

Vyhýbejte se doktorům

Datum: 11. 3. 2011

Autor: Alena Plavcová

Zdroj: Pátek Lidových novin Rubrika: Portrét Strana: 28

Udělají z vás pacienty, říká rebel české medicíny MUDr. Jan Hnízdil.

"Pro některé projekty našich politiků, jako je Opencard nebo lyžování na Hradčanském náměstí, mám čistě medicínské vysvětlení. Zrodily se v mozcích charakterových invalidů." Za oknem dobřichovického Centra komplexní péče poletují sýkorky. "A kdybyste viděla, co je tu v létě hub! Tady bydlí samí zazobaní manažeři a ti na houby nechodí," říká Jan Hnízdil, lékař specializovaný na komplexní, psychosomatickou medicínu. Což stručně řečeno znamená, že vám po deseti minutách nepředepíše nějaké prášky a nebude u toho huhlat latinsky, ale popovídá si s vámi o vašem životě a pomůže vám zjistit, kde děláte chybu, z níž vás bolí například záda. Fotograf zavzpomíná, že k panu doktorovi kdysi chodil na přednášky na fakultu tělesné výchovy a sportu. "Odtud mě taky vyhodili," řekne suše enfant terrible českého zdravotnictví. Musel ostatně odejít téměř odevšad - taky z antidopingové exekutivy, z Všeobecné fakultní nemocnice, dokonce i z Klubu českých skeptiků, neboť vedl podivné řeči. Například že sport může být buď vrcholový, nebo čistý. Že doktoři spoustu léků a vyšetření ordinují zbytečně. Nebo že zdravotnictví je byznys prolezlý korupcí. Třeba nebudete se vším souhlasit. Je ale taky možné, že lehce ráčkující lékař s osobním sklonem k depresi má v lecčems pravdu.

*** Léků kupujeme čím dál víc, medicína je čím dál rafinovanější - tak jak to, že skoro každého něco bolí, že nejsme čím dál zdravější?**

Ukazuje se, že čím víc stát investuje do zdravotnické propagandy, tím nemocnější jsou občané. Říká se tomu medikalizace lidského života. Moji babičku když bolelo koleno, tak věděla, že si má odpočinout, dát si priessnitz - a za dva dny zase běhala. Dneska se stejným problémem běžíte na ortopedii, tam vám udělají rentgen. A pan doktor nad ním se zasmušilým obličejem prohlásí, že máte artrózu. Z celkem zdravého člověka s problémem je rázem pacient s diagnózou. Dostanete léky proti bolesti, takže už ji necítíte a pokračujete v zatížení, které ji vyvolalo. To je nejkratší cesta k tomu, si kloub úplně zničit.

*** Na to znám jeden doktorský vtíp - že zdravý člověk je prostě jen špatně vyšetřený.**

To sedí. Ještě jsem neslyšel, že by doktor pacientovi řekl: "Člověče, vy tam nic nemáte. Vy jste zdravý. Co sem lezete?" Odešleme vás na cétéčko, na magnetickou rezonanci, na odběry - něco určitě najdeme. Jinak to nejde, systém by zkolaboval. Je totiž založen na pátrání po objektivních nálezech a léčení chorob, nikoli na uzdravování lidí. Každý uzdravený pacient představuje ekonomickou ztrátu.

*** Mám tomu rozumět tak, že zdraví je vlastně jen pocit?**

Oficiální definice zdraví zní, že je to stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. No ale kdo z nás to dneska má, že? Ta definice je tudíž nesmysl. Podle mě je zdraví schopnost člověka zvládat problémy každodenního života. Když už je zvládat nemůže, tak je nemocný. Nemoc je informace o tom, že člověk ve svém životě dělá nějakou chybu nebo žije v podmínkách, které zdraví škodí.

*** Takže za své nemoci si můžeme sami?**

Do značné míry ano. Tady je ale zásadní rozdíl ve způsobu uvažování komplexní medicíny a té takzvané objektivistické, biologické medicíny, která vychází z toho, že každá zdravotní porucha má nějakou objektivní příčinu a my ji dokážeme pomocí špičkové techniky odhalit a následně pomocí léků či operací léčit. Velká britská studie ukázala, že nejméně u 40 % pacientů s typickými obtížemi,

jako jsou bolesti hlavy, bolesti zad, závratě, zažívací potíže, se objektivní příčina nenajde. Ti lidé jsou objektivně zdraví, ale necítí se tak. Což je pro biologickou medicínu obrovský problém, protože co s takovým pacientem? My jsme ho vyšetřili od hlavy k patě, nic jsme mu nenašli - a on si stále stěžuje. Bude to simulant, hypochondr nebo blázen. Ale on není ani jedno, jen takzvaně somatizuje, ztělesňuje svoji složitou životní situaci. Má nějaké starosti, neví si s nimi rady, žije ve stresu. A protože to sám neřeší, udělá to tělo za něj - nemocí.

