



Przewodnik Pacjenta

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 8 (32) Sierpień 2015

Prof. dr hab. n. med. Piotr Podolec
Kierownik Kliniki Chorób Serca i Naczyń
Instytutu Kardiologii UJ CM w Krakowskim Szpitalu
Specjalistycznym im. Jana Pawła II

- ABECADŁO PROFILAKTYKI



Prof. dr hab. n. med. Piotr Podolec

*Programy profilaktyczne
chorób układu krążenia
w Krakowskim Szpitalu
Specjalistycznym
im. Jana Pawła II*

Choroby układu krążenia są nadal główną przyczyną inwalidztwa w Polsce i odpowiadają za ponad 45% wszystkich zgonów. Rozwój miażdżycy, która jest główną przyczyną tych chorób, rozpoczyna się już w dzieciństwie, a czynniki ryzyka przyspieszające ten proces wynikają w głównej mierze z niezdrowego trybu życia.

W 2012 roku w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II rozpoczęto realizację „Programu zdrowotnego w zakresie prewencji i wykrywania chorób układu krążenia w populacji mieszkańców województwa małopolskiego na lata 2012-2018”, finansowanego z budżetu Województwa Małopolskiego. Aby dotrzeć do jak największej liczby odbiorców, działania edukacyjno-informacyjne podjęte w ramach Programu realizowane są wielotorowo i obejmują:

- kampanię medialną – skierowaną do wszystkich mieszkańców Małopolski. Dotychczas w TVP Kraków wyemitowano ponad 500 spotów oraz 22 odcinki Magazynu Medycznego, dotyczące różnych zagadnień związanych z profilaktyką

ZAPAMIĘTAJ!!!

Jakie są objawy zawału serca?

- rozlany ból za mostkiem (ucisk, pieczenie)
- ból lub dyskomfort w żuchwie, szyi, plecach, ręce lub barku
- ból brzucha z nudnościami lub wymiotami
- duszność (brak tchu)
- obfite zimne poty
- uczucie osłabienia, zawroty głowy
- zastybnięcie, omdlenie

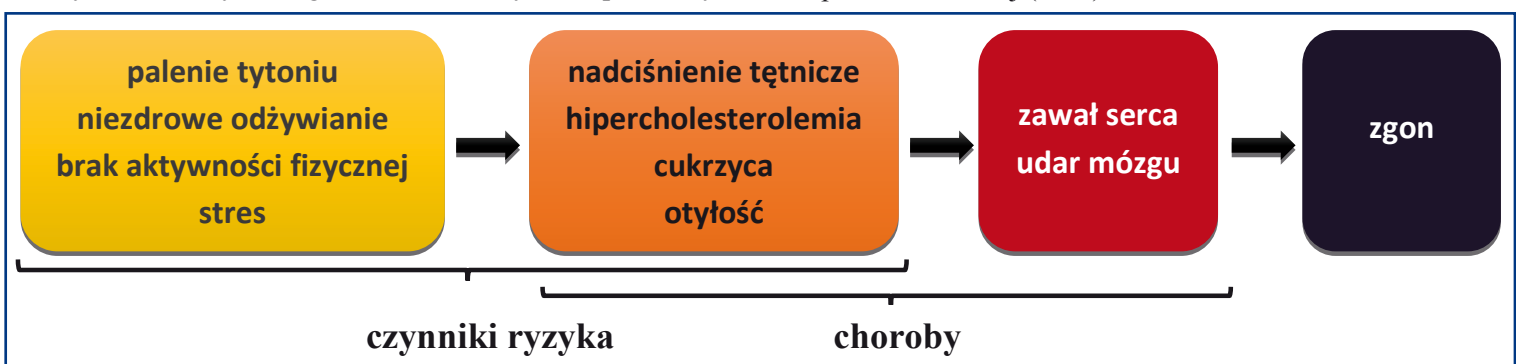
ZAPAMIĘTAJ!!!

Co robić w przypadku zawału serca?

