

5

Placebo efekt

Zo všetkých nebezpečenstiev komplementárnej a alternatívnej medicíny je pre mňa najväčším sklamaním spôsob, akým deformuje naše porozumenie svojim telám. Rovnako ako teória veľkého tresku je oveľa zaujímavejšia, ako príbeh o stvorení sveta v Genesis, je aj príbeh, ktorý nám môže poskytnúť veda o prírodnom svete, oveľa zaujímavejší ako akákoľvek povest o čarovných pilulkách namiešaných alternatívnym liečiteľom. K napraveniu tejto rovnováhy vám ponúkam bleskovú exkurziu po jednej z najbizarnejších a najpoučnejších oblastí lekárskeho výskumu. Predstavím vám vzťah medzi našim telom a našou myslou, úlohu zmyslu v uzdravovaní, a zvlášť potom „placebo efekt“.

Rovnako ako šarlatánstvo všetkého druhu, začalo byť placebo v medicíne nmoderným javom, hneď ako začal biomedicínsky model prinášať svoje hmatateľné výsledky. Jeden komentár z roku 1890 mu zazvonil umieračikom, keď opísal prípad lekára, ktorý podal svojej pacientke injekčne vodu namiesto morfinu. Úplne dokonale sa uzdravila, potom ale podvod odhalila, podala žalobu na súd a vyhrala. Tento komentár bol žalospev, pretože lekári už od počiatku vekov medicíny vedeli, že útecha a správny prístup pri posteli pacienta, môžu byť veľmi účinné. „Vari [placebo] už nikdy nezíska takú dôveru a príležitosť uplatniť svoje úžasné psychologické účinky, ako jeho jedovatejší nástupcovia?“ pýtal sa v tej dobe list *Medical Press*.

Jeho užívanie našťastie prežilo. Naprieč dejinami bol vždy placebo efekt zvlášť dobre zdokumentovaný na poli bolesti a niektoré príbehy sú naozaj pozoruhodné. Henry Beecher, americký anesteziológ, opísal operáciu vojaka so strašnými zraneniami v jednej poľnej nemocnici za druhej svetovej vojny. Používal slánú vodu, pretože všetok morfin bol už preč, a k jeho úžasu bol pacient v poriadku. Peter Parker, americký misionár, zase opisoval vykonávanie operácie bez anestézie na jednom čínskom pacientovi, v polovici

Zvrátená veda

devätnásteho storočia. Po operácii „zoskočil na zem,“ uklonil sa a odišiel z miestnosti, akoby sa nič nestalo.

Theodor Kocher vykonal 1 600 odstránení štítnej žľazy bez anestézie v 90. rokoch 19. storočia v Berne. Klobúk dole pred človekom, ktorý dokázal vykonávať komplikované operácie krku na pacientoch pri vedomí. Mitchel na začiatku 20. storočia vykonával plné amputácie a mastektómie, tiež úplne bez anestézie. Aj chirurgovia z obdobia pred vynálezom anestézie často opisovali, ako niektorí pacienti dokázali zvládať rezy cez svaly a prerezávanie kostí pri plnom vedomí, dokonca bez toho aby museli zaťat zuby. Človek vydrží viac, ako si myslíte.

To je zaujímavý kontext, v ktorom si môžeme spomenúť na dva akrobatické kúsky v televízii v roku 2006. Prvým bola skôr melodramatická operácia „v hypnóze“ na stanici Channel 4: „Chceme len otvoriť diskusiu o tejto významnej medicínskej téme,“ vysvetľovala produkčná spoločnosť Zigzag, známa svojimi šou ako *Mile High Club* alebo *Streak Party*. Operácia, triviálna náprava pruhu, bola vykonávaná s liečivami, ale v znížených dávkach, a podávaná ako zázrak medicíny.

Druhým bola *Alternative Medicine: The Evidence* (Alternatívna medicína: Dôkazy), trochu sentimentálna šou na BBC2 v podaní Kathy Sykesovej („profesorky verejného porozumenia vedy“). Tento seriál sa stal predmetom úspešných sťažností na najvyššej úrovni kvôli tomu, ako uvádzal obecenstvo do omylu. Diváci verili, že práve videli pacienta pri operácii hrudníka, u ktorého bola ako anestézia použitá iba akupunktúra; v skutočnosti to bolo úplne inak, pretože pacient tu opäť dostal sadu konvenčných liečiv, aby mohla byť operácia vykonaná.*

Keď sa zamyslíme nad týmito zavádzajúcimi epizódami so zreteľom na realitu, že operácie sa často vykonávali *bez* anestetik, *bez* placeba, *bez* alternatívnych liečiteľov, *bez* hypnotizérov a *bez* TV producentov – pripadajú nám tieto televízne ukážky zrazu oveľa menej dramatické.

* V seriáli prebehol tiež experiment so snímkaním mozgu pri akupunktúre, financovaný BBC a jeden zo zúčastnených vedcov neskôr vystúpil, aby sa postťažoval, že výsledky nielenže boli interpretované prehnane (čo by ste od médií zrejme očakávali), ale navyše že financujúca spoločnosť – to znamená BBC – vyvíjala na vedcov nesmierny tlak, aby došli k pozitívnym výsledkom. To je dokonalým príkladom vecí, ktoré sa vo vede *nerobia*, a skutočnosť, že to celé organizovala „profesorka verejného porozumenia vedy,“ nám tak trochu pomáha vysvetliť, prečo sa dnes nachádzame v takej bezútešnej pozícii. Program bol potom obhajovaný BBC v liste s desiatimi akademickými signatármi. Niekoľko z nich od tej doby vyhlásilo, že list nepodpísali. Niekedy sa mi z toho až zatočí hlava.

(5) Placebo efekt

Toto sú ale len príbehy a plurál od slova anekdota neznie „dáta“. Každý vie, akú moc má ľudská myseľ – nech sú to historky o matkách, ktoré zniesli starozákonné bolesti, aby vriaca voda neobľiala dieťa, alebo o ľuďoch, ktorí ako kreslený hrdina zdvihli celé auto, pod ktorým ležala ich partnerka, ale navrhnuť experiment, ktorý si bude doberať psychologické a kultúrne prínosy určitej liečby mimo biomedicínskych účinkov, je ťažšie, než by ste si mysleli. Koniec koncov s čím budete porovnávať placebo? S iným placebom? Alebo s vôbec žiadnou liečbou?

Placebo na paškál

Vo väčšine štúdií nenájdeime skupinu „žiadna liečba“ na porovnanie s placebom, aj s testovaným liekom, a to z veľmi dobrého etického dôvodu – ak sú vaši pacienti chorí, nemali by ste ich nechať bez pomoci len preto, že máte prehnaný záujem o placebo efekt. Vlastne dnes sa vo väčšine prípadov považuje za chybu aj použitie placeba v pokuse, kedykoľvek je to možné, mali by ste svoj nový liek porovnať najlepšie so skôr existujúcim, súčasným liekom.

