

Endo **metrióza** **a neplodnost**

Bob Flaws

**Diagnóza, prevence, dieta,
cvičení a relaxační terapie podle
tradiční čínské medicíny**



**Kniha pro ženy,
které touží po miminku**



Ana
Hita

ENDOMETRIÓZA A NEPLODNOST

Bob Flaws

Endometriosis, Infertility & Traditional Chinese Medicine

A Laywoman's Guide

All rights reserved

Překlad: Ivana Dirk Lukačovičová

Redakční úprava: Danka Šárková

Jazyková úprava: Pavla Melicharová

Obálka, grafická úprava a typ: Adam Friedrich

České vydání: Anahita, s. r. o., Praha, www.anahitacz.cz

Tisk: Ottova tiskárna, s. r. o., Praha

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být kopírována, nahrávána, opisována ani překládána do jiných jazyků bez písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © 2009 Blue Poppy Press

Translation © 2016 Ivana Dirk Lukačovičová

Czech Edition © 2016 Anahita

ISBN 978-80-87740-12-5

Endometrióza a neplodnost

Upozornění: Veškerá doporučení v této knize jsou autorem uvedena v dobré víře. Autor ani nakladatel nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí. Vydavatel odmítá veškeré závazky za případné chyby nebo škody, které by mohly vzniknout nesprávným pochopením nebo aplikováním rad uvedených v této knize. Nakladatel prezentuje informace uvedené v knize pro srovnání a rozšíření informací v této oblasti.

Nakladatel nedoporučuje ani neschvaluje samoléčení laiky. Tradiční čínská medicína je odborná medicína, praktikovaná školenými profesionály. Laici, kteří ji budou po přečtení této knihy chtít využít, by se měli obrátit na lékaře praktikující tradiční čínskou medicínu.

Bob Flaws

Endometrióza a neplodnost

Diagnóza, prevence, dieta,
cvičení a relaxační terapie
podle tradiční čínské medicíny

**Návod
pro laiky**

A N A H I T A 2 0 1 6

Obsah

Předmluva.....	9
Úvod	11
ČÁST I: ENDOMETRIÓZA.....	13
Čínská lékařská teorie menstruace	19
Čínská teorie příčin menstruačních problémů.....	23
Krevní prázdnota	23
Stagnující <i>qi</i> a stagnace krve.....	24
Šest příčin stagnace a horkosti	26
Nadměrné nebo abnormální krvácení.....	26
Čínská teorie protiproudové extrakce vlhkosti.....	28
Teorie pěti prvků.....	29
Čínská diagnóza endometriózy.....	35
Stagnující <i>qi</i> a krevní stáze	36
Hromadění chladu způsobující krevní stázi	39
Hromadění horka s krevní stází.....	42
<i>Qi</i> a krevní prázdnota s krevní stází.....	43
Čínská prevence a léčba endometriózy	47
Prevence.....	47
Omezení stresu.....	48
Aerobní cvičení	50
Životospráva	51
Vyhněte se iatrogenzi.....	56

Léčebné metody.....	61
Čínská herbální medicína.....	61
Akupunktura	63
Vitaminy a potravinové doplňky	65
Orientální aromaterapie.....	66
Kombinace čínských a západních léčebných metod	68
Těžiště léčby	71
Délka terapie.....	73
Kazuistiky	77
Případ 1	77
Případ 2	79
Případ 3	80
Případ 4	82
Případ 5	83
ČÁST II: NEPLODNOST.....	85
Prázdnota jater	87
Stísnění jater a stagnující <i>qi</i>	91
Prázdnota krve.....	94
Chlad v děloze	96
Horko ze stísnění	99
Hlenovitá vlhkost	102
Kazuistiky	109
Případ 1	109
Případ 2	110
Závěr.....	113
Dodatek: Jak najít dobrého lékaře TČM	114
Abecední rejstřík.....	117



Předmluva

Endometrióza a neplodnost u žen jsou dva problémy, o kterých se v poslední době v hromadných sdělovacích prostředcích hodně píše. Zdá se, že výskyt endometriózy stoupá, pokud tedy můžeme médiím důvěřovat. Současně stoupá počet žen, které zkouší, často poprvé, otěhotnět po třicítce, takže se zdá, že se počet případů neplodnosti u žen také zvyšuje dle statistiky. Diagnóza a léčba těchto dvou onemocnění prostředky západní medicíny je drahá, invazivní, často způsobující iatrogenní, tj. chybným léčením nebo chybnou diagnózou vyvolaná, poškození a často bývá neúčinná. Na rozdíl od západní medicíny diagnostiku je tradiční čínská medicína tato onemocnění bez drahých laboratorních metod nebo invazivních traumatických operací. Kromě toho léčba těchto onemocnění pomocí čínské tradiční medicíny není drahá, bere v úvahu lidskou bytost jako celek a je mnohem efektivnější. Cituji z přednášky dr. Bruce Holbrooka, přednesené na třetím každoročním kongresu Kanadské asociace pro lékařskou antropologii:

