

Budme zdraví lékařům navzdory

Zkušená lékařka MUDr. Ludmila Eleková připravila speciálně pro Meduňku seriál článků, ve kterém nám radí, co mít na paměti, když jdeme k lékaři a jak přistupovat k vlastnímu zdraví. V tomto čísle vám, milí čtenáři, přinášíme první část.



Proč tak provokativní název? Vždyť lékaři nám přece pomáhají udržet si zdraví a léčí nás! Tak asi uvažuje mnoho lidí. Bohužel ordinace lékařů a nemocnice nelze považovat za místa, kde bychom měli hledat zdraví. Pro správné pochopení tohoto tvrzení je třeba porozumět základům, na nichž stojí konvenční medicína, základům myšlení jejích představitelů a způsobům, jakými pracují.

Tento článek i další články na toto téma chtějí být pro vás návodem, jak bez úhony přežít kontakt se zdravotnictvím. Jejich cílem je jednak poskytnout vám informace, které váš lékař s největší pravděpodobností nezná, a proto vám nemůže skutečně odborně poradit, a také vás upozornit na fakta, o nichž váš lékař možná není správně informován a mohl by vám tedy poskytnout nesprávné nebo někdy dokonce přímo škodlivé rady. Chcete-li zůstat zdraví, v některých případech navzdory vašemu lékaři, bude třeba, abyste se o svém těle a o celé své bytosti dozvěděli více, než ví váš lékař. Důležité pro vás je rozumět jeho slovům a pochopit, co jimi myslí.

Konvenční medicína

Konvenční medicína je mistrem sebe prezentace. Dokázala v myslích lidí vzbudit dojem vševědouceho, všemohoucího a neomylného. Většina lidí vůbec nepochybuje o tom, co jim řekne pan doktor. Nehledají slabá místa v argumentaci lékařů, nevidí nedostatek logiky a důkazů v tom, co je jim předkládáno. Neověřují si, jestli je lékař vůbec kompetentní se k danému tématu vyjadřovat (typický je odmítavý postoj konvenčních lékařů k alternativní medicíně, a to i v případech, kdy se dotýká lékař jejím studiem nikdy nezabýval).

Média ochotně opakují vše, co jim řekne někdo v bílém plášti. V medicíně se odehrává mnoho rituálů bez vědeckého základu. Důkazem je neustálé obměňování oblíbených metod léčby. Málokterý lék nebo procedura přežije dobu delší než 10 let, maximálně jednu generaci. Postupy používané jednou generací lékařů jsou další generací zatracovány. Tento cyklus se neustále opakuje. Povšimnout si toho může každý, kdo je ochoten opravdu pozorovat dění v tomto oboru. Teprve asi dvacet let se mluví o tzv. evidence based medicine (EBM), tj. medicíně založené na důkazech.

Na zdravotnictví vydávají vyspělé země obrovské finanční částky, které se stále zvyšují. Objevují se nové léky, přístroje, postupy, chirurgické zákroky, vakcíny atd., rozšiřuje se standard léčby – a výsledek? Jsme zdravější než naši rodiče a prarodiče? Jsou naše děti zdravější, než jsme byli my jako děti?

Pokud je medicína zdrojem zdraví a skutečně dokáže léčit nemoci, jak to, že potřebuje stále více peněz, léků a zákroků? Pokud léky léčí, proč jich během života potřebujete stále více, a navíc silnějších? Kdyby měly léčebný vliv na vaši nemoc, dalo by se očekávat, že jejich potřeba bude klesat v souvislosti s tím, jak bude nemoc ustupovat. Jenže tak tomu není a konvenční medicína není schopna nemoc vyléčit. O co se nepostarává příroda a samouzdravující schopnost našich organismů, s tím si neví rady.

U mnoha nemocí vám lékař přesně řekne, co se ve vás porouchalo, jaký enzym, hormon apod. správně nefunguje či chybí, a přesto jsou výsledky rozpačité.

Vývoj konvenční medicíny dobře popisuje kniha *Vzestup a pád moderní medicíny* od Jeana le Fanu. Zásadní objevy v medicíně byly učiněny zhruba od poloviny 19. do polo-

viny 20. století. Dál už to tak úžasné nebylo. Asepsy, dezinfekce, zavedení hygienických opatření, odstranění podvýživy, anestezie, antibiotika, kortikoidy, srdeční a jiné velké operace, transplantace orgánů, intenzivní péče – to jsou nepopiratelné úspěchy medicíny. Lze je rozdělit do dvou skupin:

Do první skupiny patří hygiena a životní podmínky – tyto dva hlavní faktory přispěly k vymýcení infekčních nemocí a k prodloužení průměrné délky života. Spadá sem také dezinfekce a asepsy, které umožnily přežít porody a chirurgické zákroky.

