



<b>Atrofia z nadužívania technológií?</b> . . . . .	2
Tlač, Zdravotnicke noviny, 9. 4. 2026	
<b>Sympózium o starnutí populácie a adherencii k liečbe</b> . . . . .	3
Tlač, Zdravotnicke noviny, 9. 4. 2026	



## Atrofia z nadužívania technológií?

📅 9. 4. 2026, Zdroj: **Zdravotnícke noviny**, Strana: 7, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Peter Lošonský**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Dosah: 14 000 GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 2224 EUR

### Atrofia z nadužívania technológií?

Používanie digitálnych technológií sa stalo neoddeliteľnou a nevyhnutnou súčasťou každodenného života. Deti dnes prichádzajú do kontaktu s obrazovkami už od útleho veku. Ich používanie má svoje výhody aj riziká a dôležité je najmä to, ako a koľko ich používajú. Nadmerné používanie digitálnych technológií u detí je čoraz častejší problém, ktorý môže ovplyvniť ich zdravie, správanie aj vývoj.

V podcaste Digitálni rodičia sa odborník zamýšľa, čo robia technológie s mozgom a vymenúva riziká spojené s ich používaním. „Dieťa, keď dnes pozerá od narodenia do televíznych obrazoviek, stráca multisenzorickosť vstupov. To znamená, že nič nehmatá, nestrká nič do rúk či do úst, nelozí, nehýbe sa, s nikým nekomunikuje, čiže vstupy sú pasívne,“ konštatuje neurológ prof. MUDr. Matej Škorvánek, PhD., z Neurologickej kliniky a Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** a Univerzitnej nemocnice L. Pasteura v Košiciach.

### Problémy s čítaním, komunikáciou aj pozornosťou

Prof. Škorvánek hovorí, že existujú veľké štúdie s použitím magnetických rezonancií, ktoré skúmajú mozog detí, ktoré vôbec nepozerajú na obrazovky, a detí, ktoré majú počas dňa veľký „screen time“. Zo štúdií vyplýva, že niektoré oblasti mozgov u detí pozerajúcich na obrazovky sú rozvinuté viac, ale naopak, niektoré oveľa menej. Oveľa menej rozvinutými oblasťami mozgu sú hlavne centrá pre komunikáciu a spojenia s rečovými centrami.

Nadužívanie digitálnych technológií u detí spôsobuje nižšiu čitateľskú gramotnosť, nižšie porozumenie hovorenej reči či interpersonálnych interakcií. Tieto negatívne dôsledky sa môžu objaviť až po niekoľkých rokoch. „Časti mozgu vo veľmi ranom detstve, keďže ich dieťa nepotrebuje, mozog nerozvinie do svojho plného potenciálu a centrá sú potom trochu atrofické, majú tenšiu mozgovú kôru,“ upozorňuje neurológ.

Ďalším problémom vyplývajúcim z častého pozerania obrazoviek je u detí rozvoj porúch pozornosti. „V súčasnosti rastie výskyt detí, ktoré trpia poruchami pozornosti, napríklad hyperaktivitou a ADHD. Môže to byť spôsobené aj tým, že mozog nepotrebuje dávať pozor na veci okolo neho a potom má človek problém sústrediť sa,“ konštatuje profesor.

### Vznik demencie a Alzheimerovej choroby

Existujú štúdie, ktoré sa zaoberali ľuďmi vo veku 60 až 70 rokov a pozerali sa u nich na výskyt demencie. „Ľudia, ktorí ako malé deti nepozerali televíziu, majú dnes štvornásobne až šesťnásobne menšie riziko vzniku Alzheimerovej choroby ako ľudia, ktorí už mali v útlom veku veľký „screen time“,“ poznamenáva prof. Škorvánek.

Vysvetľuje, že vekom nám všetkým mozog postupne degeneruje, ale rozdiel je v tom, či ubúdajú bunky z úrovne vyššej alebo nižšej. Prof. Škorvánek hovorí, že absolútne kľúčový je rozvoj mozgu približne do piatich rokov, počas ktorých nastáva 90 % vývoja mozgu. Vtedy je mozog najplastickejší. Je to najkritickejšie obdobie, počas ktorého by rodičia mali najvýznamnejšie dohliadať na to, čo dieťa v tomto veku robí. Toto obdobie určuje veľa vecí z hľadiska vývoja mozgu človeka na celý život.

