

POCITY PACIENTA

Jaromír Slavíček

Brno
2013

Pocity pacienta

O nemocích byly napsány tisíce a tisíce odborně laděných stránek, ale jen nemnoho o jejich duších.

Mnohá nemoc je i v dnešní době tajemná a jen pozvolna odkrývá své taje těm, kteří ji zkoumají.

Bezesporu prvním jedincem, který se s nemocí seznámí, je pacient. A pacienty jsme dříve nebo později my všichni.

Jak tedy nahlížet na nemoc, je něčím přirozeným, osudovým, předurčeným našimi geny, tedy vlohami, anebo hraje v jejím nastoupení na scénu života svým životním stylem podstatnou roli my sami?

A jak s ní nakládat, sami, nebo s pomocí lékaře?

Přístup k nemoci je vysoce individuální, a proto tedy každý z nás na ni nahlíží po svém.

Takže v následujících úvahách jsem se pokusil tomuto lidskému fenoménu věnovat, a to i se špetkou humoru, i když jsem si vědom, že nemoc může být i velmi závažnou událostí, která nejednou může nejednoho z nás ohrozit i existenčně.

Nemoc a její duše

Duši má lékař, rovněž pak i pacient. Ale i samotná nemoc nese s sebou něco, co se dá nazvat duší.

Může být záležitostí dědičně podmíněnou, ale i v těchto případech je zpravidla doprovázena mnoha dalšími faktory, a navíc podstatně ovlivňována lidskou psychikou.

Mezi lidmi je mnoho těch, kteří podstatu své nemoci příliš neznají, mnozí z nich se navenek stydí projevy své choroby přiznat a tím pádem je skrývají před pohledy veřejnosti.

Je totiž stavem, kdy organismus tělem i svou psychikou bojuje proti všemu tomu, co je lidskému tělu cizí, nepřírozené.

Někdy v tomto boji uspěje, jindy dříve nebo později náporu nepřátel těla podléhá.

Za určitých okolností, a to je dost nepochopitelné, je tělo i samo proti sobě, neboť bojuje paradoxně proti svým vlastním tkáním.

V takovém případě můžeme nazvat vzniklou nemoc jakousi občanskou válkou, neboť ty části těla, které by měly navzájem spolupracovat, obracejí své zbraně samy proti sobě, a to je samozřejmě nežádoucí a nezřídka osudové.

Ty milé a svým způsobem krásné bílé krvinky, mající na starosti naši imunitu, a které na různých místech našeho těla pronásledují viry i bakterie, někdy nemilosrdně napadají vlastní pozměněné buňky, které si ke své smůle oblékly „nehodný oděv“, a tím se staly se pro organismus cizími.

Jako kdyby jim uvedení nositelé obranyschopnosti, bílé krvinky, záviděli jejich odlišný vzhled, jejich nové hábity.

Ano, hovořím o autoimunitních chorobách – roztroušené skleróze, artritidě, cukrovce 1. typu apod., což jsou spolu s alergiemi nemoci s narušenou imunitní odezvou.

K většině těchto nemocí se dříve nebo později přivine ošklivý mužík, říkejme mu zánět, který nositeli osudu, někdy

i rodinného prokletí, způsobí nemalé potíže, a to nejenom fyzické, ale i psychické.

Samotná nemoc je žel jakousi zlou vílou, která tančí v lidském těle a hledá místa, kterým by mávnutím svého zlověstného proutku způsobila co největší zkázu.

Kolem planoucího ohniště zánětů vlaje při jejich tanečních variacích její nachově zbarvený závoj.

Obdařuje „nevinného“ krůpějemi nemalé bolesti, někdy se kochá i jeho nevábným vzhledem a jen zdáli je slyšet její zvonivý a zlomyslný smích.

Někdy nemoc odtančí kousek dál, vyčkává, pozoruje, aby se pak znovu a znovu svými tanečními kroky přibližovala, aby organismu co nejvíce ublížila a uvedla do zoufalství muže i ženy, mladé a staré, ba i děti.

Je nemilosrdná, nemusí vždy sice bezprostředně zabíjet, ale na druhé straně si nedá a nedá pokoj a přemýšlí o napadení dalších a dalších částí lidského těla.

Nespokojuje se však jenom s jeho tělem, nemilosrdně šlehá i jeho mysl a brání mu vychutnávat krásy tohoto světa.

Nemá ráda léky, nemá ráda pohodu člověka.

Skrývá se před nimi, vyčkává, až se trpící člověk dopustí ve svém životním stylu nějaké chyby, prochladí se či podlehne duševnímu rozladění, a pak znovu k němu přitane s nemilosrdným proutkem zkázy.

Je záhadná, přichází často neočekávaně, občas se z dohledu pacienta i stahuje, ale jen na nedlouhou dobu, aby následně opět svým příchodem chorému způsobila bol.

Je náladová, vysmívá se všem s dobrou myslí, jen tančí a tančí, přičemž její zlomyslná očka bloudí prostorem, aby si znovu vyhlédla svou budoucí kořist.

Nemoc je pro nás všechny velmi závažným upozorněním, že se něco nekalého děje v našem organismu, a pokud na toto upozornění nemocný nevezme zřetel, pak to s ním může dopadnout velice zle!

Je nespočet rad, jak od nás odradit nemoci, ty zlé neodbytné tanečnice, z nichž mnohé mají svá tajemna a nutí jimi člověka k zamyšlení.

Je asi vhodné tuto taneční vílu považovat za obtěžující dámskou volenku, které musíme dávat rázně „košem“, jinak její tanec přivede náš organismus do osudových závratí!

Rada nade všechny je však ta, aby člověk měl především své tělo rád a bránil v něm stůj co stůj vzniku jakékoliv války, včetně války „občanské“.

Tak držme si palce!

Čekárny nadějí

Přirozeně nejde o předsálí sálů porodních, ale i tak mají běžné lékařské čekárny s nimi něco společného, a sice napjaté očekávání.

U porodních sálů je ono naplněním rodinného štěstí, tedy narození potomka, u čekáren v předpolí ordinací se očekává verdikt lékaře, eventuálně jeho pomoc.

Jsou to místnosti malé i velké, nástěnkami vyzdobené, někdy však v tomto ohledu i strohé.

Ale hlavní součástí těchto čekatelen jsou přece lidé, tedy ti, co trpí nějakým neduhem a očekávají jeho řešení.

Již samotný můj příchod do čekárny k lékaři bývá u mě doprovázen celou řadou rozmanitých pocitů.

První, co zpravidla v tomto prostoru vidím, jsou pacienti čekající na vyšetření, sedící a mlčící.

Po mém pozdravu se od nich ozývá jakési zamručení, zřejmě to má být jejich odpověď na moje „Dobrý den“.

Sedám si rovněž a pohledem se zaměřuji na sledování okolí, leč mlčení provází moje první okamžiky zdejšího pobytu.

Snad jen v případě, že se přítomní trochu znají, tak spolu komunikují, jak jinak než o svých zdravotních problémech.

Ano, téměř každý z nás, zejména pak starší člověk, má už dnes nějaké ty zdravotní potíže.

Mladé lidí nevidávám v těchto místech až tak často, pokud ale přece jenom přicházejí, tak jejich následný pobyt u lékaře nebývá nikterak dlouhý.

Odcházejí od něho spěšně, zpravidla do svého zaměstnání nebo školy, ale i oni si odnášejí ve svých rukou „výslužku“ v podobě lékařských receptů.

Já však již upírám svůj pohled na kolem visící nástěnky s letáčky rozmanitých medicínských témat.

Jsem tímto zájmem asi osamocen, protože málokdo z přítomných se do nich zrakem zahledí.

Ne všechny nástěnky na mě dělají ten nejlepší vizuální dojem, některé by mohly být prezentovány našim očím i poutavější formou.

Vzpomínám si na interiér čekárny u kardiologické ordinace, zrovna ten by mohl být jiným zdravotnickým oddělením názorným příkladem

I na stolcích vidím uložené letáky různých farmaceutických firem, často v chaotickém stavu, ne tedy vždy ideálně uspořádané.

Jejich zběžným prolístováním zjišťuji, že mají evidentně komerční ráz, takže mě po chvíli přestávají zajímat.

Nějaká ta květina na okenní římse moje oko sice těší, ale to je asi tak všechno, co můj zrak v čekárně úvodem mého pobytu registruje.

Pak už mně nezbyvá, než zaměřit svou pozornost na vzhled a chování příchozích pacientů, některých vystupováním nenápadných, jiných zase dost takzvaně „vlezlých“.

Právě ti poslední, sotva do čekárny vstoupí, již klepou na dveře lékaře s úmyslem vyřešit si svůj medicínský problém dříve než ostatní.

A není pak divu, že ostatní čekající nesou s nelibostí takové jejich jednání a nejednou své pocity vyjádří i trefnou poznámku na adresu předbíhajícího.

U všech přicházejících a pobývajících se snažím vypátrat, s jakým problémem asi přicházejí a v jakém zdravotním stavu.

Někteří vcházejí do čekárny rázně, jiní se opírají o hole.

Ženy kolem mě sedící na rozdíl ode mě jistě posuzují i oblečení a obutí příchozího návštěvníka.

Nedívím se, pozorovací talent má naše něžné pohlaví tak nějak v genech.

Dalším obhlédnutím svého okolí konstatuji, že tváře čekajících jsou posmutnělé, příliš úsměvů kolem sebe nevidím.

Pravda, sem tam zaregistruji i řečnějšího pacienta, který se snaží navázat hovor se sousedem se snahou vyzvědět, zdali i on má obdobné tělesné nebo duševní potíže.

Občas zaslechnu i povzdech, anebo tlumené zakašlání.

Nepozoruji čtení novin, nebo časopisů, s knížkou v ruce jsem snad nikoho ani neviděl.

Je to pochopitelné už proto, že člověk v těchto okamžicích spíše myslí na chvíle nadcházející, na to, co mu lékař řekne, než aby se rozptyloval čtením nějakého textu.

Většinou podle pořadí příchozí vstupují do ordinací.

Dříve nebo později jsem i já vyzván ke vstupu do těchto míst, ve kterých následně strávím kratší nebo delší dobu.

Probírám s paní lékařkou svoje problémy, snažím se, seč mohu, prezentovat své potíže a s její pomocí najít východisko.

Když vycházím, nemohu nezaregistrovat rozpačité pohledy ostatních čekajících.

Co si asi o mně myslí?

Asi že jsem tam byl vyšetřován zbytečně dlouho.

Letmo se usměji, rychle se oblékám, loučím se pozdravem a pádím pryč.

Kam?

No přece do nedaleké lékárny, vždyť držím v ruce řadu receptů, které u lékárníků směňuji za balíček léků.

Dá se tedy říct, že čekárny mají svou osobitou atmosféru, která ruchem a smíchem rozhodně neoplývá, ale jsou vstupní branou do k lékařům, tedy odborníkům

se snahou nám pomoci.

Zdravotní sestry

K lékaři však musíme projít místnůstkou, kde vládnou zdravotní sestry. Jsou naprosto nezbytnou součástí každého zdravotnického oddělení.

Kdo by je neznal?

Jsou strážkyněmi ordinačních svatyní.

Možná je snadnější dostat se k nějakému ministerskému úředníku, jak proklouznout kolem sestry k lékaři nebo lékařce, aniž by si toho dotyčná sestřička všimla.

Jsou mladé i dříve narozené, subtilní i plnoštíhlejší, někdy mnohomluvné, jindy zase na slovo skoupé, určitě však rozhodné a nejednou přímo nekompromisní.

Každou chvíli „vyrážejí“ ze svého kamrlíku do čekáren, kde se k nim sbíhají čekající pacienti s kartičkami pojištěnců, a já nejsem výjimkou.

Snažím se vnutit sestře tu svoji mezi prvními, vím přece proč.

No přece abych dlouho v čekárně nepobýval.

Podánilo se.

Ale to už se dveře znovu zavírají a já se vracím na svoje čekací místo.

Sestra si ale už jednoho z nás vzala sebou, holt byl na řadě, nebo měl prostě štěstí.

Následující chvíle, někdy i desítky minut, pomalu plynou, ale i já se časem dostávám na řadu a jsem vyzván ke vstupu do teritoria lékařů.

Vyklopím na stolek třicetikorunový poplatek a sápu se do dveří lékařovi ordinace.

„Počkat, počkat!“ slyším za zády od sestřičky.

„Ještě nesmíte, pan doktor tam má pacienta“.

Nu což, postojím. Sestra mě zná a tak dáváme krátkou řeč, někdy o tom, co mě trápí, jindy o počasí.

„To letošní léto se nějak nevydařilo, co říkáte?“ snažím se navázat slovní kontakt se sestrou.

„Ano, už by mohlo přestat pršet,“ odpovídá sestřička.

Z člověka hned tak nějak spadá nervozita. Sestry jsou maličko i psychologičky, alespoň bych si to přál.

Ale nemají to v práci vůbec snadné, chápu.

Jejich komnatami, zejména na poliklinikách, procházejí desítky osob různého pohlaví, často s bolestným výrazem v obličeji.

Pracovní den zdravotní sestry začíná již brzy zrána, kdy přijímají do svých tenat ty, co potřebují píchnout nějakou tu injekci, anebo odebrat krev.

I to se mně občas stává.

Injekce mě většinou nebolí, ostatně ji dostávám do svrchně hýžděové oblasti, s odběrem krve je to ale trochu horší.

Nepozorný pacient, a já se k takovým hlásím, tedy ten, který si předčasně odstraní gázu z místa vpichu, se na ruce vyvíjí vznik nepěkných modrofialových modřin, hematomů, a dočká se tím následně kritické, ale oprávněné poznámky sestřičky.

Nejednou musí zdravotní sestra sama provést důležitý vyšetření pacienta, a teprve pak ho odesílá k panu doktorovi.

V nemocnicích je situace poněkud odlišná.

Sester je tam více, jsou specialistkami na jednotlivých odděleních, na druhé straně jsou však většinou pacientům poněkud méně známé.

A jejich aktivity se částečně liší od aktivit jejich kolegyně na poliklinikách.

Člověk v nemocnici při zrodu nového dne ještě dospává, i když tak trochu již podvědomě vnímá hlasy a ožívající ruch chodeb.

Jsou slyšet slova, věty, a posléze i blížící se kroky.

Je pak už otázkou krátké doby, kdy se otevřou dveře mého nemocničního pokoje s přicházející „naší“ sestřičkou.

Vtiskuje mně, probouzejícímu a mžourajícímu pacientovi, teploměr do ruky a současně pokládá na stolek medikamenty.

V průběhu dne přichází ještě několikrát, někomu od vedle zavést „kapačku“, změřit tlak, pronést konejšivá slova.

Slyšet před operačním zákrokem:

„Bude to dobré, uklidněte se, zhluboka dýchejte!“ a ucítit pak ruku sestry na ruce své, no, co může být za těchto okolností povzbudivějšího?

A to nepočítám i příležitostné hlazení pacienta na tváři, tedy toho, který bude muset podstoupit často náročný operační výkon.

Stejně tak po něm je jejich přítomnost, u probouzejícího se z narkózy, naprosto nezbytná, i když tady do určité míry pozitivně působí samotný ženský prvek.

Ale i ony jsou jenom lidé.

Mají přece nárok na horší náladu, rovněž jako my ostatní řeší osobní problémy, které však dokáží ve velké většině před pacienty utajit.

Ono také „vyjít“ se stovkami pacientů není jenom tak.

Přicházejí mezi nimi do nemocnic i takoví, kteří ať už z jakýchkoliv důvodů nastolují konflikty, a s těmi je pochopitelně velká potíže, která nejednou končí až přivoláním arbitra, tedy lékaře.

Takové ženy musí mít doslova nervy ze železa.

Naštěstí jsou mezi nimi i takové, které se chovají k trpícím nadstandardně, umí vzít pacientovu hlavu do svých dlaní a pronést slova, která by ani snad nemusely.

Pobývají celou směnu na nohou, až se člověk někdy diví, jak to všechno stíhají.

Snad si najdou alespoň chvilku na kávu, na pokecání s kolegyní, třeba při vyplňování zdravotnické dokumentace.

Mají moje sympatie, snad je to dáno i tím, že jsou to ženy, a ty mívají zpravidla větší pochopení pro fenomén utrpení jako muži.

Vyhrňte si, prosím, košili!

Velmi často právě ony musí injekcí vpravit lék do pacientova těla. Snad každý z nás ví, o čem je řeč.

Podání injekce pacientovi je jejich rutinní záležitostí, injekce se podávají léčebně i preventivně, no prostě možností uplatnění injekční jehly je velké množství.

Mnozí z nás vědí, že bez kontaktu s injekční jehlou by byl jejich život značně ohrožen.

Ale třeba i samotní pacienti, třeba takoví diabetikové, samozřejmě ne úplně všichni, umí s injekční jehlou velmi dobře zacházet.

Musí, protože bez každodenního příjmu insulínu touto formou by se prostě neobešli.

Vědí, kam mají hrot jehly umístit a jaké množství tohoto životně důležitého hormonu si aplikovat.

Ale přece jenom hlavně sestřičky a lékaři jsou těmi, kteří považují injekční stříkačku za nepostradatelnou součást svých ordinací.

Takže kam se vlastně injekční jehly v našem těle noří?

To je velmi různé.

Když to vezmu od hlavy, asi nejběžnější je injekce do prostoru dásně za účelem jejího umrtvení před taháním zubu.

Někteří lidé tvrdí, že samotná injekce byla pro ně bolestivější, než celý následující zákrok.

No, to je vlastně logické.

Aplikace botulotoxinu do příslušných partií tváře za účelem vypnutí pleti je zase doménou mnohých našich žen.

Co by pro svoji krásu neudělaly, že ano?

Dalšími místy vpichu jsou paže, stehna; no, vlastně kterékoliv místo, kde něco bolí, nejednou tedy přímo do svalů, kloubů a podobně.

Oblíbeným lokalitou zdravotních sestřiček je zadeček.

Samozřejmě mám tím na mysli zadeček pacientů.

Snad každý z nás alespoň jednou v životě slyšel.

„Vyhrňte si trochu košili a trošinku popusťte kalhoty!“

Kdo z nás, mužů, by nevyhověl takovému přání, zejména když se taková slova linou z úst hezké zdravotní sestřičky, a to bez ohledu na její věk.

To následně pociťované štípnutí jsem lehce pociťově překonával, o studu není třeba hovořit, ostatně tolik jsem zase opačnému pohlaví neukazoval.

Už samotný výběr jehly, konkrétně její průměr, je pro pacienta významný. V poslední době jsou jehly tak tenoučké, že skoro vpich necítím.

Vděčnost mého pohledu na sestřičku při užití takové jehly pak nezná mezí...

To by člověk ale neřekl, co všechno musí zdravotní sestra při injeckáži znát a umět provést. Samozřejmě je dezinfekce vyhlédnutého místa, důležité je vedení samotné jehly do podkoží či svalu pod určitým úhlem, a následně pozvolné vpravování roztoku do tkáně.

Ten poslední úkon je ale někdy pociťově nepříjemnější, to je pravda.

Injekční jehly však jindy míří i do našich žil za účelem nabrat vzorek krve, a to pro její další laboratorní vyšetření.

Někdo se dívá bez rozpaků na uvedený proces s jeho cévami, jiný raději pohlíží při odběru své krve na strop či zařízení odběrné místnosti.

Když se pak plní injekční stříkačka mou krví, mívám rozmanité pocity.

Ty jsou však u každého z nás asi odlišné.

Možná si v duchu říkáme, kéž by byly analyzované hodnoty po rozboru nejčistější tekutiny na světě v normě.

Jestli ne, tak máme na strach zaděláno.

Když pak splní injekční stříkačka v ruce sestry nebo lékařky svůj úkol, musí se místo vpichu patřičným způsobem ošetřit.

Sestřička na něj přiloží gázu, přelepí leukoplastí a už ji slyším:

„Přitiskněte to a držte! Držte to pořádně, říkám!“

Podkožní krvácení v podobě hematomu, jak už jsem výše uvedl, nebývá totiž u pacientů výjimkou, u mě jakbysmet.

Vzpomínám si, že mě sestřička jednou doslova „seřvala“, když jsem si nepočínal přesně podle její rady.

Holt sestřičky jsou nezastupitelné ve zdravotnických zařízeních, o tom není třeba mít pochyb, a proto buďme rádi, že je máme.

Odběr krve

Tak včera k polednímu jsem provedl v tomto ohledu slovní „průzkum bojem“ u své praktické lékařky v Uherském Brodě s neurčitým výsledkem.

Bylo mně doporučeno absolvovat daný úkon v nemocnici v Uherském Hradišti.

Brzy ráno následujícího dne jsem „posnídal“ jen dva doušky vlažné vodovodní vody, to aby i Helicobakteři v mém žaludku skučeli hladem!

Dobře jim ale tak!

Poté, poněkud nevyspalý, a tím i rozmrzelý, jsem se vydal dosud poloprázdným městským uherskobrodským parkem k vlakovému nádraží.

Poblíž něho na mě z jízdního kola kynula známá tvář, po chvílce tápání jsem pochopil, že se jedná o jednoho známého pana doktora, který se tímto způsobem asi snaží šetřit svoje klouby.

Asi jsem ho měl zneklidnit rýpavou poznámkou, že u cyklistů trpí prostata a navyšuje se hrbením nad říditky hrudní vyklenutí, tedy kyfóza!

Na samotném nádraží mě již sedícího ve vlaku upoutala na nástupišti sličná mladá výpravčí, leč moje pohledové city nepětovala.

Proč, to skutečně nevím!

Při cestě vlakem jsem si přečetl Slovácký deník, článek jsem tam ale tentokrát neměl.

Co si dnes redaktoři dovolují, to je opravdu neslýchané!

Od nádraží k nemocnici v Uherském Hradišti je to jenom kousek.

Na kožním oddělení jsem byl přijat k odběru krve velmi rychle, protáhlé obličejе ostatních čekajících nebudu popisovat.

Tricetikorunový poplatek jsem nemusel ukazovat, schovám si ho tedy na památku.

Sestřička mě vzápětí požádala o ruku.

S uzarděním sobě vlastním jsem jí nabídl obě, po chvilce váhání přijala mnou doporučovanou ruku pravou.

Leč záhy započaly problémy.

Véna, tedy žíla, ne a ne injekční jehlu přijmout do svých útroh.

Sestřička odbíhala pro stále tenčí a tenčí jehly, až jsem se obával, že bude požádán o pomoc radou i materiálem nějaký narkoman.

Já vím, sestřičce by se lépe odebírala krev od nějakého dvacetiletého jinocha, jedním okem po ní mrkajícího mladíka, ale žádné takové!!!

Tůdle!

Na pitevně je to s preparací cév ostatně ještě horší!

Sestřička by se také mohla na mě trochu více usmívat, já ale ve skrytu duše tušil, že vrhat úsměvy na důchodce je do určité míry jakýsi nadstandard.

„Za navýšení úsměvů bych tedy sestřičce přidal, paní primářko, nějakou tu korunu navíc!“

Určitě by se to vyplatilo.

Paní primářka, měl bych dodat, moje bývalá žákyně, při narušování mého krevního oběhu rovněž asistovala.

Měl jsem při konverzaci s ní pocit, že plně chápe moji včerejší neúspěšnou anabázi na brodské poliklinice.

Po provedeném na mně úkonu, by se ve mně nikdo krve nedořezal. Divím se, že po dárcovství nejcennější tekutiny světa se i na těchto místech nenabízí obcerstvení.

„Pořádně držte tu gázu na místě vpichu, ať nevznikne hematom. Přitlačte! Ještě vám to přelepím.“

Sestrou jsem byl následně požádán, abych přenesl svůj vzorek krve na hematologii a biochemii.

Pečlivě mě seznámila s plánkem nemocnice a tím i cestou k odběratelským místům, mně jako zeměpisci však stačilo se držet východního směru a mít tak slunce na obloze po pravé straně mého pochodu.

Na příjmu analytického stanoviště mě čekaly dvě ženy, přičemž jejich krvelačnost jim přímo číselala z očí!

Zkumavky s krví jsem jim odevzdal dobrovolně a honem pryč s těch míst, vtom jsem potkal náměstka ředitele nemocnice, mého známého, který mě neodkladně informoval, že na rozsáhlé stavební ploše, kterou v tu chvíli s jakýmsi stavbyvedoucím slovně rozebíral, se bude budovat jakési centrální úložiště pro pacienty.

Holt zase body pro ředitele nemocnice!

Náměstkovi jsem pochválil jeho syna, který začal učit na brodském gymnáziu, je-li po tatínkovi, funkce na uvedené škole ho časem nemine.

Pak mně náměstek ještě doporučil, abych se vyhýbal co nejvíce doktorům.

Zvláštní!

Pokud by se tímto doporučením řídili všichni pacienti, čím by se pak místní felčaři živili?

Pak už jenom rychle do města na kávu s ořechovým hřebem, potom si sednout do parčíku před nádražím, kde jsem při čekání na vlak pozoroval majestátné platany s odlupující se borkou.

Asi mají též „kožní“ problémy

Pozoroval jsem i parkem procházející Hradišťáky.

Z dlouholetého sledování týchž jsem došel k závěru, že jsou to lidé velmi ambiciózní, kteří nás Broďany již dlouhodobě považují za exoty.

Ale Komenský se průkazně narodil na Brodsku, kdežto Hradišťáci hrob Metoděje ve svém okolí i nadále marně hledají!

Mají navíc svoje problémy, řeka Morava naše milé sousedy občas vyplavuje.

A tak jim přeji, aby je povodně v nejbližší době neohrožovaly a oni se mohli i nadále prohánět se svými velocipedy po městě.!

Po příjezdu domu jsem se šel projít do zalesněných Rubanisk nad městem, pak posekl doma trávu a při této činnosti svými kousavými poznámkami u plotu naštvál několik kolemjdoucích.

V pátek asi půjdu do kostela kvůli očekávaným výsledkům mého krevního rozboru...

U „praktického lékaře“

Praktický lékař je, tuším, ve filmu „Jak básníci přicházejí o iluze“, první linií v ošetření pacienta.

K němu nejspíše člověk zamíří, když začneme mít dojem, že s naším tělem není všechno v pořádku.

Výhodou, dá-li se takto říct, je skutečnost, že praktický lékař vás docela dobře zná, a to nejenom po stránce zdravotní, ale i takzvaně lidské.

Platí to ovšem i naopak, takže k lékaři, praktikovi, já sám vstupuji tak nějak s větší důvěrou.

Do značné míry vím, nebo alespoň tuším, co mně řekne, a vůbec jakým směrem se bude konverzace s ním vyvíjet.

Samozřejmě ještě před vstupem do jeho hájenství si musím vybavit přístup k němu.

Zaplatím u sestry vstupní poplatek 30 Kč a obdržím od ní do svých rukou stoh potřebné lékařské dokumentace.

Pak už jenom zaklepání, otevírám dveře a vcházím.

Uvítá mě úsměv milé lékařky, a to je pro mě první, docela dobré znamení. Doufám, že ne poslední...

Jsem vyzván k usednutí a optán, co mě tíží.

A tak zahrnuji svoji praktickou lékařku výčtem svých potíží, kterých není zrovna málo.

Pak je se slovním výkladem na řadě pochopitelně moje lékařka.

Prohlédne moje bolístky, poslechne si moje plíce fonendoskopem, změří krevní tlak, eventuálně mně doporučí navštívit specialisty.

Byť v čekárně jistě čekají další pacienti na vyšetření, zůstává přece někdy jenom chvilka na popovídání si s lékařem i radostech a starostech běžného života.

Samozřejmě se od ní dočkávám i receptů na potřebné léky. Ty si vyzvedávám v nedaleké lékárně s rovněž známými tvářemi za pultem.

Co říct na závěr?

V poslední době se čím dál tím více hovoří o celostní medicíně.

Dokonce měl být, nebo už vlastně nedávno byl, legalizován tento medicínský přístup k nemocným.

Souvislost mezi vlastní nemocí a duševním stavem pacienta je totiž více než zřejmý.

Citlivý přístup lékaře k pacientovi, znalost jeho rodinného prostředí, je nezbytnou podmínkou úspěšnosti nastávající léčby.

A právě v tomto je, jak už bylo řečeno, nezastupitelná role lékaře první linie, tedy praktika.

Praktičtí lékaři mohou při znalosti nejenom fyzického stavu, ale i psychiky pacienta, velmi významným způsobem napomoci řešení jeho zdravotních problémů.

Jako kdybych je neznal...!

Myslím tím samozřejmě lékaře.

Jsou to ale lidé jako ostatní. Jistě, mají vysoký vzdělanostní profil a ve velké většině i korektní vystupování.

Jsou až na nepatrné výjimky dobře finančně situováni, a tím materiálně zabezpečeni.

Člověk se s nimi čas od času musí setkávat, i když je nejednou ke kontaktu donucen okolnostmi, tedy svým zdravotním stavem.

Každý z nich, tedy lékařů, je ale trošinku povahově jiný. Některý z nich je mnohomluvný, z jiného aby člověk svou diagnózu páčil.

Jsou mezi nimi jedinci rozhodní, ale na druhé straně i poněkud váhaví.

Někteří z nich vzbuzují u pacientů, tedy i u mě sympatie, jiní se ve vztahu k nám teprve učí.

No, jak říkám, není lékař jako lékař.

Tak nyní k mým vzpomínkám.

Pamatuji si jednoho brodského pneumologa, odborníka na dýchací soustavu, který mým studentům při exkurzi na jeho pracoviště zasvěceně vykládal o nebezpečí vzniku plicního karcinomu.

Následně jim ukazoval děs vzbuzující rentgenové snímky, a přitom kouřil jednu cigaretu za druhou.

Na moje pozvednuté obočí odvětil, že život je plný paradoxů. Už nežije, to jenom abych na něco snad nezapomněl.

U jiného, tentokrát ortopéda, vyústila moje návštěva poměrně dost dramaticky.

Nalezl na mně při vyšetření i taková tělesná pochybení, která bych nikdy na svém organismu nepředpokládal.

Když jsem kdysi za ním byl s tenisovým loktem a očekával předepsání nějaké mastičky, případně ultrazvuku, začal mně místo nich nabízet chirurgické odnětí bolestivé šlachy.

Tvrdil, že mně to pomůže od mých potíží, akorát bych prý nemohl po uvedeném operačním zákroku už nikdy pozvednout ruku.

Udělal jsem si „osobák“ při opouštění jeho ordinace.

