Rozhovor s MUDr. Jozefom Lackom, PhD.

MUDr. Jozef Lacka sa narodil v obci Pernek. Po maturite začal študovať na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave odbor všeobecné lekárstvo. Počas štúdia sa aktívne zapájal do vedecko-odbornej činnosti. Po skončení štúdia nastúpil ako asistent na Lekárskej fakulty Univerzity Komenského na katedre onkológie s pôsobením na Národnom onkologickom ústave. Prax z internej medicíny získal na 1. internej klinike Univerzitnej nemocnice v Bratislave pod vedením v tom čase doc. MUDr. Milana Pavloviča. Počas tohto obdobia získal atestáciu z internej medicíny a o pár mesiacov neskôr prijal ponuku práce pre farmaceutické spoločnosti, kde sa časom vypracoval na pozíciu medzinárodného medicínskeho riaditeľa. Neskôr sa rozhodol pre návrat do klinickej praxe. Postupne získal špecializačnú atestáciu z diabetológie, porúch látkovej premeny a výživy a aj endokrinológie. Potom sa rozhodol pre prácu v súkromnej diabetologickej ambulancii v Trnave, kde pracuje 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?

Práca lekára aj vzhľadom na silné zázemie v rodine bola pre mňa úplne jasnou voľbou. Dokonca by som povedal, že som neuvažoval o inom povolaní, hoci som mal vďaka výborným študijným a športovým výsledkom možnosť dostať sa na množstvo vysokých škôl bez prijímacieho pohovoru. Aj napriek tomu som si vybral medicínu, kde bolo potrebné poriadne sa pripraviť na prijímačky. No a kto bol pre mňa hlavým akcelerátorom? Asi to bola hlavne moja matka, ktorá v diabetológii pracovala. Mala možnosť pracovať so zakladateľmi liečebnej výživy doc. MUDr. Kružliakom a doc. MUDr. Bučkom, preto bolo prostredie diabetológie pre mňa veľmi dôverné a prirodzené. Na druhej strane som mal v živote veľké šťastie, pretože som mohol pracovať vo dvoch farmaceutických spoločnostiach a pracoval som so špičkami v obore. Zároveň som mal možnosť v priamom prenose sledovať úžasnú prax pri vývoji molekúl, ktoré aj v súčasnosti patria medzi nosné liečivá v liečbe pacientov s diabetom.

Čo považujete za najdôležitejšie v liečbe pacientov s diabetom?

Liečbu pacienta s diabetom je potrebné vnímať v kontexte jeho osobnosti, t. j. liečbu je vhodné viesť tak, aby bola pre pacienta najlepšie dostupná, ale aj inovatívna, aby ste mali dostatočné množstvo poznatkov o forme a spôsobe liečby a zároveň aby liečba bola personalizovaná na toho konkrétneho pacienta s jeho potrebami a štýlom života. Na druhej strane je tu veľmi dôležitá spolupráca pacienta, aby mal potrebu a záujem zmeniť hlavne životný štýl, ktorý ho k ochoreniu doviedol (samozrejme, hovoríme o diabete 2. typu). Vo veľkej miere je to hlavne o behaviorálnej medicíne, ale aj o emócii, keď sa snažíme ukázať pacientovi cestu, ktorou by mohol ísť, či už formou pozitívnych prípadov, ale aj formou edukácie. To, čo u našich pacientov veľmi dobre zaberá, je vizuálny vnem, napríklad 3D maketa aterosklerotickej cievy alebo názorný príbeh diabetu s fatálnymi, ale aj pozitívnymi prípadmi. Pre pacienta sú často takým silným vnemom, že u mnohých naštartujú záujem o potrebnú zmenu v ich živote.

