

Preventia este medicina viitorului

"Sa scoatem sanatatea din spitale si sa o dezvoltam mai mult in scoli, in intreprinderi, oriunde in cotidianul indivizilor" Prof. Luc Montagnier

Activitatea preventiva este sustinuta in toate programele de sanatate adoptate in forurile internationale ca fiind singura metoda eficienta si ieftina care poate limita riscul imbolnavirilor si rata mortalitatii.

Speranta de viata a crescut in medie cu 30 de ani, viata se imbunatateste considerabil datorita noilor descoperiri tehnologice, insa, pe frontul opus, ataca virusurile, bacteriile si maladiile. Apar boli grave la copii, iar la adulti cancere, reumatisme, boli cardiovasculare si neuro-degenerative, probleme care uneori pot fi tinute in frau, dar foarte rar vindecate.

Preventia este necesara, ieftina si eficienta. Exista dovezi clare asupra eficientei activitatilor preventive in reducerea morbiditatii si mortalitatii asociate cu un numar mare de boli. Imunizarile au dus la eradicarea variolei si a poliomielitei. Recunoasterea precoce a HTA, hiperlipidemie si modificarea stilului de viata au contribuit la scaderea numarului de cazuri de infarct miocardic si AVC. Daca bolile acute pot fi controlate prin vaccinare, colile cronice si cancerile au scapat de sub control. Predispozitia Romaniei pentru bolile cronice se datoreaza nivelului socio-economic scazut si imbatranirii populatiei ca urmare a scaderii natalitatii.

Medicul de familie, prin activitatea medicala continua pe care o defasoara este cel care asigura asistenta medicala atat omului bolnav, cat si omului sanatos, el este acela care trebuie sa acorde laturii preventive o mare importanta. Interventiile preventive recomandate in practica clinica sunt: imunizarea, consilierea, testele screening si chimioprofilaxia, metode ce pot preveni peste 80 de boli.

Din pacate, nici cei mai iscusiti medici nu pot avea grija de sanatatea noastra asa cum putem avea noi zi de zi. Acordandu-i organismului si psihicului nostru hrana de calitate, practicand exercitii fizice moderate si odihnindu-ne, putem preveni instalarea bolilor. Pentru o buna functionare a organismului se recomanda consumul de fructe si legume cat mai putin prelucrate termic pentru ca doar asa ne putem bucura de antioxidanti de care acestea dispun. Insa consumul de antioxidanti in exces dauneaza. De aceea, nu luati suplimente alimentare fara recomandarea medicilor specialisti. O alimentatie echilibrata trebuie sa contina cantitati moderate de zaharuri, proteine si grasimi, mai ales sub forma de acizi grasi polinesaturati. Consumul de somon, ton, sardine, ulei de masline extravirgin, nuci, seminte de canepa este foarte benefic.

Multi doctori enumera stresul printre factorii care au declansat o anumita afectiune. Cand ne supunem timp indelungat unor situatii stresante, nu ne odihnim, nu ne alimentam si hidratam corespunzator, suntem sedentari, exista riscul sa apara imbolnavirea, fiecare din acesti factori avand contributia sa.

Educarea pacientilor consta in informarea acestora astfel incat sa inteleaga ce inseamna un stil de viata sanatos si motivarea in vederea adoptarii unui regim de viata echilibrat, a efectuării unor controale medicale regulate, a respectării tratamentului recomandat si constientizării riscurilor la care se expun in caz contrar. Elaborarea unei legi a preventiei in sanatate pentru introducerea unor programe care sa promoveze atat sanatatea cat si prevenirea bolilor este imperios necesara pentru ca a avea o populatie sanatoasa.

Tratamentul durerii acute

Durerea acuta tradeaza, din punct de vedere biologic, o distructie tisulara cu potential de gravitate. Este, de fapt, un semnal de alarma al organismului, menit sa-i permita oprirea unei activitati distructive, facilitand procesul regenerativ.

