

Lipsa cunoștințelor, cauza îmbolnăvirilor

Bibliografie: 'Medicina pentru familie'
Marin Voiculescu
« broșuri »
Crucea Rosie

Lipsa cunostintelor, cauza imbolnavirilor

Pastrarea sanatatii si lupta contra bolilor se inscriu printre cele mai vechi preocupari ale omului. De altfel cuvantul sanatate care evoca o stare atat de pretioasa fiecaruia apare frecvent in vorbirea curenta nelipsind aproape niciodata cu ocazia urarilor de bine. Scrisorile stramosilor nostri romani se incheiau de obicei cu urarea : vale (fi sanatos).

Sanatatea nu este numai o problema individuala, ci priveste tot atat de mult societatea in intregime ‘sanatatea nu este totul, dar fara sanatate totul este nimic’ (Schopenhauer).

OMS a dat o definitie oficiala a sanatatii formulata astfel : ‘sanatatea este acea stare de complet bine fizic, mintal si social si nu consta numai in absenta bolii sau a infirmitatii’.

Intr-o frumoasa exprimare, un mare endocrinolog (N. Pende) descoperea urmatoarele 4 armonii in organismul sanatos : ‘sanatatea este armonia functiunilor, asa cum frumusetea este armonia formelor corpului, asa cum adevarata bunatate este armonia sentimentelor etice si adevarata intelepciune este armonia intelectului’.

Pe plan bio-medical, progresele extraordinare facute in ultimele decenii au permis o explorare mult mai aprofundata a starii de sanatate. Dispunem astazi de posibilitati de investigatie mult mai fine si mult mai precise, care depasesc cu mult simturile noastre comune de apreciere, pt. descoperirea cat mai precoce a starilor anormale, a devierilor de la sanatate. Introducerea unor tehnici noi au facut ca organismul uman sa devina din ce in ce mai transparent si accesibil explorarilor morfologice cele mai fine cu detectarea celor mai mici modificari anatomice prin : tomografie comuterizata (scanner) care ne reda tot organismul uman in sectiuni anatomice de 1-3mm. Tot atat de utile sunt : ultrasonografia (ecografie), scintigrafia, rezonanta magnetica nucleara etc. Putem explora, vazand in direct tot interiorul tubului digestiv sau al arborelui traheobronsic cu ajutorul fibroscoapelor. Alte progrese tehnice de explorare sunt tehnici de bio-chimie si histochimie, teste imunologice complexe, electronoscopie, metode rapide de efectuare a analizelor.

Disponem deci de metode pt. decelarea starii de sanatate intr-un sens mult mai profund, mai perfectionat si mai precoce. De aceea, nu mai putem avea siguranta absoluta ca suntem deplin sanatosi, atat cat constatam prin simturile noastre. Putem afirma uneori, cu deplina sinceritate, ca ne simtim sanatosi, desi, in realitate, am deviat deja de la echilibrul optim al functiilor organismului caracteristice sanatatii. Poate ca avea oarecare dreptate scriitorul Jules Romains cu paradoxul sau: "oamenii sanatosi sunt acei oameni bolnavi care se ignora".

Nu este suficient sa spunem : 'nu am simtit nimic' sau 'nu m-a durut nimic' pt. a ne incredinta ca suntem sanatosi. Cele mai rele boli sunt cele care nu incep cu dureri. Apoi exista boli, care se manifesta la inceput prin simptome foarte discrete, greu sesizabile si care nu sunt luate in seama de un om ocupat. Asa se intampla cu HTA, arterioscleroza, hepatopatiile cronice, boli pe care numai un examen medical periodic atent le poate descoperi. Deseori medicii se afla in situatia neplacuta de a descoperi aceste boli in stare inaintata, dupa ce simptomele lor de inceput au scapat cu totul posibilitatilor pacientului de a le sesiza prin autoexaminare. 'cunoaste-te pe tine insuti', spune un vechi aforism grecesc, si totusi, cat de departe suntem inca fata de acest fapt intelept.

