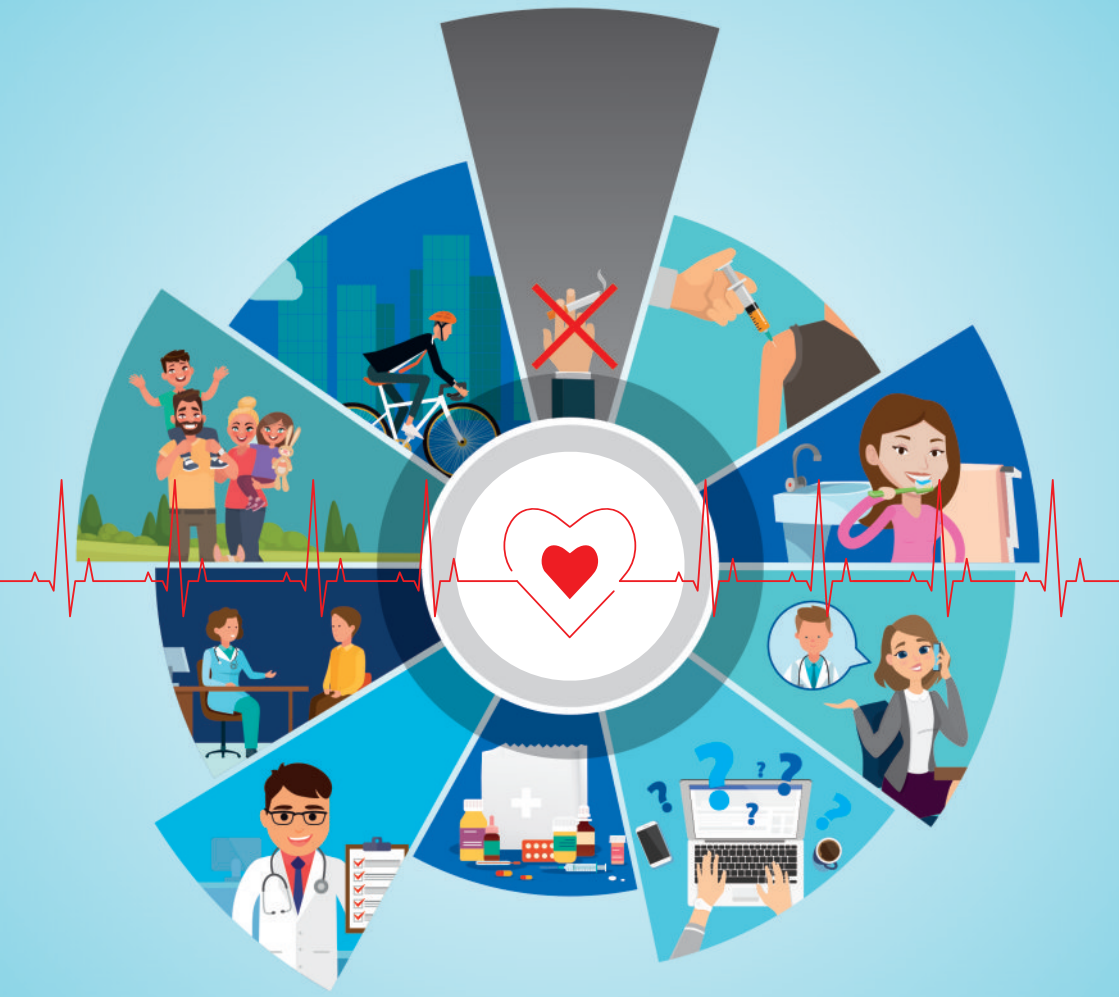
# NIEZBĘDNE DLA ZDROWIA



NACZELNA IZBA LEKARSKA

Rzecznik Praw Pacjenta

# NIEZBĘDNE
# DLA ZDROWIA

# 01. Dbaj o zdrowie – zdrowie jest najważniejsze!

Już Hippokrates, zwany ojcem medycyny, przed blisko 2500 laty wskazywał, że zdrowie jest największym dobrem. Obecnie podzielamy jego opinię. Kiedy w badaniach opinii publicznej pada pytanie o najważniejsze wartości, w pierwszej kolejności wymienia się zdrowie. Odpowiadający podkreślają również, że w razie choroby, osiąganie innych wartości materialnych, jak i duchowych bywa utrudnione.

