**„Rolą lekarzy jest edukacja prozdrowotna pacjentów”– wywiad z lek. med. Januszem Wietechą**

**O wiedzy i świadomości Polaków w zakresie profilaktyki zdrowotnej oraz konieczności wprowadzenia zmian w naszym stylu życiu rozmawiamy z lek. med. Januszem Wietechą.**

**Jako lekarz z dużym doświadczeniem oraz specjalista w dziedzinie ochrony zdrowia wie Pan jak ważną rolę odgrywa profilaktyka zdrowotna. Czy możemy powiedzieć, że Polacy dbają o siebie i swoje zdrowie zanim zaczną chorować?**

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Świadomość Polaków nt. profilaktyki zdrowotnej jest większa niż chociażby kilka lat temu, niestety wciąż przeważającą grupę stanowią osoby, które nie dbają o swoje zdrowie. Mając na uwadze nawyki obowiązujące w naszym kraju, myślę, że jeszcze bardzo dużo należy zmienić w różnych obszarach życia.

**Jakie to są obszary życia wg Pana?**

W pierwszej kolejności konieczna jest reorganizacja nawyków dietetycznych Polaków. Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, że na świecie funkcjonuje nawet pojęcie „polskiego błędu dietetycznego”. Dotyczy ono sytuacji, gdy obfite, tłuste potrawy przepijamy mocnym alkoholem, np. wódką. Takie zestawienie może doprowadzić do ostrego zapalenia trzustki, które nierzadko kończy się śmiercią. Polacy także z umiłowaniem łączą białe pieczywo z masłem i solą, to kolejny błąd dietetyczny. Następnym złym nawykiem, który powinniśmy zmienić to palenie papierosów. Jest to zgubny nawyk, należy go zwalczać, ponieważ nie tylko kosztuje wiele pieniędzy, ale także poważnie szkodzi zdrowiu.

**A co ze sportem?**

Aktywność fizyczna, a raczej jej brak to także nasza pięta achillesowa. Kiedyś bieganie było bardzo popularne, dziesiątki, a może nawet setki tysięcy Polaków uprawiało tę dyscyplinę. Dzieci z chęcią uczęszczały do klubów sportowych i przebywały dużo czasu na świeżym powietrzu. W chwili obecnej swoje żniwo zbiera spędzanie każdej wolnej chwili przed telewizorem, a jeszcze więcej przed komputerem. Nasze dzieci maja pokrzywione kręgosłupy i zniszczone oczy.

Uważam także, że postęp technologiczny, oprócz rozwiązań ułatwiających codzienne życie, przyniósł nam niebezpieczeństwo związane z polem elektromagnetycznym. Tak zwany PEM otacza nas zewsząd. Wytwarzają go telefony, komputery, kuchenki mikrofalowe. WHO – Światowa Organizacja Zdrowia wydała oświadczenie, w którym opisuje prawdopodobieństwo wystąpienia nowotworów mózgu pod wpływem tych fal. Oczywiście są sposoby aby walczyć z PEM ale jak do tej pory mało kto z nas wie, jak go unikać i jak się przed nim chronić.

Bardzo ważne w profilaktyce zdrowotnej są także szczepienia ochronne. Niestety od kilku lat trwa ostra wojna zwolenników tych działań z ich przeciwnikami. Brak jednoznacznych naukowych dowodów na opinię którejkolwiek ze stron odbija się na zdrowiu naszych dzieci. Uważam, że to trudny temat, naukowcy i pacjenci powinni ostrożnie formułować swoje opinie na ten temat.

W profilaktyce zdrowotnej Polaków znajdziemy dobre i złe nawyki. Rolą zarówno lekarzy, jak też innych specjalistów w naszym kraju, jest edukacja prozdrowotna. Wiele z obecnych problemów możemy rozwiązać za pomocą programów zdrowotnych. Jednym z nich jest PRIOZ, czyli Program Regeneracji i Ochrony Zdrowia, ma on pomagać Polakom w zrozumieniu, co jest dla nich zdrowe.

**A czy wie Pan jak to wygląda w innych krajach? Czy świadomość nt. odpowiedniej profilaktyki zdrowotnej jest większa np. na Zachodzie?**

Niestety, ale daleko nam do krajów zachodnich w walce o zdrowe nawyki. Profilaktyka zdrowotna to temat dużo bardziej popularny za granicą. Prawdopodobnie jest to spowodowane świadomością tamtejszych lekarzy i menedżerów, że edukacja prozdrowotna kosztuje mniej niż leczenie ciężkich chorób. My musimy się jeszcze dużo nauczyć od naszych zachodnich sąsiadów.

