

Zdravstvena vzgoja in rak

Dr. Dušan Reja

Dosedanje naše skromne izkušnje, še bolj pa izkušnje v mnogih zdravstveno naprednejših oziroma razvitejših državah so pokazale, da so rakava obolenja, njih zdravljenje in preprečevanje eno najbolj občutljivih in odgovornih vprašanj v zdravstveni vzgoji. Glede nekaterih drugih delikatnih področij v zdravstveni vzgoji, kot so na primer otroška paraliza, spolna vzgoja, kontracepcija itd., so se zdravstveni vzgojitelji predvsem zedinili, da je zdravstvenoprosvetno oziroma zdravstvenovzgojno delo v zvezi s temi vprašanji potrebno. S strokovnega vidika so si z malo izjemami edini tudi, kar se tiče pedagoškega podajanja in pa psihološkega obravnavanja pravkar omenjenih zdravstvenovzgojnih vprašanj.

Ne moremo pa tega trditi o zdravstveni vzgoji v zvezi z rakom.

Film o raku na prsih, ki ga je izdelal oddelek za zdravstveno vzgojo pri Centralnem higienskem zavodu v Ljubljani in katerega sem imel priliko ponovno predvajati raznim skupinam zdravstvenih delavcev, predvsem zdravnikov doma in v zamejstvu, je povzročil vedno najostrejšo polemiko med gledalci. Le-ti so se po navadi takoj ločili v dva tabora s popolnoma diametralnimi gledanji in odnosi do tega zdravstvenovzgojnega problema.

Prva skupina, ki je nastopala zelo odločno in avtoritativno, je trdila, da taki filmi kakor tudi vsa druga podobna sredstva nimajo prav nobenega vzgojnega vpliva, temveč so celo škodljiva, ker povzročajo pri prebivalstvu samo kancerofobijo, pri tem pa le prav malo ali celo nič ne pomagajo proti raku.

Nasprotno pa je druga skupina preudarno izjavila, da ta film, če ga prikazujemo določenim skupinam prebivalstva s primernim uvodom in z možnostjo, da se po predvajanju filma o njem porazgovorijo, prav gotovo ne more povzročiti nezaželenega strahu. Nasprotno, film gledalca še pomiri, ker mu pokaže, da se rak na prsih, če ga pravočasno razpoznamo, uspešno ozdravi in da v takih primerih rak pač ni usodna bolezen, ki bi prinašala samo trpljenje, bolečine in neizbežno smrt. Podobno so izjavile tudi kontrolne skupine žena, vse do delavk pa do intelektualk, katerim smo film prikazovali, da bi ga vrednotile in ocenile po njegovem vzgojnem učinku. Druga skupina je nadalje izjavila, da je preprečevanje in zdravljenje raka eden najvažnejših problemov našega časa, saj imajo na primer v Franciji vsako leto 200 000 rakavih obolenj in 70 000 smrtnih primerov, medtem ko je v Angliji po smrtnosti rak na drugem mestu. Zato je pri zdravstvenih oblasteh kakor tudi v javnosti treba spremeniti stališče do raka, in sicer moramo na zanesljiv in na široko dostopen način prebivalstvo informirati, pri tem seveda pa »resnico rabiti s pametjo«.

V tematiki, ki jo obravnava zdravstvena vzgoja pri nas, problem raka do sedaj še ni dobil pravega mesta. Zato tudi ta članek ne prinaša kakega skupnega stališča naših vodilnih zdravstvenovzgojnih krogov. Gre le bolj za moje osebne poglede, obogatene z dostopno mi literaturo in pa v razgovorih z nekaterimi strokovnjaki ter vodilnimi zdravstvenovzgojnimi delavci doma in v zamejstvu.

