

IF YOU HAVE ALL THESE SYMPTOMS,
CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY

NA PRVOM MIESTE JE ŽIVOT, AŽ POTOM CUKROVKA

KEĎ MÁME SPRÁVNY PRÍSTUP
K CUKROVKE, VIEME JU ISTÝM
SPÔSOBOM PORAZIŤ - TVRDÍ UZNÁVANÝ
DIABETOLÓG MUDr. ĽUBOMÍR BARÁK,
CSc.

MUDr. Ľubomír Barák

„S cukrovkou sa dá žiť normálne, ak si ju prispôbime životu. Keď to začneme robiť naopak – na prvé miesto dáme cukrovku a tomu budeme prispôbovať všetok život – tak nedôjdeme do úspešného konca. Potom cukrovka zvíťazí nad nami a nie my nad ňou,“ týmito slovami a s úsmevom končil náš rozhovor MUDr. Ľubomír Barák. So špičkovým lekárom, ktorý je primárom Detského diabetologického centra SR, sme sa stretli v nových priestoroch tohto výnimočného zdravotníckeho zariadenia. Nachádza sa v bratislavskej Detskej fakultnej nemocnici na štvrtom poschodí, kam sa presťahovali iba pred pár týždňami. Vlastne vyšli len o dve poschodia vyššie. Na novom pôsobisku majú však aj miestnosť, ktorú nám doktor Barák s hrdosťou ukazuje – stretávajú sa v nej malí pacienti a ich rodičia s edukačnou sestrou. Tá má mimoriadne postavenie, lebo vzdeláva celú rodinu v takzvanom Diabetes self-manážmente. Túto súčasť terapie považuje MUDr. Ľubomír Barák za nesmierne dôležitú: „Držíme sa zásady, že iba vtedy môže ísť dieťa od nás domov, ak sú obaja rodičia aj samotné dieťa výborne pripravení na tento self-manážment.“ Edukačná sestra pomáha malému pacientovi a jeho rodičom získať znalosti a osvojiť si schopnosti potrebné pre domácu starostlivosť o diabetika. Zo slovenských zdravotníckych zariadení majú uznanú sestru s touto odbornosťou zatiaľ iba v tomto centre.

OD IHLY K PUMPE

Manažovanie vlastnej choroby je modernejšia súčasť liečby cukrovky. V čom spočíva? Každý diabetik si musí niekoľkokrát denne vyšetriť krv

a moč na obsah cukru a na základe dosiahnutých výsledkov si prispôbi a pichne dávku inzulínu, ktorú potrebuje jeho organizmus. Okrem istých poznatkov potrebuje na tento self-monitoring aj špeciálne zdravotnícke pomôcky, ako sú testovacie prúžky, glukomer, inzulínové pero či inzulínovú pumpu. Glukomery sú malé prenosné prístroje, ktoré sú schopné za pomerne krátky čas kvantitatívne odpočítať hodnotu krvného cukru z testovacích prúžkov. Na ne si diabetik nanesie malé množ-

stvo krvi z prsta. Na pichnutie do prsta existujú špeciálne autolancety, ktoré robia vpich takmer nebolestivý. V súčasnosti si možno vybrať z rôznych typov glukomerov, kedysi to však bolo inak...

„Keď som pred vyše tridsiatimi rokmi začal pracovať ako diabetológ, jediná aplikačná technika na podávanie inzulínu bola sklená injekčná striekačka a kovová ihla, ktoré sa museli vyvárať,“ spomína

MUDr. Ľubomír Barák. „Na jeden rok deti dostávali päť ihiel a s nimi si museli vystačiť.“

Malý prevrat spôsobili jednorazové ihly, potom sa objavili inzulínové striekačky, ktoré už boli kalibrovane v jednotkách inzulínu a revolúciu podľa lekára spôsobilo prvé inzulínové pero.

Vývoj však pokračuje ďalej, moderné perá majú mini displej, na ktorom pacient vidí, koľko jednotiek inzulínu si aplikuje na jedno stlačenie.

„Najmodernejším systémom podávania inzulínu je v súčasnosti inzulínová pumpa, ktorou sa aplikuje inzulín pomocou hadičky zavedenej podkožne do tela zväčša do oblasti brucha,“ vraví MUDr. Ľubomír Barák. Touto hadičkou prúdi inzulín nonstop 24 hodín a pacient má možnosť jedným tlačidlom dopichnúť dávku inzulínu podľa potreby.

