

**JAK ROZMAWIAĆ
Z LEKARZEM,
ABY UZYSKAĆ
TRAFNĄ DIAGNOZĘ
I WŁAŚCIWE
LECZENIE**

dr Ken D. Berry

**JAK ROZMAWIAĆ
Z LEKARZEM,
ABY UZYSKAĆ
TRAFNĄ DIAGNOZĘ
I WŁAŚCIWE
LECZENIE**

Odkryj lekarskie
mity i poznaj prawdę
o swoim zdrowiu

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-665-5

Tytuł oryginału: *Lies My Doctor Told Me Second Edition. Medical Myths That Can Harm Your Health*

Copyright © 2019 Ken D. Berry, lekarz medycyny
Published in the United States by Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Mojej niesamowitej i pięknej żonie Neishy;
moim dzieciom Jonathonowi, Madison,
Morgan i Abby Grace;
oraz mojej wnuczce Adeline Virginii.
Wszyscy jesteście
moją zbawczą łaską i inspiracją.

Jeśli chcesz dołączyć do mnie w walce, wejdź na stronę
www.patreon.com/kendberrymd
Twoja pomoc jest bardzo ważna.

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA Gary Fettke

licencjat medycyny, licencjat chirurgii, członek Królewskiego Kolegium Chirurgów (Ortopedycznych) Australazji, członek Australijskiego Stowarzyszenia Ortopedycznego

WSTĘP

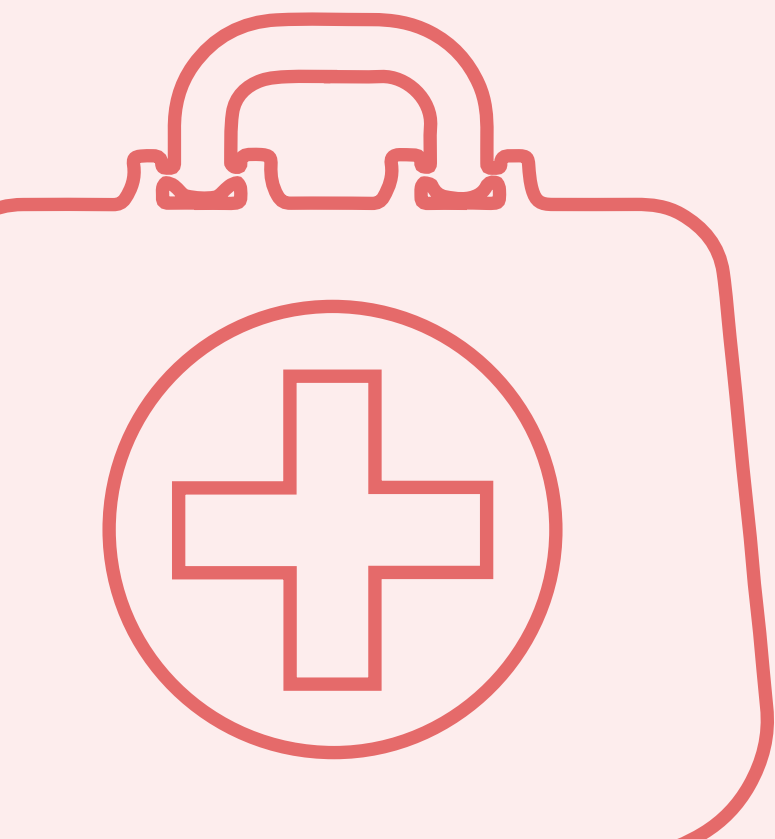
1. Ufaj Bogu, a nie swojemu lekarzowi
2. O czym jest ta książka?
3. Chudy na temat tłuszczu
4. Twoje kości zasługują na coś lepszego
5. Czy cholesterol naprawdę jest twoim wrogiem?
6. Pszenica nie jest taka, jaka się wydaje
7. Piramida żywieniowa kłamie
8. Ćwiczenia są świetne, ale nie pomogą wiele w utracie wagi
9. Orzechy i nasiona nie wywołują tego problemu
10. Czy to powoduje raka prostaty u mężczyzn?

11. Kobiety to coś więcej niż estrogen
12. Wirusy śmieją się z antybiotyków
13. Sól Ziemi
14. Nie wszystkie kalorie są sobie równe
15. Czy nadmiar wapnia powoduje kamienie nerkowe?
16. Twój poziom tyreotropiny jest w normie,
więc twoja tarczycza ma się dobrze
17. Jeśli nie masz krzywicy, twój poziom witaminy D
jest w normie
18. Mleko matki nie zawiera wszystkiego,
czego potrzebuje noworodek?
19. Bóg stworzył słońce – i ciebie
20. Błonnik jest niezbędny dla zdrowia jelit
21. Jedzenie czerwonego mięsa powoduje raka
22. Musisz jeść dużo węglowodanów, aby zasilić
swój mózg
23. Grillowanie mięsa powoduje raka
24. Jedzenie przetworzonego mięsa powoduje raka
25. Niewinne kłamstewka
26. Rób, co mówię, i rób, jak ja robię
27. Najdrożsi koledzy

EPILOG



PRZEDMOWA



Kiedy po raz pierwszy sięgnąłem po
*Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać
trafną diagnozę i właściwe leczenie*,
natychmiast rozpoznałem kogoś z takim
samym ogniem w sercu, jak ja.

Dr Ken Berry prostymi słowami przedstawił
tragiczne osobliwości medycyny,
które wyrządzają pacjentom krzywdę.

To, że zawód lekarza nadal utrwała
rozpowszechnianie pewnych informacji,
jest wystarczającym uzasadnieniem dla
konfrontacyjnego tytułu *Jak rozmawiać
z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę
i właściwe leczenie*, który natychmiast
przyciąga uwagę.

I dobrze.

Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie to zestaw przetrwania zarówno dla pacjentów, jak i lekarzy.

To nie jest książka o „nagonce na lekarzy”, a jedynie środek dla wszystkich stron pozwalający stworzyć otwartą dyskusję na temat zdrowych opcji. Pacjenci chcą i muszą być lepiej poinformowani, a lekarze muszą mieć możliwość otwartego omawiania informacji, które są powszechnie dostępne dla pacjentów. Powiedzenie „Zaufaj mi: jestem lekarzem” utraciło już swoją dawną wiarygodność.

