

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ύστερα από σαράντα χρόνια διακονίας στην κλινική καρδιολογία, δύο παραστάσεις κυριαρχούν στη σκέψη μου. Η προσδοκία για γιατρεία του ασθενή, που κοιτώντας με στα μάτια, μου εμπιστεύεται το πολυτιμότερο αγαθό, την υγεία του, και η αδιάκοπη μάχη μου με τον εχθρό-ασθένεια «στου Διγενή τ' αλώνια». Από την αρχή της καριέρας μου διδάχθηκα ότι κυρίαρχο ρόλο στην αποκατάσταση της υγείας διαδραματίζει η εδραίωση μιας λειτουργικής και αποτελεσματικής σχέσης εμπιστοσύνης γιατρού-ασθενή, γεγονός που συνεπάγεται πολύ σοβαρές υποχρεώσεις αλλά και δικαιώματα εκ μέρους μου. Είναι γνωστό ότι Υγεία δεν είναι απλώς η απουσία της ασθένειας ή της αναπηρίας, αλλά η άριστη σωματική, ψυχική και κοινωνική κατάσταση του ανθρώπου. Αυτό σημαίνει ότι η έννοια της υγείας απλώνεται παντού, δηλαδή στο σώμα, στην ψυχή, στο πνεύμα, και εκφράζει την ψυχοσωματική και πνευματική αρμονία του ατόμου. Η βιωματική άποψή μου είναι ότι στην επικοινωνία γιατρού-ασθενή δεν πρέπει να κυριαρχεί το βιοϊατρικό μοντέλο. Δηλαδή μια σχέση που να στηρίζεται στην αποδοχή του δυϊσμού πνεύματος-σώματος, στην αντίληψη ότι το σώμα μπορεί να «επισκευαστεί», όπως μια μηχανή, και οι γιατροί να δρουν απλά ως «μηχανικοί», στην υπέρμετρη κυριαρχία της χρήσης της τεχνολογίας, και στην απόλυτη επικέντρωση στα βιολογικά αίτια των ασθενειών, παραβλέποντας τους κοινωνικούς ή ψυχολογικούς νοσογόνους παράγοντες και επιμένοντας στην άποψη ότι για την πρόκληση κάθε ασθένειας είναι μοναδικός υπεύθυνος ένας συγκεκριμένος παθογόνος παράγοντας. Για την υλοποίηση των παραπάνω, στο πεδίο της καθημερινής κλινικής πράξης, η αποτελεσματική επικοινωνία με-

ταξύ του ασθενή και του γιατρού πρέπει να στοχεύει στην ανάπτυξη μιας καλής διαπροσωπικής σχέσης, στη μεταβίβαση πληροφοριών, ακόμη και εμπιστευτικών που έχουν σχέση με την προσωπική ζωή του, αφού διαφυλάσσεται το προσωπικό απόρρητο, και στην από κοινού λήψη αποφάσεων, έπειτα από πλήρη ενημέρωση για την ασθένεια, για την καλύτερη θεραπευτική μέθοδο. Τα συναισθήματα φόβου, αμηχανίας και καχυποψίας δημιουργούν εμπόδια στη σχέση ιατρού και ασθενή, από την πρώτη ακόμη διαπροσωπική επαφή. Η απόκρυψη πληροφοριών εκ μέρους του ασθενή για τα συμπτώματά του επιδρά όχι μόνον αρνητικά στο θεραπευτικό σχεδιασμό, αφού παρεμποδίζει την ειλικρινή επικοινωνία, αλλά παραπλανώντας το γιατρό μπορεί να έχει δυσάρεστες συνέπειες για την πορεία της υγείας του. Επίσης περιορισμούς στην επικοινωνία μπορεί να οδηγήει η υπερβολική χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας, όπως η τηλε-ιατρική, η οποία στερεί την ουσιαστική επαφή με τον πάσχοντα. Τέλος, συχνά εγκυμονεί η προοπτική συναισθηματικής εμπλοκής του γιατρού στη σχέση με τον ασθενή του, αλλά αυτός πρέπει να μαθαίνει να την ελέγχει για να μην οδηγήσει σε ρήξη και άρση της εμπιστοσύνης του πάσχοντα, με άσχημες συνέπειες στη θεραπεία.

Στον τομέα της πρόληψης αλλά και θεραπείας πολλών καρδιακών παθήσεων είχα τη μεγάλη τύχη να αποκτήσω την εμπειρία της ορθής διαχείρισης της πλέον ανέξοδης αποτελεσματικής θεραπείας, της σωματικής γύμνασης, κυρίως ως ακαδημαϊκός δάσκαλος και ερευνητής στον τομέα αυτόν για πολλά χρόνια, να τη μεταλαμπαδεύσω ως γνώση στους φοιτητές μου και να την εφαρμόσω στην πράξη σε ασθενείς μου. Η άσκηση, σε όλες τις μορφές της, από την απλή γύμναση του σώματος και του πνεύματος μέχρι την άθληση σε ανταγωνιστικό επίπεδο, αποτελεί προνόμιο όχι μόνον των υγιών αλλά και αυτών με διάφορες παθήσεις, αρκεί για να είναι ωφέλιμη και ασφαλής και να ακολουθούνται οι, βασισμένοι σε ορθές επιστημονικές γνώσεις, κανόνες.

Τις παραπάνω σκέψεις και αρχές μου προσπάθησα να αποτυπώσω στο παρόν πόνημα. Περιγράφω με μυθιστορηματικό τρόπο τη ζωή και σε μερικές περιπτώσεις το θάνατο συνανθρώπων μας που βίωσαν τα καλά ή άσχημα αποτελέσματα της άθλησης για την υγεία της καρδιάς τους. Οι ιστορίες ασφαλώς είναι φανταστικές αλλά οι περιγραφές των παθήσεών τους στηρίζονται σε περιστατικά που αντιμετώπισα ως γιατρός στον τομέα της αθλητικής καρδιολογίας. Προκαταβολικά να ζητήσω συγγνώμη για τις φιλολογικές αδυναμίες μου, καθώς ήταν αντικειμενικά αδύνατο να υποκαταστήσω το ρόλο μου ως γιατρού, με κοινωνικές ευαισθησίες στο λειτούργημά του, με αυτόν του συγγραφέα λογοτεχνικών δοκιμίων.

Η έκδοση αυτή θα ήταν αδύνατη χωρίς τη στήριξη του Λεωνίδα Μιχάλη, του ιδιοκτήτη του University Studio Press. Η αριτιότητα του εκδοτικού αυτού οίκου που διευθύνει, καθώς και η πολύχρονη φιλική σχέση μαζί του, όσο και με τον αείμνηστο πατέρα του, τον αξέχαστο Ανδρέα, ιδρυτή της επιχείρησης, με οδήγησε να του εμπιστευθώ όλες τις μέχρι τώρα εκδόσεις των συγγραμμάτων μου ως ακαδημαϊκού.

Αστέριος Δεληγιάννης