Nie je to len z etických dôvodov (aj keď je to súčasťou Helsinskej deklarácie, medzinárodnej etickej biblie). Na placebom kontrolované výskumy sa mračí aj celá komunita z oblasti medicíny založenej na dôkazoch, pretože jej je jasné, že ide o jednoduchý spôsob, ako ukuchtiť knižku a ľahko získať pozitívne výskumné výsledky pre podporenie novej veľkej investície vašej spoločnosti. V skutočnom svete klinickej praxe sa pacienti a lekári nezaujmajú natoľko o to, či nový liek funguje lepšie ako *nič*; zaujíma ich, či funguje *lepšie ako ten najlepší liek, ktorý už majú k dispozícii*.

V dejinách medicíny boli doby, kedy boli bádatelia namyslenejší. Napríklad Tuskegee Syphilis Study je jedna z najväčších hánb Ameriky, ak sa v dnešnej dobe niečo také dá povedať. Americká Služba verejného zdravotníctva v roku 1932 naverbovala 399 úbohých vidieckych Afroameričanov do pozorovacej štúdie, ktorá mala zistiť, čo sa stane, keď necháme syfilis jednoducho neliečený. Napodiv štúdia prebiehala až do roku 1972. V roku 1949 bol ako účinná liečba syfilisu zavedený penicilín. Títo muži nedostali ani tento liek, ani Salvarsan, a dokonca sa im nedostalo ani ospravedlnenia až do roku 1997, kedy to napravil Bill Clinton.

Ak nechceme robiť neetické vedecké pokusy so skupinami chorých ľudí „bez liečby“, ako inak môžeme určiť rozsah placebo efektu na moderné choroby? Po prvé môžeme vynaliezavo porovnávať jedno placebo s iným.

Zvrátená veda

Prvým experimentom na tomto poli bola metaanalýza Daniela Moermana, antropológa, ktorý sa špecializoval na placebo efekt. Vzal pokusné dáta z výskumu liekov na žalúdočné vredy s kontrolnou skupinou užívajúcou placebo, čo bol jeho prvý prefikovaný ťah, pretože žalúdočné vredy sú vynikajúcim predmetom pre výskum. Ich prítomnosť alebo neprítomnosť sa dá dokázať veľmi objektívne a bez akýchkoľvek pochybností gastroscopickou kamerou zavedenou do žalúdka.

Moerman si z týchto výskumov vzal len dáta o placebe. Potom, vo svojom ďalšom šikovnom ťahu, si zo všetkých štúdií, zo všetkých rôznych liekov s ich rôznymi režimami dávkovania, vybral početnosť vyliečenia vredov v „placebo“ skupine, kde placebo spočívalo v podávaní dvoch cukrových piluliek denne, a porovnal ju s frekvenciou vyliečenia vredov v placebo časti výskumov, kde placebo tvorili štyri cukrové tabletky denne. Došiel k pozoruhodnému zisteniu, že štyri placebo tabletky sú lepšie ako dve (pre tých z vás, ktorí ste dostatočne aktívni, aby ste mali obavy z opakovateľnosti týchto významných klinických zistení, skúmanie bolo potom opakované s iným súborom dát).

Ako vyzerá liečba

Tak teda štyri tabletky sú lepšie ako dve. Ale ako je to možné? Vari placebo cukrová pilulka má jednoducho rovnaký účinok ako iná tabletká? Existuje tu nejaká krivka reakcie na dávku, akú by hľadali farmaceuti pre každý iný liek? Odpoveď znie, že placebo efekt sa týka viacerých vecí, než len tabletky. Týka sa samotného kultúrneho významu liečby. Účinok liekov neprebíha len jednoducho, v bruchu. Lieky sa podávajú určitým spôsobom, nadobúdajú rôzne formy a prehltajú sa s určitým očakávaním a to všetko má vplyv na presvedčenie človeka o svojom vlastnom zdraví a to zas na celkové výsledky. Homeopatia je napríklad perfektnou ukážkou, akú hodnotu má rituál.

Chápem, že vám to pokojne môže pripadať nepravdepodobné, a tak som zhrnul niektoré z najlepších dát o placebo efektke a moja výzva znie takto: pozrime sa, či dokážete prísť s lepším vysvetlením toho, čo je – za to ručím – vážne podivný súbor experimentálnych výsledkov.

Tak po prvé, Blackwell [1972] vykonal súbor experimentov na päťdesiatich siedmich vysokoškolských študentoch, aby zistil účinky farby a počtu tabletiiek na efekt vyvolaný liekmi. Pokusné osoby sedeli na nudnej hodinovej prednáške a dostali buď jednu alebo dve tabletky, a to v modrej alebo ružovej

(5) Placebo efekt

farbe. Povedali im, že dostali buď stimulant, alebo sedatívum. Pretože to boli psychológovia a bolo to v čase, keď ste svojim pokusným subjektom mohli vykonávať, čo sa vám zachcelo – napríklad im aj klamať – látkou, ktorú dostali *všetci* študenti, bol iba cukor, len rôzne zafarbený.

Keď sa potom merala bdelosť subjektov – plus niekoľko subjektívnych účinkov – bádatelia zistili, že dve tabletky sú účinnejšie než jedna, ako sa dalo čakať (dve tabletky boli úspešnejšie aj pokiaľ ide o vyvolávanie vedľajších účinkov). Zistili tiež, že na výsledok má vplyv aj farba: ružové cukrové pilulky dokázali lepšie udržiavať koncentráciu pozornosti ako tie modré. Keďže farby samy o sebe nemajú žiadne skutočné farmakologické vlastnosti, odlišnosti v účinku môžeme pripisovať iba kultúrnym významom ružovej a modrej: ružová je výstražná, modrá je pokojná. Iná štúdia zistila, že Oxazepam, liek podobný Váliu (ktorý mi, ako hyperaktívnemu dieťaťu, kedysi neúspešne predpísal jeden praktický lekár), bol pri liečbe úzkosti efektívnejší v zelenej tabletke a pri liečbe depresii účinkoval lepšie v žltom kabátiku.

Farmaceutické firmy veľmi dobre poznajú výhody dobrého označovania liekov, veď koniec koncov do oblasti public relations investujú viac peňazí ako do výskumu a rozvoja. Ako by ste od mužov činu s veľkými vilami na vidieku asi čakali, dokážu tieto teoretické myšlienky dostať do praxe. Preto je napríklad Prozac biely a modrý. A ak si myslíte, že v tomto prípade si vyberám len to, čo sa mi hodí, jeden prieskum farby, v súčasnosti na trhu dostupných liekov, zistil, že existuje tendencia vyrábať stimulačné lieky v červenej, oranžovej alebo žltej farbe, zatiaľ čo antidepresíva alebo lieky upokojujúce sú zvyčajne modré, zelené alebo fialové.

