



<b>Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach</b> . . . . .	2
<b>Včely v meste môžu byť problém</b> . . . . .	3
Televízia, Televízne noviny, 9. 1. 2022, 19:50	
<b>Politológovia o predčasných voľbách</b> . . . . .	5
Televízia, Správy RTVS, 8. 1. 2022, 19:04	
<b>Aktualizovaný týždenný prehľad udalostí v SR na 2. týždeň</b> . . . . .	6
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 7. 1. 2022, 17:00	
<b>Preťažená fabrika tela: Ak je pečeň poškodená, treba odstrániť príčinu</b> . . . . .	8
Online, hnonline.sk, 10. 1. 2022, 0:00	
<b>Univerzity od ministra očakávajú pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite univerzít aj obnovu dôvery</b> . . . . .	13
Online, webnoviny.sk, 8. 1. 2022, 13:08	
<b>Univerzity od ministra školstva očakávajú pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite univerzít aj obnovu dôvery</b>	15
Online, kosicednes.sk, 8. 1. 2022, 10:10	
<b>Fakulty a ústavy UPJŠ</b> . . . . .	16
<b>Preťažená fabrika tela: Ak je pečeň poškodená, treba odstrániť príčinu</b> . . . . .	17
Online, hnonline.sk, 10. 1. 2022, 0:00	
<b>Univerzity od ministra očakávajú pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite univerzít aj obnovu dôvery</b> . . . . .	22
Online, webnoviny.sk, 8. 1. 2022, 13:08	
<b>Univerzity od ministra školstva očakávajú pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite univerzít aj obnovu dôvery</b>	24
Online, kosicednes.sk, 8. 1. 2022, 10:10	



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



## Včely v meste môžu byť problém [📄](#)

📅 9. 1. 2022, 19:50, Relácia: **Televízne noviny**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**  
Dosah: **337 500 GRP**; **7,50 OTS**; **0,08 AVE**; **24375 Eur**

Viktor Vincze, moderátor:

Mestská včeláreň je hitom posledných rokov.

Mária Chreneková Pietrová, moderátorka:

Podľa štúdií to ale v konečnom dôsledku môže byť pre prírodu problém.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Včely na streche hotela v San Franciscu alebo aj starej radnice v Bratislave. Mestské včelárenie je populárne. V meste je veľa kvetov a výfukové plyny v mede necítiť.

Tibor Vargapál, včelár:

Včela má veľmi dobrý čistiaci mechanizmus, že vie to pomerne slušne odfiltrovať, takže vie aj v meste fungovať.

Milan Rusnák, predseda Slovenského zväzu včelárov:

Keď sa pozrieme na produkt z mesta určite nie je menej kvalitný ako je med z lesa alebo je med z obcí.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Prírode chceme pomáhať. No podľa vedeckých štúdií to nerobíme správne. Zamerali sme sa len na včelu medonosnú, no tej vyhynutie nehrozí.

Marek Semelbauer, Ústav zoológie SAV:

To si musíme dobre uvedomiť, že vlastne, že je to chované zviera a nikdy sme ich nemali viac ako v súčasnosti.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Ohrozené sú divožijúce druhy, o ktorých sa však až toľko nehovorí.

Marek Semelbauer, Ústav zoológie SAV:

Máme nejaké samotárske včely, čmeliaky, motýle, niektoré druhy múch sú veľmi dôležité opeľovače.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Podporiť ich môžeme tak, že im vytvoríme prostredie, kde budú môcť žiť a kde budú mať dostatok potravy.

Marek Semelbauer, Ústav zoológie SAV:

Vytvoríme tie kvetnaté biotopy, nejaké mestské lúky, napríklad aj priamo v tých mestách, budeme sadiť prednostne stromy, ktoré kvitnú, nie tuje, že.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Veľmi pomôžu aj naše zakvitnuté záhrady a balkóny.

Martin Suvák, Botanická záhrada **UPJŠ** v Košiciach:

Na príklade hmyzieho hotela, ktorý máme v botanickej záhrade za mnou môžete vidieť ako podporiť rôzne druhy samotárskych včiel, ktoré sú opeľovačmi.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Ak ale do mesta privezieme včely medonosné, môže to byť naopak problém. Je to príliš výkonný hráč s príliš veľkým apetítom, keďže vyrába med.



Marek Semelbauer, Ústav zoológie SAV:

V Berlíne je 20 včelstiev na kilometer štvorcový, to je obrovská hustota, akože sú miesta, kde ich môže byť až 50 na kilometer štvorcový a to proste není únosné, aby ich tam toľko bolo.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Podľa predsedu Slovenského zväzu včelárov sa toho ale na Slovensku báť nemusíme. Naopak radi medzi sebou privítajú nových nadšencov. Stará generácia včelárov vymiera.

Milan Rusnák, predseda Slovenského zväzu včelárov:

Ak sa pozrieme akú plochu má Bratislava a na tú Bratislavu nám pripadá nejakých 50 alebo 60 včelstiev, je to tak malé množstvo, že nedokáže absolútne ovplyvniť tú faunu, prírodu.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Mestská včeláreň má podľa neho veľmi dôležitú funkciu. Vracia ľudí späť k prírode.

Milan Rusnák, predseda Slovenského zväzu včelárov:

Ľudia sa môžu vlastnými rukami dotknúť prírody. Môžu okoštovať vlastný produkt.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Úle v meste ako slovenský problém zatiaľ nevidí ani odborník na opeľovače z Botanickej záhrady v Košiciach.

odborník:

V zásade sa tomu nemusíme veľmi brániť, ale nejak prehnane to rozširovať by som tiež nepodporoval.

Veronika Tesáková, redaktorka:

Regionálne štáby a Veronika Tesáková, Televízia Markíza



## Politológovia o predčasných voľbách [✉](#)

☐ 8. 1. 2022, 19:04, Relácia: **Správy RTVS**, Stanica: **RTVS**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **136 363 GRP**; **3,03 OTS**; **0,03 AVE**; **11618 Eur**

Viliam Stankay, moderátor:

Vládnu koalíciu uplynulé mesiace premierovala opozícia pre jej prácu a ich nejednotnosť. Pochybnosti o jej funkčnosti mali aj analytici. RTVS preto v ankete medzi domácimi politológmi zisťovala, či sú reálne prípadné predčasné voľby

Miroslav Řádek, redaktor:

Každý rok končiaci sa dvojkou bol doposiaľ na Slovensku rokom parlamentných volieb. Konali sa v roku 1992 2002 aj v roku 2012. V roku 1992 sa rozhodlo o osude českej a slovenskej federácie a mocenským zostupe HZDS Vladimíra Mečiara. Parlamentné voľby 2002 rozhodli o integrácii Slovenska do NATO a Európskej únie. Napokon predčasné voľby 2012 priniesli vládu jednej strany. Tradícia tzv. dvojkových volieb bude podľa odborníkov prerušená. 10 politológov exkluzívne pre RTVS odpovedalo na otázku, či sa v roku 2022 budú konať predčasné parlamentné voľby.

Juraj Marušiak, politológ, Ústav politických vied SAV:

Koaličné strany sú presvedčené že musia dovládnuť spolu. Žiadna z nich nemá žiaľ väčší záujem na tom aby koalícia padla.

Miroslav Řádek, redaktor:

Podobne sa na tom zhodujú aj ďalší analytici. Zdôrazňujú, že vládne politické strany nebudú ochotné vzdať sa moci pretože nemajú istú politickú budúcnosť.

Peter Horváth, politológ, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave:

V súčasnosti by žiadna vládna politická strana nemala garantované pokračovanie v prípadnej novej vládnej garnitúre po predčasných voľbách.

Marián Bušša, politológ, Trenčianska univerzita v Trenčíne:

Považujem to skôr za nepravdepodobné, pri zložení koalície sa to samozrejme nedá. Povedal by som že šanca na to je možno 30 percent.

Alexander Onufrák, politológ, **UPJŠ** v Košiciach

Za omnoho pravdepodobnejšie považujem rekonštrukciu vlády. Výmeny sa môžu udiať aj na ďalších postoch. Ako prvého v poradí vidím ministra zdravotníctva Lengvarského.

Miroslav Řádek, redaktor:

Politológovia neočakávajú ani vyhlásenie referenda.

Juraj Marušiak, politológ, Ústav politických vied SAV:

Ale nevylučujem že napríklad táto koalícia prijme príslušný ústavný zákon ale tak, aby platil a od ďalšieho funkčného obdobia parlamentu.

Miroslav Řádek, redaktor:

K volebným urnám tento rok však predsa len pôjdeme. Na jeseň sa prvýkrát uskutočnia súčasne komunálne a regionálne voľby. Budeme si vyberať zároveň miestnych a regionálnych poslancov, starostov, primátorov a predsedov samosprávnych krajov. Miroslav Řádek, RTVS.



## Aktualizovaný týždenný prehľad udalostí v SR na 2. týždeň [↗](#)

📅 7. 1. 2022, 17:00, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

10. januára - pondelok

TK pri príležitosti priletu Zary Rutherfordovej - pokus o rekord

Zara sa pokúša o pokorenie Guinnessovho rekordu ako najmladšia žena v histórii, ktorá obletí svet sólo.

Senica, letisko

10. januára - pondelok

10.00 TK Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory - činnosť v roku 2021

Téma: Činnosť SOPK v roku 2021. Ako ďalej, ekonomika Slovenska? Priemyselné podniky a situácia na trhu práce, vzdelanostná štruktúra. Úlohy a postavenie Rozhodcovského súdu SOPK.

Bratislava, Incheba, Expo club, Viedenská cesta 3-7

10. januára - pondelok

10.00 Otvorenie nového kontaktného miesta spoločnosti Východoslovenská energetika

Vranov nad Topľou, AOC centrum, Námestie slobody 5

10. januára - pondelok

10.55 Pracovný výjazd ministra školstva Branislava Gröhlinga + brífing

10.55 h - Základná škola s materskou školou Ružindol

Ružindol 3

11.35 h - Brífing ministra školstva, vedy, výskumu a športu SR Branislava Gröhlinga a trnavského župana Jozefa Viskupiča

Ružindol 3, pred budovou školy

11. januára - utorok

10.00 TK spoločnosti Across Private Investments - investovanie v roku 2022

Témy: Ako zmenil vírus investičné správanie Slovákov? Rok 2021: Víťazi a porazení na finančných trhoch. Ideálne investičné portfólio, ktoré zarába aj v čase krízy. Čo ovplyvní vývoj na finančných trhoch a na ktoré investície sa zamerať v roku 2022?

