

# ПРЕВЕНТИВНА МЕДИЦИНА — ШЛЯХ ДО ПОРЯТУНКУ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ

ТОВ «НВК «Екофарм», Київ, Україна

**В** Україні демографічна криза: низька народжуваність, висока смертність. Прогнози до 2041 і 2051 років невтішні. Як можна покращити демографічну ситуацію? Розуміючи фундаментальну слабкість ситуації в українській медицині, необхідно думати про нову медичну парадигму, що забезпечила б новий підхід як до здоров'я, так і до лікування. Тенденції розвитку національних систем охорони здоров'я економічно розвинутих країн сьогодні зосереджені навколо досягнень напрямку, що активно розвивається. Він отримав назву прогностична, профілактична, персоналізована та партисипативна медицина, або як її ще називають 4П-медицина/парадигма. Національні інститути охорони здоров'я деяких країн включили цей напрям до пріоритетних для розвитку медицини XXI століття. Впровадження такого підходу в практичну медицину нашої країни дозволить у майбутньому захистити українську націю від страшної демографічної кризи.

**Ключові слова:** демографічна криза; народжуваність; смертність; прогностична, профілактична, персоналізована медицина та медицина участі.

О. Y. Hrynevych

## PREVENTIVE MEDICINE – THE WAY TO SAVING THE UKRAINIAN NATION

LLC "NVK "Ekofarm", Kyiv, Ukraine

**T**here is a demographic crisis in Ukraine. Low birth rate, high mortality. Forecasts until 2041 and 2051 are disappointing. How it is possible to improve the demographic situation? Understanding the fundamental weakness of the situation in Ukrainian medicine, it is necessary to think about a new medical paradigm that could provide a new approach to both health and treatment. The trends in the development of national health care systems of economically developed countries today are centered around the achievements of the direction that is actively being developed, which has received the name of predictive, preventive, personalized and participatory medicine, or as it is also called 4-P-medicine/paradigm. The national health institutes of some countries have included this direction as a priority for the development of medicine in the 21st century. The introduction of such an approach in the practical medicine of our country will make it possible to protect the Ukrainian nation from a terrifying demographic crisis in the future.

**Key words:** demographic crisis; birth rate; mortality; predictive, preventive, personalized and participatory medicine.

**Актуальність.** В Україні демографічна криза: суттєве зменшення народжуваності, зростання середнього віку населення, висока смертність та низький рівень природного приросту населення.

**Низька народжуваність.** «Рівень народжуваності, нижчий за потрібний для простого відтворення населення, спостерігається в Україні з середини 1960-х років. Сумарний коефіцієнт народжуваності у 2021 році становив 1,16, що на 45% менше за рівень, необхідний для забезпечення простого відтворення населення, а в період з початку агресії російської федерації становить менше 1,0. У 2021 році кількість народжених дітей була вдвічі меншою за кількість осіб, яким виповнилося 60 років

(народжених у 1961 році) і які мали право вийти на пенсію. Також у 2021 році дівчаток народилося у 2,6 рази менше за кількість у цьому році жінок у віці 60 років», – йдеться в Стратегії демографічного розвитку України до 2040 року [1].

У 2023 році народилося всього лише 187 тисяч дітей. Навіть у 1719 році, коли населення в сучасних кордонах було 5,7 млн, кількість народжених оцінювали в близько 280 тисяч. «Найгірший показник за 300 років: в Україні впав рівень народжуваності, – Мінсоцполітики».

Низький рівень народжуваності призводить до деформації статево-вікової структури населення. Україна вже входить до числа країн з високим середнім віком: майже 18% населення становлять

особи 65 років і старше. Старіння прогресуватиме: очікується, що до 2035 року кожен п'ятий українець буде особою у віці понад 65 років.

**Смертність.** Наступний вагомий прояв демографічної кризи – висока передчасна смертність у віці до 65 років. Середня тривалість життя в Україні у 2020 році становила 71,3 року, що є найнижчим показником у Європі. Чоловіки передчасно помирають у 2,3 раза частіше за жінок [1].