- działaj od razu – liczy się każda minuta!
- dzwoń po karetkę Pogotowia Ratunkowego! - to jedyny bezpieczny środek transportu do szpitala
- 112 lub 999
- poleć choremu położyć się lub usiąść - nie zostawiaj go samego!

chorób układu krążenia. Twarzą kampanii jest złota multimedialistka Justyna Kowalczyk. Materiały edukacyjne są również zamieszczane w lokalnej prasie i na stronie internetowej www.profilaktykawmalopolsce.pl

- osoby o wysokim ryzyku sercowo-naczyniowym – uczestniczy 31 placówek medycznych z Małopolski oraz dodatkowo 8 jednostek, których działania finansuje Urząd Miasta Krakowa. Szkoleniami edukacyjnymi i interwencjami telefonicznymi objęto łącznie ponad 2100 pacjentów oddziałów kardiologicznych oraz pacjentów placówek podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)



- młodzież szkolną – przeprowadzono badanie pilotażowe u ponad 1000 uczniów szkół podstawowych (klasy 4-6) i gimnazjalnych (klasy 1-3) województwa małopolskiego a u 438 uczniów II klas gimnazjów szkolenia edukacyjne - prowadzone wspólnie przez lekarza i nauczyciela. Uzyskano istotną poprawę wiedzy uczniów na temat zdrowego stylu życia, czynników ryzyka chorób układu krążenia, rozpoznawania objawów zawału serca oraz prawidłowego zareagowania na nie.

- pracowników zakładów pracy – rozpoczynamy badanie pilotażowe w 5 zakładach pracy.

Zmiana stylu życia, przestrzeganie zasad prewencji zależy przede wszystkim od nas samych. Skorzystaj z materiałów edukacyjnych emitowanych w TVP Kraków, programów prewencyjnych w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jan Pawła II i informacji zawartych na stronach internetowych www.pfp.edu.pl oraz www.profilaktywamalopolsce.pl

ABECADŁO PROFILAKTYKI

Chcesz żyć długo i być w dobrej formie? Stosuj zasady ABECADŁA! Zaczynj od dziś!



A

Alarm dla serca! i liczy się każda minuta. Zawał serca i udar mózgu stanowią zagrożenie dla życia. Pamiętaj o objawach tych chorób. Jednym telefonem pod numer **112** lub **999** możesz uratować czyjeś życie. Może nawet swoje.



B

Badaj czynniki ryzyka! i pamiętaj, że Twoje zdrowie zależy przede wszystkim od Ciebie. Wybierz zdrowy styl życia. Zaczynj od dziś.



E

Energia pod kontrolą! - to prosta recepta na uniknięcie nadwagi i otyłości. Zachowaj równowagę między spożywanymi kaloriami a wysiłkiem fizycznym.



C

Codziennie odżywiaj się zdrowo! – przecież to co jesz zależy od Ciebie. Ogranicz sól, cukier, tłuszcze i żywność typu fast-food. Jedz owoce i warzywa. Jedz różnorodnie i regularnie. Pamiętaj o śniadaniach. Pij wodę.



A

Aktywność przede wszystkim! poprawia humor, formę i zdrowie. Ćwicz, spaceruj, jeździj na rowerze, wybierz schody zamiast windy. Twoja dobra forma to także dobra forma Twojego serca.



D

Dowiedz się! więcej o nadciśnieniu tętniczym, hiperlipidemii i cukrzycy. Stosuj zasady ABECADŁA, aby im zapobiegać. Pamiętaj, że zdrowy tryb życia jest również podstawą ich skutecznego leczenia.



Ł

Łatwiej nie zaczynać! - papierosy, alkohol, narkotyki i dopalacze uzależniają i niszczą zdrowie i życie. Nie zaczynaj ich stosować! Jeśli zacząłeś - zerwij z nałogiem!



O

Od grypy z daleka! się trzymaj. Stosuj zasady higieny. Pamiętaj o szczepieniu. Jeśli zachorujesz—zostań w domu—nie narażaj się na powikłania, nie zarażaj innych.

dr Celina Strączek
Oddział Chorób Cywilizacyjnych i Chorób Płuc
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

CHOROBY CYWILIZACYJNE XXI WIEKU



dr Celina Strączek

Co to są choroby cywilizacyjne?

Choroby cywilizacyjne definiowane są jako globalnie szerzące się, powszechnie znane schorzenia, spowodowane ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji. Częstotliwość ich występowania zależy od stopnia rozwoju cywilizacyjnego społeczeństwa. Nie ma dokładnego podziału i nie można jednoznacznie powiedzieć czy dana choroba jest chorobą cywilizacyjną. Choroba raz zakwalifikowana jako cywilizacyjna pozostaje nią jedynie do czasu, kiedy medycyna nie upora się z problemem, a zachorowalność i śmiertelność z jej powodu nie zmniejszy się i nie straci wymiaru globalnego. Pojęcie choroby cywilizacyjnej nierozłącznie wiąże się z pojęciem choroby społecznej, granica między nimi jest dość niewyraźna, choroby cywilizacyjne przez swą powszechność stają się bowiem chorobami społecznymi. O skali problemu niech świadczy fakt, iż choroby cywilizacyjne stanowią ok. 80% wszystkich przyczyn zgonów, są także przyczyną pogorszenia jakości życia i jego skrócenia, a koszty ekonomiczne walki z nimi są bardzo wysokie.

