

# Udało się w Finlandii, uda się też u nas

– Skoro ludzie mają wątpliwości, czy należy się zbadać, to trzeba z nimi rozmawiać, uczyć ich. Żebyśmy mogli razem osiągnąć sukces, trzeba w to wierzyć, a nie myśleć stereotypami. Skoro udało się to w Finlandii, to dlaczego ma się nie udać w województwie świętokrzyskim? – pyta profesor Witold Zatoński

ANGELINA KOSIEK

Projekt „Ustanowienie infrastruktury dla badania zdrowia populacji Polski”, czyli PONS, jest współfinansowany z Polsko-Norweskiego Funduszu Badań Naukowych. Kosztować będzie 2 mln euro. Jego realizacja w województwie świętokrzyskim już się rozpoczęła. Mogą z niego skorzystać osoby w wieku od 45 do 64 lat. Do końca przyszłego roku przebadanych zostanie 15 tys. kobiet i mężczyzn.

Projekt zakłada nie tylko dokładne zbadanie zdrowia mieszkańców województwa świętokrzyskiego. Ważniejszy cel tego programu związany jest z nauką. Wyniki badań, a także próbki krwi i moczu przez lata będą przechowywane w Biobanku, który powstał w Świętokrzyskim Centrum Onkologii. Badania będzie prowadził zespół lekarzy i naukowców z ŚCO i Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach pod kierownictwem prof. Witolda Zatońskiego oraz prof. Larsa Vattena z uniwersytetu w Trondheim w Norwegii.

## ROZMOWA Z prof. Witoldem Zatońskim\*

ANGELINA KOSIEK: **Dlaczego program PONS będzie realizowany właśnie w Świętokrzyskiem? Czym pana profesora do siebie przekonał?**

PROF. WITOLD ZATOŃSKI: To bardzo proste. Świętokrzyskie to zgrabne, małe województwo. Nie ma za dużo mieszkańców, a to oznacza, że w Kielcach i wybranych powiatach większych możemy przebadać wszystkich, aby stworzyć liczącą 100 tys. osób grupę, której zdrowie będziemy obserwować. Dzięki temu będziemy mieli pełny obraz stanu zdrowia całej populacji. Gdybyśmy zdecydowali się na Warszawę czy Śląsk, byłoby to znacznie trudniejsze. Przy okazji u was jest wszystko, czego nam potrzeba. Kielce mają cechy wielkomiejskie, ale niedaleko znajdują się tereny typowo wiejskie. Rytm zdrowia i życia mieszkańców województwa świętokrzyskiego zbliżony jest do naturalnie żyjącej populacji. Nie bez znaczenia jest też fakt, że macie dobrze rozwinięty ośrodek onkologiczny, z którym jestem związany nie tylko zawodowo, ale i personalnie. Jest również dobra atmosfera do tego typu badań, bo władza lokalna jest

nimi bardzo zainteresowana i sama zaproponowała ich przeprowadzenie. **Co my, mieszkańcy Świętokrzyskiego, będziemy z tego mieli? Czy jeśli uda się panu zrealizować badania, stanemy się nieśmiertelni przed 65. rokiem życia tak jak Skandynawowie?**

– To marzenie medycyny. Umierać zdrowym tak późno, jak to możliwe, w 80., 90. lub 100. roku życia. Przeżyć życie bez chorób. Prowadzić taki styl życia, który gwarantuje, że szansa zachorowania będzie tak mała, jak to tylko możliwe. Społeczeństwom Europy Zachodniej w pewnym sensie to się już udało. W krajach śródziemnomorskich czy skandynawskich zaledwie kilka procent kobiet nie dożywa 65. roku życia. Dla porównania w Rosji aż 50 proc. mężczyzn umiera przed 65. rokiem życia, w Polsce – co trzeci mężczyzna. Naszym celem jest osiągnięcie tego skandynawskiego wyniku.

**Myśli pan, że to się uda?**

– Jestem tego pewien. Projekt PONS pozwoli nam zrozumieć, jak ten cel osiągnąć. Badania stworzą naukowe podstawy strategii dla budowania zdrowia mieszkańców województwa świętokrzyskiego. Przyjrzymy się dokładnie stanowi zdrowia jego mieszkańców. Nie tyle chodzi nam o obraz choroby, co o stan zdrowia całej populacji. My nie będziemy leczyć, ale raczej tworzyć podstawy do rozwiązania problemów zdrowotnych. Interesują nas programy budujące zdrowie, zapobiegające zachorowaniom. Pacjent od nas może się dowiedzieć, co należy zrobić, by nie zachorować.

