávkovú vakcínu Janssen, ktorí však mali problém s dopravou do obchodného centra, poskytli bezplatný taxi. Keďže kampaň bola úspešná, 16-roční študenti zopakovali očkovanie aj nasledujúcu sobotu (4. 12.) na rovnakom mieste.

Neodradilo ich ani množstvo nenávisťných a výsmešných komentárov anivaxerov pod ich kampaňou na sociálnej sieti. Napísali im takýto odkaz: „Ste naši rodičia, tety, ujovia, babky, dedkovia a veľmi nám na vás záleží. Preto sa dajte zaočkovať. No a predtým, než niečo napíšete, myslíte na to, že slová zraňujú.“

10. Nové klzisko v Mestskom parku

V košickom Mestskom parku radnica pripravuje otvorenie nového klziska s rozmermi 40 krát 20 metrov. Sprístupniť verejnosti ho chcú 18. decembra, ale závisí to aj od protipandemických opatrení, ktorú budú v platnosti.

Klisko má byť osvetlené a vstup bezplatný. Lad bude udržateľný až do plus 10 stupňov vonkajšej teploty. Na svoje si prídu aj hokejisti, k dispozícii majú brány.

Náklady na mobilnú ľadovú plochu vyšli mesto na približne 522-tisíc eur. Korčuľovanie v tomto verejnom priestore (pri korčuľarskom pavilóne) bola víkendová atrakcia už pred sto rokmi, pri ktorej sa schádzali celé rodiny Košičanov.

Po zimnej sezóne by plocha klziska mala slúžiť pre letné športy, napríklad pre streetball, volejbal či minifutbal.

Odporúčame si prečítať:

Po úspešnej sezóne na lavičke Slovana Bratislava ho vlni v septembri Kmotrík prekvapujúco vyhodil. Odvtedy o ňom takmer nepočuť. Kam zmizol Ján Kozák mladší, syn bývalého reprezentačného trénera slovenskej futbalovej reprezentácie? (Sportnet)

Stela začala pátrať po bratovi viac než dvadsať rokov po tom, ako ich rozdelili v útľom veku, keď ešte nevedeli ani rozprávať. Felixa dali do dojčenského ústavu v Košiciach, ju do detského domova na východe Slovenska. Odvtedy sa nestretli. A Felixove stopy viedli do ďalekej Ameriky... (Denník N)

Umelec a filmár Tomáš Rafa s partiou ľudí okolo združenia Art Aktivista dlhodobo navštevuje rómsku komunitu Habeš v Sečovciach. Maliarske workshopy sú tam udalosťou roka. Ich aktivity približuje výstava vo Východoslovenskej galérii v Košiciach. (Denník N)

Foto – OZ Art Aktivista

Foto – TASR

Autor: Dušan Karolyi, Dušan Karolyi



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



Alzheimerova choroba. Zo spomienok sa nemusia stať len útržky [↗](#)

6. 12. 2021, Zdroj: **Pravda**, Strany: 9, 10, 11, 12, Vydavateľ: PEREX, Autor: Dorota Hudecová, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 263 180 GRP; 5,85 OTS; 0,06 AVE; 21043 Eur

Rubrika: Životný štýl

Prišli ste už niekedy o fotky a súbory uložené na pamäťovej karte? Oveľa horšie je však prísť o spomienky uložené v našej hlave. Čo by sme mali robiť, aby sme sa vyhli demencii? Myslieť na prevenciu vrátane vyšetrenia pamäti. Práve to môže ochorenie odhaliť včas a zmierniť tak jeho priebeh neskôr v starobe.

Demencia je zatiaľ nevyliciteľné ochorenie, ktoré vzniká v dôsledku degeneratívnych ochorení, ochorení cievnych, traumatických, metabolických a ďalších porúch centrálného nervového systému. Najčastejším typom demencie, ktorý tvorí 60 až 70 percent prípadov, je demencia Alzheimerovho typu, ktorá podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) patrí medzi desať hlavných smrteľných ochorení. Aj keď najčastejšie postihuje starších ľudí, začína sa už po 40. roku veku. Kľúčová je preto prevencia, ktorá môže ochorenie podchytiť včas a zmierniť tak jeho priebeh neskôr v starobe.

Alzheimerova choroba je pomaly sa rozvíjajúce degeneratívne ochorenie mozgu, ktoré vedie k zániku nervových buniek a nervových spojení. Postihuje predovšetkým tie časti mozgu, ktoré sú dôležité pre pamäť, myslenie a rozumové schopnosti. Medzi typické príznaky tohto ochorenia patrí zhoršovanie pamäti, neschopnosť rozpoznávať miesta a ľudí, zabúdanie a strata orientácie v čase a priestore.

Aj na Slovensku demencia zasahuje do životov desiatok až stoviek tisíc ľudí. Odhaduje sa, že týmto ochorením trpí u nás približne 60–tisíc pacientov, o ktorých sa stará až 150 000 opatrovateľov. V roku 2040 sa však počet pacientov na Slovensku môže zvýšiť až trikrát. Navyše celú situáciu ešte viac komplikuje pandémia ochorenia COVID-19. Pacienti po prekonaní tohto ochorenia môžu mať podľa prvých štúdií zvýšené riziko vzniku Alzheimerovej choroby, ktorá patrí medzi najčastejšie typy demencie.

Napriek tomu je však demencia na Slovensku dlhodobo podceňovaná a vnímaná ako ochorenie starých ľudí. Treba si však uvedomiť, že demencia je ochorenie, ktoré sa týka nás všetkých – mladších aj starších.

„Demencia je termín, ktorým označujeme súbor určitých príznakov. V praxi rozlišujeme rôzne typy demencií, sú však jednými z najčastejších ochorení mozgu v starobe. Alzheimerova choroba je ochorenie, ktoré sa prejavuje predovšetkým začínajúcim sa zhoršovaním pamäti,“ vysvetľuje psychologička Petra Brandoburová z Centra MEMORY v Bratislave.

Pod kontrolou treba mať všetky rizikové faktory – nadváhu, krvný tlak, cholesterol, hladinu krvného cukru. V stravovaní je dôležitá striedanosť a správne zastúpenie živín s dostatkom ovocia a zeleniny, ako aj potravín s vysokým obsahom dobrých tukov. Pravidelné cvičenie môže zlepšiť schopnosť vykonávať bežné aktivity denného života, zlepšuje priestorovú orientáciu, zlepšuje kognitívne funkcie. Vhodné sú napríklad rýchla chôdza aspoň trikrát do týždňa, strečing, balančné cvičenia a iné aeróbne cvičenia najlepšie pod dohľadom odborníka.

„V súčasnosti máme dostupné dôkazy o krokoch, ktoré vedú k významnému zníženiu rizika vzniku a rozvoja demencií. Patria k nim najmä roky nášho formálneho vzdelávania a učenia sa vrátane kognitívneho tréningu, pravidelná fyzická aktivita, konzumácia tzv. stredomorskej stravy, ďalej nefajčenie, mierna konzumácia alkoholu a pravidelná sociálna aktivita,“ dodáva doktorka Zuzana Katreniaková z Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

© AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Príčiny vzniku

Alzheimerovej choroby

Istá kombinácia nasledujúcich faktorov môže vytvárať predpoklady pre vznik tohto ochorenia:

pokročilý vek niekedy dokázaná dedičnosť, výskyt rizikových faktorov, ktoré podmieňujú aj vznik srdcovo–cievných ochorení – vysoký tlak fajčenie obezita cukrovka vysoká hladina cholesterolu predchádzajúce úrazy hlavy stres vysoká miera úzkosti a pesimizmu škodlivé pôsobiace vplyvy prostredia

ČASTÉ PRÍZNAKY,

ktoré by si mali príbuzní všimnúť:

- zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života
- časté opakovanie otázok, problémy s formulovaním viet
- časté zmeny nálad a správania, nezáujem o okolitý svet
- ukládanie vecí na nesprávne a nevhodné miesta, neschopnosť ich potom nájsť
- zlá orientácia v známom prostredí – problém trafiť domov
- časová dezorientácia – obmedzenie schopnosti zapamätať si aktuálny deň či rok



Zaujímavosti o mozgu

Mozog je energeticky náročný. Potrebuje ustavičný prísun energie, nevie si ju ukladať do zásoby. Zdrojom energie pre mozog je glukóza, mozog jej spotrebuje za deň 115 gramov.

Obsahuje asi 80 % vody (preto je citlivý na dehydratáciu), 12 % tuku a 8 % bielkovín. Váži asi 1 400 g. Medzi hmotnosťou mozgu a inteligenciou neexistuje žiadna súvislosť.

V piatich rokoch veku má 95 % veľkosti mozgu dospelého človeka. V 17 rokoch je inteligencia človeka dovriešovaná. Klesaniu IQ zabraňuje nepretržité učenie sa. Mozog sa vyvíja do 40. až 50. roku, neskôr jeho hmotnosť klesá. Mozog je orgán s najväčšou spotrebou kyslíka. Spotrebuje jednu tretinu kyslíka, ktorý dokážeme prijať.

Všetko, čo človek počas svojho života objaví, vníma alebo zažíva, ovplyvňuje štruktúry a funkcie mozgu. Mozog sa v priebehu života nepretržite prestavuje. Nové spojenia sa v mozgu tvoria po celý život bez ohľadu na vek. Vždy, keď si človek na niečo spomenie alebo mu niečo nové napadne, vytvorí sa v mozgu nové spojenie. Najviac sa ich tvorí počas učenia sa, zosilňujú sa po učení sa a upevňujú sa počas spánku.

Dlho boli vedci presvedčení, že sa mozog v dospelosti už nemení. Zistilo sa, že až do vysokého veku sa vytvárajú nové spoje medzi neurónmi a vznikajú aj nové bunky.

Mozog sa nikdy nevypne, nezastaví sa ani počas spánku. V noci je oveľa aktívnejší ako vo dne. Spracováva dáta získané cez deň. Nedostatok spánku znižuje schopnosť vytvárať si nové spomienky, zhoršuje pamäť, pozornosť a ďalšie kognitívne funkcie.

Intelektuálna aktivita podporuje zdravie a funkčnosť mozgu.

Desatoro pre mozog

1 Trénovať pamäť

Výkon pamäti sa môže vekom znižovať. Preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Netreba zabúdať, že je dôležité používať aj vlastnú pamäť, nielen tú digitálnu. Dôležité je získavať informácie zo svojho mozgu, neobracať sa hneď na internetové vyhľadávače – sadnúť si a sústrediť sa.

2

Pravidelná fyzická aktivita

Pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Pravidelný pohyb pomáha zvýšiť prietok krvi, urýchľuje transport dôležitých látok do mozgu a zároveň pomáha prečistiť myseľ. Dôležité je, aby sme realizovali primeranú a vhodnú telesnú aktivitu. Treba rešpektovať svoje telesné možnosti a zdravotné obmedzenia, pretože prehnaná fyzická aktivita môže pôsobiť ako stresor.

3 Pravidelný oddych počas dňa

Krátke prestávky (mikroprestávky, 5– až 10–minútové) počas dňa zmierňujú únavu – pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.

4

Dostatok tekutín

Ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

5 Kvalitná strava

Mozog spotrebáva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú doppingom pre celý nervový systém.

6 Udržiavať ho v aktivite

Akákoľvek aktivita mu prospieva – komunikácia, sociálne vzťahy, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie sa cudzích jazykov. Zvlášť dôležité je pestovať spoločenský kontakt a vyhýbať sa sociálnej izolácii.

7



Pobyt v prírode

Aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie. Mozog, tak ako každá bunka tela, potrebuje na svoje normálne fungovanie čerstvý vzduch. Pobytom v prírode dodáme telu množstvo kyslíka, ktorého potreba je pre zachovanie dlhodobo dobrého zdravia veľmi významná.

8

Určiť si vo svojom byte

aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

9

Používať informačné a komunikačné technológie len v najnutnejšej miere a nenechať ich zbytočne zapnuté.

10 Kvalitný spánok

Chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť a narúša koncentráciu. Mozog je pomalší, sme zábudlivejší a nedokážeme dlho udržať pozornosť. Ak dobre spíme, vieme lepšie reagovať na pozitívne i negatívne situácie.

Precvičte svoj mozog

Mozog potrebuje v boji proti predčasnému starnutiu sústavný tréning a neustálu stimuláciu svojich funkcií (pamäti, pozornosti, vnímavosti, myslenia). Tréningom môžeme mozog rozvíjať a udržať v dobrej kondícii.

Vymyslite čo najviac slov,

ktoré obsahujú na začiatku, v strede alebo na konci slovo:

HRA LET.....

CHOD.....

Farebné slová

Obrázok zobrazuje slová napísané rôznymi farbami. Je potrebné nahlas vysloviť nie samotné slovo, ale farbu, ktorou je napísané. Keď sa dostanete na koniec textu, zopakujte cvičenie v opačnom poradí.

ŽLTÁ ORANŽOVÁ MODRÁ ČIERNA ZELENÁ ČERVENÁ ŽLTÁ FIALOVÁ ČERVENÁ ORANŽOVÁ ZELENÁ ŽLTÁ

Schulteho tabuľka

Veľký simulátor periférneho videnia, pozornosti a rýchlosti čítania. Počas cvičenia by mala byť tabuľka vo vzdialenosti asi 30 až 35 cm od očí, ako pri čítaní knihy. Zamerajte sa na čísla v strede, tak aby ste zrakom pokryli celú tabuľku. Pokúste sa rozhladať okolo stola – bez toho, aby ste pohli pohľadom (využívame len periférne videnie). Nájdite čo najrýchlejšie čísla v poradí od 1 do 25 a snažte sa ich vyslovovať nahlas. Je veľmi dôležité, aby ste neuhli pohľadom zo stredu tabuľky a hľadali čísla iba s periférnym videním. Začiatočníci dokončia úlohu za minútu, ale vaším cieľom je nájsť všetky čísla za 10 sekúnd.

Cvičenie prstami

Urobte prstami pravej ruky znamenie víťazstva V a súčasne ľavou rukou urobte znamenie O. K. Potom rýchlo ruky vymeňte – pravá ruka O. K. a ľavá znamenie V. Vymieňajte znamenia na oboch rukách čo najrýchlejšie – robte to oboma rukami vždy naraz a čo najrýchlejšie. Cvičenie rozvíja pozornosť, schopnosť rýchlo prechádzať z jednej úlohy na druhú a komunikáciu medzi hemisférami.

Bimanuálne synchrónne písanie

Na toto cvičenie budete potrebovať dva listy papiera a písacie potreby. Keď je všetko pripravené, začnite v kreslení geometrických tvarov oboma rukami naraz – jednou rukou kreslíte kruh, druhou trojuholník. Môžete tiež písať písmená alebo slová (za predpokladu, že počet znakov je rovnaký pre obe ruky). Synchrónne písanie učí mozog, aby súčasne zvládol viac úloh, čím stimuluje činnosť oboch hemisfér.

Zistite, o aké slovo ide (tréning pozornosti)

Kategória krajiny:

1. KAJSNOPO 2. PNMAAA 3. LOMOKSDVA



Kategória mestá:

1. MVOLECCHAI 2. ZLBUGRAS 3. BIUDRAPEC

Kategória mená:

1. NALEA 2. EBLAZAI 3. JERAND

Kategória zvieratá:

1. AAJCZ 2. EVACRIVE 3. RDPAELO

Kategória povolanie:

1. ATSKIT 2. EJKOPRTTAN 3. LKRIAPAM

Kategória medicínsky odbor:

1. GOREUNLÓ 2. EIARETPD 3. ÉPDROTO

sa otestujte Máte problém nájsť správne slová?

Odpovedzte na nasledujúcich 11 otázok a skonzultujte výsledok s príslušným odborníkom. Odpovede neumožňujú stanovenie diagnózy demencie alebo Alzheimerovej choroby. Môžu byť však zamyslením sa nad tým, či zmeny nie sú vážnejšieho charakteru a či nie je potrebné odborné vyšetrenie.

Označte rámček, ktorý najlepšie vyjadruje problémy s pamäťou u danej osoby.

Opakuje si stále niečo alebo pýta sa stále na to isté? Je viac zábudlivý/–á, má problémy s krátkodobou pamäťou? Potrebuje si robiť záznamy na pripomenutie vecí, ako sú domáce práce, nákupy, užívanie liekov? Zabúda na dohovorené stretnutia, rodinné udalosti, sviatky? Vyzerá smutný/–á, skleslo alebo je plačlivý/–á častejšie ako v minulosti? Začal/–a mať problémy s počítaním, používaním peňazí a kontrolou financií? Stratil/–a záujem o svoje obľúbené činnosti ako hobby, čítanie, návštevy kostola alebo iné sociálne aktivity? Začína potrebovať pomoc pri jedení, obliekaní, kúpaní, toalete? Začína byť podráždený/á, nepokojný/á, podozrievavý/á alebo začína vidieť či počuť nereálne veci a veriť im? Existujú obavy ohľadne jeho/jej schopnosti riadiť auto, napr. nebezpečenstvo zablúdenia alebo nebezpečná jazda, alebo prestal/–a riadiť auto? Ak nikdy neriadil/–a auto, odpovedzte „nie“. Má problémy pri vyjadrovaní sa s nájdením vhodných slov, s ukončením vety alebo pomenovaním vecí a ľudí?

