

Komplementarna in integrativna medicina

Complementary and integrative medicine

Ante Zaloker, Urška Zaloker

Ars Pharmae, d.o.o.

Korespondenca/ Correspondence:

Urška Zaloker
Ars Pharmae, d.o.o.
Dunajska cesta 139
1000 Ljubljana
e-mail: urska.zaloker@
arspharmae.com
tel.: 01/4205 730

Ključne besede:

komplementarna
medicina, alternativna
medicina, integrativna
medicina, KAM,
ortodoksna
(konvencionalna)
medicina, skrb za zdravje

Key words:

complementary
medicine, alternative
medicine, integrative
medicine, CAM, orthodox
(conventional) medicine,
health care

Citirajte kot/Cite as:

Zdrav Vestn 2011;
80: 33–8

Prispelo: 23. apr. 2010,
Sprejeto: 12. avg. 2010

Izvleček

V sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja sta komplementarna in alternativna medicina v glavnem predstavljali alternativo konvencionalnemu zdravljenju. Mnogi zdravniki so takšnim disciplinam nasprotovali. V zadnjem desetletju pa so se razmere po svetu spremenile in uporaba komplementarne ter alternativne medicine je doživela velik razmah. V razvitem svetu je opazen celo sistematični pristop h komplementarni medicini. Namen tega članka je podati pregled dogajanja na področju komplementarne medicine, saj ta v »zahodnem« svetu postaja pomembno dopolnilo ortodoksne medicine, zlasti zaradi svojega vpliva na vsakodnevno življenje in dobro počutje.

Komplementarna medicina je v številnih državah v zadnjih letih doživela velik razmah. Povečanje prijavljene uporabe komplementarne in alternativne medicine (KAM) je v razvitem svetu dobro dokumentirano. Iz študij je razvidno, odvisno od širine opredelitve izraza, da je v Avstraliji v zadnjem letu več kot polovica vprašanih (52,1 %) uporabila vsaj eno komplementarno zdravilo, ki ga ni predpisal zdravnik, približno četrtina vprašanih pa je vsaj enkrat obiskala izvajalca komplementarne medicine.³ V Veliki Britaniji se k uporabi KAM vsako leto zateče od 10 do 30 % prebivalcev,^{1,2} v ZDA, kjer posve-

Abstract

In 70's and 80's complementary and alternative medicines were mainly provided as an alternative to conventional health care. Many medical practitioners used to be against these disciplines. In the last decade the worldwide situation has changed and there has been a significant increase in the use of complementary and alternative medicine. In the developed world even a systematic approach to complementary medicine is noticeable. The aim of this paper is to give an overview of the developments in the field of complementary medicine, because in the "western" world complementary health care is perceived as an important adjunct to orthodox medicine, particularly in terms of its impact on everyday functioning and well-being.

ti pri zdravljenju komplementarne medicine spadajo v okvir konvencionalne medicine, KAM vsako leto uporablja približno 40 % Američanov.^{4,5} V Nemčiji (62 %) in Švici (65 %) uporablja KAM skoraj dve tretjini splošne populacije.⁶ Za Slovenijo pa žal ni zanesljivih podatkov o njeni uporabi.

Izraz »komplementarna medicina« se uporablja za opis terapevtskih tehnik, ki niso del konvencionalne medicine, imenovane tudi uradna, šolska, veljavna, ortodoksna, tradicionalna zahodna ali alopatska medicina. Komplementarni načini zdravljenja se uporabljajo kot dodatek ali dopolnilo kon-

vencionalni medicini oziroma skupaj z njo. Dopolnjujejo konvencionalno (alopatsko) zdravljenje, vendar ga ne nadomeščajo. Ko tradicionalno zahodno (alopatsko) medicino uporabljamo skupaj s komplementarnimi pristopi, tehnikami in dopolnili, govorimo o integrativni medicini.

Na splošno komplementarno medicino običajno obravnavamo kot alternativno medicino, vendar to ni pravilno. Gre za dva različna terapevtska pristopa. Alternativni terapevtski pristopi se uporabljajo namesto konvencionalne medicine, komplementarni terapevtski pristopi pa skupaj s konvencionalnimi načini zdravljenja. Za kombinacijo obeh terapevtskih pristopov, komplementarnega in alternativnega, uporabljamo izraz »KAM«. To je skupek medicinskih in zdravstvenih sistemov, metod in izdelkov, ki niso del konvencionalne medicine.

