



<b>Všeobecná lekárka: Ľudí prekvapuje otázka, kedy sa naposledy cítili šťastní. Otvplyvňuje to však naše zdravie . . . . .</b>	<b>2</b>
Online, aktuality.sk, 21. 7. 2023, 7:00	
<b>UPJŠ sa zapojila do celoslovenskej kampane Do práce na bicykli 2023 . . . . .</b>	<b>6</b>
Online, indexmag.sk, 21. 7. 2023, 9:17	
<b>Riziko operácie pre pokles panvového dna u žien je vysoké. Ako sa to rieši u nás? . . . . .</b>	<b>7</b>
Online, mediweb.hnonline.sk, 22. 7. 2023, 11:55	
<b>Výlet s deťmi v okolí Košíc takmer úplne zadarmo? 5 TIPOV kam si spoločne vyraziť . . . . .</b>	<b>9</b>
Online, kosicednes.sk, 23. 7. 2023, 11:49	



## Všeobecná lekárka: Ľudí prekvapuje otázka, kedy sa naposledy cítili šťastní. Ovplyvňuje to však naše zdravie

21. 7. 2023, 7:00, Zdroj: [aktuality.sk](https://aktuality.sk), Vydavateľ: Ringier Slovakia Media s.r.o., Autor: Monika Vatrálová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 604 537 GRP: 13,43 OTS: 0,13 AVE: 2779 EUR

Ľudia sú spolu napríklad desať rokov, tri roky už spolu nespávajú, sú z toho len nervózni a unavení, stále sa hádajú. Je jasné, že z toho môžu vyplynúť aj zdravotné ťažkosti, hovorí lekárka.

Pacienti jej nerozprávajú len o svojom zdravotnom stave, ale aj o tom, čo prežívajú, ako sa im darí v práci či aké majú vzťahy.

Nikola Vízslaiová je všeobecná lekárka na súkromnej poliklinike MEDANTE v Bratislave. K pacientom pristupuje holisticky, zameriava sa teda na všetky stránky ich života, ktoré môžu ovplyvniť ich zdravotný stav.

V hektickej dobe je podľa nej dôležité uvedomiť si, čo od života očakávame. „Veľká zmena je už to, že sa začneme zamýšľať nad samými sebou a nad tým, čo chceme. Niekedy sme aj systémom nútení robiť veci, ktoré v skutočnosti nechceme, a možno je dôležité myslieť na seba, na svoje pohodlie a na svoje šťastie,“ hovorí všeobecná lekárka.

V rozhovore sa dozvieme:

- čo je holistický prístup a ako funguje;
- ako môže zmena životného štýlu zmeniť zdravotný stav;
- ako ľudia reagujú na to, keď ich posielajú k psychiatrovi;
- ako sa podľa nej dá dosiahnuť šťastie.

Ste holistická všeobecná lekárka. Čím sa vaša práca líši od bežného všeobecného lekárstva, na ktoré sú slovenskí pacienti zvyknutí?

Holistická znamená „celostná“. Na človeka sa nepozierame len z fyzického a biomedicínskeho pohľadu, ale z bio-psycho-sociálneho. Človeka vnímame ako celok. Keď ku mne príde pacient, pozriem sa na jeho zdravotný stav, ale aj na jeho prácu, psychické rozpoloženie, rodinné vzťahy aj priateľstvá, stravu, pohybové návyky. To všetko tvorí človeka a ovplyvňuje to aj jeho zdravie. Príčinu zdravotného stavu chceme preskúmať úplne do hĺbky. Zisťujeme, či sa jeho problém neskrýva v tom, ako žije, aké je jeho okolie či vzťahy.

Stáva sa teda, že počas stretnutia prídete na to, že pacient má zdravotný problém, ktorý je logickým vyústením dlhoročného stresu?

Z rozhovoru väčšinou veľmi rýchlo vyplynie, v čom je problém. Veľa ľudí na Slovensku potláča svoje problémy. Zvyknem hovoriť, že si ich tlačia pred sebou ako takú veľkú guľu. Potom zaváži stres v práci, nespokojnosť v medziľudských vzťahoch, zlé stravovanie.

