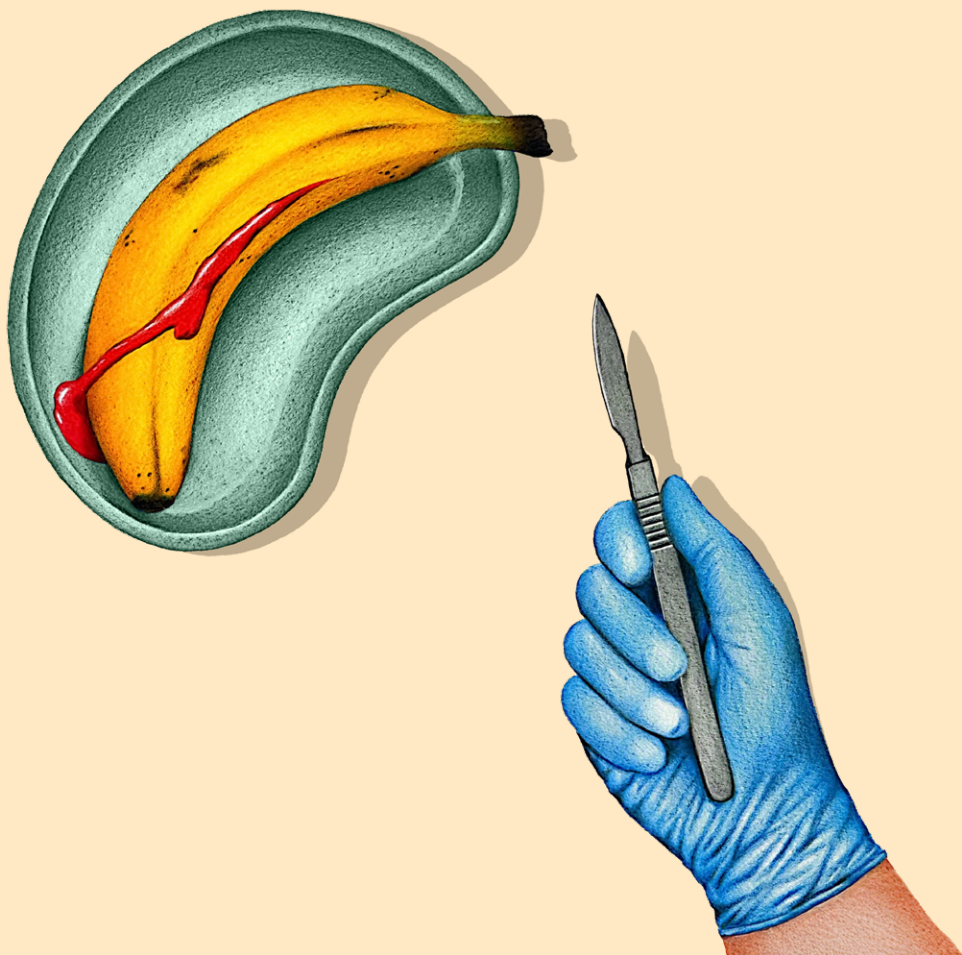


UROSTORKY

BIZARNÉ PRÍBEHY Z NEMOCNICE

MUDr. JÁN ŠVIHRA, Ph.D.





UROSTORKY

BIZARNÉ PRÍBEHY Z NEMOCNICE

MUDr. JÁN ŠVIHRA, Ph.D.



Venovanie

Mojej rodine, priateľom a manželke – bez vás by som
to nedokázal.

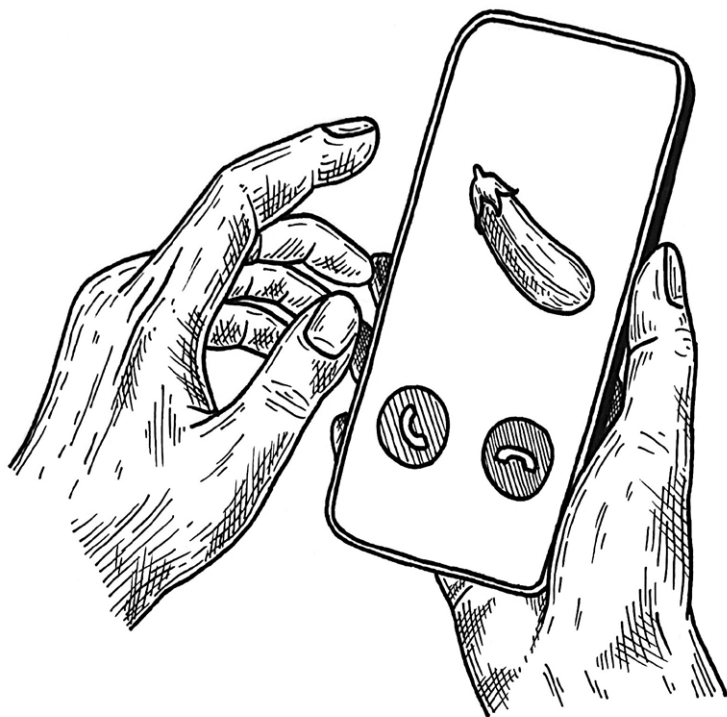
Mojim kolegyniam a kolegom – bez vás by som nebol tam,
kde som.

