





## Zdrowie Polaków 2003

Jeśli nie zmienimy obecnego stylu życia, prawie połowa z nas umrze przedwcześnie z powodu chorób serca - nowe alarmujące dane z pierwszego szczegółowego badania stanu zdrowia Polaków

Dla polskich kobiet nie liczy się ani muskulatura, ani szerokie bary - z badań prof. Jana Strzałki z poznańskiego uniwersytetu wynika, że nasze panie wolą delikatnych facetów, wręcz - wymoczków. Moda? Raczej konieczność, bo jak pokazują najnowsze badania, Polacy to zasadniczo cherlawy i chorowity naród, zagrożony zawałami serca i udarami mózgu. A pomyśleć, że jeszcze 10 lat temu prof. Witold Zatoński z Centrum Onkologii mówił o "cudzie zdrowotnym nad Wisłą". Gdy wyszliśmy na świat po pół wieku komunizmu, na naszych stołach pojawiły się warzywa i owoce, także te egzotyczne. Przerzuciliśmy się z masła i smalcu na olej i margarynę. Pojawiły się też nowe leki i nowy sprzęt, pozwalający na coraz bardziej skomplikowane operacje. Jedno i drugie sprawiło, że w ostatniej dekadzie oczekiwana długość życia wzrosła u mężczyzn o cztery lata, a o trzy - u kobiet. Od 1991 roku zaczęła spadać liczba umierających na schorzenia układu krążenia, zwłaszcza ludzi młodych, przed pięćdziesiątką. W tym samym czasie w Europie, niemal w każdym kraju, serce było przyczyną co drugiej śmierci. Europejscy kardiolodzy zachwycali się polskim fenomenem. Niestety, karta się odwróciła.

Znaleźliśmy się w Europie - ponad połowa Polaków jest dziś otyła, niemal co trzeci ma za wysokie ciśnienie krwi, a prawie 6 proc. choruje na cukrzycę.

Badania przeprowadzone przez specjalistów z Gdańskiej Akademii Medycznej dostarczają alarmujących danych na temat stanu naszego zdrowia. Jako pierwsi przedstawiamy jedyny w swoim rodzaju raport wychodzący poza dane statystyczne. Jest to naukowa symulacja zagrożeń, jakie na nas czyhają.

Na podstawie analiz bio-chemicznych krwi, ciśnienia tętniczego i wagi, przeprowadzonych u trzech tysięcy osób, lekarze wyliczyli, ilu z nas może umrzeć na serce. Jeśli nic się nie zmieni, co oznacza: jeśli dalej będziemy nieruchliwi i żarłoczeni, w ciągu najbliższych dziesięciu lat na zawał serca zachoruje 740 tysięcy Polaków w wieku 30-70 lat, a prawie pół miliona będzie miało udar mózgu.

Najbardziej zagrożeni są mężczyźni w średnim wieku: 35-55-letni.

Jest to o tyle przerażające, że tak wiele zależy od nas samych - wystarczyłoby trochę więcej się ruszać, mniej i zdrowiej jeść, a połowa z grupy skazanych na zawał lub udar zostałaby uratowana.

W badaniu NATPOL III PLUS przetestowano 3 tysiące dorosłych Polaków, losowo wybranych i reprezentatywnych dla całego kraju. Najstarszy uczestnik miał 95 lat, najmłodszy - 18. Do badania zatrudniono 149 pielęgniarek z całej Polski, które u wszystkich uczestników przeprowadziły szczegółową ankietę. Pytały o styl życia, choroby w rodzinie, przyjmowane leki i znajomość zasad profilaktyki. Mierzyły ciśnienie, ważyły, mierzyły obwód w pasie. Pobierały krew, badały stężenie cholesterolu, trójglicerydów i glukozy oraz nowoczesnych czynników ryzyka, takich jak homocysteina i białko reaktywne C. Wysoki poziom tych substancji może być zapowiedzią miażdżycy w tętnicach serca i mózgu, co z czasem może prowadzić do zawału serca i udaru mózgu.

NATPOL III PLUS to trzecie badanie dotyczące nadciśnienia wśród Polaków (stąd III w nazwie, a cała nazwa jest skrótem od tytułu: Ocena rozpowszechnienia nadciśnienia tętniczego w Polsce plus zaburzenia lipidowe i cukrzyca). Pierwsze badanie, którego konsultantem była ówczesna szefowa Katedry Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii w Gdańskiej AM prof. Barbara Krupa-Wojciechowska, przeprowadzone w 1994 roku, polegało tylko na przeprowadzeniu wywiadu, w drugim z 1997 roku uczestnikom mierzono jeszcze ciśnienie. Ubiegłoroczne badanie było wyjątkowe. Taką szczegółową analizę przeprowadzono w Polsce po raz pierwszy. Po raz pierwszy też w pracach nad badaniem medycznym wzięła udział firma zajmująca się na co dzień badaniem opinii.

Większość prezentowanych na konferencjach naukowych danych pochodziła z jednego badania Pol-MONICA, przeprowadzonego w latach 80. i 90. ubiegłego wieku w dwóch miastach: Tarnobrzegu i w Warszawie na Pradze. Często specjaliści korzystali też z szacunków dokonywanych na podstawie porównań z wynikami uzyskiwanymi od lekarzy w Europie i Stanach Zjednoczonych. Niewiele brakowało, a nic by nie wyszło z badań gdańskich lekarzy. Najpierw ludzie bali się przesyłek z wąglikiem i listy z zaproszeniem do badania wyrzucali do kosza. Potem wybuchała afera w łódzkim pogotowiu, gdzie oskarżano lekarzy o umyślne uśmiercanie pacjentów pavulonem, a więc ludzie nie chcieli wizyt żadnych lekarzy ani pielęgniarek. W jednej wsi musieli prosić o pomoc wójta i księdza. Tamtejsi mieszkańcy pogonili pielęgniarki, nazywając je czarownicami.

Zimą samochód przewożący próbki krwi grzęzł w kilkumetrowej zaspie śniegu, który zasypał drogi m.in. w Bieszczadach. W czerwcu zaś z powodu upałów wprowadzono zakaz poruszania się ciężarówek i krew o mało co nie dotarłaby na czas do laboratorium, nadawałaby się wtedy jedynie do wylania. Koordynatorzy badania musieli interweniować w Komendzie Głównej Policji.

Na szczęście wszystko się jakoś pomyślnie kończyło. Złe, i to bardzo, okazały się tylko wyniki. Przybywa nam kilogramów, i to niemal równie szybko jak słynącym z puszystych kształtów Amerykanom.

Dziś już 53 proc. Polaków, czyli ponad 15 mln, jest otyłych lub ma nadwagę. Pięć lat temu osób takich było 51,5 proc., czyli o prawie pół miliona mniej.

- Dawniej uważano, że za otyłość odpowiadają w 60 procentach nasze geny.

Dziś wiemy, że to przede wszystkim od nas samych zależy, czy będziemy grubi. Bo pula genów w ciągu ostatnich 100 lat nie zmieniła się, a my tyjemy w szybkim tempie - mówi dr Zofia Babińska z Katedry Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii. Co gorsza, większość Polaków jest przekonana, że to ich nie dotyczy. Tymczasem wyliczono, że w 2230 roku prawie wszyscy Polacy, podobnie jak inni Europejczycy i Amerykanie, będą mieli nadwagę.

Autor: NEWSEK 2.03.2003

