Meduňka duben/2022

Založila Ilona Manolevská s přáteli

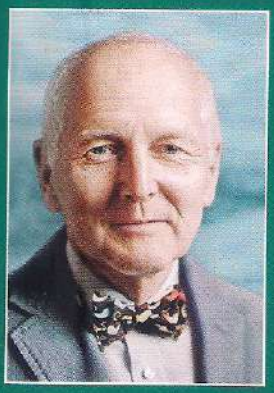
Cena 39 Kč | SR 1,80 €
Pro předplatitele 32,50 Kč
4/2022

Meduňka

Vaše cesty ke zdraví

Trauma a jeho zpracování

Čistota půl zdraví, ale...



„Covidová epidemie je pro mě už uzavřená kapitola," říká prof. Jan Pirk.

9 771214 493001 04

Meduňka poradí, Meduňka pohladí, Meduňka potěší, na těle i na duši

Významný český kardiochirurg oslaví 20. dubna své čtyřiasedmdesáté narozeniny. Za svůj život již provedl asi sedm tisíc transplantací srdce a jako jeden z mála také operuje bez použití krevní transfuze ty, jimž jejich víra transfuzi nedovoluje. Povídala jsem si s ním o přirozené a buněčné imunitě, o přírodních výtažcích obsažených v lécích i o vlivu psychiky na zdraví našeho srdce.

Nejen o přirozené imunitě

s prof. MUDr. Janem Pirkem, DrSc.

Také mě zajímal jeho názor na restrikce doprovázející pandemii a na vedlejší účinky očkování proti covidu-19. A pak jsme mluvili i o příjemnějších věcech – jeho oblibě kvalitní hudby, popíjení vína s kamarády, běhání a cestování.

▼ V dubnu minulého roku jste se s gratulací k třiasedmdesátým narozeninám od svých nadřízených zároveň dozvěděl, že budete k 1. červenci odvolán z funkce přednosty Kardiocentra IKEMu. Vnímáte to jako dovršení své kariéry?

Nejen dovršení, je to celá moje kariéra. Já zatím v IKEMu jsem. Teď začínám čtyřicátý sedmý rok. Jsem emeritním přednostou Kardiocentra Kliniky kardiochirurgie. Dnes jsem operoval, zítra budu operovat atd. Dělám už jen to, co mne baví, to znamená operuji, starám se o pacienty, jezdím po besedách a už se také konečně začínám trochu věnovat rodině.

▼ S publicistou Tomášem Poláčkem jste nedávno vydal autobiografickou publikaci. Původně jste se ale potkali v roce 2014 v New Yorku na maratonu. Byla to náhoda?

Nevěděli jsme jeden o druhém. O tom, že tam jedeme, jsme se dozvěděli až cestou, asi jsme si byli souzeni. Pak jsme spolu bydleli na pokoji, a dokonce společně i startovali. Tomáš pak začal naše hovory nahrávat, čímž vlastně začala vznikat knížka *Srdcař v cílové rovince*. Povídali jsme si o rodině, o práci i o tom, jak je těžké vyrovnávat se s již déle než dva roky trvající epidemií koronaviru.

▼ Posléze jste s Tomášem v běhání ještě pokračovali a také si dál povídali. Neobjevily se během sportování také nějaké zdravotní problémy?

Předtím, než jsme začali, jsem měl tři dost závažné svalově šlachové úrazy: nejdříve jsem měl natrženou jednu achillovku, pak jsem měl přetržený přední bércový sval na druhé noze a poté natržený zadní stehenní sval. Vyřadilo mne to na půl roku ze sportovního života. Kondice strašně odešla. Takže i díky tomu, že jsme takhle chodili běhat, jsem se do určité formy zase dostal.

▼ Musel jste jako specialista na srdce sám někdy vyhledat kardiologa?

Zatím ne. Srdce si ale nechávám pravidelně kontrolovat: jednou za dva roky si nechám udělat echo, sednu si na kolo a šlapu. Také podstupuji kolonoskopii, echo břišní dutiny, prostě chodím na preventivní prohlídky.

