

# AZ INTERNET SZEREPE AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSben

**Nem megyünk orvoshoz, ha nem fáj. Ez a magyar mentalitás. Mindeközben szinte mindenki családjában előfordul valamilyen krónikus betegség, ami megfelelő életmóddal és/vagy egy időben elvégzett szűrővizsgálattal megelőzhető lenne/lett volna. Nagyon előrettekintőnek és tudatosnak kell lennünk, ha minden ajánlott szűrésen részt szeretnénk venni. Mindez idő-, esetleg pénzigényes elfoglaltság. De megéri és ma már az internet segítségével akár otthonról is megtudhatjuk, hányadán állunk az egészségünkkel.**

**A** jelenleg érvényes – WHO 2000 – meghatározás szerint a szűrővizsgálat egy olyan népegészségügyi szolgáltatás, amelynek során egy meghatározott népességcsoport tagjainak, akik esetleg nincsenek tudatában egy adott betegségre vonatkozó kockázattal, esetleg az adott betegség vagy szövődményeinek meglétével, felajánlanak egy olyan vizsgálatot, amellyel azonosíthatók azok a személyek, akiknél a betegség vagy kockázatának felismerése és kezelése több előnnyel jár, mint kockázattal.

Ez kissé tudományosan hangzik és ezzel nem is tudunk nagy tömegeket rábírní arra, hogy járjanak rendszeresen szűrővizsgálatokra. Egyszerűbben: a szűrővizsgálat során a lakosság egy, az adott betegség szempontjából (jelenleg) tünetmentes csoportjában (például újszülötteknél, egészségügyi dolgozóknál vagy csak férfiaknál, csak nőknél) a betegség jelenlétét (például bizonyos laborerővételeket, bőrelváltozásokat, daganatos betegségekre utaló csomókat), illetve kockázati tényezőit vizsgáljuk azért, hogy a korai felismeréssel időben megkezdődhessen a betegség kezelése és/vagy az életmód átalakítása. Ez történik például az évente kötelező tüdőszűrésen, amelyre többek között az egészségügyi, egészségügyben dolgozókat vagy az ott gyakorlatot teljesítő hallgatókat (tehát nem a teljes lakosságot) szűrik tbc-re (tüdőgümókórra). Az itt kapott negatív lelet a belépő a munkavégzéshez vagy a gyakorlat megkezdéséhez.

Amennyiben valakinél eltérést tapasztalnak a röntgenképen, azt további vizsgálatok céljából vizsgálják, hogy tisztázzák annak eredetét és szükség esetén megkezdik a megfelelő gyógykezelést.

Ahhoz, hogy hosszú távon is egészségesek, munkaképesek maradjunk, számos dolgot tehetünk. A megfelelő életmód (kiegyensúlyozott, vegyes, szélsőségektől mentes étrend és rendszeres testmozgás) mellett sokat segíthetnek az egészségügyi szűrővizsgálatok is. Természetesen csak akkor, ha el is megyünk a szűrésre. A krónikus betegségek (például a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek) esetében a hajlamosító tényezők kiszűrésével, illetve a betegség tünetmentes fázisban történő felismerésével lehetőségünk van arra, hogy megelőzzük a betegséget még a megjelenése előtt (ez az elsődleges megelőzés), vagy ha már kialakult, csökkentsük a komolyabb problémák valószínűségét és elkerüljük a további állapotromlást (ez a másodlagos megelőzés).

Olyan betegséget érdemes szűrni, amelynek nagy a népegészségügyi jelentősége (vagyis egy gyakori, súlyos betegségről van szó). Emellett van olyan megelőző állapota vagy tünetmentes időszaka, amikor a betegség a szűrővizsgálattal kimutatható, és a korai felismerés után létezik olyan kezelési lehetőség, amellyel a betegség kialakulása vagy előrehaladása megakadályozható vagy késleltethető és ebben a szakaszban történő (életmódi, gyógyszeres vagy egyéb) beavatko-

zással a betegség lefolyása megváltoztatható, kedvezőbbé tehető. Jó például erre a 2-es típusú cukorbetegség, amelynek gyakorisága az életkor előrehaladtával nő (bár gyermekkorban is előfordul már). Szűrése 45 éves kor felett mindenképpen javasolt, de a nagy kockázatú népcsoportokban (például a terhességi cukorbetegségben szenvedő nőknél a szülés után) fiatalabb életkorban is el kell már kezdeni. A szűréseknek köszönhetően már a betegség kialakulása előtt észlelhető az anyagcsere kóros megváltozása és az időben megkezdett életmódváltással (étrend, sport, szükséges esetén gyógyszeres kezelés) a betegség kialakulásának esélye megkelezhető.