To internista, to byl jiný kabrňák. Dospěl jsem k němu ve stavu zhroucení a očekával po proměření svého krevního tlaku odeslání na JIPku.

Dal mně antidepresivum a prý ať nezdržuji. Hmm.

Urolog, někdy ale spíše jeho zdravotní sestřička, mně pořád jenom vnucují do ruky zkumavku a ukazují směr na WC.

Tam ale chodívám i dobrovolně, a poměrně rád.

Kardiolog mně byl vždy sympatický. Vyšetření se u něho děje v pološeru, a to mně docela vyhovuje, nemusí všechno vidět.

Ultrazvukem kontroluje moje cévní potrubí, moc toho nenamluví, a po poslechu mého srdce fonendoskopem konstatuje, že bije přiměřeně věku.

S krevním tlakem je to vůbec u mě nějaké divné, vysoký mám u lékaře i doma, pouze holter, tedy zařízení, které monitoruje krevní tlak 24 hodin, mě zachraňuje od léků. Zatím.

Psychika je prevít!

Dermatoložka si mě zase v ordinaci obchází s lupou v ruce, jako kdyby na mně hledala nějaké daktyloskopické stopy.

Pacienti se obcházejí i u psychiatra, ale u toho jsem ještě nebyl.

Před lety jsem si ledoval bolavou achilovku, usnul jsem přitom u televize a po probuzení jsem měl v prostoru uvedené šlachy puchýře jako palce.

Vyděšený jsem letěl právě k mé dermatoložce, která po svém vzkříšení mně oznámila, že v ordinaci měla všechno, jenom ne červencové omrzliny.

Neuroložka mě před lety nechala stát, podobně jak je tomu u čápů, minutu na jedné noze, a pak mě prstem šimrala na plosce nohy druhé. Pořád si cosi psala, aby mně následně sdělila, že to už lepší nebude

U otorinolaryngologa, svého bývalého žáka, slychávám jenom ultimata, jestli prý ho neuslyším do tolika a tolika dnů, už mně nedoslýchavost zůstane.

Očář mně zase pořád jenom ukazuje ukazovátkem číslice na optotypu a sdílí se mnou radost, když mu je poznám na předposledního řádku. Tedy odspodu.

Musím se mu ale už jednou svěřit, že číslice znám z dřívějších vyšetření nazpaměť; nevím, nevím, jak se pak bude tvářit.

Revmatoložka mně zase předloni se zjevnou rozkoší neustále prohmatávala svaly a natahovala, co se dalo, hlavně pak končetiny.

Chtěla po mně, abych se i ohnul a dotknul prsty země. Proč bych to pro ni neudělal, byla docela hezká, našťěstí nechtěla, abych se hned poté pokusil o napřímení.

Alergika při návštěvách ujišťuji, že ho v zaměstnání čekají zlaté časy. Posmrkáváje; přikyvuje.

Ani patologové se nemusí bát o ztrátu zaměstnání, těm ale moc nefandím.

V nemocnici to ale bývá zcela o něčem jiném.

Tam za mnou chodí na pokoj při ranní vizitě více doktorů v čele s panem primářem a hlavní sestrou v pozadí.

Pokud je tato žena mladší a pohlednější, slova přednosti oddělení příliš nevnímám.

Občas mně pan primář prohmatne břicho a sáhne na čelo.

No, když mu to dělá dobře, nakonec proč ne.

Takže summa summarum, s lékaři se většinou dá vyjít, se mnou už je to podstatně horší.

Nachlazení

Psát o tomto běžném zdravotním problému není až tak těžké. Každý jím během svého života prochází, jeho příznaky jsou více než známé.

Nejlépe, to myslím v uvozovkách, se o něm píše, když jím člověk momentálně trpí, což se mně právě děje.

Jelikož vím, že se na toto onemocnění neumírá, píše se mně o něm docela dobře, byť musím každou chvíli vytahovat z kapsy kapesník.

Skoro každý postižený alespoň tuší, jak k nachlazení přišel. Někdo při práci, jiný při sportu, někdo zase, jako například já, po sprchování.

Pokud se člověk před spánkem sprchuje deset minut horkou vodou a pak přejde do chladné místnosti, ví hned druhý den ráno, že předcházející večer udělal chybu.

Ano, ucítí bolení v krku, něco mu teče z nosu a k tomu celková nevěle.

Teplota asi zvýšená, ale s ověřováním její hodnoty ještě vyčkávám.

Následně nastupuje proces samoléčby.

Jako první volím kloktání mořskou vodou.

Tady musím konstatovat, že nechápu mořské živočichy v tomto láku žijící.

Jímá mě totiž odporný pocit.

Kloktání navíc vůbec nepomáhá.

Nastupuje druhá fáze léčby, a sice promývání mandlí ohnivou vodou, tedy slivovicí.

Je to proces o něco příjemnější, zejména po polknutí tohoto slováckého elixíru života...

Kdo slivovici po vykloktání vyplivuje, na toho by se mělo podat trestní oznámení.

Leč ani tato medikace u mě nesplnila svůj účel.

Pak nastupuje těžká kavalerie, Priesnitzův obklad.

Poněkud zdlouhavé konání, spojené s vrstvením suchého a vlhkého šátku na mém krku, ale něco do sebe má.

Vypadám s ním sice, jako kdybych měl něco s krční páteří, ale léčebný efekt je nesporný.

Spolu s faktorem času vede ke zmírnění potíží, nebo dokonce k odeznění nepříjemných příznaků.

Pak je třeba se věnovat nosu. Kapky z lékárny nic moc, našťáství příroda, matka léčitelka, pomůže.

Stačí si nakapat do nosu čerstvou cibulovou šťávu. Pokud po tomto zákroku přežiji prvních 20 vteřin, mám vyhráno. Nos je zprůchodněn.

Nemusím snad dodávat, že se musím v následujících hodinách vyhýbat společnosti.

Na škodu ani není ponoření nohou do horké vody, někdy alpou přetřu čelo, a člověk opět začne být optimistou.

Metod obrany proti nachlazení je ovšem celá další řada. Některé jsou velmi kuriózní, některé z nich i intimního rázu, bohužel člověk neví, jestli skutečně pomohly, anebo by se člověk uzdravil v tomtéž časovém intervalu i bez nich.

No, přesně jak se říká, léčená rýma trvá 7 dnů, neléčená rovněž.

Ony ty viry velmi dobře vědí, co činí. Nic neponechávají náhodě. Svoji práci odvádějí spolehlivě a bez výhrad.

V poslední době se soudí, že ty různé virózy jsou vlastně důležitým tréninkem pro naši imunitní soustavu.

Nezbývá tedy, než si z nich udělat přátele.

Chvilku s nimi u horkého čaje posedět, někdy i poležet, no a pak už jim jenom zamávat a říct raději „sbohem!“

Pozdrav „na shledanou“ se přece jenom nedoporučuje.

Operace tříselné kýly

Tříselnou kýlu má kde kdo z mužů.

Zdědil jsem ji po otci, a tak jsem s ní tak nějak počítal.

Ne že by mně činila až tak velké potíže, ale věděl jsem, že se časem bude zvětšovat, a proto jsem se rozhodl pro operační řešení možného budoucího problému.

To nepatří k nejnáročnějším, a tak jsem se v pátek ráno vydal do hradištské nemocnice za jeho realizací.

Jasná obloha a ranní chládek toho dne mě provázely probouzejícím se městem. I borovice hedvábná při vchodu do areálu potěšila mé nitro svým vzhledem a kynula i ostatním přicházejícím na pozdrav.

Ambulance na chirurgii se otevírala už kolem sedmé hodiny, takže oboustranné zívání kandidátů operací a recepční u přijímacího pultu bylo zcela pochopitelné.

Při předkládání dokladů své totožnosti v této lokalitě jsem se pokusil trochu zaflirtovat, ale jelikož se nacházím v pokročilejší věkové kategorii, příliš jsem neuspěl.

Následoval chvilkový pobyt v čekárně a už zde bylo předvolání k panu doktorovi Angerovi kvůli ověření mých základních tělesných parametrů.

Je profesionálem par excellence, provedl krátký, k věci směřující výslech mého já a šlo se dál.

Kam? No přece na vyholení operačního pole, což bylo naprosto nezbytné pro plánovanou laparoskopickou operaci.

Předholoval jsem se v daných místech už ve čtvrtek večer, ale nemocniční „kadeřníci“ jsem musel být uveden ještě do dokonalejšího stavu.

Člověk by neřekl, jak je depilace intimních míst tak technicky náročná. Navlekl jsem si svěrací, antitrombotické punčochy a v „bavorském“ vzezření jsem byl odstraněn

do standardního pokoje, kam mně bylo přineseno mladou, upjatě se tvářící sestrou několik medikamentů, určených prý k předoperačnímu uvolnění mé mysli.

Nechápu ovšem, proč si při mých povahových vlastnostech nevzala tabletku rovněž ona.

Na to jsem byl povolán k očekávanému pohovoru s mladým anesteziologem.

Hned úvodem jsem mu však vzal slovo a požádal ho, aby mě vyzkoušel ze znalosti operačního postupu.

Popsal jsem mu tedy vpichy do břišní dutiny, do ní zasunutí trokarů s kamerou, saturaci břicha CO₂ za účelem jeho vyklenutí, a tím i lepší zpřehlednění terénu mých útrob. Opsal jsem mu i repozici kýlního vaku, protětí peritonea, implantaci polypropylenové sítě a její ukotvení do prostoru tříselního kanálu.

Usmíval se a dal mně výbornou. Akorát naznačil, že při premedikaci se Dolsin už nepoužívá. Jo, holt jsem stará škola.

Po nevelké pauze mě pak už jenom čekala cesta na pojízdném lůžku v Adamově rouše na operační sál, při které mně několik kolem míjejících mávalo, ať už to byli moji bývalí studenti, přátelé anebo moji věřitelé. Čert ví...

Na samotném sále jsem byl uložen na úzký operační stůl, ale to už se nade mnou skláněly tři sudičky, anestezioložka a dvě sestry.

Jedna z nich mně chtěla podložit pravý bok, druhá zase levý, třetí bedra. Po dokončení jejich přání jsem si připadal jako kojeneček při vážení ve známé konkávní misce.

Všechny tři „lepší“ ženy měly slušivé haleny s krátkými rukávy, přiléhavé čepice a ochranné roušky.

Tak trochu mně vzhledem připomínaly mladé Iránky s burkou, doprovázené svými bratřenci na místní tržiště.

Tyto své tradiční oděvy však ortodoxní muslimky odkládají doma a ve svatyních. Ale copak operační sál není svatyně?

Ale chápu, chápu, tak daleko jsme ještě islámské zvyky neakceptovali.

Vlastní operační tým v tuto dobu pravděpodobně ještě dopíjel kávu a umýval si ruce.

Ve snaze zlehčit vypjatou okolní situaci jsem, alespoň tak doufám, ke sklánějící se ke mně anestezioložce pronesl adorační větu, že má krásné, tmavé oči.

Neodpustil jsem si ovšem připomínku, jestli si trochu nezobla atropinu, který jak známo mohutně rozšiřuje zorničky.

Usmála se, ale souběžně jsem svým zrakem zaregistroval, že oběma zbývajícím asistujícím přítomným ženám ztuhly obličejové rysy.

Bože, jak mohu být tak hloupý?

Anestezioložka pak počala s neskrývaným zájmem vyhledávat na mé levé ruce optimální žílu k zavedení kanyly pro úvod do celkové anestézie. Ze dvou pohledově se nabízejících vybrala s mým pokývnutím tu větší.

Asi Thiopental následně intravenózně aplikovaný na mě neudělal nějaký zvláštní dojem...

„Umíral“ jsem za soustavného mumlání relativně dlouho.

Teprve po překrytí mého obličeje maskou s přísunem dalších, tentokrát inhalačních anestetik jsem se odmlčel definitivně.

O vlastní operaci vím jenom z doslechu. Břicho bylo narušeno třemi otvory a dofouknuto do velikosti pokročile gravidní ženy výše uvedeným oxidem uhličitým.

Doufám jenom, že chirurgové disponovali příslušnými emisními povolenkami.

Poté zajisté započal monitorem sledovaný vizuální průzkum mých útrob.

Prokazatelně se nejednalo o procházku růžovým sadem a nic až tak záviděníhodného v nich určitě nebylo. Ostatně pátrat v místě mého sestupného tračnicku s jeho předpokládaným obsahem asi chtělo taktéž hodně odvahy a trpělivosti.

Celý popisovaný proces patrně připomínal sondážní průzkum středověkých krypt za účelem nalezení ostatků našich předků.

Ale abych nezdržoval, zřejmě pak následovala reponace kýlního vaku, protěti peritonea, vsunutí polypropylenové sítky zamezující vyklenutí břišní stěny a pak fixace této zábrany asi titanovými vruty anebo Kanagonem.

Vypouštění plynů, mám na mysli pochopitelně opět CO₂, snad původními otvory, a uzavření kožního krytu završilo operační výkon.

Jsem si naprosto jistý a potěšený, že uvedeným operačním postupem nebyl narušen můj levostranný chámovod. Se sítěmi v mém břišním suterénu jsem už smířený, mohl by se tam s nadsázkou hrát tenis. Míče tam přirozeně nejsou, ale jim podobné útvary ano.

Následoval převoz na „dospávací“ pokoj s neustálými otázkami typu „Pane Slavíček, slyšíme se?“, „Slyšíme se?“ Jak já jsem mohl ale proboha vědět, v jakém stavu tam přítomné ženy mají svá sluchová ústrojí?

Záhy si mě ale „buditelky“ přestaly všímat a věnovaly se svým profesním zálibám

u nedalekého počítače a já mohl rovněž zde přítomným sanitářům na jejich prosbu dovysvětlovat metodiku tenisového podání.

V beznadějně ukecaném stavu jsem byl převezen i s „kapačkou“ na standardní pokoj a tam počala třídní neskonalá nuda.

Za několik hodin jsem „hrdinně“ vstal a začal chodit po stometrové chodbě tam a zpátky. Nikdo mně v tom nebránil, což mě dost mrzelo, protože si rád vyměňuji rozdílné názory. Prý jsem nachodil za ty dny až 14 km, ale věřte, v těch parných dnech se opravdu v pokojích vydržet nedalo.

Tak aspoň občasné měření mého zvýšeného krevního tlaku trochu zpestřovalo jinak jednotvárný pokojový život, sem tam

jsem oknem rovněž sledoval venku na schodech kouřící zdravotnice, ale to bylo asi tak všechno. Nechápu však, proč krevní tlak měří mladé zdravotní sestry, takový monitoring přece nemůže být u mužů příliš objektivní.

Jídelní dávky prvního pooperačního dne stačila zpracovat moje ústní dutina se žaludkem, v dalším dnu si po stížnostech přišly na své i další oddíly trávicí soustavy.

No, ale pak došlo k nemilému vnitrostranickému incidentu. Inspirován Kájínkem, dovolil jsem si odskočit do areálu nemocnice pro noviny.

Po příchodu na ubytovnu jsem byl podroben zostřenému výslechu sloužící sestrou, kterou od té doby nemám rád. Dvakrát jsem se jí pokorně omluvil, po její třetí lamentaci mohla ale nemocnice přijít o mladou a docela pohlednou sestru. Přesto mám ženy jako heterosexuál velice rád a jsem hluboce přesvědčen, že i ony mohou mít někdy pravdu. Slyšel jsem o takových případech...

Jsem poměrně agresivní pacient, nevzpomínám si, že bych v životě někoho poslechl, aniž bych à priori nekonzultoval mně adresovaný příkaz se svým rozumem. Je tomu asi tak proto, že jsem zůstal svobodný...

Samozřejmě jako odpovědná zaměstnankyně žalovala ona dobrá žena o mém poklesku panu primáři, ale ten celou kauzu přešel jedinou tichou větou, která mě nenastartovala ke zvýšení mého hlasu.

Se sestrou jsem zbylé dva dny nepromluvil ani slovo a vrhal na ni pohledy, posílající ji podle řecké mytologie za posvátnou řeku Styx. Na její závěrečný pozdrav „na shledanou“ jsem odpověděl, jsa slušně vychován, „sbohem.“

O pooperačních bolestech opravdu nic nevím, prášky jsem nebral ani per os ani per rectum. Možná injekčně, co já vím?

Ráno třetího dne, v čas loučení s nemocnicí, jsem byl z důvodu svého totálního nevyspání při malé vizitě velice nerudný a slovně napadl lékaře i sestry. Odmítl jsem jakékoliv

poučování a provokačně balil svoje svršky. Požádal jsem o vystavení propouštěcí zprávy, rozloučil se s pozůstalými a zamířil k rychlíku.

No, a ještě dnes dopoledne si půjdu zahrát tenis vzdor všem výstrahám.

Celkově chirurgické oddělení – oddělení muži D hodnotím velmi příznivě. Vkusná, pastelově zelenavými barvami obdařená výzdoba stěn, až na jednu výjimku sympatický a vstřícný zdravotnický personál, vysoká odborná erudice lékařů a mou účinnost odzbrojující klid pana primáře.

Abych ale chirurgický trakt nepřechválil, uvítal bych tišší zavírání dveří a po zařukání na dveře alespoň nepatrnou časovou prodlevu před následným vstupem kohokoliv do pokojů. Potěšily by i úsměvnější obličejce pečovatelů.

Jinak opravdu, ale opravdu, jak s oblibou říká pan prezident, nemám k ústavu výhrady.

Nemocnice na svých stránkách uvádí: „Naším krédem je kvalita.“ Pokud mohu mluvit za sebe, plně se v péči o mě tento záměr realizoval!

Závěrem tedy přeji chirurgickému oddělení a jeho osazenstvu i nadále úspěchy v jeho bohubilé činnosti a co nejméně pacientů mého ražení.

Lékařská kontrola

Po operaci se mají vytahovat stehy z ran.

Nechal jsem se lékaři v tomto ohledu přemluvit a znovu vážil cestu „courákem“ do Uherského Hradiště. Má prý být dnes nejteplejší den roku, snad 35 stupňů, a tak jsem raději do našeho okresního města vyjel časněji.

V předsálí chirurgické ambulance bylo značné množství čekajících pacientů, někteří z nich ve skutečně nedobřím stavu.

Odhadoval jsem ve svých myšlenkách, za jak dlouho se asi ocitnu v jejich pozici, domnívám se však, že to nebude trvat příliš dlouho.

Po předvolání do ordinace jsem byl lékařem již tradičně profesionálně ohledán a následně bylo přikročeno k odstraňování mých tří břišních stehů.

Současně mně bylo i nadále doporučeno dodržování šetřícího režimu, stejně jako těsně po vlastní operaci kýly.

K lékaři jsem úvodem se studem „špitl“, ovšem tak, aby to samozřejmě sestra neslyšela, že pooperační hematom u mě vedl ke zfialování mého „budulínka“.

On však velkoryse mávl nad touto mou dobře míněnou informací rukou.

Přiznám se, že jsem si přál, aby při na mně prováděných úkonech se objevily nějaké komplikace a já se mohl kvůli hezké sestře zdržet v místnosti co nejdéle.

Když se nade mnou sklonila a cosi mně přelepovala, zašeptal jsem jí, že jsem nedodržel z dříve doporučených připomínek téměř nic.

Pan doktor zatím sepisoval protokol o mém vzhledu a já jsem se ho zeptal, jestli má pitný režim souvislost s vyšším krevním tlakem. Neprozřetelně jsem dodal, že vůbec tekutiny nepřijímám, a to ani dlouhodobě.

Poslední roky ani nevím, co je to polévka. Fakt!

Pokusil se něco odpovědět, ale já se bleskově označil za kreténa sám.

V jiné souvislosti jsem chtěl v tu chvíli zrozpačitěnému personálu naznačit, že se bojím vyjít o patro výše, tedy do míst, kde jsem byl operován, abych nebyl napaden tamějšími sestrami za konflikt, který jsem tam před týdnem vyvolal, ale mluva se mezitím hnula jiným směrem.

No, ale všechno muselo jednou skončit, ambulanci jsem tedy s úsměvem a slovním pohlazením sestry opustil a vydal se k nádraží, kde mně těsně před nosem tradičně ujel vlak.

Počkal jsem si přirozeně na další a v úmorném vedru se vydal vstříc městu Komenského.

Ve vagonu měla polovina cestujících horkem otevřená ústa podobně jako kapři po výlovu rybníka a ostatním se řinuly potůčky potu po tváři.

V Brodě jsem vystoupal malým schodištěm kolem mého ústavu a potkal bývalého kolegu. Obdivoval jsem jeho snědou pleť, i když proti jiné exkolegyni by neměl šanci na čestné umístění.

Vzápětí se z poledního směru vynořily dvě podstatně mladší bývalé kolegyně, které se právě vracely z pracovní porady. Nás dva seniory zvaly do školy za účelem návštěvy, ale profesorky jistě měly v plánu rozebírat výsledky předcházejícího školení, a tak jsme my muži nechtěli jejich záměr rušit.

Ještě jsem ale všem přítomným stačil okomentovat změnu ve vedení školy, utřel si pot z čela a pokračoval v chůzi do středu města.

Pak už jenom nákup a snaha dostat se domů, kde jsem večera večer po prudké odpolední hádce se současným místostarostou o nehostinném prostředí starého hřbitova vzteky zlomil klíč v zámku.

Dvě hodiny jsem zámek lomcoval, výsledkem mého snažení bylo nalomení celých dveří.

Přetržená achilovka

Nikdo jistě nepochybuje, že pohyb v přiměřené míře prospívá zdraví. Jde pouze o to, kolik toho pohybu v životě máme a v jaké intenzitě.

Obecně snad lze říct, že rekreační sport na našem „jídelníčku“ je víc jak vhodný, kdežto o závodním se to v plné míře říct rozhodně nedá.

A pokud si člověk nedá se soutěžním sportem pokoj i ve vyšším věku, tak je na problém zaděláno.

Po ukončení své aktivní tenisové kariéry jsem se dal na veteránský tenis a záhy se přesvědčil, že i v pokročilejších letech je prestiž součástí sportovního klání, někdy snad ještě víc než v mládí.

O co více bolí klouby a krátí se dech, o to více se člověk snaží zdolat ze všech sil svého soupeře.

Nebylo tomu jinak před lety ani na turnaji padesátníků v Ostravě.

V semifinále jsem měl za soupeře tenistu z Chrudimi, shodou okolností povoláním lékaře.

Sice jsem ho několik týdnů předtím v Brně těsně porazil, ale tentokrát se mně proti němu herně příliš nedařilo.

Navíc ho pořád za plotem povzbuzovala jeho manželka a to nebylo vůči mně fér!

Neustále jsem tedy musel dotahovat náskok soupeře.

Prohrával jsem 4:5 v prvním setu a snažil se tento nepříznivý stav stůj co stůj zvrátit.

Připomínám, že panovalo úmorné červencové vedro a my hráli záhy po poledni.

Nepršelo několik dnů, tenisový dvorec byl proto prašný a navíc trochu i foukalo, což tenistům prakticky vždy komplikuje život.

Únava mě postupně zmáhala víc a víc a ani černá káva před zápasem na tom nic nezměnila.

V jednu chvíli jsem byl soupeřovým zdařilým úderem míče zahrán do rohu dvorce, z něhož jsem se chtěl přirozeně vrátit zpět.

Prudce jsem se proto levou nohou odrazil a vzápětí uslyšel zvuk, jako kdyby někdo vystřelil z pistole anebo praskla velká větev. Vzápětí jsem měl na končetině pocit ručnicku, jako kdyby se trhal ručník, ano, i takový vjem jsem zaznamenal.

Současně jsem ucítil nad chodidlem prudkou bolest.

Blesklo mně hlavou, zlomená noha. „Šel“ jsem k zemi a začal se po antuce instinktivně plazit.

Kdosi z diváků vykřikl „infarkt, lékaře, rychle!“ Ale já se plazil dál, a to asi lidí se srdeční příhodou nedělají.

Příběhlo několik lidí, ukazoval jsem jim do místa pod lýtkem. Mezi příchozími byl i můj soupeř, který, jak jsem již uvedl, byl lékařem.

Přikázal mně: „Jarku, zkus vstát a stoupnout si na špičku chodidla!“

Postavil jsem se s oporou ostatních, vydávaje syčivé bolestné zvuky.

Ale postavit se na špičku? To nešlo ani náhodou, a proto jsem si vzápětí vyslechl rozsudek

Přetržená achilovka!

„To nic, felčaři ti to sešijí a budeš fit,“ snažil se mě kdosi uchlácholit. „Ještě vezmeš raketu do ruky, neboj se!“

Pak už jenom ale soucitné pohledy, přivolaná záchranka, vozík a odvoz do nemocnice Fifejdy, doprovázený máváním tenistů na rozloučenou.

Jenže byla sobota, prý mě budou operovat až v pondělí, oznámili mně v nemocnici. Bylo mně to divné a je i dnes! Ruptura achilovky je přece vážný úraz!

Požádal jsem druhý den o odvoz do nemocnice v Uherském Hradišti, je to přece jenom blíž mému bydlišti, ale tam měli

v pondělí nějakou autonehodu, a tak jsem byl operován, tuším, až v úterý.

Jak to tehdy vlastně probíhalo?

Je se mnou proveden rutinní výslech, změřen tlak, samozřejmostí u mě je upozornění na jeho větší hodnotu z důvodů syndromu lékařského pláště, jak se alespoň domnívám, a záhy poté jsem odeslán na příslušné patro, jsou mně odebrány jako před popravou osobní věci a přidělen oděv tak trochu vězeňského vzezření.

Součástí předoperačního vyšetření bývá rentgenový snímek plic. I stalo se mně, že jsem byl kdysi na snímkování poslán opakovaně, prý proto, že první snímek se nějak nepodařil. Jemně jsem sestře naznačil, že se cítím ozařován jak v Černobyli, odpovědí mně bylo mlčení, leč vzápětí za mnou přiběhl lékař s tím, že mám nechat na něm, jaká vyšetření a v jakém rozsahu budu absolvovat.

Oponoval jsem, že se jedná o mé tělo a můj zájem.

Vzrušená diskuze nějakou dobu ještě pokračovala, až nakonec vyzněla do prázdna. Shodou okolností mě uvedený lékař následujícího dne operoval, snad si dal více záležet, ale nejsem si tím jist.

Holt s lékaři musí být člověk zadobře, jinak...

Po krátké hospitalizaci nemocnici opouštím. Venku již čeká sanitka, samozřejmě i pro jiné určená, která nás bude rozvážet po domovech.

Prostor je v ní poněkud stísněný. Hluk motoru a vlastní myšlenky tentokrát nevedou mezi přítomnými k nějaké větší slovní výměně.

A už poznávám svoje město, sanitka dokonce zastavuje u mého domu. S pomocí sanitáře vystupuji, nějakou korunku obětuji a rozhlížím se.

Ó ano, sousedi již vyhlízejí, koho že to přivezli. Pár slov jim věnuji, otevírám prochlady dům a začínám přemýšlet, jak

a čím se nasytit, případně zahřát. S pomocí příbuzného se to docela daří. Zalehávám, pouštím televizi.

Domov je přece domov!

Následovalo několikaměsíční nošení sádry až po třísla, po jejím sundání dlouhodobá rehabilitace.

Na druhé straně musím konstatovat, že mně v této nemocnici achilovku sešili dobře a kromě nepatrné ztuhlosti v opeřovaném místě nemám ani dnes s pohybem problém, takže jsem se po půl roce k milovanému tenisu opět vrátil

A ještě kuriozita na závěr. I když jsem si platil dlouhá léta úrazové pojištění, nebyl mně vyplacen ani haléř. – tato věta se opakuje!!!

Operační zpráva totiž naznačovala degenerativní změny vaziva přetržené šlachy, a tudíž pojišťovna necítila povinnost plnění smlouvy.

Později mně jeden lékař naznačil, že jsem měl uvést jako příčinu úrazu náraz do sloupku tenisové sítě, že bych měl větší šanci u pojišťovny, Holt co všechno by měl člověk vědět při jednání s našimi pojišťovnami!

Ing. Vladimír Slavíček – *můj otec*



Když kůže zazlobí...

Tak jsem se v minulých dnech osypal na kůži jak se patří.

Doslova ze dne na den!

Silně rozrušen jsem pádil hned ke kožní lékařce k ohledání mého torza.

Paní doktorka svými kroky zvolna kroužila s podezíravým pohledem kolem mě, pak zpozorněla a řekla:

„Tady na kůži je něco, co se mně nelíbí, a tady zase! Tak to bude ...“ a stanovila diagnózu.

Podlomila se pode mnou kolena, kdyby řekla, že mám kojenecké ouročky, tak bych se tak nedivil.

Na můj úpěnlivý pohled odpověděla narychlo napsaným receptem na hormonální mast.

Vypotácel jsem se z ordinace a zamířil domů, prohledal lékárníčku a zkusil domácí léčbu.

Leč nic naplat, tři dny a tři noci mně na náladě nepřidaly, a stejně nic a nic pozitivního k nalezení na mém těle.

Pokud přece jenom změna, tak spíše k horšímu!

Na přímluvu lékařky v pátek ráno jsem byl doporučen na příslušné oddělení do Baťovy nemocnice ve Zlíně.

V ranní, mohutným deštěm obdařené bouři jsem za pomoci bratra odjel na výše uvedené místo.

Vzápětí jsem tam byl vlídně přijat panem primářem, předán sestřám k vyřízení příslušných formalit a přeložen na pokoj č. 10 k uložení.

Záhy nato došlo k první audienci u mladé paní doktorky, původem z Trenčína, kteréžto město není daleko od Brodu a které už z doby Matúše Čáka Trenčanského má k městu Komenského prý historicky odůvodněné majetnické vztahy.

Po mém následném slovním vyprázdnění mně byla paní doktorkou položena řada otázek, na které jsem odpovídal způ-

sobem, aby dotyčná lékařka měla z mých slov dojem vstřícnosti. Prostě compliance par excellence!

Poté mně bylo přivolaným zdravotním personálem odebráno šatstvo i krev a nevím co ještě a zůstala pouze dost velká nejistota.

Následovalo moje odporoučení na nemocniční pokoj nekončících přání a seznámení se s dvěma budoucími spolutrpečími.

Věkově jsme si ladili, v ostatním už poněkud méně.

Oba dříve narození hoši měli televizi v následujících dnech puštěnu vícero hodin, takže jsem se moc nevyspal.

Veškeré zprávy z televize byly jimi okomentovávány s doporučováním pozavírání všech politiků.

