

# Premiera książki Przejrzyj Na Oczy

Data publikacji: 24.06.2019 12:32

Każdy z nas chciałby czuć się długo młodo, mieć siły do życia i czas na relaks. Najczęściej chcielibyśmy jednak zmienić świat wokół nas, by pomógł nam to wszystko osiągnąć. Ale to w nas, w naszych wyborach i... na naszych talerzach zaczyna się początek dobrego samopoczucia! A z pomocą książki dr n.med. Agaty Plech Przejrzyj Na Oczy dowiemy się, jak w tym wszystkim jeszcze zadbać o wzrok! Z autorką rozmawia Alicja Prochoń.

**Alicja Prochoń: Pani Doktor, chyba nie sposób rozpocząć tej rozmowy inaczej, niż od zadania pytania... skąd pomysł na napisanie książki?**

**dr n.med. Agata Plech:** Dokładnie na to pytanie odpowiadam na pierwszych jej stronach. A motywacja była bardzo prosta - pewnego dnia tłumacząc po raz kolejny w gabinecie, dlaczego pacjent zachorował i co może zrobić, żeby powstrzymać rozwój jego schorzenia, pomyślałam sobie, że może warto napisać książkę, żeby dotrzeć z tą wiedzą do szerszego grona zainteresowanych. W ten sposób pomóc im nie tylko powstrzymać rozwój określonej choroby, ale w niektórych przypadkach po prostu jej zapobiec! Pacjenci rzadko przychodzą na wizyty profilaktyczne... częściej jest to na zasadzie "mądry Polak po szkodzie". Dopiero, kiedy pojawia się choroba, groźba utraty lub ograniczenia wzroku, pacjenci zaczynają (lub nadal nie!) nie tylko brać leki i leczyć chorobę bezpośrednio, ale także zmieniać swoje nawyki, które doprowadziły do stanu w jakim się znalazł. A to właśnie styl życia i prozdrowotne zachowania mogłyby znacząco opóźnić lub zapobiec wystąpieniu choroby. Dlatego właśnie moją wiedzę o najczęściej występujących chorobach oczu, o wadach wzroku, ich przyczynach, ale przede wszystkim zasadach profilaktyki postanowiłam przelać w formę książki, licząc, że pomoże pacjentom zachować lepszy wzrok, zanim zaczną mieć z nim kłopoty.

**A.P.: Powiedziała Pani, że nawyki... mogą zapobiec wystąpieniu choroby oczu. To nie jest tak, że jak choroba ma się pojawić, to się pojawi?**

**dr n. med. Agata Plech:** Część naszych chorób zapisana jest w genach, ale to nie oznacza, że nawet obciążeni genetycznie na pewno zachorujemy. W książce pojawia się cytat autorstwa George`a A. Bray`a: "Geny ładują pistolet, środowisko pociąga za spust" i to jest prawda! Na wystąpienie większości chorób wpływa nie tylko genetyka, ale przede wszystkim styl naszego życia, a więc to jak wygląda nasz sposób odżywiania, aktywność fizyczna, to, czy palimy papierosy, jakiej jakości i ilości jest nasz sen, czy znamy sposoby na radzenie sobie z przewlekłym stresem. Korzyści ze zdrowego stylu życia nie dotyczą samej tylko "wolności od choroby", ale także, a może przede wszystkim, pozwalają nam czuć się lepiej, mieć więcej energii, młodszy wygląd, dłużej zachować dobrą kondycję! Wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia, które znalazły się w książce - jeśli wprowadzi się je w życie, nie przysłużą się wyłącznie oczom, gdyż finalnie chodzi o uzyskanie dobrostanu całego organizmu.

**A.P.: Co to oznacza?**

**dr n.med. Agata Plech:** Przedstawiłabym to bardzo obrazowo. Wstajesz rano chętnie, wyspana, z energią, masz siłę zrobić kilka skłonów. Jeśli pijesz kawę - to dla przyjemności, nie jest Ci potrzebna, by funkcjonować i chętnie zastępujesz ją szklanką wody. Jeśli masz blisko do pracy, masz ochotę pojechać rowerem lub wybrać się na spacer. Jeśli dalej - to wysiadasz wcześniej lub parkujesz nieco dalej, żeby się przejść! W pracy czujesz, że masz siłę na wyzwania całego dnia, pracujesz bez nadmiernego stresu, a jeśli się pojawia, radzisz sobie z nim. Po południu pamiętasz, żeby usiąść, zrelaksować się i odpocząć. Na Twoim talerzu znajduje się sporo warzyw, zamiast kotleta z sosem - mięso lub ryba saute i jesz to z ochotą! Masz chwilę dla siebie, chwilę na sport, na przebywanie z rodziną lub przyjaciółmi i masz na to siłę! Śpisz głęboko, odpowiednio dla siebie długo i budzisz się wyspana! Jeśli zdążysz jeszcze zrobić badania profilaktyczne, zanim zaczniesz "biegać po lekarzach z chorobą" i od czasu do czasu pozwolisz sobie na gorszy dzień - to masz DOBROSTAN.