Mojim pacientom a sledovateľom na sociálnych sieťach –
bez vás by táto kniha nevznikla.

A Klubu psáčů – bez teba by kniha nebola tým, čím je.

Ten urológ na sociálnej sieti	— 8
Mokrý odbor	— 14
Taká bežná nočná v nemocnici	— 19
Alchýmia moču	— 27
Strava, kameň úrazu	— 37
Krvavé tabu	— 49
Kontroverzná predkožka	— 54
Preventívka, všade samá preventívka	— 59
Fliačik	— 70
Rezák	— 77
Keď vyzerá ako paprika	— 82
Kto mu ho zlomil?	— 88
Záleží na veľkosti?	— 93
Pomoc	— 99
Keď všetko prirovnávame k jedlu	— 109
Dvestopäťdesiat	— 117
Predsudky	— 124
Únik	— 130
To je fytooterapia?	— 141
Manažér chaosu	— 147
Taký iný fliačik	— 158
Šatník	— 171
V ohrození	— 175
Torzia	— 184
Nádej	— 192
O diamantoch	— 198
O autorovi	— 202
Spoluautori	— 203

Hovorí sa, že diamanty vznikajú pod tlakom.
Ale čo sa stane, ak je ten tlak príliš vysoký?



Ten urológ na sociálnej sieti

„Dobrý deň, mám na penise červené fliačky, čo to je?“ píše mi správu neznámy, ktorý sa nepredstaví a ani nesleduje môj profil. Asi si myslí, že jeho stav dokážem komplexne zhodnotiť bez akýchkoľvek ďalších informácií a bez vyšetrenia. Len tak, v nedeľu večer. Dobré, jedna informácia od neho predsa len prišla – chlapík k strohej správe priložil aj fotku svojho prirodzenia. Penis bez varovania.

Takýchto odvážlivcov sa nájde niekoľko – a pravidelne. „Zdravím. Mám čudné hrudky v semene. Čo to môže byť?“ pýta sa pán. Tento sa aspoň predstavil. Ja sa nad tým už len pousmejem a pokrútim hlavou. Hneď však prichádza nečakaný zvrät: „To semeno vám odfotím a pošlem sem, dobre?“ *Uf, radšej nie.*

Samozrejme, platí, že na internete človek narazí na všeličo. Výnimkou nie sú ani moje sociálne siete. Hádám nie je týždňa, kedy by mi do správ neprišla podobne „vtipná“ žiadosť o konzultáciu. Niekoľko rokov som na všetky poctivo odpovedal.

Ďalším typom sú žiadosti od takzvaných pisateľov. „Dobrý deň, dlho som nad tým uvažovala, no teraz to konečne

prišlo a odhodlala som sa k tomu, že vám napíšem. Tak vám píšem a veľmi dúfam, že mi pomôžete. Najskôr vám opíšem moju situáciu. Začnem postupne, je toho viac. Poďme teda na to. Včera som bola behať a všetko bolo v poriadku. O štvrtrej v noci som sa zobudila na zvláštny tlak v podbrušku. Stalo sa mi to aj pred týždňom, vtedy som ale nebehala, ale...“ toto bol len začiatok prvej správy. Z troch. Nasledovali aj prílohy s výsledkami a kopa otázok.

Bavia ma aj pacienti, ktorí sú prehnaní optimisti. „Vyberám si vás za svojho urológa!“ (*Čo som zberateľská figúrka?*) „Bol som u troch lekárov – urológov, a zatiaľ mi na nič neprišli. Môžem k vám prísť zajtra na vyšetrenie?“ *Och. Termín zo dňa na deň vykúzlil' naozaj nedokážem.* A tiež si nie som istý, či budem nápomocný, ak podľa dotyčného pána traja moji kolegovia zlyhali.

