

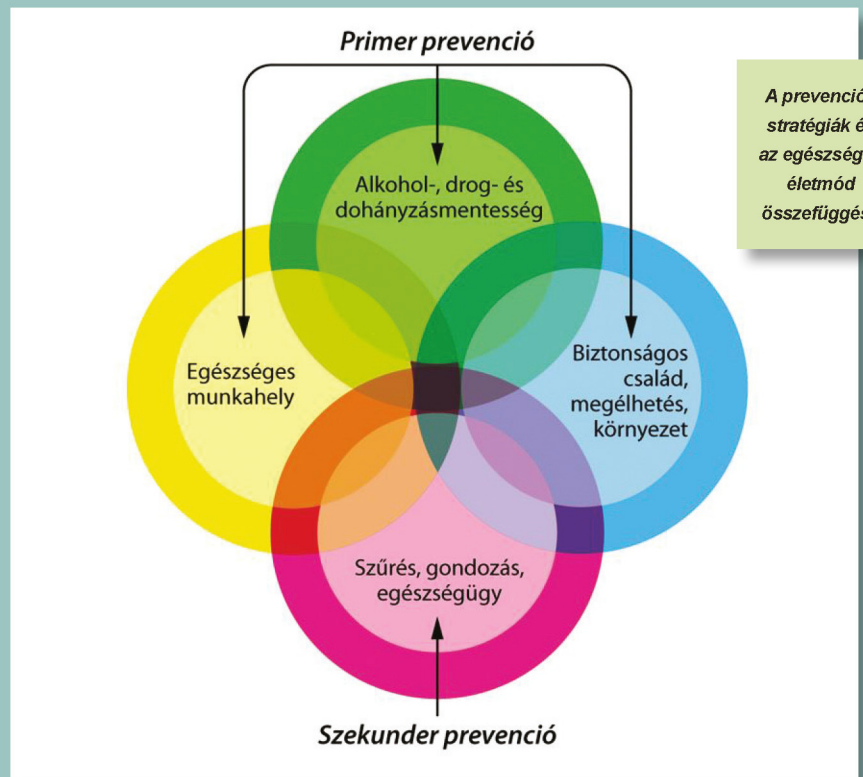
A KÖRÜLÖTTÜNK LÉVŐ VILÁG BENNÜNK IS MEGJELENIK

A gyorsuló világhoz történő alkalmazkodás eszközei koronként változnak. A mai ember számára a gyorsulás dominál és nincs idő a tanulságok levonására. Rögtönözni kell, és ez sok esetben rossz döntést eredményez.

2. rész

A tizenéves szeretne jól kinézni, tetszeni a társainak, szeretné, ha elfogadnák a felnőttek és bukások nélkül szeretné megúszni az iskolát. Rájön, hogy ennek ára van, ideges feszült, siet és ezzel romlik a teljesítménye. Ahelyett, hogy elgondolkodna a bajgyökerén, rágyújt, rászokik, majd füvezik, diétázik az oldódás és a barátok kedvéért. A tanulás és a sport erőfeszítést jelent, tehát meg sem próbálja például cigarettá helyett. Ma a tanulóifjúság fele dohányzik, rendszeresen fogyaszt alkoholt és 30%-uk már kipróbált valamilyen kábítószerrel. A megoldás szinte egyénenként különböző, de a játékos szabadidőspont, önképzőkör, vagy bármilyen közösségi munka kivédheti a kockázatos magatartással járó szenvedélybetegséget. Ebben a felnőtt társadalomnak igen fontos szerepe van, különösen az iskolai tanároknak, nevelőknek. A szülők felelőssége sem hanyagolható el, és főleg a példamutatással tudnák befolyásolni gyermekeiket. A demokrácia nem a magánérdekek uralma a közérdek felett, hanem éppen fordítva a közérdek uralma a magánérdekek felett. Ebből következik a természet tisztelete és megóvása. Ide tartozik a vegyi ártalmak tömege, a fizikai tényezők, sugárzás, zaj és a mentális környezetszennyezés is. A preventív stratégiák olyan eszközöket kínálnak, ami segít a fiataloknak harmonizálni a mindennapi életvitelüket a környezetük védelmével és az egészségük megőrzésével.