Mému pláči bylo vyhověno a byl jsem přesunut na samotku č. 8. Tam jsem prožil nejkrásnější noci svého pobytu v nemocnici.

Počal jsem v denních hodinách vyrážet ze svého pokoje do krásného prostředí Baťovy nemocnice s množstvím jarní zeleně.

Kochal jsem se všemi těmi zběhovci, rozrazilily, kostivaly, sedmikráskami, nádhernými douglaskami, červenolistým bukem apod.

Veškerá vegetace vypadala ve srovnání se mnou tak nějak životaschopněji.

O to více mě mrzelo, že sestřičky se v jednotlivých druzích rostlinného světa příliš nevyznaly, naznačil jsem jim tedy, že to na ně budu žalovat panu primáři.

Odpověděly, že jim stačí výhled z okna. Co já bych dal za výhled z jiného hlediska!

Přízeň sester jsem si tedy určitě nezískal, navíc jsem odmítl jejich nabídku vypomoci při mazání mého těla. Dokud si dosáhnou levou rukou k pravé lopatce, nevím, proč bych se měl někoho doprošovat!

Stejně je ale už mám zařazené do různých psycho-typů a živočišných druhů.

Nikdo netušil, že na mém stolku ležící obrazová encyklopedie hmyzu slouží i pro jiné než vzdělávací účely. S kýmkoliv jsem přišel v nemocnici do styku, toho jsem okamžitě přiřadil k jednotlivým druhům hmyzího světa.

Podotýkám však, že jsem až na výjimky využil pojmenování hmyzu užitečného, zasluhujícího patřičnou úctu a ochranu.

Takže jedna ze sester v mém atlasu se stala slunečkem sedmitečným, jiná babočkou pavím okem, další pak kudlanou nábožnou, protože mě občas prosila o pořádek na pokoji, žel na chodbě bylo k vidění docela hezké i saranče vrzavé.

Pan primář se stal u mne zprvu čmelákem skalním, později jsem ho přeřadil pro ušlechtilost na jasoně červenookého, žijícího dříve u Štramberku.

Z lékařek jsem pojmenoval jednu vodoměrkou štíhlou a jinou zase světluškou menší.

Se spolupacienty to bylo podstatně horší – převládali kovařiči, kůrovci a lišajové, ale měl jsem tu čest v závěru pobývat na ubikaci i se sympatickým střevlíkem, i když děsně chrápal.

Pacientky většinou patřily k motýlicím a vážkám.

Já vím, že je to z mé strany dětinské konání, ale to k mému věku přece patří.

Jinak jsem se vyžíval celé hodiny procházkami areálem nemocnice a pozorováním vší té krásy, občas obohacené dobře živenými a kouřícími pacienty s mobilem na uchu.

Rozpoložení léčebných pavilonů v prostoru nemocnice mně připadalo docela vkusné, akorát nechápu blízkost porodního oddělení a gerontologie. Z této skutečnosti rodičky asi velkou radost nemají.

Kladl jsem si otázku, proč nejsou jednotlivé nemocniční stezky pojmenované, třeba podle kolem nich se vyskytující vegetace? Jedna by se mohla jmenovat „Tužebníková“, jiná

„Tisová“ nebo „Skalníková“, „Borovicová“, „Javorová“, „Douglasková“ atd.

Stejně tak pro bohatost rostlinného světa bych doporučil řediteli nemocnice oštitkování jednotlivých zajímavých druhů dřevin s jednoduchým popisem.

Takovou zjednodušenou botanickou zahradu by, alespoň si myslím, pacienti docela uvítali při svém putování kolem jednotlivých pavilonů.

Na druhé straně bych asi v interiérech budov omezil nástěnky, poukazující svou náplní na jednotlivé choroby.

V nemocnici je třeba pacientům dodávat naději mimo jiné obrazy s přírodními motivy a vůbec něčeho, co člověka v pozitivním smyslu slova naladí!

I kytičky, třeba vytvářené jen z umělých květin, by na stolech ve společenských místnostech a jídelnách mnohé potěšily.

Možná se ale mylím...

Hezky vypadá areál nemocnice zejména ve večerních hodinách, kdy se už rozsvěčují světla při asfaltových cestičkách. Včera večer při korzování jsem se v myšlenkách zabýval „teorií sobeckého genu“. Něco na ní je. Jedni se musí obětovat pro jiné, ale proč zrovna já?

Stejně ale něco při „Velkém třesku“ selhalo a ani eventuálně existující Bůh nemusí mít úplně čisté svědomí.

Dnes ráno byla velká vizita. Připadal jsem si u ní jako na módní přehlídce. Natáčel jsem se, ukazoval všem ramena a napjatě sledoval reakci očí přihlížejících.

Jedna paní doktorka při pohledu na mě prohodila, že jsem ji kdysi na gymnáziu zkoušel z kamenů.

Vyloučeno, snad z hornin a nerostů, z kamenů určitě ne!

Využil jsem v tu chvíli jistého uvolnění napětí a požádal pana primáře o dovolenku k opuštění nemocniční posádky. Slíbil jsem, že se určitě odpoledne vrátím, chci se totiž vrátit na místa, kde je velká snaha lékařů člověku pomoci.

A tak to má být! Dík!

Zkusím to s léčbou jinde

Tak jsem byl dnes na lékařském vyšetření v nemocnici, tentokrát pro změnu v Uherském Hradišti.

V čekárně jsem čekal déle, asi půldruhé hodiny, ale dalo se to i v dusnu vydržet.

V době tamějšího pobytu jsem prostudoval na stěnách visící nástěnky a následně zjistil, že většinou chorob na letácích a obrázcích uvedených, s výjimkou snad celulitidy, určitě disponují.

Vítaným oživením mé čekací doby byl příchod velice hezké, mladičké asi tak „šestnáctky“.

Byla to polozrzka a skutečně byla víc jak pohledná.

Moje myšlenky se nedaly v tu chvíli jen tak odbýt. Nabídl jsem jí místo na lavici, neboť mladí dnes už tolik nevydrží.

Udiveně na mě pohlédla...

Napadá mě v této souvislosti, že by taková hezká stvoření měla být napořád k dispozici všude tam, kde člověka něco bolí, rány by se pacientům nesporně hojily lépe a rychleji.

Naopak by to asi bohužel nefungovalo.

Moje oči si hověly, až jsem skoro litoval, že jsem byl brzy na to vyvolán k plánovanému lékařskému úkonu.

Paní primářku a její dceru jsem kdysi na gymnáziu učil, a tak přivítání bylo opakovaně úsměvné. Tentokrát se mně ale nedostalo výzvy k usednutí, co jsem paradoxně považoval za dobré znamení.

V příštích okamžicích jsem paní přednostce popsal moje domnělé zdravotní vylepšení od minulé návštěvy a iniciativně ukázal záda.

Pokyvovala hlavou, ale co se týče mnou užívaných léčiv pravila, že někdy méně je více.

U léků měla asi pravdu, ale v peněžence a na „Velké“ to asi neplatí.

Nenápadně mně taktéž dala na vědomí, že u mých potíží může hrát nemalou roli psychika, přičemž pečlivě sledovala výraz mého obličejce, co tato informace se mnou udělá.

Nic, to vím už dlouho taky.

Následovalo několik jejích dobře míněných rad, rozloučení a moje opětovné ukázání zad při odchodu z místnosti.

Vyšel jsem do dusnem nabitého nemocničního areálu a směřoval k východu.

Vzápětí jsem si ale uvědomil, že jsem před týdnem zapomněl v popisované čekárně deštník.

Zastavil jsem se a přemýšlel, jestli se mám pro něj vrátit.

Ale pak jsem jen tak pro sebe mávl ruku a vnukl si myšlenku, že bych mohl ten deštník věnovat nemocnici, respektive jejímu řediteli, kterého jsem kdysi taktéž učil.

Slyšel jsem totiž, že nad nemocnicí se občas stahují mraky.

Ušel jsem dalších asi 100 metrů a ťukl se do čela, „Vždyť já jsem dnes zase zapomněl v čekárně čepici. Tak to už se musím vrátit.“

Vešel jsem znovu do čekárny s omluvným úsměvem, vzal pokrývku hlavy a zadumaně odcházel.

U brány nemocnice mně ale došlo, že jsem se mohl při svém návratu do čekárny pozeptat i ten deštník. No holt bývalý učitel, co mám dodat...

„Pádil“ jsem pak v časovém stresu přes město do redakce Slováckého deníku, kde jsem projednával další strategii svých článků s paní redaktorkou Jitkou Machálkovou.

Pravila, že se mám snažit i nadále, ale inzeráty prý mají přednost.

Vypoklonkoval jsem se a zamířil přelidněným centrem města na nádraží.

Tam už přijížděl náhradní přepychový rychlíkový autobusový spoj na Uherský Brod.

Při výjezdu z města tímto dostavníkem jsem byl více nervní jako v ordinaci.

„Hradišťáci, já vám opravdu vaši dopravní situaci nezavídím.

Na semaforech máte pořád červenou, zelený je snad jenom trávník kolem nich. Zlatý Uherský Brod!“

Před Uherským Brodem se ve stráni pásli koníci, já jsem si šel po vystoupení z autobusu koupit žitný chleba.

Pro jistotu jsem se ještě stávil u skříňky s parte, člověk nikdy neví, jestli mu lékaři říkají pravdu!

Asi mám něco s očima

A tak k Vánocům jsem seznal, že není něco v pořádku s mým pravým okem. Vidění jím bylo mírně rozostřené, a proto jsem pojal podezření, že se jedná o něco nekalého, možná ale paradoxně dokonce nemile kalého.

Nu což, roky na něj mám, nezbyvá než se s tímto faktem smířit.

Ale potřeboval jsem si to ověřit na očním oddělení Baťovy nemocnice ve Zlíně.

Počasi bylo krajně nepříznivé, volil jsem do tohoto krajského města z Uherského Brodu raději cestu autobusem, která proběhla vcelku bez problémů.

Po příchodu do nemocnice jsem se šel zprvu ohlásit na recepci očního oddělení, kde jsem

byl dotázán, jestli jsem už u nich někdy byl.

Přívětivě jsem odpověděl, že vloni v dubnu na běžné kontrole.

Paní recepční zakroutila hlavou s konstatováním, že to není možné, neboť u nich nemám založenou zdravotní kartu.

Chvilku jsem přemýšlel, kde jsem vlastně vloni byl a jestli vůbec jsem.

Po chvilce váhání jsem naštěstí dospěl alespoň v tomto ohledu ke kladnému závěru.

Sestřička mě po vyjasnění uvedeného problému nasměrovala k vyšetřovací místnosti, kde jsem jí byl po chvilce čekání vyzván k přisednutí k objemnému optickému přístroji.

Bylo mně doporučeno, abych svoji bradu i čelo přitiskl co nejbliže k okulárům uvedeného zařízení.

Učinil jsem tak, ale jelikož mně v autobusu ztuhl krk, cosi v mém zátylku v tom okamžiku slyšitelně prasklo a já přidrušeně vykřikl.

Následně jsem vyšetřující sestřičce sdělil, že jsem si zlomil vaz.

Její tvář zesinala, byla si jistě vědoma, že i když nic nezavinila, určitě by po eventuálním potvrzení mého nálezu přišla o prémii.

Poté jsem byl nucen rozpoznávat číslice na optotypu. Moje levé oko bylo při této zkoušce chváleno, u pravého se ozývalo pouze mlčení.

Na to jsem se odebral znovu do čekárny, kde jsem navázal hovor se starší paní. Ta tvrdila, že na jedno oko vůbec nevidí, na druhé po operaci ale docela dobře.

Mnul jsem si ruce svým lepším stavem až do doby, kdy mně sdělila, že už má 79 roků.

Tato její dodatečná informace dost narušila moje duševní rozpoložení.

Pak už se mě ujala paní doktorka, kterou z dřívějška dobře znám.

Pečlivě mně oči vyšetřila a v podstatě souhlasila s mou vlastní diagnózou.

Naléhal jsem na ni, aby označila moje potvrzené oční potíže jenom za poměrně nevýznamné.

Po chvíli váhání přisvědčila...

Pro další vyšetření bylo třeba nakapání jakýchsi kapek do mého oka. Dělo se tak za neustálého mého řečnění a marné snahy navázat delší, lékařčino zapisování komplikující hovor.

Jelikož bylo třeba vyčkat, až kapky začnou působit, odskočil jsem si na jiné oddělení nemocnice, kde jsem nechal pozdravovat nemocného tamějšího pana primáře a pokecal si s jeho zástupkyní, kterou jsem kdysi na gymnáziu učil zeměpis.

Poté jsem se zase vrátil znovu na oční a podrobil se dalším vyšetřením.

Paní oční doktorka sice konstatovala u mě, jak výše uvedeno, počínající zrakové problémy, ale na druhé straně konstatovala docela zachovalou oční sítnici, ovšem s dodatkem, že nic už nebude jako v mládí. To snad nemusela říkat, já jsem

takovými postřehy u starších kolegyň ve škole málokdy plýtvál.

Po rozloučení s ní jsem vyšel na chodbu, oblékl se a shledal, že v mé oděvní výbavě začíná chybět zimní čepice, která mně, alespoň podle mého názoru, hodně slušela.

Na tuto ztrátu jsem si postěžoval i na recepci, takže si tam oddechli až po mém definitivním odchodu...

Rozmrzele jsem vyšel do zimního nečasu, kde jsem ke své hrůze zjistil, že po popisovaných mydriatických kapkách do očí nic nevidím. I rozpoznat autobus, mířící na nádraží, mně dělalo potíže.

Tak tak jsem rozeznal nedaleko tekoucí Dřevnici s paralelně jdoucí silnicí. Stíny, které se kolem mě pohybovaly, snad byly lidé. Leč s jistotou to tvrdit nemohu.

Jak jsem trefil se svou prochlazenou olysalou hlavou ve sněhové vánici na nádraží, vlastně ani nevím

Jsem si téměř jistý, že viry v mém těle uspořádají večer bujarou taneční zábavu.

Po půlhodinovém dlouhém čekání na stanovišti 24 autobus konečně přijel a já mohl pohodlně usednout do teploučka.

Vedle mě se na sedadle uvelebila krásná dívka, tak kolem dvaceti let věku.

A v tu chvíli se stal zázrak, začal jsem náhle perfektně vidět, a to lépe než před vyšetřením. Mohl jsem své půvabné sousedce i bez svých brýlí nablízko počítat vlasy na hlavě. Opravdu si nevymýšlím.

Mnohé je, jak vidno, o psychice, to si dříve nebo později přízná každý!

Pane, zkuste přečíst tento řádek!

Po čase jsem se však musel do krajského města vydat znovu, do místa, kde jsem strávil v 70. letech krásná soutěžní tenisová léta.

Volil jsem cestu do Baťovy nemocnice autobusem, už také proto, abych se pokochal nádherným předmájovým krajem, obdařeným rozkvetlými bělostnými slivoněmi.

Od autobusového nádraží jsem šel záměrně pěšky až k nemocnici, a to proto, abych mohl tímto způsobem „vychutnat“ rušný život dnes již nesporně velkoměsta a porovnat ho s dobou mého dávného zdejšího působení.

Chtěl jsem za dřívější péči poděkovat jednomu panu primáři, ale ten měl výukové hodiny s vysokoškolskými studenty, a tak jsem si na chvíli odskočil za svojí vzdálenou příbuznou, lékařkou, znovu na oddělení oční.

Příbuznou jsem zahlédl mezi dveřmi, ona mě v ten okamžik ještě nikoliv.

Pomyslel jsem si v duchu, „aha, pod svícnem bývá tma“.

V této lokalitě jsem tedy v soutěži, kdo první koho spatří, vyhrál na body nesporně já.

Po chvílce čekání však k našemu pozdravení se navzájem přece jenom zákonitě došlo a hned jsme pochopitelně dali řeč o rodině, práci očního lékaře, mém důchodcovském lenošení a tak.

Nenápadně jsem jí naznačil, že bych se taktéž asi už měl objednat na oční prohlídku, ale to jsem neměl dělat, neboť vzápětí jsem byl po známosti představen celé řadě přístrojů, které si na mě posvítily, ba dokonce mně foukaly střídavě na to které oko.

Zdáli mě pak vyzval k soupeření i optotyp, u kterého jsem při jeho průzkumu mé zrakové ostrosti nejvíce fandil svému levému oku.

Kupodivu prospělo spolu s pravým i ono, údajně na chvalitebnou se slovním dodatkem, že jde o stav přiměřený mému věku.

Leč Ladislavě jsem se v tu chvíli pokrytecky nepřiznal k tomu, že znám řazení číslic na optotypu prakticky nazpaměť z mé výuky na gymnáziu.

Po chvíli napětí mně bylo v závěru mého vyšetření sděleno, že mám „světla“ vcelku na uspokojivé úrovni, a pokud budu mít rád kromě jiných dobrot i borůvky, uvidím, že budu vidět ještě nějakou dobu naši rozkvétající krajinu, netvrdím však, že zemi.

Po srdečném, téměř rodinném rozloučení jsem znovu zamířil na kožní, kde mě pan primář již tak trochu vyhlížel.

Předběhl jsem vstupem do jeho ordinace několik čekajících pacientů, pro jistotu však, aby viděli, že můj stav je akutní a vážný, jsem se před nimi škrabal na co nejvíce místech.

Pan primář, který mně vzhledem připomíná známého českého neurofyziologa Dr. Koukolíka, se mně opět stejně jako vloni excelentně věnoval, toleroval můj slovní průjem a časem projevil přání vidět i moji předohruď a okrsky kůže, které vídávám jen málokdy, a když už, tak jenom v zrcadle.

Očima prozřeny z předcházejícího výzkumu jsem ho přímo prosil o vyřknutí jedné z variant možných diagnóz, která se mně zdála být pro délku mého života příznivější.

I stalo se tak k mému potěšení, takže následně vyvstal prostor k zapředení naší diskuze do dermatologických spekulací, k jejichž realizaci lékařská praxe dospěje až dodatečně.

Naprosto jsme se shodli v tom, že bílé krvinky, přezdívkou též zvané leukocyty, jsou nevyzpytatelné ve svém chování, ostatně tak jako téměř každý objekt ženského názvosloví, a není radno si s nimi proto příliš zahrávat.

Pan primář mně předepsal na moje potíže mastičku, dále pak antihistaminikum a doporučil k užívání řasu Chlorellu, takže odpoledne zamířím k místnímu potůčku, tam jsem kdysi

pro studenty tuto zelenivku pro mikroskopická praktika už sbíral.

Panu primáři jsem se zase na oplátku pochlubil jedním z mých fejetonů – konkrétně o „duši nemoci“.

Ale každá návštěva by si měla být vědoma, že snad nejdůležitější v životě je zavčas odejít, takže jsem zavřel svá ústa a hotovil se k odchodu. Rozloučil jsem se s panem primářem potřesením rukou a vydal se relativně svižnou chůzí cyklostezkou podél řeky Dřevnice na nádraží.

V přeplněném autobuse na Uherský Brod mně jedna starší paní s berlemi nabídla místo, což mě uvedlo do deprese, neboť uvedenou nabídku jsem pochopitelně nemohl považovat za kompliment.

Doma jsem se pro jistotu podíval do zrcadla a jednání paní docela dodatečně pochopil.

No a pak už mě čekala jenom cesta přes Vizovickou vrchovinu k domovu, opět s krásnými výhledy na Chřiby, Bílé Karpaty a do krajiny, která se oděla v panenskou běl přičiněním rozkvetlých stromů.

V lázních si člověk pohoví

Tak jsem se letos rozhodl pro své druhé lázně.

Lidské tělo, tím myslím i svoje, potřebuje čas od času částečně recyklovat. Navštívil jsem za tímto účelem jednak specialistu lékaře, jednak svého praktika, a vymodlil si lázně v Ostrožské Nové Vsi.

Už také proto, že odtamtud není daleko do nemocnice v Uherském Hradišti.

Můj první zážitek z lázní dávám nyní k dobru.

Po odevzdání kartičky od pojišťovny na recepci lázní jsem byl nasměrován do dlouhé úzké chodby s mnoha dveřmi, pro mě významnější byly ty, které měly jmenovky.

Zprvu jsem byl pozváním vetkán ke zdravotním sestřám, které se mě ptaly na moje tělesné parametry a následně mě vybídly ke změření krevního tlaku.

Předem jsem je ale upozornil, že trpím syndromem bílého pláště, což se ukázalo, bohužel, pravdou. ...Byl vysoký! Ten tlak.

Po mém následném vystrnadění na chodbu jsem s napětím očekával dění věcí příštích, hlavně jsem pak přemítal, ze kterých dveří budu vyvolán k dalšímu ohledávání.

Obával jsem se totiž, že ze tří v úvahu přicházejících lékařů budu dán k dispozici lékařce, což se také stalo.

Mé strachy vyplývaly z představy, že budu muset u ní odložit všechny své svršky včetně těch nejspodnějších.

Zpočátku se ale nic až tak významného nedělo. Počal jsem v ordinaci lékařky svůj obvyklý monolog, na který jsem byl zvyklý z gymnázia. Leč vzápětí jsem byl přerušen otázkou, v jakém stavu se nacházím?

Bezelstně jsem odpověděl, že jsem svobodný. Mladá lékařka byla evidentně zaskočena mou odpovědí, ale rychle se vzpamatovala a pravila, že svou otázkou myslela moje zdraví.

Poděkoval jsem jí za její zájem a na to následoval z mé strany dlouhý výčet mých zdravotních problémů.

Nenechala mě ani domluvit a chtěla vidět konkrétní chorobná místa na mém těle.

Zprvu jsem jí ukázal hlavu a zeptal se jí, jestli by to nestačilo. Odpověděla, že možná na jiném oddělení, ale u ní ne.

Nevím, jak tu svoji odpověď myslela....

Snažil jsem se tedy odvést její pozornost od mého těla zmínkami o počasí, ale ona trvala na svém. Chtěla prostě vidět více!

Dost jsem se styděl při postupném svlékání se, a to mám nejlepší své roky za sebou.

Po každém dílčím úkonu jsem se na ni podíval, jestli mám pokračovat dál. Ona neustále kývala. Musel jsem tedy svůj striptýz dokončit až do konce...

Lékařka dlouze zavzdychala a začala se mnou konzultovat návrhy na jednotlivé lázeňské procedury, které bych mohl absolvovat.

Některé z přednesených jejích návrhů jsem bleskově zavrhl ještě před jejich zpodrobněním, takže paní doktorka tím pádem měla značně omezený výběr v těch zbývajících.

Pravila, že jí v podstatě zbývá jenom studená sprcha, respektive koupel v okolních jezerech. Odpověděl jsem jí, že i mně se tyto procedury hodí.

Usmloval jsem s ní ale ještě sirnou koupel a rašelinové zábaly na bolavé klouby. Mnou vyžadovaná akupunktura se prý v lázních sice koná, ale svými výsledky je prý dost nevyzpytatelná.

Špitl jsem, nevádí, mám doma na zahradě docela pichlavý chodník, a ten by mohl akupunkturu v létě plnohodnotně nahradit.

Na paní doktorce už byla ale patrná únava z rozhovoru s mým organismem, a také by ráda asi šla na oběd.

To jí však ještě nebylo souzeno, neboť jsem jí kladl další a další otázky, a abych ji nezdržoval, rozváděl jsem je do ztracena.

Mezitím na dveře vyšetřovny klepalo několik polomrtvých pacientů v kolapsovém stavu, leč měli mým přičiněním prostě smůlu.

Paní doktorka měla tudíž zřetelnou radost z mého loučení a přesvědčivě řekla „na shledanou“.

No a pak jsem se konečně odebral ke dveřím a šel k zadání procedur znovu na „sesternu“. Tam přítomné osoby si se mnou rovněž moc nevěděly rady, naše vzájemné představy o procedurách se sice neustále sblížovaly..., až se nakonec rozešly.

Celý ten náročný přijímací proces toho dne jsem ukončil vyhrůžkou, že příští dny budu k nim pravidelně z Uherského Brodu přijíždět. Po tomto mém sdělení tváře sester zesinaly

Následující dny – dějství první

Byl jsem z předsálí lázeňských komnat vyvoláním vyveden do místnosti s mnoha plentami, respektive kavalci za nimi, a opětovně vyzván přítomnou pracovnící ke svému obnažení a následnému ulehnutí.

Učinil jsem tak až po jejím opakovaně důrazném příkazu, a to se značnou nelibostí, neboť se od začátku poloviny minulého století poměrně dost stydím.

Svalstvo na mém těle totiž již jeví známky pokročilé atrofie kromě snad několika nevýznamných orgánů, většina ostatních však už nestojí za zmínku a už vůbec ne za pohled.

Ulehl jsem tedy na „Záhořovo lože“ a byl zasvěcenou pracovnící obdařen hřejivou rašelinou. Ta mně byla (ta rašelina) dobou svého vzniku generačně hodné blízká, a tudíž došlo mezi ní a mým tělem k přijatelné symbióze.

Po ukončení procesu a smytí převážné části rašeliny z mého těla jsem byl delegován na sirnou koupel.

I když jsem se na ni těšil, přesto jsem do velké vany vstoupil docela bázlživě s tím, že jsem napřed do páchnoucí tekutiny vyslal svého průzkumníka v podobě nožního palce.

Pak jsem doporučil i zbytku těla, aby ulehlo do vlahé tekuté hmoty neurčitého složení, která mně však připomínala jinou, důvěrně známou tekutinu.

Pachově se totiž obě lišily jen nepatrně! Na rozdíl od ostatních, vesměs plnoštíhlých pacientů, nevyplaval jsem ihned k hladině, nýbrž klesl ke dnu vany.

Po zaujetí optimální polohy v ní jsem se konečně mohl svým zrakem pustit do obhlídky svého okolí.

Časem mě však přemohla únava, a tak jsem téměř začal podřimovat oblažen sny těžko definovatelného obsahu. Po „probuzení“ jsem si všiml šňůrky nad vanou a začal se zabývat myšlenkou jejího zatažení se záměrem dovolat se lazebnice, a to jen proto, aby se mě zeptala, jestli jsem se neutopil.

Ale vzápětí jsem tento svůj zlý úmysl zapudil, neboť dotyčná by mně mohla pod hladinu zatačit hlavu a následně pak udělat s očima totéž! A tak jsem z dlouhé chvíle začal dělat svými prsty na hladině kruhy a k úplné spokojenosti mně snad chyběla už jenom v mládí oblíbená kachnička.

Na druhé straně se mně ale do mysli vnucoval pocit, že tak nějak asi vypadá peklo. Kotle (vany) s ohřátou vodou, všude kolem stoupající sirné výpary, a v jednu chvíli, snad pod vlivem vzduchu mírně obohaceného sirovodíkem, mě pojala i vidina, že z podlahy šlehají malé plamínky.

Jinými slovy, v těchto chvílích se realizovala v mém povědomí tak trochu generálka na nepřítel vzdálené, rychle se blížící období.

Po vylezení z vany jsem byl nasměrován k předem plánovanému zábalu. Opětovně jsem ale musel řešit zapeklitý problém, jak se neoděn přemístit na nedaleký kavalec.

Byla mně sice k tomuto účelu přidělena krycí plachta, takže jsem nezbudil větší pohoršení u přítomné osoby ženského pohlaví, ale i tak jsem se cítil dost trapně.

Po zabalení a uložení mých ostatků na pryčnu, mimochodem jsem se cítil na ní jako larva chrostíka či čerstvě zabalený kojeneček, jsem se uchýlil k meditačním úvahám o smyslu života.

Současně jsem ale bedlivě sledoval nástěnné hodiny a dohlížitelce dal na vědomí, že mně brzy pojede vlak. Mladou sestrou mně však bylo při jejím pohledu na můj organismus odpovězeno, že vlak mé osobě už dávno ujel...

Ale jak říká básník: „Byť poslední vagon se v dáli ztrácí, nevadí... pojede další.“ Tak tedy končilo moje první lázeňské pobytí.

Dějství druhé

Dnes jsem sklidil značný obdiv lázeňského personálu, neboť se mně podařilo najít svou vanu na první pokus; jenom škoda, že jsem byl dodatečně upozorněn, že má procedura má být až za půl hodiny.

A proto jsem byl dočasně z daného prostoru odstraněn. Po absolvované koupeli jsem odešel do foyer lázeňské budovy za účelem odpočinku a uvelebil se v krásných koženkových křeslech.

Byl jsem v daných místech obklopen několika dámami neurčitého věku, které měly odhadem BMI kolem 30.

Dívaly se na mých 70 kg netto částečně pohrdavě, částečně se soucitem.

Ve stejném prostoru se nacházely i prodavačky uměleckých, docela hezkých skleněných ozdob. Některé z nich (ozdob) měly uvnitř i zažehnutou svíčku.

Holt, někdy se léčba nepovede. Po odpočinku jsem se odebral ke svému cvičiteli. Tato procedura mně byla dodatečně přidána za účelem zpružnění mého těla.

Pokyny cvičitele k mému já byly rázné, nekompromisní. Po jeho rozkazu roznožit jsem ho musel ale předem upozornit, že moje končetiny se zpátky možná budou vracet obtížně.

Pak zase chtěl po mně ohnout v poloze vleže moje kolena, takže jsem nabyl zajímavého pocitu zaujetí porodní polohy. Chvěl jsem se hrůzou, že mně nařídí ještě tlačit.

To by dopadlo! Situace se ale v dalších minutách začala obracet. Upozornil jsem cvičitele, aby se při cvičení se mnou tolik nenakláněl, mohla by ho rozbolet záda.

Měl by si také občas zajít zacvičit. Říkal sice, že lyžuje, ale že ho bolí kolena. Bože, jak rád bych mu pomohl!

Dějství třetí

Dnes jsem dostal zřejmě za odměnu hlubokou a pochromovanou vanu. Že není ze stříbra, to jsem si hned uvědomil, uvedeným kovem by sirovoříkem ze sirné vody taková vana rychle zčernala a pacienty se stříbrnými zubními můstky by se pak mohli doma používat ke strašení malých dětí.

Z vany jsem po vylebení se sám vylezl pomocí slaňování ještě před předepsanou dobou pobytu. Když mě spatřila dozor provádějící sestra, pokusily se o ni mdloby a jenom mně stačila rukou ukázat exit z koupelny.

V předsíni lázeňské budovy byly dnes prodávány potravní doplňky, ale jejich zdravotním účinkům věřím asi jako neposkvrněnému počtetí, takže jsem si žádný nekoupil.

Dějství čtvrté

Tož dnes jsem započal svoji léčebnou anabázi už v deset hodinou slatinou. K mému značnému překvapení na místě činu byla jiná, o něco starší lázeňská pracovnice.

