



Foyer centrály Slovenskej sporiteľne - výsledky súťaže	2
Online, archinfo.sk, 17. 12. 2025, 1:25	
FAST HEROES pokračuje v prevencii CMP a infarktov	4
Tlač, Lekárske listy, 18. 12. 2025	



Foyer centrály Slovenskej sporiteľne - výsledky súťaže

17. 12. 2025, 1:25, Zdroj: archinfo.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Robert Gregorek

Dosah: 2 585 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 233 EUR

Foyer centrály Slovenskej sporiteľne - výsledky súťaže

Zvíťazil návrh Márka Mátisa a Matúša Peklanského.

Súťaž

Red 3 17.12.2025

1370 0 +54

Verejná dvoj etapová architektonická súťaž návrhov na nové riešenie foyer v centrále Slovenskej sporiteľne na Tomášikovej ulici v Bratislave pozná výsledky.

Súťaž vyhlásila Slovenská sporiteľňa a.s. v spolupráci s 2021 s.r.o., pričom súťažné podmienky boli overené Slovenskou komorou architektov. Predmetom riešenia bola úprava približne 400 m² veľkého vstupného priestoru foyer a jeho vzťah k nadväzujúcim zónam (vstup z exteriéru, átrium a pobočka).

Návrhy 2. etapy odovzdalo päť vybraných tímov, ktoré obdržali rečníčnú odmenu vo výške 3000 € bez DPH. Prezentácie súťažných návrhov a hodnotiace zasadnutie poroty sa uskutočnili 3. 12. 2025 v centrále SLSP.

Porota v zložení: Andrej Olah, Matej Siebert, Katarína Bergerová, Tatiana Kuva, Peter Mazalán, Drahomíra Juríková, Marek Sásik, Jaro Krobot, Simona Fischerová a Slavomír Kővešdi hodnotila návrhy podľa kritéria „kvalita riešenia vo vzťahu k zadaniu“ a výsledné poradie potvrdila jednomyseľne (7 hlasov z 7):

1. miesto: návrh č. 3 - Mátis & Mátis

Autori: Ing. arch. Márk Mátis, Ing. arch. Matúš Peklanský

Komentár poroty:

Návrh pracuje s priestorom foyer centrály SLSP veľmi presvedčivým spôsobom. Pracuje s konceptom banky nie ako tradičnej inštitúcie ale ako technologického lídra a inovátora v bankovom prostredí.

Výrazné gesto v podobe vloženého „koberca“ - elementu viacerých funkcií vytvára inkluzívny priestor pre zamestnancov ako aj návštevníkov. Práca s jednotlivými prvkami v otvorenej ploche necháva okoloidúcich voľne plynúť, pričom ich priestorové rozmiestnenie podprahovo navádza užívateľa tým správnym smerom. Vložené elementy sú navrhnuté v racionálnych a základných tvaroch, či formách, čo korešponduje s kontextom objektu centrály banky.

Ako protipól tento jasnosti je umiestnený „koberec“ naprieč miestnosťou, ktorý má za úlohu zjemniť prvotnú materiálovú tvrdosť alebo jednoznačnosť s farebnou škálou odvíjajúcej sa od identity zadávateľa a rozvíja ju do inej sféry. Koberec tvarovo kopíruje vkladné prvky, čím podporuje myšlienku „plynulej krajiny“ a zároveň vytvára presahy a prepojenia medzi jednotlivými funkciami. Veľmi vtipne pracuje s vizuálnym čistým stvárnením „front end“ a materiálovo drsným „back end“ riešením.

Trojuholníkový tvar a umiestnenie recepcie funguje nielen pre návštevníkov centrály SLSP ale otvára sa aj smerom k budúcemu prepojeniu foyer s rekonštruovanou pobočkou. Zároveň digitálna recepcia ako samostatný element dopĺňa a čiastočne aj nahrádza potreby recepcie. Vytvorením tribúny - pobytového schodiska sa autorom podarilo dostať do priestoru komunitný charakter, ktorý umožní voľné stretávanie zamestnancov. Vyvýšená tribúna kompozične vyplňa vyšší priestor foyer, ponúka novú priestorovú perspektívu a zároveň je priestor za tribúnou vhodne využitý na rýchle pracovné stretnutia. Návrh stiera pocit inštitucionalizácie architektúry a predstavuje do istej miery exteriér svojím vizuálnym presahom ako aj pevnú a stabilnú súčasť budovy.