Bratislava, Across club, Zochova 3

11. januára - utorok

14.00 Výbor NR SR pre hospodárske záležitosti

Rozhodnutie Úradu pre verejné obstarávanie o zrušení súťaže na výstavbu úseku rýchlostnej cesty R2 Košice, Šaca - Košické Oľšany

Rôzne

Bratislava, NR SR, areál Bratislavského hradu „pri Mikulášskej bráne“

12. januára - streda

09.00 Online TK OZ Priatelia Zeme-CEPA - vykurovanie štvrtej generácie

Téma: Vykurovanie 4. generácie: po zemnom plyne (a biomase) za porovnateľné náklady okolo roku 2035 v Prievidzi a Novákoch?

Online na: <https://zoom.us/j/93176002754?pwd=TIJEVUoxaXpMaExaUjZoZEhJVWdhzd09#success>

13. januára - štvrtok



17.00 TK Technologického a inovačného parku **UPJŠ** - sympóziu projektu CasProt

Téma: Sympóziu prestížneho európskeho projektu CasProt a projektov zo štrukturálnych fondov BioPickmol a OPENDMED s názvom Trendy v interdisciplinárnych biovedách. Ide o spoluprácu **UPJŠ** so zahraničnými univerzitami - Technickou univerzitou v Mníchove, Univerzitou v Zürichu a súkromným sektorom v oblasti personalizovanej medicíny, regeneračnej medicíny a bunkovej terapie, nanomedicíny a cielej terapie, proteínov a transferu.

Sympóziu bude v dňoch 13. - 15. januára.

Vysoké Tatry, Grandhotel Praha, Tatranská Lomnica

14. januára - piatok

Akcie nie sú hlásené.

15. januára - sobota

Akcie nie sú hlásené.

16. januára - nedeľa

Akcie nie sú hlásené.

lk kh

Autor: KH



## Preťažená fabrika tela: Ak je pečeň poškodená, treba odstrániť príčinu [↗](#)

📅 10. 1. 2022, 0:00, Zdroj: [hnonline.sk](https://hnonline.sk) [↗](#), Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Dan Himič, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 256 588 GRP: 5,70 OTS: 0,06 AVE: 1807 Eur

„Pečeň je pre organizmus čosi ako továreň, ktorá spracúva všetky živiny a okrem toho zastáva aj detoxikačnú funkciu. Podľa orientálnej medicíny je pečeň generálom v organizme,“ vraví hepatológ Štefan Hrušovský.

Pečeň je taký tichý orgán. Srdce tľie, pľúca dýchajú, v črevách nám škvрка... Ako sa prejavuje pečeň, môžeme ju nejakou cítiť?

Nemôžeme. Vlastne ani nevieme, že ju máme a pritom je to najväčší orgán v tele, má 1,2 až 1,5 kilogramu. Pečeň je v pravom podrebrí, pravý lalok má približne dvanásť krát dvanásť centimetrov a celá pečeň má v priemere osemnásť až devätnásť centimetrov. Má tvar akoby pologule.

Zdroj: Archív HN

Môže nás pečeň bolieť?

Je zaujímavé, že pečeň nemá senzitivné nervy, čiže nebolí. Ale môžu nastať bolesti, ak sa pomerne rýchlo zväčší a tlačí na svoj obal, ktorý už má nervy prenášajúce bolestivé vnemy. Vtedy pociťujeme tupú bolesť, ktorú spôsobuje zväčšená pečeň. Naopak, pri žlčkových kameňoch nastáva poškodenie žlčového systému, a to vyvoláva prudkú bolesť. Takto vzniká žlčková kolika.

Čo všetko sa v pečeni deje? Hovorí sa o nej, že je to akási fabrika, ktorá detoxikuje organizmus.

To je také pekné prirovnanie a naozaj, pečeň je pre organizmus čosi ako továreň, ktorá spracúva všetky živiny. Všetko, čo zjeme, dostáva sa do tráviacej trubice, prechádza cez stenu čreva do krvi a odtiaľ do tzv. portálneho riečiska. Toto riečisko vedie krv z čreva do pečene, kde sa živiny spracúvajú na všetko, čo organizmus potrebuje. Čiže jednou z funkcií pečene je syntetická úloha, syntetizuje rozličné bielkoviny, tuky a zložené stavebné látky potrebné pre organizmus. Pečeň rozličnými formami produkuje pre telo energiu. Okrem syntetickej funkcie pečeň zastáva aj detoxikačnú funkciu.

Cez veľký krvný obeh vychytáva splodiny metabolizmu – produkty látkovej premeny a dokončuje ich premenu tak, aby sa mohli ako odpadové látky vylučovať. Takže všetky živiny pretvára na aktívne látky potrebné pre výživu a zároveň čistí organizmus od splodín.

Čiže ona v podstate funguje ako filter?

Áno, a popritom prebieha množstvo chemických reakcií. Žlč z pečene oteká do tráviacej trubice a žlčou sa vylučujú do čreva splodiny, ktoré organizmus už nedokáže využiť a ktoré sa potom vylučujú stolicou. Žlč taktiež slúži na spracovanie živín, ktoré prišli z tráviacej trubice do tenkého čreva, konkrétne tuky. Pripravuje ich na to, aby sa mohli vstrebávať.

Žlč si však ľudia často spájajú so žlčníkom a myslia si, že sa tvorí v ňom...

Žlč sa tvorí v pečeni. Do žlčníka sa dostáva žlčovodmi a tu sa zahusťuje, čím vzniká zásobáreň hustej, účinnej žlče. Ak napríklad zjeme niečo masťné, žlčník sa skontrahuje – scvrkne a vypudí koncentrovanú žlč, ktorá perfektne spracúva tuky v tráviacej trubici.

Obišli by sme sa vôbec bez pečene? Ako dlho by sme bez nej vydržali?

Sú známe extrémne situácie pri transplantáciách pečene, keď pacient prežil bez pečene aj štyridsaťosem hodín. Podľa orientálnej medicíny je pečeň generálom v organizme. Je to zaujímavé označenie. Mozog, srdce, takmer každý orgán je životne dôležitý, ale pečeň sa považuje za generála, pretože rozvrhuje energie, výživu, organické tekutiny, stavebné látky pre telo, stará sa o odpad. Generálske pomenovanie si teda vyslúžila vďaka dominantnému postaveniu v metabolizme.

Niektorí ľudia majú v tele orgány uložené obrátene. Môže byť pečeň na ľavej strane, pod ľavým rebrom?

Je to zriedkavosť, ide o situs viscerum inversus – čiže obrátenú polohu orgánov. Niekedy je opačne uložená iba časť orgánov, inokedy všetky.

Čo všetko okrem nadmerného množstva alkoholu a tukov pečeni škodí?

Pohľad na pečeňové choroby sa v súčasnosti mení. Poškodenie pečene sa pri viacerých príčinách zratúva, alebo dokonca potencie (umocňuje – pozn. red.). Ak je viac škodlivých pôsobení na pečeň, každá z jednotlivých zložiek prispieva k zhoršeniu funkcie pečene a pri dlhodobom priebehu aj k rozvoju cirhózy pečene. Alkohol má pritom ústredné postavenie, pretože pečeni škodí sám osebe a poškodzuje ju aj pri každej inej chorobe.

Prečo jej škodí? Ved' by sa mohla tým liehom dezinfikovať...





(Smiech) Do istej miery. Alkohol však škodí pečeni, ak je ním preťažená. Primerané množstvo alkoholu pečeň hravo spracuje. Pečeň je totiž celkovo fascinujúca. Ak by ste celý týždeň jedli iba rožky, spracuje ich na živiny potrebné pre organizmus. Ak by ste celý týždeň jedli ovocie, tak spracuje ovocie. Mäso takisto. Nezomreli by ste, pečeň totiž zabezpečí, že sa množstvo iných látok vytvorí z tých, ktoré ste konzumovali. Podobne je to aj s alkoholom, pečeň ho využije a spracuje, ale iba do istej miery. Pri rozpade pečeňových buniek nastáva ich regenerácia a tkanivo pečene sa obnovuje do pôvodného stavu. Keď je však pečeň alkoholom preťažená, pečeňové bunky sa začínú rozpadávať vo veľkom množstve a stratené časti tkaniva sa nahrádzajú menej kvalitným tkanivom, väzivom a v pečeni vznikajú mikroskopické jazvičky. Tento proces sa nazýva väzivovatenie, fibróza. Mikroskopické jazvičky sa kombinujú s regeneračnými uzlami. Veľmi pokročilým štádiom fibrózy je uzlovitá prestavba celého orgánu – cirhóza pečene.

Lenže cirhózu pečene mávajú aj ľudia, ktorí vôbec nepijú. Prečo?

Medzi rozličnými chorobami pečene sú aj akútne poškodenia, pri ktorých príčina pôsobí jednorazovo alebo krátkodobo, je to akoby úder do pečene. Vyliečenie je spravidla po niekoľkých týždňoch. No séria takýchto úderov môže potom smerovať k fibróze a po niekoľkých desaťročiach k cirhóze pečene. Takisto chronické – dlhodobé poškodzovanie pečene môže viesť k cirhóze, príčiny sú rôzne. Napríklad neliečená chronická vírusová hepatitída dlhodobo poškodzuje pečeň a výsledkom je opäť cirhóza.

Dokáže človek sám zistiť, že má cirhózu? Má nejaké príznaky?

Cirhóza pečene je chronický a do veľkej miery nezvratný stav poškodenia pečene. Je známych množstvo dobre definovaných a rozlične ťažkých komplikácií. Jeden z pomerne nápadných prejavov akútneho i chronického poškodenia pečene je zožltnutie.

Prečo práve zožltnutie?

Pečeň odbúrava odpadové látky, medzi nimi aj krvné farbivo, ktoré sa premieňa na žltové farbivo bilirubín. Bilirubín sa v žlči dostáva do tráviacej trubice, kde napomáha vstrebávaniu tukov. Keď pečeň správne nefunguje, bilirubín sa hromadí v krvi a tak človek ožltne.

Hovorí sa, že v niekom „vzkypela“ žlč. Má to s tým niečo spoločné?

(Smiech) To vychádza nie z čínskej, ale z tradičnej európskej typológie. Už starí Gréci definovali správanie cholerika, ktorý má prudkú povahu a ako šľava v jeho tele dominuje žlč (staroveký lekár Galén rozdelil ľudí podľa prevažujúcich štiav v organizme na sangvinikov, melancholikov, flegmatikov a cholericov – pozn. red.).

Keďže pečeň funguje ako čistiareň, idú cez ňu aj všetky lieky, čo pojeme. Je napríklad pri bolesti kĺbov pre ňu šetrnejšie natrieť si ich masťou, alebo dať si tabletku? „Ide“ aj masť cez pečeň?

