

By dodać życiu zdrowia

Rozmowa z prof. nadzw. dr hab. n. med. Mieczysławem Pasowiczem.

Menedżer Roku 2005 w Ochronie Zdrowia – SPZOZ w konkursie *Sukces Roku 2005*. Spośród wielu nagród i wyróżnień otrzymał m. in. Nagrodę 600-lecia Uniwersytetu Jagiellońskiego (2006 rok), Odznaczenie „Honoris Gratia” Prezydenta Miasta Krakowa (2007 rok) oraz Odznakę Honorową Ministra Zdrowia za zasługi w Ochronie Zdrowia (2007 rok) i wiele odznaczeń i wyróżnień.

Z doktorem Pasowiczem rozmawiamy o zdrowiu, innowacjach w medycynie, nowych możliwościach w profilaktyce i leczeniu w nowo otwartym, krakowskim Instytucie Medycyny Innowacyjnej prowadzącym Centrum Medycznym IMIcare, którego jest założycielem i prezesem.

Zastanówmy się dlaczego ludzie się nie badają i skąd to przekonanie, że choroba nas nie dotyczy?

Dr Mieczysław Pasowicz: Większość osób uważa, że zdrowie to efekt tabletek bez recepty i krótkich porywów na zdrową dietę. Ludzie nie odwiedzają lekarza do momentu, kiedy coś nie zaczyna im dolegać. Pamiętajmy, że 50% naszego zdrowia zależy od nas samych, od naszego stylu życia a 20% od zagrożeń środowiskowych, czyli czystości i jakości pożywienia, wody, powietrza. Jeśli prowadzimy siedzący tryb życia, regularnie źle się odżywiamy, palimy, nadużywamy alkoholu a jednocześnie żyjemy w zanieczyszczonym mieście, istnieje spore ryzyko, że dopadnie nas jedna z chorób cywilizacyjnych. Na tę grupę schorzeń jest jedno rozwiązanie, najekonomiczniejsze i najrozsądniejsze – profilaktyka i zmiana nawyków i stylu życia. Wróciłem właśnie z Japonii gdzie mieszkańcy żyją najdłużej na świecie i mogłem się przekonać jakie czynniki decydują o długości życia i zdrowiu.

Potwierdza Pan wyniki badań, że woda pomaga nam zmniejszyć zagrożenia wynikające z zanieczyszczonego środowiska?

Tak, zdecydowanie. Należy pić wodę, wciąż o tym zapominamy. Mieszkańcy kraju kwitnącej wiśni piją jej dużo i właściwie wyłącznie niegazowaną i nisko zmineralizowaną. 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 ich miliardy. By się między sobą prawidłowo komunikowały, muszą mieć możliwość regularnego wypłukiwania zanieczyszczeń, czyli tych elementów, które powstają w procesie przemiany energetycznej, do czego niezbędna jest woda. Nasze codzienne zapotrzebowanie to około 30 ml na kilogram masy ciała, wypijajmy ją pół godziny przed posiłkiem lub dwie godziny po nim. Nie zastąpi jej kawa czy czarna herbata, ani tym bardziej wysokosłodzone napoje.

Czy upatruje pan szansę w edukacji, by zmieniła się mentalność Polaków? Jak bowiem nakłonić ich do wykonywania regularnych badań?

Widzę pewne nadzieje. Niestety, tymczasem wciąż zmniejsza się populacja Krakowian, których w ciągu kilkunastu lat, zgodnie z wynikami badań, będzie około 700 tysięcy. Jednocześnie podwoi się liczba osób powyżej 65 roku życia. Problemy zdrowotne w związku z tym narosną w sposób gwałtowny, z uwagi na choroby cywilizacyjne i smutną tendencję wzrostową, jeśli chodzi o zachorowalność na nie. Jednym z zadań lekarza w XXI wieku jest edukacja, coaching zdrowia, prowadzenie profilaktyki, audyt i stały monitoring zdrowia i stylu życia pacjenta.

Dlatego powstało Centrum Medyczne IMIcare?

Ideą utworzenia Centrum IMIcare było holistyczne spojrzenie na wszystkie obszary zdrowia a więc styl życia, zagrożenia środowiskowe, uwarunkowania genetyczne i możliwości nowoczesnej diagnostyki, leczenia i rehabilitacji. To unikalne podejście i jedynie skuteczne. Chcemy udowodnić, że nie tylko leczymy. Mamy

konsultantów, specjalistów, diagnostykę, rehabilitację, badania laboratoryjne, ale przede wszystkim dodajemy zdrowia –zwracamy uwagę na styl życia pacjenta w tym: dietę, skład wody jaką pacjent spożywa, powietrze jakim oddycha, kładziemy nacisk na systematyczne badania i przeglądy zdrowia.

