

Bud' se chcete léčit, anebo uzdravit. Je to vaše volba

Pondělí 17. leden 2011 Autor: Ondřej Hošť

„Tělo nemá jinou možnost, než nás napomenout bolestí,“ říká MUDr. Jan Hnízdil. „Pokud si jen vezmete prášek a informaci nepochopíte, pouze vypnete varovný signál.“

MUDr. Jan Hnízdil má klasické medicínské vzdělání, je atestovaným internistou a rehabilitačním lékařem. Přesto je v jistých odborných kruzích považován téměř za vyvrhele.



MUDr. Jan Hnízdil

Věnuje se totiž psychosomatice a celostní medicíně, na něž se oficiální věda dívá s určitým despektem, ale zejména pro svoji kritiku „obchodníků se zdravím“.

Jeho snahou je totiž uzdravovat: „Jenže v tomhle systému je doktor placený za to, že lidi léčí, ne za to, že jim radí, co mají dělat, aby se uzdravili. Každý uzdravený člověk znamená ekonomickou ztrátu.“

Knižní výběr z článků a úvah Jana Hnízdila [Mým marodům aneb Jak vyrobit pacienta](#) vyšel v Nakladatelství Lidové noviny.

V současné době se věnujete celostní, komplexní medicíně a psychosomatice. Co to vlastně znamená?

Dá se to popsat na mém profesním putování a tápání. Po studiu jsem nabitý informacemi nastoupil na rehabilitační kliniku ve Všeobecné fakultní nemocnici. Časem jsem si všiml, že ke mně přicházejí lidé s různými tělesnými obtížemi, bolestmi hlavy, zad, kloubů. Já jsem je neustále odesílal na různá vyšetření, ordinoval jim léky, fyzikální léčbu, indikoval je k operacím... Oni se neustále léčili, ale jaksi neuzdravovali.

Všiml jsem si, že ti samí pacienti, kteří se léčí u mě, se léčí i na ortopedii, na neurologii, na interně... A léčí se, léčí, ale stále jsou nemocní.

Vrtalo mi hlavou, kde dělám chybu. Byl jsem z toho tak otrávený, že jsem chtěl skončit s medicínou. Pak jsem se potkal s doktorem Šavlíkem z psychosomatické poradny polikliniky na Karlově náměstí. Do té doby jsem o psychosomatice vůbec neslyšel. Tak jsem se ho zeptal, co to vlastně dělá.

A on mi odpověděl: „Milý kolego, zatímco v ostatních ordinacích léčí choroby, já radím lidem, co mohou udělat pro to, aby se uzdravili.“ Neznám výstižnější definici psychosomatiky.

Co tedy můžeme udělat pro to, abychom se uzdravili?

Nemoc je informace o tom, jaký člověk je, jak a v jakých podmínkách žije, o tom, že ve svém životě někde dělá chybu. Abychom jeho stonání porozuměli, musíme se seznámit s jeho životním příběhem.

Poznat, jaké má radosti, starosti, rodinný život, vztahy, způsoby odpočinku. Posoudit tedy nejen fyzickou, objektivní stránku, ale také stránku psychickou a sociální, musíme znát všechny souvislosti. Teprve potom pochopíme, proč právě on, právě teď a právě tímto způsobem onemocněl.

Od toho se pak odvíjí i způsob léčby. Doslova platí, že jak člověk žije, tak také stůně. Pokud nezmění způsob svého chování a života, nemá šanci se uzdravit. Na tom je postavená komplexní medicína. Psychosomatika tuto problematiku dost zužuje. Je totiž založená jen na posuzování vztahů tělesna a duševna, ale to si myslím, že nestačí. Zdravotní problémy je

Je komplexní přístup vhodný pro všechna onemocnění?

Pro všechny nemoci, pro každého člověka, pro každou situaci. Vůbec nejdůležitější je v první linii. Měli být v něm být vyškoleni hlavně praktičtí lékaři, protože stojí nejbližší pacientovu životnímu prostoru. Když k nim člověk přijde s problémem, tak by okamžitě měli vědět... Bez dlouhého zkoumání by měli být schopni identifikovat skutečnou příčinu jeho obtíží. Pokud by to takhle fungovalo, byli by schopni zachytit stonání v první fázi, včas a efektivně, pouhou konzultací, poradit člověku, jak změnit chování, aby se uzdravil. Podchytit problém ještě dřív, než se z něj vyvine vážná nemoc. Tím by odpadlo obrovské množství pacientů, kteří úplně zbytečně zaplavují velké nemocnice a specializovaná pracoviště. Většina z nich by se tam totiž vůbec dostat nemusela.