A mértékletesség az evésben és ivásban már a rómaiaknál is kiemelt erénynek számított. Az életmód optimalizálása megköveteli a fizikai tevékenységet, sportot, mozgást, esetleg fizikai munkát, ami örömet és kielégülést okoz. Az, aki jólesően elfárad a napi munkájában,

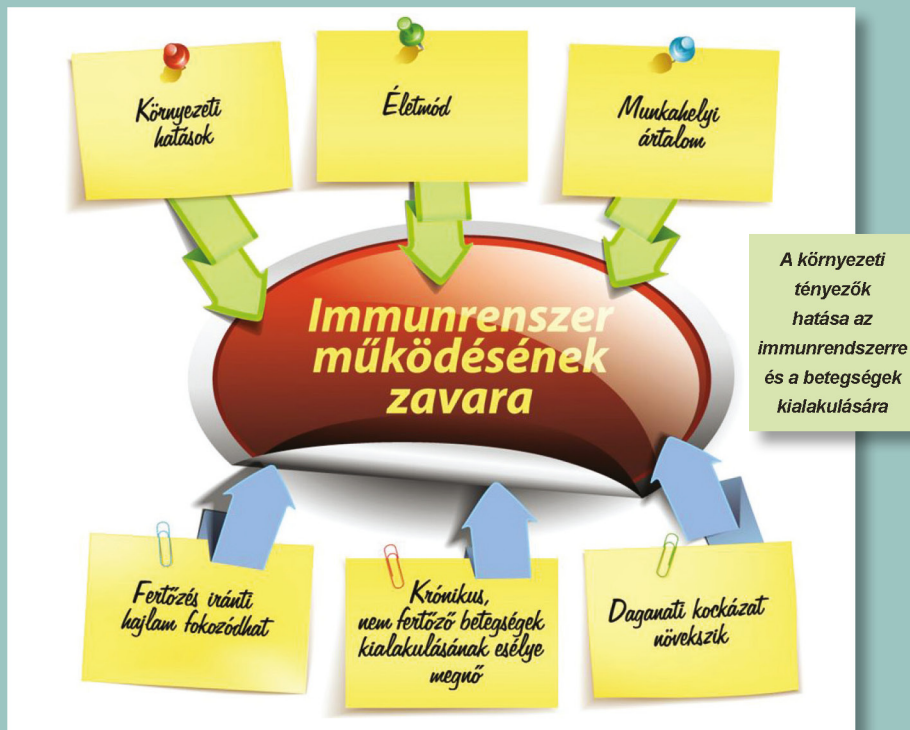


nem igényli a szélsőséges abúzusokkal járó időtöltést. Az unalom és a feleslegesség érzése szüli a depressziót. A pszichológiai tesztek igazolják, hogy az esetek döntő többségében a rossz kedélyállapot javítását szolgáló „öngyógyításnak” felel meg a dohányzás, az alkohol és drogfogyasztás is. A depresszió ma már népbetegség, aminek korai jelei esetleg agresszióban nyilvánulhatnak meg. Ennek felismerése és megelőzése a XXI. századi preventív stratégiáinak egyik leg súlyosabb kérdése. Az egészséges életmód az egyik fő mozgatórugója a preventív stratégiáknak, aminek kialakítását éppúgy tanulni kell, mint az egyéb akadémiai ismereteket.

A megelőzés jelentőségét már az ókori orvoslás is felismerte. A preventív szemlélet nagy múltra tekint vissza a magyar orvos történelemben is. Mátyus István a XVIII. század közepén a diéta fontosságáról írt művében így nyilatkozik: „Amennyivel szebb, hasznosabb dolog volna az emberek egész életében jó egészségben maradni, annyiival kéne inkább szorgalmatoskodni kinek, kinek az egészséget megtartó diétáról, vagy életnek módjáról, mintsem a nyavalyák orvosoltatásáról...”. A betegségek megelőzésének eszköztára a technika és az informatika nyújtotta lehetőségek révén évről évre szélesedik. Ide tartoznak az egészségügyi felvilágosító kiadványok,

az egészségvédelemmel és egészségneveléssel kapcsolatos kampányok, melyek széles körű társadalmi összefogást igényelnek. A skandináv országok és elsősorban Finnország mutatott fel jelentős eredményeket a primer prevenció gyakorlatban. A karéliei modellvizsgálatok nemzeti, majd nemzetközi programmá váltak és elérték, hogy nem csupán a szív- és érrendszeri betegségek, hanem a daganatos halálozás is jelentősen csökkent. Ez elsősorban a dohányzás és az alkoholizmus elleni küzdelemnek, valamint a mozgás és a helyes táplálkozás támogatásának volt köszönhető. Ennek a vizsgálatnak a sikerén felbuzdulva nemzetközi összefogást hirdettek a daganatos betegségek korai felismerése és sikeres gyógyítása érdekében. A felvilágosító kampányok révén világossá tették a lakosság körében, hogy milyen veszélyeket rejt magában a környezetszennyezés, a levegő és a felszíni vizek minőségének romlása, a zöld környezet és az élővilág egyensúlyának megbomlása. Mindaddig, amíg a közvélemény lebecsüli ezek jelentőségét, javulás nem remélhető. A prevencióval kapcsolatos ismereteknek be kellene ivódnunk a köztudatba.