Nevadí, já se zlomit nenechám!

Byla ale milá, jenom nevěděla, že při následujícím zábalu mám mít ruce ven i ze z igelitového pytle, abych přece mohl meditovat. V sírné koupeli se dnes neodehrály nějaké významné události, jenom jsem přemýšlel, proč na stěně nevisí nějaký defibrilátor, pokud by se obsluhujícím sestřám při pohledu na pacienty udělalo špatně.

Na recepci jsem poprosil přítomnou recepční, vzhledu i oblečení kanadské jízdni policie, o přidělení odkladové skříňky pro mé šatstvo. Nepřívětivě odvětila, že už jsem asi čtvrtý žadatel v tomto ohledu v pořadí. Ale na mladého pacienta vedle mě se přívětivě usmívala. To bych si nemusel ale nechat pro sebe.

Konec týdne

Dnes jsem sestře jemně naznačil, že se na moji koupel asi spotřebovává dost vody kvůli mé útlé postavě. Pravila, že se mylím, prý na „těhotné“ muže je třeba vody daleko více.

Vida, jaký jsem úsporný spotřebič! Ve dvaceti minutách blaženého nicnedělání jsem v duchu přemítal nad dvěma testy, které jsem nedávno realizoval na Internetu, a které se týkaly možného mého věku dožití.

V prvním mně vyšel chvályhodný věk kolem 58 let, což se v podstatě už splnilo. Druhý test po mně chtěl zodpovězení 101 obtížných otázek. Kladné body jsem získával nekuřáctvím, abstinencí, následně jsem je pak ztrácel otázkami typu, jestli jsem ženatý, jestli mám doma psa, jestli mám rád své nadřizené apod.

Raději jsem tohoto testu nechal, ostatně voda taky chladla. Ale to už přišla lázeňská a řekla: „Pane Slavíček, končíme!“ Jako kdybych to netušil.

Tak znovu pondělí

Opět jsem byl procedurálně pozměněn. Byla mně navržena moderní magnetoterapie. V rámci svých možností jsem tedy vyběhl do místnosti, zvané elektroléčba.

Na lehátkách tam leželi v podivných válcích lidé odlišného pohlaví, vesměs svou polohou orientovaní podle učení Feng-šuej v západovýchodním směru. Jeden z opečovávaných byl ještě i dost řečný.

Když jsem ale po své proceduře odcházel ze své kóje, všiml jsem si, že dotyčný pán změnil svoji polohu do severojižního směru.

Asi dostal po známosti větší dávku gaussů. Já zase seběhl po schodech dolů užívat si blaha na svojí tradiční sirné koupeli...

Začíná mně ale dost vadit, že se mě sestry pořád ptají, jak se cítím.

To tak špatně vypadám? Také by měly být svými dotazy trochu originálnější, mohly by třeba ve dveřích dělat zajíčka, anebo se mě zeptat na zdraví mé babičky.

Lázeňské sestry jsem si tak musel rozdělit na dvě skupiny, a sice na řečné a usměvavé brunetky a pak blondýny, které až tolika úsměvy zase nedisponovaly. V lázních jsem dosud nepotkal „abatyši“, tedy hlavní sestru.

V mé představě je to žena asi dříve narozená, spíše rozložitější a s nezbytným přísným pohledem. Neviděl jsem ani pana ředitele, asi bude dost plachý!

A máme úterý

Ze sirné lázně jsem spěchal do pánské převlékárny, kde právě probíhal festival gluteálních rýh. Člověk si tam připadal jako na nudistické pláži. Pak ještě chůze k cvičiteli, který mně po

prohmatání povzbudil konstatováním, že mám téměř všechny svaly ireverzibilně zkrácené a dal se do jejich protahování.

Občas při prováděných cvicích bylo slyšet praskání kloubů, někdy i těch jeho. To mě vedlo k jeho přesvědčování, že už má čas na oběd.

Odověděl mně, že to není špatný nápad. Po ukončení jeho násilí jsem se ho dotázal, jestli vlak k mému domovu je bezbariérový. Mlčky odvrátil hlavu.

Středa

Dnes jsem zvažoval případné inovace lázní. Chtěl jsem vedení tohoto ústavu navrhnout, jestli by nemohly být vany orientovány tak, aby pacient viděl do zahrady na jiné ptáčky.

Ale pak mě napadlo, že by zase sestra neviděla do mé tváře a zavčas nepoznala topícího se pacienta. Jedna sestřička mně dnes dodala trochu optimismu, neboť když jsem si jí stěžoval, že už jsem starší pán, odvětila, že už měla v lázních i starší jedince.

Popoledni jsem měl konečně audienci u hlavní sestry. Ihned po mém vstupu do její kanceláře se zešeřilo, neboť v sousedních dveřích se objevila její dvoučlenná ženská ochranka.

Jejich přimhouřené oči a sevřené rty nevěstily pro mě nic dobrého. Při mém výslechu hlavní sestrou atmosféra v místnosti neuvěřitelně houstla a občas se i rozhostilo mrtvolné ticho. Ochranka sledovala každý můj, byť sebenepatrnější pohyb, a byla připravena zasáhnout, pokud bych hlavní sestře kladl slovní odpor.

Čtvrtek

Pokračoval jsem v úvahách ohledně vylepšení lázní. Nevzhledné panely protihlukové bariéry u železniční trati bych

nahradil živým plotem. V samotných lázních bych nahradil depresivně působící sochu ženy s hlavou v dlani třeba sochou rozesmátého důchodce. Název „Sirnaté lázně“ bych pozměnil názvem „Velkomoravské lázně“.

Kamerový systém, zaměřený na samotné pacienty, jsem prozíravě dopředu navrhl, aby nedošlo k odrazování budoucích zájemců o léčbu. Kromě van se sirným lákem mohly by být alternativně využívány i vany s rybičkami *Garra rufa*, u odolnějších pacientů i vany s piraněmi. Vypouštěnou, ještě teplou vodu bych navrhoval využít při vytápění lázeňských skleníků. Hmm...

Nevíte náhodou, kdy bude konkurs na budoucího ředitele lázní?

Pátek

Dnes umístila „paní Rašelinová“ vedle mě na kavalec včelaře, který mně barvitě popisoval možné využití jednotlivých včelích produktů. Po jeho zmínce o propolisu jsem se ve své představě trochu osypal a po včelím jedu maličko otekl.

V sirné lázni jsem doporučil personálu zřízení špehýrek, aby sestry nemusely pořád vstupovat do jednotlivých kotců. U cvičitele se mně dotyčný marně snažil zručnými hmaty zlomit stehenní kost.

Neprozetelně jsem ho požádal, aby mně sdělil stav mého organismu. Zvolna poodešel oknu, chvílku se díval do zahrady, pak se vrátil a řekl:

„Pane Slavíček, bude lepší, když nebudete znát pravdu.“

Stihl jsem se ho ještě před obědem zeptat, jaké má koníčky. Uvedl, že je kynolog, a tak nevím, jestli se ještě někdy svěřím do jeho péče.

Pomohou „lékařské známosti“?

Jak to, autore, myslíte?

No, byl jsem učitel na střední škole. Mýma rukama „prošly“ tisíce studentů.

Ti nejlepší, nebylo to ovšem bez výjimky, šli na vysokou školu a absolvovali nesporně velmi náročné studium, kterým se stali dříve nebo později uznávanými lékaři.

Roky utekly, já vešel do důchodového věku, a moji žáci jsou praktickým lékaři nebo i lékaři-specialisty.

K věku se váží, jak známo, nemoci, no a tak musí člověk od času navštívit tyto těla-servismany.

A tady vyvstává problém, nemalý i pro mě.

Je vždy známost s lékařem, coby bývalým žákem, pro pacienty výhodou?

Jak se to vezme.

Nesporně, když se po letech potkáme tváří v tvář, je o čem si povídat.

Vzpomínky na školu, na společně prožité chvíle, na ostatní učitele. Nejednou se zasmějeme nad příhodami, které nás kdysi ve škole provázely.

Když mě takový můj žák, nyní lékař, zahlédne v čekárně, tak zpravidla nemusím čekat na vyšetření či zákrok až tak dlouho.

Snad se mně u něho dostane, i když by se tak dít samozřejmě nemělo, pečlivějšího vyšetření.

To jsou pozitiva, i když ne úplně férová vůči ostatním pacientům.

No a pak je tady další problém.

Když jsem nynější lékaře učil, byli to žáčci, kteří mě uctivě na chodbě školy i ve městě zdravili.

Občas jsem je peskoval za špatně provedený domácí úkol, kritizoval je před jejich rodiči.

No a nyní se situace obrátila o 180 stupňů.

Já jsem nyní ten podřízený, ten, který hledí prosebně na lékaře, byť důvěrně známého, a očekává od něj pomoc.

Další potíží je v tom, že před známým lékařem se musí dříve nebo později člověk obnažovat a to nejenom po stránce duševní, ale i fyzické.

Je to takový nepříjemný pocit, když se vám známý lékař dívá na kůži, do krku, případně dokonce do intimních míst.

A co teprve, když má dojít na operační zásah.

Tak to už bývá pro mě extrémní situace, být rozřezáván, poté převazován, léky i slovy tišen, posléze i rehabilitován.

No, ale co člověku zbývá. Těžko mohu říct:

„Nezlob se, nezlobte se, chci být svěřen někomu jinému!“

Co by si asi o mně řekl, že ano?

Jemu to možná tak nepřipadá, ale mně ano.

Jaké je tedy resumé?

No, se svými žáky se rád samozřejmě setkávám, ale alespoň já se jim zrovna nevnučuji do jejich lékařské starostlivosti, už pro důvody výše uváděné.

Ale s tím se musím asi smířit.

Leccos se v životě převrátí úplně naruby a ne každý to unese, tak jak by měl.

Když klouby bolí

Tak jsem dnešního dne absolvoval revmatologické vyšetření na brodské poliklinice.

Mé úvahy o koupi tisku s tím, že budu hodiny čekat na předvolání do ordinace, byly vzápětí po mém příchodu do tohoto ústavu přerušeny nabídkou zdravotní sestry, abych vstoupil do vyšetřovny.

Jak milé...

Na místě samotném jsem shledal sedící mladou štíhlou tmavovlásku, tedy lékařku, která mě přívětivě vyzvala k usednutí.

Učinil jsem tak a bleskově z kapsy vyňal svoji, ráno pracně stvořenou písemnou anamnézu, a hodlal ji paní doktorce předložit k nahlédnutí.

Měl jsem již připravené i odpovědi na její předpokládané dotazy, a to v souvislosti s tímto nepřehledným dokumentem.

Jemným pohybem ruky však dotyčná lékařka odmítla nabízenou písemnost a začala se vyptávat na moje potíže otázkami vlastními, na které jsem ovšem zase já nebyl svými reakcemi až tak připraven.

Pak se však přece jenom paní doktorka poddala mé učitelské mnohomluvnosti, přičemž jako správná žena mé úvahy bleskově propojovala svými vlastními postřehy.

Svoje potíže jsem místy navyšoval, abych se vzápětí dočkal útěchy, že i na moje potíže existuje lék, i když poněkud toxický.

Tento návrh jsem okamžitě zavrhl, neboť nechci mít v dlouhém časovém horizontu natvrdlá i játra.

V dalším průběhu nepřehledné diskuze jsem jí sdělil, že nekouřím, jsem abstinent a téměř vegetarián, načež jsem se dozvěděl, že jí je mě líto, co prý z toho života mám.

Hmm...

Raději jsem se jí tedy začal vyptávat na možnost remise mých potíží, tedy jejich zklidnění. Odpovědi milé lékařky však byly, na tento můj dotaz, ostatně jako u všech lékařů, vyhýbavé.

Z mých biochemických ukazatelů nic až tak znepokojujícího nevyplývalo, snad až na hypokalcémii, tedy nedostatek vápníku, a tak jsem zvažoval udělat si po příchodu domů smažená vajíčka s namixovanými skořápkami.

V dalším průběhu výsledku jsem byl vyzván ke svému obnažení, a to v sousední místnosti za účelem důkladné prohlídky mého organismu.

K danému úkonu jsem neochotně svolil, protože v mém věku už toho na mém těle k vidění moc pozitivního není a o chorobné nálezy nestojím.

Při vstupu do uvedeného kamrlíku jsem se paní doktorky vyptával, kde studovala a za jakým účelem.

Pravila, že v Olomouci u dopravního zdravotnictví. Opáčil jsem v té souvislosti, že občas ještě jezdím autem, ale nějaký velký dojem moje poznámka na ni neučinila.

To město mám ale rád, ve Smetanových sadech jsem se v roce 1993 stal seniorským mistrem republiky v tenisu.

Samotná prohlídka mého těla začala od prstů nohou, kde paní doktorka bystře našla halux vagus – tedy vbočený palec. Ihned jsem ji upozornil, že mě nebolí, měl jsem však pocit, že je tímto mým konstatováním spíše zklamaná.

Mého zklidněného artritického prstu si na druhé noze si paradoxně nějak moc nevšímala.

Při vyšetřování systematicky svými hbitými prsty postupovala dále v kraniálním směru, tedy k mé hlavě.

Všimla si artrotických změn na mých kolenou, což ji iniciovalo ke kroucení mých DK na všechny možné strany ve snaze objevit něco ještě více patologického, což se jí vcelku dařilo.

Ač oborově profesionálka, byla evidentně překvapena, že jednu z mých ohnutých končetin nelze jen tak jednoduše vrátit do původní polohy.

Snažil jsem se neustále vést její prozkoumávající ruku do míst ještě relativně za něco stojících, ale ona trvala na lokalitách opačného směru.

Choulostivý meziprostor záměrně vynechala a začala si prohlížet moje horní končetiny.

Na jedné z nich jsem se paní doktorce pochlubil hypertrofií předloktního svalstva ze své tenisové minulosti, ona sama vzápětí reagovala špitnutím, že závodně rovněž ještě nedávno hrála košíkovou.

Naznačil jsem jí, že ji tedy klinické artrotické projevy teprve čekají...

V tu chvíli se odmlčela, akorát se mně zdálo, že následně postupovala při osahávání torza mého těla zřetelně brutálněji.

Pak se mě ještě snažila ponížit a přinutit k předklonu. Každý den trénuji zavazování tkaniček, a tak jsem to pro ni se sebezapřením udělal. Po jejím předčasném odchodu se mně podařilo k mému nemalému překvapení narovnat.

Po návratu do ordinace navrhla k upřesnění mé diagnózy ještě vyšetření mého skeletu rentgenem, což jsem s nechutí akceptoval, vzpomenuv si na Černobyl.

Ale to už vypisovala celkovou zprávu.

Stačila však ještě pomluvit moje nehty na rukou, o kterých jsem si donedávna myslel, že patří k tomu lepšímu na mém organismu.

Nato jsem byl ale definitivně od stolu lékařky odvržen a ujala se mě ještě neméně milá sestřička za účelem odebrání mé krve pro další šetření, tedy zjišťování antigenů v podobě HLA skupin. Něco fatálního se přece najít musí...

No, nedej Bože!!!

Důvěrné hovory s revmatoložkou

Tak dnes, tedy v pondělí, jsem absolvoval druhý díl mého revmatologického seriálu. Předcházející pátek jsem se dle doporučení revmatoložky zúčastnil RTG vyšetření v přízemí polikliniky...

V dané místnosti, pro ten účel vybavené, mně byly po odložení mých svršků doporučeny v rámci plánovaného prozařování mého skeletu různé polohy na stole, které jsem znal již ze školy.

Učinil jsem tak a cítil se dostatečně obnažen, ale sestra na RTG mně nařídila i sundání ponožek. Pracně jsem si je již leže sundal a položil pro nedostatek jiného místa na svoji hrud'.

Snad i z tohoto důvodu jsem upadl do krátkého polovědomí.

Po procitnutí z „umělého“ spánku jsem projevil obavy z radiační dávky, které jsem byl vystavován.

Byl jsem však chlácholen, že nemám mít velké obavy a že v mém věku už je to vlastně jedno. V této souvislosti jsem však nepochopil skutečnost, proč sestra neustále při mém prosvěcování odbíhá za stěnu s 15 cm stěnou z barya.

Asi pro hlt kávy, nebo co já vím.

Značně rozrušen uvedeným ceremoniálem jsem po opuštění daného traktu zamířil ke schodišti. Ale už po několikáté jsem místo dveří určených k východu nahmatl dveře označené jako nebezpečný odpad. Jak symbolické...

No a dnes jsem tedy přispěchal na revmatologii za účelem zjištění dalších parametrů mé tělesné schránky.

Dnešní přijetí paní doktorkou bylo chladné, odpovídalo spíše zimnímu venkovnímu klimatu, rozmluva s ní byla tedy ten den už dost komisní.

Mé tělo bylo podle jejích analýz shledáno vcelku bez větších biochemických závad, což ovšem nekorelovalo s mými dlouhodobými subjektivními pocity.

Lékařkou mně byla promptně vyhotovena písemná zpráva, se kterou budu pravděpodobně obtěžovat další zdravotnická oddělení.

Současně mně byla doporučena celá plejáda léků užíváním per os, nebo snad per rectum, už si vlastně ani nevzpomínám.

Chtěl jsem se jí zeptat, rádoby vtipně, jestli by je nešlo užívat per vaginam, ale nevím, co by můj dotaz s paní doktorkou udělal. Asi by si „ucvrnkla“.

I přes následné opakované pokusy paní doktorky jsem doporučené léky živou gestikulací odmítal, kteréžto moje rozhodnutí jsem jí začal nepříliš přesvědčivě zdůvodňovat.

Jelikož ale v tom čase v ordinaci souběžně hovořilo několik osob, paní doktorka znervózněla a požádala všechny přítomné o klid.

Já v tu chvíli jejím výrokem jsem rovněž zneklidněl, neboť jsem si byl jistý, že její dané rázné doporučení platí i pro mě.

Sem tam někdo přicházel, někdo se zase s pozdravem loučil.

Revmatoložka požádala pozůstalé o jednosměrnou mluvu, což vysvětlovala potřebou nastolení přehledné situace, přičemž pokašláváním naznačovala svému okolí své zavírování.

A proto jsem se rozhodl ji dále nezdržovat, pochopitelně i proto, abych případně nebyl já mikrobiologicky infiltrován.

Po rozloučení s ní a nezbytném podání ruky, mimochodem artritida se dá ověřit i silným stiskem ruky, jsem se vypravil ke dveřím ordinace.

Snažil jsem se nepozorovaně proklouznout kolem sestry, co se mně ale nepodařilo, protože jsem byl dočasně zadržen kvůli jakýmsi 30 korunám. Pak teprve jsem definitivně vykročil k exitu z polikliniky, ale po marném pokusu najít dveře do

přízemí jsem narazil na ordinaci svého bývalého spoluhráče z Luhačovic a snažil se nahlédnout do jeho tváře po 30 letech.

Chvíli jsem marně klepal na vchod do jeho prázdné čekárny, ale nakonec jsem se přece jenom dostal do vyhlédnutých míst a strávil v rozmluvě s Petrem docela pěknou chvíli. Pak už jenom AXA, nahlédnutí do skřínky s parte a doklouzání domů...

P. S. Po roce se Petr stal ředitelem nemocnice v Uherském Hradišti. Hmm!

Ach, ta moje hypertenze

Člověka až zamrazí, když slyší tento pojem.

Ano, jde o vysoký krevní tlak, který je oprávněně nazýván „tichým zabijákem“. Trpí jím snad čtvrtina populace, u starších ročníků jsou čísla ještě daleko vyšší.

Postupem věku se stávají naše cévy čím dál tím tužší, kladou protékající krvi větší odpor, no a tím zákonitě krevní tlak narůstá.

Měli bychom si jeho hodnotu hlídat! No jo, ale co s jeho již vzniklými případnými vyššími hodnotami?

Je rozumné si pořídit tonometr, tedy přístroj na měření krevního tlaku a pravidelně ho používat.

Mám ho již několik let a hodně se ho bojím.

Proč? No protože mně zpravidla naměří vyšší hodnoty, než připouští norma. Někdy 150, někdy 160 na 90 či 95.

U lékaře bych to i chápal, syndrom lékařského pláště je všeobecně známý, ale proč doma, proč v klidu? Co za tím stojí? Genetika?

Asi ano, rodiče měli také vyšší krevní tlak.

Pak samozřejmě životní styl, no, ale to u mě snad nemůže brát nikdo vážně.

Vždyť žiji jako asketa. Nevím, co je to cigareta, nevím, co je to kapka alkoholu, jsem vegetarián, BMI – cha, cha, vždyť se mohu s trochou nadsázky pomalu protáhnout klíčovou dírkou, tak kde je, hrome, problém?

Aha, bude to asi stres! Jsem introvertního zaměření, často úzkostný, moc si některé věci „připouštím“.

Tak jo. Zkousím několik dnů meditaci. Výsledek: ještě horší jak před tím!!!

A co česnek? Což o to, chutná, lidem se na čas přirozeně vyhýbám, zkusil jsem ho, ale opět jsem výsledkově nebyl nic moc.

Pak procházky, ty jsem ale činil odjakživa, ostatně závodně jsem sportoval.

A zase jako na potvoru nastejno nebo spíše hůř. Procházky s přítelkyní, no, to je příkládání dřeva do kamen.

Nenávidím tonometr! Už jenom tím, jak se jeho manžeta nafukuje, je mně nesympatický. Dívám se při jeho měření do korun stromů, odvádím si tím pozornost. Slyším, jak tonometr po etapách z manžety odpouští vzduch.

Snad si vsugerovávám, že zase budu mít vyšší hodnoty. Opravdu, autosugesce nezklamala, mám je!

Tak už zbývá jenom měření holterem, což je monitorace krevního tlaku na těle zavěšeným přístrojem po celý den.

Každých 15 minut se musím zastavit v chůzi nebo přerušit hovor, aby si „paní Holterová“ mohla v klidu naměřit moje hodnoty krevního tlaku.

Spaní s paní Holterovou je doslova očištěním! Někdy dofukuje, pak zase vydechuje, spát člověku příliš nedovolí!

No, to bude asi v pondělí hrůza po vyhodnocení mých výsledků!

Bude pro mě dobré a zároveň prozřetelné pomalu obcházet hřbitovy, štěstí přece přeje připraveným! Ale napřed se vydávám do ordinace lékaře, kardiologa, za vynesení rozsudku nad mým tělem.

Volá si mě dovnitř a říká: „V pořádku, pane, ve vašem případě jde téměř o ‚normotenzi‘, tedy normální tlak.“

Nevěřím svému sluchu, přikládám si ruku na čelo, snad se lékař přeřekl.

„Ne, ne, opravdu, máte to prakticky v normě, no, tady vám trošku na diagramu tlak povyskočil, popoledni ale zase náhle klesl, co jste v tu dobu dělal?“

Nevzpomínám si, po poledni ale určitě nic nemravného. V noci podle hodnot grafu jsem byl dokonce podtlakový...

Spadl mně, jak se říká, kámen ze srdce. Že bych se dožil Vánoc? No, není to na základě slyšeného asi vyloučeno!

Když pomůže „nic“, aneb placebo efekt

Je dost těch, co vědí, o co se jedná. Jde v podstatě o úkaz, kdy se k léčbě užívá látka, která by neměla být lékařsky účinná, ale ona tak paradoxně nějak funguje.

Jde tedy asi o psycho-záležitost, kdy si prostě organismus namluví, že mu něco pomůže v léčbě jeho obtíží, a ono to opravdu zabírá

V poslední době se tohoto pojmu hodně používá v souvislosti s alternativními formami léčby, hlavně homeopatií a akupunkturou.

Existuje spolek vědců, zvaný Sisyfos, který se snaží ze všech sil z našeho povědomí odstavit nevědecké, říkejme raději pavědecké názory na něco, co ve skutečnosti neexistuje, co věda popírá.

Členové spolku Sisyfos pořádají konference; když přijde třeba na homeopatii, tak prohlásí, že léčba něčím tak několikačlenně zředěným je naprosto absurdní.

Homeopatie totiž popírá elementární základy vědy a konec konců rozumu jako takového.

Když jsou přece jenom u homeopatie určité výsledky, tak členové Sisyfosu uvedou, že se jedná jednoznačně o placebo, tedy jisté formy autosugesce.

Přece roztok nebo tableta, ve které je jen několik málo molekul látky, nemůže být farmakologicky účinná, to dá rozum.

Homeopaté by asi v tuto chvíli protestovali, existují totiž studie, že opravdu homeopatika v řadě případů mohou pomoci. Argumentují dokonce i tím, že uvedené léčebné prostředky pomáhají i zvířatům.

Do této kategorie „léčby“ zřejmě patří i různé formy šamanismu a vůbec zařikávání, které, věřte nevěřte, mají za jistých okolností a sugestivity procesu pozitivní účinky.

A opět se tedy na scéně objevuje termín placebo, tedy předložení našemu tělu, potažmo spíše mozku něčeho, co nemá vědou ověřené opodstatnění.

Objektivně řečeno, člověk by měl být spíše na straně vědců. Kdo jiný než oni přece ví, co má mít účinky a co ne.

Míchat do léčby jakési esoterično, no, tak to je na bludný balvan, kterým oceňují Sysifovci právě ty pavědecké metody léčby a děje obdobného charakteru.

Na tomto místě ale přiznám, že trochu nechápu jejich rozhořčení.

Na jedné straně jim dávám za pravdu, věda je věda, musíme její závěry respektovat, to ale neznamená, že se zřekneme čehokoliv, co může pomoci.

Všeobecně se ví, že člověku více pomohou léky, o kterých se ví, že jsou vzácné, nejednou patřičně drahé, často exotického původu.

Naše psychika si asi řekne, no hrome, když je to tak drahé, vzácné, ze vzdálených končin, tak to musí zabrat. V těchto případech se náš organismus podvědomě zmobilizuje svoje síly a často si tím pomůže.

Bohužel tento efekt pomáhá jen na několik týdnů, pak jako kdyby náš organismus přišel na to, že byl balamucen a vzdorovitě dále odmítne tuto falsifikaci.

Když mu k tomu ještě navíc následně sdělíme, že se nejednalo o vzácný lék, ale jen o kostku cukru, tak je definitivně po jeho zázračném účinku

Čert aby se v tom našem těle vyznal.

Ale ať se jmenuje záhadný „léčebný“ prostředek Petr nebo Pavel, občas navzdory naší psychice pomůže.

Je krásné a přirozené, když nám zdravotně prospěje to, co je vědou vysvětlitelné, možná však ještě krásnější, když pomůže něco tajemného.

Ale pozor, při užívání něčeho neprověřeného riskujeme, že ztratíme vzácný čas pro léčbu ověřenými medikamenty.

Uvařme si čajíček!

Učil jsem desítky let na střední škole biologii, potažmo botaniku, a tak bych asi měl patřit k těm, kteří budou alternativní léčbu nemocných osob podporovat.

Ano, pomocí bylinek, akupunktury, případně i homeopatie se dá občas prospět našemu zdraví, ale je třeba předem pečlivě vážit zdravotní stav nemocného.

V lehčích případech opravdu byliny mohou vylepšit zdravotní stav chorých, ale odhadnout, kdy postačí domácí léčba a kdy je třeba již navštívit lékaře, je poměrně obtížné.

Bolení hlavy je záležitost velmi běžná, jeho příčinou může být klimatická situace, přepracování, hormonální disbalance a řada dalších faktorů.

Odezní zpravidla samo, anebo si pomůžeme chladivým obkladem, případně potíráním čela alpou.

U bolestí v krku často pomůže kloktání roztokem soli, sliovicí, nebo přiložením Priesnitzova obkladu, u bolestí svalů se osvědčují prohřívací masti či roztoky, stejně můžeme postupovat u kloubů.

Je ale třeba zdůraznit, že bolest hlavy může být příznakem něčeho mnohem závažnějšího, něčím, co vyžaduje podrobné vyšetření lékařem.

Stejně tak u hnisavé angíny bylinky nepomohou a věčně léčit klouby opodeldokem asi také není nejlepší řešení.

Ne každý navíc ví, že v rostlinném světě je řada bylin, které mohou člověku naopak i ublížit, a to docela významně.

Nemám na mysli jen vyloženě jedovaté rostliny, jako jsou blín, rulík, durman, ocún a řada dalších, ale i jinak běžně užívané léčivky, tedy byliny, které mohou natropit škody svým nadměrným užíváním, anebo v interakci, tedy v propojení s oficiálními léčivky.

Příkladem může být jinak mezi lidmi oblíbená třezalka, kostival, anebo v některých případech běžně používaný heřmánek.

Třezalka vede při nekontrolovaném užívání v řadě případů k fotosenzibilizaci, tedy zvýšení citlivosti kůže na sluneční záření, a navíc může pozměnit účinek oficiálních léků.

Kostival zase může vážně narušit činnost jater, heřmánek u některých lidí vyvolává alergické reakce.

K akupunktuře je obtížné se vyjadřovat, mnohým lidem její aplikace pomůže, jiným ne.

Totéž platí i pro homeopatii, léčbu mnohonásobně zředěnými roztoky látek s jejich prakticky neměřitelnou koncentrací, kde podle některých autorů působí spíše autosugesce se známým efektem placebo.

V poslední době se vyrojila na veřejnosti spousta lidových léčitelů, kteří v mnohých případech zneužívají důvěry určitých vrstev obyvatelstva.

Jejich působení by se mělo dostat pod kontrolu příslušných orgánů, jinak u řady nemocí může dojít k prodlevám a vážnému ohrožení zdraví lidí.

Takže důvěra v lékaře je plně na místě, i když i mezi nimi jsou takoví, kteří se minuli povoláním

Na druhou stranu je třeba konstatovat, že existují lidové prostředky, které lidskému zdraví rozhodně prospějí.

Kopřivové zábaly vlasů zlepší výživu vlasových cibulek, máta pomůže zmírnit bolesti hlavy, šalvěj uleví témuž v oblasti mandlí, hřebíček třeba omezí bolest zubů.

Je ovšem otázka, jestli tyto prostředky řeší samotnou podstatu problému. To je ale na rozsáhlejší diskuzi.

V našem slováckém kraji proslavily lidové léčitelství známé „žitkovské bohyně“.

Nelze jim upřít znamenitou znalost bylinek, rostoucích tehdy navíc v oblastech nezatěžovaných cizorodými látkami.

Byly i vynikajícími znalkyněmi lidských povah a skloubení jejich znalosti přírody a lidského „psyché“ jim umožňovalo v řadě případů dosáhnout pozoruhodně pozitivních výsledků léčby.

