

Rozhovor a PODCAST s osobnosťou mesiaca

MUDr. Janou Džuponovou

MUDr. Jana Džuponová sa narodila v Bojniciach a vyrastala v Novákoch v rodine s tromi súrodencami. Študovala na Gymnáziu Vavrince Benedikta Nedožerského v Prievidzi, potom na Jesseniovej lekárskej fakulte UK v Martine. Ako lekárka začala pracovať v Bojníckej nemocnici na internom oddelení a neskôr na oddelení dlhodobo chorých. V tom období získala špecializačnú atestáciu z diabetológie a rozhodla sa otvoriť si súkromnú diabetologickú ambulanciu Dia-Clarus, s. r. o. v Prievidzi, kde pracuje doteraz.



1

Prezradíte našim čitateľom/poslucháčom, čo vás priviedlo k medicíne a špeciálne k diabetológii?

Moje rozhodnutie pre štúdium medicíny bolo pre všetkých prekvapením, pretože sme dovedy v rodine nemali nijakého lekára. Od malička ma však bavilo ošetrovať bábiky, niekomu pomáhať, inklinovala som ku knihám a filmom s medicínskou tematikou. Sen sa stal skutočnosťou a ako čerstvo skončená lekárka som chcela pracovať ako

gynekologička, no súhra okolností ma priviedla k internej medicíne. Moja dobrá priateľka, kolegyňa, ktorá svoj život zasvätila práve diabetológii, no už, bohužiaľ, nie je medzi nami – pani doktorka Oľga Šišoláková bola pre mňa inšpiráciou a vzorom. Po prvej atestácii z vnútorného lekárstva ma oslovila, či neskúsim ísť týmto smerom, pretože bola dovtedy jediným diabetológom v okrese a pacientov s touto diagnózou pribúdalo. Po mojom súhlase som v priebehu týždňa sedela v ambulancii s novou sestričkou a veľkým neznámom predom mnou. Postupne sme vybudovali fungujúcu ambulanciu, doplnila som si atestáciu z diabetológie, súčasne som robila ústavného diabetológa a sekundárneho lekára na ODCH v NsP Bojnice. Po narodení mojej dcéry som mala možnosť odísť do privátnej praxe, kde pracujem až dodnes.

Čo je podľa vás najdôležitejšie v prístupe k pacientovi, ktorému bol práve diagnostikovaný diabetes, aby ste si získali jeho dôveru a motivovali ho k spolupráci?

2

Hlavne individuálny prístup, pretože každý pacient je iný. Niektorí potrebujú vedieť viac, niektorí menej, niektorí po prvej návšteve vôbec neveria, že majú diabetes... Pacienti sa potrebujú uistiť, že sa o nich a ich zdravie zaujímate. Treba im postupne a citlivo vysvetliť, aké ochorenie majú a čo sa s nimi bude diať. Nie všetko sa dá urobiť na prvej návšteve, lebo príliš veľa informácií pacient nemusí spracovať. Veľa času je potrebné venovať edukácii, ja mám v mojej ambulancii dve sestričky, ktoré sa tomu venujú. Je to síce beh na dlhé trate, ale u mnohých pacientov platí, že trpezlivosť ruže prináša.

Diabetológia zaznamenala za posledných desať rokov obrovský rozvoj. Ako by ste charakterizovali vaše možnosti dnes v porovnaní so situáciou pred desiatimi či pätnástimi rokmi?

Možnosti liečby sa nám naozaj výrazne rozšírili, čo ma veľmi teší. Pacienti vďaka tomu dostávajú kvalitnú liečbu založenú na medicíne dôkazov. Pred rokmi som pacientov

nastavovala na inzulín skôr, z čoho vyplývalo riziko hypoglykémie a priberanie na hmotnosti. Dnes pristupujem k liečbe inzulínom podstatne neskôr, až po vyčerpaní všetkých možností. Snažím sa využívať najprv moderné skupiny liekov GLP1 a SGLT2, ktoré majú potvrdené kardiovaskulárne benefity, alebo kombinované inzulíny s GLP1. Aj režimov s využitím inzulínov je viacero. V neposlednom rade majú dnes hlavne diabetici 1. typu k dispozícii inzulínové pumpy novej generácie a senzory. Pacientov môžem nastavovať na liečbu IP ambulantne. Faktom však je, že na Slovensku stále nevyužívame možnosti liečby naplno, ako je to napr. v Českej republike.



3

Diabetes mellitus je chronické celoživotné ochorenie. S vašimi pacientmi sa stretávate dlhé roky, ste svedkami ich životných príbehov. Ktorý pacient bol pre vás najväčšou výzvou?

Každý deň je výzvou. Zvládnuť to veľké množstvo pacientov, rôzne problémy či otázky... Ale najviac sa stále teším, keď mladé ženy-diabetičky úspešne zvládnu tehotenstvo a narodí sa im zdravé dieťa. Pri niektorých pôrodoch som dokonca bola aj osobne. Každá tehotná diabetička je pre mňa veľkou výzvou, pretože tu ide v podstate o dva životy naraz.

Například minulý týždeň sa nám narodila taká malá Ema, mamička krásne zvládla deväť mesiacov na pumpe a senzoroch s vynikajúcimi výsledkami. Dnes viem naozaj veľa vecí zvládnuť ambulantne a pacienta nemusím odoslať do nemocnice.



Denne sa stretávate s pacientmi, ktorí začali myslieť na svoje zdravie príliš neskoro. Dovoľte nám preto osobnú otázku: Ako si udržiavate kondíciu a čo robíte pre svoje zdravie?

Snažím sa aspoň raz do týždňa relaxovať na joge, keďže sa mi stále viac ozýva chrbtica, dopĺňam to SM cvičením, prechádzkami v prírode, bicyklovaním a zdravo sa stravujem.

Ak by ste mali dať radu vášmu mladšiemu kolegovi, ktorý práve začína v diabetológii, aká by bola?

Aby pristupoval k práci zodpovedne, lebo práca s chronickými pacientami je veľmi náročná, vyžaduje si veľkú dávku trpezlivosti, empatie, času a kontinuálneho vzdelávania sa. Chcela by som hlavne mladších kolegov motivovať pre tento odbor, pretože počet diabetikov rastie rýchlejšie než počet diabetológov. Diabetológia je naozaj odbor, ktorý sa dynamicky rozvíja, patrí doň rozsiahly výskum a množstvo uskutočňujúcich sa klinických štúdií, možnosti modernej liečby, ktoré sa neustále rozširujú, vytvárajú priestor pre nové výzvy a seberealizáciu.

5

Prezradte nám na záver niečo zo svojej životnej filozofie. Čo vás napína šťastím, ako relaxujete a kde dobíjate baterky?

Nikdy sa nevzdávam. Dávam, ale nikdy automaticky nečakám nič späť. Ak môžem, rada a ochotne pomôžem, snažím sa byť úprimná a čestná. Šťastím je pre mňa mať blízko seba úprimných, chápaných, láskavých a milujúcich ľudí, myslím tým v prvom rade moju rodinu.

Mám rada, ak je všetko v pohode, vážim si zdravie. Psychohygiena, aktívny aj pasívny oddych a čo najviac času s mojou rodinou, to je pre mňa dôležitá súčasť životného štýlu. V zime rada lyžujem, v lete plávam, obzvlášť v mori. Rada cestujem, spoznávam nové

miesta a kultúry. Mysel' si čistím čítaním kníh, rada si pozriem dobrý film a voľné chvíle trávim v spoločnosti veselých, mne blízkych priateľov a známych.

Ďakujeme vám za rozhovor

Odborná redakcia DIA News