



<b>Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní</b> . . . . .	2
Online, finreport.sk, 30. 10. 2024, 0:00	
<b>Spravodajstvo - Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní</b> . . . . .	4
Online, virtualne.sk, 30. 10. 2024, 0:15	
<b>Košickí vysokoškoláci vyhľadávajú psychologickú pomoc či poradenstvo častejšie</b> . . . . .	6
Online, kosiceonline.sk, 30. 10. 2024, 9:40	
<b>ZDRUŽENIE SK8 CHCE DOSTAŤ PROJEKT FAST HEROES VIAC DO REGIÓNOV</b> . . . . .	7
Online, premiumnews.sk, 30. 10. 2024, 11:50	
<b>Študenti práva Košičanom opäť pomáhajú prostredníctvom Študentskej právnej poradne</b> . . . . .	9
Online, eastmag.sk, 30. 10. 2024, 14:52	
<b>O cievnej mozgovej príhode sa učia už škôlkari v rámci unikátneho projektu</b> . . . . .	10
Online, zdravie.pravda.sk, 30. 10. 2024, 15:00	
<b>Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní</b> . . . . .	11
Online, sita.sk, 30. 10. 2024, 16:38	
<b>Kardiovaskulárne riziká v dermatologickej praxi: pohľad kardiológa a dermatológa</b> . . . . .	14
Tlač, Komentár medicíny, 31. 10. 2024	



## Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní [📄](#)

📅 30. 10. 2024, 0:00, Zdroj: [finreport.sk](#) [📄](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 2 364 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 216 EUR

### Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní

30.10.2024 (SITA.sk) - Naplánujte si výlet snov na východe Slovenska – v Košiciach máte kedykoľvek počas roka nekonečné možnosti objavovania gastronómie, histórie, umenia, kultúry či športových aktivít. Nechajte sa unášať na vlnách zábavy i spoznávania mesta a pripravte si výlet na 5 dní v Košiciach plných zážitkov. Pripraviť sa, pozor, štart!

#### Deň 1

Začnite svoj výlet na vysokej nohe a ubytujte sa v blízkosti centra mesta, odkiaľ to budete mať ku každej pamiatke v meste na skok! Pohodlná hotelová izba na úrovni iba umocní vaše cestovateľské zážitky – čo takto ubytovať sa v Hoteli Crystal alebo Boutique Hoteli Slávia priamo na Hlavnej ulici? Presuňte sa z hotela do vašej vstupnej brány do mesta, Visit Košice Infopointu, kde vám odovzdáme všetky bezplatné brožúry a mapy pre odkrývanie tajomstiev a dejín Košíc. Prezrite si u nás aktuálne aj výnimočnú prehliadku sakrálnych pamiatok prostredníctvom špeciálnej videoprojekcie!

Prvý deň v Košiciach rozhodne venujte najlegendárnejšej stálici mesta, Dómu svätej Alžbety, najväčšiemu kostolu v krajine s kapacitou 5000 osôb a mnohými historickými pikoškami v jeho útrobach. Vyštvrajte sa na vrchol Žigmundovej veže po točitom vnútornom schodisku a objavujte mesto z vtáčej perspektívy. Návštevu goticko-barokovej katedrály skombinujte s Kostolom svätého Michala, niekdajšou cintorínskou kaplnkou, a odkryte aj tajomné kostnice v podzemí kostola!

Doprajte si obed v jednej z tradičných reštaurácií – vo Villa Regia vám chuťové poháriky poštekli vždy čerstvo pripravené menu podľa sezónneho lístka. Reštaurácia sa navyše nachádza na malebnom Dominikánskom námestí, kde zažijete autentický život mesta. Stráňte popoludie obdivovaním súčasného umenia vo VUNU Gallery v pasáži medzi Hlavnou a Bočnou ulicou. Pre prvý večer vám odporúčame prehliadku najstaršieho pohostinstva na Slovensku, v stredovekom Levočskom dome – Pivovar Hostinec vás prekvapí svojím menu, kvalitnými remeselnými nápojmi i podzemnými katakombami!

#### Deň 2

Rána v Košiciach majú svoje osobité čaro obzvlášť na Dominikánskom námestí s najstaršou stavbou mesta – impozantným Kostolom Nanebovzatia Panny Márie s najvyššou kostolnou vežou. Vychutnajte si brunch v MACIELO alebo šálku dobrej kávy v Doraz Café a preniknite Košiciam priamo do srdca pri pozorovaní miestnych trhovníkov zeleniny, ovocia, domácich džemov i cestovín.

Pokiaľ navštevujete Košice počas letných mesiacov, oddýchnite si na mestskom Kúpalisku Červená hviezda, ktoré je zároveň národnou kultúrnou pamiatkou od slávneho architekta Ľudovíta Oelschlägera z roku 1936. V blízkosti kúpaliska sa nachádza aj Mestský park Košice, ktorý ponúka viacero možností zábavno-relaxačného vyžitia. Spoznajte Plávajúcu fontánu riadenú umelou inteligenciou, športovisko Playko, jazierko s rybami a kačkami či sezónne aktivity, ako napríklad letné swingové tančiarne. Osobitnú pozornosť venujte ďalšej pamiatke – pôvodný korčuliarsky pavilón je dnes známy ako zrenovovaný objekt Villa Sandy Resort s luxusným hotelom, reštauráciou, kaviarňou, tenisovými kurtmi či Omnia Spa. Vypožičajte si piknikové koše a posedzte si v zelenom parku s vašimi najbližšími pri lahodnom obede!

Počas druhého popoludnia v meste nevynechajte skvelú príležitosť objavovať jednu z mnohých umeleckých tvárí mesta – košický street art! Košice sú známe najväčšou Otvorenou murálovou galériou na Slovensku (OMG), venujte preto pozornosť dielam od umelcov, ako napríklad Proembrion & Sepe na Floriánskej 4 i slávny murál od autorov Bezt & Pener na Triede SNP 61. Pohybujte sa mestom rýchlejšie na dvoch kolesách – vypožičajte si zdieľanú kolobežku či bicykel od Boltu alebo Antiku a umelecké diela v Košiciach máte na dosah bez siahodlnej prechádzky! Večer v Košiciach zakončite poriadnou večerou a drinkom v nezávislom centre Tabačka Kulturfabrik s koncertmi a kultúrnym programom pod holým nebom!

#### Deň 3

Naštartujte svoj deň č. 3 v Košiciach so šálkou vynikajúcej kávy v rovnomennej kaviarni Šálka kávy na severnom konci Hlavnej ulice. Po raňajkách v tejto rozkošnej, knihami zasypanej kaviarni sa vydajte pohodovou prechádzkou za spoznávaním kultúrnych a sakrálnych objektov v najväčšej mestskej pamiatkovej rezervácii v krajine. Objavujte Súsošie Immaculata (Morový stĺp), Múzeum archeológie – Dolná brána či mnohé magické kostoly i synagógy na košickom korze. Naobedujte sa v dizajnovom bistro Pán Ryba a ochutnajte úžasné rybie špeciality či tresku v rožku to go!

Za chutným dezertom sa zastavte v Arthur Gelato, ktoré sa pravidelne teší dlhým rade nedeľných, malých i veľkých, zákazníkov. S kornútkom v ruke sa vydajte napríklad aj na komentovanú prehliadku mestom s legendárnym sprievodcom, Milanom Kolcunom. Najkrajšie skvosty Košíc, Mystifikácie Košíc i mnohé ďalšie tematické prehliadky vám odhalia nielen historické fakty, ale aj zaujímavé pikošky! Pre milovníkov umenia či za nepriaznivého počasia odporúčame alternatívny program vo Východoslovenskej galérii s množstvom atraktívnych výstav a sprievodným programom pre všetky vekové kategórie.



Ak ste sa ubytovali v Hoteli Crystal, neváhajte ani sekundu s večerou v Ohnisko Fire Dining & Brew Bar, kde si okúsíte ojedinelé špeciality a fermentované nápoje. Doprajte si počas tretieho večera dávku kultúry a umenia a rezervujte si lístky pre predstavenie v Národnom divadle Košice alebo koncert v Dome umenia, v bývalej košickej synagóge, ktorý je dnes domovom Štátnej filharmónie Košice.

#### Deň 4

Ste v polovici vášho výletu a cítite túžbu oddýchnuť si v prírode alebo sa dozvedieť niečo nové? Začnite deň čerstvým ránom v Botanickej záhrade **UPJŠ** na Mánesovej ulici, kde sa dostanete prechádzkou z mesta alebo na električke. Prezrite si výnimočnú rastlinu z dôb dinosaurov, dendrologický chodník i suché kaktusy a sukulenty. Predpoludnie si môžete tiež vyhraďiť, napríklad aj počas nepriaznivého počasia, na rozmanité výstavy vo Východoslovenskom múzeu na Námestí Maratónu mieru alebo v jeho ďalších budovách, ako napríklad Katova bašta, Miklušova väznica či Rodošto a zistíte viac o dejinách Košíc!

Načerpajte novú energiu na obede s poctivým vyzretým steakom v Rosto Steak House a okúste pokrmy tejto vychýrenej reštaurácie priamo v centre živého diania. Po obede sa vyberte za kultúrnym programom pod otvoreným nebom alebo na kávičku do kaviarne Papa v Kasárne/Kulturpark, kde nájdete aj LitPark alebo Steelpark – park vedy, vhodný pre všetkých malých cestovateľov.

Odpočinite si s filmovým premietaním v jedinečnom Záhradnom kine v pasáži z Hlavnej ulice, ktoré tu zvyklo fungovať už od roku 1956. Pre milovníkov veľkých filmových projekcií nezabudnite navštíviť architektonickú pýchu mesta, Amfiteáter Košice, s kapacitou až 7000 osôb – užite si kinematografický zážitok priamo pod hviezdami!

