

Vycházející hvězda medicíny učí na TUL: Tomáš Pavlů ve výběru Forbes Rising Stars

19.2.2026 - Adam Pluhař | Technická univerzita v Liberci

Tomáš Pavlů je primářem interny a zástupce přednosty Centra interních oborů v Krajské nemocnici Liberec a zároveň pedagog Fakulty zdravotnických studií TUL, kde se podílí na výuce neodkladné péče v interních oborech. Tato výrazná osobnost nyní figuruje v prestižním výběru časopisu Forbes „Rising Stars“ 2026 - vycházejících hvězd české medicíny. Tedy dvanácti výjimečných mladých lékařů a lékařek, jejichž práci stojí zato sledovat pro jejich inovativní přístup a potenciál měnit českou medicínu. Lékař v aktuálním rozhovoru pro Forbes sdílí své postřehy o tom, co v prevenci nejvíce podceňujeme a jak si v dnešní hektické době udržet zdraví.

Podle Tomáše Pavlů tkví největší problém v tom, že lidé zapomínají na preventivní prohlídky, dokud jejich tělo „nepřestane jet jako stroj“. Přitom právě čtvrt hodina v ordinaci může odhalit rizikové faktory, jako je zvýšený cukr nebo cholesterol, které sice nebolí, ale v horizontu deseti let mohou způsobit zásadní potíže. Upozorňuje také na fenomén chronické únavy, kterou lidé v produktivním věku často bagatelizují. Může přitom být prvním signálem vážnějších onemocnění, včetně těch onkologických.

Kromě moderních screeningů Tomáš Pavlů zdůrazňuje i důležitost znalosti vlastní rodinné anamnézy. Právě pochopení toho, s čím se léčili naši rodiče či prarodiče, nám může pomoci včas upravit životní styl a vyhnout se podobným diagnózám.

A v rozhovoru se věnuje také stresu. „*Já osobně se vždycky snažím stres analyzovat – co a proč ho vyvolává, co by mi od něj pomohlo, pokusit se oprostit od emocí okolo. Protože potom je trochu snazší najít východisko, jak z toho ven.*“ V otázce duševního zdraví pak apeluje na schopnost občas zvolnit. „*Každý máme v životě spoustu rolí, ale člověk by měl být někdy sobec a myslet na svůj odpočinek nebo na něco, co jemu udělá radost, aniž by u toho myslel na kohokoli dalšího,*“ říká v rozhovoru doktor Pavlů.

Více o trendech v prediktivní péči, o tom, jak se nenechat ovlivnit neodbornými radami z internetu nebo proč se počítá i každá zastávka, kterou ujdete pěšky, se dočtete v plné verzi rozhovoru v časopise Forbes.

- ad -

<https://tuni.tul.cz/a/vychazejici-hvezda-mediciny-uci-na-tul-tomas-pavlu-ve-vyberu-forbes-rising-stars-166609.html>