

Samo zato što imate dijagnozu ne znači da znate što stvarno nije u redu s vama!

Ne vjerujete da je tako? Nisam ni ja prije vjerovao! Kao liječnik, bio sam tako istreniran da sam vjerovao da su svi ljudi s istom dijagnozom isti i da je postavljanjem dijagnoze sve riješeno.

Vjerovao sam, znači, da neka osoba koja ima astmu, ima isti problem kao i neka druga sa astmom, da je depresija ista kod svih i tako dalje, te da sve osobe sa istom dijagnozom trebaju isti lijek.

Takav pristup je činio moj posao prilično jednostavnim - jednom bi napravio dijagnozu i sve što sam poslije morao činiti je propisivati iste tablete, isti lijek za određenu bolest svim bolesnicima sa istom dijagnozom.

Što je bilo krivo u takvom pristupu? SVE! Na taj način se samo liječila bolest kao posljedica, a ne i uzrok.

Istina je da je svatko drugačiji, pa čak i ljudi sa istom dijagnozom, svatko od njih je potpuno drugačiji. To je novi pristup koji sam prihvatio i koji je, nema sumnje, promijenio moj život i život mojih pacijenata. Ovaj način tretiranja bolesnika i bolesti je sasvim novi način prakticiranja medicine.

Uzmimo skupinu ljudi sa istim zdravstvenim stanjem - recimo da su depresivni. Cijela skupina jest depresivna, ali svatko od njih može imati desetke različitih uzroka posljedica kojih je depresija. Usprkos tome, što mislite kako bi konvencionalna medicina liječila ovu grupu bolesnika? Svatko bi dobio antidepresiv - i to je to.

Dokazano je da to nije dobra medicinska praksa i mnogi liječnici više ne liječe na taj način. Način na koji trebamo vidjeti problem je; ako u toj skupini postoji 10 različitih uzroka depresije, trebamo 10 različitih tretmana za te ljude.

Dakle, jedna osoba možda treba riblje ulje kako bi mu mozak bolje radio, dok netko drugi možda treba vitamin B12 ili folnu kiselinu ili ima manjak vitamina D, nekome možda slabo funkcionira štitna žlijezda ili je možda prisutno trovanje živom - i tako dalje i tako dalje.

Evo jedan dobar primjer uzroka i posljedice:

Zamislite da vam je trn u stopalu i cijelo stopalo vas boli. Kako bi izliječili tu bol?

Očigledan odgovor je da bi se prije svega trebalo riješiti trna iz stopala. Sigurno ne bi samo uzimali aspirine dok se ne bi počeli osjećati bolje, a zanemarili trn, iako je točno da, još uvijek, većina liječnika tako liječi bolest – ne uklanja trn.

Ako imate depresiju, možete poduzeti sve što želite sa antidepresivima, ali ako vam je štitnjača usporena i ako se ne liječi, ili ako razina vitamina B12 nije vraćena na optimalnu razinu i još neki drugi razlozi, nećete potpuno ozdraviti.

Sada zamislite da stojite na dva čavlića. Uklanjanjem jednog od njih vam ne čini da ćete se 50 posto bolje osjećati. Morate pronaći i ukloniti sve čavliće, ako se želite bolje osjećati.

Dakle, ako ste depresivni, a želite biti zdravi, trebate riješiti sve uzroke ovoga stanja; možda imate problem sa štitnjačom ili B12 ili neki drugi razlozi zbog kojih ste u depresiju - svi se oni trebaju riješiti ako želite biti zdravi.

Samo jedan uzrok može stvoriti više od 10 različitih bolesti.

Na primjer, ako imate gen koji uzrokuje netoleranciju na gluten - celijakiju, taj uzrok se može producirati gotovo 100 različitih bolesti, kao zatajenje bubrega, osteoporozu, nedostatak željeza, hipotireozu, reumatoidni artritis, psorijazu, kronični umora i sl...

Većina liječnika će propisati lijek za određenu bolest čiji je uzrok celijakija, no, liječenje na ovakav način znači izvaditi pokoji "čavlić" iz stopala, što ne donosi zdravlje jer se ne rješava uzrok problema.

Dakle, ako se uzimaju lijekovi kako bi se samo zamaskirali simptomi, a ne tretira se temeljni problem, možete se osjećati nešto bolje, ali bolest i dalje napreduje.

Svejedno, činjenica je da tako, još uvijek, suvremena medicina tretira bolest!

Rečeno je da "najveća prepreka u otkrivanju oblika Zemlje, njenih kontinenata i oceana, nije neznanje nego iluzija znanja." Isto se može reći i za medicinu.

Ono što smo mislili da znamo o bolesti, jednostavno ne donosi rezultate.

Nalazimo se na raskrižju, gdje imamo staru ideju o bolesti i dijagnozi, koja postaje sve manje smislena i novu ideju kada razumijemo i dajemo sve više i više važnosti individualnim razlikama u određivanju bolesti.

U stvari, mi smo u vremenu kada u medicini stare ideje brzo postaju zastarjele. Novi lijek kaže da je svijet okrugao, dok stari lijek govori da je svijet ravna ploča.

