

S a ğ l ı k K ö ŝ e s i

Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Nedir - I



Kocaeli Üniversitesi Tıp
Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Anabilim Dalı
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
& Aile Hekimliği Uzmanı
Yard.Doç.Dr.
Selim ÖNCEL
Selim.Oncel@kocaeli.edu.tr

Merhaba...

Çocukken bileğimiz burkulduğunda veya nezle olduğumuzda çocuk doktoruna veya pratisyen hekime giderdik. Bir yetişkin olarak sağlık sorunlarımızın çözümü için yine bir pratisyen hekime, iç hastalıkları uzmanına veya aile hekimine gideriz. Ancak günümüzde özellikle büyük şehirlerimizde şimdiye kadar adını-sanını hiç duymadığımız tedavi seçenekleri yavaş yavaş kendini göstermeye, bu konularda yazılmış kitaplar kitapçıların raflarını, gittikçe artan sayılarda doldurmaya başladı. İşte size birkaç örnek: Homeopati, ayurveda, akupunktur ve otlarla tedavi.

Bu alternatif tıp denen şey nedir? Hangi tedavi yöntemlerini içerir? Güvenli midir? İşe yarar mı? Bu yazıda sizlere alternatif tıp konusunda bildiklerimi ve görüşlerimi özet ve net bir şekilde aktarmaya çalışacağım. Kendinize böyle tedaviler uygulamaya ya

da uygulamaya karar vermeden önce bu konunun temel kavramlarını bilmeniz, halen bir alternatif tıp tedavisi görüyorsanız bunu da doktorunuza söylemeniz gerekir.

Alternatif tıp nedir, tamamlayıcı tıp nedir?

Alternatif tıp, genellikle bildiğimiz tıpta kullanılmayan uygulamalara verilen genel addir. Neyin alternatif tıp olarak kabul edilip neyin edilmediği, her gün daha fazla tedavi şeklinin yoğun araştırmalara tabi tutulması ve etkili bulunup bulunmamasıyla birlikte sürekli değişiklik göstermektedir.

- Tamamlayıcı tıp: Adı üstünde, doktorunuzun önereceği bildik tedavilere eklenerek o tedaviyi tamamlayacağı düşünülen tedavilerdir. Örneğin yoğun endişe yaşayan bir kişiye doktorun yazdığı ilaçlardan başka tai çi veya masaj önerebilir. Burada tai çi veya masaj, tamamlayıcı tıp uygulamalarıdır.

- Alternatif tıp alışlagelmiş tedavilerin yerine kullanılan yöntemlerdir. Örneğin, kaslarınız ağrıdığı için tıp fakültesi mezunu bir hekim yerine kırkçı, sınıkçı, homeopat veya natüropat

olarak adlandırılan kişilere giderseniz bilim temelli tıp yerine alternatif tıbbi seçmiş olursunuz.

Bütüncül tıp: Tamamlayıcı tıp ve bilimsel tıbbin karışımı

Biz doktorlar, zaman geçtikçe tamamlayıcı ve alternatif tıp hakkında daha çok şey öğreniyoruz ve üzülenek görüyoruz ki çevremizdeki kişilerin yarısı, şu ya da bu şekilde bir alternatif tıp yöntemini kullanmış. Bu yaygın kullanımı yüzünden özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) olmak üzere, ekonomik yönden gelişmiş ülkelerde birçok doktor ve sağlık kuruluşu; bilimsel tıbbin bir parçası olmayan tedavi tekniklerini tedavi programlarına dahil etmeye başladılar. Yine ABD'de bazı tıp fakülteleri, müfredatlarına geleneksel olmayan tedavi tekniklerini koymaya başladı. Görüyorsunuz, dışarıdan bilimin yuvası, bilimin kalesi olarak bilinen ülkelerde ne kadar çift standartlı yaklaşımlar var.

Tamamlayıcı ve alternatif tıp tedavileri, etkileri hakkında daha fazla bilgi sahibi olundukça bilimsel tedavilerle daha fazla harmanlanırlı olmuştur.

Bu harmanlamaya bütüncül tıp adı verilmektedir. Etkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmış bir tedaviye ek olarak bir alternatif tıp yöntemi kullanılırsa bunun adı, bütüncül tıp olmaktadır. Yani bilimsel tıp yöntemi

+ tamamlayıcı tıp yöntemi = bütüncül tıp. Bilim temelli tıbbin elbette birçok bilmediği, yapamadığı şey vardır; ancak bu eksiklikler, yine bilimin ışığında tamamlanacaktır. Başka türlü nasıl olabilir ki? Bu durumda sanki bilim temelli tıp parça parçaymış, düzensizmiş veya dağılmış da bu darmadağın teknik disiplin alternatif tıpcılar sayesinde derlenip toplanarak sonunda bir şeye benzemiş dercesine yapılan bu adlandırma, bence yanlış bir adlandırmadır. Kan kolesterolünü düşürmek için kullanılan statin kümesi ilaçlara omega-3 yağ asidi takviyesi eklenmesi, "bütüncül" tıba örnek olarak gösterilebilir.

Tamamlayıcı ve alternatif tıbbin ilkeleri nelerdir?

