

# Népünk egészsége érdekében mit tehetünk, és hogyan osszuk meg a feladatokat?

[Dr. Kuti Vilma]

Ny. háziorvos, Budapest – E-mail: kutivilma @t-online.hu

## Az egészségügyi alapellátás lehetőségei

Az egészségügyi alapellátásban dolgozóknak, különösen a családorvosoknak – helyzetükből adódóan – kialakul a **kórfolyamatokban történő gondolkodás**.

A kórfolyamat a premorbid zavaroktól – esetenként spontán remissziókkal tarkítva – a maradandó károsodásokkal járó epizódokon át a halálig vezet.

A járó- és fekvőbeteg szakellátás az epizódokra szakosodott, és ezt követi az orvostudomány és továbbképzés is. Az alapellátásban dolgozók számára is elengedhetetlen az epizódok ellátásának ismerete, beleértve a szükséges munkamegosztást.

De ugyanilyen fontos volna az orvostudomány- és továbbképzés, majd a mindennapi munka és munkamegosztás során a folyamatok ismerete és szem előtt tartása, az alapellátásban kikristályosodott tapasztalatok tudományos igényű megerősítése, tudatosítása és hasznosítása a megelőzéstől a progresszió lassításán át a rehabilitációig, tehát a folyamat minden szakaszán. **A cél** a várható életkor emelésén belül az egészséges életszakasz meghosszabbítása, a maradandó károsodások késleltetése. **Az alapellátás nagy lehetősége** a kórfolyamat első jeleinek felismerése. Ha ezt helyes értékelés követi és érdemben sikerül beavatkozni, a kórfolyamat lassítható, vagy visszafordítható. Mindez fenti célt szolgálja.

Ezt a lehetőséget erőteljesen gátolják a kényszerítő napi feladatok, melyek között vannak előre nem tervezhető, elkerülhetetlen események, és vannak értelmetlen elvárások.

Elszánt kollegáink mindezek közepette felhasználják az egészen banális ok miatt kínálkozó találkozás lehetőségét is, hogy tájékozódjanak, keressék a korai jeleket. Ily módon, és emellett néhány látókörön kívül maradt ember szervezett szűrésével kiegészítve, hozzávetőleg két év alatt meg lehet ismerni pácienseink egészségi állapotát. Ha pedig minden egészségügyi ellátóhely tájékoztatná a háziorvost észleléséről és beavatkozásáról, nagyon megbízható morbiditási adatokat lehetne nyerni a háziorvostól építkezve. Települések, esetleg településrészek, kistérségek, majd nagyobb területek morbiditása alapozhatná meg az ellátó kapacitás különböző szintjeinek ésszerű tervezését. A változások követésére két-évente érdemes megismételni a morbiditás vizsgálatát.

## Az eszközök:

A monokauzális fertőző betegségek elsődleges megelőzése

védőoltásokkal, ha nem lehetséges aspecifikus védekezéssel, az immunrendszer erősítésével, illetve a kialakult fertőző betegségek hatékony gyógykezelése. Mindez az egészségügy/közegészségügy hatókörében megoldható.

A plurikauzális nem fertőző betegségek kiváltó okainak, azoknak a fizikai, kémiai, biológiai és pszichikai hatásoknak mérséklése, melyek stresszorként hatnak, egyidejűleg a hozzájuk való alkalmazkodás javítása minden lehetséges eszközzel, köztük azokkal a tápelemekkel, melyek az adaptációs energia termelésének zavartalanítását biztosítják. Ehhez jelenleg a világszerte kialakult magnéziumhiány rendezése elsőrendű feladat. Mindez populációs szinten meghaladja az egészségügy/közegészségügy hatókörét, de közreműködése nem nélkülözhető a helyzetfeltárásban, a feladat meghatározásában, valamint extrém esetekben, az egyéni korrekciókban.

A szenvedélybetegségek kiváltó okainak megszüntetése, a lelki egészség helyreállításának eszközei lényegében nem térnek el a nem fertőző betegségekkel kapcsolatos teendőktől.