Čínská medicína umí vyléčit mnohem šetrnějšími metodami většinu nemocí, které západní medicína léčí operativně. Příkladem je akutní zánět slepého střeva, jehož léčba léčivými rostlinami

je samozřejmostí. Dalším příkladem je endometrióza – už jen kvůli řešení této nemoci pomocí tradiční čínské medicíny by feministické hnutí na Západě mělo zahrnout do svého programu úsilí o přijetí jejích metod.

Jako americký praktik tradiční čínské medicíny, který se specializuje na gynekologii, jsem často zván k léčbě těchto dvou nemocí. Tím jsem získal více než deseti-letou praxi v léčbě a v řešení problémů, které jsou s nimi v naší společnosti spojeny. Už nějakou dobu jsem přesvědčen, že trápení mnoha amerických žen by se dalo z velké části předejít, kdyby lépe chápaly, jak tyto nemoci podle teorie čínské medicíny vznikají. Kdyby více žen rozumělo příčinám těchto nemocí, samy by mohly preventivně změnit způsob stravování, cvičení a celého životního stylu nebo by mohly vyhledat pomoc tradiční čínské medicíny hned na začátku onemocnění, kdy je léčba relativně snadná.

Bohužel, mnoho amerických žen nejprve podstoupí heroické úsilí vyléčit se prostředky moderní západní medicíny. Podle mého názoru by měly být tyto léčebné metody vyhrazeny jen pro pokusy vyléčit dlouhotrvající, pokročilé a opakující se stavy, které humánnější, bezpečnější a přirozenější čínská terapie nebyla schopna vyléčit. Aby zvolily tento způsob,

musí se však americké ženy dozvědět, že metody tradiční čínské medicíny při léčbě endometriózy jsou logické, rozumné a účinné. Jsem přesvědčen, že kdyby více amerických žen mělo informace o těchto výhodách a efektivitě, mnohem více by ji také využilo, čímž by si často ušetřily spoustu trápení.

Přesvědčil jsem se o tom na základě důkazů ze své klinické praxe, a proto jsem napsal tento úvod k diagnostice, prevenci a léčbě endometriózy a neplod-

nosti tradiční čínskou medicínou, která je určena zvláště pro laickou veřejnost v Americe. Upřímně bych si přál, aby kniha pomohla pokud možno při prevenci a v horším případě při včasné, snadné a efektivní léčbě. Rovněž bych si přál, aby čínská medicína byla konečně uznána jako univerzálně platná, racionální, vyspělá a profesionální medicína, kterou skutečně je.

Bob Flax

Úvod

Endometrióza a neplodnost jsou uvedeny v seznamech Merckova manuálu, bible moderní západní medicíny, jako nemoci alopatické (tj. vzniklé napadením zvenku nebo vnitřní poruchou).¹

V tradiční čínské medicíně je neplodnost považována za nemoc, endometrióza však nikoli. Než ženská laická veřejnost pochopí tento vysoce racionální, rozumný přístup čínské medicíny, musí porozumět, v čem rozdíl spočívají. Většina Američanů vyrostla na poznatcích západní medicíny. Je natolik pevnou součástí našeho vzdělání a našich zkušeností, že podvědomě máme tendenci zvažovat, posuzovat a srovnávat všechna prohlášení týkající se zdraví a nemoci ve světle této dominantní koncepce.

Popis zdraví a nemoci moderní západní medicínou není jediný platný, logický a systematický popis, který je možný. Stejně jako mapa není totožná s terémem, který se pokouší popsat, existují také rozdílné koncepční systémy, které se snaží popsat realitu. Zda je popis, daný systémem, platný, tzn. pragmaticky upotřebitelný, záleží na tom, zda je logický, konzistentní a empiricky prokazatelný *podle jeho vlastních kritérií popisu faktů*.

V rámci jednoho systému se všechny pojmy vztahují jen k jiným pojmům *v rámci téhož systému*. Slovo systém pochází z řeckého *synistanai* a znamená dát dohromady skupinu věcí tak, aby vytvořily jednotu nebo organický celek. Protože všechny systémy jsou uzavřenými celky, daný systém rozhodně nemůže být adekvátně popsán pojmy jiného, odlišného systému. Otázkou není, zda jeden systém je správnější než druhý, ale který z nich funguje v daném případě lépe.