Možná by byl ideální model rodinného lékaře, který zná rodinu, souvislosti...

Rodinný nebo osobní praktický doktor je základem kvalitní medicíny. S ním medicína stojí a padá, ne s megaspecializovanými centry s nejluxusnější technikou. Psychosomatika není nic nového. Je to návrat k původnímu, k rodinným doktorům, kteří fungovali celostně, používali selský rozum. Nám technika ten selský rozum zatemnila. Myslíme si, že s ní všechno zvládneme. To je velký omyl.

V knize uvádíte konkrétní případy ze své praxe. Často se opakuje situace, kdy lidé trvají na svých zvycích a způsobu života, přestože jim škodí. A to i v situaci, kdy si tento fakt uvědomí. Ke mně přicházejí pacienti, kteří žijí v extrémně nezdravých vztazích; ale my žijeme i v nezdravé společnosti. V knize zmiňuji studii, kterou publikovala ekonomka z Cambridge Luisa Corrado.



MUDr. Jan Hnízdil

Zjišťovala, v kterých zemích EU jsou lidé nejzdravější a nejspokojenější, a co o tom rozhoduje. Ekonomové očekávali, že to jsou lidé v zemích jižní Evropy, kde je prosperující ekonomika, svítí tam sluníčko... Byli překvapeni zjištěním, že je tomu naopak. Nejzdravější a nejspokojenější lidé žijí v Dánsku, Finsku, Švédsku... Ukázalo se, že pro spokojenost a zdraví je rozhodující důvěra ve státní správu, vymahatelnost práva a dobré mezilidské vztahy. Nikoli jen ekonomická prosperita a růst HDP, ale také nemateriální kvality.

Asi nemusím komentovat situaci u nás. Na mnoho lidí doléhá společenská atmosféra, stresuje je to... Začnou stonat, tzv. somatizovat svoji životní situaci. Přicházejí do ordinací, stěžují si na tělesné potíže a chtějí po nás, abychom je léčili. Ale tady je potřeba léčit společenské podmínky, ve kterých žijí a jež jsou hlavní příčinou jejich problému. Proto jsem začal psát o tom, jak chování našich politiků souvisí se stonáním občanů v naší zemi. O tom, že mnozí z politiků jsou nebezpeční psychopati, vytvářející nebezpečný a nezdravý společenský systém.

Tak to by bylo snazší léčit konkrétního člověka, než celou společnost...

Léčit společnost je možné jedině od konkrétního člověka. Od politiků nečekám vůbec nic. Žádné reformy neprosadí. Šance na uzdravení je jedině zdola. Od pacientů často slyším „Ano, pane doktore, máte pravdu, mám to ze stresu, náporu práce, špatných vztahů, jedno vedle druhého...“ U nás dostane nabídku – chcete se uzdravit, ale pak je to o vaší aktivní spolupráci a snaze chybu odstranit. Pokud z jakéhokoli důvodu odmítne, tak se nabízí druhá cesta, tedy léčení, užívání léků proti... – proti bolesti hlavy, proti úzkosti, proti depresi, proti překyselení žaludku... To je ale jen odsouvání problému. To není řešení příčiny. Všeho do času, ono se to pak někde objeví.

Je každého volba, jak se rozhodne. Nechat se léčit a manipulovat je pohodlnější. Je to ale cesta do pekel. Kdo chce být zdravý, musí se starat nejen o sebe, ale také o společenské podmínky, v nichž žije. Vytvářet občanskou společnost. To je práce na plný úvazek.

Co člověka může přesvědčit, nakopnout ke změně?

Léta jsem pracoval na klinice na Karlově náměstí. Většina pacientů tam přicházela se zakázkou. „Pane doktore, vrže mi v koleni, píchněte tam injekci, at' se to promaže. Pak mám zablokovaná záda, to mi je odblokujte. Podívejte se na tlaky a tuky a nějak ty tekutiny léky dorovnejte.“ Připadal jsem si jako v autoservisu.

Pacient jako by do něj přijel, tělo tam odložil a čekal – a doktore, ukaž se. Když pak ještě někde něco vrzalo, klapalo, tak co to bylo za doktora, to jedu do lepšího servisu, jedu na Homolku, tam mají lepší mašiny a dražší léky. To je úplně naivní představa, že takhle může člověk pečovat o svoje zdraví. Jediný, komu tenhle způsob svědčí a hodně na něm vydělává, je medicínsko-farmaceutický komplex.

Ted' už tedy nepracujete "v autoservisu"?

