

Jak se stalo, že nás v tak velké míře postihují civilizační choroby

Poprvé mají zájemci o doplňkové soukromé studium medicíny možnost číst o civilizačních chorobách (dále CCH) v podobě, která je rozšířená kvůli lepšímu porozumění od strohého vědeckého popisu k obsáhlejšímu a srozumitelnějšímu výkladu. Jde o ojedinělý redakční počín, neboť informace o CCH a jejich příčině nebyly v podobném rozsahu nikde v ČR uveřejněny a ve strohé vědecké formě se dají najít pouze na internetu. Začínáme uveřejňovat celý seriál článků, které se budou snažit vysvětlovat jak příčinu, tak i mechanismy vedoucí k projevům CCH podle jednotlivých klinických oborů..

Dnes začínáme s CCH jako obecně vyznačenou skupinou nemocí, které tvoří hlavní část náplně činnosti zdravotnictví. Hlavně pro lékaře může být překvapující, že při dnešní kontrole podkladů k těmto článkům, které začaly vznikat před více než patnácti lety, tedy pod úhlem pohledu současných znalostí, není třeba v nich opravovat žádné omyly. Je to důkaz pravdivosti literárních pramenů a kvality vědeckých prací, které posloužily jako podklady pro tehdejší informování veřejnosti o nových možnostech péčování o zdraví. Čtenář může brát tyto a následující informace jako definitivní rozřešení problémů jak si vrátit zdraví narušené některou z CCH a jak se před nimi chránit.

Pro autora tehdejších článků je potěšující, že dnes je k nim potřeba pouze doplnit informace o novějších výsledcích vědeckého bádání, které dřívější poznatky upřesňují. Začneme sdělením, že medicína našla již před více než čtyřiceti lety biochemické vysvětlení příčiny nárůstu CCH v deficitu vitamínů ve stravě. O tom pojednaly minulé články a tehdy uveřejněné poznatky platí beze změny i dnes. Objev se ale nepodařilo v ČR využít ke zvýšení kvality péče o zdraví v segmentu CCH. Jinými slovy musíme konstatovat, že přes všechnu snahu nedošlo k nápravě celkově špatného zdravotního stavu obyvatelstva.

Jedním z důvodů, proč se uplatnění prevence CCH ve zdravotnictví tenkrát nezdařilo, bylo, že do úplného vysvětlení příčin strmého nárůstu kardiovaskulární úmrtnosti a rychlého, vzestupu výskytu ostatních CCH, cosi chybělo. Chybělo určení, proč a jakými mechanismy vznikl tak rychle a tak hluboký deficit důležitých vitamínů, že mohl způsobit tak velké zhoršení zdravotního stavu populace, jaké jsme zaznamenali. Tato neznalost stačila odpůrcům homocysteinové teorie CCH, aby ji odmítli. Zjevné odmítnutí ze sobeckých důvodů tenkrát zakryli výrokem: „Aplikaci je třeba odložit na dobu po dosažení lékařského konsenzu“.

Teprve koncem roku 2010 se zrodilo objasnění, o které se marně pokoušeli hygienici po víc než poslední dvě desetiletí ke konci totality. Byli tenkrát bezradní ze zjištění, že mapy znečištění ovzduší kolem energetických zdrojů emisí a mapy zhoršení zdravotního stavu v jejich okolí, se ani trochu nepřekrývají. Podle současných poznatků se příčinou celoplošného zhoršení zdravotního stavu obyvatelstva ČR ukazují být kyselá deště, a to tímto mechanismem:

Vznik kyselých dešťů způsobily neomezované emise kysličníku siřičitého, které začaly produkovat nově budované hnědouhelné elektrárny, postavené bez odsíření emisí. Emise se rozšířily až do vysokých vrstev atmosféry a oblačnost je roznášela nad značně vzdálená místa zemského povrchu, kde spadly na zem jako dešťové srážky charakteru zředěné kyseliny sírové. Na území ČR jich spadlo víc, než na území sousedních států, a proto má ČR horší zdravotní stav obyvatelstva, než většina sousedů.

V dlouhé časové periodě způsobily kyselá deště pokles pH v půdě na velmi rozlehlém území. Tím došlo velkoplošně ke změně rozpustnosti minerálů a k uvolnění jejich vazby na částice půdy, takže mohly vymizet z povrchových vrstev půdy ve směru gravitace do její

neobdělateľných hloubek. K pochopení významu tohoto mechanismu přispěla až nedávná zjištění veterinářů, že pasoucí se zvířata postihují stejné CCH, jaké známe u lidí déle než 50 let.

Ani odborníci jistě nečekali, že bude existovat společný jmenovatel negativního vlivu na zdraví u tvorů s tak odlišným způsobem obživy a s tak rozdílnými stravovacími zvyklostmi, kde jedna část se stravuje po hospodách a druhá se pase, nebo je krmena senem. A přece jen pojítka existuje: V podstatě se stalo to, že minerály v půdě se dostaly do větších hloubek, než je dosah kořenů rostlin, které bez minerálů nemohou syntetizovat vitamíny, na jejichž pravidelném příjmu ze zeleniny vždy záviselo zdraví lidí. Mechanismus vzniku těchto deficitů postihl i travní porosty a dopadl tak také na zvířata, která na nich závisejí svojí výživou.