Lista chorób cywilizacyjnych

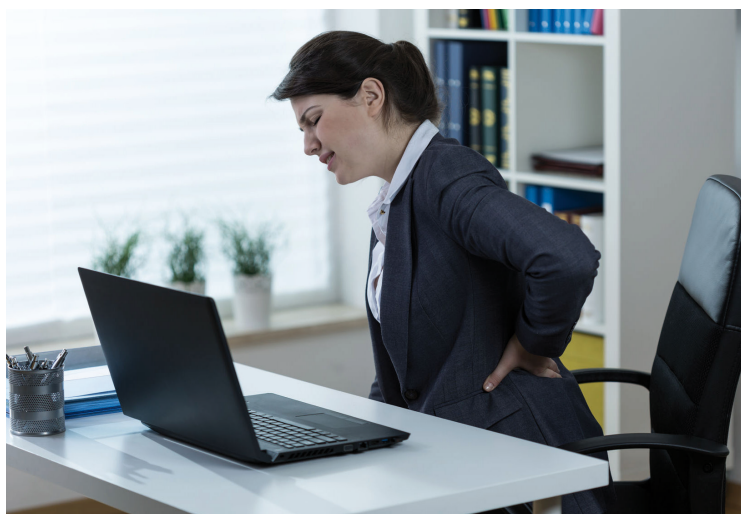
Lista chorób cywilizacyjnych jest długa, dynamicznie się zmienia i zapewne wymienione poniżej jednostki chorobowe w pełni jej nie wyczerpują. Najważniejsze z nich to: choroby sercowo - naczyniowe (miażdżyca i z nią związane nadciśnienie tętnicze i choroba niedokrwienna serca), choroby układu oddechowego (przede wszystkim przewlekła obturacyjna choroba płuc - POChP), cukrzyca, otyłość, nowotwory, choroby przewodu pokarmowego (choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, choroba refluksowa przełyku, żylaki odbytu), choroby alergiczne (astma oskrzelowa atopowa, alergiczny nieżyt nosa, alergiczne zapalenie skóry, spojówek, alergię pokarmowe), zaburzenia psychiczne i psychiczne (depresja, nerwica, choroby afektywne, anoreksja, bulimia), uzależnienia (narkomania, lekomania, alkoholizm, nikotynizm, pracoholizm), choroby zakaźne (AIDS, gruźlica), osteoporoza, choroby narządu ruchu, żylaki kończyn dolnych.

Przyczyny chorób cywilizacyjnych

Tak jak długa jest lista chorób cywilizacyjnych, tak również długa jest lista przyczyn, które do ich rozwoju prowadzą. Najogólniej przyczyny te można podzielić na pośrednie i bezpośrednie. Do przyczyn bezpośrednich zaliczyć możemy: brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia, niewłaściwą dietę (bogatą w cukry proste, tłuszcze, ubogoresztkową), stosowanie używek, stres, brak odpoczynku. Do przyczyn pośrednich zaliczymy rozwój przemysłu, urbanizację, chemizację rolnictwa, zanieczyszczenie środowiska (skażenie gleby, wody, powietrza, żywności), hałas, promieniowanie jonizujące.