Durerea acuta reprezinta in cea mai mare parte din boala, inflamatie sau lezare a tesuturilor. Acest tip de durere apare in general brusc, de exemplu dupa traume sau interventii chirurgicale, si poate fi insotit de anxietate sau stres emotional. Cauza durerii acute poate fi de regula diagnosticata si tratata, iar durerea este autolimitativa, adica este limitata la o perioada de timp si la o anumita severitate. In unele cazuri rare, ea poate deveni cronica. Serveste ca o avertizare privind o boala ori o amenintare pentru organism. Durerea acuta poate fi cauzata de multe evenimente sau circumstante, incluzand: interventie chirurgicala, fracturi accidentale sau patologice, lucrari dentare, arsuri, taieturi, travaliu si nastere. Ca tratament se folosesc antialgice, antiinflamatoare si derivati de morfina.

Tratamentul durerii cronice

Durerea cronica este larg privita ca reprezentand boala insasi. Ea poate fi mult inrautatita de catre factorii de mediu si cei psihologici. Durerea cronica persista o perioada de timp mai lunga decat durerea acuta si este rezistenta la majoritatea tratamentelor medicale. Ea poate, si adesea, chiar cauza probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase raman active in sistemul nervos timp de saptamani, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculara, mobilitatea limitata, lipsa de energie si schimbari de pofta de mancare. Efectele emotionale includ depresie, suparare, anxietate si teama de reimpobavire. O asemenea teama poate impiedica o persoana sa revina la munca sa obisnuita sau la distractiile sale.

Acuzele frecvente de durere cronica includ: cefaleea, durerea dorso-lombara, durerea din patologia oncologica, durerea artritica, durerea neurogena (durerea rezultata din lezarea nervilor), durerea psihogena (durere datorata nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioara).

Durerea cronica poate avea la origine o trauma initiala/leziune sau poate exista o cauza permanenta a durerii. Totusi, unii oameni sufera de durere cronica in absenta oricarei leziuni trecute sau a oricarei dovezi de leziune corporala. Sute de sindroame dureroase sau tulburari compun spectrul durerii. Exista cele mai benigne, trecatoare senzatii de durere, cum sunt cele ca intepatura de ac. Exista durerile nasterii, durerea infarctului miocardic, precum si durerea ce uneori survine dupa amputarea unui membru. Exista si durerea care insoteste cancerul si durerea

care urmeaza unei traume severe, cum este cea legata de leziuni la nivelul capului si al coloanei vertebrale.

Durerea poate fi controlata prin:

- utilizarea schemei terapeutice in trei trepte conform OMS, in functie de intensitatea durerii
- medicamente antialgice, cum ar fi acetaminofen (paracetamol) sau antiinflamatoare nesteroidiene, cum ar fi aspirina sau ibuprofenul. Aceste medicamente trebuie administrate urmand prescriptia medicala si prospectele medicale. Nu se recomanda administrarea de antiinflamatoare nesteroidiene fara prescriptie medicala mai mult de 10 zile fara a consulta medicul curant.
- o dieta sanatoasa
- suplimentarea dietei cu vitamina D. Studii recente indica faptul ca o deficiente de vitamina D in dieta zilnica poate contribui la durerile cronice. Vitamina D este vitala pentru absorbtia calciului si fixarea lui in oase si imbunatatirea fortei musculare.
- exercitii fizice zilnice, cum ar fi plimbatul sau inotul
- somnul suficient
- terapii complementare, cum ar fi acupunctura sau meditatie

Tratamentul paliativ poate ameliora o serie de simptome legate de boala, ca greata sau dispneea (respiratia dificila). Durerea si controlul simptomelor este o parte importanta a tratamentului bolii si a imbunatatirii calitatii vietii.

Daca o persoana prezinta dureri in zilele dinaintea mortii, acest lucru se datoreaza tipului de boala. Unele boli terminale ca si cancerul osos sau pancreatic, sunt mai frecvent acompaniate de dureri decat alte boli terminale.

Durerea si alte simptome pot fi extrem de importante. Cu toate acestea, durerea asociata mortii poate fi usor controlata. Orice durere trebuie comunicata medicului. Multe medicamente si metode alternative (ca masajul) sunt disponibile pentru tratamentul durerii aparuta inainte de procesul mortii. In cazul in care afectiunea impiedica pacientul sa comunice cu medicul, se recomanda ca acesta sa comunice cu persoanele apropiate.

Exista pacienti care vor sa-si protejeze familia in legatura cu suferinta lor. Cu toate acestea, este indicat ca acestia sa comunice gradul de tolerabilitate al durerii, pentru a putea fi informat medicul curant.