



Spektrum 24	2
Televízia, Spektrum 24, 30. 1. 2023, 5:19	
Predbežný prehľad udalostí na utorok 31. januára	3
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 30. 1. 2023, 9:59	
Pneumológ Štefan Tóth z UNLP Košice bol ocenený bronzovou medailou Slovenskej lekárskej spoločnosti	5
Online, slovenskyreporter.sk, 30. 1. 2023, 11:18	
Doplnený prehľad udalostí na utorok 31. januára	6
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 30. 1. 2023, 17:15	
Largest universities in Slovakia	9
Tlač, The Slovak Spectator, 31. 1. 2023	
OBEZITOLÓG: POVEDZTE MI SVOJ OBVOD PÁSU A JA VÁM POVIEM, AKO DLHO BUDETE ŽIŤ	10
Tlač, Novohradské noviny, 31. 1. 2023	



Spektrum 24 [↗](#)

☐ 30. 1. 2023, 5:19, Relácia: **Spektrum 24**, Stanica: **JOJ 24**, Vydavateľ: **Slovenská produkčná, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

[strojový prepis] ... skratkou *Aare*. Hlavným partnerom v projekte je **univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a cezhraničným partnerom je *Národný ústav pre ochorenia pohybového aparátu v Budapešti*. *Víz*. Veľmi významným partnerom je *Univerzitná nemocnica Louisa Pasteura v Košiciach*, pretože my naša klinika pracuje v priestoroch tejto nemocnice a liečime pacientov tejto nemocnice...



Predbežný prehľad udalostí na utorok 31. januára [📅](#)

📅 30. 1. 2023, 9:59, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúci vydania:

predpoludním: I. Matejíčka

popoludní: L. Bittner

Službukonajúci technik: 0905/505 721

E - mail: domred@tasr.sk, tel.: 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk, tel.: 0905 282 190

09.00 Výbor NR SR pre pôdohospodárstvo a životné prostredie

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 148, Námestie A. Dubčeka 1

09.00 TK Krajského riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru v Banskej Bystrici

Téma: Vyhodnotenie zásahovej činnosti, požiarovosti v prírodnom prostredí a výkonu štátneho požiarneho dozoru za rok 2022.

Banská Bystrica, KR HaZZ, Trieda SNP 75

09.30 Výbor NR SR pre kultúru a médiá

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 32, Námestie A. Dubčeka 1

10.00 TK CK Čedok a Letiska M. R. Štefánika

Téma: Nové destinácie z BTS

Bratislava, Letisko M. R. Štefánika, hlavný terminál

10.00 Výbor NR SR pre zdravotníctvo

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 143, Námestie A. Dubčeka 1

10.00 Novinárska projekcia slovenskej komédie Invalid

Po projekcii budú k dispozícii tvorcovia a herci filmu

19.15 h - Premiéra filmu

Bratislava, Cinema City Aupark, sála č. 3

10.00 TK Transparency International Slovensko

Témy: Rebríček vnímania korupcie (Corruption Perceptions Index - CPI 2022). Predstavenie analýzy protikorupčných rozsudkov na Slovensku za obdobie posledných dvoch rokov.

Bratislava, COOP Jednota Slovensko, miestnosť č. 111, Bajkalská 25

10.00 TK na tému "Na Slovensku sa začína doba kvantová"

Na TK bude informovať dočasne poverená ministerka investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR Veronika Remišová, dočasne poverený štátny tajomník pre vedu, výskum a vysoké školstvo Michal Fedák, riaditeľ Fyzikálneho ústavu SAV, Mário Ziman, zakladateľ Centra pre výskum kvantovej informácie Fyzikálneho ústavu SAV Vladimír Bužek a Djeylan Aktas – koordinátor projektu skQCI (Fyzikálny ústavu SAV, v. v. i.)



