

# PRACOVNÍ LÉKAŘSTVÍ

ČASOPIS ZAMĚŘENÝ NA PROBLEMATIKU  
ZDRAVOTNÍ PÉČE O PRACUJÍCÍ, HYGIENU PRÁCE  
A NEMOCI Z POVOLÁNÍ

# ČÍNSKÁ STUDIE

**Campbell T. C., Thomas M.:**

*Nakladatelství SVÍTÁNÍ plus, Hradec Králové, 2011, 396 s., ISBN 978-80-86601-09-0*

Interdisciplinární obor „Pracovní lékařství“ se v posledních letech zcela v souladu se světovými trendy stále více a přesněji zaměřuje na prevenci vzniku chorob z povolání.

Nově sleduje i obory, které s pracovním lékařstvím zdánlivě nesouvisí, přitom se nepřímé, často však i přímé souvislosti jasně prokazují a manifestují.

Ve specializovaném časopise, jako je tento lze jen obtížně „nenajít“ novinky z oboru, jako jsou např. super tiché (supersilent) agregáty, nebo řezací, zhutňující, sekací, bourací a uvolňovací nástroje s žádným, nebo jen minimálním přenosem vibrací na končetiny pracovníka. Zajištěním těchto výrobních prostředků jsou minimalizována rizika vzniku zánětu žil u zaměstnanců v lesnictví, stavebnictví i jiných odvětvích a garantována stále menší nutnost řešení následků těchto rizik. Nejmodernější zařízení předních světových značek jsou však poněkud drahá a bude jistě ještě nějakou dobu trvat, než je čeští zaměstnavatelé budou moci pro všechny své zaměstnance opatřit a než se tedy na naše běžná pracoviště masově rozšíří.

Nepřehlédnutelným exkurzem do zdánlivě odlišného oboru je orientace na způsob a úroveň složení stravy zaměstnanců a jejího vlivu nejen na možná rizika vzniku závažných onemocnění, ale i na objem, stabilitu a kvalitu pracovního výkonu, jakož i na rychlost regenerace sil a odbourávání únavy.

Z těchto důvodů doporučujeme k přečtení neobyčejně zajímavou a inspirativní knihu, která se v roce 2009 a v reedici v roce 2011 na našem knižním trhu objevila pod názvem „Čínská studie“ autorů Campbell, T. Colin; Campbell, M. Thomas.

V USA dílo vyšlo zatím 8krát a v r. 2006 bylo vyhlášeno americkým Kongresem knihou roku.

T. Collin Campbell, Ph.D., profesor na Cornellově univerzitě, je jednou z největších kapacit v oblasti výzkumu výživy, životního stylu a jejich vlivu na rozvoj nemocí.

Těmito tématy se zabývá přes 40 let, publikoval více než 350 výzkumných prací. Usiluje o to, aby se informace o vlivu výživy na zdraví lidí dostaly do spektra zájmu široké veřejnosti. Profesor Campbell působil jako člen vládních expertních komisí a pomáhal vytvářet národní i mezinárodní nutriční organizace, např.

Světový fond výzkumu rakoviny a Americký institut pro výzkum rakoviny. Dosáhl významných ocenění, jeho týmu vědců byla udělena cena Amerického institutu pro výzkum rakoviny za rok 1998 a cena nejlepších vědců v oblasti výživy v témže roce.

Profesor Campbell stál od roku 1983 v čele nejkomplexnější studie o zdraví a výživě, která v moderní medicíně byla provedena a vyšla pod názvem Čínská studie.

Výzkumu se zúčastnilo několik stovek vědců z Cornellovy univerzity, Oxfordské univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství. Pod vedením profesora Campbella po mnoho let sledovali způsob stravování, životní styl a zdravotní stav 6 500 lidí z Číny. Toto dlouholeté sledování lidí s ustálenými stravovacími návyky a stejnou genetickou výbavou, kteří málo migrují, bylo možné provést pouze v Číně.

V této souvislosti je vhodné upozornit, že odtud pramení název Čínská studie, který nemá naprosto nic společného s nyní se rozšiřující klasickou čínskou medicínou.

Vědci se zabývali analýzou vzorků krve a moči a údaji o klinickém stavu a konzumaci potravin. Podrobně byl studován soubor 367 proměnných – znaků výživy, životního stylu a nemocí, kde byly zjištěny nové překvapující vztahy mezi ukazateli.

