

TURINYS

Vietoj įžangos ...17

LIGOS

NUSTATYMAS

IŠ KRAUJO LAŠO ...21

Kuo daugiau tyrimų,
tuo (ne)geriau ...23

(ne)Reikalingi tyrimai
diagnozei nustatyti ...24

Kaip pasirinkti tyrimus? ...25

Profilaktika – (ne)laiku
atlikti tyrimai ...26

TYRIMAS

KAIP TIKSLAS ...29

Idealus tyrimas ...32

(ne)Bus per daug ...33

Tyrimas kaip indulgencija ...34

(ne)Pats kaltas ...35

(ne)Patogi tiesa ...36

VITAMINAS D –

VITAMINŲ IR TYRIMŲ

KARALIUS ...39

Visada blogas tyrimas ...41

Vitaminas D ir saulė ...42

Vitaminas D ir maistas ...44

Vitamino D perteklius ...45

(ne)Reikšmingas ...45

Tyrimo ribos ir ribotumas ...46

(ne)Vienodi tyrimai ...46

Kam reikalingas tyrimas? ...47

Nors ir menkas, bet savas ...48

Kokios dozės reikalingos? ...49

Kodėl išmirė dinozaurai? ...50

GYDYMAS

HOMEOPATIJA ...53

Aš pamaloninsiu tave ...55

Trys homeopatijos
principai ...56

MAISTO

NETOLERAVIMAS ...59

Popieriaus lapas ir kontrolinis
šaukštas ...62

Netoleravimo (ne)tyrimai ...63

(ne)Visada diagnozuos ...64

Popieriaus lapas už kelis šimtus
eurų ...64

Pavojingas testas ...65

Gliutelino netoleravimas –
(ne)būtinai celiakija ...65

Maisto netoleravimas –
ne alergija ...66

(ne)Būtinai baltymas ...66

- (ne)Imuninė sistema kalta ...67
 (ne)Pats kaltas ...67
 (ne)Daug reikia ...67

INDIVIDUALUS

ANTIBIOTIKŲ POVEIKIS ...69

- Trečios dienos stebuklai ...71
 Antibiotikai simptomams
 mažinti ...72
 Meniu atnaujinimas ...72
 Paprastai apie pagrindinius anti-
 biotikų terapijos principus ...73
Veiksmingas ...73
Individualus ...74
Mažiausia žala ...75
Tinkama dozė ...75
Tinkamą laikotarpį ...76
Tinkamu laiku ...77

KEPENŲ VALYMAS ...79

- Dėl ko reikia valyti kepenis? ...81
Cui prodest? ...82
 Kam nereikia valyti kepenų? ...83
 Kepenų (ne)apsauga ...83
 Kepenų (ne)gydymas ...84
 Dažniau šveisti ar mažiau
 šiukšlinti? ...85
 Kaip apsaugoti kepenis? ...86

TEMPERATŪRA IR

KARŠČIAVIMAS ...89

- Vaistai nuo karščiavimo
 nemažina temperatūros ...91
 Kada vyrui reikia šilumos? ...92

- Kas mažina karščiavimą? ...93
 Pirmą pagalbą, kai niekas
 nepadeda ...94
 Normali temperatūra ...95
Temperatūra turi būti
 36,6 °C ...96
Ką čia galvoti –
matuoti reikia ...96
 Karščiavimo dienoraštis ...97
 (ne)Veikimas ...98
 Temperatūros matavimas ...99
 Kur kišti? ...101

CHOLESTEROLIS ...103

- (ne)Reikalingas ...105
 (ne)Kaltas ...106
 (ne)Galima valgyti ...107
 (ne)Per mažai ...107
 Aplinka kalta ...108
 Grėsmė ...109
 (ne)Vaistais reikia mažinti
 riziką ...110
 Cholesterolis ir maistas ...110
(ne)Riebus maistas ...111
Subproduktai ...111
Perdirbtas maistas ...111
Raudona mėsa ...112
Pramoniniu būdu pagamintas
ir užaugintas maistas ...112
Pusfabrikačiai ...113
Skrudintas maistas ...113
Desertai ...113
(Ne)teisingi deriniai ...113
Receptas ...114