Bratislava, Národné centrum pre kvantové technológie QUTE.sk, Dúbravská cesta č. 9

10.30 Návšteva rakúskeho prezidenta Alexandra Van der Bellena

10.30 h - Oficiálny privítací ceremoniál

- fototermin

- podpísanie do knihy hostí

10.45 h - Rokovanie prezidentky SR Zuzany Čaputovej s rakúskym prezidentom

- na začiatku fototermin

11.00 h - Plenárne rokovanie s delegáciami

11.40 h - Spoločná tlačová konferencia

Bratislava, Prezidentský palác

(BAC)Text, Zvuk

11.00 Výbor NR SR pre sociálne veci

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 245, Námestie A. Dubčeka 1

11.00 Výbor NR SR pre vzdelávanie, vedu, mládež a šport

Bratislava, NR SR, m. č. 33, Námestie A. Dubčeka 1

12.30 Zahraničný výbor NR SR

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 149, 1. poschodie, Námestie A Dubčeka 1

13.00 81. schôdza Národnej rady SR

17.00 Hlasovanie o termíne predčasných volieb a ďalších bodoch

Bratislava, NR SR, Námestie A. Dubčeka 1

13.00 Brífing Univerzity P. J. Šafárika a Botanickej záhrady **UPJŠ**

Téma: Nová vonkajšia expozícia drevených plastík s edukačným potenciálom

Košice, Botanická záhrada **UPJŠ**, Mánesova 23

19.00 Premiéra hry Milan Kundera: Jakub a jeho pán. Pocta Denisovi Diderotovi

Réžia Ondrej Spišák.

Bratislava, divadlo Astorka Korzo '90, Námestie SNP 33

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

Informácie o očakávaných udalostiach nájdete aj v aplikácii TASR Kalendárium na adrese kalendarium.tasr.sk

It

Autor: LK



Pneumológ Štefan Tóth z UNLP Košice bol ocenený bronzovou medailou Slovenskej lekárskej spoločnosti [📄](#)

📅 30. 1. 2023, 11:18, Zdroj: slovenskyreporter.sk [📄](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Rezort zdravotníctva, Kľúčové slová: Univerzitná nemocnica L Pasteura Košice UNLP

Dosah: 1 611 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 262 Eur

Pneumológ Štefan Tóth z **UNLP** Košice bol ocenený bronzovou medailou Slovenskej lekárskej spoločnosti

123

Košice: Slovenská lekárska spoločnosť udelila MUDr. Štefanovi Tóthovi, PhD. z Kliniky pneumológie a ftizeológie bronzovú medailu Propter Merita za zásluhy o budovanie a rozvoj spoločnosti pri príležitosti jeho životného jubilea. Výborného pľúcneho lekára, ktorého skúsenosti oceňujú pacienti, navrhli na túto cenu kolegovia z kliniky. Štefan Tóth na nej pracuje už takmer 35 rokov, svoje profesionálne pôsobenie začal v čase, keď ešte fungovala ako Klinika TBC a pľúcnych chorôb FN Košice, Rastislavova 43.

Atestáciu z odboru Vnútorné lekárstvo získal Š. Tóth v roku 1990, nadstavbovú atestácia v odbore TBC a respiračné choroby o tri roky neskôr. Titul Philosophiae doctor (PhD.) získal v roku 2005 za dizertačnú prácu „Význam oxygenoterapie v liečbe chronickej respiračnej insuficiencie“.

K získaniu bronzovej medaily SLS mu zablahoželala v mene vedenia **Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura Košice** aj námestníčka LPS pre internistické odbory MUDr. Ivana Baraníková. „Prijmite moje osobné blahoželanie za významné ocenenie Slovenskej lekárskej spoločnosti, ale tiež za roky obetavej práce, ktorú vykonávate pre našich pacientov, za pomoc pri rozvoji Kliniky pneumológie a ftizeológie, a za šírenie dobrého mena **Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura Košice**.“

Kolegovi zablahoželalo aj vedenie pľúcnej kliniky: prednosta doc. MUDr. Pavol Joppa, PhD. a zástupkyňa prednostu MUDr. Lenka Kopčová.

Zdroj: unlp.sk, NN

Autor: no vo



Doplnený prehľad udalostí na utorok 31. januára [📄](#)

📅 30. 1. 2023, 17:15, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúci vydania:

predpoludním: I. Matejíčka

popoludní: L. Bittner

Službukonajúci technik: 0905/505 721

E - mail: domred@tasr.sk, tel.: 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk, tel.: 0905 282 190

08.30 Pracovné stretnutie Ministerstva vnútra SR s médiami + vyjadrenie

Téma: Problematika občianskych preukazov. Praktické informácie v súvislosti s občianskymi preukazmi, ktorým skončila platnosť certifikátov a ich ďalšie využitie. Problematika biometrických občianskych preukazov.