«Україні притаманна надмірна смертність чоловіків, різниця у тривалості життя, за даними 2020 року, становить 9,8 року (76,2 – у жінок, 66,4 – у чоловіків), смертність чоловіків в Україні перевищувала смертність жінок у всіх вікових групах, найбільше (в понад 3 рази) – в групі 25–34-річних. Характерним є значне і поступальне зниження гендерних відмінностей після припинення трудової діяльності. Великою мірою гендерні відмінності пов'язані з особливостями способу життя, зайнятістю в шкідливих та небезпечних умовах, рівнем поведінки самозбереження, зокрема пізнім реагуванням на проблеми зі здоров'ям замість запобігання кризовим явищам, курінню, зловживанню алкоголем», – відзначено в Стратегії [1].

Повномасштабна російська агресія спричинила суттєве зростання смертності українців, передусім чоловіків, від зовнішніх факторів – загибелі під час участі у бойових діях, внаслідок ракетних обстрілів військової та цивільної інфраструктури, житлових будинків, ув'язнень та полону тощо.

Прогноз науковців (Інститут демографії та проблем якості життя НАН України). Можливі два сценарії розв'язання демографічної проблеми.

«Інерційний сценарій передбачає реалізацію наявної системи державної підтримки населення з урахуванням поточної демографічної ситуації без запровадження додаткових інструментів впливу. Цей сценарій не дає можливості в короткостроковому періоді якісно вплинути на демографічну ситуацію в Україні, чим спричинятиметься поглиблення демографічної кризи. При цьому чисельність населення України в кордонах 1991 року може знизитися до 28,9 млн осіб на 1 січня 2041 року і до 25,2 – на 1 січня 2051 року».

Перевагою другого сценарію є мінімізація наслідків війни та пом'якшення демографічної кризи, що виразиться у значно кращих параметрах демографічної динаміки: за цим варіантом чисельність населення становитиме на 1 січня 2041 року 33,9 млн осіб, а на 1 січня 2051-го – 31,6 млн осіб [1].

Розуміння того, що переважна більшість із нас «не доживає» 60–80 років до своєї природної межі, вкрай песимістично характеризує сьогодишню медицину навряд чи виправдано іменовану іноді «охороною здоров'я»: сучасна медицина здоров'я людини не охороняє або майже не охороняє. Сучасна медицина – це «медицина ремонту», медицина пігулки або скальпеля [2].

Нинішня класична медицина – це медицина поля битви, коли перед лікарем стоїть одне завдання – врятування життя людини, навіть якщо платою за це буде повна або часткова втрата здоров'я. В результаті поки у людини не з'явилися яскраво

виражені симптоми якогось захворювання, звертатися до класичної медицини не прийнято. Лікареві такий пацієнт не цікавий, адже існуюча система бюджетного фінансування покликана платити за відвідини хворим лікаря в поліклініці, за ліжко в стаціонарі, на якому лежить хворий і, нарешті, саме за пролікованого хворого [3].

Сьогоднішня ситуація в медицині – це не провина організаторів медицини і, тим більше, практикуючих лікарів. Так склалося історично. Медицина впродовж свого історичного розвитку основну увагу приділяла хворій людині, акцентуючи її на вченні про хворобу (нозології), тому інформація про здорову людину і про так звані донозологічні стани, що передують розвитку хвороби, залишалася в тіні. Розуміючи принципову неповноцінність ситуації, що склалася в медицині, необхідно задуматися над новою медичною парадигмою, що могла б забезпечити новий підхід і до здоров'я, і до лікування [4, 5].

Тенденції розвитку національних систем охорони здоров'я економічно розвинених країн сьогодні концентруються навколо досягнень напряму, що активно розробляється, який отримав назву предиктивної, превентивної, персоналізованої та партисипативної медицини (ППППМ), або як її ще називають 4П-медицина/парадигма. На мій погляд, для зручності обговорення цієї теми було б доцільно об'єднати всі ці напрями розвитку сучасної медицини в одному понятті – «превентивна медицина».

Національні інститути здоров'я деяких країн (наприклад, США) включили цей напрям у п'ятірку пріоритетних галузей розвитку медицини в XXI столітті.

Що ж означає кожна «П» в концепції 4П-медицини/парадигми?