**OMEGA-3 IR
OMEGA-6 RIEBALŲ
RŪGŠTYS ...115**

- 0 : 40 – į vienus vartus ...118
Jūrų gėrybės (ne)padeda ...119
Kodėl blogai omega-6
riebalų rūgštys? ...120
Kur gauti omegų? ...121
Planas „Omega“ ...121

**VACLOVUI
ĮKANDO ERKĖ ...125**



- (ne)Traukti ...127
Tirti erkę ar netirti? ...128
Tirtis ar nesitirti? ...129
(ne)Per vėlu skiepytis ...131

MES IR ALKOHOLIS ...133

- Ilgina gyvenimą ar ne? ...136
(ne)Saugus kiekis ...136
(ne)Apsaugo ...137
(ne)Išvalo ...138
Kartais (ne)galima ...138
Alkoholis ramina ar ne? ...139
Drąsina ir aktyvina ...140
(ne)Šildo ...140
(ne)Žudo ...141
Skysta duona ...143
(ne)Priprasiu ...144
Pripratimas ...145

VAISTAI ...147

- (ne)Gali nustoti vartoti ...149
(ne)Nori nustoti vartoti ...150

- Vaistai, kurių nepakanka ...151
Vaistai, kurie neveikia ...152
Vaistai, kurių nereikia ...153
Skausmingas pripratimas ...154
Pripratimas būti žvaliam ...155
Gastronominė flageliacija ...156

METABOLIZMAS ...157

- (ne)Kalti genai ...159
Medžiagų apykaita ne tas pat
kas virškinimas ...161
(ne)Tiriamas ...161
(ne)Amžinas ...162
(ne)Būtina sportuoti ...163
(ne)Padės cinamonas ...163
(ne)Pribadausi ...164
(ne)Lengvas maistas ...165
„Ne“ sportui, dietai ir svorio
metimui ...166
Bepasemiai patarimai ...167
(ne)Sportuoti ...167
(ne)Sėdėti ...168
(ne)Dieta ...170
(ne)Storėti ...171
(ne)Palikti klausimų ...172

21 AMŽIAUS MARAS ...173

- (ne)Rūgštingumas kaltas ...176
(ne)Užsidaro ...176
(ne)Graužia ...177
(ne)Atrasim kaltų ...178
(ne)Draugai ...179
(ne)Normalu ...180
(ne)Išgydo vaistai ...181

(ne)Tinkami vaistai ...182

Kaip (ne)sirgti? ...182

Helicobacter pylori

epidemija ...183

Kaip (ne)tirti? ...184

Pasakei A, sakyk ir B ...185

Ko netirti? ...185

O kas, jei dauginsis? ...186

PERŠALIMAS (NE)LIGA ...187

(ne)Perpūtė ...189

Peršalimas ar infekcija? ...190

Besimptomiai įnamiai ...192

(ne)Verta žinoti, kas tavo

priešas ...192

Kokių nors vaistų ...193

Išjungti saugiklį ar ne? ...194

Aš save pažįstu ...195

(ne)Pavėluoti ...196

Peršalimo gydymo rūšys ...197

Etiologinis (priežastinis)

gydymas ...198

Simptominis gydymas ...198

Tradicionis gydymas ...199

Dėmesį nukreipiantis

gydymas ...201

Užimtumo terapija ...202

Vaistai nuo peršalimo.

