

Zajednička izjava MBMC / IBTN / Can-Change na temu COVID-19:

Kada je najbolji "lek" prevencija

Pripremili:

Kim L. Lavoie, PhD ^{1,2} i Simon Bacon, PhD ^{2,3}

Ko-direktori, Centar za bihevioralnu medicinu u Montrealu (MBMC)

Ko-voditelji, Mreža međunarodnih bihevioralnih intervencija (IBTN)

Članovi osnivači, Kanadska mreža za zdravstveno-bihevioralna ponašanja i promociju zdravlja (CAN-Change)

Tekst prevela: Jovana Stojanovic ^{2,3}

¹ Katedra za psihologiju, Univerzitet u Kvebeku, Montreal (UQAM)

² Centar za bihevioralnu medicinu u Montrealu (MBMC), CIUSSS-NIM Bolnica "Sacre-Coeur de Montreal"

³ Katedra za zdravstvo, kineziologiju i primenjenu fiziologiju, Univerzitet Concordia

Pandemija COVID-19 je možda najvažnija zdravstvena kriza u modernoj istoriji (zbog njenih svetskih razmera). Svet u kojem smo se probudili danas nije isti kao svet u kojem smo se probudili pre samo nekoliko kratkih nedelja. Svet nam se odjednom čini mnogo manji - ova se kriza ne događa u nekom "stranom" regionu na drugom kraju sveta, događa se u našoj neposrednoj blizini. Događa se svima nama (a ne 'njima'). Zato se sada moramo okupiti svi zajedno, kao jedan narod, da bismo nadvladali ovu globalnu krizu. Cilj je očuvanje života, načina života i kvaliteta života. Glavno pitanje je: kako?

Možda je najupečatljiviji aspekt ove zdravstvene krize činjenica da se problem ne može rešiti biomedicinskim pristupima, poput lekova i operacija, na koje smo se inače tradicionalno oslanjali. Razne zdravstvene agencije širom sveta se slažu da: jedino "lečenje" ovog virusa zaista i nije lečenje, već **prevencija**, tačnije: korišćenje bihevioralnih pristupa zasnovanih na naučnim dokazima na globalnom nivou. Ti pristupi su kamen temeljac primenjene discipline nazvane "bihevioralna medicina", koja koristi bihevioralne intervencije za sprečavanje, lečenje i upravljanje hroničnim bolestima. Ovo je jedan od krucijalnih momenata koji nas podseća na izrazitu važnost bihevioralne medicine u prevenciji i upravljanju raznim bolestima.

Bihevioralna medicina je bitna za rešavanje situacije vezane za COVID-19 zbog velike brzine širenja virusa koja je posledica nepostojanja adekvatne vakcine. Glavni prepoznatljiv simptom infekcije je otežano disanje koje nastaje zbog toga što virus napada pluća. Respiratorne komplikacije neće kod svih zaraženih osoba dovesti do smrtnog ishoda zahvaljujući postojanju medicinskih uređaja (poput respiratora), koje današnji zdravstveni sistem poseduje u dovoljnom broju. Međutim, ukoliko dozvolimo prebrzo širenje virusa, u jednom momentu može doći do pojave infekcije kod velikog broja bolesnika sa visokim rizikom (starije osobe, hronični bolesnici poput srčanih i plućnih hroničnih bolesnika, ljudi sa dijabetesom ili malignim bolestima) koji predstavljaju skoro 40% populacije. Sve ovo, na žalost, može dovesti do situacije u kojoj neće biti dovoljnog broja respiratora i sve osobe kojima je potrebna pomoć neće moći da dobiju adekvatnu zdravstvenu negu.

Kako bismo efikasno usporili širenje infekcije i izbegli pojavu visokog broja zaraženih i obolelih ("pik"), fokus rešavanja problema je usresređen na "izravnavanje krivulje infekcije" (vidite sliku), čime bi obezbedili da ne dođe do preopterećenja zdravstvenog sistema.

Izravnavanje krivulje infekcije

Važnost usporavanja širenja virusa kako brzina zaraze ne bi nadmašila resurse za borbu protiv infekcije



Izvor: CDC

Naglasak bi trebalo staviti na **prevenciju** bolesti umesto na lečenje. Ova epidemija bi mogla da posluži i kao podsetnik na važnost i vrednost vakcinacije protiv bolesti poput gripa za koje postoji vakcina. Grip dovodi do 140.000-810.000 hospitalizacija godišnje [u SAD] i 12.000 hospitalizacija svake godine [u Kanadi], jer veliki broj ljudi odbija da se vakciniše i time neposredno ugrožava osobe koje imaju povećan rizik za razvijanje ozbiljnih komplikacija.

