

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 27 de junho de 2019

Uma verdadeira relação médico-paciente significa aprendizado mútuo, especialmente sobre alternativas nutricionais aos medicamentos

Comentário de Ralph K. Campbell, MD

(OMNS, 27 de junho de 2019) Comecei minha prática pediátrica décadas antes da existência da Internet. Saí do estágio e do treinamento de residência com a cabeça cheia de fatos médicos, ansioso para colocar esse show na estrada. Eu tinha aprendido sobre muitos distúrbios, às vezes exóticos, que talvez nunca vi na prática. Fiquei chocado ao descobrir que tinha pouca experiência em ouvir meus pacientes. Não que saber sobre essas doenças não fosse importante, mas encontrar remédios simples e práticos e entendê-los e aplicá-los era essencial. Na era pós-Segunda Guerra Mundial, eu estava me conscientizando da mudança de atribuir a contribuição da boa nutrição à saúde aos medicamentos prescritos. Ao ouvir, aprendi com meus pacientes sobre os diversos alimentos básicos em suas dietas e quais suplementos vitamínicos eles estavam tomando. Eu verifiquei o valor nutricional de sua dieta para encorajá-los a permanecer no caminho certo. Alguns me contaram como descobriram um estudo nutricional sobre uma deficiência de vitaminas que parecia estar de acordo com seu problema de saúde atual, tomaram quantidades extras (além do multivitamínico diário) e com o tempo notaram uma melhora. É assim que os pacientes me forneceram informações muito úteis.

Olhar para a culinária de diferentes culturas tornou-se popular há anos. Muitos de nós aprendemos o valor do leite de cultura, conforme mostrado em um estudo com aqueles que viviam na base do Himalaia, muitos que levavam uma vida ativa na casa dos 90 ou mesmo aos 100 anos de idade. A fonte da juventude parecia ser o leite cultivado (muito antes de qualquer pensamento sobre o bioma humano). É claro que sabemos que o leite só é tolerado por alguns adultos, que possuem as enzimas para digerir a lactose. O iogurte costuma ser mais bem tolerado e melhora o bioma com suas bactérias benéficas. Um corolário desse tipo de pensamento, para muitos de nós, foi um desejo quase irreprimível de questionar pessoas saudáveis na tentativa de descobrir como elas ficaram assim. Um velho com quem conversei explicou sua teoria: "Tenho algumas tentativas pela manhã para fazer o motor funcionar".

"Então, qual é o problema?"

Antes que uma receita seja administrada, o médico precisa da informação de seus pacientes: uma descrição, nas próprias palavras do paciente, da queixa principal e o que eles tentaram fazer a respeito. Em seguida, o médico explica cuidadosamente o que concluiu ao ouvir e fazer um exame. Um diagnóstico "provisório" é feito e, às vezes, após alguns testes para descartar ou descartar alguns diagnósticos mais plausíveis, um teste de um medicamento é iniciado se houver garantia de acompanhamento, por telefone ou outra consulta.

Com acesso à internet, o paciente pode encontrar uma quantidade quase esmagadora de informações. O truque é discernir o que é verdadeiro e o que é enganoso. Por exemplo, ao procurar um tipo de doença que parece se enquadrar na descrição do que está acontecendo, se a primeira coisa que surgir é onde você pode comprar o remédio, isso deve impedir a confiança nessa fonte. Pode haver um motivo de lucro mais forte do que qualquer ideia altruísta de beneficiar o comprador.

Fora da caixa médica

Por outro lado, uma pesquisa pode resultar em um artigo notável, composto por alguém pensando fora da caixa, no qual qualquer médico deveria se interessar. Os médicos estão cronicamente pressionados pelo tempo e podem não ter visto esses estudos não convencionais. Depois de estabelecida uma boa relação médico-paciente, pode ser de grande valor fornecer essas informações ao médico e deixá-lo ver por si mesmo. No entanto, sem o bom relacionamento, tal sugestão pode parecer ameaçadora, pois questiona quem é o mais experiente aqui.

À medida que mais e mais medicamentos novos eram aprovados pelo FDA e apareciam no mercado, fiquei interessado em ouvir as histórias de novos pacientes que estavam tomando um medicamento prescrito por outro médico. Frequentemente, o paciente descrevia efeitos colaterais, alguns dos quais correspondiam à descrição dos efeitos colaterais conhecidos na Internet. No entanto, muitas vezes, isso nunca tinha sido discutido com seu médico. Entre amigos da minha faixa etária havia muitos tomando medicamentos com estatinas (redutores do colesterol) prescritos por seus médicos. Eles estavam sofrendo de dores musculares que podem ser a precursora de uma doença muito séria chamada rabdomiólise. É quando o músculo se decompõe em partículas de mioglobina que os rins não conseguem lidar, pois aparentemente eles obstruem os rins, levando à insuficiência renal.

