

až po tom, protože je máme od krve“, hlásali i věhlasní akademici. Odsoudili ho jako psychiatrický případ, ač po jeho propuštění z nemocnice úmrtnost opět vzrostla. Pak přišel Koch s rozpoznáním oněch bacilů, a rázem bylo všechno jinak. Leč Semmelweis umřel v ústraní, nešťastný a zneuznaný.

Takže člověk se právem občas bojí některých současných, velmi autoritativních vyjádření o jednoznačných standardech, supermoderních lécích nebo nejnovějších zjištěních, třeba i v molekulárně založené personalizované medicíně. Co z toho všeho nám zůstane za padesát nebo sto let? Určitě mnohé ano, ale k pokroku je třeba přistupovat obezřetně a s pokorou, než se novinky skutečně osvědčí nejen v dílčích studiích, ale i v běžné praxi ve zkoušce časem. Poučení z minulých přešlapů, a to i v onkologii, myslím dostatečně nečerpáme. Nejdůležitější je pěstovat už od školy kritické myšlení a stále se ptát i ověřovat, zda dosavadní postupy jsou dobré, průkazné a prospěšné, nebo spíše pochybné, či dokonce divné. Zkrátka vědecký přístup v medicíně znamená být „furt ve střehu“ a permanentně připraven ke korekcím i zdánlivě už poznaného.

*Životní styl jakožto prevence civilizačních onemocnění, to je dnes velké téma. Od mnoha lékařů mám informace o pacientech, zpravidla vystresovaných podnikatelích, kterým nechybí inteligence, ale čas na plnění požadavků zdravého životního stylu. Je to určitá schizofrenie mezi dobrou vůlí a reálnými možnostmi. Co si o tom myslíte? A jak jste na tom vy?*

Vím, co máte na mysli. A můžu začít zametáním před svým prahem. Spěte dlouho a vydatně, když máte vstávat po páté a být v půl sedmé v práci. Dejte si dobrý základ ve zdravé snídani, ale po páté ráno na to nemáte chuť ani čas. Pravda, kdyby se člověk vrátil z práce ve čtyři odpoledne a šel spát před desátou... Ale vrátíte se z práce se setměním, zmlácený, když ještě pak stojíte někde hodinu na dálnici a přijedete

v osm, hladový, jistě nemáte chuť jít běhat na nějaký pás ve fitness centru. Nejspíše vyrazíte na vizitu do ledničky. Rozpor mezi realitou života lékaře a proklamacemi, jak zdravě žít, je zřejmý.

Nicméně myslím, že každý si svou cestičku musí najít sám. Třeba se už od počátku kariéry tolik neexponuje nebo změní chování po prvním infarktu, dopadne-li šťastně. Nepřeceňoval bych taková ta obecná doporučení jak se udržet fit, šťasten a silen. Většinou to chytá čtyřicátníky, když začnou tloustnout. Napadne je třeba, že budou hrát každé odpoledne volejbal. Vyskočí, a utrhnou si achilovku. Vyrazí na kolo, ženou se z kopce, padnou přes rameno, které si rozdrtí, a cesta za zdravím skončí špatně. Takových případů je hodně. Masové sporty letní i zimní nesou masové úrazy v létě i v zimě. Mnoho úrazů je ze sportu, který se koná nárazově. Je-li běžnou součástí života a rozumně inkorporován, spíše jako pravidelnost úměrná konstituci než výkonové šílenství, pak zajistí k trvalé kondici přispěje a přináší pozitivní výsledky.

*Myslím, že je také třeba si najít obranu proti workoholismu...*

Ano, a snažit se strídat prostředí. Po mnoha letech budovatelského bláznění jsem si konečně řekl, že večer už nebudu dodělávat žádné věci na počítači. Dříve jsem přišel, pojedl, a do půlnoci něco dokončoval nebo i začínal. Není nic horšího než s hlavou a očima takto zanesenýma jít spát, protože spánek pak nestojí za nic. Už pár let to dodržuji a celkem se mi to daří. Někteří mi zazlívají, že jsem hned neodpověděl na odpolední mail, ale řeknu si, tak co, udělám to ráno. Protože dříve byla nastavena frekvence tak, že se na dopis odpovídalo do týdne nebo čtrnácti dnů.

