

- Reikia mokėti dovanoti. Jeigu dovanojama, bet dėl to jaučiama našta, galima neigiamai įtaka sveikatai. Per didelis rūpinimasis kitų žmonių gerove ir perdėtas rūpestingumas didina globėjų mirtingumą apie 60 proc. Perdėtas tėvų rūpinimasis vaikais nėra gerai.
- Jeigu tiesiogiai prašai pagalbos ir ją gauni bei vertinti, tai labai teigiamai veikia tavo sveikatą.
- Išmintingam žmogui būdingas gebėjimas valdyti savo emocijas; neišmintingas tas, kuris visada demonstruoja savo emocijas.
- Išmintingam žmogui būdingas gebėjimas kritiškai analizuoti, vertinti ir tobulinti save; neišmintinga manyti, jog esi tobulas ir kad charakterio gludinti nebereikia.

Apgalvok, daryk, džiaukis!

Ilgaamžių gyvenimos paslaptis tyrinėję mokslininkai apibendrina, kad ilgai gyvenantys žmonės yra fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną. Taip pat jie yra aktyvūs socialiai, jaučiasi naudingi bendruomenei ir turi ne mažiau kaip keturis artimus draugus. Ilgaamžiai nerūko, valgo daug vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų, jie mėgsta bendrauti ir pasakoja nutikimus – tai proto lavinimas ir nuolatinis mokymasis, grįstas smalsumu. Jie kasdien bent 5–10 minučių pabūna su savimi. Jie nekalba netiesos, o tai, ką mano esant reikalinga pasakyti, pasako maloniai. Jie šypsosi nesitikėdami, kad kiti jiems bus tik malonūs, neprašo atlygio ir nesiekia tiesioginės naudos. Jie daug laiko būna gamtoje. Gamta – ir žmogaus, ir Dievo namai.

Liūdesys, pyktis, baimė, pagieža ne tik apkartina, bet ir trumpina gyvenimą. Bet kuris blogas jausmas nelieka kūno „nepastebėtas“, o ilgai pasireiškia kaip įtampa ir fizinis negalavimas – ši teiginį įrodo ir taikomosios kineziologijos srities tyrinėjimai (Garten von Urban, 2011). Stresas, patiriamas kaip žalojantys išorės veiksniai, labai silpnina imunitetą. Kenkia ir vadinamasis vidinis stresas, sukeltas paties žmogaus minčių ir emocijų. Kaip teigia JAV mokslininkai, pozityvios, optimizmą skatinančios mintys padeda išvengti širdies negalavimų ir kitų ligų, nes optimistų organizme daug mažiau sintezuojama vadinamųjų streso hormonų. Be

to, geros mintys gali iš dalies neutralizuoti netinkamų įpročių žalą fiziniam kūnui.

Naujausi atradimai neurologijos srityje atskleidžia, kad žmogaus sveikata stipriai (ir labiau, nei manyta iki šiol) priklauso nuo sąžiningo ir dorą gyvenimo. Kai mąstysenoje ir gyvenimo vyrauja ramumas, pasitikėjimas, sąžiningumas ir tiesa, gyvenimas bus sveikas, kokybiškas ir ilgas (Howard ir Kern, 2014). O kokybišką gyvenimą trumpinantys veiksniai, mokslo tyrėjų nuomone, yra šie: nuolatinis susirūpinimas ir bloga nuotaika, pernelyg didelių išpareigojimų prisiėmimas, depresyvumas, gyvenimo tikslo neturėjimas, nedoras ir nesąžiningas elgesys.