Tradiční čínská medicína je systémem, který se vyvíjí více než 2000 let. Jedná se o profesionální medicínu, nikoliv o lidové léčitelství.

Ti, kdo ji rozvíjeli a praktikovali, patřili tradičně k nejvzdělanější a nejinteligentnější části čínské společnosti.² Systém čínské medicíny je přitom založen na obecnějších popisech přírodních zákonů a událostí. Číňané tradičně neoddělují mikrokosmos od makrokosmu. Ačkoli se čínské teorie vyjadřují v zdánlivě obecnějších termínech, které se příslušníkům západní kultury zdají netechnické, jsou jejich pojmy přesně definované a mají konzistentní logiku. Navíc se osvědčily

¹ The Merck Manual of Diagnosis and Therapy, Robert Berkow, ed., Merck, Sharp & Dohme Research Laboratories, Parkway, NY, 1977, str. 900

² Holbrook, Bruce, Chinese Psycho-Social Medicine, Doctor and Dang-ki: An intercultural Analysis, Bulletin of the Institute of Ethnology, Academia Sinica, No. 37, 1974, str. 97

jako praktické a empiricky účinné v průběhu mnoha set generací.

Proto musí západní žena, která není odbornicí, nejprve zapomenout na svou nedůvěru a nesmí se snažit hodnotit platnost čínských lékařských koncepcí západními měřítky. Někteří čtenáři ze západní civilizace asi prohlásí, že tyto západní pojmy jsou prostě „fakta“, ale ve skutečnosti nejsou o nic prokazatelnější, než čínské pojmy, protože souhrn pojmů v kterémkoli z obou systémů je prokazatelný jen v rámci systému samého.

Problém nastává, když se snažíme psát o čínské medicíně v angličtině (nebo češtině) a musíme používat slova, která už mají v západní medicíně jisté významy a konotace. Játra v čínské medicíně nejsou játra ze západní učebnice biologie, a ať už čtenář ví o játrech cokoli, musí na to na okamžik zapomenout. Když se játra v čínském pojetí zamění s játry dle západního pojetí, pak se bude čínská koncepce zdát divná, zjednodušující a archaická. Když ji však budeme posuzovat na základě její vlastní podstaty v rámci vlastního systému, budou „čínská“ játra

velmi jasným a praktickým pojmem vysvětlujícím mnohé, co zůstává v západní medicíně skryto v temnotách.

Rozhodl jsem se psát o endometrióze a neplodnosti ve stejné knize nejen proto, že jsou to momentálně dvě aktuální gynekologická témata, ale protože podle západní medicíny může endometrióza vést k ženské neplodnosti nebo je s ní často spojená. Studie 365 žen provedená Společností pro endometriózu v Milwaukee ukázala, že 47% žen, které trpěly endometriózou, bylo také neplodných.³ U amerických žen od 20 do 30 let je endometrióza hlavní příčinou neplodnosti.⁴ U veškeré populace amerických žen je endometrióza nejobvyklejší příčinou neplodnosti hned po myomech.⁵ Odhaduje se, že endometrióza ovlivňuje 15% amerických žen v reprodukčním věku.⁶ Také v čínské medicíně se východní teorie o kauzálním spojení endometriózy a neplodnosti překrývají. Jakmile pochopíme tradiční lékařskou teorii čínské medicíny o příčinách endometriózy, budeme schopni porozumět mnohem snadněji čínské teorii týkající se neplodnosti.

³ Older, Julia, Endometriosis, Charles Scribner's Sons, NYC, 1984, str. 185

⁴ Ibid., str. 8

⁵ Ibid., str. 7

⁶ Ibid., str. 19

· ČÁST I ·
ENDOMETRIÓZA

Podle Merckova manuálu definuje západní medicína endometriózu jako „přítomnost endometriálních tkání (vnitřní výstelky dělohy) v nenormálních lokacích, včetně stěn dělohy, vaječníků nebo míst mimo genitálie.“⁷ Julia Olderová dále popisuje toto onemocnění z perspektivy západní medicíny takto:

U mnoha žen v reprodukčním věku se část vnitřní výstelky dělohy, která je normálně vyplavována z těla menstruací, dostává mimo dělohu a uchytlí se tam. U citlivých žen se tato výstelka implantuje na vaječnících, na vejcovodech, na vnější stěně dělohy, na děložním čípku nebo ve vagině. Toto onemocnění se nazývá endometrióza.⁸

