Gyvensenos medicina: raktas į lėtinių neinfekcinių ligų valdymą

2016-03-17

Kovo 16 d. Seime vyko Seimo narės Rimos Baškienės spaudos konferencija „Gyvensenos medicina: raktas į lėtinių neinfekcinių ligų valdymą“, kurioje garsiausi užsienio šalių ir Lietuvos medikai supažindino su sveikos gyvensenos mokslu – gyvensenos medicina ir pristatė savo patirtį, kaip būtų galima pagerinti gyventojų sveikatos būklę.

Spaudos konferencijos iniciatorius „Ann Wigmore fondo“ steigėjas Paulius Jaruševičius, gydytojas prof. Algimantas Kirkutis, gyvensenos medicinos specialistai iš JAV, Vokietijos ir Šveicarijos: John Kelly, Hans Diehl, David Katz, Brian Clement, Birgit-Christiane Zyriax, Heike Englert ir kiti, išsakė daug prasmingų pastebėjimų apie gyvensenos medicinos, kaip rakto į lėtinių neinfekcinių ligų valdymą ir būtinybę  apie tai šviesti visuomenę.

Kalbėdama spaudos konferencijoje Seimo narė Rima Baškienė akcentavo, kad Lietuvoje vyksta daug pokyčių, keičiant žmonių požiūrį į sveiką gyvenseną, veikia sveikatingumo mokyklos, sveika gyvensena vis labiau domisi bendruomenės. Priimdamas rezoliuciją prieš genetiškai modifikuotų organizmų (GMO) įtaką Seimas išsakė savo nedviprasmišką požiūrį į sveiko maisto svarbą. Siekdamas, kad Lietuva  išbristų iš alkoholio liūno, nes sveikas gyvenimas ir alkoholis – nesuderinami, Seimas priėmė ir numato priimti daug tai reglamentuojančių įstatymų.

Seimo narė pasidžiaugė tautiete Ona Varapickaite, kuri JAV žinoma Ann Wigmore vardu, natūraliu būdu išsigydžiusią vėžį ir ėmusią populiarinti sveiką gyvenseną. Keliaudama po pasaulio šalis ji skleidė savo mokymą, dažnai minėdama Lietuvą, kaip natūralios medicinos ir žolininkystės tradicijas puoselėjančią šalį. Pasak R. Baškienės, labai svarbu, kad Lietuvoje yra Onos Varapickaitės pasekėjų, kad gyvos sveikos gyvensenos tradicijas puoselėja vis daugiau žmonių, tarp kurių,  sveikuolio Dainiaus Kepenio judėjimas, blaivybės ir sveikatinimo bei ligų prevencijos projektų mecenatas Ramūnas Karbauskis, profesorius Aurelijus Veryga ir kt.

Užsienio šalių mokslininkai pabrėžė, kad visame pasaulyje pagrindinės mirties priežastys išlieka širdies, kraujagyslių ligos, infarktai, insultai,  tačiau tikrosios mirčių priežastys yra mažas žmonių fizinis judėjimas, netinkamas poilsis, didžiulis stresas, neteisinga mityba, blogi tarpusavio santykiai. 80 proc. lėtinių ligų pavyktų išvengti, jei būtų laikomasi gyvensenos medicinos principų. Ligos daro didžiulę neigiamą įtaką ekonomikai. Svarbu, kad gydytojai, valdžios atstovai keistų požiūrį į dabartinę mediciną ir  patys įsitrauktų į sveiką gyvenseną, rodytų asmeninį pavyzdį, nes daugumą problemų išspręstų ligų prevencija, o ne gydymas. Medicinos gyvensenos naudingumas įrodytas moksliniais tyrimais.

Dr. H. Diehl pasidalino Suomijos Karelijos patirtimi, kur jauni vyrai dažnai mirdavo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, tačiau jaunam, sveika gyvensena susidomėjusiam gydytojui pradėjus šviesti visuomenę, paskatinus keisti įpročius, mirtingumas sumažėjo perpus. H. Diehl‘o teigimu, Lietuvoje gali įvykti antroji „dainuojanti revoliucija“, tik šįkart – medicinoje, tam reikalinga politinė valia – sveikatos apsaugos, socialinės ir švietimo politikų požiūrio keitimas, taip pat būtinas visuomenės švietimas ir raginimas prisiimti atsakomybę už savo pačių sveikatą. Gydytojas pirmiausia turi ne gydyti, o šviesti žmones, tuomet ir gydyti reikės daug mažiau. Prie visuomenės švietimo turi prisidėti visi, ypač svarbu, kad sveikos gyvensenos žinios būtų įgytos nuo mažens, kad tuo labai domėtųsi būsimos mamos ir tėčiai.

Užsienio šalių specialistai ragino Lietuvą nesekti JAV ar Vokietijos pavyzdžiu, kur didžioji dalis sveikatos draudimo pinigų eina ne prevencijai ir sveikatinimui, o ligų gydymui. Mokslininkai atkreipė dėmesį į tai, kad daugelyje pasaulio vietų maisto pramonė sugebėjo korumpuoti maisto kultūrą, žmonės priversti valgyti onkologines ligas sukeliančių elementų pilnus maisto produktus.

Prof. A. Kirkutis džiaugėsi, kad Lietuva – nedidelė, bet žalia, šimtmečiais puoselėjanti sveikos gyvensenos tradicijas  šalis, gali aktyviai kovoti už žmonių sveikatą ir tapti laiminga, sveika ir klestinčia šalimi.

Po spaudos konferencijos mokslininkų delegacija susitiko su naujuoju sveikatos apsaugos ministru Juru Požėla.

„Ann Wigmore fondas“ taip pat surengė tęstines gyvensenos medicinos konferencijas: 2016 m. kovo 18 d. Kauno klinikose ir 2016 m. kovo 19 dieną Vilniuje – Lietuvos parodų ir kongresų centre „Litexpo“. Mokslinių konferencijų Lietuvoje iniciatorius, „Ann Wigmore fondo“ steigėjas P. Jaruševičius viliasi, kad situacija Lietuvoje pradės keistis ir gyvensenos medicina atneš žymius pokyčius ateities kartoms.