Já jsem z toho systému vystoupil. Lépe řečeno „byl jsem vystoupen“. Ve chvíli, kdy jsem si začal s pacienty povídat o životě, ukázalo se, že je to ve velké nemocnici nemožné. Pacienti se sice začali uzdravovat, ale já jsem přestal vykazovat body. Moje místo bylo z úsporných důvodů zrušeno.

Pochopení jsem našel v Centru komplexní péče, kde se snažíme nabízet jiný pohled na nemoci a jiný způsob péče. Pacienti už k nám také přicházejí s jinou zakázkou. Ne „pane doktore, odblokujte mě,“ ale „pane doktore, já mám problém a nevím si s ním rady, přišel jsem se poradit, jak se ho mám zbavit, co mám dělat, kde dělám chybu“. To už je otázka dialogu a spolupráce. Člověka to úžasně naplňuje a přináší to výsledky. Jsem rád, že mne z toho velkého zdravotnického servisu vyrazili. Už bych se tam nikdy nechtěl vrátit.

Kolik lidí už cíleně vyhledává tento druh péče? A je vůbec kde ho hledat?

Je to běh na dlouhou trať. Ještě když jsem pracoval na klinice, snažili jsme se tento model prosadit v rámci oficiální medicíny. Posílali návrhy na ministerstvo, lékařskou komoru, odborným společnostem, zdravotním pojišťovnám. Dost dlouho nám trvalo, než jsme pochopili, že je to ztráta času. Ten systém je tak obludný, byrokratický a prohnílý, že většinu energie spotřebovává jen na udržování sebe samotného. Není mu pomoci.



Ministryně zdravotnictví z let 2004–2005, Milada Emmerová, nám odepsala, že je jí komplexní medicína velmi blízká, že ji bude ze všech sil podporovat. Jen musíme počkat, než vyřeší finanční krizi.

Té prostě ženě nedošlo, že krize je tady právě proto, jak se medicína v praxi dělá. Proto, že obrovská spousta vyšetření a léků je úplně zbytečná. Proto, že chybí komplexní pohled na pacienta. Proto, že vědecká medicína je tzv. objektivistická. Vychází z předpokladu, že každá zdravotní porucha má nějakou objektivní příčinu. A že my ji dokážeme špičkovou technikou

objektivně odhalit a následně odstranit intervencí zvenčí, tedy léky, operací, fyzikální léčbou. To je zásadní omyl.

Objektivita nestačí?

Potvrdila to velká studie publikovaná v British Medical Journal. Ve Velké Británii si všimli toho, čeho jsem si já kdysi všiml ve své ordinaci – totiž že obrovská spousta pacientů se neustále vrací, neustále se léčí, ale neuzdravuje se.

Shromáždili dokumentaci desítek tisíc pacientů za deset let zpětně, vybrali z nich několik set těch, kteří byli vůbec nejdražší a nejvíc navštěvovali doktory. Poprvé se objevil termín „nevysvětlitelné choroby“. To je stav, kdy do ordinace přijde pacient s nějakým typickým tělesným problémem – bolesti hlavy, bolesti zad, tíha na hrudi, bušení srdce, svírání žaludku, pálení žáhy, močové potíže, gynekologické, zažívací... Je opakovaně dlouhodobě vyšetřován, pomocí nejmodernější techniky, specialisty, během hospitalizací. Jenže zhruba u 40 % těchto pacientů se vůbec nepovedlo objevit důvod. Byli objektivně zdraví, ale oni se tak necítili.

Co s takovým člověkem? Pro současnou medicínu je buďto simulant, nebo hypochondr, nebo je to blázen. Ale on není ani jedno z toho.

Co s ním tedy je?

On tzv. somatizuje, neboli ztělesňuje svoji složitou, stresující životní situaci. Má starosti, ty jej tíží, on si s tím neví rady, žije ve stresu... a postupem času to, co on není schopen udělat vědomě, začne dělat tělo za něj – nemocí. Nejlépe o to vypovídají lidová přísloví: „hlava se mu z toho zatočila... má toho plnou hlavu... naložil si víc, než unese... leží mu to na srdci... leze mu to krkem, leží mu to v žaludku... podlamují se mu z toho kolena...“ Kolega Šavlík říká, že celá medicínská věda není nic jiného než složitě, klopotně a velice nákladné potvrzování pravdy lidových přísloví. K tomu není co dodat.

Píšete, že čím více prostředků vynakládá společnost na zdravotní péči, tím nemocněji se její občané cítí. Čím je to dáno?

Ze zdravotnictví se stal velký byznys. Medicínsko-farmaceutický komplex zaměřuje pozornost na klientelu, která je solventní, ale v podstatě zdravá. Je pro ni potřeba vymyslet nějakou nemoc. Vzniklo nové vědecké odvětví, které se zabývá medikalizací, tedy vytvářením nemocí z přirozených problémů každodenního života.



