

Žena ako pilier zdravia: vlastné zdravie by nemalo ísť bokom

Zdravie ženy sa mení v čase. Odborníci pripomenuli, že prevencia má zohľadňovať vek, hormóny, životný štýl aj riziká, ktoré ženy často prehládajú.

Bratislava 19. 5. 2026 – Máj spája viacero významných zdravotníckych tém – od Svetového dňa hypertenzie (17. 5.) cez Svetový deň všeobecných lekárov (19. 5.) až po Svetový deň štítnej žľazy (25. 5.), ktorý sa v roku 2026 zameriava na výživu a zdravie štítnej žľazy. V rámci preventívnej kampane **Žena ako pilier zdravia** odborníci upozornili, že ženy často myslia na zdravie celej rodiny, no vlastné príznaky odkladajú alebo ich pripisujú stresu, únave či veku. Kampaň na podporu zdravia žien pomáha verejnosti priblížiť **aj pani Erika – odborníčka na všetko**, ktorá svojím netradičným spôsobom upozorňuje ženy, aby nezabúdali na prevenciu a starostlivosť o seba.

Ženy žijú dlhšie, no nie vždy zdravšie

Ženy tvoria na Slovensku **51 % populácie** a v priemere sa dožívajú o **6,62 roka dlhšie** ako muži. Dlhší život však automaticky neznamena viac rokov prežitých v zdraví. Ženský organizmus má svoje špecifiká – hormonálne zmeny, inú odpoveď na lieky, vyššie riziko niektorých ochorení aj častejší výskyt atypických príznakov.

„Ženy sú často manažérkami zdravia celej rodiny, no starostlivosť o seba odsúvajú na posledné miesto. Práve preto je dôležité, aby poznali svoje hodnoty základných zdravotných rizikových faktorov – napr. krvného tlaku, cholesterolu, glykémie či hmotnosti – a aby preventívne prehliadky nevnímali ako formalitu,“ uviedla všeobecná lekárka a internistka **MUDr. Adriana Šimková, PhD.**

Srdce a tlak: riziko, ktoré často nebolí

Kardiovaskulárne ochorenia sú príčinou približne **30 % úmrtí** a arteriálna hypertenzia patrí medzi najvýznamnejšie rizikové faktory. Závažnosť problému ilustruje aj údaj, že na kardiovaskulárne ochorenia zomiera ročne **14-krát viac žien ako na karcinóm prsníka**.

„Vysoký krvný tlak často nebolí. Žena môže fungovať, pracovať, starať sa o rodinu, a pritom netušiť, že neliečená hypertenzia postupne zafažuje jej srdce, cievy aj obličky. Všeobecný lekár má preto zásadnú úlohu – zachytiť problém ešte v čase, keď sa dá veľa ovplyvniť. Benefit z preventívneho prístupu do budúcnosti je nesporný,“ doplnila doktorka Šimková.

Premeny ženy: od puberty po menopauzu

Zdravie ženy sa mení v každom období života. Detstvo, puberta, reprodukčný vek, tehotenstvo, dojčenie, perimenopauza a menopauza prinášajú iné potreby, riziká aj otázky, ktoré by mali byť súčasťou preventívnej starostlivosti.

„Žena sa v čase mení a zdravotná starostlivosť by sa mala meniť spolu s ňou. Iné otázky rieši dospievajúce dievča, iné žena plánujúca tehotenstvo a iné pacientka v menopauze. Spoločným menovateľom je však správna edukácia, komunikácia a pravidelná prevencia,“ povedala gynekologička a pôrodníčka **doc. MUDr. Alexandra Krištúfková, PhD.**

Obdobie po menopauze predstavuje **približne tretinu života ženy**, preto si zaslúži rovnakú pozornosť ako reprodukčný vek. Menopauza pritom nie je len „koniec menštruácie“ – môže priniesť návaly tepla, nočné potenie, poruchy spánku, zmeny nálady, únavu, poruchy koncentrácie, tzv. „brain fog“, genitourinárne ťažkosti aj vyššie riziko osteoporózy a kardiovaskulárnych ochorení. *„Práve preto by sa toto obdobie nemalo zľahčovať ani vnímať ako niečo, čo musí žena jednoducho vydržať,“* dopĺňa docentka Krištúfková.