Pri dopracovaní návrhu porota odporúča prehodnotiť vloženie oceľovej konštrukcie stropu a prípadne ju nahradiť ľahším akustickým materiálom. Tento prvok tvorí však až sekundárny element v rámci priestoru.

Návrh spomedzi všetkých najlepšie uchopil zadanie a vytvoril multifunkčný moderný priestor odzrkadľujúci technologickú inovatívnosť inštitúcie, zároveň však ponúkajúci všetky potrebné funkcie. Preto sa ho porota rozhodla umiestniť na prvé miesto.

Súťažný panel:

Vizualizácie:

2. miesto: návrh č. 2 - NARAA

Autori: Tomáš Boroš, Zuzana Tobakošová, Ondrej Sekira

Spolupráca: botanika - **Robert Gregorek**, prúdenie vzduchu - Lenka Kabošová, technológie - Stanislav Hrivniak, osvetlenie - Laura Sanches, kurátorstvo - Ján Stolín, nové média - Richard Kitta

Komentár poroty:

Porota oceňuje inovatívny prístup k priestoru vstupného foyer klientského centra, ku ktorému autori pristúpili takmer ako k typológií výstavného priestoru. Paralela s "kabinetom kuriozít" prináša do návrhu množstvo podnetných prístupov. V podaní autorov nadobudla vizuálna interpretácia exteriéru v interiéri nový, sofistikovaný rozmer a hĺbku. Fixné prvky sú oproti len na nevyhnutné minimum v podobe recepcie a obrazovky, priestor tak ponúka neobmedzenú variabilitu.

Vložené prvky v podobe autonómnych záhrad, ktoré sa podľa potrieb pomaly posúvajú na presvetlenejšie pozície, k zdroju závlahy či k najbližším stanicam hodnotí veľmi priaznivo. Flexibilné solitery ako prvky na sedenia, pódium či objekt detského ihriska vhodne dopĺňajú prvky prírodného prostredia. Priestor ktorý by disponoval autonómnym organizmom tohto charakteru možnými dočasnými inštaláciami by mohol mať veľký prínos pre značku SLSP nielen s regionálnym či národným dosahom, ale dokonca ako svetový unikát.

Pridanou hodnotou je dôraz na zážitok každého návštevníka, ktorý by sa stal súčasťou inštalácie. Nevýhodou by sa mohla javiť potreba kurátorského vedenia inštalácie a taktiež nutnosť dodatočnej analýzy/ výskumu udržateľnosti koexistencie technológie a rastlín. Materialita a farebnosť priestoru ktorý autori opisujú ako "nenávytnú schránku" pôsobí veľmi čisto, otázny je však skrytý systém ozvučenia či skryté koncové prvky vzduchotechniky za mikro-perforovaným polykarbonátom. Rovnako otázna je náročnosť údržby ako o vegetáciu tak aj technické riešenie.

V návrhu tiež absenteje výraznejšie prepojenie na pobočku, ktorá by v budúcnosti mala s priestorom foyer tvoriť takmer jeden priestor. Potlačenie štandardného prístupu k vstupným priestorom banky je vnímané ako významné posilnenie programu, avšak s dopadom na každodenné užívanie priestoru

zamestnancov a klientov, ktoré by mohlo byť v určitých situáciách podradené inštalácii. Porota vyhodnotila že v návrhu priestor foyeru viac funguje ako galerijný priestor avšak nie ako funkčný foyer banky ako inštitúcie so svojimi potrebami, ktoré v tomto návrhu ustupujú do úzadia. Preto návrh umiestnila na druhé miesto.

Súťažný panel:

3. miesto: návrh č. 5 - NOIZ

Autori: Ing. arch. Andrej Šabo, Ing. arch. Samuel Zeman, Ing. arch. Lucia Inczingerová, Emil Taschka, Mgr. art. Branislav Laho

Komentár poroty:

Autori pristúpili k návrhu koncepčne a zo zadania vyextrahovali podstatu modernej banky, ktorou sú jej technológie a ľudia. Esencia administratívnej prevádzky bankového domu sa ukrýva na typických poschodiach, ktoré nie sú pre bežného návštevníka vnímateľné.

