

Jak się uchronić przed chorobami XXI wieku

● Prof. dr hab. Mieczysław Pasowicz: więcej smogu, więcej chorób

Rozmowa

Choroby cywilizacyjne - co to znaczy?

To schorzenia związane z jednej strony z warunkami, w jakich żyjemy, z zanieczyszczeniem wody, środowiska, a z drugiej strony z naszym stylem życia. Brak aktywności fizycznej, nadwaga, otyłość, niedostateczne nawodnienie organizmu, nadmiar stresu, zaburzenia snu, niewłaściwa dieta - to wszystko prowadzi do zwiększenia liczby zachorowań. Co więcej, mamy gigantyczne wyzwanie związane ze starzeniem się populacji i przyrostem ludzi w podeszłym wieku. Często to bagatelizowanie zdrowego stylu życia daje o sobie znać podeszłym wiekiem, kiedy pojawiają się poważne, przewlekłe choroby.

Jakie na przykład?

Tych chorób cywilizacyjnych jest wiele. Do najczęstszych zaliczamy schorzenia układu krążenia, które są przyczyną śmierci co drugiej osoby w Polsce. W samym Krakowie rocznie około 6 tysięcy osób ma zawał serca. Zatrzymanie krążenia w okresie przedszpitalnym lub z powodu powikłań zawału to częsta przyczyna zgonów. Pacjenci po zawale serca nadal nie stosują się do zaleceń lekarza, nie mierzą ciśnienia, nie zmieniają nawyków żywieniowych. Pomimo skutecznego leczenia we wczesnym stadium zawału, 15-20 procent chorych i tak umiera w ciągu roku.

Nadwaga to też choroba cywilizacyjna?

Tak, nadwaga i otyłość. Jest to stan anormalnej akumulacji tłuszczu, niekiedy problem dotyczy także otłuszczenia serca, jelit i innych narządów. Dlatego tak ważna jest konsultacja z dietetykiem. Dieta powinna być spersonalizowana. Niektórzy mają nadwrażliwość na gluten, jaja czy mleko, więc powinni unikać tych produktów. Dieta musi być też dobrana do stylu życia pacjenta, do nawodnienia organizmu, zapotrzebowania energetycznego, aktywności fizycznej. Niestety, w naszej kulturze nadwaga czy otyłość nie są postrzegane jako zagrożenie. A niesłusznie. Zgonów związanych z tymi chorobami można uniknąć. Dieta, jak wykazują wyniki badań w innych krajach, jest bowiem kluczem do sukcesu, nie tylko przy otyłości, ale także w przypadku pozostałych schorzeń cywilizacyjnych.



► Prof. Mieczysław Pasowicz z Centrum Medycznego IMicare: - Aktywność fizyczna to klucz do sukcesu, nie tylko przy nadwadze

Choroby układu krążenia są przyczyną śmierci co drugiej osoby w Polsce

Wymieniamy dalej. Jakiej jeszcze choroby są zaliczane do cywilizacyjnych?

Wady postawy, zaburzenia narządów ruchu, cukrzyca, POChP, czyli przewlekła obturacyjna choroba płuc, osteoporoza....

Nowotwory?

Oczywiście, że tak. Pojawia się coraz więcej dowodów na to, że niektóre dodatki do żywności, konserwanty, również butelki plastikowe, z których pijemy różne napoje, mogą uwalniać substancje rakotwórcze. Mają na to także wpływ zanieczyszczenia środowiska. Krakowski alert smogowy pokazuje, że mamy w powietrzu za dużo związków chemicznych, mogących być rakotwórczymi. Jeśli nie będziemy szukać technologii oczyszczenia powietrza, sytuacja stanie się jeszcze trudniejsza. Nie możemy więc bagatelizować problemu zanieczyszczenia, bo dotyka on każdego z nas.

Co mamy robić, żeby choć trochę się uchronić?

