

---

ANNALES  
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA  
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 577

SECTIO D

2005

---

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej<sup>1</sup>  
Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Institute of Technology, Opole, Poland<sup>1</sup>  
Departament Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Opolu<sup>2</sup>  
Department of Health and Social Politics, Marshal's Office, Opole, Poland<sup>2</sup>

SŁAWOMIR TUBEK<sup>1,2</sup>, IWONA TUBEK<sup>1</sup>, RENATA SZYGUŁA<sup>1</sup>

*The reconciliation of water and fire – medicine of health  
and medicine of disease*

---

**Pogodzenie wody z ogniem – medycyna zdrowia z medycyną choroby**

Tak niewiele i tak wiele trzeba, aby wzmacniać i potęgować nasze zdrowie [1]. Wystarczy regularnie jeść, w miarę regularnie spać i wykazywać się regularną aktywnością fizyczną. Pozornie wydaje się, że to nadmierne uproszczenie ...

Medycyna zdrowia, wzmacnianie zdrowia – jak przekonać jednostkę, społeczność, decydentów, że jest to zasadnicza droga do poprawy jakości i długości życia populacji, skoro nie doznajemy cierpienia, nie obcujemy z zagrożeniem utraty życia, ze śmiercią. Nie mamy narzędzia do wzbudzenia motywacji do działania w kierunku dbania o własne zdrowie – lęku przed tym, że właśnie w tej chwili ono przemija...

Medycyna choroby, utrata zdrowia, mniej lub bardziej udolne próby ratowania zdrowia – jednostka, społeczność, dotknięty chorobą decydent – w obliczu namacalnego zagrożenia utraty zdrowia i życia – jest zmotywowany do maksymalizacji wszelkich działań, niezależnie od ich docelowej skuteczności, ale dających nadzieję na powrót do zdrowia.

Medycyna zdrowia, wzmacnianie zdrowia – dziesiątki razy będziemy wahać się, czy wydać pieniądze na bilet na basen, narty czy rower. Ostatecznie wybierzemy zestaw kina domowego i wygodne fotele. Dziesiątki razy będziemy wmawiać sobie, że właśnie nie mamy czasu lub jesteśmy zbyt zmęczeni by pobeiegać, zagrać w siatkówkę czy po prostu pójść na spacer.

Medycyna choroby, utrata zdrowia – pieniądze nie są istotne, zapłacimy każdą cenę, aby mieć znowu poczucie zdrowia. Nie jest ważne spotkanie zawodowe, zadania w pracy, poświęcimy każdy czas by ktoś wreszcie przywrócił nam zdrowie!

Medycyna zdrowia, wzmacnianie zdrowia – producenci sprzętu sportowego i turystycznego wybierają się na rynkach wykorzystując raczej snobizm części społeczeństwa bycia na „topie” i posiadania co roku nowego sprzętu, bo tak wypada w określonej pozycji społecznej, bo jest moda na kolor żółty w tym sezonie – niż na jej świadomość wzmacniania zdrowia. Gdyby producenci sprzętu sportowego i turystycznego liczyli na świadomość działań prozdrowotnych niewielu by ich zostało... Ciężki biznes...

Medycyna choroby, utrata zdrowia – producenci leków wymyślają coraz to nowe specyfiki, pojawia się coraz bardziej wyrafinowana aparatura diagnostyczna i lecznicza. Jeśli tylko coś dotychczas znane może być wykorzystane w medycynie (potocznie – pojęcie medycyna jest równoznaczne z pojęciem medycyny choroby), cena rośnie kilkukrotnie. Dlaczego? Bo i tak zapłacą, bojąc się utracić zdrowie. Zapłaci jednostka, społeczność, decydent. Wszak wizja niepełnosprawności, a przede wszystkim utraty życia, zmotywuje wszystkich... Dobry biznes...

Medycyna zdrowia, wzmacnianie zdrowia – ciężko przebijają się do świadomości jednostki, społeczności, decydentów dane statystyczne, mówiące o tym, że ograniczenie palenia tytoniu to w dłuższej perspektywie czasu wolniejszy postęp miażdżycy, mniej zawałów serca, udarów mózgu, mniej

nowotworów układu oddechowego. Że zmiana kultury picia alkoholu to mniej wypadków, mniej marskości wątroby, mniej przemocy, bezdomności. Przecież mnie to nie będzie dotyczyć, poza tym „nie pij, nie pal, umrzesz zdrowszy”... Po co wysilać wyobraźnię, co będzie za 5, 10, 20 lat...

Medycyna choroby, utrata zdrowia – wyobraźnia, rozbudzana przez lęk i skuteczną reklamę działów gospodarki związanej z medycyną choroby, działa natychmiast. Perspektywa czasu jest krótka – to dziś. Jednak mnie to dotknęło. Badania, leczenie, cierpienie, lęk, niejednokrotnie, mimo tego przedwczesna śmierć...

Medycyna zdrowia, wzmacnianie zdrowia – reklama gałęzi gospodarki związanej z medycyną zdrowia (sport, turystyka) – rzadko kiedy wykorzystuje w swojej działalności aspekt wzmacniania zdrowia. Kładzie się nacisk na nowy kształt nart, nowy profil opony rowerowej, zasłonięcie lub odkrycie pępka, areodynamikę czy kształt i powierzchnię żagla itp. Aktywność fizyczna, turystyka jawią się bardziej jako zjawiska elitarne, a nie egalitarne. Zapomina się, że można np. pobeiegać, co poza nakładem czasowym nie wymaga istotnych nakładów finansowych, a frajdę z wędrowek z plecakiem (nie koniecznie firmowym) można mieć w promieniu 15 - 20 km od miejsca zamieszkania, a nie koniecznie na drugim kontynencie. Te proste działania, niestety, bezpośrednio nie nakręcają koniunktury gospodarczej...