Otázka formy potom siaha oveľa hlbšie ako samotná farba. V roku 1970 sa zistilo, že sedatívum Chlordiazepoxid je účinnejší vo forme kapsúl než tabliet, aj v prípade úplne zhodného lieku a v rovnakej dávke: kapsule v tej dobe vyzerali akosi novšie a viac vedecky. Možno ste sa sami prichytili, že si v lekární radšej priplatíte za Ibuprofen v kapsulách.

Tiež spôsob podania má svoj vplyv. Injekcia slanej vody sa v troch samostatných experimentoch ukázala účinnejšia ako cukrové tabletky: na zníženie krvného tlaku, proti bolestiam hlavy a na pooperačné bolesti. Nebolo to kvôli väčšiemu fyzickému prínosu slanej vody oproti prehltnutému cukru – žiadny nie je – ale preto, že ako všetci vieme, injekcia je oveľa dramatickejším zákrokom, ako len prehltnúť tabletu.

Aby sme sa vrátili bližšie k alternatívnym terapiám, *British Medical Journal* nedávno publikoval článok porovnávajúci dve rôzne placebo liečby

Zvrátená veda

bolesti v ruke; raz to bola cukrová tabletká a raz to bol „rituál“, liečba odvodená z akupunktúry. Pokus zistil, že prepracovanejší placebo rituál vedie k väčším úspechom.

Najkrajnejším svedectvom o spoločenskej vykonštruovanosti placebo efektu však musí byť bizarná záležitosť balenia. Bolesť je oblasťou, pri ktorej sa dá podozrievať, že očakávania tu budú mať obzvlášť významný vplyv. Veľa ľudí zistilo, že dokážu svoju myseľ odvieť od bolesti – aspoň do určitej miery – nejakým rozptýlením, alebo sa im naopak po prežitom strese zhoršili bolesti zubov.

Branthwaite a Cooper uskutočnili v roku 1981 naozaj mimoriadnu štúdiu, ktorá sa zaoberala 835 ženami s bolesťami hlavy. Bola to štvorramenná štúdia, kde sa subjektom podával buď Aspirín, alebo placebo tablety, a tieto tablety boli navyše zabalené buď v čistých, nijakých, neutrálnych škatuľkách, alebo v plných, ligotavých značkových škatuľkách. Zistilo sa – ako asi očakávate – že Aspirín pôsobil na bolesti hlavy lepšie ako cukrové tabletky; ale popri tom sa ukázalo, že pekné balenie má liečivé účinky, pretože zosilňovalo pôsobenie ako placebo, tak Aspirínu.

Ľudia, ktorých poznám, stále trvajú na kupovaní značkových liekov proti bolesti. Asi si viete predstaviť, že som strávil pol života snahou vysvetliť im, prečo je to plytvanie peniazmi. V skutočnosti však paradox Branthwaitových a Cooperových experimentálnych dát spočíva v tom, že počas celej doby platili. Nech vám farmakologické teórie hovoria čokoľvek, značková verzia je lepšia a pred tým jednoducho niet úniku. Jedným z dôvodov môže byť aj cena. Nedávna štúdia sledujúca bolesti spôsobené elektrickými šokmi ukázala, že prípravky proti bolesti účinkovali silnejšie, keď sa subjektom povedalo, že stáli dva doláre päťdesiat, ako keď sa uviedlo iba desať centov. (A jeden článok, ktorý je v súčasnosti v tlači, ukazuje, že ľudia si pravdepodobnejšie vezmú k srdcu tú radu, za ktorú zaplatili.)

A je to ešte lepšie – alebo horšie, podľa toho, aký máte pohľad na svet. Montgomery a Kirsch [1996] oznámili vysokoškolským študentom, že ich zahrnú do výskumu nového lokálneho anestetika menom „Trivarikain“. Trivarikain je hnedý, natiera sa na kožu, páchne ako liek a je taký účinný, že keď s ním zaobchádzate, musíte mať rukavice. Aspoň to hovorili týmto študentom. V skutočnosti bol zázrak vyrobený z vody, jódu a tymianovej silice (pre vôňu) a experimentátor (ktorý mal na sebe biely plášť) používal gumové rukavice len ako divadielko. Žiadna z týchto ingrediencií nemá na bolesť vplyv.

(5) Placebo efekt

Trivarikain sa natrel na jeden z prstov pokusnej osoby a experimentátor potom vyvíjal na prst bolestivý tlak pomocou svorky. Na jeden prst po druhom v rôznom poradí pôsobila bolesť a Trivarikain. Ako teraz asi očakávate, subjekty uvádzali menšiu bolesť a menej nepríjemných pocitov v tých prstoch, ktoré boli predtým natreté úžasným Trivarikainom. Toto je placebo efekt – len tentoraz bez tabletiiek.

A to ešte nie je všetko. Na bolesti zubov pomáha falošný ultrazvuk. Placebo operácie sa ukázali ako prospešné v prípade bolesti kolien a dokonca aj u anginy pectoris. Chirurg urobí na mieste len falošné diery akoby od laparoskopie a potom sa motá okolo, akoby robil niečo užitočné.

To je celkom veľký problém. Angína je bolesť, ktorú cítite, keď sa vášmu srdcovému svalu nedostáva dosť kyslíka na činnosť, ktorú vykonáva. Preto sa pri telesnom cvičení zhoršuje, pretože od svojho srdcového svalu vyžadujete zvýšenie výkonu. Podobnú bolesť môžete cítiť v stehnách, keď vybehnete desať poschodí po schodoch, záleží to na tom, ako ste fit.

Liečby anginy pectoris fungujú zvyčajne tak, že rozširujú cievy vedúce k srdcu. Na tento účel sa veľmi často používa skupina chemických látok nazývaných nitráty. Tie uvoľňujú hladké svalstvo v tele, vďaka čomu sa rozšíria tepny a môže nimi prejsť viac krvi (uvoľňujú aj iné časti hladkého svalového tkaniva v tele, vrátane vášho análneho zvierača, čo je dôvodom, prečo sa v sex shopoch predáva ich variant zvaný „tekuté zlato“).

V 50. rokoch 20. storočia sa objavila myšlienka, že rast a zosilnenie krvných ciev možno podporiť, keď podviažete jednu veľkú tepnu pred hrudnou stenou, ktorá nie je príliš dôležitá, ale odkláňa hlavné srdcové tepny. Predstava bola taká, že sa tým vráti do hlavnej vetvy tepny signál, že je potrebné viac tepnového rastu, a tým sa telo oklame.