A práve pre neho - teda pre toho, kto prichádza do banky po prvý krát alebo je iba návštevník, autori vytvorili element balancujúci na hrane medzi skulptúrou a modernou technológiou, v ktorej architektonickým jazykom vizualizujú kľúčovú digitálnu technológiu banky George. Jeho zužujúci sa tvar navodzuje akýsi lievik, destilujúci esenciu banky.

Toto silné koncepčné gesto má aj opozit v riešení stien, podlahy a stropu, kde však autori použili viac generické riešenia, bez výraznejšieho gesta. Tieto plochy, ktoré tvoria kulisu priestoru, sa nestali rovnocennou odpoveďou na výrazný technologický objekt George. Zámer autorov priniesť istú formu civilnosti a vizuálnej mäkkosti spôsobil, že návrh pôsobí nevýrazne. Porota mala aj pochybnosti o celkovej nadčasovosti navrhovaného interiéru.

Porota ocenila koncepčný prístup a silné technologické gesto, no zároveň poukázala na menej výrazné riešenie zostávajúcich častí priestoru a návrh preto zaradila na 3. miesto.

Súťažný panel:

4. a 5. miesto: návrh č. 4 - Michal Kontšek

Autori: Michal Kontšek, Zuzana Kontšek Koval'ová, Ester Lysá, Jakub Lysý

Komentár poroty:

Súťažný návrh Michala Kontšeka a kol. priniesol čisté, minimalistické a elegantné riešenie. Pod názvom Solid + Fluid vytvoril priestorový dialóg medzi horizontálnymi – pevnými plochami – a vertikálnymi, fluidnými, „tečúcimi“ textilnými stenami. Návrh však priniesol koncept viac prislúchajúci dočasným architektonicko-scenografickým riešeniam, a to z viacerých dôvodov. Dlhodobé udržiavanie veľkoformátovej textilnej inštalácie by si pravdepodobne, z dôvodu zachovania jej pohľadovej kvality, vyžadovalo relatívne častý servis. Prepojenie foyer, vymedzené portálmi z textilných plôch, netvorí – okrem samotného orámovania – plynulý, výraznejší prechod do pobočky. Priestor pôsobí ako výrazná inštalácia sám o sebe, a prípadné umelecké intervencie by sa v ňom mohli uplatňovať iba pomerne problematicky. Projekt ďalej nepracoval s konkrétnym typom textílií, hoci téma materiality v kontexte nových technológií, recyklácie a environmentálnych tendencií je v tejto oblasti mimoriadne aktuálna. Napokon, ohraničením foyer s textilom pri oválnom pôdoryse, za ním vzniká niekoľko výrazovo aj prevádzkovo „hluchých“ miest.

Návrh priniesol veľmi kvalitný, výtvarene prepracovaný architektonický priestor, no pre porotu v ňom nebola celkom vystihnúť podstata konkrétneho zadania a vnímala ho samotný ako časovo obmedzenú inštaláciu, preto ho porota zaradila na delené 4.-5. miesto.

Súťažný panel:

4. a 5. miesto: Návrh č. 1 - Laura Sasváriová

Autorky: Anna Gergelyová, Laura Sasváriová

Komentár poroty:

Autorky pristupujú k foyer s dôrazom na jeho pôvodné priestorové kvality a pretavujú ich do vizuálne jednotného, atmosféricky čitateľného riešenia. Porota oceňuje najmä stropný prvok, ktorý inteligentne pracuje s mierkou, svetelnosťou a orientačnými kvalitami priestoru a má potenciál stať sa výrazným nositeľom identity. Pozitívne bola hodnotená aj poloha recepcie a doplnené zázemie, ktoré priestor prevádzkovo zjednocuje a sprehľadňuje.

