

## Rozhovor s MUDr. Alenou Gabrišovou

*MUDr. Alena Gabrišová sa narodila v Trenčíne. Po maturite na Gymnáziu Ľudovíta Štúra v Trenčíne študovala na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave odbor všeobecné lekárstvo. Po ukončení štúdia začala svoju lekársku prax na internom oddelení Nemocnice s poliklinikou v Trenčíne. V tomto období získala atestáciu v odbore vnútorné lekárstvo I. stupňa. Zároveň začala pracovať v internej a diabetologickej ambulancii. Neskôr získala atestáciu II. stupňa v odbore diabetológia, poruchy látkovej premeny a výživy a rozhodla sa pre prácu v privátnej diabetologickej ambulancii v Trenčíne, kde aktívne pôsobí až dodnes.*



## **Čo vás priviedlo k medicíne a špeciálne k diabetológii? Kto alebo čo vás k tejto špecializácii nasmeroval/o a bol/o pre vás najväčším akcelerátorom?**

Tak ako to v živote chodí, vždy pripraví nečakané prekvapenia. Taká bola aj moja cesta k medicíne. Mojim snom nebolo stať sa lekárkou. Na gymnáziu ma bavili predmety ako chémia, biológia a po celý čas som chcela byť farmaceutkou, ale okolnosti to zariadili tak, že som sa stala lekárkou. Na práci lekára ma fascinovala predstava pomáhať ľuďom a liečiť ich, preto som už počas štúdia medicíny každý rok cez prázdniny pracovala v rôznych oddeleniach nemocnice. Sestričky ma síce ako budúcu lekárku veľmi rady posielali prezliekať posteľ, ale ani to ma neodradilo od mojich snov. Pôvodne som mala podpísanú atestáciu z nefrológie, ale potom sa naskytla možnosť prípravy na diabetológiu, čo sa mi veľmi zapáčilo. Musela som čakať niekoľko mesiacov, kým mi samotný pán minister povolil túto zmenu a teraz, po mnohých rokoch praxe vidím, že to bolo skvelé rozhodnutie.

## **Čo považujete za najdôležitejšie v liečbe pacientov s diabetom?**

Lekár sa vždy snaží urobiť pre pacienta čo najviac. Do popredia sa dostal trend liečby šitej na mieru, kde treba nahliadať na pacienta individuálne. Diabetológia ako odbor v porovnaní s minulosťou ide stále míľovými krokmi dopredu, objavujú sa nové, vynikajúce molekuly liekov, inzulínov a technológií, o akých sa nám v minulosti ani nesnívalo. Ale nie je to len o liekoch a snahe lekára. Nie je to len o tom, aby mal lekár radosť. Nie je to o tom: Pani doktorka, budete nadávať...

Ako najdôležitejšiu vidím aktívnu spoluprácu pacienta. Vzhľadom na to, že diabetes je chronické a celoživotné ochorenie, ktoré sa môže končiť rozvojom život ohrožujúcich komplikácií, je nevyhnutná spolupráca pacienta, ktorý chápe, že aj on musí prispieť k úspešnej liečbe svojho ochorenia. Často siahame pacientom na tie najzákladnejšie potreby: ide o jedlo a jeho radikálnu zmenu, celkovú zmenu životného štýlu a namiesto ležania pri televízii ich nútime hýbať sa. Preto si myslím, že je veľmi dôležité, aby pacient pochopil, že aj on sa musí aktívne zúčastňovať na liečbe svojho ochorenia. Je potrebné, aby spolupracoval a pochopil, že len zmenou životného štýlu, dodržiavaním životosprávy a pohybom dosiahneme uspokojivú kompenzáciu diabetu. Nie je to len o tom, aby si zobral tabletku alebo podal inzulín. Žiaľ, zároveň toto je na celom to najťažšie, nakoľko mnohí pacienti si na svoje zvyky siahajú nedajú..., ale to by bolo na celú knihu.

## **Aké nové informácie z diabetológie publikované v poslednej dobe vás najviac zaujali?**

V našich ambulanciách pribúdajú seniori s diabetom. Preto sú pre nás zaujímavé výsledky štúdií zameraných práve na túto vekovú skupinu. Subanalýza štúdie BRIGTH hodnotila účinnosť a bezpečnosť bazálnych inzulínových analógov glargín 300 U/ml (Gla-300) a degludek 100 U/ml (IDeg-100) v predefinovanej skupine seniorov < 65 rokov vs. ≥ 65 rokov a post hoc vo vekovej skupine < 70 rokov vs. ≥ 70 rokov. Štúdia BRIGTH je prvou štúdiou porovnávajúcou inzulínové analógy 2. generácie u pacientov s diabetes mellitus 2. typu doteraz neliečených inzulínom. Vo vekovej skupine < 65 / ≥ 65 rokov nebol rozdiel v znížení hodnôt glykozylovaného hemoglobínu HbA<sub>1c</sub> oproti východiskovým hodnotám v 24. týždni trvania štúdie. Vo vekovej skupine < 70 / ≥ 70 rokov výsledky potvrdili rozdiel - 0,34 % (priemer) v prospech Gla-300. Riziko hypoglykémie bolo podobné u oboch inzulínových analógov v každej vekovej skupine. Numericky bol zistený konzistentne nižší výskyt hypoglykémii v oboch vekových kategóriách < 65 / ≥ 65 a < 70 / ≥ 70 rokov v prospech Gla-300 v prvých 12 týždňoch trvania štúdie. Podľa záverov štúdie inzulínový analóg glargín 300 U/ml môže predstavovať vhodnú voľbu pre stále rastúcu populáciu seniorov s diabetom.



