



Sercowa sprawa

Statystycznemu Polakowi serce kojarzy się z miłością. Natomiast większość lekarzy słowo „serce” kojarzy z niebezpieczeństwem. Śmiertelnym. I dosięgającym coraz młodszych ludzi.

Lekarze od dawna biją na alarm: cywilizacja nie służy zdrowiu serca. Podcinamy gałąź, na której siedzimy – ostrzegają. Źle się odżywiamy, za mało ruszamy, palimy. Nie kontrolujemy ciśnienia i poziomu cholesterolu, a więc nie wiemy nawet, że powinniśmy się leczyć.

Banalne? Tak, dopóki nie poznamy „sercowych” statystyk:

- - Choroby układu krążenia są główną przyczyną śmierci w Polsce: odpowiadają za 44 proc. zgonów wśród mężczyzn i 53 proc. zgonów wśród kobiet. To daje codziennie prawie 500 osób, dwa razy tyle, co na nowotwory...
- - Co trzecia śmierć osoby stosunkowo młodej (przed sześćdziesiątką) spowodowana jest chorobami układu krążenia.
- - 80-90 proc. wszystkich nagłych zgonów powodują choroby serca i naczyń.
- - Połączenie wysokiego poziomu cholesterolu, nadciśnienia i palenia tytoniu sprawia, że ryzyko choroby serca i udaru rośnie ośmiokrotnie – a sytuacja ta dotyczy niemal co piątego Polaka.

Kiedyś uważano, że kobiety przed zawałem chroni dobroczynny wpływ żeńskich hormonów płciowych. Wierzono też, że zawał przytrafia się najwcześniej po czterdziestce. Ale...

- Moja najmłodsza pacjentka z zawałem to... osiemnastolatka, z pozoru całkowicie zdrowa - mówi prof. Wojciech Drygas z Instytutu Kardiologii w Warszawie. – Ale miała obciążający wywiad rodzinny pod względem cholesterolu, paliła papierosy, przeżywała związany z maturą stres i brała pigułkę antykoncepcyjną. I któregoś dnia, zupełnie niespodziewanie, trafiła do szpitala.

Co wiedzą Polacy

W zeszłym roku został przeprowadzony ogólnopolski sondaż: „Co Polacy wiedzą na temat chorób krążenia”. Wyniki nie są optymistyczne. Ponad 90 proc. z nas wierzy, że na choroby układu krążenia zachorować może każdy, ale tylko 9 proc. deklaruje chęć zrobienia czegoś dla swojego zdrowia: rzucenia palenia, zmiany diety itd. Ta niespójna postawa świadczy o tym, że nie traktujemy niebezpieczeństwa poważnie. Tylko 30 proc. Polaków uprawia jakikolwiek sport i tylko 3 proc. pozostałych chciałoby zmienić to na lepsze. Jako strategie radzenia sobie ze stresem wielu z nas wybiera niezdrowe dla serca nawyki: 35 proc. pali papierosy, 22 proc. objada się, 13 proc. pije alkohol. Sport, który w tym wypadku jest najskuteczniejszy, wybiera tylko 9 proc. Dalej: w ciągu ostatniego miesiąca ciśnienie sprawdziło tylko 20 proc. Polaków. Poziom cholesterolu jeszcze mniej – bo tylko 9 proc. Co trzeci Polak nigdy cholesterolu nie badał! Jest też spora rozbieżność pomiędzy ogólną wiedzą o zdrowiu, a rzeczywistą znajomością tematu: 94 proc. z nas wie, że sport jest zdrowy, ale tylko 40 proc. potrafi podać minimalną zalecaną dawkę ruchu. Połowa Polaków myśli, że miękka margaryna jest równie szkodliwa, jak masło; 35 proc. nie wiedziało o związku soli z nadciśnieniem. Prawie połowa z nas twierdzi, że zna prawidłowe wartości ciśnienia, ale tylko 12 proc. potrafi je podać. Prawie 70 proc. Polaków kieruje się ceną produktów żywnościowych, a nie ich wpływem na zdrowie, ale tylko 15 proc. z tej grupy zwraca uwagę na zawartość tłuszczu.

Biorąc pod uwagę, że choroby układu krążenia zbierają tak obfite żniwo, a przeciętny człowiek mało o nich wie i nie bierze sobie niebezpieczeństwa „do serca”, świat medyczny postanowił: coś z tym trzeba zrobić.

Pigułka zamiast joggingu

Najlepiej... byłoby znaleźć cudowną tabletkę.

Człowiek około 58 roku życia, cierpiący na statystycznie „przynależne” do tego wieku dolegliwości, aby utrzymać serce i naczynia krwionośne w dobrym zdrowiu, powinien brać sporo leków: niezbędne witaminy, środek obniżający poziom cholesterolu, małą dawkę przeciwzakrzepowej aspiryny, czasem środek przeciw nadciśnieniu. Naukowcy obliczyli, że taka osoba musi brać dziennie przeciętnie 12 tabletek, co przez miesiąc daje ich 350, a w ciągu roku aż 45 tysięcy! To ogromna liczba. Dlatego autorytety medyczne na całym świecie zadały sobie pytanie: czy nie byłoby możliwe wyprodukowanie czegoś w rodzaju „uniwersalnej” pigułki, która łączyłaby w sobie to wszystko, co redukuje ryzyko choroby wieńcowej i udaru mózgu? Taka pigułka, obdarzona roboczą nazwą Polypill zastąpiłaby całe garście tabletek. Przeznaczona byłaby dla każdego, kto przeżył zawał lub udar oraz profilaktycznie dla ludzi, po 55 roku życia lub u których występują czynniki ryzyka (wysoki poziom cholesterolu, nadwaga, cukrzyca, nadciśnienie, siedzący tryb życia, błędy dietetyczne itd.). To oznacza, że pigułkę powinna łykać większość z nas – bowiem kryteria „czynników ryzyka” w ciągu ostatnich lat zdecydowanie zaostrzono. Dziś uznaje się, że występują one u

co drugiej osoby w wieku 30-60 lat! Dodatkowo, kiedy naukowcy zaczęli obliczać, w ilu procentach – statystycznie – poszczególne składniki Polypill niwelowałyby ryzyko chorób, osiągnęli zaskakujące wyniki: regularne zażywanie pigułki zmniejszyłoby ryzyko udaru mózgu o 80 proc., a ryzyko wieńcówki aż o 88 proc!

