

## Preventiva – nekada i danas

Dražen Oršulić

Opća bolnica Nova Gradiška

[drazen.orsulic@bolnicang.hr](mailto:drazen.orsulic@bolnicang.hr)

**SAŽETAK:** Rad analizira pitanje preventivne medicine, od prapovijesti do suvremenoga doba, koja se bavi prevencijom bolesti, promicanjem i očuvanjem zdravlja. Njezin je cilj pravodobno prepoznati bolest i omogućiti optimalno liječenje, koje će spriječiti smanjenje kvalitete života i nastanak invaliditeta. Najvećim uspjehom preventivne medicine smatra se iskorjenjivanje neke bolesti. *Primarna* prevencija usmjerena je na zdrave osobe i sprječavanje nastanka bolesti. Primjer je cijepljenje kod suzbijanja zaraznih bolesti ili kod kroničnih bolesti uklanjanje rizičnih čimbenika, kao što su pušenje, nezdrava prehrana, nekretanje itd. *Sekundarna* se odnosi na pacijente u ranom stadiju bolesti, kako bi se zaustavilo njezino napredovanje i nastup posljedica bolesti. Primjer je rano otkrivanje visokoga tlaka u stadiju kad još nema simptoma. *Tercijarna* prevencija odnosi se na stanja i bolesti koja se više ne mogu liječiti, primjerice terminalni stadij malignih bolesti. Cilj je očuvanje kvalitete života, primarno suzbijanje boli koju bolesnici trpe. Mjere ranoga otkrivanja bolesti (probir), kao i pravodobno prepoznavanje bolesti, još uvijek se smatraju najvažnijim mjerama koje pruža suvremena medicina. Zajednički cilj prevencije bolesti i promicanja zdravlja je očuvanje i unapređenje zdravlja, a u tom je procesu neophodno aktivno sudjelovanje svih dionika društva unutar i izvan zdravstva, što uključuje i mjere zdravstvenoga odgoja i prosvjediavanja, administrativne, porezne i organizacijske mjere te aktivnosti lokalne zajednice. No iako je zdravlje društvena odgovornost, ponajprije je odgovornost pojedinca. U tom su smislu opće mjere glede promjene životnoga stila daleko važnije, učinkovitije i jeftinije od farmakoterapije jer zdravlje je stanje fizičkoga, psihičkoga i duhovnoga dobrog stanja, a ne samo odsustvo bolesti.

**Ključne riječi:** povijest medicine; prevencija; promicanje zdravlja; zarazne bolesti; kronične nezarazne bolesti

Prevenirati dolazi od latinske riječi *prevenire*, što znači prethoditi, sprječavati. To je skup mjera koje se poduzimaju radi sprječavanja nastanka neželjenih pojava. Profilaksa dolazi od grčke riječi *profilaxis*, a znači prevenciju u području zdravstva. Profilaksa se provodi radi očuvanja i poboljšanja zdravlja, zaustavljanja i sprječavanja bolesti i produženja života. Jako je važna u životu pojedinca i društva. Postoje tri vrste prevencije:

1. *Primarna* – usmjerena na zdrave osobe za očuvanje i unapređenje zdravlja i sprječavanje pojave bolesti. Temelj je za dobar i zdrav život. Treba se zdravo hraniti, održavati zadovoljavajuću tjelesnu težinu, imati redovnu tjelesnu aktivnost, ne pušiti niti piti alkohol i uzimati opojna sredstva, cijepiti se po rasporedu.

2. Sekundarna – usmjerena na sprječavanje širenja i pogoršanja bolesti u samim počecima i kod latentnih bolesnika. Promjenom načina života i loših navika može se spriječiti nastanak i napredovanje bolesti (povišenoga krvnoga tlaka, šećerne bolesti, debljine, povišenih masnoća i sl.).
3. Tercijarna – usmjerena na sprječavanje daljnje progresije bolesti i očuvanje preostale kvalitete života (odnosi se na zloćudne bolesti, srčane i plućne te lokomotorne bolesti).