Da se tudi v državah s starejšo zdravstvenoprosvetno tradicijo in z bogatimi zdravstvenovzgojnimi programi le malo razpravlja o raku z zdravstvenovzgojnega vidika, je glavni vzrok iskati v sledečem:

Predvsem je še vedno velika večina zdravstvenih delavcev, zlasti zdravnikov, ki trpe zaradi tako imenovane »cancer apprehension«. To se pravi, da o raku pač ne govorijo, ker se boje, da ne bi med ljudi zasejali preveč strahu in zmede. Torej bi v prvi vrsti morali od strahu ozdraviti zdravnike same, namreč od strahu, da bi z govorjenjem o raku povzročali med prebivalstvom preplah. Zato tudi mnoge zdravstvene oblasti dolga leta niso pristale na izvajanje širokih oficialnih zdravstvenovzgojnih programov v zvezi z rakom, in to prav iz strahu, da se med prebivalstvom ne bi po nepotrebem ustvarjala kancerofobija, t. j. bojazen pred rakom. V dokaj kratki zgodovini zdravstvene vzgoje o raku je namreč ostalo v spominu nekaj pojavov kancerofobije, ki je zajela širok razmah, to pa zaradi preveč posplošenega in psihološko ne dovolj naštudiranega zdravstvenovzgojnega dela.

Tega pa je krivo predvsem čustveno ozračje; v katerem se ta bolezen zdržuje. In če se je kdo že odločil za delo v zdravstveni vzgoji o raku, se je pač moral čutiti sposobnega, da se spoprime tudi s problemom, ki ga nekateri imenujejo »strah pred strahom«.

Če bi zdravstvene oblasti globlje proučevale problem zdravstvene vzgoje, pa bi testirale in anketirale bolnike ter njihove svojce, bi za čudo ugotovile, da je pri publikii neprimerno manj strahu pred strahom in da je ravno publika sama mnogo bolj pripravljena sprejeti resnico, kakor si zdravstveni delavci to po navadi mislijo.

Nadaljnja ovira za sistematično delo na tem področju pa so še vedno nasprotujoča si mnenja md strokovnjaki samimi. Tako n. pr. jih večina trdi, da je zdravljenje raka uspešnejše pri zgodnji razpoznavi, medtem ko so drugi mnenja, da še vedno ni zadosti dokazov, da bi zgodaj zdravljeni rak potekal ugodneje od kasneje zdravljenega. Zakaj vendar se tako diametralno nasprotno postavljene domneve ne prouče in se ne najde prava rešitev, saj takšna mnenja, ki si tako zelo nasprotujejo med seboj, vplivajo na usodo in življenje tisoč in tisoč ljudi. Res je, rešitev tega vprašanja prav gotovo ni lahka stvar, vendar pa je problem že sam na sebi tolikšne važnosti, da bi bil vreden tudi največjih naporov.

Prav tako jih je med zdravniki mnogo, posebno zdravnikov praktikov, ki so mnenja, da je za uspešno zdravljenje raka le malo verjetnosti in da je vsak primer raka tako rekoč že vnaprej zgubljen. To pa v glavnem zaradi tega, ker v svoji življenjski praksi le poredko naletijo na primere, ki so se res uspešno pozdravili ali pa jih vsaj po ozdravljenju nimajo več v evidenci, nasprotno pa se jim večkrat pripeti, da morajo zdravniško pomoč in oskrbo nuditi že v zakasnelih ali celo brezupnih, tako rekoč izgubljenih primerih.

Ko sem pred leti na študijskem potovanju skozi Nizozemsko vprašal direktorja poznanega inštituta za borbo proti raku v Amsterdamu za mišljenje, koliko lahko zdravstvena vzgoja pomaga v borbi proti raku, je odgovoril: »Lahko nam mnogo pomaga, toda le pri zgodnji razpoznavi in zdravljenju raka na prsih in na maternici«. To pomoč lahko seveda razširimo tudi še na raka na koži, na vidnih delih sluznice, v ustih in na jeziku, in pa v smeri večje discipliniranosti pri zdravljenju raznih prekanceroznih stanj. Nikakor pa ni dopustno, da se na široko razpravlja o »začetnih simptomih« raka v grlu, pljučih, v prebavilih itd., kot se je dogajalo svoj čas v nekaterih državah. To seveda je prebivalstvo samo begalo in ga je navdajalo z negotovostjo, obenem pa med

