



10 sierpnia 2016 r.

Grypa – najważniejsza choroba zakaźna

Jak grypa wpływa na organizm sportowca? Jaki jest przepis na to, aby wygrać najważniejsze zawody pokonując przeciwnika o kilka centymetrów? Kiedy dr hab. n. med. Ernest Kuchar z Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym zorientował się jak poważną chorobą jest grypa? Skąd tak szerokie zainteresowania u pediatrii? Na te i inne pytania odpowie ekspert Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy, dr hab. n. med. Ernest Kuchar.

I. Czy decyzja o udziale w Ogólnopolskim Programem Zwalczenia Grypy wynika z Pana doświadczeń zawodowych?

Tak, pracując wiele lat na oddziale zakaźnym po pewnym czasie uświadomiłem sobie, że grypa jest najważniejszą chorobą zakaźną. Tu działa prawo wielkich liczb. Powikłania pogrypowe, hospitalizacje i zgony dotyczą co prawda niewielkiego odsetka chorych, jednak epidemia grypy przychodzi do nas co roku, choruje wówczas co 10 Polak i nawet co 2-3 dziecko, co oznacza miliony chorych. Niewielki odsetek z milionów jest znaczącą liczbą, co powoduje, że grypa zabija najwięcej chorych ze wszystkich chorób zakaźnych w Polsce i jest przyczyną tysięcy hospitalizacji. To tak jakbym zapytał, czy wolicie dostać całą moją akademicką pensję czy 1% pensji Billa Gatesa.

II. Czy organizm sportowca radzi sobie inaczej z chorobą wywołaną przez wirus grypy, niż organizm osoby nie uprawiającej często aktywności fizycznej?

Sportowcy to najczęściej ludzie zdrowi i młodzi zatem ich organizm radzi sobie bardzo dobrze z wirusem grypy. Kwestia jest inna. Dzisiaj w sporcie wygrywa się o centymetry i ułamki sekund. Choroba osłabia, nie sposób wygrać zawodów nawet z niepowikłaną grypą np. kaszlem i gorączką. Sportowiec przygotowuje się do ważnych zawodów przez wiele miesięcy, dlatego woli uniknąć ryzyka choroby, które w sezonie grypowym jest duże. Nikt przecież nie przełoży Igrzysk Olimpijskich z powodu jego choroby.

III. Jest Pan także specjalistą w dziedzinie medycyny sportowej i interesuje się Pan również medycyną przeciw-starzeniową. Skąd tak szerokie zainteresowania?

Taka jest potrzeba chwili – w ostatnich kilkudziesięciu latach obserwujemy szybkie starzenie się społeczeństw Europy i całego świata. Ja też to obserwuję w gabinecie – trafia do mnie coraz więcej pacjentów, ludzi aktywnych, głównie byłych sportowców, którym ciężko pogodzić się ze spadkiem formy związanym z wiekiem. Sam też odczuwam upływ czasu. Medycyna sportowa od samego początku zajmowała się pomocą w uzyskaniu najlepszej sprawności i wydolności oraz regeneracji organizmu



człowieka, zatem wypracowała skuteczne metody wspomaganie wydolności fizycznej oraz hamowania niekorzystnych procesów fizjologicznych. Medycyna anti-aging jest w istocie medycyną prewencyjną, która podejmuje wielokierunkowe działania uprzedzające, mające na celu zmniejszenie ryzyka rozwoju, otyłości, otuszczenia trzewnego, przeciwdziałania osłabieniu funkcji intelektualnych jak też chorób zakaźnych, na które podatność zwiększa się z wiekiem. Istotą medycyny prewencyjnej są sensowne działania uprzedzające. Chodzi o to, by zmienić reakcję na zagrożenie po jego wystąpieniu na postawę proaktywną, przygotowanie się na możliwe do przewidzenia zagrożenie. Reakcja na zagrożenie jest odruchowa, na przykład jak ktoś się topi, naturalną reakcją jest ratunek. Tyle, że ratunek czasem jest skuteczny, a czasem niestety nie. Tymczasem w tym przykładzie racjonalnym działaniem uprzedzającym zagrożenie topieniem się będzie wcześniejsza nauka pływania. Zwróćmy uwagę, że działanie uprzedzające będzie zawsze skuteczne, ale trzeba je przeprowadzić wcześniej. Racjonalne przygotowanie się na zagrożenie wymaga wiedzy i inteligentnego planowania. W przypadku chorób jest to zapobieganie. Przykładem są oczywiście szczepienia przeciw grypie. Wiadomo, że z wiekiem odporność zmniejsza się, wiemy również, że co roku przychodzi grypa, którą łatwo się zarazić. Zamiast biernie czekać, licząc na szczęście, bezpieczniej jest przygotować się na zagrożenie i zaszczepić się przeciw grypie zanim nadejdzie.

IV. Czy bez względu na specjalizację, w których działał Pan zawodowo widział Pan, że grypa nie jest obojętna względem zdrowia pacjentów?

Nie widziałem, by grypa wzmocniła choć jednego mojego pacjenta. Można chorować łagodnie i na szczęście często tak bywa, ale pamiętajmy, że ten sam wirus może u jednego człowieka wywołać katar, a u kogoś innego zapalenie płuc. To często widziałem np. zdrowy silny ojciec chorował łagodnie, zarażał w domu niemowlę, które trafiło potem do szpitala.

V. Czy szczepi Pan się i rekomenduje te szczepienia swoim bliskim?

Oczywiście, że się szczepimy. O ile pamiętam moi synowie chorowali raz na grypę. Są od małego corocznie szczepieni przeciw grypie. Staram się dbać, by byli dobrze dożywieni, wyspani i unikali kontaktu z chorymi kolegami. Te działania razem z corocznymi szczepieniami znacznie zmniejszają ryzyko choroby.