áno nie neviem

Spolu odpovedí „áno“: Viac ako päť odpovedí „áno“ môže znamenať prítomnosť porúch pamäti a je vhodné konzultovať tieto otázky s lekárom.

ILUSTRÁČNÉ FOTO: SHUTTERSTOCK, INFOGRAFIKA: PRAVDA/M.BRAUNSTEINER

10 príznakov,

ktoré by vás mali varovať

Strata pamäti, ktorá ovplyvňuje schopnosť plniť bežné pracovné úlohy

Zabúdať občas pracovné úlohy, mená kolegov alebo telefónne čísla spolupracovníkov a spomenúť si na ne neskôr, je normálne. Ľudia trpiaci Alzheimerovou chorobou však zabúdajú častejšie a nespomenú si ani neskôr.

Problémy s vykonávaním bežných činností

Veľmi vyťažení ľudia sú občas roztržití, takže niekedy pripália jedlo na sporáku. Ľudia trpiaci Alzheimerovou chorobou však pripravia jedlo a nielenže ho zabudnú dať na stôl, ale zabudnú aj na to, že ho vôbec uvarili.

Problémy s rečou

Každý má niekedy problém nájsť správne slovo, ale človek trpiaci Alzheimerovou chorobou zabúda aj jednoduché slová alebo ich nahrádza nesprávnymi a jeho vety potom nedávajú zmysel.

Časová a miestna dezorientácia



Každý niekedy zabudne, aký je deň a kam vlastne ide, to je normálne. Ale ľudia s Alzheimerovou chorobou sa stratia vo vlastnej ulici a nevedia, kde sú, ako sa tam dostali ani ako sa dostanú domov.

Zlý alebo zhoršujúci sa racionálny úsudok

Ľudia sa niekedy sústredia na nejakú činnosť tak, že napríklad zabudnú na dieťa, ktoré majú na starosti. Ľudia s Alzheimerovou chorobou úplne zabudnú, že nejaké dieťa vôbec existuje. Môžu sa aj nezmyselne obliecť, napríklad si dajú niekoľko košiel či blúzok naraz.

Problémy s abstraktným myslením

Platenie účtov alebo sledovanie účtu kreditnej karty môže niekoho vyviešť z miery. Ale človek s demenciou môže úplne zabudnúť, čo tie čísla znamenajú a čo s nimi má robiť.

Zakladanie vecí na nesprávne miesto

Každý z nás už niekedy založil peňaženku či kľúče tak, že ich nevedel nájsť. Človek trpiaci Alzheimerovou chorobou však dáva veci na úplne nezmyselné miesta: žehličku do chladničky alebo hodinky do cukorničky.

Zmeny v nálade alebo správaní

Niet človeka, ktorý by občas nemal zlú náladu. Ak má ale človek Alzheimerovu chorobu, podlieha prudkým zmenám nálady. Náhle a nečakane začne plakať alebo podľahne návalu hnevu, aj keď na to nemá žiadny zjavný dôvod.

Zmeny osobnosti

Ľudské povahy sa bežne menia vekom. Alzheimerik sa však môže zmeniť zásadným spôsobom. Stáva sa veľmi zmäteným, podozrievavým alebo ustrašeným.

Strata iniciatívy

Keď je človek niekedy znechutený domácimi prácami, zamestnaním alebo spoločenskými povinnosťami, je to normálne. Väčšinou sa chuť do práce opäť dostaví. Človek s Alzheimerovou chorobou môže prepadnúť absolútnej pasivite a potrebuje neustále podnety, aby sa do niečoho zapojil.

vedeli ste, že...

Demencia je zatiaľ nevyliciteľné ochorenie, ktoré vzniká v dôsledku degeneratívnych ochorení, ochorení cievnych, traumatických, metabolických a ďalších porúch centrálného nervového systému.

Prejavuje sa začínajúcim sa zhoršovaním pamäti a iných poznávacích funkcií. V praxi rozlišujeme rôzne typy demencií. Sú jednými z najčastejších ochorení mozgu v starobe.

Najčastejším typom demencie, ktorý tvorí 60 až 70 % prípadov, je demencia Alzheimerovho typu – je to ochorenie s postupným začiatkom a s plynulým zhoršovaním pamäti a ďalších kognitívnych schopností, ktoré vedú k narušeniu pracovných a sociálnych aktivít.

Rizikové faktory demencie Alzheimerovho typu sú vyšší vek a genetické vplyvy, ženské pohlavie, nižšia úroveň vzdelania, poranenia hlavy, hypertenzia.

Vo svete žije okolo 50 miliónov ľudí s demenciou. Odhaduje sa, že na Slovensku trpí demenciou približne 60 000 ľudí, o ktorých sa stará až 150 000 opatrovateľov.

Incidencia aj prevalencia ochorenia na demenciu rastú vekom. Do veku 65 rokov je to menej ako 1 % pacientov v populácii, v skupine 65-ročných a starších rastie počet až do 40 % u 85-ročných.

Podľa WHO patrí demencia Alzheimerovho typu medzi 10 hlavných smrteľných ochorení.

Ochorenie najčastejšie postihuje starších ľudí, ale ako včasný typ sa môže začať už po 40. roku. Kľúčovú rolu zohráva prevencia, ktorá môže ochorenie podchytiť včas a zmierniť tak jeho priebeh neskôr v starobe.

Vyššia úroveň vzdelania, celoživotné vzdelávanie,

pravidelná pohybová aktivita a kognitívny tréning patria medzi faktory oddialenia nástupu prejavov demencie v dôsledku neurodegeneratívnych ochorení.



Preventívnym krokom je vyšetrenie pamäti, pozornosti, reči, myslenia a iných schopností. Využívajú sa na to krátke orientačné testy, ktoré sú odporúčané ľuďom medzi 40. a 50. rokom života. Je to dôležitý krok, aby sme v neskoršom veku dokázali eliminovať chorobné starnutie.

ILUSTRÁČNÉ FOTO: SHUTTERSTOCK, INFOGRAFIKA: PRAVDA/M.BRAUNSTEINER ILUSTRÁČNÉ FOTO: SHUTTERSTOCK

Píšte nám na: pravda@pravda.sk

Autor: Dorota Hudecová



Nespavosť, depresie či demencia. Ako sa správa covid k mozgu a čo v ňom môže spôsobiť [↗](#)

📅 3. 12. 2021, 16:01, Zdroj: [dennik.sk](#) [↗](#), Vydavateľ: N Press, Autor: Zuzana Vitková, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 315 907 GRP; 7,02 OTS; 0,07 AVE; 1849 Eur

Covid-19 už dávno nie je považovaný len za respiračné ochorenie. Postihuje celý organizmus, pričom veľkému vplyvu infekcie je vystavená práve centrálna nervová sústava.

Ľudia, ktorí prekonali covid-19, často trpia psychickými problémami, ako sú mentálna zmätenosť, úzkosť či depresie. Choroba môže prispieť aj k rozvoju nezvratných neurodegeneratívnych ochorení, napríklad Alzheimerovej choroby.

Štúdia Americkej neurologickej asociácie ukázala, že niektorý druh neurologických komplikácií malo viac ako 80 percent pacientov s covidom.

Podľa prednosta I. psychiatrickej kliniky Univerzitnej nemocnice L. Pasteura (UNLP) v Košiciach a Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (UPJŠ)** Jozefa Dragaška má približne tretina pacientov s covidom alebo po covide psychiatrické problémy, ktoré si vyžadujú pozornosť a liečbu.

Odborníkov sme sa preto spýtali, či dokáže vírus preniknúť do mozgu, ako ohrozuje centrálnu nervovú sústavu zápal sprevádzajúci infekciu, či sú covidové zmeny nezvratné a prečo sú viac ohrození ľudia, ktorí mali ťažký priebeh ochorenia.

Nespavosť, depresie aj suicidálne myšlienky

Psychiater Dragašek vysvetľuje, že psychiatrické problémy spojené s covidom sa môžu objaviť [lock]z viacerých dôvodov. Ovplyvňujú ich psychologické faktory spôsobené strachom z celej pandemickej situácie či sociálne faktory, ktoré môžu súvisieť napríklad so stratou zamestnania počas dlhej práceneschopnosti.

V tomto článku sa však zameriame na problémy, ktoré majú neurobiologický pôvod. Čiže na to, ako vírus a covid-19 ubližujú priamo centrálnej nervovej sústave.

Psychiatrické problémy sa najčastejšie prejavia až potom, ako sa človek z akútnej infekcie vylieči. „Najčastejšie sa objavujú mesiac a viac od ochorenia a sú to pomerne ťažké prejavy nespavosti, stavy úzkosti a depresie vrátane suicidálnych myšlienok. Dokonca aj u takých pacientov, u ktorých sa v minulosti nevyskytli,“ hovorí psychiater.

Dodáva, že sa stretol aj s raritnými prípadmi psychózy v netypickom veku. Psychóza sa totiž bežne objavuje u mladých ľudí, no v rámci postcovidového stavu sa vyskytuje aj u pacientov okolo päťdesiatky, pričom má aj netypický klinický prejav.

Pomerne ťažké prejavy nespavosti, stavy úzkosti a depresie vrátane suicidálnych myšlienok sa najčastejšie objavujú mesiac a viac od ochorenia. Zdroj – Unsplash/ engin akyurt

Medzi problémy, ktoré musí veľa pacientov riešiť po tom, ako sa telo vírusu zbaví, patria i poruchy pozornosti a pamäti. U mladších ľudí sa často prejavujú ako takzvané zahmlenie mysle, u starších to môžu byť aj príznaky syndrómu demencie až Alzheimerovej choroby.

Ďalšia štúdia, ktorá vyšla v odbornom časopise Lancet Psychiatria a sledovala takmer 236-tisíc pacientov s prekonaným covidom, zistila, že covidoví pacienti majú dvakrát viac psychiatrických ťažkostí v porovnaní s pacientmi, ktorí sú hospitalizovaní s inými respiračnými problémami.

Pri ľuďoch, ktorí boli na jiskách, bolo toto riziko až trojnásobné.

„Zaujímavé je, že tieto ťažkosti sa u dvanástich percent ľudí, ktorí prekonali covid, objavujú po prvýkrát v živote. Pri ľuďoch, ktorí mali ťažký priebeh a boli na JIS, je to až štvrtina,“ hovorí Dragašek, ktorý sa venuje pacientom s postcovidovým syndrómom.

Čo sa deje v mozgu?

Nedostatok kyslíka a mozog

Koronavírus je síce respiračný vírus, ale ochorenie covid-19, ktoré spôsobuje, sa považuje za systémové a postihuje celý organizmus.

Počas akútnej infekcie vírusom trpia pacienti komplikáciami, ako je prehnaná zápalová odpoveď či pokles okysličenia krvi. Oba stavy sú pre mozog veľmi nezdravé a môžu viesť k jeho dlhodobému poškodeniu.

„S najväčšou pravdepodobnosťou spôsobuje dlhodobá hypoxia (nedostatok kyslíka – pozn. red.), pri ktorej dôjde k významnému poškodeniu neurónov, významné a nezvratné poškodenie mozgu. To sa často prejavuje poruchami koncentrácie a pamäti,“ hovorí Dragašek, no dodáva, že ide o tie najťažšie prípady.



Obzvlášť u mladých pacientov býva mozog dostatočne plastický a má dostatočnú vitálnu kapacitu či opravné mechanizmy, aby sa s pomocou prirodzených procesov a podporou liečby vrátil do stavu pred covidom.

Vírus a mozog

Nos sa nazýva aj bránou do mozgu. Vedci to často využívajú pri vývoji liekov, ktoré sa podávajú vo forme nosových sprejov.

„Rôzne druhy liekov sa práve touto cestou snažia dostať elegantne do mozgu, pretože hneď vedľa čuchového laloka je hipokampus, ktorý je zodpovedný za pamäť a naše priestorové schopnosti,“ hovorí neuroimunológ Norbert Žilka z Neuroimunologického ústavu Slovenskej akadémie vied a vedecký riaditeľ biotechnologickej spoločnosti Axon Neuroscience.

Koronavírusy však napriek relatívne krátkemu úseku nos – mozog nemajú tropizmus, čiže „tiahnutie“ smerom k centrálnej nervovej sústave. Pravdepodobne teda nejde o ich cieľové tkanivo.

Mozog. Zdroj – Unsplash/ Robina Weermeijer

Žilka vysvetľuje, že o tom, či mozog napáda priamo nový koronavírus, sa zatiaľ veľa nevie. Na základe súčasného poznania to však nepredpokladá.

„Vírusy a baktérie využívajú na prienik cez mozgovocievnu bariéru množstvo trikov, no väčšina z nich má na to špecifickú výbavu. Niektoré typy borélií sa napríklad pri prechádzaní do mozgu tvária ako biele krvinky. Nemyslím si však, že korona túto schopnosť získala,“ hovorí vedec. Žilka v rámci výskumu pitval mozgové bunky pacientov, ktorí infekcii covid-19 podľahli.

„Ak nachádzame nejaké lézie pri pacientoch s covidom-19, tak sú skôr lokálneho charakteru. Aspoň také sú moje osobné skúsenosti, ale potvrdzujú to aj rôzne štúdie. Mozog nie je masívne napadnutý koronavírusom, a to bez ohľadu na štádium, v ktorom pacient bol,“ opisuje Žilka.

Zápal a mozog

Väčšiu úlohu v psychiatrických problémoch covidových pacientov hrá podľa odborníkov skôr imunologická zápalová reakcia, ktorá často infekciu sprevádza.

„Vidíme to aj v tom, aké odlišné sú symptómy u jednotlivých pacientov. Nie je to jednotný vzorec poškodenia mozgu, ale pravdepodobne závisí od dĺžky, miesta a intenzity zápalu,“ hovorí Žilka.

Organizmus sa síce snaží bojovať proti patogénu v pľúcach, no zápal je odpoveďou celého organizmu a zápalové mediátory krvou putujú po celom organizme. Problémom je, že tieto malé molekuly prechádzajú cez mozgovocievnu bariéru relatívne ľahko a nervové bunky na ne vedia reagovať.

„Podobný prípad je horúčka. Začnú sa nám produkovať mediátory zápalu, niektoré z nich prenikajú do mozgu a my máme často pocit strachu, úzkosti či smútku. Pri veľmi vysokých horúčkach môžeme halucinovať, čo taktiež môže byť dôsledkom zápalovej reakcie,“ vysvetľuje neuroimunológ.

Ludský neurón. Zdroj – Colorado College/Wikimedia – CC BY-SA 3.0

Psychiater Dragašek dodáva, že zápal najmenších ciev v mozgu sa spája aj s tvorením veľmi malých zrazenín, ktoré upchávajú pomerne vzdialené úseky centrálnej nervovej sústavy. To môže mať za následok napríklad prejavy zmätenosti.

To, že imunitný a nervový systém komunikujú cez rovnaké molekuly, má aj svoje výhody.

„Vďaka tomu, že si vedia odovzdávať informácie, vieme liečiť niektoré onkologické ochorenia. Nevýhodou je, že keď je zápal priveľmi intenzívny, môže ovplyvňovať správne fungovanie mozgu,“ dodáva Žilka.

Takýto mechanizmus platí, aj keď nejde o covid-19. To, že dlhodobý zápal chronického charakteru môže viesť k postupnému rozvoju problémov s myslením a pamäťou, ukázala napríklad štúdia, ktorá vyšla v roku 2019 v časopise *Neurology*. Vedci sa v nej zamerali na ľudí v strednom veku.

Bežné antidepresíva nefungujú

Pri zápale sa v tele spustí aj celá kaskáda ďalších dejov, ktoré znižujú neuroplasticitu mozgu. Ide o schopnosť starších štruktúr vytvárať nové neuróny a neuronálne spojenia, ktoré mozog potrebuje na pamätanie, úpravu stresovej odpovede či emocionalitu.

Zápaly menia aj tvorbu nervových prenášačov.



„Na istý čas sa spomalí tvorba sérotonínu, noradrenalínu či dopamínu, no z dôvodu zmenenej enzymatickej premeny sa namiesto nich tvorí kynurenín,“ vysvetľuje psychiater Dragašek.

Sérotonín je často zjednodušene považovaný za hormón šťastia, dopamín sa v mozgu uvoľňuje pri príjemných aktivitách ako jedenie či sex, no kynurenín sa v mozgu dokáže meniť na látku, ktorá bráni dobrej nálade a spánku.

Z toho vyplýva, že táto zmena nie je pre človeka a jeho psychiku vôbec výhodná.

Práve ovplyvnenie enzymatickej premeny v dôsledku zápalu pravdepodobne môže za to, že na covidové psychiatrické problémy bežná liečba dostatočne nefunguje.

Ak máte duševné problémy, cítite sa bezradní a neviete, ako ďalej, so žiadosťou o pomoc sa môžete obrátiť na linky pomoci:

Linka dôvery Nezábudka: 0800 800 566

Linka nádeje – pre krízové situácie a rodinné problémy, ktoré vyžadujú väčší priestor: 055/ 644 1155

Liga za duševné zdravie – online poradňa, kontakty na www.dusevnezdravie.sk/online-poradna

IPčko.sk (www.ipcko.sk) – bezplatná a anonymná poradňa pre mladých ľudí. Poradenstvo mejlom na ipcko@ipcko.sk.