„Základný liečebný princíp sa nezmenil, ale technika išla výraznými

Slovensko je prvá krajina sveta, v ktorej bol vytvorený celopopulačný register detí s diabetom.

„Máme evidovaných všetkých detských pacientov,“ hovorí MUDr. Ľubomír Barák. K 1. aprílu 2014 ich bolo 1487.

krokmí tak rýchlo vpred, že ani tých tridsať rokov dozadu sa nedá porovnať," hovorí lekár.

NÁROČNÝ REŽIM

Liečba cukrovky pozostáva okrem podávania inzulínu a self-manažmentu aj z dodržiavania diéty a pravidelného pohybu. Čo je však z toho najťažšie?

Skúsenosti lekára hovoria, že pre rodiča je to pohľad na jeho dieťa, ktoré si musí pichať inzulín.

„Upokojujem rodičov, aby sa toho vôbec neobávali, dieťa si s tým hravo poradí a rýchlo sa to naučí," hovorí MUDr. Lubomír Barák. A dodáva, že už od piateho roku života pacienta učia pichať si inzulín, samozrejme, pod dohľadom rodičov.

„Z môjho pohľadu je najťažšia istá rehoľa, ktorú si cukrovka vyžaduje," zamýšľa sa diabetológ. „Patrí k tomu dodržiavanie diéty, aj keď dnes je už veľmi voľná. Ide vlastne o racionálnu stravu s jedným rozdielom – vylúčené sú všetky voľné cukry. V prvom polroku by mal byť pacient na seba veľmi prísny, no neskôr si môže dať aj sladké jedlo, ak dobre ovláda self-manažment.“

Režim je náročný aj v tom, že malý diabetik musí sústavne myslieť na rôzne obmedzenia a povinnosti, ktoré súvisia s jeho liečbou.

SKVELÉ ZMENY

Akého najmladšieho pacienta doteraz doktor Barák liečil? Dvojtýždňového, zaznie spontánna odpoveď lekára, no vzápätí upozorňuje, že dnes už nemáme len jeden typ cukrovky charakteristický pre detský vek, ako to bolo pred pár rokmi. S novými poznatkami vedci objavujú nové súvislosti, takže jestvuje viacero typov cukrovky a ich spoznávanie i delenie stále nie je ukončené...

„Už od prvého dňa života dieťaťa sa môžeme stretnúť s novorodenčným diabetom," objasňuje MUDr. Lubomír Barák. „Môže byť dočasný, niektoré deti sa totiž narodia s vysokou glykémiou, ktorá sa však spontánne upraví a už nikdy v živote s tým nemusia mať problém. Ale sú deti, ktorým glykémia zostáva vyššia, vzniká takzvaný permanentný neonatálny diabetes a vtedy už jednoznačne musíme pristúpiť k liečbe.“

Doktor Barák vysvetľuje, že dnes už majú možnosti detegovať tieto problémy v géne, či už na pracovisku Ústavu experimentálnej endokrinológie Slovenskej akadémie vied alebo v zahraničí. Vynikajúcu spoluprácu nadviazali s profesorom Andrewom Hattersleyom z Exeteru v Spojenom kráľovstve. Objav tohto vedca umožňuje pochopiť kľúčovú úlohu génu pri vzniku monogénneho diabetu. Práve vďaka tejto spolupráci pomohli napríklad aj 24-ročnej pacientke, ktorá sa od druhého mesiaca života liečila na cukrovku typu 1. Po analýze vzorky jej krvi sa však prišlo na to, že ide o novorodenčský diabetes, takže jej zmenili liečbu – prestala si pichať inzulín a začala užívať tabletky, pričom na dobrú kompenzáciu jej stačí štvrtka tej najslabšej tabletky. To úžasne zmenilo jej život!

OTVORENÁ BUDÚCNOSŤ

V súčasnosti vo väčšine európskych krajín platí klasifikácia, ktorá cukrovku rozdeľuje na diabetes typu 1, ktorý má ešte dve podskupiny a jeden podtyp; potom je to diabetes typu 2, ďalej takzvaný iný špecifický typ, do ktorého sa zaraďuje novorodenčská cukrovka či rodinný diabetes známy pod označením MODY alebo sekundárne diabetu, čo vznikli po prekonaní napríklad zápalu pankreasu. Posledným typom je gestačný diabetes, ktorý vzniká v tehotenstve.