Niestety, większość z nas jest przekonana, że stan zdrowia zależy od służby zdrowia oraz szczęścia. Faktem jest, że nasze zdrowie w pewnym stopniu zależy od genów, które otrzymaliśmy od przodków. Jednak liczba schorzeń, na które jesteśmy skazani z powodu słabych genów jest ograniczona.

W większości przypadków dziedziczymy jedynie skłonność do choroby. Dzięki właściwemu postępowaniu

**Sprawna i ogólnie dostępna służba zdrowia może poprawić stan zdrowia społeczeństwa ledwie o 10-20%. Cała reszta zależy od nas. Jeżeli chcesz być zdrowy, musisz dbać o zdrowie oraz podejmować mądre decyzje.**

możemy jej uniknąć lub zminimalizować jej następstwa. Jest to o tyle ważne, że w ponad 50% zdrowie zależy od naszych decyzji. Co ciekawe, za ok. 20% naszego zdrowia odpowiada środowisko, w którym żyjemy. W związku z tym, postawa proekologiczna ma wymiar iście prozdrowotny.

*Prof. dr hab. n. med. Jan Duława*
*Dr n. med. Jacek Kozakiewicz*

# 02. Bądź aktywny fizycznie i zdrowo się odżywiaj.

Regularna aktywność fizyczna jest kluczem do utrzymania naszego organizmu w zdrowiu. Nawet 3-godzinny spacer raz w tygodniu zmniejsza umieralność o ok. 25-47% oraz zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca o ok. 30-50%. Zdrowotne efekty ćwiczeń można zauważyć już przy trzech półgodzinnych treningach tygodniowo. Jakiego typu to może być aktywność? Może to być np. szybki spacer lub lekki trucht. Nie ma potrzeby zapisywania się do klubu fitness. Zacznij od wchodzenia po schodach, zrobienia porządku w domu lub ogródku, bądź parkowania auta w oddaleniu od celu podróży. Takie zachowania zapobiegają otyłości, cukrzycy, zaburzeniom lipidowym, nadciśnieniu tętniczemu, chorobom naczyń obwodowych, osteoporozie, a nawet rakowi jelita grubego.

Wysiłek fizyczny odgrywa istotną rolę w zapobieganiu chorobom degeneracyjnym mózgu, w tym chorobie Alzheimera, zespołom bólowym, zaparciom czy depresji. Brak aktywności fizycznej wiąże się z gorszą jakością życia oraz negatywnie wpływa na stan zdrowia.

Znacznie trudniejsze niż w przypadku wysiłku fizycznego wydaje się doprecyzowanie pojęcia zdrowej diety. Jej podstawą powinna być odpowiednia ilość kalorii, sodu, potasu, wapnia, witamin i mikroelementów. Można to osiągnąć poprzez regularne spożywanie mniejszych porcji, ale za to zróżnicowanych posiłków. Skład każdego z nich powinien być ułożony zgodnie z piramidą zdrowia: 45% powinny stanowić ziarna oraz strączki, 40% warzywa i owoce, a 15% ryby, drób, jaja, chude mięso, a także węglowodany. Ważne jest, aby produkty były pozbawione szkodliwych polepszaczy.

Nieodpowiednia dieta oraz brak aktywności fizycznej są jedną z przyczyn przedwczesnych zgonów.

*Prof. dr hab. n. med. Jan Duława*

# 03. Nie pal papierosów, nie zażywaj narkotyków oraz dopalaczy, nie nadużywaj alkoholu.

Palenie tytoniu to jeden z najbardziej szkodliwych nawyków ludzkości. Odpowiada on za niemal jedną czwartą przedwczesnych zgonów z powodu nowotworów oraz chorób układu sercowo-naczyniowego.

Papierosy powodują około 40% nowotworów u mężczyzn i 10% u kobiet, przy czym w przypadku nowotworów płuc i krtani odsetek ten przekracza 90%. Podobnie jest z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc i miażdżycą zarostową tętnic obwodowych, będącą główną przyczyną amputacji nóg.
Wg. amerykańskich statystyk na szkodliwy wpływ dymu tytoniowego narażonych jest ok. 43% dzieci i 37% niepalących dorosłych. Bierne palenie w Polsce zbiera żniwo 4-7 tysięcy zgonów rocznie.

