

Uvodnik

Suvremeni način života u razvijenim zajednicama ima za posljedicu podizanje životnog i zdravstvenog standarda. Vodeće skupine zdravstvenih problema jesu nezarazne kronične bolesti i bolesti nastale utjecajem demografskih, ekonomskih i socijalnih promjena. Produljenjem životne dobi stvorile su se mogućnosti za učestalije pojavljivanje ozljeda i kroničnih bolesti čiji je prirodni tijek obilježen duljim latentnim periodom od početka patološkog procesa do kliničke pojave tih bolesti koje su povezane s načinom života: kardiovaskularne i cerebrovaskularne bolesti, plućne bolesti, bolesti jetre, rak, dijabetes, osteoporozu. U mladosti su većini poklonjeni dobri temelji, ali poslije ovisi u vrlo velikoj mjeri o svakom od nas s koliko i kakvog će zdravlja dočekati starost.

Povezanost zdravlja i načina života kompleksno je područje, cjelovit sustav, koji je teško definirati i još teže istraživati. Zdravlje nije krajnji cilj, niti primarno dobro. Ono vrijedi toliko koliko se može iskoristiti kako bismo bili potpuni ljudi. Najvidljiviji je međuodnos između kroničnih kožnih bolesti i kvalitete života, kako su opisale prof. dr. sc. Jasna Lipozenčić i prim. dr. sc. Aida Pašić.

Način života utemeljen je na odnosu između općih uvjeta života i obrasca ponašanja pojedinca. Smatra se da su pušenje cigareta, hipertenzija, dislipoproteinemija, manjak tjelovježbe i nepravilna prehrana vodeći čimbenici nastanka i razvoja koronarne bolesti srca, ateroskleroze i šećerne bolesti. Aterosklerotske promjene osoba sa šećernom bolešću proširenije su i javljaju se ranije nego u općoj populaciji. Prof. dr. sc. Željko Metelko sa suradnicima navodi ih kao jedan od uzroka povećanog mortaliteta osoba sa šećernom bolešću. Prof. dr. sc. Mijo Bergovec upozorio je na kompleksni klinički sindrom kroničnog popuštanja srca. Kako se, opet, pravilnom prehranom mogu prevenirati bolesti srca i krvnih žila prikazale su doc. dr. sc. Antoinette Kaić-Rak i doc. dr. sc. Erika Mesaroš-Kanjski. Na pravilnu prehranu, kao ključni čimbenik u liječenju hiperlipoproteinemije, uz ulogu redovite tjelesne aktivnosti i prestanak pušenja upozorava prof. dr. sc. Željko Rainer.

Osim pravilne prehrane, otvorilo se pitanje obogaćivanja hrane vitaminima i mineralima. Prema prikazanim spoznajama prof. dr. sc. Damira Nemeta, zbog visoke prevalencije deficita željeza, vitamina B₁₂ i folata koji su dominantni uzroci anemije, javlja se potreba profilaktičke terapije.

Općom kvalitetom života smatra se splet vanjskih uvjeta i osobnih obilježja. Porast broja oboljelih od alergijskih bolesti u posljednja tri desetljeća povezuje se s individualnim i okolišnim čimbenicima. Utjecaj suvremenog načina života, prema navodima dr. sc. Božice Kanceljak-Macan i mr. sc. Jelene Macan, uključuje uz prehranu i način stanovanja. Za razliku od kućnog okoliša, radno mjesto je okoliš u kojem mnogi ljudi provedu proporcionalno najveći dio svojeg vremena. Štetnosti na nekim radnim mjestima razlikuju se od onih koje nalazimo u općem okolišu. U zemljama u razvoju osobe mogu simultano biti izložene štetnostima radnog mjesta, nesigurnom okolišu stana i onečišćenom općem okolišu. Prof. dr. sc. Eugenija Žuškin i dr. sc. Božica Kanceljak-Macan prikazuju utjecaje neprofesionalnih i profesionalnih uvjeta života na razvoj respiratornih bolesti.

U užem smislu riječi način života (life-style) znači uzorak ponašanja koji je povezan s određenim zdravstvenim stanjem. Budući da u sinoviju reumatskog bolesnika dolazi do brojnih imunskih reakcija, Mr.sc. Duška Martinović upućuje na njihovo prepoznavanje i primjenu terapeutika koji će blokiranjem pojedinih putova spriječiti daljnju agresiju na hrskavicu i kost.

Međutim, u liječenju kroničnih bolesti prof. dr. sc. Zijad Duraković upozorava na osobitosti kod primjene lijekova u tzv. starijoj dobi. Sve češći nerazmjer između kronološke i biološke dobi nameće potrebu za postavljanje medicinskih kriterija biološke dobi u svakom pojedinom slučaju.

Specifičnosti probavnog sustava i njegove najčešće kronične bolesti opisao je doc. dr. sc. Ivo Rotkvić. Dok postoje brojni epidemiološki dokazi o čimbenicima koji oštećuju zdravlje, vode u bolest i preranu smrt (alkohol, nikotin i veće količine kofeina), određeni uzorak ponašanja, opet, djeluje kao zaštitini čimbenik koji kriježi zdravlje, produljuje život, povećava kvalitetu života. I dr. Rotkvić naglašava nužnost umjerene tjelesne aktivnosti.

Ulogu tjelovježbe u prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti, koju većina autora navodi među najvažnijim čimbenicima u očuvanju i unapređenju zdravlja, opisuje prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković, dajući temeljne preporuke o vrsti aktivnosti, njezinoj učestalosti, trajanju i intenzitetu.

Pojava kronične bolesti i novonastala situacija izaziva trajni poticaj za ostale članove obitelji da se počnu skrbiti za vlastito zdravlje. Svaka kronična bolest i svaki kronični bolesnik zahtijeva strogo individualni pristup, što se osigurava ordinacijama opće/obiteljske medicine. Nužno je podupiranje cjeline u pojmu zdravlja, kako navodi prim. dr. Slavko Lovasić.

Zdravlje ne proizlazi iz lagodna života. Ono se mora zaslužiti. Zadnjih dvadeset godina raste broj organizacija, pokreta i akcija koje se brinu za zdraviji način života.

Liječnici su promotori zdravlja za svoje bolesnike i znance, kojima često preporučuju zdraviji način života, u čije su značenje uvjereni. Stoga je hvalevrijedna ideja uređivačkog odbora časopisa MEDICUS koje je prepoznalo važnost utjecaja načina života u nastanku, prevenciji i liječenju kroničnih nezaraznih bolesti. Kolegice i kolege koji su, unatoč svih svojim kliničkim, znanstvenim, nastavnim i ostalim obvezama, prihvatili sudjelovanje u ovom broju, upravo velikim osobnim profesionalnim iskustvom učinili su svoje priloge dragocjenim štivom za svakodnevnu praksu liječnika. Najveću zahvalnost zaslužuje dr. Margita Rušinović, glavna urednica, čiji je senzibilitet za aktualne teme i povjerenje u autore članaka te suradnja s tehničkim i likovnim stručnjacima i ovaj broj MEDICUSA učinila zanimljivim i korisnim štivom za širu medicinsku javnost.

Gost urednik

Prof. dr. sc. Jadranka Mustajbegović