Veľa ľudí so sebou nie je spokojných. Vedia napríklad, že majú nadváhu, ale nevedia to zmeniť. Z začať chudnúť nestačí. Treba od piky zmeniť svoje návyky, dokonca aj svoje okolie. Veľmi veľa ľudí žije v rodinách, kde sú aj traja obézni ľudia. Keď sa jeden rozhodne zmeniť, treba na tom pracovať s celou rodinou alebo by ho aspoň celá rodina mala podporovať. Pôsobenie okolia má veľmi dôležitú úlohu.

Ako riešite, keď počas preventívnej prehliadky prídete na to, že pacient má takýto problém? Lieky na zlepšenie vzťahov sa predpísať nedajú, dáte teda pacientovi nejakú domácu úlohu?

S každým pacientom prechádzame každú oblasť života – rodinné či partnerské vzťahy, hovoríme o zdraví, práci, stravovaní a podobne. Pacient hodnotí jednotlivé kategórie od jeden po 10. Niekedy mi je až smutno z toho, v koľkých kategóriách sme na jednotke. S pacientom si to potom rozoberieme a povieme si, ako by sme mohli jednotlivé sféry upraviť alebo zmeniť.

V rámci toho modelu si dávame aj úlohy, napríklad si dohodneme cieľ. Ak je pacient spokojný, povieme si, ako túto spokojnosť udržať. Keď sa s niečím trápi, rozprávame sa o tom, čo sa dá robiť, aby sa to zmenilo. Väčšinou nájdeme päť vecí, ktoré by sme mohli urobiť, a keďže zmeniť päť vecí na svojich návykoch naraz je ťažké, vyberieme aspoň jednu, ktorá by sa mohla podariť. Keď sa stretne o dva roky, povieme si, či sa niečo z toho podarilo alebo nie.

Sú Slováci ochotní niečo zmeniť? Nečakajú, že na všetko pomôže nejaká zázračná tabletká?

Slováci sú určite takí, ale tu na poliklinike je to inak. Ľudia si zaplatia určitú sumu za to, aby presne toto dostali. Ja pracujem s inými ľuďmi než štandardný všeobecný lekár. Keď sa človek rozhodne zaplatiť, má vôľu na seba pracovať. Okrem toho verím, že keď sa človeku veci poriadne vysvetlia, je to jednoduchšie. Žiadny zázračný lekár ani zázračná tabletká neexistujú. Každý je zodpovedný sám za seba a za svoj život.

Čo sú najčastejšie ochorenia, ktoré majú psychosomatické korene?



Môžu to byť bolesti na hrudníku, búšenie srdca, nespavosť, tráviace ťažkosti, problémy so stolicou či kožné problémy. Teraz sa najčastejšie stretávam s tetanickým syndrómom. V skratke to je panická porucha na báze nedostatku minerálu magnézia.

Väčšinou sa to začne poruchou spánku, človek nevie zaspáť, večer má hlavu plnú myšlienok. Potom sa treba pýtať: koľko času denne ste na mobile, kedy končíte s prácou, kedy máte čas na seba? Keď sa bežného človeka opýtate, koľko času denne má na seba, koľko času trávi so svojimi myšlienkami, niekedy je to v minútach. Hlavne keď má malé deti, partnera. Na človeka to výrazne vplýva.

Medicínu robíte inak, než sme na Slovensku zvyknutí. Nie sú voči vášmu fungovaniu skeptickí aj iní lekári?

Čo sa týka všeobecných lekárov, v mojom okolí sú takí, ktorí by radi niečo takéto robili, ale nemajú na to priestor a podmienky. Majú obrovské množstvo pacientov, sú preťažení. My na to máme priestor len preto, že sme súkromná poliklinika.

Špecialisti však neraz nie sú stotožnení s našimi metódami terapie. Napríklad keď príde pacient, ktorý má vysoký cholesterol, väčšinou ho pošlem k výživovej poradkyni a k fyzioterapeutovi, dám mu výživové doplnky a dáme si tri až šesť mesiacov na zmenu životného štýlu. Potom opäť spravíme kontrolu, zistíme krvný obraz, zmeriame ABI index a podobne, a keď sa cholesterol nezmenil ani po šiestich mesiacoch, riešime to liekmi. Na iných ambulanciách je to skôr tak, že človek dostane rovno tabletku a o mesiac príde na kontrolu, či to pomohlo. Nie všetci však chcú brať celý život lieky na cholesterol.