K současné situaci

▼ Koncem dubna roku 2020 jste podepsal s několika dalšími lékaři Univerzity Karlovy tzv. *Výzvu jedenácti*. V ní se psalo, že plošná opatření nepovedou k vymýcení covidu-19, a tak je třeba ukončit nouzový stav, obnovit výuku na školách, odstranit překážky pro chod ekonomiky aj. Odborníci z řad virologů, epidemiologů a hygieniků však tuto výzvu označili za nezodpovědný krok. Stojíte si za zveřejněným stanoviskem i dnes?

Stojím si za ním stále. Co bych snad upravil: některé vakcíny jsou udělány zcela novou technologií a dosud žádná z nich nebyla dána k veřejnému užití. Sloužily jen k výzkumným účelům. Nikdo tedy nemůže říct, že to je nebezpečné, ani že je to bezpečné. Teprve budoucnost ukáže, jak to je.

▼ Varoval jste i před ekonomickými a psychologickými následky přísných restriktivních opatření. Co byste tedy poradil lidem, aby případnou další vlnou epidemie prošli lépe?

V současné době mnohem více lidí včetně mne prodělává normální chřipku způsobenou pneumoviry. Je jich více než těch, kteří prodělávají covid-19, a nikoho to vůbec neudivuje. U malých dětí má ošklivé průběhy právě ta normální chřipka. Ano, koronavirus je jeden z virů, který tady s námi je a sezonně se bude vyskytovat i nadále. Dělá se z toho skutečně víc, než si to zasluhuje.

▼ Pokud se ale takový klasický virus smíchá s covidem-19, nemůže to mít fatální následky obzvlášť u starších lidí?

Prostě si na to musíme udělat přirozenou imunitu, organismus si ji musí vybudovat.

▼ Takže to neposuzujete podle věku?

Určitě ne. Když se podíváte, většina silně postižených lidí jsou obézní kuřáci s cukrovkou. To znamená, že jsou to lidé, kteří celý život neposlouchali lékařské rady, že nemají kouřit a mají se hýbat, nepřejídat se atd.

▼ Ve své knize jste uvedl, že jste covid-19 prodělal a vytvořil si protilátky nejméně na devět měsíců…

Teď jsem si je nechal kontrolovat. V březnu to bylo 22 měsíců, co jsem prodělal covid-19, a ukázalo se, že IgG protilátky proti tomuto onemocnění ještě mám.

▼ Nemrzela vás situace, kdy člověku neočkovanému nebo tomu, kdo covid-19 prodělal již před delší dobou, nebyl povolen přístup na společenské akce ani do bazénu?

To víte, že mi to bylo líto, protože i očkovaný člověk může být přenašečem infekce úplně stejně. Předpokládám, že když je někomu blbě, tak nepůjde do divadla ani na koncert. Je pouze deklarováno, že očkovaný má lehčí průběh. Zároveň se někdo po té třetí posilující očkovací dávce cítí dost

špatně, což neočkovaní nechtěli riskovat, a je to jejich rozhodnutí.

▼ V knize také zmiňujete, že když nám po čase nenaměří protilátky v krvi, ještě to neznamená, že je nemáme, protože kromě imunity tkáňové máme i imunitu buněčnou, a ta je dlouhodobá….

Ano. To, že nemám v krvi detekovatelné protilátky, ještě neznamená, že nemám imunitu proti nemoci. Nositeli dlouhodobé imunity nejsou protilátky, ale T-lymfocyty. Jde o některé typy lymfocytů, které mají otisknuté RNA toho viru ve své paměti, a v případě, že se s antigenem daného viru setkáte znovu, zprostředkují výrobu potřebných protilátek.

▼ To je tedy ta buněčná imunita?

Ano. A ještě něco k věku pacienta – rozlišujeme věk kalendářní a věk biologický. Z medicínského hlediska je rozhodující věk biologický. To znamená, že někdo, komu je padesát, může být biologicky osmdesátník a obráceně. Záleží na řadě faktorů, mezi jinými i na životním stylu.

▼ Co vás konkrétně vedlo k tomu, že jste podstoupil první dávku vakcíny?

To očkování jsem podstoupil proto, že chci cestovat a jezdit na kongresy. Také jsem viděl, že bych byl občan druhé kategorie.

▼ Vláda České republiky doporučila, aby se očkovaný po pěti měsících od vakcinace přeočkoval druhou dávkou. Jak jste na to reagoval?