Po diskusii budú respondenti k dispozícii na oficiálne vyjadrenia pre médiá.

Bratislava, MV SR, tlačovková miestnosť, 2. poschodie, Pribinova 2

Text, Zvuk

09.00 Výbor NR SR pre pôdohospodárstvo a životné prostredie

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 148, Námestie A. Dubčeka 1

09.00 TK Krajského riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru v B. Bystrici

Téma: Vyhodnotenie zásahovej činnosti, požiarovosti v prírodnom prostredí a výkonu štátneho požiarneho dozoru za rok 2022.

Banská Bystrica, KR HaZZ, Trieda SNP 75

Text, Zvuk

09.00 Minister školstva, vedy, výskumu a športu SR Ján Horecký navštívi pri príležitosti odovzdávania polročného hodnotenia žiakov ZŠ Karloveská

V prípade záujmu bude o 9.45 h brífing.

Bratislava, Karloveská 61

Text, Zvuk

09.30 Výbor NR SR pre kultúru a médiá

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 32, Námestie A. Dubčeka 1

10.00 TK CK Čedok a Letiska M. R. Štefánika

Téma: Nové destinácie z BTS

Bratislava, Letisko M. R. Štefánika, hlavný terminál

Text, Zvuk

10.00 Výbor NR SR pre zdravotníctvo



Bratislava, NR SR, miestnosť č. 143, Námestie A. Dubčeka 1

10.00 Novinárska projekcia slovenskej komédie Invalid + 19.15 h premiéra

Po projekcii budú k dispozícii tvorcovia a herci filmu.

19.15 h - Premiéra filmu

Bratislava, Cinema City Aupark, sála č. 3

Text, Zvuk

10.00 TK Transparency International Slovensko

Téma: Rebríček vnímania korupcie (Corruption Perceptions Index - CPI 2022), Predstavenie analýzy protikorupčných rozsudkov na Slovensku za obdobie posledných dvoch rokov.

Bratislava, COOP Jednota Slovensko, miestnosť č. 111, Bajkalská 25

Text, Zvuk

10.30 TK na tému "Budovanie kvantovej komunikačnej infraštruktúry na Slovensku"

Na TK bude informovať dočasne poverená ministerka investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR Veronika Remišová, dočasne poverený štátny tajomník pre vedu, výskum a vysoké školstvo Michal Fedák, riaditeľ Fyzikálneho ústavu SAV, Mário Ziman, zakladateľ Centra pre výskum kvantovej informácie Fyzikálneho ústavu SAV Vladimír Bužek a Djeylan Aktas – koordinátor projektu skQCI (Fyzikálny ústav SAV, v. v. i.)

Bratislava, Národné centrum pre kvantové technológie QUTE.sk, Dúbravská cesta 9

Text, Zvuk

10.30 Návšteva rakúskeho prezidenta Alexandra Van der Bellena

Program:

10.30 h - Oficiálny privítací ceremoniál

-fototermin

- podpísanie do knihy hostí

10.45 h - Rokovanie prezidentky SR Zuzany Čaputovej s rakúskym prezidentom,

- na začiatku fototermin

11.00 h - Plenárne rokovanie s delegáciami

11.40 h - Spoločná tlačová konferencia

Bratislava, Prezidentský palác

Text, Video, Zvuk, Foto, Live

10.30 Otvorenie justičného roka 2023

V rámci oficiálneho programu vystúpia s príhovorami hostitelia podujatia a predseda Ústavného súdu SR.

Bratislava, NR SR, historická budova, Župné námestie 12

11.00 Výbor NR SR pre sociálne veci

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 245, Námestie A. Dubčeka 1

11.00 Výbor NR SR pre vzdelávanie, vedu, mládež a šport



Bratislava, NR SR, m. č. 33, Námestie A. Dubčeka 1

11.15 TK ministra zahraničných vecí a európskych záležitostí SR Rastislava Káčera a ministra zahraničných vecí Českej republiky Jana Lipavského po stretnutí v Pezinku