#### Deň 5

Posledný deň je pred vami! Ste pripravení dokončiť svoje košické putovanie? Začnite deň sladkými raňajkami a lahodnou kávou v Red Velvet Cake Bar, odkiaľ sa môžete vybrať zahrať si city game Košický zlatý poklad. Cestou svoju pozornosť venujte slávnej fasáde OD Urban, pôvodného obchodného domu Prior, a taktiež historickému Kinu Úsmev na Kasárenskom námestí.

Strávte poludnie na Hrnčiarskej ulici, známej ako Ulička remesiel, kde stretnete napríklad aj dlhoročného obyvateľa ulice, hrnčiara Igora Macáka – rezervujte si s ním ojedinelý hrnčiarsky workshop a priuďte sa remeslu priamo od majstra! Posedzte si pri občerstvení v Raňajkárni Rozprávka a nechajte sa poštekliť hrejivými lúčmi slnka v najkrajšej uličke v meste. Po Hrnčiarskej ulici sa vyberte do lesnej časti Košíc, do Kavečian, kde si vychutnáte krásne výhľady na mestskú scenériu. Vyčleňte si čas podľa vlastnej chuti na ZOO Košice, Košický hrad s Vyhliadkovou vežou Hradová alebo miestnu Chatu Hrešná s agroturistikou a chutným jedlom či nápojmi. Do mesta sa môžete vrátiť smerom k oblasti Čermeľ s historickou Detskou železnicou po červenej značke Cesty SNP.

Piaty deň v meste plný spoznávania Košíc zakončíte pohodovou večerou a drinkami na Hlavnej ulici – vyberte si pre vás tú najatraktívnejšiu terasu a sledujte živý ruch mesta a miestnych užívajúcich si autentickú košickú atmosféru. Zastavte sa pri Spievajúcej fontáne a pripomeňte si tie najkrajšie momenty z celého výletu!

Sledujte ďalšie šikovné tipy na výlety na stránkach [www.zazikosice.sk](http://www.zazikosice.sk)!

#### Informačný servis

Viac k témam: Košice, PR Zdroj: SITA.sk - Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní © SITA Všetky práva vyhradené.

© SITA Slovenská tlačová agentúra a.s. Všetky práva vyhradené. SITA Slovenská tlačová agentúra a.s. si vyhradzuje výlučné právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie, šírenie a na verejný prenos tohto článku a jeho častí.

Autor: FinReport.sk



## Spravodajstvo - Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní [📄](#)

📅 30. 10. 2024, 0:15, Zdroj: [medzilaborce.virtualne.sk](https://medzilaborce.virtualne.sk) 📄, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 3 621 GRP: 0,08 OTS: 0,00 AVE: 266 EUR

### Spravodajstvo - Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní

1.11.2024 (SITA.sk) - Naplánujte si výlet snov na východe Slovenska – v Košiciach máte kedykoľvek počas roka nekonečné možnosti objavovania gastronómie, histórie, umenia, kultúry či športových aktivít. Nechajte sa unášať na vlnách zábavy i spoznávania mesta a pripravte si výlet na 5 dní v Košiciach plných zážitkov. Pripraviť sa, pozor, štart!

#### Deň 1

Začnite svoj výlet na vysokej nohe a ubytujte sa v blízkosti centra mesta, odkiaľ to budete mať ku každej pamiatke v meste na skok! Pohodlná hotelová izba na úrovni iba umocní vaše cestovateľské zážitky – čo takto ubytovať sa v Hoteli Crystal alebo Boutique Hoteli Slávia priamo na Hlavnej ulici? Presuňte sa z hotela do vašej vstupnej brány do mesta, Visit Košice Infopointu, kde vám odovzdáme všetky bezplatné brožúry a mapy pre odkrývanie tajomstiev a dejín Košíc. Prezrite si u nás aktuálne aj výnimočnú prehliadku sakrálnych pamiatok prostredníctvom špeciálnej videoprojekcie!

Prvý deň v Košiciach rozhodne venujte najlegendárnejšej stálici mesta, Dómu svätej Alžbety, najväčšiemu kostolu v krajine s kapacitou 5000 osôb a mnohými historickými pikoškami v jeho útrobach. Vyštvrajte sa na vrchol Žigmundovej veže po točitom vnútornom schodisku a objavujte mesto z vtáčej perspektívy. Návštevu goticko-barokovej katedrály skombinujte s Kostolom svätého Michala, niekdajšou cintorínskou kaplnkou, a odkryte aj tajomné kostnice v podzemí kostola!

Doprajte si obed v jednej z tradičných reštaurácií – vo Villa Regia vám chuťové poháriky poštekli vždy čerstvo pripravené menu podľa sezónneho lístka. Reštaurácia sa navyše nachádza na malebnom Dominikánskom námestí, kde zažijete autentický život mesta. Stráňte popoludie obdivovaním súčasného umenia vo VUNU Gallery v pasáži medzi Hlavnou a Bočnou ulicou. Pre prvý večer vám odporúčame prehliadku najstaršieho pohostinstva na Slovensku, v stredovekom Levočskom dome – Pivovar Hostinec vás prekvapí svojím menu, kvalitnými remeselnými nápojmi i podzemnými katakombami!

#### Deň 2

Rána v Košiciach majú svoje osobité čaro obzvlášť na Dominikánskom námestí s najstaršou stavbou mesta – imponantným Kostolom Nanebovzatia Panny Márie s najvyššou kostolnou vežou. Vychutnajte si brunch v MACIELO alebo šálku dobrej kávy v Doraz Café a preniknite Košiciam priamo do srdca pri pozorovaní miestnych trhovníkov zeleniny, ovocia, domácich džemov i cestovín.

Pokiaľ navštevujete Košice počas letných mesiacov, oddýchnite si na mestskom Kúpalisku Červená hviezda, ktoré je zároveň národnou kultúrnou pamiatkou od slávneho architekta Ľudovíta Oelschlägera z roku 1936. V blízkosti kúpaliska sa nachádza aj Mestský park Košice, ktorý ponúka viacero možností zábavno-relaxačného vyžitia. Spoznajte Plávajúcu fontánu riadenú umelou inteligenciou, športovisko Playko, jazierko s rybami a kačkami či sezónne aktivity, ako napríklad letné swingové tančiarne. Osobitnú pozornosť venujte ďalšej pamiatke – pôvodný korčuliarsky pavilón je dnes známy ako zrenovovaný objekt Villa Sandy Resort s luxusným hotelom, reštauráciou, kaviarňou, tenisovými kurtmi či Omnia Spa. Vypožičajte si piknikové koše a posedzte si v zelenom parku s vašimi najbližšími pri lahodnom obede!

Počas druhého popoludnia v meste nevynechajte skvelú príležitosť objavovať jednu z mnohých umeleckých tvárí mesta – košický street art! Košice sú známe najväčšou Otvorenou murálovou galériou na Slovensku (OMG), venujte preto pozornosť dielam od umelcov, ako napríklad Proembrion & Sepe na Floriánskej 4 i slávny murál od autorov Bezt & Pener na Triede SNP 61. Pohybujte sa mestom rýchlejšie na dvoch kolesách – vypožičajte si zdieľanú kolobežku či bicykel od Boltu alebo Antiku a umelecké diela v Košiciach máte na dosah bez siahodlnej prechádzky! Večer v Košiciach zakončite poriadnou večerou a drinkom v nezávislom centre Tabačka Kulturfabrik s koncertmi a kultúrnym programom pod holým nebom!

#### Deň 3

Naštartujte svoj deň č. 3 v Košiciach so šálkou vynikajúcej kávy v rovnomennej kaviarni Šálka kávy na severnom konci Hlavnej ulice. Po raňajkách v tejto rozkošnej, knihami zasypanej kaviarni sa vydajte pohodovou prechádzkou za spoznávaním kultúrnych a sakrálnych objektov v najväčšej mestskej pamiatkovej rezervácii v krajine. Objavujte Súsošie Immaculata (Morový stĺp), Múzeum archeológie – Dolná brána či mnohé magické kostoly i synagógy na košickom korze. Naobedujte sa v dizajnovom bistro Pán Ryba a ochutnajte úžasné rybie špeciality či tresku v rožku to go!

Za chutným dezertom sa zastavte v Arthur Gelato, ktoré sa pravidelne teší dlhšej rade nedeľných, malých i veľkých, zákazníkov. S kornútkom v ruke sa vydajte napríklad aj na komentovanú prehliadku mestom s legendárnym sprievodcom, Milanom Kolcunom. Najkrajšie skvosty Košíc, Mystifikácie Košíc i mnohé ďalšie tematické prehliadky vám odhalia nielen historické fakty, ale aj zaujímavé pikošky! Pre milovníkov umenia či za nepriaznivého počasia odporúčame alternatívny program vo Východoslovenskej galérii s množstvom atraktívnych výstav a sprievodným programom pre všetky vekové kategórie.



Ak ste sa ubytovali v Hoteli Crystal, neváhajte ani sekundu s večerou v OhniskO Fire Dining & Brew Bar , kde si okúsíte ojedinelé špeciality a fermentované nápoje. Doprajte si počas tretieho večera dávku kultúry a umenia a rezervujte si lístky pre predstavenie v Národnom divadle Košice alebo koncert v Dome umenia, v bývalej košickej synagóge, ktorý je dnes domovom Štátnej filharmónie Košice

#### Deň 4

Ste v polovici vášho výletu a cítite túžbu oddýchnuť si v prírode alebo sa dozvedieť niečo nové? Začnite deň čerstvým ránom v Botanickej záhrade **UPJŠ** na Mánesovej ulici, kde sa dostanete prechádzkou z mesta alebo na električke. Prezrite si výnimočnú rastlinu z dôb dinosaurov, dendrologický chodník i suché kaktusy a sukulenty. Predpoludnie si môžete tiež vyhraďiť, napríklad aj počas nepriaznivého počasia, na rozmanité výstavy vo Východoslovenskom múzeu na Námestí Maratónu mieru alebo v jeho ďalších budovách, ako napríklad Katova bašta , Miklušova väznica či Rodošto a zistíte viac o dejinách Košíc!