Zmena životného štýlu znie ako prospešný model aj z dlhodobého hľadiska. Rozumejú ľudia, že niekedy sú tieto zmeny nevyhnutné?

Keď sa človeku poriadne venujete, vysvetlíte mu to a uvediete mu odstrašujúce príklady, čo môže zvýšený cholesterol spôsobovať, vníma diagnózu inak. Zvyčajne týmto ľuďom vysvetlím, že keď mali 10 rokov, ich cieva bola pekná a pružná, ale teraz sa na nej tvoria aterosklerotické pláty, a tak stráca pružnosť, je stuhnutá.

Tiež sa môže upchať aterosklerotickým plátom alebo sa môže odtrhnúť a dostať sa do srdca, čo znamená infarkt, prípadne človek môže dostať mŕtvicu. Keď človeku vysvetlíte, ako cholesterol vplýva na jeho telo, už to má na neho väčší vplyv, ako keď mu len povie, že má vysoký cholesterol. On v podstate nevie, čo to znamená, neštudoval medicínu, je to laik.

Ako dokáže zmena životného štýlu zmeniť zdravotný stav človeka v praxi?

Mám napríklad pacienta, ktorý mal tiež vysoký cholesterol a vysoký krvný tlak. Zmenili sme mu jedálniček a vytvorili nové pohybové návyky s trénerom a fyzioterapeutom. Cvičí trikrát do týždňa a úplne zmenil jedálniček. Dali sme mu aj výživové doplnky a do troch mesiacov mal normálny cholesterol aj tlak, schudol 10 kíl a drží si to už rok a pol. Toto sú pre mňa veľmi pekné veci.

Mali sme aj pacienta, ktorý mal veľmi silné bolesti chrbtice. Mal sedavú prácu, bol z tej bolesti stále nervózny, ale neriešil to. Priznal, že si nervozitu doma vybijá na žene a deťoch. Začal chodiť k fyzioterapeutke dvakrát do týždňa a teraz je jeho chrbtica v poriadku. Cítiť z neho, že je to pre neho veľká zmena. On sám sa cíti lepšie a neprenáša nervozitu na celú rodinu, takže aj doma je lepšia atmosféra. Pýtala som sa, ako sa má, bol veľmi spokojný, hovoril, že chodí s rodinou na túry, na prechádzky, žena s ním chodí cvičiť. Je to dobrá zmena a čo vyžadovala? V prvom rade pomenovať problém.

3 fotky v galérii Nikola Vizslaiová Zdroj: Branislav Wáclav/Aktuality.sk

## Stigma

Pacientov niekedy musíte posielat' aj k psychiatrovi či psychoterapeutovi. Ako na to reagujú?

Psychiatrické diagnózy sú na Slovensku stále extrémne tabuizované. Keď niekomu naznačíte, že by ste ho chceli poslať k psychiatrovi, môže to byť problém napriek tomu, že mu to niekoľkokrát vysvetlíte... Ľudia sa boja, že ich zaškatuľkujú ako psychiatrických pacientov a budú brať psychiatrické lieky. Nevie, prečo majú práve z toho strach. Podľa mňa je to veľmi smutné.

Snažím sa im vysvetliť, aké to môže mať benefity a aké môže mať negatíva, keď na vyšetrenie nepôjdu. Napriek tomu je pre pacientov veľmi ťažké ísť k týmto špecialistom. Istú minipsychotherapiu im dávame už v našej ambulancii, a keď si to uvedomia, zvyknú jej byť naklonenejší. Niektoré veci riešime aj psychoterapeuticky. Ak niekto nechce ísť priamo k psychiatrovi, dáme mu možnosť, nech ide k psychoterapeutovi, ktorý ho potom vie lepšie pripraviť na to, že pôjde aj k psychiatrovi.

Ako pacientom vysvetľujete, že aj psychiatrické lieky sú dôležité?