Liečivá masť, krém či gél účinkuje tak, že prenikne cez kožu do podkožných častí, do obalov kĺbu, ba i priamo do kĺbu. Z miesta pôsobenia sa liek alebo jeho splošina dostáva do obehu a krvou do pečene. Cez kožu sa dá aj otráviť, no liečivou masťou je to prakticky nemožné. Neviem, ako by dopadla Marilyn Monroe, keby sa jej splnil sen, vykúpať sa vo vani plnej voňavky Chanel 5.

Občas sa spomínajú prípady ľudí, ktorí sa predávkovali liekom, ktorý obsahoval účinnú látku paracetamol a zlyhala im pečeň.

Liečili sme veľa pacientov s otravou paracetamolom, ktorá je učebnicovým príkladom na predávkovanie sa liekmi. V odporúčaných dávkach je neškodný, ale ak sa presiahnu, pritom to nie je až tak veľa – už od dávky desať tabliet, najmä v kombinácii s alkoholom – môže to byť veľmi nebezpečné. Aj množstvo liekov, ktoré ľudia správne užívajú, poškodí pečeň, ale iným mechanizmom. Nie je to množstvom účinnej látky, ale nesprávnou imunitnou reakciou v organizme voči pečeni. Čiže môžeme užívať napríklad antibiotikum presne podľa predpisu, a na tretí deň nastane poškodenie pečene, ktoré môže mať niekedy veľmi ťažký priebeh. No nielen antibiotiká, ale i analgetiká, protizápalové lieky a mnohé ďalšie môžu poškodiť pečeň, hoci aj pri predpísaných dávkach.

Je dobre popri nich užívať aj nejaké lieky na pečeň?

Máte na mysli užívanie hepatoprotektív, to sú lieky, čo chránia pečeň pred poškodením. Toto bolo časté odporúčanie v minulosti, no dnes nemožno povedať, že by bola nejaká účinná ochrana proti poškodeniu pečene. Podobnou zásadou sa riadia ľudia, ktorí pijú veľa alkoholu a pritom užívajú niektoré výživové doplnky, voľnopredajné lieky, alebo im ich predpíše lekár a majú čisté svedomie, že môžu ďalej piť. Poškodenie pečene sa však dá odstrániť iba tak, že sa odstráni jeho príčina. Pri alkohole je to alkohol, pri vírusovej hepatitíde vírus, pri tukovej chorobe pečene nadmerný prísun živín. Cirhóza pečene pretrváva aj po odstránení príčiny, no aj tu sa preruší aspoň ďalšie poškodzovanie a spomalí sa zhoršovanie choroby. Napríklad kortikoidy, ktoré tlmia imunitné reakcie, sa podávajú pri autoimunitnej hepatitíde, pri alkohole sa bezpodmienečne musí dodržiavať abstinencia, tá je na záchranu pečene nevyhnutná. Ak sa to podarí, pečeň sa už potom sama zregeneruje. Ak sa napríklad pri hepatitíde B alebo hepatitíde C odstráni vírus, odstráni sa aj jeho škodlivé pôsobenie. V súčasnosti už sú takéto lieky všeobecne k dispozícii.

Ľudia však často robia chybu, že napríklad pri chrípke kombinujú paracetamol s rôznymi šumivými tabletami na zníženie teploty, ktoré však takisto obsahujú paracetamol a takto sa nevedomky predávkujú.



To je veľmi nebezpečné. Mali sme pacienta, ktorý mal práve pre toto ťažké poškodenie pečene. Užíval naraz lieky s rozličnými názvami proti bolesti, horúčke, nevedomil si, že užíva tú istú látku v rozličných liekových formách a predávkoval sa.

Ako sa prejaví zlyhanie pečene?

Pečeň má rozličné funkcie, ktoré možno rozdeliť na dve základné skupiny: prvá je detoxikačná – odbúrava sploďiny, druhá je syntetická – produkuje organické látky. Uvediem príklad: jednou zo syntetických funkcií pečene je tvorba koagulačných faktorov – krvná zrážanlivosť je dobrá iba pri dostatočnej funkcii pečene. Ak pečeň zlyháva, človek začne krváčať z rozličných miest.

Čiže človek príde na pohotovosť s tým, že krváca a lekári mu zistia zlyhanie pečene?

Tak to pokojne môže byť. Pri akútnom zlyhaní pečene môže byť neúctichajúce krvácanie po poranení, alebo spontánne sliznicové či podkožné krvácanie. No poruchy zrážanlivosti sú aj pri chronických chorobách pečene, osobitne pri cirhóze, keď môže nastať situácia ohrozenia života. Pacient môže masívne krváčať – i vykrváčať – z pažerákových varixov.

Ako sa dá pečeň po zlyhaní naštartovať? A kedy je už neskoro?

Ak nastalo zlyhanie pečene, treba okamžite odstrániť príčinu – liek, alkohol, autoimunitný útok či útok vírusu. Treba preklenúť niekoľko dní až týždňov do obdobia, keď v pečeni prevážia regeneračné procesy a pečeň opäť nadobudne svoje funkcie: vysadzujú sa všetky lieky, ktoré by mohli pečeň zaťažovať a ponechávajú sa iba život zachraňujúce, dodávajú sa živiny, vitamíny, minerály a stopové prvky vo formách, ktoré pečeň ľahko spracúva. Niekedy sa krátkodobo používa eliminačná liečba – tu je analógia s hemodialýzou, ktorú poznáme pri zlyhaní obličiek. Ak sa preklenie nepodarí, jedinou záchranou je urgentná transplantácia pečene.

Čo sa deje s pečeňou pri otrave hubami?

Otravy hubami sú rozličné. Väčšina toxických húb postihuje tráviacu trubicu – žalúdok a črevo, niektoré pečeň a niektoré – pomerne zriedkavo – obličky. Mnohé toxické huby postihujú nervový systém. Najzávažnejšie poškodenie pečene spôsobujú huby, ktoré obsahujú amanitín, resp. amatoxín.

Napríklad muchotrávka zelená je smrteľne jedovatá, no sú prípady prežitia. Šlo o malú dávku toxínu amanitínu alebo o šťastie?

Pri otrave muchotrávkou zelenou je rozhodujúca dávka toxínu, čiže veľkosť pozitívneho množstva či huby. Druhým faktorom prežitia je rýchlosť prvej pomoci. Liečba otravy je štandardizovaná, má presne určené pravidlá, aj súslednosť jednotlivých opatrení: okamžitý výplach žalúdka, vyvolanie hnačky, ak ju nespôsobila sama otrava, živočíšne uhlie, infúzie s megadávkami silibininu, dopĺňujúca liečba. Ak sa pomoc dostane zavčasu, pacienta vieme zachrániť. Veľkým problémom je, že príznaky tejto otravy sa zjavujú až po šiestich až dvanástich hodinách od zjedenia húb, čo môže pre pacienta znamenať riziko úmrtia. Výnimočne sa aj tu vykonáva urgentná transplantácia pečene.

V posledných desaťročiach sa pomerne často spomína pásomnica líščia, ktorá parazituje človeku v pečeni, kde vytvára cysty.

V rámci Slovenska je to zatiaľ pomerne zriedkavá, ale nebezpečná choroba. Ide o dve cystické choroby a o dva príbuzné červy: *Echinococcus granulosus* vyvoláva hydatidózu a *Echinococcus multilocularis* vyvoláva alveolárnu echinokokózu. Druhá z nich, alveolárna echinokokóza, predstavuje veľmi vážny problém, lebo, hoci je to infestácia s usadením červa v pečeni, obrazne povedané, pôsobí vlastne ako veľmi pomaly rastúci zhubný nádor. Môže vytvárať druhotné ložiská vo veľkých cievach, v pľúcach, v mozgu a v ďalších orgánoch, i v koži.

Nie je to zriedkavé len tým, že mnoho ľudí ani nevie, že to v sebe má?

Presne tak, alveolárna echinokokóza je dlho bezpríznaková. Sú endemické oblasti, kde sa najmä v minulosti vyskytovala veľmi často, ako je to v nízkych Alpách, napríklad vo Franche-Comté vo Francúzsku, kde som v univerzitnej nemocnici pôsobil sedem rokov a kde ochoreli stovky obyvateľov zo zberu lesných plodov v lesoch s nakazenými líškami. Počty podstatne klesli po správnej edukácii obyvateľstva. Na územie Slovenskej republiky sa infikované líšky zrejme dostali prebehnutím z Rakúska.

Dajú sa takéto cysty z pečene odstrániť?

Odstaňujú sa chirurgicky, ak je to technicky možné. Cysty alebo väzivové tkanivo sa v pečeni rozrastajú. Ak je postihnutie rozsiahle, alebo je v blízkosti veľkých ciev, tak nie.

Z čoho ešte vznikajú cysty v pečeni?

Sú takzvané biliárne cysty, resp. jednoduché, tenkostenné cysty. Ide o náhodný nález v pečeni pri vyšetrení ultrazvukom. Tieto cysty v drvivej väčšine nespôsobujú nijaké príznaky a obrazne povedané, sú „ozdobou“ pečene. Je to vývojová anomália. Existuje však aj závažná forma tenkostenných cyst, a to je dedičná choroba, pri ktorej sú polycystické obličky. Táto choroba vedie k zániku obličiek a pri



nej sa často nájdu aj početné cysty v pečeni. Zriedka vedú k jej zlyhaniu, ale obličky zlyhávajú pravidelne, takže býva nevyhnutná transplantácia obličky.

Môže sa tenkostenná cysta zvrhnúť na rakovinu?

Nie.

Aká je doba prežitia pri rakovine pečene?

Závisí od štádia, v ktorom sa primárna rakovina pečene zistí a začne liečiť. Keďže sa zvyčajne vyskytuje v cirhóze pečene, závisí to aj od štádia cirhózy. Pri malých nádoroch sa odstraňuje chirurgicky, transplantáciou pečene, alebo sa použije rádiovlnová ablácia – zničenie tkaniva ultrazvukom a horúčavou. Pri väčších nádoroch sa používa liečebná embolizácia cez tepnový systém pečene, protinádorová liečba v infúziách a tabletkách.

Najmä obézni ľudia majú stukovatenú pečeň. Môže sa pečeň takého tuku zbaviť, teda doslova schudnúť?