V diskusii sa však ukázalo, že návrh zostáva prevažne v rovine interiérového stvárnenia bez širšieho typologického presahu. Foyer je interpretované najmä ako vstupný či prechodový priestor, čím nevyužíva svoj potenciál fungovať ako veľkorysá, programovo otvorená miestnosť schopná hostiť rozličné formáty stretnutí, prezentácií či verejných podujatí. Pevné podlahové zónovanie vytvára trvalé rozhrania, ktoré do istej miery obmedzujú dlhodobú variabilitu a flexibilitu priestoru.

Porota zároveň vyjadrila pochybnosť o nadčasovosti niektorých výrazových prvkov, predovšetkým mohutného obalenia stĺpov zrkadlovým materiálom a organickej steny, ktorých vizuálny charakter môže v dlhšom horizonte pôsobiť menej aktuálne.

Napriek estetickému kvalite návrh v porovnaní s vyššie umiestnenými projektmi menej presvedčivo rozvíja tému adaptabilného, programovo rozšíreného a dlhodobo udržateľného foyer, čo viedlo k jeho zaradeniu na delené 4.–5. miesto.

Súťažný panel:

Zápisnica z hodnotiaceho zasadnutia poroty v 2. etape súťaže:

#márk mátis, #matúš peklanský, #2021, #súťaž, #ska, #slovenská komora architektov, #interiér

FAST HEROES pokračuje v prevencii CMP a infarktov

18. 12. 2025, Zdroj: **Lekárske listy**, Strany: 10, 11, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **mi**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa**

Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **14 000 GRP; 0,31 OTS; 0,00 AVE; 4600 EUR**

FAST HEROES pokračuje v prevencii CMP a infarktov

5 výziev v prevencii je názov nového vzdelávacieho modulu pre základné a stredné školy, ktorý obohatí v poradí už 6. ročník medzinárodnej iniciatívy FAST HEROES. Do projektu je aktuálne zapojených už viac ako 70 000 detí a 1100 škôl. Nový ročník projektu bol oficiálne spustený pri príležitosti Svetového dňa cievnych mozgových príhod, ktorý si každoročne pripomíname 29. októbra.

Jeho súčasťou bude aj vzdelávanie o rizikových faktoroch, ktoré sú zodpovedné za cievne mozgové príhody (CMP) a infarkty. Ide najmä o neliečený vysoký tlak krvi, cholesterol, fajčenie, obezitu a diabetes. Projekt je realizovaný pod záštitou Ministerstva zdravotníctva SR a Ministerstva školstva, vedy a výskumu SR, pričom v slovenských reáliách ide o najúspešnejšiu vzdelávaciu iniciatívu na školách. Tento školský rok má do projektu pribudnúť ďalších 20 000 žiakov.

Mgr. Ľubica Fidesová, ambasádorka projektu FAST HEROES na Slovensku uviedla, že cieľom vzdelávacej iniciatívy FAST HEROES, ktorú zastrešuje patientska organizácia Sekunda pre život, je naučiť deti a študentov rozpoznávať príznaky CMP a komunikovať s operačným strediskom záchrannej zdravotnej služby v záujme čo najskoršieho privolania pomoci pacientovi, ktorý má na liečbu CMP čas maximálne 4 a pol hodiny. Tento nový ročník bude však postavený aj na novom module, ktorý má názov 5 výziev v prevencii. Nastal čas,

aby deti vedeli nielen o príznakoch CMP, ale sa vzdelávali aj o rizikových faktoroch CMP a infarktu myokardu. Už v detskom veku si ľudia budujú nezdravé návyky, ktoré môžu v dospelosti negatívne ovplyvniť naše kardiovaskulárne zdravie.