Bohužiaľ vyšlo najavo, že je to úplný nezmysel, ale nie len tak, samo od seba. V roku 1959 bola táto operácia porovnávaná s placebom. V niektorých operáciách bolo všetko riadne vykonané, placebo operácie boli vykonané, ale nedošlo k podviazaniu žiadnej tepny. Zistilo sa, že placebo operácia bola úplne rovnako účinná ako tá ozajstná – v oboch prípadoch sa zdalo, že ľuďom je trochu lepšie, a medzi skupinami boli veľmi malé rozdiely. Ale najpodivnejšie na celej tej veci bolo, že okolo nej v tom čase nikto nenarobil veľa kriku. Skutočná operácia nebola o nič lepšia ako falošná. Iste, ale možno vysvetliť skutočnosť, že ľudia pocítovali po týchto operáciách zlepšenie na veľmi dlhú dobu? Nikto sa nezamyslel nad nesmiernou mocou placebo. Operácia sa jednoducho hodila do smetiaka.

Zvrátená veda

Nie je to jediný prípad, kedy bol placebo prínos nájdený na tej dramatickejšej strane medicínskeho spektra. Jedna švédská štúdia na konci 90. rokov 20. storočia ukázala, že pacienti, ktorí majú nainštalovaný kardiostimulátor, ale nemajú ho zapnutý, majú so srdcom menšie problémy ako predtým (aj keď nie také malé ako ľudia s fungujúcim stimulátorom, aby sme boli objektívni). Jedna ešte novšia štúdia supermodernej liečebnej metódy menom „angioplastika“, ktorej základom je veľký a vedecky pôsobiaci laserový katéter, ukázala, že predstieraná liečba bola takmer rovnako efektívna ako plne vykonaná procedúra.

„Elektrické prístroje majú pre pacientov veľké čaro,“ napísal Dr. Alan Johnson o tejto skúške v roku 1994 v *Lancete*, „a v poslednej dobe úplne všetko, k čomu je nejako pripojené slovo LASER, umocňuje ľudskú imagináciu.“ Mal pravdu. Raz som išiel navštíviť Liliu Curtinovú (je to alternatívna liečiteľka Cherie Boothovej) a ona ma liečila drahými kameňmi s veľkým, lesklým a vedecky pôsobiacim prístrojom, ktorý vyžaroval na môj hrudník rôzne farebné svetelné lúče. Je ťažké nevšimnúť si kúzlo vecí ako táto v kontexte experimentu s laserovým katétrom. Vlastne vzhľadom k tomu, ako sa hromadia najrôznejšie dôkazy, je ťažké nepociťovať všetky tie tvrdenia alternatívnych liečiteľov ohľadom všetkých divokých, úžasných, autoritatívnych a empatických intervencií v kontexte tejto kapitoly.

Do týchto skutočností nazreli aj guru životného štýlu, a to v podobe elegantnej štúdie, ktorá skúmala efekt toho, keď vám niekto jednoducho povie, že robíte niečo zdravé. Osemdesiat štyri žien, pracujúcich ako obsluha v rôznych hoteloch, bolo rozdelených do dvoch skupín. Jednej bolo povedané, že upratovať hotelové izby je „dobré cvičenie“ a že „splňa odporúčania lekárskej komory pre aktívny životný štýl,“ spoločne s podrobným vysvetlením, ako a prečo. Kontrolná skupina túto potešujúcu informáciu nedostala a len pokračovala v upratovaní hotelových izieb. O štyri týždne neskôr ženy z informovanej skupiny vnímali seba samé tak, že vykonávajú významne viac telesného cvičenia ako predtým. Taktiež bol u nich preukázaný štatisticky významný pokles v hmotnosti, množstve telesného tuku, pomere pásu voči bokom a BMI. Je však prekvapivé, že obe skupiny stále uvádzali to isté množstvo telesnej aktivity.*

* Súhlasím, je to bizarné a šokujúce experimentálne zistenie a ak na to máte nejaké dobré vysvetlenie, svet si ho od vás rád vypočuje. Pozrite sa do bibliografických odkazov, prečítajte si plný text správy na internete a začnite diskutovať, alebo napíšte list do časopisu, ktorý štúdiu uverejnil.

(5) Placebo efekt

Čo hovorí lekár

Ak dokážete úprimne dôverovať svojej liečbe, napriek tomu, že kontrolované testy ukazujú, že je celkom zbytočná, vaše výsledky budú oveľa lepšie, vašim pacientom bude oveľa lepšie a oveľa lepší bude aj váš príjem. Podľa mňa to vysvetľuje pozoruhodné úspechy niektorých menej nadaných, ale viac veriacich predstaviteľov našej profesie. Rovnako ako prudkú neobľúbenosť štatistík a kontrolovaných testov, ktoré sú módnejšie a úspešní lekári na ne zvyknú poukazovať.

Richard Asher, Talking Sense, Pitman Medical, Londýn, 1972

Ako si teraz asi začínate uvedomovať, pri štúdiu očakávania a viery sa môže-
me úplne vzdialiť od tabletiiek a zariadení. Vychádza napríklad najavo, že
oboje, aj to čo povie lekár, aj to čomu verí, má na uzdravenie účinkov. Ak
máte pocit, že je to samozrejmé, mal by som dodať, že ide o účinky, ktoré
boli zamerané, elegantne a v starostlivo konštruovaných výskumoch.

Gryll a Katahn [1978] dali pacientom cukrovú tabletku pred dentálnou
injekciou, avšak lekári manipulujúci s tabletkou ju podávali jedným z dvoch
rôznych spôsobov. Buď s intenzívnym preceňovaním („Je to nedávno vyvinu-
tá tabletka, ktorá, ako sa ukázalo, je veľmi efektívna... účinkuje takmer okam-
žite...“), alebo s bagatelizáciou a podceňovaním („Je to nedávno vyvinutý
liek... mne osobne to príliš účinné nepripadá...“). Tabletky podané s pozi-
tívnym posolstvom sa potom spájali s menším strachom, menšou úzkosťou
a menšou bolesťou.

Aj keby lekár nič nehovoril, už len to, čo vie, môže ovplyvniť výsledky
liečby. Informácia nejako presiakne, nejakým osobitým spôsobom prejav-
nia pocitov, pohybom obočia alebo nervóznym úsmevom. To demonštro-
val Gracely [1985] v jednom naozaj dômyselnom experimente, hoci snaha
porozumieť mu, si vyžaduje veľa sústreďenia.

Vzal si pacientov s vytrhnutými zubmi múdrosti a rozdelil ich náhodne
do troch liečebných skupín. Dostali buď slaná vodu (placebo, ktoré nerobí
nič, aspoň nie fyziologicky), Fentanyl (vynikajúce opiatové analgetikum, ako
dokazuje vlastná maloobchodná cena na čiernom trhu) alebo Naloxone (blo-
kátor opiatových receptorov, ktorý bolesť v skutočnosti zvýši).