Uměly zapůsobit na myšlení těch, kteří je prosili o pomoc, a psychika u nemocí hraje obrovskou roli.

Když ne v jiném, tak právě v tomto by mohly být příkladem i pro současný lékařský stav.

Ale i ony si však, alespoň doufám, byly vědomy toho, že u těžkých nemocí je jejich pomoc ztrátou tolik a tolik důležitěho času!

Je třeba si rovněž u lidového léčitelství uvědomit, že co pomůže jednomu člověku, to nemusí zabrat druhému.

Každý z nás je individualitou a reaguje na léčebný podnět vlastním způsobem.

Týká se to samozřejmě nejenom alternativních léčebných prostředků, ale i aplikace oficiálních léčiv.

Takže jaký udělat závěr?

U vážných chorobných stavů je nezbytná oficiální léčebná péče, v lehčích případech pak mohou být nápomocny i výše uvedené prostředky lidové medicíny, samozřejmě takové, která v žádném případě nemohou pacienta poškodit.

A co tak zkusit léčivé houby!

I laická veřejnost je docela dobře informována o léčivých rostlinách.

Sem tam rovněž proskočí tiskem zpráva, že i houby, kromě svých kulinářských vlastností, mají léčivé účinky.

Mnozí třeba přišli na chuť exotické houbě shi-take, která je k dostání v prodejnách zdravé výživy, případně si ji někteří zájemci pěstují třeba na pilinách i doma, a která má údajně i protirakovinné účinky.

Z našich hub se uvádí mnohostranné pozitivní léčivé účinky hlívy ústříčné, zasvěcenější vědí i o protialergickém působení žampionů anebo o snižování hladiny krevního cukru čirůvkou fialovou.

I u řady dalších našich hub se prokazuje jejich kladné působení, například při optimalizaci lidské imunity, snižování krevního tlaku a podobně.

Tak trochu stranou stojí další naše houby, jako jsou například dřevokazné outkovka pestrá a zejména pak lesklokorka lesklá.

První z nich není až tak vzácná v našich lesích. Má velmi tvrdou, talířovitou plodnici, střežovitě uspořádanou, kterou zpravidla nalezneme bočně přirostlou na pařezech listnatých stromů.

Je barevně proužkovaná, nejčastěji s okrovými, hnědými i fialovými lesklými pásy.

V anglickém jazyce se její vzhled trefně nazývá „krocaním ocasem“.

V syrovém stavu je její dřevnatá konzistence samozřejmě nepoživatelná, ale v podobě výluhů je účinná proti celé řadě chorob, anebo alespoň v jejich prevenci.

Tato houba harmonizuje náš imunitní systém, brání játra před toxickými vlivy a dokáže vyladit mnohé další funkce lidského organismu.

Skutečným unikátem v našich lesích je však již zmíněná lesklokorka lesklá, která má své dřevnaté plodnice jako kdyby nalakované oranžovým, později hnědavým lakem.

Svým leskem, ale i zabarvením působí velmi pěkně vizuálně a často je spíše přinášena do našich domácností jako svěrázná okrasa, která vydrží po vysušení velmi dlouho v původním tvaru.

Co se týče jejího využití, Číňané ji dávali v době svých císařů jejími léčivými účinky na první místo mezi mnoha sty jinými přírodními prostředky a měla u nich doslova posvátný, magický ráz.

Císař Liu Če vyhlásil na počest lesklokorky amnestii a nechal složit „Píseň o lesklokorce“, která symbolizuje „ctnost a synovskou poslušnost“, je jako „malba štěstí a vzácnosti“, „prodlužuje život a zdobí místo, kde roste“ a „září jako měsíc a hvězdy na nebi“.

Podle dnešních odborných posudků velmi významně posiluje imunitu, působí protialergicky, protivirově, snižuje krevní tlak, krevní cukr, cholesterol apod.

Je až k neuvěření, že její výtrusný prach se vyvažuje dodnes na Dálném východě zlatem.

U nás roste poměrně zřídka, a to v teplejších oblastech republiky, ale dá se nalézt při trošce štěstí i v našem regionu na pařezech stromů dubohabrových lesů.

V poslední době je nabízena i u nás ve specializovaných obchodech se zdravou výživou, byla dokonce zakomponována do kávových směsí, ale kuriózně třeba i do mýdel.

Je třeba ovšem závěrem dodat, že obě uvedené dřevokazné houby nejsou zázračným všelékem, na druhé straně mohou v řadě případů zmírnit fyzické i psychické potíže a doplňovat tak přírodní cestou klasickou léčbu.

Hormeze, že by trocha zla prospívala?

Málokdo tuší, co tento termín vlastně znamená.

Definičně jde o úkaz chemického nebo fyzikálního rázu, kdy malé množství škodliviny lidskému zdraví prospívá více než její úplná absence.

Hormeze by však neměla být ztotožňována s homeopatií, tam údajně léčí příslušně naředěná látka, což u hormoneze neplatí, u ní se hovoří o malém množství „zla.“

Bylo prý zjištěno, že v prostředí s malým množstvím radioaktivity je menší výskyt nádorových onemocnění!?

Tvrdí se od doby Paracelsovy, že mezi jedem a lékem je rozdíl pouze v množství používané látky.

Malé množství léku tedy zdraví prospívá, velké škodí!

Asi nejznámější příkladem hormoneze by mohlo být doporučení lékařů, aby si lidí denně dopřávali 1–2 deci vína.

Bylo totiž signifikantně zjištěno, že tito mírní konzumenti alkoholu se dožívají v průměru vyššího věku jako úplní abstinenti.

Doporučit tedy lidem během dne 1–2 cigarety, jeden nebo dva šálky silné kávy? Něco mně ale napovídá, že se nedá všechno dle hormoneze realizovat.

Výhrady by měli zajisté i lékaři.

Ale stejně je tento popisovaný jev zajímavý.

V poslední době rovněž proskakují informace, že čistícími prostředky vycíděná domácnost není pro optimální lidskou imunitu to pravé ořechové.

Přemíra používaných saponátů sice vede k likvidaci mikrobiálního světa, ale právě ten určitou roli ve vyváženosti imunity rozhodně hraje.

Dalším příkladem hormoneze může být skutečnost, že děti na venkově, které nepopíratelně žijí v prostředí, ve kterém se dostávají více než děti městské do kontaktu se živočišnými

exkrementy a bohatou, často pak plevelnou vegetací, jsou méně náchylné k výskytu některých civilizačních chorob, namátkou uvádím třeba alergie.

Výše uvedené příklady samozřejmě nejsou návodem k propagaci špíny, to ani náhodou, jenom mají upozornit na to, že přemíra chemikálií v našem prostředí již překročila únosnou míru a měli bychom být v jejich užívání přiměřeně opatrní.

Sem tam nějaký hlouček bakterií na kuchyňském dřezu možná tak dokonce naše tělo potěší!

Většina extrémů ale škodí, to samozřejmě víme.

Chybu asi dělají ti, kteří konzumují přemíru červeného masa, ale kupodivu i ti, co dávají přednost vegetariánství nebo dokonce veganství.

Pokud převedu uváděná fakta tak trochu do žertovného tónu, pak by se ovšem dalo tvrdit, že trocha škodlivin neuškodí ani lidským vztahům.

Vzpomínám si, že jako učitel jsem, podobně jako ostatní kantoři, přirozeně neměl rád ukřižené třídy, ale paradoxně mně někdy vadily více ty ospalé, apatické.

Jeden darebáček v kolektivu byl docela oživením hrozící nudy ve třídě.

A pokud se manželé na veřejnosti chlubí, že se nehádají? Možná právě tato skutečnost není zrovna důvodem ke chlubení se jiným...

Proč se v manželství doslova za každou cenu vyhýbat hádkám?

Jedna za čas přece pročistí vzduch, vyjasní názory a může být docela pro kvalitu vztahu přínosná.

Nemyslím si ale, že směřuji svým výkladem k prosazování kompromisů.

Hormeze, to je něco jiného.

Ona totiž není kompromisem mezi dobrem a zlem!

Je něčím, co se blíží dobru, ale záměrně se mu vyhýbá s tím, že trocha zla může být za určitých okolností i výhodnější jak „čistokrevné dobro“.

Těžko se mně ale takové porovnávání úderů klávesnice popisuje.

Napadá mě, že novinové články, při kterých čtenář vypění, třeba ty o politických poměrech nebo o kriminalitě, jsou možná tak trochu novinářským „zlem“, jiné zase, třeba o rozkvetlém jarním ovocném sadu, „dobrem“.

Pak ovšem čas od času neuškodí článek provokačního rázu, maličko „zlý“, se kterým zajisté nebudou všichni souhlasit, ale který v něčem možná někomu i pomůže.

Třeba jenom zamyšlením... Nebo snad ne?

Tak co je vlastně zdravé?

Téměř každý z nás čas od času přemýšlí, jak by si upevnil zdraví a je vděčný za cenné rady k tomuto stavu směřující.

Je třeba se vyvarovat škodlivin všeho druhu, mít dostatek pohybu a hlavně pozitivně, a to i po zhlédnutí večerních zpráv, myslet.

Ze škodlivin se uvádí hlavně kouření, přemíra alkoholu a živočišných tuků, respektive cukrů.

Reklamy, včetně lékárenských, nás zahrnují radami, jak nastolit pohodu našeho organismu.

Problém ovšem nastává, když si jistě tato dobře míněná doporučení nezřídka protiřecí.

Nikdo snad nepochybuje o škodlivosti kouření, ale občas se můžeme i dočíst, že kuřáci podstatně méně trpí Parkinsonem a dalšími neurodegenerativními onemocněními.

Je všeobecně známo, že alkohol nám prokazatelně ničí játra i mozek, ale je současně známý i takzvaný „francouzský fenomén“, který dokazuje, že malé dávky alkoholu naopak cévní systém chrání, opět tedy protiklad.

„Dáme si kávičku, co říkáte?“

„Proboha ne, mám přece vysoký krevní tlak.“

„No jo, ale oddálíte nástup cukrovky, cirhózy jater, tak si vyberte, co je lepší!“

A co se živočišnými tuky? Pryč s nimi z našich talířů!

„Ale omyl, vážení, naši předkové chléb se sádlem nebo máslem měli na denním pořádku a civilizačními chorobami příliš netrpěli.“

Sádlo ostatně dnes znovu přichází do módy.

Ani s rostlinnými oleji a margariny to není jednoduché. Pryč se jejich význam u zdravé výživy poněkud přeceňuje.

Bude asi hodně záležet na množství v nich obsažených nenasyčených mastných kyselin, které organismu prospívají

Takže viníky hledejme mezi cukry. Je to jasné.

No, ale proč stoleté babičky hovoří o buchtách s povídky a o čokoládě jako o tom, co jim nejvíce v životě chutnalo. A ještě s mlasknutím dodají: „Sem tam neškodil i náprstek whisky!“ Je to všechno nějaké divné.

Chleba ano, ale jaký? Raději tmavší!

Ale lepek by v něm také nemusel být, prý je na něj u nás alergických na 100 tisíc lidí!

No jo, ale bezlepkový chléb připomíná svou chutí i konzistencí piliny, takže zase problém.

„Maso, maso, nemohu být bez masa,“ říkají mnozí z nás.

Ale vždyť ono přispívá k ateroskleróze, „červené“ je totiž často příliš tučné!

Tak raději konzumujme drůbeží, to by snad šlo.

Snad ale letos nezaútočí ptačí chřipka! Aby se člověk bál, co odborníci na opeřencích najdou škodlivého.

Tak jezme raději prokazatelně zdravé potraviny! Které že to jsou?

No, zelenina ve všech podobách, to dá rozum!

Jistě, jistě, je v ní plno vitaminů a pro tělo nezbytné vlákniny, ale pozor u ní na obsažené dusičnany.

Košťáloviny včetně doporučované brokolice mohou údajně způsobovat sníženou činnost štítné žlázy.

Papriku a rajčata by prý zase neměli jíst revmatikové, česnek údajně dráždí žaludek a mrkev způsobuje zácpu.

Ovoce, prosím vás, to je přece samá voda a té se člověk moc nenají.

Už vím, luštěniny, to je to pravé, obsahují bílkoviny, ale co s jejich obtížnou stravitelností, a navíc aby si člověk hlídal „výfuk“!

Mořské ryby, tady není pochyb! Eskymáci, tvrdí odborníci na výživu, málo trpí srdečními cévními onemocněními.

Ale proč ti zachumlaní lidé umírají ve čtyřiceti?

Navíc jsou stejně prý svou stravou zaměřeni na tuleně, a to nejsou, jak známo, ryby.

Možná hynou hlady v polární noci, kdož ví.

Ale zpátky k rybám. Jsou nesporně velmi zdravé, v našem jídelníčku je jich pořád málo, ale proč se stahují tresčí játra z prodeje, proč nedávno moře vyvrhlo tisíce mrtvých sledů na norské pobřeží.

Kupujme tedy raději multivitaminy! Proč ne, jsou pěkně zabarvené a dobře se mohou vyjímat jako dekorace bytu.

Ale vážně, vitaminy z přírodních zdrojů jsou daleko hodnotnější!

Pořád si stěžujeme, někdy i zbytečně na zdravotní neduhy, o důchodcích ani nemluvě.

Takže v článku jsou jenom samé „proč“ a „ale“, existuje tedy, hrome, vůbec nějaké doporučení, které by zcela najisto prospívalo zdraví?

„Ano, vážení,“ naštěstí existuje. „Tak ven s ním, rychle, rychle, autore!“

Je to jednoduché, prostě stačí nečíst podobné články jako je tento... a budete in!

Nekouřit a nepít?

Přesněji řečeno, je třeba nekouřit a současně nepít v příliš velkém množství alkoholické nápoje.

Co se týče prvního, je to jasné, o škodlivosti kouření snad pochybuje už jenom několik poslanců.

Jinak je všeobecně přijímána konvence, že téměř 400 látek v cigaretovém kouři je karcinogenních, takže není co řešit.

Tomuto zlozvyku jsem nikdy nepropadl, ale kupodivu ani ne tak proto, že bych byl vyděšen snímkou rakovinou postižených orgánů, ale prostě proto, že mně prostě cigareta nikdy moc neříkala.

No, abych pravdu řekl, vykouřil jsem asi 5 cigaret za život, většinou na stužkových slavnostech, a to jen proto, abych i společensky zapadl do diskutujících skupinek na chodbách školy...

Když jsem ale přišel domů a zjistil, jak páchnu kouřem, tak jsem si řekl, i těch několik kousků cigaret bylo přespříliš a už nikdy více!

Smutnou skutečností ovšem zůstává, že jsem dlouhá léta musel trávit v kabinetě velmi aktivního kuřáka, takže plíce zcela určitě už nemám doporučovaně zbarvením bledě růžové.

Je ale zajímavé, že když se někde line kouř z komína usedlostí, ve kterých topí dřevem, tak svým chřípím tu vůni docela rád nasávám.

I takové pálení bramborové natě na podzimním poli, i to je pro mě docela příjemný čichový vjem.

Rád se proto pozastavím v tomto proudu zvláštní vůně a znovu prožívám pocit blaha.

„Bože, nestávám se ale tímto konáním narkomanem?“

To bych opravdu nerad.

Varování studentům ohledně kouření jsem předestíral pravidelně, ale stejně si odskakovali o hlavní přestávce do křovin za Komerční banku, aby si dali „šluka“.

Vím však, že gymnazisté byli a jsou pouze vrcholem ledovce.

Jen málokdy jsem totiž zastihl v městském parku učňovský dorost bez cigarety, ti už se pravděpodobně v budoucnu svého zlovyku nezbaví.

Hrozivější je však skutečnost, že jsou k vidění i kouřící mnozí lékaři, a někdy zcela bez zábran i na očích svých pacientů.

To je tedy síla.

Je však pozoruhodné, že se v některých případech kuřáci dožívají vysokého věku a naopak zavilí nekuřáci „skapou“ ve věku nízkém.

No, výjimky vždy existovaly, s tím nic nenaděláme, ostatně potvrzují pravidlo.

V poslední době se zpřísňují protikuřácká opatření, která následně vyvolávají u vyznavačů kouřových obláčků nenávistné reakce.

Kdopak se jim to staví do cesty, kdo je ten, kdo by nejraději tento zlovyk zakázal úplně, ptají se s pohoršením.

Jejich prohlášení o svobodě jednání nemůže brát člověk vážně.

Ohrožují nás všechny, a co je nejhorší, dávají negativní příklad mladé generaci, což je už samo sobě trestuhodné.

S pitím alkoholu jsem rovněž nikdy neměl problémy. Slivovice se mně osvědčovala, jak píšu výše, pouze při kloktání a na bolavá kolena.

Ostatní silné lihoviny, aby se přece jenom neřeklo, jsem trochu při různých společenských událostech usrkával, abych následně nepozorovaně odložil téměř plnou skleničku s alkoholem někam na skříň.

Pokud se na moje jednání přišlo, došlo k pohoršení ostatních oslavujících, sklenice každou chvíli pozvedající.

Víno mně „šmakovalo“ a šmakuje, ale jen v rozumné, řekněme deci litrové míře.

Pivo nemusím, po jeho napití si připadám jak volský měch naplněný vodou, používaný k jejímu uchování v rozvojových krajinách.

I u lékařů je občas alkohol k zastižení, co si budeme povídat, ale snad znají míru.

Nebo se mýlím? No, vím svoje.

To ale ať posoudí raději jiní!

Takže summa summarum, cigarety je třeba odložit, dokud je čas, ostatně i pasivní kouření je útokem na naše zdraví, no a co týče pití, tak pijme, ale jen v přiměřené míře!

Důležitý je pohyb

O tomto výroku nemůže být vůbec pochyb.

Tělo se musí protahovat, procvičovat, je třeba udržovat kosterní i svalovou soustavu v neustálé aktivitě.

Snad nejjednodušší a nejpřirozenější pohyb je chůze. odborníci doporučují kolem deseti tisíc kroků denně, ale kdo by je počítal.

Chodit je nesporně zdravé, ale když to auto tak láká...

Další možností pohybu jsou sporty. Ale který si vybrat?

Téměř všechny mají své klady a zápory.

Cyklistiku?

Fajn. Je příjemná, příliš tělo nezatěžující. Ale chtělo by to cyklostezky, nejlépe pak v lesním prostředí.

Že bolí po delší jízdě záda, no, to se dá přece vydržet.

Jenom kdyby po letech ježdění nebyla ta záda trvale vyboulená, to by bylo fakt nepříjemné.

A prý u pánů cyklistů trpí prostata.

Ale ta dělá problémy mužům i bez kol, tak co se vzrušovat.

Takže cyklistika ano!

A co volejbal?

Sport, při kterém se míč tak ladně vznáší nad sítí a udeřit do něj je na výsost lákavé.

Ale volejbalisté jsou „kolenáři“. Téměř každý z nich má po letech zafačované koleno a sténá „au, au“.

Košíková je ideální pro dlouhány. Ale přece jenom v dusných tělocvičnách ani ona není tím pravým ořechovým.

Achilovky při ní trpí až až, na to vezměte jed!

Tenis?

Bože, to je krásný, takzvaně bílý sport.

Honění se z místa na místo, radost, když mnou udeřený míč soupeř nedoběhne.

Hrom ale do těch tenisových loktů, a proč je jedna moje ruka silnější jak druhá?

Divné.

Ale na tenis nedám dopustit, hrál jsem ho celý život.

No a co plavání?

Rozrážení jedné vlny za druhou, sem tam šplouchne vlnka do očí, do nosu, ale to přece nevadí.

Prý mají plavci silnější vrstvu tuku na těle. To by snad tolik nevařilo, naopak je to vzhledově docela pěkné.

Je u nich ale významně větší výskyt astmatu. Ale proč? Že by ta rozpuštěná desinfekce ve vodě?

Kdo ví.

Kopaná je mužů sport. Nohy při ní sílí, někdy připomínají antické sloupy, hra se přenáší z místa na místo, tribuny bouří potleskem.

Ale co ty přetržené kolenní vazy? Takových úrazů se snad každý fotbalista bojí.

No holt každý sport nese svá rizika. Tomu se nevyhneme.

Je třeba připomenout, že zdravý je pouze rekreační sport, závodní určitě ne.

Jestli přece jenom u někoho ambicióznost převládne nad čímkoliv jiným, tak se závoděním ať alespoň zavčas skončí!

Vzpomeňme si navíc na výrok W. Churchilla, který se údajně kdysi vyjádřil, že se sportu celý život štítíl.

Dával, jak známo, přednost před sportovním zápolením konzumaci whisky and soda.

Dožil se tuším devadesátky...

Brodské polikliniky

Ano, jde o zdravotnická zařízení, tedy místa, která se snaží vypomoci těm, kterým zdraví neslouží již tak, jak by mělo.

V centru města se nachází starší poliklinika a spíše na periferii našeho sídla nová, která v poslední době získala vydařenou rekonstrukcí fasády vkusný a moderní vzhled.

Co říci ke staré poliklinice?

Je v našich vzpomínkách nezapomenutelně prolnta s naším mládím.

Nikdy, pokud si alespoň vzpomínám, nepřekypovala ve svých útrobach velkou světelností, její čekárny jakoby se bránily většímu průniku světla, což jistě mělo a dosud má nemalý vliv na psychiku čekajících pacientů.

I hluk, pronikající dovnitř polikliniky ze sousední ulice Bří Lužů, byl a je faktorem určitě nevítaným, avšak za daných lokalizačních okolností obtížně odstranitelným.

Ale zdravotnická zařízení, to jsou hlavně lidé, což je nepopíratelné, lékařský personál a přirozeně pacienti.

Bylo tomu tak odedávna, jenom vzpomeňme na tehdejší lékaře, například dr. Chrátka, dr. Baného, dr. Pustinu, a neubráníme se nostalgickým vzpomínkám.

Byli to lidé vlídní, vždy ochotni pomoci, vše se odehrávalo v klidné atmosféře už asi také proto, že tehdy nebývalo mezi lidmi tolik stresu, jako je tomu dnes.

Jistě, toto zařízení nemělo tolik diagnostických a léčebných zařízení, jako mají ta dnešní, ale jak už jsem trochu naznačil, lidský přístup k těm „bolavým“, to bylo a i v současnosti je v jejich činnosti rozhodující.

Dnes již jsou v uvedených místech jiné ordinace, rovněž s příjemným lékařským personálem, přičemž je pro mě zajímavá skutečnost, že někteří ze zde pracujících lékařů jsou mými bývalými žáky na gymnáziu.

Nová poliklinika, to je o něčem jiném, jde holt už o rozsáhlý areál, který se v poslední době oprávněně nazývá nemocnicí s poliklinikou.

Zdravotnických oddělení je zde celá řada, jsou většinou specializovaná, lidu se zde přes den hemží po chodbách i v čekárnách spousta.

Na poliklinice probíhají neustálá vyšetření, nenáročná i náročnější léčebné zákroky, udílí se rady, prostě je to město ve městě!

Její návštěvník dříve nebo později odchází z ordinací lékařů s řadou receptů, které v blízké lékárně vzápětí smění za kaibelku léčiv.

Nikoho nemoc nepotěší, ale je známou zkušeností, že lidé optimistického založení se přece jenom s nemocí vyrovnávají daleko lépe a zpravidla dříve-nežli ti ostatní.

Psychika tady sehrává známou a patřičnou roli, i když samotnou nemoc až na výjimky nevyvolává, dokáže ji ale znatelným způsobem ovlivnit.

U lékařů specialistů je to už o něčem jiném, u nich mívám neklamný pocit, že jde do tuhého. Zajímá je nejenom můj celkový stav, ale konkrétněji určitá tělní soustava či dokonce orgán.

S napětím poslouchám jejich závěrečný verdikt nad mým tělem a snažím se z nich vytáhnout další prognózu.

Opět tady negativně působí moje dosavadní vědomosti o mé nemoci, vyčtené z lékařského repetitoria či jiných materiálů.

Moje „medicínské“ připomínky lékaři neradi slyší, zřejmě mám nechat definitivní posouzení mého zdravotního stavu na nich.

Zvlášť s obavami očekávám vyjádření k mému zdraví od kardiologů, internistů, ortopedů apod.

Vím, u stomatologů mně nejde zpravidla o život, ale vyšetření jsou většinou přece jenom bolestivějšího rázu, a tak se

snazím nepříjemný výkon v křesle co nejvíce oddálit mlouvou, takže vrtačka často musí nejednou nad mou hlavou posečkat.

Proces plombování se dá vydržet, ale přesto raději po něm slyším pokyn, že nemám několik hodin kousat.

Doma přemýšlím, jestli už nemám toho amalgámu v podobě plomb v ústech příliš, ale zatím se toho moc nového v tomto ohledu nevymyslelo, tak jaképak přemítání.

Ve starším věku můj chrup pochopitelně řidne, obávám se, že pokud bude počet zubů i nadále zmenšovat, budu muset uvažovat o změně konzistence přijímaných potravin.

Pokud je zub určen k definitivní likvidaci, zákonitě přichází na pořad dne jeho vytržení, respektive odborně řečeno extrakce.

Přední zuby jdou ven poměrně lehce, jejich případná ztráta však bývá krátkodobě očividná.

S těmi zoubky vzadu je to složitější, musí být vyviklány, páčeny a dalšími technikami odstraňovány.

Ne vždy se jedná o bolestivý úkon, ale i když dnešní anestetika jsou již účinky mocná, přece jenom zuby ztrácející pacient při takových zákrocích často křiví tvář.

Někdy musí dokonce sestřička podržet hlavu mučedníka, jinak by mohl lékař zareagovat neadekvátně.

U kožních lékařů jde většinou o rutinní prohlídku problematických míst a vypsání konkrétních mastiček a krémů, které mohou, ale také nemusí definitivně zabrat.

Kožní choroby totiž mají tendenci se periodicky vracet a přinejmenším komplikovat náladu svého nositele.

Naštěstí, až na výjimky, se na ně rovněž neumírá. Kazí nám však i vzhled a možnosti společenského uplatnění bývají tím často omezené.

Říká se, že kůže je obrazem našeho nitra.

Něco na tom asi je, pak by ale kožní lékař měl spolupracovat s psychologem, možná i psychiatrem, snad by se tím kožní afekce snadněji dostaly pod kontrolu.

Rovněž alergologové mají čím dál tím více práce.

Alergiků přibývá s tím, jak se vyvíjí civilizace, která zaplavuje náš životní prostor tisíci a tisíci cizorodých látek, se kterými si neví náš imunitní systém rady.

Alergie je nevléčitelná, dá se pochopitelně tlumit léky, ale často jde o léčbu výsledkově nevděčnou a navíc řada užívajících léků má značně nežádoucí účinky

U neurologa člověk většinou musí podstoupit řadu úkonů, cviků, přičemž se u něho zkoumají reakce na příslušné podněty.

Z výsledné lékařské zprávy, pokud se v ní pacient vůbec trochu vyzná, většinou vyplyne, že celá plejáda prověřovaných reflexních drah je sice v normě, ale spíše v její hraniční rovině.

Léčebně je mně doporučováno cvičení, ale současně dávám na vědomí, že se mohou zdravotní problémy případně i navyšovat, nejednou v souvislosti s neúprosným během času.

Ortoped zase protáčí s mými končetinami až do bolestivých krajních poloh, přičemž konstatuje zhoršenou abdukcii, addukcii a já nevím co ještě.

Vinu dává mému dosavadnímu sportovnímu životu, chybným stereotypům a – hádejte – no pochopitelně věku.

Člověk čeká od něho alespoň na nějakou naději v podobě utěšujících vět. Zpravidla se nedočká, neboť slyší:

„Chrupavka, milý pane, není regenerovatelná. Chcete-li, tak vyhazujte nemalé peníze za přípravky s kolagenem, želatinou. Asi vám nepomohou, ale budete mít alespoň pocit, že jste udělal všechno proto, abyste zabránil nezvratnému procesu,“ dodávají.

Představa endoprotéz, jako konečného řešení problému, je pro mě hrůzostrašná, ročně ji ale podstupuje v republice přes deset tisíc lidí, takže časem může být pro někoho s těžkým srdcem nezbytná.

U kardiologů jde doslova o život.

Arytmie, vysoký krevní tlak, chlopňové vady, ateroskleróza. Člověka u takových stavů přímo ovíjí strach z konečna.

Přístrojová technika u těchto specialistů však bývá na výši.

O to více lpí moje oči na výsledné od nich zprávě.

Všichni lékaři musí s velikou obezřetností při jednání s pacientem volit správná slova, aby u pacientů nedošlo k velmi nežádoucím iatrogenním účinkům, které by mohly značně zhoršit jejich zdravotní stav.

Takže, co říct závěrem?

O zdraví se musí pečovat, je třeba chodit na preventivní prohlídky, dodržovat životosprávu, sportovat s rozumem a mít prostě štěstí. To poslední se ale ovlivnit, myslím, nedá!!!

Bohužel!

Kupovat léky není vždy jednoduché!

Lékáren je ve městě hned několik. Velké, ve kterých bych si mohl dát skoro běžecské kolečko, ale i takové, ve kterých je naopak problém se bez problémů otočit a nikoho přitom nesrazit.

Magistry i doktorky přírodních věd v těchto zařízeních jsou mně většinou dobře známé, mnohé z nich jsem učil, takže domluva s nimi je bezprostřední a často úsměvná.

Lékárny jsou většinou prosvětlené, čisté a s početnými regály, naplněnými v záměrném dohledu zákazníků nesčetnými léky, ale i rozmanitými dalšími přípravky, ba i botami.

Podrobnějším průzkumem v nich pohledem zjišťuji nabídku řady léčebných přípravků s vitaminy, ale i kosmeticko-léčebných mazadel.

Vitaminy jsou pro člověka nesporné významné, ale myslím si, že ty přírodní v ovoci a zelenině jsou přece jenom účinnější a konec konců i lacinější, zejména pokud se trhají v přirozeném stavu u souseda.

Nebezpečné je však předávkování vitamíny rozpustnými v tucích, mám však pocit, že se lidé přesycují spíše těmi tuky.

Co se týče kosmetických přípravků, v lékárně rovněž v nabídce přítomných, tak ty jsou mně bytostně cizí.

U žen je to ale samozřejmě jiné.

Potřebují neustále svoji kůži hydratovat a vypínat, a tím jí, alespoň podle jejich názoru, údajně dodávat mladistvého vzeření.

I kdyby se jim to mělo podařit, je to poněkud proti přírodě. V ní jsem podobné chování samiček nezaznamenal, alespoň ne v takovém rozsahu.

