



|   |    |
|---|----|
| <b>Na hradnom múre v Bojniciach sú fotografie sokoliarov. Snímky ich autorky boli aj na Korzike</b> . . . . . | 2  |
| Online, myhornanitra.sme.sk, 27. 8. 2024, 13:58   |    |
| <b>SUMMARY - Tuesday, August 27, 2024 - 1 p.m.</b> . . . . .  | 4  |
| Online, tasr.sk, 27. 8. 2024, 13:15   |    |
| <b>SNP80: Historian: Perception of SNP via Prism of Marxist Historiography Persists</b> . . . . .             | 5  |
| Online, tasr.sk, 27. 8. 2024, 12:26   |    |
| <b>V Transplantačnom centre UPJŠ premiérovo predĺžili životnosť obličky po odbere od darcu!</b> . . . . .     | 6  |
| Online, eastmag.sk, 27. 8. 2024, 11:28  |    |
| <b>Šokujúca zmena pre mladých lekárov: Absolventi medicíny získajú povolanie rýchlejšie</b> . . . . .         | 7  |
| Online, startitup.sk, 27. 8. 2024, 10:41  |    |
| <b>Diéta je pri celiakii celoživotná. Ústupky možné nie sú</b> . . . . .                                      | 9  |
| Tlač, Denník SME - ďalší vydání, 27. 8. 2024  |    |
| <b>PRI FOTENÍ SÚ PRE ňU PREKÁŽKY VÝZVOU</b> . . . . .   | 12 |
| Tlač, Hornonitrianske noviny, 27. 8. 2024   |    |
| <b>Diéta je pri celiakii celoživotná. Ústupky možné nie sú</b> . . . . .                                      | 14 |
| Tlač, SME - Korzár, 27. 8. 2024   |    |



## Na hradnom múre v Bojniciach sú fotografie sokoliarov. Snímky ich autorky boli aj na Korzike [✉](#)

📅 27. 8. 2024, 13:58, Zdroj: [myhornanitra.sme.sk](https://myhornanitra.sme.sk) [✉](#), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Marko Mikulášik, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Sokolari na ňu pôsobili vždy zaujímavo.

Fotografka ANDREA BLAHO ZEROLA je rodáčkou z Prešova a už vyše 20 rokov žije a tvorí v Bojniciach. Jej aktuálnu výstavu s názvom Sokoliar si môžete pozrieť na hradnom múre zámockého parku v Bojniciach do konca októbra.

Pochváliť sa môže napríklad aj výstavou snímok na francúzskej Korzike. O tom, čo ju priviedlo k fotografii, i o budúcich plánoch s fotoaparátom v ruke porozprávala v rozhovore.

Kedy ste sa dostali k fotografovaniu?

Na Strednej umeleckopriemyselnej škole v Košiciach som vo fotokomore prvýkrát videla, ako sa na bielom papieri objavil krásny obraz. Bolo to pre mňa neskutočne čarovné. Prvý fotoaparát som si požičala od otca, fotila som na film a fotografie robila ručne vo fotokomore. Začala som fotiť najprv sestru, stala sa mojou obľúbenou modelkou, potom moje kamarátky, vymýšľala som si scény, úplne ma to pohltilo.

Vaše fotografie môžu ľudia vidieť aj v zámockom parku na hradnom múre v Bojniciach. Ako ste sa dostali k spolupráci so Sokoliarimi Aquila z Bojníc, ktorí sú na snímkach?

Je to výstava tridsiatich veľkoplôšných fotografií, počet je symbolický, keďže Sokoliar Aquila Bojnice oslavujú 30. výročie svojho vzniku. Inšpiroval ma vzťah sokoliarov k ich milovaným chránencom, aj fakt, že v roku 2021 bolo slovenské sokoliarstvo zapísané na svetový zoznam UNESCO. Sokoliarov som v Bojniciach vnímala už dávno, ako vzácnu komunitu, ktorá je súčasťou mesta, v ktorom žijem a tvorím. Vždy na mňa pôsobili zaujímavo, chcela som ich fotiť, ale až pred dvomi rokmi som ich oslovila k spolupráci.

Ich portréty som nafotila v ateliéri. V mojej predstave bolo, že ich nebudem fotiť s dravcami v prírode, ale zhotovím portréty v štúdiu, kde si ich nasvietim. Tento projekt je stále aktuálny, mám množstvo silných záberov, ktoré dopĺňam, rozmýšľam o ďalších vizuálnych a výpovedných možnostiach.

(zdroj: Marko Mikulášik)

Ako sa vám fotili tieto zvieratá?

Ide o dravce, sovy a krkavce. Všimla som si, že sokoliar majú s nimi osobný a vzájomný vzťah dravcami opätovaný. Každý dravec má svoj príbeh aj povahu, a preto pri fotení s nimi bola každá situácia odlišná.

Napísali sme Napísali sme Má odznaky, známky, tehly, ale aj Baťov bicykel. Dôležitý je poriadok, vraví zberateľ Juraj Krasula Čítajte

Čo sa vám doposiaľ fotilo vo všeobecnosti najťažšie?

Nemám ťažké fotenia, pretože pre mňa je to veľmi príjemná činnosť. Témy si vymyslím a potom ich realizujem.

Prekážky pre mňa nie sú, sú iba výzvy. Pri niektorých foteniach som chodila po lešení alebo visela zo stromu, aby som urobila záber, aký som si predstavovala, ale nemôžem povedať, že by to bolo náročné. Témy, na ktorých robím, sú príjemné, týkajú ľudí, s ktorými sa stretávam alebo ich oslovím, rada pracujem aj s umelcami a športovcami.

Čo je podľa vás najnáročnejšie na fotografovaní?

Všetko je pre mňa zážitok a radosť. Čím sú náročnejšie témy a výzvy, či už technické, alebo tematické, tým je to pre mňa zábavnejšie.

Študujem si nové veci, pretože technika ide dopredu. Vefakrát mi to uľahčí celý technický proces a ukáže nové možnosti. Vnímam to pozitívne, pretože ma to núti si niečo nové skúšať, prípadne prídem na nejakú techniku aj vďaka experimentu.

Aké ocenenia ste získali za svoje fotografie, prípadne viete uviesť niekoľko úspechov, ktoré ste s nimi dosiahli?

Počas štúdia som získala ocenenie dekanátom Prešovskej univerzity za úspešnú reprezentáciu univerzity za film a cenu univerzity za fotografiu za študentskú vedeckú konferenciu **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. To ma vtedy veľmi potešilo, školu aj profesorov som mala rada.

Vogue Italia má internetovú platformu, ktorá je otvorená pre umeleckých fotografov, kde mám svoje portfólio.

V roku 2023 ma pozvali Czech Art Photo vystavovať na „Zlín město fotografie“ spolu s fotografmi ako Robert Vano, Magnum Photos.



Cením si moju prvú samostatnú výstavu v Prahe v kultovom paláci Lucerna v Galérii módy českej odevnej návrhárky Heleny Fejkovej a moje portfólio v Komornej galérii Domu fotografie Josefa Sudka, kde odborné kurátorstvo robila Daniela Mrázková, ktorá je veľmi známou kurátorkou českej fotografie.

Kde najďalej ste vystavovali?

Na Korzike. Boli to fotografie s tanečným zameraním. K tancu sa stále vraciam. Roky spolupracujem s tanečnicou Dášou Dluhošovou, ktorá žije vo Francúzku. Máme za sebou už viacero projektov.

