



Komplementer és alternatív orvoslás

Az utóbbi években egyre inkább tapasztalható az emberek – egészségesek, betegek, laikusok és szakmabeliek – megnövekedett érdeklődése az „akadémiai” orvosláson kívül eső gyógyító tevékenység iránt. A téma után érdeklődők elsősorban a sajtóból, médiából vagy „szájhagyomány” útján jutnak információhoz, a kérdés tudományos alapú tárgyalása meglehetősen hiányos. Ezt a hiányt némileg pótolni szándékozunk az American Academy of Pediatrics által jegyzett „Textbook of Pediatric Care” 2009-es kiadása erre vonatkozó fejezetének rövid ismertetésével, kiegészítve néhány hazai vonatkozású ismerettel.

Az évtizedekkel ezelőtt még – a divatos szóval – „nem ortodox” terápiák közé tartozó terápiás módszerek, mint az akupunktúra, a biofeedback, vagy a hipnoterápia mára az „ortodox” terápia fegyvertárát gazdagítja. Más eljárások, mint a gyógynövények vagy táplálékkiegészítők használata, a masszázs vagy a homeopátia mindenki számára hozzáférhető, és sokan igénybe is veszik. Tény, hogy a spiritualitás, a kulturális hagyományok, a tradicionális orvoslás eredményeinek figyelembevétele ma sokkal elfogadottabb a hivatalos orvostudomány művelői körében is, mint néhány évtizeddel ezelőtt. Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia 2001-ben egy felmérést készített a gyermekorvosok körében a komplementer és alternatív medicinával (angol rövidítéssel CAM) kapcsolatban. Az orvosok 70%-a számolt be arról, hogy tudják, hogy betegek a CAM valamelyik formáját használják, 51%-uk félt attól, hogy a CAM alkalmazása késlelteti az adekvát orvosi kezelést, 36%-uk szerint ezek alkalmazása károsan befolyásolta az orvos–beteg kapcsolatot, de csak 20%-uk kérdezett rá betegeinél a CAM igénybevételére. A szülők körében végzett felmérés szerint legtöbbször szívesen megbeszelnék ezeket a kérdéseket orvosával, de csak a megkérdezettek kevesebb mint a fele tette is ezt meg. A CAM iránti hatalmas igény, a felek közötti kommunikáció hiánya, valamint az orvosok járatlansága e kérdésben oda vezet, hogy a szülők csak az internet

vagy a média révén tájékozódnak, és nem kapnak megfelelő, tudományosan megalapozott információt a CAM-val kapcsolatban. Az összefoglaló célja az, hogy az orvosokat a következő kérdésekben segítse:

- Mit nevezünk CAM-nak?
- Hogyan kérdezzenek rá a CAM használatára?
- „Evidence-based” alapon javasoljanak vagy utasítsanak el bizonyos CAM-módokat
- Rendelkezzenek olyan tudással, amellyel a szülőket a megfelelő CAM-val foglalkozóhoz irányíthatják

MIT NEVEZÜNK KOMPLEMENTER ÉS ALTERNATÍV ORVOSLÁSNAK?

A CAM kifejezés olyan egészségügyi módszereket, terápiákat vagy produktumokat foglal magában, amelyek kívül esnek a konvencionális nyugati orvoslás körén, de az egészség megőrzésére, fenntartására és visszaszerzésére irányulnak. Ezek a gyógymódok kiegészíthetik a hagyományos nyugati orvoslást – innen a komplementer név – vagy helyettesítik azt, ezért alternatívák. Magyarul leginkább a természetgyógyászat kifejezés terjedt el, melynek lényegét a következőképpen lehet megfogalmazni: „A természetgyógyászat az egyetemes orvoslás azon eljárásainak összessége, amelyek hangsúlyozottan betegségmegelőző és szelíd gyógyító jellegükkel, holisztikus szemléletükkel az ember testi és lelki önszabályzó képességének fejlődését, megőrzését, valamint helyreállítását segítik elő” (Tamási, 1998). A CAM elkötelezett hívei szerint, ami természetes, az nem árt, és miután a CAM a szervezet öngyógyító képességét aktiválja, holisztikusan szemléli az egyént, képes a szervezet megbomlott harmóniájának helyreállítására.