Obstaja več teorij, ki razlagajo vse večjo uporabo komplementarne medicine v zadnjem desetletju. To povečanje gre najverjetneje pripisati več dejavnikom, od nezadovoljstva z izidi zdravljenja in nezadovoljstva z odnosom med zdravnikom ter bolnikom do spremenjenih vrednot in prepričanj o zdravju, boljšega dostopa do informacij o zdravju na medmrežju ter rastočega števila na raziskavah temelječih dokazov o učinkovitosti komplementarne medicine.⁷

Nezadovoljstvo z izidi zdravljenja se nanaša na primere, ko ortodoksni medicini ni uspelo zagotoviti učinkovitega zdravljenja ali lajšanja simptomov oziroma ko je povzročila neželene učinke.⁸

Uporaba komplementarne medicine je povezana tudi z nezadovoljstvom z odnosom med zdravnikom ter bolnikom. Ljudem se namreč zdi, da zdravniki ne posvetijo dovolj časa pogovoru o njihovi zaskrbljenosti glede zdravja, jih ne poslušajo oziroma niso deležni dovolj obširnih razlag in informacij o zdravstvenih težavah ter možnostih zdravljenja, ki so jim na voljo. V nasprotju s tem si izvajalci komplementarne medicine na splošno vzamejo več časa za posvetovanje in se osredotočijo na pridobitev informacij od bolnika o njihovem življenjskem slogu ter dejanskih simptomih.

Številni teoretiki tudi menijo, da je vse pogostejša uporaba komplementarne me-

dicine povezana s splošno spremembo vrednot in prepričanj o zdravju s premikom k holističnemu pogledu na zdravje, ki zajema um, telo in duha. Konvencionalna medicina se ukvarja predvsem s simptomi, komplementarna pa gleda na posameznika kot na celoto (življenjski slog ter fizično in čustveno zdravje). Vse bolj izrazita je tudi potreba po tem, da bi posamezniki postali odgovorni za svoje zdravje.

Tudi večja dostopnost medmrežja je pripomogla k vse pogostejši uporabi komplementarne medicine. Medmrežje omogoča, da si posamezniki pridobijo informacije o različnih temah, ki se nanašajo na zdravje. Lahko jim pomaga bolje razumeti njihove zdravstvene težave in jim omogoči, da se o vprašanih in željah glede lastnega zdravja in zdravljenja pogovorijo z osebnim zdravnikom konvencionalne medicine. Hkrati pa je medmrežje tudi pomembno sredstvo za trženje komplementarne medicine. Številne spletne strani so posvečene pospeševanju prodaje različnih izdelkov komplementarne medicine, zlasti zdravilnih zeliščnih pripravkov. Čeprav lahko včasih ponujajo zavajajoče informacije glede učinkovitosti izdelkov in tudi osebna pričevanja posameznikov mnoge prepričajo, da jih kupijo.

Vse večja priljubljenost komplementarne medicine je tudi posledica čedalje večjega števila na dokazih temelječih raziskav glede njene varnosti in učinkovitosti. Pomanjkanje znanstveno veljavnih raziskav o komplementarni medicini je bilo vedno precejšnja ovira za to, da bi konvencionalna medicina sprejela te zdravstvene pristope. Posledica večjega števila raziskav pa je tudi, da vse več tradicionalnih zdravnikov sprejema komplementarno medicino.

Večina tradicionalnih zahodnih zdravnikov na splošno priznava, da so komplementarni terapevtski pristopi lahko dodatek k bolnikovem rednemu načrtu zdravljenja, vendar nikoli ne bi smeli nadomestiti nobenega dela tega zdravljenja. Zdravniki konvencionalne medicine poglobljajo svoje znanje o komplementarni medicini, saj so spoznali, da je koristna dopolnitev njihovi praksi in da je več kot polovica njihovih bolnikov že poskusila s kakšnim načinom

komplementarnega ali alternativnega zdravljenja.

Čeprav število na dokazih temelječih raziskav o komplementarni medicini ves čas narašča, so znanstvene raziskave komplementarnih načinov zdravljenja razmeroma nove. Mnoge so manj izčrpne, nekatere pa niso bile izvedene v kliničnem okolju, zato ne veljajo za znanstvene. Veliko dokazov v prid komplementarnim načinom zdravljenja je anekdotičnih. Gre za zgodbe o uspehu, ki jih pripovedujejo bolniki in zdravitelji.

Mnogi izvajalci komplementarne medicine trdijo, da je za raziskave komplementarnih pristopov na voljo malo sredstev, ker ne vodijo do patentiranja izdelkov, zato raziskovalnih stroškov ni mogoče pokriti s prihodki od prodaje, kot je to običajno pri patentiranih zdravilih na recept.