Problem szkodliwości tytoniu utrzyma się, mimo sprzedaży e-papierosów. Są one wolne od większości substancji smolistych zawartych w dymie papierosowym, jednakże wprowadzają do płuc inne substancje toksyczne, w tym duże ilości nikotyny, która jest silną neurotoksyną.

Kontrowersje wzbudza również określenie tzw. bezpiecznej dla zdrowia dawki alkoholu. Dla wielu osób, w tym dzieci, kobiet w ciąży i karmiących, osób z chorobami wątroby, wyniszczonych - wartość ta wynosi zero. Nawet najzdrowsze osoby powinny zachować umiar i pić

mniej niż 100 g czystego alkoholu tygodniowo. Picie większej ilości określa się jako ryzykowne, a przekraczające 200-300 g/tydzień, jako szkodliwe. Szacunkowe dane wskazują, że pijących ryzykownie lub szkodliwie jest w Polsce około 6 mln. Osób uzależnionych od alkoholu jest około 800 tys. Nadużywanie alkoholu jest przyczyną około 5% chorób powodujących przedwczesny zgon.

Szkodliwość jakichkolwiek narkotyków, dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych jest bezsporna. Narkotyki nieuchronnie prowadzą do śmierci. W przypadku zażywania dopalaczy ryzyko śmiertelnego przedawkowania rośnie. Dopalacze są o tyle groźne, że nasza wiedza na ich temat jest znikoma. Wynika to z ogromu ich rynku. Bądźmy rozważni i ostrożni.

*Prof. dr hab. n. med. Jan Duława*

# 04. Korzystaj ze szczepień ochronnych i badań profilaktycznych

W ostatnich latach w zdrowiu publicznym nastąpił ogromny skok cywilizacyjny. Wpływ na to miała między innymi poprawa warunków sanitarnych. Jednak zawdzięczamy to głównie obowiązkowi szczepień ochronnych.

Powszechne szczepienia ochronne doprowadziły do wykorzenienia ospy prawdziwej, która była niegdyś przyczyną co trzeciego zgonu. Obowiązek szczepień znacząco ograniczył występowanie takich chorób jak błonica, tężec, świnka czy odra. Niestety dziś nadal choroby zakaźne, w tym odra, ostre biegunki, zakażenia pneumokokowe, malaria i HIV, stanowią główną przyczynę zgonów wśród dzieci do 5 roku życia.

W odróżnieniu od innych stosowanych metod, szczepienia chronią nie tylko osobę szczepioną, ale też jej otoczenie. Dzieje się tak na skutek zmniejszenia prawdopodobieństwa kontaktu osób wrażliwych na zakażenie z osobą zakażoną. Powszechne szczepienia są skuteczne, ponieważ uniemożliwiają dalsze przenoszenie się choroby. Jest to szczególnie ważne, gdy z racji wieku lub stanu zdrowia pacjent nie może zostać zaszczepiony.

Od początku XX wieku opracowano szczepionki przeciwko ponad 20 chorobom zakaźnym, z tego 11 szczepionek chroniących przed 13 zakażeniami znajduje się w aktualnym polskim Programie Szczepień Ochronnych jako szczepienia obowiązkowe dla wszystkich dzieci. W polskim programie szczepień ochronnych, szczepienia podzielono na obowiązkowe, finansowane z budżetu Ministerstwa Zdrowia oraz szczepienia zalecane, opłacane we własnym zakresie.

Pokłosiem obowiązkowych szczepień ochronnych w Polsce jest utrzymująca się na wysokim poziomie liczba zaszczepionych dzieci. Jest to zasługa dużej dostępności bezpłatnych szczepień oraz pozytywny wizerunek szczepień obowiązkowych oparty na autorytecie służby zdrowia. Niestety, ten autorytet oraz korzyści płynące ze szczepień są podważane przez przybierające na sile ruchy anty-szczepionkowe. Przy biernej postawie niektórych środowisk stwarza to zagrożenie dla bezpieczeństwa zdrowotnego Polaków.

*Dr hab. n. med. Ernest Kuchar*

# 05. Dbaj o higienę osobistą.

Systematyczne dbanie o higienę osobistą utrzymuje organizm w zdrowiu oraz zapobiega chorobom, dlatego uczmy jej już od najmłodszych lat. Zacznijmy od wyrobienia u dzieci nawyku codziennego mycia ciała w ciepłej wodzie z mydłem.