Ak obézny človek podstatne schudne, tuk sa z pečene odstráni. Tuk v pečeni je v súčasnosti druhou najčastejšou príčinou závažných chorôb pečene. Prvou príčinou je alkohol a druhou preťaženie pečene tukom, pri ktorom vzniká nealkoholová tuková choroba pečene. Tá ide ruka v ruku s obezitou, cukrovkou a vysokou koncentráciou tukov v krvi.

Sú ľudia, ktorí nemajú problém jesť čokoľvek, často i nezdravé jedlá a napriek tomu majú dobré hepatálne – pečeňové testy. Ako je to vlastne s tukmi? Je to metabolizmom?

Samozrejme. Hyperlipidémie (zvýšená hladina tukov v krvi – pozn. red.) sú často na dedičnom podklade, a keď sa k tomu pripoja ďalšie faktory, ako je napríklad obezita, nadmerný prírus živín, konzumácia veľkého množstva cukrov, vtedy nastanú problémy.

Je pečeň jediný orgán, ktorý dokáže dorásť?

Medzi ľuďmi sa to tak hovorí. Čo sa týka objemu, pečeň dorastie, ale už nedorastie štruktúra, ktorá tam bola a architektúra pečene je tak zmenená. Pri niektorých chorobách sa bežne odstraňujú dva segmenty ľavého laloka, pečeň potom dorastie do pôvodného objemu a regenerácia sa sama zastaví. Ale množstvo iných buniek v organizme sa obnovuje, napríklad črevná sliznica.

Lenže samotná črevná stena nedokáže dorásť...

Nie, ale črevná sliznica áno a denne jej časť, ktorú už organizmus použil, vylučujeme stolicou.

Z akého najmenšieho kúska by pečeň dokázala dorásť?

Štúdie ukázali, že na to, aby pečeň fungovala, stačí jedna jej sedmina až jedna pätina. Čiže, ak sa zachová jedna pätina, tak sa pečeň zregeneruje.

Už druhý rok tu máme covid a štatistiky neustále upozorňujú, že sa zvýšila spotreba alkoholu. Aký dosah to môže mať na slovenské pečene?

Z hľadiska formy poznáme dvojaké nadmerné pitie alkoholu. Prvé je každodenné pitie a druhé je nárazové, ak človek napríklad celý pracovný týždeň nepije a zvykne si vypíť nadmerné množstvo alkoholu cez víkend. Z hľadiska kultúrneho alebo spoločenského je tradičné pitie Slovákov, ktoré pramení v tradičnom spôsobe života a fyzickej práci. Pálili sme pálenku, dorábali sme víno a u časti ľudí oddávna vznikala závislosť. Okrem toho je tu nový typ spoločenského pitia, ktorý prichádza zo Západu. Klasické slovenské pitie je víno. Koncentrát – pálenka sa pila spoločenským spôsobom, ale i na zahriatie. Pivo sa historicky presadzovalo z Česka so zámerom jednak nahradiť pálenku, jednak zvyšovať jeho odbyt. Moderné spoločenské pitie, to je vplyv reklamy a importu alkoholu, najmä destilátov – dnes sa pije whisky a rum.

Myslím si, že problém je aj v tom, že sa zavreli krčmy. Ľudia si narobili zásoby alkoholu a namiesto jedného-dvoch pív po robote ho majú zrazu doma poruke vo veľkom množstve...

Samozrejme, ak je zásoba, tak to láka.

Máme za sebou vianočné sviatky a silvestrovské oslavy. Existuje nejaká rada, ako by sa mali dať ľudia do poriadku po takýchto záťahoch?

To je ten problém: niektorí ľudia liečia dôsledky svojho konania, pričom najdôležitejšia je prevencia. Odcitujem dvestoročný recept katolíckeho kňaza Juraja Fándlyho: „Užívaj každý deň štyri piluly: dobré svedomie, veselosť srdca, miernosť v jedle a nápoji a mierny pohyb alebo prechádzku.“ Keby sme sa riadili takýmito receptami, koľko vagónov liekov by sa ušetrilo!?



Hovorí sa, že na regeneráciu pečene je výborný tvaroh. Je to pravda?

V rekonvalescencii alebo pri závažnom akútnom poškodení pečene je tvaroh vynikajúca potravina, lebo pečeň ju ľahko spracúva. Je súčasťou aj prísnej pečenej diéty. Na regeneráciu poškodenej pečene však nemá vplyv.

Niektorí ľudia takto klamú hepatálne testy. Pár dní pred odberom krvi jedia tvaroh a potom majú lepšie výsledky.

(Smiech) Robia to, no neviem, prečo. Pečeň vie spracovať širokú škálu potravín, no ak je poškodená, treba odstrániť príčinu poškodenia. Namiesto klobásy a piva mať ľahšiu stravu, dať si varené kuracie mäso s varenými zemiakmi. To, že sú sviatky a hostiny, je správne. Hostina znamená, že si doprajeme viac dobrôt než zvyčajne. No vianočné sviatky nie sú iba hostina, predchádza im advent a pôst. To isté je aj na Veľkú noc, predtým sa drží veľký pôst.

Lenže dnes je pôst skoro cudzím slovom...

Áno, cudzím slovom v konzumnom mediálnom priestore. To je psychologický ťah. Možno aj preto narastá konzumácia jedenia i pitia alkoholu. Určite ste si všimli, že vianočné pesničky zaznievajú už dva mesiace pred Vianocami, ale končia sa na Vianoce, keď sa končí nákupná horúčka. Pritom vianočné obdobie je od polnoci Štedrého dňa po Troch kráľov, či nie?

Internet je plný rôznych „zaručených“ receptov na očistu pečene. Môže si tým človek uškodiť?

Vždy sa nad tým pousmejeme, pretože to by znamenalo, že máme špinavú pečeň, keď ju máme prečistiť. Samozrejme, môžeme ju mať zanesenú tukom či zapratanú alkoholom. Vtedy je prečistenie jednoduché: nejem masné jedlá a nepijem alkohol. Okrem toho, že pečeň prečisťuje organizmus, dokáže sa aj sama očistiť. Je to jej najlepšia vlastnosť.

Štefan Hrušovský

Zmaturoval na Carnotovom lýceu v Dijone vo Francúzsku a medicínu vyštudoval na LF UK v Bratislave.

Pôsobil ako pedagóg na Fakulte medicíny a farmácie, Université Franche-Comté, Francúzsko (1989 – 1996), na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave (1996 – 2017), na Lekárskej fakulte **UPJŠ** v Košiciach (od 2018 doteraz) a na VŠZaSP sv. Alžbety v Bratislave (od 2017 doteraz).

Je vedúcim Hepatobiliárneho centra, NsP Štefana Kuku v Michalovciach a pracuje aj v poliklinike v Mlynskej doline v Bratislave.

Je členom niekoľkých lekárskejších organizácií, Matice slovenskej a OZ Rastic a v rokoch 2015 až 2018 bol viceprezidentom Slovenskej hepatologickej spoločnosti SLS.

Je držiteľom striebornej medaily SLS, Dérerovej ceny a ceny Literárneho fondu.

Autor: Dan Himič



## Univerzity od ministra očakávajú pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite univerzít aj obnovu dôvery [✉](#)

8. 1. 2022, 13:08, Zdroj: [webnoviny.sk](http://webnoviny.sk) [✉](#), Vydavateľ: iSITA s.r.o., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 104 176 GRP: 2,32 OTS: 0,02 AVE: 1193 Eur

08. 01. 2022

Foto: ilustračné, [www.gettyimages.com](http://www.gettyimages.com)

SITA Zdroj: SITA

Univerzita Komenského (UK) v Bratislave chce zasa obnovenie dôvery a Slovenská technická univerzita (STU) v Bratislave konštruktívnejší prístup formou dialógu s reprezentáciami vysokých škôl, vrátane väčšej ochoty načúvať argumentom ľudí z vysokoškolského prostredia.

Rektor Technickej univerzity v Košiciach (TUKE) Stanislav Kmeť priblížil, že šéf rezortu by mal v roku 2022 presadzovať priority vysokého školstva, zmeniť kvantitu i kvalitu jeho financovania.

Vytvorenie lepšieho obrazu

Ako vysvetlil hovorca **UPJŠ** Tomáš Zavatčan, pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite slovenských univerzít očakávajú z dôvodu, že tento stav sa podľa nich nezlepší bez efektívneho a najmä dostatočného finančného zázemia tých univerzít, ktoré reprezentujú SR v medzinárodných rankingoch.

„Prepad vo financovaní o takmer 50 miliónov eur za dva roky je zlou vizitkou ministra a jeho vzťahu k vysokým školám. Je to zlá vizitka politikov k vysokoškolskému vzdelávaniu vôbec. Takéto zníženie financovania môže mať devastačné dôsledky aj na tie najvýkonnejšie subjekty,“ zhodnotil.

Zároveň poukázal na to, že k najvýznamnejším výzvam bude patriť transformácia vysokých škôl cez zavedenie legislatívnych zmien plánovaných v novele zákona o vysokých školách.

Poznamenal, že tá bude prínosom vtedy, ak novela nebude schválená len pre novelu, ale bude schválená v takom znení, ktoré pozitívne zasiahne život na univerzitách. Medzi najvýznamnejšie výzvy zaradil aj zmysluplné čerpanie fondu obnovy a EŠIF pre rozvoj slovenských vysokých škôl.

Obnovenie dôvery

Hovorkyňa UK Lenka Miller dodala, že výzvou v tomto roku by malo byť hlavne obnovenie vzájomnej dôvery, ktorú proces prípravy novely vysokoškolského zákona čiastočne naštobil.

„Veríme však, že ministerstvu sa podarí presadiť proklamovaný cieľ podporovať tie súčasti nášho vysokoškolského systému, ktoré sa snažia pracovať kvalitne. Pozitívnym reformám sa nebránime, chceme byť stále lepší,“ doplnila.

Najväčšou výzvou roka 2022 bude podľa nej ukázať, že je v spoločnom záujme všetkých, aby sa na Slovensku robila kvalitná veda, aby sa pritiahli tí najlepší študenti aj prednášajúci, a aby sa dosahovali výsledky, ktoré sú prínosom pre celú spoločnosť.

Hovorca STU Juraj Rybanský zároveň podotkol, že pre ministerstvo by v roku 2022 mali byť prioritou skutočné reformy, ktoré vysoké školstvo potrebuje na to, aby sa zastavil pokles úrovne vzdelávania a Slovensko neprichádzalo o desaťtisíce mladých talentov, a ktoré naozaj pomôžu všetkými očakávanému zvýšeniu kvality našich vysokých škôl.