Profesor hovorí, že rodič by mal vedieť usmerniť a poučiť svoje dieťa. Rodičom odporúča, aby bol u detí do troch rokov čas strávený pred obrazovkami nulový. V staršom veku by mali rodičia s deťmi komunikovať a vysvetľovať im prípadné riziká používania digitálnych technológií.

### Hranie videohier prináša aj benefity

Jednou z foriem používania digitálnych technológií je aj hranie videohier, ktoré je dnes medzi mladými ľuďmi veľmi rozšírené a obľúbené. Podľa odborníkov môže v primeranej miere počas dospievania prinášať aj určité benefity, na rozdiel od alkoholu či nikotínu, ktoré sú škodlivé aj v malom množstve.

MUDr. Ľubomír Okruhlica, CSc., riaditeľ Centra pre liečbu drogových závislostí (CPLDZ) a hlavný odborník ministerstva zdravotníctva pre medicínu drogových závislostí, poukazuje na to, že stredoškólační síce digitálne hry hrajú častejšie, no pozitívnu správou je, že alkohol a drogy užívajú menej.

Prípomína, že medzi novodobé nelátkové závislosti patria v súčasnosti aj porucha hazardného hrania (gambling disorder) a porucha hrania digitálnych hier (gaming disorder). Zdôrazňuje, že pri digitálnych hrách je veľký rozdiel medzi bežným hraním, problematickým hraním a samotnou závislosťou. „S poruchou hazardného hrania sa stretávame veľmi často. Pokiaľ ide o diagnózu hrania digitálnych hier, ktoré však nie sú hazardné v tom pravom zmysle slova, tak prakticky na Slovensku sú možno traja, štyria ľudia, ktorí túto diagnózu majú,“ konštatuje MUDr. Okruhlica.



Podľa klinického psychológa CPLDZ, Mgr. Adama Kurillu, PhD., medzi stredoškólákmi v posledných rokoch klesá skúsenosť s alkoholom aj užívanie nelegálnych drog. Zároveň však rastie výskyt hrania digitálnych hier, ktorý dosahuje 87 %. Pri poruche hrania digitálnych hier ide asi o 3 % hráčov. „V prípade hrania digitálnych hier neexistujú dôkazy o tom, že by aj malé množstvo alebo malý čas strávený pri hraní poškodzoval zdravie,“ poznamenal Mgr. Kurilla.

Primerané hranie podľa neho môže zlepšovať napríklad sústredenú pozornosť, priestorové rozlišovanie, strategické plánovanie, pamäť, schopnosť spolupráce či digitálne zručnosti.

Rozhodujúca je miera a obsah

Online prostredie so sebou prináša aj riziká. Nadmerné hranie môže viesť k zhoršenému prospechu v škole, nepravidelnému spánkovému režimu, nedostatočnej fyzickej aktivite, bolestiam chrbta či vyššiemu výskytu úzkosti a depresie. „Známkami, že ide o problematické hranie, je, keď si dieťa prestane plniť svoje povinnosti, napríklad sa zhorší jeho prospech v škole alebo má problémy so spánkom. Môže byť nervóznejšie, utiahnutejšie do seba alebo reagovať agresívne či podráždene, najmä keď sa rodičia snažia regulovať čas strávený pri hraní alebo pri digitálnych technológiách,“ spresňuje psychológ.

Odborníci zdôrazňujú, že rozhodujúca je miera a obsah hrania. U dospievajúcich by čas pri obrazovkách mimo školských povinností nemal presiahnuť dve hodiny denne, treba dbať na dostatok spánku, zaradenie pravidelnej fyzickej aktivity a nezanedbávať fyzický kontakt. Odporúča sa nepoužívať digitálne obrazovky minimálne jednu hodinu pred spánkom. Rodičia by zároveň mali mať prehľad o tom, aké hry deti hrajú a ako trávia čas online.