A nyugaton használt integratív orvoslás elnevezés a konvencionális és a komplementer/alternatív – tudományosan hatásosnak és nem károsnak bizonyult – gyógyító eljárások összefoglaló neve. A WHO 2000–2005-s állásfoglalása programként ajánlja az integratív orvoslás fogalmának bevezetését, amelyben az orvos a beteg gyógyulása érdekében szabadon választ a

hagyományos és alternatív módszerek között.

Az amerikai National Institute of Health (NIH) 2001-s vizsgálata alapján a CAM-fajtákat öt nagyobb csoportra osztotta

- „mind-body medicina” (magyarul talán testtudatos orvoslásnak fordítható)
- biológiai alapú terápiák
- manipulatív technikák
- alternatív orvosi rendszerek
- energiakezelések

Vegyük sorra ezeket.

„Mind-body medicina”

A „mind-body medicina” azt jelenti, hogy fiziológiai hatás – köztük immunológiai és endokrin hatások – érhető el emocionális, mentális, szociális, spirituális és viselkedési módok, tényezők aktiválásával. A fiziológiai folyamatok befolyásolják mentális állapotunkat, és ez fordítva is igaz, mentális állapotunk pozitívan vagy negatívan befolyásolhatja testi folyamatainkat. A szélesen értelmezett „mind-body medicina” magába foglalja többek között a relaxációt, stresszoldást, jógát, biofeedback kezelést, meditációt, a kognitív viselkedésterápiát, és például az imát vagy a zeneterápiát is. Az utóbbi 20 évben e terápiák egy része a gyermekgyógyászatban is elfogadottá vált, hatásosak lehetnek a fejfájás, az asztma, alvászavarok, enurézis vagy különböző fájdalomszindrómák kezelésére. Az Egyesült Államokban a legelterjedtebb fajtája a mind-body medicinának az ima. A hívő emberek jobban boldogulnak a betegségekkel, hamarabb gyógyulnak, és életminőségük is jobb. A zene és zeneterápia fontos regulátorai a fizikai, szociális és pszichológiai jólétnek. Kimutatták, hogy koraszülöttek oxigénszaturációja zeneterápia alatt nő, és gyorsabban gyarapodnak. A zene csökkentheti a fájdalmat, pl. a posztoperatív betegek fájdalomcsillapító- és nyugtatószükséglete csökkent. Kimutatták, hogy intenzív osztályon ápolott betegek szorongását és depresszióját csökkenti, a haldokló betegek életminőségét javítja.