Psychiatrické diagnózy sú ochorenia. Niektorí si myslia, že ľudia si tieto ochorenia vymýšľajú alebo fabulujú. Ale tak to nie je. Keď príde pacient s ťažkou alebo aj ľahkou depresiou, je to biochemická zmena v mozgu, ktorá potrebuje nadobudnúť rovnováhu aj liekmi. Treba pochopiť, že to je tiež ochorenie, ktoré potrebuje liečbu. Rovnako, ako keď si zlomím ruku a potrebujem sadru a rehabilitáciu. Keď mám depresiú, potrebujem tabletky a terapiu.

V ambulancii riešite aj vzťahy. Ako môžu vzťahy ovplyvňovať naše fyzické zdravie?



Pýtam sa napríklad na to, či máte partnera či partnerku, ako dlho ste spolu, ako intenzívne máte intímny vzťah. Sú to veci, nad ktorými sa ľudia niekedy ani nezamýšľajú, prípadne si ich nechcú priznať. Veľmi veľa párov je spolu už len preto, lebo majú deti či hypotéku. Človek z toho môže mať dlhodobú úzkosť, ľudia sú spolu 10 rokov, tri roky už spolu nespávajú, sú z toho len nervózni a unavení, stále sa hádajú. Je jasné, že z toho má človek aj zdravotné ťažkosti.

Mala som napríklad dve mamičky, ktoré mali menšie deti a ich muži im absolútne nepomáhali v domácnosti. Boli vystresované, lebo nemali žiadny čas na seba. Bývajú z toho problémy so štítnou žľazou, padanie vlasov, úplná únava, tráviace ťažkosti. Už to, že sa tieto matky mali komu vyrozprávať, že ich niekto vypočul, im pomohlo. Pýtame sa ich tiež, či nemajú nejaký podporný systém, či v tom prostredí musia zostať a čo by sa stalo, keby v ňom nezostali, a čo, keď v ňom zostanú. Rozprávame sa o tom a už to je terapeutické.

Tento druh medicíny trochu pripomína časy spred desiatok rokov, keď boli na dedine dvaja vážení ľudia: kňaz a lekár, za ktorými prichádzali ľudia s rôznymi ťažkosťami.

Presne o to sa snažíme. Chceme sa starať o celé rodiny.

3 fotky v galérii Nikola Viszlaiová Zdroj: Branislav Wáclav/Aktuality.sk

Ako dosiahnuť šťastie

Na to, aby ste ich mohli liečiť, potrebujete, aby vám dôverovali a otvorili sa vám. Máte však pacientov, pri ktorých to trvá dlho aj preto, že majú zranenia od iných lekárov, ktorí k nim v nepristupovali citlivo?

Určite. Veľa klientov nám nedôveruje, hovoria nám napríklad, že nás nechcú otravovať. Vysvetľujem im, že ma neotravujú, že som tu pre nich a že žiadna otázka nie je hlúpa. Ľudia sú naučení, že lekárov otravujú, že nemajú čas. Majú skúsenosti s tým, že keď volajú lekárovi, ledva zamrncí do telefónu, niektorí sa ani nepozdravia, pri návšteve ambulancie sa na vás nepozrú od počítača.

My toto nechceme. Chceme ľudí nastaviť tak, že s nimi budeme viesť diskusiu, lebo chceme niečo spoločne vyriešiť, dostať sa k nejakému cieľu. Snažím sa s nimi vytvoriť si dôveru tak, aby mi o sebe povedali maximum.

Stáva sa, že vám pacient až po viacerých stretnutiach povie niečo naozaj zásadné, čo vám celkovo pomôže s diagnózou?

Samozrejme, nie každý človek je otvorený. Niektorí ľudia sú ako cibule, musíte ich poriadne rozvinúť, aby ste sa dostali do centra. Dávam na to každému čas. Keď ma niekto vidí prvýkrát, nemusí mi hneď dôverovať.

Ako môže spokojnosť a šťastie ovplyvniť naše fyzické zdravie?