Pezinok, zámok Šimák

Text, Video, Zvuk, Foto

11.30 Otvorenie Domova sociálnych služieb v Krásnej

Košice, Ulica k majeru 976/4

GPS: 48.673617, 21.320774

12.00 TK predsedu Banskobystrického samosprávneho kraja O. Luntera

Téma: Vplyv novej kategorizácie nemocníc na dostupnosť zdravotnej starostlivosti v Banskobystrickom kraji a zásadná verejná výzva expertom MZ SR a ministrom zdravotníctva SR Vladimírovi Lengvarskému

Banská Bystrica, Úrad BBSK, pred budovou, Námestie SNP 23

Text, Zvuk

12.00 Rokovanie vlády SR

Bratislava, Úrad vlády SR, vstup z Leškovej ulice

Text, Zvuk

12.30 Zahraničný výbor NR SR

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 149, 1. poschodie, Námestie A Dubčeka 1

12.30 Výbor NR SR pre financie a rozpočet

Bratislava, miestnosť č. 31, NR SR, Námestie A. Dubčeka 1

13.00 81. schôdza Národnej rady SR

17.00 h - Hlasovanie o termíne predčasných volieb a ďalších bodoch

Bratislava, NR SR, Námestie A. Dubčeka 1

Text, Video, Zvuk, Foto, Live

13.00 Brífing Univerzity P. J. Šafárika a Botanickej záhrady **UPJŠ** - nová expozícia

Téma: Nová vonkajšia expozícia drevených plastík s edukačným potenciálom

Košice, Botanická záhrada **UPJŠ**, Mánesova 23

Text, Video, Zvuk, Foto

13.45 Predseda vlády SR Eduard Heger sa stretne s rakúskym prezidentom Alexandrom Van der Bellenom, ktorý pricestuje na oficiálnu návštevu Slovenskej republiky. Na úvod stretnutia sa uskutoční fototermín vo foyeri historickej budovy ÚV SR.

Bratislava, Úrad vlády SR, vstup z Námestia slobody

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

Informácie o očakávaných udalostiach nájdete aj v aplikácii TASR Kalendárium na adrese kalendarium.tasr.sk

lt lk

Autor: LK



Largest universities in Slovakia [↗](#)

31. 1. 2023, Zdroj: [The Slovak Spectator](#), Strana: 19, Vydavateľ: [Petit Press, a.s.](#), Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Rektorát UPJŠ**, Kľúčové slová: **Pavol Sovák**
Dosah: 5 000 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 1899 Eur

Ranking of the largest universities based on the number of students

Number for academic year 2022/2023 University Address, City, Postal Code E-mail Phone www Phone number for rector's office Rector E-mail Year of establishment No. of faculties No. of students No. of full-time students No. of PhD. students No. of teachers Professors Associate Professors Admission fees Degrees awarded

1 Univerzita Komenského v Bratislave / Comenius University in Bratislava

Šafárikovo námestie 6, P. O. Box 440, Bratislava - Staré Mesto 814 99 infocentrum@uniba.sk +421 (0)2 9010-9986 www.uniba.sk +421 (0)2 9010-1001 Marek Števíček kr@rec.uniba.sk 1919 13 22,562 19,835 1,853 2,076 329 581 20 - 80 EUR Bc., Mgr., MUDr., MDDr., PaedDr., PhD., RNDr., JUDr., PharmDr., ThDr., PhD., prof., doc., Dr.h.c., DrSc.

2 Technická univerzita v Košiciach / Technical University of Košice

Letná 9, Košice - Sever 042 00 kancelar@tuke.sk +421 (0)55 602-2003 www.tuke.sk +421 (0)55 602-2002 Stanislav Kmeť rektor@tuke.sk 1952 9 11,263 10,873 460 656 118 255 20 - 70 EUR Bc., Ing., Ing. arch., Mgr. art., ArtD., PhD., doc., prof., DrSc., Dr.h.c.

3 Slovenská technická univerzita v Bratislave / Slovak University of Technology in Bratislava

Vazovova 5, Bratislava - Staré Mesto 812 43 international@stuba.sk +421 (0)917 669-200 www.stuba.sk +421 (0)918 669-118 Oliver Moravčík rektor@stuba.sk 1937 7 10,977 10,822 741 814 146 289 20 - 80 EUR Bc., Ing., PhD., Ing. arch., Mgr. art., ArtD.