Načerpajte novú energiu na obede s poctivým vyzretým steakom v Rosto Steak House a okúste pokrmy tejto vychýrenej reštaurácie priamo v centre živého diania. Po obede sa vyberte za kultúrnym programom pod otvoreným nebom alebo na kávičku do kaviarne Papa v Kasárne/Kulturpark , kde nájdete aj LitPark alebo Steelpark – park vedy , vhodné pre všetkých malých cestovateľov.

Odpočinite si s filmovým premietaním v jedinečnom Záhradnom kine v pasáži z Hlavnej ulice, ktoré tu zvyklo fungovať už od roku 1956. Pre milovníkov veľkých filmových projekcií nezabudnite navštíviť architektonickú pýchu mesta, Amfiteáter Košice , s kapacitou až 7000 osôb – užite si kinematografický zážitok priamo pod hviezdami!

#### Deň 5

Posledný deň je pred vami! Ste pripravení dokončiť svoje košické putovanie? Začnite deň sladkými raňajkami a lahodnou kávou v Red Velvet Cake Bar , odkiaľ sa môžete vybrať zahrať si city game Košický zlatý poklad . Cestou svoju pozornosť venujte slávnej fasáde OD Urban, pôvodného obchodného domu Prior, a taktiež historickému Kinu Úsmev na Kasárenskom námestí.

Strávte poludnie na Hrnčiarskej ulici, známej ako Ulička remesiel, kde stretnete napríklad aj dlhoročného obyvateľa ulice, hrnčiara Igora Macáka – rezervujte si s ním ojedinelý hrnčiarsky workshop a priučte sa remeslu priamo od majstra! Posedzte si pri občerstvení v Raňajkárni Rozprávka a nechajte sa poštekliť hrejivými lúčmi slnka v najkrajšej uličke v meste. Po Hrnčiarskej ulici sa vyberte do lesnej časti Košíc, do Kavečian, kde si vychutnáte krásne výhľady na mestskú scenériu. Vyčleňte si čas podľa vlastnej chuti na ZOO Košice , Košický hrad s Vyhliadkovou vežou Hradová alebo miestnu Chatu Hrešná s agroturistikou a chutným jedlom či nápojmi. Do mesta sa môžete vrátiť smerom k oblasti Čermeľ s historickou Detskou železnicou po červenej značke Cesty SNP.

Piaty deň v meste plný spoznávania Košíc zakončíte pohodovou večerou a drinkami na Hlavnej ulici – vyberte si pre vás tú najatraktívnejšiu terasu a sledujte živý ruch mesta a miestnych užívajúcich si autentickú košickú atmosféru. Zastavte sa pri Spievajúcej fontáne a pripomeňte si tie najkrajšie momenty z celého výletu!

Sledujte ďalšie šikovné tipy na výlety na stránkach [www.zazikosice.sk](http://www.zazikosice.sk) !

Informačný servis

Viac k témam: Košice, PR

Zdroj: SITA.sk - Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní © SITA Všetky práva vyhradené.

Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní



## Košickí vysokoškoláci vyhľadávajú psychologickú pomoc či poradenstvo častejšie [📄](#)

📅 30. 10. 2024, 9:40, Zdroj: [kosiceonline.sk](https://kosiceonline.sk) [📄](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 3 536 GRP: 0,08 OTS: 0,00 AVE: 263 EUR

Košickí vysokoškoláci vyhľadávajú psychologickú pomoc či poradenstvo častejšie

Košice Spravodajstvo

Trápia ich najmä úzkostné stavy a nadmerná záťaž.

Duševné zdravie vysokoškolákov je krehké, avšak mnohí vyhľadávajú pomoc. Vyplýva to zo štatistiky Univerzitného poradenského centra **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (UPJŠ)** za predošlý akademický rok.

V akademickom roku 2023/2024 Univerzitné poradenské centrum **UPJŠ** (UNIPOC) poskytlo 393 poradenstiev, z toho 82 v anglickom jazyku. Počet poradenstiev výrazne stúpol v porovnaní s minulým akademickým rokom. Z celkového počtu išlo o 365 osobných a 28 dištančných poradenstiev formou videohovoru alebo emailovej komunikácie. V porovnaní s minulým akademickým rokom je zrejmy návrat študentov k preferencii osobného poradenstva.

Najvyšší počet stretnutí bol realizovaný s cieľom poskytnutia psychologického poradenstva. Druhú priečku obsadilo kariérové poradenstvo s počtom 50 stretnutí. Stretnutí ohľadom efektívneho učenia bolo 14. O takmer 200 viac poradenských stretnutí absolvovali ženy (282 stretnutí) v porovnaní s mužmi (111 stretnutí). Z celkového počtu poradenstiev za akademický rok 2023/2024 UNIPOC navštívilo 214 nových klientov a 179 študentov opakovane.

Poradenstvo vyhľadalo v minulom roku 111 mužov / Unsplash

„Študenti a študentky prežívajú vo väčšej miere úzkostné stavy, nadmernú záťaž, ale aj problémy v rodinných alebo partnerských vzťahoch. Čo ma však teší je fakt, že študenti neváhajú a prídu požiadať o pomoc, chcú sa o problémoch rozprávať, sú vďační za osobný kontakt a že oproti nim sedí človek z mäsa a kostí, ktorý ich počúva, akceptuje a nehodnotí,“ priblížila psychologička z UNIPOC Lenka Hudáková.

Študenti prichádzali najmä s úzkostnými stavmi (37 %), problémami v rodinných, partnerských alebo kamarátskych vzťahoch (19 %) a pri počítovaní nadmernej záťaže (19 %). Vzrástla najmä kategória úzkostných stavov a nadmernej záťaže. Študenti okrem psychológov vyhľadávajú pomoc u vyškolených rovesníkov (takzvaných buddies), ktorí sú im nápomocní v oblasti adaptácie na univerzitné prostredie a podpory duševného zdravia.

V posledných troch rokoch dominuje v rámci kariérového poradenstva konzultácia dokumentov, ktoré slúžia pri uchádzaní sa o zamestnanie a témy spojené s plánovaním vlastnej kariéry. Oproti minulému roku UNIPOC zaznamenalo vyšší počet študentov, ktorí sa na nás obracali s témou zmeny študijného odboru (22 %).

Poradenstvo v efektívnom učení pomáha študentom identifikovať zlé návyky v procese vzdelávania, osvojiť si efektívne techniky učenia sa v súlade s princípmi mozgo-kompatibilného učenia a spoznať svoj individuálny učebný štýl. Poradenstvo je taktiež zamerané na prácu s motiváciou, zlepšenie time-managementu a obmedzenie prokrastinácie.

V rámci poradenstva, ale aj samostatne môžu študenti používať pracovný zošit „Nauč sa učiť“, ktorý je dostupný v slovenskom aj anglickom jazyku. **UPJŠ** vytvára všeobecne prístupné akademické prostredie a zodpovedajúce podmienky štúdia pre uchádzačov o štúdium a študentov so špecifickými potrebami bez znižovania požiadaviek na ich študijný výkon.



## ZDRUŽENIE SK8 CHCE DOSTAŤ PROJEKT FAST HEROES VIAC DO REGIÓNOV [📄](#)

📅 30. 10. 2024, 11:50, Zdroj: [premiumnews.sk](https://premiumnews.sk) 📄, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 53 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 34 EUR

### ZDRUŽENIE SK8 CHCE DOSTAŤ PROJEKT FAST HEROES VIAC DO REGIÓNOV

30/10/2024

Byť s projektom FAST HEROES v každom meste, obci a kraji, aj to je cieľ združenia SK8, ktoré na Slovensku združuje Vyššie územné celky. Do piateho ročníka medzinárodnej vzdelávacej iniciatívy o cievnej mozgovej príhode sa okrem lekárov – neuroológov či záchranárov zapájajú aj VÚC. Aktuálne prešlo bezplatným vzdelávacím cyklom viac ako 50-tisíc žiakov a študentov. Ambíciou organizátorov je v roku 2025 pokoriť 70-tisícovú hranicu a zaradiť sa medzi popredné krajiny sveta, ktoré vzdelávajú deti a študentov o tomto závažnom neurologickom ochorení. Globálnym zámerom iniciatívy je vytvoriť 101 regiónov sveta, kde bude kompatibilne fungovať systém vzdelávania so záchranným zdravotným systémom a neurologickými iktovými centrami, ktorých máme na Slovensku 43. Slovensko má šancu byť súčasťou tohto ekosystému.

Vzdelávanie detí a študentov o príznakoch cievnej mozgovej príhody je dôležité z hľadiska rýchlej identifikácie ochorenia a urýchleného privolania rýchlej zdravotnej pomoci. Iniciatíva 101 regiónov, ktorá vychádza z globálnej stratégie Svetovej organizácie pre cievne mozgové príhody chce prepojiť toto vzdelávanie so systémom záchraniek a jednotlivými neurologickými pracoviskami, ktoré manažujú pacientov s mŕtvicou. Na Slovensku tak môže vzniknúť jeden fungujúci ekosystém, ktorý pomôže zachrániť viac ľudských životov – pacientov, ktorí utrpeli cievnu mozgovú príhodu.

Z medzinárodného prieskumu, do ktorého bolo zapojené aj Slovensko vyplýva, že až 80% ľudí nepozná príznaky cievnej mozgovej príhody a iba 24% pacientov, ktorých postihne si uvedomuje, že má cievnu mozgovú príhodu, kde ide o život. Len 3% pacientov, ktorí dostali ochorenie, si zavolali sanitku. Tieto štatistiky nám ukazujú, aké je dôležité vzdelávať verejnosť o tejto téme o to viac, že čas na liečbu tohto ochorenia je len 4 a pol hodiny od prvých príznakov.