Ką vartoti? ...203

(ne)Rimti vaistai ...207

Vitaminas C nepadės ...208

Vaistai nuo kosulio

nesuveikė ...209

AR SLOGA – LIGA? ...211

(ne)Liga ...214

Ar vaistai reikalingi ir

kokie? ...215

Valantieji ...215

Apsauginiai ...216

Jūros vanduo ir druska ...216

Drėkinti ir tepti ...217

Sutraukiantieji ...218

Hormonai (vietiniai) ...218

„Vežančios“ tabletės ...219

Antibiotikai sloguojant ...220

Apie komplikacijas ...220

NOSIES PLOVIMAS ...223

Plausi – nesirgsi? ...225

Kuo plauti? ...226

Su kuo plauti? ...226

Kaip plauti? ...227

Kaip dažnai plauti? ...227

Apibendrinimas ...228

TRYS KVAPŲ TAISYKLĖS ...229

Pirmoji taisyklė ...231

Antroji taisyklė ...232

Trečioji taisyklė ...234

IMUNITETAS ...237

Sirgti normalu ...239

Antibiotikai kaskart ...240

Sirgti nenormalu ...241

Imuniteto rūšys ...241

Snaiperis ar sprogmenys? ...243

Vienas už visus ir visi už vieną ...243

Skola imunitetui ...	244
Kas kaltas dėl ne(imuniteto ?) ...	245
Imuniteto tyrimai ...	246
Kaltininkas rastas! ...	247
O ko reikia? ...	247
Per švaru ...	249
(ne)Nupirksi ...	249
Sveiko vaiko formulė ...	250

SKIEPAI ...251

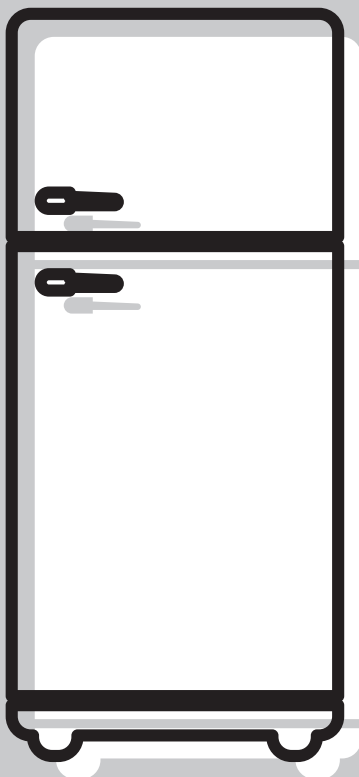
Skiepai be autizmo ...	253
(ne)Tirtos vakcinos ...	255
Skundų krepšelis ...	255
Laimėtos bylos ...	256
Nuodai ampulėje ...	256
Ir vėl garantija ...	257
Argi geriau persirgti? ...	258
Vis tiek sirgsi ...	259
(ne)Bus per daug ...	259
(ne)Labiau serga ...	260
Alergijos ...	260
Čipai ...	261
Tikėjimo galia ...	261
Skiepų fatališkumas ...	262
Ką gerti, kada gerti ir kaip elgtis prieš skiepą ir pasiskiepijus? ...	263
<i>Kasdienius vaistus ...</i>	263
<i>Vaistus, skirtus apsisaugoti ...</i>	264
<i>Vaistus po skiepo ...</i>	265
Pramogos po skiepo ...	266
Procedūros po skiepo ...	267

PROBLEMŲ SPRENDIMAS IR LŪKESČIŲ TENKINIMAS ...269





Žmogus
ne šaldytuvas,
garantijos tokiam
produktui niekas
neduoda.



VIETOJ IŽANGOS

– Žinot, ką man atsakė registratūroje, kai paklausiau „o kas garantuos, kad aš ryt nemirsiu?“ – kamantinėjo manęs pasipiktinęs Vaclovas, nes vizitas pas gydytoją jam buvo paskirtas ne šiandien, o net po dviejų dienų¹.

– Galiu spėti, kad jie tavęs paklausė, ar vis dar turi savo garantinio laikotarpio lapą?

Kaip suprantama, Vacys jo (lapo) neturėjo, nes žmogus ne šaldytuvą, garantijos tokiam produktui niekas neduoda. O ką daryti, kad išvengtum nereikalingo remonto? Gal įrangą kuo labiau tausoti, naudoti pagal paskirtį ir tik atsižvelgiant į gamintojo rekomendacijas (turėjau omeny, kad gamintojas – ne vaiko biologinis tėtis, o gamta ir biologijos mokslas).

Ką darote, jeigu virtuvėje smulkintuvą perkaito ir užuodėte nemalonų degėsių kvapą? Teisingai – nustojate juo traiškyti šaldytą mėsą ir atsargiai padėję į šalį (atseit čia ne jūs sugadinote, gal niekas nepastebės) laukiate, kol prietaisas atvės.