Okrem zmienených úsmevných príhod majú sociálne siete aj temnú, odvrátenú stranu. Zažil som aj online šikanu a nenávistné komentáre, stretol sa so závisťou i posmeškami. Ale, úprimne, nebolo ich zatiaľ toľko, že by sa to na mne podpísalo. Jasné, niekedy sa tomu zasmejem aj ja, keď občas príde obdobie, že naraz vyjdú tri moje videá a rozhovory v rôznych médiách. Potom už ja sám vtipkujem, že vyskakujem na ľudí aj z chladničky :-).

Nie som ale ten typ človeka, ktorý si sadne pred kameru alebo k hocikákemu novinárskemu rozhovoru a teoretizuje o veciach, ktorým nerozumie. Všetko, čo kedy z mojich úst zaznelo v rozhovoroch, článkoch či reportážach, vychádzalo z mojej praxe, z mojich znalostí a skúseností.

Volám sa Ján Švihra mladší a som urológ. Pracujem na lekárskej fakulte, v Univerzitnej nemocnici v Martine a naj-

dete ma aj v ambulancii v Bratislave. Absolvoval som viacero zahraničných stáží, na Slovensku som zaviedol inovatívne techniky v urológii a mám za sebou niekoľko prednášok na najprestížnejších svetových urologických kongresoch s vlastným vedeckým výskumom.

No a potom sú tu ešte tie sociálne siete a médiá. Môj mediálny príbeh začal nevinne, niekedy v roku 2018. Ako veľká časť online tvorcov v tej dobe – založil som si blog. Konkrétne foodblog. Keď sa mi niečo páčilo, zavesil som to na sieť. V tom období sa moja kariéra už celkom intenzívne krútila okolo liečby močových kameňov. Po účasti na svetovom kameňovom kongrese v Paríži, WCE 2018, (áno, aj také niečo existuje) som bol namotivovaný a začal na Instagrame zverejňovať tipy a triky o stravovaní pri problémoch s močovými kameňmi. Pridali sa ku mne ďalší ľudia, až z toho postupne vznikol web *bez kamenov.sk* a ja som sa stal jeho odborným garantom. Na slovenské pomery to bol nevídaný počin. Spojil totiž mladých urológov naprieč celou krajinou a dal im možnosť prezentovať seba i svoje pracovisko. Pacienti našli na webe množstvo užitočných informácií o liečbe tohto nepríjemného ochorenia. Našu aktivitu si zanedlho všimlo viacero novinárov a nasledovali moje prvé rozhovory.

Môj instagramový účet sa potom na niekoľko dlhých mesiacov odmlčal. A potom sa to stalo. Prišla pandémia vírusu-ktorý-netreba-menovať. Na Instagrame začali vznikať mnohé medicínske profily. Ľudia omnoho viac túžili po rýchlom zdroji informácií online. A my sme tento ich hlad naplnili. Postupne sme tak začali formovať zdravotnícku komunitu.

Všetkým vám, ktorí ma sledujete a podporujete, za to úprimne ďakujem. Bude to znieť ako kliše, ale vôbec som

nečakal, že toľkých ľudí bude baviť osвета o urológii. A ešte v mojom podaní (haha). Snažím sa riadiť krédom: Keď to neurobíme my, urobí to niekto iný. Keď my – zdravotníci – nebudeme šíriť osvetu o liečbe ochorení, budú to robiť rôzni šarlatáni. Spoločnosť bude potom hlúpnuť a my budeme v nemocniciach riešiť oveľa komplikovanejšie stavy. Osvetu treba robiť tam, kam chodia ľudia. No a v súčasnosti sú to hlavne sociálne siete.

Opäť to možno bude znieť ako kliše, ale cez sociálne siete som spoznal veľa skvelých a inšpiratívnych ľudí, s ktorými sme neskôr viedli dlhé súkromné rozhovory o celospoločenských témach. A v neposlednom rade, dostal som tiež možnosť cítiť sa ako televízna hviezda – sedieť v kresle v zákulisí televízie a sledovať, ako funguje fascinujúci svet médií. Každopádne, ak chcete podporiť moju osvetovú činnosť, odporučte túto knihu svojim známym, prípadne mi napíšte, čo sa vám páčilo. Alebo pošlite kritiku. Budem sa tešiť.