Lekarze stają się o wiele bardziej odpowiedzialni przed swoimi pacjentami, a jedynym ich sposobem na „przeżycie” jest czytać więcej – w zakresie medycyny i nauk okołomedycznych. Możesz być lekarzem i całkowicie zgadzać się z tym, co przeczytasz w tej książce. Z drugiej strony możesz uznać jej treść za niepokojącą, ale zapewniam cię, że zbyt wielu lekarzy na całym świecie praktykuje mity zawarte w książce *Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie*. Moje podróże i komunikacja utwierdzają mnie w tym przekonaniu.

Pacjentów należy informować o nieporozumieniach, które się na nich czają – szczególnie w gabinecie lekarskim.

Intencją tej książki niekoniecznie jest obwinianie poszczególnych lekarzy, ale raczej rozważenie prania zdrowia w ich kształceniu medycznym, skażonym przez partykularne interesy – w tym przemysł farmaceutyczny

i spożywczy – oraz ideologiczne uprzedzenia. Im dłużej patrzysz, tym więcej dostrzegasz programów przemysłu i ideologii, które wpłynęły na wyniki badań. Nie ma większej manipulacji niż ta w dziedzinie „nauki o żywieniu”, a książka *Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie* poświęca trochę czasu na potępienie mitów na tym polu.

Jako zawód jesteśmy w dużej mierze winni. Zdezorientowaliśmy się przekonaniem, że „nauka o żywieniu” to to samo, co „medycyna”. Ten

pierwszy termin jest promowany przez przemysł spożywczy od 100 lat i bazuje na poprawie zysku, smaku, przydatności do spożycia, możliwości transportu i wreszcie zdrowia. Medycyna powinna opierać się na metodzie naukowej obejmującej obserwację, hipotezę, testy, wnioski i ostrożne wdrażanie z ciągłym przeglądem. Ten niezwykle nad-



zór, który doprowadził do połączenia tych dwóch pojęć i nazwania „nauki o żywieniu” „nauką”, może być największą tragedią dla zdrowia ludzkiego wszech czasów.

Moja podróż do mitów medycyny przypominała podróż Kena. Miałem wiele własnych problemów zdrowotnych, pomimo przestrzegania konwencjonalnych, tradycyjnych i „mitycznych” wytycznych, i zapłaciłem za to cenę. Właśnie wtedy zacząłem kwestionować te zakorzenione dogmaty, szczególnie w zakresie odżywiania, i odkryłem, że praktycznie wszystko było domem z kart, upadającym przy najprostszym pytaniu z zakresu tak zwanych badań i nauki o odżywianiu.

Jestem całkowicie pewien, że Ken poprosił mnie o napisanie tej przedmowy do zaktualizowanej wersji książki *Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie* za bycie kolegą-lekarzem, który odważył się zakwestionować wzajemnie zweryfikowane wskazówki żywieniowe i został odpowiednio „upomniany” z groźbą cofnięcia uprawnień medycznych. Podniosłem problem jakości żywności szpitalnej oraz jej wpływu na bezpieczeństwo pacjentów, za co zostałem odpowiednio ukarany. Skutecznie mnie „uciszono” w kwestii zalecania pacjentom diety opartej na świeżych, lokalnych i sezonowych produktach – zasadniczo mięsie i warzywach bez dodatku cukru, dużej ilości węglowodanów i przetworzonej żywności ubogiej w składniki odżywcze.

Partykularne interesy działające przeciwko mnie obejmowały system medyczny tkwiący w swoim ponadczasowym dogmacie, przemysł spożywczy zbóż, który zidentyfikował mnie jako problem, oraz system rejestracji medycznej i cenzury, który nie mógł przyznać się do swoich wad.

Przy wsparciu wielu osób w naszej lokalnej i międzynarodowej społeczności w połączeniu z obosiecznym mieczem mediów społecznościowych w końcu zwyciężył zdrowy rozsądek. Po prawie pięciu latach determinacja przeciwko mnie została obalona i wystosowano formalne przeprosiny.

Za pośrednictwem platform społecznościowych Ken i ja zaprzyjaźniliśmy się, chociaż nigdy nie doszło do bezpośredniego spotkania. Jesteśmy bratnimi duszami i kontakt z nim i innymi myślącymi przyszłościowo pracownikami służby zdrowia na całej naszej planecie był dla mnie źródłem radości. Internet zmniejszył odległości dla nas wszystkich; kiedy już się spotkamy, będzie mnóstwo czasu na pogawędkę.



Jak rozmawiać z lekarzem, aby uzyskać trafną diagnozę i właściwe leczenie to książka, jaką sam chciałbym napisać. Zgadzam się z całą jej koncepcją. W tym drugim wydaniu dodano rozdziały, które powiększają bogactwo informacji z pierwszego.

Wymienienie kłamstw i sprawców w każdej sytuacji jest dla wszystkich niewygodnym doświadczeniem, ale stanowi jedyną drogę naprzód w poszukiwaniu reform. Zdrowie, a ostatecznie dobrobyt współczesnego społeczeństwa, jest zagrożone. Przyszłość naszych dzieci stoi pod znakiem zapytania. Kiedyś niepokoiły mnie przede wszystkim skutki środowiskowe w przyszłości, ale ta „przyszłość” jest odległa. Nasze zdrowie wisi dziś na włosku.

Niestety obecny system opieki zdrowotnej nie zachęca do długich konsultacji medycznych, których potrzebujemy do prawdziwej edukacji zdrowotnej pacjentów. Model biznesowy towarzyszący opiece zdrowotnej w wielu krajach po prostu nie został zaprojektowany pod kątem tego „lukusu”. Cierpi on z powodu podejścia „leczyć farmakologicznie lub operować” istniejącego już od 100 lat.

„Połowa tego, czego uczycie się jako studenci medycyny, za dziesięć lat okaże się błędna. Problem w tym, że żaden z nauczycieli nie wie, która połowa”. Dr Sydney Burwell wypowiedział ten słynny dziś cytat podczas kolacji, pełniąc urząd dziekana Harvard Medical School pod koniec lat 30. XX wieku. Wtedy był prowokujący, ale przetrwał do dziś.

W trakcie trzydziestopięcioletniej pracy lekarza co najmniej połowa tego, co pamiętam ze szkoły medycznej, przestała istnieć. Jeśli nadal będziemy akceptować koncepcję starzenia się wiedzy, wówczas co najmniej połowa naszych obecnych wytycznych okaże się niepoprawna, a zatem potencjalnie szkodliwa dla społeczności.

