

## Zdravlje i faktori koji na njega utiču

### Pojam i definicije zdravlja

Biti zdrav ima različito značenje za različite ljude. Za laike to najčešće znači ne biti bolestan, dok zdravstveni radnici pod zdravljem podrazumevaju odsustvo medicinski definisanih bolesti i nesposobnosti. Standardi o tome šta se može smatrati zdravim variraju i menjaju se, a ljudi najčešće procenjuju zdravlje subjektivno, što otežava merenje.

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) definisala je zdravlje kao "stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i onesposobljenosti".

Postoji više aspekata zdravlja kao što su:

- Fizičko zdravlje – odražava mehaničko funkcionisanje tela
- Mentalno zdravlje – odražava sposobnost jasnog i koherentnog mišljenja
- Emocionalno zdravlje – omogućava da se prepoznaju i adekvatno ispolje emocije (radost, ljutnja, uživanje), što podrazumeva i adekvatno reagovanje na stres
- Socijalno zdravlje- označava sposobnost uspostavljanja i održavanja socijalnih kontakata sa ljudima
- Zdravlje zajednice – kojim se ističe neraskidiva veza individualnog zdravlja i svega onoga što nas okružuje

U širem smislu zdravlje se posmatra kao stanje ili kvalitet ljudskog organizma koji se izražava adekvatnim funkcionisanjem organizma u datim genetskim uslovima i uslovima spoljne sredine, a u užem smislu zdravlje podrazumeva:

- da ne postoji bolest
- da osoba funkcioniše normalno unutar opšte prihvaćenih zdravstvenih standarda u odnosu na pol, starost i geografsko područje i
- da organi funkcionišu adekvatno, kako posebno, tako i u sklopu međusobnih odnosa

Prilikom usvajanja globalne strategije "Zdravlje za sve" SZO je indirektno prihvalila pragmatičan stav o zdravlju kao "sposobnosti za vođenje ekonomski i socijalno produktivnog života".

Sve postojeće definicije zdravlja ukazuju na njegovu kompleksnost i multidimenzionalnost, ali ne pružaju mogućnost merenja. Da bi se to obezbedilo potrebne su operativne i radne definicije do kojih nije lako doći.

Jedna od postavki, koja ima veliki značaj za razumevanje pojma zdravlja i za njegovu operacionalizaciju, sadržana je u Milerovoj teoriji o životnim sistemima. Prema ovoj teoriji svi živi sistemi predstavljaju oblik hijerarhije međuzavisnih jedinica, u kojoj je sistem višeg nivoa sačinjen od nižih podsistema. Pojedinaac je deo porodice, koja predstavlja deo većih socio-kulturnih, ekonomskih i političkih zajednica, a one su opet deo društva itd., sve do globalnog društvenog i ekonomskog sistema. Sa druge strane, individua je sačinjena od manjih komponenti, tj. od sistema organa koji su u međusobnoj interakciji. Sisteme organa čine pojedinačni organi itd.

Unutar takve hijerarhije zdravlje može biti definisano kao stanje dinamičke ravnoteže, odnosno kao proces koji tu ravnotežu održava.

Pod normalnim uslovima kada su individue prilagođene sredini u kojoj žive i kada ta sredina ne uzrokuje nikakav neuobičajen rizik ili zahtev, one će biti u stanju da održe unutrašnju dinamičku ravnotežu, odnosno zdravlje. Promene u spoljnoj sredini ili "samoinicirane" unutrašnje promene iznad određenog nivoa i dužine trajanja ugrožavaju ravnotežu i uzrokuju određene psihološke reakcije ili strukturne promene koje vode ili ka boljoj adaptaciji individue ili ka rušenju ravnoteže, odnosno bolesti.

Da li će osoba biti sposobna da kontroliše stres ili će doći u stanje poremećene ravnoteže ne zavisi samo od prirode situacije i stepena prilagođenosti individue spoljnoj sredini, nego i od njenog potencijala da se "nosi" sa izazovima. Sa sistemske tačke gledišta taj potencijal je veoma važan zdravstveni resurs, pa samim tim i aspekt zdravlja.

U skladu sa ovom postavkom mogu se definisati dve dimenzije zdravlja, relevantne kako za pojedinca, tako i za zajednicu:

- zdravstvena ravnoteža i
- zdravstveni potencijal.