Biológiai alapú terápia

Ezen mindazokat a kezelési módokat értjük, amelyek gyógynövényeket, vitaminokat vagy ún. étrend-kiegészítőket használnak arra, hogy fiziológiai jelenségeket befolyásoljanak. A nyugati országok lakosságának nagyon nagy része használ – betegségek megelőzésre vagy kezelésére – valamit ezek közül. A gyermekek körében a leggyakrabban a kamillát és az Echinacea-tartalmú készítményeket alkalmazzák, de népszerűségét tekintve a C-vitamin- és multivitamin-készítmények, valamint ásványi anyagok (pl. cink, kalcium, magnézium) használata dominál. Gyakori a halolaj- vagy omega3-készítmények, valamint a melatonin alkalmazása is. A táplálékkiegészítők, vitamin- és ásványianyag-készítmények recept nélkül kaphatók, nemcsak a gyógyszertárakban, hanem szupermarketekben, drogériákban és másutt, hatalmas profitot biztosítva a gyártóknak és forgalmazóknak. Az Egyesült Államokban az FDA (Federal Drug Administration) engedélyezi ezek árusítását, de az engedélyezés követelményei nem olyan szigorúak, mint gyógyszerek esetén. A szabályozás az élelmiszerekhez hasonló, vagyis nem garantálja, hogy hatásos vagy veszélytelen az adott készítmény. Európában és hazánkban még lazább a szabályozás, eddig gyakorlatilag minden kontroll nélkül árulhatták őket, és sem pre-, sem post-marketingvizsgálatok nem állnak rendelkezésre hatásosságukról vagy ártalmasságukról. Magyarországon 1987 óta létezik a gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények elnevezésű kategória, amelybe azok a természetes eredetű anyagokat (növényi, állati, ásványi anyagokat, vitaminokat) tartalmazó készítmények tartoznak, amelyek bizonyítottan kedvező biológiai hatással rendelkeznek, orvosi előírás nélkül is alkalmazhatók és előírászerű használatuk esetén egészségi ártalmat nem okoznak. A növényi összetevőket tartalmazó készítményekre vonatkozó szabályozás 2011. január elsejével megváltozott, vagy valódi gyógyszerré vagy hagyományos növényi gyógyszerré kell minősíteni őket.

Az étrend-kiegészítőkre vonatkozóan az EU-irányelvnek megfelelően nincs előzetes, kötelező engedélyezés és helyette csak ún. bejelentési (notifikációs) kötelezettség van, ami nem jelent mást, mint a termék címkéjének és adatlapjának benyújtását az Országos Élelmezés Tudományi Intézetnek. Több európai uniós tagállam még a notifikáció lehetőségével sem él; a hatósági munka kizárólag a panaszbejelentésekre, vagy a szűrőpróbaszerű ellenőrzésekre épít. A termékek jelölése, megjelenítése és

hirdetése viszont nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy az étrend-kiegészítő betegségek megelőzésére, kezelésére alkalmas, vagy ilyen tulajdonsága van.

Manipulatív technikák

Ezek a test egyes részeinek mozgatásán alapulnak, ilyen a masszáz, chiropraktika és az osteopathia. A masszáz ősidők óta ismert hatásos technika, melynek terápiás, interperszonális és kulturális vonatkozásai is vannak. Ezek a technikák számos fiziológiai hatással rendelkeznek, fokozzák a vér- és nyirokkeringést, fokozzák az immunítást (elsősorban az NK – [natural killer] – sejtek aktivitását), idegrendszeri hatásuk van, egyes hormonok koncentrációját megváltoztatják stb. A masszáz hatását egyes eszenciális olajok használata fokozhatja. A chiropraktika és osteopathia az ún. manuális medicina része, amely a mozgásszervek betegségeinek megelőzésével és kezelésével foglalkozik, de az alkalmazott technikát a szervezet egészének gyógyítására használja.

Alternatív orvosi módszerek

Ezek a nyugati orvoslás területén kívül eső, tradicionális, kulturális gyökerű gyógymódok. Többnyire diétás, életmódbeli, növényi eredetű gyógyszeres, testmozgással összefüggő eljárások és spirituális gyakorlatok összességét jelentik. Közülük nálunk is elterjedt az indiai eredetű Ájurvéda és a kínai tradicionális orvoslás. A nyugati világban azonban e gyógymódok kulturális és metafizikus alapjai gyakran nem ismertek, így például az akupunktúra akkor is jól alkalmazható, ha a praktizáló nem ismeri az 5 elemről szóló elméletet, amelyen a gyógymód eredetileg alapul. A taoizmus szerint a vitalitás számtalan megnyilvánulása öt elem egymásra ható játékából születik és múlik el, ezek: a tűz, a föld, a fém, a víz és a fa. Ahogy az öt elem egymásra hatása nyomán egyensúlyban van a világmindenség, az emberi szervezet, mely az univerzum mikrokozmosza, ugyanígy ezeknek köszönhetően tartja egyensúlyban szellemi és testi harmóniáját. Az akupunktúra elmélete szerint a szervezet „vitális” energiája – a chi – ún. meridiánokban, csatornáknak kering. Ha ezek a csatornák eldugulnak, a chi keringése leáll, betegség keletkezik, ha a chi keringése helyreáll, a betegség megszűnik. A meridiánok ismert pontjainak ingerlése alkalmas a chi keringésének visszaállítására. Az akupunktúra elsősorban a krónikus fájdalom csillapítására alkalmas, és gyermekeknél is jól alkalmazható.

