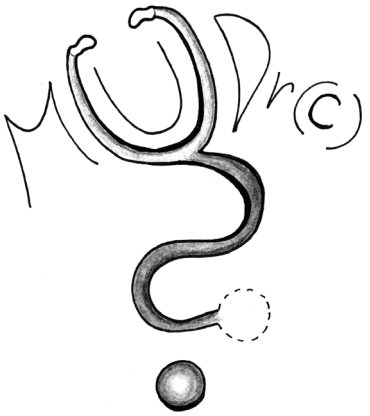
Kristina Skulínková

REVOLUCE MEDICÍNY

aneb Svět podle doktorky





Věnováno mé sestře Báře.

Kristina Skulínková

REVOLUCE MEDICÍNY

aneb Svět podle doktorky



© MUDr. Kristina Skulínková
Revoluce medicíny
aneb Svět podle doktorky

Autorka: MUDr. Kristina Skulínková
Vydal: Martin Koláček - E-knihy jedou
Grafika a sazba: Barbora Solperová
Fotografie: Aleh Vinakurau-Dziomin
1. el. vydání
Praha, 2026

ISBN 978-80-281-2260-7

OBSAH

REVOLUCE? REVOLUCE! 9

PŘEDMLUVA Medicína je má láska 11

ÚVOD Stručná historie jedné lékařky 13

MUDr(C) 16

HŘÍCHY VE HŘE O ZDRAVÍ 21
HŘÍCHY ZDRAVOTNICTVÍ 22
Plýtvání 22
(Ne)digitalizace 25
Zbytečná byrokracie 28
Je lékařů málo? 31
Jako za socíku 33
Vědecký fanatismus 35
HŘÍCHY LÉKAŘŮ 38
Bohorovnost 38
Nesmyslná rivalita 40
Sebelenost 43
Všelijakost 46
Bílá mafie? 48

HŘÍCHY PACIENTŮ 50
Nezodpovědnost 50
Pasivita 51
Nárokování 52
Zneužívání péče 55
Dezinformovanost 57
V kůži pacienta 58
HŘÍCHY SPOLEČNOSTI 59
Tolerance nezdravostí 59
Zdravotní negramotnost 60
Digitální tupost 62
Dlení v minulosti 63

ZASE TY PENÍZE 65
Platy lékařů 66
„Zadarmo“ 68
Kapitace 70
Regulační poplatek 72
Zdravotní pojištění 73
Platit za razítko? 75
Korupce 76
Farma úplatky 77

ZDRAVÍ – MUŠKA JENOM ZLATÁ? 81
Co je to zdraví? 82
Pilíře zdraví 84
Přeinformovanost 86
Člověk, tvor mnohaúrovňový 89
Člověk přírodní 91
Historie a budoucnost léčení 93
Můžeme být normální? 99

VIZE ZDRAV(OTNICTV)Í 103
Levné zdraví 104
Je české zdravotnictví udržitelné? 107
Co trápí praktické lékaře? 112
Zdraví jako projekt 122
Zdravotní gramotnost 124
Především prevence 126
Moje vize 128

ZDRAVÍ PRO LIDI 131
Medicína pro lidi 132
Medicína s lidskou tváří 134
Evidence Based Medicine 136
Rozum? Ano! Srdce? Ano! 140
Pravdu mají všichni! Nebo nikdo? 142
Lékaři, léčitelé i šarlatáni aneb obchod se strachem 144

KOMUNIKAČNÍ DŽUNGLE 149
Komunikační desatero zdravotníka 150
Komunikační desatero pacientské 153
Inteligence umělá a přirozená 155
Otroci sítí 158

ZÁPAD, NEBO VÝCHOD? 163
Karma v genech 164
O zodpovědnosti a vině 167
Zdraví z východu 169
Meditace 172

ZDRAVÍ V HLAVĚ 177
Placebo aneb víra tvá tě uzdraví 178

Medicínsky nevysvětlitelné 180
Zdravé emoce – žádné nemoce 184
Svět je takový... jaký si ho uděláme 186

MÝTY O ZDRAVÍ 191
Nejčastější omyly o zdravém životě 192
Alkohol 200
Kouření 202

ROVNOVÁHA 207
Vyvažování 208
Jak se nezbláznit 210
Léčivá tvořivost 212
Vděčnost léčí 214

ZVÍDAVÉ OTÁZKY KAMARÁDŮ 217

ZÁVĚR ANEB JAKÝ JE TEDY SVĚT
PODLE DOKTORKY? 231

REVOLUCE?
REVOLUCE!

Proč tak revoluční název knihy?