¹ Kaip rodo patirtis, labiausiai nepatenkinti dėl to būna piliečiai, kuriems baigėsi kompensuojamieji vaistai arba reikia pratęsti invalidumo pažymą, kurie susitarė su pažįstamu specialistu ir jis nekantriai laukia jų su siuntimu, kurių vaiko nepriima į stovyklą be pažymos.

Taip elgiatės ir su savo organizmu¹: pakilo temperatūra – atsargiai „padedate“ save į lovą, išgeriate vaistų ir laukiate, kol temperatūra sunormalės. O jei perkaitę ir toliau einate į darbą, periodiškai atsivėsindami paracetamoliu, tai labai tikėtina, kad pasipils žiežirbos ir netrukus nemaloniai pakvips. Peršalimų komplikacijų dažnis apie 10–15 procentų ir daugiausia tai bakterinės infekcijos. Bakterijos gyvena ant sveiko žmogaus odos ir sulaukia savo momento, kai nesunkios ligos ir netinkamo elgesio išvargintas organizmas galiausiai nebe pajėgs pasipriešinti. Kodėl savęs nemylime ir einame į darbus vos kojas vilkdami? Gal todėl, kad už darbą pinigų moka, o namie gulinti ne? Parduodame savo sveikatą darbdaviui, gaudami didelį pelną, o jis mums skiria tik mažą jo dalelę.

Jeigu važiuojate mašina vien didelėmis apskukomis, skubėdami ir forsuodami, tai ateina laikas, kai variklis ima „nebe traukti“, bet veikiausiai ne įpilate didesnio oktano degalų, o važiuojate variklio tikrinti, ar tik „nepramušė“ tarpinė. Taip reiktų elgtis ir tada, kai pradeda varginti aukštas kraujospūdis – ne laukti, kol vožtuvai širdy išsprogs, o eiti pas gydytojus mažinti „apsukų“, tai yra reguliuoti spaudimo ir širdies susitraukimų dažnio. Mat gyventi su aukštu kraujospūdiu yra tas pats kas važinėti mašina pirma ir antra pavara: po kiemą pasisukiosite, bet iš Medininkų iki Klaipėdos vargu ar nuvažiuosite. Tai kodėl mašinos variklį tausojame, apskukų nevirsijame, o savo variklį dusiname iki negalėjimo? Gal todėl,

¹ Žinau, kad su brangiais daiktai dažniausiai elgiamės kur kas rūpestingiau: krištolo taurės tik per Kalėdas, su gera mašina tik į svečius, ikrai tik gimtadienio proga, su puošniais batais tik į bažnyčią ir kitokios savęs varžymo taisyklės.



Kodėl savęs
nemylime ir einame į
darbus vos kojas vilkdami?
Parduodame savo sveikatą
darbdaviui, gaunančiam di-
delį pelną, o jis mums ski-
ria tik mažą jo dalelę.

19

kad netaupiai važiuodami
degalų daugiau sudeginame
ir vėliau remontas brangiai
kainuoja, o širdį nemokamai iš
gamtos gavome ir gydymą apmo-
kės valstybė?

Norėdami neprarasti serviso garantinių paslaugų, auto-
mobilį tvarkingai nuvairuojame patikrinti kiekvienais metais.
O kodėl nieko nedarome, kad išsaugotume sveikatą? Kodėl
padangas kas sezoną pasikeičiame ir tai normalios, priimti-
nos išlaidos, o dantų higienai pinigų gailime? Kaip su pliko-
mis padangomis žiemą, taip ir be dantų senatvėje – ne kažin
kas. Tai kodėl padangas keičiame, o dantų nevalome? Gal kad
už plikas padangas žiemą valstybė skiria baudas, o dantų pro-
tezus apmoka?