Ono, když rozkvete strom nebo keř na podzim, je to jistě krásné, ale, ehm, už je to tak nějak proti přírodě.

To už je mně bližší tvář blahorečené Matky Terezy, u které každá vráska, a nebylo jich rozhodně málo, byla dokladem jejího bohatého a vstřícného života.

Taktéž si myslím, že zrcadlo, případně manžel, nejsou právě těmi, kteří dokáží objektivně posoudit krásu ženy. To jen tak na okraj.

Ale zpět do lékáren!

Lékárnice jsou celý den na nohou, což samo o sobě je obdivuhodné. A nejednou se na zákaznice usmívají a snaží se jim vyjít vstříc.

Nemusí to však platit vždy!

Nedávno jsem byl v lékárně, jejíž adresu samozřejmě uvádět nebudu, a příliš jsem nepořídil.

Poprosil jsem paní magistru o něco na prokrvení.

Nezaváhala ani na okamžik a vlídně odpověděla:

„Máme Ginkgo ve dvojitém balení a navíc jsou v krabici i papučky, které vám prohřejí chodidla.“

Odvětil jsem: „Ale já potřebuji něco na prokrvení i jiných orgánů!“

Paní magistra se zapýřila, stejně jako vedle ní stojící její kolegyně, a pravila.

„Tak to vám tedy neporadím!“

No tak, proboha, kde jsme, kde to žijeme?

Potřebuji něco na prokrvení své chátrající šedé kůry mozkové a je mně odmítána rada z úst vyškolených odborníků...

Zakroutil jsem při odchodu hlavou a pomyslel si své...

Co se týče léků, každý snad ví, že většina z nich jsou v podstatě jedy, podávané nemocným v malých, přesně vymezených dávkách.

I tady mívám při jejich nákupu jistou obavu. Jak už jsem se vyjádřil, některé lékárnice jsem kdysi učil. Vím já s odstupem doby, jaké jsem jim dával známky, respektive, jak jsem s nimi ve škole zacházel?

Musím se vyzpovídat

V podstatě je každý člověk pacientem, ať už to má či nemá písemně od lékaře.

Existuje totiž jakýsi ideální tělesný stav, těžko definovatelný, od kterého se bezesporu každý člověk zdravím víceméně odlišuje.

Jistě, odchylky mohou být velmi malé, klinicky nepozorovatelné, ale i tyto časem většinou progredují a po určité době dávají člověku vědět, že něco není v pořádku.

Známý je výrok kteréhosi klasika, že každý, kdo se domnívá, že je zdravý, je v podstatě jen špatně informovaný.

Ale k věci. Na nemoc se nahlíží v různých věkových údobích různě.

V mládí se teenager většinou domnívá, že nemoc je jen krátkodobá, obtěžující záležitost, která se dá buď jednoduše přecházet, zaléčit a jen v nejhorších případech je nutno s ní navštívit lékaře, který s ní udělá krátký proces.

V jistých případech, určitě nepřilíš četných, se nedávno narozený domnívá, že je možno nemoc i operativně využít ke krátkodobé školní absenci, zejména v době písemných prací a zkoušek.

Pokud jde o nemoc chroničtějšího rázu, ani takový stav mladíka nebo mladici nerozhodí, příliš si nezoufají, což je dáno jejich vitalitou a optimismem pro jejich věk příznačným.

Nejtěžšími nemocemi jsou však už poněkud zmateni, jejich suverenita se vytrácí a nezbyvá jim, než z tváří „dospěláků“ vyčíst chod věcí příštích.

Ve středním věku, kdy člověk již má řadu životních zkušeností, se věci poněkud mění.

Člověk si v této fázi života uvědomuje i podstatnější narušitelnost lidského těla, neboť má již patřičné vědomosti ať už

z literatury či jiných zdrojů o průběhu, respektive prognóze takové nemoci.

Jeho obavy jsou tím přirozeně závažnější, dlouhodobější a promítají se do jeho psychiky.

No a co staří lidé? Jejich obavy z nemocí jsou již hodně závažné, lidé tohoto věku se uvědomují, že v jejich letech nemoc bývá již chroničtější, která jen velmi nerada, pokud vůbec, ustupuje do pozadí.

Často se u nich jedná u nich o souběh vícero nemocí, z nichž některé mohou být i životu nebezpečné.

Strach z blížící se smrti u seniorů rovněž sehrává svou nezastupitelnou roli, ať už to starší člověk přiznává či nikoliv.

Běžně se uvádí, a je to myslím na místě, že takový člověk se obává spíše utrpení a skutečnosti, že bude svému okolí na obtíž.

Dříve narození tedy daleko častěji navštěvují lékaře, konzumují řadu léků, které alespoň dočasně udrží nemoc pod jakous takous kontrolou.

Kromě léčiv potřebují nemocný od lékaře navíc slyšet povzbuzující slova, ale lékař má v ordinacích příliš málo času na to, aby s nemocným starým člověkem trochu více porozprávěl.

Někteří z nich to však dokáží a o to více jim náleží dík od nás – smrtelníků.

Nedávno jsem slyšel od jedné lékařky úvahu, která je bohužel ve své podstatě pravdivá.

V krátké diskusi naznačila, že žádná chronická nemoc, už také pro příslušný název, není definitivně vyléčitelná.

Tehdy mě zamrazilo, ale něco na tom jejím výroku je.

Řada chronických nemocí se tímto udržuje lékařskou péčí v „doutnajícím stavu, aby bohužel po čase opět ve stavu zjitřeném dala o sobě vědět“.

I tyto nemoci se však dají držet pod určitou kontrolou stále se zvětšující nabídkou léků.

Přibývají nové, moderní a účinnější léky, takže i lékaři mají problém se ve stále obměňující nabídce těchto medikamentů vyznat.

Navíc jeden a tentýž lék nemusí zabírat u každého pacienta stejně.

Evidentně záleží na biologických vlastnostech každého jedince, jak s léčivem ve svém organismu naloží.

Velmi záleží, i když nejsem kompetentní v následujícím tvrzení, i na interakci, čili vzájemné propojenosti v účincích léčiv mezi sebou.

Léčiva, až na výjimky, přece jenom jsou pro tělo něčím cizorodým a jejich působení v čase je diskutabilní, nemluvě o jejich vedlejších účincích.

Ty jsou svými účinky prezentovány v příslušném příloženém písemném provedení a člověka někdy až zamrazí, když se dočte, že tyto vedlejší účinky mají nežádka velmi závažné dopady na nemocného.

Mnozí nemocní předepsanou odbornou péčí doplňují navíc i léčbou alternativními metodami, které však nemusí s klasickými metodami působit v souladu.

Mělo by platit známé „Primum non nocere“, ale zdaleka tak tomu není.

Nikoho nemoc nepotěší, ale je známou zkušeností, že lidé optimistického založení se přece jenom s nemocí vyrovnávají daleko lépe a zpravidla dříve nežli ostatní. Psychika tady sehrává známou a patřičnou roli, i když samu nemoc až na výjimky nevyvolává, dokáže ji znatelným způsobem ovlivnit.

Mnozí z nemocných po stanovení diagnózy si z více méně odborné literatury načtou o nemoci nejenom potřebné, ale spíše nadbytečné informace, a pak se zbytečně strachují ohledně následného průběhu nemoci.

V odborné literatuře jsou totiž uvedeny i extrémní průběhy zdravotních potíží, často s fatálními konci.

Pacient se tak zbytečně stresuje, nemluvě o tom, že když už má odbornou knihu u sebe, nedá mu to a zalistuje i u jiných chorob, z nichž řadu u sebe objeví a stane se pak kandidátem stavu hypochondrického.

Takže takto ne, raději procházky přírodou, samozřejmě pokud to zdravotní stav dovolí, nějaká domácí činnost, koníček...

Často pomůže i vypovídání se někomu blízkému anebo napsání několika řádků známým.

V případě velmi vážné nemoci je ale každá rada drahá.

Pokud člověka lékař odešle do nemocnice, jde většinou už o závažnější až závažný stav.

Ale tady je nutné tedy rozlišovat, jde-li o infekční onemocnění, většinou zvládnutelné antibiotiky, jednodušší operace typu kýly, žlučníku, anebo onkologické stavy velmi obtížně léčitelné.

V takových případech velmi záleží na taktu okolí nemocného člověka, dávat mu nereálnou naději je asi dost problematické.

Snad by se okolí s vážně nemocným mělo bavit o něčem jiném, mělo by ho navést na jiné myšlenky, na to, co měl, nebo má rád.

Pacient by tak neměl zůstat sám se svou nemocí, je třeba u něj hodně návštěv, při kterých se s úsměvy musí plýtvat.

I drobné dárky vážně nemocného jistě potěší...

Jedno je však jisté, a sice to, že zejména u fatálních nemocí si pacient uvědomí jiné pořadí životních hodnot, mnohdy je úplně „překope“, a pokud se přece jenom dostane z nejhorsího, stává se z něho nejednou docela jiný člověk.

Asi si dostatečně nevážíme i maličkostí, které jsou kolem nás a povrchně nahlížíme na to nejcennější v našem životě, a to je lidské zdraví.

Nemohu usnout

Tak to je problém. Všude se píše, že člověk denně potřebuje 7–8 hodin spánku, pokud možno nepřerušovaného.

Ano, vím, někteří mají potřebu spánku menší. O rodáku z Korsiky se tvrdilo, že mu stačily ke spánku jen hodiny čtyři.

Myslím, že toho po Waterloo nenaspal ani tolik, ale třeba spánkový deficit dohonil na sv. Heleně, nevím.

Jedno je jisté, potřeba spánku je u každého z nás silně individuální.

Někdo ho potřebuje více, někdo méně.

No ale co dělat, když s postupem věku se jeho délka zpravidla mění, většinou ve smyslu jeho krácení nebo přerušování.

Aha, to bude asi řeč o prostatě starších pánů.

Ne, ne, nyní ne!

Někdo prostě vstává, sotva kohouti zakokrhají, někdo se navíc převaluje na lůžku celou noc, jiný by rád sáhl hned po sedativech, i když to nemusí být vždy nejmoudřejší řešení.

Co tak zprvu vyzkoušet lidové rady?

Prý je dobré před ulehnutím napít se teplého mléka.

Člověk se už ale v návodech nedočte, jestli plno- nebo polotučného. Asi to bude jedno.

V mém případě se ostatně neosvědčilo ani jedno, ani druhé.

Nabízí se další možnost, procházka přírodou. Pokud možno bez průvodkyně. Možné hádky by navození spánku asi nena-pomohly.

Jiná rada zase říká, před spánkem si čtěte! No jo, ale co? Některá literatura svým obsahem natolik zatíží mozek, že ten jako naschvál se odmítne zamlžit.

A co tak sledovat v televizi brazilské telenovely? Mužům by jejich sledování možná zabralo, ale ženy přece musí dospět až k pointě toho kterého dílu. Takže zase nic.

Nebo na nic nemyslet. No to snad ani nejde. Na něco se přece myslet musí.

Anebo vyzkoušet bylinky, kozlík, meduňku?

Nejsou špatné, ale můj mozek je paličatý. Ne a ne se uvést do bezvědomí.

Zkouším někdy počítat ovečky. Napočítal jsem jich už hodně, mohl bych si na kotárech založit i jejich stádo a stát se bačou, ale snad nemusím dodávat, že s touto radou jsem zase neuspěl.

Rozmýšlet program na příští den? Tak to už vůbec ne, to bych neusnul do rána

Utěšuji se tím, že bych spánkový deficit mohl dohonit po poledni. Je to takzvaná inverze spánku, tak typická pro dříve narozené.

Ale ani to není pro mě pravé ořechové.

Všude kolem mého domu je přes den pracovní ruch a já budu spát?

Jak říkám, to dělají „pokročilí“ senioři, já jsem teprve senior-dorostenec, takže nemám na takové experimenty čas.

Jo, poslancům, tak těm je hej. Ti spinkají ve svých lavicích každou chvíli, stejně jako žáci ve škole, alespoň u některých učitelů.

Takže zbývá už jenom diazepam.

Ten opravdu zabírá, ale zase tak po probuzení zatemní moji mysl, že nemohu trefit na toaletu, a když už se mně to podaří, tak zase nevím, proč jsem tam šel.

Není to tedy se spánkem tak jednoduché, jak by se to mohlo na první pohled zdát.

Závidím těm, co ulehnu, a než bych napočítal do deseti, tak spí spánkem spravedlivých.

Má to někdo v životě štěstí!

Ten zub musí ven!

Ke stomatologům jsem nikdy nespěchal s nadšením.

Situace s mým chrupem se ale stala tak urgentní, že jsem k jednomu z nich na ošetření prostě musel.

Zub mně totiž rozbolel víc a víc, dříve osvědčená slivovice a Brufen nezabraly, a tak беру kabát, nasazuji si klobouk a vyrážím do předpokládaných míst pomoci.

Ale můj příchod do čekárny zubních ranhojičů není vůbec povzbudivý.

Vidím stažené tváře, cizí ústa jen tak tak odpovídající na můj slyšitelný pozdrav, někdo si drží s kapesníkem i tvář.

No a když jsem se k tomu podíval přes okno čekárny ven a spatřil oblohu obtíženou těžkými mračny, tak jsem zalitoval, že jsem si kromě již uváděného Brufenu nevzal i tabletku antidepresiv.

Po krátkém čekání se otevírají dveře ordinace a éterem se nese moje pokorná prosba o pomoc. V akutním případě zazní:

„Tak tedy počkejte!“ v chronickém pak:

„Přijďte za tu a tu dobu!“ a lísteček s objednávkou je vložen zdravotní sestrou do mých rukou.

V prvním případě v čekárně usedám a snažím se navázat hovor se sousedkou, rovněž čekající na stomatologický zá-krok.

Chci být vtipný, ostatně potřebuji se odreagovat taktéž, a tak ji polohlasem sděluji, že sloni umírají, až když jim odejde poslední stolička.

Odpovědí mladé ženy je mně bolestný, vyčítavý pohled a opětovné zakrytí si kapesníkem pravé tváře.

Raději se tedy odmlčím a pro jistotu si začínám jazykem ověřovat počet zbývajících mých stoliček. Člověk nikdy neví.

Pak už slyším ke mně směřovaný povolávací rozkaz, po kterém nejspíše vcházím do ordinace. Pozdravy. Můj ustraše-

nější, přiznávám! První můj pohledový dojem je očekávaně pochmurný, místnost mně připomíná popraviště.

„Elektrické křeslo“ je už připraveno, chybí na něm snad už jenom upínací popruhy.

Nad ním svítí v jakémsi disku několik nejspíše úsporných zářivek

Všude kolem je vidět všelijakého pochromovaného náčiní, z něhož u mě největší obavy vzbuzují vrtačka, upevněná v jakémsi závěsu, a kleště, uložené s jinými instrumenty na tácku.

Na sousední stříbřitou misku se asi budou odkládat kousky mého těla, zvažuji následující vývoj.

K tomu všemu všude přítomný medicínský odér, známý ale ze všech ordinací. No nějak se musí pach krve zastříit, chápu.

„Sedněte si!“ zazní úsečný povel.

To by nebyl problém, dělám to i doma, navíc je stomatologické křeslo překvapivě pohodlné, dostatečně dlouhé a poměrně pružné.

Až na tu nastávající situaci...

Vzápětí jsem vyzván k otevření jednoho ze svých otvorů.

Zahnutá jehla v dutině za ním začne něco hledat, nebo spíše tam šmátrá.

Skřípe to, člověk hledá oporu v očích stomatoložky a chce slyšet, co patologického bylo v prozkoumávaném terénu nalezeno.

Uvítal bych také pousmání nade mnou se sklánějící lékařky.

Ne, neděje se tak, tváří se spíše nepřátelsky.

Navléká si rukavice, bere do rukou vrtačku. Tuším, že nastanou chvíle, ve kterých bych se smíchy nemohl udržet.

Chvilinku si nic neděje, no a pak se „ozve“ nerv.

Při práci na zahradě v takovém případě uskakuji od zdroje bolesti s jadrnou nadávkou.

Ale copak tady můžu, při obdělávaných ústech i ta vytoužená klení je naprosto vyloučeno.

K dovršení všeho dochází k zasunutí odsávačky slin k mé dásni.

„Copak je moje ústní dutina zatopený sklep, aby do mě bylo vsouváno jakési čerpadlo?“

S úlevou konečně zaslechnu:

„Vypláchnout!“

Voda z kelímku, napuštěného sestrou, příjemně chladí, snažím se vyplachovat ústa co nejdéle, jenom abych co nejvíce oddálil další postup lékařky.

Stejně tak zoufale usiluji v této přestávce o navázání hovoru o počasí s předcházejícím zjevným úmyslem, ale zdá se, že lékařku pořád více zajímá můj chrup.

Hmatám také po kapesníku, jako naschvál ho mám schovaný v druhé, méně dostupné kapse.

Další moje pocity jsou už snesitelnější, podstatně úlevnější.

Plombovaný zoubek je vystříkán desinfekcí, sestřička mezi tím míchá amalgám. Následně se tento hutní do vyvrtaného zubu způsobem, který připomíná šlapání zelí.

Pak už jenom slyším:

„Skousněte! Je to dobré?“ Kývu hlavou. Je, ale zase mám něco více společného s dřívějšími náplněmi teploměrů.

To v případě navržené a doporučené defenestrace zubu, tam jde legrace úplně stranou.

Úvodem je mně aplikována znečitlivující injekce, není to nejlepší pocit.

Raději bych ji dostal do tradiční hýžd'ové oblasti než do dásně.

Pak následuje krátká moje snaha něco moudrého říct do doby, než začne anestetikum působit. Jakmile se tak stane, jde už obvykle jenom o žvatlání.

No a pak ta hrůza. Přibližující se kleště k mému obličejí. Oči mně mohou děsem vypadnout.

V ústní dutině nastává skřípění, drcení, lámání, přemýšlím v tu chvíli, kolik zůstane po tomto zákroku v čelisti kostní hmoty.

Když se pak něco, průhledem mezi mými slzami, objeví v kleštích lékařky, tak si v duchu říkám:

„Zaplať Pánbůh, je to za mnou.“

Strach mizí jak mávnutím kouzelného proutku, dýchám ale ještě zrychleně.

Při vstávání z křesla se mohu uděkovat, podobně jako po přijetí dárku na Vánoce. Otevírám peněženku, platím, no a pak odchod.

Při průchodu čekárnou ještě vrhnu vítězoslavný pohled na ty, co mně asi tyto okamžiky závidí, ale dosud musí vyčkat výkonu svého tělesného trestu.

Měli více pečovat o svůj chrup! Dobře jim tak! Snad budou mít štěstí.

Vycházím do města.

Naráz je všechno krásné, ptáci švitoří, auta jezdí ohleduplně, hezkých děvčat je kolem nespočet.

Klidně ale může i pršet. Nevadilo by!

Ba i ta nepříjemná prodavačka v obchodě je, alespoň se mně to zdá, dnes docela milá.

Nejhorší mám tedy za sebou... Konečně!

Však jsem si také užil. Doma si dám ještě jeden Brufen, než se rána ale zahojí, nějakou dobu to bude asi trvat.

„Au!“ Co to zase?

„Ach ja!“ To levé koleno se ozvalo.

No ale kázal mně někdo ty roky? No řekněte!

Extrakce kořene zuby

No ale přes veškeré úsilí lékaře, někdy se stane, že kořínek v dásni zůstane. To je pak problém!

Už jen extrakce zuby je pro mnohé trpící představou noční můra, a co teprve když se jedná o vyjmutí zubního kořene.

A tak už před tímto lékařským zákrokem pacienti berou na noc zvýšené dávky sedativ a s obavami se vyptávají známých, jak takový operační úkon probíhá.

V horším případě nalistují na Internetu patřičné stránky s informacemi, kterými se zpravidla dozvědí o nesnesitelných bolestech a utrpení, které jsou nejednou přirovnávány dokonce k zážitkům porodním.

Proč já bych měl být výjimkou, řekl jsem si před doporučenou návštěvou čelistní chirurgie Baťovy nemocnice ve Zlíně.

No, ale když ten kořínek v mé dásni už řadu let zavazí, tak prostě musím sebrat odvalu a jít pod kleště.

Noc před návštěvou nemocnice jsem si dal pro jistotu Valecaps, což je bylinná směs kozlíku s ještě jednou rostlinou, kterou ostatně neznají ani lékaři, a očekával poklidnější noční hodiny.

Nestalo se tak.

Nervová soustava u mě zapracovala, a tak jsem již po čtvrté hodině ranní mohl naslouchat v zahradě úžasnému ptačímu koncertu.

Těm je hej, tedy ptákům, když je nic bolestného nečeká, pomyslel jsem si.

Brzy poté, ještě rozespalý, jsem šel na autobus a „hurá“ do Zlína. No hurá, to asi není mnou nejlépe zvolené citoslovce pro popisovaný účel.

Zatažená obloha, stažené obličejy spolucestujících v autobusu, no a pomyšlení na to, co mě čeká a nemine.

Ke konci jízdy se mně navíc vnucovala známá skutečnost, že při přechodu frontálního systému se méně daří jakékoliv operace. Vědecky dokázáno!

Jako na potvoru mně tento poznatek proletěl hlavou, když jsme projížděli kolem Lesního hřbitova před krajským městem.

Rychle jsem tuto vtíravou myšlenku z hlavy vypudil.

Na a pak dvojkou trolejbusem do pavilonu 21 v uvedené nemocnici.

Při příchodu do něho mě překvapila téměř prázdná čekárna, pouze jedna paní s dítětem tam čekala na ošetření.

Z chirurgické ambulance záhy vyšla mladá žena, která se mně představila jako hlavní sestra obličejové a čelistní chirurgie a převzala ode mě příslušná doporučení a rentgenový snímek.

Divné! Doposavad jsem totiž znal hlavní sestry jako usedlejší dámy s odměřeným pohledem.

Opak byl v tuto chvíli pravdou, mládí ze sestry přímo vyzařovalo, stejně jako její usměvavá tvář.

Slovo dalo slovo a já se po pár minutách mohl těšit na přijetí u pana stomatologa MUDr. V. Veselského.

K mému dalšímu překvapení se v ordinaci zjevil mým očím mladý, rovněž usměvavý muž, který si úvodem nechal mnou vysvětlit účel mé návštěvy.

Chtěje se mu pochlubit svými znalostmi, ostatně jsem téměř 40 let učil biologii na brodském gymnáziu, popsal jsem mu kvaziodborně, co se mnou bude dělat.

Usmál se a naznačil, že jsem se docela do budoucího dění trefil, ale že si zprvu musí prohlédnout inkriminovaný prostor

Na a pak už začal zákrok. Pevně jsem se chytil opěradel stomatologického křesla, podobně jako cestující, kterým letuška oznámí, že se nepodařilo vysunout podvozek letadla, a bude následovat nouzové přistání.

Otevřel jsem ústa... a dostal injekci anestetika.

Prý ucítím píchnutí. Nic jsem ale necítil.

Až mě to trochu zamrzelo, protože jak vidno, mám utkvělou každodenní touhu popsat vše to, co mě ten který den potká.

Čekal jsem dřevěnění rtů a čelisti. Zase nic. Zato jsem plácal páté přes deváté.

Pak po chvilce čekání přišly podle očekávání na řadu kleštičky. Jako kdyby mě někdo šimral na dásni, jinak jsem nepociťoval nic!

To má být bolest, o které jsem chtěl psát?

Vždyť já tím pádem budu muset vynechat ve svém článku popis bolesti tahavé, vystřelující, bodavé, nesnesitelné, a z čeho mám tedy nyní vařit, když pořád nic?!

No kde to jsme, prosím?

Doslova jsem o bolest ve svém nitru žadonil, a pořád kde nic tu nic.

Kořínek nechtěl ven, chtělo to naříznout dáseň, později i navrtat alveolární kost.

A zase žádná bolest. Tak to už mě naštvalo.

Pro pohodu jsem na chirurgii přece nepřijel. O čem mám proboha psát?

Čím se mám v době zákroku zabývat, položil jsem si otázku.

No, moje oči se daly do prozkoumávání interiéru místnosti se žlutobílými stěnami, stolkem, s mnoha skřínkami, nechyběl ani výhled do časně jarní přírody.

Nebylo možné současně nezaregistrovat krásné hnědé oči sestřičky a její tmavé vlasy, pod kterými se vyjímalý i vkusné zlaté náušnice.

Chtěl jsem popsat i jejich tvar, ale mladý pan doktor mě požádal, ať nakláním hlavu k němu a ne k sestřičce.

On sám měl oči modré. Genotypově jasně typický recesivní homozygot.

V jeho brýlích jsem mohl sledovat i dění v mé ústní dutině, ale to mě moc nezajímalo, sestřička byla zajímavější.

Po vyjmutí kořene zubu muselo pochopitelně dojít k sešití rány. Kdyby mně to pan doktor neřekl, asi bych si toho ani nevšiml, a to patříím spíše k bolestínům, tedy jedincům sensiti-
vnějším na bolest.

Já vím, někdo v tuto chvíli řekne, perfektní anestetika. Sou-
hlasím, ale ta jsou pouze „nástrojem“, mnohdy je důležitější
ruka, která je pacientovi podává!

Ale teď vážně. Léčebné konání mladého lékaře MUDr.
V. Veselského na mé osobě bylo vysoce profesionální.

V poslední době se stále více hovoří o celostní medicíně, ve
které se má mimořádná pozornost věnovat i psychice ošetřo-
vaného pacienta.

Mohu v tuto chvíli říct jedno. Jako kantor po desítkách let
učitelské praxe vím, že věk není vždy tím nejdůležitějším
kritériem při práci toho kterého člověka. Často toho mladí
dokáží více než staří, ostřílení borci.

V průběhu operačního zákroku jsem neměl ani ty nejmenší
somatické potíže, cítil jsem se velice dobře, věděl jsem totiž
od samého začátku, že jsem v rukou odborníka.

Jeho mimořádně citlivý přístup k mému já by mohl být pří-
kladem zástupům dalších zdravotníků kdekoliv v republice.

To oni poneseou pochodeň úspěšnosti té které nemocnice do
budoucná!

Děkuji mnohokrátě!

Střevní kolika

Koho by alespoň občas nebolelo břicho? Něco špatného se sní a hned jsou charakteristické příznaky.

Ale střevní kolika je přece jenom něco zcela jiného. Ta se bez přítomnosti lékaře už asi neobejde.

Kdysi jsem dal na doporučení propagátorů zdravé výživy a koupil si sáček s kustovnicí čínskou. Chroupal jsem ji u televize a docela mně chutnala.

Jenže netrvalo dlouho a začalo mně být v útrokách nějak divně. A aby tomu nebylo konce, ovládla mě zimnice, byť byl horký letní večer. Začal jsem se třást zimou, drkotaly mně zuby, a to už jsem věděl, že je zle.

Říkal jsem si, no, dostanu tu kustovnici známým způsobem ze žaludku a bude dobře.

Ano, na toaletě jsem byl každou chvíli, ale stejně bylo hůř a hůř.

Zavolal jsem mobilem příbuzného, ten moc s příchodem nespěchal, ten vytočil stopadesátpětku, takže před půlnocí přijela k mému domu modře blikající záchranka.

Přišli on a ona, tedy záchranáři.

Podívali se na mě úkosem, na ležícího a vzdychajícího, a k mému překvapení se začali vypyávat, kde mám kartičku zdravotního pojištění a občanský průkaz.

A já zatím „umíral“.

No, ale pak mě přece jenom zabalili do dek a s jejich oporou přivedli k sanitce.

Přikurtovali mě uvnitř vozidla k lůžku a auto se rozjelo.

Cesta do Hradiště uběhla poměrně rychle, sténal jsem, ale vedle mě sedící záchranářka pilně vyplňovala nějaký formulář, aby se mě sem tam zeptala na upřesňující údaje.

V nemocnici, ve tmě odpočívající, jsem byl vyložen, ale zůstal osamocen ležet na pojízdném lůžku v jakémsi temném průchodu.

Zima mně nebyla, nevolnost už taktéž pomalounku z těla odcházela.

Pak kdosi přišel, že je třeba zaplatit 90 Kč. Já je neměl, ale světe div se, kousek ode mě se k sobě tulila dvojice mladých lidí, a ti za mě zaplatili.

Do dnešní doby o těch dobrodějích nic nevím, rád bych se jim odvděčil.

Konečně mě přivezli do ordinace a asi za 5 minut přišel za mnou lékař, notně rozespálý.

„Tak co vám je, pane Slavíček?“

Několik větami jsem se vyjádřil, no a pak začala série vyšetření, tedy krevního tlaku, břicha, překvapivě přes konečník i prostaty.

Ve studeném světle ošetrovny to vše působilo až mysticky. Byl jsem tázán na váhu a výšku, asi kvůli dávkování léků. Vyslechl jsem si diskuzi, ve které lékař se sestrou se dohadovali, jestli si mě mají nechat na chirurgii, nebo převést na internu.

Zdařilo se to druhé. Tam jsem byl zívající sestrou poučen o své nastávající hospitalizaci, cosi jsem podepisoval, obdržel známý nemocniční plandavý „mundur“ a následně byl dopraven na pokoj, kde už jeden trpící ležel.

Musel jsem vypít vodu s jílem, tak nějak mně chuťově připadal našedlý drink, přičemž dříve narozená sestra dohlížela, abych ten blátivý roztok vypil.

Dostal jsem diazepam na spaní, ten ale nezabral. Probděl jsem tedy s mírnými potížemi a chrápáním spolupacienta celou noc.

Druhý den přišla k mému lůžku mladá lékařka a byl jsem jí poslán na ultrazvuk, rentgen a podobně.

Do žíly mně byla vsazena „kapačka“, sem tam se přišel na mě někdo podívat. Až na bolení hlavy jsem byl už celkem v pohodě.

Na ty bolesti hlavy jsem si stěžoval později večer znovu, ale bylo mně sděleno, že lékařka není přítomna, a bez ní medikament dostat nemohu.

Tak jsem si noc znovu tak trochu protrpěl.

Druhý den ráno mě vystrašil lékař, který mně sdělil, že na snímku tlustého střeva se mu cosi nelíbí.

V tu chvíli mě zamrazilo, zhoubné choroby jsou metlou dnešní doby.

Odmítl jsem doporučovaný nový rentgen, ani nevím proč, snad ze strachu, že opravdu něco lékaři objeví.