Dobrá linka (www.dobralinka.sk) – poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením: poradna@dobralinka.sk .

Podľa Dragaška je to jedným z hlavných znakov depresívnych, úzkostných a spánkových porúch v postcovide. „Často musíme voliť doplnkový typ liečby a sústrediť sa práve na protizápalové mechanizmy a mechanizmy, ktoré zvyšujú neuroplasticitu. Až vtedy vidíme dostatočnú klinickú odpoveď,“ hovorí lekár.

Ťažký verzus ľahký priebeh

Psychiatrickým problémom spôsobeným dlhodobým nedostatkom kyslíka a ťažkým zápalom sa dá do veľkej miery vyhnúť očkovaním.

Vakcíny majú podľa štúdie publikovanej začiatkom novembra vo vedeckom časopise JAMA približne 85-percentnú účinnosť proti ťažkému priebehu infekcie, ktorý si vyžaduje hospitalizáciu . Štúdia nebrala do úvahy nový variant omikron, keďže bol objavený len koncom novembra.

„Jednoznačne je lepšie sa snažiť covidu vyhnúť, lebo nik z nás nevie predvídať, ako sa u neho prejaví. Aj u mladých a zdravých jedincov môže mať infekcia veľmi prudký priebeh. Naše osobné skúsenosti s vyšetrovaním imunitnej odpovede ukazujú, že priebeh infekcie je v mnohých prípadoch nepredvídateľný,“ hovorí neuroimunológ Norbert Žilka.

Aké časté sú psychiatrické problémy po prekonaní ľahkej infekcie novým koronavírusom, vedci zatiaľ nevedia.

„Stále platí, že niektoré psychiatrické ťažkosti súvisia s prebehnutou infekciou a nemusia byť úplne závislé od jej intenzity. Zatiaľ nemáme dáta, aby sme mohli povedať, že ľuďom, ktorí mali mierne príznaky, psychiatrické choroby nehrozia,“ hovorí Dragašek.

Lekár dodáva, že na to potrebujú vedci veľké štúdie, v ktorých spoľahlivo odlišia psychosociálne faktory, ktoré pôsobia viac-menej rovnako na všetkých chorých, od tých neurobiologických.

Demencia a Alzheimerova choroba

Ďalšia otázka, ktorú si vedci momentálne kladú, je, či pandémia koronavírusu a s ňou spojené poškodenia mozgu nespustia o pár rokov aj prudký nárast nezvratných neurodegeneratívnych ochorení. Vedcov znepokojuje najmä dementný syndróm v podobe napríklad Alzheimerovej choroby.

Neurológ z Kalifornskej univerzity a riaditeľ tamojšieho výskumného centra primátov John H. Morrison skúmal šírenie vírusu v mozgu infikovaných opíc. Po týždni našiel spolu so svojimi spolupracovníkmi jeho stopy, ktoré sa rozšírili do niekoľkých oblastí mozgovej kôry. A to najmä u podskupiny zvierat, ktorá mala diabetes.

Jednou z oblastí, kde sa vírus u diabetických opíc vyskytol, bola entorinálna kôra. Tú Morrison pre Scientific American označil za jednu z najzraniteľnejších oblastí mozgu voči Alzheimerovej chorobe. „Takže len čo sa tam vírus dostane, môže mať nejakú úlohu v miernom kognitívnom poškodení či vzniku demencie,“ uviedol vedec.

Postup Alzheimerovej choroby v mozgu. Zdroj – NIH Image Gallery/public domain



Neuroimunológ Žilka, ktorý sa vo výskume zaoberá primárne demenciou a Alzheimerovou chorobou, hovorí, že vo vedeckom svete prebieha o tejto téme búrlivá debata. On však zatiaľ dôvod na prílišnú paniku nevidí.

„Existujú štúdie, ktoré ukazujú, ako dokáže koronavírus naštartovať kaskády neurodegenerácie. Ibaže to sledujeme v miskách v laboratóriu a to sa nie vždy dá preklopiť do reálneho života. Zatiaľ teda nemáme dáta, ktoré by hovorili, že výskyt týchto ochorení výrazne porastie. A ak áno, nemusí to byť nevyhnutne priama príčina infekcie.“

Určite však podľa neho budú zraniteľnejší ľudia, ktorí boli hospitalizovaní.

„Už samotná hospitalizácia, protizápalová terapia a podávanie rôznych terapeutík môže zasiahnuť do fyziologických procesov mozgu. Zápal dokáže urýchliť šírenie neurodegenerácie v mozgu. Je dôležitým faktorom, ktorý rozhoduje o vnímavosti alebo odolnosti mozgu voči Alzheimerovej chorobe, ale nie je príčinou ochorenia,“ hovorí vedec.

Neurodegeneratívne ochorenia sú nezvratné, no trvá aj desaťročia, kým sa od prvého impulzu objavia rozoznateľné zmeny v správaní.

Prvé zmeny dokážu vedci podľa Žilku monitorovať niekoľko rokov pred objavením príznakov, no nejde o štandardný diagnostický postup.

„Neurodegenerácia vzniká okolo 50. roku a trvá aj 20 – 30 rokov, kým sa objavia prvé klinické príznaky. Prekonanie ťažkého covidu môže spôsobiť, že sa celý proces urýchli, ale v tejto chvíli ešte nemáme dostatok informácií na to, aby sme to dokázali potvrdiť.“

Ilustračný obrázok. Zdroj – iStock

Autor: Zuzana Vitková



Košický newsfilter: Predražené teplomery nakúpil župan Trnka od známeho [✉](#)

📅 4. 12. 2021, 15:16, Zdroj: [dennikn.sk](#) [✉](#), Vydavateľ: N Press, Autor: Dušan Karolyi, Dušan Karolyi, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 315 907 GRP; 7,02 OTS; 0,07 AVE; 1849 Eur

Dobrý deň,

čítate výber desiatich najdôležitejších správ týždňa z Košíc a okolia. Tipy na správy, kritiku či facebookový status týždňa nám posielajte na dusan.karolyi@dennikn.sk.

1. Predseda kraja nemá dôveryhodné vysvetlenie na dvojnásobné predraženie teplomerov, ktoré majú odhaľovať podozrivých na covid

Košický samosprávny kraj nakúpil do svojich škôl a iných nehnuteľností 205 bezkontaktných prechodových teplomerov. Tie po vstupe do budovy upozorňujú na ľudí so zvýšenou teplotou, čo by mohlo včas indikovať nákazu koronavírusom.

Problém je, že župa zaplatila za teplomery takmer 180-tisíc eur, čo v prepočte na kus vychádza na dvojnásobok ceny, za akú tie isté teplomery nakúpil Banskobystrický či Nitriansky kraj (od iného dodávateľa).

Navyše dodávateľom teplomerov pre košickú župu bola firma United Corp, ktorej majiteľ Richard Reday je županov známy. Obaja sa opakovane vyhýbali otázke, či Rastislav Trnka sa s košickým podnikateľom stretáva aj uňho doma. Reday napokon priznal, že Trnka uňho bol, ale viac to nespresnil.

Košický župan tvrdil, že ich teplomery nie sú také isté ako tie v Bystrici a Nitre, ide vraj o tretiu generáciu, ktorá je kvalitnejšia, a cena je v poriadku. Tá „tretia generácia“ však nikde v dokumentácii o verejnom obstarávaní nefiguruje a predovšetkým to, že ide o rovnaké teplomery s totožnými komponentmi a certifikáciou, tvrdí samotný výrobca teplomerov.

Vo štvrtok (2. 12.) istý košický podnikateľ podal podnet na prokuratúru, aby vyšetrili sporný nákup teplomerov. Doniesol tam článok, ktorý v pondelok (29. 11.) vyšiel v Denníku N. Prijatie trestného oznámenia nám potvrdila hovorkyňa prokuratúry Jarmila Janová.

Foto – TASR

2. Ukončili prvú etapu odstraňovania PCB látok z areálu Chemka Strážske

Tridsať rokov boli nebezpečné sudy s PCB látkami v takzvanej ošipárni v areáli bývalého Chemka Strážske. Až v týchto dňoch špecialisti ministerstva vnútra desať ton odpadu postupne naložili do špeciálnych kontajnerov. Budú na dočasnom úložisku, kým ich obsah definitívne nezlikvidujú.

Toto bola len prvá etapa sanačných prác na najväčšej slovenskej envirozáťaži, ktorá v regióne zamoruje vodu a pôdu, spôsobuje vyššiu chorobnosť a usmrcuje miestnu zver.

Ešte v tomto roku by mali humení hasiči začať aj s likvidáciou takzvaného prameňa v neďalekej zvernici, kde sú pod zemou uložené ďalšie sudy s PCB látkami z výroby bývalého štátneho podniku Chemko Strážske. Minister životného prostredia Ján Budaj už skôr povedal, že až otvorenie terénu ukáže, koľko je tam jedovatých látok a ako s nimi nakladať.

V tretej lokalite, v takzvanej teplárni, sú podľa ministra sudy uložené bezpečne, preto tam zotrávajú dovtedy, kým sa neurčí spôsob likvidácie všetkých sudov s toxickými látkami, ktoré v rámci záchranných prác hasiči z areálu odstránia.

Foto – Ministerstvo vnútra SR

3. Zomrel Lev Bukovský

Vo veku 82 rokov zomrel matematik a bývalý rektor **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** (1991 – 1996) Lev Bukovský.

Vedecký výskum profesora Bukovského bol zameraný na teóriu množín a matematickú logiku s dôrazom na aplikácie v iných matematických disciplínach. Je autorom alebo spoluautorom viac ako päťdesiatich vedeckých prác.

Angažoval sa však aj ako občan, pre ktorého je sloboda jednou z najvyšších hodnôt. November '89 ho zastihol v centre diania v Prahe, bol tam na prvých manifestáciách proti vtedajšiemu režimu. Ako pedagóg na **UPJŠ** sa potom v Košiciach spolu so stovkami študentov zúčastnil na generálnom štrajku 27. novembra.

Ozval sa aj po víťazstve Mečiarovho HZDS po voľbách v roku 1992. Zverejnil tzv. košickú výzvu, v ktorej vyzýval občanov a hlavne politikov na slušnosť. 25 rokov po Nežnej revolúcii v rozhovore pre denník Korzár povedal:

“Smutné je, že mnohí z nás sa nenaučili brať zodpovednosť za to, čo robia. Vedie ich k tomu aj spoločenská atmosféra. Ľudia, ktorým sa dokáže klamstvo alebo korupcia, pokračujú v svojej kariére.”



Zdroj – fotoarchív Leva Bukovského

4. Riaditeľ lesného závodu nevrátil traktor, s podnikom sa súdi

Novým riaditeľom odštepného závodu štátnych Lesov SR v [lock]Sobranciach sa stal Jozef Staško. Na tejto stoličke už sedel v rokoch 2003 – 2007 a tiež 2016 – 2017. V novembri ho generálny riaditeľ vymenoval bez výberového konania.

Neobvyklé je, že s vlastným riaditeľom vedie štátny podnik súdny spor. Staško si totiž v roku 2018 ako zamestnanec OZ Sobrance požičal od závodu traktor s príslušenstvom. Keď v lete 2019 žiadal závod traktor naspäť, Staško uviedol, že ho niekto ukradol.

Trestné stíhanie vo veci bolo zastavené, ale súd o náhradu škody za zmiznutý traktor prebieha ďalej. Lesy SR sa aktuálne pre Index vyjadrili, že sa chcú pokúsiť o mimosúdnu dohodu.

OZ Sobrance dlhodobo obchodoval s Bertou Staškovou, manželkou Jozefa Staška. Najmenej od roku 2013 poskytovala závodu pestovateľské služby za státisíce eur ročne. Zmluvy s ňou podpisoval závod aj počas vedenia Jozefa Staška.

Nadácia Zastavme korupciu sa ho pýtala, či to nevníma ako konflikt záujmov. Na otázky vraj nie je kompetentný odpovedať. Nadácia ich potom kládla jeho zamestnávateľovi. „V predmetnej veci prebieha vnútropodniková kontrola,“ reagovali Lesy SR.

5. Lekárka odmieta, že vystavila falošné potvrdenie o očkovaní

V košickej univerzitnej nemocnici hospitalizovali pacienta s covidom. Keď sa mu zhoršil stav, priznal, že nie je zaočkovaný, hoci podľa covid pasu dostal dve dávky vakcíny Pfizer.

Muž oznámil aj meno košickej všeobecnej lekárky, od ktorej získal potvrdenie o očkovaní. Lekárku v Starom Meste na Moyzesovej ulici v stredu (1. 12.) navštívila polícia.

Lekárka nie je veľkou zástankyňou očkovania, napriek tomu v jej ambulancii je možné dať sa zaočkovať práve vakcínou Pfizer. No odmietla, že by mužovi alebo komukoľvek inému dala falošné potvrdenie. „Neviem, ako k tomu došlo. My vydávame potvrdenia len tým, ktorých zaočkujeme,“ uviedla pre Nový Čas s tým, že aj ona už dostala prvú dávku.

Polícia zatiaľ nikoho neobvinila. Doposiaľ evidujú vyše 200 prípadov falošných očkovaní, ktoré preverujú.

Podľa ministerstva zdravotníctva falšovanie alebo zámerné vyhotovenie nepravdivého výpisu zo zdravotnej dokumentácie je priestupkom, za ktorý môže byť uložená pokuta do 1000 eur, počas núdzového alebo výnimočného stavu až do 1 500 eur.

6. Lekári znova neodporúčajú ivermektín

Až viac ako tisícnásobné prekročenie koncentrácie ivermektínu v krvi našli dvom pacientom v košickej nemocnici. Jeden z nich si intoxikáciou týmto liekom privodil až život ohrozujúci stav s poruchou vedomia.

Ivermektín ako liek proti covidu spopularizovali aj viacerí lekári, hoci odborné štúdie to nepotvrdili. Lekári Univerzitnej nemocnice L. Pasteura ho určite neodporúčajú. Okrem poškodenia pečene má jeho užívanie aj závažné neurologické účinky.

„V prípade ivermektínu máme na trhu aj veterinárne prípravky rôznej sily a spôsobu užívania. V praxi sme zaznamenali užívanie kvapiek na vonkajšie použitie na liečbu operencov, ktoré pacienti užívali perorálne. O kónských pastách ani nehovoriac. Na základe laického užívania môže veľmi rýchlo dôjsť k predávkovaniu ivermektínom,“ povedal primár Kliniky infektológie a cestovnej medicíny Martin Novotný.

7. Obvinili obchodníkov s ivermektínom

O tom, že po ivermektíne je stále dopyt medzi ľuďmi, ktorí si myslia, že takto sa ochránia pred covidom, svedčí aj správa zverejnená prešovskými kriminalistami.

Pri záťahu v Humennom zadržali dve osoby podozrivé z nelegálneho obchodu s týmto liekom. Urobili u nich domové prehliadky aj prehliadky ďalších priestorov a pozemkov.

Krajský vyšetrovateľ potom oboch obvinil zo spáchania zločinu neoprávneného zaobchádzania s liekmi, liečivami a zdravotníckymi pomôckami. Hrozí im trest odňatia slobody na tri roky až osem rokov.

8. Aj tehotné ženy sú na pľúcnej ventilácii

Medzi pacientkami hospitalizovanými pre covid v košickej univerzitnej nemocnici sa čoraz častejšie objavujú aj tehotné ženy. Niektoré museli podstúpiť liečbu vysokoprietokovým kyslíkom a dve skončili na umelej pľúcnej ventilácii.



„U oboch týchto pacientiek došlo k rozvoju ťažkého covidu v súvislosti s vyšším stupňom tehotenstva. Tehotenstvo jednej bolo ukončené cisárskym rezom. Je smutné, že počúvame, že im očkovanie často neodporučil gynekológ,“ povedal primár oddelenia anestéziológie a intenzívnej medicíny Ján Michlík.

Práve tehotenstvo – súčasné alebo plánované – je dôvodom, prečo sú ženy opatrnejšie až odmietavé voči očkovaniu. Lekári im však odkazujú, že očkovanie je bezpečné pred aj počas tehotenstva – s výnimkou prvých troch mesiacov, vtedy je možné zaočkovať len rizikóvu pacientku s pridruženou diagnózou po konzultácii s odborníkom.

Prednosta gynekologicko-pôrodnicej kliniky Peter Urdzik hovorí, že tehotná žena má vyššiu pravdepodobnosť závažnejšieho priebehu infekcie ako netehotná. „Mnohé totiž zápasia s tehotenskou obezitou, cukrovkou či vysokým krvným tlakom, čo sú rizikové faktory závažnejšieho priebehu covidu-19.“

9. Mladí študenti organizujú očkovanie v Bardejove

Takmer 400 ľudí sa prišlo dať zaočkovať minulú sobotu do obchodného centra Hypka v Bardejove vďaka študentom mestského mládežníckeho parlamentu, ktorí sa rozhodli zorganizovať očkovaciu kampaň.

Heslo kampane si požičali od zdravotníkov z ich listu verejnosti: Už prestávame vládnuť a nevieme sa ubrániť slzám. Mladí Bardejovčania oslovili aj starostov okolitých obcí, a tak sa ich plagáty s výzvami i termínom očkovania objavili na miestnych poštách či potravinách.