Cieľ reformy

„Cieľom reformy vysokého školstva na Slovensku musí byť vytvorenie prostredia a legislatívnej podpory pre zdravú súťaživosť a diferencovanosť, orientáciu na kvalitu, výkonnosť a zodpovednosť voči spoločnosti a vytvorenie podmienok, ktoré umožnia slovenským univerzitám obstať a zvyšovať prestíž v medzinárodnej konkurencii,“ konštatoval rektor TUKE Stanislav Kmeť.

Vníma, že k uvedenému by významne prispela aj výraznejšia podpora špičkových tímov a pracovísk, pravidelnosť výziev pripravených na uchádzanie sa o nové projekty podporené zo štrukturálnych fondov, ako aj hospodárska a sociálna stabilita našej krajiny.

Kmeť zároveň upozornil, že odchod mladých talentov zo Slovenska je alarmujúci. Výzvou v roku 2022 preto môže byť intenzívnejšia internacionalizácia a tvorba nových strategických partnerstiev a prilákanie šikovných mladých ľudí zo zahraničia na štúdium na vysokých školách na Slovensku.

Zdieľať



Autor: SITA



## Univerzity od ministra školstva očakávajú pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite univerzít aj obnovu dôvery

8. 1. 2022, 10:10, Zdroj: [kosicednes.sk](https://www.kosicednes.sk), Autor: Zuzana Lajčiaková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 17 238 GRP: 0,38 OTS: 0,00 AVE: 737 Eur

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach od ministra školstva, vedy, výskumu a športu SR Branislava Gröhlinga (SaS) očakáva v roku 2022 predovšetkým pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite slovenských univerzít. Uviedol to v odpovedi pre agentúru SITA jej hovorca Tomáš Zavatčan.

Univerzita Komenského (UK) v Bratislave chce zasa obnovenie dôvery a Slovenská technická univerzita (STU) v Bratislave konštruktívnejší prístup formou dialógu s reprezentáciami vysokých škôl, vrátane väčšej ochoty načúvať argumentom ľudí z vysokoškolského prostredia. Rektor Technickej univerzity v Košiciach (TUKE) Stanislav Kmeť priblížil, že šéf rezortu by mal v roku 2022 presadzovať priority vysokého školstva, zmeniť kvantitu i kvalitu jeho financovania.

Ako vysvetlil hovorca **UPJŠ** Tomáš Zavatčan, pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite slovenských univerzít očakávajú z dôvodu, že tento stav sa podľa nich nezlepší bez efektívneho a najmä dostatočného finančného zázemia tých univerzít, ktoré reprezentujú SR v medzinárodných rankingoch. „Prepad vo financovaní o takmer 50 miliónov eur za dva roky je zlou vizitkou ministra a jeho vzťahu k vysokým školám. Je to zlá vizitka politikov k vysokoškolskému vzdelávaniu vôbec. Takéto zníženie financovania môže mať devastačné dôsledky aj na tie najvýkonnejšie subjekty,“ zhodnotil.

Zároveň poukázal na to, že k najvýznamnejším výzvam bude patriť transformácia vysokých škôl cez zavedenie legislatívnych zmien plánovaných v novele zákona o vysokých školách. Poznamenal, že tá bude prínosom vtedy, ak novela nebude schválená len pre novelu, ale bude schválená v takom znení, ktoré pozitívne zasiahne život na univerzitách. Medzi najvýznamnejšie výzvy zaradil aj zmysluplné čerpanie fondu obnovy a EŠIF pre rozvoj slovenských vysokých škôl.

Hovorkyňa UK Lenka Miller dodala, že výzvou v tomto roku by malo byť hlavne obnovenie vzájomnej dôvery, ktorú proces prípravy novely vysokoškolského zákona čiastočne naštobil. „Veríme však, že ministerstvu sa podarí presadiť proklamovaný cieľ podporovať tie súčasti nášho vysokoškolského systému, ktoré sa snažia pracovať kvalitne. Pozitívnym reformám sa nebránime, chceme byť stále lepší,“ doplnila.

Viac: Po zrážke s nákladným vozidlom zomrel 50-ročný cyklista

Najväčšou výzvou roka 2022 bude podľa nej ukázať, že je v spoločnom záujme všetkých, aby sa na Slovensku robila kvalitná veda, aby sa pritiahli tí najlepší študenti aj prednášajúci, a aby sa dosahovali výsledky, ktoré sú prínosom pre celú spoločnosť. Hovorca STU Juraj Rybanský zároveň podotkol, že pre ministerstvo by v roku 2022 mali byť prioritou skutočné reformy, ktoré vysoké školstvo potrebuje na to, aby sa zastavil pokles úrovne vzdelávania a Slovensko neprichádzalo o desaťtisíce mladých talentov, a ktoré naozaj pomôžu všetkými očakávanému zvýšeniu kvality našich vysokých škôl.

„Cieľom reformy vysokého školstva na Slovensku musí byť vytvorenie prostredia a legislatívnej podpory pre zdravú súťaživosť a diferencovanosť, orientáciu na kvalitu, výkonnosť a zodpovednosť voči spoločnosti a vytvorenie podmienok, ktoré umožnia slovenským univerzitám obstať a zvyšovať prestíž v medzinárodnej konkurencii,“ konštatoval rektor TUKE Stanislav Kmeť.

Vníma, že k uvedenému by významne prispela aj výraznejšia podpora špičkových tímov a pracovísk, pravidelnosť výziev pripravených na uchádzanie sa o nové projekty podporené zo štrukturálnych fondov, ako aj hospodárska a sociálna stabilita našej krajiny. Kmeť zároveň upozornil, že odchod mladých talentov zo Slovenska je alarmujúci. Výzvou v roku 2022 preto môže byť intenzívnejšia internacionalizácia a tvorba nových strategických partnerstiev a prilákanie šikovných mladých ľudí zo zahraničia na štúdium na vysokých školách na Slovensku.

Zdroj: (SITA, ta;mt;adz)

Autor: Zuzana Lajčiaková



## Fakulty a ústavy UPJŠ





## Preťažená fabrika tela: Ak je pečeň poškodená, treba odstrániť príčinu [↗](#)

📅 10. 1. 2022, 0:00, Zdroj: [hnonline.sk](https://hnonline.sk) [↗](#), Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Dan Himič, Sentiment: Negatívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Lekárska Fakulta UPJŠ

Dosah: 256 588 GRP: 5,70 OTS: 0,06 AVE: 1807 Eur

„Pečeň je **pre** organizmus čosi ako továreň, ktorá spracúva všetky živiny **a** okrem toho zastáva aj detoxikačnú funkciu. Podľa orientálnej medicíny je pečeň generálom v organizme,“ vraví hepatológ Štefan Hrušovský.

Pečeň je taký tichý orgán. Srdce tľie, pľúca dýchajú, v črevách nám škvрка... Ako sa prejavuje pečeň, môžeme ju nejakou cítiť?

Nemôžeme. Vlastne ani nevieme, že ju máme **a** pritom je to najväčší orgán v tele, má 1,2 až 1,5 kilogramu. Pečeň je v pravom podrebrí, pravý lalok má približne dvanásť krát dvanásť centimetrov **a** celá pečeň má v priemere osemnásť až devätnásť centimetrov. Má tvar akoby pologule.

Zdroj: Archív HN

Môže nás pečeň bolieť?

Je zaujímavé, že pečeň nemá senzitivné nervy, čiže nebolí. Ale môžu nastať bolesti, ak sa pomerne rýchlo zväčší **a** tlačí na svoj obal, ktorý už má nervy prenášajúce bolestivé vnemy. Vtedy pociťujeme tupú bolesť, ktorú spôsobuje zväčšená pečeň. Naopak, pri žlčníkových kameňoch nastáva poškodenie žlčového systému, **a** to vyvoláva prudkú bolesť. Takto vzniká žlčníková kolika.

Čo všetko sa v pečeni deje? Hovorí sa o nej, že je to akási fabrika, ktorá detoxikuje organizmus.

To je také pekné prirovnanie **a** naozaj, pečeň je **pre** organizmus čosi ako továreň, ktorá spracúva všetky živiny. Všetko, čo zjeme, dostáva sa do tráviacej trubice, prechádza cez stenu čreva do krvi **a** odtiaľ do tzv. portálneho riečiska. Toto riečisko vedie krv z čreva do pečene, kde sa živiny spracúvajú na všetko, čo organizmus potrebuje. Čiže jednou z funkcií pečene je syntetická úloha, syntetizuje rozličné bielkoviny, tuky **a** zložené stavebné látky potrebné **pre** organizmus. Pečeň rozličnými formami produkuje **pre** telo energiu. Okrem syntetickej funkcie pečeň zastáva aj detoxikačnú funkciu.

Cez veľký krvný obeh vychytáva splodiny metabolizmu – produkty látkovej premeny **a** dokončuje ich premenu tak, aby sa mohli ako odpadové látky vylučovať. Takže všetky živiny pretvára na aktívne látky potrebné **pre** výživu **a** zároveň čistí organizmus od splodín.

Čiže ona v podstate funguje ako filter?

Áno, **a** popritom prebieha množstvo chemických reakcií. Žlč z pečene odteká do tráviacej trubice **a** žlčou sa vylučujú do čreva splodiny, ktoré organizmus už nedokáže využiť **a** ktoré sa potom vylučujú stolicou. Žlč taktiež slúži na spracovanie živín, ktoré prišli z tráviacej trubice do tenkého čreva, konkrétne tuky. Pripravuje ich na to, aby sa mohli vstrebávať.

Žlč si však ľudia často spájajú so žlčníkom **a** myslia si, že sa tvorí v ňom...

Žlč sa tvorí v pečeni. Do žlčníka sa dostáva žlčovodmi **a** tu sa zahusťuje, čím vzniká zásobáreň hustej, účinnej žlče. Ak napríklad zjeme niečo masné, žlčník sa skontrahuje – scvrkne **a** vypudí koncentrovanú žlč, ktorá perfektne spracúva tuky v tráviacej trubici.

Obišli by sme sa vôbec bez pečene? Ako dlho by sme bez nej vydržali?

Sú známe extrémne situácie pri transplantáciách pečene, keď pacient prežil bez pečene aj štyridsaťosem hodín. Podľa orientálnej medicíny je pečeň generálom v organizme. Je to zaujímavé označenie. Mozog, srdce, takmer každý orgán je životne dôležitý, ale pečeň sa považuje za generála, pretože rozvrhne energie, výživu, organické tekutiny, stavebné látky **pre** telo, stará sa o odpad. Generálske pomenovanie si teda vyslúžila vďaka dominantnému postaveniu v metabolizme.

Niektorí ľudia majú v tele orgány uložené obrátene. Môže byť pečeň na ľavej strane, pod ľavým rebrom?

