



DÁ SA PREDÍŠŤ RAKOVINE?

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne opäť zdravím všetkých pozitívnych LR-partnerov!

Ak dovoľíte, v úvode Vám položím jednu otázku. Čo si predstavujete pod slovom **prevencia**? Jeseň je akosi ukázkovo obdobím, kedy sa o prevenciu a posilňovanie nášho zdravia, hlavne (alebo len?) o našu obranyschopnosť začíname aktívne zaujímať. Aký význam a akú cenu ale podľa Vás prevencia ochorení skutočne má? A prečo ju zužujeme „len“ na chrípku? Určite, vypadnúť z práce na týždeň či pár dní navyše dnes asi nechce nik, ale len zriedkavo Vás takéto vírusové ochorenie pripraví o život. Prečo sa teda v prevencii (rozumej predchádzaníu) nezameriame na závažnejšie problémy a choroby, ktoré nás podľa štatistík s pravdepodobnosťou hraničiacou s istotou o život pripravujú?

Všetci by sme určite chceli žiť dlho a pokiaľ možno v čo najpevnejšom zdraví. Asi Vás nepoteším, pretože ak sa pozrieme na priemernú strednú dĺžku života (tolko sa priemerne dožijeme) v porovnaní s tými „najlepšími“ krajinami ako je napr. Japonsko, zaostávame o celých 8 až 12 rokov! Sila, že?

V preventívnej starostlivosti nás východní lekári obrazne ale výstižne hodnotia asi takto: „Vy sa začínate zaujímať o svoje zdravie 3 dni pred smrťou, my 3 roky pred tým, ako choroba vznikne.“

A myslím, že nás vystihli dokonale. Tých prehrškov voči zdraviu, a to už od mlada, spáchame množstvo (snáď s výnimkou tohto mesiaca keď „žijeme“ prevenciou voči chrípke), takže tie štatistiky v podstate ani inak dopadnúť nemôžu. Na srdcovo-cievne choroby u nás umiera ročne asi 4 tisíc ľudí čo je cca 53 % všetkých úmrtí (no, aspoň v niečom sme v rámci EÚ prví ☺), na rakovinu ochorenie asi 13 tisíc osôb (v tom sme „až“ druhí). Od čoho vlastne závisí zdravie populácie? Okrem bežných výhovoriek (myslí sa tým genetika alias „my to máme v rodine“, čo tvorí tak 25 %), závisí naše zdravie podľa štatistiky WHO aj od zdravotného systému (17 %), iných faktorov (autori štatistiky nekonkretizujú aké sú ale ich podiel je 7 %) a hlavne od životného štýlu (51 %).

Ak najvyššie percento závisí od toho, ako žijeme, a to je len a len v našich rukách, myslím si, že **starat' sa o svoje**

zdravie by nemala byť len možnosť, mala by to byť povinnosť! Ak existuje Charta práv pacienta, nemala by existovať aj Charta jeho povinností? Nie je to dôvod na zamyslenie?

Národné preventívne programy a politici to za nás nevyriešia. Po neúspešnom programe Svetovej Zdravotníckej Organizácie „Zdravie pre všetkých v 20. storočí“ tu máme program pre 21. storočie, ktorý skončí pravdepodobne rovnakým neúspechom. Príčiny? Sú rôzne, ale určite významnú úlohu zohráva fakt, že nás nikto neučí a cielene nenúti k výchove a zodpovednosti za vlastné zdravie. Kto nás stíha za obezitu, za 5–10 násobné „presolenie“ populácie, fajčenie či iné vážne prehršky proti zdravému životnému štýlu? Zdravie je pritom hodnota, ktorú uznáva každý. Je to tak ale aj v skutočnosti? Podľa toho, ako to sa nami vyzerá, asi túto hodnotu až tak vážne neberieme.

Stará pravda hovorí: „Ste tým, čo jete.“

Človek a jeho telo aj v skutočnosti pozostáva z toho, čo zje. Tie látky sa v tele rozložia na menšie a menšie a z toho sa skladáme. Navyše, tie látky si musia medzi sebou aj rozumieť. Teda nie ste len tým, čo jete, ono sa aj v skutočnosti máte a cítite podľa toho, čo a ako jete. Aj rastlina zasadená do zlej pôdy bude živorit' a budova, ktorá má zlé základy nikdy nebude stáť sto rokov... Výživa a jej dopĺňanie produktami so špecifickým zložením a účinkom tak zohráva v prevencii a liečbe širokej škály ochorení čoraz väčší a zásadnejší význam. Dnes, ak dovoľíte, sa chcem venovať možnostiam prevencie ochorenia, ktorého samotný názov vyvoláva zimomriavky.

