

Rozhovor s osobnosťou mesiaca Elenou Tesárovou

Elena Tesárová absolvovala štúdium SZŠ v odbore všeobecná zdravotná sestra v Nitre, potom dvojročné pomaturitné štúdium sociálnoprávnej činnosti. Následne začala pracovať v sociálnej sfére, ale silný vzťah ku zdravotníctvu prevládol a rozhodla sa vrátiť k práci zdravotnej sestry. Dlhé roky pracovala vo všeobecnej ambulancii pre dospelých a na posledných osem rokov si ju získala diabetológia, ktorá je pre ňu mimoriadne zaujímavá najmä svojím pokrokom a stále novými poznatkami.



Čo vás priviedlo k štúdiu na zdravotnej škole a k práci zdravotnej sestry? Bol to odjakživa váš sen, alebo vás inšpiroval nejaký vzor?

Štúdium na zdravotnej škole bolo v čase môjho rozhodovania sa o budúcom povolání veľmi prestížne. Sestrička v bielomodrej rovnošate bola niečo ako anjel a bol to sen mnohých dievčat, takže rozhodnúť sa nebolo vôbec ťažké. Mojm vzorom bola sestrička z pediatrickej ambulancie.

Pani Tesárová, venujete sa edukácii pacientov s diabetom. Čo je podľa vás najdôležitejšie v prístupe k pacientovi, ktorému bol práve diagnostikovaný diabetes?

Základom liečby diabetu je práve dobrá edukácia. Veľmi dôležité je, aby pacient dostal čo najviac informácií v takej forme, aby ich bol schopný prijať a pochopiť. Ku každému je potrebné pristupovať individuálne, ale aj rešpektovať aktuálny stav a stres z novodiagnostikovaného ochorenia. V prvom rade je potrebné jednoduchou formou vysvetliť pacientovi základné diétne opatrenia a postupne sa zamerať aj na ostatné nemenej dôležité informácie.

Ako sa vám darí pracovať s pacientmi, ktorí z rôznych dôvodov nedodržiavajú liečbu a rady, ktoré im pri edukácii poskytnete ?

Pacientom, ktorí nedodržiavajú liečebný režim a naše rady, sa snažím vysvetliť vážnosť ich ochorenia. Zákernosť diabetu spočíva v tom, že v počiatočných štádiách, zvlášť ak glykémie stúpajú pomaly, človek nemusí ani vedieť či cítiť, že má nejaký problém, pretože organizmus si na zmeny postupne zvyká. Cukrovka ako taká v podstate nebolí. Rozvíjajú sa však jej komplikácie, ako je diabetická polyneuropatia, ktorá môže vzniknúť už v období prediabetu, keď sú hodnoty glykémii len mierne zvýšené. Dlhodobá hyperglykémia vedie k oveľa závažnejším komplikáciám, ako je napríklad:

- retinopatia (poškodenie zraku), ktorá postupne vedie k slepote,
- nefropatia (poškodenie obličiek) vedúca k ich zlyhaniu a potrebe dialýzy,
- syndróm diabetickej nohy, ktorá v mnohých prípadoch bez potrebného ošetrovania vedie až k amputácii,
- úplne najťažšie sú však postihnutia ciev, ktoré spôsobujú srdcové zlyhanie či mozgový infarkt.

Tieto informácie musí mať každý pacient, ktorý sa nelieči, aby vedel, čo si svojou nečinnosťou spôsobuje a ostatné je potom už len na ňom.

Diabetológia prešla za posledných 20 rokov obrovským vývojom. Ako by ste charakterizovali možnosti v oblasti liečby, alebo technológií dnes v porovnaní so situáciou pred desiatimi rokmi? Môže dnes pacient s diabetom viesť rovnako plnohodnotný život ako iní ľudia?

Nakoľko moja mamička trpí diabetom takmer 40 rokov, mám možnosť porovnať aj niekoľko desaťročí. Čo sa týka technológií, ako malá si pamätám ešte aplikáciu inzulínu injekčnými striekačkami, neskôr tzv. inzulínkami. Tieto dnes plne nahradili moderné inzulínové perá, ktorými je možné dávkovať inzulín aj po poljednotkách a majú pamäť poslednej aplikácie. Život pacientom uľahčia aj jednoduché predplnené perá a úplne top je, samozrejme, inzulínová pumpa. Rovnako ako sa rokmi mení forma aplikácie, mení sa aj monitoring glykémii. Obrovským pokrokom sú tzv. senzory, ktoré po zavedení do podkožia vydržia kontinuálne monitorovať glykémiu až niekoľko dní. Žiaľ, ich dostupnosť je na Slovensku ešte obmedzená.

Čo sa týka liečby, pribudli moderné inzulíny, ktoré majú úžasné vlastnosti, účinok niektorých pretrváva až 36 hodín, čo umožňuje pacientom značnú flexibilitu. Taktiež nové skupiny liekov, ako napríklad inhibítory SGLT-2, ktoré sú schopné okrem zníženia glykémie pozitívne pôsobiť aj na srdcovocievny systém a obličky.

Úplne najdôležitejšie však je, že teraz môže pacient s diabetom viesť úplne plnohodnotný život. Závisí to, samozrejme, od každého jednotlivca, lebo okrem modernej liečby a technológií, ktoré dnešná doba ponúka, je stále základom úspešnej liečby on sám a jeho postoj k svojmu ochoreniu, ako aj obrovská sebadisciplína, ktorú diabetes vyžaduje.

Od vašich pacientov sme sa dozvedeli, že máte všetko vynikajúco zorganizované a napriek vysokému pracovnému zaťaženiu vždy vítate pacientov s úsmevom. V čom spočíva tajomstvo vašej trpezlivosti, láskavosti a energie?

Práca s ľuďmi a zvlášť s chorými je mimoriadne náročná. Vyzdvihla by som hlavne organizačnú stránku našej práce. Aby všetko fungovalo, musí byť ambulancia dobre zorganizovaná. Kde nie je čas, tam je stres. Snažíme sa preto mať čas pre našich pacientov. Robíme všetko pre ich spokojnosť a keď sa nám to spoločne darí, máme dôvod na úsmev. Samozrejme, sme tím a je na mieste poďakovať človeku, ktorý je lekárom celou dušou a pre mňa je česť s ním spolupracovať – MUDr. Daniel Kolény.

Prezradte nám na záver niečo zo svojej životnej filozofie - čo vás naplňuje šťastím, ako relaxujete a kde si dobíjate baterky?

Šťastná som, keď sú ľudia okolo mňa šťastní. Šťastie je o okamihoch a chvíľach, ktoré spolu prežijeme. Relaxujem najradšej doma vo svojej záhradke. Pravidelne sa venujem športu a zdravej výžive, aby som mohla pacientov aj trošku motivovať.

*Ďakujeme vám za rozhovor
Odborná redakcia DIA News*