Obawiam się, że obecna opinia utrwaliła się jako wytyczne, które stały się zasadami dla lekarzy. Dysydenci nie są zapraszani do udziału w komitetach ds. wytycznych i zaleceń. Kwestionowanie tych wytycznych, na które często mają wpływ partykularne interesy przemysłu farmaceutycznego i spożywczego, stało się przeszkodą na drodze do postępu.

Wielu lekarzy obawia się gniewu organów zarządzających wywołanego podejmowaniem kwestii zapewnienia jakości: procesu przeglądu obecnej praktyki z uwzględnieniem aktualnych informacji.

Medycyna jest na rozdrożu i tym razem chodzi o podważanie paradygmatów. Nasi pacjenci kwestionują je dla nas za pośrednictwem moż-

liwości uczenia się w mediach społecznościowych i Internecie – czy lekarzom się to podoba, czy nie.

Lekarze muszą ponosić odpowiedzialność przed pacjentami. Ty, jako lekarz, możesz nie zgadzać się ze stanowiskiem Kena w kwestiach omówionych w książce *Kłamstwa usłyszane od lekarza*, ale powinieneś być świadomy, że są one aktualne w 2019* roku. Brak możliwości omówienia ich z pacjentami będzie cię kosztować ich zaufanie. Prawie codziennie słyszę od pacjentów, że nie ufają lekarzom. To dalekie od moich wczesnych lat pracy jako lekarza specjalisty.

Jestem jednym z tych lekarzy, którzy wybrali drogę sprzeciwu wobec zakorzenionych paradygmatów, ale ten kierunek był właściwą ścieżką dla moich pacjentów. Ken przypomina nam, że przyjmowanie „wytycznych” może być niezręczne, ale on i ja będziemy nadal żyć i praktykować w duchu powiedzenia: nauka ewoluuje, gdy się ją kwestionuje. A nie za nią podąża. Zapraszamy do przyłączenia się do nas.

Gary Fettke

licencjat medycyny, licencjat chirurgii, członek Królewskiego Kolegium Chirurgów (Ortopedycznych) Australazji, członek Australijskiego Stowarzyszenia Ortopedycznego chirurg ortopeda i zwolennik diety wysokotłuszczowej i niskowęglowodanowej
Tasmania, Australia

* Rok wydania oryginału w języku angielskim (przyp. tłum.).

WSTĘP



„Należy się bardziej
obawiać lekarza
aniżeli choroby”.

— przysłowie francuskie

Ta książka zdenerwuje wielu lekarzy;
może nawet *twojego*. Jeśli faktycznie
tak się stanie, to dobry znak: albo musisz
popracować nad waszymi relacjami,
albo musisz znaleźć nowego lekarza.

Istnieją dwa podstawowe typy lekarzy. Najbardziej powszechny typ czuje się dobrze tam, gdzie jest. Może trochę czytać, aby kontynuować ustawiczne kształcenie medyczne, ale tak naprawdę nie interesuje go dogłębna i rozległa lektura w zakresie medycyny. Ten lekarz chętnie przyjmuje wszelkie nowe wytyczne opublikowane przez towarzystwa medyczne lub rząd federalny. Nie obchodzi go, kto zapłacił za badania wykorzystane do „udowodnienia”, że nowa tabletką działa. Chce tylko praktykować medycynę przy jak najmniejszym wysiłku. Uważa się za szefa w relacji lekarz – pacjent. Sądzi, że posiada całą istotną wiedzę, a pacjent powinien słuchać go z szacunkiem i nie zadawać pytań.

Jeśli pacjent zasugeruje tego rodzaju lekarzowi, aby spróbowali czegoś nowego lub zastanowili się nad nowym leczeniem, lekarz będzie zdenerwowany, zniecierpliwiony lub zły. Nie wydaje się on być zainteresowany

niepowtarzalnością każdego pacjenta. Ten typ uważa, że podczas studiów nauczył się wszystkiego, czego musiał, i nie wykazuje chęci kontynuowania nauki. Będzie umniejszać lub krytykować pacjenta sugerującego, że może istnieć inny sposób leczenia. W ogóle nie cieszy się, gdy pacjent przyniesie ze sobą informacje wydrukowane z In-

”
W medycynie często jest tak dużo polityki, że posiadanie racji może wpędzić w kłopoty.

ternetu w celu omówienia ich z nim. Szybko poinformuje go, że to on jest lekarzem i nie ma czasu na takie głupoty. Tego rodzaju lekarzowi w ogóle nie spodoba się ta książka.

Drugi typ lekarza to pilny uczeń kontynuujący kształcenie przez całe życie. Czyta gruntownie w zakresie własnej specjalności, ale także innych. Zawsze rozważa nowe i stare metody leczenia. Ten typ lekarza jest pod wrażeniem, gdy pacjenci są wystarczająco zainteresowani, aby zasięgnąć informacji o swoich objawach i przynieść to, co znajdują, na wizytę w gabinecie. Uważa, że jest wykwalifikowanym partnerem pacjenta w zakresie opieki zdrowotnej, a nie dyktatorem. Ten typ lekarza nie obraża się, gdy pacjent mówi o chiropraktyce, naturopatii lub olejkach eterycznych. Kiedy pacjent dzieli się z nim wydrukowanymi informacjami opatrzonymi odręcznymi notatkami, jest podekscytowany, ponieważ wie, że pacjent ten jest bardzo zainteresowany swoim zdrowiem. Ten typ lekarza najprawdopodobniej przykłaśnie tej książce.

TA KSIĄŻKA NIE JEST PORADNIKIEM MEDYCZNYM

Ta książka ma na celu pobudzenie myślenia zarówno lekarzy, jak i pacjentów. Chcę, abyś jako pacjent ponownie zbadał swoje zdrowie i wszelkie schorzenia. Czy robisz wszystko, co w twojej mocy, aby zoptymalizować swoje zdrowie? Czy porady otrzymane od lekarzy są najlepszymi możliwymi poradami? Chcę, żebyś czytał, badał i myślał o swoim zdrowiu. Ta książka ma na celu stymulowanie takich działań. Nie jest ona poradnikiem medycznym. Nie powinieneś rozpoczynać ani zaprzestawać przyjmowania czy też zmieniać żadnych leków w oparciu o to, co w niej przeczytasz. Powinieneś omówić te rodzaje zmian z zaufanym lekarzem. Jeśli nie ufasz obecnemu lekarzowi, znajdź nowego.