Az alternatív orvoslás körébe tartozik a homeopátia is. A homeopátiás terápia köz-

pontjában a „hasonló gyógyítja a hasonlót” elve áll, amely azt jelenti, hogy a betegséget azzal a szerrel kell gyógyítani, amely egészséges emberekben az adott betegséghez hasonló tüneteket okoz. A homeopátia azon az elven alapul, hogy kis mennyiségben, nagy hígításban adva, bizonyos anyagok – olyanok, amelyek nagyobb mennyiségben tüneteket vagy betegséget okoznak – stimulálják a szervezet természetes védekezőképességét. A homeopátiás gyógyszereket fokozatosan hígítják (a harmincszoros hígítás az elfogadott) és közben alaposan rázzák. Ezt hívják a homeopátiában „potenciozás”-nak, és a homeopáták szerint ezzel az eredeti anyag információját vagy energiáját átadják a folyadéknak. A legtöbb homeopátiás gyógyszer olyan nagyfokban hígított, hogy abban az eredeti anyagnak már egy molekulája sem található meg, de a homeopáták úgy gondolják, hogy az eredeti anyag valamilyen módon mégis hat, lényeges tulajdonságait „átadja” a folyadéknak (ezt hívják a „víz memóriája”-nak) és ezzel stimulálja a szervezet öngyógyító tulajdonságát. A homeopátiás gyógyszereket bizonyos állapotok kezelésére, megelőzésére vagy a tünetek csökkentésére használják, például asztma, allergia, krónikus fáradtság szindróma, depresszió, fejfájás stb. esetén. A rendelkezésre álló adatok szisztémás elemzése alapján a homeopátiás szerek nagy hígításban biztonságosnak mondhatók, hatásosságukról viszont tudományos „evidence based” adatok nem állnak rendelkezésre.

Energiakezelés

Ennek lényege, hogy érintéssel befolyásolni lehet a szervezet energiarendszereit, a chi-t vagy más szóval az életerőt. Ilyen módszer az ún. „terápiás érintés” a „gyógyító érintés”. Az ilyen kezeléseket gyakorlók sokszor nem is érintik meg a beteget, a bioenergiái gyógyító hatást a kezükkel fejtik ki, amelyet rendszerint a beteg testrésze felett mozgatnak. Egy másik hasonló technika a Japánból származó Reiki. Ebbe a csoportba tartozik a mágneses kezelés is, amely mérhető elektromágneses mezőket használ a megmagyarázhatatlan fájdalom kezelésére. E technikák természetesen semmiféle mellékhatással nem rendelkeznek, és alkalmasak lehetnek a félelem vagy fájdalom csillapítására, vagy a relaxációra.

HOGYAN BESZÉLJÜNK BETEGEINKKEL A KOMPLEMENTER ÉS ALTERNATÍV ORVOSLÁSRÓL?