Medycyna choroby, utrata zdrowia – reklama gałęzi gospodarki związanej z medycyną choroby obiecuje cofanie się procesu miażdżycowego, jak będę zażywał określony lek, obiecuje dobry sen, jak będę zażywał określony lek, obiecuje nieograniczoną wydolność seksualną pod tym samym warunkiem, podobnie, jak obiecuje sprawne myślenie, zdrowe stawy, odporność na infekcje i stres... Wystarczy zażyć tabletkę. A tabletki kosztuje, zażycie jej nie wymaga wiele wysiłku, ale zarobienie na nią tak. I interes się kręci... Czasem jednak, co godne jest podkreślenia, uznane firmy, o ugruntowanej pozycji na rynku – mówią o profilaktyce pierwotnej: wysiłku fizycznym, regularnym jedzeniu, diecie. Stać je na to...

Jak wykazuje tzw. Raport Okinawa, właściwy, prozdrowotny styl życia pozwala o 70% zmniejszyć zachorowalność na nowotwory i o 30% zmniejszyć ilość ostrych incydentów naczyniowych. A tak naprawdę nie trzeba wiele: regularna aktywność fizyczna, regularne jedzenia, regularny sen. Ale to właśnie jest najtrudniejsze do wprowadzenia, bo wymaga od każdego z nas indywidualnego wysiłku... A najwygodniej jest marzyć o dobrym zdrowiu, nie wymagając niczego od siebie, narzekając na brak polityki państwa w tym zakresie i na źle funkcjonującą ochronę zdrowia...

W dzisiejszej rzeczywistości obserwujemy następujące kierunki działania w zakresie zdrowia indywidualnego i zdrowia publicznego:

- działania prozdrowotne (mało popularne, konieczny wysiłek własny jednostki, rozwój dziedzin gospodarki związanych ze sportem i turystyką)
- działania wczesnej profilaktyki (bardziej popularny – lubimy się badać, nie koniecznie leczyć, mniejszy wysiłek własny jednostki – „nic mi nie jest, to nic nie muszę robić”, rozwój dziedzin gospodarki związanych z medycyną w zakresie diagnostyki, w mniejszym stopniu w zakresie leczenia)
- działania medycyny naprawczej i wtórnej profilaktyki (bardzo popularny i wśród potencjalnych pacjentów – „robię co chcę, a wy macie mnie naprawić”, i wśród przedstawicieli gospodarki – „chory, to zapłaci”, od jednostki wymaga się „tylko” wysiłku finansowego, rozwój m.in. sektora farmaceutycznego i dalsze nastawienie na „mody w leczeniu”)

Wyglądałoby na to, że medycyna zdrowia, wzmacnianie zdrowia jest nie do pogodzenia z medycyną choroby. Jak wody z ogniem. Jednak w przyrodzie jest miejsce i dla wody i dla ognia. I jedno, i drugie jest potrzebne, ale i jedno, i drugi może też być niszczące. I również w naszych działaniach jest miejsce i dla medycyny zdrowia, i dla medycyny choroby. Chodzi tylko o doprowadzenie do właściwych proporcji i poważnego traktowania i zdrowia, i choroby - nie tylko w kategoriach naprawy utraconego zdrowia, ale głównie w kategoriach jego wzmacniania i tworzenia systemów wczesnego wykrywania dysfunkcji w jego obszarze, co jest zgodne z dwoma pierwszymi w/w kierunkami działania.

Im więcej działań w ramach dwóch pierwszych kierunków, tym – raczej nie zabrzmi to paradoksalnie, tylko uświadamiając przypomni – tym więcej pieniędzy pozostanie na trzeci kierunek, a długość i jakość życia populacji ludzkiej ulegnie poprawie. Ta alokacja środków finansowych, alokacja działań polityki zdrowotnej, alokacja naszych indywidualnych działań wyjdzie nam wszystkim na

dobre – będą wystarczające środki finansowe i na wzmacnianie zdrowia, i na leczenie choroby. Będzie więcej pieniędzy na drogie procedury medyczne, będą krótsze kolejki do tych procedur...

A jak to zrobić? Wydaje się proste... Czym skorupka za młodu nasiąknie... Bardzo dobrą inicjatywą w promowaniu zdrowia są szkoły promujące zdrowie (2,3). Kształtując opinie o zdrowiu w umysłach młodego pokolenia daje im się możliwość wyboru działania w przyszłości, jak również oddziaływania na dorosłych w ich otoczeniu. Jeśli ci młodzi będą bardziej świadomi ich roli w kształtowaniu swojego zdrowia, ich dzieci już na etapie przedszkolnym, czerpiąc wzory z rodzicielskich zachowań będą miały wpojone zachowania prozdrowotne i tak, z pokolenia na pokolenie grunt dla wzmacniania zdrowia przez całe nasze życie będzie coraz podatniejszy.

#### **PIŚMIENNICTWO**

1. Kubiak S.: Medycyna a polityka gospodarcza; Dziś 2004, 9, 42-47.
2. Woynarowska B., Sokołowska M.: Szkoła Promująca Zdrowie – doświadczenia dziesięciu lat. Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej, Warszawa, 2000.
3. Jakobsze-Krawiec V.: Zdrowa szkoła to zdrowe dziecko i zdrowa rodzina. Lider 1992, 4, 14-17.

#### **STRESZCZENIE**

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz...”

*J. Kochanowski*

#### **SUMARY**

”Noble Health, nobody will be find out, how you taste, untill you go bad...”

*J. Kochanowski*