

„Czym jest medycyna stylu życia?”

*dr Daniel Śliż, adiunkt w III Klinice Chorób Wewnętrznych i Kardiologii WUM, opiekun
SKN Medycyny Stylu Życia*

„Lekarz przyszłości nie będzie dawał leków, lecz poinstruuje swojego pacjenta w kwestii odpowiedniego stylu życia, diety oraz przyczyn i zapobiegania chorobom” - Tomas Alva Edison

Czytając dziś słowa Thomasa Edisona zastanawiam się czy dzisiejszy lekarz jest już lekarzem z przyszłości, czy wciąż mentalnie jesteśmy na początku XX w.? Choć mamy trochę szersze arsenał procedur medycznych, to wciąż niewiele chorób jesteśmy w stanie całkowicie wyleczyć. W przypadku większości z nich zaledwie udaje się zmodyfikować ich przebieg. Co więcej dane epidemiologiczne wskazują, że obecny model medycyny nie sprawdza się w walce z problemami krajów pierwszego świata, raczej może rozwiązywać problemy świata trzeciego. W krajach rozwiniętych już dawno największymi problemami stały się choroby wynikające ze złego stylu życia, a tymczasem w krajach żyjących w ubóstwie to choroby zakaźne i brak pożywienia są najczęstszymi przyczynami śmierci.

Żeby pokazać skalę problemu należy przyjrzeć się wynikom badań epidemiologicznym. Z roku na roku rosną odsetki osób otyłych, ponad 10 milionów osób choruje na nadciśnienie tętnicze, a 18 milionów osób ma zaburzenia lipidowe. Te dane nabierają innego znaczenia jeżeli zrozumiemy, że pochodzą z 35 milionowego kraju. Dla lepszego zobrazowania można przyjrzeć się rozprzestrzenianiu cukrzycy typu 2. Jest ona pierwszą chorobą niezakaźną, która osiągnęła rozmiary epidemii. Śledząc dane epidemiologiczne z jednego z najbardziej zaawansowanych medycznie krajów okazuje się, że odsetek chorujących na cukrzycę w USA podwoił się w przeciągu ostatnich dwóch dekad. Pokazuje to bezradność nawet najlepiej finansowanych systemów opieki zdrowotnej. A może zapobieganie cukrzycy jest trudne? Nic bardziej mylnego drogi czytelniku. Okazuje się, że od lat medycyna dysponuje skutecznym sposobem prewencji cukrzycy typu 2. Te sposoby bardzo dobrze opisuje badanie EPIC. Jedno z ramion tego paneuropejskiego badania pokazuje, że zastosowanie się do reguł zdrowej diety, niepalenie papierosów, aktywność fizyczna przez 30 min dziennie oraz bilansowanie podaży kalorycznej przełożyłoby się na 93% redukcję występowania cukrzycy i ponad 80 % redukcję występowania zawałów mięśnia sercowego. Takie nawyki pozwoliłyby również na zredukowanie liczby udarów o połowę.

Dzięki takim badaniom redukcja ryzyka chorób cywilizacyjnych staje się odrębną nauką, a sztuka implementacji jej w życie pacjenta oraz całej populacji stała się przedmiotem dyskursu wielu środowisk, dając jednocześnie mocny fundament pod medycynę stylu życia.

Medycyna stylu życia, to bardzo wrażliwa materia, ponieważ definiuje nie tylko samą interwencję medyczną w nawyki pacjenta, ale staje się niejednokrotnie polem operacyjnym na bardzo wrażliwym organie który znajduje się na styku zdrowia publicznego, medycyny, polityki i biznesu.

Z punktu widzenia lekarza, praktyka, przyszłego pacjenta, mam nadzieję, że wspomniana dyskusja przeniesie się z salonów politycznych na sale wykładowe, stając się jednocześnie elementem kształcenia każdego medyka (nie tylko lekarza). Aby tak zdobyta wiedza miała szansę przynieść pożądane efekty należy uzbroić się w umiejętności miękkie, które będą stanowiły doskonały oręż w walce o zdrowie pacjenta.

Podsumowując medycyna stylu życia daje solidne fundamenty w prewencji chorób cywilizacyjnych, a jej wprowadzenie do kanonu kształcenia pozwoli na otwarcie nowego wymiaru w sztuce medycznej.