Nikto vám nikdy nepovie, že je šťastný, keď má problémy. Aktívne sa ľudí pýtam na to, kedy sa naposledy cítili šťastní. Viete, koľkých ľudí táto otázka extrémne prekvapí?

Nezamýšľajú sa nad tým, či chcú robiť to, čo reálne robia, a či ich to baví. Niekedy je človek vo svojom živote veľmi nespokojný a trávi ho prokrastináciou. Ani si neuvedomuje, že život je len jeden a že čas na zmenu je teraz. Veľká zmena je už to, že sa začneme zamýšľať nad samými sebou a nad tým, čo chceme. Niekedy sme aj systémom nútení robiť veci, ktoré v skutočnosti nechceme a možno je dôležité myslieť na seba, na svoje pohodlie a na svoje šťastie.

Máte teda nejakú radu, ako dosiahnuť šťastie?

V prvom rade je dôležité urobiť si čas sám na seba. V tejto spoločnosti sme strašne rozptýlení, máme rôzne sociálne médiá, z každej strany sa na nás rútia rôzne názory. Navyše je tu vojna, choroby a spoločnosť sa mení neuveriteľnou rýchlosťou. Samozrejme, všetci sme vystresovaní. Ako individuum si musíme uvedomiť, čo vlastne chceme. Nepozerať sa na to, čo majú ľudia okolo nás, ale na to, čo chcem ja ako osoba a čo viem spraviť pre to, aby som bola spokojná. A možno nie je hanba, keď chcem len sedieť a robiť si na záhradke a čítať si knižku.

A dá sa to?

Treba porozmýšľať, čo môžem spraviť pre to, aby som si to mohla dovoliť.

Vy vychádzate z evidence-based medicíny (medicíny založenej na dôkazoch, pozn. red.), respektíve z medicíny založenej na dôkazoch. Sú však aj ľudia, ktorí hovoria, že robia celostnú medicínu ale ide o podvodníkov. Ako rozoznať podvodníkov od skutočných lekárov?

Je veľa pseudolekárov a pseudometód, pri ktorých nevidím jasne definované, čo môžu človeku prinášať. Sú napríklad biolampy, ktorých sa dotknete a vytlačia vám štyri veľké papiere, aké minerály vám chýbajú v tele. Na Slovensku máte milión takýchto možností a treba si dávať pozor, čo z nich použijete – naštudovať si to, pozrieť si recenzie, opýtať sa svojho lekára, aký má na to názor a či je to evidence-based. Na druhej strane, ak sme ochotní veriť, že nám pomôže lampička... Placebo existuje a ak vám to pomôže, som úplne za



to. Keď vám to pomáha a neškodí, prečo nie.

Nikola Vizslaiová

Vyštudovala medicínu na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Dva roky si robila atestáciu na psychiatrickom oddelení vo Všeobecnej nemocnici s poliklinikou v Levoči, neskôr prestúpila na atestáciu zo všeobecného lekárstva v Univerzitnej nemocnici v Bratislave. Od roku 2020 pôsobí ako ambulantná lekárka.

Tento článok môžu vďaka vám čítať všetci zadarmo. Ďakujeme za podporu.

Autor: Monika Vatrárová



## UPJŠ sa zapojila do celoslovenskej kampane Do práce na bicykli 2023 [🔗](#)

📅 21. 7. 2023, 9:17, Zdroj: [indexmag.sk](#) [🔗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 16 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 31 EUR

### UPJŠ sa zapojila do celoslovenskej kampane Do práce na bicykli 2023

Pridajte komentár

3 min. čítania

Podpora cyklistickej dopravy v mestách, vytváranie kvalitných podmienok pre ekologické spôsoby mestskej dopravy či motivácia zamestnávateľov podporovať alternatívnu dopravu pri každodennom cestovaní zamestnancov do práce. To sú hlavné ciele jubilejného 10. ročníka celoslovenskej kampane Do práce na bicykli (DPNB), ktorá prebiehala počas mesiaca jún.

Súťaž na Slovensku vyhlásil národný cyklokoordinátor Peter Klučka z Ministerstva dopravy SR. Koordinátorom a odborným garantom je občianske združenie Občianska cykloiniciatíva Banská Bystrica.