Jestvuje niečo, čo by ste si chceli v blízkej budúcnosti vyskúšať v rámci fotenia?

Chcela by som si skúsiť fotiť digitálnym strednoformátovým fotoaparátom Hasselblad. Nie je to až taká dostupná záležitosť. Je špecifický v tom, že má neskutočný výstup. Má dokonalý obraz, prekreslenie aj polotiene. Rada by som videla, akým spôsobom by som dokázala naň zachytiť obraz. Nepoznám osobne nikoho, kto by mal tento fotoaparát.

Máte fotografický sen, ktorý by ste si chceli splniť?

Všetky témy, ktoré som si vymyslela, sa mi podarilo zrealizovať, a tak sa mi každý fotografický sen svojim spôsobom plní.

Prečítajte si Prečítajte si Chýbala im na Slovensku kniha o tradičnom ľudovom odevu na hornej Nitre, rozhodli sa ju vytvoriť Čítajte

Autor: Marko Mikulášik



## SUMMARY - Tuesday, August 27, 2024 - 1 p.m. [🔗](#)

📅 27. 8. 2024, 13:15, Zdroj: [tasr.sk](https://tasr.sk) [🔗](#), Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Pavol Jozef Šafárik University in Košice

Bratislava, August 27 (TASR) - Construction work prices increased by 5.2 percent year-on-year (y-o-y) in July, with the growth rate slightly slackening from June, the Statistics Office reported on Tuesday. <https://etasr.sk/article/21175159> Bratislava, August 27 (TASR) - Industrial producer prices for the domestic market decreased by 9.1 percent year-on-year (y-o-y) in July, mainly owing to a fall in energy costs by as much as 20.7 percent, the Statistics Office reported on Tuesday. <https://etasr.sk/article/21175174> Paris, August 27 (TASR) - Premier Robert Fico (Smer-SD) visited Normandy in northern France on Monday (August 26) to pay tribute to the soldiers who fell during WWII after the opening of a new front in Western Europe. <https://etasr.sk/article/21175220> Zvolen, August 27 (TASR) - A national cultural monument, an armoured train in the park below Zvolen Castle (Banska Bystrica region), documents the role of railway workers in the Slovak National Uprising (SNP) and at the same time reminds us of the importance of armoured trains in the defence of insurgent territory, Lubica Milanova of the Zvolen municipal office has told TASR. <https://etasr.sk/article/21175280> Bratislava, August 27 (TASR) - The Slovak National Theatre (SND) is set to show recorded footage of Peter Karvas's play 'Midnight Mass' on the occasion of the upcoming 80th anniversary of the Slovak National Uprising (SNP) at 8 p.m. on Thursday, doing so free of charge in the open air on the square in front of the theatre building on Pribinova Street in Bratislava to commemorate the freedom and courage of the uprising. <https://etasr.sk/article/21175315> Bratislava, August 27 (TASR) - Ex-minister of justice Maria Kolkova (Freedom and Solidarity/SaS) has called on Justice Minister Boris Susko (Smer-SD) to publicly explain the filing of a special appeal in favour of convicted former special prosecutor Dusan Kovacik and the suspension of his prison sentence until the Supreme Court issues its decision on the appeal. <https://etasr.sk/article/21175370> Bratislava, August 27 (TASR) - The Slovak National Theatre (SND) will be headed by Zuzana Tapakova on a temporary basis, with Culture Minister Martina Simkovicova (a Slovak National Party/SNS nominee) appointing her to the post on Tuesday, Culture Ministry spokesperson Petra Bacinska has informed TASR. <https://etasr.sk/article/21175383> Kosice, August 27 (TASR) - Slovak society still tends to perceive the Slovak National Uprising (SNP) through the prism of Marxist historiography, noted Martin Pekar, head of the Department of History at the Faculty of Arts of **Pavol Jozef Šafárik University in Kosice**. <https://etasr.sk/article/21175400> Notice: If you click on the link or copy it into the search window, the browser will display the full text of the message in the new e-TASR client zone. If you have any questions, please contact [obchod@tasr.sk](mailto:obchod@tasr.sk) ko

Autor: TASR



## SNP80: Historian: Perception of SNP via Prism of Marxist Historiography Persists [🔗](#)

📅 27. 8. 2024, 12:26, Zdroj: [tasr.sk](https://tasr.sk) [🔗](#), Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Pavol Jozef Šafárik University in Košice

Kosice, August 27 (TASR) - Slovak society still tends to perceive the Slovak National Uprising (SNP) through the prism of Marxist historiography, noted Martin Pekar, head of the Department of History at the Faculty of Arts of **Pavol Jozef Safarik University in Kosice**. "There is still little emphasis on the fact that the main component of the uprising was the army of the then Slovak state, within whose environment the plan of resistance against the para-fascist people's regime was created and which dominated the SNP in terms of numbers, which is why the armed forces of the Slovak Republic espouse the tradition of the SNP," said Pekar. According to the historian, the political significance of the uprising, which lies in its reference to pluralism, isn't sufficiently emphasised. "The SNP managed to unite a large part of contemporary society in difficult, often existential conditions - regardless of religion, nationality or political affiliation. The insurgents and the people who helped them, despite the risk, decided to take the fate of the country into their own hands for the sake of a higher goal and, at least temporarily, even managed to build a functional model of Slovak statehood on insurgent territory," he said. From a military point of view, the uprising was, according to Pekar, particularly important in that it tied up part of the German army's forces, some 50,000 soldiers, and complicated supplies for the army, so that transferring materials to the front ceased to be smooth and secure. "When considering the significance of the uprising, however, it is not correct to focus solely on its military aspect, as it can be said that its political aspect was of equal, or perhaps even greater, importance," said the historian. Pekar also perceives the SNP as a message for the current divided political scene in Slovakia. "If I were to choose one idea and update it for today, it would be the idea of devotion to one's country, which found its realisation not in empty talk and insults to others, but in a willingness to sacrifice one's own life along with others for a vision of a country that will stand on the principles of democracy, humanism, morality, mutual respect and a better future. True, the partisans didn't go into battle knowing all these noble words, but it was their small actions and personal sacrifices that gave these words concrete, real content," remarked Pekar. zel/df

Autor: TASR



## V Transplantačnom centre UPJŠ premiérovo predĺžili životnosť obličky po odbere od darcu!

📅 27. 8. 2024, 11:28, Zdroj: [eastmag.sk](http://eastmag.sk) , Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

V Transplantačnom centre **UPJŠ** premiérovo predĺžili životnosť obličky po odbere od darcu!

Pridajte komentár

6 min. čítania

Lekári v Transplantačnom centre Univerzitnej nemocnice L. Pasteura v Košiciach použili po prvýkrát na Slovensku metódu hypotermickej mechanickej perfúzie pri odbere obličky od darcu. Táto technika umožňuje uchovávať darované obličky v lepšom stave pred transplantáciou. V skratke, ide o to, že oblička sa po odobratí z tela darcu pripojí na špeciálne zariadenie – čerpadlo, ktoré cez obličku prečerpáva špeciálny konzervačný roztok s teplotou 4°C. Tento prístroj zabezpečuje, že oblička zostáva “v chode”, aj keď už nie je v tele, a zároveň sa ochladzuje, čo spomaľuje jej poškodenie.