Rezultati dobre prevencije jesu:

- povećanje kvalitete života,
- očuvanje radne sposobnosti,
- smanjenje troškova zdravstvene zaštite,
- produženje životnoga vijeka.

Ne treba se pasivno prepustiti životu i lošim navikama, nego aktivno pristupiti promicanju zdravlja i zdravoga načina života. Znamo za poslovicu *Bolje spriječiti nego liječiti*, koja nam govori o tome kako je važno očuvati zdravlje i time spriječiti nastanak bolesti.

Od davnina je čovjek postupno spoznao kako je važno zaštititi se i koristiti sve mogućnosti za preživljavanje, bolji život i očuvanje zdravlja. Koristio je razne nastambe (spilje, sojenice, šatore, kuće) za zaštitu od vanjskih vremenskih nepogoda (hladnoće, vrućine, vjetrova, tuče). Za hranu je većinom lovio divlje životinje, a kada se prešlo s nomadskoga načina života na sjedilački, koristio je za hranu i plodove s njiva. Nastambe je gradio u blizini vodotokova, koje je koristio za piće, pranje i kuhanje (poznati su i danas korišteni rimski vodovodi). Otkriće i korištenje vatre donijelo mu je novu pogodnost u životu: toplinu i mogućnost termičke obrade hrane.

U prošlosti su vladale brojne zarazne bolesti, epidemije i pandemije, koje su kroz stoljeća bile najvažniji uzrok pobolijevanju i smrtnosti milijuna ljudi, primjerice velike boginje, tuberkuloza, kuga, kolera, tifus, gripa. U prošlosti su se također provodile brojne mjere profilakse. Poznato nam je uzimanje kiseloga kupusa na brodovima radi prevencije skorbuta. U Dubrovniku su među prvima u svijetu bile organizirane karantene radi sprječavanja zaraznih bolesti. Još su u antici izgrađivani vodovodi za potrebe naselja (neki su još i danas u funkciji). Provodila se i asanacija naselja, uz izgradnju zahoda i rješavanje otpadnih voda. No, u većini krajeva nisu se provodile nikakve mjere zaštite i prevencije. Grčki je liječnik Herofil još 2000. pr. Kr. rekao: »Bez zdravlja znanost je slaba, umjetnost ništavna, sila slaba, blagostanje beskorisno, a rječitost nemoćna«.

Kroz povijest se smatralo da je bolest posljedica nečega lošega učinjenoga u životu, svojevrсна Božja kazna. Poslije se uvidjelo da su mnoge bolesti prelazne i za-

razne pa su poduzimani postupci za njihovo sprječavanje. Nije se znalo što uzrokuje bolesti niti kako ih liječiti. Tek izumom mikroskopa i otkrićem sitnih živih organizama, nevidljivih okom, počelo ih se povezivati s bolestima. Otkriveno je kako su uzročnici bolesti živi mikrroorganizmi: bakterije, virusi, paraziti. Poznati njemački liječnik Robert Koch (1843–1910), bakteriolog, osnivač moderne bakteriologije, 1882. otkrio je uzročnika tuberkuloze – *Mycobacterium tuberculosis* – *Bacillus Koch* – BK. Godine 1905. dobio je Nobelovu nagradu za medicinu. Neke od bakterijskih bolesti su: kuga, kolera, tifus i tuberkuloza. Otkrićem mikroorganizama kao uzročnika bolesti počelo se razmišljati o tome koje postupke treba poduzimati kako bi se te uzročnike eliminiralo ili smanjilo njihov broj kako ne bi uzrokovali infekcije. Dezinfekcija je postupak kojim se smanjuje broj patogenih mikroorganizama na određenoj površini. Sterilizacija je postupak uništenja svih mikroorganizama (patogenih i nepatogenih), a proces koji se provodi je asepsa. Tijekom godina otkrivena su brojna cjepiva protiv mnogih zaraznih bolesti. Tako je uvođenje obaveznoga cijepljenja prema kalendaru cijepljenja dovelo do eradikacije nekih zaraznih bolesti (velike boginje, poliomijelitis), smanjenja infekcija, obolijevanja, komplikacija bolesti i smrtnosti.