Na nivou individue zdravstvena ravnoteža reflektuje dinamički ekvilibrijum koji laici doživljavaju kao odsustvo simptoma bolesti, odnosno onesposobljenosti, a u pozitivnom smislu kao osećaj dobrog fizičkog, psihičkog i socijalnog stanja.

Na ovu ravnotežu s jedne strane utiče zdravstveni potencijal individue, odnosno sposobnost da se "nosi" sa izazovima sredine, a sa druge strane tip, intenzitet i dužina trajanja tog izazova.

Na individualnom nivou zdravstveni potencijal znači dobar nutritivni status, imunološku rezistenciju na infektivne agense, fizičku kondiciju, emocionalnu stabilnost, odgovarajuća znanja i pristup zdravlju, kao i uspešno savladavanje psihosocijalnog stresa.

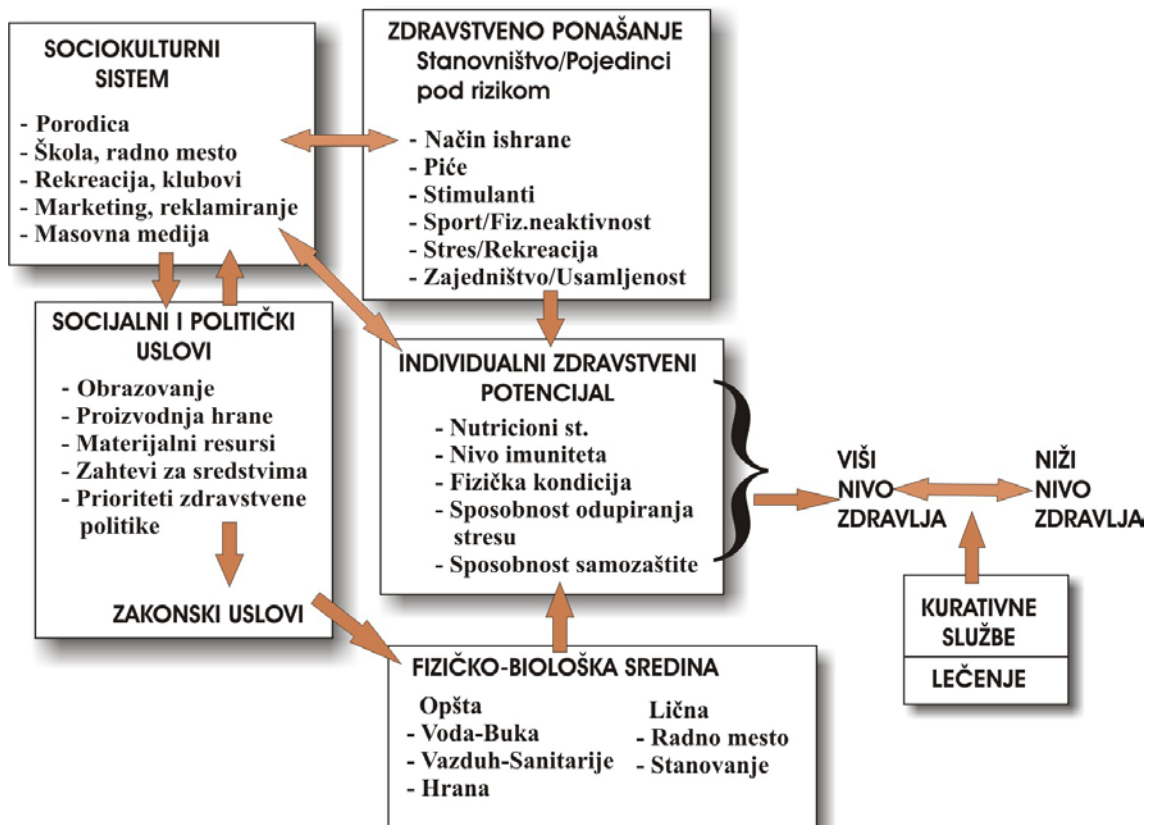
Na nivou zajednice, značajni elementi zdravstvenog potencijala su adekvatna zdravstvena politika, dobro organizovana socijalna zaštita, zaposlenost, adekvatni životni i radni uslovi, pristupačnost zdravstvenim, obrazovnim i drugim javnim službama i sl.

### **Faktori koji utiču na zdravlje (determinante zdravlja)**

Faktori koji utiču na zdravlje su mnogobrojni i raznovrsni, a u osnovi se mogu podeliti na: endogene (faktore nasleđa) i egzogene (socio-ekonomski, sociokulturni, stil života, fizičko-biološka sredina).