**Предиктивна (прогнозна; прогноз) медицина** – аналог словосполучення «прогнозна/передбачувальна медицина». Предиктивність (predictive) – прогнозування/передбачення, моніторинг поточного стану здоров'я, що сприяє виявленню різних прогностичних ознак на молекулярно-генетичному, клітинно-тканинному або органному рівнях, за якими з великою вірогідністю можна припустити розвиток того чи іншого захворювання. Мета предиктивної медицини – раннє виявлення за допомогою постійного (щорічного) моніторингу поточного стану здоров'я пацієнта для поліпшення стану здоров'я, підвищення якості та збільшення тривалості активного періоду життя. Предиктивна медицина має навчити людину жити в гармонії зі своїм організмом, берегти його, як і свій автомобіль, який регулярно проходить технічне обслуговування [3, 8].

**Превентивна (профілактична) медицина** – це медицина, принципами якої є не пасивне спостереження розвитку хронізації захворювання, а проведення запобіжних профілактичних заходів задовго до розвитку хронічного стану певної нозології. Превентивність (precautionary) – попереджування, де медицина, яка оснований на генетично детермінованому методі попередження захворю-

вань на доклінічній стадії, що використовує високі технології з урахуванням фізіологічних і біохімічних особливостей організму людини. Цей принцип працює на випередження і дозволяє запобігти появі захворювань за допомогою їх профілактики, яка базується на індивідуальному підході до кожного хворого (створення унікального генетичного паспорта для лікування і контролю здоров'я конкретного пацієнта).

Наприклад, смертність в Україні в 2021 р. складала 714 263 особи, із них тільки дві нозології: хвороби системи кровообігу (ішемічна хвороба серця та цереброваскулярні хвороби) – 426 487 випадів (59,7%) та онкологічні захворювання – 73 683 випадки (10,32%) забрали життя у 500 170 осіб (70%). Притому, будь хто з практикуючих лікарів вам скаже, що до цих тяжких наслідків був дуже довгий шлях, на якому летальні результати зазначених хвороб можна було б попередити. Шлях утворення тяжких хвороб – довгий (вимірюється іноді роками), і на різних його етапах можна було б десятки разів припинити розвиток цих захворювань, не допускаючи виникнення інсультів, інфарктів, тромбозів, злоякісних пухлин III–IV стадій та інших нозологій [6].

Превентивна медицина орієнтована насамперед на збереження та підтримку сталого стану здоров'я, поліпшення його якості, на попередження розвитку процесів хронізації небезпечних захворювань та передчасного старіння організму. Ще Авіценна стверджував, що «людина може бути не хворою, але і не здоровою». На жаль, в наше століття високих технологій більшість населення знаходиться в «пограничній зоні» між здоров'ям і хворобою. Наближення цієї «пограничної зони» у бік здоров'я – основне завдання, вирішення якого покладене на превентивну медицину [3].

Превентивна (профілактична) медицина в умовах інтенсивного розвитку фундаментальних біомедичних досліджень, зокрема молекулярної медицини, геноміки, протеоміки й метаболоміки розширила можливості впровадження нових досягнень для підвищення ефективності профілактики багатьох захворювань людини [9].

За даними звіту американського Інституту медицини (1999 р.), застосування профілактики, заснованої на генетичному тестуванні, дозволяє щорічно запобігти 100 тис. прогнозованих смертей, 3 млн медичних помилок, близько 2,5 тис. алергічних реакцій на медичні препарати, 2,2 млн хірургічних операцій [7].

**Персоналізована (персональна) медицина** є спробою перейти від наукових досліджень і терапевтичної практики, значною мірою орієнтованих на середньостатистичного пацієнта, до досліджень і практики, які були б чутливими до унікальних біологічних і особистісних особливостей конкретного пацієнта. Персоналізація (personification) – індивідуальна медицина, яка базується на виявленні індивідуальних біомаркерів того чи іншого захворювання за допомогою геномних і постгеномних досліджень, в т. ч. протеоміки і метаболоміки, виконаних за допомогою сучасних високотехноло-

гічних методів молекулярної біології та медицини і, головне, активного залучення пацієнтів до участі в процесах постійного моніторингу та профілактики захворювань з метою збереження сталого стану їх здоров'я [3, 8].