Záujemcom o jednodávkovú vakcínu Janssen, ktorí však mali problém s dopravou do obchodného centra, poskytli bezplatný taxi. Keďže kampaň bola úspešná, 16-roční študenti zopakovali očkovanie aj nasledujúcu sobotu (4. 12.) na rovnakom mieste.

Neodradilo ich ani množstvo nenávisťných a výsmiešnych komentárov anivaxerov pod ich kampaňou na sociálnej sieti. Napísali im takýto odkaz: „Ste naši rodičia, tety, ujovia, babky, dedkovia a veľmi nám na vás záleží. Preto sa dajte zaočkovať. No a predtým, než niečo napíšete, myslíte na to, že slová zraňujú.“

10. Nové klzisko v Mestskom parku

V košickom Mestskom parku radnica pripravuje otvorenie nového klziska s rozmermi 40 krát 20 metrov. Sprístupniť verejnosti ho chcú 18. decembra, ale závisí to aj od protipandemických opatrení, ktorú budú v platnosti.

Klisko má byť osvetlené a vstup bezplatný. Lad bude udržateľný až do plus 10 stupňov vonkajšej teploty. Na svoje si prídu aj hokejisti, k dispozícii majú brány.

Náklady na mobilnú ľadovú plochu vyšli mesto na približne 522-tisíc eur. Korčuľovanie v tomto verejnom priestore (pri korčuľarskom pavilóne) bola víkendová atrakcia už pred sto rokmi, pri ktorej sa schádzali celé rodiny Košičanov.

Po zimnej sezóne by plocha klziska mala slúžiť pre letné športy, napríklad pre streetball, volejbal či minifutbal.

Odporúčame si prečítať:

Po úspešnej sezóne na lavičke Slovana Bratislava ho vlni v septembri Kmotřík prekvapujúco vyhodil. Odvtedy o ňom takmer nepočuť. Kam zmizol Ján Kozák mladší, syn bývalého reprezentačného trénera slovenskej futbalovej reprezentácie? (Sportnet)

Stela začala pátrať po bratovi viac než dvadsať rokov po tom, ako ich rozdelili v útľom veku, keď ešte nevedeli ani rozprávať. Felixa dali do dojčenského ústavu v Košiciach, ju do detského domova na východe Slovenska. Odvtedy sa nestretli. A Felixove stopy viedli do ďalekej Ameriky... (Denník N)

Umelec a filmár Tomáš Rafa s partiou ľudí okolo združenia Art Aktivista dlhodobo navštevuje rómsku komunitu Habeš v Sečovciach. Maliarske workshopy sú tam udalosťou roka. Ich aktivity približuje výstava vo Východoslovenskej galérii v Košiciach. (Denník N)

Foto – OZ Art Aktivista

Foto – TASR

Autor: Dušan Karolyi, Dušan Karolyi



Konzílium odborníkov chce v lockdowne pokračovať. Navrhujú aj prísnejšie kontroly a OTP režim vo vlakoch ✉

📅 4. 12. 2021, 17:40, Zdroj: [dennikn.sk](https://www.dennikn.sk) 📄, Vydavateľ: N Press, Autor: Denisa Gdovinová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 315 907 GRP: 7,02 OTS: 0,07 AVE: 1849 Eur

Aktualizované 5. 12. o 11:13: Konzílium odborníkov aj oficiálne odporučilo, aby lockdown pokračoval do 15. decembra.

Epidemická situácia sa po necelých dvoch týždňoch lockdownu nezlepšila, mobilita je stále veľmi vysoká. Konzílium odborníkov preto navrhuje zachovať status quo ďalších 10 dní, do 16. decembra.

Odborníci rokovali cez víkend, o návrhu oficiálne informovali v nedeľu dopoludnia.

Záveru konzília odborníkov ešte preberú ministri na vláde v stredu, prípadné zmeny by mali platiť od štvrtka.

Odborníci v diskusiách nenavrhujú žiadne uvoľnenia, naopak, chcú, aby polícia prísnejšie kontrolovala dodržiavanie aktuálne nastavených pravidiel.

„Epidemická situácia sa na Slovensku 10 dní od zavedenia lockdownu viditeľne nezlepšila. Priemerné denné prírastky sa držia nad úrovňou 10-tisíc pozitívnych testov, počet hospitalizovaných pacientov s ochorením covid-19 osciluje okolo úrovne 3 400 a oproti minulému týždňu sa počet úmrtí zvýšil o 38 %,” uviedlo v nedeľu ministerstvo zdravotníctva.

Školy nechcú plošne zatvárať

Konzílium diskutuje o tom, že vyzve všetkých ľudí na prácu z domu, ak im to ich povolanie umožňuje. Polícia by potom mala prísnejšie[lock] kontrolovať, či ľudia majú potvrdenie od zamestnávateľa s určením pracovného času a miesta výkonu práce.

Odborníci chcú aj väčšiu kontrolu nosenia respirátorov v hromadnej doprave – vo vlakoch či v autobusoch. Podľa nich sa nosenie rúšok nedodržiava dôsledne a hromadná doprava predstavuje veľké riziko prenosu nákazy.

Konzílium zatiaľ nechce plošne zatvárať školy, ale súhlasí s tým, aby bolo rozhodnutie na regionálnych hygienikoch. Tí už doteraz zatvorili školy vo viac ako tretine okresov na Slovensku.

Prísnejšia kontrola by mala byť aj na hraniciach. Odborníci diskutujú o tom, aby sa pri návrate zo zahraničia u každého skontrolovalo vyplnenie e-hranice. Pre nezaočkovaných by platila karanténa.

Odborníci navrhujú zvýšiť kapacitu sekvenovania pre nový variant omikron. To znamená, že by sa mal zväčšiť počet pozitívne testovaných vzoriek, ktoré budú testované na prítomnosť nového variantu. Omikron na Slovensku ešte nie je potvrdený.

Minulý týždeň sa zaviedla povinná karanténa pri návrate z desiatich krajín – ide najmä o juhoafrické krajiny či Izrael. Odborníci diskutujú aj o aktualizovaní zoznamu týchto krajín, pretože omikron sa šíri aj v ďalších európskych krajinách.

Pre očkovaných a tých, ktorí covid prekonali, aspoň lyžovačky

Konzílium zatiaľ nediskutuje o uvoľnení pravidiel pre očkovaných či testovaných na najbližšie dva týždne. Ako motiváciu na očkovanie však rokujú o tom, aby sa v režime OP umožnili lyžovačky a ubytovanie v chatách, do úvahy pripadá aj otvorenie hotelov či reštaurácií. To by však mohlo platiť až okolo sviatkov, čiže až okolo 23. decembra.

Povolením obľúbených aktivít cez sviatky chcú odborníci motivovať ľudí, aby sa začiatkom decembra prihlásili na očkovanie.

No odborníci sa pred Vianocami obávajú otvorenia obchodov, v ktorých by sa mohlo sústrediť veľa ľudí. Ak sa čísla zlepšia, navrhnú otvoriť obchody iba pre očkovaných a tých, ktorí covid prekonali.

O čom diskutuje konzílium:

Zachovať status quo do 16. decembra.

Vyzvať všetkých, aby pracovali z domu, ak im to práca umožňuje. Prísnejšie kontrolovať tých, ktorí dochádzajú do práce, či na to majú potvrdenie.

Prísnejšie kontrolovať nosenie respirátorov vo verejnej doprave – vo vlakoch, v autobusoch.

Zaviesť prísnejšie kontroly na hraniciach – kontrolovať u každého pri návrate na Slovensko e-hranicu.

Zvýšiť kapacitu sekvenovania na zistenie variantu omikron.



Uvažuje sa motivačne prisľúbiť otvorenie hotelov, chát, možno aj reštaurácií a hotelov pre OP, ale až na sviatky.

Školy nezatvárať plošne, nechať ich na rozhodnutí regionálnych hygienikov.

Odborníci navrhujú zachovať lockdown ďalšie dva týždne, no je otázne, či sa na tom dohodne vláda. Líder SaS Richard Sulík už minulý týždeň avizoval, že lockdown pre všetkých už nepodporí a bude chcieť jemnejšie pravidlá pre zaočkovaných. Keď sa o lockdowne rokovalo naposledy – práve preto, aby platil aj pre zaočkovaných –, bola Veronika Remišová proti.

Epidemická situácia sa podľa čísel nezlepšuje. Vo štvrtok pozitivita PCR testovania prekonal ďalší rekord. Sedemdná pozitívita dosahuje takmer 35 percent. Znamená to, že za posledných sedem dní vyšiel pozitívny test minimálne každému tretiemu testovanému. Takáto vysoká pozitivita výrazne prekonáva aj vrchol druhej vlny, a to o viac ako šesť percentuálnych bodov.

Počet pacientov v nemocniciach je ustálený, za posledný týždeň narástol o šesť percent. Momentálne sa v nich nachádza 3408 ľudí, na jednotke intenzívnej starostlivosti leží 628 pacientov a podporu pľúcnej ventilácie potrebuje 297 z nich. Viac než 82 percent hospitalizovaných nie je kompletne zaočkovaných.

Konzílium odborníkov

doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD. – epidemiologička, RÚVZ Banská Bystrica

prof. MUDr. Henrieta Hudečková, PhD., MPH – epidemiologička, JLF UK, hlavný odborník MZ SR pre epidemiológiu

prof. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD. – infektológ, UNLP a LF **UPJŠ**, prezident Slovenskej spoločnosti infektológov

prof. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., MPH – epidemiologička, vedúca Katedry epidemiológie FVZ, SZU, prezidentka Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti SLS

MUDr. Alena Koščálová, MSc. – infektologička, KIGM LF UK

MUDr. Elena Prokopová – pediatrička, hlavná odborníčka MZ SR pre všeobecnú starostlivosť o deti a dorast

prof. MUDr. Mária Štefkovičová, PhD., MPH epidemiologička, RÚVZ Trenčín, predsedníčka poradného zboru hlavného hygienika SR pre epidemiológiu

prof. MUDr. Jozef Šuvada, PhD., MPH, expert WHO a odborný garant národných projektov prevencie, štandardných klinických postupov a bezpečnosti pacienta

Ilustračné foto N – Tomáš Benedikovič

Autor: Denisa Gdovinová



Konzílium odborníkov navrhlo predĺžiť lockdown do 16. decembra a OTP režim vo vlakoch a diaľkových autobusoch

5. 12. 2021, 10:31, Zdroj: dennikn.sk, Vydavateľ: N Press, Autor: Veronika Folentová, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 315 907 GRP: 7,02 OTS: 0,07 AVE: 1849 Eur

Odborníci odporúčajú ešte čiastočné sprísnenie opatrení.

Konzílium odborníkov navrhuje vláde predĺžiť lockdown. Po víkendovom rokovaní, kde mali po desiatich dňoch prehodnotiť lockdown, navrhujú, aby platil ďalší týždeň. Konkrétne by tak mal lockdown pre všetkých trvať do 16. decembra.

Konzílium odborníkov navrhuje aj novinku, a to OTP režim vo vlakoch a diaľkových autobusoch. Dnes pri nich neplatia žiadne obmedzenia. Ak by návrh konzília prešiel vládou, do vlaku či diaľkového autobusu by nesmel ísť človek bez testovania, očkovania či ak neprekonal ochorenie.

Konzílium zatiaľ nechce plošne zatvárať školy, ale súhlasí s tým, aby bolo rozhodnutie na regionálnych hygienikoch. Tí už doteraz zatvorili školy vo vyše tretine okresov[lock] na Slovensku.

Situácia sa nezlepšuje

Dôvodom návrhu na predĺženie lockdownu je, že epidemická situácia sa na Slovensku 10 dní od zavedenia lockdownu viditeľne nezlepšila. Priemerné denné prírastky sa držia nad úrovňou 10-tisíc pozitívnych testov, počet hospitalizovaných pacientov s ochorením covid-19 osciluje okolo úrovne 3 400 a oproti minulému týždňu sa počet úmrtí zvýšil o 38 percent.

Uplynulý týždeň prvýkrát za deň pribudlo aj viac ako 100 úmrtí. Toľko úmrtí pribúdalo na Slovensku na vrchole druhej vlny. Slovensko momentálne patrí medzi krajiny sveta, kde zomiera najviac ľudí.

„Práve zlepšenie situácie s poklesom nových prípadov bolo podmienkou postupného uvoľňovania opatrení pre osoby, ktoré sú plne zaočkované proti ochoreniu covid-19 alebo toto ochorenie v posledných 180 dňoch prekonali,“ tvrdí ministerstvo zdravotníctva.

Čo navrhuje konzílium:

Konzílium odborníkov preto odporúča vláde predĺžiť lockdown o ďalších sedem dní, teda do 16. decembra 2021.

Konzílium zároveň odporúča zvýšiť intenzitu kontrol zákazu vychádzania a home officeu.

Odborníci navrhli aj nové opatrenie, ktorým je zavedenie režimu OTP vo vlakoch a na diaľkových autobusových linkách.

Zníženie mobility je podľa konzília odborníkov najúčinnjším krátkodobým nástrojom na spomalenie šírenia covidu.

Situácia v nemocniciach je aj napriek lockdownu stále kritická a je za hranicou, ktorá je určená ako humanitárna katastrofa. „Nemocnice prijímú denne 375 pacientov s ochorením covid-19, čo je o 25 pacientov viac, než bol denný priemer pred týždňom. Výrazne už rastú prijímy pacientov aj do nemocníc v Trenčianskom, Bratislavskom, Nitrianskom a Trnavskom kraji,“ uvádza ministerstvo.

Vidieť však vyšší záujem o prvú dávku vakcíny. Podľa údajov ministerstva ich v 46. týždni bolo podaných vyše 50-tisíc, 3. dávku dostalo ďalších 95-tisíc ľudí (spolu už 478 945 osôb). „Zaočkovanosť dospeléj populácie aspoň prvou dávkou vakcíny už dosiahla 58 percent,“ uvádza ministerstvo. Stále patríme medzi najmenej zaočkované krajiny v Európe.

Čo urobí koalícia?

Odporúčanie konzília nie je záväzná. Bude o ňom ešte rokovať koaličná rada v pondelok a musí ho schváliť vláda.

Líder SaS Richard Sulík už cez týždeň avizoval, že lockdown pre všetkých už nepodporí a bude chcieť jemnejšie pravidlá pre zaočkovaných. Lockdown pre všetkých nazval chybou. Keď sa o lockdowne rokovalo naposledy – práve preto, aby platil aj pre zaočkovaných –, bola Veronika Remišová proti.

Sme rodina si najprv vypočuje názor odborníkov a potom sa vyjadrí k predĺženiu lockdownu. Boris Kollár si však myslí, že lockdown by mal byť prísnejší, aby sa do Vianoc skončil.

Jana Bittó Cigániková v RTVS v nedeľu povedala, že režim OTP vo vlakoch je aj ich návrh.

Na školy sa názory líšia. Minister školstva Branislav Gröhling z SaS nie je za to, aby sa školy plošne v okresoch zatvárali. Regionálnych hygienikov za tieto rozhodnutia kritizoval. Naopak, Igor Matovič, ale aj Boris Kollár zo Sme rodina tvrdia, že plošné neuzavretie škôl počas lockdownu bola chyba.



Konzílium diskutovalo aj o sprísnení režimu na hraniciach, do konečného odporúčania sa to nedostalo. Odborníci diskutovali o tom, aby sa pri návrate zo zahraničia u každého skontrolovalo vyplnenie e-hranice. Pre nezaočkovaných by platila karanténa.

Minulý týždeň sa zaviedla povinná karanténa pri návrate z desiatich krajín – ide najmä o juhoafrické krajiny či Izrael. Odborníci diskutujú aj o aktualizovaní zoznamu týchto krajín, pretože omikron sa šíri aj v ďalších európskych krajinách.

Konzílium odborníkov

doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD. – epidemiologička, RÚVZ Banská Bystrica

prof. MUDr. Henrieta Hudečková, PhD., MPH – epidemiologička, JLF UK, hlavný odborník MZ SR pre epidemiológiu

prof. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD. – infektológ, UNLP a LF **UPJŠ**, prezident Slovenskej spoločnosti infektológov

prof. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., MPH – epidemiologička, vedúca Katedry epidemiológie FVZ SZU, prezidentka Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti SLS

MUDr. Alena Koščálová, MSc. – infektologička, KIGM LF UK

MUDr. Elena Prokopová – pediatrička, hlavná odborníčka MZ SR pre všeobecnú starostlivosť o deti a dorast

prof. MUDr. Mária Štefkovičová, PhD., MPH epidemiologička, RÚVZ Trenčín, predsedníčka poradného zboru hlavného hygienika SR pre epidemiológiu

prof. MUDr. Jozef Šuvada, PhD., MPH, expert WHO a odborný garant národných projektov prevencie, štandardných klinických postupov a bezpečnosti pacienta

Foto N – Tomáš Benedikovič

Autor: Veronika Folentová



Raši: Myslím si, že povinné očkovanie nie je u nás možné [✉](#)

📅 3. 12. 2021, 16:41, Zdroj: domov.sme.sk [✉](#), Vydavateľ: Petit Press, Autor: Zuzana Kovačič Hanzelová, Karin

Popovcová. Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 209 014 GRP: 4,64 OTS: 0,05 AVE: 1617 Eur

Lockdown by mal byť tvrdší, toto je mačkopes, hovorí Richard Raši.