**Długo będziemy czekać na jakieś pierwsze korzyści z tych badań?**

– To wszystko zależy oczywiście od każdego z naszych badanych. Jeżeli na przykład przyjdzie do nas palacz, posłucha naszej rady i rzuci palenie, to w ciągu 20 minut po wypaleniu ostatniego papierosa w życiu jego tętno wróci do normy, po ośmiu godzinach wróci do normy podwyższony u palących poziom tlenu węgla, a pojemność tlenowa krwinki czerwonej znacząco wzrośnie, przez co utlenowanie organizmu się poprawi. Po 24 godzinach znacznie się zmniejsza ryzyko ostrego zawału serca (patrz: ilustracja). I tak dalej, i tak dalej.

Po odstawieniu czynnika ryzyka nie trzeba czekać na korzyści zdrowotne latami. One mogą pojawić się natychmiast.

**Na razie dla mieszkańców województwa świętokrzyskiego największym zagrożeniem są choroby kardiologiczne i nowotworowe. Z badań ŚCO wy-**



Prof. Witold Zatoński

**nika, że w ciągu najbliższych kilku lat o kilkadziesiąt procent zwiększy się zachorowalność na raka w naszym województwie. Możemy coś zrobić, żeby ten proces zatrzymać?**

– Jednym z elementów naszego badania będzie tzw. bilans otwarcia. Chcemy opisać stan zdrowia mieszkańców województwa świętokrzyskiego. Dopiero wtedy będziemy mogli powiedzieć, liczba których nowotworów wzrasta, a których maleje. Myślę, że na pani pytanie będziemy mogli odpowiedzieć już po pierwszym roku badania.

Ale piękno medycyny zapobiegawczej polega na tym, że dzięki wyizolowaniu jednego czynnika lepiej pracuje cały organizm. Na przykład jeśli przestaniemy inhalować dym tytoniowy, palic, wprowadzać do organizmu 4 tys. związków chemicznych o działaniu rakotwórczym, kardiotoksycznym, pneumotoksycznym czy niszczącym mózg i prowadzącym do choroby Alzheimera, to doprowadzimy do spowolnienia procesu starzenia się naczyń krwionośnych i płuc. Zmniejszy się także ryzyko starzenia się mózgu oraz odsunie się w czasie demencja.

**Dlaczego chcecie zająć się tylko osobami wieku od 45 do 64 lat?**

– Z naszych badań wynika, że to jest grupa największego zagrożenia, przy tym żyjąca bardzo ryzykownie. To właściwa grupa, by przeprowadzić takie

obserwacje, ponieważ diagnoza będzie pewna, a okres monitorowania długi.

**Nie boi się pan, że mieszkańcy naszego województwa nie zechcą skorzystać z tych badań? We wsiach wciąż jeszcze funkcjonuje taki stereotyp, obawa przed tego typu akcjami. Ludzie wręcz mówią: „Jak nie pójdę na badania, to lekarz nic u mnie nie znajdzie”.**

– Tego się absolutnie nie boję. Już teraz mamy kalendarz badań zaplanowany na kilka tygodni w przód. Wiem, że w województwie świętokrzyskim mieszkają mądzy ludzie. Poza tym jeśli mam wsparcie takich osób jak dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Onkologii Stanisław Góźdz czy prezydent Kielc Wojciech Lubawski, a także marszałka i wojewody, to musi się udać.

Poza tym skoro ludzie mają wątpliwości, czy należy się zbadać, to trzeba z nimi rozmawiać, uczyć ich. Żebyśmy mogli razem osiągnąć sukces, trzeba w to wierzyć, a nie myśleć stereotypami. Skoro udało się to w Finlandii, to dlaczego ma się nie udać w województwie świętokrzyskim?

