

zwierciadło

2 (2032) LUTY 2016 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

Nicole
Kidman
Ciągle marzę

Tim
Roth
*Znowu
u Tarantino*

Marek
Niedźwiecki
Wpadłem po uszy

**TEMAT
MIESIĄCA**
*Władza
i władcy
naszego życia*

Dmitrij
Głuchowski
*Rosyjska
dusza pisarza
od „Metra”*

Maja Ostaszevska

WOLNOŚĆ KOCHAM
I ROZUMIEM

W sprzedaży także
z książeczką z DVD
„Drugi Hotel Marigold”

KOCHAM,
NIE TRUJĘ

MIŁOSNE
MENU

MEDYCYNA
STYLU ŻYCIA

Marian
Dziędziel
*Mówią mi
Maryś*

Malcolm
Lowry
*Życie „Pod
wulkanem”*

A TAKŻE:

RAPORT: Gimnazjaliści – jacy są naprawdę? • Epidemia zachłanności
Seks z bachantką • Walka o medyczną marihuanę • Po co kobiecie przyjaciółka?

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0 2 >
9 770514 099609

MEDYCYNA STYLU ŻYCIA

Ucz się, ucz, bo nauka to potęgi klucz. Pamiętajcie te słowa Ignacego Balińskiego skierowane do dzieci?

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Każdy powinien uczyć się ustawicznie, także w wieku dojrzałym. Dlaczego o tym piszę? Bo mam wrażenie, że zapominają o tym nawet ci, od których zależy nasze życie i zdrowie. Nie tak dawno przyszła do mnie pacjentka z dzieckiem. Jej synek od jakiegoś czasu przestał rosnąć. Jest pod stałą opieką lekarza, ale żadne zalecenia ani przepisane leki nie działają. Już po chwili rozmowy dowiedziałam się, że dziecko jest źle odżywiane i ma przewlekłe zaparcia – chłopiec wypróżnił się co trzy, cztery dni. Wprowadziliśmy natychmiast odpowiedni program żywieniowy i okazało się, że już po kilku dniach uregulował się metabolizm dziecka, a po kilku tygodniach dziecko zaczęło znowu rosnąć.

Szczęśliwa mama na wizycie kontrolnej u lekarki pochwaliła się efektami, informując, czemu zawdzięcza taki postęp w leczeniu. Jak myślicie, pani doktor się ucieszyła? Nie. Zamiast wyrazić zainteresowanie skuteczną metodą i zapytać o szczegóły terapii żywieniowej, nakrzyczała na mamę i powiedziała, że jeżeli chce, by dziecko dostało wodogłowia, to niech nadal leczy je dietą. Średniowiecze? Nie, XXI wiek. Trochę rozumiem tę lekarkę – rzeczywistość dietetyka XX wieku zawiodła w wielu obszarach i nie spełniła pokładanych w niej nadziei. Rozwój chorób dietozależnych w społeczeństwach zachodnich i brak efektów postępowania dietetycznego w wielu badaniach do niedawna usprawiedliwiał taką postawę lekarzy. Jednak i w tym obszarze nauka osiągnęła postęp. Ta lekarka nie wiedziała, niestety, że powstała nowa gałąź medycyny, która skutecznie wykorzystuje postępowanie żywieniowe w terapii, i że w Polsce pojawiły się ośrodki, które stosują tę metodologię z powodzeniem.

Żyj na zdrowie

Każdy podręcznik poświęcony leczeniu chorób wewnętrznych mówi o zbawiennym wpływie stylu życia na zdrowie, choć, niestety, rzadko kiedy wyjaśnia, na czym taka terapia polega. Podręczniki medycyny nie zajmowały się dotąd terapią z wykorzystaniem elementów stylu życia, bo nie było dostatecznej wiedzy o tym, jak ją stosować. Trzeba przyznać,