Pisząc o zdrowiu i medycynie, zwłaszcza jako lekarz, należy uważać, aby nie udzielać porad lekarskich. Ten medyczno-prawny termin *porada lekarska* odnosi się do informacji, które powinieneś otrzymywać tylko w relacji lekarz – pacjent, a nie z książki lub strony internetowej. Porada lekarska to coś, czego może udzielić pacjentowi tylko usługodawca w konkretnym scenariuszu: w szpitalu, klinice, na pogotowiu lub coraz częściej – podczas konsultacji online. Powinieneś skorzystać z informacji zawartych w tej książce, aby stać się ekspertem w zakresie własnego zdrowia i schorzeń. Powinieneś użyć tej książki do formułowania inteligentnych pytań i prośb do lekarza. Nie powinieneś jednak zmieniać schematu leczenia wyłącznie na podstawie jej treści.



JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Możesz nie chcieć czytać tej książki od deski do deski. Nie ma problemu, jeśli chcesz pominąć lub przeczytać tylko rozdziały dotyczące twojego zdrowia. Podkreślaj, zaznaczaj i pisz na jej stronach. Zaginaj rogi, kopiuj i udostępniaj tę książkę do woli. Chcę, aby pomogła ona jak największej liczbie osób zaznać najlepszego zdrowia. Na końcu każdego rozdziału znajduje się sekcja z pracą domową. Jeśli rozdział cię nie dotyczy, możesz ją zignorować. Jeśli jednak rozdział wydaje się ważny dla twojego unikalnego przypadku, wówczas sekcja z pracą domową jest miejscem kontynuowania nauki na dany temat.

GDZIE ZNAJDZIESZ CYTOWANE DZIEŁA?

Ostatecznym celem tej książki jest zachęcenie cię do samodzielnego myślenia. Chcę, żebyś myślał o swoim zdrowiu i wszelkich postawionych diagnozach. Aby przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem, musisz nauczyć się samodzielnie badać odnośne tematy. Z tego powodu i aby kontrolować rozmiar tej książki, pominąłem przypisy lub listy cytowanych prac. Niczego nie sprzedaję, więc nie mam powodu, aby wprowadzać cię w błąd. Nie będę narzucać ci żadnych suplementów, proszków ani tabletek; chcę tylko, byś był czujny i świadomy swojego zdrowia i oferowanej ci opieki zdrowotnej. Możesz korzystać ze stron Bing.com, DuckDuckGo.com lub Google.com, aby wyszukać dowolny temat dotyczący zdrowia.

Kiedy będziesz gotów zagłębić się w badania medyczne, możesz wejść na stronę PubMed.gov, wpisać słowa kluczowe i przeszukać każdy artykuł dotyczący badań medycznych na świecie. Jest to witryna, z której lekarze powinni korzystać, szukając najnowszych badań na dany temat. Dzięki połączeniu internetowemu, filiżance kawy i kilkugodzinnym badaniom możesz być równie dobrze poinformowany, jak każdy lekarz, na temat konkretnych problemów zdrowotnych. Jeśli potrafisz odpowiedzieć na własne pytanie medyczne, to dobrze; jeśli nie potrafisz, wydrukuj to, co znalazłeś, dołącz swoje notatki i zabierz swoje badania do zaufanego lekarza. Powinien chętnie omówić z tobą znalezione przez siebie informacje.

UŻYCIE ZAIMKA*

Zastanawiałem się, jak poradzę sobie z zaimkami w tej książce. W tej dziedzinie angielski pozostaje w tyle za innymi językami. Często musimy uciekać się do niezręcznego *on/ona* i *jego/jej* (jak w zdaniu „On/ona zawsze powinien/powinna szanować swojego pacjenta”). Jest to drażniące podczas pisania i bolesne podczas czytania. Wiele lat temu wpadłem na pomysł użycia *E*. Chociaż stosujemy wielką literę *I* do mówienia o sobie, pomyślałem, że powinien istnieć łatwiejszy sposób wyrażania „on/ona” za pomocą wielkiej litery, neutralnej pod względem płci: *E*. Zaoszczędziłoby

* Ustęp odnosi się do angielskich zaimków „I” (ja), „he/his” (on/jego) i „she/her” (ona/jej) (przyp. tłum.).

to czas i atrament oraz ułatwiło czytanie (na przykład „E zawsze powinien szanować pacjentów”). Byłem zdeterminowany, by używać E w tej książce, ale zdecydowałem, że ludzie mogą nie być jeszcze na to gotowi. Moja żona, Neisha, zasugerowała, żebym wybrał jeden zaimek i stosował go w całej książce. Dyskutowaliśmy, którego zaimka powinienem używać, i doszliśmy do wniosku, że rzut monetą będzie sprawiedliwym sposobem na podjęcie decyzji. On/jego wygrał, tak więc w tej książce używam tych zaimków tam, gdzie są konieczne. Ona/jej wykorzystam w następnej książce.