Nové poznatky z genetiky, mikrobiológie a imunológie otvárajú odborníkom cesty k čoraz dokonalejšiemu spoznávaniu procesov, ktoré vedú k vzniku diabetu. Dnes už odborníci hovoria o jedenástich typoch cu-

VIZITKA

MUDr. Lubomír Barák, CSc. patrí k špičkovým diabetológom aj na medzinárodnom poli. Prednáša na zahraničných kongresoch a konferenciách, je autorom viacerých odborných článkov. V liečbe pacientov dosiahol pozoruhodné výsledky a za svoju profesionalitu i mimoriadny prístup k pacientom získal v roku 2009 prvenstvo v ankete Osobnosti v zdravotníctve, ktorú vyhlásilo ministerstvo zdravotníctva. V roku 2012 zvíťazil v hodnotení Top lekár v odbore diabetológia. Aj vďaka jeho aktivite vzniklo občianske združenie Diador na pomoc deťom a mladým s diabetom, ktoré oslávilo pod jeho vedením vlni už 25 rokov svojej činnosti a bol aj pri založení Zväzu diabetikov Slovenska, kde pôsobil vo funkcii podpredsedu.

krovky a podľa doktora Baráka sa toto delenie vôbec neskončilo.

Zahalené tajomstvom však pred vedcami stále zostávajú príčiny vzniku diabetu typu 1. Proti jeho vzniku, na rozdiel od cukrovky typu 2, lekári nevedia nijako preventívne pôsobiť. Istý čas sa domnievali, že príčinou môže byť vírus chrípky; dnes uvažujú o coxsackie víruse, ktorý môže poškodiť pankreas. Jeho prítomnosť nebolí, máme 1 – 2 dni nádchu, pokračujeme a nemusíme mať ani teplotu. No naraz sa ten vírus v našom organizme zmnoží a napadne pankreas... Táto verzia však nie je definitívne potvrdená. Často sa uvažuje aj o úlohe stresu pri vzniku diabetu 1. typu.

S MANTINELMI, ALE NORMÁLNE

Zdravie máme len jedno, a preto si ho chráňme zo všetkých síl! Hoci súčasný život nás núti priam cváľať dňami, nezabúdajme na svoje deti a pozorne si všimajme, čo sa s nimi deje. V letných horúčavách viac pijú, a teda viac aj cikajú. Je to normálne. A normálne je aj to, že v noci sa upokoja a spia. Ak však musia aj v noci niekoľkokrát vstať a ísť sa vymočiť, zbystrime pozornosť. Môže ísť o infekciu močových ciest, ale v hre môže byť aj diabetes.

„Ak sa nezachytia prvé príznaky, tak dieťa zväčša príde už v zlom stave," upozorňuje MUDr. Lubomír Barák. „V priebehu troch až desiatich dní extrémne schudne; prišli k nám napríklad rodičia s chlapcom, ktorý za päť dní schudol až pätnásť kilogramov. Keď sme ho vyšetrili a zistili sme, že má cukrovku, rodičia boli radi, že ide „len“ o diabetes, a nie o iné zákerne ochorenie.“

Doktor Barák si spomína aj na gymnazistu, ktorému zistili takú vysokú glykémiu, akú nenašli v žiadnej svetovej literatúre – až 121 mmol/l, pričom normálna hodnota sa pohybuje v rozmedzí od 3,6 do 5,6; prípadne po najedení do 7,8 mmol/l. Chlapec sa dostal do bezvedomia, po prebratí nevedel rozprávať, chodiť, nepoznal vlastných rodičov... Jeho stav sa vďaka liečbe, následnej rehabilitácii, ale aj jeho húževnatosti postupne zlepšoval, až sa vrátil do svojej triedy, zmaturoval a dnes je z neho vysokoškolák.

„Ak si získame pacienta na dobrú spoluprácu, s istými mantinelmi, ktoré sú však veľmi široko postavené, môže žiť normálny život s normálnymi záťažami," vraví MUDr. Lubomír Barák.

A dodáva, že vrcholoví športovci, z ktorých sa mnohí stali svetovými šampiónmi či olympijskými víťazmi, bojovali s cukrovkou.

>>TIMED<<

Spoločnosť TIMED prináša na slovenský trh zdravotnícke pomôcky pre diabetikov, ktoré skvalitňujú liečbu pacientov.