Šaltiniai

1. <http://mastyk-ir-veik.blogspot.lt>.
2. Šablevičius M. Kaip neįkristi į tamsią ir šaltą depresijos duobę / Nervų ir psichikos ligos, 2005, Nr. 2.
3. Skurvydas A. Modernioji neuroreabilitacija. Judesių valdymas ir sporto treniruotė / LKKA, 2011.
4. Howard S. F., Kern M. L. (2014). Personality, Well-being, and health. Annual Review of Psychology, Vol. 65, 719–742.
5. Rerich N. K. Nerušimoje / Ryga, 1991.
6. Rerich N. K. Deržava Sveta / Ryga, 1992.
7. Taylor D. H., Hasselblad V., Henley S. J., Thun M. J., Sloan F. A. Benefits of Smoking Cessation for Longevity. American Journal of Public Health: June 2002, Vol. 92, No. 6, p. 990–996.
8. Ross C. E., Mirowsky J. Family Relationships, Social Support and Subjective Life Expectancy, Journal of Health and Social Behavior, Vol. 43, No. 4, Dec., 2002, p. 469–489.
9. Levenson R., Regan M., Puca A., Perls T. What does it take to live to 100? Mechanisms of ageing and Development Vol. 12 Issues 2–3, January 2002, p. 231–242.
10. Trepanowski J. F., Canale R. E., Marshall K. E., Kabir M. M., Bloomer R. J. Impact of caloric and dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: a summary of available findings, Nutrition Journal, 2011, 10:107.
11. Ekblom-Bak E., Ekblom B., Vikström M., de Faire U., Hellénis M.-L. The importance of non-exercise physical activity for cardiovascular health and longevity, Br J Sports Med 2014; 48:233–238.
12. Crocker J., Canevello A., Brown A. A. Social Motivation: Costs and Benefits of Selfishness and Otherishness. Rev. Psychol. 2017, 68:299–325.
13. <http://care.diabetesjournals.org/content/36/8/2294.full.pdf>.
14. Wu H. et al. Association Between Dietary Whole Grain Intake and Risk of Mortality. JAMA Intern Med. – 2015.
15. Von Urban H. G. Lehrbuch Applied Kinesiology: Muskelfunktion–Dysfunktion–Therapie. 2011.

Visi mes žmonės

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Žmonės klysta, manydami, kad yra pranašesni už kitus. Kartais tokia mąstymo klaida pasitaiko medikams. Nesunku susireikšminti, kai dėvi baltą chalata ir į tave kreipiasi patarimo, pagalbos, gydymo ar slaugos. Pranašumas, rodos, akivaizdus, bet iš esmės tai klaidingas įsivaizdavimas, nes kiekvienas žmogus turi savo negalavimų, skausmų ir tik laiko klausimas, kada užpuls rimtesnė liga. „Absoliučiai sveikas“ – sąlyginė tiesa, nes nuo pat gimimo mes uoliai ginamės nuo virusų ir bakterijų, ląstelės atsinaujina, sensta ir

miršta. Pranašumas sveikatos srityje visada yra laikinas ir tik išorinis, nes kartais medikai serga daug sunkiau už savo pacientus. *Memento more* – atminkime, kad mirsime – posakis galioja visiems žmonėms. Horizontalus, lygiavertis santykis medicinoje yra daug kokybiškesnis nei vertikalus. Požiūris į žmogų iš aukšto jį sumenkina, padaro vertą gailėsčio. Toks santykis nemotyvuoja paciento stengtis pasveikti, jis atsiduria pagalbos iš kito asmens prašytojo pozicijoje: „darykite su manimi ką nors...“

Medikų pranašumas pacientų atžvilgiu juos pačius veda į nesėkmes, nes prisiemus didžiulę atsakomybę už kitą žmogų, kuris yra nemotyvuotas, nededa pastangų, medikas pasmerktas pralaimėti. Sveiksta žmogus tiek, kiek jis stengiasi pasveikti, o serga tol, kol tiki, kad yra bejėgis ir atsidavęs kito valiai.

Šiuolaikiniai lyderiai labai mėgsta kartoti „tu gali“. Dažnai ir medikai ištaria šią magišką frazę „tu gali“, bet ne visada jie būna teisūs. Pacientą įkvėpti pokyčiams yra labai gerai, bet suteikti jam nepagrįstų vilčių, nuteikti pernelyg optimistiškai yra neleistina klaida. Medicina kaip ir bet kuris mokslas dar nėra visagalis. Paciento sveikata priklauso nuo daugelio mažų, neapčiuopiamų faktorių ir ne visada ji linkusi gerėti, nors daroma viskas, kas tik įmanoma. Žmogus gimdamas atsineša užkoduotas ligas, kurios tik ir laukia, kada atsiras palankios sąlygos pasireikšti. Todėl visiems vienodai teigti, kad „tu gali pasveikti, jei tik panorėsi“, yra iliuzija. Gerais sportininkais tampa ne visi sportuojantys ir ne visi besirūpinantys savo sveikata yra sveiki. Mes gimstame turėdami skirtingas galimybes iš pat pradžių, todėl perdėtas optimizmas iš medikų lūpų dažnai nuvilia ir skaudina. Nepagrįstai teiginiu „tu gali“ dažnai patiki ir pacientai, skaitantys saviugdos, pagalbos sau ir savęs tobulinimo knygas, manydami, kad jei pavyko kitiems, tai pavyks ir jiems. Jei visi turėtume vienodas prigimtines galimybes, mums tikrai galėtų pavykti, bet, kaip liaudis sako, gimęs šliaužioti – negalėsi skraidyti.