Kita vertus, jei seno televizoriaus vaizdas staiga pradėjo
mirgėti, o kolonėlėje kažkas šnypščia ir traška, kodėl dažnas
vietoje remonto tiesiog trinkteli per korpusą kumščiu¹? Juk
niekas to nedaro, jei iš skausmo mirga akyse ir cypia ausyse.
Mes linkę nedaryti to, kas mums sukelia nepatogumų ir rei-
kalauja bent šiek tiek pastangų: gerti vaistus,
pasidaryti kraujo tyrimus, savanoriškai
pasitikrinti prostatą ar gimdos kaklelį,

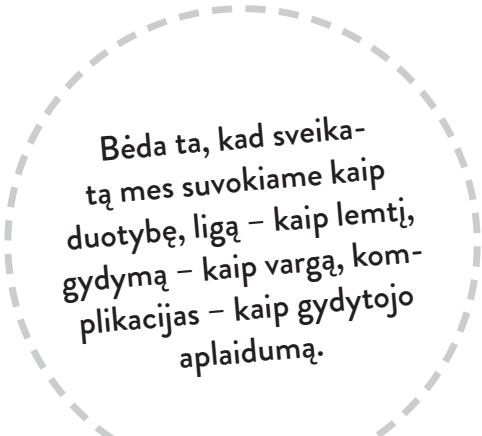
¹ Ir dažnai suveikia. Mokslas nežino, ar su-
veikia motyvacinis antausis žmogui – nes,
viena vertus, neetiška būtų tokius tyri-
mus atlikti, kita vertus, atsirastų skepti-
kų ir kritikų: o kodėl antausis, o per kurią
ausį, o kodėl ne koks spyris į subinę?

Gyventi su aukštu
kraujospūdžiu yra tas
pats kas važinėti mašina
pirma ir antra pavara: po
kiemą pasisukiosite, bet iš
Medininkų iki Klaipėdos
vargu ar nuvažiuosite.

nes tie laimėjimai po tokių procedūrų kažkur toli ir neaiškūs, o nepatogumas – štai jis, akivaizdus.

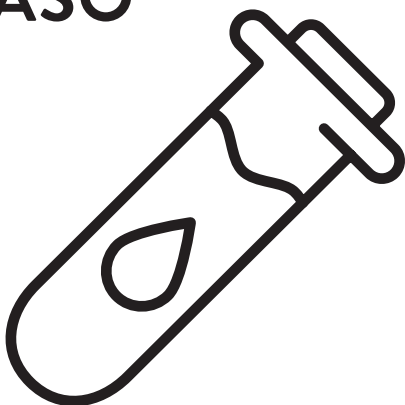
Pykstate? Labai gerai, vadinasi, save atpažinote. Ir net pyktis jau yra laimėjimas, nes emocija, nukreipta savo sveikatos link, yra geriau nei abejingumas. Taip, trūksta mums motyvacijos rūpintis savo sveikata, trūksta. Ji atsiranda prireikus numalšinti simptomus (retas kuris nenori gerti vaistų nuo skausmo, kai skauda), labai išsigandus (kai jau trenkia pirmas infarktas, tai metus ar kitus bus motyvacija sąžiningai vartoti vaistus ir sveikai gyventi) ir priverstinai, kai apribojamos teisės ir laisvės (atveda už rankos artimasis arba gyvybės draudimas grasina padidinti įmoką).

Bėda ta, kad sveikatą mes suvokiame kaip duotybę, ligą – kaip lemtį, gydymą – kaip vargą, komplikacijas – kaip gydytojo aplaidumą. Ir, aišku, norime gauti garantijos raštą: mano sveikatą kažkas sugadino, aš turėsiu vartoti vaistus ir nežinia, ar padės, gal vargsiu be reikalo ir rezultato nebus. Bet gal tam, kad tikėtumės ilgalaikio patogaus naudojimosi, mes turėtume ir elgtis su savimi kaip su brangiausia mūsų turima preke.



Bėda ta, kad sveikatą mes suvokiame kaip duotybę, ligą – kaip lemtį, gydymą – kaip vargą, komplikacijas – kaip gydytojo aplaidumą.

LIGOS
NUSTATYMAS
IŠ KRAUJO
LAŠO





Yra toks reiškinys
kaip tyrimų kaskada:
kuo daugiau tyrimų da-
rome, tuo dar daugiau jų
prireikia dėl tyrimų paklaidų:
klaidingai teigiamų arba
klaidingai neigiamų
rezultatų.



