



OČEM SE MLUVÍ

VĚŘ A VÍRA TVÁ TĚ UZDRAVÍ?

JAK VYUŽÍVAT PLACEBO EFEKT JE STÁLE PONĚKUD OŽEHAVÉ TĚMA. JE S NÍM TOTIŽ SPOJENA ŘADA ETICKÝCH OTÁZEK, KDY SE ODBORNÍCI SNAŽÍ, ABY PŘI VYUŽITÍ TOHOTO EFEKTU NEDOCHÁZELO KE KLAMÁNÍ PACIENTŮ A PŘITOM SE VYUŽIL LÉČIVÝ POTENCIÁL TĚTO METODY. JAK SE ZDÁ, VÝZKUMY ZATÍM ALE MLUVÍ V JEHO PROSPĚCH. PLACEBO TOTIŽ PROKAZATELNĚ VEDE K POZITIVNÍM PSYCHICKÝM ZMĚNÁM, KTERÉ VÝRAZNĚ NAPOMÁHAJÍ V LÉČBĚ.

JANA UHLÍŘOVÁ



Termín placebo pochází z latinského výrazu „líbit se“ z prvního slova 9. verše ze 116. žalmu, zpívaného v křesťanské tradici při udělování posledního pomazání: „Placebo Domino in regione vivorum...“ (tedy „Zalíbím se Pánu v zemi živých...“). Tento žalm se totiž využíval jako doprovodný při posledním pomazání u postele umírajícího a vedl prý ke zmírnění utrpení. Lékaři v 18. století podávali jakýkoliv lék, který považovali v rámci onemocnění za neškodný, například masti, cukerné tablety anebo chlebové pilulky. Až do 50. let minulého století nahlíželi mnozí na placebo jako na látku, která nemůže uškodit, ovšem místo skutečné léčby slouží jako prostředek k uklidnění. A v roce 1959 byla dokonce provedena první placebo operace – falešná operace kolena. Co se placebo týče, nemusí jít tedy vždy nutně o formu léku, tablety či roztoku. Nicméně podle nedávných výzkumů není nutné pro vyvolání placebo efektu podat placebo, placebo efekt je součástí každé léčby.

Síla mysli

Jak ale funguje placebo efekt a nakolik je stav těla provázán s psychikou? Placebo vykazuje pozitivní efekt na pacientův stav a zásadně souvisí s domněnkou člověka, že je účinně léčen, čímž se nasměruje pozitivní změny v psychickém a následně pak také ve fyzickém prožívání. Psychické zklidnění přinese změny i ve fyziologii těla. Zajímavé je, že působí na všechny, jen se liší v míře účinku (což je dáno i geneticky) a rozdílný efekt se projevuje i podle druhu onemocnění. Na placebo sází rovněž alternativní medicína, která si bere na pomoc ještě sílu přírody. Efekt se objevuje u třetiny až poloviny pacientů, přičemž záleží na tom, jak silně v něj věří. Silně proto pomáhá především při psychologických onemocněních – podle odborníků má u lehčích případů deprese dokonce až 40procentní účinnost – a pomáhá také u chorob

spojených s bolestí. Podle výzkumů placebo efekt silněji působí, pokud ho pacientovi podává autorita, k níž má důvěru, fakt, že je lék drahý, je podán in-jekčně a má dobrou pověst. Podle zkoumání vědců jsou dále červená placebo obzvláště účinná proti bolesti a modré pilulky slouží spíše na uklidnění. Důležitá je rovněž víra pacientů



ent a ve vlastní uzdravení a prostředí. Všechny tyto zmíněné faktory dokážou dodat pacientovi klid, což se následně může projevit také na jeho fyzické stránce. Podle neurologů z Harvardské univerzity je právě důvěra v terapii zásadní. Člověk ji musí mít, aby si vytvořil kladná očekávání.

Placebo místo morfinu

Placebo efekt zkoumal například italský neurovědec Fabrizio Benedetti z Turínského univerzity. Zajímalo jej účinek placebo při testování léků proti bolesti a došel k závěru, že nejde pouze o psychologický jev, ale o skutečný fyziologický fenomén, kdy dochází ke zmírnění bolesti, zvýšení obranyschopnosti, vyrovnání tlaku, pulsu i dýchání a podpoře spánku i trávení. Tento fenomén podle něj prý lze změnit a dále použít při léčení. Lékař Benedetti objevil mechanismy, s jejichž pomocí je organismus schopen samoléčby, existuje v něm tedy přirozený systém, jak se bránit nemoci. Velkou roli v tomto procesu hraje očekávání, které celý systém tělu vlastní aktivizuje. Například již za druhé světové války při vylodění americké armády v Itálii, kdy měli polní lékaři nedostatek utišujících léků, byly raněným podávány injekce neúčinných látek s vysvětlením, že se jedná o morfin. Zraněným se – překvapivě – ulevilo, bolest se zmírnila. Podle výzkumů odstraní klasická dávka morfinu více než

polovinu bolesti u 75 procent pacientů, když podáte místo morfia placebo, účinek je stejný u 56 procent pacientů. A to není málo. Sugescie je totiž na úrovni centrální nervové soustavy reálný fyziologický jev. Přes podání léku tak dochází k jeho působení díky očekávání. Placebo efekt zkoumal u 200 pacientů také lékař K. B. Thomassen, který se zajímal o zkoumání vlivu přesvědčivosti lékaře při tomto efektu a zjistil, že vystupování lékaře je u podávání placebo léku zcela zásadní.

Vztah mezi lékařem a pacientem

Placebo efekt do jisté míry ukazuje, jaký je význam víry, přesvědčení k probuzení samoléčivých mechanismů organismu. Jak lze léčit myslí společně s léky. Do jaké míry jde ovšem o „pouhou“ sugesci? Na placebo totiž reagují i pokusná zvířata, takže se zdá, že placebo efekt je mnohem složitější než „pouhá“ sugescie, spíše mluvíme o systému podmíněných reflexů a naučených odpovědí. Záleží ovšem na citlivosti jedince a samozřejmě na stanovené diagnóze. A v neposlední řadě také na vztahu mezi pacientem a lékařem, který hraje při léčení významnou roli. Podle odborníků je totiž placebo účinné hlavně tehdy, pokud mají pacienti možnost se podílet na vlastní léčbě, být při rozhodování o ní aktivní a informovaní.

Víte, že kromě placebo existuje i nocebo (z latinského pojmu „noceo“, tedy „škodím“), kdy je účinnost léků do značné míry závislá na psychickém stavu a „nastavení“ pacienta? Jedná se například o situaci, kdy si na přibalovém letáku léku přečtete o jeho nežádoucích účincích, které začnete pocíťovat, anebo o situaci, kdy vám dá někdo na určitý lék negativní referenci a ta vás významnou měrou ovlivní. Záleží tedy i na tom, jakou formou vás lékař informuje o nemoci i léčbě.