**Jak mi studium medicíny změnilo život**

Ráda bych vám popsala, jak mi studium medicíny změnilo život. Při dosavadním studiu jsem změnila pohled mnohé skutečnosti, ale zde jsem se zaměřila konkrétně na změnu v provozování sportovní činnosti a na jiný pohled na vlastní sport. Všichni jistě vědí, že získat titul MUDr. není procházka růžovou zahradou a člověk musí přinést jisté oběti. Pro mě to bylo sport versus učení.

Pocházím z malého horského městečka Jilemnice, které leží v Krkonoších. Městečko je známé jako kolébka běžeckého lyžování. Rodiče už odmalička učí svoje děti na lyžích a ani já nebyla výjimkou. Uměla jsem snad lyžovat dříve než chodit. Sportování se tak pro mě už od dětství stalo nejen koníčkem, ale i láskou na celý život.

Chodila jsem na základní školu se sportovním zaměřením a následně navštěvovala sportovní gymnázium. Každý den jsem měla trénink a o víkendu závody. Trénování na zimu samozřejmě znamenalo věnovat se sportovním aktivitám i v jinou roční dobu. Běhalo se, posilovalo se, plavalo se… a aby z nás byli ti správný běžci na lyžích, šlo nám hlavně o vytrvalostní aktivity, takže každý vlastní trénink byl poměrně časově náročný. Závodění jsem měla ráda. Nebyla jsem žádné zázračně nadané dítě, ale dosáhla jsem i na takové umístění, jako byla medaile z mistrovství České republiky. Přestože jsem sportu věnovala doslova skoro celý život, nikdy jsem neusilovala o sportovní karieru a vždycky jsem věděla, že chci studovat. Už s přihláškou na medicínu, jsem počítala s tím, že budu muset omezit běhání po venku. A místo toho budu sedět doma a učit se. Dokonce jsem se na to možná i těšila. Každého sportovce občas unaví to, co má tak rád.

Pak přišel první rok na vysoké škole. Člověk najednou zakouší něco nového a jiného. Měla jsem samozřejmě strach, asi jako většina z nás „prváků“. Zvládnu to? Obstojím u zkoušek? Bála jsem se, že zklamu ty, co mi věří. Že na to nebudu mít. Proto pro mě bylo důležité nic nezanedbávat, dávat do toho všechno a snažit se to zvládnout. Jedinou cestou bylo učit se a učit se. Veškerý svůj čas jsem věnovala škole a na nějaké sportování mnoho nezbývalo. Byla to pro mě velká změna. Nejdřive nebyl ani čas přemýšlet nad tím, že mi něco chybí. Postupně semestr plynul jako voda a já přišla na to, že jsem si odpočinula od lyžování až moc. A začalo se mi stýskat. Zkouškové jsem však zvládla a první ročník byl za mnou. Druhý ročník a třetí byl už o něco jiný, nemůžu říci, že lehčí. Ale věděla jsem, že nemusím věnovat všechen čas učení, abych to zvládla. Šlo jen o to, naplánovat a rozvrhnout si správně čas. Sport se tak zase vrátil do mého denního rozvrhu, ne sice již na tak výkonnostní úrovni, ale jako nezbytná součást mého života. Je pro mě tou dřinou, kterou potřebuji pro prosezených dnech s knihami, ale také odpočinkem. Úlevou od spousty myšlenek a rozptýlením.

Ještě bych ráda napsala o jedné věci, která na mě na medicíně zapůsobila, a to pohled na obezitu ( a její souvislost s nedostatkem pohybu). Obezita je závažné onemocnění, které významně zkracuje život. Je celosvětově považována za velký zdravotní problém, který ovlivňuje fyzické a psychosociální zdraví. Obezita je spojována především s kardiovaskulární morbiditou a mortalitou, dále má úzký vztah k diabetu mellitu. Toto nám ve škole opakovali mnohokrát nejen na patologii.

Vztah obezity a kardiovaskulárních onemocnění je dobře znám a prokázán. Představuje významný rizikový faktor nejen koronární aterosklerózy, ale i arteriální hypertenze. Podílí se na srdečním selhání a fibrilaci síní. Dysfunkce tukové tkáně vede k chronickému zánětu, endoteliální dysfunkci a inzulinorezistenci. Inzulinová rezistence vede k diabetu mellitu (DM), toto onemocnění je epidemicky rozšířené v důsledku našeho životního stylu ve všech věkových kategoriích. A i když „cukrovka“ nezní nijak morbidně, v nemocnicích jsem se setkala s pacienty, kterým toto onemocnění nejen velice komplikovalo léčbu, ale především i kvalitu vlastního života.

Sama jsem tedy změnila pohled na sportování. Nejde jen o zábavu, koníček či zvyk. Nedostatek pohybu a nezdravý životní styl vede ke spoustě onemocnění a každý z nás by si sám měl sáhnout do svědomí a snažit se o co možná největší prevenci, které je schopen. A i když jsem na sport díky studiu nejprve neměla čas, pochopila jsem, že v něm chci pokračovat dál celý život. A je jen důležité si čas najít a udělat.