BRATISLAVA. Hlas nepodporí povinné očkovanie, ale nevylučuje, že v nejakej podobe bude hlasovať za 500-eurové kupóny pre zaočkovaných dôchodcov, ktoré ohlásil Igor Matovič (OĽaNO).

Pandemická situácia je na Slovensku kritická, na lockdown to na uliciach veľmi nevyzerá a nemocnice praskajú vo švíkoch s nezaočkovanými pozitívnymi pacientmi. Bilancia je taká hrozivá, že pribúdajú desiatky mŕtvych denne a vyčerpaní zdravotníci.

O aktuálnej situácii hovorí bývalý minister zdravotníctva a poslanec Hlasu-SD RICHARD RAŠI.

Richard Raši poslanec Národnej rady SR, v rokoch 2012 - 2016 za stranu Smer, od roku 2020 za Hlas, bývalý minister zdravotníctva, absolvent Lekárskej fakulty na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

V Česku sa postavili na tlačovku vedľa seba najväčší politickí rivali. Odchádzajúci premiér Andrej Babiš a prichádzajúci Petr Fiala. Spolu podporili akciu masového očkovania, ktorého cieľom má byť za týždeň zaočkovať milión ľudí treťou dávkou. Slovensko je jedinečné v tom, že opozícia je v boji proti vláde, čo je pochopiteľné. Nemá opozícia zásadný podiel na tom, ako to v súčasnosti vyzerá?

Budem sa vyjadrovať za Hlas-SD. Som presvedčený, že ako strana máme prínos k očkovaniu, pretože aj z posledného prieskumu, ktorý bol uverejnený, je 70 percent našich podporovateľov zaočkovaných. Takisto je to pri OĽaNO a Sme rodina.

Myslím si, že zhadzovať nízke percento zaočkovanosti na opozíciu je klamstvo. U nás nie je problémom opozícia, ale vláda. Tá sa od svojho vzniku háda na všetkom a vzbudzujú nedôveru.

Za Hlas môžem povedať, že sme očkovanie nespochybňovali. Odporúčame ho a takmer všetci sme zaočkovaní. Keby každá strana mala toľko sympatizantov zaočkovaných ako my, máme na Slovensku zaočkovanosť 70 percent.

Podme k Petrovi Pellegrinimu, ktorý stále nie je zaočkovaný. Už vznikajú vtipy o tom, že Pellegrini je človek s najdlhšie vysokými hodnotami protilátok na Slovensku. Nezačína byť už trápne hovoriť o protilátkach? Ukáže nám, že to naozaj nie je len výhovorka, aby sa nedal zaočkovať?

To je otázka naňho. Asi by s tým problém nemal. Myslím si, že Peter Pellegrini je, okrem toho, že zatiaľ nie je zaočkovaný, racionálny človek, tak ak hladinu protilátok bude mať nulovú, možno aj k tomu aktu dôjde.

Náš predseda je normálny rozumný človek, ktorý očkovanie odporúča. To, koľko má protilátok, je individuálne.

Keď hovoríte, že je normálny rozumný človek, faktom je, že očkovanie sa predsa nevylučuje s protilátkami. Hovoria to vedci.

To je v poriadku. Dať sa zaočkovať je akt každého človeka. Opakujem, my sme si úlohu splnili a naši voliči to nijako negatívne nevnímajú a sú zaočkovaní.

Ste lekár, pracujete teraz aj v nemocnici. Počas druhej vlny ste pomáhali ako lekár v košickej nemocnici. Neodporučili ste mu, aby sa dal očkovať?

((piano))

Ale ja odporúčam každému, aby sa dal očkovať. Peter Pellegrini vie, že podporujem očkovanie, a aj keď sa o tom rozprávame, on vie, že budem rád, keď sa zaočkuje.

Ešte vás neotravujú otázky o tom, kedy sa dá zaočkovať?

Nie, neotravuje ma to. Stále som presvedčený o tom, že na to, aby sme dosiahli čo najväčšiu mieru očkovania, to musíme ľuďom podávať vo faktoch, číslach a pravdách. Dosiahnuť, aby to bolo dobrovoľné.

Poviem aj prečo. Keď ste boli presvedčená a dali ste sa zaočkovať, ste ideálny nosič toho, že keď sa vás hocikto spýta, prečo ste sa dali zaočkovať, poviete im dôvod. Som presvedčený, že ak donútime ľudí dať sa zaočkovať, ten človek síce zaočkovaný bude, ale od neho nemôžeme očakávať, aby niekoho presvedčil. Možno, keď sa ho niekto spýta, tak povie, že bol donútený a nebude nosiť pozitívne informácie.

Keď bude očkovanie povinné, asi už nebude treba ľudí presvedčať.



“

Za Hlas môžem povedať, že sme očkovanie nespochybňovali. Odporúčame ho a takmer všetci sme zaočkovaní. Keby každá strana mala toľko sympatizantov zaočkovaných ako my, máme na Slovensku zaočkovanosť 70 percent.

”

Richard Raši, poslanec Hlas-SD

Zatiaľ som nenašiel nikoho z vlády, kto by jasne povedal, že k povinnému očkovaniu pristúpi. Strany sa už vyhovávajú, že si počkajú, keď to bude mať návrh. Strana SaS, veľkí podporovatelia očkovania, si nemyslia, že je to v poriadku.

Myslím si, že povinné očkovanie u nás nie je možné. U nás to nie je len medicínska, ale aj sociálna otázka, ktorá spolarizovala spoločnosť. Nikto nespochybňuje, že najrizikovejšia skupina sú 60+, chronickí a veľmi chorí pacienti plus obézni. Zamyslel sa niekto nad tým, že 60+ sú aj tisíce lekárov a sestier? Mnohí z nich by sa zaočkovať nedali. V súčasnom tlaku a napätí personálu by nám niektoré nemocnice skolabovali.

Nemôžeme ísť do aktu povinného očkovania. Z jednej strany by to urobilo revolúciu a polarizáciu spoločnosti, na druhej strane by vznikol problém kľúčovej, kritickej infraštruktúry štátu.

Prečo to podávate tak, že keby bolo očkovanie povinné, väčšina sa rozhodne, že sa nezaočkuje a nebude pracovať v zdravotníctve? Viaceré západné štáty sa vydávajú cestou povinného očkovania, je ich niekoľko. V USA to mnohí zamestnávateľia vyžadujú od zamestnancov. Robili prieskum, kde na konci, hoci najprv ľudia hovorili, že radšej prídu o prácu, akoby sa dali zaočkovať, sa aj tak nakoniec dali zaočkovať a boli radi, že niekto rozhodol za nich, pretože nevedeli rozhodnutie urobiť sami. Možno by sa dali iba zaočkovať.

Súhlasím s vami, že prieskum bol taký, ako ste povedali. Našli ste prieskum, ktorý by bol takto robený medzi zdravotníkmi?

Poviem aj prečo. Zdravotníci sú špecifická skupina oproti všeobecnému obyvateľstvu, sú edukovanejší. Keď máme časť lekárov, možno je to 20 percent nezaočkovaných a časť sestier, 30 percent, som presvedčený, že donútenie by možno malou časťou pohlo. Sú to však zdravotníci, ktorí sú o svojom rozhodnutí skalopevne presvedčení na základe svojich vedomostí aj znalostí systému, v ktorom robia.

V jednom rozhovore minister zdravotníctva Lengvarský (OLaNO) povedal, že si nevie predstaviť povinné očkovanie pre zdravotníkov. Ani ja si to neviem predstaviť.

Čo by to vypovedalo o tých tridsiatich percentách sestier a dvadsiatich percentách lekárov, keď sa neradia vedeckými štúdiami?

V miere zaočkovanosti sme tretí najhorší v Európe. Asi niekde bude problém. Som presvedčený, že problém je tu pre vládu, ktorá je zodpovedná za riadenie očkovania. Od začiatku robila fatálne chyby, prinášala zneistenie.

Pamätáme si vyjadrenie bývalého premiéra Igora Matoviča (OLaNO) na očkovaciu látku AstraZeneca. Aj na to, že sa ľudia chceli očkovať a my sme nemali objednané dávky Pfizeru. Keď seniori museli hrať hry o život, aby sa prihlásili.

Peter Pellegrini, jeden z najobľúbenejších a najdôveryhodnejších politikov, povedal v TA3: "Neviem si predstaviť, že by pri tejto kvalite vakcín, ktoré sú stále v režime dočasného schválenia, prinútili ľudí očkovať sa." ŠÚKL na argumenty hovorí, práve o kvalite dočasných vakcín, že je to pseudoargument, že podmienené schválenie je iba regulačný nástroj, ktorý umožnil rýchly vstup vakcín na trh. Čo to vypovedá o Petrovi Pellegrinim, keď hovorí o nejakej kvalite vakcín? Znie to, akoby neboli kvalitné.

Zachytil som tento výrok. Peter Pellegrini hovoril o tom, že vakcíny z hľadiska schválenia Európskou liekovou agentúrou sú stále v podmienenom schválení.

Od ŠÚKL by bolo férové, keby odčítaval, čo znamená podmienené schválenie vakcín. Znamená to, že aby bolo definitívne, sú potrebné klinické skúšky. Pellegrini chápe nedôveru ľudí, ktorá tam stále je. Určite nespochybňoval, či vakcína je kvalitná, alebo nie, skôr išlo o to, že neprešla.

Keď by bola normálne registrovaná, boli by ste ochotní debatovať o povinnom očkovaní, alebo ani to pre vás nebude dostatočný argument?

“

Seniorom by sme mali zabezpečiť vyšetrenie na protilátky. Možno by ich to primalo očkovať sa.

”

Richard Raši, poslanec strany Hlas



V tejto situácii určite nie. Nikto z vládnych politikov vám povinné očkovanie nezabezpečí, pretože keď je nedôvera a polarizácia spoločnosti, urobí to opačný efekt.

Všimnite si Rakúsko, je tam vyššia zaočkovanosť o 20 percent. Keď povedal nový premiér Eduard Heger (OĽaNO), že bude povinné očkovanie, v uliciach bola revolúcia.

V Rakúsku boli skôr protesty, revolúcia to nebola.

Keď tam nebola revolúcia, tak u nás by bola. Naozaj si to myslím. Nebolo by to dobré. Spoločnosť je polarizovaná, napätá.

Stále hovoríme všeobecne o očkovaní. Ministerka spravodlivosti Kolíková (SaS) nešťastne povedala, že ona je za povinné očkovanie aj u detí od dvanástich rokov. To je zlé. Máme sa orientovať na rizikóvú skupinu, ktorá nám bráni vo fungovaní systému. Seniori, chronicky chorí. Keby sme sa sústredili na nich a nemali "hlúpu" kampaň, ale mali by sme niečo cieleňé na seniorov, napr. podporu obvodných lekárov, špecialistov, starostov, mohli by sme im zabezpečiť vyšetrenie na protilátky. Keby videli, že majú nulové protilátky, pochopili by, že nie sú nijako chránení a aj to by ich primalo sa zaočkovať.

Vo Švajčiarsku tiež uhrádzajú test na protilátky, myslím, že na tri mesiace. Poďme k nápadu Igora Matoviča, 500-eurový bonus pre zaočkovaných dôchodcov 60+. Vy ste všetci pôvodne hovorili opatrne, že zväžite, či to podporíte. Potom ste vraveli, že žiadate poslať 200 eur každému dôchodcovi ako zvýšenie a potom 300 eur pre tých, čo sa zaočkovať dajú. Ak by to bolo v takejto podobe, budete za to hlasovať?

Je to konštruktívny prístup, nebudeme len kritizovať. Návrh je dať 500-eurový šek s určitým vymedzením, na čo ho môže čerpať, po zaočkovaní treťou dávkou (gastro, cestovný ruch...). Z tých 500 eur chceme dať 200 eur každému, preto, aby sa vykompenzovali veľké náklady, ktoré prichádzajú zo zdražovania cien potravín, energií.

Druhá časť by bola motivačná a išla by tak, ako bola navrhnutá. Docielili by sme to, že by sme pomohli seniorom prežiť. Bola by rozložená v mesiacoch. Trvalo by ešte dlho, pokým by tú poukážku získali, aj keby zákon prešiel hneď.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Päťstoeurové šeky naplánovali pre už očkovaných aj tých, ktorí sa o vakcínu prihlásia do Vianoc Čítajte

Ako je to založené na dátach? Dôchodcovia podľa Štatistického úradu nie sú najohrozenejšou skupinou chudoby. Najprv sú viacpočetné rodiny s deťmi, matky samoživiteľky, rodičia, ktorí sú osamelí, a až potom dôchodcovia. Počas pandémie naozaj trpeli tým, že boli zdravotne ohrození, avšak neprišli o svoje príjmy. Ceny energií sa predsa zvyšujú všetkým. Rozumiem, že treba zdvíhať dôchodky, ale aké racionálne je to, čo hovoríte?

My sme prišli s návrhmi pandemickej OČR, aby bola stopercentná. Aby rodič, ktorý má dieťa, dostal 300 eur za to, že mal náklady s pandemiou. Navrhli sme päť percent DPH pre gastro, nula percent DPH pre energie.

Predkladali sme návrhy každej skupine ľudí, ktorým by pomohli. Reagujeme na nápad Matoviča, keďže sa to rozhodol tlačiť silou, aby sme časť peňazí seniorom rozdeli ihneď.

Poďme aj na lockdown. Na Slovensku to vyzerá, ako keby ani nebol, okrem zatvorených barov, reštaurácií, fitnesscentier. Mal by byť lockdown tvrdší?

Áno. Vraveli sme, že lockdown je taký "mačkopes". Najťažšie na týchto dvoch týždňoch lockdownu budú jeho prvé dva mesiace. Sme presvedčení, že lockdown mal prísť v nejakom rozmere a s určitými parametrami.

Keď prichádzal v čase humanitárnej krízy, boli presvedčení, že aj keď ho skrátia a neskôr urobia výnimky, tak či onak zvyšujú mobilitu ľudí, ktorí sú prenášači. Na základe dát sa zistilo, že sú to deti od 10 do 15 rokov, ktorí sa ľahko nakazia. Rovnako sú na tom rodičia od 35 do 45 rokov.

Lockdown podľa mňa bude viac ako štyri týždne, minimálne kým nepôjdu žiaci do škôl, čo bude 10. januára.

Boli ste ministrom zdravotníctva, vraveli ste, že zdravotníci odchádzajú. Do pandémie sme vstupovali so zdravotníctvom v katastrofálnom stave. Za vlády, v ktorej ste boli aj vy, ste nedokázali presadiť stratifikáciu nemocníc, hoci viete, že ju treba urobiť. Vo veľkom odchádzali sestry. Podľa štatistik je ich od roku 2009 čoraz menej. Nemocnice tlačia pred sebou investičné dlhy. Stále sme neotvorili trh pre zahraničný personál, ktorý by mohol prísť na Slovensko. Aký podiel na tomto máte vy a vaša vláda?

Táto vláda je zázračná. Počas pandémie sa jej podarilo to, čo nikomu. Medzi druhou a treťou vlnou nám odišlo cez 1500 sestier a stoviek lekárov.

Nielen Slovensko, ale aj okolité krajiny majú problém so zdravotníkmi. V pandémii sa tento problém ešte zvýraznil. Čo začali robiť krajiny? Začali ich finančne motivovať. Všetky okolité štáty zvýšili platy a my, ktorý máme historicky málo zdravotníkov, sme neurobili nič.



Toto je priama zodpovednosť vlády a ministra zdravotníctva.

Nemala by ísť pol miliarda na očkovanie seniorov radšej na platy zdravotníkov? Vieme si zabezpečiť očkovanie zadarmo tým, že by sme to vyžadovali povinne?

V návrhu rozpočtu je 1,7 miliardy eur. Z toho je v rezerve 700 miliónov (pandemických) a v ďalšej rezerve sú iné peniaze. Sme presvedčení, že keď sa nájdu peniaze pre seniorov, musia sa nájsť aj peniaze pre zdravotníkov.

Budem podávať pozmeňujúci návrh v parlamente, aby sa z rezervy vlády 500 miliónov eur dalo do systému zdravotníctva práve preto, aby sme ho stabilizovali.

Lietajú také cifry. Ja už neviem, z čoho to všetci zaplatíme?

Ale my máme peňazí dosť. Mali sme 800 miliónov eur na celoplošné, bezvýznamné, priam škodlivé testovanie. Keď sme si 800 miliónov dovolili dať na nejaký experiment, kde nikto na svete to po nás nezopakoval, hádam nájdeme peniaze pre našich zdravotníkov.

Vláda Matoviča a Hegera má o štyri miliardy vyššie príjmy, ako mala vláda Pellegriniho v roku 2019. Majú o päť miliárd vyššie výdavky. Kde tie peniaze sú?

Je fér povedať, že za desať rokov vlády Smeru boli prebytky rozpočtu. Poďme k stratifikácii. Stále platí, že reformu ministra Lengvarského nepodporíte?