Profesor odporúča rodičom, aby bol u detí do troch rokov čas strávený pred obrazovkami nulový

Foto: Dreamstime

Profesor hovorí, že rodič by mal vedieť usmerniť a poučiť svoje dieťa

Dieťa, keď dnes pozerá od narodenia do televíznych obrazoviek, stráca multisenzorickosť vstupov

prof. Škorvánek

Autor: Peter Lošonský

## Sympóziu o starnutí populácie a adherencii k liečbe [✉](#)

📅 9. 4. 2026, Zdroj: **Zdravotnícke noviny**, Strana: 5, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika  
Dosah: 14 000 GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 878 EUR

Sympóziu o starnutí populácie a adherencii k liečbe

V

Košiciach sa stretlo viac než 100 odborníkov z oblasti vnútorného lekárstva, kardiológie, geriatrickej a iných subspecializácií vnútorného lekárstva na 3. jarnom sympóziu internistov. Odborné podujatie opäť zorganizovala Interná klinika Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** a Fakultnej nemocnice Agel Košice-Šaca spolu so Vzdelávacím, vedeckým a výskumným inštitútom Agel.

„Tohtoročné sympóziu sme sa rozhodli venovať starnutiu svetovej populácie a adherencii k liečbe. Tieto témy patria medzi vysoko aktuálne problematiky nielen verejného zdravotníctva, ale dotýkajú sa všetkých medicínskych odborov,“ uviedla odborná garantka podujatia a prednostka spomínanej internej kliniky MUDr. Natália Vaňová, PhD., EMBA. „Demografické zmeny, ktorých sme svedkami, zásadne ovplyvňujú charakter chorôb, s ktorými sa stretávame v našej každodennej klinickej praxi. Predlžovanie života je bezpochyby veľkým úspechom medicíny, no zároveň prináša nové výzvy a úskalia v oblasti chronických ochorení, multimorbidity a komplexnej starostlivosti o pacienta, s ktorými sa denne snažíme vysporiadať,“ priblížila.

Tri najstaršie krajiny

Ďalej uviedla, že Slovensko čelí významnému a nezastaviteľnému populačnému starnutiu. Do roku 2060 bude podľa odhadov patriť medzi tri najstaršie krajiny v Európe, pričom každý tretí občan Slovenska bude mať viac ako 65 rokov. „Toto so sebou prináša potrebu prispôsobiť zdravotnú starostlivosť špecifickým potrebám starnúcej populácie, zlepšiť prevenciu a liečbu kardiovaskulárnych ochorení už v strednom veku a znížiť tak očakávaný socioekonomický dosah,“ doplnila MUDr. Vaňová. „Práve v tejto súvislosti nadobúda mimoriadny význam aj adherencia k liečbe. Bez dobrej spolupráce medzi pacientom a lekárom nedokáže ani najmodernejšia liečba priniesť očakávaný efekt. Adherencia nie je len otázkou disciplíny pacienta, je výsledkom dôvery, komunikácie, edukácie a vzťahu medzi lekárom a pacientom,“ dodala prednostka kliniky. Podujatie obsahovalo bloky o kardiológii, obezitológii, diabetológii či osteológii.



„Vidíme to my všetci“

„Vidíme to my všetci, ktorí pracujeme na interných klinikách, oddeleniach alebo im príbuzných odboroch. Priemerný vek našich pacientov sa veľmi výrazne zvyšuje, čo je na jednej strane dobre, ale na druhej strane stojíme pred mnohými výzvami, ako sa k takýmto pacientom postaviť. Všetci vieme, že si to väčšinou vyžaduje multidisciplinárny prístup a myslím si, že starať sa o pacienta v pokročilom veku, o geriatrického pacienta, o pacienta, ktorý je, povedzme si, jedným z najnáročnejších, vyžaduje okrem našej erudície aj hlbokú empatiu,“ zhodnotila medicínska riaditeľka spoločnosti Agel Slovensko doc. MUDr. Andrea Kalavská, PhD., MHA.

Interná medicína

Tieto témy sa podľa prednostky internej kliniky MUDr. Natálie Vaňovej dotýkajú všetkých medicínskych odborov

Priemerný vek našich pacientov sa veľmi výrazne zvyšuje, čo je na jednej strane dobre, ale na druhej strane stojíme pred mnohými výzvami

MUDr. Kalavská

Autor: (red)