„Dnes vieme cievnu mozgovú príhodu úspešne liečiť. Máme pacientov, ktorí prekonalí „porážku“ a žijú bez väčšieho hendikepu normálny život. Avšak ide o pacientov, ktorí sa dostali do nemocnice včas a mohla im byť poskytnutá adekvátna zdravotná starostlivosť a účinná liečba. Čas je v tomto prípade rozhodujúci,“ upozorňuje prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti a prednostka Neurologickej kliniky LF **UPJŠ** a UNLP v Košiciach.

Na to, aby sa pacienti dostali do nemocnice včas, je potrebná aj správna a rýchla reakcia záchranárov. „Verejnosť možno ani nevie, že slovenské záchranky patria v oblasti záchran pacientov s „porážkou“ k svetovej špičke. Ich kvalitu vyhodnocuje nezávislý svetový register a hneď tri slovenské záchranky si už v minulosti prevzali ocenenia za kvalitu poskytovanej zdravotnej starostlivosti. Dokonca našej záchranke, ktorá pôsobí na juhu Slovenska, sa to za uplynulý rok podarilo ako jedinej na svete hneď 4-krát po sebe,“ uviedol PhDr. Matej Polák, riaditeľ záchranej zdravotnej služby ZaMED.

Do piateho ročníka projektu aktívne vstupuje aj združenie SK8, ktoré zastupuje Vyššie územné celky. Prostredníctvom tohto zoskupenia má projekt FAST HEROES ambíciu dostať sa do každého regiónu Slovenska. „Vnímame zmysluplnosť tohto projektu a nakoľko manažujeme stredné školy máme za to, aby sa veľká väčšina z nich do projektu zapojila. Zároveň aktívnou komunikáciou s odborními školstva na regionálnej úrovni budeme vyvíjať aktivity aj na zapojenie základných škôl do tohto projektu,“ povedala Erika Jurinová, predsedníčka Žilinského samosprávneho kraja a členka združenia SK8.

„S podporou slovenských učiteľov a neuroológov sa vďaka vzdelávaniu o cievnej mozgovej príhode na školách zvyšuje povedomie o ochorení priamo v rodinách a pribúdajú ocenené deti, ktoré vďaka vedomostiam zachránili svojich príbuzných. Práve pozitívna spätná väzba od rodičov a starých rodičov zapojených detí nám dáva motiváciu šíriť projekt FAST HEROES do každej školy na Slovensku,“ povedala Ľubica Fidesová, ambasádorka FAST HEROES na Slovensku.

Na Slovensku preberá aj tento rok nad projektom záštitu 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 cievnej mozgovej príhody. Novinkou v projekte je modul určený špeciálne pre stredné zdravotné školy a gymnázia.

Názov Hrdinovia FAST pochádza z anglickej skratky pre určenie príznakov cievnej mozgovej príhody kde F znamená tvár, A – končatina, S – reč, T – čas.

Do bezplatného päťtyždňového vzdelávacieho programu Hrdinovia FAST sa môžu školy prihlásiť cez oficiálnu webovú stránku [https://bit.ly/hrdinovia\\_112](https://bit.ly/hrdinovia_112), kde zaregistrujú svoju školu, jednotlivé triedy a nájdu aj doplňujúce informácie k samotnému projektu.



PR: Ľubica Fidesová

Martin Petráš

Súvisiace





## Študenti práva Košičanom opäť pomáhajú prostredníctvom Študentskej právnej poradne

30. 10. 2024, 14:52, Zdroj: [eastmag.sk](https://eastmag.sk), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 483 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 94 EUR

Študenti práva Košičanom opäť pomáhajú prostredníctvom Študentskej právnej poradne

Pridajte komentár

3 min. čítania

Prostredníctvom Študentskej právnej poradne majú občania mesta Košice možnosť získať bezplatnú právnu analýzu svojho právneho problému, ktorú pre nich vypracujú študenti a študentky práva pod dohľadom skúsených advokátov a advokátok. Súčasťou právnej analýzy pre klienta je právny rozbor jeho prípadu a konkrétne možnosti jeho riešenia.

Činnosť Študentskej právnej poradne sa uskutočňuje v nasledujúcich právnych oblastiach: občianske právo, rodinné právo, obchodné právo, pracovné právo, právo sociálneho zabezpečenia, správne právo a daňové právo.

Z činnosti Študentskej právnej poradne sú vylúčené právne analýzy v oblasti trestného práva. Na stretnutie je potrebné objednať sa vopred buď telefonicky na t. č. +421 55 6419 385 v Kancelárii prvého kontaktu na Magistráte mesta Košice, alebo emailom na adrese [laura.gazdagova@student.upjs.sk](mailto:laura.gazdagova@student.upjs.sk). Objednávky klientov budú prijímané od 16. septembra do 29. novembra 2024 alebo do naplnenia kapacity poradne. Dohodnuté stretnutia budú prebiehať v priestoroch Právnickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika na Kováčskej 30 v Košiciach.

Právne rady študentov práva sú určené pre obyvateľov mesta Košice, ktorí potrebujú pomoc s vyriešením právneho problému, pričom sú si vedomí toho, že právnu analýzu ich problému vypracujú študenti pod dohľadom skúsených advokátov. Klient by zároveň mal študentovi poskytnúť úplné a pravdivé informácie o svojom právnom probléme a jasne formulovať otázky a problémy, ktoré by mali byť predmetom právnej analýzy.

Výhodné pre študentov i občanov s právnym problémom

Študentská právna poradňa pre obyvateľov mesta Košice je súčasťou klinického vzdelávania a jej realizáciu zabezpečuje Pracovisko právnych kliník Právnickej fakulty **UPJŠ**. Hlavnou myšlienkou poradne je spojenie praktického vzdelávania študentov práva a pomoci osobám, ktoré majú právny problém, ale nevyhľadali profesionálnu pomoc advokáta. Poskytnutie pomoci pre klienta spočíva vo vypracovaní právnej analýzy jeho prípadu, súčasťou ktorej bude právny rozbor prípadu a konkrétne možnosti jeho riešenia. Prostredníctvom práce na reálnych prípadoch klientov získajú študenti cenné praktické skúsenosti a bližšiu predstavu o výkone právnického povolania.

„Kapacita poradne je postačujúca na to, aby sme v letnom semestri prijali približne 25 klientov. V súčasnosti, a teda v priebehu zimného semestra študenti a študentky pracujú na právnych analýzach pre 15 klientov, z toho už 4 boli úspešne odovzdané klientovi. Evidujeme veľmi pozitívnu spätnú väzbu tak od študentov, ako aj od klientov. Študenti oceňujú najmä možnosť priameho kontaktu s reálnym klientom, prácu na skutočných právnych problémoch, ako aj to, že výsledok ich práce v podobe právnej analýzy má reálny dosah. Rovnako kladne hodnotia aj spoluprácu s advokátmi. Tento úspešný projekt plánujeme zveľaďovať a naďalej v ňom pokračovať aj v budúcnosti,“ informovala Laura Gazdagová, koordinátorka Študentskej právnej poradne na Právnickej fakulte **UPJŠ** v Košiciach.

tlačová správa

Autor: tlačová správa



## O cievnej mozgovej príhode sa učia už škôlkari v rámci unikátneho projektu

📅 30. 10. 2024, 15:00, Zdroj: [zdravie.pravda.sk](https://zdravie.pravda.sk) , Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 15 151 GRP: 0,34 OTS: 0,00 AVE: 491 EUR

O cievnej mozgovej príhode sa učia už škôlkari v rámci unikátneho projektu

„Dnes vieme cievnu mozgovú príhodu úspešne liečiť. Máme pacientov, ktorí prekonali „porážku“ a žijú bez väčšieho hendikepu normálny život. Avšak ide o pacientov, ktorí sa dostali do nemocnice včas a mohla im byť poskytnutá adekvátna zdravotná starostlivosť a účinná liečba. Čas je v tomto prípade rozhodujúci,“ upozorňuje prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti a prednostka Neurologickej kliniky LF **UPJŠ** a UNLP v Košiciach.

Foto: GRAPE

Vzdelávanie detí o príznakoch cievnej mozgovej príhody prebieha už v škôlkach.

Na to, aby sa pacienti dostali do nemocnice včas, je potrebná aj správna a rýchla reakcia záchranárov. „Verejnosť možno ani nevie, že slovenské záchranky patria v oblasti záchran pacientov s „porážkou“ k svetovej špičke. Ich kvalitu vyhodnocuje nezávislý svetový register a hneď tri slovenské záchranky si už v minulosti prevzali ocenenia za kvalitu poskytovanej zdravotnej starostlivosti. Dokonca našej záchranke, ktorá pôsobí na juhu Slovenska, sa to za uplynulý rok podarilo ako jedinej na svete hneď 4-krát po sebe,“ uviedol PhDr. Mateľ Polák, riaditeľ záchrannej zdravotnej služby ZaMED.

Do piateho ročníka projektu aktívne vstupuje aj združenie SK8, ktoré zastupuje Vyššie územné celky. Prostredníctvom tohto zoskupenia má projekt FAST HEROES ambíciu dostať sa do každého regiónu Slovenska. „Vnímame zmysluplnosť tohto projektu a nakoľko manažujeme stredné školy máme za to, aby sa veľká väčšina z nich do projektu zapojila. Zároveň aktívnou komunikáciou s odborními školstva na regionálnej úrovni budeme vyvíjať aktivity aj na zapojenie základných škôl do tohto projektu,“ povedala Erika Jurinová, predsedníčka Žilinského samosprávneho kraja a členka združenia SK8.

Foto: GRAPE

záchranár, prvá pomoc, Ak máte niekto príznaky cievnej mozgovej príhody, treba volať 155.

„S podporou slovenských učiteľov a neurológov sa vďaka vzdelávaniu o cievnej mozgovej príhode na školách zvyšuje povedomie o ochorení priamo v rodinách a pribúdajú ocenené deti, ktoré vďaka vedomostiam zachránili svojich príbuzných. Práve pozitívna spätná väzba od rodičov a starých rodičov zapojených detí nám dáva motiváciu šíriť projekt FAST HEROES do každej školy na Slovensku,“ povedala Lubica Fidesová, ambasádorka FAST HEROES na Slovensku.