że stosowanie tego podejścia wcale nie jest łatwe i wymaga od specjalisty zupełnie nowego zestawu narzędzi oraz dużego wysiłku i zaangażowania ze strony pacjenta. Ta nowa gałąź to medycyna stylu życia (w ang. Lifestyle Medicine), dziedzina nauki, która rozwija te ogólne zalecenia, wyposażając specjalistów w dobrze udokumentowaną metodologię. Narodziła się kilka lat temu dzięki rewolucyjnemu postępowi badań naukowych oraz dzięki tytanicznemu wysiłkowi niepokornych pionierów nauki, którzy często w opozycji do swojego środowiska zaczęli stosować w praktyce klinicznej elementy stylu życia. Lekarz tak zwanej medycyny konwencjonalnej nie musi znać szczegółów tej metodologii, bo jest to obszerna, odrębna specjalizacja, ale powinien umieć współpracować ze specjalistami, którzy się nią posługują. Na szczęście takich specjalistów – dietetyków klinicznych posiadających odpowiednią wiedzę i doświadczenie – jest coraz więcej. Współpracuję na co dzień z lekarzami różnych specjalności. Ci, z którymi mam kontakt, ciągle czytają najnowsze publikacje. Chcą być na bieżąco z najnowszymi trendami w medycynie. Coraz więcej lekarzy specjalistów kieruje do nas swoich pacjentów, aby wykorzystać medycynę stylu życia, której częścią jest medycyna żywieniowa. Chcą w ten sposób wspomagać konwencjonalne leczenie dla dobra swoich pacjentów. Fakt, wielu z nich na początku podchodzi do tego z nieufnością – kiedy pacjentka prosi ich o skierowanie do dietetyka, mówią: „No, niech pani spróbuje, w najgorszym razie nie pomogą, ale nie powinni zaszkodzić”. Dopiero kiedy widzą kolejną osobę, której pomogliśmy, zaczynają się zastanawiać: „A może to nie przypadek, skoro pacjent obserwuje poprawę, mimo że sytuacja wydawała się beznadziejna?”. Dlaczego tak się dzieje?



LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYNY ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERGII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA, OBALAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOŻYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO „VIMED”.

Brak czasu na czytanie najnowszych badań naukowych spoza swojej wąskiej specjalizacji? A może po prostu zbyt duża pewność siebie? Tylko że gdy składa się przysięgę, że będzie się „stałe poszerzać swą wiedzę lekarską i podawać do wiadomości świata lekarskiego wszystko to, co uda się wynaleźć i udoskonalić”, to nie wolno chyba rzucać tych słów na wiatr...

Inna droga

Spójrzmy prawdzie w oczy. Cywilizacja zachodnia rujnuje nasze zdrowie, ciągły stres, używki, śmieciowe jedzenie, leki, zatrute środowisko, brak ruchu i snu skracają nam życie, a w odpowiedzi przemysł farmaceutyczny produkuje coraz lepsze leki pozwalające likwidować objawy, czyli skutki, ale nie przyczyny chorób. Z tego powodu tak powszechne są choroby przewlekłe – czyli choroby leczone bezskutecznie przez wiele lat. Nasz system ochrony zdrowia nie działa w odniesieniu do chorób cywilizacyjnych. Najczęstszą odpowiedzią lekarzy na nasze pytania jest stwierdzenie, że to nieuchronne. Mamy to zaakceptować? Nie, nie musimy.

Warto tu wspomnieć o badaniach doktora Ornisha (osobistego lekarza Billa Clintona), który jest znany ze wspierania niskotłuszczowej diety – poddał badaniom grupę 35 mężczyzn ze zdiagnozowanym rakiem prostaty. Części tych mężczyzn całkowicie zmieniono dotychczasowy styl życia: wprowadzono nową dietę, ćwiczenia ruchowe i zredukowano poziom stresu. Okazało się, że osoby, które stosowały niskotłuszczową dietę roślinną, bogatą w produkty pełnoziarniste, ćwiczyły przez 30 minut dziennie i brały lekcje zarządzania stresem, miały mniejszą możliwość progresji choroby nowotworowej w porównaniu do osób z grupy kontrolnej. Z takimi efektami trudno polemizować i mówiły o nich media na całym świecie już w roku 2006.

Pomimo że żywienie jako dziedzina nauki od zawsze było częścią medycyny, nadal niewiele czasu poświęca się tej dziedzinie wiedzy w procesie kształcenia adeptów zawodów medycznych. Warto jednak wiedzieć, że coraz częściej słychać na świecie pogląd, że medycyna stylu życia to medycyna XXI wieku. Tak dzieje się od czasu, kiedy prestiżowy „Journal of the American Medical Association” użył takiego określenia. Powtórzył je w 2011 roku tygodnik „The Time”, pytając, czy „twój lekarz kiedykolwiek wystawił ci receptę na ćwiczenia fizyczne?” w artykule „Does Your Doc Know what to Look For?” (czy Twój lekarz wie, czego szukać?). Najnowsze badania wykazują, że kompleksowe zmiany stylu życia, w tym zwłaszcza sposobu odżywiania, mogą nie tylko zapobiec wielu chorobom, ale również przynieść rezultaty porównywalne z terapią farmakologiczną lub standardowym postępowaniem medycznym bez jakichkolwiek skutków niepożądanych! ●