

3 Σεπτεμβρίου 2011

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**ΘΕΜΑ: ΟΜΙΛΙΑ ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗ κ.ΠΟΥΣΣΑΙΟΥ ΣΤΟ 2^ο
ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ**

Η εμπειρία ενός καρδιαγγειακού επεισοδίου. Συνειδητοποιώντας τη σημασία της πρόληψης

“Ειλικρινά αισθάνομαι ιδιαίτερα ευτυχής για τη διοργάνωση ενός τόσο σημαντικού συνεδρίου στην έδρα της περιφέρειας και αυτό γιατί είμαι πεπεισμένος ότι όλοι εσείς με τη συμμετοχή σας αγκαλιάζετε με το “χέρι στην καρδιά”, τις καρδιές των νησιωτών του Αρχιπελάγους.

Είναι γνωστό ότι η ζωή είναι το υπέρτατο αγαθό και η υγεία είναι προνόμιο που οφείλουμε να διαφυλάξουμε με κάθε τρόπο.

Συμπεριλαμβάνομαι ανάμεσα στους ομιλητές, όχι για να προσθέσω επιστημονική γνώση, την οποία άλλωστε δεν κατέχω, αλλά για να καταθέσω την σχετικά πρόσφατη προσωπική μου εμπειρία ως «θύμα της νόσου του πολιτισμού», όπως αποκαλούνται τα τελευταία χρόνια οι καρδιαγγειακές παθήσεις.

Και στο σημείο αυτό, θα μου επιτρέψετε και δημόσια να ευχαριστήσω το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό καθώς και τις διοικητικές υπηρεσίες του Νομαρχιακού Νοσοκομείου Σύρου «Βαρδάκειο και Πρώϊο» για την καθοριστική αντιμετώπιση και φροντίδα που μου παρείχαν στη διάρκεια της νοσηλείας μου κατά την πρόσφατη περιπέτεια της υγείας μου.

Τα προβλήματα της υγείας σε μια νησιωτική περιοχή, όπως οι Κυκλάδες, είναι γνωστά και οι κάτοικοι του Νομού τα βιώνουν περισσότερο από τον καθένα, πολλές φορές μάλιστα με δραματικό τρόπο.

Ωστόσο, ως ασθενής στην εν λόγω νοσοκομειακή μονάδα, θαύμασα το βαθμό ετοιμότητας και πληρότητας, την άρτια επαγγελματική διαχείριση περιστατικών, όπως αυτό που μου συνέβη και το σημαντικότερο, το αμέριστο ανθρώπινο ενδιαφέρον, που το νοσοκομειακό προσωπικό επιδεικνύει στους ασθενείς μεταβάλλοντας

στην κυριολεξία τον απρόσωπο και ψυχρό χώρο των ιατρικών μονάδων, σ' ένα οικείο, ζεστό και προπαντός ασφαλές περιβάλλον.

Είναι γεγονός ότι οι παθήσεις της καρδιάς αποτελούν δυσάρεστες εμπειρίες για τους ασθενείς, εμπειρίες που δεν θα ήθελαν να βιώσουν ξανά. Σε μια εκ βαθέων εξομολόγηση, μετά το αρχικό σοκ και με πολύτιμο αρωγό το χρόνο, προσπάθησα να κατανοήσω ποιοι ήταν οι λόγοι που συντέλεσαν στην πρόκληση του δικού μου περιστατικού.

Είναι ειλικρινά δύσκολο όταν «ραγίζει η καρδιά σου» να αποστασιοποιηθείς από ένα τέτοιο γεγονός, όταν μάλιστα συνειδητοποιήσεις πόσο κοντά έφθασες στην «άλλη όχθη». Και είναι γεγονός ότι όταν συνέλθεις, αρχικά τουλάχιστον, αναθεωρείς πολλά πράγματα.