Ako som už spomenul – operujem, liečim, robím výskum, učím medikov. Áno, je toho dosť. Na medicíne nás učili, ako rozoznať choré srdce podľa EKG, kameň v mechúre podľa RTG, zápal žľazy podľa výsledkov z krvi. Ale nikto nám nepovedal, čo robiť, ak si vytvoríme závislosť od pracovného výkonu, ktorá nás odpája od samých seba. A keď som to konečne pochopil, nezostávalo mi nič iné, len si to zapísať. A podeliť sa o to so svetom. Tak vznikla táto kniha, tak vznikli *Urostorky*.

V nasledujúcich kapitolách sa bližšie pozrieme na urológické zdravie a spolu s celým zástupom odborníkov vám zodpovieme mnohé otázky, ktoré zaiste máte. Ako sa ženy vedia vyhnúť zápalom močového mechúra? A čo únik moču? Ako je to s ochorením na vírus HPV a prevenciou rakoviny? Aký

je dobrý pitný režim? Záleží na veľkosti penisu, alebo nie? Môže sa penis zlomiť? Má obriezka v dnešnej dobe zmysel? Ako sa vyhnúť pohlavným chorobám? Popritom sa dozviete ešte viac pikošiek a zaujímavých príhod z mojej urologickej praxe. Áno, nájdete tu aj historku o mrkve v penise.

Príbehy v tejto knihe sú inšpirované reálnymi udalosťami. Samozrejme, pre potreby literárneho diela boli niektoré okamihy zdramatizované. Postavy, miesta aj časové údaje boli zmenené, aby bola zabezpečená ochrana súkromia a lekárskeho tajomstva. Akákoľvek podobnosť so skutočnými osobami je náhodná.

Prajem vám príjemné čítanie!



Mokrý odbor

Keď ma po škole prijali ako lekára – rezidenta na urologickú kliniku, začal som operovať.

Neveríte? Dobre robíte! Samozrejme, že nezačal. Tak to vonkoncom nefunguje. Dali mi držať háky. Takto začína mladý lekár, rezident, v operačnom odbore. Pri zákrokoch pôsobí ako druhý asistent. To znamená – drží háky. Ešte presnejšie to znamená, že niekoľko hodín stojí nad otvorenou ranou a nič nevidí. Operatér a jeho prvý asistent vidia (a ak náhodou nie, hneď vám dajú pocítiť, že je to vaša vina). Mladý lekár stojí bokom, natiiahnutý a používa len hrubú silu. Koža, svaly a orgány majú totiž takú nepríjemnú tendenciu držať pekne pokope, v celku. Operatér ich ale potrebuje oddeliť – aby videl. Preto druhý asistent dostane do rúk nástroje, háky, ktorými odťahuje telesné štruktúry jednu od druhej. V súčasnosti už čoraz viac dominujú laparoskopické a iné, menej invazívne operácie. No v období mojich začiatkov som pomaly každý druhý deň držal háky.

Asi si viete predstaviť, že tri hodiny stáť a popritom usilovne ťahať nie je úplne zaujímavá práca. Nebaví to takmer

nikoho. Ani mňa to nebavilo. *Chcem byť predsa dobrý doktor – urológ a operovať! Nielen stáť, držať, ťahať a neviem čo ešte. Ale skutočne niečo robiť!*

Rezident preto časom dostane motivačnú odmenu – počas operácie mu dovoľia urobiť nejakú malú časť výkonu alebo na záver zákroku pod dohľadom starších kolegov zašiť pacientovi ranu. Pokiaľ sa mladý osvedčí, postupne sa dopracuje k možnosti robiť prvé operácie. V urológii je to väčšinou obriezka a plastika hydrokély. Nuž, začiatky sú ťažké. A medicína je beh na dlhé trate.

V ten deň som prišiel na sálu celý natešený. Pri mne bol šikovný starší kolega, pacienta uspávala skúsená anestéziologička, po našom boku stála dobrá inštrumentárka. Skrátka, skvelý tím, a teda menej stresu pre mňa. K tomu nám z rádia na operačnej sále hrala hudba a sanitár rozprával vtipy. Nálada bola výborná. Čakala ma operácia hydrokély. Mňa ako operatéra.

Všetko začalo štandardne. Urobil som rez na koži mieška vpravo. Základom je: vždy si overiť stranu. Pri hydrokéle je to pomerne jednoznačné – miešok na postihnutej strane môže mať pokojne veľkosť futbalovej lopty. Futbalka medzi nohami je v podstate neprehliadnuteľná, však áno?