Mindaz, ami felnőtt korban hosszabb, gyermekkorban rövidebb idő alatt az egészséget károsítja, azonnal érinti a magzat fejlődését. Mindaz, amit populációs szinten meg kell valósítani fentiek megelőzése érdekében, elősegíti, hogy a fogamzás, és a magzati fejlődés megindulása kedvezőbb körülmények között következzen be, eredményeként csökkenjen a korai szakban kialakuló, sokszor egész életre kiható fejlődési hibák és a spontán vetélés gyakorisága. De a magzati fejlődés miatt megnőtt tápelem-igény kielégítése további feladat, mert például az alkalmazkodáshoz szükséges magnézium mennyisége mellett a fehérje építéséhez nélkülözhetetlen magnéziummal is számolni kell, tehát a várandós anyák gondozását minél korábbi szakban és új tartalommal kell elkezdni a retardált intrauterin fejlődés és koraszülés megelőzése, szülés után a zavartalan laktáció, más megközelítésben az anya és a gyermek egészsége érdekében.

Az alapellátás minden szegmense – megfelelő horizontális kapcsolat rendszeresítésével – sajátos módon járulhat hozzá a helyzetfeltáráshoz éppúgy, mint a megoldáshoz.

Valamennyi esetben fontos eszköz a szakemberek és a laikusok megfelelő tájékoztatása, az együttgondolkodás kialakítása, a cselekvés igényének, az érdekeltségnek felkeltése, a szükséges teendők ösztönzése, szokás szinten történő rögzítése szakadatlan neveléssel.

**Munkamegosztás a nem fertőző betegségek, a velük egy töről fakadó szenvedélybetegségek és magzati károsodások elsődleges megelőzése érdekében**

**Néptáplálkozási szinten kell beavatkozni a magnéziumhiány miatt, tehát alap élelmi anyagot kell kiegészíteni magnéziummal, e célra legalkalmasabb a só,** azzal a megfontolással, hogy a magnézium adásának egyetlen ellenjavallata a veseelégtelenség, amikor a beteg sót sem fogyaszthat. Egyszeri kormányzati/parlamentari döntés elindíthatja, megvalósítását az illetékes hatóság ellenőrizheti, költségét pedig folyamatosan, a vásárló állja.

Az igen nagy adaptációs teher és az adaptációs energia termelésében a magnézium kulcsszerepe miatt e megoldás folyamatos biztosítása a következő feladat megoldása mellett is indokolt. **A tápláléklánc minden szakaszán elő kell segíteni táplálékaink kiegyensúlyozott tápelem ellátottságának optimális szintjét,** amelyet – Liebig ionegyensúly törvénye ismeretében – bármely ion relatív hiánya akadályoz. Ez talajvizsgálaton és a termelt növény tápelem-igényén alapuló, korszerű talajjavítást, az állatok tápelem-igényét biztosító takarmányozást és a veszteségeket csökkentő, vagy visszapótló élelmiszer feldolgozást tesz szükségessé, melynek sokirányú hasznát tudatosítani, kivitelezését ösztönözni szükséges.

**A káros – fizikai, kémiai, biológiai és pszichikai – környezeti hatások összességét a populáció számára elviselhető szinten kell tartani.** Egyének, kis közösségek extrém terhelését ellenálló képességük javításával az alapellátásban adható segítség tudja ellensúlyozni, de hosszú távon e körben is a terhelés csökkentésére kell törekednünk. Ez döntően a környezetvédelem és a települési önkormányzatok feladata, melyhez segítséget ad a morbiditási statisztikai adatok ismerete, beavatkozásuk eredménye pedig a morbiditás javulásával is mérhető.

**Szakemberek és laikusok összehangolt oktatása** tehetséges lehet, hogy a vázolt munkamegosztás hatékony legyen. Az anyák különösen fogékonyak, ha gyermekük egészségéről van szó, ezért az anya- és csecsemővédelmi tanácsadás keretében indokolt a tájékoztatás, amit az óvodától kezdve, az oktatás-nevelés minden szintjén folytatni kell.

