

Sağlık Hizmetleri Ebediyen Değişti

Dr. John Andrews

Ocak 1990 önemli bir andı. Önceki 40 yıl ve dahası için, meditasyon çalışmalarının, yüksek kan basıncından kaygıya, uyku bozukluklarından yüksek kolesterole kadar, çok sayıdaki koşullarda faydalarını gösteren yüzlerce makale yayınlandı.

Massachusetts Üniversitesi'nde bir genel hastane, orta yerinde bir meditasyon kliniği bile açtı. Binin üzerinde hasta, çok çeşitli hastalıklar için doktorlar tarafından oraya sevk edildi. Hala, sağlık meslekleri büyük ölçüde umursamaz kaldılar. Ancak insanların ilgisini çeken, kalp hastalığı oldu. Ocak 1990'da, Amerikalı kardiyolog Dean Ornish, bulgularını sundu, sonra Birleşik Krallık tıp dergisi Lancet'te yayınlandı. Bulguların özü, Time dergisinin "Normal standartlara göre imkânsız olan oldu" diye raporlaması için yeterince olağanüstüydü. Yaptığımız şey, kötü şekilde kireçlenmiş koroner atardamarı olan hastalardan bir grup alıp, onlara bir meditasyon programı, düşük yağlı vejetaryen diyet ve orta seviyede egzersiz önerdik. Bu yeni programa katılanlar, belirtilerinde olağanüstü azalma ve kalp atardamarlarında kanıtlanabilir kireçlenmeme ile çarpıcı biçimde programa yanıt verdiler.

Meditasyon üzerindeki araştırmayı önceden gelenlerin çoğundan gerçekten ayıran şey, damar çapındaki artışın görselleştirilebildiği ve ölçülebildiği yerde ileri teknoloji görüntüleme kullanmaktı. Onlar sadece hastaların kalp hastalığından ölmesini önlemeye bakmıyor, tüm süreci ters çevirmeyi de araştırıyorlardı. Asıl önemli olan şeydi, tehlikeli ve invazif kalp ameliyatını geçirmektense, şimdi arazi yürüyüşleri olarak –haftada üç kere 30 dakika-, meditasyon yaparak ve belirlenmiş düşük yağlı diyeti yaparak daha iyi sonuçlar almak mümkündü.

Üç yıl sonra, fitness sektörünün ticaret dergisi CBI, Ekim 1993'te ön kapakta Dean Ornish'i şu sözlerle öne çıkardı: "Ornish'ten sonra yaşam. 28 Temmuzda bu adam sağlık hizmetlerini ebediyen değiştirdi. Bu kapak başlığında şaşırtıcı olan şu ki, bu doğru. Aradan geçen üç yılda, Dean Ornish asıl çalışma grubunu izlemeyi korudu ve programını takip etmeyi sürdürenlerin gelişmeye devam ettiğini, sürdürmeyenlerin sağlığının bozulduğunu gösterdi. Bu nedenle 28 Temmuzda Mutal of Omaha, dünyanın en büyük sigorta şirketi, gelecekte bu programın katılımcılarının masraflarını ödeyebileceğini duyuran bir basın açıklaması yaptı. Düşük maliyete ek olarak, 3.900\$,- sessizce oturmak ve yeşilliklerinizi yemek 40.000\$ a mal olabilirdi-.

Şimdi olaylar gerçekten hareketlenmeye başladı. Hastaneler, kendi spor merkezi ve sağlık kulüplerini kurarak, çoktan sağlığa "sağlıklı yaşam tarzı" yaklaşımını getirdi. Sektör, finanse edilmiş sağlık kulübü üyeliği veya tesislere katılıp kullananlar için bonus teklif etmeye başlıyordu. Aynı zamanda, fitness sektörü masaj terapisi, diyetisyen ve yoga sağlamaya başlıyordu- çok yeni, kaslı olmak ile ilgili daha az tutum temsil ediyor-. Şimdi, aniden büyük bir sağlık sigortası şirketi, katılımcılara hastaneler yerine spor kulüplerinde tutulmanın en iyisi olacağı bir "sağlık" programının bedelini ödedi. Elbette fark ettiler ki, sağlık hizmetleri "ebediyen değişti". Hala başka hastaneler direkt yol alıp, Dean Ornish'in programını kendilerine sunmaya başlamaktadır. Aslında, sekiz başlıca kardiyoloji merkezi şu an bu

programını sunmakta. Bunlardan biri Beth İsrail'deki New York eğitim hastanesindedir. Bu olağanüstü devrimin bir göstergesi, 1993 Business Week makalesinde, Dr. Steven Horowitz'in, Beth İsrail'de kardiyoloji başkanı, Dean Ornish'in programını söyleyerek aktardığı; “Bunu sunmamak adeta tıbbi uygulama hatasıdır” sözünden derlenebilir. Dünyanın en ileri tıbbi tesislerindeki en iyi doktorlar, “ Kalp hastalığı için meditasyon sunmamak adeta tıbbi uygulama hatasıdır” demeye başladığında- ve daha önemlisi bunu reçete olarak yazdığında- devrim durdurulamaz.