Večina izvajalcev komplementarne medicine tudi dvomi o primernosti randomiziranih kliničnih preskušanj v zvezi s komplementarno medicino zaradi njenega holističnega pristopa (zdravi um, telo in duha) in dejstva, da je prilagojena vsakemu posamezniku posebej.

Kljub temu pa postajajo komplementarni načini zdravljenja vse bolj priljubljeni in splošno znani, zato je tudi raziskav čedalje več. V nekaterih državah jih vodijo in nadzorujejo nacionalne vladne agencije in zdravstveni inštituti. V ZDA, na primer, je zvezna vlada oktobra 1998 ustanovila Nacionalni center za komplementarno in alternativno medicino (*National Center for Complementary and Alternative Medicine*, NCCAM) kot enega izmed 27 ustanov in centrov v sestavi Nacionalnega inštituta za zdravje (*National Institute of Health*, NIH), ki spada pod Ministrstvo za zdravje in socialne zadeve Združenih držav Amerike (*U.S. Department of Health and Human Services*). NCCAM sponzorira in izvaja raziskave, ki z znanstvenimi metodami in naprednimi tehnologijami proučujejo KAM, usposabljaajo raziskovalce KAM ter javnosti in strokovnjakom dajejo verodostojne informacije. Eno izmed glavnih področij njegovega delovanja je vključevanje preverjenih načinov zdravljenja KAM v konvencionalno medicino.⁹ Večina razvitih držav je ustanovila podobne nacionalne »regulatorne« ustanove.

Hkrati pa so izvajalci KAM po vsem svetu organizirali nacionalna in mednarodna združenja ter regulatorne organe, katerih namen je doseči formalnopravno priznanje in ozaveščenost javnosti o njihovi praksi. V mnogih državah so združenja KAM oblikovala tudi kodekse ravnanja za svoje člane.

Ugotavljamo, da je komplementarna medicina čedalje pogostejša v zdravstveni praksi in mnoge znane zdravstvene ustanove po svetu so v svoje programe zdravljenja začele vpeljevati načine zdravljenja, ki niso sestavni del konvencionalne medicine.^{10,11,12,13,14} Obenem pa vse več medicinskih izobraževalnih ustanov po svetu v svoje programe vključuje izobraževanje o netradicionalnih tehnikah zdravljenja.^{15,16,17,18,19,20} Več kot je dokazov o učinkovitosti komplementarnih in alternativnih načinov zdravljenja, pogostejše se uporabljajo v kombinaciji s konvencionalnim zdravljenjem.

Seznam metod, izdelkov in terapij, ki jih uvrščamo h KAM, se nenehno spreminja, saj tisti, ki se izkažejo za varne in učinkovite, postanejo sestavni del konvencionalne zdravstvene nege, nenehno pa se porajajo tudi novi pristopi k varovanju zdravja.

Obstajajo številni pristopi KAM. Njihovi sezname in razvrščanje se razlikujejo od države do države. NCCAM, na primer, jih razvršča v pet glavnih skupin:

- celostni medicinski sistemi,
- umsko-telesna (angl. *mind-body*) medicina,
- biološko osnovane metode,
- manipulativne in telesne metode,
- energijska medicina.

Celostni medicinski sistemi

zajemajo celovite sisteme teorije in prakse, ki so se razvili samostojno in pogosto pred konvencionalnimi medicinskimi pristopi. Primeri celostnih medicinskih sistemov so tradicionalni medicinski sistemi, ki jih uporabljajo posamezne kulture po vsem svetu.

Tradicionalna vzhodna medicina

daje poudarek pravilnemu ravnotežju ali porazdelitvi naše vitalne energije v zdravem stanju in med boleznijo. Sestavlja jo skupina tehnik in metod, ki vključujejo akupunkturo, zeliščno medicino in orientalsko masažo. *Ajurveda* je tradicionalni indijski medicinski sistem. Gre za celovit medicinski sistem, ki daje enak poudarek telesu, umu in duhu in ki si prizadeva ponovno ustvariti posameznikovo notranjo harmonijo. Poleg drugih načinov zdravljenja obsega tudi dieto, telesno vadbo, meditacijo, zelišča, masažo, izpostavljanje sončni svetlobi in nadzorovano dihanje.

Primeri tradicionalne medicine, ki se je razvila v zahodnih kulturah, pa vključujejo homeopatsko in naturopatsko medicino.