Προσπάθησα να αναζητήσω τις ενδείξεις, τη συμπτωματολογία ενδεχομένως που περνούσε απαρατήρητη, να εμβαθύνω στην καθημερινότητά μου και στον τρόπο ζωής μου. Ειλικρινά, δεν μπορώ να κατατάξω τον εαυτό μου ως χαρακτηριστικό παράδειγμα ασθενούς με βεβαρημένο παρελθόν κακής ποιότητας τρόπου ζωής.

Κι αυτό γιατί ακολουθούσα ανέκαθεν προσεγμένη διατροφή, η άθληση αποτελούσε καθημερινή μου ενασχόληση, δεν ανήκα στους καπνιστές και γενικά θεωρούσα ότι με τη πρακτική αυτή, είχα εκμηδενίσει τους παράγοντες που θα με κατέτασσαν στην κατηγορία των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες «υψηλού κινδύνου».

Δυστυχώς, ανακάλυψα ότι δεν είναι μόνο αυτοί οι παράγοντες που συντελούν στην πρόκληση ενός καρδιαγγειακού επεισοδίου. Πρέπει να προστεθούν σ' αυτούς το άγχος, οι έντονοι ρυθμοί επαγγελματικής δραστηριοποίησης με αποτέλεσμα το σταδιακό χάσιμο των μικρών αλλά τόσο σημαντικών στιγμών χαλάρωσης.

Το πώς ο ασθενής θα αντιμετωπίσει τη νόσο εξαρτάται κατά πολύ από τον χαρακτήρα του καθώς και από τη γνώση ότι ο σωστός τρόπος διαβίωσης μετά το περιστατικό, μπορεί να χαρίσει πολλά χρόνια ζωής.

Η μεταβατική περίοδος που περνά ο κάθε καρδιοπαθής και η οικογένεια του μετά την νοσηλεία στο νοσοκομείο είναι πολύ κρίσιμη για την επανένταξη του στους προηγούμενους ρυθμούς ενεργούς δράσης.

Η επιτυχία των επεμβάσεων και η μετεγχειρητική ανάρρωση του καρδιοπαθούς δεν εκπληρούν το στόχο τους, αν ο ασθενής δεν επανέλθει στον κανονικό ρυθμό της ζωής ως παραγωγικό και ενεργό μέλος της κοινωνίας, σε βαθμό που και ο ίδιος ο ασθενής να είναι ικανοποιημένος.

Η ποιότητα της ζωής του καρδιοπαθούς δεν πρέπει να μειωθεί μετά την περίοδο της νοσηλείας, αλλά πρέπει να είναι στο επίκεντρο της θεραπευτικής και μεταβατικής περιόδου.

Οι περισσότεροι ασθενείς περνούν από δύσκολα στάδια μέχρι να δεχθούν και να κατανοήσουν το πρόβλημα τους. Αυτά τα στάδια με την σειρά που συμβαίνουν είναι θλίψη (για το πρόβλημα τους), αγωνία (για το μέλλον τους), φόβος, θυμός, και άρνηση (του προβλήματος).

Στην τελική φάση, οι ασθενείς πρέπει να φτάσουν στην αποδοχή και να καταβάλουν θετικές προσπάθειες για να συνεχίσουν την ζωή τους φυσιολογικά. Αυτές οι αλλαγές που περνά ο καρδιοπαθής δεν είναι εύκολη υπόθεση και πολλές φορές χωρίς κατάλληλη υποστήριξη, παραμένει στα στάδια του φόβου, του θυμού και της άρνησης.

Για να μεγιστοποιηθεί όμως η πιθανότητα να μην συμβεί παρόμοιο περιστατικό είναι επιβεβλημένη η κατανόηση ότι ο καρδιοπαθής είναι ένας χρόνιος ασθενής, που σημαίνει ότι πρέπει να έχει συνεχώς κατά νου ότι οι οδηγίες που πρέπει να ακολουθεί, είτε αυτές συνίστανται σε μεταβολή του τρόπου ζωής, είτε σε εφαρμογή φαρμακευτικής αγωγής, ισχύουν εφ' όρου ζωής.