Kluczem jest dieta, ruch i regularne badanie się. Porównajmy to ze społeczeństwem japońskim - oni badają się co pół roku, jeśli mają jakieś problemy zdrowotne. Jeśli nie, robią to co rok. I nie jest to jedynie przybicie pieczętki, że jest się zdrowym, a bardzo dokładne

badania - gastroscopia, endoskopia, badania przesiewowe. Tak zwany Medical Check Up, czyli analiza składu ciała, audyt zdrowia, ultrasonografia, dokładny wywiad, EKG, test wysiłkowy, spirometria. Bo, jak już mówiłem, to są najczęstsze problemy dzisiejszych społeczeństw - choroby kardiologiczne, PCHCP, zmiany w narządach związane z uszkodzeniami albo procesem zapalnym, a nawet zmianami nowotworowymi... Nasze zdrowie zależy w 50 procentach od stylu życia i regularnej profilaktyki, w 20 od środowiska, 20 od genów, a 10 od lekarzy i leków, które przyjmujemy. Receptą na zdrowie nie są tabletki.

A w Polsce suplementy diety są bardzo popularne...

Właśnie, Polacy są w czołówce narodów najchętniej kupujących środki bez recepty. A żeby coś zmienić, trzeba wiedzieć, że tabletki i doktor Google nam nie pomogą. Zdrowie jest inwestycją. Na dbanie o siebie trzeba przeznaczyć czas i środki. Zachorować można łatwo, wyleczenie się jest już czterokrotnie droższe od profilaktyki. Na szczęście coraz więcej osób dba o siebie, zmienia styl życia pod okiem specjalistów - dietetyków, fizjoterapeutów...

Ale to naprawdę jest tak, że tych chorób kiedyś nie było, a pojawiły się dopiero teraz?

Nie było tych chorób w takiej ilości. Na przykład jeśli chodzi o cukrzycę, nadciśnienie, nadwagę, otyłość - mówimy już o epidemii. Wprawdzie dzięki działaniom medycznym udało się zmniejszyć śmiertelność przy ostrym zawał, ale wciąż

choroby układu krążenia są na pierwszym miejscu najpopularniejszych problemów. Szczególnie w Polsce jest to bardzo wyraźne. Ogromny wpływ na rozwój chorób cywilizacyjnych mają E- dodatki w żywności. Pamiętam, kiedy byłem dzieckiem, warzywa smakowały inaczej, a wędlinę kupowało się od znajomych, małych, prawdziwie ekologicznych producentów. Bez chemii, bez dodatków.

Mieszkańcy miast są bardziej narażeni na choroby cywilizacyjne?

Więcej chorób jest tam, gdzie zanieczyszczenie jest większe. W Małopolsce takim newralgicznym punktem jest północno-zachodni obszar, okolice Proszowic, Chrzanowa czy Wolbromia. Wydobywano tam metale, produkowano m.in. wyroby gumowe. Ale oczywiście wiele innych czynników poza zanieczyszczeniem ma wpływ na zachorowalność - przepracowanie, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, życie w stresie.

Czy w ogóle jesteście w stanie uniknąć takich schorzeń?

Na pewno jesteśmy w stanie zmniejszać ilość zachorowań, poprawić wskaźniki zdrowotne. To powinien być priorytet w zakresie zdrowia publicznego. Po pierwsze należy słuchać ekspertów, którzy najlepiej doradzą, co robić, żeby być zdrowym. Należy też postawić na oczyszczenie środowiska. A powietrze nie oczyści się samo, nie można poprzestać na myśleniu „jakoś to będzie”. A co możemy zrobić indywidualnie? Zadbaj o siebie, ruszaj się. Nie chodzi o bieganie, jeżdżenie na nartach czy rowerze, ale zwykłe spacerowanie. Według japońskiej rady - 10 tysięcy kroków dziennie zapewni polepszenie kondycji i stanu zdrowia. Pamiętajmy także o gruntownej profilaktyce, wykonywaniu systematycznych przeglądów zdrowia. ●

ROZM. KATARZYNA KOJZAR ©

O lekarzu

● Prof. dr hab. Mieczysław Pasowicz. Absolwent Akademii Medycznej w Krakowie. Pełnił funkcję dyrektora Szpitala im. Jana Pawła II w Krakowie. Wykłada na Krakowskiej Akademii im. A. Frycza Modrzewskiego. Założył w Krakowie Instytut Medycyny Innowacyjnej IMicare.