„Oblička je pripojená k perfúznemu zariadeniu pomocou jednorazovej sterilnej súpravy a obličková tepna je k prístroju pripojená pomocou špeciálnej kanyly. Orgány môžu byť počas perfúzie okysličené za pomoci membránového oxygenátora, ktorý je integrovaný v perfúznom okruhu. Hodnoty prietoku a tlaku je možné počas perfúzie sledovať a ich hodnoty sa zobrazujú na displeji zariadenia,“ vysvetľuje technologickú novinku primár Transplantačného oddelenia MUDr. Igor Gaľa.

Štandardne sa transplantuje oblička do 24 hodín, moderná novinka predlžuje jej životnosť až na 2 dni

Štandardne by sa mala oblička po vybratí z tela darcu transplantovať čím skôr, max. do 24 hodín. Vďaka novému postupu však môžu lekári uchovávať obličku až 48 hodín pred samotnou transplantáciou. „Dáva nám to viac času na prípravu pacienta na transplantáciu a zabezpečenie čo najlepšieho priebehu transplantácie. Týmto spôsobom sa znižuje riziko, že by oblička po transplantácii nefungovala správne,“ hovorí primár.

Novinka je obzvlášť užitočná pri darcoch, ktorí majú vyšší vek alebo u ktorých sa očakáva, že ich obličky budú dlhšie mimo tela, než sa dostanú k príjemcovi. Tiež je veľmi nápomocná, ak je potrebná kombinovaná transplantácia, napríklad obličky spolu so srdcom alebo pečenou. Použitie mechanickej perfúzie je ideálne u marginálnych darcov, u ktorých sa výrazne zlepšuje potransplantačný priebeh. Okrem toho hypotermická mechanická perfúzia vytvára priestor na posúdenie životaschopnosti a kvality transplantovaného orgánu. „Vďaka inovatívnej metóde sa výrazne zvyšuje šanca, že darované obličky budú po transplantácii fungovať správne a pacienti, ktorí ich dostanú, budú mať lepšie vyhliadky na uzdravenie,“ uzatvára I. Gaľa.

Tím Transplantačného centra **UPJŠ**. Foto: **UPJŠ**

Najmodernejší spôsob uchovávanía orgánov

„Mechanicá perfúzia predstavuje najmodernejší spôsob uchovávanía orgánov pred ich transplantáciou, doteraz sme obličky po ich odobratí uchovávali v sterilnej ľadovej drti, po novom ich môžeme uložiť do perfúzora,“ vysvetľuje MUDr. David Adandedjan z I. chirurgickej kliniky UNLP Košice. Drvivá väčšina odberov orgánov a transplantácií prebieha mimo štandardnej pracovnej doby, čo znamená, že sa neraz musí transplantovať v noci.

MUDr. David Adandedjan. Foto: **UPJŠ**

Orgány určené na transplantáciu môžu byť mimo ľudského tela len určitú dobu a čím dlhšie sú mimo tela, tým viac sa zhoršuje kvalita orgánu. „Mechanicá perfúzia však dokáže tento čas zdvojnásobiť, pričom sa kvalita orgánu zvyšuje, čo pre nás chirurgov znamená, že môžeme lepšie časovo naplánovať transplantáciu orgánu. Sme radi, že v UNLP disponujeme v súčasnosti najmodernejším perfúznym prístrojom, ktorým budeme schopní zachrániť ešte väčší počet našich pacientov,“ uzatvára chirurg.

MUDr. R. Kalanin (vpravo) a MUDr. D. Adandedjan. Foto: **UPJŠ**

Chirurgovia sa intenzívne venujú aj vedecko-výskumnej činnosti v oblasti mechanickej perfúzie. Vedú experimentálny výskum, ktorý sa zaoberá možnosťami liečby orgánov postihnutých infekciou pomocou mechanickej perfúzie.

V operačnom tíme, ktorý odoberal orgány od darcu, následne napojil obličku na mechanicú perfúziu a neskôr ju transplantoval pacientovi, spolupracovali chirurgovia MUDr. Štefan Hulík, MUDr. Rastislav Kalanin a MUDr. David Adandedjan z I. chirurgickej kliniky UNLP Košice.

Oblička. Foto: **UPJŠ**

Autor: tlačová správa



## Šokujúca zmena pre mladých lekárov: Absolventi medicíny získajú povolanie rýchlejšie

27. 8. 2024, 10:41, Zdroj: [startitup.sk](https://www.startitup.sk), Vydavateľ: Startitup s.r.o., Autor: Jana Bačová, Sentiment: Neutrálny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Lekárska fakulta UPJŠ

Doteraz museli budúci otorinolaryngológovia študovať dva roky

Zmeny sa budú týkať aj budúcich gynekológov

Vďaka, obchodne. Tento článok čítaš bez reklám vďaka členstvu v Startitup PREMIUM .

Na jeseň 2022 sa vláda spolu s Lekárskym odborovým združením dohodli na dôležitých zmenách v zdravotníctve. Súčasťou tejto dohody bolo aj memorandum, v ktorom sa vláda zaviazala upraviť podmienky špecializačného štúdia pre lekárov.

Ako informuje portál [tvnoviny.sk](https://www.tvnoviny.sk), zaviazali sa k tomu, že dĺžku tohto štúdia prehodnotia a skrátiť. Cieľom je to, aby bol proces vzdelávania lekárov efektívnejší a menej časovo náročný.

„Trvalo to nakoniec skoro dva roky, kým na tom MZ pracovalo. Dostávame sa tým v atestačnom programe na úroveň EÚ vo väčšine tých špecializačných odborov,“ uviedol pre [tvnoviny.sk](https://www.tvnoviny.sk) Peter Visolajský, šéf Lekárskeho odborového združenia.

### Skrátenie praxe

Na rozdiel od Slovenska, kde si prax na lôžkovom oddelení otorinolaryngológie vyžaduje dva roky, v Českej republike postačuje iba šesť mesiacov.

„Veľa mladých lekárov po vysokej škole sa z tohto dôvodu rozhodne študovať lekársku prax radšej v ČR, kde je to podstatne jednoduchšie, a u nás je to hlavný dôvod odchodu lekárov zo Slovenska,“ pokračoval Visolajský.

Budúci „krčári“ teraz absolvujú iba rok praxe.

„Cieľom našich zmien je zjednodušiť vzdelávací proces a zníženie byrokracie,“ informoval Andrej Wallner, hovorca MZ SR.

### Žiadne písomné záverečné práce

Tieto zmeny zasiahnu aj budúcich gynekológov, ktorí budú musieť prispôsobiť svoje vzdelávanie novým podmienkam.

„To štúdium nebude trvať päť rokov, ale štyri a pol roka. Treba si uvedomiť, že nie je to určite na úkor odbornosti daného lekára, to skrátenie sa zvyčajne týka šiestich mesiacov,“ ozrejmil Peter Urdzík, profesor v odbore Gynekológia a pôrodníctvo na **Lekárskej fakulte UPJŠ** a UNLP v Košiciach.

Niektoré špecializácie zrušia povinnosť písomných záverečných prác, ktoré sa v EÚ nevyžadujú. Táto zmena sa dotkne neonatológov, rádiológov a všeobecných lekárov.

Zatiaľ nie je jasné, či skrátenie atestácií zasiahne lekárov, ktorí už praxujú, alebo iba tých, ktorí čoskoro nastúpia do systému. Ministerstvo zdravotníctva pracuje aj na ďalších požiadavkách z memoranda.

### Nedostatok peňazí

Zmeny v špecializačnom štúdiu, ako napríklad skrátenie praxe pre budúcich lekárov, sú len jedným z krokov, ktoré ovplyvnia slovenské zdravotníctvo. Lekárske organizácie však zároveň upozorňujú na hlbší problém, ktorý sa týka financovania celého systému.