Na Slovensku preberá aj tento rok nad projektom záštitu 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 cievnej mozgovej príhody. Novinkou v projekte je modul určený špeciálne pre stredné zdravotné školy a gymnáziá.

Názov Hrdinovia FAST pochádza z anglickej skratky pre určenie príznakov cievnej mozgovej príhody kde F znamená tvár, A – končatina, S – reč, T – čas.

Do bezplatného päťtýždňového vzdelávacieho programu Hrdinovia FAST sa môžu školy prihlásiť TU , kde zaregistrujú svoju školu, jednotlivé triedy a nájdu aj doplňujúce informácie k samotnému projektu.

Autor: Pravda



## Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní [📄](#)

📅 30. 10. 2024, 16:38, Zdroj: [sita.sk](#) [📄](#), Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 119 413 GRP: 2,65 OTS: 0,03 AVE: 1200 EUR

Objavujte Košice: Itinerár na 5 nezabudnuteľných dní

30. 10. 2024

Foto: SLOVAKIA TRAVEL

Informačný servis

Naplánujte si výlet snov na východe Slovenska – v Košiciach máte kedykoľvek počas roka nekonečné možnosti objavovania gastronómie, histórie, umenia, kultúry či športových aktivít. Nechajte sa unášať na vlnách zábavy i spoznávania mesta a pripravte si výlet na 5 dní v Košiciach plných zážitkov. Pripravíť sa, pozor, štart!

Deň 1

Začnite svoj výlet na vysokej nohe a ubytujte sa v blízkosti centra mesta, odkiaľ to budete mať ku každej pamiatke v meste na skok! Pohodlná hotelová izba na úrovni iba umocní vaše cestovateľské zážitky – čo takto ubytovať sa v Hoteli Crystal alebo Boutique Hoteli Slávia priamo na Hlavnej ulici? Presuňte sa z hotela do vašej vstupnej brány do mesta, Visit Košice Infopointu, kde vám odovzdáme všetky bezplatné brožúry a mapy pre odkrývanie tajomstiev a dejín Košíc. Prezrite si u nás aktuálne aj výnimočnú prehliadku sakrálnych pamiatok prostredníctvom špeciálnej videoprojekcie!

Prvý deň v Košiciach rozhodne venujte najlegendárnejšej stálici mesta, Dómu svätej Alžbety, najväčšiemu kostolu v krajine s kapacitou 5000 osôb a mnohými historickými pikoškami v jeho útrobach. Vyštvrajte sa na vrchol Žigmundovej veže po točitom vnútornom schodisku a objavujte mesto z vtáčej perspektívy. Návštevu goticko-barokovej katedrály skombinujte s Kostolom svätého Michala, niekdajšou cintorínskou kaplnkou, a odkryte aj tajomné kostnice v podzemí kostola!

Foto: SLOVAKIA TRAVEL

Doprajte si obed v jednej z tradičných reštaurácií – vo Villa Regia vám chuťové poháriky poštekli vždy čerstvo pripravené menu podľa sezónneho lístka. Reštaurácia sa navyše nachádza na malebnom Dominikánskom námestí, kde zažijete autentický život mesta. Stráňte popoludnie obdivovaním súčasného umenia vo VUNU Gallery v pasáži medzi Hlavnou a Bočnou ulicou. Pre prvý večer vám odporúčame prehliadku najstaršieho pohostinstva na Slovensku, v stredovekom Levočskom dome – Pivovar Hostinec vás prekvapí svojím menu, kvalitnými remeselnými nápojmi i podzemnými katakombami!

Deň 2

Rána v Košiciach majú svoje osobité čaro obzvlášť na Dominikánskom námestí s najstaršou stavbou mesta – impozantným Kostolom Nanebovzatia Panny Márie s najvyššou kostolnou vežou. Vychutnajte si brunch v MACIELO alebo šálku dobrej kávy v Doraz Café a preniknite Košiciam priamo do srdca pri pozorovaní miestnych trhovníkov zeleniny, ovocia, domácich džemov i cestovín.

Pokiaľ navštevujete Košice počas letných mesiacov, oddýchnite si na mestskom Kúpalisku Červená hviezda, ktoré je zároveň národnou kultúrnou pamiatkou od slávneho architekta Ľudovíta Oelschlägera z roku 1936. V blízkosti kúpaliska sa nachádza aj Mestský park Košice, ktorý ponúka viacero možností zábavno-relaxačného vyžitia. Spoznajte Plávajúcu fontánu riadenú umelou inteligenciou, športovisko Playko, jazierko s rybami a kačkami či sezónne aktivity, ako napríklad letné swingové tanečiarne. Osobitnú pozornosť venujte ďalšej pamiatke – pôvodný korčuliarsky pavilón je dnes známy ako zrenovovaný objekt Villa Sandy Resort s luxusným hotelom, reštauráciou, kaviarňou, tenisovými kurtmi či Omnia Spa. Vypožičajte si piknikové koše a posedzte si v zelenom parku s vašimi najbližšími pri lahodnom obede!

Počas druhého popoludnia v meste nevynechajte skvelú príležitosť objavovať jednu z mnohých umeleckých tvárí mesta – košický street art! Košice sú známe najväčšou Otvorenou murálovou galériou na Slovensku (OMG), venujte preto pozornosť dielam od umelcov, ako napríklad Proembrion & Sepe na Floriánskej 4 i slávny murál od autorov Bezt & Pener na Triede SNP 61. Pohybujte sa mestom rýchlejšie na dvoch kolesách – vypožičajte si zdiefanú kolobežku či bicykel od Boltu alebo Antiku a umelecké diela v Košiciach máte na dosah bez siahodlnej prechádzky! Večer v Košiciach zakončite poriadnou večerou a drinkom v nezávislom centre Tabačka Kulturfabrik s koncertmi a kultúrnym programom pod holým nebom!

Deň 3

Naštartujte svoj deň č. 3 v Košiciach so šálkou vynikajúcej kávy v rovnomennej kaviarni Šálka kávy na severnom konci Hlavnej ulice. Po raňajkách v tejto rozkošnej, knihami zasypanej kaviarni sa vydajte pohodovou prechádzkou za spoznávaním kultúrnych a sakrálnych objektov v najväčšej mestskej pamiatkovej rezervácii v krajine. Objavujte Súsošie Immaculata (Morový stĺp), Múzeum archeológie –



Dolná brána či mnohé magické kostoly i synagógy na košickom korze. Naobedujte sa v dizajnovom bistro Pán Ryba a ochutnajte úžasné rybie špeciality či tresku v rožku to go!

Za chutným dezertom sa zastavte v Arthur Gelato, ktoré sa pravidelne teší dlhej rade nedečkových, malých i veľkých, zákazníkov. S kornútkom v ruke sa vydajte napríklad aj na komentovanú prehliadku mestom s legendárnym sprievodcom, Milanom Kolcunom. Najkrajšie skvosty Košíc, Mystifikácie Košíc i mnohé ďalšie tematické prehliadky vám odhalia nielen historické fakty, ale aj zaujímavé pikošky! Pre milovníkov umenia či za nepriaznivého počasia odporúčame alternatívny program vo Východoslovenskej galérii s množstvom atraktívnych výstav a sprievodným programom pre všetky vekové kategórie.

Foto: SLOVAKIA TRAVEL

Ak ste sa ubytovali v Hoteli Crystal, neváhajte ani sekundu s večerou v OhniskO Fire Dining & Brew Bar, kde si okúsíte ojedinelé špeciality a fermentované nápoje. Doprajte si počas tretieho večera dávku kultúry a umenia a rezervujte si lístky pre predstavenie v Národnom divadle Košice alebo koncert v Dome umenia, v bývalej košickej synagóge, ktorý je dnes domovom Štátnej filharmónie Košice.

Deň 4

Ste v polovici vášho výletu a cítite túžbu oddýchnuť si v prírode alebo sa dozvedieť niečo nové? Začnite deň čerstvým ránom v Botanickej záhrade **UPJŠ** na Mánesovej ulici, kde sa dostanete prechádzkou z mesta alebo na električke. Prezrite si výnimočnú rastlinu z dôb dinosaurov, dendrologický chodník i suché kaktusy a sukulenty. Predpoludnie si môžete tiež vyhraďiť, napríklad aj počas nepriaznivého počasia, na rozmanité výstavy vo Východoslovenskom múzeu na Námestí Maratónu mieru alebo v jeho ďalších budovách, ako napríklad Katova bašta, Miklušova väznica či Rodošto a zistíte viac o dejinách Košíc!

Foto: SLOVAKIA TRAVEL

Načerpajte novú energiu na obede s poctivým vyzretým steakom v Rosto Steak House a okúste pokrmy tejto vychýrenej reštaurácie priamo v centre živého diania. Po obede sa vyberte za kultúrnym programom pod otvoreným nebom alebo na kávičku do kaviarne Papa v Kasárne/Kulturpark, kde nájdete aj LitPark alebo Steelpark – park vedy, vhodné pre všetkých malých cestovateľov.

Foto: SLOVAKIA TRAVEL

Odpočinite si s filmovým premietaním v jedinečnom Záhradnom kine v pasáži z Hlavnej ulice, ktoré tu zvyklo fungovať už od roku 1956. Pre milovníkov veľkých filmových projekcií nezabudnite navštíviť architektonickú pýchu mesta, Amfiteáter Košice, s kapacitou až 7000 osôb – užite si kinematografický zážitok priamo pod hviezdami!

Deň 5

Posledný deň je pred vami! Ste pripravení dokončiť svoje košické putovanie? Začnite deň sladkými raňajkami a lahodnou kávou v Red Velvet Cake Bar, odkiaľ sa môžete vybrať zahrať si city game Košický zlatý poklad. Cestou svoju pozornosť venujte slávnej fasáde OD Urban, pôvodného obchodného domu Prior, a taktiež historickému Kinu Úsmev na Kasárenskom námestí.