Když moji babičku bolelo koleno, tak věděla, že to prostě přehnala, že si potřebuje odpočinout. Dala si priessnitzův zábal, dva dny odpočívala... a byla zase v pohodě. Používala selský rozum.

Dnes ale s tímtež problémem, pod tlakem propagandy, utíkáte k doktorovi. Ten vás hned pošle na rentgen, nad snímkem se zamračí a poví: „Člověče, vy máte artrózu, vy se musíte léčit!“. Automaticky dostanete prášky proti bolesti. Pomocí nich se sice zbavíte bolesti, ale tím i varovného signálu, aniž byste pochopil informaci, kterou vám to koleno chtělo sdělit. Pokračujete v přetěžování kolene – námahou, nadváhou, stresem... a s pomocí léků se velice rychle dopravujete k těžkým a nevratným degenerativním změnám, ke zbytečné operaci. Z člověka, který přišel s problémem, se stal pacient, s diagnózou. Obchodní trik se podařil

Jaké „diagnózy“ se takhle vyrábějí?

Historicky největším byznysem je cholesterol. Funguje to podle jednotného schématu. Krásně o tom píše Kathleen Taylorová v knize Brainwashing. Jaké postupy používají manipulátoři, když chtějí lidem něco vnutit. Je jedno, jestli jde o prášek na praní, prášek na klouby nebo politický program.

Nejdřív je třeba lidi vyděsit: „Cholesterol zabíjí! Hrozí vám infarkt, mozkové příhody! Okamžitě si ho nechte zkontrolovat!“. Když je člověk vyděšený, přestane přemýšlet a snadno se s ním manipuluje. Vzápětí přichází uklidnění: „Nebojte se. My už to vyřešili. Máme pro vás úžasně léky. O nic se nestarejte. Musíte je jen celý život pravidelně užívat.“

Mám řadu pacientů, u kterých byla náhodně zjištěna vyšší hladina cholesterolu. Oni ale neměli žádné potíže, byli zdraví. Stonat začali, až když brali léky proti cholesterolu. Najednou se objevily bolesti hlavy, únava, zažívací potíže, nespavost... Ukazuje se, že mnohem větším nebezpečím, než lehce zvýšený cholesterol, jsou pro zdravého člověka léky proti němu.

Jak se v tom ale má člověk orientovat?

Spoléhat se dá jen na selský rozum. Je potřeba se zastavit a přemýšlet. Včas poznat způsoby vymývání mozků. Je to pár jednoduchých figlů: vyvolat strach, okamžitě nabídnout zázračný recept, do propagandy zapojit oblíbené herce zpěváky nebo sportovce. A když chybí klinické studie, objektivní důkazy o účinku, tak se to nahradí důkazem sociálním. Člověk si pomyslí: když to bere hodně lidí, je to drahé, tak na tom musí něco být, to nemůže být podvod.

Ale může!

Princip nedostatku – jakmile se někde objeví „limitovaná série, do vyprodání zásob, akční cena...“, tak si můžete být jistá, že toho mají plný sklad. Potřebují vyvolat hysterii. Jde jim jen o to, aby lidé nepřemýšleli a rychle jednali. Je proto potřeba udělat pravý opak: zastavit se a přemýšlet. Nenechat se strhnout davem a nepodlehout manipulaci.

V poslední době jsme například přesvědčováni, že můžeme být věčně mladí a výkonní

Neumíme se smířit s tím, že stárneme, že některé projevy jsou nevyhnutelné. Jak poznáme tu hranici, kdy jde o běžný problém, se kterým se nemusíme trápit, a kdy bychom měli jít k lékaři, začít to nějak řešit?

Medicínsko-farmaceutický komplex okamžitě zareagoval na poptávku po věčném mládí. Vznikl specializovaný obor – anti-aging medicína, medicína proti stárnutí. To je úplná pitomost. Už moje babička věděla, že proti věku není léku.

Od dětství se stále něco učíme – číst, psát, počítat, řídit auto, připravujeme se na profesi...

Vůbec se ale nechystáme na to, že budeme stárnout. Mám řadu pacientů, kteří stárnutí nerozumějí. Neumějí se vyrovnat s tím, že v šedesáti nebo sedmdesáti letech nejsou tak výkonní a bolí je klouby. Od medicíny očekávají něco, co jim nemůže dát. To neznámá, že když má starší člověk nějaké velké potíže, bolesti, péči odmítnout. To určitě ne. V první řadě je ale potřeba s ním potíže probrat, vysvětlit mu co znamenají, uklidnit ho a poradit mu, jaké má vytvořit podmínky k tomu, aby se zmírnily. Když to nestačí, přijdou na řadu léky nebo operace.