njim povzročalo vsesplošno kancerofobijo, ker se je v premnogih primerih izkazalo, da znaki niti niso specifični. Nasprotno seveda pa je tudi ob domnevnih začetnih znakih bilo večkrat ugotovljeno, da gre za primer že zelo poznega stanja, pri katerem je kakršnokoli zdravljenje že vnaprej obsojeno na neuspeh. Zato je prebivalstvo treba vzgajati pač tako, da pri različnih bolezenskih stanjih, ki se dolgotrajno upirajo zdravljenju, pomislijo tudi na možnost raka in da se pravočasno posvetujejo z zdravnikom. Morali bi — seveda v daljšem vzgojnem procesu — doseči, da bi ljudje med seboj brez strahu razpravljali o raku nekako tako, kakor razpravljajo o kakih drugih resnih boleznih.

Če smo se odločili, da zdravstveno vzgajamo v pogledu raka, tedaj je važno, da se izognemo dveh skrajnosti: da bi povedali javnosti preveč ali pa, da ji ne bi povedali dovolj.

Če ne povemo zadosti ali pa ne dovolj pogosto, se lahko zgodi, da zmanjšujemo vzgojni pomen in uspeh tega dela in da konec koncev ne dosežemo svojega namena.

Govoriti o tem preveč, povsod in prepogosto je navsezadnje nekoliko tvegana stvar. Tudi če s tem ne povzročimo splošne kancerofobije, je vendarle nevarnost, da pri hitro vznurljivih ljudeh — in takih je vedno več — vzbudi mo strah. In ta strah lahko pri nekaterih osebah, ki so nagnjene k psihasteniji, v neki meri pospeši morebitni nastanek bolezni. Kakor je za bolnika značilno, da na diagnozo raka reagira s povečanim strahom, ki lahko vodi do apatije, do neaktivnosti ali celo v divji in brezciljni beg, tako poznamo primere, kot jih v svojem vzgojnem delu navaja preventiva, da bolniki reagirajo s povečanim strahom tudi na simptome raka. Pa tudi sicer utegne življenje v neprestanem strahu in s trajno ali pogostno predstavo neke bolezni v mislih prej ali slej ustvariti bolezensko duševno stanje.

V zdravstvenovzgojnem delu moramo biti previdni pri izbiranju sredstev, ki jih prikazujemo v besedi in sliki. Nekateri besede in slike moramo uporabljati diskretno ali pa se jih sploh izogibati. O nekaterih podrobnostih moramo molčati, ker ne vemo, kakšne pretrese lahko povzročijo pri občutljivejših posameznikih in kakšne psihovegetativne reakcije lahko izzovejo v njih.

Zdravstveni vzgojitelj mora poznati metodična načela in psihološke prijeme v delu tako s posameznikom kakor tudi s skupinami. Obvladati mora tehniko intervjuja, ki je običajen način za obravnavanje tega problema z bolnikom ali njegovimi svojci. Še važnejše pa je vzgojno delo z zdravimi ljudmi, ki jih je treba na eni strani seznaniti z najvažnejšimi dejstvi, na drugi strani pa jih z vzgojo osvoboditi strahu in jih pridobiti, da spremenijo svoj odnos do bolezni in izpolnjujejo navodila, ki jih priporoča zdravstvena služba. Javnost informiramo o raku s predavanji, filmi, diafilmi, raznimi članki, letaki in brošurami, medtem ko je za prevzgojo ljudi v prej omenjenem smislu potrebno delo v manjših skupinah po načelih skupinske dinamike.