Strávte poludnie na Hrnčiarskej ulici, známej ako Ulička remesiel, kde stretnete napríklad aj dlhoročného obyvateľa ulice, hrnčiara Igora Macáka – rezervujte si s ním ojedinelý hrnčiarsky workshop a priučte sa remeslu priamo od majstra! Posedzte si pri občerstvení v Raňajkárni Rozprávka a nechajte sa poštekliť hrejivými lúčmi slnka v najkrajšej uličke v meste. Po Hrnčiarskej ulici sa vyberte do lesnej časti Košíc, do Kavečian, kde si vychutnáte prekrásne výhľady na mestskú scenériu. Vyčleňte si čas podľa vlastnej chuti na ZOO Košice, Košický hrad s Vyhliadkovou vežou Hradová alebo miestnu Chatu Hrešná s agroturistikou a chutným jedlom či nápojmi. Do mesta sa môžete vrátiť smerom k oblasti Čermeľ s historickou Detskou železnicou po červenej značke Cesty SNP.

Piaty deň v meste plný spoznávania Košíc zakončíte pohodovou večerou a drinkami na Hlavnej ulici – vyberte si pre vás tú najatraktívnejšiu terasu a sledujte živý ruch mesta a miestnych užívajúcich si autentickú košickú atmosféru. Zastavte sa pri Spievajúcej fontáne a pripomeňte si tie najkrajšie momenty z celého výletu!

Sledujte ďalšie šikovné tipy na výlety na stránkach [www.zazikosice.sk](http://www.zazikosice.sk)!

Informačný servis

Súhlasím s podmienkami používania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

Odporúčané

Máte tip na článok? Napíšte nám TU



HLAVNÝ PARTNER

Autor: Informačný servis



## Kardiovaskulárne riziká v dermatologickej praxi: pohľad kardiológa a dermatológa

31. 10. 2024, Zdroj: **Kompendium medicíny**, Strán: 3, 4, 5, 6, 7, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: **Positívny**, Téma: **Rektorát UPJŠ**, Kľúčové slová: **Daniel Pella**

Dosah: 14 000 GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 10721 EUR

### Kardiovaskulárne riziká v dermatologickej praxi: pohľad kardiológa a dermatológa

Tomuto stretnutiu predsedal MUDr. Tomáš Kampe, PhD., MPH (UNLP Košice), ktorý privítal účastníkov a poskytol úvod do problematiky.

Ako uviedol, existuje veľké množstvo kožných ochorení a nejde len o psoriázu či hidradenitídu, ale mnohé iné dermatózy, s ktorými sa lekári stretávajú u pacientov vo svojich ambulanciách, ktoré majú zápalovú systémovú zložku predstavujúcu etiopatogenetický faktor, ktorý spája kožný problém s kardiovaskulárnym (KV) rizikom a metabolickým syndrómom. Táto problematika je pri chronických zápalových ochoreniach ako je psoriáza výrazne preštudovaná a KV komplikácie sú u týchto pacientov najčastejšou príčinou úmrtia a zomierajú skôr, ako ostatná populácia. Jedným z najčastejších komponentov metabolického syndrómu je dyslipidémia. Práve tomu sa venujeme v nasledujúcich riadkoch – čo by mal o tom vedieť dermatológ, či je vlastne tento pacient s kožným ochorením a dyslipidémiou a ako sa postaviť k skriningu a interpretácii výsledkov. Na druhej strane, mnohé liečivá, ktoré bežne používame v terapii, môžu vyvolať alebo zhoršiť dyslipidémiu. Napr. perorálne retinoidy až u 20 % liečených pacientov vyvolávajú vzostup triglyceridov (TG) až o 30 %. Podobne je to s cyklosporínom, systémovými kortikosteroidmi alebo inhibítormi Janus kinázy (JAK). Ani s príchodom nových možností, ktoré môžu znižovať KV riziko (čo je dobre zdokumentované napr. u pacientov so psoriázou liečených niektorými biologikami a ešte viac apremilastom) sa však o túto problematiku nesmieme prestať zaujímať.

) Dyslipidémie v každodennej klinickej praxi – týkajú sa každého pacienta. Tejto téme sa následne venoval prof. MUDr. **Daniel Pella**, PhD. (II. kardiologická klinika UPJŠ LF a VÚSCH, a.s. Košice). Ako uviedol, KV ochorenia sú naozaj veľkým problémom, pretože na Slovensku na ne ročne zomrie 25 000 ľudí, približne 1 človek každých 21 minút, čo je 2-krát viac ako na všetky onkologické ochorenia. Vo veľkej časti je za tým ateroskleróza, ktorá je dnes známa ako zápalovo-degeneratívno-proliferatívne ochorenie.

Oxidovaný cholesterol viazaný na lipoproteíny s nízkou denzitou (LDL-C) je jedným z najsilnejších prozápalovo pôsobiacich faktorov. Aj systolická hypertenzia vyvoláva nárazom vlny zápalu v bifurkácii artérií. Aj diabetes je zápalové ochorenie a dokonca aj fibrilácia predsiení má v sebe črty zvýšeného zápalu. Teda dnes sa pri mnohých ochoreniach zápal dostáva absolútne do popredia. Mohli by sme si povedať, že stačí podať pacientom vysoké dávky kyseliny acetylsalicylovej (ASA) alebo nesteroidné antireumatiká (NSA) a potlačiť zápal. Takto mechanisticky to však nefunguje. Zatiaľ sú potvrdené dve látky, ktoré dokážu zásadným spôsobom pri ateroskleróze potlačiť zápal. Jednou z nich je protilátka proti IL-1beta kanakinumab, ale v kardiológii sa napriek výborným výsledkom klinických štúdií nedostal do praxe kvôli jeho cene.

Hlavnými kauzálnymi a modifikovateľnými rizikovými faktormi KV ochorení sú: ) plazmatické lipidy, hlavne LDL-C (resp. non-HDL-C; HDL-C = cholesterol viazaný na lipoproteíny s vysokou denzitou); ) hypertenzia; ) fajčenie; ) diabetes mellitus (DM). Ich prítomnosť podľa hodnoty zaraďuje pacienta do stredného, vysokého, resp. veľmi vysokého KV rizika. Ďalším dôležitým rizikovým faktorom, ktorý zvyšuje riziko KV ochorenia, je obezita. Existuje ešte mnoho ďalších relevantných rizikových faktorov, modifikátorov a klinických stavov, ktoré zvyšujú KV riziko (tab. 1 a 2). Napr. akonáhle je glomerulárna filtrácia pod 30 ml/min, pacient sa nachádza vo veľmi vysokom KV riziku a jeho cieľová hodnota LDL-C má byť pod 1,4 mmol/l. A tento pacient ani nemusí byť po infarkte myokardu alebo nemá dokázanú aterosklerózu. Zápalové stavy, napr. aj chrípková epidémia alebo iné infekcie, zvyšujú výskyt KV ochorení. V týchto prípadoch aj stanovená hodnota C-reaktívneho proteínu (CRP) môže poukazovať na predispozíciu k subklinickému vaskulárnemu zápalu. Pre kardiológov už stačia jeho hodnoty nad 2 mg/l namerané vysoko senzitivnou metódou (kde je vyššia hodnota než pri štandardnej metóde), pretože ukazujú, že má tento pacient vyššie KV riziko. Čo to v praxi znamená? Známa je klinická štúdia JUPITER (P. M. Ridker a kol., N Engl J Med 2008; 359: 2195 – 2207), ktorá ukázala, že lepším prediktorom vzniku KV príhod je hladina CRP než hladina LDL-C. To však neznamená, že hladiny LDL-C netreba merať, ale že aj hladina CRP má veľký význam.

Na určenie KV rizika sa v praxi využívajú vynovené skórovacie systémy SCORE (systematic coronary risk estimation = systematické odhadovanie koronárneho rizika), ktoré odhadujú individuálne 10-ročné riziko fatálnej a nefatálnej KV príhody u zjavne zdravých ľudí s rizikovými faktormi, ktoré sú neliečené alebo boli stabilné počas niekoľkých rokov: ) SCORE2 – pacienti vo veku 40 – 69 rokov; ) SCORE2-OP (older people = starší ľudia) = pre staršie osoby =  $\geq 70$  rokov. Asi 40 rokov bola podstatná hodnota celkového cholesterolu, pričom sa zdôrazňovala hlavne hodnota LDL-C. Momentálne si v rámci skórovacieho systému Európska kardiologická spoločnosť (ESC) prekvapivo ako kritérium vybrala hodnotu non-HDL-C, hoci je stále v centre pozornosti hodnota LDL-C. Výpočet non-HDL-C je jednoduchý:

non-HDL-C = celkový cholesterol – HDL-C – triglyceridy/2,2 (platí pre TG cca do 5 mmol/l, inak sa táto rovnica nedá použiť a je potrebné stanoviť priamo LDL-C) Prof. Pella následne na obrázkoch ilustroval výpočet SCORE2 a SCORE2-OP u pacientov na základe pohlavia, veku, hodnoty non-HDL-C, systolického tlaku krvi a fajčenia, pričom napr. na jednom príklade bolo riziko infarktu či mozgovej príhody do 10 rokov u 46-ročného muža až 16 %. Je to vysoké číslo a treba sa zamyslieť nad tým, čo s tým môžeme urobiť. Často pri vysokom non-HDL-C aj pri normálnych ostatných hodnotených parametroch však zostáva riziko veľmi vysoké. Čo by mal o LDL-C vedieť každý ošetrojúci lekár: ) čím nižší, tým lepšie, čím skôr ho znížime, tým lepšie, čím dlhšie ho liečime, tým lepšie; ) nízke hladiny cholesterolu neohrozujú zdravie, pretože v cievach ho nepotrebujeme (inde áno, ale prebytok sa dostáva do ciev); ) vždy sa pozrite na úroveň KV