Ako sme ťa informovali, nedostatok peňazí môže prinútiť lekárov spoplatniť vyšetrenia alebo zatvoriť ambulancie. Táto situácia by vážne ovplyvnila budúcich aj súčasných pacientov. Vláda preto čelí tlaku, aby zabezpečila chýbajúcich 300 miliónov eur na udržanie zdravotnej starostlivosti do konca roka.

zdroj: TASR/Dušan Hein

Lekári varujú, že im došli finančné rezervy. Bez ďalších peňazí nebudú schopní udržať svoje ambulancie v prevádzke na doterajšej úrovni.

„Naozaj sa na Slovensku dostávame do situácie, keď ambulantná starostlivosť začína byť výdobytkom tých, ktorí si ju môžu zaplatiť,“ uviedla prezidentka Zväzu ambulantných poskytovateľov Jaroslava Orosová pre [tvnoviny.sk](https://www.tvnoviny.sk).

„Treba povedať, že nielenže budú nezmluvní, jednoducho tie ambulancie sa budú zatvárať a už sa nikdy neobnovia,“ vysvetľuje prezident Asociácie polikliník a zdravotníckych zariadení (APAZ) Štefan Zelník.



Problémy potvrdzuje aj ušná lekárka zo Senice. Vysoké prevádzkové náklady presahujú platby, ktoré prichádzajú od poisťovní.

„Sú to mzdové náklady, vybavenie ambulancií. Samozrejme, nájom, energie a všetky poplatky,“ ozrejmila Ivana Vrancová.

„Nám nedostatok financií spôsobuje nemožnosť prijímať akéhokoľvek zdravotníckeho pracovníka, či hovoríme o laborantoch, o sestrách. V tejto situácii my nedokážeme zabezpečiť ani chod tých ambulancií, ani rozvoj,“ opisuje Marián Šóth, šéf Asociácie súkromných lekárov.

Tento článok čítaš bez reklám vďaka členstvu v Startitup PREMIUM .

Ďakujeme, že čítaš Startitup. V prípade, že máš postreh alebo si našiel v článku chybu, napíš nám na [redakcia@startitup.sk](mailto:redakcia@startitup.sk) .

Zdroje: [tvnoviny.sk](http://tvnoviny.sk) , Archív SIU , [tvnoviny.sk](http://tvnoviny.sk) 1

Autor: Jana Bačová





## Diéta je pri celiakii celoživotná. Ústupky možné nie sú [☞](#)

☑ 27. 8. 2024, Zdroj: **Denník SME - ďalší vydání**, Strany: 14, 15, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Jana Hambáľková**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**, Ďalšie zdroje: **Denník SME**

Rubrika: Rozhovory o zdraví

Celiatik sa musí naučiť čítať každú etiketu. Pozor si treba dávať na kečup, horčicu a rizikové sú aj koreniny

Nasadiť bezlepkovú diétu pred vyšetrením u gastroenterológa nie je dobrý nápad. Pacientovi vychádzajú falošne negatívne výsledky, hovorí Lýdia Varmega, garantka Gastroenterologického centra Nemocnice Penta Hospitals Spišská Nová Ves. Ale keď je už celiakia potvrdená, pacient musí dodržiavať prísnu diétu a musí sa naučiť čítať každú etiketu. To je na začiatku asi najťažšie.

Aké môže mať celiakia prejavy, čo na sebe ľudia najčastejšie pozorujú?

Manifestácia celiakie je veľmi pestrá. Klinické ťažkosti sú rôzne a závisia od veku a času diagnostiky. Časť pacientov je úplne bez symptómov a diagnóza je často stanovená náhodne. Alebo sa diagnostikujú, ak je v rodine novodiagnostikovaný priamy príbuzný s celiakou. U detí a mladších ľudí sa celiakia často prejavuje tráviacimi ťažkosťami. Majú bolesť brucha, výrazné nafukovanie, nechutenstvo, pocit na vracanie, chronické hnačky, ale i zápchy, chudnú, neprosievajú, sú unavení.

Ako je to u starších ľudí?

So stúpajúcim vekom idú črevné ťažkosti do pozadia a častejšie sa prejavujú slabosť či únava. Tie sú prejavmi anémie, ktorá vzniká na základe nedostatočného vstrebávania železa, kyseliny listovej a vitamínu B12. Na celiakiu treba myslieť pri prejavoch osteoporózy, recidivujúcich aftách v dutine ústnej a častých infekčných kútikoch. Ale aj pri nadmernej tvorbe modrín, pri depresiách, neurologických ťažkostiach akými sú slabosti končatín alebo poruchy hybnosti, pri neplodnosti, opakovaných potratoch, zvýšenej aktivite pečeneových testov z nejasnej príčiny, či lymfóme tenkého čreva.

Ak má človek podozrenie, že by mu mohol prekážať lepok, u ktorého odborníka by mal začať?

Pri ťažkostiach, respektíve podozrení na celiakiu by mal navštíviť obvodného lekára. Ten na základe klinického vyšetrenia a základných laboratórnych parametrov bude postupovať ďalej. Ak má podozrenie na celiakiu, odosiela pacienta na gastroenterologické vyšetrenie.

Aké vyšetrenia bude robiť gastroenterológ, aby potvrdil prípadnú celiakiu?

Celiakia sa potvrdzuje cez laboratórne vyšetrenie krvi a endoskopické vyšetrenie (ľudovo nazývané hadička do krku, pozn. red.). Základom laboratórnej diagnostiky je pozitivita špecifických protilátok. Čo sa týka endoskopie, odoberajú sa vzorky z tenkého čreva, ktoré sa histologicky vyšetria. U dospelých sa musí potvrdiť celiakia oboma vyšetreniami. U detí je to trochu iné, tam v určitých prípadoch stačia len laboratórne testy.

Ako dlho sa čaká na endoskopiu?

Ak by prišiel pacient od obvodného lekára už s pozitívnymi protilátkami, vie mu dať sestrička skorší termín, aj do dvoch týždňov. V praxi však zvyčajne obvodný lekár laboratórne testy neurobí, len človeka s podozrením na celiakiu odošle na gastroenterológiu. My ho najskôr objednáme na vstupné vyšetrenie a na laboratórnu diagnostiku. Až potom sa určí, či pôjde aj na endoskopiu. Podľa našich skúseností často príde pacient s podozrením od obvodného lekára, ale celiakia tam nie je.

Je vhodné nasadiť bezlepkovú diétu ešte pred absolvovaním vyšetrení?

Určite nie. Pri nasadení bezlepkovej diéty pred vyšetreniami nemusia byť výsledky relevantné, resp. sa celiakia nemusí potvrdiť. Vychádzajú falošne negatívne výsledky, bezlepková diéta to úplne skreslí.

Čo ak príde pacient, ktorý už je na diéte a vidí, že mu je lepšie. Musí opäť začať jesť lepok?

Bohužiaľ, ak príde pacient, ktorý už drží bezlepkovú diétu, poviem mu, že sa musí opäť začať stravovať lepkovo. Nehovorím, že musí jesť ráno chlieb, na obed cestoviny a na večeru pizzu. Ale aspoň trochu lepku musí mať v strave.

Ako dlho musí opäť jesť lepok?