Vo všetkých prípadoch boli lekári zaslepení, nevedeli ktorý z troch dru-
hov liečby dávajú ktorému pacientovi. Gracely však *naozaj* študoval účinky
presvedčenia svojich lekárov a tak boli skupiny znovu rozdelené ešte napo-
ly. V prvej skupine sa lekárom podávajúcim lieky oznámilo, podľa pravdy,

Zvrátená veda

že môžu podávať buď placebo, alebo Naloxone alebo Fentanyl uľavujúci od bolesti. Táto skupina lekárov vedela, že existuje šanca, že podávajú niečo, čo od bolesti skutočne uľaví.

V druhej skupine sa lekárom klamalo. Povedali im, že podávajú buď placebo, alebo Naloxone, dve veci, ktoré buď nespôsobia nič, alebo bolesť ešte zhoršia. Ale napriek tomu, bez toho aby to lekári vedeli, niektorí z ich pacientov dostávali v skutočnosti účinné analgetikum Fentanyl. Ako teraz asi očakávate, len obyčajnou manipuláciou s tým, čomu *lekári veria* ohľadom injekcie, ktorú podávajú, sa objavili medzi dvoma skupinami rozdiely vo výsledkoch, hoci mali zakázané vyjadrovať svoje názory pred pacientmi. Prvá skupina zakúsila významne menej bolesti. Táto odlišnosť nemala nič spoločné s tým, aký liek bol v skutočnosti podaný, a dokonca ani s tým, akú informáciu pacienti poznali. Záležalo len a len na tom, čo vedeli lekári. Možno sa pri podávaní injekcie mykli. Vy by ste to možno urobili.

Vysvetlenia placebo

Aj keď nič neurobia, dokážu lekári len svojím vystupovaním človeka upokojiť. A aj toto upokojenie sa môže rozbiť na základné orientačné zložky. V roku 1987 Thomas preukázal, že jednoduché oznámenie diagnózy – aj keď falošnej placebo diagnózy – zlepšilo výsledky pacientov. Dve stovky pacientov s abnormálnymi symptómami, ale bez známkov konkrétnej lekárskej diagnózy, boli náhodne rozdelené do dvoch skupín. Pacientom v jednej skupine povedali: „Nie som si vôbec istý, čo to s vami vlastne je,“ a o dva týždne neskôr bolo lepšie len 39 percentám z nich; druhá polovica dostala jasnú diagnózu bez nejakého pochybovania – a jasne im povedali, že o pár dní im bude lepšie. O dva týždne sa uľavilo 64 percentám z nich.

Tým sa nám objavuje niečo oveľa, oveľa ďalej za placebo efektom, čo ešte ďalej zasahuje do práce alternatívnych liečiteľov. Mali by sme si zapamätať, že alternatívni terapeuti nielenže podávajú placebo lieky, ale aj niečo, čo by sme mohli nazvať „placebo vysvetlenie“ alebo „placebo diagnózy“. Neopodstatnené, nepodložené, často fantastické tvrdenie o povahe pacientovej choroby, kde spadajú kúzelné schopnosti či energie či údajné nedostatky vitamínov alebo „nerovnováhy“, o ktorých terapeut tvrdí, že im jedinečne rozumie.

A tu sa zdá, že tieto placebo vysvetlenia – hoci sú podložené len čírou fantáziou – môžu byť pre pacienta prínosom. Ale zaujímavé je, že zrejme nie sú bez rizika poškodenia a je nutné ich podávať veľmi opatrne. Preradiť

(5) Placebo efekt

niekoho asertívnym a autoritatívnym spôsobom do roly chorého, môže tiež posilňovať deštruktívne víry a správanie spojené s chorobou, zbytočne medicalizovať symptómy, ako bolesti svalov (čo je pre mnoho ľudí každodenný jav) a pôsobiť ako prekážka v uzdravovaní a pokračovaní v živote. Je to dosť chúlостivá oblasť.

A mohol by som ešte pokračovať. V skutočnosti existuje ohromné množstvo výskumov hodnoty dobrého terapeutického vzťahu. Všeobecným záverom je, že lekári, ktorí si osvojili vrelé, priateľské a upokojujúce spôsoby, majú lepšie výsledky ako tí, ktorí zachovávajú prehliadky vo formálnej rovine a neponúkajú upokojenie. V naozajstnom svete sa odohrávajú zásadné kultúrne zmeny, vďaka ktorým je pre doktora medicíny čoraz ťažšie maximalizovať liečebné prínosy jednoduchej konzultácie. Po prvé je tu veľký tlak na čas, praktický lekár nemôže za šesťminútovú schôdzku stihnúť príliš veľa.

Ale popri týchto, skôr praktických obmedzeniach, existujú tiež podobne zásadné zmeny v etických predpokladoch vyslovovaných lekárskou profesiou, ktoré premieňajú upokojuvanie v čoraz výstrednejšiu záležitosť. Napríklad, moderný lekár by len ťažko nachádzal takú formuláciu slov, ktorá by mu dovolila rozdávať placebo. Je to spôsobené náročnosťou rozriešenia dvoch veľmi odlišných etických princípov – jedným je naša povinnosť uzdraviť svojich pacientov tak účinne, ako to dokážeme, a druhým je naša povinnosť ich neklamať. Vlastne preto bola, v mnohých prípadoch, schválená prohibícia upokojuvania a zľahčovania znepokojujúcich skutočností, ako nedávno napísal lekár a filozof Raymond Tallis, nad tie medze, ktoré by sa dali považovať za primerané. „Snaha plne informovať pacientov viedla k exponenciálnemu nárastu formálnych požiadaviek súhlasov, ktoré slúžia len k tomu, že pacientov mätú a desia, zatiaľ čo oddaľujú ich prístup k potrebnej lekárskej pozornosti.“

Nechcem tu ani na okamih tvrdiť, že to bola z historického hľadiska chyba. Prieskumy ukazujú, že pacienti chcú, aby im lekári oznamovali pravdu ohľadom diagnóz a liečby (hoci tieto údaje musíte brať tak trochu s rezervou, pretože prieskumy ukazujú aj to, že lekárom sa dôveruje najviac zo všetkých verejných osôb, zatiaľ čo najmenej sa dôveruje novinárom, ale to zrejme nebude poučenie z mediálnej kačice okolo vakcíny MMR).

Čudné je však, ako sa predpokladalo, prvenstvo autonómie pacienta a informovaného súhlasu pred účinnosťou. To je to, o čom tu vlastne hovoríme, bez toho, aby sa o tom v rámci lekárskej profesie nejako aktívnejšie diskutovalo. Autoritatívne a paternalistické uistenie viktoriánskeho lekára, ktorý oslňuje vedou, je v medicíne vecou minulosti. Ale úspech hnutia

Zvrátená veda

alternatívnej liečby, ktorého predstaviteľa klamú, mystifikujú a zaslepujú svojich pacientov vedecky znejúcimi „autoritatívnymi“ vysvetleniami viac než ten najblahosklonnejší viktoriánsky lekár, nám naznačuje, že možno pre tento druh prístupu ešte stále existuje na trhu dosť priestoru.