Homeopatija

je nekonvencionalni zahodni sistem, ki temelji na načelu, da enaka snov, ki v velikih odmerkih povzroča simptome bolezni, v zelo majhnih odmerkih to bolezen zdravi. Homeopatski zdravniki so prepričani, da bolj ko je zdravilo razredčeno, učinkovitejše je. Zato homeopati za zdravljenje bolezni uporabljajo zelo majhne odmerke posebej pripravljenih rastlinskih izvlečkov in mineralov, ki spodbudijo obrambni mehanizem v telesu in procese zdravljenja.

Naturopatija

razume bolezen kot manifestacijo sprememb v procesih, s katerimi se telo samo zdravi po naravni poti in daje večji poudarek ponovni vzpostavitvi zdravja kot pa zdravljenju bolezni. Naturopati uporabljajo različne metode zdravljenja, ki zajemajo dieto in klinično prehrano, homeopatijo, aku-

punkturo, zeliščno medicino, hidroterapijo, manipulacijo hrbtenice in mehkih tkiv, fizične terapije z električnim tokom, ultrazvokom in svetlobo ter terapevtsko svetovanje in farmakologijo.

Umsko-telesna (angl. mind-body) medicina

uporablja vrsto tehnik, namenjenih povečanju sposobnosti uma, da vpliva na delovanje telesa in simptome. Nekatere tehnike, ki so v preteklosti veljale za KAM in imajo dobro dokumentirano teoretsko podlago, na primer izobraževanje bolnikov in kognitivno-vedenjska terapija, so postale del konvencionalne medicine. Druge umsko-telesne tehnike, kot so meditacija, plesna, glasbena in likovna terapija ter mentalno zdravljenje, pa veljajo za komplementarne in alternativne.

Biološko osnovane metode

uporabljajo snovi, ki so v naravi. Mnoge se ujemajo z uporabo prehranskih dopolnil v konvencionalni medicini. Poleg prehranskih dopolnil vključujejo te metode tudi zeliščne izdelke ter posebne prehranske in druge tako imenovane naravne, toda znanstveno še ne dokazane načine zdravljenja (recimo uporaba cvetnega prahu za zdravljenje avtoimunih in vnetnih bolezni).

Manipulativne in telesne metode

temeljijo na manipulaciji oziroma premikanju enega ali več delov telesa. Sem uvrščamo kiropraktično in osteopatsko manipulacijo in masažo. Kiropraktiki se osredotočajo na razmerje med strukturo (zlasti hrbtenico) in funkcijo ter na to, kako to razmerje vpliva na ohranjanje zdravja in ozdravitev, pri tem pa uporabljajo manipulativno terapijo kot integralno orodje zdravljenja. Osteopati, ki izvajajo osteopatsko manipulacijo, dajejo poseben poudarek mišično-skeletnemu sistemu, saj so mnenja, da so vsi telesni sistemi povezani in da motnje v delovanju enega sistema lahko vplivajo na delovanje drugih

delov telesa. Masažni terapevti manipulirajo mehka tkiva v telesu, da bi jih normalizirali.

Energijska medicina

se osredotoča na uporabo energijskih polj. Ena vrsta energijskih polj izvira iz telesa (biopolja), druga pa iz drugih virov (elektromagnetna polja).

Zdravljenje na osnovi biopolj

učinkuje na energijska polja, ki obdajajo in prežemajo človeško telo, njihov obstoj pa še ni dokazan. Nekatere oblike energijskega zdravljenja manipulirajo biopolja z izvajanjem pritiska oziroma manipulacijo telesa s polaganjem rok na ta polja oziroma skozi njih. Primeri takšnih terapij so *qi gong*, *reiki* in terapevtski dotik. *Qi gong* je sestavni del tradicionalne vzhodnjaške medicine, ki z združevanjem gibanja, meditacije in uravnavanja dihanja poveča pretok vitalne energije (*qi*) v telesu in tako izboljša prekrvljenost ter krepí imunsko funkcijo. *Reiki* (v japonščini pomeni univerzalno življenjsko energijo) temelji na prepričanju, da je s kanaliziranjem duhovne energije skozi zdravilca mogoče pozdraviti duha in s tem tudi fizično telo. *Terapevtski dotik* pa izhaja iz starodavne tehnike »polaganja rok« in temelji na predpostavki, da zdravilna moč terapevta vpliva na bolnikovo okrevanje, ozdravitev pa se pospeši, kadar so energije v telesu uravnotežene. Z drsenjem rok čez bolnika zdravilec ugotavlja energetska neravnovesja.