Protože chci rozpoutat diskuzi o tom, co je skutečné zdraví a jak si ho udržet nebo účinně napravit. A jak tento postup implementovat do dennodenního života každého z nás i do systému veřejného zdravotnictví.

Pokud nějaké přístupy nefungují, je na čase je opustit – individuálně i kolektivně.

Pojďme tedy vytvořit revoluci!
Takovou, která nám konečně přinese udržitelné, levné a přirozené zdraví a štěstí!

PŘEDMLUVA
MEDICÍNA JE MÁ LÁSKA

Studium zdraví je něco, co mě fascinuje a co prostupuje všechna zákoutí mého života. Protože zdraví, to není jen funkční tělo, kde všechny šroubky odvádějí bezchybnou práci. Zdraví je mnohem víc – však i WHO (Světová zdravotnická organizace) již od roku 1948 používá definici zdraví jako „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoli pouhé nepřítomnosti nemoci či vady". Bavíme se tedy o komplexním přístupu ke zdraví, který je opravdu široký: bio–psycho–sociální. Ale těch vrstev je tam ještě více – například i spirituální. Však si vzpomeňme na Maslowovu pyramidu potřeb člověka – to je asi nejznámější psychologický model hierarchie lidských potřeb, který nám pomáhá pochopit lidské chování a motivace.

V této knize bych se ráda zamyslela nad naším přístupem ke zdraví a zdravotnictví – jak ho vnímám já jakožto praktická lékařka žijící v České republice ve 21. století. Čímž chci říci, že je to pohled velmi subjektivní, osobní, ba intimní, a jistě nemám ambice poskytovat statisticky objektivní pohled na danou problematiku. Toto dílko je spíše hlubinnou upřímnou sondou do mé lékařské duše, do duše, která samozřejmě v životě plní i mnoho dalších rolí a je jimi utvářena a ovlivňována.

Je naše zdravotnictví špatné? Není. Je dokonalé? Není. Je náš přístup ke zdraví správný? Naplňujeme potenciál vědeckého

pokroku, nebo je náš přístup navzdory jemu stále sto let za opicemi? Mnoho otázek, mnoho odpovědí – z nichž některé jsou samy spíše dalšími otázkami.

Současný stav zdravotnictví se mi nezdá ideální, ani příliš funkční a už vůbec ne udržitelný. Určitý posun našeho vnímání je dle mého názoru nezbytný – měl by být zodpovědný, perspektivní, proaktivní a ne alibistický.

Ač bude na mnohých místech prosakovat jistá kritika, ať už chování jednotlivců nebo systému, jsem svým založením realistický optimista – proto věřím v lepší zítřky a doufám, že stejnou náladu a naději vyvolám i ve vašem nitru, drazí čtenáři.

ÚVOD
STRUČNÁ HISTORIE JEDNÉ LÉKAŘKY

Inu, všichni jsme si jako děti hráli na doktory, že? Já nebyla výjimkou a můj podomácku vyrobený lékařský kufřík na hraní byl opravdu prvotřídní – byly v něm nejrůznější posbírané lahvičky, pipetky, obvazy, tekutiny různých barev a spousta předmětů neurčeného původu a účelu. V devadesátkách holt nebyly v hračkářství k mání ty dnešní hogo fogo dětské lékařské kufříky *all inclusive*. A vůbec nám nechyběly. Kde scházel čínský plast, tam přebývala dětská představivost.

Nicméně mé zájmy byly košaté, a tak jsem rozhodně neměla jasno v tom, jakou cestou se bude ubírat má kariéra. Ostatně v naší rodině není žádný lékař, takže nejsem pokračovatel rodové tradice. V průběhu dospívání mě kromě přírody zajímalo hlavně kreslení, čtení, jazyky a florbal, později jóga a filozofie. Ve škole jsem byla typická jedničkářka bez námahy, i když matika nikdy nebyla můj šálek kávy. Ve výtvarném oboru v Základní umělecké škole jsem vedla profesní diskuze s mou drahou učitelkou–ředitelkou: jednu dobu jsem tvrdila, že budu doktorka, a ona zas, že budu módní návrhářka. Pak se to otočilo, já jsem říkala, že tedy budu módní návrhářka, a ona zase, že bych měla být doktorka, když jsem tak chytrá.