A XIX. század két magyar orvos-történelmi óriása, Semmelweis Ignác és Fodor József, ugyancsak a megelőzés fontosságának tudatosítását hangsúlyozta orvosi kutatásaik kapcsán. Semmelweis klórmeszes kézmosásával anyák ezreit lehetett megmenteni a gyermekágyi láztól és azóta is az egyik legfontosabb megelőzési technika a személyi higiéné gyakorlata mind a magánéletben, mind az orvosi munka során. A XIX–XX. században a Pasteur és Koch munkássága során a baktériumok felfedezése és a védőoltások általánossá tétele, a fertőtlenítőszeres bevezetése radikálisan csökkentette a fertőző betegségek okozta halálozást, különösen az újszülöttek és a csecsemők körében, ami elbizakodottá tette az emberiséget. Ennek következményeként a megelőző szemlélet ideig-óráig rutinná és gyakorlattá vált, majd később elfelejtődött és újabban sokszor a legalapvetőbb higiénés szabályokra is figyelmeztetni kell az embereket, különösen influenzajárvány idején. A fertőtlenítőszeres, antibiotikumok és a vakcinák ugyanis nem nyújtanak vé-



delmet minden kórokozóval szemben. A köztudatban háttérbe szorult az életmód megbetegítő szerepe, ami az antibiotikum-éra előtt olyan természetes volt. A megelőzésből kiszorult a megváltozott környezeti hatásokhoz való alkalmazkodásra nevelés. A legújabb mozgalmak a rossz táplálkozási gyakorlatot akarják megváltoztatni az elhízás megfékezésének érdekében. Főleg a multinacionális cégek uniformizált, de egyben egészségtelen gyorsétkeztetési láncait vették célba. Angliában például adókkal szeretnék sújtani ezek tevékenységét, hogy megvédjék a gyermekeket a reklámok okozta befolyástól. Az egészséget a fizikai környezet, az életmód, a rossz szokások mellett számos társadalmi tényező is befolyásolja. A közös célszerv valamennyi hatás esetében az immunrendszer. Ennek károsodása korai öregedéshez, a fertőzések iránti fokozott fogékonysághoz és a daganatos betegségek iránti fokozott érzékenységhez vezethet.

A környezetben elterjedt toxikus anyagok miatt a primer prevenció stratégiák kialakításának szintje a társadalom minden rétegét érintik. Az egészségnevelés és annak gyakorlata otthoni nevelést, az iskolai és munkahelyi egészségfejlesztést és az orvostudomány különböző ágazatait öleli fel. A védőnő, is-

kolaorvos, házi orvos és a foglalkozás-egészségügyi orvos egyaránt érintett a feladatok megoldásában. A társadalom működését törvények szabályozzák, ezért a törvényhozásnak is figyelembe kell venni a prevenció szempontokat. A jogalkotó a környezet- és egészségügyi magatartást segítő törvényalkotással képes átalakítani a szemléletet. Ezért tekinthető pl. a Kémiai Biztonsági Törvény mérőöldkőnek a jogalkotás területén, mert a fenti szempontoknak próbál eleget tenni.

A fiatalok egészségvédelme részben a család, részben az iskola feladata. A hatékony egészségnevelés eszköze lehetne az *egészségtan tantárgy* bevezetése is, de ezt soha sem sikerült a rendszerváltás óta egyik kormányzatnak sem megvalósítani. A gyakorlati nevelés pedig a *nemdohányzó iskola, egészséges közétkezés és napi sporttevékenység* megszervezése. Az egyéni stratégiák közé tartozik a rendszeresség és a mértékletesség elnyerésének gyakorlása, aminek hasznát a kiegyensúlyozott életvitelben és a kockázatok elkerülésében lehet megtalálni. Globalizált világunkban a primer prevenció gyakorlata választásának döntő szerepe lesz a környezethez történő sikeres alkalmazkodásban és az egészségben eltöltött életek meghosszabbításában.

TOMPA ANNA