As ramificações prejudiciais de tais mudanças rápidas no atendimento médico podem ser um tanto limitadas com um bom feedback derivado do médico e do paciente. Além disso, o farmacêutico pode desempenhar um papel importante tanto na educação do paciente quanto como um controle sobre a prescrição de um médico ocupado, uma vez que estar muito ocupado pode levar a erros.

Drogas e ainda mais drogas

Minha compreensão da medicina expandiu-se rapidamente quando assumi as funções de médico da prisão do condado por 13 anos, começando em meados dos anos 80. Sempre que pude, tentei dar continuidade ao regime médico prescrito por seus médicos particulares (mesmo por meio de conversa telefônica com o médico local), mas muitas vezes encontrei incompatibilidades entre o que estava aprendendo nos estudos atuais e o que os médicos prescreviam e eu podia não cumprir seu tratamento. Logo percebi que os médicos raramente tinham tempo para analisar estudos de novos medicamentos e simplesmente apresentavam um resumo do estudo tendencioso. Por exemplo, Motrin 800 estava sendo prescrito livremente. O "800" refere-se ao equivalente a quatro comprimidos de ibuprofeno (Advil) sem receita (OTC) em uma única dose.

Fiquei pasmo, e ainda me surpreende, que tão pouco se pense no potencial de efeitos colaterais sérios dessas drogas relativamente novas, que não tinham um longo histórico. A atitude parece ser "Se você não pode confiar em seu médico ou em agências governamentais como a FDA, projetada para proteger nossa saúde, em quem você pode confiar?" Descobri que, em muitos casos, a dor que ditou o uso de

analgésicos pode ser amenizada simplesmente com vitaminas e minerais (vitaminas C, D, E, magnésio, multivitamínico) que ajudam o corpo a se reparar rapidamente. A razão pela qual isso funciona é que, quando estressado e precisando de reparos, o corpo precisa de níveis mais elevados de nutrientes essenciais.

Cuidado com novos estudos de drogas com um baixo número de participantes; estudos de drogas que alegam superioridade sobre medicamentos semelhantes; e estudos de drogas que foram conduzidos durante um período de tempo muito curto para serem capazes de avaliar os efeitos colaterais de longo prazo.

Juntos, você e seu médico devem buscar soluções com nutrição excelente (incluindo vitaminas e nutrientes essenciais), em vez de terapia medicamentosa. E embora algumas doenças sejam atribuídas a um defeito genético, nenhum gene de "deficiência de drogas" foi encontrado como causa da doença. Mesmo algumas ramificações de defeitos genéticos podem ser evitadas com uma dieta excelente. Isso foi verificado clinicamente. [\(1-4\)](#)

Continue estudando e aprendendo enquanto desfruta de uma saúde melhor. Isso vale o dobro para os médicos. Se um médico não está aprendendo com seus pacientes, ele não está medicando.

[Nota: eu respeito igualmente os médicos, tanto homens quanto mulheres; mas, enquanto estou descrevendo minha própria experiência, parece complicado escrever "ele / ela" ou "ele / ela" toda vez que me refiro a um médico; então decidi, sem preconceito em mente, usar o antigo estilo literário de "ele" da mesma forma que a palavra universalmente compreendida, "humanidade".]

(O editor colaborador e pediatra aposentado Dr. Ralph Campbell comemora seu 92º aniversário em 29 de julho de 2019. Os cumprimentos de aniversário enviados com antecedência aos cuidados do editor no endereço de e-mail abaixo serão entregues a ele no momento certo.)

Referências:

1. Turkel H. Melhora médica da síndrome de Down incorporando a abordagem ortomolecular. *Orthomolecular Psychiatry*, 1975. 4: 2, 102-115. <http://orthomolecular.org/library/jom/1975/pdf/1975-v04n02-p102.pdf>
2. Turkel H, Nusbaum I. Tratamento médico da síndrome de Down e doenças genéticas. Ubiótica; 4ª ed, 1985.
3. Saul AW. O trabalho pioneiro de Ruth Flinn Harrell: Campeã das crianças. *J Orthomolecular Med*, 2004. 19: 1, 21-26. <http://www.doctoryourself.com/downs.html>
4. Saul AW. Síndrome de Down: o tratamento nutricional de Henry Turkel, MD <http://www.doctoryourself.com/turkel.html>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>