proLékaře.cz | 11.11.2026

novozistených v dospelosti. Vzhľadom na to, že mojou vášňou sú technológie a v poslednej dobe máme dostupné aj nové možnosti, ako sú senzory a pumpy, teším sa na liečbu týchto pacientov ešte viac. V minulosti sa manažment diabetika 1. typu točil okolo správneho nastavenia inzulínu a kontrol meraní z glukomera. Dnes pacientom vieme ponúknuť a nasadiť senzor, hodnotiť záznamy z kontinuálnej monitorácie, hľadať optimálne riešenia, ako dosiahnuť čo najlepšie výsledky a oddialiť diabetické komplikácie. Potešila ma možnosť ambulantného nastavovania na inzulínovú pumpu, takže sme sa od začiatku pridali k certifikovaným ambulanciám, ktoré si pacienta pri tejto liečbe manažujú sami. Aj keď je to časovo náročnejšie, výsledky motivovaných pacientov na inzulínových pumpách sú skvelé!

Čo z pracovnej a osobnej stránky Vás najviac potešilo v tomto roku?

V tomto roku máme výročie – je to 10 rokov od otvorenia našej diabetologickej ambulancie v Sabinove. Začínali sme na „zelenej lúke“, postupne sme naberali pacientov a po 10 rokoch môžem zhodnotiť, že píšeme úspešný príbeh. Aktuálne máme okolo 3 600 dispenzarizovaných pacientov, poskytujeme diabetologickú starostlivosť pre 60-tisícový okres a s mojimi šikovnými sestričkami sme si vytvorili pohodové pracovné prostredie. Z osobnej stránky sa teším svojim dvom chalanom – dvojičkám, ktorí úspešne zložili skúšky a začali študovať na bilingválnom gymnáziu. A tiež to, že sme spolu s manželom tohto roku v zdraví oslávili striebornú svadbu – 25. výročie sobáša.

Ako relaxujete a ako si udržiavate dobrú fyzickú a psychickú kondíciu?

V tejto oblasti by som asi mohla zabojovať aj viac. Ale rada relaxujem pri dobrej knihe, v poslednej dobe obľubujem hlavne faktografickú literatúru z oblasti histórie alebo životopisy. Rada to potom prepájam s cestami do rôznych krajín, túlaním sa po mestách a metropolách, návštevou pamiatok a vdychovaním ich atmosféry. V posledných rokoch preferujem aktívnejšie dovolenky, vždy sa teším na to, že budem veľa chodiť, veľa spoznávať a veľa sa dozvedať.

Ďakujeme Vám za odpovede a želáme Vám za redakciu a čitateľov spokojnosť a úspechy v profesijnom aj osobnom živote.

MUDr. Ján Truban – portrét ambulantného diabetológa

Krátke osobné a profesijne a predstavenie

Narodil som v januári roku 1966 v Ružomberku. Základné aj stredné vzdelanie som získal v svojom rodnom Dolnom Kubíne. Tunajšie gymnázium P. O. Hviezdoslava som absolvoval v roku 1984. V štúdiu som pokračoval na Jesseniovej lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Martine a ukončil som ho v roku1990. Atestáciu 1. stupňa v odbore Vnútorné lekárstvo som zložil v roku 1993 v Banskej Bystrici. Potom nasledovala v roku 1996 v Bratislave atestácia v odbore Diabetológia a napokon v roku 1998 atestácia v odbore Endokrinológia v Prahe.

Po absolvovaní štúdia na lekárskej fakulte v Martine som v roku1990 nastúpil do NsP v mojom trvalom bydlisku Dolnom Kubíne. Začal som pracovať na internom oddelení ako sekundárny lekár s krátkym prerušením pre výkon základnej vojenskej služby v Ostrave-Mošnove. Po atestácii 1 stupňa z vnútorného lekárstva som začal na pracovať aj na diabetologickej ambulancii a neskôr aj na endokrinologickej ambulancii.

Od tej doby až do odchodu do neštátnej ambulancie som pracoval súbežne na diabetologickej a endo-



proLékaře.cz | 11.11.2026

krinologickej ambulancii a lôžkovom oddelení. Tiež som vykonával ústavné pohotovostne služby na JIS interného oddelenia.

Prečo ste si vybrali odbor diabetológia a poruchy látkovej premeny a výživy?