Tato děložní tkáň se chová, jako by ještě byla v děloze a uniklé endometriální buňky reagují každý měsíc na stejné hormony, které vznikají při menstruačním cyklu. Ačkoli jsou už tedy vypuzeny z domovské dělohy, sílí, zvětšují se a krvácejí, jako by v děloze stále byly. Pokud má žena štěstí, nejsou tyto chybně umístěné endometriální enklávy blízko nervových zakončení, a nepůsobují bolest. Pokud blízko nervových zakončení jsou, působí ženě utrpení.⁹

První popis endometriální tkáně nacházející se mimo dělohu v západní lékařské literatuře pochází od francouzského chirurga Saviarda z roku 1696.¹⁰ V roce



1860 popsal endometriální tkáň, která infiltrovala do dělohy, německý lékař Rokitansky.¹¹

Nazval tuto infiltraci *endometriosis interna* neboli *adenomyoma*. V roce 1873 provedl systematické zkoumání této nemoci další německý lékař Kundrat.¹² Ale teprve v roce 1922 americký lékař John Sampson vytvořil pojem endometrióza a podal lékařské vysvětlení, jakým způsobem se endometriální tkáň dostává mimo dělohu.¹³ Do vynálezu laparoskopie v Americe roku 1968¹⁴ bylo objevení endometriální tkáně možné jen při operacích břišní dutiny, ať už diagnostických nebo léčebných, nebo při pitvě. Do objevu laparoskopie neměli západní lékaři šanci vidět nebo zjistit endometriózu, pokud tkáň nevyrostla a nerozmnožila se tak výrazně, že byla hmatatelná při ruční prohlídce pánevního dna.

Laparoskop je speciálně upravená kamera se studeným světlem na bázi optických vláken, která se chirurgicky zasune do břicha. Jejím prostřednictvím lékař může vidět vnitřek břicha. Při laparoskopii může vizuálně rozeznat endometriální tkáň na chybných místech, rostoucí kolem dělohy, vaječníků nebo pobřišnice. Podle Julie Olderové se většina lékařů shoduje, že jediný jistý způsob, jak zjistit, zda má žena endometriózu, je kombinace endoskopie (vizuální prohlídka optickými přístroji) a biopsie.¹⁵ Vizualní prohlídka obvykle znamená laparoskopii a biopsie obvykle znamená laparotomii, neboli odebrání endometriální tkáně stejným chirurgickým řezem, kterým byl vložen laparoskop. A tady máme vysvětle-

ní, proč se endometrióza *zdá* být novou nemocí.

Dokud se nezačaly dělat pitvy a břišní operace, nemohla být tato nemoc známa. Její definice záleží na možnosti podívat se do dutiny břišní. Ve chvíli, kdy byla vyvinuta relativně bezpečná metoda náhledu do břišní dutiny (laparoskopie), výskyt diagnózy této nemoci se dramaticky zvýšil. Mohli bychom doslova říci, že tato nemoc je produktem technologie používané k jejímu diagnostikování. To je také důvod, proč se tato nemoc těší rostoucí publicitě až od zavedení moderní laparoskopie v Americe roku 1968. Obrovský rozruch vyvolávaný profesionálními eseji i populárními články o endometrióze pochází až z doby počátku 70. let.

Nejdříve se zdálo, že endometrióza je nemocí bílých žen. Její diagnóza se omezovala většinou na bílé ženy na vzestupu po společenském žebříčku, dvacátnice a třicátnice, „egocentrické, orientované na kariéru, a bezdětné.“¹⁶ Ale toto původní zhodnocení vyplynulo ze skutečnosti, že zpočátku měli přístroje k provádění laparoskopie jen prestižní, a proto dražší,

⁷ Merck Manual, op. cit., str. 7

⁸ Older, op. cit., str. 5

⁹ Ibid., str. 5

¹⁰ Lauerson, Niels, H. & De Sevaan, Constance, *The Endometriosis Answer Book: New Hope, New Help*, Rawson Associates, NYC, 1988, str. 40

¹¹ Older, op. cit., str. 171

¹² Ibid., str. 171

¹³ Ibid., str. 8

¹⁴ Ibid., str. 66

¹⁵ Ibid., str. 48

¹⁶ Ibid., str. xvi



lékaři, a jen finančně dobře zabezpečené ženy si mohly dovolit k těmto lékařům jít. Tyto ženy byly většinou bílé bezdětné ženy s profesí. Nyní se však ukázalo, že nemoc kategorizovaná jako endometrióza „postihuje všechny rasy a všechny sociálně ekonomické sektory americké společnosti.“¹⁷ Také dr. Anne B. Wardová konstatuje: „Jak se laparoskopie stává stále běžnější procedurou v rozvojových zemích, je stále častěji objevována také endometrióza.“¹⁸ Jedná se o ironický zvrát citátu z bible „hledeť a nalezněš“.