*** Když člověk dostane rakovinu, taky někde udělal chybu?**

Aby nedošlo k nedorozumění: To, o čem mluvím, se netýká urgentní, život zachraňující medicíny. Před ní smekám. Když už jste ale zmínila rakovinu, tak biologická medicína ji považuje za útok zvenčí. Dokonce používá stejný jazyk, jako když se mluví o terorismu - rakovinné buňky zákeřně číhají, bují, napadají. Jako by to byly buňky al-Kajdy. Taky se používají podobné zbraně. Chemické - chemoterapie. Biologické - biologická léčba. Jaderné zbraně - ozařování. Výsledek? Čím víc zbraní, tím víc teroristů, tím víc rakoviny. Komplexní medicína vychází z toho, že rakovinné buňky nejsou agresivní. Organismus zkrátka čas od času vyprodukuje atypickou buňku. A pokud je člověk v dobré kondici, jeho imunita tu buňku zlikviduje, poradí si s ní. Ve chvíli, kdy je obranyschopnost oslabená stresem, znečištěným životním prostředím nebo chemicky konzervovanou stravou, otevírá se prostor nejen pro infekce, ale taky pro autoimunitní onemocnění a nádorové bujení. Rakovina není tedy jen útok zvenčí, ale také zborcení zevnitř. Radiační onkolog Carl Simonton s manželkou vyvinuli ve Spojených státech komplexní, psychosomatický model léčby rakoviny. Nijak nezpochybňují využívání operací, chemoterapii či ozařování. Současně ale zjišťují, kudy člověku uniká energie, co ho stresuje. Snaží se posílit jeho psychiku, a tím i imunitu. Mobilizovat ten nejcennější lék, který máme - naše samoúdravné schopnosti.

*** V jedenadvacátém století se ale na nějaké samoúdravné schopnosti moc nespolehá. Nedá se to změřit ani koupit. I když říznutí se nám pořád ještě samo zacelí a zlomená kost sroste.**

Jako bychom na to zapomněli. Nejen pacienti, ale i my doktoři, celá medicína ignoruje obrovský potenciál, který má člověk sám v sobě. Příliš spoléháme na chemické a fyzikální intervence. Úlohu doktora vidím v tom, aby pacientovi poradil, jak má změnit svoje chování a životní podmínky, aby podpořil své samoúdravné schopnosti. A teprve ve chvíli, kdy na to jeho vlastní síly nestačí, přijdou na řadu třeba antibiotika, antidepresiva, analgetika, kortikoidy - je skvělé, že je máme k dispozici. Ale měly by se užívat velice úsporně, cíleně a krátkodobě.

*** S tím souvisí i to, že nejsme připraveni stárnout. Jako by stáří byla nemoc, kterou člověk může chytit od důchodců.**

No právě, nejsme na to připraveni ani z domova, ani ze školy. Za mnou přicházejí pacienti, kteří mají normální obtíže související s tím, že stárnou. Ale oni tomu nerozumějí, nechtějí to, v téhle společnosti se nesluší stárnout. Ještě že chytré hlavy našly řešení - byl založen nový medicínský obor anti-aging, stárnutí bylo označeno za nemoc. Nakažených je čím dál víc. A my dva jsme to, paní redaktorko, už taky chytli. Je nejvyšší čas, abyste zašla na specializovanou anti-aging kliniku, kde vám dají steroidy, melatonin, natáhnou kůži. Snad vás z toho ještě dostanou. A když člověk, nedej bože, umře, považuje se to za ostudné selhání medicíny. Bral špatné prášky. Doktoři něco zanedbali.

*** A jeho stav byl "neslučitelný se životem". Proč se nedá říct "umřel"?**

Protože se někam ztratil selský rozum. Já začínal jako mladý doktor v nemocnici pod Petřínem. A když tam přivezli třeba osmdesátiletého pacienta s těžkým infarktem a selháním plic, byl jsem opakovaně svědkem toho, jak obrovské úsilí tým lékařů vyvíjel, aby ho "zachránil". Pracovala tam taky jedna stará internistka, Ukrajinka. Přišla, podívala se a řekla s tím svým přízvukem: "Néchat umřít." A bylo to. Selský rozum velel neprodlužovat tomu člověku utrpení, ale umožnit mu klidně odejít.