Iata deci ca ceea ce intelegem de obicei prin sanatate deplina, poate sa nu mai corespunda starii reale stintifice, datorita fie imperfectiunii posibilitatilor noastre de a ne analiza, fie neatenției cu care trecem peste unele simptome, sau chiar neglijentei cu care obisnuim sa le inregistram si sa luam masuri. In acest mod se dezvolta o mare HTA pana la obosirea inimii (insuficienta cardiaca) sau la aparitia unui AVC (hemoragie cerebrala). Chiar si neglijarea tratamentului unor carii dentare constitue un exemplu tot atat de rau, deoarece treptat se ajunge la pierderi mari dentare, necesitatea de proteze ori producerea unor infectii cu punct de plecare dentar.

Multe probleme de sanatate depind insa si de modul de viata, de cultura medicala a populatiei, cum ne menajam sanatatea, cum ne hranim, de igiena muncii fizice si psihice, de modul cum ne odihnim si ne organizam timpul liber, de modul cum traim si respectam mediul ambiant. Exista factori nocivi care tin si de unele aspecte ale vietii moderne : sedentarismul, recurgerea la o hrana abundenta si prea mult rafinata, obezitatea, abuzul de medicamente ca : purgativele (ex : ciocolax, carbocif), analgezicele, antipireticele, antireumatice (ex : aspirina, piramidon, algocalmin) ; accidentele de circulatie, suferintele create de zgomotul citadin, poluarea aerului in orase, adaptarea insuficienta la conditiile vietii urbane, fumatul tutunului, abuzul de bauturi alcoolice sunt exemple de conditiile nocive pt. sanatate, de factorii de risc, caracteristice epocii actuale. Spunea un mare

cardiolog scandinav : ‘experienta a aratat ca homo sapiens nu este totdeauna o creatura rationala si nu se lasa usor lipsit de dorinta sa si de placeri, chiar cand acestea constituie o amenintare pt. sanatatea sa’.

De aici se nasc marile probleme de sanatate si anume patologia actuala predominanta a secolului : bolile cardio-vasculare, tumorile, bolile de nutritie si digestie, bolile psihice, patologia prin medicamente, bolile reumatice, bolile alergice, alcoolismul, tabagismul, consum de droguri, bolile infectioase etc.

Nu mai incapa nici o indoiala ca medicina moderna va devenii din ce in ce mai mult preventiva, indreptandu-se spre o medicina a omului sanatos. Astfel :

- In medicina copilului orientarea spre prevenire se va amplifica si mai mult, incepand mult mai devreme, prin sfaturi pt. o procreare normala. Vom constientiza mama de consultetia genetica prenatala si de importanta alaptarii la san pt. a avea un copil sanatos. Laptele de mama este alimentatia ideala pt. nou nascut si sugarul pana la 5 luni, deoarece este alimentul cel mai complt lipsit de microbi, se poate digera bine deoarece contine fermenti sau enzime, ferindu-l astfel de aparitia unor tulburari digestive si asigurand dezvoltarea armonioasa si starea de sanatate a sugarului.
- In domeniul bolilor de rinichi un obiectiv important va fi prevenirea insuficientei renale cronice.
- In medicina interna orientarea majora va fi spre prevenirea bolilor cronice cu caracter degenerativ : arterioscleroza, cardiopatia ischemica, reumatismul degenerativ. Pt.aceasta bolnavul:
 - se va prezenta periodic la medic
 - va evita eforturile utile, emotiile
 - va face exercitii recomandate de medic
 - va respecta repausul la pat
 - nu va consuma bauturi alcoolice
 - va evita frigul, curentii de aer, umezeala si temperaturile ridicate
 - va lua cu regularitate medicamentele prescrise.
- In domeniul nutritiei : prevenirea obezitatii si a diabetului, prin :
 - evitarea stresului si sedentarismului
 - evitarea traumelor psihice
 - alimentatie corespunzatoare
 - evitarea abuzului de medicamente
 - respectarea regulilor de igiena
 - suprimarea consumului de cafea si tutun, etc.