Znano je, da so dosedanja propagandna sredstva za borbo proti raku — predvsem ilustracije in izbrani simboli te borbe — največkrat precej dvomljivega okusa in sporne vrednosti. Prejšnja zastrašujoča gesla in besedila na lepakih in letakih je sodobna zdravstvena vzgoja nadomestila z vedrimi, ugodnimi in upanje vzbujajočimi pozivi, kot na primer: »Rak je ozdravljiv, če ga zdravimo že v začetku«; »Zaradi zgodnje razpoznave raka je število ozdravljenih bolnikov vsako leto večje«; »Po 40 letih življenja pojdi vsako leto na zdravstveni pregled« itd.

Zdravstveni vzgojitelji želijo povedati predvsem tole:

Dokazano je, da so vplivi okolja važni v vzročnosti mnogih oblik rakavega obolenja in da z asanacijo okolja lahko marsikdaj preprečimo njih razvoj.

Nadalje so važne razne navade in običaji, tako n. pr. pri pljučnem raku kajenje. Zato si moramo vsekakor prizadevati, da se spremenijo ljudske navade glede kajenja, in ljudi opozoriti, da kajenje v svetu stalno narašča vse od leta 1948 dalje, čeprav ljudje vedo za njegove škodljive posledice. Drugo, kar bi bilo potrebno, pa je odstranitev karcinogenega ogljikovodika iz tobaka, temeljito filtriranje tera in nikotina, da kar se da omejimo njih koncentracijo v dihalih, in slednjič prizadevanje, da se kultivirajo nove zvrsti tobaka, ki bi vsebovale manj karcinogenih elementov. Tudi je potrebno ljudi zaščititi v zaprtih prostorih po vlakih, avtobusih, raznih javnih lokalih itd., kjer je zrak dostikrat naravnost zasičen s tobačnim dimom. Prav gotovo bi bilo zelo umestno, da se zdravstvena oblast odločno pozanima za vprašanje kajenja v zvezi z rakom in da zavzame zadevno stališče. Posebno važna je borba proti kajenju med mladino, ki začne kaditi največkrat iz pubertetnih motivov, pa se iz njih razvijejo pozneje strastni kadilci.

V zvezi s preprečevanjem raka pa je potrebno opozoriti še na nekatere druge manj znane činitelje, kot so na primer: vloga osebne higiene moža glede na nevarnost materničnega raka pri ženi, dalje važnost dojenja za preprečevanje raka na prsih in pa domneva, da se z obsevanjem nosečih žena poveča nevarnost levkemije pri njihovih otrocih. Zanimivo je, da za zdaj še nobena zdravstvena služba na svetu ne vodi računa o tem, kolikokrat v svojem življenju je kdo bil obsevan z rentgenom. Važen del preprečevanja je razpoznavna in zdravljenje prekanceroznih ran.

Najvažnejše načelo zdravstvene vzgoje pri raku pa je, da govorimo čim več o higieni in preprečevanju in čim manj o patologiji.

Prepričati moramo ljudi, da je rak v začetku lokalno obolenje in da je v tem stadiju ozdravljiv in da je zaradi tega zgodnja diagnoza osnovni pogoj za radikalno odstranitev novotvorbe, ker le tako je mogoče preprečiti nadaljnjo rast in širjenje.

Poučiti moramo ljudi, kakšni so prvi znaki morebitnega raka, obenem pa odločno poudariti, da lahko ti znaki pomenijo tudi še vse kaj drugega. Potrebno pa se je prepričati o tem in brez kakega odlašanja iti na zdravniški pregled. Opozoriti pa jih moramo, da za to navadno ne zadošča en sam pregled pri zdravniku, ampak da so za natančno preiskavo potrebni različni preizkusi, kot n. pr. radiografija, preiskava krvi v iztrebkih, odvzem tkiva za mikroskopsko preiskavo, vaginalni in rektalni pregledi itd.

Tudi moramo ljudem dopovedati, da so občasni in načrtni zdravstveni pregledi, recimo vsakoletni pregledi nad 40 let starih oseb brez dvoma pametno in previdno ravnanje.