Nechal jsem se přeočkovat. Ne z obavy z té nemoci, protože ta přirozená imunita po prodělání je podstatně lepší než ta očkovaná, ale proto, abych mohl cestovat.

▼ V lednu roku 2021 jste panu Poláčkovi řekl: „S imunitou pracuji při transplantacích srdce a řekl bych, že když má člověk dost protilátek a my do něj napícháme něco dalšího, tak s jistotou nevíme, co spolu ty dvě věci udělají…"

To neví opravdu nikdo. Oficiální místa říkají, že ji to posílí. Já v tom nejsem takový odborník, ale prostě jsem to podstoupil, a tak mohu jet na krásnou dovolenou na Kostariku.

Jan Pirk spolu se synem Tomášem, rodinou a přáteli.

Foto archiv autorky

Víno a hudba patří k sobě

▼ Kromě běhu lyžujete na běžkách a brázdíte moře na jachtě. Po revoluci jste prý s manželkou projeli skoro celou zeměkouli. Je to něco, co vám nyní chybí, nebo jste si aktivního odpočinku dopřával i za pandemie?

Sportovního vyžití si dopřávám dál. Vloni to však bylo poprvé za sedmdesát let, co jsem se v zimě nevěnoval sjezdovému lyžování, ale o to víc jsme si zase užili běžky.

▼ Rád popíjíte víno, často i se svými známými – herci Zlatou Adamovskou a Petrem Štěpánkem, dokonce jste svým dětem uchoval víno z roku jejich narození…

Myslím, že si života opravdu umím užívat. Ale každý si jej užívá tak, jak

inzerce

Dr. Popov®
přítel vašeho zdraví
od roku 1993

Originální bylinné masti Dr. Popova

Proč bylinné masti Dr. Popova?
✔ tradiční rodinné receptury jsou prověřeny dlouhodobým užíváním tisíců spokojených zákazníků
✔ masti mají originální složení 4-7 bylin, které se vzájemně podporují v účinku
✔ bez chemických přísad a barviv
✔ nejširší sortiment bylinných mastí v ČR

Měsíčková mast Dr. Popova
- mast určená pro citlivou, suchou a normální pleť
- ochranné, zklidňující a regenerační účinky na pokožku
- vynikající k jemné masáži dolních končetin. Masáž blahodárně působí zevně na cévy dolních končetin.

Kostivalová mast Dr. Popova
- skvělá k masáži ztuhlého pohybového aparátu
- po sportovních výkonech, velké námaze, při prochlazení údů

Konopela® – konopná mast Dr. Popova
- účinná mast s vysokým obsahem konopného oleje
- pro osoby s projevy suché pokožky, ekzému nebo psoriázy
- zmírňuje napětí pokožky a její nepříjemné svědění

Lze zakoupit a objednat v dobrých lékárnách, bylinářstvích a prodejnách zdravé výživy.

www.drpopov.cz

Výroba a distribuce: Dr. Popov s.r.o., Plzeňská 857, 348 15 Planá, tel.: 374 616 450, e-mail: info@drpopov.cz

je vlastní jeho naturelu. Nikomu bych proto nic nevnucoval.

▼ Také rád večeříte s muzikanty Petrem Jandou z Olympiku a rock'n'rollovým bardem Pavlem Sedláčkem. Zároveň jste posluchačem jazzu, Joan Baezové, Simona s Garfunkelem. Jaký žánr a kapelu máte nejraději?

Nemůžu říct, že mám nejraději jen jednu určitou kapelu. Je několik kapel, jež mám rád. Je to samozřejmě Olympik, Steamboat stompers – new-orleanský jazz. Také mám strašně rád Ondřeje Havelku a jeho orchestr, Honzu Šmigmátora a z dalších kapel Českou filharmonii.

▼ V roce 1965 jste prý byl v klubu abonentů České filharmonie. Platí to i dnes?

V klubu abonentů už nejsem. V posledních letech jsem měl tak nabitý program, že bych těžko našel čas, abych mohl jít na koncert vážné hudby. To by mi ta abonentka propadla. Navíc si koncerty nebo divadelní představení hodně vybírám. Chodím jen na to, u čeho vím, že mě to osloví.

▼ Chodíte i na operu?

Taková opera jako Nabucco a další, to je opravdu nádherná muzika, která se čas od času musí poslouchat.