Ešte som vám neprezradil, ako toto ochorenie vzniká. Ľudovo môžeme hydrokélu nazvať „voda vo vajci“. Následkom úrazu, zápalu alebo inej zmeny tkanív sa poškodí funkcia obalov semenníka a v miešku sa nahromadí množstvo tekutiny. Teraz vám možno napadne – *Je nutná operácia? Nestačí do toho len pichnúť a vodu z mieška odsať?* Žiaľ, odsatie pomôže len na chvíľu. Keď sa už raz tekutina v miešku nahromadí, zostáva jedine operačné riešenie: plastika, zrezanie prebytoč-

ných obalov. Ak tej vody nie je príliš veľa a pacientovi to neva-
dí, operáciu môžeme vynechať – vtedy volíme takzvaný kon-
servatívny postup, sledovanie v ambulancii.

Náš pacient mal ale dosť veľkú hydrokélú a zákrok si prial.
Operáciu som teda začal rezom na pravom miešku. Tento
miešok bol veľký ako väčší pomaranč, vnútri bolo asi 200 ml
tekutiny.

„Aký bude teraz postup?“ spýtal sa ma starší kolega s nad-
vihnutým obočím.

„Postupne uvoľníme obaly. Asi zvolím techniku podľa Win-
kelmanna. Minule sme robili Lorda, ale to bola iba drobná hy-
drokéla,“ odpovedal som. Teóriu som mal naštudovanú a pár
operácií som už vykonal.

„Super, poďme na to.“ Kolega mi pomohol, pretože prepa-
rácia šla ťažšie než zvyčajne – teda ako pri mojich predošlých
piatich zákrokoch.

Operácia hydrokély je zaujímavá v tom, že keď nájdete po-
slednú vrstvu obalov, dostanete sa k spomínanému ložisku
tekutiny. Traduje sa, že starší urológovia takto krstia mladých
kolegov. Len čo do obalu pichnete, voda začne striekať ako
z hadice. Stačí ju už len správne nasmerovať... napríklad na
kolegu. Áno, vtipné to je iba vtedy, keď nie ste tou obeťou.

Toto ale nebol náš prípad. Obaly boli pozápalovo zhrubnu-
té a nešlo ich uvoľniť.

„Počkaj, skúsím ja,“ navrhol starší kolega a vzal veci do
vlastných rúk. Ani jemu sa nedarilo.

„Nejde to, obaly sú veľmi tuhé,“ povedal som nahlas zrejmé.

„Neboj sa, zvládneme to!“ kolega to zobral ako výzvu.

„Budeme musieť,“ mykol som plecami. Sledujúc, ako zle
to ide, zapochyboval som o tom.

„Mám na to taký grif... tu to potiahneme...“ kolega zopárkrát potlačil prstom, ja som ťahal z druhej strany. Lenže nevyšlo to podľa našich predstáv.

Ozvalo sa slabé *bum*. Obal semenníka praskol ako balón naplnený vodou. Veď ním vlastne aj bol. Voda z neho vyšplechla. Doslova vystrelila. Zrazu bola všade. Vlna sa prehnala celou okolitou plochou operačnej sály. Tekutina vystrekla na operačné svetlá, obom lekárom do tváre a aj na nerezové skrine v rohu operačky. Inštrumentárke sa podarilo ustúpiť, schytala to len čiastočne. My sme také šťastie nemali.

Nastala krátka chvíľa, ktorá pocitovo trvala niekoľko hodín. Zmätené sme na seba hľadeli. Bez pohnutia. Potom sa kolega rozosmial. A aj my ostatní.

Vzápätí sme vzdychli a začali utierať – seba i okolie. Prišli aj ďalší sanitári a sestry. Každý mal čo robiť. To kvapkanie vody z operačných svetiel si pamätám doteraz.

Asi vás zaujíma aj výsledok zákroku. Komplikácia, ktorá sa nám stala, sa občas pritrafí. Obaly môžu prasknúť a tekutina vyšplechne. Samozrejme, väčšinou to nebýva v takom rozsahu. V každom prípade, na samotný výsledok to veľký vplyv nemá. Zvyšok operácie, našťastie, prebehol už štandardne. Obaly sme zrezali, ranu zašili. Pacient išiel na druhý deň domov. Spokojný.

Chcete ešte iný dôkaz, že urológia je *mokrý odbor*? V tejto knihe ho iste nájdete, len čítajte ďalej. A odteraz si vždy, keď stretnete urológa, ktorý je mokrý, spomeňte na tento príbeh. Nemusi byť iba od moču. Možno je len spotený od ťahania hákov. Alebo operoval hydrokél.