W naszym centrum nie chcemy w skupiać się jedynie chorobach, lecz przede wszystkim skoncentrować się na utrzymaniu zdrowia. Nie chodzi nam bowiem o wyszukiwanie choroby, tylko wyraźne nakreślenie: zbadaliśmy cię, masz przeciążony układ krążenia, układ oddechowy czy też układ narządu ruchu. Zmień styl życia. Przeprowadzimy cię przez tę zmianę.

Rzeczywiście wciąż bagatelizujemy jakość życia, w tej kwestii jesteśmy na szarym końcu Europy.

Chcemy to zmienić, zgodnie z definicją WHO, najważniejsze jest poczucie zdrowia i jakość życia. Najnowsza medycyna cały czas walczy o to, by dodać pacjentowi życia w zdrowiu. Celem dla Europy 2020 jest zatem realizacja hasła - *Dodajemy dwa lata życia w zdrowiu dla populacji europejskiej*. Popieramy tę ideę z całego serca.

Światowa medycyna idzie też wyraźnie w kierunku personalizacji, rozważania indywidualnych przypadków ludzkich, dokładnego poznania pacjenta, stylu jego życia. Podpisujemy się pod tym. Nie chodzi bowiem o przepisywanie kolejnych tabletek lecz o pomoc w dodawaniu zdrowia na co dzień i wspieranie pacjentów w ich trudnościach.

Wizyta lekarska w IMIcare będzie się opierać głównie na rozmowie?

Tak, od tego zaczynamy. Rozmowa jest tym, czego w Polsce brakuje zarówno lekarzom jak i pacjentom. Jeśli chodzi o styl życia, głównym naszym głosem doradczym są lekarze prowadzący i dietetycy. Przeprowadzają audyt zdrowia i kontrolują terapię pacjenta na bieżąco, telefonicznie i mailowo. Pamiętajmy, że nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna trzeba dobierać indywidualnie do stylu życia, to bardzo ważne.

IMIcare stoi na straży zwalczania epidemii chorób cywilizacyjnych , także otyłości?

Oczywiście, do dyspozycji pacjentów mamy specjalne urządzenia, które analizują skład ciała, wyznaczają wiek metaboliczny, określają niedobór wody, nadmiar tkanki tłuszczowej itd. Dietetycy natomiast ustalają skład i stosowanie zaproponowanej diety.

Bardzo duża grupa ludzi ma problemy z nadwagą i otyłością. Chcemy zatem także edukować pacjentów w kierunku zwiększenia aktywności ruchowej pod okiem specjalistów na naszej sali ćwiczeń wyposażonej w urządzenia do rehabilitacji, urządzenia do fizykoterapii, pracownię masażu i terapii manualnej. Inne ćwiczenia bowiem proponujemy cukrzykom a inne pacjentom z chorobami serca. Nasze propozycje to np. cardiofitness, neurofitness, gimnastyka dla diabetyków, wszystko pod stałą kontrolą lekarską i bezpiecznie oraz komfortowo. Pracujemy w grupach wsparcia złożonych z osób z taką samą chorobą, bo to pomaga. Proponujemy także odnowę biologiczną w zakresie poprawy siły mięśni i elementy medycyny estetycznej – (likwidacja cellulitu, blizn pooperacyjnych, drenaż limfatyczny, falę uderzeniową i terapię laserem wysokoenergetycznym).

Czy wszystko zaczyna się od diagnostyki jednego dnia, w ten sposób Państwo zaczynają drogę z pacjentem?

Tak, nazywamy to audytem zdrowia. Jest połączony z samoocena stanu zdrowia i analizą, którą pacjent sam wykonuje pod nadzorem lekarza prowadzącego. Posiadamy do tego odpowiednie oprogramowanie, które zlicza punkty związane z przeciążeniem układów i narządów. Na końcu pojawia się diagram, który sumuje i pokazuje, że mamy przeciążony np. układ krążenia, osłabiony narząd ruchu, schorzenia metaboliczne. Czarno na białym wiemy czym się zająć. Następnie wykonujemy analizę składu ciała, badania krwi, moczu, pobieramy badania laboratoryjne, EKG, robimy test wysiłkowy, USG, kiedy trzeba zlecamy tomografię lub rezonans. W ciągu 2-3 godzin mamy pełen obraz diagnostyczny pacjenta. Wtedy też kierujemy go na konkretne badania do konkretnych specjalistów. To program stosowany także w Japonii jako Medical Check-up.