Když už jste zmiňoval přísloví, „veselá mysl, půl zdraví“ – platí?

Určitě. Dokládají to výzkumy oborů psychoimunologie nebo psychoendokrinologie. Negativní emoce jsou totiž energeticky velmi náročné. Starosti tíží, vyvolávají napětí – nejenom psychické, člověk je napjatý i svalově. To vyčerpá obrovské množství energie. Když to trvá delší dobu, podlomí to i imunitu a ten člověk je náchylný ke kdekaké chorobě, začne mu špatně fungovat štítná žláza, což ho ještě víc vyčerpává... a všechno je to důsledek negativních emocí, starostí, chronického stresu.

Jestliže negativní emoce k potížím vedou, může se emocemi pozitivními vývoj otočit.

Prostřednictvím změny postoje pacienta k nemoci, ale i k životu, se podpoří imunitní systém, tedy samouzdravné schopnosti.

Dobře to ilustrují třeba nádorová onemocnění. Pokud je terapeut charismatickou, silnou osobností, s bohatou životní zkušeností, tak je schopen změnit postoj pacienta, i k rakovině. Motivovat jej, dát mu psychickou oporu. Tímhle mechanismem dojde k posílení imunity, která začne s rakovinou úspěšněji bojovat, než když ten člověk rezignuje.

Můžeme podobným způsobem vzniku nádorového onemocnění i předejít?

Na vzniku nádorů se podílí především prostředí, ve kterém žijeme. Znečištěné ovzduší a pitná voda, potraviny plné chemie, znečištěné vztahy mezi lidmi, všudypřítomný stres. **A my to chceme léčit zase chemicky!** Tudy cesta nevede. Je potřeba se snažit o nápravu životního prostředí, myslet a žít ekologicky. Při vzniku nádorů určitě hraje velkou roli i psychika. Není to jen útok na tělo zvenčí, ale také jeho zborcení zevnitř. Autoimunitní onemocnění obecně vypovídají o tom, že člověka něco šírá. Třeba se sám šírá, nebo žije v podmínkách, které ho šírají. Výsledkem je podlomení imunity. Je to vlastně agrese vůči sobě. Také se tomu říká autoagresivní onemocnění.

Při léčení je pochopitelně třeba tu agresi otočit, naučit se jinému způsobu jejího uvolňování a jinému chování, aby se člověk začal mít rád.

Jaké vlastnosti by měl mít lékař, který chce pracovat podobným způsobem? V knize uvádíte příklad Ludmily Mojžíšové, jejíž metoda (léčba sterility) z nemalé části spočívala na její osobnosti. Nakolik se to dá naučit?

Nejcennějším lékem je osobnost terapeuta. Aby to byl člověk s bohatou životní zkušeností, měl nejen odborné ale i lidské kvality. Aby měl zájem o pacienta jako o člověka, byl schopen s ním navázat vztah, získat si jeho důvěru. Aby mu pacient pověděl všechno podstatné ze svého života a on to dokázal pospojovat do souvislostí. Paní Mojžíšová to uměla skvěle a přitom ani nebyla doktor.

Pokud přijdete do ordinace, doktor zírá do počítače, nezvedne hlavu, nepředstaví se. „Sestro, pošlete ho na rentgen.“ Koukne, „máte tam artrózu, tady máte recept, nazdar.“ Tak to je nejlepší vzít nohy na ramena.

Jenomže to je běžný model – lidé se cítí nemocní, plní čekárny, lékaři na ně pak nemají čas, šup-recept-na shledanou, ti lidé se dál cítí nemocní a jede to pořád dokola. Co tedy s tím, jak to změnit?

Je to bludný kruh. A jediný způsob, jak ho prolomit, je vystoupit z něj. To se týká jak doktorů, tak pacientů. Nenechat sebou manipulovat, používat vlastní rozum a začít se chovat jinak. To ale musí udělat každý sám.

Neudělá to žádný ministr, žádný politik, ten systém se nedá reformovat. Vidím to jako analogii Titaniku. Medicínsko- farmaceutický komplex, který ovládá zdravotnictví, je jako pyšná luxusní loď. Posádka i pasažéři žijí v představě, že se nemůže potopit. Ale může. A také potopí. My nechceme čekat na trpký konec. Rozhodli jsme se nasednout do lehkých člunů a vzdálit do uctivé vzdálenosti. Aby nás nevzal sebou.

Autor: Ondřej Hošť