Spolupacient měl nějakou dřívější embolickou příhodu na končetinách, jemu se lékaři věnovali i se sestrami více než mně. Přesto jsem mu nezáviděl.

Můj zdravotní stav se ale zlepšil další den natolik, že jsem mohl být propuštěn po nezbytných formalitách domů.

Ještě předtím si ke mně přisedla již zmíněná lékařka, která mně učinila přednášku, co smím a co nesmím jíst.

Jelikož jsem to učil 40 let na gymnáziu, občas jsem ji upřesňoval.

Takže tenkrát jsem ještě vyvázl, ale určitě přijde den, kdy půjde o život zajisté více.

Kolonoskopie, aneb Cesta do hlubin mého já

Tak jsem se rozhodl na uherskobrodské poliklinice absolvovat kolonoskopické vyšetření. Ročně umírá v republice na 5000 lidí na rakovinu tlustého střeva, takže je mezi lidmi zejména pokročilejšího věku vyšetřováním co řešit.

Jde o důkladnou prohlídku tlustého střeva za účelem vyhledání případných patologických jevů, a to pomocí kamery umístěné v čele přístroje-endoskopu.

Vlastnímu vyšetření však musela předcházet jednodenní hladovka a čistící proces této části lidské trávicí soustavy.

Stal se u mě jakousi předehrou, na kterou, podobně jak jiní pacienti, hned tak nezapomenu.

Ono také dostat během odpoledních čtyř hodin do sebe 4 litry silného projímadla Fortransu, to by těžko zvládal i Schwarzenegger.

Vlastností přijímané tekutiny jsem však byl příjemně překvapen, nebyla pro mě až tak chuťově nepříjemná.

Moje jazykové buňky ji vnímaly jako nasládlou, což zřejmě bylo dáno v ní avizovaným obsahem sacharinu.

První můj litr pozřeného projímadla přijal můj žaludek bez větších protestů, snad dokonce hrdlem pojímané tekutině i poděkoval.

Záhy na to však došlo k radikálnímu obratu. Reakce mého těla na další přísun jmenovitěho laxativa připomínala odpich auta Formule 1.

Následně jsem totiž strávil na toaletě mého domu v roli průtokového ohřívače několik hodin, předvídavě v těch prostorách zásoben odbornou literaturou.

Pokud jsem přece jenom z místnůstky na chvíli odvážně vyšel ven, vzápětí jsem se potkával sám se sebou.

Do těchto míst útěchy jsem se po každém pozřeném čtvrtlitru projímadla bleskově a s pokorou vracel.

Ještě štěstí, že jsem si nechal před měsícem u domu vyčistit septik...

Popoledni následujícího dne jsem se silně vyhladovělý a náladou nejistý odebral na místní polikliniku ke gastroenterologickému oddělení, kde mě čekal, alespoň podle mého očekávání, bolestný očištěc zvaný kolonoskopie.

Nohy mě sotva do zdravotnického zařízení donesly. No, ono také předcházející hladovění s popisovaným čištěním střeva bylo něčím, co by asi zamávalo s každým z nás.

Jednoznačným důkazem výše uvedeného byl tříkilový úbytek mé tělesné váhy za pouhé dva dny.

Pln nejistoty a snad i strachu jsem usedl v čekárně před gastroenterologickou ordinací, ale než jsem se stačil trochu porozhlédnout, tak už z ní vycházela zdravotní sestřička a s úsměvem mě zvala dále.

Ještě ve dveřích jsem ji vylíčil problematiku mého hladového strádání během uplynulých dnů, úsměv z její tváře však ani poté nemizel.

Pak již události nabraly rychlý spád.

Byl jsem přítomným panem doktorem Šerclem informován o průběhu následujících minut a požádán o podpis dokumentu s uvedenými případnými riziky blížícího se zákroku.

Držel jsem v ruce propisku a hlavou mně v tu chvíli prolétla myšlenka, jestli jsem neměl předcházející den napsat závět', co kdyby přece jenom...

Ale to už byla moje krátká úvaha přerušena pokynem sestřičky:

„Tak, pane Slavíček, a jdeme na to!

Odložte si spodní část oděvu a lehněte si na lůžku do polohy na levém boku s pokrčenými koleny!“

Neprodleně jsem tak učinil, přičemž jsem si v dané chvíli připadal jak v hrobě uložený „skrčenec“ lidu popelnicových polí.

Poloobnažený zadek jsem měl vystrčený na vše kolem, ale kupodivu jsem se nestyděl ani před sestřičkou. Má ho totiž každý z nás občas vystavený na světle božím.

Poprosil jsem pana doktora o injekci proti bolesti, už drahou dobu totiž nevěřím svým hlasívkám.

Pár okamžiků na to se již hrot injekční jehly zanořil do jedné z mých loketních žil.

Bázlivě jsem se ještě stačil poohlédnout po interiéru ordinace, přičemž můj zrak nemohl neutkvět na opodál ještě v klidu odpočívající endoskop.

To že má přijít na návštěvu do mých útrob?

Pane Bože! To do mě, a úplně celé? To snad nemůže být pravda!

Vypadalo to jak půldruhametrová, v průměru téměř dvoucentimetrová gabunská zmije, stočená zatím ještě do klubíčka.

Ale to už se přičiněním pana doktora ve spolupráci se zdravotní sestrou začala probouzet a blížít se k mému vyústění.

Srdce se ve mně „zastavilo“, přístroj totiž nemá v široké laické veřejnosti úplně tu nejlepší pověst.

Ještě že bude pod bedlivým dohledem zkušeného pana doktora a milé sestřičky, utěšoval jsem se.

„Klidně ležte a zhluboka dýchejte!“ uslyšel jsem už tak nějak z dálky. Asi jsem byl už poněkud trochu pod vlivem injekce.

První pocitový vjem z přichozího endoskopu do mých vnitřností však nebyl úplně nejhorší.

Návštěva se zvědavě rozhlížela v koncové partií mého těla, přičemž to vypadalo, jako kdyby někoho nebo něco hledala.

Pak se opatrně vydala s mým bázlivým vnitřním svolením dále do nitra mých útrob.

Čekalo ji první překvapení, a sice za konečnickem esovitá smyčka zvaná mezi učenými sigmoideum...

V duchu jsem si říkal:

Tak tady bude s jejím průchodem problém, tady si křiknu.

„Pozor, pomalu, pomaloučku návštěvo, žádný spěch!“ prošel jsem ji v duchu. Nerad bych nechal prostorem rozeznít své hlasivky, to by přece byla ostuda.

Pro jistotu jsem ale preventivně zaťal zuby.

Leč návštěva kupodivu „sekala“ dobrotu a v poklidu se sunula mým trávicím traktem zvolna dál.

„Zlatý“ pan doktor, měl situaci zcela pod kontrolou.

Vháněním vzduchu pomocí kompresoru za účelem zpřehlednění terénu však atmosféra v mém tlustém střevu přece jenom poněkud zhoustla.

S ní pak rostlo i napětí v okolních střevních stěnách, to však pro mě nebylo až tak velké překvapení.

Právě na nich se návštěva poohlížela nejvíc, a to hodně důkladně, a přitom si k tomu navíc ještě svítila, dareba jedna!

„No budiž, jsi zvědavá jako ostatně každá ženská,“ ostatně právě tento její průzkum je z hlediska výsledků šetření vysoce žádoucí.

Netrvalo dlouho a bylo mně jí naznačeno, že hodlá při své procházce mým tlustým střevem zabočit ostře doleva.

„Proč ne, ale chovej se, prosím, způsobně!“ moje oči se prosebně obrátily k lékaři, který joystickem návštěvu ovládal.

Návštěva jako kdyby na tomto místě klopýtla, ale hned si to rázně nasměrovala dál.

Že nemohla hned na první pokus najít cestu? No, ono taky v mém trávicím traktu čert aby se vyznal.

V jejím úsilí najít cestu jí hodně napomohla sestřička, a to masírováním mého břicha, což mně bylo docela příjemné. S povděkem jsem jí pohladil po ruce.

Návštěva zatím pomalu proklouzávala pod žaludkem, ve kterém bylo po hladovce minulých dnů snad vakuum.

Dala mně na vědomí, že chce vidět úplně vše, všechny ty eventuální obrazy na stěnách střeva visící.

Nemohl jsem jí to vymlouvat, pouze jsem si přál, aby se příliš dlouho v mém trávicím traktu nezdržovala.

Jako kdyby nebyl překvapením konec, znovu mně naznačovala, že bude muset změnit směr svého pohybu.

Tentokráte si usmyslela zamířit ke slepému střevu.

Vnímal jsem její pohyb už přece jenom zastřeně, přičemž jsem jen zřídka musel „zatajit“ dech.

Zaslechl jsem od pana doktora, že endoskop už nemá zájem dál pokračovat, že viděl, co chtěl, a konec konců, že musí spěchat zpátky na čerstvý vzduch.

Vzhledem k dosavadní pověsti přístroje nebyl jeho pobyt v mých střevních komnatách až tak nepříjemný, dalo se s ním docela dobře vyjít.

Choval se nadmíru citlivě, veden rukou zkušeného odborníka.

Sledoval jsem probíhající popisované dění z povzdálí svým zrakem na monitoru. Zajímavý byl to pohled na moje tělo zevnitř, jen co je pravda.

Po vyklouznutí endoskopu z mého těla jsem od sestřičky dostal do příslušného otvoru trubičku pro uvolnění zadržovaných plynů, přičemž jsem si v ten okamžik připadal jak radiátor, který pravidelně v zimě odvzdušňuji.

Co říct na závěr? Kolonoskopie na brodské gastroenterologii je procesem, kterého se pacienti nemusí ani v nejmenším bát.

Je to především zásluhou pana doktora Jiřího Šercla a jeho zdravotní sestřičky. Jsou to profesionálové par excellence!

A jaké poselství tedy předat ohroženým skupinám obyvatel a zejména seniorům?

Tisíce zbytečně zmařených životů v loňském roce opomenutím preventivní prohlídky mluví samo za sebe.

Nebojte se takové prohlídky!

Běžte na kolonoskopií, běžte, dokud je čas!

Pitný režim

To je zajímavé, ale mám pocit, že za mého mládí se o pitném režimu až tolik nemluvilo.

Druhá možnost je, že hovořilo, ale já jsem byl tenkrát nejspíše sluchově indisponován.

Jedno je v současnosti jisté, nemine den, abych se o pitném režimu v nějakém periodiku nedočel.

Faktem rovněž je, že v určitou dobu, nevím přesně odkdy, se na lavicích studentů začaly objevovat láhve s pitím, myslím tím dovoleným.

Minerálky, stolní vody, různé limonády. Každou chvíli tyto tekutiny adolescenti, ale i mladší jedinci, je pozvedali ke svým ústům a „sosali“.

Osobně mně to na rozdíl od mnohých mých kolegů, učitelů, nevadilo, ale říkal jsem si v duchu, proč to tak pravidelně dělají, co z toho vlastně mají.

To mají opravdu takovou žízeň, nebo to dělá ta „píjáčká“ propaganda v masmédiích?

Skoro jsem jim záviděl.

Já sám vím už drahnou dobu, že senioři mají snížený pocit vnímání žízně a tedy i potřebu tekutin, takže už touto skutečností jsem věkově zařazen.

Moji ošetřující lékaři „upadali“ do mdlob po mém oznámení, že si denně dám ráno kávu a pak už nic.

Jeden z nich mně po mém přiznání nestydatě oznámil, že ať se prý nedivím, že vzhledově vypadám jak vysušená islandská treska.

„Pijte 2–3 litry tekutin denně, nebo uvidíte!“ pravil.

Nevím, jak to s tím viděním myslel.

Po určité době jsem ale začal přemítat, že bych s těmi tekutinami měl přece jenom začít něco dělat.

No jo, ale který nápoj by byl pro mě nejvhodnější?

Moji oblíbenou kávu ve zvýšeném množství jsem téměř okamžitě zavrhl, neboť jak známo, kofein zvedá krevní tlak.

Pivo zase nepiji, když už musím, zjišťuji, že mě nadýmá.

Co by s mým organismem udělaly 2 litry vína, jinak výborného to nápoje, není těžké domyslet.

Ostatně vínem se žízeň netiší, nejsem barbar.

Tak co tedy pít?

Mléko?

Copak jsem kojeneček?

Čaj by možná pít šel, ale když mně chutná jak vyvařené ponožky, může být po zdravotní stránce chválen jak chce.

Ostatně po čase se stejně o čemkoliv objevují protikladné informace, ani čaj jich není ušetřen.

Minerálky mají v sobě hodně solí a taktéž některé z nich obsahem oxidu uhličitého nadýmají.

Zbývá čirá voda.

Balená je bez chuti a bez zápachu, nic moc. Vodovodní je trošinku cítit po chloru, no, v nouzi se pít dá, ale požitek to není, alespoň pro mě žádný.

Málem bych zapomněl na ovocné šťávy.

Ty z obchodu ne, mají v sobě chemie až až, sladidla, barviva, stabilizátory, no prostě éček mraky.

Ale co tak ty vlastnoručně dělané?

I zakoupil jsem odšťavovač a příslušnou zeleninu.

Mrkvová šťáva celkem šla, ale po čase se omrzela, stejně jako ostatní.

Navíc byla jejich příprava zdlouhavá a následné umývání odšťavovače mně také moc na náladě nepřidávalo.

Holt, když se pitný režim bere jako povinnost, tak je to otrava.

Možná že mám k pití vyvolanou averzi od té doby, kdy v nemocnici každou chvíli sestřička něco přilévala do džberu u mého stolku a neustále se mě ptala, jestli jsem byl už na „malé“.

Co se vnucuje, k tomu člověk občas nabývá odpor.

Tenisový loket

Zná ho mnoho lidí, avšak hodně z nich se domnívá, že musí být svým vznikem bezpodmínečně spojen s krásným bílým sportem.

Ve většině případů asi ano, ale bolest v lokti provází i řadu jiných pohybových aktivit, ve kterých je loket fyzicky přetěžován.

Mimochodem, existuje i loket oštěpařský.

Tenisový loket se týká vnějšího loketního hrbolu, odborněji epikondylu, oštěpařský pak hrbolu vnitřního.

Já jako tenista mám bohaté zkušenosti právě s tím tenisovým.

Měl jsem ho několikrát a pořádně mně znechucoval tenisové sezony, a to jako naschvál právě zjara.

Člověk prostě udělal úvodem sezony chybu.

Vyřítit se na tenisový dvorec sotva ledy odtály a hodiny poté bušit do míče, to je čirý nerozum.

Svalstvo v oblasti lokte přes zimu zlenivělo, no a pak po víced hodinové námaze začalo protestovat bolestí.

Po příchodu domů jsem si uvědomil, jak se věci mají.

Nálada na bodu mrazu.

Což o to, v klidu loket ani moc nebolel, ale když člověk chtěl pozvednout židli jednou rukou, bylo zle. To jsem si musel pomoci rukou druhou.

Zprvu jsem si řekl, že by mohly zapůsobit lidové prostředky.

Tak jsem si koupil derivační, tedy kůži prokrvující mast, a potíral bolavé místo den za dnem.

Účinek téměř žádný.

Znalý přírody jsem spěchal k nejbližšímu příkopu a s námahou vyryl tmavý slizký kostivalový kořen.

Udělal jsem si z něho kašičku a přikládal ji pod igelitovou folii na bolestivé místo.

Bolest byla po několika dnech poněkud menší, ale hrát tenis, to ani náhodou.

No, tak nezbylo než se vypravit za ortopedem.

Dostal jsem od něho do patřičného místa léčebnou injekci s kortikoidem s tím, že druhou už dostat nemohu kvůli nebezpečí atrofie příslušné šlachy.

Pár dní byl pokoj, a pak znovu bolest.

Opět ortoped s radou, ať vynechám sezonu, anebo se ať se rozhodnu pro chirurgické řešení, jak o tom píšu na jiném místě.

Rychle jsem po jeho doporučení vycouval ze dveří.

Loket jsem doma pevně stáhl a chodil hrát i s bolestí.

Na jednou z turnajů mně kdosi poradil údajně zázračný prostředek. Směs čpavkové vody, hořčice, křenu, a já nevím čeho ještě.

Co by člověk neudělal, když je v nouzi.

Napatlal jsem si tuto směs na loket, přičemž následné pálení jsem považoval za prokrvující efekt a nevěnoval jsem tomu dále pozornost.

Po několika hodinách jsem ale pálivý pocit už nevydržel, obvaz sundal a následně se zhrozil viděného. Puchýře, erytém, bolest.

Ale jak reklamovat takovou hloupost, to prostě nelze.

Po zhojení kůže jsem rezignoval.

Do tenisové rakety jsem si pořídil měkký výplet a odmítal hrát s novými, těžkými tenisovými míči.

Uvažoval jsem i o koupi rakety s větší plochou, tím by došlo ke zmírnění úderového tlaku.

Nic nepomohlo.

Vlastně ano, ... až zimní odpočinek.

V současnosti je moderní aplikovat na postižené místo rázovou vlnu, nejlepší však pořád bude prevence.

Námahu je třeba úvodem sezony dávkovat postupně a volit měkkí výplety, respektive nehrát s těžkými míči.

Dlouhověkost

V čekárnách jsem občas zastihl i pacienty velmi vysokého věku. Ti snad ani nebyli k politování jako ostatní, ale naopak k obdivu.

Kdo by se nechtěl dospět do vysokého věku, či dokonce dlouhověkosti?

Jde o to dožít se tedy věku nad 90 roků, pokud možno ale být samoobslužný!

Tento úctyhodný věk s sebou ale nese řadu, řekněme si to upřímně, nepříjemností, a to nejenom zdravotních, ale i společenských.

Ale někomu se přece jenom podaří obstát i s výše uvedenými podmínkami.

V takových rodinách je dlouhověký jedinec neustále opečováván a čas od času mu domů přicházejí, zejména když se dožije úžasných sta let, poblahopřát významné osobnosti města, třeba místostarosta s tajemníkem, někdy i novináři.

Takže když se otevřou dveře u oslavence, vkročí gratulanti i s kyticí dovnitř a zamíří nejspíše ke křesílku, kde navštěvovaný, ale většinou navštěvovaná sedí.

Klín má kvůli teplu zakrytý dekou a na ní má sepnuté své stařecké, žilnaté ruce.

Pan místostarosta pozdraví, ukloní se, potřese oslavenkyni rukou, předá jí kyticí a pronese krátkou řeč, ve které jí pográtuluje a popřeje ještě dlouhá léta života.

Předá jí i drobný dárek, po kterém ale více pošilhává kolem stojící příbuzenstvo.

No a pak přichází všemi očekávaná otázka.

„A jak jste se, milá paní, tohoto krásného věku dožila, jakou jste měla životosprávu?“

No, co jste jedla, jak jste žila,“ upřesňuje zvědavý tazatel otázku?

Všeobecně se očekává odpověď ve smyslu jídelníčku typu jogurtu s nastrohaným česnekem a šálkem zeleného čaje.

Následuje kusá a šokující odpověď stařenky s vysvětlujícími dodatky paní dcery.

„Velice ráda jsem měla, pokud jsme na to ovšem měli, maso, chleba pořádně namazaný sádlem, ještě raději povidlové buchtu, ale ty musely být hodně pocukrované.“

„A ráno štamprličku slivovice, v posledních letech si dává i doušek whisky,“ dodává její dcera.

Provinile se usmívá a přispívá ještě několika slovy.

„Babička ještě nedávno si ráno i ráda zakouřila.“

V tu chvíli se knihy o zdravé životosprávě v sekretářích stydlivě schovávají jedna za druhou. Páni vysokoškolští profesori v oboru medicíny by se po těchto odpovědích asi škrali za uchem.

Tady něco nehraje! Že by genetika?

Stará paní slabým hlasem navíc dodává:

„To teprve v druhé polovině života, v mládí toho jídla zase tolik nebylo. To víte, byla jsem ze 6 dětí a musela jsem hodně dřít na poli u sedláka. Zažila jsem i císaře pána, obě války i toho kosmonauta, no, jak se jmenoval, tuším Gagarin nebo tak nějak.“

Následuje přípitek na zdraví a pomalu se všichni loučí. „Babička si už potřebuje odpočinout,“ vysvětluje tentokrát vnučka.

Místnost se pomalu vylidňuje, dlouhověkou ženu převezou na pojízdném křesle dcera s vnučkou do sousedního pokojíčku a zavřou dveře.

„Kéž by matka ještě žila tři roky, pak by překonala věkem i tu Kořínkovou z Vysočiny.“

A to by pak byla teprve sláva,“ hlasitě uvažuje dcera.

Holt český člověk byl vždycky soutěživý!

Odcházející celebrity zase venku přemítají:

„Asi to bude v té genetice, ale kdosi uvnitř uváděl, že se její rodiče nedožili ani padesátky. Tak nevím. Je to všechno nějaké divné.“

„Pojďme radši na ‘panáka’ do hospody, pane místostarosto!“ navrhuje tajemník.

„Třeba na tom, co říkala ta stará bába, něco bude.“

Akorát mě napadá, o čem budou takové oslavenkyně hovořit ve svých vzpomínkách koncem tohoto století?

Asi budou na otázky novinářů odpovídat:

„Já jsem ještě, páni, zažila pád Eurozóny, první stopy člověka na Marsu i toho zpěváka, no, toho Gotta, šak víte, toho, co tak hezky zpíval o lásce...“

Nemocniční rána...

noční dešťík svlažil zelený trávník,
čile se po něm rozbíhá drozd brávník,
kapky ukončily pokosené trávy bdění,
odešlo do neznáma i naše noční snění

stezkami váží kroky první zaměstnanci
vzpřímeně, ale i se skloněnou hlavou,
každý míří za svým šlechetným cílem,
v myšlenkách rozhodnut pomoci dílem

pavilon se probouzí časnými zvuky,
dobré ráno, teploty prosím, ozývá se,
procitly chodby, spánek rázem končen,
bílý plášť ve dveřích mihem spatřen

ještě rozespale oči, protahující se těla,
jak zdravá by jistě všechna být chtěla,
do koupelen míří prohlédnout si tvář,
spatří oroseným zrcadlem bolest či zář?

ranní hygiena s povzdechem se děje,
návrat v lůžko si mnohý ještě as přeje,
letmý pohled z okna mezi stromy potěší,
kdo ví, jak ale celý den s náladou naloží

sestry léky na stolcích pečlivě pořádají,
ty nejlepší úmysly všechny s námi mají,
k ošetření musí být vše připraveno, tuší,
třeba lůžko ustlat a povzbudit kůži i duši

snídaně, ozývá se odněkud hlasu ozvěna,
rohlík, máslo, káva již stolem prostřena,
hovor dosud vážne, oči v prostor upřeny,
župany vidno, typický přehoz to pro ženy

lékaři vstřícné pozdravy s úsměvem,
pacient vychází osvěžit se plic nádechem,
borovice člověka krásou oslovuje,
oblohou oblak v dálavy zvolna pluje...

Přišel jsem za ní

Když někdo z rodiny nebo známých vážněji ochoří a musí být hospitalizován, není to jenom nepříjemné, ale může jít někdy, jak se také říká, i do tuhého.

Pravděpodobně strádá i po psychické stránce, takže je přímo mojí povinností ho navštívit a dodat mu svou přítomností alespoň trochu optimismu do života.

Už při vcházení do areálu nemocnice se potýkám s představou, v jakém zdravotním stavu se mnou navštěvovaná osoba nachází a co mě při setkání s ní vůbec čeká.

Procházím nemocniční chodbou, do některých nemocničních pokojů je možné otevřenými dveřmi nahlédnout, někteří hospitalizovaní leží na lůžkách, jiní na nich netečně posedávají.

Kladu si otázku, proč musí lidé trpět, proč je náš život tak často ovlivňován bolestí a nejednou i osudovou diagnózou?

Pohledem pátrám na dveřích po jmenovce té, kterou chci navštívit.

Tady, tady je její jméno.

Beru za kliku dveří, opatrně vstupuji.

Očima vyhlížím svou známou, kterou jsem přišel potěšit konejšivými slovy.

Už ji vidím, ona mě zaregistrovala zrakem rovněž.

Nemohu nepostrehnout záblesk radosti v jejích očích, můj předcházející ostych z nezvyklého prostředí v tu chvíli ustupuje do pozadí.

Přisedám na židličku vedle jejího lůžka...

„Jak se máš, jak se daří?“ jak jinak než takto začít konverzaci.

„Vypadáš opravdu dobře,“ dodávám.

Neříkám v ten okamžik plnou pravdu, ale v dané chvíli jsou tato slova zcela na místě, neboť mnohdy poslouží lépe jak medikament

„Přinesl jsem ti ovoce, je z naší zahrady,“ otevírám tašku a vykládám z ní na stolek několik goldenů.

Lehký úsměv je mně odměnou a to je snad dobré znamení.

„Starají se o tebe dobře, nemáš bolesti?“ i tuto otázku jsem měl připravenou.

Úkosem sleduji i ostatní přítomné nemocné, které patrně taktéž vnímají moje slova.

Maličko rukou upravuji lůžko nemocné, pokusím se i nadzvednout polštář pod její hlavou, aby se jí lépe na moje dotazy odpovídalo.

Ale tentokrát otázka směřuje ke mně.

„A co doma, co je nového? A jak se ti daří? Kde jsi byl na dovolené, no povídej, povídej!“ tichým hlasem se mě nemocná ptá.

Hovor se rozbíhá na různá témata.

Na dotazy odpovídám, ale vidím, že nemocná je delší rozmluvou už poněkud vyčerpána, potřebuje si odpočinout.

Chvilí oba raději mlčíme.

Pak už opět znějí z mých úst slova útěchy a povzbuzení.

„Bude to dobré, věř mně!“

Vchází zdravotní sestra.

„Nezlobte se, prosím, nemocná je již unavena. Musím dát paní injekci. Budete už muset jít, ostatně návštěvní doba končí.“

Nerad a těžce se ze židličky zvedám, avšak pořád s očima upřenými na svou známou...

„Neboj se, já opět přijdu a něco ti zase přinesu.“

Otáčím se a pomalu, pomaloučku odcházím z místnosti. Ještě jednou se obracím čelem k navštívené známé.

„Tak se drž!“ zní moje slova na rozloučenou, ve dveřích pozdrav „na shledanou“, ale ten je mířený spíše k ostatním.

Rukou jí ještě od dveří maličko zamávám...

Na chodbě potkávám lékaře.

„Jak to s ní vypadá, pane doktore?“ v mém hlase je patrna nejistota.

„Zatím je to dobré, uvidíme, jak se věci vyvinou v příštích dnech,“ snaží se lékař uklidnit mé obavy.

Scházím ze schodů dolů, provázen myšlenkami z předcházejících prožitých chvil.

Snad mně ten lékař řekl pravdu, utěšuji se při chůzi.

Vycházím z interny ven, kolem mě se prostírá bujná vegetace, drobně poprchává, vnímám čerstvý, osvěžující vzduch.

Snad to všechno dobře dopadne.

Musí, musí, utvrzuji se...

Návštěva v našem pokoji.

Tak ležím po operaci a dívám se na nemocniční strop. Moc jsem se nevyspal, spolupacienti chrápali, že se to fakt nedalo vydržet.

Jak to asi u nich bývá doma, tolerují jim takové noční zvuky manželky? Nevím.

A ještě se mě noční klid rušící jedince ptají, jestli jsem něco během noci slyšel?

Ta neslychaná drzost, říkám to ale ironicky.

Co já si v noci bez úspěchu vecpával zátky do uší, co já si přikládal se stejným výsledkem polštář na hlavu a ve tmě šmátral ve své tašce u postele po diazepamu.

Nic nepomohlo.

A tak se mně moc ani nechce konverzovat s vedle ležícím. Ten se vyspal dobře, to já vím.

Sem tam již od ranní vizity přijde sestra, něco přinese, upraví, pozeptá se.

Ale není to ono.

Pro mě je to pořád jenom a jenom cizí osoba.

A pak se v poledních hodinách po výzvě, slyšitelné z chodby, odbelhávám na střídmy oběd. Konverzace u jídelního stolu ale vážne, pokud tam sedící mají od sebe profesně, respektive zájmově daleko.

Znovu se vracím na lůžko, znovu ta nemocniční nuda s přemítáním o všem možném.

Po 14. hodině už ale přicházejí první návštěvy.

Většinou manželka a rodinní příslušníci nemocného. Přinášejí nějaké to ovoce, přisedají si k dotyčnému a opatrně s ním začínají vést konverzaci.

Za mnou nikdo nepřichází, ale kupodivu mně to až tak moc nevadí.

Skoro bych řekl, že když už v minulosti za mnou nějaká ta návštěva přišla, tak to byla pro mě snad i určitá psychická zátěž.

Odpovídat na očekávané otázky, pokrytecky odpovídat, že mě nic nebolí, a vůbec snažit se vyhledávat společné téma hovoru, to nemusí být vždy až tak jednoduché.

Návštěva mívala se mnou velký soucit, to je přirozené, ale i to mně bývalo někdy dost nepříjemné.

Ale to jsou jenom moje současné pocity, u jiných lidí je to určitě zcela jiné.

Někteří z pacientů se naopak nemohou návštěv dočkat, a to je jistě sympatičtější přístup.

Ale zpět k návštěvám!

Nechtěně vnímám rozmluvy, kolem mne se odehrávají, a tak slyším, jak se rodinám mého spolutrpicího žije, jaké mají radosti, ale také, jaké řeší problémy.

A ty jsou prakticky v každé rodině. Člověk nikdy neví, kdy rána osudu zasáhne jeho nebo jeho blízké.

Jistě, poslouchat by člověk řeči jemu neurčené neměl, no ale zátky do uší v tuto dobu by asi nebyly tím nejlepším řešením.

Občas se návštěva zadívá i na mě, nabídne koláč, což o to, je to od ní zajisté pěkné, sluší se tedy poděkovat.

No a pak návštěvy odcházejí a nemocniční pokoj se opět ukládá do ticha.

Člověk se po jejich odchodu začne vyptávat „kolegy“ na návštěvu, pochválí jeho děti, manželku, aby se pak vše opět ponořilo do typické, zklidněné nemocniční atmosféry.

Není doktor jako doktor

Vím, o tomto problému jsem se krátce zmiňoval již dříve. Nyní bych přece jenom trochu tuto svoji úvahu rozebral.

Vlastně kdysi mě jeden z nich opravil, že neexistují doktoři, ale pouze lékaři. Donutil mě tím k určitému zamyšlení.