Kuo daugiau tyrimų, tuo (ne)geriau

Vaclovas buvo siaubingai nepatenkintas – žmona privertė nueiti profilaktiškai pasitikrinti¹, laboratorija kažką rado, bet jie negydo, o gydytojai pataria nieko nedaryti – nesigydyti, neatlikti kvailių tyrimų. Dabar Vaclovas su žmona (kalčiausia ji, nes privertė sveiką vyrą duoti kraujo tyrimams) naktimis gūglina ir forumuose kitų likimo draugų klausinėja, ką daryti.

Yra toks reiškinyš kaip tyrimų kaskada: kuo daugiau tyrimų darome, tuo dar daugiau jų prireikia dėl tyrimų paklaidų: klaidingai teigiamų arba klaidingai neigiamų rezultatų. Klaidingai teigiamas tyrimas rodo, kad yra kažkas blogo, nors nieko nėra. Vaclovui, pavyzdžiui, tyrimas „diagnozavo“ vėžį, nes buvo padidėję vėžio žymenys. Arba galėjo būti „diagnozuota“ Laimo liga, nes buvo padaugėję antikūnų prieš boreliją². Jeigu išgirdę tokią „diagnozę“ nepuolate kaip mūsų herojus rašyti

¹ Kaip ir kiti tipiniai vyriškosios lyties atstovai, Vaclovas profilaktiškai pasitikrina tik trimis atvejais: kai moteris priverčia, kai turi sveikatos draudimą ir dar neišnaudojęs visos sumos (gaila palikti) ir kai sveikata sušlubuoja. Pirmi du atvejai yra pagrįsti, o trečiuoju jau kiek per vėlu.

² Apie tai, kaip Vaclovas kasmet Laimo ligos nustatymo tyrimus gydė, skaitykite skyriuje „Vaclovui įkando erkė“.

testamento ir dar nespėjote visko pasakyti uošvienei į akis (nes nėra ko prarasti ir blogiau jau nebus), tai tada čia ne problema, o viso labo papildomos išlaidos. Išleisite dar pinigų tyrimams, konsultacijoms, vizitams ir vaistams nerimui malšinti.

Tačiau klaidingai neigiamas rezultatas yra kur kas baisiau. Nebus diagnozuojama liga, nes tyrimas rodė paklaidą. Ji gali siekti 40 procentų, todėl pasitikėti tyrimais aklai negalima. O dėl ko gi tokie tyrimai daromi, jei jie tokie netikslūs? Ogi dėl to, kad yra skirti *padėti* diagnozuoti, o ne diagnozuoti.

(ne)Reikalingi tyrimai diagnozei nustatyti

Vaclovas labai nustebo sužinojęs, kad net 90 procentų diagnozės nustatome iš bendravimo: skundų, ligos eigos, buvusio atsako į gydymą, šeimos istorijos ir taip toliau. O tyrimai atliekami vėliau – tik pasikalbėjus su gydytoju. Taip, šiais laikais gydytojui dėl paciento pasitikėjimo labai sudėtinga konkuruoti su laboratorijomis, tomografais, ciklotronais ir kitais „moderniais tyrimų metodais, padedančiais anksčiau diagnozuoti ligas“, kaip dažnai sakoma iš tribūnos žiniasklaidai¹. Ir esminis tų nuostabų prietaisą ar tyrimą apibūdinantis žodis yra „padėsiantis“, o ne „pakeisiantis“ ar „atstosiantis“.

Taigi skirtingi ištyrimo būdai yra dubliuojami. Pasikalbėjus su pacientu gydytojas įtaria, kad pažeistos kepenys? Kepenų fermentų tyrimai parodys, kaip kepenys veikia, kepenų echoskopija² atskleis, kaip tos kepenys atrodo, o virusų

¹ Nutylima tai, kad pinigų tiems tyrimams atlikti biudžete nelabai yra.

² Kalbininkų siūlyta „aidožiūra“ taip ir neprigijo (ačiū sveikam protui).



Net 90 procentų
diagnozės nustatome iš
bendravimo: skundų, ligos
eigos, buvusio atsako į gy-
dymą, šeimos istorijos
ir taip toliau.