Obezita: nejde o vôľu, ale o zdravie

Nadváha a obezita sa netýkajú iba čísla na váhe. Ide o zdravotný problém, ktorý ovplyvňuje celé telo – zvyšuje riziko infarktu a mozgovej príhody, diabetu 2. typu, bolestí kĺbov, porúch spánku vrátane spánkového apnoe, psychických ťažkostí aj niektorých nádorových ochorení. Na Slovensku má nadváhu alebo obezitu **približne 60 % dospelaj populácie** a obezitou trpí **približne každý štvrtý dospelý**.

„Obezita nie je otázkou vzhľadu ani slabšej vôľe. Je to chronické ochorenie, ktoré podobne ako vysoký krvný tlak alebo cukrovka vyžaduje dlhodobú liečbu,“ uviedol odborný konzultant pre manažment obezity **MUDr. Miroslav Tomáš, PhD., MPH.**

U žien má obezita aj osobitné súvislosti. Tukové tkanivo nie je pasívne – produkuje hormonálne a zápalové zmeny, ktoré môžu podporovať vznik nádorových ochorení. Obezita zvyšuje riziko rakoviny prsníka po menopauze, rakoviny maternice, vaječníkov aj hrubého čreva.

„Chudnutie nie je len otázkou silnej vôľe. Telo sa pri poklese hmotnosti biologicky bráni – zvyšuje pocit hladu, spomaľuje metabolizmus a podporuje opätovné priberanie. Dobrou správou je, že dnes už vieme obezitu liečiť efektívnejšie a **už 10 – 15 % pokles hmotnosti môže výrazne zlepšiť zdravie**,“ doplnil doktor Tomáš.

Štítina žľaza: hormóny, výživa a únava, ktorú netreba podceňovať

Choroby štítnej žľazy sa celosvetovo týkajú približne **200 miliónov pacientov**. „Pacientky často prichádzajú s tým, že sú unavené, priberajú, búši im srdce, majú poruchy cyklu alebo sa im zhoršila koncentrácia. Nie vždy je príčinou štítina žľaza, ale práve preto je dôležité na ňu myslieť a včas ju vyšetriť,“ uviedla endokrinologička **MUDr. Jana Kollerová, PhD.**

Zároveň sa odhaduje, že **približne 6,71 % populácie** môže mať poruchu funkcie štítnej žľazy, o ktorej ešte nevie.

V súvislosti s výživou upozornila aj na to, že časť pacientov sa pri ochoreniach štítnej žľazy snaží vyhnúť konvenčnej liečbe a hľadá alternatívne alebo diétne riešenia. Mnohé z nich však **nemajú dokázaný prínos** alebo neboli dostatočne preskúmané.

Migréna: nie je to „len bolesť hlavy“

Migréna je záchvatovité neurologické ochorenie s výrazným vplyvom na kvalitu života. Postihuje približne **15 – 20 % žien** a **6 % mužov**, pričom maximum výskytu je vo veku **18 – 40 rokov**.

„Migréna nie je výhovorka ani obyčajná bolesť hlavy. Je to ochorenie, ktoré dokáže ženu vyradiť z práce, rodinného života aj bežného fungovania. Ak sú záchvaty časté, trvajú **viac ako 48 hodín**, bolesť je ťažko tolerovaná alebo pacientka opakovane siaha po analgetikách, mala by vyhľadať neurológa,“ uviedla neurologička **MUDr. Ronnie Šandorová Traubnerová**.

U žien môžu migrénu ovplyvňovať hormonálne zmeny, menštruácia, hormonálna antikoncepcia, stres, spánok, dehydratácia, zmeny počasia, hluk, silné svetlo, alkohol či niektoré potraviny. Dôležité je viesť si migrenózný denník, do ktorého si pacientky zaznamenávajú záchvaty, ich dĺžku, intenzitu aj užité lieky. Praktickou pomôckou môže byť mobilná aplikácia **Migréna Kompas** alebo stránka www.migrenakompas.sk.

Odporúčania odborníkov: na čo by ženy nemali zabúdať

Odborníci sa zhodli, že žena by nemala riešiť svoje zdravie až vtedy, keď ju ťažkosti obmedzujú v práci, rodine alebo bežnom fungovaní. Dôležité je poznať vlastné telo, všímať si zmeny a neodkladať prevenciu.