Je to individuálne. Orientačne jeden mesiac. Potvrdenie celiakie histologickým vyšetrením je dôležité pri predpise bezlepkovej stravy zo zdravotného poistenia. Ak sa celiakia histologicky nepotvrdí, nie je možné ju predpisovať. Na Slovensku sú bezlepkové potraviny pomerne drahé a aspoň takto to majú celiatici čiastočne hradené.

Ako prebieha endoskopické vyšetrenie?



Závisí od pracoviska, všade to robia trochu inak. Ja som mala z endoskopie vlastný zážitok, preto som to chcela robiť inak. Z každej strany počúvate, aké je to vyšetrenie hrozné a ako sa toho ľudia boja. Vedela som, že to chcem robiť inak, v tzv. analgosedácii. Do žily pichnete – nazývam to „obľbováčik“ –, ktorý robí amnéziu na výkon, takže si ho pacient nepamätá, je relaxovaný, upokojí sa na lôžku. Gastroskopom ideme cez ústnu dutinu do pažeráka, žalúdka a dvanástnika. Pri celiakii je dôležité dostať sa do dvanástnika, kde sa odoberajú viaceré vzorky biopsickými kliešťami z rôznych úrovní. Potom to ide na patologické vyšetrenia a patológ sa vyjadrí, či sú tam známky typické pre celiakiu.

Ako dlho človek čaká na výsledky?

Aj tu je to individuálne. V prípade, že je situácia závažná, vedia vzorky vyšetriť do piatich dní. Štandardne čakáme na výsledky desať až štrnásť dní. Ale už počas čakania pacient môže držať bezlepkovú diétu. Počas endoskopie vidím, aké sú kľky v čreve, či sú vyhladené, môže tam byť až mozaikovitý vzhľad sliznice. Odporúčim diétu, aj keď ešte nie je potvrdená patológom.

Ako sa celiakia lieči?

Základným pilierom liečby je dodržiavanie prísnej celoživotnej bezlepkovej diéty. Nie je možné robiť akékoľvek ústupky v strave. Odporúčané je konzumovať potraviny označené bezlepkovým znakom. Ako bezlepkové sú označené potraviny, ktoré obsahujú menej ako 20 mg gluténu na jeden kilogram potraviny. Bezlepková diéta je založená na vylúčení všetkých rizikových potravín.

Ktoré potraviny sa považujú za rizikové?

Treba si dávať pozor na kečup, horčicu a veľmi rizikové sú koreniny. Môže v nich byť niečo pridané a ľudia po nich môžu mať ťažkosti. Celkovo by si mal celiatik pozerať zloženie potravín. Zo začiatku je to veľmi ťažké, čítať každú etiketu, ale celiatik sa to musí naučiť. Dnes už je veľa potravín označených bezlepkovým znakom alebo je tam napísané, že sú bezlepkové. Tie sú bezpečné. Všetko ostatné je viac-menej rizikové. Nikdy nevieme, aké je tam množstvo lepku na jeden kilogram, či je to bezpečná úroveň, alebo nie.

Ako je to s alkoholom pri diéte?

Pšeničné pívá, samozrejme, celiatik piť nesmie, tie sú vyrábané z pšeničného kvasu. Môže piť bezlepkové pívá, napríklad Bernard, ktoré sú označené bezlepkovým znakom. Čo sa týka destilátov, procesom destilácie sa bielkoviny oddelia, nedostane sa tam teda ani glutén. Takže aj keby išlo o pšeničný destilát, celiatik ho môže konzumovať, pretože je urobený len z cukru. Vína sú takisto bezlepkové.

Môže celiatikovi škodiť lepek aj inde ako v jedle? Môže prejsť do tela cez pokožku, ak je napríklad v kozmetike?

Celiakia je ochorenie, ktoré vzniká po konzumácii potravín s obsahom lepku, čiže lepek sa musí dostať do tráviaceho traktu. V súčasnosti neexistujú žiadne vedecké dôkazy, že by sa lepek aplikovaný na pokožku vedel vstrebať do tráviaceho traktu, pretože molekula gluténu je príliš veľká na absorpciu. Kozmetické výrobky sú bezpečné, avšak treba zabezpečiť, aby sa nedostali do tráviaceho traktu. Takže nepoužívať prípravky s obsahom lepku na pery a do dutiny ústnej (zubné pasty, ústne vody) a po aplikácii si treba dôkladne umyť ruky.

Môže mať človek nejaké následky, ak o celiakii nevie a nelieči sa?

Ak sa o celiakii nevie, dochádza k poruche trávenia a vstrebávania základných živín, vitamínov a stopových prvkov črevnou sliznicou. To sa následne prejavuje systémovými prejavmi. Napríklad u niektorých pacientov pozorujeme závažnú anémiu, ktorá sa plne prejavuje anemickým syndrómom, ako je slabosť, únava, dýchavičnosť, kolaps. U iných je rozvinutá anémia len ľahkého stupňa. Prejavy osteoporózy sa môžu prejavovať zlomeninami, ktoré vznikajú len pri minimálnom údere. Závažnejšie a horšie vnímané sú vyvinuté neurologické a psychiatrické ťažkosti. Dlhodobé poškodzovanie sliznice tenkého čreva zvyšuje riziko hematologického ochorenia – črevného lymfómu a tiež iných nádorových ochorení, napríklad zhubného nádoru pažeráka. Preto liečime aj asymptomatických pacientov.

Treba pri tomto ochorení zaradiť do stravy výživové doplnky?

U novodiagnostikovaného celiatika sa nahrádzajú mikronutrienty a stopové prvky, ktoré mu chýbajú. Môže ísť o substitúciu železa, kyseliny listovej, vitamínov skupiny B, vápnik, zinok, vitamín D. Po úprave a dodržiavaní bezlepkovej diéty väčšinou dlhodobá liečba nie je potrebná, okrem vitamínu D, keďže z údajov vyplýva, že veľa ľudí trpí nedostatkom vitamínu D. Pretože celiatici majú často narušenú črevnú mikroflóru, posilnenie črevného mikrobiómu v kombinácii vláknina, probiotiká, omega-3 masťné kyseliny môže byť pre nich prospešné. Strava ako u neceliatika by mala byť pestrá s dostatočným množstvom ovocia a zeleniny každý deň.

Sú lieky, ktoré okrem diéty vedia pomôcť pri akútnych stavoch?

Pojem akútne stavy pri celiakii nepoznám. Ak ide o nediagnostikovaného jedinca s ťažkosťami, väčšinou chronickými, tak symptomatická liečba ťažkostí, ako sú bolesti brucha, nafukovanie, hnačka či zápcha, ich môže čiastočne zlepšiť, ale nezaberá úplne. Tu pomáha bezlepková diéta a po jej nasadení v priebehu pár dní pacienti majú výrazný ústup ťažkostí. Ak ide o diagnostikovaného jedinca, ktorý prísne dodržiava bezlepkovú diétu a poruší ju, najčastejšie omylom, tak si môže prejsť „záchvatom“. Vtedy pomáha prísna šetriaca



bezmliečna diéta, probiotiká, spazmoanalgetiká (napr. Algifen kvapky) alebo simetikóny (Espumisan), alebo podľa ťažkostí prídanie iného lieku.

Koľko je na Slovensku celiatikov?

Skutočné údaje môžu byť úplne odlišné, keďže veľa celiatikov nie je diagnostikovaných. Posledné údaje máme aktualizované ku koncu roka 2022. Podľa údajov Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti na Slovensku máme diagnostikovaných 32 139 celiatikov. Na Slovensku je výskyt celiatikov 1:169.

Je celiakia dedičná?