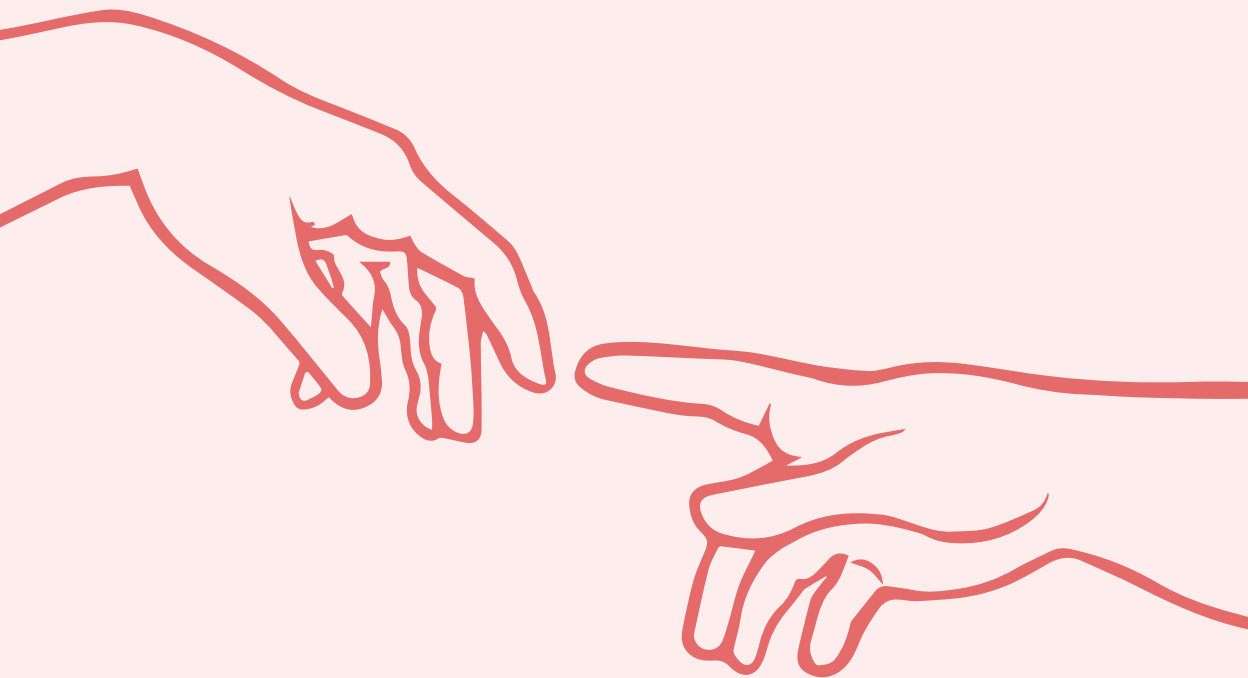
UŻYWANIE SŁOWA LEKARZ

Aby ułatwić czytanie tej książki, używam słowa *lekarz* w odniesieniu do wszystkich pracowników służby zdrowia. W tej książce można je stosować zamiennie ze słowami pielęgniarka, asystent lekarza i położna. Każdy z tych pracowników służby zdrowia może mówić ci medyczne kłamstwa, ale może też przenieść twoje zdrowie na wyższy poziom, przekazując ci pomocne prawdy medyczne. Niezależnie od tego, z jakiego rodzaju usługodawcą masz do czynienia, ta książka może pomóc ci poprawić relacje z pracownikiem służby zdrowia.



Rozdział 1

UFAJ BOGU, A NIE SWOJEMU LEKARZOWI



**„Choć lekarze leczyli go,
upuszczali krew i podawali
mu leki, mimo wszystko
wyzdrowiał”.**

— Lew Tołstoj, *Wojna i pokój*

Czy łączy cię dobry stosunek pracy
z lekarzem? Jeśli nie, powinieneś czytać
dalej. Jeśli tak, również powinieneś czytać
dalej, ponieważ to, czego się nauczysz,
może ten stosunek wzmocnić.

Jestem pewien, że twój lekarz jest opiekuńczą, miłą i troskliwą osobą. Jednak nie jest nadczłowiekiem. Ani Bogiem. W pewnym momencie musiał posiadać inteligencję i ciekawość, inaczej nie byłby dzisiaj lekarzem. Droga wiodąca przez uczelnię, szkołę medyczną, rezydenturę i praktykę medyczną jest bardzo wymagająca i trudna. W rezultacie nie każdy może nią podróżować. W pewnym wcześniejszym etapie swojego życia twój lekarz był energicznym, chętnym do nauki, gotowym do próbowania nowych rzeczy studentem, który nie mógł się doczekać, aby nauczyć się wszystkiego, co możliwe, i zastosować to do poprawy zdrowia swoich pacjentów. Co się stało od tego czasu? Jak twój lekarz zmienił się z zapalnego, ciekawego ucznia w tkwiącą w rutynie, znudzoną i wypaloną osobę, która spędziła z tobą aż trzy minuty podczas twojej wizyty w gabinecie? To skomplikowane pytanie, a odpowiedź różni się w zależności od lekarza.

Na kolejnych stronach spróbuję wyjaśnić sposób myślenia i motywację twojego lekarza, aby pomóc ci zrozumieć, co dzieje się podczas przeciętnej wizyty w gabinecie, i dać ci wgląd w to, co odgrywa się za kulisami i w głowie lekarza. Pozwól, że zacznę od opowiedzenia historii jednego znanego mi lekarza: mnie.

Przeszedłem szkołę medyczną z 175 innymi osobami o różnej budowie, wzroście, pochodzeniu etnicznym i płci. Wszyscy zrobiliśmy, co do nas należało, i znieśliśmy trudy dotarcia tam z jednego powodu: by zostać lekarzami. Niektórzy z moich przyjaciół w szkole medycznej byli tylko dlatego, że ich rodziny żądały, aby poszli albo do szkoły medycznej, albo prawniczej. Niektórzy byli tam tylko dlatego, że chcieli być pierwszą osobą w rodzinie, która zostanie lekarzem. Kilku moich kolegów było tam tylko dla pieniędzy i prestiżu. Szczerze mówiąc, ci ludzie należeli do rzadkości. Większość z nas pokonała wszystkie przeszkody na drodze do szkoły medycznej, ponieważ chcieliśmy być ważni w życiach naszych pacjentów, robić wspaniałe rzeczy i pomagać wielu ludziom. Chcieliśmy uczynić świat zdrowszym miejscem.



Możesz poprowadzić lekarza do wiedzy, ale nie możesz zmusić go do myślenia.

Ja, podobnie jak kilku moich kolegów z klasy, w trakcie uczęszczania do szkoły medycznej byłem żonaty i miałem rodzinę, co uczyniło ten proces znacznie trudniejszym, niż gdybym był stanu wolnego. Nie twierdzę, że osoba stanu wolnego nie miała zobowiązań poza szkołą, ale jest mniejsze prawdopo-

dobieństwo, że zobowiązania te czuły się zlekceważone lub zdradzone, gdy nie dotrzymano obietnic dotyczących życia po drugiej stronie szkoły medycznej. Szkoła ta wymaga wielu godzin nauki, zarówno w samotności, jak i w grupach. Moim drugim domem przez pierwsze dwa lata był mały pokój o wymiarach cztery na osiem stóp na siódmym piętrze biblioteki; mieścił tylko biurko, krzesło i lampę. Jako młody dorosły wiele godzin dziennie spędzałem, siedząc i ucząc się w tym ponurym, przygnębiającym i małym pomieszczeniu.