▼ Dokonce také rád zpíváte a hrajete na cimbál...

To jen z legrace. Na cimbál umím zahrát *Kočka leze dírou, pes oknem,* což je všechno. Rád jsem ve společnosti lidí, kteří zpívají, zatímco já si jen potichounku broukám.

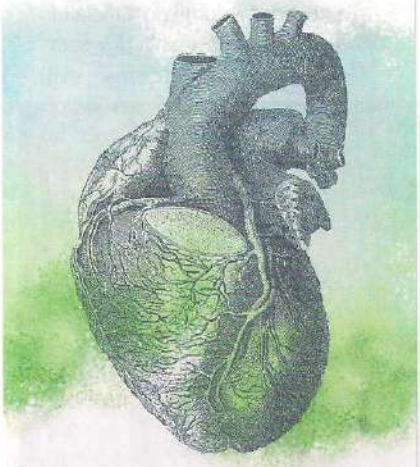
Jak si chránit srdce

▼ První transplantace srdce proběhla v Československu v roce 1984 a dělali ji vaši kolegové. Vy jste zato jako první v Česku provedl zároveň transplantaci srdce a plic. Kdy to přesně bylo?

To jsem dělal v roce 2007. Byl jsem první v České republice i na Slovensku.

▼ Nestýská se vám po Americe osmdesátých let a po období, kdy jste se tam učil operovat od těch nejlepších lékařů?

Nestýská, protože ta Amerika, jak jsem ji znal, už dávno neplatí. Demokracie tam hodně pláče.



▼ Neprožíváte s každým pacientem malý zázrak, když se po operaci srdce probudí z narkózy?

To není zázrak, to je samozřejmost. Je to práce, kterou milujeme, a zároveň předpokládáme, že to s tím pacientem takhle dopadne.

▼ Co můžeme dělat pro to, abychom měli zdravé srdce po celý život?

Na to je jednoduchá odpověď, která by však vydala na samostatnou publikaci. Důležité je žít zdravým životním stylem, to znamená přiměřeně se stravovat, pohybovat se, a pokud máme nějakou nemoc, tak ji správně léčit.

▼ Jako vedlejší účinky vakcín proti onemocnění covidem-19 bývají uváděny jednak neurologické potíže, ale také autoimunitní a kardiovaskulární nemoci. Nejčastěji bývá v této souvislosti uváděna myokarditida nebo perikarditida. Můžete vysvětlit, oč vlastně jde?

Bohužel o tom nemám žádné podrobnější informace. Perikarditida je zánět osrdečníku a myokarditida je zánět srdečního svalu.

▼ Co byste jako odborník na nemoci srdce poradil, aby tyto vedlejší účinky člověk snížil na minimum, pokud se již projeví?

To nejde snížit na minimum. Nevím, jak často se vyskytují. Nemám o tom žádnou statistiku a není nic, co by pro to člověk mohl udělat. Jediné, co můžu doporučit: pokud je člověk nemocen, nemá sportovat. Když je mu diagnostikována myokarditida nebo perikarditida, tak ji musí léčit podle doporučení lékařů. Těch doporučení je celá řada, nedá se to paušalizovat, závisí to na závažnosti onemocnění.

▼ Může člověk podle vás mít nemocné srdce i proto, že se třeba dlouho trápí anebo je smutný?

Ne, ne, to skutečné onemocnění srdce není.

▼ Srdce určitě ozdravují prožitky lásky a radosti. Co si o tom myslíte?

To všechno je záležitost psychiky a mozku. Zamilovanost rozhodně nemůže vést k vyléčení ischemické choroby srdeční.

▼ Vyhledal jste sám někdy léčitele, věštce nebo jiný druh alternativní léčby?

Zatím jsem neměl potřebu.

▼ Pustil byste léčitele nebo člověka provozujícího celostní či alternativní medicínu na operační sál před operací nebo po ní?

Na operační sál určitě ne. K pacientovi bych jej pustil před operací

MEDUŇČINY PŘEDNÁŠKY „CESTY KE ZDRAVÍ“

Zveme vás na další z odborných přednášek. Setkáváme se v Malém sále Městské knihovny v Praze 1, Mariánské náměstí 1. Vstupné 40 Kč, začátky přednášek v 17 hod.