A víkendy, pokud to jde, je bezvadné trávit na zahradě – prořezat stromy, spravit kus plotu, zápasit s plevelem a kopřivami, zkrátka kultivovat. Vždy se něco namane, protože

příroda je stále v pohybu a její množení je všudypřítomné. Můj otec tuto činnost zpravidla ironicky komentoval citací z poezie kteréhosi básníka: „Den ze dne musíš domovinu mozolnou rukou obrábět a ničit plevel, hmyz a špinu než vzejde urozený květ.“ Zuřival jsem tehdy, neboť moje mladistvé představy o pohybu ve volném čase byly jiné než zemědělné. Teď však už vím, že člověk se i tak hezky vyčerpá, naplní účel a chytí ho to. Nemá k tomu být ovšem nucen... Nedovedu si představit v pětadesáti letech a při slábnoucích svalech, že bych se se svojí mocnou tělesnou konstitucí stavěl s radostí do chumlu sjezdařů někam na černou sjezdovku. Minimálně si tak člověk utrhne ostudu, nezřídka i kolenní vazy. Jde o to se udržovat v kondici hlavně pobyttem a přiměřeným pohybem v neorganizované přírodě. A při každém počasí, protože každé počasí je krásné, jak učil již svatý František z Assisi. Já moc nevěřím na jinou než podnikatelskou prospěšnost fitcenter. V centrech metropolí je to možná lepší než nic, ale takové proběhnutí v brněnských Lužánkách, pražské Stromovce, v Central Parku v Novém Yorku je určitě lepší. U nás na venkově to tolik řešit nemusíme, místo fitcentra máme dost fitprostoru všude kolem. A ještě se přitom něco prospěšného obejde, udělá, vybuduje nebo odstraní.

*Myslíte si, že vrcholová sportovci patří k nejzdravější populaci?*

To ani omylem, protože jednostranný sport a maximální úsilí o nějaký typ výkonu umí i ničit. Radívám medikům, aby pozorně sledovali sportovní zprávy, protože je tam dobrý přehled nejčastějších úrazů a traumatologie vůbec, tedy otázek, které mohou přijít na přetřes při zkouškách – poranění kloubů, kostí i svalů, ruptury postranních či zkřížených vazů kolene, poranění kotníků, zlámaná žebra a mnohé další, a sportovní zpravodajové obvykle i sdělí, jak dlouho se to bude hojit a kdy bude raněný závodník zase závodit. Doby

hojení úrazů medicí při zkouškách zpravidla neznají nebo jen odhadují, i když sportovní redaktoři asi také.

*A co neustále se měnící výživová doporučení?*

Pokud jde o zdravou výživu, jsou doporučení lékařů jedna věc, a to, co lékaři sami dělají, je věc druhá. Žertem říkám, že jsem byl mnoho let zařazen v kontrolní skupině protikladné vůči zdravému stravování. Ráno snídaně letmo nebo vůbec, přes den jsem pil kafe, v poledne, když byl trochu čas, sestřičky přinesly deset deka vlašáku a dva rohlíky. Odpoledne z hladu nějaké bonbóny z bonboniér, které přinesli sestřičkám na oddělení pacienti... Až večer jsem pak provedl důkladnou vizitu v ledničce a zkonsumoval, co se namanol. Když byly dcerky malé, nejvíce jsem prospíval z dojíždání toho, co nechaly, ponejvíce však z kaše Sunarky. Děti prý po ní prospívají v dekagramových přírůstcích, pokud ji dojíždá otec, pak má Sunarka neuvěřitelný efekt až v kilogramech. Děti rostou spíše do délky, otcové už spíše do stran. Slyšel jsem i rozvalu o tom, že přece zvířátka dobře vědí, co dělají – nacpou se a jdou spát.

Teď však máme doktrínu hlavně nejíst před spaním. Ale jiní zase říkají, že kdybychom chtěli v klidu trávit a dát organismu prostor k řádné distribuci živin, pak jedině ve spanku.

Tudíž dodnes nemám tak úplně jasno. Jednu dobu byla vajíčka označována za potravinu skoro toxickou, máslo bylo toxické, to se všechno jíst moc nemělo, že cholesterol je jed. Teď zase víme, že cholesterol si z valné většiny stejně vyrobíme sami, a když ho nemáme, je to také špatně. Zabíjely tuky, přednost se dávala sacharidům. Teď prý zabíjejí spíše sacharidy, a s mnohými typy tuků prý to není tak zlé, mnohé mají dokonce pozitivní účinky. Třeba olivový olej nebo tuky rybí. Asi tedy třeba jíst pestře a v dávkách přiměřených výkonu.