Andrija Štampar u svom se životnom i radnom vijeku bavio problemima higijene, zdravlja, a posebice prevencijom mnogih bolesti. U Novoj Gradiški u knjižari Bauer u vrijeme studiranja u Beču napisao je popularne knjižice za puk: *Sušica* i *Alkoholizam*. Godine 1918. postao je načelnik Higijenske službe u Ministarstvu narodnog zdravlja u Beogradu. U tome je periodu u tadašnjoj Jugoslaviji osnovano 300-tinjak zdravstvenih ustanova (higijenski zavodi, domovi zdravlja, sanatoriji, bolnice) na njegovu inicijativu. Provodile su se i brojne preventivne akcije i predavanja pučanstvu uz preporuke i letke. Jedan od Štamparovih principa bio je: *Važnije je obavještavanje (poučavanje) naroda od zakona*.

Danas u svijetu i dalje vladaju brojne zarazne bolesti, od kojih oboljevaju i umiru tisuće ljudi. Primjerice, imamo oko 216 000 oboljelih od gube u svijetu. Zbog ospica umire 150 000 ljudi, od malarije milijun, od tuberkuloze 1,3 milijuna, a od HIV infekcije godišnje umire 1,5 milijuna ljudi. Stanje sa заразним bolestima u Hrvatskoj danas je pod kontrolom. Mala je incidencija obolijevanja od zaraznih bolesti, a samo se povremeno javljaju manje pojedinačne epidemije. Više nema obolijevanja od difterije i dječje paralize. Hepatitis A javlja se samo sporadično, a hepatitis B u 70-ak slučajeva godišnje. Od tuberkuloze pluća oboljeva 300-tinjak osoba. Rijetki su slučajevi mumpsa, hripavca, tetanusa, ospica i rubeole. Niska je i incidencija obolijevanja od HIV infekcije, oko 100 slučajeva godišnje. Sve je to posljedica dobre prevencije i provođenja cijepljenja po kalendaru cijepljenja.

Današnji zdravstveni najvažniji problemi u svijetu su kronične nezarazne bolesti, koje dominiraju i vodeći su uzroci pobolijevanja i smrtnosti u svijetu. Prevladavaju maligne bolesti, srčano-žilne bolesti, plućne i degenerativne bolesti lokomotor-

noga aparata. Dobar dio uzroka bolesti vezan je uz loše životne navike (pušenje, alkohol, droga – PAD), prekomjerno jedenje, sjedilački način života i rada, te uz smanjenu tjelesnu aktivnost. Sve to pridonosi razvoju tegoba kod ljudi i posljedičnih bolesti.

U Hrvatskoj su također velik problem zloćudne bolesti. Broj oboljelih i umrlih je u stalnom porastu. Po rezultatima obolijevanja od zloćudnih bolesti među najlošijima smo u Europi, a također i po smrtnosti od njih. Od raka dojke godišnje obolijeva oko 2800 osoba, umire 800, od raka vrata maternice obolijeva 320, a umire 130, od raka debeloga crijeva obolijeva 3300, a umire 2200, te od raka pluća obolijeva 3300 osoba, a umire njih 3000. Svake godine broj novootkrivenih osoba s rakom u Hrvatskoj je 24 000, a umire ih 14 000 (od toga 8000 muškaraca i oko 6000 žena). Dnevno u Hrvatskoj od raka umire 30 osoba!

Ukupno gledajući, muškarci najviše obolijevaju od raka pluća (19%), raka prostate (17%) i raka debeloga crijeva (10%). Kod žena najveći je pobol od raka dojke (25%), raka debeloga crijeva (9%) i raka pluća (8%). U Hrvatskoj se provode četiri Nacionalna programa za rano otkrivanje raka vrata maternice, dojke, debeloga crijeva i pluća. Odaziv na te programe u postotcima iznosi: 80% za rak vrata maternice, 70% za rak dojke i 40% za rak debeloga crijeva, dok za rak pluća još nema podataka jer se provodi tek odnedavno. Ti podatci govore u prilog tome da smo bili vrlo loši u primarnoj prevenciji i da ne poštujemo preporuke, a i odaziv na Nacionalne programe za rano otkrivanje raka vrlo je slab, iako je važno otkriti bolest i rak u ranoj fazi jer su u tom slučaju i rezultati liječenja najbolji.

