

## **Wiele ważnych debat i ciekawych wykładów, czyli „Kardiologia Prewencyjna 2019”**

Przed dzisiejszą kardiologią stoją ogromne wyzwania związane ze starzejącym się społeczeństwem, niskimi nakładami na ochronę zdrowia oraz wciąż niską świadomością społeczną w zakresie czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych objawiającą się niezdrowym stylem życia, głównie brakiem odpowiedniej dawki ruchu, wzrastającym problemem palenia tytoniu, używaniem e-papierosów czy zwiększającym się spożyciem alkoholu w ostatnich latach. Wybitni lekarze, specjaliści w zdrowiu publicznym i decydenci przez dwa dni 22-23.11.19 r. dyskutowali nie tylko nad restrukturyzacją systemu ochrony zdrowia i dopasowaniu go do potrzeb i wyzwań dzisiejszego społeczeństwa, a także nad zmianą sposobu myślenia Polaków i zbudowaniu większego zaangażowania pacjentów we własny proces terapeutyczny.

### **Kontrowersje i gorące tematy**

Największe emocje wzbudziły sesje dotyczące najnowocześniejszych metod terapii, ale również te poświęcone stylowi życia, przede wszystkim aktywności fizycznej i odżywianiu się, w tym związku między ilością spożywanego tłuszczu a ryzykiem wystąpienia zawału serca.

- Dyskutowaliśmy o zagrożeniach zdrowotnych wynikających ze stosowania diet eliminacyjnych. Przedstawiono wyniki nowych analiz dotyczących epidemiologii zespołu metabolicznego i cukrzycy. Przedstawiono też liczbę pacjentów hospitalizowanych z powodu zawału serca w 2018 r. Ponadto eksperci wskazywali na duże zróżnicowanie regionalnej śmiertelności szpitalnej i pozpitalnej pacjentów z zawałem serca w Polsce. - mówi prof. Piotr Jankowski, Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Kardiologii Prewencyjnej 2019.

Jedno z najpoważniejszych zagrożeń dla Polaków to wciąż palenie tytoniu. Przed laty wydawało się, że tzw. e-papierosy mogą stanowić „zdrowszą” alternatywę dla tradycyjnego palenia. Kontrowersje wokół papierosów elektronicznych jednak narastają i dziś wydaje się, że ich używanie niesie ze sobą więcej zagrożeń niż korzyści zdrowotnych.

- Eksperci spierali się, czy warto promować używanie papierosów elektronicznych jako „mniejszego zła”, czy jednak należy podkreślać zagrożenia wynikające z ich stosowania. Eksperci podkreślali trzy główne zagrożenia związane z papierosami elektronicznymi. Po pierwsze, brak kontroli nad procesem produkcji i zawartością płynów stosowanych w tych urządzeniach, a po drugie użytkownicy dodają do płynów różne substancje, również o działaniu halucynogennym. Po trzecie, dysponujemy coraz większą ewidencją naukową wskazującą, że użytkownicy papierosów elektronicznych częściej w przyszłości sięgają po papierosy tradycyjne - tłumaczy prof. Jankowski.

## Rozwiane wątpliwości

Również temat smogu wzbudzał ogromne emocje w czasie konferencji. To istotny czynnik czynnik ryzyka chorób serca i naczyń. W czasie sesji „pro-kontra” eksperci dyskutowali, czy w okresie nasilenia obecności zanieczyszczeń w powietrzu atmosferycznym bezpieczne jest uprawianie aktywności fizycznej na zewnątrz. W debacie prof. Andrzej Pająk z Komitetu Organizacyjnego KP 2019, przedstawił wyniki badań, z których wynika, że nawet przy bardzo nasilonym smogu korzyści wynikające z aktywności fizycznej przeważają nad ryzykiem związanym z oddychaniem powietrzem niskiej jakości. Obecnie dysponujemy też analizami wskazującymi, po jakim okresie korzyści zanikają, a zaczyna przeważać negatywny wpływ smogu.