Jako studenci medycyny zawsze rywalizowaliśmy o najlepszy z tych pokoiów do nauki – ten z nieco większym biurkiem lub nowszą lampą. Kiedyś kolega ze studiów i ja prawie przeszliśmy do rękoczynów, kiedy przyłapałem go na kradzieży wygodnego krzesła z mojego pokoju. Było to krzesło, które kilka miesięcy wcześniej uczciwie ukradłem z pokoju innego studenta. Te godziny spędzone w pokoju były godzinami, których nie mogłem spędzić z rodziną. Starłem się, aby wszystkie się liczyły, bym – kiedy zostanę lekarzem – mógł w jakiś sposób wynagrodzić mojej rodzinie utracony czas. Moje dzieci każdego dnia dorastały, a ja przegapiałem kamienie milowe w ich rozwoju znacznie częściej, niżbym chciał. Miałem jednak powołanie i presję zostania lekarzem i bycia wszystkim tym, co w moim wyobrażeniu bycie lekarzem musi oznaczać.

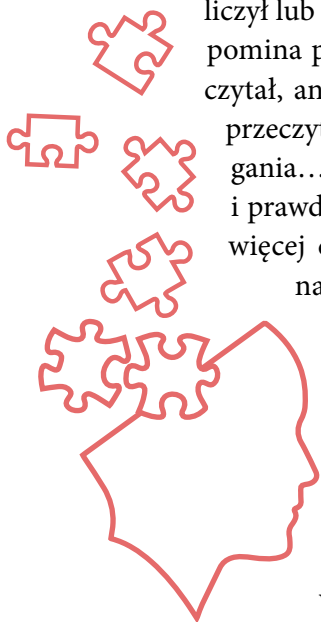
Problem ze studentami medycyny (przeszłymi i obecnymi) polega na tym, że jeśli jedno z rodziców nie jest lekarzem, tak naprawdę nie rozumieją, co to znaczy nim być. Wszyscy oglądaliśmy programy telewizyjne, czytaliśmy książki i snuliśmy marzenia. Nie mieliśmy jednak pojęcia, jak miałyby wyglądać nasze codzienne życie po zakończeniu tej podróży. Patrząc wstecz na to, wydaje się trochę szalone, że tak ciężko i długo pracowaliśmy, aby dojść do kariery, której codziennych prac nie rozumieliśmy.

Codzienne życie lekarza było dla nas tajemnicą, ale nadal chcieliśmy je prowadzić. Wielu lekarzy po zakończeniu tej podróży jest zniechęconych i rozczarowanych realiami swoich nowych karier. Żałują swojej decyzji i lat, które spędzili (zmarnowali), urzeczywistniając je. Są jednak pożyczki na studia do spłacenia i zobowiązania do spełnienia. Bliscy czekający w domu byłiby zdezorientowani, zaniepokojeni i rozczarowani, gdyby nowy lekarz w rodzinie powiedział im, że pomimo poświęceń, jakie znosili, wcale nie jest zadowolony z tej nowej kariery. Po całej pracy, oddaniu i kosztach, aby przejść przez szkołę medyczną, niewielu lekarzy porzuci inwestycję w tę karierę, nawet jeśli odkryje, że są nieszczęśliwi, prowadząc życie lekarza.

Dlatego często pozostaje ci zniechęcony lekarz, który zajmuje się czymś, czego nie kocha i który nie ma żadnego realnego zainteresowania robieniem wszystkiego, co w jego mocy.

Bez względu na powody, dla których twój lekarz poszedł do szkoły medycznej, jest teraz lekarzem – i to twoim. Możesz być pewien, że jego kariera, bez względu na to, jak udana się wydaje, nie jest tym, na co liczył lub o czym marzył. Jego codzienna rzeczywistość nie przypomina programów telewizyjnych, które oglądał, książek, które czytał, ani marzeń, które miał. Jest zbyt wiele dokumentów do przeczytania, miliony słów, przepisów federalnych do przestrzegania... Są pracownicy do zarządzania, rachunki do opłacenia i prawdopodobnie rodzina w domu błagająca, by poświęcił jej więcej czasu. Ciężar takich obowiązków może zdusić nawet najbardziej błyskotliwy i zmotywowany umysł. Zamiast szukać *najlepszego sposobu*, lekarz często ucieka się do akceptowania *najmniej złego sposobu* lub jest zmuszony do przestrzegania *usankcjonowanego przez państwo sposobu* działania. Lekarze pierwszego kontaktu są zwykle zbyt zajęci, aby w ogóle pomyśleć o przeprowadzeniu jakichkolwiek badań lub rozważeniu różnych lub lepszych sposobów działania. Bycie lekarzem, właścicielem firmy i rodzicem oraz dobre wykonywanie każdej pracy to coś więcej niż to, z czym większość zwykłych śmiertelników może sobie poradzić. Dlatego oczekiwanie od lekarza, że będzie na bieżąco ze wszystkimi najnowszymi badaniami, aby mógł mieć niezależne przemyślenia na temat schorzeń swoich pacjentów, to po prostu prośenie o zbyt wiele.

Wszystkie te naciski i oczekiwania mogą zdusić umysł takiej osoby i zgasić wszelki przebłysk nadziei, jaki lekarz może mieć w odniesieniu do dokonywania nowych i wspaniałych rzeczy w medycynie. Co więc może zrobić biedny pacjent (ty)? Obudzić swojego lekarza. On nie chce dobrowolnie czytać, studiować i myśleć w nowy sposób. Jednak jeśli z szacunkiem go o to poprosisz, prawdopodobnie zrobi to dla ciebie. Jeśli odpowiednio sformułujesz swoją prośbę, rozwiniiesz znacznie silniejszą relację ze swoim lekarzem. Możesz także poprawić jego relacje z innymi pacjentami. Bycie wymagającym, nachalnym i głośnym jest przeciwieństwem tego, co powinieneś robić.



Zgadzam się z tym, co prawdopodobnie myślisz: twoim zadaniem nie powinno być rozpieszczanie i nakłanianie lekarza do podjęcia dodatkowych kroków dla ciebie i twojego zdrowia. Jednak mimo iż jego apatia wobec uczenia się nowych informacji nie jest twoją *wina*, jest to twój *problem*. Masz tylko jedno życie i jedno ciało, w którym możesz żyć, więc musisz wziąć na siebie odpowiedzialność za pomaganie lekarzowi w pomaganiu tobie. Jeśli przejmiesz kontrolę nad dbaniem o swoje ciało, możesz uniknąć lat cierpienia i chorób. Będąc w okopach praktyki medycznej od ponad dziesięciu lat, wiem, co działa, a co nie, jeśli chodzi o przekształcenie lekarza z powrotem w ciekawego, entuzjastycznego ucznia, który jest chętny do pracy z tobą.