Omluvil jsem se mu, ale při své povaze jsem mu hned slovně kontroval, že ať už jsou doktoři nebo lékaři, jsou mezi nimi velcí sympatíci a naopak takoví, kterým bych, omlouvám se, velice rád nakopal občas do „pláštěů“.

Myslím si, že se nemýlím, když říkám, že podobně jako u učitelů, tedy matikářů, jazykářů, tělocvikářů, jsou i mezi lékaři, chirurgy, oční, kožními lékaři, patrně nemalé povahové rozdíly.

Samozřejmě ty jsou i v rámci stejných lékařských oborů.

Někteří z lékařů mně připadají svým přístupem k pacientům tak nějak přístupnější, lépe se s nimi komunikuje, kdežto takoví chirurgové nebo urologové, to jsou teda „tvrďasové“.

Snad proto, že vidí ve svých ordinacích více krve a tekutých exkrementů než ostatní.

Jejich léčebné zásahy do našich organismů jsou razantní, i když občas trochu šetří s analgetiky.

Asi si říkají:

„No snad trochu bolesti můj pacient vydrží, je to přece chlap.“

Co říkají při zákrocích u žen, netuším.

I jejich slovník bývá jadrnější než u ostatních lékařů, nemají k drsnějším slovům až tak daleko.

Pakliže operují, a pacient má tu smůlu, že je při operaci při vědomí, tak si je ležící objekt svým sluchovým ústrojím užije.

Chirurgové rádi o operačních stolů „machrují“, konstatoval jsem to kdysi na vlastní uši ještě před mým uspáním.

Patrně se snaží „dělat ramena“ před přítomnými dámami lékařského vzdělání, anebo si tímto způsobem dodávají odvahy.

Někdy zase vtipkují, pronášejí moudra, prostě mají zájem o svoje zviditelnění i v operačních sálech.

Já jim to ale neberu, vždyť jsou to přece také jenom lidé.

Někdy bývají ovšem překvapeni, že pacient, pokud nechce zůstat stranou, jim odpoví ve stejném duchu.

To se operatérům přirozeně nelíbí, ano, no a pak na ten skalpel nebo jehlu operatér přitlačí asi víc.

Pokusím se trochu obecně vžít do medicínských myslí.

Praktik je připraven na všechno, ale do hloubky zkoumat problém se mu nechce, ostatně od toho jsou tady jeho kolegové, tedy specialisté.

Být kožním lékařem a vidět den co den ty erytémové, často mokvající plochy lidské kůže, to asi také není nic k závidění.

Dívat se do zornic pacientů na očních odděleních, to by snad ještě šlo. Vidí na sítnicích vyšetřovaných předivo cév, a co je mnohem důležitější, vyznají se v něm v našem zájmu.

Uchránit člověku nejvzácnější lidský smysl, tedy zrak, zaslouhuje zajisté nejvyššího možného ocenění.

Kardiologové jsou ve svých komnatách obklopeni takovými sofistikovanými lékařskými přístroji, že asi mají někdy problém najít mezi nimi pacienta.

Samozřejmě žertují.

Chirurg se doma pravděpodobně pozná podle toho, jakým způsobem krájí řízek. Asi s tím konáním nemá velké problémy.

Internisté proberou člověka od shora dolů, pokud něco do té doby ve svých papírech neměl, zcela určitě po jejich zásahu mít bude.

Neurologové a psychiatři se zabývají velínem lidského těla, tedy mozkem, snažíce se zjistit, kudy a kam vedou nervové vzruchy,

No, při miliardách neuronů v šedé kůře mozkové objevit, kam směřuje nervový vzruch a proč, tak to jim nezávidím.

Stomatologové, ti zase dívat se celý den do úst nařkajících a sem tam svými nástroji jejich křik navyšovat, no nevím.

Musím často přemýšlet, co je k výběru takového povolání vedlo.

Nezávidím urologům. Ti často zkoumají opačný konec lidského těla, což je samo o sobě asi oboustranně méně příjemné.

Hodnoty bílkoviny v moči pacienta jsou jim možná bližší cokoliv jiného.

A když se mají prstem zkoumat prostatu toho kterého člověka, tak ty jejich vjemy jsou asi jen o málo příjemnější, než mají vyšetřování pacienti.

Ke gynekologům se nechci nějak zvlášť vyjadřovat, ale je známý výrok, že jsou to lidé, kteří hledají problémy tam, kdy jiní naši občané nalézají spíše potěšení.

To jsou ty paradoxy života.

Takže, jak říkám, lékaři jsou lidé jako my, oplývají nemalým sebevědomím, získaným mimo jiné nepochybně dlouhodobým a náročným studiem.

Snaží se lidem pomoci, někdy se jim to daří, jindy ne.

Vyžadují ve svém konání spolupráci nemocného, ale myslím si, že ten má právo od nich žádat totéž...

Jsem nebo nejsem hypochondr?

„Namlouvám si příliš zdravotní obtíže, které buď neexistují, anebo mají jen okrajový význam?“ kladu si nejednou otázku.

Často tedy o tomto fenoménu přemýšlím.

K hypochondrii, tedy přehnané obavě o své zdraví, může mít každý člověk docela blízko.

A ve starším věku asi má člověk k tomuto stavu asi vůbec nejbližší, neboť choroby začínají kolem něho kroužit ve velkém a občas se ho i nešetrně dotýkají.

Takže jak já mám vnímat svůj momentální zdravotní stav?

S přehnanou citlivostí, anebo mám svoje somatické, případně psychické potíže považovat pouze za obtěžující a nepřikládat jim až tak velký význam?

Jako ve všem, i zde platí zlatá střední cesta.

Být hypochondrem, abych se pomalu styděl před veřejností. Je to přece jenom projev určité slabosti, neřku-li duševní nevyrovnanosti.

Stálou bolest hlavy mám vnímat jako něco pro život alarmujícího?

Stejně tak potíže s dechem, jde už o příznak astmatu?

Každou trávící poruchu mám považovat za přicházející zhoubné onemocnění?

Jistě že ne, ale nedbat na varovné příznaky, to by se člověku, tedy i mně, mohlo zle vymstít.

Mávání rukou nad přicházejícími zdravotními problémy se může člověku skutečně nevyplatit, nechodit na preventivní prohlídky, to už je doslova hra s ohněm.

Jistě nejsem sám, kdo to někdy přehání se starostí o své zdraví.

Vzpomínám si, že v době Černobyli jeden z kolegů ve škole odmítal jakoukoliv zeleninovou přílohu, zejména pak saláty.

Jiná, pro změnu zase kolegyně, vybírala celé roky z každé své polévky sebemenší kousíček uzeniny, až to bylo ostatním jedlíkům u stolu někdy k smíchu.

Úzkostlivě se tedy vyhybat jenom náznaku nějaké škodliviny ve své blízkosti?

Možná by se ale někteří z nás divili, že rakovinou plic trpí v nemalém množství i nekuřáci, rakovinou tlustého střeva pak i zapřísáhlí vegetariáni.

Kde je tedy problém?

No, kdyby vědci znali jeho příčinu, bylo by to na nobelovku.

Paradoxně k hypochondrii někdy navádějí, ať už úmyslně nebo neúmyslně, samotní lékaři. Jejich kroucení hlavou při pročitání chorobopisu, významné mlčení a kradmé pohledy k ostatnímu zdravotnickému personálu nepřispívající k uklidnění kteréhokoliv pacienta.

Samostatnou kapitolou jsou pak příbalové letáčky u léků, které svým způsobem přímo napomáhají k hypochondrii.

Když se v nich člověk dočítá o možných vedlejších účincích léků, tak mu asi někdy musí vstávat vlasy hrůzou na hlavě.

Lék proti bolesti Ibalgin sem tam vezme z nás asi každý. Co ale říká na jeho použití doprovodný informativní leták?

U starších pacientů je podle něho zvýšený výskyt nežádoucích účinků, zejména žaludečního a střevního krvácení a perforací, které mohou být fatální.

A takový člověk hned na sobě vyzoruje děravější střevo.

Při užívání tohoto léku u pacientů s anamnézou hypertenze nebo srdečního selhání je třeba zvýšené opatrnosti, protože ve vztahu k léčbě nesteroidními antirevmatiky byly u Ibalginu hlášeny případy zadržování tekutin v těle s tvorbou otoků.

Musím se prohlédnout, co kdyby...

Zvýšené opatrnosti je třeba při ledvinné nedostatečnosti u astmatiků, při systémovém lupus erytematodes a jiných onemocněních pojivové tkáně.

U rizikových pacientů, tj. s omezením funkce srdce a ledvin, léčených diuretiky či při dehydrataci jakékoliv etiologie, tedy původu, se doporučuje kontrola funkce ledvin.

Na toaletě se mně, hrome, něco nezdá.

Objeví-li se poruchy vidění, zastřené vidění, poruchy barvocitu, je třeba okamžitě přerušit léčbu.

Při zhoršení jaterních funkcí v souvislosti s podáváním ibuprofenu je vhodné terapii vysadit, poté obvykle dojde k normalizaci stavu.

U pacientů užívajících léky proti srážení je vhodná častější kontrola hemokoagulačních parametrů. Rovněž je vhodná občasná kontrola glykémie.

Těmito reakcemi jsou nejvíce ohroženi pacienti na počátku léčby, začátek reakce se nejčastěji objevuje během prvního měsíce léčby.

Ibalgin 200 musí být vysazen při prvních známkách výskytu vyrážky, slizničních lézí nebo jakýchkoli jiných příznaků přecitlivosti, a tak dále, a tak dále.

Může být prý i ovlivněna plodnost ženy. Tak to se mě naštěstí netýká.

Během léčby není vhodné pít alkoholických nápojů a kouření.

Po přečtení takovéhoto varování je ale pak na místě otázka:

Není pak už přece jenom lepší tu bolest hlavy nebo svalů vydržet, než se strachem očekávat příznaky výše uvedené?

A nebylo by lepší tyto letáčky s uvedenými vedlejšími příznaky raději nečíst?

Čekání na výsledky

Na výsledky čeho?

Na přece na výsledky lékařských vyšetření.

Mnozí z nás se shodují v tom, že taková čekání jsou často pro člověka více stresující jako nepříjemná vyšetření sama.

Kdyby jenom šlo jenom o vyšetření CRP, tedy zánětlivých faktorů, nebo určení té které bakteriální kultury kvůli tomu, aby se mohlo započít s léčbou antibiotiky.

Nechci se rouhat, ale to by se vyčkávalo poměrně ještě docela v pohodě.

Napínavější je to s čekáním na stanovení množství glukózy v moči, na hodnoty cholesterolu, nepříjemné je i čekání na lékařem vyhodnocení veličin celodenním slídičem krevního tlaku holterem.

Úplně nejhorší, zejména pak ve starším věku, je čekání na výsledky histologických rozborů, které mnohdy rozhodují nejenom o zdraví vyšetřovaného, ale často i o jeho životě.

Tam už jde zpravidla do tuhého.

Navíc čekací doby bývají u těchto rozborů poměrně dlouhé, a tak mnohý z nás musí přetrpět nekonečné dny, někdy i týdny, než se dozví ortel.

Z mých vzpomínek namátkou vybírám.

Kožní mě poslala k jinému specialistovi, který prohlédnutím skvrnky na zádech mně rázně nastínil, že se jedná o zhoubné bujení s následnou útechou, že jde o takzvanou hodnou rakovinu – bazaliom.

Ten když se vyřízne, tak prakticky dochází k vyléčení, i když další kontroly jsou pochopitelně nezbytné, pravil lékař.

Přesto, když jsem tehdy ležící na operačním stole v ordinaci uslyšel tuto diagnózu, krve by se ve mně nedořezal.

Doma jsem si na Internetu hned nalistoval mraky informací, které mě zneklidnily ještě více.

No, co mám povídat, život se mně obrátil z minuty na minutu, noci byly neklidné, plné převalování a myšlenek, co se mnou v budoucnosti bude.

Po čtrnácti dnech přišel výsledek z histologie.

Stařecká bradavice.

Slunce začalo zářit, ptáci zpívali, lidé se kolem mě usmívali.

No jo, ale proč ten lékař byl tak suverénní v předběžné diagnóze. Musel být tak jednoznačný ve svém úsudku a nemohl se vyjádřit citlivěji?

Po půl roce se podobná epizoda opakovala.

Dva roky na to jsem si nahmatal na hrudi poměrně velkou bulku.

Znovu jsem letěl k témuž lékaři, abych se od něho dozvěděl, že to může být i nádor.

Na můj dotaz co s tím, odpověděl:

„Doporučuji scintigrafii, tedy vyšetření kosterní soustavy pomocí radioizotopů, snad jestli už nejsou někde přítomny metastázy.“

Nic se naštěstí pomocí této moderní metody nenašlo, jiný lékař ovšem naznačil, že scintigrafie v tom případě byla zcela zbytečná a organismus radiačně zatěžující.

Následovala biopsie podezřelého útvaru, tedy odnětí malého vzorku tkáně opět k histologickému vyšetření.

Chirurgův skalpel se tenkrát vyžíval na povrchu mé hrudi, bolest byla sice minimální, ale já se při této biopsii provádějícího lékaře neustále ptal na to, co vidí.

„Je to vazivové, další uvidíme až po histologickém rozboru,“ dostalo se mně málo upokojující odpovědi.

Kousek tkáně byl tedy odebrán a opět poslán na rozbor.

Že následovaly další bezesné noci, to snad nemusím zvlášť zdůrazňovat.

Pak zpráva z „histolky“:

Žádní proliferační změny, tedy překotné množení buněk, nebyly nalezeny, pacient se zřejmě někde do dotyčného místa uhodil.

Tak to bylo skutečně napsáno v lékařské zprávě.

Vím, že budou následovat další a další vyšetření ohledně jiných podezření.

Po nezbytné čekací lhůtě se člověk opět dočká nejspíše rozporuplných názorů lékařů.

To bych ještě chápal, ale ty jejich předběžné diagnózy by se měly podávat co vhodnějším způsobem, a to tak, aby pacientovu mysl nezatěžovaly a nestresovaly ho více než je potřebné.

I to je umění. Snad ho vyučují na lékařských fakultách.

Nebo ne?

Někdy mám pocit, že tuto složku lékařské péče mnozí z lékařů nedoceňují, což je smutné.

Dialog mezi lékařem a pacientem

Je nesmírně důležitý a naprosto nepostradatelný, o tom vůbec nemůže být pochyb.

Je nejenom významný tím, že si lékař s pacientem vzájemně vymění potřebné informace pro nastávající léčbu, ale hlavně tím, že lékař dokáže srovnat pacientovu psychiku, která bývá informacemi odjinud často notně narušena.

Během života jsem navštívil ne desítky, ale stovky lékařů, přičemž jejich profesionální přístup k mé k osobě byl občas velmi rozporuplný.

Setkával jsem se s takovými lékaři, se kterými jsem se viděl přes své zdravotní potíže docela rád, naproti tomu jiné jsem navštěvoval téměř s nechutí, ba i odporem.

Uvádím virtuální příklady v přítomném čase.

Vcházím do ordinace, lékař povstává ze své židle a podává mně ruku.

No, není to už toto první známka přívětivosti, a to i bez ohledu na potenciální můj zdravotní stav?

„Posadte se a hezky mně povyprávějte, co vás trápí!“

Činím tak, vyzpovídávám se, přičemž jsem plný neskrývaných obav z nemoci, která mě provází.

Po mém „otevření srdce“ se znovu ujímá slova lékař s nadále příjemně naladěnou tváří.

„No, nebude to, alespoň si myslím, tak zlé, jako se na první pohled může zdát.

Nemějte obavu, něco s tím uděláme.

Na váš problém je k dispozici celá řada léčiv, a čert aby to vzal, aby něco na vaši nemoc nezabralo.

No a co vaše rodina? Je v pořádku?

No tak vidíte, není třeba se stresovat.

Musíte brát všechny ty informace z tisku s rezervou, zdaleka ne všechny jsou v plném rozsahu pravdivé.“

Zrovna včera jsem byl u jednoho takového. Pozorně mě vyslechl, naznačil, že hodnoty určitého faktoru mám zvýšené, ale to ještě moc neznamená.

Pravil, že se musí daný negativní, v krvi obsažený faktor i nadále sledovat, především pak jeho časový trend.

Když jsem mu závěru děkoval a vyjádřil obavy slovy:

„Tak teď mě čeká tříměsíční období strachu,“

odvětil: „Ale i tříměsíční období naděje.“

Takže tak bych si asi představoval diskuzi s lékařem, který ani nemusí být můj důvěrný známý.

A nyní uvádím opačný příklad:

Vcházím do ordinace.

V křesílku sedí lékař zjevně otrávený, nevstává, nepodává ruku, sotva na mě pohlédne.

Sestra mu podává moje papíry.

„No tak, co vám, pane, vlastně chybí?“

Nevlídne mně rukou vybědne k usednutí na židli a začítá se do předkládaných mu sestrou papírů.

„Co vám budu povídat, není to s vámi příliš dobré.“

„No a co mám dělat, pane doktore?“

„Nyní už asi nic, návštěvu jste měl rozmyslet dřív, než jste mě ráčil navštívit.“

„Mohl bych použít k vylepšení svého stavu to a to?“

„Kdo vám takovou hloupost poradil? Na léčbu jsme tady my, lékaři.“

„Já nevím, ale mně to trochu zabralo.“

„Poslyšte, když se vám nelíbí moje rady, tak si běžte někam jinam, třeba k jinému kolegovi!

Mám i jiné pacienty na starosti.

Sestro, vypište pánovi papíry, návštěva za 14 dnů. Na shledanou.“

Vymýšlím si těmito diametrálně odlišnými dialogy příliš? Jsou takové případy ojedinělé?

Myslím, že ne.

Zažil jsem na Brodsku takových odlišně jednajících lékařů víc.

U těch negativně jednajících je mně líto mlčky sedících, v čekárnách zjevně trpících pacientů, odevzdaně čekajících na vyšetření.

To oni pak se skloněnou hlavou a poníženě vcházejí dovnitř ordinací a stávají se nejednou rukojmími takových felčarů.

Já jsem ale k takovým pacientům naštěstí nikdy nepatřil.

Dokázal jsem se, jak se říká, v případě nesouhlasu s jednáním lékaře rázně ozvat, a dokáží to i nyní.

Ostatně výše uvedené řádky jsou toho důkazem.

Když umírá naděje

Ano, i takovým zoufalým situacím se člověk ve svém životě nevyhne.

Okamžikům, kdy pomoc lékařů je sice rychlá, obětavá, ale někdy už omezená závažností zdravotního stavu postižené.

Mám na mysli okamžiky, kdy hrozí ztráta života někoho blízkého.

Ať už je to na jednotkách intenzivní péče, anebo v léčebnách dlouhodobě nemocných, všude tam probíhá úporný zápas o udržení života.

Někde pozvolna končí dlouhodobé utrpení člověka nevyčísitelnou nemocí, jindy přichází jako blesk z nebe okamžik, kdy vašemu srdci blízká osoba, ještě nedávno aktivní a usměvavá, se stává během několika vteřin nebo minut zcela bezmocným člověkem.

Voláte o pomoc, chvějete se obavami o život toho nejbližšího, toho, se kterým jste prožili celý svůj život.

Přijíždí záchranka se záchranáři s jejich snahou o obnovení základních životních funkcí, a to hned na místě, nebo ve vozidle záchranné služby.

Pak už jen zavírání dveří záchranného vozidla a jeho rozjezd s modře blikajícími světly k nemocnici.

Uvidím ji ještě někdy, kladu si otázku a se skloněnou hlavou a slzami v očích odcházím zpátky domů.

Druhý den, plný obav, telefonuji do nemocnice s otázkou.

„Mohu ji navštívit?“

„Ne, nemůžete, musíme počkat, až se její stav zlepší!“

Den za dnem ubíhá, člověk se utěšuje, že snad nebude vše tak zlé, jak to zpočátku vypadalo.

I sousedé dávají naději, ale nečiní tak jenom ze soucitu, ptám se ve skrytu své duše.

A pak po překonání šoku z předcházejících hodin a po určitém svém zklidnění přichází povolení k návštěvě nemocné.

Odjíždím do okresního města, procházím areálem nemocnice a vcházím do místnosti jednotky intenzivní péče.

Vidím na lůžkách tři nehybně ležící těla s přístroji nad jejich hlavami. Rychle však mezi nimi rozpoznávám svoji matku, ženu, kterou tak miluji.

Nastávají chvíle, při kterých slova chybí, city se však bouřlivě navyšují.

Usedám k lůžku postižené, hladím jí ruku, pozoruji vzhled její tváře a sleduji její dech. Pomalu hovořím, i když nevím, jestli vnímá to, co říkám.

Namlouvám si, že dochází ke kontaktu našich očí, avšak posléze mně jenom zůstává pohled na zeleň za oknem.

V duši pak vzrůstá pocit beznaděje.

Po chvílce přichází zdravotní sestra, zkontroluje přístroje, pronese ke mně několik povzbudivých slov a znovu odchází, a já s matkou opět zůstáváme v tichu a o samotě.

Snad se z toho přece jenom dostane, utěšuji se.

Bude to ale tou, se kterou jsme se smáli, cestovali a prožili neskutečné množství životních příhod?

Anebo se stane někým jiným, trvale plně odkázaným na moji a lékařskou pomoc?

Ve svém nitru si znovu promítám všechny ty roky, všechny ty události, které provázely náš dosavadní život.

Naposledy pohledem při odchodu z místnosti zabloudím k jejímu lůžku...

„Uvidím ji ještě někdy živou?“ ptám se sám sebe.

Na chodbě potkávám ošetřujícího lékaře.

„Co mně řeknete o jejím zdravotním stavu, pane doktore?“

„Udělalí jsme, co jsme mohli. Teď už jenom nesmí dojít ke komplikacím. Konkrétně mám na mysli zápal plic. U těchto postižených, nehybně ležících, je jeho výskyt dost běžný. Bylo by to pro ni fatální. Její srdce by to nevydrželo...“

„Pane Bože! Děkuji Vám velice, pane doktore, za vaši do-
savadní starostlivost!“

Podání rukou.

Vycházím ven. Mrholí.

Proč je ten lidský osud tak krutý?

Hippokratésova přísaha

Tak touto úvahou se pouštím jednoznačně na tenký led. Mluvit o lidech, kteří zasvětili svůj život Hippokratésově přísaze je z pohledu současného či potenciálního pacienta náročné...

Kdo jsou tedy vlastně lékaři?

Zcela určitě jsou to velmi vzdělaní lidé, kteří prošli martyriem náročných zkoušek na lékařských fakultách a kteří si záměrně vybrali povolání, jehož posláním je pomáhat slabým a chorým.

Nelze jim nikterak závidět jejich každodenní pracovní činnost.

V řadě případů není vůbec snadné stanovit diagnózu u pacientů a z mnoha možných léčebných řešení vybrat to optimální.

Musejí být nejenom dobrými znalci lidského těla, ale současně by měli být i velmi dobrými psychology a měli by umět s citem zacházet s duší pacienta!

Předpokládá se totiž, že existuje na 23 000 nemocí, z nichž 18 000 je nevyléčitelných.

Člověka z těchto čísel až hrůza jímá, lékaři ale tento pocit mít přirozeně nesmějí!

Vyléčitelné pacienty oni svými slovy upokojí, u nevyléčitelných alespoň dají slovy naději,

u několika málo diagnóz však asi už jenom mlčí.

„Lékař je jako střecha, která tě chrání před deštěm, ale ne před bleskem,“ říká jedno z čínských přísloví.

Dokáže pomoci tam, kde je reálná naděje na zlepšení stavu nemocného.

Jsou bohužel i nemoci, blesky, u kterých se mohou úsilím lékařů jenom zmírnit důsledky chorobného stavu, ale především tam je jejich role nezastupitelná.

V ordinacích se denně setkávají s desítkami pacientů, přičemž s některými je docela obtížné pracovně vycházet.

I lékaři mají pouze jedny nervy, a tak není divu, že přes veškeré své úsilí nemají a nemohou mít vždy úsměv ve své tváři.

Jsou to lidé jako všichni ostatní. Řeší své nemalé osobní problémy, rodinné a zdravotní nevyjímaje.

Musí se často v komunikaci s pacienty překonávat a přiměřenými slovy zvládat situaci, kterou nemuseli předpokládat.

Ale abych nepřechválil lékařský stav. Občas se setkáváme, my pacienti, ve svém bolu na lékařských pracovištích i s lékaři arogantními a nepříjemnými v jednání, ba i s takovými, kteří se jimi stali zřejmě omylem.

Naštěstí je těchto „hojitelů“ těla i duše v ordinacích i nemocnicích k zastížení relativně málo, a lidé o nich konec konců většinou vědí.

Daleko častěji se shledáváme v ordinacích s těmi lékaři, kteří člověka vyslechnou, dodají mu sebedůvěru a mají enormní snahu mu pomoci, i když vědí, že před jejich dveřmi čekají zástupy dalších prosebníků.

V ordinacích i nemocnicích by mělo platit, že medicínská erudice a moderní léky musí být beze zbytku doplněny i osobním přístupem lékaře, pochopitelně ale i zdravotních sester, k nemocnému člověku.

Je všeobecně známo, že v řadě případů hřejivé lidské slovo na vhodném místě a patřičném čase může významně navýšit účinek predepsaných léků!

Mluvím-li o pracovních a etických povinnostech lékařů, je třeba pro objektivitu dodat, že i pacienti se musí chovat tak, aby léčebné výsledky byly co nejlepší.

Měli by chápat pracovní náročnost lékařského stavu, měli by vědět, že lékaři mají ve své pracovní době na starosti daleko více pacientů

V případech oboustranného pochopení, tedy lékaře a nemocného, má i léčba prokazatelně lepší výsledky.

Pokud je jimi dodržována v plném rozsahu, jsou a jistě budou lidmi na svém místě s náležitým respektem a úctou celé naší společnosti!!!

Úvodní část Ženevského lékařského slibu – který je považován za moderní formu Hippokratésovy přísahy zní: V okamžiku, kdy nastupuji profesionální lékařskou dráhu, zavazuji se slavnostně, že svůj život zasvěťím službě lidstvu.

Své učitele budu zachovávat v patřičné úctě a vděčnosti. Své povolání budu vykonávat svědomitě a důstojně.

Všemi prostředky, které mně budou dostupné, budu udržovat čest a důstojné provozování lékařského povolání.

Zdraví mých pacientů bude mým nejpřednějším zájmem.

Tento slib, respektive přísaha je morálním závazkem lékařů, ale může být realizována jen ve spolupráci nositelů lékařského poslání a pacientů! A tak to má být!

lékaři

s pokorou u nich trpící přijímají léčby pozvání,
v tajích přírody doby jejich nitra pokání,
péče lékařů a jejich sester umem nemocným svědčí,
jejich vstřícnost vůči nim bol těla i duši léčí.

prosby ku pomoci vstupují nocí v pacientovo snění,
věřící, že mnohé k lepšímu se přec jen změní,
léčivé doteky jsou jejich mocných tužeb vidinou,
tak jak jsou mořské vánky hladinám květinou.

necht' toužícím kouzla léčby se střádají,
spoutané pak v nitra jejich se vkládají,
lesk perel je sic náhrdelníkem velebným,
však návrat zdraví je darem šlechetným.

tam, kde oči slzí, brzy snad opět v úsměvu,
proměna za proměnou děje se v pohledu údivu,
do srdce se vkládají hřejivá slova lékaře poslání,
to on nás vede pěšinkou tajů poznání.

u chorých zavírají se v času běhu bolu brány,
u nich léčba hojí nevlídného osudu rány,
jim opět vetknuta naděje do jejich tváří,
tak jak z jara do lučin slunce znovu zazáří.

zdraví je všech lidí štěstí rozkvětu náručí,
je nádherné klesnout v jeho rajskou zahradu područí,
mnohý z nás někdy lékařům svůj čas zasvětil,
necht' pobyty u nich stanou se vděčnou pamětí!

Chtělo by to asi v tuto chvíli nějaký medicínský happy-end.
No nevím, co si ale čtenáři řeknou o mém posledním názoru.
Lékaři by si nesporně měli svým posláním a uměním zasloužit úctu a sympatie nás trpících.

Já úctu k lékařům chovám, sympatie k většině z nich rovněž!

Jaromír Slaviček

Obsah

Pocity pacienta / 3
Nemoc a její duše / 4
Čekárny nadějí / 7
Zdravotní sestry / 10
Vyhrňte si, prosím, košili! / 13
Odběr krve / 16
U „praktického lékaře“ / 20
Jako kdybych je neznal...! / 22
Nachlazení / 25
Operace tříselné kýly / 27
Lékařská kontrola / 33
Přetržená achilovka / 35
Když kůže zazlobí... / 39
Zkusím to s léčbou jinde / 43
Asi mám něco s očima / 46
Pane, zkuste přečíst tento řádek! / 49
V lázních si člověk pohoví / 52
Následující dny – dějství první / 54
Dějství druhé / 56
Dějství třetí / 57
Dějství čtvrté / 57
Konec týdne / 58
Tak znovu pondělí / 59
A máme úterý / 59
Středa / 60
Čtvrtek / 60
Pátek / 61
Pomohou „lékařské známosti?“ / 62
Když klouby bolí / 64
Důvěrné hovory s revmatoložkou / 67

Ach, ta moje hypertenze / 70
Když pomůže „nic“, aneb placebo efekt / 72
Uvařme si čajíček! / 74
A co tak zkusit léčivé houby! / 77
Hormeze, že by trocha zla prospívala? / 79
Tak co je vlastně zdravé? / 82
Nekouřit a nepít? / 85
Důležitý je pohyb / 88
Brodské polikliniky / 90
Kupovat léky není vždy jednoduché! / 95
Musím se vyzpovídat / 97
Nemohu usnout / 101
Ten zub musí ven! / 103
Extrakce kořene zubu / 107
Střevní kolika / 111
Kolonoskopie, aneb Cesta do hlubin mého já / 114
Pitný režim / 119
Tenisový loket / 121
Dlouhověkost / 123
Nemocniční rána... / 126
Přišel jsem za ní / 128
Návštěva v našem pokoji / 131
Není doktor jako doktor / 133
Jsem nebo nejsem hypochondr? / 136
Čekání na výsledky / 139
Dialog mezi lékařem a pacientem / 142
Když umírá naděje / 145
Hippokratésova přísaha / 148
Lékaři / 151

POCITY PACIENTA
Jaromír Slavíček

Vydáno nákladem autora

Vytiskl Tribun EU s. r. o.,
Cejl 32, 602 00 Brno

Brno 2013