Výjimečnost studie umožnila její metodika – plán korelační studie. Ta vědcům poskytla ideální způsob, jak zjistit společné působení mnoha nutričních faktorů a vlivů životního stylu na vznik a vývoj nemocí. Výsledkem výzkumu bylo odhalení 8 000 statisticky významných vztahů mezi výživou a zdravotním stavem. K nejvýznamnějším patří závislost výše výskytu některých nemocí v určitých oblastech na stravování obyvatel a jejich životním stylu.

Tato pozoruhodná kniha nejenže posuzuje vliv kvality stravování na vznik a rozvoj chorob, jako jsou cévní a srdeční onemocnění, rakovina, obezita a diabetes, autoimunitní choroby a další civilizační choroby, které nás nepochybně v příštích letech budou ohrožovat (choroby blahobytu na jedné, epidemie, hladomor a naprostý nedostatek vody na straně druhé), ale v některých pasážích (např. ve 4. kapitole nazvané Čínská studie a metabolismus kalorií) jednoznačně prokazuje vliv kvality stravování nejen na zdraví oby-

vatelstva, ale také na jeho pracovní výkonnost a celkovou aktivitu životního stylu.

Je možné, že „Čínská studie“ po určitou dobu unikala pozornosti lékařů nejen z oboru pracovního lékařství. Je to možné, ale nikoli dlouhodobě.

Poznátky z knihy, která mimochodem byla rychle rozebrána a vyšlo druhé vydání, se spolehlivě šíří také mezi české obyvatelstvo, lidé kteří nejsou lhostejní ke svému zdraví a tedy ke svému osudu a způsobu prožívání života jí mají zajisté důkladně prostudovanou i s přílohami a dodatky, s určitou dávkou nadšázky by se dalo říci, že jí mají přečtenou i s tiráží. Je to totiž kniha, kterou nejprve přečtete „jedním dechem“, prostě najednou, třeba i přes noc a poté, když se k ní kdykoli vrátíte, najdete vždy něco nového, nesmírně zajímavého, povzbudivého, nadějného a inspirativního.

Nezpochybnitelná kvalita, pravdivé, ověřené a funkční informace, to vše skutečně trpělivě a bezpečně vykonávají svou osvětovou práci. Čas od času, ale s poměrně krátkým odstupem se v odborném i laickém tisku, na webu nebo jeho diskusních vláknech objevují komplexnější, nebo jen kusé a amatérské informace o této knize a jejím gigantickém přínosu současnému lidskému poznání, ale i tyto drobné aktivity a občasné informace způsobují a svědčí o tom, že fakta z této neobyčejné knihy se dostávají „mezi lidi“.

Knihy „Čínská studie“ je napsána takovým způsobem, aby byla srozumitelná co nejširším vrstvám obyvatelstva (v tomto smyslu autor, pokud se oprávněně domnívá, že jazyk nutný k popisu situace je příliš umělý, vědecký a pro laiky nepřehledný či nepochopitelný poslouží dokonalým „překladem“ do běžného ja-

zyka a detailním vysvětlením problému na několika jednoduchých příkladech), ale také tak, aby na druhé straně formulace výsledků provedených výzkumů neodradily, nebo dokonce „neurazily“ ani lékaře a vědecké kapacity z příbuzných oborů.

Na knihu „Čínská studie“ upozorňujeme v odborném časopise se zaměřením na pracovní lékařství zcela záměrně, protože již i při zběžném prostudování „Konceptce oboru pracovního lékařství“ je zřejmé, že zdůrazňována je zde zejména prevence s jasným akcentem na zdravý způsob života, vhodné stravování a životní aktivitu. Tyto zásady se sděleními obsaženými v této knize úzce korespondují.

Čínská studie je jedna mimořádných zpráv o špičkovém zdravotnickém výzkumu s celosvětovým dosahem. Fakta zde uvedená by měli znát nejen lékaři, ale již i studenti lékařství, samozřejmě pak všichni diabetologové, dietologové, výživoví poradci, trenéři, veškerý personál rozhodující o stravování ve školách, v nemocnicích, v armádě. Podstatné a nejdůležitější pasáže z knihy by měli znát studenti středních škol.

Knihu by měl znát vlastně každý, kdo chce prožít pěkný a zdravý život, každý, kdo se nechce nacpávat hrstmi drahých léků a svůj krátký a drahocenný čas nehodlá promarnit s podobnými unavenými, smutnými pacienty nekonečným vyseďáváním v čekárnách ordinací lékařských specialistů, dlouhodobými hospitalizacemi v nemocnicích a náročnými a drahými speciálními rehabilitacemi, ale aby jej mohl věnovat sobě, svým zálibám a koníčkům, svým aktivitám a v neposlední řadě svým milým a blízkým lidem.

MUDr. Petra Hošková  
Mgr. Ondřej Fiala