4 Prešovská univerzita v Prešove / University of Prešov

Ul. 17. novembra 15, Prešov 080 01 unipo@unipo.sk +421 (0)51 756-3110 www.unipo.sk +421 (0)51 756-3101 Peter Kónya peter.konya@unipo.sk 1997 8 8,460 6,813 206 491 77 171 20 - 50 EUR Bc., Mgr., PhD., PaedDr., ThDr., PhD., RNDr., Ing., ThLic., doc., prof., Dr.h.c.

5 Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach / Pavol Jozef Šafárik University in Košice

Šrobárova 2, Košice - Staré Mesto 041 80 lucia.hulicova@upjs.sk +421 (0)55 622-2608 www.upjs.sk +421 (0)55 622-2608 **Pavol Sovák** rektor@upjs.sk 1959 5 7,502 6,907 499 756 118 214 20 - 50 EUR Bc., Mgr., RNDr., PhD., PaedDr., JUDr., MDDr., MUDr., PhD., DrSc., doc., prof.

6 Žilinská univerzita v Žiline / University of Žilina

Univerzitná 8215/1, Žilina 010 26 rektor@uniza.sk +421 (0)41 513-5100 www.uniza.sk +421 (0)41 513-5100 Ján Čelko rektor@uniza.sk 1953 7 7,409 6,880 261 527 88 173 20 - 50 EUR Bc., Ing., Mgr., PhD., doc., prof., Dr.h.c., prof. emeritus

7 Ekonomická univerzita v Bratislave / University of Economics in Bratislava

Dolnozemska cesta 1/B, Bratislava 852 35 komunikacia@euba.sk +421 (0)2 6729-5356 www.euba.sk +421 (0)2 6729-5364 Ferdinand Daňo 1940 sekretariat.rektora@euba.sk 6,925 6,570 162 415 35 124 32 - 60 EUR Bc., Ing., Mgr., PhD., MBA, doc., prof., Dr.h.c.

8 Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre / Constantine the Philosopher University in Nitra

Trieda A. Hlinku 1, Nitra 949 01 ukf@ukf.sk +421 (0)37 640-8111 www.ukf.sk +421 (0)37 640-8001 Libor Vozár rektor@ukf.sk 1959 5 6,836 5,388 182 440 82 169 25 - 30 EUR Bc., Mgr., RNDr., PhD., PaedDr., PhD., doc., prof., Dr.h.c.

9 Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici / Matej Bel University in Banská Bystrica

Národná 12, Banská Bystrica 974 01 katarina.babelova@umb.sk +421 (0)48 446-1121 www.umb.sk +421 (0)48 446-1151 Vladimír Hladlovský 1992 rektor@umb.sk 6 6,237 5,103 132 387 60 144 20 - 60 EUR Bc., Mgr., Ing., PhD., RNDr., JUDr., PaedDr., PhD., doc., prof., DrSc., Dr.h.c.

10 Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave / University of Sv. Cyril and Methodius in Trnava

Námestie Jozefa Herdu 2, Trnava 917 01 info@ucm.sk +421 (0)33 556-5133 www.ucm.sk +421 (0)33 556-5133 Katarína Slobodová Nováková rektor@ucm.sk 1997 5 5,520 3,872 142 278 59 75 20 - 50 EUR Bc., Mgr., PhD., PaedDr., RNDr., PhD., doc., prof.



OBEZITOLÓG: POVEDZTE MI SVOJ OBVOD PÁSU A JA VÁM POVIEM, AKO DLHO BUDETE ŽIŤ [↗](#)

☐ 31. 1. 2023, Zdroj: **Novohradské noviny**, Strana: 22, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 829 Eur

Pokračovanie zo strany 7

hmotnosť a čo vám dávali jesť prvé dva roky. Máte dva roky a môžete mať 6 rizikových faktorov na to, že budete v dospelosti obézna. A to ešte ani netušíte, že ste na svete. Čiže keby som mal hovoriť o primárnej prevencii, tak by sme začínali v Centre pre liečbu obezity Lekárskej fakulty **UPJŠ** s neonatológmi. A keď si zoberiete, že pred 25 rokmi nám rodili 20 – 25-ročné zdravé štíhle ženy a kde sa nám to posunulo? V zásade nám to bude len stúpať.

Dá sa nejako zastaviť alebo zvrátiť tento trend?

Žijeme v obezitogénnom prostredí. V prostredí, ktoré nám napomáha vzniku obezity. Bez toho, žeby sme to chceli, svet je tak nastavený.

