

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: piątek, 01, listopad 2024 13:13

Alicja Cisowska

Odsłony: 1139

---

W 2022 roku zmarło w Polsce niemal 450 tys. osób. Za niemal 75 proc. zgonów odpowiadały przewlekłe choroby niezakaźne, przede wszystkim choroby układu krążenia i nowotwory złośliwe. Badania wskazują, że utrzymywanie zdrowego stylu życia może o blisko 80 proc. zmniejszyć ryzyko choroby przewlekłej czy zawału serca. Może też odwrócić skutki chorób i wspierać proces leczenia. Dlatego też coraz większego znaczenia nabiera medycyna stylu życia.

Medycyna stylu życia na podstawie dowodów naukowych wykorzystuje kompleksowe zmiany codziennych zachowań w celu zapobiegania chorobom, odwracania ich skutków oraz wspierania leczenia.

*– Tradycyjna medycyna jest w tej chwili medycyną naprawczą. Leczymy, nie zawsze potrafimy wyleczyć, natomiast zapobieganie chorobom jest trochę poza głównym nurtem działania medycyny – ocenia prof. dr hab. med. Grzegorz Dworacki, lekarz patomorfolog i immunolog kliniczny z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, ambasador światowego bestsellera dra Petera Attii „Żyć dłużej. Nauka o długim życiu w zdrowiu”. – W szerokim rozumieniu medycyna jest rozumiana jako bardzo interwencyjne działania farmakologiczne, a nie zmienianie świadomości i nawyków prozdrowotnych. To natomiast w tej chwili zdecydowanie zyskuje na znaczeniu.*

Współczesne podejście – skupiające się na leczeniu już wykrytych chorób – dr Peter Attia określa jako medycynę 2.0, z kolei medycyna 3.0 to taka, która próbuje zapobiec chorobie przed jej pojawieniem się i przygotowuje organizm do walki z ewentualnymi zagrożeniami. Autor poświęcił swoją działalność na badania nad czynnikami, które mogą wydłużyć życie, ale nie za wszelką cenę.

Jak podaje GUS, w 2023 roku przeciętne trwanie życia mężczyzn w Polsce wyniosło 74,7 roku, natomiast kobiet – 82 lata. W porównaniu do roku 1990 trwanie życia było wyższe o odpowiednio 8,5 i 6,8 roku. Istotna jest jednak nie tylko oczekiwana długość życia, ale również to, w jakim zdrowiu spędzane są dodatkowe lata życia. Według danych Eurostatu w 2022 roku w UE trwanie życia w zdrowiu wynosiło 62,8 lat dla kobiet i 62,4 lat dla mężczyzn. Stanowiło to około 75 proc. i 80 proc. całkowitej oczekiwanej długości życia odpowiednio dla kobiet i mężczyzn. Eurostat wskazuje, że w Polsce to ok. 60,8 roku dla mężczyzn i 64,1 roku dla kobiet.

GUS wskazuje, że w 2020 roku długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe trwające sześć miesięcy lub dłużej dotyczyły 35,3 proc. społeczeństwa. Z kolei pod stałą opieką lekarską lub pielęgniarską (korzystanie z regularnych wizyt) znajdowało się 34 proc. ogółu osób.

*– W tej chwili ostatnia 1/4–1/3 życia ludzi jest wspomagana technologiami medycznymi, a chodzi o to, żeby to zmienić. Po pierwsze, to olbrzymie obciążenie dla społeczeństwa, bo się starzejemy. Po drugie, nie jest miło codziennie zaczynać dzień od wyliczania, jakie tabletki musimy wziąć. Z drugiej strony starzenie wiąże się z tym, że tych dolegliwości jest więcej, ale zdecydowanie może być mniej, można sobie z tym radzić – przekonuje prof. Grzegorz Dworacki.*

Z danych GUS wynika, że w 2022 roku zmarło w Polsce 447 tys. osób. Dominującą przyczyną zgonów były i wciąż są choroby układu krążenia – w 2022 roku stanowiły 36 proc. wszystkich zgonów. Na drugim miejscu są choroby nowotworowe (24 proc.). Standaryzowany współczynnik zgonów z tej przyczyny wyniósł 226 osób na 100 tys. ludności. Choroby układu oddechowego stanowiły 6,7 proc. wszystkich zgonów, podobnie jak choroby układu pokarmowego.

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: piątek, 01, listopad 2024 13:13

Alicja Cisowska

Odsłony: 1139

---

– W choroby układu krążenia, przez to, że w tej chwili mamy możliwości naprawcze, zwłaszcza tętnic wieńcowych, możemy ingerować. Nie tak dużo ludzi jak kiedyś umiera na zawały, co nie znaczy, że miażdżycy i chorób układu krążenia jest mniej, po prostu w te fragmenty zwężone, które doprowadzają do tych chorób, jesteśmy w stanie w tej chwili szybko ingerować. Jednak to nie znaczy, że proces, który te choroby powoduje, został wyeliminowany. Rośnie częstość tych chorób i nowotworów, zwłaszcza w młodszych grupach wiekowych – wskazuje immunolog kliniczny z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Jak wskazuje Wojciech Stefan Zgliczyński, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia, w opracowaniu „Medycyna stylu życia” w „INFOS Zagadnienia społeczno-gospodarcze”, utrzymywanie zdrowego stylu życia może o blisko 80 proc. zmniejszyć ryzyko choroby przewlekłej, w tym o ponad 90 proc. ryzyko cukrzycy typu 2, o 80 proc. zawału mięśnia sercowego, a o połowę – udaru i o blisko 40 proc. – chorób nowotworowych. Tymczasem w Polsce jedna piąta populacji pali i nadużywa alkoholu, połowa zbyt rzadko sięga po warzywa i owoce, a trzy czwarte nie jest aktywne fizycznie. Problemem jest też życie w stresie i poczucie osamotnienia.

Peter Attia w swojej książce „Żyć dłużej. Nauka o długim życiu w zdrowiu” wskazuje na kluczową rolę czterech obszarów: aktywności fizycznej, diety, snu i zdrowia emocjonalnego. Szczególnie są one ważne w profilaktyce chorób, na które dziś nadal nie ma jednego skutecznego leku. Są to właśnie choroby układu krążenia, nowotwory, choroby neurodegeneracyjne, np. choroba Alzheimera, i choroby metaboliczne, np. cukrzyca typu 2. Autor nazywa je czterema jeźdźcami apokalipsy.

*Źródło: Newseria*