

Cynthia Li, MD

---

# UUS JULGE MEDITSIIN

ARSTI TAVATU TEE  
AUTOIMMUUNHAIGUSEST  
TERVENEMISEL

---

*Sisaldab 15 praktilist sammu  
tervenemistekonna alustamiseks*

Originaali tiitel:  
Cynthia Li  
Brave New Medicine  
2019

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

### **Kirjastuse märkus**

Selle teose eesmärk on pakkuda käsitletava teemaga seoses täpset ja usaldusväärset infot. Seda müüakse lähtuvalt arusaamast, et kirjastaja ei osuta psühholoogilisi, finantsilisi, õiguslikke ega muid professionaalseid teenuseid. Raamatus toodud meditsiinialast infot pakutakse ainult hariduslikul otstarbel ja seda ei tuleks kasutada diagnostilisel ega ravieesmärgil. Asjatundja abi või nõuande vajaduse tekkides tuleks leida vastavaid teenuseid pakkuv pädev spetsialist.

Raamatus kirjeldatud sündmused põhinevad autori mälestusel tegelikest olukordadest, aga ka kuulnud lugudel, ajakirjadel ja isiklikel videotel. Mõnel juhul on sündmuste ajalist järjestust kohandatud. Privaatsuse huvides on patsientide ja mõnede arstide nimed ja tuvastatavad tunnused muudetud. Igasugune sarnasus elavate või surnud inimestega on tahtmatu ja puhas kokkusattumus.

Tõlkinud Virge Õuema  
Toimetanud Stella Sägi  
Korrektuuri lugenud Inna Viires  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2019 by Cynthia Li and New Harbinger Publications, 5674  
Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B03379220

ISBN 978-9949-82-578-3

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

Davidile, Rosale ja Soniale  
*ning*  
minu vanematele



# Sisukord

Eessõna .....	9
Proloog: raske patsient .....	11
Esimene osa.....	15
Teine osa .....	109
Kolmas osa: kuidas terveneda .....	255
Tänusõnad .....	293
Kasutatud kirjandus .....	296



# Eessõna

Selles erakordses raamatus kutsub Cynthia Li meid miljonitele tutvustavale rännakule, kus aktiivse elu katkestab nõutuks tegev tõi. See tervisest pakatav naine oli tähelepanuta jäänud patsientidele pühenduv arst, naine ja ema, kes elas oma elu täiel rinnal. Füüsilise kokkuvarisemise tagajärjel hakkasid aga teda kimbutama unetus ja peapööritus ning ta oli oma seisundi tõttu sunnitud aastateks koju jääma, isegi kui üks analüüs teise järel näitas, et kõik on „korras“. Keskeas haiguse tõttu peatatud, hirm, raev ja meeleheide elutahet ohustamas, loobus Cynthia sisehaiguste arstiks õppides omandatud klassikalisest informatsioonist ja asus oma meditsiinilaseid teadmisi algusest peale uuesti üles ehitama.

Ta selgitab lugejale, kuidas arste klassikaliselt mõtlema treenitakse – ja miks see peab muutuma. Talle õpetati, et tervis ja haigus on must-valged olemiseseisundid: ühel pool joont on terve ja teisel pool haige. Saades teada, et krooniline haigus on sügavalt dünaamiline ja kihiline protsess, jätab ta oma sümptomite eiramise ja astub nendega hoopis vestlusesse. Selle asemel, et südame puperdades oma keha ravimitega vaigistada, küsib ta: mida süda tahab öelda? Ülitundlikkus valguse ja helide suhtes – mida see räägib? Niisugune intiimne vestlus kehaga annab hoogu selles raamatus peituvatele avastustele.

Kuigi me tegutseme erinevates valdkondades – mina olen sotsioloog ja tema meditsiinidoktor –, näen ma, et meil on midagi ühist selles, kuidas me oma tööd teeme. Oma eelmise, meie rahva kibedast poliitilisest jaotusest pajatava raamatu tarvis uurimistööd tehes võtsin ma ette rännaku oma kodust liberaalses Berkeleys, Californias USA lõunaosariikide sügavalt konservatiivsetesse linnadesse, et ronida üle

minu- ja nendesuguseid eraldava empaatiamüüri. Cynthia sõandab siseneda tundmatule alale – eikellegimaale, kuhu tavameditsiin ei satu. Ta loob silla peavoolumediitsiini, ajaproovile vastu pidanud „alternatiivsete“ praktikate (millest paljud on iidset ja lõppkokkuvõttes alust panevad) ja uusima teaduse vahel eesmärgiga muuta ravi seda laiendades sobivaks konkreetsele inimesele. Teatud mõttes kuulame mõlemad kõigepealt rääkimata lugusid, toome päevavalgele neis peituvad paradoksid ning otsime siis vastuseid.