Zwróćmy im szczególną uwagę na pielęgnację miejsc intymnych, pach, stóp, głowy i włosów oraz rąk wraz z paznokciami. Regularne mycie usuwa brud, nieprzyjemny zapach oraz szkodliwe zarazki.

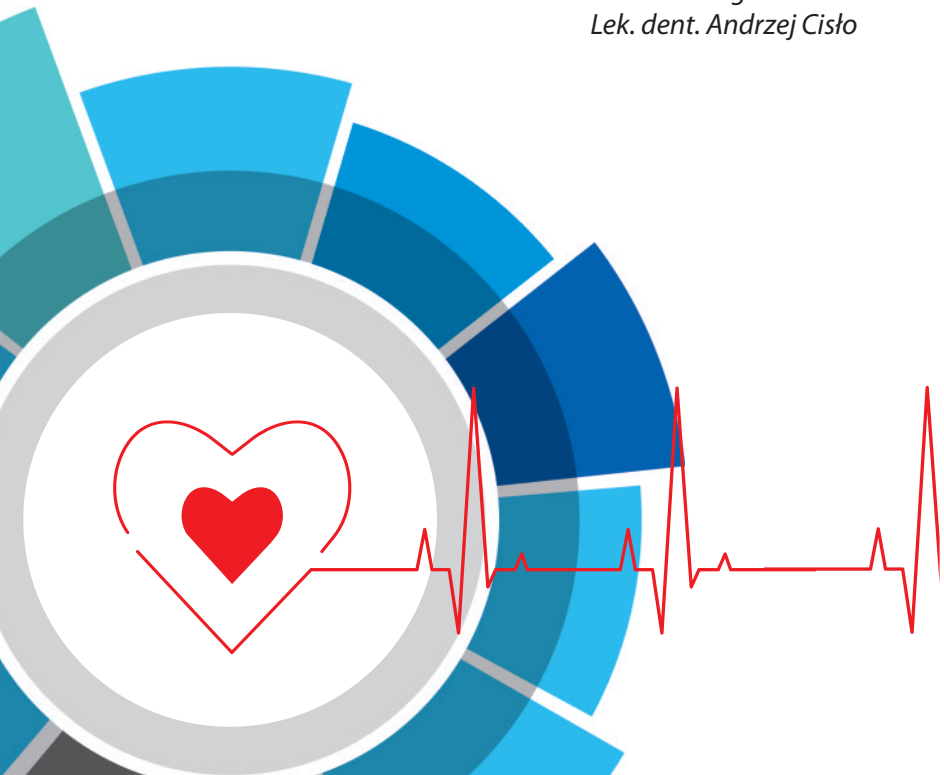
Przypominajmy dzieciom o tym po skorzystaniu z toalety i przed posiłkiem. Nauczmy je codziennej zmiany bielizny oraz dbania o czysty ubiór i obuwie.

Równie ważne jest wyrobienie nawyku troski o zdrowe zęby i dziąsła. Zęby powinny szczotkować około 2 minut zarówno rano, jak i wieczorem. Możemy dodatkowo stosować nici dentystyczne oraz płukanki.

Zaniedbania higieny jamy ustnej mogą skutkować próchnicą i parodontozą, które prowadzą do utraty zębów, nieświeżego oddechu oraz mają negatywny wpływ na ogólny stan zdrowia. Wyrobienie zwyczaju mycia zębów pozwala uniknąć kosztownego leczenia oraz dłużej cieszyć się zdrowym uzębieniem.

**Pamiętajmy, że wyrobienie u dzieci nawyku dbania o higienę osobistą przyczyni się do poprawy ich zdrowia. W tym celu dajmy im dobry przykład, poprzez wspólną naukę dobrych praktyk.**

*Dr n. med. Agnieszka Pawlik*
*Lek. dent. Andrzej Cisło*



# 06. Nie lekceważ niepokojących objawów, przedstaw lekarzowi dokładnie swój problem. Niczego nie ukrywaj.

Edukacja zdrowotna jest istotna nie tylko dla pierwotnej prewencji chorób. Dzięki przyswojeniu wiedzy na temat potencjalnych objawów chorób, jesteśmy w stanie odpowiednio wcześnie je zaobserwować. W efekcie wcześniej zgłosimy się do lekarza i wzrosną nasze szanse na całkowite wyleczenie. Niezwłoczne zgłoszenie lekarzowi niepokojących nas objawów, dolegliwości czy zmian samopoczucia, w wielu przypadkach może uratować życie, pozwalając na szybką diagnostykę i rozpoczęcie leczenia. Lekceważenie dostrzeganych gołym okiem zmian w wyglądzie może opóźnić leczenie i to osłabi jego skuteczność.