Výše uvedené poznatky nutí přehodnotit vžitě pravdy o podpoře zdraví některými zdravotně cennými plodinami. Výpěstky, jako cibule, česnek, brokolice, fenykl a další se vždy považovaly za biologicky velmi hodnotné potraviny. Jejich konzumování odborníci doporučovali pro vysoký obsah vitamínů, minerálů a dalších biologicky aktivních látek. Dnes je třeba mít obavy, že tato doporučení zastarala a že tyto plodiny jsou dnes deficitem minerálů v půdě stejně postižené, jako běžná zelenina a travní porosty.

Dostáváme se tak k propojení nových poznatků se starým popisem biochemických poruch v buňkách. Tady jsme u nejdůležitějšího bodu vysvětlení mechanismů vzniku CCH: Porucha v metabolismu homocysteinu (dále Hcy) uvnitř buněk, způsobená nedostatkem vitamínů ve stravě, má vždy za následek stoupaní hladiny toxického Hcy v krvi. Tyto poznatky o biochemické poruše v buňkách a o toxicitě Hcy nikdy nikdo nezpochybnil. Proto je můžeme využít k potřebnému zlepšování zdraví v celém segmentu CCH podle tohoto seznamu: Infarkt, náhlá mozková porucha, embolie, vysoký krevní tlak a další KVO. Z metabolických onemocnění: cukrovka II. typu, dna, vysoký cholesterol a ostatní dyslipidemie, nadváha a také osteoporóza. Zánětlivá a zvředující onemocnění trávicího traktu počínaje vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku, přes Crohnovu chorobu a colitis ulcerosa až po proctocolitis a divertikulitidu. Patří sem i „zánět“ slinivky a onemocnění jater „neznámého“ původu: tuková degenerace jater, fibróza jater, anomálie v jaterní biochemii nejasného původu (samostatně zvýšený bilirubin).

Z oblasti neurologie a psychiatrie mají stejný původ v poruše metabolismu Hcy, při narušené funkci enzymů, (které se mají starat o přeměnu Hcy na neškodné látky), tato onemocnění: Alzheimerova choroba a jiné demence, Parkinsonismus, roztroušená skleróza, epilepsie, migréna, všechny formy nadměrné únavy včetně chronického únavového syndromu, deprese a nedávno sem byla přiřazena i schizofrenie. Musíme počítat s tím, že vyšší Hcy se alespoň podílí na zhoršování průběhu i ostatních psychotických onemocnění.

Jako samostatné skupiny nemocí můžeme jmenovat poruchy imunity všech typů, revmatická onemocnění, poruchy fertility (plodnosti) společně s rizikovým těhotenstvím a všemi vrozenými poruchami a vadami, které pak zjišťujeme u malých dětí. U velmi malých nekojených dětí může vyšší Hcy za jejich náhlá noční úmrtí ve věku kolem tří měsíců. U větších dětí souvisí s vyšší hladinou Hcy hyperaktivita, autismus, zpomalení rozvoje IQ. Posledně jmenovaný stav není definitivní pokud se zpomalení rozvoje IQ rozpozná včas. Po podávání kyseliny listové spolu s B 6 a B 12 děti dosti rychle dohánějí zpoždění ve vývoji intelektu.

Jinou skupinou jsou kožní onemocnění jako lupénka, ekzém a předčasné stárnutí. U sportovců bývá prvním příznakem vyššího Hcy ztráta síly, úbytek vytrvalosti a zhoršení pohybové koordinace (tyto stavy se původně označovaly jako „přetrénování“). Samostatnou

kapitolu důsledků tvoří mírnější (počínající) neurotoxické projevy zvýšené hladiny Hcy a nedostatku kyseliny listové, B6 a B 12. Jsou nenápadné a člověk je považuje za běžný doprovod v životě. O těch příště.

Celkově se počítá, že je asi 100 onemocnění a stavů, které lze počítat mezi CCH a které jsou jako takové plně preventabilní. Porucha metabolisme Hcy se zvýšením jeho hladiny v krvi byla původně onemocněním dospělých ve středním a seniorském věku. Kyselé deště a jejich důsledky posouvaly postupně projevy CCH do nižšího věku a dnes nacházíme úplně stejné projevy u dětí, jako u dospělých. U dětí převážně jako důsledky genových mutací vyvolaných působením zvýšeného Hcy na zárodečné buňky (vajíčka a spermie) ještě před jejich splnutím při oplození.

Výsledek vyšetření Hcy se dnes považuje za nejlepší předpovědní faktor, který napoví, zda je člověku souzeno zemřít předčasně, případně ještě se strádáním, které mu způsobí CCH. Podle současných poznatků k tomu dodejme „jako další oběť kyselých dešťů“. Také opačný výsledek je možný. Lidé, kteří se naučí pohromu způsobenou kyselým deštěm kompenzovat a pravidelným užíváním vitamínů a minerálů v potřebném množství si sníží hladinu Hcy do oblasti fyziologických hodnot, se z vyšetření pravděpodobně dozvědí, že riziko je zažehnané a že, pokud v novém režimu vydrží, bude jim souzeno žít dlouho a dožít se vysokého věku v dobrém zdravotním stavu

Celý dotvořený komplex poznatků umožňuje jednoduchou prevenci, kterou si lze obecně představit jako obnovení narušené fyziologické souhry biochemických procesů v buňkách.

MUDr. Karel Erben
primář poradny pro civilizační choroby,
R.M.A. Centrum, Praha 7, Dukelských hrdinů 17

www.karelerben.cz