Je to zriedkavosť, ide o situs viscerum inversus – čiže obrátenú polohu orgánov. Niekedy je opačne uložená iba časť orgánov, inokedy všetky.

Čo všetko okrem nadmerného množstva alkoholu **a** tukov pečeni škodí?

Pohľad na pečeňové choroby sa v súčasnosti mení. Poškodenie pečene sa pri viacerých príčinách zratúva, alebo dokonca potencuje (umocňuje – pozn. red.). Ak je viac škodlivých pôsobení na pečeň, každá z jednotlivých zložiek prispieva k zhoršeniu funkcie pečene **a** pri dlhodobom priebehu aj k rozvoju cirhózy pečene. Alkohol má pritom ústredné postavenie, pretože pečeni škodí sám osebe **a** poškodzuje ju aj pri každej inej chorobe.

Prečo jej škodí? Ved' by sa mohla tým liehom dezinfikovať...



(Smiech) Do istej miery. Alkohol však škodí pečeni, ak je ním preťažená. Primerané množstvo alkoholu pečeň hravo spracuje. Pečeň je totiž celkovo fascinujúca. Ak by ste celý týždeň jedli iba rožky, spracuje ich na živiny potrebné **pre** organizmus. Ak by ste celý týždeň jedli ovocie, tak spracuje ovocie. Mäso takisto. Nezomreli by ste, pečeň totiž zabezpečí, že sa množstvo iných látok vytvorí z tých, ktoré ste konzumovali. Podobne je to aj s alkoholom, pečeň ho využije **a** spracuje, ale iba do istej miery. Pri rozpade pečeňových buniek nastáva ich regenerácia **a** tkanivo pečene sa obnovuje do pôvodného stavu. Keď je však pečeň alkoholom preťažaná, pečeňové bunky sa začínú rozpadávať vo veľkom množstve **a** stratené časti tkaniva sa nahrádzajú menej kvalitným tkanivom, väzivom **a** v pečeni vznikajú mikroskopické jazvičky. Tento proces sa nazýva väzivovatenie, fibróza. Mikroskopické jazvičky sa kombinujú s regeneračnými uzlami. Veľmi pokročilým štádiom fibrózy je uzlovitá prestavba celého orgánu – cirhóza pečene.

Lenže cirhózu pečene mávajú aj ľudia, ktorí vôbec nepijú. Prečo?

Medzi rozličnými chorobami pečene sú aj akútne poškodenia, pri ktorých príčina pôsobí jednorazovo alebo krátkodobo, je to akoby úder do pečene. Vyliečenie je spravidla po niekoľkých týždňoch. No séria takýchto úderov môže potom smerovať k fibróze **a** po niekoľkých desaťročiach k cirhóze pečene. Takisto chronické – dlhodobé poškodzovanie pečene môže viesť k cirhóze, príčiny sú rôzne. Napríklad neliečená chronická vírusová hepatitída dlhodobo poškodzuje pečeň **a** výsledkom je opäť cirhóza.

Dokáže človek sám zistiť, že má cirhózu? Má nejaké príznaky?

Cirhóza pečene je chronický **a** do veľkej miery nezvratný stav poškodenia pečene. Je známych množstvo dobre definovaných **a** rozlične ťažkých komplikácií. Jeden z pomerne nápadných prejavov akútneho i chronického poškodenia pečene je zožltnutie.

Prečo práve zožltnutie?

Pečeň odbúrava odpadové látky, medzi nimi aj krvné farbivo, ktoré sa premieňa na žltové farbivo bilirubín. Bilirubín sa v žlči dostáva do tráviacej trubice, kde napomáha vstrebávaniu tukov. Keď pečeň správne nefunguje, bilirubín sa hromadí v krvi **a** tak človek ožltne.

Hovorí sa, že v niekom „vzkypela“ žlč. Má to s tým niečo spoločné?

(Smiech) To vychádza nie z čínskej, ale z tradičnej európskej typológie. Už starí Gréci definovali správanie cholera, ktorý má prudkú povahu **a** ako šľava v jeho tele dominuje žlč (staroveký lekár Galén rozdelil ľudí podľa prevažujúcich štiav v organizme na sangvinikov, melancholikov, flegmatikov **a** cholericov – pozn. red.).

Keďže pečeň funguje ako čistiareň, idú cez ňu aj všetky lieky, čo pojeme. Je napríklad pri bolesti kĺbov **pre** ňu šetrnejšie natrieť si ich masťou, alebo dať si tabletku? „Ide“ aj masť cez pečeň?

Liečivá masť, krém či gél účinkuje tak, že prenikne cez kožu do podkožných častí, do obalov kĺbu, ba i priamo do kĺbu. Z miesta pôsobenia sa liek alebo jeho splošina dostáva do obehu **a** krvou do pečene. Cez kožu sa dá aj otráviť, no liečivou masťou je to prakticky nemožné. Neviem, ako by dopadla Marilyn Monroe, keby sa jej splnil sen, vykúpať sa vo vani plnej voňavky Chanel 5.

Občas sa spomínajú prípady ľudí, ktorí sa predávkovali liekom, ktorý obsahoval účinnú látku paracetamol **a** zlyhala im pečeň.

Liečili sme veľa pacientov s otravou paracetamolom, ktorá je učebnicovým príkladom na predávkovanie sa liekmi. V odporúčaných dávkach je neškodný, ale ak sa presiahnu, pritom to nie je až tak veľa – už od dávky desať tabliet, najmä v kombinácii s alkoholom – môže to byť veľmi nebezpečné. Aj množstvo liekov, ktoré ľudia správne užívajú, poškodí pečeň, ale iným mechanizmom. Nie je to množstvom účinnej látky, ale nesprávnou imunitnou reakciou v organizme voči pečeni. Čiže môžeme užívať napríklad antibiotikum presne podľa predpisu, **a** na tretí deň nastane poškodenie pečene, ktoré môže mať niekedy veľmi ťažký priebeh. No nielen antibiotiká, ale i analgetiká, protizápalové lieky **a** mnohé ďalšie môžu poškodiť pečeň, hoci aj pri predpísaných dávkach.

Je dobre popri nich užívať aj nejaké lieky na pečeň?

Máte na mysli užívanie hepatoprotektív, to sú lieky, čo chránia pečeň pred poškodením. Toto bolo časté odporúčanie v minulosti, no dnes nemožno povedať, že by bola nejaká účinná ochrana proti poškodeniu pečene. Podobnou zásadou sa riadia ľudia, ktorí pijú veľa alkoholu **a** pritom užívajú niektoré výživové doplnky, voľnopredajné lieky, alebo im ich predpíše lekár **a** majú čisté svedomie, že môžu ďalej piť. Poškodenie pečene sa však dá odstrániť iba tak, že sa odstráni jeho príčina. Pri alkohole je to alkohol, pri vírusovej hepatitíde vírus, pri tukovej chorobe pečene nadmerný prísun živín. Cirhóza pečene pretrváva aj po odstránení príčiny, no aj tu sa preruší aspoň ďalšie poškodzovanie **a** spomalí sa zhoršovanie choroby. Napríklad kortikoidy, ktoré tlmia imunitné reakcie, sa podávajú pri autoimunitnej hepatitíde, pri alkohole sa bezpodmienečne musí dodržiavať abstinencia, tá je na záchranu pečene nevyhnutná. Ak sa to podarí, pečeň sa už potom sama zregeneruje. Ak sa napríklad pri hepatitíde B alebo hepatitíde C odstráni vírus, odstráni sa aj jeho škodlivé pôsobenie. V súčasnosti už sú takéto lieky všeobecne k dispozícii.

Ľudia však často robia chybu, že napríklad pri chrípke kombinujú paracetamol s rôznymi šumivými tabletami na zníženie teploty, ktoré však takisto obsahujú paracetamol **a** takto sa nevedomky predávajú.



To je veľmi nebezpečné. Mali sme pacienta, ktorý mal práve **pre** toto ťažké poškodenie pečene. Užíval naraz lieky s rozličnými názvami proti bolesti, horúčke, nevedomil si, že užíva tú istú látku v rozličných liekových formách **a** predávkoval sa.

Ako sa prejaví zlyhanie pečene?

Pečeň má rozličné funkcie, ktoré možno rozdeliť na dve základné skupiny: prvá je detoxikačná – odbúrava sploďiny, druhá je syntetická – produkuje organické látky. Uvediem príklad: jednou zo syntetických funkcií pečene je tvorba koagulačných faktorov – krvná zrážanlivosť je dobrá iba pri dostatočnej funkcii pečene. Ak pečeň zlyháva, človek začne krváčať z rozličných miest.

Čiže človek príde na pohotovosť s tým, že krváca **a** lekári mu zistia zlyhanie pečene?

Tak to pokojne môže byť. Pri akútnom zlyhaní pečene môže byť neutíchajúce krvácanie po poranení, alebo spontánne sliznicové či podkožné krvácanie. No poruchy zrážanlivosti sú aj pri chronických chorobách pečene, osobitne pri cirhóze, keď môže nastať situácia ohrozenia života. Pacient môže masívne krváčať – i vykrváčať – z pažerákových varixov.

Ako sa dá pečeň po zlyhaní naštartovať? **A** kedy je už neskoro?

Ak nastalo zlyhanie pečene, treba okamžite odstrániť príčinu – liek, alkohol, autoimunitný útok či útok vírusu. Treba preklenúť niekoľko dní až týždňov do obdobia, keď v pečeni prevážia regeneračné procesy **a** pečeň opäť nadobudne svoje funkcie: vysadzujú sa všetky lieky, ktoré by mohli pečeň zaťažovať **a** ponechávajú sa iba život zachraňujúce, dodávajú sa živiny, vitamíny, minerály **a** stopové prvky vo formách, ktoré pečeň ľahko spracúva. Niekedy sa krátkodobo používa eliminačná liečba – tu je analógia s hemodialýzou, ktorú poznáme pri zlyhaní obličiek. Ak sa preklenie nepodarí, jedinou záchranou je urgentná transplantácia pečene.

Čo sa deje s pečeňou pri otrave hubami?

Otravy hubami sú rozličné. Väčšina toxických húb postihuje tráviacu trubicu – žalúdok **a** črevo, niektoré pečeň **a** niektoré – pomerne zriedkavo – obličky. Mnohé toxické huby postihujú nervový systém. Najzávažnejšie poškodenie pečene spôsobujú huby, ktoré obsahujú amanitín, resp. amatoxín.

Napríklad muchotrávka zelená je smrteľne jedovatá, no sú prípady prežitia. Šlo o malú dávku toxínu amanitínu alebo o šťastie?