Rodiče mě podporovali ve všem, jsou to ostatně nejlepší rodiče na světě. Hodně mě bavily jazyky – ve škole jsme měli samozřejmě angličtinu a jako druhý jazyk jsem si vybrala krásnou francouzštinu. A doma jsem se naučila italsky, protože jsem na poličce našla učebnici pro samouky. Takže v maturitním ročníku to se mnou vypadalo tak, že jsem si jako volitelné předměty vybrala samé humanitní – dějiny umění, literaturu… a spřádala jsem plány, že budu studovat na „fildě" jazyky. Ale jednou v noci se všechno změnilo – NĚCO nebo NĚKDO mi řekl, ať jdu na medicínu, že budu doktorka. Byla to tak samozřejmá informace, že jsem hned druhý den doslova za minutu dvanáct byla v ředitelně gymnázia přehlašovat všechny volitelné předměty – tentokrát na biologii, chemii a fyziku. No a podala jsem si přihlášku na medicínu. Ale ještě taky na tu Filozofickou fakultu – překladatelství, tlumočnictví, francouzština–italština. Tam byly přijímačky nejdřív, šla jsem tam a dostala jsem se. Ale vnímala jsem, že sice jazyky miluju a jako komunikační nástroj jsou úžasné, ale přeci jen se nechci hrabat v jazykové teorii. Zato medicína – to je praxe od začátku do konce! Zatlačila jsem slzu, rozloučila se s Palačákem a připravila se na přijímačky na medicínu. Nejvíc mě lákala pražská druhá Lékařská fakulta v Motole – sice jsem ji měla ze všech tří pražských fakult nejdál, ale líbila se mi nejvíc. Dostala jsem se tam šprtsky ze druhého místa a sen o povolání lékařky začal nabývat reálných obrysů.

Studium medicíny je neobyčejně pestré! Protože člověk – jeho tělo i jeho mysl – jsou úžasně komplexní. Tisíce stránek teorie jsou nezbytné, ač velmi časově náročné. Upřímně, dnes s lehce unaveným mozkem čtyřicítky nechápu, jak jsem si to mohla všechno nasypat do hlavy. Všechny hrbolky a otvůrky v lebce, všechny svaly, odkud kam vedou, jaký nerv je pohání, jakou funkci

mají. Anatomie a histologie v prváku jsou sítem, které dál nepustí ty, jež nejsou ochotni nebo schopni trávit hodiny denně učením. Medicína je asi jediná vejška, kde se studenti biflují i o přestávkách. Je toho moc, ale je to opravdu zajímavé a vryje se vám to pod kůži. Pozorovat pod mikroskopem fialovo–růžově obarvené preparáty cév, kůže, střeva… jít poprvé na pitevnu a vidět a řezat vše, co v těle jest… v laboratoři provádět chemické pokusy… Je to opravdu radost, nasávat tolik vědomostí tolika vjemy. A co teprve, když vás konečně pustí za skutečnými pacienty! Člověk tak roste nejvíce, dospívá, musí se učit komunikovat, sbírat efektivně informace pro anamnézu, vyšetřovat, vyhodnocovat.

Během studia jsme prošli alespoň na chvíli prakticky všemi obory – od královny interny, přes pediatrii, gynekologii a porodnictví, chirurgii, oční, ORL, kožní, až k psychiatrii a mnohým dalším oborům. Nejvíc mě ale zaujala stáž v ordinaci praktického lékaře. Ta její důvěrná atmosféra, ta šířka záběru – kdy k vám pacient přijde s angínou, bolavými zády, vyrážkou i nevysvětlitelným hubnutím. A vrací se vám, můžete ho lépe poznat a být mu tak užitečnější, je to „váš" pacient. Můžete poznávat i další členy jeho rodiny a skládat si tak obrázek toho, jak to u něj doma funguje… nebo nefunguje. Ano, i sociální pozadí má velký vliv na zdraví! Po škole jsem tedy měla jasno, jaký obor je ten MŮJ. Praktické lékařství, oficiálně „všeobecné praktické lékařství". Předatestační příprava byla také velmi pestrá a samozřejmě i hodně praktická – spousta stáží a výkonů, šití břicha na operačním sále, výjezdy se záchrankou, velmi transformativní stáž v psychiatrické léčebně a mnoho dalších střípků ze života. Dnes jsem atestovaná praktická lékařka a ráda říkám, že jsem VELMI praktická lékařka.

MUDR(C)

Je medicína jednoznačná věda? Má každá nemoc objektivně odhalitelnou příčinu? Jsme shluky chemikálií reagující předvídatelným způsobem? Funguje každý lidský organismus stejně? Zdánlivě snadné otázky s nepřekvapivě složitými odpověďmi…

Medicína založená na důkazech

Čím déle se pohybuji na poli medicíny, jako průvodce, jako detektiv v koloběhu stonání a léčení, tím více si uvědomuji starou pravdu: „Vím, že nic nevím."