Ani náhodou. Teraz nájdete málokoho, kto by za ňu bojoval. Župani podpísali spolu aj s lekáorskými odbormi memorandum, aby sa takto reforma nerobila.

V regiónoch sú proti. Rovnako zdravotníci, okrem niekoľkých analytikov, ktorí v živote neboli pri lôžku pacienta.

Platí to aj napriek tomu, že vaša exministerka Andrea Kalavská povedala, že je to jej prepracovanejšia verzia stratifikácie? Stále na tom robia tí istí ľudia. Je to najnovší argument Matoviča, ktorý kritizuje Lengvarského, že to robili smerácki úradníci.

Nerobia to tí istí úradníci, tím sa vymenil. Nie je to rovnaká reforma. Kalavskej reforma bola o tom, že sa bude najprv dva roky analyzovať a na základe čísel sa urobí systém, čo sa má urobiť. Nemá význam zmeniť akútne lôžko na chronické v nemocniciach vtedy, keď nemáte k tomu pripravenú ambulantnú sféru.

Minister zdravotníctva v týchto dňoch poslal nemocniciam, ktoré sú subjekty hospodárskej mobilizácie, list, že majú robiť iba akútnu starostlivosť. Pandémia priniesla nové skutočnosti. Ako sa môžeme rozhodnúť zrušiť jedenásťtisíc lôžok, keď teraz nám akútne lôžka nestíhajú?

Ale to je prognóza na najbližších desať rokov.

Nemôže to byť postupne na desať rokov, keď musíme vyčerpať plán obnovy do roku 2026. Všetky peniaze na výstavbu nových nemocníc musia byť vyčerpané.

Pán Raši, treba urobiť stratifikáciu. Je to vždy nepopulárne. Ten, kto je v opozícii, kričí, že sa rušia nemocnice, to je naozaj nekonečná debata.

Nepovedal som, že ju netreba robiť. Stratifikácia bude fungovať.

Asociácia nemocníc Slovenska, ktorá združuje 78 nemocníc, povedala, že si vedia predstaviť, že stratifikácia zreprofilizuje štyri- až päťtisíc lôžok a posilní ambulantnú sféru. Dali sme do plánu obnovy, že 38 percent akútnych lôžok zrušíme. Nemocnica je stabilizačný prvok.

Cieľom stratifikácie je, aby bola kvalitnejšia zdravotná starostlivosť. To, že je fyzicky nemocnica s lekármi, neznamená, že je dobrá zdravotná starostlivosť.

Je to vážna vec. Na ministerstve zdravotníctva zatiaľ nikto nespomenul konkrétne nemocnice a oddelenia, ktoré majú problém.

Na to, aby nemocnica mohla mať oddelenie, ktoré poskytuje zdravotnú starostlivosť, musí mať materiálo-technické a personálne zabezpečenie.

Hovorili ste, že ste boli dávno ministrom zdravotníctva. Boli ste vicepremiérom, ktorý šéfoval Úradu podpredsedu vlády. Teraz sa objavila informácia, že Najvyšší kontrolný úrad (NKÚ) zistil pri kontrole 53-miliónovej utajenej kybernetickej zákazky pochybenia, ktoré odstúpili polícii s podozrením na machinácie pri verejnom obstarávaní. Problém bol pri tej časti zákazky, ktorá bola na vašom úrade. Išlo o národný systém riadenia incidentov kybernetickej bezpečnosti. "Túto kontrolu sme robili aj preto, lebo sa v tejto krajine stalo národným



športom, že sa mnoho projektov, financovaných z verejných zdrojov, začalo dávať do režimu utajenia. Realizátori takých projektov tvrdili: "To je v utajení, vy nemáte právo vedieť nič," hovorí podpredseda NKÚ Ľubomír Andrassy. Pochybili ste?

Nie. Pochybenia sa netýkajú Úradu podpredsedu vlády, neboli zverejnené v správe NKÚ. Keď sa buduje národná kybernetická bezpečnosť pre incidenty, ktoré prebiehajú dennodenne, musí to ísť v utajenom režime.

Čítala som vyjadrenia podpredsedu NKÚ Ľubomíra Andrassyho. Hovoril, že keď to porovnali s Národným bezpečnostným úradom (NBÚ) a vaším úradom, tak NBÚ to nenakupovalo v utajení, ale váš úrad áno. Povedal aj toto: "Keď mal byť projekt na MIRRI, mal byť v závere minulého roka ukončený. Mal byť plne funkčný a odovzdaný. NKÚ zistilo, že projekt je odovzdaný ani nie na dve percentá." Ako sa to môže stať?

Nepovedal to určite tak. Ja mám iba informácie, ktoré som mohol dostať. Dve tretiny ceny vyplatila pani ministerka Remišová (Za ľudí).

Ak boli pochybenia, tak preto, že sa peniaze nevyplácali. Systém je funkčný na nejakých 90 percent. Na Úrade podpredsedu vlády sa vyplácali peniaze za to, čo urobené bolo. Vedenie úradu do toho nijako nezasahovalo.

Hovoríte úplný opak ako podpredseda NKÚ Andrassy, pričom analýzu robili oni.

V súčasnosti je to zrealizované na 90 percent. Neexistuje, že by úradník poslal peniaze za niečo, čo nebolo zrealizované. Ale keďže to išlo v extra režime, tak je na to čas, nech sa zverejní všetko, čo sa môže.

Z hľadiska pochybenia cien nákupu, sa netýkali nášho úradu. Robili to ľudia, ktorí mali na to špeciálne povolenia.

Mohol vás niekto oklamať a podať zlé informácie?

Mohli oklamať aj pána Andrassyho.

Robert Fico v prejave na 17. novembra znovu ponúkol spoluprácu Hlasu. "Išlo by o najlepšiu alternatívu pre Slovensko," povedal na sneme. Vašu stranu kritizoval preto, že sa oficiálne nepripojila k verejným protestom Smeru. Viete si predstaviť koalíciu s Ficom?

Zatiaľ si nepredstavujeme koalíciu s nikým. Karty sa rozdeľujú vo voľbách. Vyjadrenia dáme až po nich, ak voliči rozhodnú.

Čo vylučujeme, sú fašisti a strany, ktoré sa nebudú vedieť jasne prihlásiť k protifašistickému odkazu alebo odkazu SNP, ale ostatné strany sú otvorené.

O rok nás čakajú komunálne voľby. Nemáte ambície stať sa primátorom Košíc?

Nie, ale budem veľmi rád a vyhlasujem, že podporím každého, kto pôjde proti tejto neschopnosti, ktorá v meste a kraji je.

Autor: Zuzana Kovačič Hanzelová, Karin Popovcová



Triedenie pacientov / O napojení na pľúcnu ventiláciu rozhodnú body. Vek ani vakcína nehrá žiadnu rolu

3. 12. 2021, 11:13, Zdroj: postoj.sk, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 35 680 GRP: 0,79 OTS: 0,01 AVE: 933 Eur

Pre uloženie článku sa prihláste alebo sa ZDARMA registrujte.

Foto TASR/AP

Rozhodujúci bude celkový stav pacienta, pridružené ochorenia a odkázanosť na starostlivosť druhých. Lekárom za triáž pacientov nehrozí postih.

Ministerstvo zdravotníctva minulý týždeň vydalo oficiálny návod, ako triediť pacientov v prípade potreby napojenia na pľúcnu ventiláciu.

Na základe bodovacieho systému sa budú lekári rozhodovať, komu pri naplnení kapacít ešte poskytnú lôžko intenzívnej starostlivosti a pre koho bude určená už len paliatíva, čomu mnohí lekári čelia pre nedostatok lôžok najmä v prípade umelej pľúcnej ventilácie už istý čas aj dnes.

Nemocnice tak majú po novom v rukách oficiálne odborné usmernenie.

Ak pacient bude mať vysoké skóre na základe svojich diagnóz a celkovej anamnézy, na prístroj bude uprednostnený ten s nižším počtom bodov. Pacientom môže byť na základe bodov poskytnutá intenzívna, konzervatívna a paliatívna liečba.

Podľa vyjadrenia ministerstva platí podobný spôsob rozdeľovania pacientov len v núdzovom stave a v prípade nedostupnosti intenzívnych lôžok. Dôvodom vypracovania takéhoto návodu bolo zároveň podľa slov rezortu zdravotníctva zaručenie právnej ochrany zdravotníkov v medziach núdzového stavu.

Návodu sa však lekári nemusia automaticky striktné držať. Koniec-koncov je hlavne na ich rozhodnutí, koho na ventiláciu pripoja. Tú momentálne potrebuje vyše 300 pacientov. Už pri čísle 260 mnohé preplnené nemocnice najmä na východe Slovenska oznamovali, že nemajú žiadne voľné miesta a čelia dennodennej selekcii.

Vek ani očkovanie pri výbere nehrajú rolu

Pre pacientov sú v prípade naplnených kapacít rozhodujúcimi pridružené choroby, ich celkový zdravotný stav a vitalita. Pacienti sú delení aj na základe krehkosti. Najmenej bodov získajú zdraví a trénovaní, dobre zvládajúci a zraniteľní. Najviac veľmi ťažko krehkí pacienti a terminálne chorí pacienti.

Čím viac bodov, tým viac v neprospech pacientovho napojenia na ventilátor.

Zdroj: TVnoviny.sk

Človek s infarktóm v priebehu posledných troch rokov má v tomto systéme extra body, podobne ako človek s ťažkou demenciou, cukrovkou, vážne chorými obličkami či chronickým ochorením pľúc. Títo ľudia budú mať tak nižšiu pravdepodobnosť dostať sa na pľúcnu ventiláciu ako pacienti bez ďalších diagnóz.

Inzercia

Hranica napojenia na ventiláciu je osem bodov.

Ľudia, ktorí potrebujú pomoc pri starostlivosti o domácnosť, majú problémy so schodmi či pri kúpaní, v nedávnej minulosti prekonali infarkt alebo majú iné chronické ochorenia, sa tak na pľúcnu ventiláciu nemusia vôbec dostať.

Čítajte tiež

Lukáš Kekelák

Rozhovor s anesteziologičkou Evou Kušíkovou o ľuďoch na pľúcnej ventilácii a o tom, čo prežívajú kritickí pacienti.

Faktor veku pacienta sa v danom návode ministerstva vypracovaného špecialistami s etickou komisiou rezortu vôbec nezohľadňuje. Rovnako sa nezohľadňuje ani status očkovanosť. To znamená, že tí, čo napriek očkovaniu skončili v nemocnici, nebudú uprednostňovaní pred neočkovanými.

Lekárom za triáž vďaka usmerneniu nehrozí postih



Advokáti sa zhodujú, že vďaka usmerneniu ministerstva zdravotníctva lekárom nehrozí právny postih pri rozhodovaní, ktorého pacienta pripoja na umelú pľúcnu ventiláciu. Vysvetlili, že postup lekára podľa usmernenia nemôže byť protiprávny.

„V práve platí zásada, že nemôžem byť postihovaný za nesplnenie povinnosti, ktorej splnenie nebolo objektívne možné. V prípade teda, že lekár rozhodujúci v triáži opiera svoje rozhodnutie o správne medicínske, etické a právne kritériá, tak za toto rozhodnutie nemôže byť braný na zodpovednosť,“ vysvetlil pre TASR Ivan Humeník z advokátskej kancelárie h&h Partners.

„Ak nie je možné poskytnúť pacientovi intenzívnu starostlivosť, a to ani presunom do iného zariadenia, treba mu poskytnúť najlepšiu starostlivosť, aké je dostupná a primeraná jeho zdravotnému stavu,“ spresnil lekár a advokát zo spoločnosti Kinstellar Peter Kováč.

Za nedostatok spomínaného usmernenia považuje Kováč nezohľadnenie očkovacieho statusu pacientov, „keďže je známe, že títo pacienti majú lepšiu prognózu“.

Nemocnice by podľa Humeníka mali mať stanovené i vlastné postupy, na základe ktorých sa lekári majú rozhodovať. „V opačnom prípade sú lekári vystavení stresu a v rozhodnutiach nemusia byť konzistentní a istí, čo následne môže vyvolávať neistotu u pacientov a vo verejnosti,“ doplnil právnik.

Zavedenie usmernenia zdravotníkom v takýchto situáciách môže byť prevenciou prežívania morálneho distresu (nemožnosť konať v súlade so svojim presvedčením o morálne správnom konaní pre iné prekážky, pozn. red.), uviedla pre TASR psychologička Andrea Madarasová Gecková z Ústavu psychológie, zdravia a metodológie výskumu na Lekárskej fakulte **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

[Kopírovať odkaz](#)

[Čítať neskôr](#)

Ak máte otázku, tip na článok, návrh na zlepšenie alebo ste našli chybu, napíšte, prosím, na redakcia@postoj.sk. Ďakujeme.

Autor: Postoj || Postoj



Do výskumu sexuálneho správania sa na Slovensku zapojilo zatiaľ 236 ľudí [✉](#)

📅 3. 12. 2021, 16:59, Zdroj: [nitranoviny.sk](https://www.nitranoviny.sk) [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 2 799 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 366 Eur

3. decembra 2021

Twitter

Do výskumu sexuálneho správania sa na Slovensku zatiaľ zapojili prevažne ženy, celkovo ide o 236 respondentov. Z nich 17 percent sa hlási k sexuálnym menšinám. Deväťdesiatdva percent účastníkov sa priznáva, že aspoň raz v živote videli pornografiu. Vyplýva to z prvých dát anonymného výskumu. TASR o tom informoval Marián Gladiš z Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (FF **UPJŠ**) v Košiciach. Výskum naďalej pokračuje.

Z doterajšieho počtu dobrovoľných účastníkov je 156 žien a 80 mužov. Priemerný vek je aktuálne necelých 30 rokov, pričom najmladší účastník deklaroval 18 a najstarší 96 rokov. Z hľadiska vzdelania je približne rovnaké zastúpenie stredoškolsky a vysokoškolsky vzdelaných respondentov, 34 percent z nich je slobodných a vo vzťahu je 66 percent.

„Pokiaľ ide o rodovú identitu, 79 účastníkov výskumu sa identifikovalo ako muži, 152 ako ženy a piati ako nebinárni, teda sa necítia ani ako muži, ani ako ženy. Čo sa týka sexuálnej orientácie, 83 percent účastníkov sa prihlásilo k heterosexuálnej orientácii,“ uviedol Gladiš s tým, že sexuálnu skúsenosť má 87 percent účastníkov a 13 percent označilo v dotazníku možnosť, že ešte nemalo sexuálnu skúsenosť.

Tradovaný konzervatívny obraz Slovákov sa podľa neho nepotvrdil pri odpovedi na otázku, či respondenti aspoň raz v živote videli či sledovali pornografický materiál. Len 18 respondentov zvolilo možnosť, že s pornografiou neprišli nikdy do kontaktu.

Foto: Ilustračné NN

Koordinátori slovenskej časti medzinárodného výskumu dúfajú, že počet respondentov výraznejšie narastie. Zdôrazňujú, že sexuálne správanie je potrebné vnímať ako integrálnu súčasť ľudského života. „Je nielen príťažlivou témou, ale aj dôležitou zložkou zdravia a osobnej pohody každého človeka. Výskumné dáta zo Slovenska pomôžu naplniť ciele výskumu a zároveň prispievajú k prevencii sexuálneho správania, čo má mimoriadnu hodnotu pre zdravie a životnú pohodu každého jednotlivca,“ vysvetlili Oľga Orosová, dekanica fakulty, a Ondrej Kalina.

Slovensko sa koncom októbra zapojilo do skúmania vzorcov sexuálneho správania dospelých jednotlivcov. Zber dát sa realizuje v 45 krajinách z celého sveta, ktoré sú súčasťou medzinárodnej výskumnej siete International Sex Survey (ISS). Koordinujúcou inštitúciou projektu je kanadská Univerzita de Montréal a koordinátormi slovenskej časti medzinárodného výskumu sú odborníci z Katedry pedagogickej psychológie a psychológie zdravia FF **UPJŠ**.

Do anonymného výskumu sexuálneho správania sa môže zapojiť každý účastník starší ako 18 rokov prostredníctvom dotazníka zverejneného na webovej adrese <https://bit.ly/ISS-SLO-SL>

Zdroj: TASR

Autor: NN



Fakulty a ústavy UPJŠ



Nespavosť, depresie či demencia. Ako sa správa covid k mozgu a čo v ňom môže spôsobiť

3. 12. 2021, 16:01, Zdroj: dennikn.sk, Vydavateľ: N Press, Autor: Zuzana Vitková, Sentiment: Negatívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Lekárska Fakulta UPJŠ

Dosah: 315 907 GRP; 7,02 OTS; 0,07 AVE; 1849 Eur

Nespavosť, depresie či demencia. Ako sa správa covid k mozgu a čo v ňom môže spôsobiť

Covid-19 už dávno nie je považovaný len za respiračné ochorenie. Postihuje celý organizmus, pričom veľkému vplyvu infekcie je vystavená práve centrálna nervová sústava.

Ľudia, ktorí prekonali covid-19, často trpia psychickými problémami, ako sú mentálna zmätenosť, úzkosť či depresie. Choroba môže prispieť aj k rozvoju nezvratných neurodegeneratívnych ochorení, napríklad Alzheimerovej choroby.