Endometrióza existovala od počátků zaznamenaných dějin. Jde jen o to, že kategorie endometriózy byla definována v západní medicíně poměrně nedávno. Když se podíváme na doprovodné pocity a symptomy endometriózy, zjistíme, že takové příznaky pociťovaly ženy už před dávnými časy.¹⁹ V Merckově manuálu se píše: „Endometrióza může být spojena

s pánevní bolestí, dysmenoreou nebo hypermenoreou (menoragií). Současně se může vyskytovat také sterilita, dyspareunie a potíže s krevním tlakem.“²⁰

Dále může být endometrióza spojena s bolestí zad, bolestivou stolicí nebo krvácením z konečníku,²¹ předmenstruačním špiněním,²² ischiasem,²³ častým močením, hematurií, dysurií, zvracením, bolestmi břicha, nadýmáním, bolestmi v boku nebo s hemoptýzou.²⁴

Dysmenorea znamená bolestivou menstruaci. Hypermenorea nebo menoragie znamená nadměrné menstruační krvácení. Polymenorea neboli zkrácený menstruační cyklus znamená krvácení, které se dostavuje častěji než za 28 dní. Sterilita je u žen častěji nazývána neplodnost. Dyspareunie je bodavá bolest při pohlavním styku. Hematurie znamená krev v moči. Dysurie znamená bolestivé močení. Hemoptýza znamená vykašlává-

ní krve. Pánevní bolest znamená bolest v dolní části břicha mimo dobu menstruace. Když k tomu dochází uprostřed cyklu nebo ovulace, nazývají lékaři tuto bolest střední bolest nebo německým výrazem *mittelschmerz*.

Avšak nejběžnějším symptomem endometriózy je bolestivá menstruace.²⁵

Ve stejné studii se 365 ženami, kterou jsme zmínili v úvodu, trpělo 97% žen bolestivou menstruací; 62% bolest pociťovalo po celou dobu menstruace, 59% mělo bolesti při pohlavním styku, 47% bylo neplodných, 68% trpělo průjmami, bolestmi střev a/nebo nadýmáním v době menstruace a 41% mělo během menstruace pocity nevolnosti a nutkání ke zvracení.²⁶ Bolest při menstruaci je tak běžným symptomem endometriózy, že dr. Robert Greenblatt, emeritní profesor endokrinologie na lékařské fakultě ve státě Georgia, doporučuje, aby se „u každé mladé ženy s bolestivou menstruací prověřilo podezření na endometriózu“.²⁷

Ačkoli tradiční čínská medicína nepovažuje endometriózu za nemoc jako takovou, rozlišuje, kategorizuje a účinně léčí *všechny* příznaky a symptomy spojené s endometriózou, které jsme vyjmenovali výše. Čínská medicína má odlišnou teorii pro diagnózu a mechanismus onemocnění, vyjasňující proč daná žena může mít jeden nebo více těchto symptomů. Ačkoli západní medicína má několik teorií, proč se endometriální buňky mohou nacházet mimo dělohu (mimo sliznici dělohy), jsou to jen teorie, z nichž žádná nebyla dokázána přesvědčivou etiologií nebo kazuistikou. Merckův manuál přechází otázku příčiny úplně, takže se vyhne jakékoli diskusi o etiologii.²⁸ Naopak čínská medicína může logicky a konzistentně vysvětlit na základě vlastních fyziologických a patologických teorií, proč se tyto příznaky a symptomy u jisté ženy v určitou dobu objeví. A každý tento příznak může také efektivně a bez velkých nákladů léčit.

¹⁷ Ward, Anne B., cit. in: Older, op. cit., str. xii

¹⁸ Ibid., str. xiii

¹⁹ Nejstarší zaznamenaný popis bolestivé menstruace je zachycen na Ebersově papyru ze starověkého Egypta.

²⁰ Merck Manual, op. cit., str. 900

²¹ Older, op. cit., str. 29

²² Ibid., str. 30

²³ Ibid., str. 30

²⁴ Ibid., str. 31

²⁵ Ibid., str. 35

²⁶ Ibid., str. 22

²⁷ Greenblatt, Robert, cit in: Older, op. cit., str. 185

²⁸ Merck Manual, op. cit., str. 185