Przez lata miałem pacjentów, którzy wypróbowywali każdą sztuczkę i strategię, jaką tylko mogli wymyślić, aby uzyskać ode mnie to, czego chcieli; zarówno dobre, jak i złe rzeczy. Jeśli tym, czego chcieli, był lek, którego nie potrzebowali, moja odpowiedź brzmiała i nadal brzmi: „To nie jest Burger King; nie możesz zamówić tego, na co masz ochotę”. Jeśli tym, czego chcieli, była moja pomoc w przeniesieniu ich zdrowia i dobrego samopoczucia na wyższy poziom, z wielką chęcią im pomagałem. Jestem już otwarty na alternatywne opcje i idee optymalizacji i prawdziwej profilaktyki, ale większość lekarzy nie. Jak możesz stwierdzić, czy twój lekarz chce się uczyć? Jak możesz znaleźć lekarza otwartego na twoje pomysły na temat twojego zdrowia?

Najpotężniejszym i najbardziej zwodniczym kłamstwem medycznym ze wszystkich jest to, że twój lekarz wie wszystko, co można wiedzieć o twoim zdrowiu lub ogólnie o medycynie. Następstwem tego kłamstwa jest to, że naukowcy i badacze medycyny odkryli wszystko, co warto wiedzieć o ludzkim ciele i zdrowiu. Jako lekarz mogę ci powiedzieć, że byłoby miło wiedzieć wszystko. Miło jest, gdy pacjenci pokładają we mnie zaufanie i zakładają, że wiem wszystko. Jednak jako młody lekarz zdałem sobie sprawę, że nie tylko było wiele rzeczy, o których nie wiedziałem, ale także było wiele takich, o których nie wiedzieli moi mentorzy i profesorowie. Lekarze często zachowują się, jakby wiedzieli wszystko, co warto wiedzieć. Taka jest ludzka natura. Jednak jako pacjent nie możesz dać się zwieść i w to uwierzyć. Twój lekarz jest tak dobry, jak wiedza, którą posiada, i wysiłek, jaki wkłada, by być na bieżąco, szukając dalszej wiedzy i aktualnych informacji.

Dzisiejsi lekarze powszechnie uważają, że nauczyli się wszystkiego, co warto wiedzieć. W rezultacie kontynuowanie forsownych studiów, do

których byli przyzwyczajeni w szkole medycznej, zdaje się mieć niewielką wartość. Ten sposób myślenia jest regułą dla większości praktykujących lekarzy. Przyznają oni, że nie znają szczegółów nowych, ukazujących się badań, ale są pewni, że podstawa ich wiedzy jest solidna i pozbawiona rys. Państwowe stowarzyszenia medyczne i komisje lekarskie nie zachęcają proaktywnie lekarzy do bycia na bieżąco w swoich badaniach. Stowarzyszenia i komisje robią też zbyt wiele, aby uniemożliwić lekarzom myślenie nieszablonowe lub wprowadzanie nowych metod leczenia czy terapii.

Nic nie spowoduje narzekania grupy lekarzy szybciej niż wzmianka, że prawdopodobnie powinno się wymagać więcej ustawicznego kształcenia medycznego. Narzekanie to dotyczy czegoś więcej niż tylko niechęci, by mówiono im, co mają robić. Wielu lekarzy ma prawdziwy problem z wbijaniem nowej wiedzy w mózgi, które już uważają za pełne. Od pacjenta, który wierzy, że jego lekarz wie wszystko, jeszcze gorszy jest lekarz, który wierzy w to głupstwo na swój temat. Z tymi problemami będziesz musiał się zmierzyć, starając się zawiązać znaczące partnerstwo ze swoim lekarzem lub próbując znaleźć takiego lekarza, z którym warto byłoby współpracować.

Możesz poprowadzić lekarza do wiedzy, ale nie możesz zmusić go do myślenia. Rzadko zdarza się znaleźć lekarza, który pozostaje pobudzony i podekscytowany dziedziną medycyny i opieką nad pacjentami. Większość lekarzy szybko zadowala się rutyną swojej praktyki medycznej. W rezultacie uczą się tylko absolutnego minimum potrzebnego, aby być na bieżąco z wymaganiami ich stowarzyszenia medycznego, a nawet to robią z niechęcią. Lekarze nie są niewykwalifikowani ani źli; oni są po prostu ludźmi. Aby wykorzystać tę książkę w jak największym stopniu, musisz zdać sobie sprawę z kilku kwestii. Na pierwszy rzut oka mogą się one wydawać proste i oczywiste, ale proszę, zastanów się nad każdą z nich. Głównym powodem, dla którego ta książka jest potrzebna, jest to, że większość pacjentów i lekarzy zapomniała o następujących, ważnych faktach.

Masz tylko jedno życie.

Twoje życie nie jest grą wideo ani filmem. Każda decyzja, jaką podejmujesz odnośnie do twojego zdrowia lub jaką pozwalasz swojemu lekarzowi podjąć za ciebie, czy to dobrze przemyślana, czy głupia, może mieć ogromny wpływ na twoje długoterminowe zdrowie i szczęście. Nie osiągniesz dodatkowych korzyści za ślepe zawierzenie swojemu lekarzowi. Nie dostaniesz forów tylko dlatego, że lekarz kazał ci coś zrobić. Jeśli lekarz udzieli ci złej porady, a ty zastosujesz ją do swojego zdrowia, to ty i twoja rodzina będziecie cierpieć: albo trochę, albo bardzo – być może przez resztę życia. Nawet jeśli będziesz w stanie udowodnić błąd lekarza w sądzie i skutecznie pozwać go o miliony, nadal to ty będziesz osobą pozbawioną jakiejś części swojego zdrowia.



Twój lekarz jest człowiekiem.

Twój lekarz, pomimo swojej reputacji lub twojej wiary w niego, jest tylko człowiekiem, tak jak ty. Motywuje go to samo, co ciebie. Ma te same słabości i popełnia te same błędy. Pomimo tej prawdy powinieneś nadal sprawiać, że twój lekarz będzie dążył do wyższych standardów. Powinien się uczyć i myśleć intensywniej niż większość innych znanych ci ludzi. Powinien także starać się być na bieżąco w różnych tematach medycznych. Nie możesz jednak ślepo zakładać, że on to robi; musisz się upewnić. Tylko nawiązując partnerstwo i budując z nim zaufanie, będziesz w stanie rozszyfrować, czy chętnie uczy się przez całe życie, czy też robi absolutne minimum, by zarobić na swoje utrzymanie.