## **A.P.: Pani Doktor! takie rzeczy zdarzają się tylko w amerykańskich komediach romantycznych!**

**dr n.med. Agata Plech:** No właśnie... wiele osób tak myśli! I dlatego nie rezygnuje z kotleta, nie zamienia dwa razy w tygodniu wieczornego filmu na spacer itd itd... i żyje, powoli wraz z wiekiem dopisując do listy różnych spraw nadciśnienie, otluszczenie narządów, nadmiar tkanki tłuszczowej, cukrzyce, "nie mam siły", zwyrodnienie siatkówki, nadmierny stres... Proszę zauważyć, że póki co jeszcze nic nie padło o nadmiarze korzystania ze smartfonów i telewizji w życiu codziennym. A to jest ogromny problem! Śledząc populację, które na przestrzeni jednego, dwóch pokoleń drastycznie zmieniły styl życia na patrzeć z bliska - właśnie na telefony, laptopy, tablety - udział krótkowidzów w kolejnym pokoleniu sięga 90%!!! Mam tu na myśli zwłaszcza rozwinięte kraje azjatyckie. A przecież oni w ciągu kilkudziesięciu lat nie zmienili się genetycznie. To styl życia doprowadził do tak ogromnego przyrostu ilości wad wzroku. Podobnie ma się sprawa z otyłością dzieci w USA czy krajach europejskich, gdzie spożycie słodczy i "śmięciowego jedzenia" stało się nawykiem, a czasem wręcz modą. To są dowody na to, że mamy wpływ! Ja mam wpływ, Pani ma wpływ. I chyba zamiast patrzeć na szczęśliwych bohaterów komedii... warto pomyśleć, co sami możemy zrobić dla naszego zdrowia, dla siebie samych.

**A.P.: Pani doktor, gdyby jednak istniał taki cudowny sposób na poradzenie sobie z chorobami, to na co komu byliby potrzebni lekarze? Bo dzisiaj jest tak, że wciąż wielu Polaków myśli sobie, "idź do lekarza, a znajdą Ci chorobę".**

**dr n.med. Agata Plech:** To nie tak, lekarze pewnie zawsze będą potrzebni, na przykład po to, by zwiększyć wykrywalność chorób we wczesnym stadium, ograniczyć ich rozwój. Chciałabym jednak by nacisk działań lekarskich przeniesiony był na profilaktykę, wtedy i wykrywalność i idący za tym bardziej oszczędzający sposób leczenia mają szanse zaistnienia. Jasne jest, że choroby istnieją, wiadomo jednak, że pacjent w dobrej kondycji lepiej reaguje na leczenie i ma więcej siły do walki z chorobą. W książce chcę pokazać, przekonać pacjentów, że nasze proste wybory życiowe, na które mamy wpływ bezpośredni, mogą poprawić nasz wzrok i ogólny dobrostan. Pokazuję mechanizmy wystąpienia chorób - a zrozumienie mechanizmu ułatwia z kolei zrozumienie, że te proste wybory mają REALNY wpływ na stan naszego zdrowia. Jeśli uda mi się choć jednej osobie przez tę książkę pomóc - to będę szczęśliwa, a po cichu mam nadzieję, że będzie ich więcej.

**A.P.: Ja książkę przeczytałam przedpremierowo i jest pewna, że tak będzie. Chyba największe wrażenie zrobił na mnie wątek oparty o cytat, który mówił, o tym, że do życia wystarcza nam ¼ tego, co nakładamy na talerz, a pozostałe ¾ sprawiają, że musimy chodzić do lekarzy...**

**dr n.med. Agata Plech:** No cóż. Wszystkie poważne badania nad żywieniem potwierdzają tę tezę. Nauczaliśmy się produkować jedzenie, szpiкуjemy hormonami zwierzęta hodowlane, by rosły szybciej i były większe. Na przestrzeni ostatnich lat ogromnie wzrosło spożycie cukru, wysoko przetworzonych produktów, mięsa, a wraz z nim antybiotyków i konserwantów. W dodatku znacznie obniżyliśmy aktywność fizyczną. W stanie naszego zdrowia widać tego skutki. Jestem przekonana, że nadszedł czas na podejmowanie dobrych, świadomych decyzji. Nasze zdrowie jest w moich, Pani i Państwa rękach. A innymi słowy - w naszych koszykach zakupowych, na talerzach, na stojących w garażach rowerach, badaniach profilaktycznych itd... itd.

**A.P.: Takie zmiany nie są łatwe...**

**dr n.med. Agata Plech:** Ale możliwe! Najlepiej metodą małych, prostych, ale systematycznych kroków. Z cukrem jest tak, że można się od niego odzwyczaić, stopniowo słodzić coraz mniej, zamienić mleczną czekoladę na kostkę gorzkiej. Spacer, nawet te krótkie, same zachęcą nas do zwiększania dystansu. Trzeba cieszyć się z każdej, nawet najmniejszej zmiany i pogratulować sobie kilku łyżeczek cukru mniej i zjedzonej extra papryki! Trzeba obserwować efekty dobrych zmian i doceniać je! Małe kroki doprowadzą nas do wielkiego efektu.

**A.P.: I dobrego wzroku...**

**dr n.med. Agata Plech:** I dobrego wzroku! Życzę tego wszystkim czytelnikom książki, moim pacjentom i zachęcam do lektury i zdrowego życia.

**O Autorce:**

**Dr n. med. Agata Plech, specjalista okulista**

Jest okulistą z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem. Praktykuje zarówno w zakresie diagnostyki, terapii zachowawczej, jak i chirurgii okulistycznej. Jest ordynatorem oddziału okulistyki Szpitala Śląskiego w Cieszynie oraz

twórcą Centrum Medycznego BESKIDMED.

***Książka Przejrzyj Na Oczy została objęta patronatami:***

Wirtualna Polska, OX.PL, Powiat Cieszyński, Szpital Śląski w Cieszynie, Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, Fundacja Małgosi Braunek Bądź.

Wydanie książki wsparła **THEA let`s open your eyes.**

Zapraszamy na stronę [www.przejrzyjnaoczy.pl](http://www.przejrzyjnaoczy.pl) gdzie znajduje się opis i fragmenty książki.

mat.pras.