

## **BOLJE SPREČITI NEGO LEČITI**

Sprečiti pojavu neke bolesti uvek je bolje i jeftinije nego je kasnije lečiti. Engleska reč screening (skrining) podrazumeva preventivne medicinske preglede kojima se ispituje populacija naizgled zdravih ljudi kako bi se pronašle one osobe koje pokazuju rane znake neke bolesti ili predispoziciju za nastanak nekog oboljenja. Sistematski pregledi počinju kada se dete rodi i predstavljaju redovnu kontrolu zdravlja. Obavezni sistematski pregledi prestaju sa završetkom školovanja.

Zbog širokog spektra bolesti koji se može sprečiti redovnim godišnjim pregledima, treba ih nastaviti tokom celog života.

### **Zašto je prevencija važna?**

U Srbiji svake godine oboli i umre od karcinoma, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa veliki broj ljudi. Jedini način borbe sa ovim opakim bolestima je rana dijagnostika. Ukoliko se bolest na vreme otkrije i započne lečenje, bolest se uspori a u mnogim slučajevima se izleči.

### **Sistematski preventivni pregledi**

Po preporuci Svetske zdravstvene organizacije sistematski pregledi obuhvataju pregled interniste, kompletnu laboratoriju, ultrazvučni pregled abdomena a za žene ginekološki pregled i ultrazvučni pregled dojke. Ovi pregledi se ako postoji potreba mogu proširiti.

Jednom godišnje neophodno je uraditi laboratorijsku analizu krvi koja je bitan pokazatelj zdravstvenog stanja. Ukoliko u organizmu postoji neki poremećaj, disbalans zdravstvenog stanja, analiza krvi će nas usmeriti u pravcu dalje dijagnostike.

Kardiovaskularne bolesti su veoma rasprostranjene u Srbiji. Neregulisan visok pritisak, smanjena fizička aktivnost, stres, pušenje, neadekvatna ishrana u kombinaciji sa nesledjem zajedno mogu dovesti do angine pectoris, infarkta srca i mozga sa komplikacijama. Pregled interniste sa EKG-om, saveti i adekvatna terapija mogu u znatnoj meri sprečiti pobjlšati ishod ovih bolesti i život učiniti konformnijim. Ultrazvuk abdomena je dijagnostička metoda koja za cilj ima da se evaluišu trbušni parenhimatozni organi (jetra, žučna kesa, žučni putevi, pankreas, slezina, bubrezi, mokraćni putevi, bešika i prostata). Zbog učestale pojave karcinoma, ultrazvučni pregledi su postali neizostavni u sklopu sistematskih pregleda.

Karcinom dojke je uz karcinom grlića materice najčešće maligno oboljenje žena. Smatra se da svaka deseta žena oboli od raka dojke. Godišnje se u Srbiji registruje oko 3700 novih slučajeva. Pored samopregleda i manualnog pregleda ginekologa, neophodno je jednom godišnje uraditi i ultrazvučni pregled dojki.

Ženska populacija pored karcinoma dojke najčešće oboleva i od karcinoma grlića materice. Novija saznanja upućuju da je jedan od najvažnijih uzroka karcinoma grlića materice humani papiloma virus (HPV). Bolest se uglavnom razvija tokom nekoliko godina, ne daje nikakve simptome sve dok bolest ne uznapreduje. Screening za rak grlića materice obavlja se Papanikolau testom. Sve žene 20-65 godina starosti treba jednom godišnje obuhvatiti screening pregledima. Ovi pregledi su jedini način da se promene nadju u ranom stadijumu kada mogu lako da se odstrane, pre nego što se rak uopšte pojavi.

Kako se zaštititi?

Kondom nije potpuna zaštita od HPV jer se virus može preneti i preko kože koja nije prekrivena kondomom. Vakcinacija protiv HPV, dva najčešća tipa 16 i 18, koji su odgovorni za 2/3 slučajeva raka grlića materice i mnogo abnormalnih rezultata Papanikolau testa zajedno sa screening testom je najefikasnija zaštita.

U našoj sredini, svest o važnosti redovnih ginekoloških pregleda nije dovoljno razvijena koliko u svetu i zbog toga smo prvi po broju otkrivenih karcinoma grlića materice.

Kolposkopija je detaljan pregled grlića materice specijalnim mikroskopom-kolposkopom.

Ako lekar vidi bilo šta sumnjivo u toku kolposkopije uzeće sa promenjenog mesta mali uzorak (biopsija). Taj uzorak se potom šalje u laboratoriju na histopatološku analizu. Promene nadjene na biopsiji svrstavaju se u nekoliko kategorija što pomaže lekaru da odluči da li je potreban dalji tretman.

### **Vakcinacija**

Pored sistematskih pregleda, u mere prevencije spadaju i vektinacije. Postoje redovne vakcinacije protiv zaraznih bolesti (difterija, tetanus, veliki kašalj, morbili, rubeola, zauške, tuberkuloza, poliomijelitis, hepatitis B). Postoji kalendar vakcinacija za bebe od rođenja pa na dalje. To su obavezne vakcine. Pored njih sprovodi se i vakcinacija odraslih osoba od određenih bolesti kao zaštita. Vakcina protiv hepatitisa B je sada obavezna za svu decu, ali se ovom vakcinom mogu vakcinisati i odrasli koji je nisu primili u toku svog života. Jednom godišnje, pre početka sezone gripa, po preporuci Svetske zdravstvene organizacije i odluci Evropske unije za određenu godinu vrši se imunizacija inaktivisanom vakcinom protiv gripa dece i odraslih.

Sistematski pregledi u kombinaciji sa vakcinacijom, redovnim posetama lekaru i savetima predstavljaju siguran način zaštite od bolesti i očuvanja zdravlja. Postoji izreka koja je u ovom slučaju primenjiva i tačna- Bolje je sprečiti nego lečiti.