Bioelektromagnetni načini zdravljenja

vključujejo nekonvencionalno uporabo elektromagnetnih polj – pulzna in magnetna polja ter polja izmeničnega ali enosmernega toka, denimo za zdravljenje astme, raka oz. obvladovanje bolečine in migrenskih glavobolov.

Komplementarna medicina

je torej skupek terapevtskih in diagnostičnih disciplin, pogostih tudi v ustanovah, ki poučujejo ter izvajajo konvencionalno zdravstveno varstvo, in pridobivajo vse vi-

dnejše mesto v zdravstveni praksi. Mnogi zdravniki konvencionalne medicine ne nasprotujejo komplementarni medicini. Hkrati pa mnogi niso bili deležni usposabljanja za terapije KAM in se morda ne čutijo kompetentni, ko gre za vprašanja na tem področju. Dejstvo pa je tudi, da veliko tistih, ki uporabljajo komplementarno medicino, o tem ne obvešča svojega zdravnika konvencionalne medicine.

Konvencionalna medicina temelji na konvencionalnih zdravilih in postopkih, ki so se izkazali kot varni in učinkoviti v skrbno načrtovanih raziskavah in preizkušanjih, ta pa so običajno deležna neposredne ali posredne finančne podpore države ali farmacevtskih družb. Na področju komplementarne medicine je takšnih preizkušenj manj, saj je zanje težje zagotoviti finančna sredstva. Kljub temu trenutno potekajo številne študije o komplementarnih in alternativnih načinih zdravljenja, od zdravilnih zelišč do joge, ki skušajo ugotoviti, kaj deluje in kaj ne ter kaj je varno in kaj ni.

Literatura

1. Ernst E, White A. The BBC survey of complementary medicine use in the UK. *Complement Ther Med* 2000; 8: 32–36.
2. Thomas K, Nicholl K, Coleman P. Use and expenditure on complementary medicine in England: A population based survey. *Complement Ther Med* 2001; 9: 2–11.
3. MacLennan AH, Wilson DH, Taylor AW. The escalating cost and prevalence of alternative medicine. *Prev Med* 2002; 35: 166–173.
4. Astin JA. Why patients use alternative medicine: Results of a national study. *JAMA* 1998; 279: 1548–1553.
5. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Van Rompay M, et al. Trends in alternative medicine use in the United States 1990–1997. *JAMA* 1998; 280: 1569–1575.
6. Ernst E. *The Desk Guide to Complementary and Alternative Medicine*. 2nd ed. London: Mosby; 2006.
7. MacLennan AH, Wilson DH, Taylor AW. Prevalence and cost of alternative medicine in Australia. *Lancet* 1996; 347: 69–73.
8. Siahpush M. Postmodern values, dissatisfaction with conventional medicine and popularity of alternative therapies. *Journal of Sociology* 1998; 34: 58–70.
9. National Center for Complementary and Alternative Medicine. Dosegljivo na: <http://nccam.nih.gov/>.

10. Mayo Clinic Minnesota, General Internal Medicine. Dosegljivo na: <http://www.mayoclinic.org/general-internal-medicine-rst/>.
11. The University of Texas, MD Anderson Cancer Center. Dosegljivo na: <http://www.maderson.org/departments/CIMER/>.
12. Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, New York. Dosegljivo na: <http://www.mskcc.org/mskcc/html/1979.cfm>.
13. Peninsula Medical School, Universities of Exeter & Plymouth. Dosegljivo na: <http://www.pcmd.ac.uk/>.
14. Aeskulap Klinik, CH – Brunnen. Dosegljivo na: <http://www.aeskulap-klinik.ch/>.
15. University of Western Sydney, Center for Complementary Medicine Research. Dosegljivo na: <http://www.uws.edu.au/complemed#3>.
16. Royal London Homeopathic Hospital, Institute for Complementary Medicine. Dosegljivo na: <http://www.uclh.nhs.uk/Our+hospitals/Royal+London+Homeopathic+Hospital.htm>.
17. Inselspital, University of Berne. Dosegljivo na: <http://www.insel.ch/>.
18. University of Witten, Herdecke. Dosegljivo na: <http://www.uni-wh.de/>.
19. Karolinska Institutet, Stockholm. Dosegljivo na: http://www.ki.se/csc/index_en.html.
20. University of Heidelberg, Baden-Wurttemberg. Dosegljivo na: <http://www.uni-heidelberg.de/faculties/>.