rizika pacienta (hypertenzia? diabetes? fajčenie? obezita?) vs stavy, ktoré vždy patria špecialistovi – dokázaná ateroskleróza (ICHS, CMP, PAO), veľmi vysoký LDL-C (nad 5,0 mmol/l); ) statínom nepokazíte nič (s výnimkou anamnézy svalových, pečenej ochorení, hypotyreózy), v klinických štúdiách bola potvrdená tolerabilita podobná placebo. Tu sa prof. Pella zmienil aj o deťoch s familiárnymi homozygotnými hypercholesterolémiami, ktoré zomierajú vo veku 2 – 6 rokov náhle na akútny infarkt, rodičia si často neželajú pitvu a zvažujú sa iné príčiny náhleho úmrtia. Čas potrebný na uzáver cievy je u detí pri vysokých hladinách cholesterolu veľmi krátky. Napr. gravidná žena s familiárnou hypercholesterolémiou často porodí dieťa, ktoré už má určitý nález na koronárnych cievach. Na druhej strane, netreba sa báť veľmi nízkych hladín cholesterolu pri liečbe, pretože je len jediné miesto v ľudskom tele, ktoré cholesterol nepotrebuje – a je to endotel. Obrazne povedané, cievy sú len „toaletou“ pre cholesterol, mali by ho len „spláchnuť,“ pretože v nich nezohráva žiadnu potrebnú úlohu. Zdravé dieťa má pri narodení hladinu LDL-C 1,0 mmol/l, pre rast cholesterol potrebuje, dospelí už rásť nepotrebujú, takže nízka hodnota LDL-C im neprekáža, skôr naopak.

Je dôležité si okrem hladiny cholesterolu všímať aj úroveň KV rizika. Veľmi vysoké KV riziko znamená prítomnosť aterosklerózy (v koronárnom riečisku, v mozgu, karotidach, periférna ateroskleróza, stenóza renálnej artérie, teda kdekoľvek) alebo poškodenia obličiek (s glomerulárnou filtráciou pod 30 ml/min), familiárnej hypercholesterolémie s jedným rizikovým faktorom alebo dlho trvajúceho diabetu s nejakým ďalším rizikovým faktorom, napr. hypertenziou. Existujú diskusie, že familiárna hypercholesterolémia s vysokými hladinami cholesterolu patrí do veľmi vysokého KV rizika aj bez ďalšieho rizikového faktora. V primárnej prevencii je potrebné sa sústrediť na úroveň KV rizika podľa SCORE nad 10 %. Prof. Pella odporúča, že ak lekár zistí LDL-C nad 5 mmol/l u pacienta bez klasických rizikových faktorov (hypertenzia, obezita, fajčenie), ktorý športuje, cíti sa dobre, má ho radšej poslať za špecialistom. Ak má LDL-C do 5 mmol/l, môže mu lekár predpísať statín, prípadne aj kombináciu s ezetimibom. Neodporúča ho použiť pri ťažkej hypotyreóze, kde je riziko myopatie 10- až 20-krát vyššie (pri ľahkej hypotyreóze ho možno použiť, ale treba kontrolovať hladinu kreatínkinázy). Je dokázané, že čím sú vyššie hladiny cholesterolu a čím nižšiu hladinu LDL-C liečbou dosiahneme, tým menej KV príhod postihne pacienta. Bolo to potvrdené v klinických štúdiách. Odporúčané dosiahnuté hodnoty LDL-C sa rokmi menia. Kým v roku 1985 to bola pre veľmi vysoko rizikových pacientov hodnota LDL-C pod 3,4 mmol/l, dnes je to pod 1,4 mmol/l, dokonca v kategórii extrémne vysokého KV rizika je odporúčaná hladina LDL-C pod 1,0 mmol/l (tab. 3). Ak pacient s extrémne vysokým KV rizikom dostane počas 2 rokov druhú príhodu pri hodnote 1,0 mmol/l, musí sa znížiť táto hodnota o 50 %, teda pod 0,5 mmol/l, aby nedostal tretiu príhodu alebo nezomrel. Účinnosť statínov podľa dávky a ich kombinácií s inhibítorom PCSK9 (proteín konvertáza subtilizín/kexín typu 9) v redukcii LDL-C je uvedená v tab. 4. V priemernej dávke statín znižuje hladinu LDL-C o cca 30 %, zdvojnásobenie dávky však zvýši efekt len o približne 5 až 6 %. Preto sa odporúča začať liečbu priamo vysoko intenzívnym statínom, kde sa zníži LDL-C o cca 50 %, čo potrebujeme u pacienta dosiahnuť. Kombinácia statínu s ezetimibom alebo inhibítorom PCSK9 (evolokumab, alirokumab) môže zvýšiť pokles LDL-C až o 65 – 85 %.

Samotné použitie evolokumabu dokáže znížiť hladinu LDL-C až o 60 %. V kombinácii so statínom dokáže doslova „vygumovať“ hladiny LDL-C, pretože v niektorých klinických štúdiách sa dosahovali hladiny blízke k 0 mmol/l a najlepšie klinické výsledky dosiahli pacienti, ktorí dosiahli hladiny LDL-C 0,0 – 1,0 mmol/l, teda naozaj veľmi nízke. Na Slovensku zatiaľ nie je možné priamo použiť inhibítor PCSK9, najprv treba použiť statín, kombináciu statínu s ezetimibom a až potom - inhibítor PCSK9 alebo 3-kombináciu (schéma). Táto liečba už dokáže „vyriešiť“ väčšinu pacientov. Evolokumab však možno predpísať až pri hodnote LDL-C nad 3,5 mmol/l a tu je problém, pretože ak sa mu predtým podá vysoko intenzívny statín, hladiny sú na úrovni 2 – 3 mmol/l. Tu sú potom „zviazané ruky“ a ďalej liečiť nemôžeme. Je tu potrebné zaviesť zmeny. Čoskoro bude možné použiť ďalší liek – inkilisiran, ktorý však ešte nemá potrebné morbi-mortalitné štúdie, ale môže pomôcť tým, že znižuje cholesterol inhibíciou syntézy PCSK9 (inhibítory PCSK9 blokujú väzbu na PCSK9). Pomerne častý je aj výskyt hypertriglyceridémie. Vyšetrenie TG je však vhodné až po minimálne 12-hodinovom lačnení (bez toho sa nedá k hladinám vyjadriť). V minulosti tu boli liekom voľby fibráty, dnes sú to statíny, ale len do hodnôt TG cca 5 mmol/l. Pri vyšších hladinách sú to omega-3 mastné kyseliny, napr. ikozapent-etyl, ktorý však na Slovensku nie je dostupný.

Aký je reálny stav s hypolipidemickou liečbou na Slovensku? Pacienti po infarkte myokardu dosahovali v roku 2017 cieľovú hodnotu LDL-C 1,4 – 1,8 mmol/l v 4 %, v roku 2018 a 2019 v 5 %. Dobře liečených pacientov po infarkte myokardu – s cieľovou hladinou LDL-C pod 1,4 mmol/l máme len 1 – 2 % (Š. Tóth, D. Pella, Atheroreview 2022; 7: 110 – 115). Je to skutočne katastrofická situácia a nie je to len chyba lekárov, ale aj nesprávnych preskripčných indikačných obmedzení.

Nižšie hladiny LDL-C sú fyziologicky normálne. Súčasné smernice odporúčajú agresívnejšie ciele LDL-C, čo signalizuje dôležitosť dosiahnutia veľmi nízkych hladín LDL-C u vysokorizikových pacientov. Pre kategóriu „extrémneho rizika“ sa v usmerneniach ESC/EAS (Európskej kardiologickej spoločnosti a Európskej spoločnosti pre aterosklerózu) z roku 2019 odporúča cieľová hodnota LDL-C < 1,0 mmol/l a pre kategóriu „veľmi vysoké riziko“ sa odporúča cieľová hodnota LDL-C < 1,4 mmol/l a ≥ 50 % zníženie. Neexistuje jasná súvislosť medzi nízkymi hladinami LDL-C a poruchou kognitívnych funkcií, produkciou steroidov či zvýšeným rizikom hemoragickej cievnej mozgovej príhody (CMP). Bezpečnostné parametre boli v rámci dosiahnutých hladín LDL-C podobné. Je preukázané, že nižšie hladiny LDL-C sú spojené so znížením rizika KV príhod a platí: čím skôr, čím nižšie, čím dlhšie – tým lepšie. Takmer vždy sú liekmi prvej voľby vysokodávkové statíny (atorvastatín 80 mg alebo rosuvastatín 40 mg). Ak to nestačí treba pridať ezetimib (s možným ďalším 20 – 30 % poklesom LDL-C) alebo poslať pacienta k špecialistovi.