Pri otrave muchotrávkou zelenou je rozhodujúca dávka toxínu, čiže veľkosť pozitívneho množstva či huby. Druhým faktorom prežitia je rýchlosť prvej pomoci. Liečba otravy je štandardizovaná, má presne určené pravidlá, aj súslednosť jednotlivých opatrení: okamžitý výplach žalúdka, vyvolanie hnačky, ak ju nespôsobila sama otrava, živočíšne uhlie, infúzie s megadávkami silibininu, dopĺňajúca liečba. Ak sa pomoc dostane zavčasu, pacienta vieme zachrániť. Veľkým problémom je, že príznaky tejto otravy sa zjavujú až po šiestich až dvanástich hodinách od zjedenia húb, čo môže **pre** pacienta znamenať riziko úmrtia. Výnimočne sa aj tu vykonáva urgentná transplantácia pečene.

V posledných desaťročiach sa pomerne často spomína pásomnica líščia, ktorá parazituje človeku v pečeni, kde vytvára cysty.

V rámci Slovenska je to zatiaľ pomerne zriedkavá, ale nebezpečná choroba. Ide o dve cystické choroby **a** o dva príbuzné červy: Echinococcus granulosus vyvoláva hydatidózu **a** Echinococcus multilocularis vyvoláva alveolárnu echinokokózu. Druhá z nich, alveolárna echinokokóza, predstavuje veľmi vážny problém, lebo, hoci je to infestácia s usadením červa v pečeni, obrazne povedané, pôsobí vlastne ako veľmi pomaly rastúci zhubný nádor. Môže vytvárať druhotné ložiská vo veľkých cievach, v pľúcach, v mozgu **a** v ďalších orgánoch, i v koži.

Nie je to zriedkavé len tým, že mnoho ľudí ani nevie, že to v sebe má?

Presne tak, alveolárna echinokokóza je dlho bezpríznaková. Sú endemické oblasti, kde sa najmä v minulosti vyskytovala veľmi často, ako je to v nízkych Alpách, napríklad vo Franche-Comté vo Francúzsku, kde som v univerzitnej nemocnici pôsobil sedem rokov **a** kde ochoreli stovky obyvateľov zo zberu lesných plodov v lesoch s nakazenými líškami. Počty podstatne klesli po správnej edukácii obyvateľstva. Na územie Slovenskej republiky sa infikované líšky zrejme dostali prebehnutím z Rakúska.

Dajú sa takéto cysty z pečene odstrániť?

Odstraňujú sa chirurgicky, ak je to technicky možné. Cysty alebo väzivové tkanivo sa v pečeni rozrastajú. Ak je postihnutie rozsiahle, alebo je v blízkosti veľkých ciev, tak nie.

Z čoho ešte vznikajú cysty v pečeni?

Sú takzvané biliárne cysty, resp. jednoduché, tenkostenné cysty. Ide o náhodný nález v pečeni pri vyšetrení ultrazvukom. Tieto cysty v drvivej väčšine nespôsobujú nijaké príznaky **a** obrazne povedané, sú „ozdobou“ pečene. Je to vývojová anomália. Existuje však aj závažná forma tenkostenných cyst, **a** to je dedičná choroba, pri ktorej sú polycystické obličky. Táto choroba vedie k zániku obličiek **a** pri



nej sa často nájdu aj početné cysty v pečeni. Zriedka vedú k jej zlyhaniu, ale obličky zlyhávajú pravidelne, takže býva nevyhnutná transplantácia obličky.

Môže sa tenkostenná cysta zvrhnúť na rakovinu?

Nie.

Aká je doba prežitia pri rakovine pečene?

Závisí od štádia, v ktorom sa primárna rakovina pečene zistí a začne liečiť. Keďže sa zvyčajne vyskytuje v cirhóze pečene, závisí to aj od štádia cirhózy. Pri malých nádoroch sa odstraňuje chirurgicky, transplantáciou pečene, alebo sa použije rádiovlnová ablácia – zničenie tkaniva ultrazvukom a horúčavou. Pri väčších nádoroch sa používa liečebná embolizácia cez tepnový systém pečene, protinádorová liečba v infúziách a tabletkách.

Najmä obézni ľudia majú stukovatenú pečeň. Môže sa pečeň takého tuku zbaviť, teda doslova schudnúť?

Ak obézny človek podstatne schudne, tuk sa z pečene odstráni. Tuk v pečeni je v súčasnosti druhou najčastejšou príčinou závažných chorôb pečene. Prvou príčinou je alkohol a druhou preťaženie pečene tukom, pri ktorom vzniká nealkoholová tuková choroba pečene. Tá ide ruka v ruku s obezitou, cukrovkou a vysokou koncentráciou tukov v krvi.

Sú ľudia, ktorí nemajú problém jesť čokoľvek, často i nezdravé jedlá a napriek tomu majú dobré hepatálne – pečeňové testy. Ako je to vlastne s tukmi? Je to metabolizmom?

Samozrejme. Hyperlipidémie (zvýšená hladina tukov v krvi – pozn. red.) sú často na dedičnom podklade, a keď sa k tomu pripoja ďalšie faktory, ako je napríklad obezita, nadmerný prírus živín, konzumácia veľkého množstva cukrov, vtedy nastanú problémy.

Je pečeň jediný orgán, ktorý dokáže dorásť?

Medzi ľuďmi sa to tak hovorí. Čo sa týka objemu, pečeň dorastie, ale už nedorastie štruktúra, ktorá tam bola a architektúra pečene je tak zmenená. Pri niektorých chorobách sa bežne odstraňujú dva segmenty ľavého laloka, pečeň potom dorastie do pôvodného objemu a regenerácia sa sama zastaví. Ale množstvo iných buniek v organizme sa obnovuje, napríklad črevná sliznica.

Lenže samotná črevná stena nedokáže dorásť...

Nie, ale črevná sliznica áno a denne jej časť, ktorú už organizmus použil, vylučujeme stolicou.

Z akého najmenšieho kúska by pečeň dokázala dorásť?

Štúdie ukázali, že na to, aby pečeň fungovala, stačí jedna jej sedmina až jedna pätina. Čiže, ak sa zachová jedna pätina, tak sa pečeň zregeneruje.

Už druhý rok tu máme covid a štatistiky neustále upozorňujú, že sa zvýšila spotreba alkoholu. Aký dosah to môže mať na slovenské pečene?

Z hľadiska formy poznáme dvojaké nadmerné pitie alkoholu. Prvé je každodenné pitie a druhé je nárazové, ak človek napríklad celý pracovný týždeň nepije a zvykne si vypiť nadmerné množstvo alkoholu cez víkend. Z hľadiska kultúrneho alebo spoločenského je tradičné pitie Slovákov, ktoré pramení v tradičnom spôsobe života a fyzickej práci. Pálili sme pálenku, dorabali sme víno a u časti ľudí oddávna vznikala závislosť. Okrem toho je tu nový typ spoločenského pitia, ktorý prichádza zo Západu. Klasické slovenské pitie je víno. Koncentrát – pálenka sa pila spoločenským spôsobom, ale i na zahriatie. Pivo sa historicky presadzovalo z Česka so zámerom jednak nahradiť pálenku, jednak zvyšovať jeho odbyt. Moderné spoločenské pitie, to je vplyv reklamy a importu alkoholu, najmä destilátov – dnes sa pije whisky a rum.

Myslím si, že problém je aj v tom, že sa zavreli krčmy. Ľudia si narobili zásoby alkoholu a namiesto jedného-dvoch pív po robote ho majú zrazu doma poruke vo veľkom množstve...

Samozrejme, ak je zásoba, tak to láka.

Máme za sebou vianočné sviatky a silvestrovské oslavy. Existuje nejaká rada, ako by sa mali dať ľudia do poriadku po takýchto záťahoch?

To je ten problém: niektorí ľudia liečia dôsledky svojho konania, pričom najdôležitejšia je prevencia. Odcitujem dvestoročný recept katolíckeho kňaza Juraja Fándlyho: „Užívaj každý deň štyri piluly: dobré svedomie, veselosť srdca, miernosť v jedle a nápoji a mierny pohyb alebo prechádzku.“ Keby sme sa riadili takýmito receptami, koľko vagónov liekov by sa ušetrilo!?



Hovorí sa, že na regeneráciu pečene je výborný tvaroh. Je to pravda?

V rekonvalescencii alebo pri závažnom akútnom poškodení pečene je tvaroh vynikajúca potravina, lebo pečeň ju ľahko spracúva. Je súčasťou aj prísnej pečenej diéty. Na regeneráciu poškodenej pečene však nemá vplyv.

Niektorí ľudia takto klamú hepatálne testy. Pár dní pred odberom krvi jedia tvaroh **a** potom majú lepšie výsledky.

(Smiech) Robia to, no neviem, prečo. Pečeň vie spracovať širokú škálu potravín, no ak je poškodená, treba odstrániť príčinu poškodenia. Namiesto klobásy **a** piva mať ľahšiu stravu, dať si varené kuracie mäso s varenými zemiakmi. To, že sú sviatky **a** hostiny, je správne. Hostina znamená, že si doprajeme viac dobrôt než zvyčajne. No vianočné sviatky nie sú iba hostina, predchádza im advent **a** pôst. To isté je aj na Veľkú noc, predtým sa drží veľký pôst.

Lenže dnes je pôst skoro cudzím slovom...

Áno, cudzím slovom v konzumnom mediálnom priestore. To je psychologický ťah. Možno aj preto narastá konzumácia jedenia i pitia alkoholu. Určite ste si všimli, že vianočné pesničky zaznievajú už dva mesiace pred Vianocami, ale končia sa na Vianoce, keď sa končí nákupná horúčka. Pritom vianočné obdobie je od polnoci Štedrého dňa po Troch kráľov, či nie?

Internet je plný rôznych „zaručených“ receptov na očistu pečene. Môže si tým človek uškodiť?

Vždy sa nad tým pousmejeme, pretože to by znamenalo, že máme špinavú pečeň, keď ju máme prečistiť. Samozrejme, môžeme ju mať zanesenú tukom či zapratanú alkoholom. Vtedy je prečistenie jednoduché: nejem masné jedlá **a** nepijem alkohol. Okrem toho, že pečeň prečisťuje organizmus, dokáže sa aj sama očistiť. Je to jej najlepšia vlastnosť.

Štefan Hrušovský

Zmaturoval na Carnotovom lýceu v Dijone vo Francúzsku **a** medicínu vyštudoval na LF UK v Bratislave.