Asi pred sto rokmi boli tieto etické otázky starostlivo zdokumentované jedným premýšľavým domorodým kanadským indiánom menom Quesalid. Quesalid bol skeptik, šamanizmus považoval za hlúposť, ktorá funguje len vďaka viere, a začal túto myšlienku tajne preskúmať. Našiel šamana, ktorý bol ochotný ho pribrať a naučiť všetky obchodné triky, vrátane klasického divadelného kusu, keď si liečiteľ ukryje v kútiku úst chumáč páperia a potom za mohutného dávania, priamo na vrcholku svojho liečebného rituálu, ho vyvrhne, pokrytý krvou z miesta, kde sa nenápadne zahryzol do pery, a slávnostne ho prezentuje okolostojacim ako patologickú vzorku extrahovanú z tela postihnutého pacienta.

Quesalid mal dôkaz podvodnosti, poznal všetky triky ako zasvätenec, a bol už už pripravený odhaliť tých, ktorí podvody páchali. Ale ako súčasť svojej inštrukcie musel urobiť aj trochu tej klinickej práce. Raz si ho povolala rodina, „ktorá o ňom snívala ako o svojom spasiteľovi,“ aby sa prišiel pozrieť na trpiaceho pacienta. Predviedol preto trik s chuchvalcom a bol zdesený, pokorený a ohromený zistením, že sa pacientov zdravotný stav zlepšil.

Hoci si aj naďalej zachoval zdravú dávku skepsy o väčšine svojich kolegov, Quesalid – možno k vlastnému prevrpeniu – takto začal dlhú a plodnú kariéru liečiteľa a šamana. Antropológ Claude Lévi-Strauss si vo svojom článku „*The Sorcerer and his Magic*“ (Čarodejník a jeho čaro) nebol tak celkom istý, ako tomu má rozumieť. „Je však evidentné, že prevádzkuje svoje remeslo svedomito, je pyšný na svoje úspechy a vŕcne obhajuje metódu krvavého páperia oproti všetkým konkurenčným školám. Zdá sa, že úplne stratil názor na klamnosť tejto techniky, ktorú spočiatku toľko hanil.“

Samozrejme nie je nutné klamať svojich pacientov, ak chceme maximalizovať placebo efekt. Jedna klasická štúdia z roku 1965, hoci malá a bez kontrolnej skupiny, nám trochu naráža na tému čo všetko by tu mohlo byť možné. Dávali v nej trikrát denne ružovú placebo cukrovú tabletku „neurotickým“ pacientom, s dobrými výsledkami, a vysvetlenie, ktoré pacienti dostali, prevapivo jasne opisovalo, o čo v skutočnosti ide:

Bol pripravený a starostlivo zohraný nasledujúce scenár: „Pán Doe... od dneskajška do vašej ďalšej návštevy máme týždeň času a radi by sme

(5) Placebo efekt

urobili niečo, čo by vám mohlo trochu uľaviť od vašich symptómov. Na poruchu, akou trpíte vy, sa používa mnoho druhov upokojujúcich prostriedkov a podobných liekov a mnoho z nich naozaj pomáha. Množstvu ľudí s vašou poruchou pomohlo tiež niečo, čomu sa niekedy hovorí „cukrové pilulky“, a my máme pocit, že takzvaná cukrová pilulka by mohla pomôcť aj vám. Viete, čo to je cukrová pilulka? Je to tabletka, v ktorej nie je vôbec žiadny liek. Myslím si, že vám tieto pilulky pomôžu, tak ako pomohli toľkým inými ľuďom. Ste ochotný tieto tabletky vyskúšať?“

Pacient potom dostal zásobu placebo v podobe ružových kapsúl v malej dóze s nálepkou, kde bolo napísané meno Nemocnica Johnsa Hopkinsa. Dostal inštrukcie, aby bral tabletky pravidelne, jednu kapsulu trikrát denne vždy pri jedle.

Pacientom sa značne uľavilo. Mohol by som pokračovať ďalej, ale znie to celé tak trochu zbytočne. Všetci vieme, že bolesť má silnú psychologickú zložku. A čo niečo trochu silnejšie, niečo menej intuitívne, niečo viac... vedecké?

Dr. Stewart Wolf doviedol placebo efekt až do dôsledku. Vzal dve ženy, ktoré trpeli nevoľnosťou a vracaním, z ktorých jedna bola tehotná, a povedal im, že má liek, ktorý ich symptómom uľaví. Zaviedol im do žalúdka hadičku (aby necítili odpornú horkosť) a podal im Ipecac, látku, ktorá nevoľnosti a zvracanie v skutočnosti *vyvoláva*.

Symptómy pacientok sa nielenže zlepšili, ale ich žalúdočné kontrakcie – ktoré by mal Ipecac zhoršovať – sa znížili. Tieto výsledky ukazujú – aj keď na veľmi malej vzorke – že aj liek môžeme prinútiť, aby mal úplne opačný účinok, než by sme od neho očakávali podľa farmakológie. Stačí len zmani-pulovať ľudské očakávania. V tomto prípade placebo efekt predstihol dokonca aj farmakologické vplyvy.

Viac ako len molekuly?

Existujú teda nejaké výskumy základného, laboratórneho vedeckého odvetvia, ktoré by vysvetľovali, čo sa deje, keď si vezmeme placebo? Tu a tam áno, ale nie sú to veľmi jednoduché experimenty na realizáciu. Bolo napríklad dokázané, že účinky skutočnej drogy v tele je možné niekedy navodiť placebo verziou tejto látky, a to nielen u ľudí, ale aj u zvierat. Väčšina liekov na Parkinsonovu chorobu funguje tak, že posilňujú uvoľňovanie dopamínu

a napríklad pacienti s placebo liečbu na Parkinsonovu chorobu vykazovali väčšie uvoľňovanie dopamínu v mozgu.

Zubieta [2005] ukázal, že subjekty, ktoré sú vystavené bolesti, a potom sa im podá placebo, uvoľňujú viac endorfínov ako ľudia, ktorí nič nedostali. (Cítim povinnosť podotknúť, že ohľadom tejto štúdie som si trochu neistý, pretože ľudia berúci placebo zakúšali aj bolestivejšie podnety, čo je ďalší dôvod, prečo v sebe mohli mať viac endorfínov. Považujte to za malé okienko do úžasného sveta interpretovania neistých dát.)

Keď sa ďalej ponoríme do teoretickej práce z kráľovstva zvierat, zistíme, že imunitné systémy zvierat možno podmieňovať tak, aby reagovali na placebo, a to presne rovnakým spôsobom, ako keď Pavlovov pes začal sliniť v reakcii na zvuk zvončeka. Bádatelia merali zmeny imunitného systému u psov po podaní ochutenej cukrovej vody, hneď ako bola táto ochutená voda asociovaná s imunosupresiou tak, že bola opakovane podávaná spoločne s Cyklofosfamidom, liekom, ktorý potláča imunitný systém.