Az orvosok nagy része attól fél, hogy a CAM káros, mert a betegek elfordulnak a

hagyományos orvoslástól és ezzel esetleg jóvátehetetlen kárt okoznak maguknak. A tények azonban nem támasztják alá ezt a félelmet. A szülők nagy része bízik gyermekorvosában és az általa ajánlott gyógymódban, és a CAM-t tényleg csak kiegészítő kezelésként veszi igénybe. A CAM elsősorban azért népszerű, mert a kezelés során az ezzel foglalkozók képesek elegendő időt, figyelmet fordítani a hozzájuk fordulókra, empátikusak, egyúttal reményt, vigaszt és a beteg kulturális hátterének megfelelő kezelést nyújtanak. A komplementer és alternatív gyógymódokról való előítélet-mentes, tárgyyszerű beszélgetés, kérdések feltevése az ítéletek kimondása helyett, segíthet abban, hogy a szülő bizalommal forduljon gyermekorvosához esetlegesen ilyen irányú kérdéseivel.

A könyv felsorol néhány fontos, az orvos számára lényeges információt adó tárgykört, kérdést. Magyarországon ezek egy része olyan, amelyet a privát szférába való durva beavatkozásnak tartanak, de megfelelő tapintattal, rávezetéssel sok olyan – a gyógyítás eredményességéhez sokszor nagyon fontos – adat is megtudható, amely egyébként rejtve maradna. Ilyen a hit, a vallási meggyőződés, a spiritualitás. Fontos lehet a gyermek és a család aktivitása, a család összetétele, a hobbik, a szülők foglalkozása, a szabadidő eltöltése. Rá lehet és kell kérdezni arra, hogy használnak-e vitamint, multivitamint, ásványi anyagokat tartalmazó készítményeket, recept nélkül kapható gyógyszereket (láz- és fájdalomcsillapítók, köhögés vagy székrekedés elleni szerek stb.), gyógynövénytartalmú szereket, valamilyen speciális diétát vagy bármi más gyógyszert. Hasznos, ha a szülők magukkal hozzák mindazt a szert, amelyet a gyermek rendszeresen vagy az adott periódusban kap, így megakadályozható, hogy bizonyos interakciók jöjjenek létre az előírt gyógyszerekkel (mint az pl. orbáncfű esetében ismert, amely számos gyógyszer felszívódását változtatja meg). Természetesen ki kell térni az eddigi betegségek, műtétek, immunizációra, kórházi kezelésre.

TANÁCSADÁS A CAM-RÓL

A beszélgetés célja az, hogy etikailag elfogadható, tudományosan megalapozott, őszinte és jogilag támadhatatlan tanácsot adjunk. Nagyon fontos annak megállapítása, hogy a CAM alkalmazása a hagyományos orvoslás elvetését jelenti-e, és hogy ezzel a gyermek életét, gyógyulását veszélyezteti-e. Fontos tisztázni a CAM esetleges veszélyességét, és azt, hogy ismertén hatásos vagy hatástalan gyógymódról van-e szó. Amennyiben a gyógymód veszélyes

vagy hatástalan és potenciálisan veszélyes, az orvos felelőssége, hogy a kezelést leállítsa. A beszélgetés során kerülni kell a pejoratív kifejezéseket, arra kell törekedni, hogy a szülő szövetségest, ne pedig ellenséget lásson a gyermekorvosban. Jó taktika, ha megkérdezzük a szülő véleményét az alternatív kezeléstről, mielőtt magunk mondunk véleményt. Felajánlhatjuk, hogy mi is információt keresünk az adott gyógymódról, esetleg beszélünk az alternatív kezelést nyújtó személlyel, és azt a szülővel megbeszéljük. Fel kell deríteni, hogy a szülő a CAM-t befolyástól mentesen, teljes és részletes felvilágosítás alapján választotta-e.

HOGYAN VISZONYULJUNK A CAM-T NYÚJTÓKHOZ?