Pôsobil ako pedagóg na Fakulte medicíny **a** farmácie, Université Franche-Comté, Francúzsko (1989 – 1996), na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave (1996 – 2017), na **Lekárskej fakulte UPJŠ** v Košiciach (od 2018 doteraz) **a** na VŠZaSP sv. Alžbety v Bratislave (od 2017 doteraz).

Je vedúcim Hepatobiliárneho centra, NsP Štefana Kuku v Michalovciach **a** pracuje aj v poliklinike v Mlynskej doline v Bratislave.

Je členom niekoľkých lekárskejších organizácií, Matice slovenskej **a** OZ Rastic **a** v rokoch 2015 až 2018 bol viceprezidentom Slovenskej hepatologickej spoločnosti SLS.

Je držiteľom striebornej medaily SLS, Dérerovej ceny **a** ceny Literárneho fondu.

Autor: Dan Himič



## Univerzity od ministra očakávajú pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite univerzít aj obnovu dôvery [✉](#)

📅 8. 1. 2022, 13:08, Zdroj: [webnoviny.sk](http://webnoviny.sk) [✉](#), Vydavateľ: iSITA s.r.o., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Tomáš Zavatčan

Dosah: 104 176 GRP: 2,32 OTS: 0,02 AVE: 1193 Eur

08. 01. 2022

Foto: ilustračné, [www.gettyimages.com](http://www.gettyimages.com)

SITA Zdroj: SITA

Univerzita Komenského (UK) v Bratislave chce zasa obnovenie dôvery **a** Slovenská technická univerzita (STU) v Bratislave konštruktívnejší prístup formou dialógu s reprezentáciami vysokých škôl, vrátane väčšej ochoty načúvať argumentom ľudí z **vysokoškolského** prostredia.

Rektor Technickej univerzity v Košiciach (TUKE) Stanislav Kmeť priblížil, že šéf rezortu by mal v roku 2022 presadzovať priority vysokého školstva, zmeniť kvantitu i kvalitu jeho financovania.

### Vytvorenie lepšieho obrazu

Ako vysvetlil hovorca **UPJŠ Tomáš Zavatčan**, pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite slovenských univerzít očakávajú z dôvodu, že tento stav sa podľa nich nezlepší bez efektívneho **a** najmä dostatočného finančného zázemia tých univerzít, ktoré reprezentujú SR v medzinárodných rankingoch.

„Prepad vo financovaní o takmer 50 miliónov eur za dva roky je zlou vizitkou ministra **a** jeho vzťahu k vysokým školám. Je to zlá vizitka politikov k **vysokoškolskému vzdelávaniu** vôbec. Takéto zníženie financovania môže mať devastačné dôsledky aj na tie najvýkonnejšie subjekty,“ zhodnotil.

Zároveň poukázal na to, že k najvýznamnejším výzvam bude patriť transformácia vysokých škôl cez zavedenie legislatívnych zmien plánovaných v novele zákona o vysokých školách.

Poznamenal, že tá bude prínosom vtedy, ak novela nebude schválená len **pre** novelu, ale bude schválená v takom znení, ktoré pozitívne zasiahne život na univerzitách. Medzi najvýznamnejšie výzvy zaradil aj zmysluplné čerpanie fondu obnovy **a** EŠIF **pre** rozvoj slovenských vysokých škôl.

### Obnovenie dôvery

Hovorkyňa UK Lenka Miller dodala, že výzvou v tomto roku by malo byť hlavne obnovenie vzájomnej dôvery, ktorú proces prípravy novely **vysokoškolského** zákona čiastočne naštrbil.

„Veríme však, že ministerstvu sa podarí presadiť proklamovaný cieľ podporovať tie súčasti nášho **vysokoškolského** systému, ktoré sa snažia pracovať kvalitne. Pozitívnym reformám sa nebránime, chceme byť stále lepší,“ doplnila.

Najväčšou výzvou roka 2022 bude podľa nej ukázať, že je v spoločnom záujme všetkých, aby sa na Slovensku robila kvalitná veda, aby sa pritiahli tí najlepší študenti aj prednášajúci, **a** aby sa dosahovali výsledky, ktoré sú prínosom **pre** celú spoločnosť.

Hovorca STU Juraj Rybanský zároveň podotkol, že **pre** ministerstvo by v roku 2022 mali byť prioritou skutočné reformy, ktoré vysoké školstvo potrebuje na to, aby sa zastavil pokles úrovne **vzdelávania a** Slovensko neprichádzalo o desaťtisíce mladých talentov, **a** ktoré naozaj pomôžu všetkými očakávanému zvýšeniu kvality našich vysokých škôl.

### Cieľ reformy

„Cieľom reformy vysokého školstva na Slovensku musí byť vytvorenie prostredia **a** legislatívnej podpory **pre** zdravú súťaživosť **a** diferencovanosť, orientáciu na kvalitu, výkonnosť **a** zodpovednosť voči spoločnosti **a** vytvorenie podmienok, ktoré umožnia slovenským univerzitám obstať **a** zvyšovať prestíž v medzinárodnej konkurencii,“ konštatoval rektor TUKE Stanislav Kmeť.

Vníma, že k uvedenému by významne prispela aj výraznejšia podpora špičkových tímov **a** pracovísk, pravidelnosť výziev pripravených na uchádzanie sa o nové projekty podporené zo štrukturálnych fondov, ako aj hospodárska **a** sociálna stabilita našej krajiny.

Kmeť zároveň upozornil, že odchod mladých talentov zo Slovenska je alarmujúci. Výzvou v roku 2022 preto môže byť intenzívnejšia internacionalizácia **a** tvorba nových strategických partnerstiev **a** prilákание šikovných mladých ľudí zo zahraničia na štúdium na vysokých školách na Slovensku.

### Zdieľať



Autor: SITA



## Univerzity od ministra školstva očakávajú pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite univerzít aj obnovu dôvery

8. 1. 2022, 10:10, Zdroj: [kosicednes.sk](https://www.kosicednes.sk), Autor: Zuzana Lajčiaková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Tomáš Zavatčan  
Dosah: 17 238 GRP: 0,38 OTS: 0,00 AVE: 737 Eur

**Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach od ministra školstva, vedy, výskumu a športu SR Branislava Gröhlinga (SaS) očakáva v roku 2022 predovšetkým pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite slovenských univerzít. Uviedol to v odpovedi **pre** agentúru SITA jej hovorca **Tomáš Zavatčan**.

Univerzita Komenského (UK) v Bratislave chce zasa obnovenie dôvery a Slovenská technická univerzita (STU) v Bratislave konštruktívnejší prístup formou dialógu s reprezentáciami vysokých škôl, vrátane väčšej ochoty načúvať argumentom ľudí z **vysokoškolského** prostredia. Rektor Technickej univerzity v Košiciach (TUKE) Stanislav Kmeť priblížil, že šéf rezortu by mal v roku 2022 presadzovať priority vysokého školstva, zmeniť kvantitu i kvalitu jeho financovania.

Ako vysvetlil hovorca **UPJŠ Tomáš Zavatčan**, pomoc pri vytváraní lepšieho obrazu o kvalite slovenských univerzít očakávajú z dôvodu, že tento stav sa podľa nich nezlepší bez efektívneho a najmä dostatočného finančného zázemia tých univerzít, ktoré reprezentujú SR v medzinárodných rankingoch. „Prepad vo financovaní o takmer 50 miliónov eur za dva roky je zlou vizitkou ministra a jeho vzťahu k vysokým školám. Je to zlá vizitka politikov k **vysokoškolskému vzdelávaniu** vôbec. Takéto zníženie financovania môže mať devastačné dôsledky aj na tie najvýkonnejšie subjekty,“ zhodnotil.

Zároveň poukázal na to, že k najvýznamnejším výzvam bude patriť transformácia vysokých škôl cez zavedenie legislatívnych zmien plánovaných v novele zákona o vysokých školách. Poznamenal, že tá bude prínosom vtedy, ak novela nebude schválená len **pre** novelu, ale bude schválená v takom znení, ktoré pozitívne zasiahne život na univerzitách. Medzi najvýznamnejšie výzvy zaradil aj zmysluplné čerpanie fondu obnovy a EŠIF **pre** rozvoj slovenských vysokých škôl.

Hovorkyňa UK Lenka Miller dodala, že výzvou v tomto roku by malo byť hlavne obnovenie vzájomnej dôvery, ktorú proces prípravy novely **vysokoškolského** zákona čiastočne naštrbil. „Veríme však, že ministerstvu sa podarí presadiť proklamovaný cieľ podporovať tie súčasti nášho **vysokoškolského** systému, ktoré sa snažia pracovať kvalitne. Pozitívnym reformám sa nebránime, chceme byť stále lepší,“ doplnila.

Viac: Po zrážke s nákladným vozidlom zomrel 50-ročný cyklista

Najväčšou výzvou roka 2022 bude podľa nej ukázať, že je v spoločnom záujme všetkých, aby sa na Slovensku robila kvalitná veda, aby sa pritiahli tí najlepší študenti aj prednášajúci, a aby sa dosahovali výsledky, ktoré sú prínosom **pre** celú spoločnosť. Hovorca STU Juraj Rybanský zároveň podotkol, že **pre** ministerstvo by v roku 2022 mali byť prioritou skutočné reformy, ktoré vysoké školstvo potrebuje na to, aby sa zastavil pokles úrovně **vzdelávania** a Slovensko neprichádzalo o desaťtisíce mladých talentov, a ktoré naozaj pomôžu všetkými očakávanému zvýšeniu kvality našich vysokých škôl.

„Cieľom reformy vysokého školstva na Slovensku musí byť vytvorenie prostredia a legislatívnej podpory **pre** zdravú súťaživosť a diferencovanosť, orientáciu na kvalitu, výkonnosť a zodpovednosť voči spoločnosti a vytvorenie podmienok, ktoré umožnia slovenským univerzitám obstať a zvyšovať prestíž v medzinárodnej konkurencii,“ konštatoval rektor TUKE Stanislav Kmeť.

Vníma, že k uvedenému by významne prispela aj výraznejšia podpora špičkových tímov a pracovísk, pravidelnosť výziev pripravených na uchádzanie sa o nové projekty podporené zo štrukturálnych fondov, ako aj hospodárska a sociálna stabilita našej krajiny. Kmeť zároveň upozornil, že odchod mladých talentov zo Slovenska je alarmujúci. Výzvou v roku 2022 preto môže byť intenzívnejšia internacionalizácia a tvorba nových strategických partnerstiev a prilákanie šikovných mladých ľudí zo zahraničia na štúdium na vysokých školách na Slovensku.

Zdroj: (SITA, ta;mt;adz)

Autor: Zuzana Lajčiaková