**Jest w tym dużo racji. Ale z drugiej strony mamy bardzo wiele darmowych programów profilaktycznych, które są**

## Program PONS Kto za niego odpowiada

●● Projekt realizuje Centrum Onkologii Instytut w Warszawie, a ściśle Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów w Centrum Onkologii. Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie jest głównym wykonawcą projektu PONS. Liderem i współtwórcą projektu jest prof. dr hab. n. med. Witold A. Zatoński oraz prof. Lars J. Vatten (norweski partner i główny współbadacz), profesor epidemiologii na Uniwersytecie Wiedzy i Technologii w Trondheim, a w Kielcach konsorcjum Świętokrzyska Agencja Rozwoju Regionu i Świętokrzyskie Centrum Onkologii. Agencja odpowiada za badania (odbywają się one w utworzonych specjalnie na potrzeby projektu przychodniach BIO-MEDIC) oraz rekrutację osób, a ŚCO za przechowywanie próbek (Biobank).

Dodatkowe informacje o realizacji programu uzyskać można na stronie projektu [www.projectpons.pl](http://www.projectpons.pl) oraz w ŚARR SA, tel. 41 344 33 16. ●

**skierowane właśnie do ludzi w wieku od 45 do 64 lat. Towarzyszą im czasami bardzo intensywne kampanie promocyjne, a i tak korzysta z nich zaledwie co trzecia osoba. Więc to chyba nie będzie takie proste?**

– Myślę, że nie docenia pani mądrości mieszkańców Kielc i okolic. Jestem przekonany, że dla zdrowia i życia całej społeczności wezmą udział w tych badaniach. Takie duże populacyjne badania były już przeprowadzane w Finlandii i Stanach Zjednoczonych, to pozwoliło uzyskać ogromną wiedzę o stanie zdrowia mieszkańców. Dzięki temu tak zwana przedwczesna umieralność, np. śmierć przed 60. czy 70. rokiem życia, stała się rzadka. ●

\* **PROF. WITOLD ZATOŃSKI** jest kierownikiem Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii w Warszawie i jednocześnie liderem oraz współtwórcą projektu PONS

## pozytywne efekty po wypaleniu ostatniego papierosa

- w ciągu 20 minut – tętno się obniża, ciśnienie tętnicze krwi powraca do normy;
- w ciągu 8 godzin – zwiększa się stężenie tlenu w krwi, a tlenu węgla spada do zera;
- w ciągu 24 godzin – ryzyko ostrego zawału serca znacznie się zmniejsza;
- w ciągu 48 godzin – zmniejszy smak i węch zaczynają działać normalnie;
- w ciągu 2 tygodni do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna;
- w ciągu od 1 do 9 miesięcy – zwiększa się wydolność układu oddechowego, ustępują duszność, kaszel, zmęczenie;
- po 1 roku – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejsza się o połowę;
- po 5 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca, jamy ustnej, krtańi i przełyku zmniejsza się o połowę; zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu;
- po 10 latach – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca staje się podobne jak u osoby zawsze niepalącej;
- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca staje się podobne jak u osoby zawsze niepalącej ●

Polsko-Norweski Fundusz  
Badań NaukowychCentrum Onkologii  
– Instytut w Warszawie

**Jeśli jesteś mieszkańcem Kielc lub województwa świętokrzyskiego w wieku od 45 do 64 lat zapraszamy Cię do wzięcia udziału w projekcie naukowo-badawczym:**

**PONS  
USTANOWIENIE  
INFRASTRUKTURY  
DLA BADANIA  
ZDROWIA POPULACJI  
POLSKI**

Celem projektu jest odpowiedź na pytanie o przyczyny i sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, m.in. układu krążenia i nowotworowym.

**Projekt obejmuje bezpłatne badania zdrowotne:** elektrokardiografia (EKG), spirometria, pomiar ciśnienia, poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu, badanie krwi i inne.

### Umów się na badania

w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej  
BIO-MEDIC Kielce:

- ul. Prusa 1 (osiedle Barwinek), tel. 41 361 58 83,
- ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 87 (osiedle Świętokrzyskie), tel. 609 828 545.

### Dodatkowe informacje uzyskać można:

- poprzez infolinię 800 800 040,
- na stronie projektu [www.projectpons.pl](http://www.projectpons.pl)

**PATRONAT HONOROWY OBJĘLI:**  
WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI,  
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO,  
PREZYDENT KIELC

Województwo  
Świętokrzyskie

Projekt współfinansowany przez Polsko-Norweski  
Fundusz Badań Naukowych