Wiele chorób cywilizacyjnych ma wspólne przyczyny a powikłania, do których prowadzą mogą inicjować rozwój kolejnej choroby cywilizacyjnej. W ten sposób powstaje swoiste błędne koło. Niewątpliwie zachorowanie na jedno ze schorzeń sprzyja rozwojowi innego. Przykładem tego może być otyłość, najczęstsza choroba cywilizacyjna, uważana za pandemię XXI wieku. Otyłość prosta czy też samoistna albo pokarmowa dotyczy w Polsce w populacji osób dorosłych ok. 20% kobiet i 21% mężczyzn. Jest to przewlekła choroba metaboliczna, spowodowana nadmierną podażą energii w pokarmach, co prowadzi do jej magazynowania w postaci tkanki tłuszczowej. Udział czynników genetycznych w jej patogenezie szacuje się na ok. 30-40% natomiast w ponad 70% to czynniki środowiskowe tj. złe nawyki żywieniowe, czynniki kulturowe i tradycje rodzinne, mała aktywność fizyczna i stres. O otyłości mówimy wówczas, gdy wskaźnik masy ciała tzw. BMI (body mass index) przekracza 30 kg/m². Wskaźnik ten obliczany jest jako iloraz: masa ciała [kg] / wzrost² [m²]. Uzyskana wartość w przedziale 18,5 – 24,9 kg/m² świadczy o prawidłowej masie ciała, przedział 25-29,9 kg/m² to nadwaga, a powyżej 30 kg/m² to otyłość. Wartość wskaźnika BMI powyżej 40 kg/m² to tzw. otyłość olbrzymia. Poza określeniem BMI u osób otyłych istotne jest określenie rozmieszczenia tkanki tłuszczowej. Służy temu



wskaźnik WHR, czyli wskaźnik talia-biodra (waist-hip ratio) oceniany jako stosunek obwodu talii do obwodu bioder. Pozwala on na wyodrębnienie tzw. otyłości brzusznej, czyli trzewnej ($WHR > 0,8$ u kobiet i $> 1,0$ u mężczyzn) oraz biodrowej zwanej też udowo-pośladkową czy gynoidalną ($WHR < 0,8$ u kobiet i $< 1,0$ u mężczyzn). Nawet w przypadku prawidłowej wagi ciała samo zwiększenie obwodu talii u kobiet ≥ 80 cm a u mężczyzn ≥ 94 cm może wskazywać na rozwijającą się otyłość brzuszną. Konsekwencją otyłości, która sama w sobie jest schorzeniem cywilizacyjnym mogą być: cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemia, zaburzenia oddychania, kamica pęcherzyka żółciowego, żylaki kończyn dolnych, choroby kręgosłupa, stawów, nowotwory.

Czy jesteśmy bezsilni?

Nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować chorób cywilizacyjnych, ale nie jesteśmy też wobec nich bezsilni. Jako że na ich powstawanie mają wpływ nie tylko czynniki środowiskowe od nas niezależne ale przede wszystkim prowadzony przez nas styl życia - modyfikując go możemy ustrzec się przed ich wystąpieniem. Profilaktyka - choć zawsze istotna - w tej grupie chorób jest nie do przecenienia. Co należy zatem robić? W pierwszej kolejności ograniczyć używki, a w przypadku nie-



których - całkowicie je wyeliminować. W szczególności papierosy - pamiętając, że nie tylko czynne, ale i bierne palenie wywiera negatywny wpływ na nasz stan zdrowia. Warto w tym miejscu przypomnieć, że dym tytoniowy zawiera ok. 4000 różnych szkodliwych substancji, w tym 40 rakotwórczych. Następnie zadbać o właściwą dietę ograniczając spożycie cukru, soli i tłuszczów zwierzęcych zastępując je tłuszczami roślinnymi i pochodzącymi z ryb. Dieta powinna być urozmaicona, bogata w warzywa i owoce. Należy przy tym dbać o właściwą wagę - osoby otyłe lub z nadwagą powinny zastosować tzw. dietę redukcyjną, aby odpowiednio ją zaplanować warto skorzystać z porady dietetyka. Kolejnym ważnym elementem profilaktyki jest aktywność fizyczna. Osoby z już istniejącymi problemami zdrowotnymi powinny jej zakres omówić wcześniej ze swoim lekarzem. To, co może nastęrczać duże trudności to unikanie stresu - niejednokrotnie nie sposób go wyeliminować z naszego życia dlatego ważne jest umiejętnie radzenie sobie z nim, jeśli tego nie potrafimy, pomocna może okazać się wizyta u psychologa. I wreszcie regularne poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym, zarówno tym, które pozwalają na wczesne wykrycie choroby nowotworowej jak i najprostszym tj. kontrola ciśnienia tętniczego krwi czy stężenia glukozy i cholesterolu we krwi. Działania te, jeśli będą systematyczne i długofalowe, z pewnością przyniosą oczekiwany efekt.

EKSPERCI: POLSKIE DZIECI NALEŻĄ DO NAJSZYBCIEJ TYJĄCYCH W EUROPIE

Polskie dzieci należą do najszybciej tyjących w całej Europie - alarmuje prof. Mirosław Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Z badań Instytutu wynika, że już 22,3 proc. uczniów szkół podstawowych i gimnazjów ma nadwagę lub jest otyłych.