10. ročník s rekordným počtom zapojených

Podmienkou účasti bola registrácia dvoj- až štvorčlenných tímov na oficiálnom webe kampane do 7. júna 2023. Jednotlivé jazdy na bicykli alebo iné formy alternatívnej dopravy (chôdza, verejná doprava) si súťažiaci zamestnanci registrovali počas celého júna. V tomto roku sa zapojilo rekordných 14 557 súťažiacich. Tí počas júna prešli na bicykloch 1 876 320 kilometrov, čím sa ušetrilo 584 975 kilogramov oxidu uhličitého.

reklama

Z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (UPJŠ)** sa do výzvy DPNB 2023 zapojilo celkovo 19 tímov a 65 jednotlivcov. Spolu zamestnanci **UPJŠ** najazdili alternatívnu dopravu takmer 6 982 kilometrov. **UPJŠ** tak za mesiac jún ušetrila 1 613 kg CO<sub>2</sub>. Na bicykloch zúčastnení absolvovali 687 jazd a zdolali približne 3 327 km. Na druhej priečke skončila verejná doprava, ktorou cestovali UPJŠ-kári do práce celkom 342-krát a prešli 2 039 km. Chôdzou sa dopravili do práce celkom 791-krát a spolu prešli 1 612 km. **UPJŠ** v Košiciach sa umiestnila v celoslovenskom rebríčku na 45. mieste v počte absolvovaných jazd na bicykli, prejdených kilometrov a ušetreného oxidu uhličitého. V kategóriách verejná doprava a chôdza získala 16. miesto zo všetkých registrovaných firiem, inštitúcií a organizácií.

2. miesto pre **UPJŠ**

Z 11 zapojených slovenských vysokých škôl **UPJŠ** obsadila druhé miesto vo všetkých troch kategóriách. Do kampane na podporu cyklistickej dopravy sa zapojili viaceré mestá, zvýšená intenzita používania bicyklov počas trvania súťaže odľahčila automobilovú dopravu. **UPJŠ** sa pravidelne zapája do podujatí podporujúcich ekomobilitu v súlade s globálnou stratégiou Race to Zero, ktorú prijalo vedenie univerzity so záväzkom trvalo znižovať svoje uhlíkové stopy a prijať opatrenia, ktoré odďaľujú klimatické zmeny.

Záverečné vyhodnotenie súťaže v rámci **UPJŠ** a odovzdanie cien zúčastneným prebehlo 20. júla 2023. Kvestor **UPJŠ** RNDr. Ing. Michal Tkáč, PhD. ocenil iniciatívu zamestnancov a odovzdal ceny za najlepšie výkony v rámci súťaže. „Každý rok spoločným úsilím zvyšujeme celkový počet kilometrov, jazd a kilogramov ušetreného oxidu uhličitého. Tie by sme za normálnych okolností spálili pri používaní osobných automobilov. Som rád, že sa zamestnanci zapájajú primárne z vlastného presvedčenia a snahy urobiť niečo pre seba, svoje zdravie, ale aj pre životné prostredie. Verím, že v alternatívnom spôsobe dopravy budú pokračovať aj mimo súťaže.“

V závere stretnutia prebehla diskusia o plánovaných cyklovýletoch pre zamestnancov **UPJŠ**, ďalších prístreškoch na bicykle. Tie by mali mať svoje miesto v jednotlivých areáloch univerzity, ale aj o nových cyklochodníkoch v meste Košice a jeho okolí.

tlačová správa

Autor: [Zobraziť všetky články](#) || [tlačová správa](#) || [tlačová správa](#) | [Zobraziť všetky články](#) || [tlačová správa](#)



## Riziko operácie pre pokles panvového dna u žien je vysoké. Ako sa to rieši u nás? [🔗](#)

📅 22. 7. 2023, 11:55, Zdroj: [mediweb.hnonline.sk](https://mediweb.hnonline.sk) 📄, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 510 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 260 EUR

Iba tri z desiatich žien, ktoré majú ťažkosti spojené s prolapsom, navštívia lekára. Pokles panvového dna u ženy sa dá riešiť efektívne, šetrnejšie, miniinvazívne pomocou sieťového implantátu.