- W czasie konferencji eksperci cytowali wyniki analiz wskazujących, że na obszarach o średnim stężeniu pyłu PM<sub>2,5</sub> około 50 µg/m<sup>3</sup>, obniżenia ryzyka zgonu można oczekiwać jeżdżąc na rowerze nie dłużej niż ok. 5 godzin dziennie (przy dłuższej trwającej aktywności zaczyna przeważać negatywny wpływ oddychania niskiej jakości powietrzem) a największej korzyści zdrowotnej można oczekiwać jeżdżąc na rowerze nieco ponad godzinę dziennie. W miastach o największym stężeniu pyłu PM<sub>2,5</sub>, tj. ok. 90 µg/m<sup>3</sup>, czasy te wynoszą odpowiednio około 105 min. i 45 min. Podobnie oszacowano, że szybki marsz na obszarach o średnim stężeniu pyłu PM<sub>2,5</sub> około 90 µg/m<sup>3</sup> przynosi najwięcej korzyści gdy trwa około 3,5 godziny. W świetle tych wyników inaczej należy spojrzeć na komunikaty wzywające do powstrzymywania się od aktywności fizycznej w okresach większego zanieczyszczenia powietrza. Chociaż intencje są dobre, to obiektywna analiza potencjalnych zysków i strat wskazuje na brak ich uzasadnienia. Naturalnie komunikaty wzywające do zmiany formy aktywności fizycznej, np. na pływanie na basenie, taniec, jazdę na rowerze w pomieszczeniu zamkniętym są jak najbardziej uzasadnione i powinny być powtarzane - wyjaśnia prof. Jankowski.

## Wybitni eksperci

Wykładowcami i gośćmi konferencji byli jak, co roku, najwybitniejsi kardiologowie, specjaliści zdrowia publicznego, decydenci tacy jak prof. Adam Witkowski, Prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, prof. Jarosław Kaźmierczak, konsultant krajowy ds. kardiologii, Jarosław Pinkas, Główny Inspektor Sanitarny, Roman Topór-Mądry, Prezes AOTMiT, Maciej Miłkowski, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, Beata Małecka-Libera, Przewodnicząca Senackiej Komisji Zdrowia czy Bolesław Piecha, Poseł na Sejm RP.

- Mamy przyjemność gościć wybitnych specjalistów w leczeniu i prewencji chorób kardiologicznych oraz zdrowia publicznego z Polski i zagranicy. W tym roku zaszczylił nas swoją obecnością prof. Fausto Pinto, były Prezes *European Society of Cardiology*, Przewodniczący-Elekt *World Heart Federation*. - wymienia prof. Jankowski. - W swoim wykładzie prof. Pinto wskazywał na korzyści wynikające z wysokiej jakości opieki ambulatoryjnej, dzięki czemu można by uniknąć wielu niepotrzebnych hospitalizacji. Zwracał uwagę również na duże różnice w długości życia między osobami wykształconymi a niewykształconymi. Różnica ta jest szczególnie duża w naszym kraju. Podkreślał konieczność podniesienia nakładów na ochronę zdrowia, które w Polsce są bardzo niskie w porównaniu z innymi krajami europejskimi oraz na zasadność stworzenia systemu celowanej redystrybucji środków finansowych pochodzących z podatku akcyzowego od produktów alkoholowych i tytoniowych. Zdaniem prof. Pinto środki te powinny być kierowane wyłącznie do systemu ochrony zdrowia. Proponował również wprowadzenie podatku cukrowego. - dodaje prof. Jankowski.

### **Pacjent w centrum uwagi**

Współczesna medycyna coraz więcej uwagi poświęca edukacji pacjentów, gdyż między innymi dzięki wyższej świadomości, współodpowiedzialnym za proces leczenia jest pacjent. To ważne, gdyż jego codzienne wybory (sposób odżywiania, aktywność fizyczna, sen, stosowanie się do zaleceń lekarskich) to czynniki w dużym stopniu decydujące o powodzeniu terapii.

- Często koncentrujemy się na wydłużeniu życia chorego, ale z punktu widzenia pacjentów, co najmniej tak samo ważna jest jakość życia; medycyna zwraca na to coraz większą uwagę - mówi prof. Jankowski.

### **Nie tylko kardiologia**

Pacjent z chorobą serca lub naczyń często cierpi również na szereg innych chorób, również ciężkich, takich jak cukrzyca, niewydolność nerek, przewlekła obturacyjna choroba płuc, itp.