Podobné účinky boli demonštrované aj u ľudí, keď bádatelia podávali zdravým subjektom výrazne chutiaci nápoj v rovnakom čase ako Cyklosporín A (liek, ktorý znateľne znižuje funkciu vašej imunity). Hneď ako bola utvorená asociácia vďaka dostatku opakovaní, zistilo sa, že samotný ochutený nápoj môže navodiť miernou imunosupresiu. Vedcom sa podarilo dokonca vyvolať asociáciu medzi sorbetom a aktivitou NK buniek (natural killer cells).

Čo to všetko znamená pre vás a pre mňa?

Ľudia mali vždy tendenciu myslieť si, tak trochu pejoratívne, že ak vaša bolesť reaguje na placebo, znamená to, že „je to všetko len v hlave.“ Tejto „kačici“ uverili podľa prieskumov aj lekári a zdravotné sestry. Jeden článok z *Lancetu* z roku 1954 – iná planéta, kvôli tomu, ako lekári hovorili o pacientoch – tvrdí, že „pre niektorých neinteligentných alebo oneskorených pacientov je život ľahší, ak im dáme fľaštičku lieku na utíšenie ega.“

To nie je pravda. Nie je dobré pokúšať sa vylúčiť seba a predstierať, že sa to týka iných ľudí, pretože na placebo reagujeme my všetci. Bádatelia sa v experimentoch a prieskumoch veľmi snažili nejako charakterizovať ľudí reagujúcich na placebo, ale súhrnným výsledkom bol akýsi horoskop, ktorý možno aplikovať na kohokoľvek. Zistilo sa, že ľudia reagujúci na placebo sú viac extrovertní, ale neurotickejší, lepšie prispôsobení, ale viac antagonistickí, sociálne zručnejší, bojovnejší, ale zároveň poddajnejší a tak ďalej. Človek reagujúci na placebo je ktokoľvek. Aj vy ste ľudia reagujúci na placebo. Vaše telo si robí žarty z vašej mysle. Nedá sa vám veriť.

(5) Placebo efekt

Ako dať toto všetko dohromady? Moerman prekoncepoval placebo efekt ako „reakciu na význam“: „psychologické a fyziologické účinky zmyslu pri liečbe choroby“ – a je to dosť presvedčivý model. Tento človek tiež vykonal jednu z najpôsobivejších kvantitatívnych analýz placebo efektu a toho, ako sa mení spolu s kontextom, a to opäť na žalúdočných vredoch. Ako už sme si povedali, táto choroba sa výborne hodí na štúdium, pretože vredy sú relatívne bežné a liečiteľné, ale hlavne preto, že úspech liečby je možné úplne jednoznačne zachytiť tak, že sa do žalúdka pozriete gastroskopom.

Moerman preskúmal 117 štúdií liekov na vredy z rokov 1975 až 1994 a zistil prekvapujúcu vec, totiž že sa navzájom ovplyvňujú spôsobom, aký by ste nečakali – skôr kultúrne než farmakodynamicky. Cimetidin bol jedným z prvých liekov na vredy na trhu a používa sa dodnes. V roku 1975, kedy bol novinkou, podľa rôznych výskumov vyhubil priemerne 80 % vredov. Ale ako plynul čas, percento úspešnosti Cimetidinu sa znížilo iba na 50 %. Najzaujímavejšie na tom je, že k tomuto poklesu došlo najmä v čase, keď bol o päť rokov neskôr na trh uvedený Ranitidin, konkurenčný a údajne vynikajúci liek. Tak sa ten istý liek stal časom menej účinným, ako boli zavádzané lieky nové.

Toto zistenie môžeme interpretovať mnohými rôznymi spôsobmi. Je samozrejme možné, že bolo funkciou meniacich sa výskumných protokolov. Veľmi presvedčivou možnosťou však je to, že staršie lieky sa stávajú po zavedení novších menej efektívnymi preto, že sa znižuje dôvera, akú do nich vkladá medicína. Ďalšia štúdia z roku 2002 sledovala sedemdesiatpäť výskumov antidepresív počas uplynulých dvadsiatich rokov a zistila, že v posledných rokoch výrazne vzrástli reakcie na placebo (rovnako ako reakcia na medikáciu), snáď preto, že sa zvýšili naše očakávania od týchto liekov.

Takéto zistenia majú výrazný dopad na náš pohľad na placebo efekt, aj na medicínu vôbec, pretože by mohlo ísť o mocnú univerzálnu silu. Musíme si zapamätať konkrétne to, že placebo efekt – či „efekt významu“ – je *kultúrne špecifický*. Značkové analgetiká môžu byť určite lepšie ako analgetiká v bielych škatulkách, ale keby ste sa vydali hľadať niekoho, koho bolel zub v roku 6000 pred n. l., alebo niekoho v Amazónii v roku 1880, alebo by ste zaskočili do Sovietskeho zväzu 70. rokov, kde nikto nevidel televíznu reklamu s atraktívnou ženou, ktorá sa zvija kvôli pulzujúcemu červenému kruhu bolesti na čele, potom prehltnie prášok, aby vzápätí jej telo zaliala príjemná, upokojujúca modrá... vo svete bez týchto kultúrnych predpokladov určujúcich situáciu

Zvrátená veda

by ste pravdepodobne očakávali od Aspirínu vždy to isté, bez ohľadu na to, v akej škatuľke je dodávaný.

To má tiež zaujímavé dôsledky na prenosnosť alternatívnych terapií. Spisovateľka Jeanette Wintersonová napríklad písala do *The Times* v snahe vybrať peniaze na projekt liečby chorých AIDS v Botswane – kde je štvrtina populácie HIV pozitívnych – pomocou homeopatie. Oslobodme sa od irónie prínosu homeopatie do krajiny, ktorá vedie so susednou Namíbiou vojnu o vodu. Odpútajme sa aj od tragédie devastácie Botswany chorobou AIDS, ktorá je taká strašná (opakujem ešte raz: *štvrtina populácie je HIV pozitívna*) že ak nebude problém rýchlo a dôkladne vyriešený, celá ekonomicky aktívna časť populácie môže jednoducho prestať existovať a zanechať po sebe niečo, čo bude v podstate nekrajinou.

Tak teda, ak pominieme celú túto tragédiu, pre naše účely je zaujímavá myšlienka, že môžete vziať svoje západné, individualistické, pacientmi posilňujúce, proti medicínsky zamerané a veľmi kultúrne špecifické placebo, do zeme s takou nedostatočnou zdravotníckou infraštruktúrou a očakávať, že bude fungovať rovnako. Najväčšou iróniou na tom všetkom je, že ak môže mať homeopatia pre chorých AIDS v Botswane vôbec nejaký prínos, potom by to bola len implicitná asociácia západnej medicíny v bielych plášťoch, ktorú toľko afrických krajín zúfalo potrebuje.

