

Věř a víra tvá tě uzdraví

Martinovi ještě není čtyřicet a nikdy vážněji nestonal. Pracuje jako manažer sportovní firmy, někdy až deset hodin denně. Pracovní stres ventiluje sportem. Miluje hokej, běh, lyžování, chodí do posilovny. V létě 2017 mu tělo začalo hlásit, že si toho naložil víc, než unese.

Cítil únavu, napětí šije, stěhovavé bolesti a píchání po celém těle. Časem se přidaly otoky drobných kloubů ruky a skloubení levé klíční kosti. Strašně ho to vylekalo. Praktický lékař vyslovil podezření na kloubní revmatismus a doporučil návštěvu revmatologa. Odběry prokázaly diagnózu autoimunitní artritidy. „Musíme ihned nasadit léky,“ řekl mu striktní revmatolog a naordinoval methotrexát, lék na potlačení autoimunitního zánětu. Přestože Martin léky svědomitě užíval čtyři měsíce, potíže pokračovaly. K nim se přidaly nevolnosti a potíže se zažíváním. Po dohodě s revmatologem methotrexát vysadil. Zoufalý sedl k internetu a začal studovat články o revmatismu. To, co si přečetl, začal okamžitě pozorovat na svém těle. Propadal se čím dál hlouběji.

Strach má velké oči

V takovém stavu se v únoru 2018 objevil ve dveřích Hnízda zdraví (ordinace MUDr. Jana Hnízdila). Na dálku jsem z něj vycítil obrovskou úzkost. Vlastní tělesný nález sice potvrdil diagnózu artritidy, ale na rozdíl od stavu psychiky nebyl nijak dramatický. S děsem v očích mi vyprávěl o těžkých pacientech, které viděl na revmatologii, chmurných prognózách lékařů, o tom, že už nikdy nebude sportovat ani mít děti. Usoudil jsem, že přednostně je potřeba ho uklidnit. Poradil jsem mu, aby se revmatismem neznepokojoval, nestudoval internet, naopak se snažil od nemoci pozornost odvést. Čím víc se totiž člověk na nějaký problém soustředí, tím větší je to problém, tím větší napětí, tím větší potíže. A jak se říká: Strach má velké oči.

Do května jste zdravý.

Vsadíme se

Vysvětlil jsem Martinovi, že potíže způsobila kombinace sportovního přetížení a pracovního stresu. Doporučil jsem lehký pohyb, byliny na uklidnění, jógové relaxace u naší terapeutky Zuzky, případně psychoterapii. Ujistil jsem ho, že nejde o nic fatálního, že potíže určitě zvládne. Hodinu jsem ho přesvědčoval, ať nezoufá, že se určitě uzdraví. Marně. Neustále se vracel k hrozné vizi života na invalidním vozíku. Pak jsem intuitivně udělal to, co v ordinaci ještě nikdy. „Dobrá, když nevěříte, tak já se s vámi vsadím, že do května jste zdravý. Pracujete ve sportovní firmě.

Když vyhraji, mám u vás hůlky na nordic walking,“ řekl jsem rázně. To rozhodlo. Sázka ho přesvědčila.

Jak doktor řekne, tak pacient stůně

Ve Švédsku kdysi provedli studii, ve které zjišťovali, co u pacientů s bolestí zad rozhoduje o tom, jak dlouho budou stonat. Ukázalo se, že rozhodující nebyla závažnost objektivního nálezu při prvním vyšetření, nýbrž verdikt lékaře, jak dlouho pacient bude stonat. Když pan doktor řekl „S tím budete ležet dva týdny“, ležel dva týdny. Když doktor řekl „To máte na měsíc“, trpěl měsíc. Takovou sílu má autorita lékaře. Jak doktor řekne, tak pacient stůně. Já jsem dal Martinovi instrukci opačnou. S jasně stanoveným termínem, do kterého se musí uzdravit.

Kdo vyhraje sázku?

Za tři měsíce mi fyzioterapeutka Zuzka, kterou jsem mu doporučil na jógové relaxace, přeposlala e-mail: „Dobrý den, slečno Zuzano, chtěl bych jen krátce podat zprávu. Cvičím sestavy, které jste mi ukázala, a přináší mi to úlevu. V tento moment bych naše setkání oddálil a počkal, jak se to bude vyvíjet. Chtěl bych se teď aklimatizovat na všech frontách do běžného života a co nejméně myslet na to, co mám. Doufám, že již brzy mít nebudu. Občas mám bolesti, ale jsou i dny, kdy vůbec nic necítím. Vyřiďte, prosím, srdečný pozdrav panu doktorovi. Vsadil se se mnou, že budu do května sportovat. Plavu, jezdím na kole, běhám. Sázku jsem prohrál a musím se u něj zastavit. Přeji pěkný slunečný den Vám i celému centru. Martin, 28. 5. 2018.“