Štúdia Americkej neurologickej asociácie ukázala, že niektorý druh neurologických komplikácií malo viac ako 80 percent pacientov s covidom.

Podľa prednosta I. psychiatrickej kliniky Univerzitnej nemocnice L. Pasteura (UNLP) v Košiciach a Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (UPJŠ) Jozefa Dragaška má približne tretina pacientov s covidom alebo po covidu psychiatrické problémy, ktoré si vyžadujú pozornosť a liečbu.

Odborníkov sme sa preto spýtali, či dokáže vírus preniknúť do mozgu, ako ohrozuje centrálnu nervovú sústavu zápal sprevádzajúci infekciu, či sú covidové zmeny nezvratné a prečo sú viac ohrození ľudia, ktorí mali ťažký priebeh ochorenia.

Nespavosť, depresie aj suicidálne myšlienky

Psychiater Dragašek vysvetľuje, že psychiatrické problémy spojené s covidom sa môžu objaviť [lock]z viacerých dôvodov. Ovplyvňujú ich psychologické faktory spôsobené strachom z celej pandemickej situácie či sociálne faktory, ktoré môžu súvisieť napríklad so stratou zamestnania počas dlhej práceneschopnosti.

V tomto článku sa však zameriame na problémy, ktoré majú neurobiologický pôvod. Čiže na to, ako vírus a covid-19 ubližujú priamo centrálnej nervovej sústave.

Psychiatrické problémy sa najčastejšie prejavujú až potom, ako sa človek z akútnej infekcie vylieči. „Najčastejšie sa objavujú mesiac a viac od ochorenia a sú to pomerne ťažké prejavy nespavosti, stavy úzkosti a depresie vrátane suicidálnych myšlienok. Dokonca aj u takých pacientov, u ktorých sa v minulosti nevyskytli,“ hovorí psychiater.

Dodáva, že sa stretol aj s raritnými prípadmi psychózy v netypickom veku. Psychóza sa totiž bežne objavuje u mladých ľudí, no v rámci postcovidového stavu sa vyskytuje aj u pacientov okolo päťdesiatky, pričom má aj netypický klinický prejav.

Pomerne ťažké prejavy nespavosti, stavy úzkosti a depresie vrátane suicidálnych myšlienok sa najčastejšie objavujú mesiac a viac od ochorenia. Zdroj – Unsplash/ engin akyurt

Medzi problémy, ktoré musí veľa pacientov riešiť po tom, ako sa telo vírusu zbaví, patria i poruchy pozornosti a pamäti. U mladších ľudí sa často prejavujú ako takzvané zahmlenie mysle, u starších to môžu byť aj príznaky syndrómu demencie až Alzheimerovej choroby.

Ďalšia štúdia, ktorá vyšla v odbornom časopise Lancet Psychiatry a sledovala takmer 236-tisíc pacientov s prekonaným covidom, zistila, že covidoví pacienti majú dvakrát viac psychiatrických ťažkostí v porovnaní s pacientmi, ktorí sú hospitalizovaní s inými respiračnými problémami.

Pri ľuďoch, ktorí boli na jiskách, bolo toto riziko až trojnásobné.

„Zaujímavé je, že tieto ťažkosti sa u dvanástich percent ľudí, ktorí prekonali covid, objavujú po prvýkrát v živote. Pri ľuďoch, ktorí mali ťažký priebeh a boli na JIS, je to až štvrtina,“ hovorí Dragašek, ktorý sa venuje pacientom s postcovidovým syndrómom.

Čo sa deje v mozgu?

Nedostatok kyslíka a mozog

Koronavírus je síce respiračný vírus, ale ochorenie covid-19, ktoré spôsobuje, sa považuje za systémové a postihuje celý organizmus.

Počas akútnej infekcie vírusom trpia pacienti komplikáciami, ako je prehnaná zápalová odpoveď či pokles okysličenia krvi. Oba stavy sú pre mozog veľmi nezdravé a môžu viesť k jeho dlhodobému poškodeniu.

„S najväčšou pravdepodobnosťou spôsobuje dlhodobá hypoxia (nedostatok kyslíka – pozn. red.), pri ktorej dôjde k významnému poškodeniu neurónov, významné a nezvratné poškodenie mozgu. To sa často prejavuje poruchami koncentrácie a pamäti,“ hovorí



Dragašek, no dodáva, že ide o tie najťažšie prípady.

Obzvlášť u mladých pacientov býva mozog dostatočne plastický **a** má dostatočnú vitálnu kapacitu či opravné mechanizmy, aby sa s pomocou prirodzených procesov **a** podporou liečby vrátil do stavu pred covidom.

Vírus **a** mozog

Nos sa nazýva aj bránou do mozgu. Vedci to často využívajú pri vývoji liekov, ktoré sa podávajú vo forme nosových sprejov.

„Rôzne druhy liekov sa práve touto cestou snažia dostať elegantne do mozgu, pretože hneď vedľa čuchového laloka je hipokampus, ktorý je zodpovedný za pamäť **a** naše priestorové schopnosti,“ hovorí neuroimunológ Norbert Žilka z Neuroimunologického ústavu Slovenskej akadémie vied **a** vedecký riaditeľ biotechnologickej spoločnosti Axon Neuroscience.

Koronavírusy však napriek relatívne krátkemu úseku nos – mozog nemajú tropizmus, čiže „tiahnutie“ smerom k centrálnej nervovej sústave. Pravdepodobne teda nejde o ich cieľové tkanivo.

Mozog. Zdroj – Unsplash/ Robina Weermeijer

Žilka vysvetľuje, že o tom, či mozog napáda priamo nový koronavírus, sa zatiaľ veľa nevie. Na základe súčasného poznania to však nepredpokladá.

„Vírusy **a** baktérie využívajú na prienik cez mozgovocievnu bariéru množstvo trikov, no väčšina z nich má na to špecifickú výbavu. Niektoré typy borélií sa napríklad pri prechádzaní do mozgu tvária ako biele krvinky. Nemyslím si však, že korona túto schopnosť získala,“ hovorí vedec. Žilka v rámci výskumu pitval mozgové bunky pacientov, ktorí infekcii covid-19 podľahli.

„Ak nachádzame nejaké lézie pri pacientoch s covidom-19, tak sú skôr lokálneho charakteru. Aspoň také sú moje osobné skúsenosti, ale potvrdzujú to aj rôzne štúdie. Mozog nie je masívne napadnutý koronavírusom, **a** to bez ohľadu na štádium, v ktorom pacient bol,“ opisuje Žilka.

Zápal **a** mozog

Väčšiu úlohu v psychiatrických problémoch covidových pacientov hrá podľa odborníkov skôr imunologická zápalová reakcia, ktorá často infekciu sprevádza.

„Vidíme to aj v tom, aké odlišné sú symptómy u jednotlivých pacientov. Nie je to jednotný vzorec poškodenia mozgu, ale pravdepodobne závisí od dĺžky, miesta **a** intenzity zápalu,“ hovorí Žilka.

Organizmus sa síce snaží bojovať proti patogénu v pľúcach, no zápal je odpoveďou celého organizmu **a** zápalové mediátory krvou putujú po celom organizme. Problémom je, že tieto malé molekuly prechádzajú cez mozgovocievnu bariéru relatívne ľahko **a** nervové bunky na ne vedia reagovať.

„Podobný prípad je horúčka. Začnú sa nám produkovať mediátory zápalu, niektoré z nich prenikajú do mozgu **a** my máme často pocit strachu, úzkosti či smútku. Pri veľmi vysokých horúčkach môžeme halucinovať, čo taktiež môže byť dôsledkom zápalovej reakcie,“ vysvetľuje neuroimunológ.

Ludský neurón. Zdroj – Colorado College/Wikimedia – CC BY-SA 3.0

Psychiater Dragašek dodáva, že zápal najmenších ciev v mozgu sa spája aj s tvorením veľmi malých zrazenín, ktoré upchávajú pomerne vzdialené úseky centrálnej nervovej sústavy. To môže mať za následok napríklad prejavy zmätenosti.

To, že imunitný **a** nervový systém komunikujú cez rovnaké molekuly, má aj svoje výhody.

„Vďaka tomu, že si vedia odovzdávať informácie, vieme liečiť niektoré onkologické ochorenia. Nevýhodou je, že keď je zápal priveľmi intenzívny, môže ovplyvňovať správne fungovanie mozgu,“ dodáva Žilka.

Takýto mechanizmus platí, aj keď nejde o covid-19. To, že dlhodobý zápal chronického charakteru môže viesť k postupnému rozvoju problémov s myslením **a** pamäťou, ukázala napríklad štúdia, ktorá vyšla v roku 2019 v časopise Neurology. Vedci sa v nej zamerali na ľudí v strednom veku.

Bežné antidepresíva nefungujú

Pri zápale sa v tele spustí aj celá kaskáda ďalších dejov, ktoré znižujú neuroplasticitu mozgu. Ide o schopnosť starších štruktúr vytvárať nové neuróny **a** neuronálne spojenia, ktoré mozog potrebuje na pamätanie, úpravu stresovej odpovede či emocionalitu.



Zápaly menia aj tvorbu nervových prenášačov.

„Na istý čas sa spomalí tvorba sérotonínu, noradrenalinu či dopamínu, no z dôvodu zmenenej enzymatickej premeny sa namiesto nich tvorí kynurenín,“ vysvetľuje psychiater Dragašek.

Sérotonín je často zjednodušene považovaný za hormón šťastia, dopamín sa v mozgu uvoľňuje pri príjemných aktivitách ako jedenie či sex, no kynurenín sa v mozgu dokáže meniť na látku, ktorá bráni dobrej nálade a spánku.

Z toho vyplýva, že táto zmena nie je pre človeka a jeho psychiku vôbec výhodná.

Práve ovplyvnenie enzymatickej premeny v dôsledku zápalu pravdepodobne môže za to, že na covidové psychiatrické problémy bežná liečba dostatočne nefunguje.

Ak máte duševné problémy, cítite sa bezradní a nevíete, ako ďalej, so žiadosťou o pomoc sa môžete obrátiť na linky pomoci:

Linka dôvery Nezábudka: 0800 800 566

Linka nádeje – pre krízové situácie a rodinné problémy, ktoré vyžadujú väčší priestor: 055/ 644 1155

Liga za duševné zdravie – online poradňa, kontakty na www.dusevnezdravie.sk/online-poradna

IPčko.sk (www.ipcko.sk) – bezplatná a anonymná poradňa pre mladých ľudí. Poradenstvo mejlom na ipcko@ipcko.sk.

Dobrá linka (www.dobralinka.sk) – poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením: poradna@dobralinka.sk .

Podľa Dragašeka je to jedným z hlavných znakov depresívnych, úzkostných a spánkových porúch v postcovide. „Často musíme voliť doplnkový typ liečby a sústrediť sa práve na protizápalové mechanizmy a mechanizmy, ktoré zvyšujú neuroplasticitu. Až vtedy vidíme dostatočnú klinickú odpoveď,“ hovorí lekár.

Ťažký verzus ľahký priebeh

Psychiatrickým problémom spôsobeným dlhodobým nedostatkom kyslíka a ťažkým zápalom sa dá do veľkej miery vyhnúť očkovaním.

Vakcíny majú podľa štúdie publikovanej začiatkom novembra vo vedeckom časopise JAMA približne 85-percentnú účinnosť proti ťažkému priebehu infekcie, ktorý si vyžaduje hospitalizáciu . Štúdia nebrala do úvahy nový variant omikron, keďže bol objavený len koncom novembra.

„Jednoznačne je lepšie sa snažiť covidu vyhnúť, lebo nik z nás nevie predvídať, ako sa u neho prejaví. Aj u mladých a zdravých jedincov môže mať infekcia veľmi prudký priebeh. Naše osobné skúsenosti s vyšetrovaním imunitnej odpovede ukazujú, že priebeh infekcie je v mnohých prípadoch nepredvídateľný,“ hovorí neuroimunológ Norbert Žilka.

Aké časté sú psychiatrické problémy po prekonaní ľahkej infekcie novým koronavírusom, vedci zatiaľ nevedia.

„Stále platí, že niektoré psychiatrické ťažkosti súvisia s prebehnutou infekciou a nemusia byť úplne závislé od jej intenzity. Zatiaľ nemáme dáta, aby sme mohli povedať, že ľuďom, ktorí mali mierne príznaky, psychiatrické choroby nehrozia,“ hovorí Dragašek.

Lekár dodáva, že na to potrebujú vedci veľké štúdie, v ktorých spoľahlivo odlíšia psychosociálne faktory, ktoré pôsobia viac-menej rovnako na všetkých chorých, od tých neurobiologických.

Demencia a Alzheimerova choroba

Ďalšia otázka, ktorú si vedci momentálne kladú, je, či pandémia koronavírusu a s ňou spojené poškodenia mozgu nespustia o pár rokov aj prudký nárast nezvratných neurodegeneratívnych ochorení. Vedcov znepokojuje najmä dementný syndróm v podobe napríklad Alzheimerovej choroby.

Neurológ z Kalifornskej univerzity a riaditeľ tamojšieho výskumného centra primátov John H. Morrison skúmal šírenie vírusu v mozgu infikovaných opíc. Po týždni našiel spolu so svojimi spolupracovníkmi jeho stopy, ktoré sa rozšírili do niekoľkých oblastí mozgovej kôry. A to najmä u podskupiny zvierat, ktorá mala diabetes.

Jednou z oblastí, kde sa vírus u diabetických opíc vyskytol, bola entorinálna kôra. Tú Morrison pre Scientific American označil za jednu z najzraniteľnejších oblastí mozgu voči Alzheimerovej chorobe. „Takže len čo sa tam vírus dostane, môže mať nejakú úlohu v miernom kognitívnom poškodení či vzniku demencie,“ uviedol vedec.

Postup Alzheimerovej choroby v mozgu. Zdroj – NIH Image Gallery/public domain



Neuroimunológ Žilka, ktorý sa vo výskume zaoberá primárne demenciou a Alzheimerovou chorobou, hovorí, že vo vedeckom svete prebieha o tejto téme búrlivá debata. On však zatiaľ dôvod na prílišnú paniku nevidí.

„Existujú štúdie, ktoré ukazujú, ako dokáže koronavírus naštartovať kaskády neurodegenerácie. Ibaže to sledujeme v miskách v laboratóriu a to sa nie vždy dá preklopiť do reálneho života. Zatiaľ teda nemáme dáta, ktoré by hovorili, že výskyt týchto ochorení výrazne porastie. Ak áno, nemusí to byť nevyhnutne priama príčina infekcie.“

Určite však podľa neho budú zraniteľnejší ľudia, ktorí boli hospitalizovaní.

„Už samotná hospitalizácia, protizápalová terapia a podávanie rôznych terapeutík môže zasiahnuť do fyziologických procesov mozgu. Zápal dokáže urýchliť šírenie neurodegenerácie v mozgu. Je dôležitým faktorom, ktorý rozhoduje o vnímavosti alebo odolnosti mozgu voči Alzheimerovej chorobe, ale nie je príčinou ochorenia,“ hovorí vedec.

Neurodegeneratívne ochorenia sú nezvratné, no trvá aj desaťročia, kým sa od prvého impulzu objavia rozoznateľné zmeny v správaní.

Prvé zmeny dokážu vedci podľa Žilku monitorovať niekoľko rokov pred objavením príznakov, no nejde o štandardný diagnostický postup.

„Neurodegenerácia vzniká okolo 50. roku a trvá aj 20 – 30 rokov, kým sa objavia prvé klinické príznaky. Prekonanie ťažkého covidu môže spôsobiť, že sa celý proces urýchli, ale v tejto chvíli ešte nemáme dostatok informácií na to, aby sme to dokázali potvrdiť.“

Ilustračný obrázok. Zdroj – iStock

Autor: Zuzana Vitková



Konzílium odborníkov chce v lockdowne pokračovať. Navrhujú aj prísnejšie kontroly a OTP režim vo vlakoch ✉

📅 4. 12. 2021, 17:40, Zdroj: [dennikn.sk](https://www.dennikn.sk) 📄, Vydavateľ: N Press, Autor: Denisa Gdovinová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: LF UPJŠ, Pavol Jarčuška (univerzita pavla jozefa šafarika OR UPJŠ)

Dosah: 315 907 GRP; 7,02 OTS; 0,07 AVE; 1849 Eur

Konzílium odborníkov chce v lockdowne pokračovať. Navrhujú aj prísnejšie kontroly a OTP režim vo vlakoch

Aktualizované 5. 12. o 11:13: Konzílium odborníkov aj oficiálne odporučilo, aby lockdown pokračoval do 15. decembra.

Epidemická situácia sa po necelých dvoch týždňoch lockdownu nezlepšila, mobilita je stále veľmi vysoká. Konzílium odborníkov preto navrhuje zachovať status quo ďalších 10 dní, do 16. decembra.

Odborníci rokovali cez víkend, o návrhu oficiálne informovali v nedeľu dopoludnia.

Závery konzília odborníkov ešte preberú ministri na vláde v stredu, prípadné zmeny by mali platiť od štvrtka.

Odborníci v diskusiách nenavrhujú žiadne uvoľnenia, naopak, chcú, aby polícia prísnejšie kontrolovala dodržiavanie aktuálne nastavených pravidiel.