Naš problem leži i u činjenici da smo navikli da se oslanjamo na zdravstveni sistem samo kada smo bolesni, a nažalost, izgubili smo osećaj za ličnu i društvenu odgovornost koji podrazumeva usvajanje zdravog načina života i dobro zdravstveno ponašanje - poput socijalnog distanciranja, pranja ruku, pokrivanja usta i nosa prilikom kašljanja ili kijanja, boravak kod kuće kad smo bolesni i vakcinisanja (kada vakcina postane dostupna). COVID-19 nas podseća na važnost primene dobrog zdravstvenog ponašanja u kontekstu prenošenja i širenja zaraznih bolesti, kao i prevenciji i upravljanju nezaznim hroničnim bolestima (NCD), poput kardiovaskularnih i hroničnih plućnih bolesti, raka i dijabetesa koji predstavljaju većinu današnjih bolesti i zaslužni su za više od 70% smrtnih slučajeva širom sveta.

Dobra vest je da je usvajanje dobrog zdravstvenog ponašanja besplatno ili zaista jeftino u poređenju sa lekovima, operacijama, posetama lekarima i boravkom u bolnicama. Vi sami kontrolišete svoje zdravstveno ponašanje i "recept" se često svodi na zdrav razum i preduzimanje razumnih mera predostrožnosti koji čine deo vaše svakodnevnice.

Zato ne paničite. Nabavite informacije o COVID-19 iz uglednih izvora poput Agencije za javno zdravlje Kanade, Centra za kontrolu bolesti i Svetske zdravstvene organizacije. Takođe, uzmite ogromnu dozu "**bihejvioralne medicine**":

1. Usvojite socijalno distanciranje. To znači da bi trebali da izbegavate situacije i aktivnosti koje vas mogu potencijalno dovesti u bliski kontakt (jedan metar) sa drugim osobama ili sa površinama koje je zaražena osoba mogla dodirnuti. Ovo uključuje :
 - a. Odlazak na posao, u školu, na univerzitet
 - b. Korišćenje javnog prevoza (autobus, taksi / uber, voz)
 - c. Odlazak u zdravstvene ustanove
 - d. Aktivnosti zasnovane na veri (crkva, sinagoga itd)
 - e. Odlazak u prodavnice, tržne centre (raspitajte se da li postoji mogućnost dostave na kućnu adresu)
 - f. Posećivanje svih javnih događaja (sportski događaji, festivali, konferencije, koncerti itd).
 - g. Lična okupljanja (večere, zabave itd)
 - h. Sva nepotrebna putovanja avionom (Pratite obaveštenja o putovanjima jer se menjaju iz dana u dan. Ako putujete, budite spremni na zatvaranje granica u bilo koje vreme).

2. Perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi pre i nakon izlaska iz kuće i nakon dodirivanja javnih površina (koristite sredstvo za čišćenje sa najmanje 60% alkohola ako pranje ruku nije dostupno i izbegavajte dodirivanje javnih površina);
3. Izbegavajte da rukama dodirujete lice.
4. Pokrijte usta i nos prilikom kašljanja ili kijanja papirnim maramicama ili rukavom u pregibu lakta
5. Socijalno se distancirajte (uključujući kontakte sa najmilijima koji žive u kući) ako ste zaraženi ili razvijete bilo kakve simptome prehlade / gripa (naročito povišenu temperaturu i teškoće sa disanjem) i nazovite lokalni zdravstveni organ radi uputstva.
6. Radite na očuvanju svog mentalnog zdravlja imajući na umu sopstveni stav o zdravstvenim direktivama i informacijama o riziku. Izbegavajte negativna razmišljanja i budite kreativni oko načina na koji ćete se distancirati od takvih misli: čitajte, posegnite za omiljenim emisijama / filmovima, kuvajte, meditirajte, vežbajte, započnite sa prolećnim čišćenjem, kontaktirajte prijatelje ili voljene osobe, prošetajte, uživajte u kvalitetnom vremenu sa svojom decom.

Nema potrebe da se na brzinu snabdevate bilo čim (apsolutno nema rizika za prekid lanca snabdevanja robom u Kanadi ili SAD-u), Maske su neučinkovite za VAŠU zaštitu, efikasne su samo za pomoć potencijalno izloženim / zaraženim ljudima, kao što su zdravstveni radnici, kako bi sprečili širenje infekcije.

Naš prioritet mora biti smanjenje brzine širenja virusa i očuvanje kapaciteta zdravstvenog sistema za lečenje svih kritičnih slučajeva i istovremenu brigu za sve ostale pacijente u sistemu.

Zato usvojite dobra i razumna zdravstvena ponašanja - ne samo da biste sprečili COVID-19, već da biste sprečili i ostale hronične bolesti (poput bolesti srca i pluća, karcinoma i dijabetesa) koje će i dalje biti najveći svetski uzrok smrtnosti nakon što se ova zdravstvena kriza primiri.

Literatura:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>