Ženám odporúčajú najmä:

- **Poznať svoje hodnoty základných rizikových faktorov** – krvný tlak, cholesterol, glykémia, hmotnosť a obvod pásu.
- **Nepodceňovať vysoký krvný tlak**, aj keď nespôsobuje bolesť ani výrazné príznaky.

- **Všimáť si zmeny v hormonálnych obdobiach života** – počas puberty, tehotenstva, po pôrode, v perimenopauze a menopauze.
- **Nepripisovať únavu, priberanie, búšenie srdca či zmeny nálady** automaticky stresu alebo veku.
- **Otvorene hovoriť s lekárom** o bolestiach, nepravidelnostiach cyklu, problémoch s otehotnením, menopauze či opakovaných bolestiach hlavy.
- **Nevnímať obezitu ako osobné zlyhanie**, ale ako zdravotný problém, ktorý si zaslúži odborný a rešpektujúci prístup.
- **Dbáť na spánok, pohyb, stravu a zvládanie stresu**, pretože životný štýl je základom prevencie aj liečby.
- **Dopriať starostlivosť aj sebe**, aby žena mohla fungovať plnohodnotne – ako matka, partnerka, zamestnaná žena aj opora pre svoje okolie.
- **Migrénu nie je vhodné riešiť len nákupom analgetík** v lekárni, ale je potrebné navštíviť neurológa, ktorý môže predpísať aj liečbu na predchádzanie atakom migrény.

Spoločným posolstvom kampane **Žena ako pilier zdravia** je, že starostlivosť ženy o vlastné zdravie nie je sebecká, ale nevyhnutná. Žena nemusí čakať, kým ju zdravotné ťažkosti vyradia z bežného života. Prevencia, otvorená komunikácia s lekárom a včasné riešenie príznakov sú základom toho, aby mohla zostať oporou pre seba aj pre svojich blízkych.

Prevencia vyjde za ľuďmi

Súčasťou kampane **Žena ako pilier zdravia** bude aj preventívne podujatie pre verejnosť, ktoré sa uskutoční v sobotu **30. mája 2026 v nákupnom centre Aupark Bratislava**. Cieľom bude ponúknuť verejnosti jednoduché, no dôležité vyšetrenia súvisiace so zdravím žien.

Návštevníci budú môcť absolvovať preventívne merania, vyšetrenia a odborné poradenstvo. Podujatie nadviaže na odborné témy kampane a prinesie ich priamo k verejnosti. Cieľom je motivovať ženy, ale aj ich rodiny, aby nepodceňovali preventívne vyšetrenia a poznali svoje základné zdravotné hodnoty.

„Prevencia má najväčší význam vtedy, keď je dostupná, zrozumiteľná a praktická. Aj jednoduché merania, ako je krvný tlak, glykémia či BMI, môžu človeka upozorniť na riziko, o ktorom dovtedy nevedel. Preto chceme ísť za ľuďmi tam, kde prirodzene prichádzajú, a ukázať im, že starostlivosť o zdravie sa môže začať jedným krátkym vyšetrením,“ zdôrazňuje všeobecná lekárka a internistka doktorka Šimková.

Edukačné videá pani Eriky nájdete na: <https://events.amedisk.sk/podujatie/789/page/11547>

O projekte Týždeň prevencie



Týždeň prevencie vstupuje do svojho 5. ročníka s témou zdravia žien. Ide o edukačnú platformu, ktorá prináša odborné, no zrozumiteľné informácie o prevencii, zdravom životnom štýle a možnostiach, ako lepšie porozumieť svojmu zdraviu. Súčasťou projektu sú aj odborné články, praktické rady, zdravé recepty, inšpiratívne príbehy a tlačové konferencie o zdraví, ktoré verejnosti približujú význam prevencie, diagnostiky a liečby. Viac informácií o projekte sa dozviete na stránke www.tyzdenprevencie.sk.

Kontakt pre médiá:

Mgr. Mária Okálová ■ 0902 034 671 ■ okalova@amedisk.sk ■ www.amedisk.sk

Generálny partner

Hlavný partner

Partneri