Na łamach prasy zapowiadano już pojawienie się Polypill w sprzedaży – za 2-3 lata. I problem zostałby rozwiązany, gdyby nie pewien drobiazg: obliczanie procentów to tylko rachunek prawdopodobieństwa. Praktyka pokazała, że czynniki ryzyka mają większy wpływ na nasze zdrowie, niż prewencja – nawet przy pomocy bardzo starannie opracowanej tabletki. Oznacza to, że żadna pigułka, choćby nie wiadomo jak wieloskładnikowa, nie zastąpi zdrowego trybu życia. Nie pomoże, jeśli palimy papierosy. Nie zwalczy wysokiego ciśnienia, jeśli mamy nadwagę i nadużywamy soli. Nie zastąpi 30 minut ruchu dziennie. Nie spowoduje, że cholesterol przestanie zalepiać nasze naczynia krwionośne, jeśli wciąż jemy tłusto i niezdrowo. Jednym słowem: pigułka nie zaszkodzi. Ale przed przedwczesną śmiercią, np. na zawał, uchronić nas może tylko realna zmiana trybu życia.

Profesor Kardio

Polscy lekarze szybko wyciągnęli wnioski. I doszli do wniosku, że trzeba zacząć od początku – od edukacji społeczeństwa. A ponieważ najłatwiej dotrzeć do ludzi poprzez środki masowego przekazu – do współpracy została zaproszona prasa, telewizja i radio.

Tak powstał duży, ogólnopolski Narodowy Program Profilaktyki i Leczenia Chorób Układu Sercowo-Naczyniowego POLKARD, organizowany przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne i Instytut Kardiologii, a finansowany przez Ministerstwo Zdrowia. Program wystartował pod koniec 2003r. W ciągu ostatnich 30 lat to pierwszy tak duży, tak dobrze zorganizowany i sfinansowany program. W ramach programu ruszył także projekt edukacji zdrowotnej „Pamiętaj o sercu”. Projekt objęły patronatem media: Telewizja Polska (podpisała w tym roku z Polskim Towarzystwem Kardiologicznym specjalną umowę o współpracy) i Polskie Radio (Jedynka, Dwójka, Trójka, Radio Bis i Polonia). Wsparcia udzielają także programy informacyjne: Wiadomości, Teleekspres i Panorama.

Akcja edukacyjna obejmuje wiele różnych działań: organizowanie festynów z okazji Światowego Dnia Serca, założenie specjalnej strony internetowej o zdrowiu serca, organizowanie specjalnych konferencji prasowych, na których przedstawiciele prasy mogą zapoznać się z profilaktyką i faktami na temat zdrowia serca.

- Z amerykańskich doświadczeń wiemy już, że najlepiej jest docierać do ludzi właśnie przez media – twierdzi Wojciech Drygas. – Tamtejsza akcja edukacyjna połowę swych dobrych wyników zawdzięczała dziennikarzom. Posiadanie sojuszników wśród dziennikarzy prasy, radia i telewizji jest dla sukcesu Programu wyjątkowo ważne. Tym bardziej, że aby naprawdę trwale zmienić tryb życia społeczeństwa nie wystarczy napisać czy powiedzieć czegoś raz. Upowszechnianie wiedzy to powtarzanie pewnych informacji wielokrotnie.

Ponieważ do umysłów najłatwiej jest trafić poprzez rozrywkę, opracowane zostały edukacyjne spoty rozrywkowe, które będą wyświetlane w telewizji. Jest ich w sumie 12. Każdy trwa kilkadziesiąt sekund i opowiada krótką historię ze zdrowotnym „morałem”. Ich bohaterami są Kazik i Halinka – „typowi” Polacy: oboje w średnim wieku, mało ruchliwi, lubiący dobrze zjeść – oraz ich rodzina. Każda historia opowiada o innym aspekcie dbania o zdrowie serca – i każda jest zabawna, ciepła, swojska. Wyświetlane będą od stycznia 2005.

Powstaje też cykl filmów „Serce nie sługa”, poruszający tematykę profilaktyki i leczenia chorób serca. Krakowski Ośrodek Telewizyjny realizuje cykl programów edukacyjnych z udziałem sławnych w świecie medycyny nazwisk. Polskie Radio przez cały przyszły rok będzie emitować spoty tematyczne, każdy poświęcony innemu aspektowi dbania o serce. Scenariusz jednego z odcinków popularnego serialu „Na dobre i na złe” będzie opowiadał o ostrym incydencie wieńcowym. Każdemu fragmentowi akcji towarzyszyć będzie Profesor Kardio, odwrócone do góry nogami, czerwone serduszko, oficjalna „maskotka” programu. Dzięki tak zaprogramowanej kampanii nie mamy wyboru: wiedza o zdrowiu serca i naczyń „wśliznie” się do naszej świadomości, czy tego chcemy, czy nie.