Další je samotná chirurgie jako obor – anestezie, již zmíněná asepsy, technická dovednost a pooperační péče. Díky nim se riziko chirurgických zákroků ve vyspělých zemích významně snížilo. Chirurgové jsou ovšem jakýmsi „havarijními opraváři“, dostávají se k práci až v situaci, kdy selhala prevence a léčba nemoci a kdy nezbyvá než nefunkční či nemocný orgán odstranit.

Antibiotika jsou jedny z mála kauzálních léků a bezpochyby zachránily spoustu životů. Dnes však vidíme spíš jejich stinnou stránku – nadužívání, nesprávné předepisování a jejich vedlejší účinky na imunitní systém.

Chronické nemoci však zůstávají neléčeny, „léčba“ se omezuje na potlačování příznaků, aby nemoc neobtěžovala bolestí, vyrážkou, svěděním, otoky apod. Když nás nic nebolí, domníváme se, že vše je v pořádku. Podívejte se do příbalového letáku jakéhokoliv léku a najdete tam výraz „potlačuje příznaky“. Nedožvíte se tam nic o léčbě příčiny nemoci.

Důležité paradigma

Proč došlo k tomuto stavu? Vysvětlení je třeba hledat v minulosti. Praxi ve všech oborech utváří systém myšlení a přesvědčení lidí, kteří obor praktikují. Tomuto systému se říká paradigma. Je to model světa, názor na to, jak svět funguje, jaká má pravidla a zákonitosti. Je to jakási čočka, skrz kterou hledíme na svět, filtr, který určuje, co uvidíme. Každý obor lidské činnosti, zejména věda, má své paradigma. Je to všudypřítomné pole, které určuje, co se bude zkoumat, z jakého východiska se to bude zkoumat, jaké metody budou ke zkoumání použity a také jaké výsledky budou získány.

Paradigma určuje základní principy, na nichž budou fungovat vlády,

systém vzdělávání v dané společnosti a vlastně celá civilizace.

Ale paradigma jsou živoucí fenomény a mění se spolu se změnou lidského vědomí. Paradigmata se objevují, rozvíjejí, zrají a nakonec onemocní a podlehnou rozkladu.

Jak to souvisí s vaším individuálním zdravím? Více než si myslíte. Paradigma ovlivňuje způsob, jakým váš lékař o nemoci a zdraví přemýšlí a jak zdraví, léčbu a uzdravení definuje, má vliv na lékařův světonázor a také zásadně podmiňuje způsob, jak s vámi váš lékař bude zacházet.

O působení paradigmatu v praxi se můžete přesvědčit už v okamžiku, kdy začnete v ordinaci sdělovat své potíže. Paradigma určuje, co vašeho lékaře bude vůbec zajímat, dokonce to, co bude vnímat(!), co vezme v potaz při určení diagnózy a dalšího postupu, co bude očekávat od vás i od své léčby a jaké informace, poučení a prognózu vám předá. Paradigma zastávané vaším lékařem určí i to, zdali se ze své nemoci dokážete vůbec vyléčit! Proto je tím nejzásadnějším, co by vás mělo na vašem lékaři zajímat.

Bohužel většina lékařů, zejména specialistů a nemocničních lékařů, zastává staré paradigma. Byli tak vzděláni a systém, v němž pracují, jim obvykle neumožní dojít k novému paradigmatu. Obvykle až osobní problémy nebo nemoc blízké osoby jsou u lékařů okamžikem, kdy začnou hledat jiný přístup.

Peníze a pojištění

Dalším problémem jsou peníze. Systém zdravotnictví je nastaven na míru starému paradigmatu. Ze zdravotního pojištění si předplácíme rychlé, standardizované a mechanické ošetření akutních potíží nebo potlačování příznaků chronických nemocí. Paradoxně jsou občané zemí, v nichž veřejné zdravotní pojištění vůbec neexistuje nebo není tak rozsáhlé, ochotnější k hledání alternativních cest ke zdraví. Za léčbu totiž musí platit tak jako tak, a proto si vyberou tu levnější a efektivnější. U nás má mnoho lidí pocit, že když si zaplatili pojištění, není důvod k tomu platit ještě za něco dalšího.

Velmi důležité je vzít na vědomí, že zdravotní pojištění není pojištění zdraví, a hlavně to není skutečné pojištění. Principem pojištění je snaha zajistit se pro případ neočekávané katastrofické události, jejíž výskyt nemůžeme ovliv-

nit. Lze se pojistit proti povodni, krádeži auta apod., ale nelze si pojistit zdraví v systému, který ho neumí zajistit a neumí donutit účastníky pojištění, aby o své zdraví pečovali.