Aktuálne prešlo bezplatným vzdelávacím cyklom viac ako 70 000 žiakov a študentov. Ambíciou organizátorov je v roku 2026 pokoriť 90 000 hranicu a zaradiť sa medzi popredné krajiny sveta. Na Slovensku je do projektu zapojená aj organizácia SK8, ktorá združuje samosprávne kraje. Prostredníctvom tohto zoskupenia má projekt FAST HEROES ambíciu dostať sa do každého regiónu Slovenska. Na Slovensku prebralo záštitu nad projektom Ministerstvo zdravotníctva SR, Ministerstvo školstva vedy, výskumu a mládeže SR. Projekt získal uznanie Európskej komisie za najlepšiu praktickú pomôcku pre školy vo vzdelávaní v oblasti zdravotníctva. Kampaň FAST Heroes je určená pre cieľové skupiny detí vo veku od 5 do 9 rokov. Pre staršie deti od 10 rokov na druhom stupni základných škôl je vytvorený vzdelávací ambasádorský program podporený náučnými videami, v rámci ktorých sa spolu s učiteľmi naučia rozpoznávať príznaky ochorenia a zamerajú sa hlavne na rizikové faktory CMP. Novinkou v projekte je modul určený špeciálne pre stredné zdravotné školy a gymnáziá. Názov Hrdinovia FAST pochádza z anglickej skratky pre určenie príznakov CMP kde F znamená tvár, A – končatina, S – reč, T – čas. Do bezplatného 5-týždňového vzdelávacieho programu Hrdinovia FAST sa môžu školy prihlásiť.

Minister zdravotníctva Kamil Šaško povedal, že je preukázané, ako sa prostredníctvom detí podporilo medzigeneračné vzdelávanie o CMP aj v rodinách. Projekt FAST HEROES je postavený tak, aby deti prichádzali s témou aj do domáceho prostredia, komunikovali so svojimi rodičmi a starými rodičmi a spoločne sa vzdelávali a diskutovali o tom, ako predchádzať týmto ochoreniam, ktoré ročne postihnú niekoľko tisíc pacientov. Každý rok viac ako 11 000 pacientov dostane CMP a viac ako 14 000 pacientov infarkt myokardu. Správnou životosprávou, dostatkom pohybu, vyhýbaním sa fajčeniu sa dajú tieto počty významne znížiť. Hypertenzia a vysoký cholesterol sú dnes liečiteľné diagnózy, dôležité je, aby pacienti boli adherentní a dodržiavali odporúčania lekárov. Ak hovoríme o efektívnosti v zdravotníctve, práve toto je príklad toho, keď prevencia je lacnejšia ako samotná liečba.

Prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., FESO, FEAN,

prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti SLS a prednostka Neurologickej kliniky LF UPJŠ a UN LP v Košiciach upozornila, že pri CMP ide doslova o preteky s časom. Každú minútu bez liečby odumierajú státisíce mozgových buniek. Ak je pacient diagnostikovaný a liečený včas, vieme pomocou modernej akútnej liečby, či už trombolýzou alebo mechanickou trombektómiou, výrazne zlepšiť prognózu a minimalizovať trvalé následky. Kľúčom k úspechu je však rýchla identifikácia príznakov a okamžité volanie záchrannej služby. Až 80 % percent pacientov s CMP malo vysoký krvný tlak, ktorý je jedným z hlavných rizikových faktorov pre jej vznik. Z dát Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) vyplynulo, že v poskytovaní akútnej zdravotnej starostlivosti aj v sekundárnej prevencii CMP sa Slovensko radí medzi popredné európske krajiny. SR však stále zaostáva v následnej starostlivosti, najmä v rehabilitácii pacientov po CMP. Akútny stav, ktorý vyžaduje okamžitý zásah odborníkov, každý rok ovplyvní životy tisícok slovenských rodín. V Registri CMP, ktorý spravuje NCZI, bolo v roku 2024 evidovaných 11 605 pacientov s CMP, čo je o 1,5 % menej ako v roku 2023. Z celkového počtu sa 90,5 % prípadov týkalo ischemickej CMP, hemoragická forma postihla 9,5 % pacientov. O niečo viac sú CMP ohrození muži (55 %). Prevažovali najmä vo vekovej skupine 65 až 74 rokov a v kategórii 46 až 64 rokov. U žien bola najviac zastúpená staršia populácia vo veku 75 až 84 rokov. CMP postihuje väčšinou starších ľudí, ktorí už majú iné chronické ochorenie, no nevyhýba sa ani mladým ročníkom. V roku 2024 tvorili pacienti do 44 rokov 3,3 % z celkového počtu postihnutých CMP.