Mapę otyłości polskich dzieci opublikowano z okazji obchodzonego 22 maja Europejskiego Dnia Walki z Otyłością. Opracowano ją w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy.

„W latach 70. poprzedniego wieku nadmierną masę ciała miało w Polsce mniej niż 10 proc. uczniów, podczas gdy obecnie już co piąte dziecko w wieku szkolnym boryka się z nadwagą lub otyłością” – twierdzi w wypowiedzi dla PAP dyrektor warszawskiego Instytutu Żywności i Żywienia (IŻiŻ) prof. Mirosław Jarosz.

Najwięcej uczniów z nadwagą lub otyłych (czyli ze wskaźnikiem BMI 25 i więcej punktów) jest w woj. mazowieckim (32 proc.), łódzkim (29,8 proc.), lubelskim (24,6 proc.), zachodniopomorskim (23,9 proc.) oraz dolnośląskim i opolskie (23,8 proc.). Najmniej dzieci w wieku szkolnym, które mają kłopoty z nadmierną masą ciała jest w woj. śląskim (16,5 proc.), świętokrzyskim (18 proc.), małopolskim (18,3 proc.), pomorskim (19 proc.), wielkopolskim (19,8 proc.), kujawsko-pomorskim (20,3 proc.), podlaskim (20,5 proc.) oraz warmińsko-mazurskim (21,4 proc.).

„Jeśli tak dalej będzie, niedługo dogonimy niechlubną czołówkę krajów europejskich, w której są m.in. Grecja, Węgry i Wielka Brytania” – ostrzega prof. Jadwiga Charzewska z warszawskiego Instytutu. Podkreśla, że otyłość nie tylko jest przyczyną innych chorób przewlekłych, lecz sama także jest chorobą.

W przypadku osób dorosłych jest jeszcze gorzej – twierdzą specjaliści IŻiŻ. Już 64 proc. mężczyzn w naszym kraju ma nadmierną masę ciała. Wśród kobiet odsetek ten sięga już 49 proc. Niestety, na tym nie koniec. Według opublikowanych niedawno prognoz Światowej Organizacji Zdrowia

(WHO) epidemia otyłości będzie w najbliższych dekadach narastać w całej Europie, w tym także w Polsce.

Prof. Jarosz twierdzi, że głównym tego powodem jest zmiana stylu życia, w tym szczególnie ograniczenie aktywności fizycznej i spożywanie zbyt dużej ilości wysokokalorycznych produktów.

„Naprrawdę nie ma na co już czekać. Decydenci w organach władzy i administracji, przemyśle spożywczym, sektorze ochrony zdrowia i systemie edukacji muszą podjąć zdecydowane, systemowe i długofalowe działania, aby zahamować rozwój epidemii otyłości, którą należy już nazywać pandemią” – apeluje dyrektor IŻiŻ.

Jego zdaniem nadwaga i otyłość są obecnie największym zagrożeniem dla zdrowia publicznego w Polsce i na świecie. „Wciąż jednak nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę” - podkreśla prof. Jarosz.

Specjalista dodaje, że otyłość dewastuje nasze zdrowie. Jest główną przyczyną takich chorób przewlekłych, jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia (udar mózgu, nadciśnienie tętnicze), nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, piersi, gruczołu krokowego), kamica żółciowa, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, zaburzenia hormonalne (zespół policystycznych jajników), zmiany zwyrodnieniowe układu kostno-stawowego oraz tzw. nocny bezdech.

„Aby zapobiec katastrofie i skrócić kolejki w służbie zdrowia, musimy zrobić w Polsce wszystko, aby zahamować epidemię otyłości, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży – alarmuje prof. Mirosław Jarosz.

Więcej informacji na temat nadwagi i otyłości oraz jej skutków, sposobów zapobiegania i leczenia na stronach internetowych: www.izz.waw.pl oraz www.zachowajrownowage.pl

Przedruk za akceptacją serwisu: PAP - Nauka w Polsce. www.naukawpolsce.pap.pl, dział Zdrowie.



Wydawca: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

Redakcja: Biuro Marketingu i Edukacji

e-mail: promocja@szpitaljp2.krakow.pl

Druk: Drukarnia Kraków, sierpień 2015

Nakład: 2,5 tys. egz.

Fotografie: 123rf.com, arch. Szpitala.