V čase podávania prihlášok na vysokú školu som nebol rozhodnutý, čo chcem ďalej študovať. Možností bolo veľa. Nakoľko som mal vždy kladný vzťah k prírodným vedám, po konzultácii s rodičmi som sa rozhodol pre štúdium medicíny. Po skončení štúdia som začal pracovať v nemocnici v Dolnom Kubíne. Vtedy bolo „trendy" nastúpiť na ortopédiu alebo gynekológiu, preto som nebol úplne nadšený, že nastupujem na interné oddelenie. Postupne sa mi práca veľmi zapáčila a svojim širokým záberom si ma interná medicína úplne získala. Za výraznej pomoci primára interného oddelenia sa nám podarilo vytvoriť prvú endokrinologickú ambulanciu v bývalom veľkom okrese Dolný Kubín so spádom vyše 100 tisíc ľudí. Zároveň vďaka tejto kombinácii odborov som mal možnosť liečiť pacientov oveľa komplexnejšie. Aktuálne pracujem v oboch odboroch vyše 25 rokov a som veľmi rád, že som ponuku primára prijal, pretože pokrok hlavne v diabetológii je za posledné obdobie raketový, čo ma veľmi teší.

Predstavte, prosím, našim čitateľom svoju ambulanciu, spektrum pacientov a problémov, ktoré riešite, a terapeutické možnosti v svojej praxi

V roku 2001 som odišiel z nemocnice do privátneho sektoru a vytvoril som ambulanciu na ktorej pracujem doteraz. Venujem sa komplexne diabetologickým a endokrinologickým pacientom, ktorí často trpia viacerými metabolickými a endokrinnými ochoreniami. Samozrejme, že najväčšie spektrum pacientov predstavujú pacienti s diabetom, poruchami metabolizmu, lipoproteinového metabolizmu a ochoreniami štítnej žľazy.

Čo z pracovnej a osobnej stránky Vás najviac potešilo v tomto roku?

V poslednej dobe sa dostávajú do popredia úžasné nové lieky s pluripotentným účinkom, ktoré nielen zlepšujú kompenzáciu cukrovky, ale majú výrazný benefit na kardiovaskulárny systém a výrazné renoprotektívne účinky. Ide o inhibítory SGLT2 a analógy GLP1. Okrem toho sa podarilo objaviť nove účinne antiobeziká, ktoré konečne fungujú a dúfajme, že nám pomôžu zatočiť s pandémiou obezity. Ďalej sú to moderné druhogeneračné bazálne analógy, ktoré až dvojnásobne znižujú riziko nebezpečnej nočnej hypoglykémie, ako aj ultrarýchle bolusové analógy.

Od tohto roku mám možnosť pracovať aj s kontinuálnym monitoringom glukózy (CGM), čo je pre mňa takým prínosom v liečbe pacientov vyžadujúcich inzulínovú liečbu, že na predchádzajúci spôsob liečby pozerám dnes ako na nepredstaviteľný, ako keby sme sa vrátili do stredoveku.

Ako relaxujete a ako si udržiavate dobrú fyzickú a psychickú kondíciu?

Práca s pacientmi je psychicky náročná, najmä pri veľkom počtu pacientov a malom počtu lekárov, čo prirodzene okrem niektorých ďalších problémoch zhoršuje sa podmienky vykonávania lekárskej praxe. Neštátny lekár totiž trávi obrovské množstvo svojej energie vykonávaním iných nemedicínskych činností (administratíva, hlásenia, štatistiky, certifikáty, školenia BZOPP, zabezpečovanie chodu ambulancie a i.). Ideálne by bolo mať akéhosi správcu – majordóma ambulancie, ale súčasné finančné príjmy nám to neumožňujú.

Najlepším relaxom pre mňa je, keď sa nemusím niekoľko dní venovať problémom pacientov a riešiť administratívu ambulancie. To sa vždy pokúsim urobiť akýsi reštart. No, a ako sa dokážem regenerovať dlhodobejšie? Veľmi rád trávim v lete čas pri mori v Turecku, kde úplne vypnem a dobijem si energiu. Na Slovensku je to turistika a pobyt na chate a hlavne vychádzky s mojim domácim miláčikom psom dobermanom. Zároveň milujem šach a hrám ho hlavne cez internet. Nesmierne rád varím a považujem sa za gurmána. Jedine čo ma neteší, je že čas tak strašne letí.

Ďakujeme Vám za odpovede a želáme Vám za redakciu a čitateľov spokojnosť a úspechy v ďalšom profesijnom aj osobnom živote.