Medzi najčastejšie rizikové faktory CMP patria neadekvátne liečená alebo neliečená hypertenzia, porucha srdcového rytmu (fibrilácia predsiení), vysoká hladina cholesterolu, ale aj fajčenie, obezita, diabetes či nízka fyzická aktivita. NCZI v rámci Registra CMP minulý rok evidovalo až 80,4 % ľudí s CMP, ktorí mali zároveň aj hypertenziu. Približne 27 % pacientov trpelo diabetom a rovnaký počet pacientov priznal, že fajčia, resp. v minulosti fajčili (v 27 % prípadov tento údaj nebol vyplnený). Pitie alkoholu priznalo len 7 % ľudí, zato nadváhu, resp. obezitu mala takmer tretina pacientov s CMP. CMP je závažný stav, pri ktorom dochádza k poškodeniu mozgového tkaniva buď nedokrvením (ischemická forma) alebo krvácaním do mozgu (hemoragická forma). Medzi typické príznaky, ktoré pomôžu odhaliť CMP, patria:

náhle oslabenie polovice tela (poklesnutý kútik úst, neschopnosť predpažiť obe ruky); náhla porucha reči, neschopnosť vyjadriť sa, artikulovať či porozumieť reči; náhla porucha zraku alebo výpadok zorného poľa; náhla prudká bolesť hlavy; dvojité videnie; náhly pocit závratu s poruchou stability, bez možnosti stoja alebo chôdze. Pacienti s CMP potrebujú okamžitú lekársku pomoc. Včasnú privolanie záchranky je dôležité pre ďalšiu prognózu ochorenia. Ak sa akútna liečba poskytne do niekoľkých hodín, človek sa môže vyhnúť vážnym následkom alebo dokonca smrti a v ideálnom prípade sa vrátiť do normálneho života. Čas medzi pacientovým príchodom do nemocnice a podaním liečby je dnes na Slovensku v priemere 30 minút.

Veľkú zásluhu na tom majú lekári, ktorí poctivo vyplňajú údaje v Registri CMP a vďaka týmto dátam následne vedia, čo treba zlepšiť. Ak chceme kontrolovať kvalitu práce, musíme vedieť, čo robíme, ako to robíme a na základe toho vyhodnotiť, ako by sme to vedeli spraviť lepšie. Register CMP poskytuje dáta, na základe ktorých je možné hodnotiť, ako pracuje 44 centier pre liečbu CMP, jednak čo sa týka akútnej starostlivosti, ale aj sekundárnej prevencie. Poskytuje prehľad, aký je ďalší osud pacientov, teda kam odchádzajú z neurologických pracovísk.

Na základe dát vieme, že v akútnej starostlivosti a sekundárnej prevencii sme porovnateľní s poprednými krajinami v Európe, ale v následnej starostlivosti, predovšetkým v rehabilitácii, zaostávame a stále existujú veľké rozdiely aj v rámci Slovenska. Približne 30 %

pacientov s CMP by malo pokračovať v akútnej rehabilitácii, ktorá dokáže predísť stratám životných funkcií a znížiť výskyt vážnych trvalých následkov. Z registra je zrejmé, že na rehabilitačné pracoviská sa prekladajú len približne 4 % ľudí. Úmrtnosť na CMP sa v posledných piatich rokoch pohybovala na úrovni 6,8 % zo všetkých úmrtí. Vďaka zlepšovaniu úrovne zdravotnej starostlivosti a efektívnosti cieľenej liečby sa postupne znižuje ročná letalita, teda sa znižuje podiel úmrtí pacientov do 1 roka od vzniku CMP. Výsledky z registra ukazujú, že v roku 2020 bola ročná letalita hospitalizovaných pacientov s CMP 16 %, v roku 2021 to bolo 15,5 % a u hospitalizovaných v roku 2022 klesla na 14 %. Uvedené údaje naznačujú trend mierneho poklesu v rokoch 2020 – 2022, avšak v roku 2023 stúpila ročná letalita až na 18,7 %. Rok 2024 zatiaľ nie je možné hodnotiť, pretože nie sú k dispozícii úmrtia v roku 2025.