Zdravotní pojištění vznikalo v 19. století, kdy se věřilo, že nemoci jsou náhodné a nepředvídatelné, a pro člověka znamenaly ekonomickou katastrofu. V dnešní době je však známo, že tzv. civilizační nemoci (náklady na jejich léčbu tvoří hlavní objem vynakládaných prostředků zdravotního pojištění), jsou způsobeny přesně tím, co mají v názvu – „civilizovaným“ způsobem života. Lékaři vlastně neumějí pacientům doporučit takový životní styl, který by vedl ke zdraví. Většina lékařů má mizivé znalosti výživy, necvičí, mnoho jich kouří a pije alkohol a mnoho z nich má neuspořádaný život. Jak potom mají lidem radit, jak si udržet zdraví?

Připomeňme si, že...

Zdravotní pojištění není pojištění zdraví a to, co je z něj placeno, neslouží k udržení nebo návratu zdraví. Preventivní prohlídky nejsou skutečnou prevencí, ale jen screeningem, tj. časným vyhledáváním několika vybraných nemocí. Lékaři obvykle nemají správný světonázor a vědomosti k tomu, aby vás dokázali udržet zdravé nebo vyléčit. Zdravotnická zařízení nejsou místa, kde najdete zdraví, naopak tam o něj můžete při nevědomosti nebo nepozornosti rychle přijít.

Zdraví máte výhradně ve svých rukou. Zdraví nebo nemoc jsou přímým důsledkem toho, jak žijete, stravou počínaje a smyslem života konče. Musíte-li jít k lékaři, je třeba si být vědomi výše uvedených skutečností a svá očekávání a chování jim přizpůsobit.

Všichni lékaři nejsou takoví. Mnozí moji kolegové jsou otevření, odpovědní, zdravě pochybující a mají zájem o své pacienty. Bohužel jsem také potkala takové, kteří rutinně něco provádějí, nepřemýšlejí a pacient kladoucím podivné otázky je spíš obtěžuje.

Dalším paradoxem moderní medicíny je, že lékař nemusí být zdravý, aby mohl léčit. Psychiatr může brát antidepresiva, diabetolog může mít cukrovku, a přesto nikdo nezpochybňuje jejich schopnost tyto nemoci léčit. Bernard Shaw kdysi prohlásil, že lékař, který onemocní, by měl vrátit diplom. Ve staré Číně lidé platili lékařům slušné peníze za to, že je udržoval zdravé. Jakmile někdo onemocněl,

přestal lékař platit, dokud se neuzdravil. Takový systém mohl fungovat jen proto, že čínská medicína zná prevenci, a dodržujete-li její pravidla, zůstanete zdraví nebo se rychle uzdravíte. My naopak platíme lékařům za to, že nás udržuje nemocné, závislé na léčbě a systému zdravotnictví. Dovedeno do důsledků jde o zcela absurdní situaci.

Osobní odpovědnost

Jsme na rozcestí. Mění se paradigma a klima společnosti, mění se pojetí osobní odpovědnosti a svobody. Je nutné, abychom si své zdraví chránili, sami se o něj starali, odpovědně zacházeli sami se sebou a svůj život žili odpovědně a vědomě. Kdo tak nečiní a odevzdá moc nad svým zdravím do rukou lékaře, ponese nepřímé důsledky. Žijeme v systému, kdy většina lékařů stále zastává staré paradigma, neumí léčit jinak a s dobrými úmysly dláždí svým pacientům cestu do pekel chronické nemoci a smrti, a proto potřebujeme vědět, jak postupovat v situaci, kdy k lékaři jít musíme. Je důležité, abychom byli vyzbrojeni znalostí toho, jak lékař uvažuje, jaké jsou jeho cíle (nemusí se nutně shodovat s našimi) a jaké nebezpečí nám od něj hrozí.

Lékaři několikrát v různých zemích stávkovali tak, jak se u nás dosud neodvážili – poskytovali jen nutnou první pomoc. Výsledky stávek by měly přehodnotit naše chápání užitečnosti lékařské péče. Ve všech těchto zemích v době stávky lékařů poklesla celková úmrtnost řádově o desítky procent. Jakmile se lékaři vrátili do práce, úmrtnost se vrátila na obvyklou úroveň. Ještě stále jste pevně přesvědčeni, že jste v ordinaci v bezpečí?

MUDr. Ludmila Eleková

▼ Inzerce ▼



Patch-It®
Detoxikační náplast
www.relaxnaplast.cz