V posledních letech se stále skloňuje ona Medicína založená na důkazech (Evidence Based Medicine). Toť svatý grál a v současnosti „jediná správná" věda. Lékařství je rozhodně věda, a buďme rádi, že takové je. Že už nás neléčí zaklínači a šarlatáni, že nemoc není zahalena pověrou. V posledním století došlo k tak neuvěřitelnému pokroku medicíny, že se vědci mnohdy mohou cítit jako bozi, odhalující a manipulující živou hmotou až na úroveň buňky, ba atomu. Hodně toho jde vyzkoumat, hodně ovlivnit, provádíme pokusy, potvrzujeme hypotézy, dokážeme do velké míry předvídat chování živého organismu. Ale...

Člověk založený na emocích

Ale do značné míry toto chování živého organismu nejsme schopni předvídat. Něco nás na něm překvapí, něco vyvrátí naše představy, něco se zařadí takřka do škatulky zázraku – neuvěřitelné vyléčení, nebo naopak vědecky nevysvětlitelné chřadnutí. Proč? Inu, člověk je tvor mnohovrstevný, má tělo a má mysl a emoce, má duši. A rozklíčovat tento koktejl multidimenzionality už je nad schopnosti bádání těch největších mozků. Tváří v tvář zázraku života musíme uznat svou nepatrnost a cítíme až posvátnou bázeň a pokoru. Nejsme stvořiteli, jsme spíše obdivovateli a omezenými uživateli.

Hmota a duch

V nemoci se tak nerozlučně potkává jak duch, tak hmota. Emoce se svým chemickým a elektromagnetickým koktejlem působí neúnavně na všechny naše tkáně, na všechny buňky. Co z toho bude? Moc či nemoc? Těžko odhadnout, však do hry ještě vstupuje genetika – naše výbava, kterou nám předali naši předci. Osud, předurčení, karma, geny? Mnoho pojmů, mnoho dojmů, hodně důkazů, hodně domněnek. Celkovým výsledkem jest člověk v celé své celistvosti, v nemoci i ve zdraví i v něčem mezi tím.

Propojenost všehomíra

Medicína je krásná věda, ale spíše než vědou o nemoci bych chtěla, aby byla vědou o zdraví. Jak zdraví vykřesat z nemoci, ale hlavně jak si zdraví udržet. Zdravé tělo, zdravá mysl, zdravé vztahy, zdravá duše. Ať před námi stojí člověk nemocný či zdravý, je to

především člověk! Bytost vnímající, rozumná i cítící. Věda, která zapomíná na lidství, není vědou v pravém slova smyslu. Proto ano – cítím se jako lékařka, jako MUDr. Ale čím dál tím víc vnímám, že musím být i MUDRC. Mudrc života ve zdraví i v nemoci.

Proto i vás zvu k takovému přístupu, kdy se z nás často místo fyziologů stanou spíše filozofové.



HŘÍCHY VE HŘE O ZDRAVÍ

Tato kapitola bude hodně zajímavá!
Chci si v ní posvítit na (z mého pohledu) nejčastější nešvary, ba hříchy, se kterými se můžeme setkat na poli našeho zdraví. Jednak co se týče systému veřejného zdravotnictví, jednak co se týče samotných lékařů a samozřejmě i pacientů. Budiž případná kritika konstruktivní!

HŘÍCHY ZDRAVOTNICTVÍ

PLÝTVÁNÍ

Plýtvání prostředky – finančními, materiálovými, časovými i lidskými – je velkým problémem našeho zdravotnictví. A je to jeden z hlavních faktorů jeho dlouhodobé neudržitelnosti. Aneb – jak dlouho ještě můžeme takto plýtvat, než se celý systém sesype?

Tento plýtvací hřích je vlastně hříchem sdíleným – do hry vstupuje jak špatně nastavený systém, tak mnohdy laxní přístup lékaře a neuvážené testování i cestování pacienta.

Stav a příčina

Naprosto do očí bijícím hříchem dnešního zdravotnictví je naprosto neuvěřitelné, obludné a neomluvitelné plýtvání. Podívejte, české zdravotnictví stále ještě patří mezi ty nejlepší na světě. Odborně jsme na tom dobře, děláme vědu, výzkum – to je jedna stránka věci. Co je ale tím obrovským plusem našeho zdravotnictví? No jeho dostupnost! Je prakticky „zadarmo". Samozřejmě, že zadarmo není, ale ruku na srdce – nepřijde vám, že se k němu tak chováme? No možná nepřijde, ale já jak sedím v té ordinaci, vidím často bohužel tu smutnou realitu. Obrovské plýtvání, prakticky házení peněz oknem. Příklad: přijde pacient se zprávou z pravidelné kontroly na kardiologii, kde mu dělali nejrůznější vyšetření – ekg, echo, podrobné odběry krve. A ten samý pacient měl u nás třeba před měsícem preventivní prohlídku, při které jsme dělali