Hazánkban az egészségmegőrzés fogalma vagy a szűrések fontosságának felismerése többnyire gyerekcipőben jár. Ennek igen sokrétű a háttere, amelyeket nem kívánok részleteiben tárgyalni, de ezek például az oktatással, politikai, gazdasági okokkal is magyarázhatók. Ugyanakkor az információhiány vagy a téves információk megléte is oka lehet annak, ha valaki nem foglalkozik eleget a megelőzéssel, így nem jár el rendszeresen szűrővizsgálatokra sem. A másik ok ennél sokkal prózaibb természetű: a szűrések időigényesek, adott esetben költségesek is lehetnek (olyan vizsgálatok esetében, amelyeket nem támogat a társadalombiztosítás, de már az ingyenes szűrésre való eljutás sem költségmentes). Gondot jelenthet az utazás (ha az illető például távol lakik a szűrőállomástól,



egészségügyi intézménytől és a közlekedés kevésbé megoldott vagy éppen sokba kerül). Azok számára, akik kötött munkaidőben dolgoznak, nehézkes lehet a szűrések időpontja és a munkavégzés összehangolása. Ha mindezen okok nem is jelentenének akadályt, még ott vannak az egészségügyi rendszerrel szemben érzett aggályok (korábbi rossz emlékek, beidegződések), a tudáshiány, a tévhitek („engem nem éríthet”) stb.

Milyen egyszerű lenne, ha elég lenne évente egyszer ellátogatni egy adott helyre, ahol várakozás nélkül, a saját időbeosztásunkhoz igazodva, egyszerre több szűrővizsgálat elvégzésére

arra, hogy bizonyos szűréseket akár online is elvégezhesünk. Az orvosnál vagy egyéb egészségügyi szakembernél elvégzett vizsgálatok egy része (természetesen az antropometriai – például a testtömeg és a testmagasság méréssel járó – és fizikai, eszközös vizsgálatok kivételével) ugyanis előre meghatározott, a szakma által elfogadott, hiteles kérdőívek segítségével is elvégezhető.

A megoldás abban rejlik, hogy léteznek olyan szűrő jellegű kérdőívek, amelyeket a páciens a szakember távollétében is ki tud tölteni, és ezek értékelése a mai modern informatikai rendszerek

gyunk hajlamosak, de az is, hogy például milyen szokásunk véd minket adott esetben bizonyos betegségek kialakulásával szemben. A kérdőív kitöltése után, ha szükséges, a rendszer javaslatot tesz további (immár személyes megjelenést igénylő) szűrővizsgálatok végzésére, illetve tanácsokat ad, hogyan csökkenthető az adott betegségek kialakulásának kockázata. A rövid tanácsokat, magyarázatokat szakemberek által írt és lektorált cikkek, praktikák, edzéstervék egészítik ki.

A gyakorlatban az orvoslás ezen ágát nevezzük *e-health*nek. Az *e-health* a 2000-es években keletkezett és elterjedt kifejezés, eredetileg az elektronikusan elérhető egészségügyi szolgáltatást jelenti. Az *e-health* egyik szerepe az, hogy összekösse az orvost (szorítkozzunk most csak erre a szakmára) és a páciens, miközben szakmailag hiteles információk révén olyan egészségügyi problémákat old meg, amelyekhez nem szükséges a fizikai kontaktus. Ezáltal növelhető a páciens hajlandósága a szűrésre, vagyis előszűrésre is, hiszen saját szabadidejében, az általa megválasztott helyszínen és időtartamban tud a kérdőívekkel foglalkozni.

Amennyiben a kérdőív nem szimplán csak egy rövid kiértékelést ad arról, hogy például van-e az illetőnek valamely betegség kialakulását illetően valamilyen kockázata, hanem azokhoz kapcsolódóan valós időben, külső orvosi beavatkozás (pl. elektronikus, személyes válaszadás) nélkül is tanácsokat kap az egészségmegőrzéshez, a páciens együttműködése még hatékonyabbá, a rendszer használata még vonzóbbá tehető. Ez hozzásegítheti a páciens ahhoz, hogy akkor és azokra a szűrésekre járjon el, amelyek ténylegesen szükségesek, így időt, energiát is spórol, valamint lehetségessé válik a komolyabb betegségek, kórállapotok megelőzése. Ezzel az egész társadalom szintjén is kedvező hatások érhetők el, mind az egészségügyi statisztikák javulása, mind költséghatékonyság szempontjából.

SCHMIDT JUDIT

is lehetőségünk nyílhat. Ha nem kellene visszamennünk a leletekért, mert azonnal megtudnánk az eredményeket és azok értelmezése is könnyen menne (magyarul lenne leírva minden és valaki meg is magyarázná, hogy mi mit jelent). Amennyiben valamilyen vizsgálat kockázatot jelezne, azonnal segítséget kapnánk a megoldáshoz, és nem kellene rá napokat várni.

Az iménti lista nem is annyira vágyalom ma már. Az internet korában már számos lehetőségünk nyílik

segítségével automatikussá tehető. Egy ilyen rendszer felépítésénél fontos szempont az is, hogy a válaszok minél egyénre szabottabbak legyenek, így egy válaszhoz gyakran több kérdés együttes figyelembevétele szükséges.

A [www.preventissimo.hu](http://www.preventissimo.hu) oldalon található, az előzőkben leírt kritériumok alapján felépített online kérdőívek is (elő)szűrést, kockázatértékelést végeznek, így kitöltésükkel kiderülhet, milyen betegségekre va-