

Ο φόβος των ασθενειών, ο φόβος των γιατρών, ο φόβος των χειρουργείων,  
ο φόβος του αλκοόλ και του καπνού. Τρόποι χρήσεως και οδηγίες

# Ζώντας με τον κίνδυνο

**Βρετανικός  
Ιατρικός  
Σύλλογος**  
*Το ζην  
επικινδύνως –  
Πρόληψη  
και  
αντιμετώπιση  
των κινδύνων  
στην  
καθημερινή ζωή  
(The BMA Guide  
to Living With  
Risk)*

Εκδόσεις  
Μορφωτικού  
Ιδρύματος Εθνικής  
Τραπέζης,  
Μετάφραση  
Γιώργος  
Μπαρουξής, 1998,  
σελ. 386, τιμή  
5.000 δρχ.

**Α**ν η μοναδική βεβαιότητα στη ζωή μας είναι το αναπόφευκτο του θανάτου, η προσπάθεια να επιβραδύνουμε την έλευσή του δεν μπορεί παρά να είναι θεμιτή. Ωστόσο συχνά υιοθετούμε συμπεριφορές οι οποίες δείχνουν πως είτε αψηφούμε τους κινδύνους που μας απειλούν είτε πως αγνοούμε την ύπαρξή τους. Το βιβλίο του Βρετανικού Ιατρικού Συλλόγου «*Το ζην επικινδύνως – Πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στην καθημερινή ζωή*» απευθύνεται στη δεύτερη ομάδα ανθρώπων. Σε εμάς που έχουμε μεν την εντύπωση πως κινδυνεύουμε σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο αλλά δεν γνωρίζουμε πως ακριβώς να προστατευθούμε.

Παρά το γεγονός ότι ο κίνδυνος είναι το θέμα του βιβλίου, σε καμία περίπτωση το πόνημα των βρετανών γιατρών δεν θα μπορούσε να θεωρηθεί αβάσιμη κινδυνολογία. Μακράν του να περιοριστούν στην απλή παράθεση πρακτικών συμβουλών για την αποφυγή των κινδύνων, οι βρετανοί γιατροί κάνουν πρωτίστως μια αξιολόγηση των κινδύνων ιδιαίτερα εμπειριστατωμένη, αφού τίποτε από όσα υποστηρίζουν δεν στερείται επιστημονικής βάσης. Επιπροσθέτως, η αξιολόγηση των κινδύνων βασίζεται σε πολλά στατιστικά στοιχεία που καταδεικνύουν πράγματι τι σκοτώνει και τι όχι. Καταδεικνύουν επίσης πως συχνά

φοβόμαστε λάθος πράγματα, ενώ έχουμε συνηθίσει να αγνοούμε άλλα που πραγματικά είναι θανατηφόρα, όπως για παράδειγμα το κάπνισμα.

Το βιβλίο είναι έτσι γραμμένο ώστε αυτό που επιτυγχάνει στο τέλος δεν είναι να μας φοβίσει αλλά να κατευθάσει τους φόβους μας παρέχοντας αντικειμενική πληροφόρηση. Τα τρία πρώτα κεφάλαια είναι αφιερωμένα στην έννοια του κινδύνου. Αφού γίνει μια ιστορική αναδρομή στους κινδύνους που απειλούσαν τους προγόνους μας και στο πως αντιμετωπίστηκαν ώστε σήμερα να μην είναι κίνδυνοι για μας, συζητάται η φύση του κινδύνου αλλά και η μεθοδολογία μέτρησής του.

**Τ**ο τέταρτο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στις κύριες αιτίες θανάτου, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος και τα ατυχήματα, ενώ το πέμπτο αναφέρεται στους παράγοντες κινδύνου, όπως το κάπνισμα, τα οίονοπνευματώδη και τα ναρκωτικά.

Τα επόμενα εννέα κεφάλαια επεξεργάζονται κατηγορίες κινδύνων οι οποίοι συνοδεύουν όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας. Ετσι συζητώνται οι κίνδυνοι της παιδικής ηλικίας, οι κίνδυνοι της επαγγελματικής ζωής και της ζωής στο σπίτι, οι κίνδυνοι κατά την ψυ-

χαγωγία και κατά τη μεταφορά, οι κίνδυνοι που προκύπτουν από την τεχνολογική εξέλιξη, ενώ δεν παραλείπονται οι ιατρικοί και χειρουργικοί κίνδυνοι. Τέλος, το βιβλίο κλείνει αναλύοντας το πως αντιλαμβανόμαστε, αποδεχόμαστε και αντιμετωπίζουμε τον κίνδυνο. Αξίζει να σημειωθεί ότι στο βιβλίο έχει προστεθεί βιβλιογραφία για όσους επιθυμούν να εμβαθύνουν περισσότερο.

Είναι πιθανόν ο ειδικός να βρει το βιβλίο ανεπαρκές ως προς ένα σημείο: τα στατιστικά στοιχεία. Όχι τόσο επειδή αναφέρονται όλα στο Ηνωμένο Βασίλειο (πράγμα αναμενόμενο...), αλλά επειδή η βρετανική έκδοση χρονολογείται ήδη από το 1990 και τα στοιχεία που παρατίθενται έχουν συγκεντρωθεί κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '80. Με δεδομένη την ταχύτατη εξέλιξη της επιστήμης στις μέρες μας, κάποια από αυτά τα στοιχεία δεν είναι απλώς παρωχημένα αλλά περιγράφουν καταστάσεις οι οποίες έχουν αλλάξει εντελώς, όπως για παράδειγμα στην περίπτωση της λοίμωξης από τον ιό HIV. Ωστόσο το βιβλίο παραμένει επίκαιρο σε πολλά σημεία και αναμφίβολα αποτελεί τον πλέον ενδεδειγμένο βοηθό πλοήγησης στους υφάλους της καθημερινής ζωής.

ΙΩΑΝΝΑ ΣΟΥΦΛΕΡΗ