Podczas każdej wizyty w gabinecie lekarskim musimy pamiętać, że lekarz czerpie wiedzę na temat naszej choroby od nas. To, co powiemy lekarzowi jest podstawą do diagnozy oraz leczenia. W naszym interesie jest, aby lekarz miał pełną wiedzę na temat wszystkich objawów. Ukrywanie ich działa na naszą niekorzyść i może być powodem opóźnienia lub braku terapii.

**Pamiętajmy! Lekarz wie o naszej chorobie tylko tyle, ile sami mu powiemy.**

*Prof. dr hab. n. med. Andrzej M. Fal*

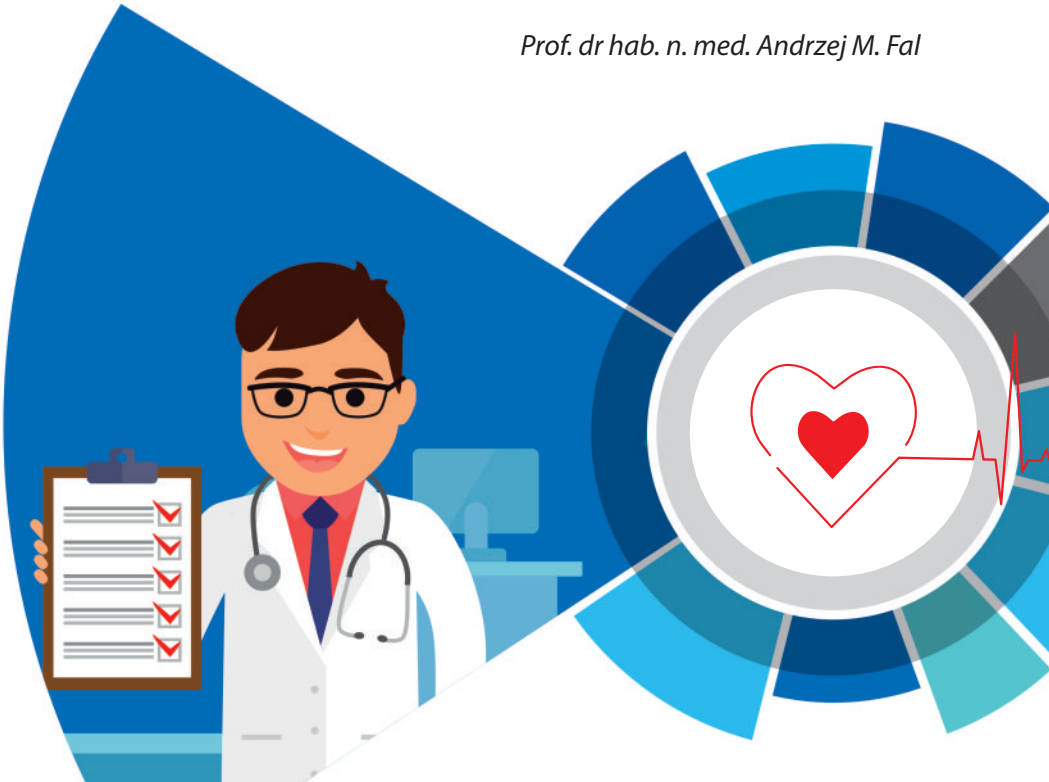
# 07. Stosuj się do zaleceń lekarza. Miej cierpliwość w oczekiwaniu na efekt leczenia.

Wśród czynników zmniejszających skuteczność leczenia do najistotniejszych zalicza się bagatelizowanie zaleceń lekarskich oraz zbyt późne zgłaszanie się po pomoc medyczną.

Samodzielne modyfikowanie zaleceń lekarza co do ilości, częstotliwości oraz okresu zażywania leków skutkuje brakiem efektów oraz postępem choroby, a w niektórych przypadkach może nawet spowodować zgon.