MUDr. Anna Vachulová PhD.,

viceprezidentka Slovenskej hypertenziologickej spoločnosti SLS (Kardiologická klinika LF UK a NÚSCH a.s. Bratislava) zdôraznila, že čo sa týka infarktu myokardu, v akútnej fáze vieme dnes veľmi úspešne liečiť pacientov, ktorí prídu včas do zdravotníckeho zariadenia. Problémom je vysoká mortalita pacientov do jedného roka po infarkte. Súvisí to najmä s nedostatočnou adherenciou pacientov, ktorí by mali pravidelne navštevovať kardiológa a užívať lieky na zníženie TK a cholesterolu. Nemenej dôležitou oblasťou je celková zmena životného štýlu – stop fajčeniu, dostatok pohybu, racionálna životospráva. Navyše, hypertenzia nie je riziková iba pre srdce je významným rizikovým faktorom pre vznik CMP, ktorá patrí medzi najčastejšie príčiny trvalého postihnutia a úmrtí v Európe. A v tejto oblasti, žiaľ, aktuálne faháme za kratší koniec. Aj preto odborné spoločnosti, ale aj školy vítajú nový modul, s ktorým prichádzajú iniciátori projektu FAST HEROES. Edukačný program sa zameriava na hypertenziu, zvýšenú hladinu cholesterolu, obezitu, fajčenie a diabetes, teda oblasti, ktorých dôsledná kontrola môže výrazne znížiť výskyt týchto závažných ochorení. Cieľom je viesť deti k zdravému životnému štýlu, aby zároveň podporili viacgeneračnú prevenciu priamo v rodinách. Podľa Svetovej organizácie pre cievne mozgové príhody (World Stroke Organization, WSO) by sa dalo predísť až 80 % CMP, ak by sme dokázali zlepšiť kontrolu rizikových faktorov prostredníctvom vzdelávania, prevencie a zdravého životného štýlu. Mnohí pacienti, ktorí prekonalí CMP, si predtým neliečili hypertenziu, mali zvýšený cholesterol, fajčili alebo trpeli obezitou, čo výrazne zhoršilo ich kvalitu života. Moderná medicína učí, že prevencia je najúčinnnejší a zároveň najlacnejší spôsob ochrany zdravia, pravidelné meranie TK, zdravá strava a pohyb sú kľúčové kroky, ktoré predlžujú život a chránia pacientov pred CMP a infarktom.

PhDr. Lucia Šmidovičová, PhD., MPH, riaditeľka odboru zdravotníctva TSK a zástupkyňa Združenia samosprávnych krajov SK8 vyzdvihla, že Trnavský samosprávny kraj bol prvý, ktorý naplno využil možnosť vzdelávať na školách v kraji žiakov a študentov o týchto témach. Projekt je postavený zaujímavou a spoluprácou s lekármi sa z neho stal rešpektovaný nástroj, ktorý prináša zdravovedu nielen do školského, ale aj domáceho prostredia. Prevencia a zdravý životný štýl by mali byť dlhodobou prioritou všetkých občanov. CMP a ďalšie srdcovo-cievne ochorenia nevznikajú zo dňa na deň, sú výsledkom dlhodobého zanedbávania rizikových faktorov. Ak spoločnosť dokáže vybudovať systém, v ktorom sa deti učia o príznakoch CMP a prevencii na školách, záchranné zložky reagujú rýchlo a nemocnice sú pripravené, potom sa dá reálne znížiť počet hospitalizácií aj úmrtí.

Tab.: Ako možno predchádzať mozgovému príhode – rady pre pacientov

nefajčite znížte príjem soli v strave obmedzte konzumáciu alkoholu denne si doprajte dostatok telesného pohybu (aspoň 30 minút denne) znížte nadmernú telesnú hmotnosť obmedzte stresové zaťaženie sledujte svoj krvný tlak (TK) v domácom prostredí dodržiavajte preventívne prehliadky u praktického lekára – dôležité je najmä sledovanie TK a hladiny cukru a tukov v krvi užívajte pravidelne predpísané lieky

Mgr. Fidesová

Bezplatným vzdelávacím cyklom prešlo viac ako 70 000 žiakov a študentov

minister Šaško prof. Gdovinová MUDr. Vachulová PhDr. Šmidovičová

Autor: (mi)