**Czy mógłby Pan nam zdradzić, jakie najczęściej rady przekazuje Pan swoim pacjentom, którzy chcą zadbać o zdrowie?**

Przed wszystkim zwracam uwagę i proszę, aby zdrowo się odżywiać i pamiętać o suplementach diety. Zawsze należy unikać używek takich, jak wysokoprocentowy alkohol i palenie papierosów. Zalecam również odpowiednio dobrany do wieku i sprawności sport lub przynajmniej spacer w wolnych chwilach. Zawsze wspominam także o tym, jak ważne jest picie czystej wody. Warto spożywać wodę filtrowaną i odpowiednio jonizowaną. Niezwykle istotne są też regularne wizyty kontrolne u lekarza i przeprowadzanie odpowiednich do wieku badań przesiewowych, opieka ginekologiczna dla pań i urologiczna dla panów. Często wspominam również o unikaniu narażenia na szkodliwe fale Pola Elektromagnetycznego.

**A co jeśli jest już za późno na profilaktykę?**

Moim zdaniem nigdy nie jest za późno na profilaktykę. Nasz organizm posiada niezmierzone pokłady zdolności do regeneracji, dlatego nigdy nie jest za późno na zmianę stylu życia. Historia wielu osób wskazuje, że wdrożenie zdrowych nawyków pozwala pacjentom w absolutnie każdym wieku szybciej wrócić do sil po chorobie.

**Według wielu badaczy równie ważny, co profilaktyka zdrowotna jest dobrze poprowadzony powrót do zdrowia po odbytej chorobie. Czy jako lekarz może Pana zgodzić się z tą opinią? Dlaczego odpowiedni system powrotu do zdrowia jest tak istotny?**

Dążenie do zdrowia zanim zachorujemy, a więc profilaktyka jest równie ważna jak okres zdrowienia i rekonwalescencji. Myślę, że każdy z nas przeżył chociaż raz sytuację, w której zamiast, jak to się mówi, „wyleżeć” chorobę, przerwał kurację, ponieważ wydawało mu się, że już jest zdrowy. Niestety najczęściej w takich sytuacjach zamiast wyzdrowieć, bardzo szybko wpadamy w kolejną chorobę. Dzieje się tak dlatego, że nasz organizm potrzebuje czasu na wypoczęcie. Przyjmuje się, że podstawowa regeneracja naszego organizmu powinna trwać 21 dni. W tym czasie powinniśmy po prostu o siebie zadbać. Paradoks polega na tym, że w okresie zdrowienia, jak też w profilaktyce zdrowotnej, stosuje się podobne działania: zdrową dietę, czystą wodę, odpowiedni do stanu zdrowia ruch fizyczny itd.

**Wystartowaliście Państwo niedawno z Programem Regeneracji i Ochrony Zdrowia. Co Państwa do tego skłoniło?**

Autorski Program Regeneracji i Ochrony Zdrowia PRIOZ powstał w odpowiedzi na potrzeby naszych pacjentów. Otrzymaliśmy wiele sygnałów, że dostęp do specjalistów zajmujących się odnową zdrowia, dietetyką oraz nowatorskimi zabiegami regeneracyjnymi jest utrudniony. Coraz częstsze opinie tego typu zmobilizowały nas do stworzenia własnego programu w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i regeneracji organizmu po chorobie. Z drugiej strony chcieliśmy także zareagować na słabą edukację zdrowotną zarówno wśród pacjentów, jak i specjalistów.

**Czy może nam Pan przybliżyć jego główne założenia i cele?**

**PRIOZ Program Regeneracji i Ochrony zdrowia** czyli Profilaktyka chorób cywilizacyjnych, Regeneracja organizmu po chorobie i Ochrona Zdrowia przed czynnikami szkodliwymi w naszym codziennym życiu to program edukacyjno-profilaktyczny, który jest kluczowym elementem opieki nad klientem InterMediCo.

Podstawowym celem programu jest kształtowanie pozytywnych, prozdrowotnych nawyków naszych klientów poprzez codzienną edukację. W ramach programu PRIOZ InterMediCo oferuje konsultacje specjalistów z dziedziny fizjoterapii, dietetyki i narażenia środowiskowego oraz profilaktyki zdrowotnej. Umożliwiamy także wizyty patronażowe w domach klientów PRIOZ i zabiegi regeneracyjne w Centrum PRIOZ. Przeprowadzamy również badania parametryczne w Centrum i domach klientów - w tym badania skanerami energetycznymi, wagami medycznymi i ocena narażenia na szkodliwe promieniowanie elektromagnetyczne. Oferujemy specjalne zniżki na zakup najlepszych wyrobów medycznych i suplementów diety wybranych przez ekspertów.

**Co to oznacza w praktyce dla pacjenta?**

W praktyce nasi pacjenci otrzymują dostęp do profesjonalnych porad zdrowotnych w Centrum Regeneracji i Ochrony Zdrowia. Mogą korzystać z konsultacji dietetycznych i porad fizjoterapeutów. W przyszłości będą mogli korzystać ze specjalistycznych porad lekarskich, otrzymają również specjalne zniżki na zabiegi odnowy biologicznej oraz zakup najwyższej jakości suplementów diety.

Przyszłością naszego programu jest Telemedycyna, ale jest jeszcze zbyt wcześnie aby w szczegółach opisywać ten jeszcze pionierski projekt. Mam nadzieje, że już niedługo przekażemy naszym pacjentom dobre wiadomości na ten temat.