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα στην Ευρώπη αποτελούν όχι μόνο την κυριότερη αιτία θανάτου αλλά και το πιο δαπανηρό κομμάτι των υπηρεσιών υγείας, αφού καταναλώνουν το 20% του συνόλου των οικονομικών πόρων τους.

Σ' αυτό το πλαίσιο είναι εύκολα κατανοητή η σημασία της πρόληψης. Η πρόληψη σώζει ζωές και εξαρτάται κυρίως από εμάς τους ίδιους.

Αν μάθουμε να ζούμε υγιεινά, δηλαδή σε αντιστοιχία με τις ανάγκες του οργανισμού μας και σε αρμονία με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον που μας περιβάλλει, διαφυλάττουμε την καλή μας υγεία και αυξάνουμε τη διάρκεια της ζωής μας.

Άλλωστε δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η υγεία μας εξαρτάται κατά 50% από τη συμπεριφορά μας, κατά 20% από το περιβάλλον, κατά 20% από την κληρονομικότητα και κατά 10% από τις παρεχόμενες ιατρικές υπηρεσίες.

Αρκεί να αναλογιστούμε ότι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, που ευθύνονται για το 50% των θανάτων στη χώρα μας, μπορούν να προληφθούν σε μεγάλο βαθμό τροποποιώντας κάποιες από τις καθημερινές μας συνήθειες που τα προκαλούν, κυρίως το κάπνισμα, την κακή διατροφή, το στρες, την έλλειψη φυσικής άσκησης και προβαίνοντας στην έγκαιρη διάγνωσή τους με τη διενέργεια των ενδεδειγμένων διαγνωστικών εξετάσεων τη σωστή στιγμή.

Επιπλέον, στην Ελλάδα, η έννοια της πρόληψης έχει ταυτιστεί στη συνείδηση των περισσότερων με τις ετήσιες διαγνωστικές εξετάσεις, το γνωστό τσεκ απ.

Ο διαγνωστικός έλεγχος είναι μεν χρήσιμος, κυρίως δε όταν γίνεται προγραμματισμένα και σύμφωνα με το προφίλ υγείας του κάθε ατόμου, αποτελεί μόνο το ένα κομμάτι της πρόληψης, τη δευτερογενή πρόληψη.

Η πρωτογενής πρόληψη, που αφορά στην καταπολέμηση και αποφυγή των κινδύνων που απειλούν την υγεία μας, αν και πιο σημαντική, συνήθως παραγνωρίζεται και σπανίως εφαρμόζεται.

Η ανάπτυξη της πρωτοβάθμιας περίθαλψης που προάγει την πρόληψη περιλαμβάνεται τις τελευταίες κυρίως δεκαετίες σε εξαγγελίες με αναντίστοιχη όμως εφαρμογή.

Κεντρικός στόχος στον τομέα της παροχής υγείας στην Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου αποτελεί η βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης προς τους πολίτες και επισκέπτες του νησιωτικού συμπλέγματος του Αρχιπελάγους. Και φυσικά στους επιμέρους στόχους συμπεριλαμβάνονται η **ελαχιστοποίηση των περιφερειακών ανισοτήτων** σε ό,τι αφορά την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, η **παροχή ποιοτικών υπηρεσιών υγείας** και η **αναδιάρθρωση των μηχανισμών διοίκησης** με στόχο την **αύξηση της αποδοτικότητας του συστήματος υγείας** προς τους πολίτες της νησιωτικής Ελλάδας.

Στην κατεύθυνση αυτή η Περιφέρεια, μέσω των αρμοδίων υπηρεσιών της, έχει ζητήσει τη **συνεργασία της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας για τη δημιουργία ηλεκτρονικής βάσης δεδομένων**, η οποία θα αποτελέσει πολύ χρήσιμο εργαλείο στην **άσκηση αποτελεσματικής πολιτικής δημόσιας υγείας** στην περιοχή μας και τη **συνδρομή της στην εφαρμογή προγραμμάτων προληπτικής ιατρικής**. Αρωγός στην προσπάθεια αυτή ο αντιπρόεδρος του Συνεδρίου και Προϊστάμενος της Καρδιολογικής Κλινικής και Μονάδας Εμφραγμάτων στο Γενικό Νοσοκομείο Σύρου Απόστολος Ευκαρπίδης.