Na vzniku celiakie sa podieľa aj genetický faktor. Prvostupňoví príbuzní majú riziko celiakie vyššie o päť až desať percent.

dobré vedieť

Problémy s lepkom

Celiakia je celoživotné ochorenie charakterizované trvalou neznášanlivosťou lepku. Po konzumácii gluténu dochádza k abnormálnej aktivácii vlastného imunitného systému tela, ktorý poškodzuje sliznicu tenkého čreva. Alergia na lepok je sprostredkovaná inými imunitnými mechanizmami, pričom nástup ťažkostí po kontakte s lepkom je rýchly.

Klinicky sa prejavuje ako svrbenie kože, výsev, pálenie okolo úst, opuch. V niektorých prípadoch môže prebiehať ako život ohrozujúca anafylaktická reakcia, keď ihneď treba privolať prvú pomoc. Neceliakálna senzitivita na pšenicu je ochorenie charakterizované ťažkosťami podobnými celiakii, ktoré sa objavujú niekoľko hodín po konzumácii stravy s obsahom lepku. Po vylúčení lepku zo stravy ťažkosti ustúpia, a pri zavedení do stravy sa ťažkosti opätovne vracajú. Avšak u týchto pacientov nemožno dokázať ani celiakiu, ani alergiu na lepok.

Lýdia Varmega

Ukončila štúdium na **UPJŠ** v Košiciach v roku 2015. Potom pôsobila na internom oddelení a chirurgickej endoskopickej ambulancii v Spišskej Novej Vsi. V roku 2021 atestovala v odbore gastroenterológie, vedie a je garantkou gastroenterologického centra v Nemocnici Penta Hospitals Spišská Nová Ves.

endoskopia môže na každom pracovisku vyzeráť inak. Dospelí sa jej pri celiakii nevyhnú, pri deťoch povinná nie je.

iLustračné Foto – aDoBe stock

Foto – archív L. v.

Autor: Jana Hambáľková © SME



## PRI FOTENÍ SÚ PRE ŇU PREKÁŽKY VÝZVOU

27. 8. 2024, Zdroj: **Hornonitrianske noviny**, Strana: 5, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Marko Mikulášik, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Fotografka ANDREA BLAHO ZEROLA je rodáčkou z Prešova a už vyše 20 rokov žije a tvorí v Bojniciach. Jej aktuálnu výstavu s názvom Sokoliari si môžete pozrieť na hradnom múre zámockého parku v Bojniciach do konca októbra. Pochváliť sa môže napríklad výstavou jej snímok na francúzskej Korzike. O tom, čo ju priviedlo k fotografii, i o budúcich plánoch s fotoaparátom v ruke porozprávala v rozhovore.

Kedy ste sa dostali k fotografovaniu?

Na Strednej umeleckopriemyselnej škole v Košiciach som vo fotokomore prvýkrát videla, ako sa na bielom papieri objavil krásny obraz. Bolo to pre mňa neskutočne čarovné. Prvý fotoaparát som si požičala od otca, fotila som na film a fotografie robila ručne vo fotokomore. Začala som fotiť najprv sestru, stala sa mojou obľúbenou modelkou, potom moje kamarátky, vymýšľala som si scény, úplne ma to pohltilo.

Vaše fotografie môžu ľudia vidieť aj v zámockom parku na hradnom múre v Bojniciach. Ako ste sa dostali k spolupráci so Sokoliarimi Aquila z Bojníc, ktorí sú na snímkach?

Je to výstava 30 veľkoplošných fotografií, počet je symbolický, keďže Sokoliari Aquila Bojnice oslavujú 30. výročie svojho vzniku. Inšpiroval ma vzťah sokoliarov k ich milovaným chránencom, aj fakt, že v roku 2021 bolo slovenské sokoliarstvo zapísané na svetový zoznam UNESCO. Sokoliarov som v Bojniciach vnímala už dávno ako vzácnu komunitu, ktorá je súčasťou mesta, v ktorom žijem a tvorím. Vždy na mňa pôsobili zaujímavou, chcela som ich fotiť, ale až pred dvomi rokmi som ich oslovila k spolupráci. Ich portréty som nafotila v ateliéri. V mojej predstave bolo, že ich nebudem fotiť s dravcami v prírode, ale portréty v štúdiu, kde si ich nasvietim. Tento projekt je stále aktuálny, mám množstvo silných záberov, ktoré dopĺňam, rozmyšľam o ďalších vizuálnych a výpovedných možnostiach.

Ako sa vám fotili tieto zvieratá?

Ide o dravce, sovy a krkavce. Všimla som si, že sokoliari majú s nimi osobný a vzájomný vzťah dravcami opätovaný. Každý dravec má svoj príbeh aj povahu, a preto pri foteení s nimi bola každá situácia odlišná.

Čo sa vám doposiaľ fotilo vo všeobecnosti najťažšie?

Nemám ťažké foteenia, pretože pre mňa je to veľmi príjemná činnosť. Témy si vymyslím a potom ich realizujem. Prekážky pre mňa nie sú, sú iba výzvy. Pri niektorých foteeniach som chodila po lešení alebo visela zo stromu, aby som urobila záber, aký som si predstavovala, ale nemôžem povedať, že by to bolo náročné. Témy, na ktorých robím, sú príjemné, týkajú ľudí, s ktorými sa stretávam alebo ich oslovím, rada pracujem aj s umelcami a športovcami.

Čo je podľa vás najnáročnejšie na fotografovaní?

Všetko je pre mňa zážitok a radosť. Čím sú náročnejšie témy a výzvy, či už technické, alebo tematické, tým je to pre mňa zábavnejšie. Študujem si nové veci, pretože technika ide dopredu. Veľakrát mi to uľahčí celý technický proces a ukáže nové možnosti. Vnímam to pozitívne, pretože ma to núti si niečo nové skúšať, prípadne prídem na nejakú techniku aj vďaka experimentu.

Aké ocenenia ste získali za svoje fotografie, prípadne viete uviesť niekoľko úspechov, ktoré ste s nimi dosiahli?

Počas štúdia som získala ocenenie dekanátom Prešovskej univerzity za úspešnú reprezentáciu univerzity za film a cenu univerzity za fotografiu za študentskú vedeckú konferenciu **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. To ma vtedy veľmi potešilo, školu aj profesorov som mala rada.

Vogue Italia má internetovú platformu, ktorá je otvorená pre umeleckých fotografov, kde mám svoje portfólio. V roku 2023 ma pozvali Czech Art Photo vystavovať na „Zlín město fotografie“ spolu s fotografmi ako Robert Vano, Magnum Photos.

Čením si svoju prvú samostatnú výstavu v Prahe v kultovom paláci Lucerna v Galérii módy českej odevnej návrhárky Heleny Fejkovej a moje portfólio v Komornej galérii Domu fotografie Josefa Sudka, kde odborné kurátorstvo robila Daniela Mrázková, ktorá je veľmi známou kurátorkou českej fotografie.

Kde najďalej ste vystavovali?

Na Korzike. Boli to fotografie s tanečným zameraním. K tancu sa stále vraciam. Roky spolupracujem s tanečnicou Dášou Dluhošovou, ktorá žije vo Francúzku. Máme za sebou už viacero projektov.

Jestvuje niečo, čo by ste si chceli v blízkej budúcnosti vyskúšať v rámci foteenia?