**Партисипативна (причетна, партнерська) медицина.** Партисипативність/партнерство (participatory) – участь самого пацієнта в лікувальному процесі. Цей принцип ґрунтується на широкій співпраці різних лікарів-фахівців і пацієнтів, а також на перетворенні пацієнта із суб'єкта лікування на об'єкт лікувального процесу, при цьому мусить відбуватися зростання персональної відповідальності за формування патологічного процесу. Особистісний аспект в даному випадку реалізується найадекватніше у праві та здатності пацієнтів брати участь в ухваленні найбільш істотних медичних рішень, які стосуються їх сталого здоров'я [3, 8].

Основна концепція нового стратегічного напрямку медицини сфокусована на індивідуальному здоров'ї людини і заснована на доклінічному виявленні захворювань, на етапі прогнозування та наступних превентивних заходах, здатних реально зменшити показники хронічних захворювань, знизити інвалідизацію працездатного населення, істотно скоротивши традиційно високі витрати на лікування та збільшити сталий період здорового життя людини.

Превентивна медицина базується на чотирьох основних принципах, які визначають її підходи та стратегії:

Найперше – попередження перед лікуванням: цей принцип передбачає акцент на запобіганні захворювань та уникненні їхнього розвитку шляхом прийняття відповідних профілактичних заходів. Замість лікування симптомів акцент робиться на виявленні та усуненні факторів ризику, які можуть призвести до хронізації захворювання.

Індивідуалізований підхід: превентивна медицина враховує індивідуальні характеристики пацієнтів, генетичний фон, фізіологічні особливості, спосіб життя та умови середовища. Це допомагає розробляти персоналізовані підходи профілактики та заохочувати до управління станом свого здоров'я пацієнтів і, головне, нести їх персональну відповідальність за стан свого здоров'я.

Системний підхід: превентивна медицина розглядає здоров'я як систему, де різні складові взаємодіють між собою. Враховуючи це, програми та стратегії превентивної медицини спрямовані на розвиток інтегрованих підходів, які враховують різні аспекти здоров'я та фактори ризику.

Економічна доцільність: превентивна медицина безперечно є більш економічно доцільною порівняно з лікуванням захворювань на пізніх стадіях. Запобігання розвитку хвороби або виявлення її на ранніх стадіях може значно зменшити витрати на лікування та покращити показники якості життя пацієнтів, а основне це те, що скільки б пацієнт не витратив коштів на своє лікування – повернути рівень стану свого попереднього здоров'я, яким він був до захворювання, вже не можливо ні теоретично, ні практично.

Окреслені принципи визначають стратегії та підходи, які використовуються в превентивній медицині для збереження здоров'я та запобігання захворюванням.

Найважливішим моментом у вирішенні означених питань є радикальне перетворення існуючої системи медичної освіти і підготовки висококваліфікованих науково-педагогічних кадрів, оскільки функціонуюча сьогодні достатньо консервативна та недостатньо мобільна система вищої медичної освіти за своєю ідеологією, формою, змістом і кінцевим результатом не відповідає сучасним викликам і вимогам, неспроможна забезпечити повною мірою підготовку фахівців нової генерації, особливо в проривних галузях громадського здоров'я і медичної науки. Місцем реалізації та розробки даної стратегії можуть стати кафедри, а пізніше – факультети превентивної медицини на базі провідних медичних вузів [3].

Перехід на нову модель медицини – превентивну медицину потребує вирішення принципово нових завдань організаційного, технологічного та інноваційного характеру, їх поетапної реалізації, співзвучно із завданнями практичної охорони здоров'я і світовими тенденціями її розвитку [2, 7].

Превентивна медицина – це галузь медицини, яка фокусується на запобіганні захворювань та збереженні і підтримці здоров'я людини шляхом прийняття проактивних заходів. Вона прагне попередити розвиток хвороб до їх клінічного прояву або переходу в хронічну стадію. Основний принцип превентивної медицини полягає в тому, щоб не лише лікувати хвороби, а й активно працювати над їх запобіганням. Це включає проведення регулярного (періодичного) моніторингу поточного стану здоров'я для виявлення ранніх ознак захворювань або факторів ризику. Також важливими аспектами є консультації та рекомендації щодо здорового способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність, управління стресом і відмову від шкідливих звичок.

Превентивна медицина спрямована на збереження здоров'я та підвищення якості життя пацієнтів, а не на лікування вже існуючих захворювань. Вона допомагає виявляти потенційні проблеми стану здоров'я на ранніх стадіях, коли профілактика майбутнього хронічного захворювання буде більш ефективною і менш складною, ніж лікування.

