

## **Elmélkedések az egészségről és annak értékéről**

DR. SIMON TAMÁS  
professzor emeritus

Semmelweis Egyetem ÁOK  
Közegészségtani Intézet, Társadalomorvosi Csoport

---

**Összefoglalás:** A szerző 47 éves oktató tapasztalataira alapozva foglal állást az egészségérték-gazdálkodás kiemelt oktatása mellett. Szerinte minden egészségfejlesztési program bukásra van ítélve, ha a lakosság tudatosan nem gazdálkodik vagyona egy részével, az egészségével.

**Kulcsszavak:** betegségmegelőzés, egészségfejlesztés, egészséges életmód

---

---

**Egészségtudomány 53/1 (2009)**

**Közlésre érkezett:** 2008. május 29-én:

**Elfogadva:** 2009. január 29-én

Prof SIMON TAMÁS

SOTE ÁOK Közegészségtani Intézet

Társadalomorvosi Csoport

1445 Budapest Nagyvárad tér 4 Pf.370

Tel: 06-30-9592-097

E-mail: simtam@net.sote.hu

Az már közhely, hogy az egészség érték, de ha valami közhely, akkor nem árt néha újra átgondolni, értékelni szerepét, jelentőségét. Ha az egészség érték, akkor azt becsülni, óvni, gyarapítani és nem elherdálni kell. Ha a mondat első felét követjük, akkor hosszú, kiegyensúlyozott élet várható, a második esetben pedig a betegség, az idő előtti vég a kimenetel. Az egészséget közismerten meghatározzák az öröklött tulajdonságok (20 százalék), az életmód (40 százalék), a környezet (25 százalék) és az egészségügyi ellátás (15 százalék). Ha az egészséggel gazdálkodni akarunk, akkor ennek a négy meghatározó tényezőnek a szerepét nem szabad lebecsülni.

Ahhoz, hogy tisztán lássunk, definiálnunk kell néhány fogalmat, ezek: a gyógyítás, a betegségmegelőzés és az egészségfejlesztés.

A *gyógyítás* a már beteg emberen próbál segíteni, az eredeti állapot helyreállításával, a kiesett funkciók pótlásával, a megmaradt funkciók erősítésével, a betegség előrehaladásának lassításával, és az idő előtti méltatlan halálozás késleltetésével.

A *betegségmegelőzés* az ismert természeti, szociális, magatartási kockázatok távoltartásával, elkerülésével, hatásuk mérséklésével előzi meg, illetve csökkenti az egyes betegségek előfordulását.

Az *egészségfejlesztés* a lakosság optimális egészségi állapota létrejöttében, illetve védelmében. az egyéni, közösségi és társadalmi felelősségen alapulva tevékenykedik az egészséges populáció tagjai meglévő egészségének kondícióban tartásán, az egészségi állapot pozitív irányú változtatásán. Az egészségfejlesztés célja: minden lehetőséget felhasználva hosszabbítani az emberek élettartamát, és minőséget adni azokhoz az évekhez, amelyeket a fenti aktivitásokkal nyerünk. Röviden: éveket nyerni az élethez, és életet adni az így megnyert évekhez. A fenti célokat az egyéni, közösségi, társadalmi felelősség megismertetésével és elfogadtatásával lehet elérni. Az egészségmegőrzés kialakulásához helyes egészségi ismeretekre, pozitív attitűdökre, a kívánt magatartás szabályainak betartására és a mások egészségéért végzett öntevékenységre van szükség, és mindezt egyéni, közösségi és társadalmi szinten kell megvalósítani.

Az egyéni felelősség alapja az egészséges életmód alább ismertetett 11 pontjának ismerete, elfogadása, betartása, és betartatása.

- a személyi higiéné,
- az egészséges táplálkozás,
- a több mozgás,
- a stressztűrés és kezelés,

- a balesetmegelőzés,
- a kiegyensúlyozott szexualitás,
- a kevesebb alkoholos italfogyasztás,
- a drogtagadás,
- az időben orvoshoz fordulás,
- az együttműködés az egészségüggyel,
- és az egyéni környezet tisztelte.

Akkor élnek az emberek egészségesen, ha követik az egészséges életmód e 11 pontját:

A közösségi egészségfejlesztés a különböző szintereken megszervezett, permanens aktivitások során valósulhat meg. A közösségi egészségfejlesztés szinterei:

- a család,
- az óvoda,
- az iskola,
- a szomszédság,
- a munkahely,
- esetleg egyéb intézmények, például kórház.

A társadalmi felelősség megvalósítása során, a helyi és magasabb közigazgatási feladatok minden döntésénél értékelni kell azoknak az egészségre való lehetséges hatásait, előre sorolni az egészséget szolgáló döntéseket, védeni a környezetet, gondoskodni hatékony népegészségügyi programról, és biztosítani mind az egészségfejlesztést, mind az egészségügyi ellátás anyagi hátterét.

A következőkben a jelenleg is érvényes, országgyűlési határozattal elfogadott népegészségügyi program célkitűzéseit ismertetem. A program létrehozásának indokai voltak:

- a magyar lakosság rossz egészségi állapota,
- a közép-kelet európai összehasonlításban is érzékelhető hátrányunk a születéskor várható átlagos életkor tekintetében,
- az EU átlagánál kétszer rosszabb, nem szerinti halálozási mutatóink,
- az országon belül egyes rétegek, társadalmi csoportok között észlelhető jelentős különbség az életkilátások vonatkozásában.

