

Choroba pozwala poznać słodycz zdrowia..
Heraklit z Efezu

Ku miejskiej długowieczności

Trzymamy w dłoni najnowszy raport Urzędu Miasta Krakowa, dotyczący zdrowia mieszkańców*. Z danych jasno wynika, że problemy poważnych zachorowań, częściej dotyczą mieszkańców miast niż wsi*. Żyjemy coraz dłużej, ale czy zdrowiej? Czy w niedługiej przyszłości Kraków nie będzie miastem długowiecznych, lecz schorowanych ludzi?

Z danych raportu wnioskujemy, że mieszkańcy Grodu Kraka żyją dłużej, niż jeszcze kilkanaście lat temu. Średnia wieku ogółem to aż 78,8 lat. Jak się okazuje, długie życie nie oznacza życia w dobrym zdrowiu. Z dokumentu wynika bowiem, że Krakowianie coraz częściej cierpią na uporczywe choroby przewlekłe i to właśnie one są główną przyczyną cierpienia podeszłego wieku oraz śmierci. Schorzenia cywilizacyjne układu krążenia i nowotwory złośliwe stanowią aż 70% wszystkich zgonów. Dlaczego? Odpowiedź przynoszą niedawno opublikowane badania Europejskiej Agencji Środowiska*, z którego wynika, że mieszkańcy polskich miast, w tym na niechlubnie pierwszym miejscu – Krakowa, oddychają najbardziej zanieczyszczonym powietrzem w Europie. Przez ponad połowę dni w roku, Krakowianie wdychają do płuc powietrze, którego limit stężeń pyłem zawieszonym jest przekroczony nawet dziesięciokrotnie. Sezon grzewczy stanowi wręcz śmiertelne niebezpieczeństwo, do atmosfery trafia bowiem rakotwórczy benzo(a)piren. Skąd aż taka jego ilość nad naszymi głowami? Stacje należące do małopolskiej sieci monitoringu środowiska, wyraźnie pokazują, że używanie węgla i biomasy do ogrzewania naszych domostw, jest głównym źródłem pyłu zawieszanego, to także powód obecności w naszym powietrzu silnie rakotwórczego benzo(a)pirenu i innych trujących substancji.*

— Na choroby cywilizacyjne, które szerzą się głównie z powodu zanieczyszczonego środowiska i niewłaściwego stylu życia i nawyków żywieniowych, mamy jeden sposób, najwłaściwszy, najekonomiczniejszy – profilaktykę. Kluczowa dla tematu jest technologia oczyszczania zanieczyszczeń środowiska i powietrza znana na przykład powszechnie w Japonii a także zmiana stylu życia mieszkańców Krakowa — mówi prof. nadzw. dr hab. n. med. Mieczysław Pasowicz z Krakowskiej Akademii im. Frycza Modrzewskiego, założyciel Instytutu Medycyny Innowacyjnej, prowadzącego Centrum Medyczne IMIcare, którego misją jest rozwiązywanie problemów zdrowotnych przy pomocy innowacyjnych programów medycznych, rozwiązań i technologii .

Zgłębiając temat, trafiamy na kolejne raporty, wyniki i analizy*. Okazuje się, że żyjemy krócej niż pozostali Europejczycy i mieszkańcy kraju kwitnącej wiśni głównie z powodu bagatelizowania profilaktyki. Polacy bowiem nie spożywają odpowiedniej ilości warzyw oraz wody, nie liczą spożywanych kalorii oraz ilości kroków, nie mierzą ciśnienia, nie sprawdzają poziomu cholesterolu, nie dbają o poziom cukru we krwi. Do lekarza chodzą jedynie wtedy, gdy coś zaczyna im poważnie dolegać. To problem niemal społeczny, zatem jeśli chcemy żyć długo i zdrowo, nasza mentalność i nawyki muszą się zmienić.

Dr Pasowicz: jako dwudziestoletni dyrektor Szpitala im Jana Pawła II w Krakowie oraz założyciel Ośrodka Diagnostyki Prewencji i Telemedycyny, znanego powszechnie jako ośrodek szybkiej diagnostyki, zgłębiałem ostatnio swoje doświadczenia w Japonii, wizytując najnowocześniejsze szpitale oraz centrum leczenia raka. Zarówno organizacja szpitali jak i problemy zdrowotne są w Japonii inne niż w Polsce. Znacznie mniejsze jest zachorowanie na zawały serca i udary mózgu. Co zatem radzą eksperci w przypadku problemu, jaki dotyka mieszkańców polskich miast?

—Jedźmy jarzyny zamiast słodyczy, pijmy wodę i dbajmy o właściwą ilość spożywanych kalorii,

ograniczmy węglowodany i ilość spożywanego mięsa i zwiększymy ilość wysiłku fizycznego .

Pamiętajmy, że nasze ciało składa się z blisko 60% wody a każda pojedyncza komórka jest fabryką energii. Białka, tłuszcze, węglowodany dostarczane z pożywieniem, komórka przetwarza na energię i informację. Mamy miliardy komórek. By się między sobą prawidłowo komunikowały muszą mieć możliwość regularnego wyłukiwania zanieczyszczeń, i tych elementów, które powstają w procesie przemiany energetycznej, do czego niezbędna jest woda. Dzielne zapotrzebowanie wynosi 30 ml na kilogram masy ciała, wypijajmy ją pół godziny przed posiłkiem lub dwie godziny po nim – mówi doktor Pasowicz.

—Wykonujmy profilaktyczne przeglądy zdrowia. Przestańmy się ich obawiać.

Dr Pasowicz: w Polsce wciąż pokutuje strach przed badaniami. Wydaje nam się, że choroba zniknie, jeśli zrezygnujemy z badań. Warto inwestować w zdrowie, bo jego utrzymanie jest czterokrotnie tańsze, niż leczenie. W szczególności polecamy zatem kompleksowe przeglądy zdrowia wzorowane na japońskim programie Medical check-up. W jego ramach, nasze centrum, w ciągu 2–3 godzin wykonuje analizę składu ciała i audyt zdrowia, badania krwi, moczu, diagnostykę EKG, test wysiłkowy, USG, jeśli trzeba zlecamy tomografię lub rezonans. Dodatkowo konsultację fizykoterapeuty i dietetyka.

—Żyjmy aktywnie—poprawia to naszą wydajność, koi stres, naturalnie obniża ciśnienie krwi. Siedzący tryb życia czterokrotnie zwiększa ryzyko nadciśnienia.

—Stosujmy odpowiednią dietę, bogatą w witaminy i składniki mineralne. Nadmiar tłuszczu w diecie powoduje zmiany miażdżycowe.

—Nie palmy papierosów— są główną przyczyną nowotworów

—Nie nadużywajmy alkoholu, nadmiar powoduje zwiększenie ciśnienia krwi

—Pamiętajmy o unikaniu „białych zabójców”, czyli soli i cukru.

* Opieka zdrowotna nad osobą starszą i osobą przewlekle chorą na terenie miasta Krakowa
Biuro ds. Ochrony Zdrowia

Urząd Miasta Krakowa, Kraków, 2014

* Raport o Zdrowiu Mieszkańców Miasta Krakowa i jego uwarunkowań, Kraków 2014

* Krakowski Alarm Smogowy

* Raport z Narodowego Testu Zdrowia Polaków