- Rzeczywiście nierozsądnym byłoby koncentrować się tylko na jednym schorzeniu, inne pozostawiając bez leczenia. Dla maksymalnego wydłużenia życia pacjenta niezwykle ważna jest korekcja wszystkich modyfikowalnych zaburzeń występujących u pacjenta. Badania naukowe pokazują, że większość pacjentów z chorobą serca cierpi na zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Np. wśród pacjentów po zawale serca około 40 proc. osób ma cukrzycę, a 30 proc. ma nietolerancję węglowodanów, bądź podwyższone stężenie glukozy na czczo - stwierdza prof. Jankowski.

Eksperti podkreślają, że najlepszą metodą zapobiegania wystąpieniu cukrzycy jest zdrowy styl życia. To tym bardziej ważne, że zdrowy styl życia i skuteczna korekcja głównych

modyfikowalnych czynników ryzyka chorób układu krążenia zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca i naczyń o około 80%, a nowotworów o około 40%.

### **Bieganie z Mistrzem Olimpijskim**

Konferencji „Kardiologia Prewencyjna” towarzyszył organizowany już po raz szósty Poranny Bieg Po Plantach Krakowskich. Celem organizacji biegu jest promocja regularnej, niezależnej od warunków pogodowych aktywności fizycznej. Promowana jest też aktywność fizyczna o intensywności dostosowanej do możliwości każdej osoby. Dlatego w czasie biegu nie jest mierzony czas, nie przyznawane są nagrody za najszybsze przebiegnięcie dystansu. Towarzysząca biegowi kampania medialna podkreśla, że nawet w miejscowościach, w których w miesiącach jesienno-zimowych jakość powietrza atmosferycznego jest niska nie należy rezygnować z aktywności fizycznej. W tym roku gościem specjalnym biegu był Robert Korzeniowski, wybitny polski lekkoatleta, chodziarz, czterokrotny mistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata i dwukrotny mistrz Europy, były rekordzista świata w chodzie sportowym, który przyciągnął tłumy biegaczy profesjonalnych i amatorów aktywności fizycznej.

- W tym roku w biegu uczestniczyło prawie 400 osób, dwa razy więcej niż w roku poprzednim. Do tego przyczynił się z pewnością nasz gość, który nie tyle biegł, ile szedł w takim samym stylu jak zdobywał medale olimpijskie i wiele osób go naśladowało. Bardzo doceniamy jego obecność, tym bardziej, że wraz z Robertem w biegu uczestniczyła cała jego rodzina. Warto powiedzieć, że najmłodszy uczestnik miał 3 lata, a najstarszy 82 lat. - podkreśla prof. Jankowski.

### **Kontynuacja sukcesów**

Eksperti konferencji mocno podkreślali sukces, który odnosi program KOS-zawał. Omawiali największe wyzwania związane z programem, przede wszystkim brak dostępności do programu dla wszystkich pacjentów.

- Najwięcej emocji wzbudziło duże zróżnicowanie śmiertelności wewnątrzszpitalnej (30 proc.) jak i poszpitalnej (20 proc.) między regionami Polski. Będziemy analizować, co jest tego przyczyną. W czasie konferencji przedstawiono wyniki przeglądu systematycznego, które wskazują, że wśród osób po zawale serca najlepsze rokowanie mają pacjenci konsultowani w okresie poszpitalnym zarówno przez kardiologów, jak i lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. - wyjaśnia prof. Jankowski.

Jak podkreśla profesor, nie sposób streścić wszystkich sesji i debat Kardiologii Prewencyjnej.

- Najlepiej być tu z nami przez dwa dni i uczestniczyć w dyskusjach i rozwiązywaniu problemów zdrowia publicznego w Polsce. W imieniu Komitetu Organizacyjnego zapraszam na przyszłoroczną konferencję, która odbędzie się w dniach 21-22.11.2020 w Krakowie. - zachęca prof. Jankowski.

Szczegółowych informacji udziela:

Ewelina Zych-Mylek  
e-mail: ewelina.mylek@ieeven.pl  
tel: 660 519 565  
IQ (Eleven Zett Productions)