Celoživotné riziko, že žena bude operovaná pre prolaps je až jedenásť percent, upozornil

prof. MUDr. Peter Urdzík PhD., MPH, prednosta Gynekologicko-pôrodníckej kliniky Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice a LF **UPJŠ** Košice.

Ako dodal, pokles panvového dna u ženy sa dá riešiť efektívne, šetrnejšie, miniinvazívne pomocou sieťového implantátu.

Podľa neho sa asi 30 až 40 laparoskopických operácií ročne realizuje ženám s prolapsom, teda poklesom panvového dna.

### Zárok

„Práve sa pripravujeme na operáciu 51-ročnej pacientky, u ktorej došlo ku predpadnutiu maternice. Operovať z laparoskopického prístupu za použitia syntetickej siete sme sa u tejto ženy rozhodli vzhľadom na nález, pre samotnú podstatu miniinvazívneho prístupu ako aj vysokú efektívnosť, bezpečnosť a spoľahlivosť,“ citovala prof. Urdzík koncom týždňa v tlačovej správe košická univerzitná nemocnica.

Výkon trval približne 90 minút. „Pacientka sa môže vrátiť do domácej starostlivosti po 48 hodinách, ak sa u nej neobjavia pooperačné ťažkosti,“ dodal prednosta.

Ako informovala hovorkyňa Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice Monika Krišková, poklesom orgánov panvového dna trpí tretina žien, najmä po 50-tke, výnimkou však nie sú aj mladšie pacientky.

Oslabenie panvového dna postihuje najmä ženy po pôrode, resp. po viacpočetnom tehotenstve.

Príznaky prolapsu panvových orgánov môžu byť rôzne, a to od porúch vyprázdňovania močového mechúra, cez únik moču pri námahe, pocit cudzieho telesa v pošve, až po vyprázdňovanie stolice, či sexuálne disfunkcie.

Najviac operácií je v Košiciach

„Najviac operácií tohto druhu sa robí práve v Univerzitnej nemocnici L. Pasteura Košice, snažíme sa ich rozšíriť po celom Slovensku,“ spresnil prof. Urdzík.

Operačný endoskopický zákrok má podľa jeho slov pre ženy obrovský význam.

„Anatomický efekt operácie je okamžitý a sprievodné ťažkosti, o ktorých sme hovorili, zvyčajne ustúpia v priebehu niekoľkých dní po operácii,“ vysvetlil.

Závesných operácií z laparoskopického prístupu - laparoskopická sakrokolpopexia sa robí v rámci Slovenska najviac práve na Gynekologicko-pôrodníckej klinike košickej univerzitnej nemocnice.

„Snažíme sa tento typ operácie rozšíriť po celom Slovensku, aby bol doslova v každom okresnom meste lekár, ktorý by ho vedel pacientkam vykonať,“ objasnil prednosta kliniky.

V uplynulých mesiacoch zaškolil už tím odborníkov z Fakultnej nemocnice v Žiline, či v Prešove, na rade sú gynekológovia z nemocníc v Poprade.

### Alarmujúce čísla

Iba tri z desiatich žien, ktoré majú ťažkosti spojené s prolapsom, navštívia lekára.

„Ak žena pociťuje spomínané ťažkosti, dokonca ich už aj vidí, pretože áno, maternica sa dokáže posunúť tak nízko, že môže z pošvy vyčnievať až von, nebojte sa zdôveriť odborníkovi a vyhľadajte lekára,“ zhrnul urogynekológ.

Vo včasnom štádiu zväčša nie je podľa neho potrebná operácia a defekty je možné riešiť rehabilitáciou svalstva panvového dna. Ak je už operácia nevyhnutná, o konkrétnom type operačného výkonu vždy rozhoduje lekár na základe konkrétneho zdravotného stavu pacientky.

„Pokiaľ to jej zdravotný stav umožňuje, odporúčame pacientkam práve laparoskopický zákrok pomocou sieťového implantátu, ktorý je mininvazívny, efektívnejší a šetrnejší voči žene,“ uzavrel Peter Urdzík.