LEKARZ GK MAŁOPOLSKI 2015

W skrócie

KARDIOLOGIA

Zadbaj o swoje serce i rzuć palenie!

Zgodnie z danymi WHO, palenie tytoniu jest przyczyną ok. 6 milionów zgonów rocznie na świecie. Obecnie w Polsce tytoń pali ponad 8,7 mln osób. Choroby odtytoniowe, do których można zaliczyć nowotwory oraz choroby układu sercowo-naczyniowego, są w naszym kraju przyczyną ok. 69 tys. zgonów rocznie. Dlatego też Fundacja Cardiovascular Center Foundation postanowiła uświadomić Polaków, jakie konsekwencje niesie za sobą palenie papierosów. W tym celu zorganizowano akcję „Serce bez dymu”. - Nie straszmy pacjentów konsekwencjami palenia, chcemy natomiast pomóc wyjść z nałogu tym, którzy mają taką wolę - mówi prof. Dariusz Dudek, Kierownik II Oddziału Klinicznego Kardiologii oraz Interwencji Sercowo-Naczyniowych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. - Zgodnie z danymi ogólnopolskiego rejestru procedur kardiologii inwazyjnej ORPKI, 27% pacjentów po zawale serca nadal pali papierosy. Pacjentów, którzy opuszczają szpital, należy aktywnie wspomóc w walce z nałogiem - dodaje. Na stronie www.sercebezdymu.pl znaleźć można informacje na temat skutków palenia papierosów, praktyczne wskazówki, jak postępować, aby skutecznie rzucić palenie oraz wyszukiwarkę poradni antynikotynowych. (KOJ)

PLEBISCYT

Wybierz Samarytanina Roku

Wystartowała XI edycja ogólnopolskiego plebiscytu Samarytanin Roku. Do 8 marca br. możemy zgłaszać kandydatów godnych tego tytułu. Tradycyjnie głosowanie odbywa się w dwóch kategoriach: pracownik służby zdrowia, dla którego pomoc chorym nie jest wyłączeniem „pracą zarobkową”, ale i powołaniem; II - osoba nie należąca do żadnej organizacji charytatywnej, która pomaga innym w potrzebie. Imię, nazwisko oraz dane kontaktowe i kilka zdań wyjaśniających, dlaczego ta osoba zasługuje na wyróżnienie - należy wysłać nad adres: Wolontariat św. Eliasza, ul. Porucznika Wachały 5, 30-608 Kraków albo na e-mail: biuro@eliasz.org.pl. Szczegóły na www.eliasz.org.pl (AIP)

RADIOWE AMBULATORIUM

Wszystko o leczeniu hormonami

Tabletka „72 godziny po”, czyli antykoncepcja awaryjna, jest już dostępna w Polsce bez recepty. Czym jest? Czy jej zażycie niesie za sobą jakieś konsekwencje? Wszystkiego o tabletkach „po” i o różnych kuracjach hormonalnych stosowanych przez kobiety będzie można dowiedzieć się na antenie KRK FM. Gościem „Radiowego Ambulatorium” będzie dr Marek Kowalski, specjalista ginekolog-położnik ze Szpitala Położniczo-Ginekologicznego Ujastek w Krakowie. Zapraszamy w sobotę o 10 na 102,4 FM. (KOJ)

REKLAMA 004769707

Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe

MEDICINA

e-mail: biuro@medicina.pl www.medicina.pl

- ❖ SZEROKI ZAKRES BADAŃ I KONSULTACJI SPECJALISTYCZNYCH
- ❖ ZABIEGI OPERACYJNE Z POBYTEM W WARUNKACH SZPITALNYCH
- ❖ ENDOSKOPIA PRZEWODU POKARMOWEGO
- ❖ MAMMOGRAFIA, RTG, USG
- ❖ MEDYCINA PRACY

ul. BARSKA 12 12 266 96 65 12 266 50 62	ul. GRZEGÓRZECKA 67C 12 345 70 01 do 05 800 909 400	ul. ROGOZIŃSKIEGO 5 12 417 35 44 12 417 33 11
---	---	---