Mul on õnnestunud olla vahetult selle rännaku tunnistajaks: mul on au teatada, et autor on minu minia. See poeetiliselt kirjutatud ja karastavalt aus raamat pakub uusi vastuseid – mis jäid mulle isegi seda piinarikast protsessi pealt nähes märkamatuks – ja tõstatab ka uusi küsimusi. Milleks tembeldatakse üha enam patsiente „raskeks“, samal ajal kui aina rohkem arste tunneb end läbipõlenuna? Kas me oleme tervise mõistmisest rohkem võõrdunud, kui me taipame? Kas haigus avardeb indiviidist kaugemale laiemasse sotsiaalsesse konteksti ja põlvkondade taha? Mis *päriselt* haigusi põhjustab? Ja kuidas terveneda? Just tänu oma võimele tähelepanelikult ja empaatiliselt kuulata leiutab Cynthia taas tervenemisteaduse ja -kunsti, tulles välja uue julge ravimeetodiga.

– Arlie Russell Hochschild



# Proloog: raske patsient

2016

Skandeerisin suure meditsiinikeskuse esimese korruse tualetis valjusti omaette. *Zhonggg... zhonggg...* Need helid moodustasid osa minu pikaaegsest *qigong*'i praktikast, ent hetkel püüdsin ma nende abil oma peapööritust kontrolli alla saada. Valu mu rinnus polnud täna kõige hullem, ka lihased polnud nii valusad. *Linggg... linggg...* Tasakaalu taastudes vaatasin peeglisse, ajasin selja veidi rohkem sirgu ja harjutasin professionaalset naeratust. Nüüd oli mul lihtsalt närv sees. Pidin veerand tunni pärast külalisesinejana üles astuma tervishoiuettevõttes Grand Rounds kõikide meditsiiniharude esindajatele suunatud konverentsil. Minu kõne teema oli: uus paradigma meditsiinis.

Saal oli jääkülम, mis ajas mu veel rohkem pabinsse. Ruum oli hämaraks tehtud ja arstid seisis tagapool lõunapuhveti järjekorras. Keegi pakkus mulle taldrikut lasanjega, kuid ma keeldusin. Selle asemel võtsin hoopis mee-pähklibatoonist mõne ampsu ja siirdusin poodiumi poole. Korraldaja tervitas mind ja tehnik pani mulle külge mikrofoni. Hõõrusin enda soojendamiseks käsi kokku. Sel ajal kui arstid istet võtsid, lasin pilgul üle ruumi käia. Silmade müür jõllitas mind metsloomade kombel, kes on valmis mulle ainsagi vale liigutuse peale kallale kargama – juhul kui ükski mu mõtetest liiga „alternatiivseks“ osutuks.

Siis kohtasin ma esireas paari tuttavaid meresiniseid silmi. Minu mees David oli tulnud mulle moraalseks toeks. Ma naeratasin, hingasin sügavalt sisse ja alustasin kõnelemist.

„Tegutsesin aastate eest haiglas nagu see siin. Nüüd töötan ma hoopis teistmoodi. Kuidas ma sealt siia jõudsin? Nagu enamik meditsiinis toimuvaid muutusi sai kõik alguse ühest patsiendist.“

Klõpsatasin esimesele slaidile.

„Patsient oli kolmekümne nelja aastane, kolme kuu eest sünnitanud naine, kes kurtis südameklõppimise üle. „Süütu puperdus,“ nimetas tema seda. Kuid süütus haihtus, kui tal kujunes unetus ja ta võttis kaalust kiiresti alla. Tema tujud vaheldusid ja ta ei talunud sooja. Varasem haiguslugu – pole märkimist väärt. Pereliikmete haiguslugu – pole märkimist väärt. Sotsiaalne taust – ei suitseta, ei joo, ei tarvita narkootikume.“ Järgmine slaid võttis kokku patsiendi laborianalüüsid ja kompuutertomograafilised uuringud. „Tegu oli kilpnäärmepeõletiku õpikujuhtumiga.“

Kuulajate pilgud olid endiselt minule suunatud.