*** Co vlastně nejvíc rozhoduje o našem zdraví?**

My sami. Jak žijeme, ale taky v jakých podmínkách. Asi před třemi roky provedla Luisa Corrado, ekonomka z Cambridge, studii, v níž zjišťovala, ve kterých zemích EU jsou lidé nejspokojenější, a tedy nejzdravější. A k velkému překvapení se ukázalo, že to nejsou slunné země jižní Evropy, ale Dánsko, Norsko, Finsko. Že pro spokojenost a zdraví lidí je nejdůležitější důvěra ve státní správu, vymahatelnost práva a kvalitní mezilidské vztahy - tedy fungující občanská společnost. Přesně to, co nám tady chybí. Přichází ke mně spousta pacientů, na které těžce doléhá to, co se děje v naší společnosti. Bolí je z toho hlava, mají žaludeční vředy, deprese. Jak je mám léčit? Aby se uzdravili, musí se uzdravit společnost, ve které žijí.

*** Vloni jste napsal otevřený dopis ministru zdravotnictví s návrhem protikorupčních opatření. Zabýval se tím někdo?**

To nebyla moje první iniciativa. Na dopad korupce na zdraví lidí upozorňuju léta. Začíná to drobnými dárky lékařům od reprezentantů farmaceutických firem, pokračuje provizemi za předepisování léků, výlety do exotických zemí - kongresovou turistikou. Až po zmanipulované klinické studie a veřejné zakázky. Je neuvěřitelné, že tady dvacet let nikomu nevadilo, že zástupci farmaceutických firem dnes a denně obrážejí nemocnice, že se nakupují zbytečné přístroje, že se plýtvá s léky. Atakoval jsem kvůli tomu ministry, lékařskou komoru, pojišťovny. Pan ministr Heger mi ani neodpověděl. Za pana ministra Julínka jsem dostal formální poděkování z právního odboru, napočítal jsem v něm asi dvanáct pravopisných chyb. Takže jsem dospěl k přesvědčení, že medicínsko-farmaceutický komplex, což je spojení medicínských špiček, farmaceutických firem, zdravotnických institucí, podnikatelů a politiků, je korupcí tak prorostlý, že se vůbec reformovat nedá. A je mi někdy až líto pana ministra Hegera. Je už šestnáctým ministrem, který se s nadšením pustil do reformy zdravotnictví. Všichni pohořeli. Vidím jedinou šanci: Musíme začít od sebe - odmítat uplácení ve svém nejbližším okolí. Možná je to naivní. Ale věřím, že když se tak začne chovat většina, prostor se vyčistí.

*** Leckdo vás považuje téměř za vyvrhele české medicíny. Je to váš povahový rys, jít proti proudu, nebo vás k tomu přiměly okolnosti?**

Něco na tom bude. Každé ráno jezdím do práce do Dobřichovic. Proti mně se valí kolony aut - já jedu skoro sám. Večer je to zase obráceně. Hlavně se ale nedokážu s určitými věcmi smířit. Když narazím na problém, považuju za svoji povinnost něco udělat. Po pravě řečeno, párkrát už jsem si pomyslel, jestli to za to stojí. Báł jsem se. Pak jsem si ale řekl: Co by asi udělala paní doktorka Šiklová? Ta by se nebála! Ona je pro mě vzorem občanské angažovanosti a statečnosti. Lidé, kteří se chovají jako ona, jsou ale trnem v oku mocným. Dokonce jsme se ocitli na seznamu lidí nebezpečných pro tento stát - objevilo se to na www.prvnizpravy.cz, kde redaktor Adam Bartoš pořídil soupis takzvaných "věčných petentů ve službách pana Vaňka". Což jsou lidé, kteří podepisují petice, pořád se na něco ptají. Vede je pochopitelně pan Václav Havel a pak se dělí podle profesí - no a já jsem se ocitl na čestném prvním místě mezi doktory.

*** Před dvěma lety na veřejnost unikla vaše mailová debata s jinými lékaři o tom, jak zbavit prezidenta Klause svéprávnosti. Co vás k tomu vedlo?**

Odmítám veřejně diagnostikovat kteréhokoli politika. To ale není o panu prezidentovi, panu primátorovi nebo o komkoli jiném. Je to vážný systémový problém. Náš společenský systém se vyznačuje dravostí, bezohledností, iluzí neomezeného ekonomického růstu. A přitahuje lidi s podobnými vlastnostmi. Bezohledné, nezodpovědné, egoistické, bez svědomí a soucitu, bez schopnosti týmové práce. Oni ten systém dál rozvíjejí, vytvářejí společenské podmínky, které jsou pro zdraví nebezpečné. K té diskusi nás dovedly medicínské důvody. Přece si nikdo nemůže myslet, že by v právním státě parta doktorů dokázala zbavit svéprávnosti nějakého významného politika! Pokud by nám ale někdo poradil, jak to udělat, tak bychom to možná přece jen zkusili.