Превентивна медицина включає широкий спектр заходів, починаючи від регулярних візитів до лікаря і рекомендацій щодо здорового способу життя до застосування вакцинації перед загрозою інфекційних захворювань, а також і постійний (періодичний) моніторинг стану свого здоров'я і генетичне тестування для виявлення спадкових схильностей до різних захворювань.

Превентивна медицина має потенціал знизити тяжкість захворювань і покращити загальний рівень громадського здоров'я, оскільки вона ставить акцент на запобігання виникненню захворювань, а не на їх лікуванні. Все це може бути у поєднанні з сімейною медициною, місією якої має стати збе-

реження хорошого стану здоров'я своїх пацієнтів, а не безплідне лікування наслідків хронічних захворювань.

Теперішнє суспільство має боротися не з хворобою, а за здоров'я кожної людини і здорове суспільство загалом [10]. Сучасна медицина має для цього всі можливості. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'ям є стан повного фізичного, душевного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороби та фізичних вад».

Згідно з Програмою Президента України, постійний (періодичний) моніторинг поточного стану здоров'я людини та здоровий спосіб життя мають бути ключовими елементами превентивної медицини, оскільки вони визначають загальний стан здоров'я людини та її опірність до різних хронічних захворювань. Значення здорового способу життя для превентивної медицини включає такі аспекти: збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок та зменшення стресу, що допомагає знизити ризик розвитку різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, рак тощо. Сприяє підтримці сильної імунної системи, яка є ключовим фактором в запобіганні інфекційних захворювань та інших нозологій. Сприяє збереженню здоров'я органів і систем організму, включаючи серцево-судинну, нервову, ендокринну, респіраторну та інші системи. Допомагає людині почуватися краще, мати більше енергії, кращий настрій та покращену здатність до виконання різних щоденних завдань. Сприяє зниженню витрат на охорону здоров'я, оскільки люди, які ведуть здоровий спосіб життя та постійно проводять моніторинг свого здоров'я, мають меншу ймовірність потрапляти до лікарні та безуспішно лікувати хвороби, яких можна було б уникнути. Це допомагає попередити передчасну смерть, сприяючи тривалому та якісному життю. Таким чином, ми бачимо, що здоровий спосіб життя та постійний (щорічний) моніторинг свого здоров'я з метою упередження небезпечних хронічних захворювань є важливими складовими превентивної медицини, яка сприяє підтримці та покращенню загального здоров'я та благополуччя людей.

Хотілось би навести деякі приклади успішного використання практик із превентивної медицини, що сприяють покращенню загального стану здоров'я населення.

Програма контролю над тютюнопалінням у США спрямована на зменшення тютюнопаління та підвищення обізнаності про його шкідливість, допомагає знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, раку та інших захворювань. Зокрема, кампанія «Ніколи не починайте курити» та публічні заборони на куріння в громадських місцях зменшили поширення тютюнопаління в США.

Програми вакцинації в Індії та Україні проти поліомієліту – ініціатива вакцинації проти поліомієліту в Індії є однією з найуспішніших в історії медицини. Завдяки цій програмі вдалося викоринити поліомієліт у багатьох регіонах країни та врятувати мільйони життів, а Україну в складі Європейського

## Редакційна стаття

регіону ВООЗ, завдяки аналогічній програмі, сертифіковано як «вільну від поліомієліту».

Норвезька програма скринінгу на рак молочної залози дозволяє виявляти захворювання на ранніх стадіях. Це значно знижує смертність від раку молочної залози та забезпечує кращі прогнози лікування.

Деякі країни Європи, такі як Франція та Іспанія, впровадили успішні програми контролю за вірусним гепатитом. Ці програми включають широкомасштабні вакцинаційні кампанії та забезпечення доступу до ефективних методів лікування і догляду.

Японія: програма зменшення надмірної ваги. Країна успішно реалізує програми зменшення ожиріння серед населення, зокрема за допомогою освітніх кампаній, розвитку інфраструктури для фізичної активності та реклами здорового харчування.

В 2024 році парламент Великої Британії схвалив цікаву програму стосовно заборони куріння для тих, хто народився після 2009 року.