Jeden švédsky profesor vypočítal, že tým, že dnes máme na všetko diaľkové ovládanie, tak prepočítal, o koľko nám to ubralo krokov. Kofkokrát sme kedysi potrebovali vstať k pevnej linke a televízoru? Vyšlo mu, že to bolo približne 40 – 50 km za rok. Len to, že prejdeme 100 – 200 metrov, aby som prepol kanál, zdvihol pevnú linku, zapol rádio.

O koľko je to za rok menej vydananej energie? V priemere 1 – 2 kg zásobného tuku, a to len preto, lebo máme diaľkové ovládanie. A kúpte dnes niečo bez diaľkového.

Predtým, ak som chcel niečo kúpiť, tak bolo treba prejsť po hlavnej, lebo tam sú všetky obchody. Dnes zídete autom do podzemného parkoviska, pohyblivé schody vás zoberú hore, lebo tam je všetko, inde to nekúpate. Ja som svojho času povedal, že neexistuje jediné ministerstvo, ktoré by nedokázalo ovplyvniť primárnu prevenciu obezity.

Každé ministerstvo môže mať vplyv na prevenciu obezity?

Centovňa je ministerstvo financií. Ministerstvo kultúry rozhoduje o rade pre transmisii, ovplyvňuje médiá, reklamy. Ministerstvo pôdohospodárstva rozhoduje o tom, či budeme mať solárne panely alebo zdravé potraviny, či budeme dotovať našich ovocinárov alebo pestovateľov tabaku. Ministerstvo dopravy rozhoduje o tom, či budeme mať cyklotrasy a podporovať mobilitu v mestách. Nenájdeme jedno jediné ministerstvo, ktoré by sa nevedelo zapojiť do otázky prevencie obezity. Ministerstvo zdravotníctva, to je samozrejme. Všetko je to na úrovni legislatívy a štátu, ktorý môže robiť primárnu prevenciu. My môžeme už len riešiť následky. Sme tá sekundárna a terciárna prevencia – práceneschopnosť či invalidita.

Vy sa tejto problematike obezity venujete už 25 rokov. Aj sme sa za ten čas reálne niekam posunuli ako spoločnosť? Mám z vášho rozprávania dojem, že ani veľmi nie.

V primárnej prevencii veľmi nie. Máme národné programy boja proti obezite, máme preventívne programy, len na presadzovanie preventívnych programov my ako lekári nemáme páky. To je zas úloha štátu. Raz sa ma pýtali, prečo si myslím, že u nás nie je poriadna primárna prevencia. Ja som vtedy povedal – ja vám to poviem, ale vy to neuvěříte.

Tak povedzte teraz ešte raz, uverejníme.

Môj osobný názor je, že návratnosť financií do primárnej prevencie 3-násobne prevyšuje dĺžku volebného obdobia. Keď teraz postavíme nové nemocnice a kúpime CT-čka, bude sa mať dobre ten, kto o tom rozhodol. Ale ak dnes investujeme do primárnej prevencie na základnej škole, tak až o 10 – 12 rokov budeme mať zdravších dospelých.

Kým ľudia, ktorí o tom rozhodujú, sa na školstvo a zdravotníctvo budú dívať, že koľko nás to stojí z ekonomického pohľadu, a je to pre nich nákladová položka, tak z toho nebude nič. Keď tie deti budú teraz zdravé a dobre vzdelané, tak sa nám to potom vráti. Je to investícia, ale do budúcnosti. No my sa na to dívame, koľko nás to stojí teraz.

Nijako sme sa nepohli ani v počte hodín telesnej výchovy. Bola raz zaujímavá konferencia, dieťa, rodič, šport, kde boli zastúpení lekári, psychologovia, športové zväzy, učitelia. Zaznelo tam napríklad, že keď máme kultúrne preukazy, prečo nemáme napríklad aj športové preukazy?

Otázne je, či štát má aj záujem primárnu prevenciu presadzovať. My lekári sa máme naučiť komunikovať s pacientom, nedehtonovať ho, nestigmatizovať a potom mu môžeme pomôcť.

Pri prevencii, ak je napríklad dieťa obézne, tak na 70 – 80 % si to zoberie aj do dospelosti. Zčať treba už niekde na úrovni dieťaťa, napríklad pri dĺžke kojenia. Čím je dieťa dlhšie kolené, tým má nižšie riziko, že bude neskôr obézne.