Návštěvníci musí splňovat podmínky dle aktuálně platného mimořádného opatření ministerstva zdravotnictví. Podrobnosti čtěte na www.mlp.cz/podminkyucasti.

20. 4. 2022 PŘIROZENÉ ZLEPŠENÍ ZRAKU – Yvona Švecová
Pracujete celý den na počítači a horší se vám zrak? Trápí vás krátkozrakost, presbyopie, astigmatismus? Předepisují vám lékaři stále silnější brýle? Své oči neustále přetěžujeme a nikdo nás neučil, jak o ně správně pečovat. Seznamte se s jednoduchou a hravou metodou Williama Batese, která pracuje se všemi částmi zrakového systému, oči účinně uvolňuje a cílí na příčiny problémů se zrakem. Odbourejte škodlivé stereotypy a zlepšete si zrak návratem k přirozenému způsobu vidění!

11. 5. 2022 LEPEK A JEHO VLIV NA NAŠE ZDRAVÍ – MUDr. Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán

Přednášky zajišťuje Alena Šrámková, tel.: 602 295 960. Prokopova 15, 130 00 Praha 3. Změna programu vyhrazena.

či po operaci, záleželo by specificky na problémech pacienta. To, co dokáže udělat léčitel, musí dokázat dobře vycvičený lékař také. Léčitel může odstranit takzvané psychosomatické onemocnění, ale v žádném případě nemůže vyléčit rakovinu tlustého střeva.

Stejně tak se žádným psychosomatickým přístupem nemůže vyléčit skutečný infarkt myokardu. Máme tu jednoho pacienta, který do IKEMu už asi deset let přijíždí dvakrát týdně s tím, že má infarkt. Nikdy žádný infarkt neměl, a je to čistě psychosomatické onemocnění. To, že by měl vyhledat psychologa, mu však stále říkáme marně.

▼ Když tedy člověka tlačí na hrudi, může přijet do nemocnice s tím, že má podezření na infarkt?

Ano, to může. Provedeme patřičná vyšetření a buď infarkt potvrdíme, nebo vyloučíme.

▼ Znáte někoho z příbuzenstva nebo z kamarádů, komu léčitel pomohl?

Ne, bohužel znám opačný případ. Ten člověk zavinil smrt mého přítele. Můj kamarád měl prokázanou rakovinu tlustého střeva, řekl, že se nenechá operovat a jde k léčiteli, který ho uzdraví. Léčitelé mohou velice dobře nahrazovat práci lékařů, pokud se jedná o psychosomatické onemocnění, ale dobrý léčitel pozná, že člověk skutečně trpí onemocněním, které vyžaduje jen ty nejmodernější lékařské přístupy, a pak mu poctivě řekne, že mu pomoci nemůže. Šarlatán, kterému jde jenom o peníze, ho ale bude klidně „léčit" a nechá ho umřít.

▼ Co se týče bylinek, byly hodně zmiňovány i v souvislosti s prevencí covidu-19. Jednak v souvislosti s posílením imunity a také s tím, že mohou snížit covidovou nálož, když člověk už onemocní. Jaký na to máte názor?

Většina léčiv vznikla z rostlin a z výtažků, třeba z březové kůry nebo z náprstníku lékařského atd. Když se objevilo, co to v té bylině způsobuje, a podařilo se to vyrobit synteticky jako například u náprstníku lékařského, který se jmenuje latinsky *Digitalis purpurela*, vznikl lék. Posléze se to již nedělalo z bylinek, ale uměle. Pití bylinných čajů je určitě prospěšné, ale u vážných onemocnění je to jen pomocná léčba a není důvod nepomoci si přitom moderními účinnými léky.

Ilustrační obrázek archiv

▼ Dobře, ale v médiích bylo často zmiňováno, že lék na covid-19 neexistuje. Hovořilo se o ivermectinu, remdesiviru, posléze o podání monoklonálních protilátek. Lékaři v podstatě nenašli možnost, jak klasickými léky covid-19 vyléčit...

To není nic nového, protože na virová onemocnění máme obecně málo léčiv. Na viry samozřejmě existují antivirová antibiotika, ale nejsou tak účinná... Je potřeba zcela zásadně rozlišovat virové infekce od bakteriálních. Na bakteriální máme mocné zbraně, zatímco na virová onemocnění tak mocné zbraně nemáme. Sama dobře víte, že léčená chřipka trvá sedm dní a neléčená chřipka týden.