Relacja lekarz-pacjent powinna stanowić partnerstwo.

Powinieneś oczekiwać, że twój lekarz będzie posiadał najnowszą i najlepszą wiedzę medyczną. Jego zadaniem jest przekopywanie ton badań medycznych i podręczników, a nawet czytanie z zakresu znacznie wykraczającego poza dziedzinę medycyny. Dzięki tym badaniom może on udzielić porady medycznej dostosowanej specjalnie do ciebie – takiej, która uwzględni twoje DNA i zapewnia ci najlepszą szansę na długie, zdrowe życie. Powinieneś oczekiwać, że twój lekarz nie udzieli ci niewłaściwych lub nieaktualnych porad; że nie zaoferuje ci nowej tabletki tylko z powodu zręcznych reklam i uroczych przedstawicieli wysyłanych do niego przez gigantów farmaceutycznych. Nigdy nie powinieneś ślepo przyjmować porad lekarza, ale ufać swojej intuicji w odniesieniu do swojego zdrowia. Prawdziwe zdrowie odnajdziesz, łącząc badania, swoją intuicję zdrowotną i naukowe porady lekarza.

Badania naukowe nigdy nie dają pełnego obrazu.

Zadaniem lekarza jest to wiedzieć. Ponieważ jednak wielu lekarzy wykonuje tak kiepską pracę w zakresie dodatkowych badań, a stawką jest twoje życie, które masz tylko jedno, musisz pomóc.

Dzięki Internetowi masz dostęp do wszystkich najnowszych badań. Dlatego, aby jak najlepiej wykorzystać te informacje, powinieneś mieć podstawową wiedzę na temat prowadzenia badań medycznych i, co być może ważniejsze, tego, kto za nie płaci. W danym momencie przeprowadzana jest konkretna liczba badań medycznych. Ich przeprowadzenie kosztuje miliardy dolarów i ktoś musi za to zapłacić.

W konsekwencji większość badań jest opłacana przez wielki rząd lub gigantów farmaceutycznych. Każdy z nich ma poważne wady. Aby naukowcy mogli przeprowadzać istotne badania, muszą myśleć w sposób bezstronny i obiektywny. Taki sposób



myślenia jest rzadko wykorzystywany przez wielki rząd i nigdy przez gigantów farmaceutycznych.

Nikt nie może być na bieżąco ze wszystkimi badaniami.


Dziś publikuje się tak wiele badań medycznych, że prawdopodobnie żaden lekarz nie jest w stanie nadążyć za wszystkimi. Dobry lekarz przegląda jak najwięcej z nich i decyduje, które przynoszą użyteczne wnioski i które może zastosować do zdrowia swoich pacjentów. I odwrotnie: musi także zdecydować, które badania są słabo zamaskowaną pseudonauką uprawianą przez gigantów farmaceutycznych, aby ich kolejne, warte miliardy dolarów dziecko (lek) zostało zatwierdzone przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA). Dobry lekarz szuka i znajduje istotne badania w ramach swojej specjalności. Świetny lekarz szuka również informacji z innych specjalności i innych dziedzin nauki. To poszukiwanie informacji, których może użyć, aby zapobiec chorobom i zoptymalizować twoje zdrowie, powinno być jego niepohamowanym powołaniem.

Ta książka nie jest aktem oskarżenia lekarzy.

Pamiętaj: jestem lekarzem. Nie zamierzam robić z lekarzy tych złych. Moim celem jest zwrócenie uwagi na bardzo możliwe do rozwiązania problemy w obecnym sposobie myślenia większości lekarzy i ich wykształceniu. Ta książka powinna służyć jako wezwanie do przebudzenia dla lekarzy i pacjentów. Obie grupy muszą trochę bardziej się postarać.

Lekarze, waszym zadaniem jest pozostawanie maksymalnie na bieżąco w zakresie aktualnych badań i niewierzenie w każde słowo pochodzące z badań sponsorowanych przez gigantów farmaceutycznych lub z ust charyzmatycznego przedstawiciela farmaceutycznego.





Pacjenci, mówimy o waszym jedynym życiu. Nic nie jest ważniejsze dla długoterminowego zdrowia niż dieta i styl życia. Skończcie z psychicznym i fizycznym lenistwem. Przestańcie ślepo ufać lekarzom i gigantom farmaceutycznym, że dadzą wam magiczną tabletkę na rozwiązanie problemów zdrowotnych spowodowanych dietą. Przestańcie oczekiwać od lekarzy, że będą posiadać magiczną terapię, aby skorygować szkody wyrządzone przez wasz styl życia. Myślcie o swoim zdrowiu, badajcie najnowsze opcje, rozważajcie rozwiązania i zadawajcie lekarzom przemyślane pytania. Jeśli wszystkie pytania rozdrażnią lekarza, wasze partnerstwo może nie działać. Może to być czas na naprawienie go lub poszukanie nowego partnera. Jeśli ślepo zastosujecie się do porady lekarza, która okaże się błędna, to wy i wasze rodziny będziecie cierpieć. Lekarze udzielający złych rad mogą, podobnie jak wszyscy inni, zrzucić winę na innych. Większość z nich nie straci ani minuty snu, jeśli wasze zdrowie ucierpi po zastosowaniu się do ich złych rad.

Zdrowie jest jednocześnie mocne i kruche. Jeśli twoja dieta i styl życia są prawidłowe, praktycznie nie możesz zachorować. Jeśli twoja dieta i styl życia są nieprawidłowe, praktycznie nie możesz wyzdrowieć. Jesteś produktem tysięcy udanych reprodukcji. Twoje DNA jest produktem niesamowitego stworzenia i zwieńczeniem wielu pokoleń ulepszania zasobów. Wystarczy jedna zła recepta lub jeden niepotrzebny test medyczny, a możesz cierpieć z powodu skutku ubocznego, który zniszczy twoje zdrowie lub zakończy życie. Nigdy nie powinieneś zawierać czegoś tak cennego i wartościowego jak zdrowie opinii jednej osoby – nawet swojego lekarza.