Už dávno nehledám v chování maxima, ale optima. Jinak to budou mít těžce pracující, jinak ti, kteří je organizují, jinak

usedlí manažerští strejdové, jinak horníci v dolech nebo vrcholoví sportovci. Co však nespálíš a nevyhloučíš, zůstane nespáleno a uloží se. Tak se v přírodě chová hmota i energie.

*Jak si tedy stojí naše zdravotnictví obecně v nabídce preventivních programů – jsou dobré, je jich dost, mají dostatečný motivační efekt?*

Prevence požáru je nepochybně lepší než hašení požáru nebo až obhlídka spáleniště. Nicméně i prevence může být problematická až diskreditující. Například preventivní jaderný úder jako doktrína bláznivých generálů, že možná někdo odněkud zamýšlí udeřit – jaderně či nejaderně. Jedno z Murphyho pravidel, u nás zvláště úspěšně aplikované, zní: „Zmastit se dá vše. A co se nedá zmastit, to se nakonec také zmastí.“ Lze to vidět i na prevenci.

Máme preventivní programy a opatření dobré a účinné, ale i rozbředlé a neúčinné, konkrétní i obecné, aplikované i deklarované, vyhodnocované i nevyhodnocované, dotažené i nedotažené, respektované i ignorované. S výsledky měřitelnými i neměřitelnými. Těch problémových je zatím více, ale pomalu se to zlepšuje. Praktické zdravotní prevenci je zatím ročně věnováno méně než dvě procenta zdrojů určených pro zdravotnictví. Říkejme mu vlastně přesněji nemocnictví. Protože ve zdravotnictví jde především o léčení (nikoli vždy vyléčení) nemocí, o uchování zdraví až v druhé řadě. Systém rozvíjí a živí nemoci, samo zdraví jej neživí. Zdraví, je-li přítomno, je spíše zdarma.

Je dobré si připomínat, že člověk jako živočich se primárně chová živočišně, reaktivně, pocitově, majetnický, vypočítavě, submisivně i agresivně, málokdy však předvídavě s dlouhodobějším výhledem a predikcí rizik. Platí staré pravidlo, že „koně lze k vodě přivést, nemožno ho donutit, aby se napil“. Ptejme se, zda ve zdravotním systému dostatečně vytváříme motivaci k prevenci i příležitosti, za jejichž

využívání je už odpovědný každý jedinec sám. Kus svobody je také v odpovědnosti.

*Když jste mluvil o všech těch doporučeních a radách, jak jste pohlížel na zavádění čínské medicíny u nás?*

My tradiční čínskou medicínu oficiálně vlastně ani nezávádíme, jen o tom plkáme. Neoficiálně z ní již něco a za různých podmínek zavedeno je, co už občané jaksi konzumují a kupodivu bez reptání z vlastní kapsy i platí. Navíc jako by to povídání u nás mělo nyní i jakýsi politický podtext, což je vždy v medicíně špatně, ať už jde o medicínu moderní nebo tradiční.

Já k tomu mám trochu složitější stanovisko než ano či ne, vlastně už od studií. V Brně působil pan primář Rudolf Umlauf, který tehdy dělal akupunkturu. Akupunkturistická společnost u nás existuje už od roku 1961 a prezentuje se jako kvalifikovaná součást moderní medicíny. Tenkrát k tomu patřilo vysvětlení, že jde vlastně o jakousi reflexní neurologickou metodu, což však vůbec neodpovídá doktríně tradiční čínské medicíny o energetických drahách v meridiánech, respektive o toku energie čchi.

Je to poněkud jiné vnímání světa, staré tři tisíce let. Pokus spojovat třeba představy o dopravě, létání nebo komunikaci současné a celá tisíciletí nazpět nemůže vést k potkávání se ani k harmonizaci. Ačkoli kolo zůstává kolem od nepaměti, pták ptákem a člověk člověkem. Když jsem se pak dostával více do světa, který si do značné míry podíl tradiční medicíny zachovává, tedy do Vietnamu, Číny, na Taiwan a do Japonska, viděl jsem tam i velmi moderní nemocnice, které tradiční postupy užívají, případně i nemocnice s lékárnami, které přímo stojí na tradiční čínské medicíně. Jsou tam v rámci univerzit i samostatné fakulty tradiční medicíny. Ale v těchto zemích umějí oba tyto světy medicíny, pro nás neslučitelné, v praxi jaksi nekonfliktně propojit, spíše se doplňují, než že by stály proti sobě.