žymenys iš kraujo – kokios kilmės tas pažeidimas (jei jis yra). Bet visi šie tyrimai be savo draugų riboti: jei virusų žymenys yra neigiami, nereiškia, kad nėra cirozės, jei uždegiminiai rodikliai nepadidėję, nereiškia, kad kepenyse nėra kokio vėžinio mazgo ar echinokoko, jei kepenų vaizdas nuostabus, nereiškia, kad nesergame virusiniu hepatitu, ir panašiai.

Kaip pasirinkti tyrimus?

Tai kaipgi Vaclovui elgtis kitąkart, kai prireiks profilaktiškai pasitikrinti?

1. Pasikalbėti su gydytoju: kas neramina, kas vargina, kokie buvo ankstesnių tyrimų rezultatai.
2. Sudaryti individualaus ištyrimo planą (atsižvelgiant į asmeninę riziką ir finansines ar kitokias¹ galimybes). Tada nekils nuogąstavimų dėl cholesterolio tyrimo, atlikto dėl nugaros skausmų.
3. Kraujo ir kitus, ne tokius populiarius laboratorinius tyrimus dubliuokime su vaizduojamaisiais ir gydytojų konsultacijomis, pavyzdžiui, ramybės elektrokardiograma ir cholesterolio tyrimai gali būti puikūs, nors vargina širdies nepakankamumas.

¹ Pavyzdžiui, labai madinga tarp mūsų emigrantų, grįžusių savaitei į gimtinę, atvykti profilaktinių tyrimų vakare prieš skrydį. Taigi šalia racionalumo ir finansinio aspekto atsiranda laiko kriterijus.

Esminis momentas: jeigu sakome A, tai turime tarti ir B, o gal ir C. Jei cholesterolis per didelis, kepenų fermentai pakitę ar išgirdome, kad rūkymas jau kenkia kraujagyslėms, reikia pradėti laikytis¹ dietos, keisti gyvenimo būdą ir gal net imti vartoti vaistus, nes profilaktika – tai ne vien tyrimų atlikimas.

Profilaktika – (ne)laiku atlikti tyrimai

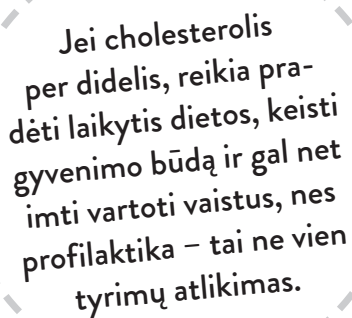
Pats žodis „profilaktika“ Vaclovui lyg ir aiškus, žinomas, tik sukelia nevienareikšmes emocijas. Viena vertus, gerai būtų Vaclovą profilaktiškai patikrinti. Kita vertus, gerai būtų, kad tai kas nors atliktų už Vaclovą, nes laikas, nerimas, skausmingi kraujo tyrimai ir, neduok Dieve, dar kokių nors angų badymai. Pagalvojus – mat ją velnias tą profilaktiką, nieko neskaua, nieko neniežti, dar atras, ko nereikia. Vaclovas laiką sugaiš, o jei dar už tai ir pinigų iš jo paims, tai verslas čia – ne medicina.

Profilaktika susijusi su dviem neigiamai nuteikiančiais dalykais: finansais ir nerimu. Kuo daugiau daroma tyrimų, tuo daugiau kainuoja ir tuo daugiau kyla nerimo.

Bet nuliūdinsiu Vaclovą ir sveikatos patikros tyrimų paketus parduodančias laboratorijas: periodiškai² atliekami tyri-

¹ Pragare yra atskira vieta tiems, kas be reikalo kas tris mėnesius eina vizito pas gydytoją, kad pasidarytų cholesterolio tyrimą, bet nedaro nieko, kad jis bent kiek sumažėtų.

² Dar blogiau, jei tai vienkartinis tyrimas.



Jei cholesterolis per didelis, reikia pradėti laikytis dietos, keisti gyvenimo būdą ir gal net imti vartoti vaistus, nes profilaktika – tai ne vien tyrimų atlikimas.

mai – labai prasta profilaktika, tiksliau sakant, tik rizikų susižinojimas. Taip, tai dalis profilaktikos, bet toli gražu ne visa.