▼ Chcete k léčbě covidu-19 ještě něco dodat?

Covidová epidemie je pro mne už uzavřená kapitola a bohužel jsme kvůli tomu zanedbali řadu mnohem vážnějších onemocnění, než je covid-19. Nepečovali jsme o pacienty s vážně nemocnými klouby, protože jsme neprováděli náhrady kloubů, patřičná péče se vždy nedostala ani pacientům se zhoubnými nádory. Totéž se týká ischemické choroby srdeční, a teď se proto musíme naplno věnovat tomu, abychom smazali tento dluh, který jsme vytvořili kvůli tomu, co se dělo, pokud to ještě vůbec bude možné.

▼ Jste potomkem židovských předků, kteří přežili holocaust. Váš dědeček z tátovy strany si změnil během války jméno, původně se jmenoval Pick.

Ano, aby se zachránil a nešel do plynu. Jeho maminka, když byla velice stará a pak záhy umřela, podepsala, že je nemanželský syn, míšenec, to se tehdy za války hodně dělalo. Museli se o to soudit. A když jim to české soudy neuznaly, tak se soudili u Nejvyššího říšského soudu v Lipsku. Němci mu to uznali, čili Češi v tomhle byli horší než Němci, to už dneska málokdo ví.

▼ Karlovi Pirkovi to pak zachránilo život?

Ano, byl strašně odvážný, zachraňoval české lidi na falešné diagnózy, aby nemuseli do Říše na nucené práce. Ukládal je na německou chirurgickou kliniku s vědomím Němce, přednosty té kliniky. Druhý dědeček Ludvík, pokrevně spřízněný přes maminku, přežil Terezín. Byl velký činovník Sokola a Hitler považoval tuto organizaci za nejnebezpečnějšího nepřítele Říše. V Malé pevnosti v Terezíně byl šéfem prádelny a tam umožňoval setkání manželům, kteří byli zavření v mužském a ženském táboře. Říkalo se mu „táta Hraba". Ale tohohle druhého dědu komunisti v osmačtyřicátém znovu zavřeli do dolů, protože měl továrnu na hračky.

▼ Kdo tvoří vaši současnou rodinu?

Manželka Blanka a syn Tomáš, který je soudcem. A druhý syn Jiří je kavárníkem ve Fruitisimu. Mám sedm vnoučat a dvě jsou na vysoké škole. Sestra Hana žije již dlouho v Americe, ale jezdí sem na návštěvy, a sestra Markéta žije tady. Je praktička a má ordinaci v Braníku.

▼ Chtěl byste čtenářům něco popřát?

Ať na sebe nejsou nerudní. V poslední době se stává čím dál tím více, že se mezi sebou rozhádají i rodiny. Doufám, že se zase vrátíme k normálnímu životu. A také ať jsou lidi veselí a radují ze života! Život je krásný a dost krátký. Ať jsou na sebe hodní a usmívají se. Je to za stejné peníze a je to mnohem příjemnější. ◆

Ester Gerová, MAFRA

▼ inzerce ▼

Hormonální jóga
Zdravé oči
Obličejová jóga

Semináře vedené certifikovanou lektorkou Ing. Yvonou Švecovou

HORMONÁLNÍ JÓGA pro ženy

PRAHA 4 1.–2. 4. 2022 (pá+so)
TÁBOR 9. 4. 2022 (so)
ČESKÉ BUDĚJOVICE
22.–23. 4. 2022 (pá+so)
BRNO 29.–30. 4. 2022 (pá+so)

PŘIROZENÉ ZLEPŠENÍ ZRAKU

PRAHA 4 3. 4. 2022
TÁBOR – 10. 4. 2022
ČESKÉ BUDĚJOVICE – 24. 4. 2022
BRNO – 1. 5. 2022

OBLIČEJOVÁ JÓGA

PRAHA 4 3. 4. 2022
TÁBOR – 8. 4. 2022
ČESKÉ BUDĚJOVICE – 24. 4. 2022
BRNO – 1. 5. 2022

Přihlášky: www.jogasyvonou.cz,
www.joga-hormonalni.cz,
kurzy@jogasyvonou.cz,
Yvona Švecová, tel.: 604 815 667