Magyarországon – az Egyesült Államokkal szemben – nem jellemző hogy a CAM-t nyújtók kórházi, rendelőintézeti keretekben, az orvosokkal együtt rendelnek, és csak bizonyos területek művelői rendelkeznek orvosi és ilyen irányú akkreditált képességgel (pl. akupunktúra, homeopátia esetén ez így van). A gyermekorvosnak ezért igen megfontoltan kell javasolnia ilyen kezelést, és a CAM-kezelésnek összhangban kell lennie az alkalmazott orvosi gyógymóddal. Magyarországon létezik egy egyetemi tanszék (POTE), amely a CAM-val foglalkozik, kutatja és oktatja is. A teljes jogi szabályozás még várat magára, bár 1997-ben a természetgyógyászat jogi szabályozásának első kezdeménye (40/1997. (III.5.) Korm. és 11/1997. (V.28.) NM rendelet) megjelent, mely a természetgyógyászatot egészségügyi tevékenységgé nyilvánította, gyakorlását iskolázottsághoz, szakirányú képzettséghez, vizsgához köti. Ennek ellenére rengeteg a kurzus, a sarlatán, akik megfelelő képzés nélkül, többnyire anyagi megfontolásból, az emberek hiszékenységére építve diszkreditálják a CAM-t. Az orvos–beteg kapcsolat individuális (és társadalmi) szintű problémái hozzájárulhatnak a CAM virágzásához, ami akkor jelenthet igazán veszélyt, ha a két ellátási szektor teljesen elkülönül. A CAM-igénybevevők attitűdjeiben megjelenik a hagyományos orvoslással, a hivatalos egészségüggyel való elégedetlenség. Ugyanakkor a bizonyíthatóan jótékony hatású eljárások szerepet kaphatnak a krónikus, nem halálos betegségek kezelésében, a rehabilitációban, a mentálhigiéniés ellátásban, különös tekintettel a prevencióra, az egészségfejlesztésre. A házi orvosok és házi gyermekorvosok számára nem csupán az orvos–beteg kapcsolat erősítését szolgáló kommunikációs és önismereti készségek fejlesztése, de a természet-

gyógyászattal kapcsolatos alapvető ismeretek megszerzése is egyre nagyobb jelentőséget kap.

Végezetül néhány irodalmi hivatkozás az érdeklődőknek:

Gilmour J, Harrison C, Asadi L, Cohen MH, Vohra S.: Complementary and alternative medicine practitioners' standard of care: responsibilities to patients and parents. *Pediatrics.* 2011;128 Suppl 4:S200-5.

Gilmour J, Harrison C, Asadi L, Cohen MH, Vohra S.: Referrals and shared or collaborative care: managing relationships with complementary and alternative medicine practitioners. *Pediatrics.* 2011;128 Suppl 4:S181-6

Gilmour J, Harrison C, Asadi L, Cohen MH, Vohra S.: Natural health product-drug interactions: evolving responsibilities to take complementary and alternative medicine into account. *Pediatrics.* 2011;128 Suppl 4:S155-60.

Gilmour J, Harrison C, Cohen MH, Vohra S.: Pediatric use of complementary and alternative medicine: legal, ethical, and clinical issues in decision-making. *Pediatrics.* 2011;128 Suppl 4:S149-54

McClafferty H: Complementary, holistic, and integrative medicine: mind-body medicine. *Pediatr Rev.* 2011 May;32(5):201-3

Ben-Arye E, Traube Z, Schachter L, Haimi M, Levy M, Schiff E, Lev E.: Integrative pediatric care: parents' attitudes toward communication of physicians and CAM practitioners. *Pediatrics.* 2011; 127 (1): e84-95

Cohen MH, Kemper KJ: Complementary therapies in pediatrics: a legal perspective. *Pediatrics.* 2005;115:774

Sibinga EM et al: Parent-pediatrician communication about complementary and alternative medicine use for children. *Clin Pediatr (Phila)* 2004;43:367

Pitetti R et al: Complementary and alternative medicine use in children. *Pediatr Emerg Care* 2001;17:165

Sawani-Sikand A et al: Use of complementary/alternative therapies among children in primary care pediatrics. *Ambul Pediatr* 2002;2:99

Wilson KM, Klein JD: Adolescents' use of complementary and alternative medicine. *Ambul Pediatr* 2002;2:104