**V súvislosti s ochorením COVID-19 sa hovorí o tzv. postcovidovom syndróme. Zaznamenali ste tieto príznaky aj u vašich pacientov, ktorí prekonali ochorenie COVID-19?**

Samozrejme, a týchto prípadov nie je málo. U našich pacientov, ktorí COVID-19 prekonali, sa stretávam s celkovou slabosťou, neustupujúcou únavou, často pocitom úplného vyčerpania, až by som povedala: chronickým únavovým syndrómom, bolesťami svalov, kĺbov, hlavy aj brucha, ale aj s pretrvávajúcou stratou čuchu a chuti alebo dlhodobým kašľom. Vírus SARS-CoV-2 oslabuje imunitu a zvýšená hladina glukózy zvyšuje infekčnosť vírusu, preto sa chorí cítia často unavení, majú nižší fyzický aj psychický výkon a horšie sa sústredia. Tieto symptómy môžu pretrvávať aj u vyliečených pacientov, alebo sa môžu prejavíť s odstupom času. Tiež nie je vylúčený negatívny vplyv médií, stres, sociálny odstup, nemožnosť voľného pohybu.

Naši pacienti s diabetes mellitus sú často obézni, nie dobre kompenzovaní a, žiaľ, majú aj vyšší vek. To všetko sú faktory, ktoré vedú k ťažšiemu priebehu ochorenia. Pacienti, ktorí boli hospitalizovaní, alebo aj napojení na pľúcnu ventiláciu, udávajú, že pre nich je celodenným výletom aj cesta na WC. Mám pacienta, ktorý prekonal v neskoršom období po prekonaní infekcie SARS-COVID-19 infarkt myokardu, ďalší CMP, akcelerovalo sa chronické zlyhávanie srdca, u iného vznikla chronická leukémia, u ďalšieho sa zhoršilo ochorenie obličiek... Žiaľ, v období od januára až po marec 2021 sme mali spomedzi našich pacientov viac úmrtí ako za celý rok 2020.

**Čo by ste poradili čerstvému absolventovi, ktorý práve začína v diabetológii, na čo by sa mal zamerať a čoho sa vyvarovať?**

Tak ako v každom povolání, aj v našej práci sú chvíle, keď mám chuť rezignovať a povedať si „Stačilo“, ale počas dlhých rokov praxe som si našla cestu pozitívneho myslenia a kladnej odozvy mojej práce. Naša generácia lekárov venovala svojej práci s láskou kus života aj na úkor súkromia a domnievam sa, že práve preto je náš odbor na takej vysokej úrovni v porovnaní s inými krajinami a teším sa, že som súčasťou tohto všetkého. Mladí lekári by sa mali pripraviť na to, že v tejto ušľachtilej profesii musia byť trpezliví, citliví, empatickí, vnútorne motivovaní, musia byť pripravení vypočuť pacientov, a to nielen po profesionálnej, ale aj ľudskej stránke. Musia brať človeka ako celok, nielen ako glykémiu alebo glykovaný hemoglobín. Treba si uvedomiť, že s diabetológiou sa spája nielen interná medicína, ale zahŕňa v sebe všetky odbory medicíny. Táto práca je psychicky veľmi náročná, pretože pracujeme s chronickými pacientami. Odmenou

je nám často nedostatok voľného času a takmer žiadna dovolenka, čo sme pocítili hlavne od vzniku pandémie, ale vykonávame svoje povolanie s láskou. Myslím, že takmer ani jeden z nás by nemenil... Je na mladšej nastupujúcej generácii lekárov, aby tento trend udržali, čo nebude ľahké, pretože si to bude vyžadovať, aby obetovali aj časť svojho súkromia, ale odmenou sú šťastní a spokojní pacienti.

**Práca vo vašej ambulancii si vyžaduje veľké nasadenie a časovú vyťaženosť. Ako sa vám darí udržiavať si vnútorný pokoj a elán v každodennej práci?**

Vzhľadom na to, že v ambulancii sa stretávam denne s veľkým množstvom pacientov, vo voľnom čase vyhľadávam skôr samotu. Mám rada prírodu a v posledných rokoch som prepadla nordic walkingu, čo sú vlastne prechádzky v prírode. V zime sú to bežky. Veľmi rada cestujem, takže more, slnko, spoznávanie nových krajín a miest ma naplňa radosťou. Žiaľ, toto mi v posledných rokoch naozaj veľmi chýba.

Často oddychujem aj pri dobrom filme či knihe. Pretože syn študoval a teraz aj pracuje v Prahe, návšteva muzikálov či pražských divadiel je prosto moje. Tiež stretnutia s rodinou a priateľmi sú chvíle, ktoré ma nabíjajú pozitívnou energiou.

Ďakujeme vám za poskytnutie rozhovoru  
Odborná redakcia DIA News