*** Mimochodem, četla jsem, že mezi americkými politiky a vysokými manažery je větší procento psychopatů než mezi vězni ve federálních věznicích. A dají se těžko odhalit, protože jsou inteligentní, jazykově vybavení, dokonale oblečení.**

Já tu knihu znám, napsali ji psychiatr Hare s psychologem Babiakem a jmenuje se Hadi v oblecích, aneb Psychopat jde do práce. Oni skutečně zjistili, že mezi manažery a politiky v USA je skoro deset procent psychopatů. Každý ví, že se člověk může narodit bez ruky nebo s nějakou tělesnou vadou. Málokdo ale chápe, že se může narodit člověk s poškozeným charakterem. Nebo i bez něj. Když se dostane do vysoké funkce, je zle. Není síly, jak ho odstranit, demokratický mechanismus na to vůbec nepamatuje. Pro některé projekty našich politiků, jako je třeba olympiáda v Praze, Opencard, lyžařské závody na Hradčanském náměstí či šampionát v Liberci, mám čistě medicínské vysvětlení. Zrodily se v mozcích charakterových invalidů.

*** Když si demokratické mechanismy neví rady, co se proti tomu dá dělat?**

Ve Spojených státech podrobují adepty testům osobnosti. K jejich odhalení se dá použít i elektroencefalografie. Ani to ale nezaručuje, že se psychopat do vysoké funkce nedostane. Nejúčinnější lékem proti tomu je občanská společnost. Ono totiž nestačí vyjít párkrát na Václavák a zazvonit klíči. Tím, že hodíme lístek do volební urny, pro nás práce nekončí, ale začíná. Měli bychom se každý den zajímat o to, co se děje kolem nás. Žádat politiky, aby skládali účty. Tlačit na ně. Zmenšit jim manévrovací prostor, aby nemohli rozvíjet ty své šílené nápady.

*** Když jste se zmínil o sportovních akcích, vím, že jste svého času působil jako sportovní lékař vrcholových cyklistů - například při Giro d'Italia. Je pravda to, co si mnoho lidí myslí, že vytrvalostní sporty by bez dopingu nefungovaly?**

Tím jsem si naprosto jistý. Společnost od sportovců žádá neustálé posouvání limitů lidských možností. Je přitom vědecky dokázáno, že v naprosté většině sportovních disciplín bylo limitů už dosaženo. Jenže mediální a marketingový tlak je tak obrovský, že se sportovci dostávají do neřešitelné situace. Už nejsou schopni uspokojit tu poptávku jinak než za cenu sebezničení - anebo dopingu. A tatáž společnost, která je do toho tlačí, je za to trestá. Podle mého názoru je sport buďto vrcholový, nebo čistý. Když jsem se vrátil z angažmá v Itálii, měl jsem nabídky od spousty týmů. Časem za mnou přišli: "Doktore, závodníci tomu dávají maximum. Mají nejlepší techniku, drahá soustředění, špičkové trenéry, ale ty výsledky pořád nejsou takové, jaké bychom očekávali - takže teď už je to na tobě. Tak se ukaž. My jsme ochotni jít i za hranici rizika - krevní doping, anabolika" Tak jsem jim pověděl: Jen si za tu hranici jděte. Ale beze mě.

*** Nepřipadáte si občas jako Don Quijote?**

Vůbec ne. Já s medicínsko-farmaceutickým komplexem nebojuju. To by byla ztráta času. Vidím jedinou možnost - začít budovat úplně nový model medicíny, založený na komplexním přístupu a kvalitním vztahu mezi lékařem a pacientem. To žádný ministr nezavede, dá se to udělat jediňe zdola. Tím, že si lidé uvědomí nebezpečí. Že přestanou polykat tablety a lži politiků. Každý musí vzít zodpovědnost za svoje zdraví a za svůj život na sebe. Ne se odevzdat tu farmaceutické firmě, tu nějakému politikovi. Ale ta lehkost, s jakou to lidé dělají, mě děsí.

MUDr. JAN HNÍZDIL (52) Internista a rehabilitační lékař. Absolvoval lékařskou fakultu UK, pracoval jako asistent na FTVS a v Ústavu sportovní medicíny. Byl dopingovým komisařem. Vedl rehabilitační oddělení Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Autor řady odborných článků, fejetonů (publikovaných také v LN) a knih. Působí v Centru komplexní péče v Dobřichovicích. Je podruhé ženatý, má tři děti.