A čo ak nebolo kolené vôbec?



Má vysoké riziko, že bude mať obezitu. To je silný vzťah, je to lineárna závislosť.

Neviete nahradiť materské mlieko. Keby sme sa chceli veľmi dostať do odborných diskusií, tak druhý rozum máme v bruchu. Baktérie, ktoré má dieťa v bruchu, sú iné, keď sa narodilo spontánnym pôrodom, a iné, keď sa narodilo sekciou. Inak vyzerá jeho mikrobióm, keď dostávalo materské mlieko, inak keď kravské a inak, keď sunar. Iný mikrobióm má vtedy, keď zje jablko, ktoré vyrástlo do 30 km od miesta bydliska, iný, keď je jablko dovezené zďaleka a 10-krát nastriekané. Faktorov pre vznik obezity je veľké množstvo. Väčšinou to vôbec nie je tom, že je človek lenivý.

Ale zväčša sa stále tak na obéznych pozerá, ako na lenivých.

Rizikových faktorov je kopec a nemôžu byť predsa dve tretiny populácie vo veku 25 – 65 rokov, ktoré majú nadváhu alebo obezitu, lenivé. Nie sú leniví, chodia do práce, starajú sa o rodinu. Typická slovenská žena sa stará o celý svet. Muža, deti, susedovho psa, kamarátku, ale žeby sa i o seba postarala? Žeby seba mala rada a venovala sa sama sebe?

No keď sa chcete starať o všetkých ostatných, v prvom rade by ste sa mali postarať o seba. A to sú tie veci, ktoré sú zas dané kultúrou, históriou, výchovou. Slovenské ženy vychovali slovenský národ. Muži chodili do vojny, do krčmy, do povstania, na murárčinu, do sveta. A mamu učila variť stará mama, ona teraz učí variť dcéru. A slovenská kuchyňa teda nie je zdravá.

Spomínate svet. A ten nám dva roky sužoval covid. Odrazil sa aj v otázke nárastu pacientov?

Dôsledky covidu sú na celom svete. V otázke obezity mal dve strany: jedna, že ľudia pribrali, zvýšilo sa to v priemere. Ale mám aj rodiny, ktoré napríklad počas covidu schudli 10 kíl. Mali home office, doma boli 2 deti a 2 rodičia, každý za počítačom, a tak, keď o pol štvrtej padla, okamžite všetci vypadli z bytu a prešli celé okolie Košíc. V živote toho toľko neprechodili, ale teraz áno, lebo by sa doma pozabíjali. Vo všeobecnosti ľudia pribrali, ale covid prispel tiež k tomu, že sa o obezite začalo hovoriť viac. Pacienti, ktorí boli obézni, mali väčšie riziko, že ochorenie neprežijú, lebo mali zvýšené riziko komplikácií. Začalo sa o obezite viac hovoriť, ale to aj na úkor toho, že nám niektorí pacienti zomreli.

Máme nejaký konkrétny príklad, pozitívny, čo sa týka posunu v otázke liečby obezity?

Pred 15 – 20 rokmi nebola hradená chirurgická liečba obezity. Dnes je hradená chirurgická liečba a je to extrémne drahý výkon pre pacienta, aby si to zaplatil. Je to krok pre najťažšie stupne.

Použili ste slovičko extrémne. V tejto súvislosti mi napadla relácia Extrémne premeny. Aký je váš názor na ňu z pohľadu odborníka?

Je to komerčné.

Aj z pohľadu medicínskeho?

To s medicínou nemá nič spoločné. Je to čistá komercia.

Ste stotožnený s procesom, akým tam ľudia chudnú?

Vôbec nie.

Lebo?

Mám pacientku, ktorá v Extrémnych premenách bola. Tam dala dole 60 kilogramov. Od vtedajšej konečnej váhy má dnes o 100 kilogramov viac.

Skutočne?

Obezita nie je o tom, že človek schudne, ale o udržaní si hmotnostného úbytku. Ako ho majú udržať po Extrémnych premenách? Je to komerčný program.

Ktorým aktuálne žije Slovensko pri televíziách.

Ale žije aj majstrovstvami sveta vo futbale, pečením pri Pečie celé Slovensko. Ale Extrémne premeny nemajú s medicínou nič spoločné.