Chcela by som si skúsiť fotiť digitálnym strednoformátovým fotoaparátom Hasselblad. Nie je to až taká dostupná záležitosť. Je špecifický v tom, že má neskutočný výstup. Má dokonalý obraz, prekreslenie aj polotiene. Rada by som videla, akým spôsobom by som dokázala naň zachytiť obraz. Nepoznám osobne nikoho, kto by mal tento fotoaparát.

Máte fotografický sen, ktorý by ste si chceli splniť?

Všetky témy, ktoré som si vymyslela, sa mi podarilo zrealizovať, a tak sa mi každý fotografický sen svojim spôsobom plní.

Fotografka Andrea Blaho Zerola nafotila portréty sokoliarov v ateliéri. foto: Marko Mikulášik

Autor: Marko Mikulášik



## Diéta je pri celiakii celoživotná. Ústupky možné nie sú

27. 8. 2024, Zdroj: **SME - Korzár**, Strany: 18, 19, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Jana Hambáľková**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Celiatik sa musí naučiť čítať každú etiketu. Pozor si treba dávať na kečup, horčicu a rizikové sú aj koreniny

Nasadiť bezlepkovú diétu pred vyšetrením u gastroenterológa nie je dobrý nápad. Pacientovi vychádzajú falošne negatívne výsledky, hovorí Lýdia Varmega, garantka Gastroenterologického centra Nemocnice Penta Hospitals Spišská Nová Ves. Ale keď je už celiakia potvrdená, pacient musí dodržiavať prísnu diétu a musí sa naučiť čítať každú etiketu. To je na začiatku asi najťažšie.

Aké môže mať celiakia prejavy, čo na sebe ľudia najčastejšie pozorujú?

Manifestácia celiakie je veľmi pestrá. Klinické ťažkosti sú rôzne a závisia od veku a času diagnostiky. Časť pacientov je úplne bez symptómov a diagnóza je často stanovená náhodne. Alebo sa diagnostikujú, ak je v rodine novodiagnostikovaný priamy príbuzný s celiakou. U detí a mladších ľudí sa celiakia často prejavuje tráviacimi ťažkosťami. Majú bolesť brucha, výrazné nafukovanie, nechutenstvo, pocit na vracanie, chronické hnačky, ale i zápchy, chudnú, neprosievajú, sú unavení.

Ako je to u starších ľudí?

So stúpajúcim vekom idú črevné ťažkosti do pozadia a častejšie sa prejavujú slabosť či únava. Tie sú prejavmi anémie, ktorá vzniká na základe nedostatočného vstrebávania železa, kyseliny listovej a vitamínu B12. Na celiakiu treba myslieť pri prejavoch osteoporózy, recidivujúcich aftách v dutine ústnej a častých infekčných kútikoch. Ale aj pri nadmernej tvorbe modrín, pri depresióch, neurologických ťažkostiach akými sú slabosti končatín alebo poruchy hybnosti, pri neplodnosti, opakovaných potratoch, zvýšenej aktivite pečenejých testov z nejasnej príčiny, či lymfóme tenkého čreva.

Ak má človek podozrenie, že by mu mohol prekážať lepok, u ktorého odborníka by mal začať?

Pri ťažkostiach, respektíve podozrení na celiakiu by mal navštíviť obvodného lekára. Ten na základe klinického vyšetrenia a základných laboratórnych parametrov bude postupovať ďalej. Ak má podozrenie na celiakiu, odosiela pacienta na gastroenterologické vyšetrenie.

Aké vyšetrenia bude robiť gastroenterológ, aby potvrdil prípadnú celiakiu?

Celiakia sa potvrdzuje cez laboratórne vyšetrenie krvi a endoskopické vyšetrenie (ľudovo nazývané hadička do krku, pozn. red.). Základom laboratórnej diagnostiky je pozitivita špecifických protilátok. Čo sa týka endoskopie, odoberajú sa vzorky z tenkého čreva, ktoré sa histologicky vyšetrí. U dospelých sa musí potvrdiť celiakia oboma vyšetreniami. U detí je to trochu iné, tam v určitých prípadoch stačia len laboratórne testy.

Ako dlho sa čaká na endoskopiu?

Ak by prišiel pacient od obvodného lekára už s pozitívnymi protilátkami, vie mu dať sestrička skorší termín, aj do dvoch týždňov. V praxi však zvyčajne obvodný lekár laboratórne testy neurobí, len človeka s podozrením na celiakiu odošle na gastroenterológiu. My ho najskôr objednáme na vstupné vyšetrenie a na laboratórnu diagnostiku. Až potom sa určí, či pôjde aj na endoskopiu. Podľa našich skúseností často príde pacient s podozrením od obvodného lekára, ale celiakia tam nie je.

Je vhodné nasadiť bezlepkovú diétu ešte pred absolvovaním vyšetrení?

Určite nie. Pri nasadení bezlepkovej diéty pred vyšetreniami nemusia byť výsledky relevantné, resp. sa celiakia nemusí potvrdiť. Vychádzajú falošne negatívne výsledky, bezlepková diéta to úplne skreslí.

Čo ak príde pacient, ktorý už je na diéte a vidí, že mu je lepšie. Musí opäť začať jesť lepok?

Bohužiaľ, ak príde pacient, ktorý už drží bezlepkovú diétu, poviem mu, že sa musí opäť začať stravovať lepkovo. Nehovorím, že musí jesť ráno chlieb, na obed cestoviny a na večeru pizzu. Ale aspoň trochu lepku musí mať v strave.

Ako dlho musí opäť jesť lepok?

Je to individuálne. Orientačne jeden mesiac. Potvrdenie celiakie histologickým vyšetrením je dôležité pri predpise bezlepkovej stravy zo zdravotného poistenia. Ak sa celiakia histologicky nepotvrdí, nie je možné ju predpisovať. Na Slovensku sú bezlepkové potraviny pomerne drahé a aspoň takto to majú celiatici čiastočne hradené.

Ako prebieha endoskopické vyšetrenie?

Závisí od pracoviska, všade to robia trochu inak. Ja som mala z endoskopie vlastný zážitok, preto som to chcela robiť inak. Z každej strany počúvate, aké je to vyšetrenie hrozné a ako sa toho ľudia boja. Vedela som, že to chcem robiť inak, v tzv. analgosedácii. Do žily



pichneme – nazývam to „obľbováčik“ –, ktorý robí amnéziu na výkon, takže si ho pacient nepamätá, je relaxovaný, upokojí sa na lôžku. Gastroskopom ideme cez ústnu dutinu do pažeráka, žalúdka a dvanástnika. Pri celiakii je dôležité dostať sa do dvanástnika, kde sa odoberajú viaceré vzorky bioptickými kliešťami z rôznych úrovní. Potom to ide na patologické vyšetrenia a patológ sa vyjadrí, či sú tam známky typické pre celiakiu.

Ako dlho človek čaká na výsledky?

Aj tu je to individuálne. V prípade, že je situácia závažná, vedú vzorky vyšetriť do piatich dní. Štandardne čakáme na výsledky desať až štrnásť dní. Ale už počas čakania pacient môže držať bezlepkovú diétu. Počas endoskopie vidím, aké sú klky v čreve, či sú vyhladené, môže tam byť až mozaikovitý vzhľad sliznice. Odporúčim diétu, aj keď ešte nie je potvrdená patológom.

Ako sa celiakia lieči?

