

Egyszerűen az egészségről és az azt meghatározó egyéni és társadalmi tényezőkről

Ha megkérdezzük embereket, hogy mi az ő három kívánságuk, akkor az általuk felsorolt kívánságok között minden életkori csoportban, minden társadalmi, foglalkozási csoportban az első három között az egészség biztosan szerepel, tehát az emberek gondolkozásában az egészség, mint kívánatos dolog ott él; de ha megkérdezzük, hogy mit kell tenni azért, hogy az egészség megmaradjon, kialakuljon, fejlődjön, akkor már nagyon különböző válaszokat kapunk.

Az egészséget meghatározó tényezők:

- Öröklés 20%
- Életmód 35%
- Környezet 30%
- Egészségügyi ellátás 15%

A fenti százalékos megoszlás a tudomány jelenlegi álláspontját tükrözi, ha elemezzük a fenti négy meghatározót befolyásoló általános kockázati tényezőket, akkor kiemelten kell foglalkoznunk hárommal: a szegénységgel, a tudatlansággal és a felelőtlenséggel.

Mennyiben befolyásolják a fentiek az öröklés meghatározó hatását? Az öröklött hatásokról jó, ha tudunk, ha *nem tudjuk, hogy ezek a hatások vannak*, akkor, aki veszélyeztetett, nem tesz semmit ezek elkerüléséért, időbeni felismeréséért. Ezért a felelős a *tudatlanság*. Számos védőoltással megelőzhető betegségre való hajlammal születünk, ez a hajlam védőoltásokkal megszüntethető. Ha nem veszünk részt a védőoltási programban, az részben a tudatlanság, részben a felelőtlenség káros hatásai lehetnek.

Ha nincs megfelelő anyagi lehetőség arra, hogy a lakossághoz közel vigyük a genetikai tanácsadást, a magzati szűrővizsgálatokat (labor, ultrahang stb.), egyes védőoltásokat, akkor azok a *szegénység* miatt nem lesznek elérhetőek. Ezt a kockázatot a megfelelő anyagi ráfordításokkal lehetővé tevő intézkedésekkel lehet kiküszöbölni, ha csak a szegénység nem akadályoz. De probléma lehet, ha az ellátók első vonala nem tudja, hogy vannak ilyen lehetőségek az egészségügyi hálózatban, illetve, ha nem úgy és abban az időben, amikor szükséges, veteti igénybe ezeket az érintettekkel – és ez már *felelőtlenség*.

Az életmód közismerten veszélyeztető, vagy védő hatását főleg a tudatlanság és a felelőtlenség akadályozhatja. Az egészséges életmódnak 12 pontja van, ezek:

- | | |
|--------------------------------|---|
| • egészséges táplálkozás | • időben orvoshoz fordulás |
| • több mozgás | • személyi higiéné |
| • stressztűrés | • balesetvédelem |
| • nemdohányzás | • környezetszisztelet |
| • kevesebb alkoholfogyasztás | • együttműködés az egészségügy-
gyel |
| • drogtagadás | |
| • kiegyensúlyozott szexualitás | |

Számos vizsgálat bizonyítja, hogy az egészséges életmód 12 pontjából csak általában 4-5-öt ismernek az emberek. Ezek:

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| • egészséges táplálkozás 85% | • nemdohányzás 65% |
| • több mozgás 85% | • kevesebb alkoholfogyasztás 57% |
| • stressztűrés 65% | |

A többi 7 szabály ismertségi szintje nem éri el az 50%-ot, de van közöttük olyan is, ami még a 10%-ot sem. Így e szabályok említése, említési gyakorisága:

- drogtagadás 40%
- kiegyensúlyozott szexualitás 30%
- időben orvoshoz fordulás 27%
- személyi higiéné 12%
- környezettisztaság 6%
- balesetvédelem 3%
- együttműködés az egészségüggyel 3%

Ha ezek közül a szabályok közül valamit nem élnek meg tudatosan, ez tudatlanság. (Ha nincs tudomásom róla, nem védekezem, miért védekezzek?) Van viszont, amit ismernek, de nem követik, ez már az ismeretek birtokában felelőtlenség.

A környezet egyre inkább az ember ellen fordul. Miért? Mert folyamatosan károsítjuk, romboljuk. Sajnos azt mondhatjuk, hogy a XX. század második felétől a *Homo sapiens sapiens*, a gondolkodó ember *kihalóban van*. A ma élő emberiséget egy új ön- és közveszélyes alfaj, a *Homo naturam destruens*, a természetet (környezetet) károsító emberek alkotják. Ezt az embert részben a tudatlanság, de legfőképp a felelőtlenség hozta létre. E kettő tényező hatásáért mind az egyén, mind a társadalom együttesen felelős. A környezet tudatos védelmét viszont a szegénység is akadályozhatja, mivel a védelmi berendezkedések, beruházások nem olcsók, ezért néha elmaradnak, ezt vissza kell szorítani, mert ez már társadalmi felelősség.

Az egészségügyi ellátás egészséget meghatározó hatásait a *szegénység* annyiban gátolhatja, hogy kevés pénzből nem lehet minden igényt, de még minden szükségletet sem kielégíteni, és ez nem 100%-ban hatásos egészségügyi szolgáltatást eredményez, ami akadályozhatja a felismerést és a gyógyítást egyaránt.

A *tudatlanság* az egészségügyi ellátás eredményességét annyiban és akkor befolyásolhatja, ha a lakosság nem tudja, hogy hogyan kell élni az egészségügyi ellátás lehetőségeivel. Nagyon fontos, hogy az ember azt is tudja, hogy az ő aktív közreműködése nélkül az esetleg megromlott egészségi állapota nehezebben javul. Ez esetben a rendszer azt a hatékonyságot, amire már ma is képes az adott egészségügyi ellátás, nem képes elérni.

A *felelőtlenségről* szólva az egészségügyi ellátásban, az egészségügyi ellátás befolyásoló kockázati tényezői lehetnek egyrészt az általános döntéshozói pozitív hozzáállás hiánya, másrészt intézetben és hálózaton belül a szakmai szabályok negligálása és a lakossági compliance hiánya.

Összefoglalva, ez a három fentiekben tárgyalt kockázati tényező így együtt eddig nem került sem említésre, sem elemzésre. Számos, hozzáállással pozitív irányba befolyásoló aktivitásra van már mai is lehetőségünk a fent említett negatív hatások ellen. Csak gondolkodni kell, csak következetesnek kell lenni és tudomásul venni, hogy ezek a nagyon egyszerű életmódszabályok igen könnyen negatív hatással lehetnek az egészségre, és e negatív hatások ellen lehet és kell is következetesen tenni mind az egyéneknek, mind a közösségeknek, mind az ellátóhelyeknek és a döntéshozóknak is, mert az idő ellenünk dolgozik.

Zárásként csak annyit, hogy kövessük Széchenyi István tanítását, miszerint: „AZ IDŐ TÖBB MINT PÉNZ, MERT A PÉNZ PÓTOLHATÓ, DE AZ ELFECSÉRELT IDŐ ÖRÖKRE ELVÉSZ.”