Mnoge stvari ne idu u prilog poticanju prevencije i sprečavanju obolijevanja i smrtnosti. Primjerice, službena medicina na tih, povremeno izravan, no češće nezravan način potiče kurativnu medicinu, čije je geslo „sve ćemo i sve se može liječiti i izliječiti“ u suprotnosti s prevencijom i potvrđeno nije istinito. Propagiraju se također sve novije metode liječenja koje će riješiti sve probleme.

I jaka farmakološka industrija reklamira svoje lijekove i pripravke, nudeći i obećavajući izlječenje i zdravlje ljudima. A mediji sa svojom propagandom hrane, pića i svih ugoda pridonose mislima o lagodnom i neobavezujućem životu koji vodi u pasivan odnos ljudi prema zdravlju i životu.

*Kakva je situacija s preventivom danas, gdje smo i što činimo po tome pitanju ?*

Zdravlje je stanje fizičkoga, psihičkoga i duhovnoga dobroga stanja, a ne samo odsustvo bolesti. Ne smijemo se pasivno prepustiti životu i lošim životnim navikama. Treba smanjiti unos hrane u tijelo, pojačati kretanje i tjelesne aktivnosti svakodnevno. Treba ograničiti i smanjiti unos »bijelih smrtki«: šećera, soli i masnoća. Preporuka je NE pušiti, NE piti alkohol, NE konzumirati drogu! Što više boraviti na svježem zraku i u prirodi. Obogatiti svoj društveni život i družiti se s prijateljima.

Treba unaprijediti i svoj duhovni život. Aktivno se boriti za svoj život, za zdravlje i svoje dobro. Stara poslovica kaže: »Ne traži pravde u sudnici ni zdravlja u bolnici«, što bi značilo kako treba sve učiniti aktivno u pogledu svoga života i zdravlja.

I na kraju, ima li nade? Naravno da ima, ali ne dolaze život i zdravlje sami po sebi!

### PREVENTION: THEN AND NOW

**Dražen Oršulić**

General Hospital Nova Gradiška

drazen.orsulic@bolnicang.hr

**ABSTRACT:** This paper analyses the concept of preventive medicine, from prehistoric times to the modern era, which deals with disease prevention, health promotion, and health preservation. Its goal is to identify diseases on time and enable optimal treatment to prevent a decline in the quality of life and the onset of disability. The eradication of a disease is considered the greatest success of preventive medicine. *Primary prevention* is aimed at healthy individuals, to prevent the onset of diseases. Examples include vaccination in the control of infectious diseases or the removal of risk factors, such as smoking, unhealthy diet, sedentary lifestyle, etc., in the case of chronic diseases. *Secondary prevention* targets patients in the early stage of a disease, to halt its progression and the onset of disease-related consequences. An example is the early detection of high blood pressure when there are no symptoms yet. *Tertiary prevention* relates to conditions and diseases that can no longer be treated, such as the terminal stages of malignant diseases. The goal is to preserve the quality of life, primarily by alleviating the pain that patients suffer. Measures for early disease detection (screening) and timely disease recognition are still considered the most important tools provided by modern medicine. The common goal of disease prevention and health promotion is to preserve and enhance health, and the active participation of all stakeholders within and outside of the healthcare system is essential in this process. This includes health education and awareness, administrative, taxation, and organisational measures as well as community activities. However, although health is a social responsibility, it primarily falls on the individual. In this sense, general lifestyle changes are far more important, effective, and cost-effective than pharmacotherapy because health is a state of physical, mental, and spiritual well-being, not merely the absence of disease.

**Keywords:** history of medicine; prevention; health promotion; infectious diseases; chronic non-communicable diseases



Članci su dostupni pod licencijom Creative Commons: Imenovanje 4.0 međunarodna (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Sadržaj se smije umnožavati, distribuirati, priopćavati javnosti, preradivati i koristiti u bilo koju svrhu, uz obavezno navođenje autorstva i izvora.