) Apremilast pri zlepšovaní kardiometabolických parametrov. V ďalšej časti MUDr. Tomáš Kampe poukázal na kľúčové dôkazy podporujúce úlohu apremilastu pri zlepšovaní kardiometabolických parametrov. Pribúdajú informácie z klinických štúdií u pacientov s





psoriatickým ochorením, ktoré ukazujú potenciálne priaznivé účinky apremilastu pri kontrole systémového zápalu, zlepšení metabolického profilu a kvality života. V rozsiahom klinickom programe ESTEEM 1 a 2 u pacientov s ložiskovou psoriázou liečených apremilastom (B. Strober a kol., Poster prezentovaný na výročnom stretnutí Americkej akadémie dermatológie (AAD); 8. – 12. marca 2024; San Diego, Kalifornia) bolo po 156 týždňoch pozorované zlepšenie BMI, glykovaného hemoglobínu, LDL-C a dokonca aj HDL-C. Klinická odpoveď (zmena oproti východiskovej hodnote PASI, sPGA a DLQI) ukázala, že pacienti s najväčším kardiometabolickým rizikom na úrovni BMI, HbA1c, LDL a HDL cholesterolu mali vo všeobecnosti najväčšiu zmenu oproti východiskovej hodnote v 156. týždni, nezávisle od odpovede na liečbu. V štúdií IMAPA (L. D. Ferguson a kol., Reumatológia 2022; 61: 1026 - 1034) (otvorená prospektívna štúdia u 60 pacientov s psoriázou a/alebo psoriatickou artritídou užívajúcich apremilast od júna 2017 do mája 2019) sa ukázalo, že jeho použitie viedlo k priemernému poklesu telesnej hmotnosti po 6 mesiacoch o 2 kg (95 % CI 1,4 – 3,0;  $p < 0,001$ ) a zníženiu BMI o 0,8 kg/m<sup>2</sup> (95 % CI 0,5 – 1,2;  $p < 0,001$ )- graf. V rámci glykemických parametrov nedošlo k žiadnym významným zmenám glykovaného hemoglobínu C (HbA1c), postprandiálnej glykémie alebo postprandiálnych hladín inzulínu. Pri lipidových parametroch nastal mierny pokles celkového cholesterolu, HDL-C a LDL-C na začiatku liečby, po 6 mesiacoch sa vrátil na pôvodné hodnoty a nebola zistená žiadna významná zmena koncentrácií triglyceridov. Kohortová štúdia porovnávajúca apremilast s metotrexátom ukázala, že kým apremilast významne znížil hladiny indexu inzulínovej rezistencie (HOMA-IR) u pacientov s vysokou prevalenciou metabolických komorbidít a znížil markery súvisiace s KV ochoreniami, metotrexát tento pozitívny vplyv nemal (I. Arias de la Rosa a kol. J Intern Med 2022; 291: 676 – 693). Účinky apremilastu presahujú úroveň ochorenia kože a kĺbov a sú zhrnuté v tab.

Nasledovala diskusia, v ktorej sa MUDr. Kampe spýtal prof. Pellu na význam diéty v rámci redukcie KV rizika u pacientov s psoriázou. On uviedol, že diéta je potrebná u obéznych pacientov a pacientov s nadváhou, ktorí vôbec nešportujú. U pacientov, ktorí sú pravidelne fyzicky aktívni, aj keď majú určitú nadváhu, je efekt diéty mizivý, pretože cholesterol, ktorý prijímame potravou, tvorí maximálne 15 % z celkovej dennej tvorby cholesterolu v tele. Ak napr. pacientovi so zistenou familiárnou hypercholesterolémiou odporučíme len diétu, dôjde spätnou väzbou naopak k zvýšeniu jeho hladín cholesterolu. A potom mu nechceme veriť, že tú diétu dodržiaval. Zabudnime na to, že diéta vyrieši všetko. Môže viesť len u niektorých pacientov, ktorí sa predtým prejedali, k malému poklesu hladín cholesterolu. Napr. u pacienta s hladinou LDL-C nad 3 mmol/l a už s prítomnou hypertenziou je potrebné znížiť jeho hladinu LDL-C pod 1,8 mmol/l predpísaním statínu (atorvastatín v maximálnej dávke 80 mg, pri hypotyreóze len 20 mg).

Apremilast po 6 mesiacoch znížil telesnú hmotnosť priemerne o 2 kg Na KV ochorenia na Slovensku ročne zomrie 25 000 ľudí Samotné použitie evolokumabu dokáže znížiť hladinu LDL-C až o 60 %

Tab. 1: Modifikátory KV rizika

) psychosociálne faktory ) etnicita ) krehkosť („frailty patient“) ) rodinná anamnéza ) genetika ) socio-ekonomické determinanty ) biomarkery v krvi/moči ) stavba tela ) environmentálna záťaž

Tab. 2: Klinické stavy zvyšujúce KV riziko

) CKD – chronické obličkové ochorenie ) FP – fibrilácia predsiení ) SZ – srdcové zlyhávanie ) onkologické ochorenie ) CHOCHP – chronická obštrukčná choroba pľúc ) zápalové stavy ) infekcie ) migréna ) poruchy spánku a obštrukčné spánkové apnoe ) psychické poruchy ) nealkoholové tukové ochorenie pečene ) preeklampsia, polycystické ováriá ) erektilná dysfunkcia

Tab. 3: Odporúčané ciele liečby pre terapiu znižujúcu LDL-C z roku 2019

Riziková kategória Cieľová hladina LDL-C začínajúc s neliečeným LDL-C Veľmi vysoké riziko

< 1,4 mmol/l a > 50 % pokles

Vysoké riziko

< 1,8 mmol/l a > 50 % pokles

Stredné riziko

< 2,6 mmol/l

Nízke riziko

< 3,0 mmol/l Extrémne KV riziko - pacienti s aterosklerotickým KV ochorením, ktorých postihne druhá vaskulárna príhoda počas 2 rokov na liečbe maximálne tolerovanou dávkou statínu a ezetimibu, je odporúčaný cieľ LDL-C < 1,0 mmol/l

Odporúčania ESC/EAS, Eur Heart J 2019

Tab. 4: Intenzita hypolipidemickej liečby





Liečba Priemerná redukcia LDL-C Stredne intenzívny statín

cca 30 %

Vysoko intenzívny statín

cca 50 %

Vysoko intenzívny statín + ezetimib

cca 65 %

Inhibitor PCSK9

cca 60 %

Inhibitor PCSK9 + vysoko intenzívny statín

cca 75 %

Inhibitor PCSK9 + vysoko intenzívny statín + ezetimib

cca 85 %

Už pri nasadení liečby možno v prvom kroku často dosiahnuť cieľovú hodnotu LDL-C

ESC 2021

Tab. 5: Prečo stále zlyhávame v dosahovaní cieľov pre LDL-C?

) nedostatočná edukácia pacienta, nízka adherencia k liečbe, nízka compliance (nocebo efekt a tzv. statínová rebélie – čítanie len zlých správ o statínoch na internete) ) nedostatočná ochota zvyšovať alebo upravovať terapiu (platí liečba z nemocnice – preto tendencia k jednokrokovému manažmentu) ) dlhé objednávacie termíny (pacient sa po prepustení nedostane k špecialistovi o 4 týždne, často ani raz za pol roka) ) indikačné a preskripčné obmedzenia

Tab.: Účinky apremilastu presahujú úroveň ochorenia kože a kĺbov

Obezita Diabetes mellitus KV ochorenia

Inhibícia PDE4 apremilastom ovplyvňuje viscerálnu adipozitu Inhibícia PDE4 apremilastom zlepšuje kontrolu glukózy a stav diabetu Inhibícia PDE4 apremilastom ovplyvňuje metabolizmus lipidov ) Klinicky významné zníženie hmotnosti ( $\geq 5\%$  úbytok hmotnosti) až u 27 % pacientov 1-5 ) Zníženie HbA1c u pacientov s normálnym alebo prediabetickým/diabetickým stavom HbA1c 4,7,8 ) Zníženie KV rizikových markerov, zvýšenie HDL-C 1,5,7,8 a zníženie LDL-C 4,7,8 ) Zlepšenia v BMI 2,4-8 ) Zlepšenie poškodeného cievneho endotelu 9 ) Redukcia viscerálneho a podkožného tuku o 5 - 6 % 5

1. X. Hu a kol., Poster prezentovaný na: 32. kongrese Európskej akadémie dermatológie a venerológie (EADV); 11. – 14. októbra 2023, Berlín, Nemecko. Poster: 2346. 2. L. D. Ferguson a kol. Reumatológia (Oxford) 2022; 61: 1026 - 34. 3. C. Cavanaugh a kol. Poster prezentovaný na 32. kongrese EADV 11. – 14. október 2023, Berlín, Nemecko. 4. C. Cavanaugh a kol. JAAD International 2024. <https://doi.org/10.1016/j.jdin.2024.02.016>. 5. J. M. Gelfand a kol. JAMA Dermatol 2022; 158: 1394 - 1403. 6. I. Arias de la Rosa a kol., J Intern Med. 2022; 291: 676 - 693. 7. P. J. Mease a kol. Prezentované na: EULAR 2023, Miláno, Taliansko POS 1527. 8. B. Strober a kol., Poster prezentovaný na: výročnom stretnutí Americkej akadémie dermatológie (AAD); 8. – 12. marca 2024; San Diego, Kalifornia. 9. I. Ikonomidis a kol., Pharmaceuticals (Bazilej). 2022; 15: 172.

Schéma: Liečebná stratégia

Všetky lieky s číslami línii:

1. atorvastatín 80 mg/rosuvastatín 40 mg

Vysoko intenzívny statín v najvyššej odporúčanej/ tolerovanej dávke pre dosiahnutie cieľa Cieľový LDL-C dosiahnutý? Áno Sledovať každý rok alebo častejšie, ak je to indikované Nie Pridať ezetimib

2. ezetimib 2. v SR už aj kyselina bempedoová

Cieľový LDL-C dosiahnutý? Áno Sledovať každý rok alebo častejšie, ak je to indikované Nie Pridať inhibitor PCSK9



### 3. v SR aj inklisiran

) Sekundárna prevencia (veľmi vysoké riziko) ) Primárna prevencia: pacienti s familiárnou hypercholesterolémiou a iným veľkým rizikovým faktorom (veľmi vysoké riziko)

3. evolokumab, alirokumab

Zväziť prídanie inhibítora PCSK9

) Primárna prevencia: pacienti vo veľmi vysokom riziku, ale bez familiárnej hypercholesterolémie

Odporúčania ESC/EAS, Eur Heart J 2019

Graf: Štúdia IMAPA - apemilast znížil telesnú hmotnosť aj BMI

Hmotnosť (kg) Priemerná zmena Mesiac 1 1 -1,2\* Mesiac 3 -1,5\* Mesiac 6

-2,2

BMI (kg/m<sup>2</sup>) -0,4\* -0,5\* -0,8\*\* \*p < 0,05

L. D. Ferguson a kol., Reumatológia (Oxford). 2022; 61: 1026 – 1034

MUDr. Kampe Miesto konania podujatia – Grandhotel Starý Smokovec prof. Pella MUDr. Kampe