Dlatego tak ważne jest trzymanie się zaleceń lekarskich. Wiele leków trzeba brać przewlekle, to znaczy stale i regularnie. Efekty leczenia częstokroć nie są widoczne od razu. Większość leków potrzebuje czasu, żeby zacząć działać. Bardzo ważne jest wtedy, by w oczekiwaniu na efekt nie zaprzestawać lub nie zmieniać terapii! Takie zachowanie może wydłużać przebieg leczenia, a także doprowadzić do faktycznego pogorszenia naszego stanu zdrowia.

*Prof. dr hab. n. med. Andrzej M. Fal*



# 08. Poinformuj koniecznie lekarza o zażywanych lekach i suplementach. Jeżeli czegoś nie wiesz lub masz wątpliwości – śmiało zadawaj pytania.

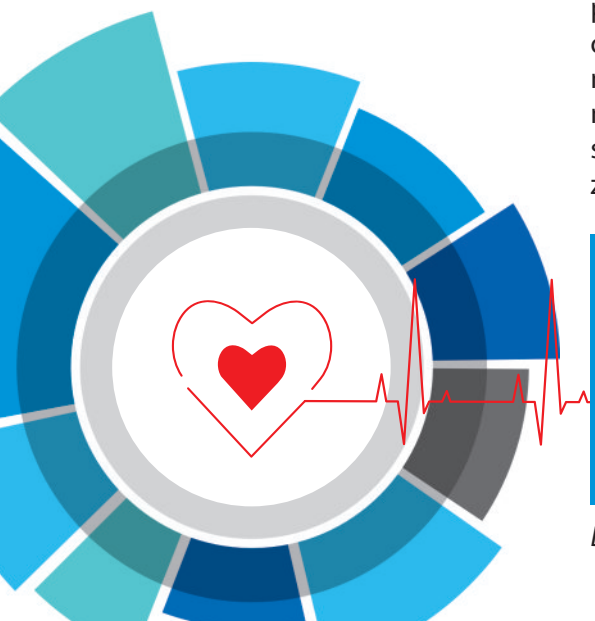
Lek to nie cukierek, a suplement to nie lek! Każdy preparat, po który sięgamy może być niebezpieczny dla zdrowia. Ryzyko to rośnie wraz z liczbą specyfików. Statystyki wskazują, że przy stosowaniu 5 preparatów jednocześnie ryzyko poważnych konsekwencji zdrowotnych wynosi ponad 50%. Rozwiązanie tego problemu jest proste – aby leki i suplementy były bezpieczne dla zdrowia, nad ich zażywaniem muszą sprawować pieczę specjaliści.

Trzeba pamiętać o zasadniczej różnicy między lekiem a suplementem diety. Lek to substancja lub mieszanina substancji, posiadająca właściwości zapobiegania chorobom lub ich leczenia, zaś suplement diety to środek uzupełniający normalną dietę.

W przypadku suplementu diety, producent kierując go do sprzedaży, przedstawia jedynie jego skład, co przy obecnej skali rynku, przekracza możliwości kontroli i weryfikacji. Tym samym nie można mieć całkowitej pewności, co do skuteczności i bezpieczeństwa suplementów z uwagi na brak rzetelnych badań.

Utrudniony dostęp do lekarzy, przy stosunkowo łatwym dostępie do wszechobecnych reklam leków i suplementów diety sprawiają, że coraz częściej ulegamy pokusie samoleczenia bez nadzoru specjalistów.

Najczęściej sięgamy po preparaty witaminowe, przeciwbólowe oraz nasenne. Nie zdajemy sobie sprawy jak poważne konsekwencje może mieć łączenie nawet potencjalnie nieszkodliwych preparatów ziołowych z lekami stosowanymi w terapii chorób przewlekłych. Pamiętajmy, że samodzielna analiza informacji zawartych w ulotce leku lub suplementu diety może być niewystarczająca. Jeśli mamy wątpliwości, lepiej zapytajmy lekarza lub farmaceutę, aby uniknąć przykrych konsekwencji swojej niewiedzy.