Základným pilierom liečby je dodržiavanie prísnej celoživotnej bezlepkovej diéty. Nie je možné robiť akékoľvek ústupky v strave. Odporúčané je konzumovať potraviny označené bezlepkovým znakom. Ako bezlepkové sú označené potraviny, ktoré obsahujú menej ako 20 mg gluténu na jeden kilogram potraviny. Bezlepková diéta je založená na vylúčení všetkých rizikových potravín.

Ktoré potraviny sa považujú za rizikové?

Treba si dávať pozor na kečup, horčicu a veľmi rizikové sú koreniny. Môže v nich byť niečo pridané a ľudia po nich môžu mať ťažkosti. Celkovo by si mal celiatik pozerať zloženie potravín. Zo začiatku je to veľmi ťažké, čítať každú etiketu, ale celiatik sa to musí naučiť. Dnes už je veľa potravín označených bezlepkovým znakom alebo je tam napísané, že sú bezlepkové. Tie sú bezpečné. Všetko ostatné je viac-menej rizikové. Nikdy nevieme, aké je tam množstvo lepku na jeden kilogram, či je to bezpečná úroveň, alebo nie.

Ako je to s alkoholom pri diéte?

Pšeničné pívá, samozrejme, celiatik piť nesmie, tie sú vyrábané z pšeničného kvasu. Môže piť bezlepkové pívá, napríklad Bernard, ktoré sú označené bezlepkovým znakom. Čo sa týka destilátov, procesom destilácie sa bielkoviny oddelia, nedostane sa tam teda ani glutén. Takže aj keby išlo o pšeničný destilát, celiatik ho môže konzumovať, pretože je urobený len z cukru. Vína sú takisto bezlepkové.

Môže celiatikovi škodiť lepok aj inde ako v jedle? Môže prejsť do tela cez pokožku, ak je napríklad v kozmetike?

Celiakia je ochorenie, ktoré vzniká po konzumácii potravín s obsahom lepku, čiže lepok sa musí dostať do tráviaceho traktu. V súčasnosti neexistujú žiadne vedecké dôkazy, že by sa lepok aplikovaný na pokožku vedel vstrebať do tráviaceho traktu, pretože molekula gluténu je príliš veľká na absorpciu. Kozmetické výrobky sú bezpečné, avšak treba zabezpečiť, aby sa nedostali do tráviaceho traktu. Takže nepoužívať prípravky s obsahom lepku na pery a do dutiny ústnej (zubné pasty, ústne vody) a po aplikácii si treba dôkladne umyť ruky.

Môže mať človek nejaké následky, ak o celiakii nevie a nelieči sa?

Ák sa o celiakii nevie, dochádza k poruche trávenia a vstrebávania základných živín, vitamínov a stopových prvkov črevnou sliznicou. To sa následne prejavuje systémovými prejavmi. Napríklad u niektorých pacientov pozorujeme závažnú anémiu, ktorá sa plne prejavuje anemickým syndrómom, ako je slabosť, únava, dýchavičnosť, kolaps. U iných je rozvinutá anémia len ľahkého stupňa. Prejavy osteoporózy sa môžu prejavovať zlomeninami, ktoré vznikajú len pri minimálnom údere. Závažnejšie a horšie vnímané sú vyvinuté neurologické a psychiatrické ťažkosti. Dlhodobé poškodzovanie sliznice tenkého čreva zvyšuje riziko hematologického ochorenia – črevného lymfómu a tiež iných nádorových ochorení, napríklad zhubného nádoru pažeráka. Preto liečime aj asymptomatických pacientov.

Treba pri tomto ochorení zaradiť do stravy výživové doplnky?

U novodiagnostikovaného celiatika sa nahrádzajú mikronutrienty a stopové prvky, ktoré mu chýbajú. Môže ísť o substitúciu železa, kyseliny listovej, vitamínov skupiny B, vápnik, zinok, vitamín D. Po úprave a dodržiavaní bezlepkovej diéty väčšinou dlhodobá liečba nie je potrebná, okrem vitamínu D, keďže z údajov vyplýva, že veľa ľudí trpí nedostatkom vitamínu D. Pretože celiatici majú často narušenú črevnú mikroflóru, posilnenie črevného mikrobiómu v kombinácii vláknina, probiotiká, omega-3 masťné kyseliny môže byť pre nich prospešné. Strava ako u neceliatika by mala byť pestrá s dostatočným množstvom ovocia a zeleniny každý deň.

Sú lieky, ktoré okrem diéty vedú pomôcť pri akútnych stavoch?

Pojem akútne stavy pri celiakii nepoznám. Ak ide o nediagnostikovaného jedinca s ťažkosťami, väčšinou chronickými, tak symptomatická liečba ťažkostí, ako sú bolesti brucha, nafukovanie, hnačka či zápcha, ich môže čiastočne zlepšiť, ale nezaberá úplne. Tu pomáha bezlepková diéta a po jej nasadení v priebehu pár dní pacienti majú výrazný ústup ťažkostí. Ak ide o diagnostikovaného jedinca, ktorý prísne dodržiava bezlepkovú diétu a poruší ju, najčastejšie omylom, tak si môže prejsť „záchvatom“. Vtedy pomáha prísna šetriaca bezmlečná diéta, probiotiká, spazmoanalgetiká (napr. Algifen kvapky) alebo simetikóny (Espumisan), alebo podľa ťažkostí pridanie iného lieku.



Koľko je na Slovensku celiatikov?

Skutočné údaje môžu byť úplne odlišné, keďže veľa celiatikov nie je diagnostikovaných. Posledné údaje máme aktualizované ku koncu roka 2022. Podľa údajov Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti na Slovensku máme diagnostikovaných 32 139 celiatikov. Na Slovensku je výskyt celiatikov 1:169.

Je celiakia dedičná?

Na vzniku celiakie sa podieľa aj genetický faktor. Prvostupňoví príbuzní majú riziko celiakie vyššie o päť až desať percent.

dobré vedieť

Problémy s lepkom

Celiakia je celoživotné ochorenie charakterizované trvalou neznášanlivosťou lepku. Po konzumácii gluténu dochádza k abnormálnej aktivácii vlastného imunitného systému tela, ktorý poškodzuje sliznicu tenkého čreva. Alergia na lepok je sprostredkovaná inými imunitnými mechanizmami, pričom nástup ťažkostí po kontakte s lepkom je rýchly.

Klinicky sa prejavuje ako svrbenie kože, výsev, pálenie okolo úst, opuch. V niektorých prípadoch môže prebiehať ako život ohrozujúca anafylaktická reakcia, keď ihneď treba privolať prvú pomoc. Neceliakálna senzitivita na pšenicu je ochorenie charakterizované ťažkosťami podobnými celiakii, ktoré sa objavujú niekoľko hodín po konzumácii stravy s obsahom lepku. Po vylúčení lepku zo stravy ťažkosti ustúpia, a pri zavedení do stravy sa ťažkosti opätovne vracajú. Avšak u týchto pacientov nemožno dokázať ani celiakiu, ani alergiu na lepok.

Lýdia Varmega

Ukončila štúdium na **UPJŠ** v Košiciach v roku 2015. Potom pôsobila na internom oddelení a chirurgickej endoskopickej ambulancii v Spišskej Novej Vsi. V roku 2021 atestovala v odbore gastroenterológie, vedie a je garantkou gastroenterologického centra v Nemocnici Penta Hospitals Spišská Nová Ves.

endoskopia môže na každom pracovisku vyzerat' inak. Dospelí sa jej pri celiakii nevyhnú, pri deťoch povinná nie je.

iLustračné Foto – aDoBe stock

Foto – archív L. v.

Autor: Jana Hambáľková