Spadl mi kámen ze srdce. Martinovi jsem popřál k uzdravení a nabídl, že bychom mohli jeho příběh sepsat. Ochotně souhlasil a napsal mi:

„Dobrý den, pane doktore, na uzdravení pracuji. Stále neberu prášky a stále se hýbu. Mám občas strach a výčitky, že se to velmi zhorší, když je nebudu brát. A to zejména, když přijdou bolesti nebo mravenčení na svalech. Jedna dermatoložka, prof. MUDr. XY, mi řekla, že mohu skončit na invalidním vozíku. Byla to její reakce na to, když jsem řekl, že jsem byl u Vás. Můj revmatolog mi skoro vynadal, proč nejsem ztuhlý po ránu a že nemám trvalé bolesti. Řekl mi jen, že mravenčení je normální a že jsem zřejmě přišel na způsob, jak fungovat bez prášků. Mám si prý vybrat, jestli chci methotrexát, nebo ne. Zároveň pohrozil, že možná uvidí ve mně člověka, který neujde ani deset metrů. Píši Vám, že je velmi těžké v tomto prostředí žít a fungovat, když Vás doktoři nepodpoří a spíše hrozí. Změnil jsem stravu, piji Magnesii a čaje, jak jste mi doporučil, přidal jsem vitamíny. Večer si zacvičím jógu, kterou

mě naučila slečna Zuzana. Do toho jezdím na kole, plavu a dělám nordic walking. Medituji, a hlavně si neustále opakuji: Uzdravuji se, abych mohl sportovat a mít děti. Ať jsem se snažil v zimě sebevíc, tak jsem měl takový strach o život, že jsem byl naprosto zoufalý. Až návštěva u Vás mi pomohla. Vy jste mi vypnul hlavu! Zapůsobil jste jako pravý psycholog. Co jste mi řekl, jsem si zapamatoval. Napsal jsem si to na kus papíru a přilepil pod pracovní počítač. V příloze přikládám fotku. Děkuji, že jste a že jsem měl za kým zajít, když mi bylo nejhůř. Brečel jsem, že mám před sebou jen pár týdnů pohybu, a pak už jen bolesti a vozík. Příští týden odlétám s přítelkyní šnorchlovat do Egypta. Moc se těším. S pevným zdravím. Martin, 1. 6. 2018.“

Poprosil jsem Martina, aby mi časem zase napsal. Stále jsem si nebyl jistý, jestli nejde jen o přechodné zlepšení. Odpověď přišla za dva měsíce. „Vážný pane doktore, minulý týden jsem byl na pravidelné prohlídce u mého revmatologa. Rozloučili jsme se podáním ruky a celého si mě prohlédl. Jsem úplně bez příznaků. Moc to pro mě znamená. V příloze posílám zprávu jako důkazný materiál. Děkuji Vám mnohokrát za pomoc a podporu! S přátelskými pozdravy. Martin, 12. 8. 2018.“

Když imunita škodí

Vědecká medicína usilovně pátrá po příčině autoimunitních nemocí. Předpokládá se vliv genetiky a životního prostředí, spouštěčem může být běžná viróza. U naprostě většiny pacientů se hlavní příčina změny chování imunitního systému nenajde. Z hlediska medicíny komplexní je vysvětlení prosté. Jak člověk žije, tak taky stůně. Autoimunita totiž znamená, že obranyschopnost, imunita, místo aby člověka bránila, otočí se proti němu a začne mu škodit. V souvislostech života to znamená, že „se přetěžuje, že si toho moc nakládá, že žije sebezničujícím způsobem“. Jestliže negativní emoce, stres, úzkost a deprese nemocí vyvolávají, prostřednictvím emocí pozitivních se může člověk v jisté fázi zase uzdravit. „Jen“ je potřeba se uklidnit, dívat se do budoucnosti s nadějí, věřit v uzdravení. Martinovu zkušenost ostatně potvrzují i výsledky experimentu vědců lékařské fakulty v Tokiu. Ti zkoušeli léčit pacienty s kloubním revmatismem tak, že jim denně promítali grotesky. Pacienti nejenže se cítili subjektivně lépe, ale odběry krve, provedené po několika dnech, prokázaly významný nárůst hladiny látek s protizánětlivým účinkem.

Martinovi se vrátila dobrá nálada, a proto se uzdravil. Já se zase těším z vyhrané sázky. Synchronicita funguje. Poslední dobou mne totiž začala bolet stará kolena.

MUDr. Jan Hnízdil (Vitalia.cz)