Необхідно відмітити, що деякі приватні медичні компанії в Україні вже успішно використовують принципи превентивної пацієнтоорієнтованої медицини. А це особливо важливо – впровадити принципи превентивної медицини у лікарську практику, особливо у практику сімейного лікаря, не залежно від того, в якому закладі приватному чи державному лікар працює.

До прикладу можна навести українські медичні компанії: лікарня «Оксфорд Медікал» має низку програм превентивної медицини, що включають медичні огляди, скринінги на різні захворювання та індивідуалізовані плани збереження здоров'я.

Клініка «Борис» спеціалізується на превентивній медицині та здійснює медичні огляди, проводить скринінги та надає консультації з питань здорового способу життя.

Медичний центр «Добробут» пропонує широкий спектр превентивних медичних послуг, включаючи медичні огляди для дорослих та дітей, вакцинацію, скринінги на онкозахворювання та інші хвороби.

Медичний центр «Діагностика» здійснює комплексні медичні огляди, включаючи лабораторні та інструментальні дослідження, а також надає консультації з питань профілактики та збереження здоров'я.

Міжнародний центр «Медикал он Груп» пропонує програми превентивної медицини для дорослих та дітей, включаючи медичні огляди, вакцинацію, скринінги та індивідуалізовані плани збереження здоров'я.

На сьогоднішній день превентивна медицина залишається однією з ключових галузей охорони здоров'я розвинених країн, а її розвиток продовжується в напрямку інтеграції новітніх технологій, генетичної медицини, телемедицини та інших інновацій для підвищення ефективності й результативності профілактичних заходів.

Технологічні та наукові досягнення відіграють важливу роль у розвитку превентивної медицини, допомагаючи покращити діагностику, лікування та контроль над захворюваннями на ранніх ста-

діях. Розширення знань у генетиці дозволяє виявляти генетичні ризики для розвитку захворювань. Це дозволяє розробляти індивідуалізовані стратегії профілактики та лікування, а також раннє виявлення підвищеного ризику розвитку захворювань. Сучасні методи молекулярної діагностики, такі як полімеразна ланцюгова реакція (ПЛР) та секвенування геному, дозволяють виявляти захворювання на ранніх стадіях, коли вони ще не проявляють симптомів. Використання технологій зв'язку дозволяє забезпечити доступ до медичних послуг та консультацій у віддалених районах.

Телемедицина також дозволяє віддалено моніторити стан пацієнтів та надавати консультації щодо здорового способу життя. Використання алгоритмів штучного інтелекту та аналізу даних дозволяє виявляти закономірності в здоров'ї населення та розробляти індивідуалізовані підходи до профілактики та лікування. Розвиток нанотехнологій дозволяє розробляти нові методи діагностики та лікування, зокрема збільшення точності та чутливості методів обстеження, а також створення цілісної терапії з мінімальними побічними ефектами.

Особливе місце в запровадженні превентивної медицини в практику охорони здоров'я пацієнта займають мобільні додатки для супроводу ведення здорового способу життя, моніторингу фізичної активності, харчування та сну, а також для надання інформації про профілактичні заходи та рекомендації щодо здоров'я та безпосередній зв'язок з сімейним лікарем для консультацій та порад відносно поточного та перспективного стану свого здоров'я та здоров'я своїх близьких.

Зазначені технологічні та наукові досягнення відкривають нові можливості для превентивної медицини, дозволяють ефективніше виявляти, профілакувати і лікувати захворювання на ранніх стадіях та зменшувати загальний вплив захворювань на здоров'я населення. В Україні, на превеликий жаль, превентивна медицина не вважається ключовою складовою охорони здоров'я населення.

Однією з перспективних програм, яка розроблена для реалізації принципів ідеології превентивної медицини (4П-парадигми), є «MyHeal», що призначена не тільки для задоволення потреб медичної спільноти, її основною метою є забезпечення активної участі пацієнтів у збереженні сталого стану свого здоров'я шляхом постійного його моніторингу та неухильного виконання рекомендацій сімейного лікаря. Програма здорового життя розроблена для лікарів і пацієнтів – принципово нова медична онлайн-система, заснована на концепції зазначеної 4П-медицини/парадигми та орієнтована на профілактику для збереження здоров'я і співпрацю між пацієнтом та лікарем. Програма надає унікальні можливості – вбудовані системи скринінгу і моніторингу здоров'я, а також багатифункціональний особистий медичний архів, за допомогою якого саме пацієнт керує станом свого здоров'я, а сімейний лікар йому в цьому надає поради та активно допомагає.

