

Лариса Попович: «Важность ответственного самолечения сегодня не вызывает сомнений ни у кого в мире»

Почти 40 лет назад ВОЗ была предложена концепция ответственного самолечения, которое с тех пор все активнее внедряется в жизнь современного человека.

В каких случаях допустимо и целесообразно самолечение, какие принципы лежат в его основе и что оно дает конкретному человеку и обществу в целом? На эти и другие вопросы мы попросили ответить Ларису ПОПОВИЧ, директора Иститута экономики здравоохранения НИУ «Высшая школа экономики».

? *Лариса Дмитриевна, среди россиян получило широкое распространение самолечение, тогда как медицинское сообщество и государство заявляют о том, что оно недопустимо. В то же время в мире успешно реализуется концепция ответственного самолечения. В чем заключается его роль? Может ли оно стать альтернативой консультации врача?*

– Жители многих стран мира прибегают к самолечению из-за несовершенства систем здравоохранения и низкой доступности медицинской помощи. Они лечатся, пользуясь советами знакомых и родственников, пользователей Интернета, а также исходя из своих собственных представлений о способах терапии. Все это не имеет отношения к концепции ответственного самолечения, важность которого не вызывает сомнений. Ответственное самолечение (а если быть точнее – ответственная забота о своем здоровье) подразумевает вовлечение пациента в процесс ухода за своим организмом, в котором больной выступает на стороне врача. Главное здесь – слово «ответственное». Оно подразумевает хорошо осмысленное, направленное на достижение цели действие по поддержанию собственного здоровья и биологического потенциала организма. Принцип ответственного самолечения является важнейшим в парадигме системы здравоохранения будущего. Основная роль в ней отводится пациенту, который должен владеть необходимой



Лариса ПОПОВИЧ

информацией и знаниями, получая их еще со школьной скамьи: на уроках биологии и физиологии. Люди должны понимать, как функционирует их организм и как важно беречь здоровье. Они должны знать свой алгоритм правильного питания и необходимый объем двигательной активности. Таким образом, ответственное самолечение предполагает таргетирование и фокусировку на индивидуальных особенностях каждого человека. Безусловно, оно включает и грамотный подбор лекарственных препаратов, в первую очередь безрецептурных. В широком смысле ответственное самолечение предполагает информированные действия без необходимости обращения за медицинской помощью, когда человек сам понимает, как ему корректировать легкое отклонение состояния здоровья от нормы.

Но здесь важно не пропустить признаки развития более тяжелой стадии заболевания. Поэтому, наряду с информированием пациентов при внедрении этого подхода, важно наличие инструментов по определению функционального состояния человека, что позволит вовремя обнаружить симптомы опасного заболевания и перейти от ответственного самолечения к ответственной профессиональной терапии. Если ориентироваться на международный опыт, то можно предполагать, что до 70% случаев обращения к врачам могут быть курированы с помощью удаленного обращения к специалистам собственными силами пациентов. Все это укладывается в современную концепцию организации более эффективной системы здравоохранения. При этом важно помнить, что самолечение ни в коем случае не должно использоваться в сложных случаях, требующих вмешательства врача.

? *Как бы Вы оценили индивидуальный вклад пациента в поддержание его здоровья?*

– Он очень велик. Индивидуальные физиологические и психологические характеристики определяют эффективность терапии. Поэтому пациент должен стать активной стороной процесса лечения. Со своей стороны, врачи прекрасно понимают, что единых для всех схем терапии не существует, что, кстати, отмечено в рекомендациях по лечению различных заболеваний.

? *В чем может проявляться социально-экономическая добавленная стоимость ответственного самолечения? В какой степени оно помогает снизить финансовую нагрузку на систему здравоохранения?*

– Ущерб от необоснованных обращений в медицинские организации либо

от запоздалого визита к врачам может варьироваться от нескольких миллионов до миллиардов долларов в разных странах. В любом случае это значительные суммы, которые могли бы остаться в системе здравоохранения при грамотной реализации концепции ответственного самолечения. В частности, в Австралии ответственное самолечение обеспечивает экономии 10,4 млрд австралийских долларов экономике страны, аналогичный порядок экономии характерен для стран южноамериканского континента. Ответственное самолечение при поддержке специально обученных сотрудников или с использованием телемедицинских технологий позволяет решить сразу несколько задач: пациенты получают необходимую помощь при легких недомоганиях и хронических неинфекционных заболеваниях, снижается избыточная нагрузка на медицинские организации и, что очень важно в нынешних условиях, уменьшается риск заражения пациента при личном посещении врача.