Na nieszczęście, naszym podstawowym źródłem informacji o suplementach diety są reklamy. Pomimo, że reklamy nie powinny przypisywać suplementom diety właściwości leczniczych, w praktyce nakaz ten jest obchodzony. W efekcie odnosimy wrażenie, że koniecznie musimy je stosować, aby zachować zdrowie. Takie praktyki są naganne, ale na porządku dziennym.

Służba zdrowia nie dysponuje zbiorem informacji na temat leków stosowanych przez pacjenta. Zatem, jeśli korzysta się z porad kilku specjalistów, koniecznie należy poinformować pozostałych o wszystkich przyjmowanych przez nas preparatach. Dobrą praktyką jest notowanie nazw wszystkich specyfików, które stosujemy wraz z zaznaczeniem rytmu dawkowania.

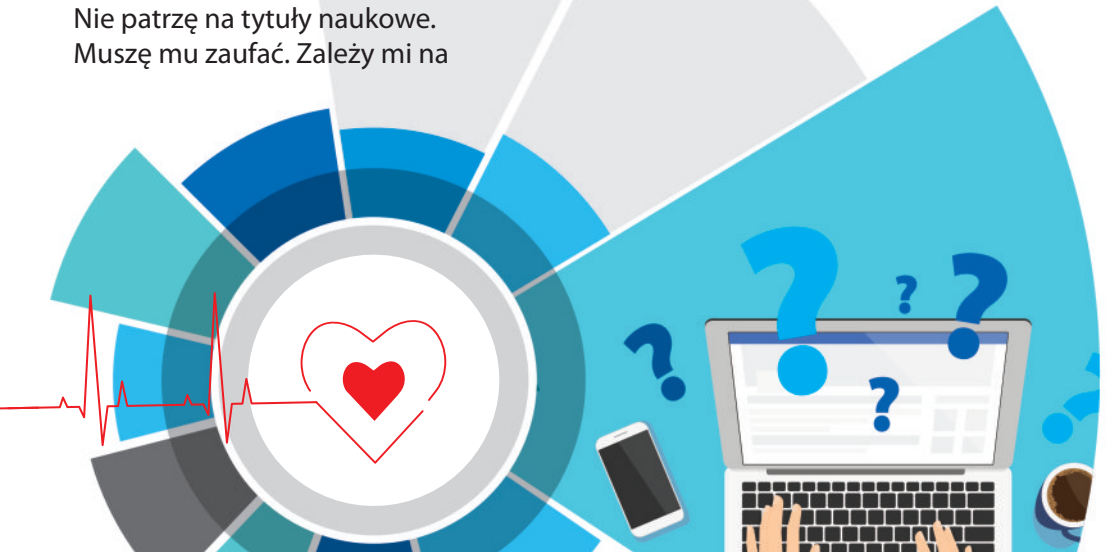
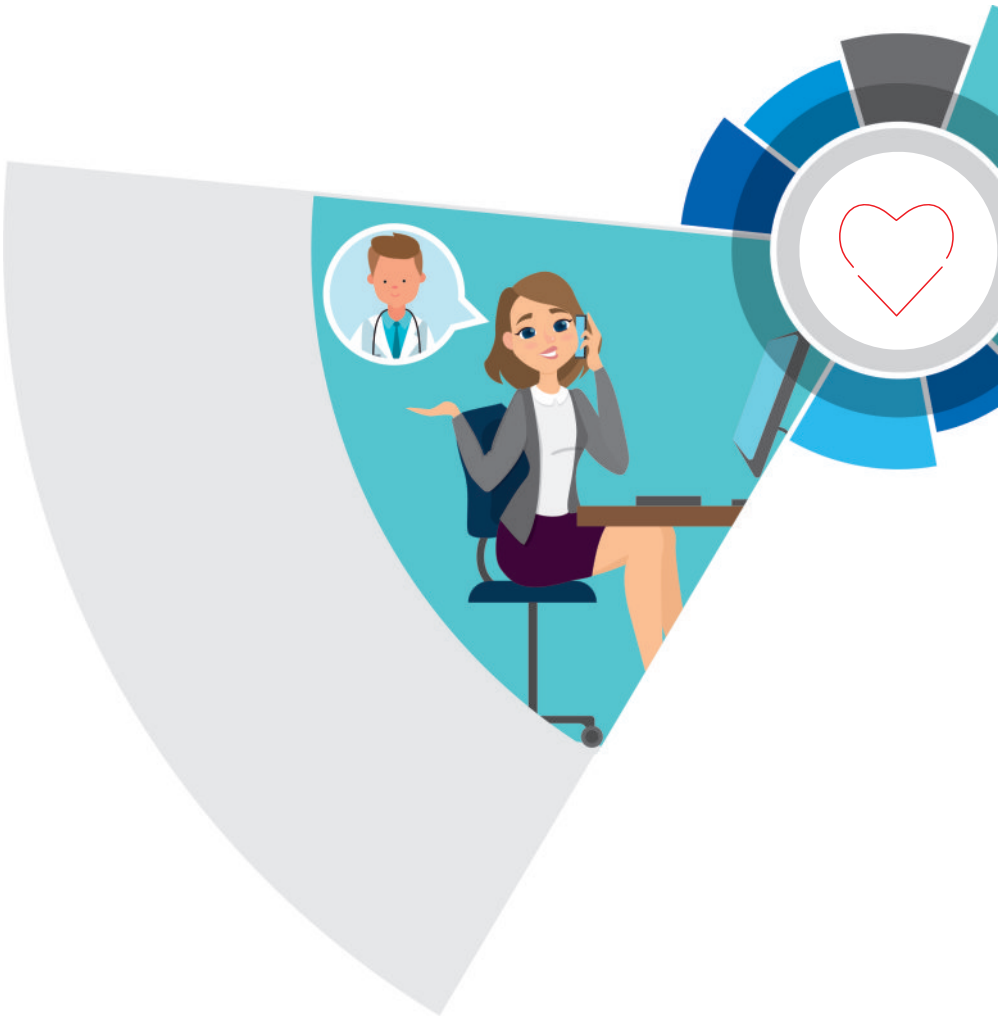
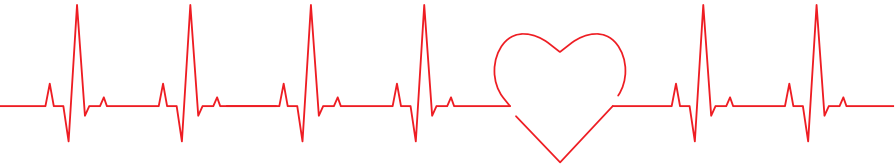
**Zachowajmy rozwagę oraz ostrożność w stosowaniu leków bez recepty oraz suplementów diety, a jeśli mamy wątpliwości przed zastosowaniem leku – zapytajmy lekarza lub farmaceutę.**