Vy by ste tam ľudí s obezitou nikdy neposielali?

A prečo by mali ísť tam, keď reálne v zásade ľudia s ťažkým stupňom obezity majú možnosť riadneho vyšetrenia, možnosť liečby a bariatrickej chirurgie, ktorá je najúčinnjšou liečbou, ktorú máme?



Ja ako lekár by som išiel proti svoju svedomiu. A to, čo my odporúčame, je podľa vedomia a svedomia, ale aj podľa niečoho, čomu sa hovorí medicína založená na dôkazoch.

Ak je pacient s ťažkým stupňom obezity a je diagnostikovaný na chirurgickú liečbu, tak ho liečme. Keď mám žlčníkový kameň so žlčníkovými záchvatmi, pôjdem do telky skučať? Alebo sa pôjdem dať preoperovať?

To druhé, preoperovať. Keď ste spomínali tú pacientku s enormným nárastom hmotnosti, kde vidíte problém s opätovným stúpnutím váhy?

Čím rýchlejšie redukuje, tým máte vyššie riziko, že sa vám to vráti späť. V priemere zrelapsuje človek 3 – 4-krát za život. Je to doživotné ochorenie. Optimálna redukcia sú 2 – 3 kilá za mesiac. Bariatrická chirurgia má medicínu dôkazov a je to najúčinnější liečba obezity na svete. Extrémne premeny nie sú indikované na liečbu obezity. Ja sa venujem liečbe obezity ako choroby a na to podľa mňa Extrémne premeny nie sú. U nás vieme tomu, kto chce, pomôcť.

Uvedme si konkrétny prípad úspešnej liečby obezity z vášho centra. Príklad nejakého vášho úspešného pacienta, ktorý mal istý štýl života, ten zmenil a schudol.

Mal som pacienta, riaditeľa strednej veľkej firmy. Jeho jedálniček bol káva, cigá, cigá, káva, koňak, cigá, káva, káva. Večer mal však tak vzornú, chystala mu ju manželka, že sa to dalo fotiť do žurnálu o zdravej strave. Ale potom to, čo pozobal pri telke, tie veвериčkoviny, bolo energeticky oveľa vyššie ako to zdravé, čo mu predtým nachystala žena na večeru.

Počas redukcie išiel ako hodinky – dva kilogramy zásobného tuku za mesiac, čo je priemerná rýchlosť. Optimum je pol kila zásobného tuku za týždeň. Pacientom sa neraz zdá málo 2 kilá za mesiac, ale za rok je to už 20 kil.

V obezitológii je totiž 2 krát 12 celkovo 20. Kto redukuje 2 kilá za mesiac, dá za rok dole 20 kil, lebo vždy je jeden – dva mesiace, kedy nepriberie, len si udržuje úbytok – Veľká noc, dovolenka. A 20 kil nie je vôbec málo, dajte si to do vaku a na plecía.

A tento pacient, keď redukoval, bol jeho energetický príjem na deň ešte asi o 400 kJ vyšší, ako keď priberal. Prečo? Lebo sa postupne nastavil na 5 denných jedál. V mobile mal pripomienku, že sa má najesť. Sekretárka mu doniesla na stôl, zjedol. Mal vyšší príjem ako predtým, ale rozdelený do 5 jedál.

Takže aj keď jedol viac, paradoxne, aj chudol?

Keď to isté množstvo zjete naraz, tak iba raz denne pustíte pažerák, žalúdok, črevá a to je kopec hladkého svalstva, ktoré sa hýbe a miňate energiu na trávenie jedla.

On tým, že to, čo zjedol večer, sme mu rozdelili do 5 denných jedál, tak redukoval. Využíval energiu na trávenie jedla. Naučili sme ho ďalšie drobnosti – mali 3 poschodia vo firme. Tak nech nechodia ľudia k nemu, ale on ide za nimi. Mal tak aj lepší prehľad o firme, keď si ich nezavola. A ako povedal, známi, ktorí dovtedy za ním chodili, a tiež zamestnanci sa divili, ako je možné, že chudne a stále niečo je. Predtým ho jesť roky nikto nevidel. Teraz sme ho jesť naučili a on krásne zredukoval. Jedlo nemá byť nepriateľ, na jedlo sa máme tešiť.

Ilustračné foto. zdroj: pixabay.com