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

Vzťah medzi hypoglykémiou, respektíve ťažkou hypoglykémiou a kognitívnymi funkciami u diabetikov je popísaný v literatúre a je známy aj z klinickej praxe. Nové štúdie ešte zvýrazňujú potrebu predchádzať hypoglykémiám u diabetikov hlavne vo vyššom veku. Táto požiadavka je o to naliehavejšia, že v našich ambulanciách pribúdajú seniori s diabetom. Výsledky zo štúdie SOLID (diabetes 1. typu, priemerný vek 67,2 roka) ukázali na znepokojujúce skutočnosti. Ťažká hypoglykémia vedie k významnému poklesu kognitívnych funkcií. Opakované ťažké hypoglykémie vedú k ešte výraznejšiemu poklesu kognitívnych funkcií všeobecne a sú potvrdené v rôznych doménach – používanie jazyka, exekutívne funkcie, epizodická pamäť a pozornosť. Podľa výsledkov zo štúdie EXSCEL (diabetes 2. typu) existuje medzi ťažkými hypoglykémiami a rizikom kardiovaskulárnych príhod obojstranný smer. Ťažké hypoglykémie zvyšujú riziko závažných kardiovaskulárnych príhod (riziko úmrtia zo všetkých príčin, kardiovaskulárnej smrti a hospitalizácie v dôsledku srdcového zlyhania). Kardiovaskulárne príhody (nefatálny infarkt myokardu, nefatálna cievna mozgová príhoda, hospitalizácia s akútnym koronárnym syndrómom a hospitalizácia v dôsledku srdcového zlyhania) naopak zvyšujú riziko ťažkých hypoglykémií. Aj v odporúčaniach American Diabetes Association z tohto roka nájdeme upozornenie, že pokles kognitívnych funkcií u seniorov s diabetom je spojený so zvýšeným rizikom hypoglykémií a naopak ťažké hypoglykémie sú spojené so zvýšeným rizikom demencie. Preto v tejto ohrozenej vekovej skupine vystupuje do popredia požiadavka používania bazálnych inzulínových analógov 2. generácie, ktoré na základe klinických štúdií a analýz znižujú riziko hypoglykémií vrátane ťažkých hypoglykémií.



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?

Diabetici patria medzi vysoko rizikovú skupinu pacientov. Na najbližšom diabetologickom kongrese budeme prezentovať výsledky zmeny úmrtnosti diabetikov v období pred pandémiou COVID-19 a počas nej. Žiaľ, čísla sú hrozivé, pretože sa doslova zdvojnásobila mortalita diabetikov. Hlavne v období marca-apríla sa nám vracala veľká skupina pacientov, z ktorých boli niektorí dlhodobo hospitalizovaní či už na kyslíkovom prístroji, alebo až na umelej pľúcnej ventilácii. Rezíduá u mnohých pacientov v postcovidovom syndróme ostali. Zároveň COVID-19 viedol k významnej zmene v metabolickej kompenzácii aj vzhľadom na liečbu kortiko-steroidmi. Na druhej strane ma prekvapuje vlažný postoj voči prevencii a ochrane u niektorých našich pacientov.

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

Pre mladého lekára, ktorý sa rozhodne pre odbor diabetológie, by som v prvom rade odporučil prax u kolegu diabetológa, aby videl základné procesy, ktoré prebiehajú v ambulantnej starostlivosti, aby si vedel vhodne zorganizovať prácu v ambulancii a vytvoril si priestor, kam bude prichádzať stále väčšie množstvo pacientov. Aby myslel na obslužnosť ambulancie s väčším počtom zdravotníckeho personálu (aj vzhľadom na trend neustáleho prírastku pacientov vs. úbytku diabetologických ambulancií).

V druhom rade aby bol psychicky, ale aj fyzicky v dobrej kondícii a aj po náročných dňoch si vedel čas na regeneráciu správne rozdeliť, pretože je mimoriadne dôležité, aby bol v psychickej pohode. Potom mu aj práca pôjde doslova od ruky.

V treťom rade nebáť sa inovácií, nacvičiť si prácu s najnovšími technologickými výdobytkami (pracovať s pumpami, senzormi, ale využívať naplno aj telemedicínu), zároveň si zautomatizovať bežné vyšetrenia, aby sa mohol viac sústrediť na pacienta a jeho diagnostiku.

V poslednom, ale o to dôležitejšom rade je potrebné sa stretávať s kolegami, vymieňať si informácie, nebáť sa spýtať aj na triviálnu vec, kde starší a skúsenejší kolega dokáže dobre poradiť, no a nakoniec: neustále

sa vzdelávať, publikovať a byť aktívny.

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

Dá sa vždy prepojiť osobný a pracovný život, ale dôležité sú priority, t. j. ako tvrdo pracujem, tak aj musím relaxovať, venovať sa športovým aktivitám a jednoducho žiť naplno. V mojom prípade je obľúbenou aktivitou atletika, ktorej sa aktívne venujem už niekoľko rokov. Som členom atletického klubu, čo má obrovskú výhodu tzv. kolektívneho športu. Len tak ľahko si nedovolíte vynechať niekoľko tréningov, pretože tvoríte jeden tím, ktorý sa navzájom podporuje. Zúčastňujeme sa na spoločných tréningoch, ale aj na pretekoch, preto navzájom dozeráme na to, aby sme sa všetci mohli zlepšovať. Mám obrovskú radosť, pretože sa v poslednej dobe k nám pripojila aj moja dcéra. Je skvelé vidieť ju, ako sa jej darí a napreduje a som rád, že jej môžem byť pri tom nápomocný.

Obrovskou oporou v živote je mi rodina, vďaka ktorej mám možnosť žiť v pokoji a harmónii.

Ďakujeme vám za poskytnutie rozhovoru

Odborná redakcia DIA News