„Siin lugu ei lõppenud,“ rääkisin ma. „Patsient põdes läbi tüüpilise kilpnäärmepeõletiku, ent naasis aasta pärast, kaevates püsivate sümptomite üle. Kontrollisin tema kilpnäärmenäite, mis osutusid normaalsedeks. Ta kurtis, et sümptomid on nii korrapäratud, et ajasid talle hirmu nahka, ning mingil ajal oli ta kurnatuse ja peapöörituse tõttu sunnitud koju jääma. Ma võtsin veel proove, mis olid normaalsed – niisiis kinnitasin talle, et temaga on kõik korras. Näidud ei valeta.“

Järgmisel slaidil oli ainult üks küsimus:

*Kui proovid on normis, kas siis haigust ongi?*

See slaid taustal, astusin ma poodiumilt maha. „Andke palun käega märku. Kes siinoliijaist oleks võtnud veel proove?“

Ei ainsatki reaktsiooni.

„Kes arvaks, et teda vaevas depressioon?“

Äratundmist väljendav kõmin.

„Ma uurisin teda depressiooni suhtes, ent test ei näidanud midagi erilist. Kes siinviibijaist suunaks ta sel juhul ikkagi psühhiaatri juurde?“

Ma noogutasin ja tõstsin käe. Mõned käed tõusid ka publiku hulgas.

„Ta protestis endiselt selle vastu, mida mina tõseks pidasin, ehkki see põhines asjatundjate juhtnööridel ja aastatepikkusel kliinilisel ko-

gemusel. Kes siinoljaist arvab, et aeg oleks olnud ta teise arsti hoolde anda?“

Kõmin valjenes. Tundsin, otsekui oleksin seisnud kantslis, koguduseliikmed aameneid kordamas.

„Oli ainult üks probleem.“

Saal vakatas.

„See patsient olin mina.“



Pärast rohkem kui kümne aasta möödumist tunnetan ma ikka veel seda pahaendelist puperdust. Praegu tundub see selgemgi kui päeval, mil see algas, sest tookord polnud mul aimugi, mida see tähendas. See oli omaduselt petlikult õrn, meenutades mu rinnaku all sulgi kohevile ajavat tibu. Kuid saabuvatel aastatel paisus see turritamine kujuteldamatute sümptomite tormiks – peapöörituseks, kurnatuseks ja süvenenud nõrkuseks –, muutes mind iseenda kõige raskemaks patsiendiks. See raske patsient murdis mu maha ning avas mind siis uutele tervise ja haiguse mõistmise viisidele. Ta näitas mulle, kui kihiline ja dünaamiline on inimkeha.

Tee optimaalse tervise juurde pole lihtne. See on inimese meele, keha ja vaimu ökosüsteemi peidetud mõistatus.



# Esimene osa



## ÜKS

Tüdrukutirtsuna ei unistanud ma kordagi arstiks saamisest. Ma ei teagi, kas ma üldse kellekski saamisest unistasin, kui just arvesse ei lähe printsessid ja haldjad. Mina olin „orhideelaps“, mis on psühholoogias kasutatav termin keskkonna suhtes emotsionaalselt ja sotsiaalselt tundliku lapse kirjeldamiseks, vastupidiselt kergesti koha-nevale „võilillelapsele“. See tähendas, et ebameeldivad lõhnad tungisid mu ninna enne, kui teised midagi haistsid. Teiste jaoks keskmise tugevusega või vaevu hoomatavad helid mõjusid mulle ehmatavalt, sealhulgas inimeste vali jutt. Mõnikord tundus mulle, et kuulsin isegi nende mõtteid ja nende peades toimuv vadin oli liig mis liig.

Eelistasin oma Fisher-Price'i nukukestega vaiksemasse nurka tõmbuda, et päris inimesed jääksid kuhugi taustale. Veetsin kapis või õues puu all terveid laupäevi üksinda erinevaid stseene luues, segades ja sobitades nukke oma kriidijoonistustega, harilikult võlukuningriikidest. Joonistused polnudki nii erilised – minu printsessid kandisid standardseid sädelevaid kroone ja kohevaid roosasid kleite –, ent minu fantaasias ärkasid nad ellu. Nende võlukepikesed aitasid leida kadunud kutsikaid ja südamed nende keepidel töid kurbade laste suule naeratuse.

Umbes kuueaastaselt ärkasin ma oma kujuteldavast maailmast tõelisusse. Siin said elusad olendid haiget ja võluvägi nende olukorda ei parandanud. Ühel päeval ajasid mu kaks väiksemat venda eeskojas teineteist taga ning noorem neist lõi oma väikese varba vastu ust lõhki, nii et beež vaip oli üleni verd täis. Vennad karjusid, ema ja vanem õde olid nagu arust ära ning mina jooksin oma tuppa tagasi, kärast ja pingest halvatud.