Skirtingos ligos, skirtingi simptomai, tad ir gydymo metodai bei medikamentai skirtingi. Sąmoningas suvokimas, kad nėra kito į tavo panašaus žmogaus, apsaugo nuo socialinių stereotipų, nuo panacėjos paieškų. Rašytojas Somersetas Maughamas rašė, kad „net jei penkiasdešimt milijonų žmonių teigia tą pačią kvailystę, ši vis tiek netampa tiesa“. Absoliučiai klaidinga manyti, kad jei vaistai padėjo vienam, tai turi padėti ir kitam. Toks įsitikinimas tik trukdo medikams

gydyti pacientus, o pacientams sveikti. Ne kartą teko girdėti gydymo įstaigos koridoriuose sergančius žmones patarinėjant vienas kitam, kokius vaistus vartoti, kad pasveiktų. Koją pakiša dažna mąstymo klaida, kad jei kažkas padeda daugeliui, padės ir tam vienam, kuo labiau žmonės tiki tam tikru gydymo metodu, tuo jis efektyvesnis. Placebas kai kuriais momentais suveikia, bet dažniausiai tai tėra absurdiškas noras būti tokiam pat kaip kiti. Jei viskas būtų taip paprasta, gydymo meną medikai perleistų dirbtiniam intelektui ir visi būtų sveiki. Ne šiaip sau pasirinkau žodžių junginį „gydymo menas“, nes gydymas tikrai nėra tikslusis mokslas. Iki šių laikų jis yra menas, kurio efektyvumas priklauso nuo mediko, kaip menininko, gebėjimų ir paciento, kaip kūrinio, sąveikos.

Paciento sveikata priklauso būtent nuo terapinio, gydomojo ryšio tarp mediko ir jo paties, todėl pasirinkti kitą mediką, psichologą, terapeutą turi būti visiškai normalu. Vienas požiūris yra gerai, bet du ar trys – daug patikimiau. Psichoterapijoje susiduriu su atkakliais, ryžtingais žmonėmis, kurie metų metus gydosi pas tuos pačius gydytojus ir vengia pakeisti gydymo įstaigą, mediką ar gydymo metodą. Jų baimė kyla dėl vadinamojo konkordo efekto, kai gailima mesti pradėtą darbą, nes jau tiek laiko, energijos ir lūkesčių į tai investuota. Medikai taip pat neatsparūs šiam efektui, nes tikėjimas, kad laikas ir tęstinumas yra geri gydytojai, yra klaidingas. „Negalima pasiduoti“ – ši frazė skamba iš pacientų ir medikų, bet kartais kaip tik reikia pasiduoti ir nebijoti kažko pradėti iš naujo, pasukti nauju keliu, nes tik šią akimirką, čia ir dabar galime įsivertinti, ar verta tęsti, ką seniai pradėjome.

Visai nesvarbu, ar metų pradžia, ar pabaiga, daug svarbiau yra gebėti sustoti, permąstyti savo gyvenimą, pripažinti savo klaidas ir nebijoti visko pradėti iš naujo. Pradėti iš naujo sveikai gyventi, sveikai mąstyti, sveikai rinktis, naujai pažvelgti į save, į supančią aplinką, į kitus, kurie šalia, – tai žmogaus homeostazės įrodymas.

SKLAIDA



Finansuoja
Europos Sąjunga



LIETUVA - RUSIJA
BPS 2014-2020

Onkologinės ligos valdymas, taikant ankstyvosios diagnostikos priemones

¹Aelita Skarbalienė, ^{1,2,3}Lina Gedrimė, ¹Egidijus Skarbalius

¹Klaipėdos universitetas, ²Respublikinė Klaipėdos ligoninė, ³Vilniaus universitetas

Naujų onkologinių susirgimų nuolat daugėja. Kasmet diagnozuojama apie 17 700 naujų vėžio atvejų Lietuvoje ir apie 23 800 Kaliningrado apskrityje. Krūties ir kolorektalinio vėžio atvejai sudaro 18–20 proc. visų naujai diagnozuotų atvejų.

2019 m. liepą Respublikinė Klaipėdos ligoninė kartu su Klaipėdos universitetu ir Kaliningrado miesto centrine ligonine pradėjo vykdyti bendrą projektą „Krūties ir sto-

rosios žarnos vėžio prevencinių priemonių skatinimas pasienio teritorijose“. Projekto tikslas – padidinti krūties ir kolorektalinio vėžio nustatymą ankstyvosiose ligos stadijose. Šis bendradarbiavimo programos projektas orientuotas į ankstyvosios stadijos krūties ir kolorektalinio vėžio nustatymo problemą. Daugiau nei 50 proc. onkologinių ligų nustatoma, kai klasikiniai gydymo metodai dažnai būna jau