Autor: red





## Výlet s deťmi v okolí Košíc takmer úplne zadarmo? 5 TIPOV kam si spoločne vyraziť

📅 23. 7. 2023, 11:49, Zdroj: [kosicednes.sk](https://kosicednes.sk), Autor: Natália Mattová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 8 495 GRP: 0,19 OTS: 0,00 AVE: 567 EUR

Neviete, kam si vyraziť s vašimi ratolesťami počas prázdnin? Prinášame vám 5 tipov, vďaka ktorým vás vaše deti budú milovať ešte viac! Prežite spoločné chvíle oddychu na príjemných miestach v blízkosti Košíc, ktoré neotrasú vaše peňaženky.

Zdroj: ilustračné/unsplash.com/mark-stosberg

### 1. Botanická záhrada

V záhrade nájdeme pôsobivých 4 600 druhov rastlín, čo ju radí medzi najvýznamnejšie botanické záhrady v strednej Európe. Jej najväčšou časťou je zbierka približne 1 200 kaktusov a sukulentov, ktorá sa údajne považuje za najväčšiu zbierku kaktusov na celom území bývalého Československa.

MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ: V Botanickej záhrade **UPJŠ** nájdete novú edukačnú bylinkovú záhradu

Rozsiahla plocha botanickej záhrady obsahuje aj lesné úseky s pôvodnými druhmi rastlín, ktoré sú zoskupené prirodzene. Výraznou atrakciou sú nádherné orchidey, ktoré okrem krásy očarujú aj svojou príjemnou vôňou. Zaujímavosťou je aj expozícia hmyzožravých rastlín a ďalších druhov tropickej a subtropickej flóry, ktoré sú umiestnené v skleníkoch. Aktuálny cenník nájdete TU.

Zdroj: **UPJŠ**

Natália Mattová

23.07.2023 11:49

Horoskop

Váhy

Tento mesiac bude z hľadiska milostného života priemerný. Snažte sa vyhnúť hádkam s blízkymi, buďte trpezliví a zachovajte pokoj. Rodina môže byť rozrušená kvôli vašim pracovným záväzkom.

Code & Design by WebOps | Copyright © 2023 KOŠICE: DNES ONLINE, družstvo | Všetky práva vyhradené

Publikovanie alebo ďalšie šírenie správ, fotografií a dát je bez predchádzajúceho písomného súhlasu porušením autorského zákona.

Zdroj TASR: Všetky práva vyhradené. Publikovanie alebo ďalšie šírenie správ, fotografií a záznamov zo zdrojov TASR je bez predchádzajúceho písomného súhlasu TASR porušením autorského zákona.

Zdroj SITA: Všetky práva vyhradené. Publikovanie alebo ďalšie šírenie správ, fotografií a záznamov zo zdrojov SITA je bez predchádzajúceho písomného súhlasu SITA porušením autorského zákona.

Spravujte súhlas so súbormi cookie

Cookies používame na optimalizáciu vašich webových stránok a našich služieb.

Funkčné

Vždy aktívny

Technické uloženie alebo prístup sú nevyhnutne potrebné na legitímny účel umožnenia použitia konkrétnej služby, ktorú si účastník alebo používateľ výslovne vyžiadal, alebo na jediný účel vykonania prenosu komunikácie cez elektronickú komunikačnú sieť.

Predvoľby

Technické uloženie alebo prístup je potrebný na legitímny účel ukladania preferencií, ktoré si účastník alebo používateľ nepožaduje.

Štatistiky

Technické úložisko alebo prístup, ktorý sa používa výlučne na štatistické účely. Technické úložisko alebo prístup, ktorý sa používa výlučne na anonymné štatistické účely. Bez predvolania, dobrovoľného plnenia zo strany vášho poskytovateľa internetových služieb alebo dodatočných záznamov od tretej strany, informácie uložené alebo získané len na tento účel sa zvyčajne nedajú použiť na vašu



identifikáciu.

## Marketing

Technické úložisko alebo prístup sú potrebné na vytvorenie používateľských profilov na odosielanie reklamy alebo sledovanie používateľa na webovej stránke alebo na viacerých webových stránkach na podobné marketingové účely.

Autor: Natália Mattová