Czyli w ciągu tylko 2-3 godzin dowiemy się, jaki jest stan zdrowia?

Tak. Pamiętajmy także: badajmy się by sprawdzić, czy nie jesteśmy chorzy, ale także czy żyjemy zdrowo i higienicznie.

Powiedział pan, że różnego rodzaju aplikacje będą nam przypominać by dbać o zdrowie. Trochę się tego obawiamy, bo czy to nie jest tak, że zrzucamy pewną odpowiedzialność na urządzenia?

Nasi przodkowie żyli dużo wolniej, zdrowiej. Jedli naprawdę ekologicznie, pamięta Pani jak smakował pomidor za czasów naszego dzieciństwa? Nie mówiąc o maśle, które ojciec zrobił w maselnicy.

A teraz jemy sushi.

Tak, wróciłem właśnie z Japonii, byłem bowiem niezmiernie ciekaw, dlaczego tamtejsi ludzie żyją najdłużej na świecie. Moje spostrzeżenia się potwierdziły. Wszyscy pracujący Japończycy mają obowiązek przeprowadzania dokładnego przeglądu zdrowia raz na pół roku, a niektórzy raz na rok i je wykonują! Natomiast wracając do pytania, oczywiście, także zastanawiałem się nad tym, czy te aplikacje się przyjmą, i czy będzie szansa na stosowanie urządzeń, które dadzą nam pewną wolność diagnostyczną. To bowiem według mnie jest nieuniknione, taka jest kolej rzeczy. Rewolucja technologiczna biegnie w takim tempie, że nie jesteśmy w stanie się oswoić z nowościami, ale proszę mi wierzyć, należy.

Pamiętam, jak w 1995–96 roku w Szpitalu Jana Pawła II rozpisywaliśmy przetarg na angiografy, tomografy i rezonans. Rozmawialiśmy wtedy z największymi koncernami na świecie i wszyscy przygotowywali się do wprowadzenia urządzeń cyfrowych, ale jeszcze ich nie mieli. Dopiero pojawiały się pierwsze wdrożenia na świecie.

Minęło 20 lat i mamy kolejny etap – rewolucja cyfrowa związana jest z małymi urządzeniami mobilnymi. Miliardy ludzi używają telefonów komórkowych. Nowe technologie diagnostyczne powodują, że w niedługiej przyszłości, wiele aplikacji do diagnostyki będzie stosowanych w telefonach lub w urządzeniach połączonych z telefonami. Widziałem je już w laboratoriach badawczych i szpitalach w Japonii.

Proszę opowiedzieć o tych nowościach i aplikacjach.

Jednym z urządzeń jest Check Me Pro, absolutna nowość w Polsce, nasze centrum IMICARE już go stosuje. Ten mały aparat pozwala na zrobienie EKG, zmierzenie ciśnienia tętniczego, dzięki niemu możemy ocenić perfuzję w naczyniach, zbadać temperaturę, zaburzenia oddychania, w czasie snu sprawdzić, czy saturacja pacjenta (czyli wysycenie hemoglobiny tlenem) nie spada zbyt nisko, i czy nie wiąże się to z bezdechami i zaburzeniami rytmu serca. Możemy zmierzyć ilość kroków, kalorii, przeanalizować godziny snu, aktywności fizycznej itd. Przypomina też, kiedy mamy zażyć zalecane leki. Urządzenie jednocześnie może być używane przez kilka osób, przy spersonalizowanych ustawieniach. Otrzymane raporty swojego stanu zdrowia można wysłać do lekarza prowadzącego przez bluetooth.

Domowy lekarz!

Te dane są zapisywane cyfrowo, co pozwala na ich archiwizowanie. W IMICARE jestem w trakcie tworzenia aplikacji zbierającej i analizującej dane medyczne z urządzeń mobilnych pacjentów. Wszyscy, którzy nabędą takie urządzenie, będą mogli nam je przysyłać. Dane będą konsultowane, będziemy mogli prowadzić swego rodzaju opiekę assistance, by w razie nieprawidłowości móc to z pacjentem omówić, poprowadzić go. Pracujemy nowocześnie, szybko, skutecznie. Pracujemy także nad innymi urządzeniami np. do oczyszczania powietrza, urządzeniami diagnostycznymi do telefonów komórkowych i wieloma innymi aplikacjami. Dodajemy zdrowia.

Dziękujemy za rozmowę.

**Rozmawiały:
Agata Niemiec
Katarzyna Wyzina**