Profilaktika – tai išvengti ligų padedančios visos priemonės: ir mityba, ir judėjimas, ir aplinkos pritaikymas, ir skiepai, o jau susirgus – ir vaistų vartojimas ar net operacija.

Taigi Vaclovo trumpalaikis džiūgavimas: „O! Ne taip viskas ir blogai, galiu ir toliau viską valgyti“, gavus cholesterolio tyrimo rezultatus, yra visiškai netinkamas ir net žalingas elgesys. Jei jau gydytojas skyrė cholesterolio tyrimą, vadinasi, jo sukeliamų ligų grėsmė jau čia pat ir reikia nustoti toliau tinginiauti ir valgyti viską, ką tik nori. Nutukęs Vaclovas dažnai siunčiamas atlikti gliukozės tyrimo jau nebe profilaktiškai, o todėl, kad niekada nesilaikė vienos iš profilaktikos sudedamųjų dalių – sveikos mitybos principų.

Vaclovas rūko, todėl, kaip ir visi rūkaliai, dažniau yra veikiamas rentgeno spinduliais¹, nes nesilaiko plaučių vėžio profilaktikos ir traukia į save tą neva skanų, svaiginantį dūmą, rizikuodamas mirti anksčiau nuo daugybės ligų.

Ir toks mano pašnekovo nemėgstamas visuotinis čipavimas skiepais irgi yra profilaktikos dalis. Pats čipas nepadės²,

**Profilaktika
susijusi su dviem
neigiamai nuteikiančiais
dalykais: finansais ir nerimu.
Kuo daugiau daroma
tyrimų, tuo daugiau kainuoja
ir tuo daugiau kyla nerimo.**

¹ Darant rentgeno nuotrauką radiacijos gaunama nedaug – maždaug tiek, kiek skrendant į JAV.

² Artimiausiu metu planuojami čipai skatins sveikos gyvensenos įpročius.

bet šalia esančios visokių virusų ir bakterijų dalelytės jau dabar saugo nuo infekcijų. O jų išvengus galima apsisaugoti ir nuo tam tikros rūšies vėžio, ir nuo skausmingos juostinės pūslelinės, ir nuo paralyžiaus, ir net nuo pernelyg ankstyvo išėjimo į kitą pasaulį¹.

Taigi. Paskiepijome Vaclovo vaiką, sergantį bronchine astma, nuo pneumokokinės infekcijos, nes jis turi didesnę riziką susirgti plaučių uždegimu, – šaunu. Bet tėčiui dar reikia nustoti rūkyti ir nuodyti jautraus vaiko aplinką dervomis ir smalkėmis, nes sveika aplinka, kaip ir sveikatinimas, – labai svarbi profilaktikos dalis. Todėl Vaclovas su Vacloviene skatinami daugiau judėti ir rodyti pavyzdį Vacloviukams.

Tad jei jau pradėdame galvoti apie profilaktiką, tai vienkartinis adatos dūris yra geriau nei nieko², bet būkime nuoseklūs ir paklauskime gydytojo, ką daryti, kad pirštų įvairiose mūsų angose ir tų dūrių būtų kuo mažiau.

¹ Atitinkamai tai žmogaus papildomos viruso, vėjaraupių ir erkinio encefalito skiepai. Paskutinei grupei (nuo mirties) galioja daugelis skiepų, nes tam ir buvo sugalvoti. Čipai į skiepų sudėtį pateko tik 21 amžiuje.

² Galioja ir kolegoms: geras įvykdytų profilaktinės patikros programų procentas yra puiku, tačiau prisiminkime, kad dar yra pokalbis apie gyvenamosios gerinimo ir mitybos aptarimą bei mokymą. Taip, to pokalbio į ligos istoriją neįsėgsi ir į apskaitos formos langelį nieko neįrašysi, bet, nepaisant visų institucijų pastangų, juk mes ne apskaitininkai, o medikai. Ne tik gydomė, bet ir padėdame išvengti ligų.