A program legfőbb alapelvei:

- az egészség alapvető joga minden állampolgárnak,
- az egyenlőtlenségek csökkentése az egészség területén,
- lehetőség biztosítása mindenkinek, az egyénnek, a közösségeknek és az intézményeknek az egészségért való cselekvésben.

A program fő céljai:

- növekedjék 10 év alatt a születéskor várható élettartam legalább 3 évvel mindkét nem esetében (férfiak: 71 évre, nők: 79 évre),
- növekedjen az egészségben eltöltött életévek száma,
- csökkenjenek az egyenlőtlenségek a lakosság egészségi állapotában,
- váljon követendő mintává az egészséges életmód,
- szoruljanak vissza az egészséget károsító magatartások,
- növekedjen a közösségek részvétele az egészség megőrzésében.

Minden ember életének kezdeti harmadát, jelentős részét az oktatásügy keretein belül, óvodában, iskolában, esetleg főiskolán, egyetemen tölti. E szintereken kell felkészülni az életre, és az életen belül az egészséges életre. Az iskolában az ismeretátadó, attitűdformáló, magatartást alakító, öntevékenységre serkentő lehetőség már ma is adott, értékeljük, hogy miként élünk vele, hogyan élhetünk vele, és hogyan élhetnénk vele. Néhány biztató eredményről már ma is beszámolhatunk:

- a csecsemőhalálozás 2007-ben 5,9 ezrelékre csökkent,
- a népegészségügyi szűrővizsgálatok a mellrák esetében közel 70 százalékos lefedettséggel folynak,
- a nemdohányzók védelmében hozott intézkedések polgárjogot nyertek,
- megőriztük helyünket a kevésbé fertőzött országok között a HIV/AIDS tekintetében,
- átfogó, konszenzuson alapuló gyermekegészségügyi, onkológiai programok indultak be,
- kidolgozás alatt van a szív-érrendszer betegségeinek átfogó programja és a baleset-megelőzéssel foglalkozó program is.

A lakosság közismerten rossz egészségi állapotáért, idő előtti halálozásáért az esetek többségében az egészségtelen életmód is felelős. Ez csak akkor játszhat ilyen nagy szerepet,

ha a lakosság nem gazdája saját egészségének, és nem kezeli azt tudatosan olyan vagyonaként, amivel gazdálkodhat. A gazdálkodás lényege, hogy ha van egy vagyonom, azt igyekszem gyarapítani, élni vele, és nem felelőtlenül eltékozolni. Az egészség ezek szerint része tulajdonosa *vagyonának*, ezt kell tudatosítani mindenkiben, hogy akar, nem akar, de ezzel a vagyonnal gazdálkodik. Jelenleg ez a gazdálkodás az esetek túlnyomó többségében *nem tudatos*. Ha valamivel nem tudatosan gazdálkodunk, azt könnyen eltékozolhatjuk, és ez történik jelenleg. Az egészséggazdálkodásról, annak létéről, fontosságáról – és az egyének felelősségéről ezen a téren, nem sokat tudnak, és ezért tudatosan nem is tesznek sokat az emberek.

Egészségesen élni elsősorban a tradíciók, a családok tanítanak meg mindenkit, de jelentős az óvodák, az iskolák és a különböző egyéb közösségek motiváló szerepe is. Jelenleg minden iskolának minden májusban egészségnevelési tervet kell készítenie a következő tanévre, e tervet az iskola oktatói közössége és az iskolaegészségügy közösen készíti el. Az Oktatási és az Egészségügyi Minisztérium közösen javasolják, hogy minden iskolai egészségfejlesztési terv térjen ki az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a személyiség-fejlesztés és az egészségtan tantárgy bevezetése témáira. Az oktatási intézményben az életkornak megfelelő tevékenységeket lehet és kell hivatalosan és rejtett, nem hivatalos formában is szervezni az egészség értékéről az egészségérték-gazdálkodásról, az egészség barátairól, ellenségeiről. Ne csak tiltásokat közvetítsünk, hanem az előnyöket hangsúlyozzuk, a haszonelvet közvetítsük, mindig az egészség értékét mutassuk meg, hogy annak ismeretében fogadják el az önfegyelmet, az önkorlátozást.

Ha nincsenek az egészség érték-gazdálkodásáról megfelelő ismereteik, nem várhatjuk el, hogy tudatosan gazdálkodjanak, pozitívan egészségükkel. Ha az iskolák élnének a lehetőséggel, és vállalnák a felelősséget, akkor az egészségérték-gazdálkodásra kellően motivált fiatalok kerülnének az „életbe”. Ezt a motivációt már ma is el lehet érni, anyagi vonzatai nincsenek, csak fel kell ismerni a problémát és élni az adott lehetőségekkel.

Az a Schopenhauer által alkotott szlogen, hogy **AZ EGÉSZSÉG NEM MINDEN, DE EGÉSZSÉG NÉLKÜL MINDEN SEMMI**, örök érvényű, tegyünk tudatosan többet azért, hogy minél többen tudjanak ésszerűen gazdálkodni egészségükkel.

PROF. TAMÁS SIMON

Section of Social Hygiene

Department of Public Health

Semmelweis Univ. Med. School

H-1445 Budapest Nagyvárad tér 4 Pf.370

tel: 36-30-9592-097

e-mail:simtam@net.sote.hu

### **Meditations about health and its value**

---

**Abstract:** The author based on his 47 years experience of teaching, takes side for the emphasised mode of teaching about the value of health. According his views every health promotion programme would be ruined if the population would not manage knowingly a part of his fortune, his health.

**Key words:** illness prevention, health promotion, healthy style of life

---