Njihov međusobni uticaj i uticaj na zdravstvenu ravnotežu, odnosno zdravlje može se šematski prikazati (šema 1).

Šema 1. Faktori koji utiču na nivo zdravlja



Izvor: Measurement in health promotion and protection, WHO Copenhagen N°22

U donjem delu šeme su faktori fizičko-biološke sredine (kvalitet vode, vazduha, zemljišta, hrane, dispozicija otpadnih materija, nivo buke uslovi stanovanja i sl.), a u gornjem zdravstveno ponašanje (u smislu navika i stila života), kao jedan od najznačajnijih faktora koji utiče na zdravlje u pozitivnom ili negativnom smislu.

Značajno mesto na šemi zauzima i socio-kulturni sistem, obzirom da ponašanje individue bitno zavisi od grupe kojoj pripada, ali i od anonimnog uticaja mas-medija, kulturnih faktora i običaja.

Socijalni i politički uslovi (socio-ekonomski razvoj, obrazovanje, prioriteti zdravstvene politike), izdvojeni su kao posebna grupa faktora od kojih zavisi u kom stepenu će biti preduzete mere promocije zdravlja i koji se ciljevi mogu ostvariti.

U desnom delu šeme prikazan je uticaj kurative na zdravstvenu zaštitu, čime je istaknuto da ove mere postaju neophodne kada je zdravstvena ravnoteža već narušena, što znači da zdravstveni potencijal individue i njene najbliže okoline nije bio dovoljan da očuva, odnosno restituiše zdravlje.

Svi faktori koji deluju na zdravlje, mogu delovati dvojako, odnosno mogu da podržavaju ili da ugrožavaju zdravstvenu ravnotežu. U zavisnosti od toga delimo ih na zdravstvene resurse i zdravstvene rizike (tabela 1).

**Tabela 1.** Zdravstveni resursi i zdravstveni rizici

<b>Sistemi</b>	<b>Zdravstveni resursi</b>	<b>Zdravstveni rizici</b>
<b>Ličnost</b>		
Biološki sistem	dobar nutritivni status, imunitet	malnutricija osetljivost na infekcije
Kognitivni sistem	sopstveni identitet, pozitivno zdravstveno ponašanje i znanje	neadekvatni zdravstveni stavovi i ponašanje i pogrešna informisanost
Celokupna ličnost	emocionalna stabilnost, fizička kondicija	opšta osetljivost
<b>Zdravstveno ponašanje</b>		
Navike	zdrave lične navike	pušenje, preteranost u jelu i piću, nedovoljna fizička aktivnost
Rad	zadovoljstvo bez stresnih situacija	preterani, stresogeni i rad na opasnim mestima
Rekreacija	dovoljno spavanja, rekreacija	nedovoljno fizičkih aktivnosti i spavanja
<b>Sociokulturni sistem</b>		
Zdravstvena kultura i praksa	pozitivan odnos prema zdravlju, norme, stil života, religija	ignorisanje zdravlja i pogrešna verovanja, nezdrav stil života
Socijalna podrška	socijalna integracija, društvene veze	socijalna izolacija i nedostatak socijalne podrške
Radna organizacija i sistem rada	obezbeđen rad, pozitivna radna klima, zadovoljstvo radom	nezaposlenost, stresogene situacije na poslu, nezadovoljstvo
Zdravstvena služba	adekvatna i pristupačna zdravstvena služba, socijalne službe, zdravstveno vaspitanje	nedostatak i nepravilna raspodela resursa
<b>Fizičko-biološka sredina</b>		
Fizički resursi	adekvatno snabdevanje ispravnom hranom	nedovoljna i neispravna hrana, laka dostupnost cigaretama, alkoholu, drogama
Mikro sredina	adekvatno stanovanje, zdrava pijaća voda i ispravno uklanjanje otpadnih produkata, siguran prevoz	neadekvatno stanovanje, gužva, loši uslovi prevoza, problemi sa vodosnabdevanjem i otpadnim produktima
Makro sredina	zdrava klima, očuvanost prirode	zagađenost sredine, eksploatacija prirode

Povećanjem zdravstvenih resursa, kao i smanjenjem zdravstvenih rizika individua, grupa ili cele zajednice, doprinosi se jačanju zdravstvenog potencijala, a samim tim i očuvanju zdravstvene ravnože, odnosno zdravlja.