A szükséges beavatkozásokat számos tényező határozza meg. Valamennyi figyelembe vételéhez egy **korszerű, elemző, és az elemző eljárásokat fejlesztő informatikai központ** létrehozása szükséges, ahová minden szereplő elektronikus úton eljuttatja adatait, és ahonnan választ kap a szükséges teendőkre, majd a megtett beavatkozásokkal elért eredményről. Nem utolsó sorban segítséget ad az oktatáshoz, az életmód-tanácsadáshoz is.

**A nem fertőző betegségek másodlagos megelőzése nem más, mint a már kialakult károsodások mielőbbi felismerése és gyógyítása, a harmadlagos megelőzés mindezen felül a rehabilitációt is megkívánja. Mindez a gondos, jó gyógyító munka lényege,** amit folyamatosan a háziornosnak kell kezben tartania, esetenként a szükséges szakellátás igénybevételével, vagy megosztva az alapellátás más területeivel. Ezt nem helyettesíthetik preventív kampányok, melyek hatékonysága nem csak elvben, hanem az eddigi gyakorlat alapján is megkérdőjelezhető. A kampá-

nyokra pazarolt pénzt ezért az érdemi munkát végzők ez irányú tevékenységének finanszírozására kell fordítani.

**Egy-egy lakosságcsoport megelőzés-centrikus kézbentartása,** a közben kialakult akut események ellátása, a betegek gyógyítása mellett **időigényes feladat.**

A gyógyító kapacitás igénybevételének csökkentését és jelentős gyógyszer-megtakarítást biztosíthat a sikeres elsődleges megelőzés.

Legelőször a betegség-megelőző zavarok számának csökkenése várható, emiatt a beteg nem keresi orvosát a számára már panaszt okozó, de vizsgálható elváltozással nem járó funkciózavarokkal, nem szorul nagyon gondos kivizsgálásra és nagyon hosszas tüneti kezelésre, ami az igénybevett időn túl a kiadásokat is jelentősen csökkenti.

Mindaz, ami populációs szinten az elsődleges megelőzést szolgálja, segíti a már kialakult nem fertőző betegségek karbantartását és késlelteti azok progresszióját. Ennek is van idő- és költségmegtakarítás vonzata.

Ilyen változtatásokkal, a meglévő személyi feltételek mellett is elindítható a vázolt munka, de nem mellőzhető az orvosképzésben és –továbbképzésben

- a fertőző betegségek kialakulásának törvényszerűsége mellett megismertetni a nem fertőző betegségek kialakulásának törvényszerűségét,
- az eseményeket folyamatokba illesztve bemutatni, tudatosítva bekövetkezésük késleltetésének lehetőségét,
- az egészségügyi alapellátás, kiemelten a háziornosi pálya sajátosságaira felhívni a figyelmet, amely a gondolkodó, kihívásokra vágyó, problémamegoldásra törekvő hallgatók számára vonzóvá teszik e munkakört és biztosítják a nagyon szükséges utánpótlást.

## Összefoglalva

A nem fertőző betegségek és velük összefüggésben a szenvedélybetegségek, magzati károsodások elsődleges megelőzése új lehetőség, mely meghaladja az egészségügy kereteit, de nem nélkülözheti az egészségügy, különösen az alapellátás, és a közegészségügy közreműködését. A másodlagos és harmadlagos megelőzés elnevezés megtévesztő, mert már kialakult betegségek felismeréséről és gyógyításáról, szükség esetén rehabilitációról van szó. Mindezekben az alapellátás folyamatos munkája kampányokkal nem helyettesíthető. Kampányok helyett ezt a folyamatos munkát kell megfelelően finanszírozni.

A fertőző betegségek megelőzése nem kíván alapvető változtatást, de az új lehetőségekkel haladéktalanul élni kell.

A magzati fejlődés zavartalansága, és vele szoros összefüggésben az anya egészségének megóvása érdekében egy jó szervezeti formát új tartalommal kell megtölteni.

Az egészség megőrzése a szakemberek erőfeszítésein túl minden egyes ember felkészítését, együttműködését igényli.

*A szerző elérhetősége:* 1029 Budapest, József Attila u. 84/b