*Dr hab. n. farm. Sławomir Wilczyński*

# 09. Nie żyj złudzeniami – reklama internetowa i „dr Google" nie leczą!

Kiedy zaczynamy chorować, większości z nas przypomina się pani z reklamy, która miała podobne objawy i polecała doskonały „lek". Ów „medykament" jej pomógł, a więc pomoże i Tobie. Bierzesz go bez przeczytania dołączonej ulotki, a on jak na złość nie pomaga. Wtedy przypominasz sobie, że jest „dr Google", wpisujesz objawy i zaczynasz surfować po internecie w poszukiwaniu diagnozy. Czytając o różnych metodach leczenia zastanawiasz się, którą wybrać, skoro wszystkie są skuteczne.

Jestem lekarzem. Powiem Ci co robię, gdy zaczynam mieć problemy ze zdrowiem. Szukam wtedy dobrego lekarza w gronie znajomych po fachu lub z polecenia moich bliskich. Nie patrzę na tytuły naukowe. Muszę mu zaufać. Zależy mi na szczerej rozmowie na temat mojej choroby. Chcę poznać możliwe do zastosowania terapie oraz ich spodziewane efekty. Chcę, żeby wybrany przeze mnie lekarz cierpliwie mnie wysłuchał.

Zapewne powiesz, że takich lekarzy nie ma. Są, jedynie trzeba ich znaleźć i polecać innym. W głębi duszy nie chcemy leczyć się z „dr. Google", który atakuje nas krzykliwymi, aczkolwiek, często przekonującymi reklamami. Wolimy przyjść do drugiego człowieka, który nas wysłucha i wyleczy. Chcemy nabrać sił do walki z chorobą, a przy tym cały czas chcemy czuć wsparcie drugiej osoby, której zależy, abyśmy wyzdrowieli.

*Dr hab. n. med. Andrzej Wojnar*