In končno morajo ljudje vedeti, da dandanes še nimamo specifičnega zdravila proti raku, da se moramo zaupati zdravnikom strokovnjakom in se brez odlašanja podvreči tudi kirurškemu posegu ali obsevanju, če nam to svetujejo. Razen tega ljudje ne smejo pozabiti, da so razni načini zdravljenja, o katerih se morda veliko piše in ki še niso preizkušeni, ali pa jih priporočajo razni šarlatani, odgovorni za neštete žrtve, ki po njihovi krivdi izgubljajo dragoceni čas za pravilno in strokovno zdravljenje. Zato si morajo ljudje biti v svesti,

da iz rakave bolezni ni lahke poti, da pa lahko reši bolnika edinole zdravnik strokovnjak.

To so najvažnejša poglavja ljudskovzgojne akcije, ki so jih danes prevzeli zdravstveni vzgojitelji celega sveta in ki jih razširjajo s predavanji, letaki, brošurami, članki itd. Končni smoter vseh vzgojnih naporov pa je, da bi vsak človek, star nad 40 let, usvojil ta dejstva in navodila z zdravim smislom in razumevanjem za problem, ki mu je glavna osnova — preprečevanje raka.

V zdravstveni vzgoji pa je v zvezi z rakom važen še neki drug faktor, ki ga navaja sodobna medicina. Tu gre za določena higienska pravila, po katerih naj bi živel sleherni človek, namreč pravila, ki jih po naših današnjih izkušnjah glede rakotvornih činiteljev in raka smatramo za varnostne ukrepe. Le-ti sicer človeka ne morejo obvarovati pred rakom, lahko pa zmanjšajo možnost, da se razvija ta bolezen, ki po najnovejših statističnih opazovanjih prizadene po eno od treh oseb v starosti nad 45 let.

Higienska navodila se priporočajo vsem, so pa posebno važna za ljudi, stare nad 40 let, in za one, katerih predniki so imeli rakavo obolenje.

V prehrani se priporoča zmernost, treznost, dobro uravnovešen jedilnik s čim manj industrializiranimi proizvodi. Prav posebno se je treba omejevati pri maščobah, sladkorju, alkoholu, kavi in tobaku.

Skrbeti je treba za skrajno snago telesa kakor tudi okolja.

Živeti moramo mirno in vedro življenje, v katerem ni mesta za daljša depresivna stanja ali za kancerofobijo.

Uživajmo samo zdravila, ki nam jih predpiše zdravnik. Kakršnokoli svojevoljno trošenje zdravil je škodljivo.

Skrbeti je za pravilno delovanje prebavil, še posebno za delovanje jeter, žolčnika in črevesja.

Posebna previdnost je potrebna pri vseh trdovratnih ranah ali gnojenjih, pri raznih kroničnih vnetjih in kjer je nevarnost poklicnega zastrupljanja.

Da se ne smejo zdravstveni vzgojitelji zadovoljiti samo s prosvetljevanjem in poučevanjem prebivalstva, je pokazala anketa med večjim številom žena, ki so zbolele za rakom na prsni. Večidel so pravočasno občutile v prsni bulice in so se tudi zavedale, kaj lahko te bulice pomenijo, vendar so odlašale z zdravniškim pregledom. Z informacijami se je sicer doseglo, da so žene bile poučene, vendar pa zaradi tega v njih ni bilo prav nič več volje za takojšnje zdravljenje, in to zato, ker je globoko ukoreninjeni strah pred rakom in njegovo neozdravljivostjo ostal v njih nedotaknjen. Ta strah namreč je globoko zasidran v njihovi čustveni sferi. Zato pač bi morali, če bi jih hoteli tega strahu osvoboditi, vplivati na njihovo mišljenje predvsem v tej smeri. To pa ni lahka naloga, kajti skoraj vse doseданje izkušnje in informacije so ljudi samo še bolj potrdile v njihovi veri, da je rak mučna, boleča in neizbežna bolezen, pri kateri tudi zdravniki opravijo kaj malo ali pa sploh nič. Le malo ljudi pa ve, da vsako leto ozdravi na tisoče pacientov, ki pozneje živijo svoje polno normalno življenje. In ravno to dejstvo bi lahko pomaglo, da se dvigne splošno zaupanje v zdravljenje raka, če bi ozdravljeni vedno vedeli, zaradi česa so jih zdravili, in bi to lahko povedali drugim.