- In domeniul bolilor infectioase : prevenirea hepatitelor, antraxul, toxiinfecția alimentară, boli diareice acute prin:
 - respectarea cu strictete a regulilor de igiena personala si in gospodorie (in cazul antraxului vor fi efectuate vaccinarile la animale)
 - spalarea mainilor inainte de masa si dupa folosirea toaletei
 - utilizarea unei vesele curate
 - pastrarea alimentelor acoperite ferindu-le de contactul cu muste, gandaci sau rozatoare si la temperaturi scazute
 - interzicerea consumului apei de suprafata (lacuri, rauri, parauri)
 - dezinfectarea periodica a toaletelor din locuinte si cele din localuri publice
 - vaccinari periodice

Profilaxia nu mai poate fi redusa numai la metodele ei mai vechi cum ar fi : prezentarea la vaccinari contra bolilor infectioase, trebuie sa ne bazam pe o profilaxie activa, pe participarea intregii populatii la obiectivele medicinei preventive, prin respectarea regulilor de viata care asigura sanatatea, protectia mediului inconjurator, dobandirea unei culturi medicale.

Medicina omului sanatos urmareste sa intervina activ in apararea sanatatii prin :

- Promovarea masurilor de igienizare a mediului inconjurator a localitatilor in care traieste si munceste omul, pt. a face acest mediu cat mai favorabil sanatatii
- Formarea unor deprinderi igienice (educatia igienica) la fiecare persoana, folosind toate mijloacele de cultura si educatie, incepand cu scoala, reviste, carti. Intr-un sens mai larg, formarea unei culturi sanitare, ceea ce incearca sa fie si lucrarea de fata ca o contributie la acest important obiectiv. Sanatatea nu se vinde in farmacii, ci se asigura prin deprinderi igienice : igiena alimentara, igiena muncii fizice, igiena muncii intelectuale etc ;
- Imbunatatirea conditiilor de mediu la loculm de munca si aplicarea tuturor masurilor care privesc protectia muncii ;
- Aplicarea unui complex de masuri pt. dezvoltarea normala, fizica si mintala a copiilor, incepand cu supravegherea femeii in timpul sarcinii si continuand cu cea a copilului si a adolescentului ;
- Punerea in valoare a culturii fizice (gimnastica, sport) a excursiilor si a vietii in aer liber, folosirea factorilor naturali de intarire a organismului: aer, soare, munte, mare ; Exercitiile fizice reduc

stresul, ne ajuta sa ne mentinem greutatea ideala, sa ne mentinem mobili, fac ca inima noastra sa functioneze mai bine si ne ajuta la scaderea nivelului colesterolului si a TA. De asemenea ne protejeaza impotriva unor imbolnaviri serioase ca : bolile de inima, diabetul si comotia cerebrala.

- Promovarea unei alimentatii rationale, stiintifice, cu combaterea atat a exceselor alimentare, cat si a subnutritiei, a dezechilibrului in utilizarea tuturor factorilor nutritivi a prepararii greoaie ori complicate a alimentelor, erori care pot sa duca la boli de nutritie si ale tubului digestiv.
- Masuri de depistare precoce a unor anormalitati si tendinte morbide inainte ca acestea sa se exprime prin suferinte si boala declarata.

O asistenta devine din ce in ce mai mult un consilier pt. toate activitatile umane care pot afecta sanatatea, un consilier al sanatatii. Sfatul sau va trebui ascultat in toate problemele care privesc mediul inconjurator si unde pot aparea factori de risc pt. sanatatea omului. Sanatatea este mai mult decat o problema pur medicala : ea angajaza raspunderea intregi societati.

« Trebuie sa stim ce nu trebuie sa facem pt. noi insine » si in acest scop o buna cultura sanitara are o valoare incomensurabila.

Acesta este in definitiv si scopul acestei lucrari si anume de a utiliza toate cunostintele actuale pt. apararea sanatatii si respectiv prevenirea imbolnavirilor asa cum spunea Paul Valery ‘medicina inseamna toate stiintele in serviciul omului’.