Alternatif tıp yöntemlerini uygulayan kişiler, işlerini birkaç temel ilkeye dayandırır. Bunlardan bazıları, bilimsel tıbbin ve biz doktorların tedavi ilkeleri ile aynı olup bazıları ise bilimsel tıptan epeyce farklıdır. Tamamlayıcı ve alternatif tıbbin dayandığı başlıca ilkeler şunlardır:

- Korunma, iyi bir sağlık için anahtardır. Sağlığımız için iyi olanı hastalanmadan önce yapmak, sağlıklı olmak için en iyi yoldur.

Gayet mantıklı. Eksiksiz ve zamanında aşılınmış bir çocuk, sigara içmeyen bir büyük; birçok hastalığa yakalanmayacaktır.

- Vücudunuzun kendini iyileştirme yeteneği vardır: Alternatif tıbbin uygulayıcıları, kendilerini "kolaylaştırıcı" olarak tanımlarlar. Onlara göre, iyileştirme işini yapan, vücudumuzun kendisidir. Biz, tedavi vererek sadece doğal iyileşme sürecini "cesaretlendirmek"teyiz.

Hoş bir düşünüş tarzı; ancak eğer bu bir ilke ise her durumda geçerli olması gerekir. Apandisit patlamış bir kişinin bedeni, biz onu ameliyat etme-

den kendini nasıl iyileştirecek, merak ediyorum.

- Öğrenme ve iyileşme elele gider: Alternatif tıp uygulayıcıları, kendilerini rehberlik hizmeti veren öğretmenler ve akıl hocaları olarak görürler. Bu kişilere göre, iyileştirmeyi gerçekleştiren hastanın kendisidir.

Şüphesiz sağlam bir bağışıklık sistemi olmadan sadece antibiyotiklerle vücuttaki bakterileri öldüremiyoruz; ama menenjitli bir çocuğu antibiyotikler sayesinde ölümden döndürürken bir rehberden daha çok şey yaptığımızı düşünüyorum.

- Holistik tedavi: Evrenin, özellikle de yaşayan doğanın etkileşen bütünlükler (canlı organizmalar) ve temel parçacıkların basit bir toplamından daha fazla bir şey olarak görüldüğü düşünceye holistik kuram adı verilmektedir. Holistik kuramdan hareket eden holistik tedavi uygulayıcıları; fiziksel sağlığın, akıl sağlığının, ilişkilerin ve tinsel gereksinimlerin hep birbirine bağlı şeyler olduğu ve hepsinin ayrı ayrı sağlığımız üzerinde etkileri bulunduğu düşüncesini savunurlar. Bu nedenle tedavi, hastanın bütününe yönelik olmalıdır.

İnsan biyopsikososyal bir bütündür. Bu yüzden doğru.

Tamamlayıcı ve alternatif tıp örnekleri nelerdir?

Tamamlayıcı ve alternatif tıp olarak sunulan tedavi yöntemlerinin sayısı, epeyce fazladır; bu nedenle ABD'deki Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin de kullandığı bir sınıflama üzerinden gitmek, yararlı olacaktır. Bu sınıflamanın içerdiği ulamlar (kategoriler), tamamlayıcı ve alternatif tıp çeşitlerini anlamamıza yardımcıdır; ancak tedavi şekillerinin arasında kesin sınırlar olmayabilir. Bazı tedavi dizgelerinde birden çok ulamdan teknikler kullanılabilir. Bunlara örnek olarak, geleneksel Çin

tıbbının tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemlerinin birkaç türünü birarada kullanması verilebilir. Bazı teknikler ise birden çok ulama dahil olabilir. Örneğin, akupresür, hem manipülasyon ve dokunma, hem enerji tedavileri ulamına girebilir. Tamamlayıcı ve alternatif tıbbin genel ulamları, aşağıda sıralanmıştır:

İyileştirme dizgeleri

İyileştirme dizgeleri, dört başı mamur kuram ve uygulama takımlarıdır. Bir iyileştirme dizgesi, masaj gibi sadece tek bir tedavi şeklinden ibaret olmayıp doğanın gücüne, bedenimizdeki enerji varlığı gibi bir felsefeye veya yaşam biçimine odaklanmış değişik bir uygulamalar bütünüdür. İyileştirme dizgelerinin birçoğu, bilimsel tıbbin yerleşmesinden çok önce geliştirilmiştir.

Tamamlayıcı ve alternatif tıbbin iyileştirme dizgelerine örnek olarak şunlar verilebilir:

- Ayurveda: Ayurveda, 5 000 yıldan daha fazla bir geçmişi olan ve Hindistan'da ortaya çıkmış bir tıp dizgesidir. Münferit olaylar için tek bir şifa yolu olduğunu söyler. Ayurveda içinde yoga, meditasyon, masaj, beslenme ve ot tedavisi bulunur.

- Homeopati: Bu tedavide bedenin kendini iyileştirme yanıtını uyarmak için hastalık belirtilerine yol açan maddenin son derece az miktarları kullanılır. Homeopati, tamamlayıcı ve alternatif tıbbin hastalıklara yaklaşım şekli için çok güzel bir örnek oluşturur; bu yüzden homeopatiden size biraz daha uzun bahsetmek istiyorum. Ancak bu haftalık yerimizin sonuna geldiğimizden, tamamlayıcı ve alternatif tıp konusunda gelecek hafta devam etmemiz gerekecek.

Haftaya buluşuncaya dek sağlıklı, esenlikle kalın, sevgili okurlar.