Statistike o uspešnosti zdravljenja pomagajo le malo, ker so mrzle in brezosebne. Tudi jih je vsaj med preprostimi ljudmi na splošno le malo, ki bi znali

te številke pravilno brati in jih oceniti. Nasprotno pa osebno pričevanje učinkuje takoj in neposredno in ima, zlasti če je povezano z različnimi zanimivimi in upa polnimi dogodki, prav gotovo velik vpliv na druge skupine prebivalstva.

Važna zahteva nadalje je, da ljudstvo navajamo, da bo o raku razpravljalo tako svobodno kakor o drugih boleznih, vendar na način, ki poučuje, ne pa zastrašuje. Lažje bo to dosegljivo, ko bo premoščen sedanji prehod med laičnim občinstvom in pa strokovnjaki znanstveniki, ki jih bo treba usposobiti, da bodo znali in da bodo voljni svoja spoznanja in svoje znanje posredovati tudi drugim.

Tretja važna zahteva pa je, da se posveti več pažnje bolnikom, ki so bili sicer uspešno zdravljeni, a še nekaj let žive v stalnem strahu zaradi morebitne recidive.

Problem vzgoje v pogledu raka bo našel več razumevanja pri zdravnikih in tudi pri zdravstvenih oblasteh, kadar bomo lahko evalvirali, to je kritično ocenili učinkovitost zdravstvenovzgojnih akcij. Zato bi bilo potrebno začeti s proučevanjem, do katere stopnje vpliva na šanse zdravljenja zgodnja razpoznava raka, in drugič, kaj lahko dosežemo z vzgojo, ki naj bi pripravila ljudstvo, da se čimprej, torej že ob prvih znakih ali celo prej, zateče v zdravniške posvetovalnice.

Vprašanje raka se ne da in ga tudi ne moremo izolirati od življenja samega in od načina življenja. Ne smemo namreč misliti, da je rak vezan na en sam določen faktor, n. pr. na kak mikrob, na kak virus ali na kakega parazita, kot so vezane nekatere druge bolezni. Zato ga moramo vključiti v splošno higieno osebnega in socialnega življenja.

Tudi naj bi zdravstvena vzgoja v zvezi z rakom imela svoje mesto le kot del splošne zdravstvene vzgoje. Ne smeli bi je pa izolirati in jo izven splošne zdravstvene vzgoje dramatizirati kot specialno kampanjo, saj bi v takem primeru lahko zares povečala strah pred boleznijo.

In končno ne smemo pozabiti: nepravilno pojmovanje in predsodki glede raka in njegovega zdravljenja so med ljudstvom ukoreninjeni že skozi stoletja. Do uverjenosti, češ da je to brezpogojno fatalna bolezen, je pripomoglo vsakdanje izkustvo. Odstranjevanje vseh mogočih predsodkov in ustvarjanje večjega zaupanja v zdravljenje pa je težak in dolgotrajen proces. Zato tudi ni mogoče pričakovati takojšnjega in vidnega uspeha. Kdor koli bi se lotil tega dela s tem upanjem, bi bil prav gotovo razočaran.

Zdravstvenim vzgojiteljem, med katere prvenstveno prištevamo medicinske sestre na terenu, pa mora biti jasno, da ne smejo čakati na vsestranski sporazum različnih odgovornih faktorjev o tem, ali je zdravstvenovzgojno delo v zvezi z rakom zaželeno in potrebno, temveč morajo kratko malo napraviti svojo dolžnost.