Takže, keď sa teraz zase vydáte porozprávať sa s alternatívnymi liečiteľmi o obsahu tejto kapitoly – v čo samozrejme vrúcne dúfam – čo počujete? Budú prikyvovať, usmievať sa a súhlasiť, že ich rituály boli po niekoľko storočí starostlivo a komplikovane konštruované metódou pokusu a omylu, aby vyvolávali tú najväčšiu možnú placebo reakciu? Že v skutočnom príbehu vzťahu medzi telom a mysľou spočíva viac fascinujúcich tajomstiev než v nejakej vymyslenej predstave o vzorkách kvantovej energie v cukrovej pilulke?

Pre mňa je to len ďalší príklad fascinujúceho paradoxu vo filozofii alternatívnych liečiteľov. Ich tvrdením, že alternatívna liečba má konkrétne a merateľné účinky na telo, prostredníctvom konkrétnych technických mechanizmov skôr než rituálov, presadzujú vlastne veľmi starodávnu a naivnú formu biologického redukcionizmu, kde má pozitívny účinok na uzdravovanie spôsob ich zásahov, skôr ako len vzťahy a obradnosť. Ešte raz hovorím, nielenže nemajú žiadne dôkazy pre svoje tvrdenia o tom, ako ich liečba funguje, ich tvrdenia sú mechanistické, intelektuálne neuspokojivé a jednoducho menej zaujímavé ako realita.

(5) Placebo efekt

Etické placebo?

Viac ako čokoľvek iné, však placebo efekt vzbudzuje fascinujúce etické rozpaky a konflikty, pokiaľ ide o naše pocity z pseudovedy. Zoberme si náš dosiaľ najkonkrétnejší príklad – sú homeopatické cukrové pilulky vlastne vykorisťovanie, keď fungujú iba ako placebo? Pragmatický klinický lekár môže zvažovať hodnotu liečby len tak, že ju bude zvažovať v kontexte.

Tu je jeden jasný príklad prínosov placeba. Pri epidémii cholery v deväťnástom storočí dochádzalo v londýnskej Homeopatickej nemocnici len k treťine úmrtí oproti Middlesexskej nemocnici, ale nie je pravdepodobné, že všetok tento úžitok priniesol len placebo efekt. Príčina úspechu homeopatie v tomto prípade je oveľa zaujímavejšia. V tom čase nevedel choleru liečiť nikto. A ak odporne medicínske praktiky, ako púšťanie žilou, človeku aktívne ubližovali, liečba homeopatov aspoň nič také nerobila.

Podobne aj dnes, často nastanú situácie, kedy by sa ľudia radi liečili, ale medicína má len málo čo ponúknuť na tieto problémy. Len pár príkladov: bolesti chrbta, stres v práci, medicínsky nevysvetlená vyčerpanosť a najbežnejšie prechladnutia. Prejsť celým divadlom medicínskej liečby a vyskúšať každý liek v knižke vám dá len vedľajšie účinky. Za týchto okolností sa cukrová pilulka zdá byť veľmi rozumnou voľbou, ak môže byť podaná opatrne, ideálne s minimálnym klamom.

Ale práve tak, ako homeopatia má neočakávané prínosy, môže mať tiež nečakané vedľajšie účinky. Veriť veciam, pre ktoré neexistujú žiadne dôkazy, prináša svoje vlastné intelektuálne vedľajšie ničivé účinky, rovnako ako samotné predpísanie lieku so sebou nesie určité riziko. Medikalizuje problémy, ako uvidíme, môže posilniť deštruktívnu vieru v chorobu a môže propagovať myšlienku, že tabletky je vhodnou reakciou na spoločenský problém či na mierne vírusové choroby.

Existujú však aj konkrétnejšie ujmy, špecifické pre kultúru, v ktorej je placebo podávané, skôr ako pre samotnú cukrovú tabletku. Napríklad rutinnou marketingovou praxou homeopatov je očierňovať klasickú medicínu. To má svoje prosťe komerčné dôvody. Údaje z prieskumov ukazujú, že neuspokojivé skúsenosti s medicínou hlavného prúdu sú prakticky jediným faktorom, ktorý pravidelne koreluje so zvolením alternatívnych terapií. To nie je len znevažovanie medicíny. Jedna štúdia zistila, že viac ako polovica všetkých navštívených homeopatov odporučila rodičom, aby neočkovali svoje deti MMR vakcínou. Správali sa nezodpovedne na základe niečoho, čo bude raz pravdepodobne známe ako mediálna kačica o MMR. Ako sa svet

alternatívnych terapií vyrovnal s týmto znepokojujúcim zistením, že tolko z jeho predstaviteľov ticho podkopáva plány očkovania? Kancelária princa Charlesa sa pokúsila čelného vedca v tejto oblasti vyhodiť.

Pátranie BBC *Newsnight* zistilo, že takmer všetci zúčastnení homeopati odporúčali neúčinné homeopatické tabletky na ochranu proti malárii a odporúčali nepoužívať lekárske profylaktické prostriedky proti malárii, zatiaľ čo nepodali ani základné rady o prevencii poštípania moskytmi. To vám nemôže pripadať ani holistické, ani „komplementárne“. Ako sa s tým porátali samozvané „regulačné orgány“ v homeopatii? Žiadny z nich nepodnikol proti zúčastneným homeopatom vôbec nič.

A keď sme pri extrémoch, keď práve nepodkopávajú kampane verejného zdravia a nenechávajú svojich pacientov vystavených smrteľným chorobám, homeopati, ktorí nie sú medicínsky kvalifikovaní, môžu prehliadnuť fatálnu diagnózu alebo ju aktívne ignorovať. Môžu pri tom nadnesene hovoriť svojim pacientom, aby prestali používať svoje inhalátory a aby zahodili svoje srdcové pilulky. Existujú hŕby príkladov, neznížim sa však k tomu, aby som ich tu predkladal. Postačí, keď poviem, že zatiaľ čo etické placebo môže hrať nejakú úlohu, homeopati obratne demonštrovali prinajmenšom to, že nemajú ani dosť zrelosti, ani dosť profesionality na to, aby toto etické placebo zaistili. Moderní lekári, ohromení komerčnou príťažlivosťou cukrových piluliek, musia medzitým niekedy pochybovať – trochu nenápadne – o tom, či by mali do procesu jednoducho vstúpiť a pár ich predať sami. Avšak, určite oveľa rozumnejším nápadom je zužitkovať všetky tie výskumy, ktoré sme tu videli, ale tak, aby sa zdokonalila liečba, ktorá naozaj *má* lepšie účinky ako placebo, a skvalitniť zdravotnú starostlivosť bez klamania svojich pacientov.