Внедрение концепции ответственного самолечения позволяет системе здравоохранения фокусироваться на действительно сложных случаях, что существенно повышает эффективность оказания медицинской помощи. При этом значительная роль отводится цифровым технологиям.

? **В чем заключается эта роль? Какое значение ответственное самолечение может иметь в контексте дальнейшего развития интернет-технологий?**

– В повседневную жизнь современного человека сегодня прочно вошли всевозможные гаджеты, в т.ч. с цифровыми технологиями, включая искусственный интеллект. Благодаря этим устройствам он получает колоссальное количество информации о функционировании и состоянии различных систем организма, четкое представление о степени отклонения от нормы, а также рекомендации по корректировке образа жизни. Последние включают советы по выбору препаратов либо указывают на необходимость срочного

обращения за врачебной консультацией. Цифровые технологии способны точно определить, где находится зона ответственного самолечения, а где – зона ответственности врачей.

? **Пандемия оказала значительное влияние на доступность амбулаторного лечения как в случае небольших недомоганий, так и хронических заболеваний.**

Как здесь может помочь ответственное самолечение?

– Пациенту необходимо сфокусироваться на точном понимании ситуации. Если речь не идет о серьезной форме заболевания, требующей срочного вмешательства, и болезнь может быть купирована самостоятельно, повторяя выбранные алгоритмы лечения (при хроническом течении), то целесообразно использовать ответственное самолечение. Это позволит разгрузить систему здравоохранения и обезопасить пациента от дополнительного риска инфицирования. Именно в условиях пандемии появилось четкое понимание того, насколько важно использовать принципы самолечения в реальной практике.

? **Жители некоторых регионов России жалуются на низкую доступность медицинской помощи. В какой степени им может помочь ответственное самолечение?**

– В ряде наших регионов действительно наблюдается низкая доступность медицинской помощи, обусловленная географическими условиями или климатическими факторами. В этих случаях необходимо искать иные варианты получения помощи. Одним из них, а иногда и единственным, является поддержание здоровья собственными силами при грамотном использовании имеющейся информации. На помощь больным людям придут телемедицина, интернет и назначение ОТС-препаратов. Но информация должна быть проверенной, а контент курироваться специалистами, иначе сама идея самолечения будет дискредитирована.

В то же время люди должны знать, куда они могут обратиться

при возникновении серьезных проблем со здоровьем.

? **Какими Вы видите перспективы развития ответственного самолечения в нашей стране? Какие шаги необходимо сделать для успешной реализации этой стратегии?**

– Данная практика должна развиваться в сторону создания оптимальных ресурсов, ориентированных на разные слои населения. При этом источники информации и ее направленность должны различаться для людей разного возраста. Так, для молодежи информацию целесообразно подавать в игровой форме, но иной формат нужен для пожилых россиян.

Важным условием успешной реализации концепции ответственного самолечения является хорошо выверенный контент, ориентированный на конкретного адресата. Второе условие связано с доступностью мероприятий и средств, необходимых для поддержания здоровья. В аптечных учреждениях в достаточной мере должен быть представлен ассортимент ОТС-препаратов, а работники первого стола – обладать компетенцией, позволяющей при необходимости дать грамотный совет покупателю. Помимо лекарств, населению должно быть доступно посещение спортивных комплексов и приобретение продуктов здорового питания как физически, так и экономически. В-третьих, необходимо, чтобы движущей силой в реализации данной концепции стало объединение всех слоев общества. Люди должны осознавать, что быть здоровым и самостоятельно поддерживать свое здоровье – это модно. Конечно, поменять ценностные ориентиры нашей жизни – довольно сложная задача, но она выполнима с помощью самых разных инструментов влияния на поведение человека – СМИ, НКО, грамотного диалога власти с населением. Все это сможет позволить добиться хорошего эффекта от самостоятельного поддержания здоровья всей нации. Беседовала **Ирина Широкова**, «Ремедиум»