„Epidemická situácia sa na Slovensku 10 dní od zavedenia lockdownu viditeľne nezlepšila. Priemerné denné prírastky sa držia na úrovni 10-tisíc pozitívnych testov, počet hospitalizovaných pacientov s ochorením covid-19 osciluje okolo úrovne 3 400 a oproti minulému týždňu sa počet úmrtí zvýšil o 38 %,“ uviedlo v nedeľu ministerstvo zdravotníctva.

Školy nechcú plošne zatvárať

Konzílium diskutuje o tom, že vyzve všetkých ľudí na prácu z domu, ak im to ich povolanie umožňuje. Polícia by potom mala prísnejšie[lock] kontrolovať, či ľudia majú potvrdenie od zamestnávateľa s určením pracovného času a miesta výkonu práce.

Odborníci chcú aj väčšiu kontrolu nosenia respirátorov v hromadnej doprave – vo vlakoch či v autobusoch. Podľa nich sa nosenie rúšok nedodržiava dôsledne a hromadná doprava predstavuje veľké riziko prenosu nákazy.

Konzílium zatiaľ nechce plošne zatvárať školy, ale súhlasí s tým, aby bolo rozhodnutie na regionálnych hygienikoch. Tí už doteraz zatvorili školy vo viac ako tretine okresov na Slovensku.

Prísnejšia kontrola by mala byť aj na hraniciach. Odborníci diskutujú o tom, aby sa pri návrate zo zahraničia u každého skontrolovalo vyplnenie e-hranice. Pre nezaočkovaných by platila karanténa.

Odborníci navrhujú zvýšiť kapacitu sekvenovania pre nový variant omikron. To znamená, že by sa mal zväčšiť počet pozitívne testovaných vzoriek, ktoré budú testované na prítomnosť nového variantu. Omikron na Slovensku ešte nie je potvrdený.

Minulý týždeň sa zaviedla povinná karanténa pri návrate z desiatich krajín – ide najmä o juhoafrické krajiny či Izrael. Odborníci diskutujú aj o aktualizovaní zoznamu týchto krajín, pretože omikron sa šíri aj v ďalších európskych krajinách.

Pre očkovaných a tých, ktorí covid prekonali, aspoň lyžovačky

Konzílium zatiaľ nediskutuje o uvoľnení pravidiel pre očkovaných či testovaných na najbližšie dva týždne. Ako motiváciu na očkovanie však rojú o tom, aby sa v režime OP umožnili lyžovačky a ubytovanie v chatách, do úvahy pripadá aj otvorenie hotelov či reštaurácií. To by však mohlo platiť až okolo sviatkov, čiže až okolo 23. decembra.

Povolením obľúbených aktivít cez sviatky chcú odborníci motivovať ľudí, aby sa začiatkom decembra prihlásili na očkovanie.

No odborníci sa pred Vianocami obávajú otvorenia obchodov, v ktorých by sa mohlo sústrediť veľa ľudí. Ak sa čísla zlepšia, navrhnú otvoriť obchody iba pre očkovaných a tých, ktorí covid prekonali.

O čom diskutuje konzílium:

Zachovať status quo do 16. decembra.

Vyzvať všetkých, aby pracovali z domu, ak im to práca umožňuje. Prísnejšie kontrolovať tých, ktorí dochádzajú do práce, či na to majú potvrdenie.

Prísnejšie kontrolovať nosenie respirátorov vo verejnej doprave – vo vlakoch, v autobusoch.

Zaviesť prísnejšie kontroly na hraniciach – kontrolovať u každého pri návrate na Slovensko e-hranicu.



Zvýšiť kapacitu sekvenovania na zistenie variantu omikron.

Uvažuje sa motivačne prisľúbiť otvorenie hotelov, chat, možno aj reštaurácií **a** hotelov **pre** OP, ale až na sviatky.

Školy nezatvárať plošne, nechať ich na rozhodnutí regionálnych hygienikov.

Odborníci navrhujú zachovať lockdown ďalšie dva týždne, no je otázne, či sa na tom dohodne vláda. Líder SaS Richard Sulík už minulý týždeň avizoval, že lockdown **pre** všetkých už nepodporí **a** bude chcieť jemnejšie pravidlá **pre** zaočkovaných. Keď sa o lockdowne rokovalo naposledy – práve preto, aby platil aj **pre** zaočkovaných –, bola Veronika Remišová proti.

Epidemická situácia sa podľa čísel nezlepšuje. Vo štvrtok pozitivita PCR testovania prekonal ďalší rekord. Sedemdná pozitívita dosahuje takmer 35 percent. Znamená to, že za posledných sedem dní vyšiel pozitívny test minimálne každému tretiemu testovanému. Takáto vysoká pozitivita výrazne prekonáva aj vrchol druhej vlny, **a** to o viac ako šesť percentuálnych bodov.

Počet pacientov v nemocniciach je ustálený, za posledný týždeň narástol o šesť percent. Momentálne sa v nich nachádza 3408 ľudí, na jednotke intenzívnej starostlivosti leží 628 pacientov **a** podporu pľúcnej ventilácie potrebuje 297 z nich. Viac než 82 percent hospitalizovaných nie je kompletne zaočkovaných.

Konzílium odborníkov

doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD. – epidemiologička, RÚVZ Banská Bystrica

prof. MUDr. Henrieta Hudečková, PhD., MPH – epidemiologička, JLF UK, hlavný odborník MZ SR **pre** epidemiológiu

prof. MUDr. **Pavol Jarčuška**, PhD. – infektológ, UNLP **a** LF UPJŠ, prezident Slovenskej spoločnosti infektológov

prof. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., MPH – epidemiologička, vedúca Katedry epidemiológie FVZ, SZU, prezidentka Slovenskej epidemiologickej **a** vakcinologickej spoločnosti SLS

MUDr. Alena Koščálová, MSc. – infektologička, KIGM LF UK

MUDr. Elena Prokopová – pediatrička, hlavná odborníčka MZ SR **pre** všeobecnú starostlivosť o deti **a** dorast

prof. MUDr. Mária Štefkovičová, PhD., MPH epidemiologička, RÚVZ Trenčín, predsedníčka poradného zboru hlavného hygienika SR **pre** epidemiológiu

prof. MUDr. Jozef Šuvada, PhD., MPH, expert WHO **a** odborný garant národných projektov prevencie, štandardných klinických postupov **a** bezpečnosti pacienta

Ilustračné foto N – Tomáš Benedikovič

Autor: Denisa Gdovinová



Konzílium odborníkov navrhlo predĺžiť lockdown do 16. decembra a OTP režim vo vlakoch a diaľkových autobusoch

5. 12. 2021, 10:31, Zdroj: [dennikn.sk](https://www.dennikn.sk), Vydavateľ: N Press, Autor: Veronika Folentová, Sentiment: Negatívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: LF UPJŠ, Pavol Jarčuška (univerzita pavla jozefa šafarika OR UPJŠ)

Dosah: 315 907 GRP; 7,02 OTS; 0,07 AVE; 1849 Eur

Konzílium odborníkov navrhlo predĺžiť lockdown do 16. decembra a OTP režim vo vlakoch a diaľkových autobusoch

Odborníci odporúčajú ešte čiastočné sprísnenie opatrení.

Konzílium odborníkov navrhuje vláde predĺžiť lockdown. Po víkendovom rokovaní, kde mali po desiatich dňoch prehodnotiť lockdown, navrhujú, aby platil ďalší týždeň. Konkrétne by tak mal lockdown pre všetkých trvať do 16. decembra.

Konzílium odborníkov navrhuje aj novinku, a to OTP režim vo vlakoch a diaľkových autobusoch. Dnes pri nich neplatia žiadne obmedzenia. Ak by návrh konzília prešiel vládou, do vlaku či diaľkového autobusu by nesmel ísť človek bez testovania, očkovania či ak neprekonal ochorenie.

Konzílium zatiaľ nechce plošne zatvárať školy, ale súhlasí s tým, aby bolo rozhodnutie na regionálnych hygienikoch. Tí už doteraz zatvorili školy vo vyše tretine okresov[lock] na Slovensku.

Situácia sa nezlepšuje

Dôvodom návrhu na predĺženie lockdownu je, že epidemická situácia sa na Slovensku 10 dní od zavedenia lockdownu viditeľne nezlepšila. Priemerné denné prírastky sa držia nad úrovňou 10-tisíc pozitívnych testov, počet hospitalizovaných pacientov s ochorením covid-19 osciluje okolo úrovne 3 400 a oproti minulému týždňu sa počet úmrtí zvýšil o 38 percent.

Uplynulý týždeň prvýkrát za deň pribudlo aj viac ako 100 úmrtí. Toľko úmrtí pribúdalo na Slovensku na vrchole druhej vlny. Slovensko momentálne patrí medzi krajiny sveta, kde zomiera najviac ľudí.

„Práve zlepšenie situácie s poklesom nových prípadov bolo podmienkou postupného uvoľňovania opatrení pre osoby, ktoré sú plne zaočkované proti ochoreniu covid-19 alebo toto ochorenie v posledných 180 dňoch prekonali,“ tvrdí ministerstvo zdravotníctva.

Čo navrhuje konzílium:

Konzílium odborníkov preto odporúča vláde predĺžiť lockdown o ďalších sedem dní, teda do 16. decembra 2021.

Konzílium zároveň odporúča zvýšiť intenzitu kontrol zákazu vychádzania a home officeu.

Odborníci navrhli aj nové opatrenie, ktorým je zavedenie režimu OTP vo vlakoch a na diaľkových autobusových linkách.

Zníženie mobility je podľa konzília odborníkov najúčinnjším krátkodobým nástrojom na spomalenie šírenia covidu.

Situácia v nemocniciach je aj napriek lockdownu stále kritická a je za hranicou, ktorá je určená ako humanitárna katastrofa. „Nemocnice prijímú denne 375 pacientov s ochorením covid-19, čo je o 25 pacientov viac, než bol denný priemer pred týždňom. Výrazne už rastú príjmy pacientov aj do nemocníc v Trenčianskom, Bratislavskom, Nitrianskom a Trnavskom kraji,“ uvádza ministerstvo.

Vidieť však vyšší záujem o prvú dávku vakcíny. Podľa údajov ministerstva ich v 46. týždni bolo podaných vyše 50-tisíc, 3. dávku dostalo ďalších 95-tisíc ľudí (spolu už 478 945 osôb). „Zaočkovanosť dospeléj populácie aspoň prvou dávkou vakcíny už dosiahla 58 percent,“ uvádza ministerstvo. Stále patríme medzi najmenej zaočkované krajiny v Európe.

Čo urobí koalícia?

Odporúčanie konzília nie je záväzná. Bude o ňom ešte rokovať koalíčná rada v pondelok a musí ho schváliť vláda.

Líder SaS Richard Sulík už cez týždeň avizoval, že lockdown pre všetkých už nepodporí a bude chcieť jemnejšie pravidlá pre zaočkovaných. Lockdown pre všetkých nazval chybou. Keď sa o lockdowne rokovalo naposledy – práve preto, aby platil aj pre zaočkovaných –, bola Veronika Remišová proti.

Sme rodina si najprv vypočuje názor odborníkov a potom sa vyjadrí k predĺženiu lockdownu. Boris Kollár si však myslí, že lockdown by mal byť prísnejší, aby sa do Vianoc skončil.

Jana Bittó Cigániková v RTVS v nedeľu povedala, že režim OTP vo vlakoch je aj ich návrh.

Na školy sa názory líšia. Minister školstva Branislav Gröhling z SaS nie je za to, aby sa školy plošne v okresoch zatvárali. Regionálnych hygienikov za tieto rozhodnutia kritizoval. Naopak, Igor Matovič, ale aj Boris Kollár zo Sme rodina tvrdia, že plošné neuzavretie škôl počas lockdownu bola chyba.



Konzílium diskutovalo aj o sprísnení režimu na hraniciach, do konečného odporúčania sa to nedostalo. Odborníci diskutovali o tom, aby sa pri návrate zo zahraničia u každého skontrolovalo vyplnenie e-hranice. **Pre** nezaočkovaných by platila karanténa.

Minulý týždeň sa zaviedla povinná karanténa pri návrate z desiatich krajín – ide najmä o juhoafrické krajiny či Izrael. Odborníci diskutujú aj o aktualizovaní zoznamu týchto krajín, pretože omikron sa šíri aj v ďalších európskych krajinách.

Konzílium odborníkov

doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD. – epidemiologička, RÚVZ Banská Bystrica

prof. MUDr. Henrieta Hudečková, PhD., MPH – epidemiologička, JLF UK, hlavný odborník MZ SR **pre** epidemiológiu

prof. MUDr. **Pavol Jarčuška**, PhD. – infektológ, UNLP **a LF UPJŠ**, prezident Slovenskej spoločnosti infektológov

prof. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., MPH – epidemiologička, vedúca Katedry epidemiológie FVZ SZU, prezidentka Slovenskej epidemiologickej **a** vakcinologickej spoločnosti SLS

MUDr. Alena Koščálová, MSc. – infektologička, KIGM LF UK

MUDr. Elena Prokopová – pediatrička, hlavná odborníčka MZ SR **pre** všeobecnú starostlivosť o deti **a** dospelých

prof. MUDr. Mária Štefkovičová, PhD., MPH epidemiologička, RÚVZ Trenčín, predsedníčka poradného zboru hlavného hygienika SR **pre** epidemiológiu

prof. MUDr. Jozef Šuvada, PhD., MPH, expert WHO **a** odborný garant národných projektov prevencie, štandardných klinických postupov **a** bezpečnosti pacienta

Foto N – Tomáš Benedikovič

Autor: Veronika Folentová



Do výskumu sexuálneho správania sa na Slovensku zapojilo zatiaľ 236 ľudí [✉](#)

📅 3. 12. 2021, 16:59, Zdroj: [nitranoviny.sk](https://www.nitranoviny.sk) [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: FF UPJŠ, Oľga Orosová

Dosah: 2 799 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 366 Eur

3. decembra 2021

Twitter

Do výskumu sexuálneho správania sa na Slovensku zatiaľ zapojili prevažne ženy, celkovo ide o 236 respondentov. Z nich 17 percent sa hlási k sexuálnym menšinám. Deväťdesiatdva percent účastníkov sa priznáva, že aspoň raz v živote videli pornografiu. Vyplyva to z prvých dát anonymného výskumu. TASR o tom informoval Marián Gladiš z Filozofickej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (FF UPJŠ)** v Košiciach. Výskum naďalej pokračuje.

Z doterajšieho počtu dobrovoľných účastníkov je 156 žien **a** 80 mužov. Priemerný vek je aktuálne necelých 30 rokov, pričom najmladší účastník deklaroval 18 **a** najstarší 96 rokov. Z hľadiska vzdelania je približne rovnaké zastúpenie stredoškolsky **a** vysokoškolsky vzdelaných respondentov, 34 percent z nich je slobodných **a** vo vzťahu je 66 percent.

„Pokiaľ ide o rodovú identitu, 79 účastníkov výskumu sa identifikovalo ako muži, 152 ako ženy **a** piati ako nebinárni, teda sa necítia ani ako muži, ani ako ženy. Čo sa týka sexuálnej orientácie, 83 percent účastníkov sa prihlásilo k heterosexuálnej orientácii,“ uviedol Gladiš s tým, že sexuálnu skúsenosť má 87 percent účastníkov **a** 13 percent označilo v dotazníku možnosť, že ešte nemalo sexuálnu skúsenosť.

Tradovaný konzervatívny obraz Slovákov sa podľa neho nepotvrdil pri odpovedi na otázku, či respondenti aspoň raz v živote videli či sledovali pornografický materiál. Len 18 respondentov zvolilo možnosť, že s pornografiou neprišli nikdy do kontaktu.

Foto: Ilustračné NN

Koordinátori slovenskej časti medzinárodného výskumu dúfajú, že počet respondentov výraznejšie narastie. Zdôrazňujú, že sexuálne správanie je potrebné vnímať ako integrálnu súčasť ľudského života. „Je nielen príťažlivou témou, ale aj dôležitou zložkou zdravia **a** osobnej pohody každého človeka. Výskumné dáta zo Slovenska pomôžu naplniť ciele výskumu **a** zároveň prispievajú k prevencii sexuálneho správania, čo má mimoriadnu hodnotu **pre** zdravie **a** životnú pohodu každého jednotlivca,“ vysvetlili **Oľga Orosová**, dekanica fakulty, **a** Ondrej Kalina.

Slovensko sa koncom októbra zapojilo do skúmania vzorcov sexuálneho správania dospelých jednotlivcov. Zber dát sa realizuje v 45 krajinách z celého sveta, ktoré sú súčasťou medzinárodnej výskumnej siete International Sex Survey (ISS). Koordinujúcou inštitúciou projektu je kanadská Univerzita de Montréal **a** koordinátormi slovenskej časti medzinárodného výskumu sú odborníci z Katedry pedagogickej psychológie **a** psychológie zdravia **FF UPJŠ**.

Do anonymného výskumu sexuálneho správania sa môže zapojiť každý účastník starší ako 18 rokov prostredníctvom dotazníka zverejneného na webovej adrese <https://bit.ly/ISS-SLO-SL>

Zdroj: TASR

Autor: NN