Sve je jasno! Novo vrijeme personalizirane medicine će zamijeniti medicinu koja se temelji na dijagnozi bolesti.

U stvari, poznato dijagnosticiranje bolesti na primjer na bazi krvi ili frenologija će uskoro biti zastario koncept, a umjetnost dijagnoze će se temeljiti, na primjer, na obliku glave.

Pretilost se sada liječi baš kao što se liječe i sve druge bolesti – liječnička jednostavna reakcija

kaže: "dobro, samo manje jedite i više vježbajte", a u stvari, to je mnogo kompliciranije.

Uzmimo, na primjer, priču iz moje prakse o pacijentu koji je imao dijagnozu demencije. Došao je sa suprugom do mene, jer više nije mogao upravljati svojim poslovima, postojala je mogućnost da funkcionira kod kuće, pa je morao odustati od obitelji i društvenih odnosa. On je bio očajan, osjećao je da mu aktivnosti polako izmiču.

Ne postoji, poznato, djelotvorno liječenje demencije. Mi ne znamo puno o tome što utječe na funkciju mozga i na starenje mozga: prehrana, vitamini, omega-3 masnoće, hormonski nedostaci, upala, toksičnost okoliša, stres, naporne vježbe….

Pronađeno je da naši geni, također, doprinose demenciji. To nije jedan gen nego interakcija između mnogih gena, načina življenja i okoline, što pretpostavlja rizik za kronične bolesti poput demencije.

Također znamo da mnoge stvari utječu na to kako naši geni funkcioniraju - naša prehrana, vitamini i minerali, toksini, alergeni, stres, nedostatak sna, vježbe i još mnogo toga.

Iako nisu učinjene dugoročne studije u kojima se je promatralo liječenje demencije na temelju gena, postoji toliko mnogo znanstvenih tema koje zajedno stvaraju sliku o tome kako i zašto naš mozak ovisi o genima koji su uključeni.

Zato sam se osjećao sigurnije u liječenju ovog čovjeka čiji duh i život su isticali. Bavio sam se genima. Pronašao sam mjesta na kojima bismo mogli poboljšati stvari.

Za početak, on je imao gen nazvan Apo E4 koja je visoko rizični gen za Alzheimerovu bolest. Također je imao verziju gena za detoksikaciju metala i drugih toksina (glutation-S-transferaze), koji je bio vrlo neučinkovit, pa je u toku života akumulirao dosta toksina. Imao je još jedan gen MTHFR koji je zahtijevao vrlo visoke doze folne kiseline na razine homocisteina, tvari koja je vrlo toksičan za mozak.

Na kraju, tu je bio gen nazvan CETP koji je uzrokovao visoke vrijednosti kolesterola, što također doprinosi demenciji. Također sam pronašao visoke razine žive, toksičnog metala koji utječe na zdravlje mozga.

Kako sam liječio ovog pacijenta?

Prvo, pomogao sam mu u detoksikaciji i tražio od njega da jede namirnice, kao što su kelj, potočarka, korjander, mlijeko čička, bilje bogato hranjivim tvarima, pa selen i cink, te lijekove koji su mu pomogli nadvladati svoje genetske teškoće. Prehranom i ljekovitim biljem sam mu pomogao sniziti kolesterol, a spustio je homocistein s visokim dozama folata.

Što se dogodilo?

Pa, nakon godinu dana od agresivnih terapija koje su bile usklađeno sa njegovom posebnosti, genima, tretirajući uzroke, a ne njihove simptome - ne njegovu dijagnozu - on je imao

izvanredan i dramatičan oporavak. Podsjetit ću vas, bolesnik nije mogao upravljati svojim poslovima. Njegovi unuci nisu željeli doći do njega.

No, nakon što smo uskladiti tretman sa genima, on je opet bio u mogućnosti funkcionirati - i njegovi unuci su opet voljeli biti s njim.

Nema sumnje da je ovaj tretman promijenio život mog bolesnika - i da je taj način gledanja bolesti, dobar novi način prakticiranja medicine.

Ovo područje personalizirane medicine, genetsko testiranje i nutrigenomika je novo, i potrebno je još mnogo istraživanja, ali je jasno da je to također uzbudljiv način gledanja na bolest kojega je vrijedno istraživati.

I vi sami istražujte.

Pitajte svog liječnika da vam omogući testove koji će vam pomoći identificirati korijen problema. Potražite liječnika koji misli drugačije, koji uključuje razmišljanja o genetici, životnoj sredini, načinu života i uzroku bolesti.

Uključimo li se, možemo pomoći promijeniti trenutne medicinske paradigme tako da liječnici budu osposobljeni za ovu novu vrstu personalizirane medicine.

Zapamtite, ako imate dijagnozu, nije nužno da znate što nije u redu s vama.

No, počinjemo gledati kroz nova vrata u sasvim novu eru medicine koja se više ne fokusira na bolest, nego na osobu i njene posebnosti.

Kao što je rekao William Osler, otac medicine 20. stoljeća: "Važnije je tretirati osobu koja je bolesna, nego bolest koju osoba ima."

Za vaše dobro zdravlje,
Mark Hyman, MD

