



Spoločne uchopme adhérenciu k liečbe

27. februára 2026

Autor článku
MUDr. Peter Mikus, PhD.

Adhérenca k liečbe znamená viac než len pravidelne užiť tabletku – je to aktívna starostlivosť o vlastné zdravie. Pravidelné užívanie liekov a dodržiavanie odporúčaní lekára vie výrazne znížiť riziko závažných srdcovo-cievnych komplikácií.

Mnohí z vás nemajú len jedno chronické ochorenie, napríklad **zvýšený krvný tlak**. Často sa k nemu pridružuje **cukrovka**, **zvýšená hladina cholesterolu** alebo ďalšie ochorenia, ktoré významne zvyšujú riziko aterosklerózy – kôrnatenia tepien. Niektorí pacienti už prekonalí následky aterosklerózy, ako je nedokrvnenie srdca, mozgu či končatín, prípadne trpia chronickým srdcovým zlyhávaním alebo chronickým žilovým ochorením.

Ak sa rizikové faktory neliečia alebo sa liečia nedostatočne, dôsledky môžu byť vážne. Zvyšuje sa riziko kardiovaskulárnych príhod, úmrtnosť aj zhoršenie kvality života. Tieto ochorenia sa podieľajú na takmer polovici odvrátiteľných úmrtí.

Dobrou správou je, že mnohým komplikáciám vieme predchádzať. Ukazuje sa, že ak 50-ročný človek nemá päť hlavných ovplyvniteľných rizikových faktorov (**vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, obezitu, cukrovku a fajčenie**), žije v priemere o viac než desať rokov dlhšie. Prevencia a kontrola rizikových faktorov má význam nielen v mladšom veku, ale aj u starších pacientov.



Zdroj: stock.adobe.com

Prečo je adhérenca taká dôležitá?

Jednou z najväčších výziev v liečbe tzv. kardio-metabolicko-vaskulárnych ochorení je nízka adhérenca k liečbe.

Adhérenca znamená, že:

- užívate lieky presne tak, ako vám ich predpísal lekár,
- dodržiavate odporúčané zmeny životného štýlu,
- **pravidelne absolvujete kontroly.**

Adhérenca pri chronických ochoreniach však nedosahuje ani 50 %. Pritom dobré dodržiavanie liečby môže znížiť dlhodobé riziko úmrtnosti až o 21 %.

Pamätajte: *Adhérenca je život **zachraňujúci faktor**. Lieky fungujú iba vtedy, ak ich užívate!*



Zdroj: stock.adobe.com

Čo vám dobrá adhérenca prináša?

- zabezpečuje účinnosť liečby,
- pomáha lepšie kontrolovať ochorenie,
- znižuje výskyt príznakov a riziko komplikácií,
- umožňuje žiť plnohodnotnejší a aktívnejší život.

Časté chyby, ktoré vás môžu ohroziť

Niektorí pacienti odkladajú začatie liečby s presvedčením, že ochorenie zvládnu iba zmenou životného štýlu. Ten je síce veľmi dôležitý, no vo väčšine prípadov nestačí ako jediná forma liečby.

Iní pacienti liečbu prerušia, keď dosiahnu cieľové hodnoty tlaku či cholesterolu. Je však potrebné vedieť, že liečba chronických ochorení je väčšinou dlhodobá – často celoživotná. Naopak, dosiahnutie cieľových hodnôt znamená, že liečba je zvolená správne a funguje a chráni vás.

Ak máte pochybnosti, pýtajte sa svojho lekára alebo lekárnika. Otvorená komunikácia je základom dôvery a úspešnej liečby.

Moderné riešenia: menej tabliet, lepšia spolupráca

Lekár môže zlepšiť spoluprácu pacienta aj zjednodušením liečby. K dispozícii sú tzv. fixné kombinácie liečiv (napríklad na zníženie tlaku krvi) alebo polypill (na zníženie tlaku krvi a zároveň aj cholesterolu), kde jedna tableta obsahuje dve alebo tri účinné látky.

To znamená menej tabliet denne, jednoduchší režim a vyššiu šancu, že liečbu budete dodržiavať. Výsledkom je nižšia chorobnosť aj úmrtnosť.



**SVETOVÝ
DEŇ ADHERENCIE**
27 MAREC

27. marec – Svetový deň adhérencie

Dôležitosť dodržiavania liečby si každoročne pripomíname 27. marca počas Svetového dňa adhérencie.

To, čo urobíte dnes, chráni vaše zdravie zajtra.

Majte svoje ochorenie pod kontrolou – pravidelným užívaním liekov chránite svoje srdce, mozog, cievy aj budúcnosť.

Tento článok bol pripravený v spolupráci so spoločnosťou **Servier Slovensko, spol. s r. o.**

PROL-02-2026-OTH