Καθοριστική θεωρούμε επίσης τη βελτίωση και ανάπτυξη συνεργασιών με την πρωτοβάθμια τοπική αυτοδιοίκηση με σκοπό την ανάπτυξη πρωτοβουλιών και την **υλοποίηση δράσεων με στόχο την ενημέρωση των πολιτών, την ενίσχυση του εθελοντισμού και την αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.**

Στην Ευρώπη του 2011, οι πολίτες της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου απαιτούμε ένα ολοκληρωμένο σύστημα υγείας που θα προάγει την πρόληψη, θα λαμβάνει υπόψη τις νέες τεχνολογικές εφαρμογές, θα αποκαθιστά την ισορροπία μεταξύ θεραπευτικής και προληπτικής ιατρικής, θα διαχειρίζεται και θα κατανέμει περιφερειακά τους πόρους και θα διασφαλίζει την ισότιμη και καθολική πρόσβαση των πολιτών στις υπηρεσίες υγείας.

Κυρίες και κύριοι,

Η αποσπασματική λήψη μέτρων για την οργανωμένη πρόληψη στην προαγωγή της υγείας μπορεί να περιορίζει συγκαιριακά, δεν επιλύει όμως το πρόβλημα.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, είναι αναγκαία η αποτελεσματική ενεργοποίηση της επιστημονικής κοινότητας σε μια προσπάθεια ορθής και επικαιροποιημένης καταγραφής των ιατρικών δεδομένων σε περιφερειακό και τοπικό επίπεδο.

Η καρδιακή υγεία έχει σχέση με τον τρόπο ζωής και τις συνήθειές μας. Για να είναι αποτελεσματικές οι στρατηγικές πρόληψης θα πρέπει, συνεπώς, να περιστραφούν γύρω από σημαντικούς παράγοντες όπως το κάπνισμα, η διατροφή και η σωματική άσκηση, η κατανάλωση οινοπνεύματος και το ψυχοκοινωνικό άγχος.

Κύρια προτεραιότητά μας είναι να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στους καθοριστικούς παράγοντες υγείας και στην πρόληψη και να αναπτυχθούν περιφερειακές πολιτικές, ώστε οι πολίτες να είναι σε θέση να επιλέγουν υγιεινότερο τρόπο ζωής.

Η αναγκαιότητα ύπαρξης δεικτών υγείας, η εφαρμογή της τηλεϊατρικής, η εφαρμογή στην πράξη του φακέλου του ασθενούς, η ορθότερη διαχείριση των διακομιδών για την γρηγορότερη και οικονομικότερη αντιμετώπιση και γενικότερα η δημιουργία βάσης δεδομένων για την υγεία, είναι ζητήματα που πρέπει άμεσα να υλοποιηθούν στην πράξη.

Η ερμηνεία των παραγόντων που επηρεάζουν την εφαρμογή της πρόληψης και της προαγωγής υγείας στη σύγχρονη κοινωνία είναι γνωστή. **Δεν υπάρχουν πλέον περιθώρια καθυστέρησης και δικαιολογίες.**

Ως αυτοδιοικητικός έμαθα να πορεύομαι ακούγοντας την καρδιά μου, ως άνθρωπος να την προσέχω, ως νησιώτης να την αφήνω να χτυπά, μέχρι να την ακούσουν. Και σίγουρα όλοι εσείς συγκαταλέγεσθε μέσα σ' αυτούς! Είμαι βέβαιος ότι θα πιάσετε το ρυθμό της και θα ενώσετε τις δικές σας με τη δική μου.

Σας ευχαριστώ από καρδιάς