Зміна парадигми мислення та орієнтації лікарів і керівників охорони здоров'я України з переважно

діагностично-лікувального на предиктивний, превентивний, персоналізований та партисипативний процеси, за умови активної участі пацієнтів, потребуватиме від держави і суспільства серйозних зусиль, але все окупиться зниженням захворюваності, збільшенням народжуваності та якості й тривалості життя, що для України є надзвичайно актуальним як на сьогодні, так і на перспективу [3].

З впровадженням в практичну медицину вищевикладених перспективних підходів до дійсної «охорони здоров'я» населення наша держава матиме змогу уберегти українську націю від жахливої демографічної кризи в майбутньому.

Наше здоров'я – це найцінніший ресурс як персонально кожної людини, так і суспільства в цілому, від якого залежить якість та тривалість нашого життя. Разом з прогресивними лікарями ми зможемо зміцнити його, уникнувши розвитку тяжких хвороб та їх ускладнень. Давайте навчимося прислухатися до свого організму, полюбимо здоровий спосіб життя та повіримо у превентивну медицину. Керувати своїм здоров'ям нелегко, але необхідно, це мають усвідомлювати і пацієнт і лікар (оскільки лікар також є пацієнтом!). Турбота про себе та своїх рідних – найкраща позачасова інвестиція.

## Література

1. Стратегія демографічного розвитку України на період до 2040 року <https://www.msp.gov.ua/projects/870/>
2. Гринько О. В. Превентивна медицина: введення в проблему / О. В. Гринько // Terra medica. 2012; 4: С. 4–8.
3. Марковський В., Сорокіна І., Плітень О., Шапоренко С. Предиктивна, превентивна та персоналізована медицина: реалії, проблеми, перспективи. Новий колегіум. 2015; 3: 27–31.
4. Белінський А. В. Персоналізована медицина: альтернатива чи доповнення доказовою? / О. В. Белінський // Український вісник психоневрології. 2012; 20(3): 163–164.
5. Голубнича О. Час для нових законодавчих заходів щодо цукрового діабету: зміна парадигми – від запізнених інтервенцій до предиктивної, превентивної та персоналізованої медицини / О. Голубнича // Terra medica. 2012; 2: 4–14.
6. Новик А. М. Система охорони здоров'я вимагає зміни акцентів. // Превентивна медицина. 2023; 1(1): 3.
7. Белеванцева А. В. Предиктивна медицина соціально значущих захворювань: організаційні, юридичні, економічні та морально-етичні аспекти / О. В. Белеванцева, Г. І. Ліфшиц, О. А. Суховеєва // Вісник НГУ. Серія: Біологія, клінічна медицина. 2008; 6 (2) : 6–12.
8. Медведовська Н. В., Артамонова Н. О., Овсяннікова Л. М.. Сучасні світові тенденції розвитку профілактичної медицини: наукометричний аналіз. Превентивна медицина. 2023; 1(1): 28–32.
9. Чорна В. В., Хлєстова С. С., Гуменюк Н. І., Махнюк В. М., Сидорчук Т. М. Показники захворюваності і поширеності та сучасні погляди на профілактику хвороб. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2020. Т. 24, № С. 158–164.
10. Задорожна В. І. Боротися не з хворобою, а за здоров'я кожної людини і здорове суспільство загалом. Превентивна медицина. 2023; 1(1): 2.

### Відомості про автора:

**Гриневич О. Й.** – д. м. н., заслужений діяч науки і техніки України, лауреат премії КМ України, заступник генерального директора ТОВ «НВК «Екофарм».  
E-mail: [grynevych@ecopharm.ua](mailto:grynevych@ecopharm.ua)  
ORCID 0000-0001-6542-8102

### Information about the author:

**Hrynevych O. Y.** – DSc (Medicine), Honored Worker of Science and Technology of Ukraine, Laureate of the Prize of the CM of Ukraine, Deputy General Director of LLC "NVK "Ekofarm".  
E-mail: [grynevych@ecopharm.ua](mailto:grynevych@ecopharm.ua)  
ORCID 0000-0001-6542-8102