Tamamlayıcı Alternatif Tedaviler

Dr Bennur Esen

Bağcılar Eğitim Araştırma Hastanesi

İç Hastalıkları Kliniği

- **Geleneksel tıp**; Eski hekimlerin, kendi zamanlarındaki tıp anlayışı ve birikimleri ile işe yarayabileceğini umduğu veya öğrendiği bitkiler, macunlar, sular, sargı, yakma ve diğer yöntemlerle hastasını tedavi etme uygulamalarının adıdır

- İlkin bitki yaprağı damıtılıp ilaç haline getirilmiş,
- Etken maddelerin insan dokularında nasıl iyileşme yarattığı öğrenilerek, kimyasal yapısı farklı, daha az yan etkisi olan ilaçlar sentezlenmiştir

- İnsanlığın bilgisi arttıkça ve yeni teşhis araçları bulundukça hastalıklar ve bu hastalıkların tedavisinde kullanılan yöntemler daha kapsamlı olarak geliştirilmiştir

- **Modern tıp**; Kanıta dayalı, karşılaştırmalı ve modern bilimsel metotlarla hastalar için faydalı olduğu görülen ve bu yararı ölçümlenebilen tıp yöntemlerinin adıdır

- **Alternatif tıp**; Tedavi yaptığı ileri sürülen, ancak bu etkileri bilimsel metotlarla kanıtlanamayan geleneksel veya güncel tıbbi uygulamalarına verilen isimdir

- **Tamamlayıcı tıp**; Çağdaş tıp bilimince hastalık sebeplerini önlemede kanıtlanmış bir tedavi yöntemi olmadığı halde; hasta isteğiyle çağdaş tıp tedavilerinin yanında, onlara destekleyici olarak hastanın rahatlaması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, psikolojisinin düzelmesi gibi amaçlarla uygulanabilen alternatif tıp yöntemleridir

- **Tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT)** uygulamaları günümüzde dünyada birçok hastalığın tedavisinde hastalar tarafından gelişmiş tıpa alternatif olarak kullanılmaktadır
- TAT oldukça geniş bir alanı kapsar ve sürekli değişmektedir

- Dünyada giderek yaygınlaşan uygulamalar sebebiyle 1999 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde Millî Sağlık Enstitüsü'ne bağlı "Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi" kurulmuştur
- Bu merkezin kuruluş amacı; tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarının güvenilirlik ve etkisini incelemek ve etkisi ispatlanmış uygulamaların geleneksel tedavilere katılımını sağlamaktır

Sınıflandırması

- Geleneksel tıp dışında kalan her türlü sağlığı koruyucu ve tıbbî uygulama, bu merkezce tamamlayıcı tıp olarak tanımlanmış ve beş kategoride sınıflandırılmıştır:

1. Zihin-vücut tıbbı,
2. Alternatif tıbbî sistemler,
3. Biyolojik tedaviler,
4. Manüplatif-vücuda yönelik sistemler,
5. Enerji terapileri

- Bu sınıflandırma içerisinde;

  -doğal ürünler (bitkiler, vitaminler, mineraller, balık yağı),

  -zihin-bedene dayalı uygulamalar (meditasyon, akupunktur),

  -el/bedene dayalı uygulamalar (Masaj),

  -diğer TAT tipleri (Çin tıbbı, nöropati, hemopati, Pilates, terapötik dokunma)

  dahildir

Uygulanma sıklığı

- Tamamlayıcı tedaviler özellikle 20. yy'ın sonundan itibaren hızla artmıştır
- Sırt problemlerinde, anksiyete, depresyon ve baş ağrıları, kanser, artrit, bağırsak ve kronik hastalıklarda da uygulamalar giderek artmaktadır
- ABD'de 90'lı yılarda yedi yıl ara ile yapılmış bir araştırma alternatif/tamamlayıcı tıp uygulamalarının % 34'ten % 42'ye ilerlediğini ortaya koymuştur

Uygulanma sıklığı

- Almanya'da kronik hastalığa yakalananların
  % 60-70'i en az bir defa alternatif tıp
  uygulayıcılarına başvurduğu bildirilmiş
  Yine bu ülkede hekimlerin de yaklaşık
  % 40'ının ayrıca bir alternatif tıp yöntemi uyguladıkları tespit edilmiştir

Uygulanma sıklığı

- Ülkemizde yapılan araştırmalarda da benzer sıklıklarda tamamlayıcı tedavilerin uygulandığı ve bu uygulamaların sayısının 40 yaş üstünde arttığı tespit edilmiştir
- Doğu bölgelerinde yaşayanların % 70'inin tamamlayıcı yöntemlerden birini kullandığı belirlenmiştir. Bu oranlar kanser hastalarında

  % 80-90'ları bulmaktadır
- Bu yöntemlerden 'düzenli olarak' en çok başvurulanlar; dua, okumayla tedavi,

  bitkilerle tedavi ve müzikle tedavi yöntemidir

Uygulanma sıklığı

- İran'da göğüs kanseri hastalarıyla yapılan bir çalışmada en sık başvurulan tamamlayıcı yöntemin dua, okuma ve bitkilerle tedavi olduğu bildirilmiştir
- Ni ve arkadaşlarına göre Amerikalı yetişkinler arasında en çok başvurulan üç tamamlayıcı yöntemleri dua, okuma ve bitkilerle tedavi olarak bildirilmiştir
- Ernst ve White'ın çalışmasında da İngiltere'de en çok kullanılan tamamlayıcı yöntemin yine bitkilerle tedavi olduğu belirtilmiştir

Bitkilerle tedavi

(herbalizm, fitoterapi)

- Tamamlayıcı tıp uygulamalarında kullanımı en fazla olan'bitkilerle tedavi' (herbalizm, fitoterapi), biyolojik tedaviler içerisinde tanımlanmaktadır
- Modern tıpta kullanılan pek çok ilâç bitkilerden elde edilmiştir
- Geleneksel bitki tedavileri hemen her kültürde yer almıştır
- Çin tıbbında daha çok karışımlar tercih edilirken, Batı herbalizminde bitkiler sıklıkla tek tek kullanılır

Bitkilerle tedavi (herbalizm, fitoterapi)

- Sarımsak, ıhlamur ve ısırgan en sık kullanılan bitkisel ürünler olarak bildirilir

Herbalizm, fitoterapi

- Tamamlayıcı uygulamaların artan popülaritesini plasebo (tesirsiz, yalancı ilaç) tesiriyle tek başına açıklamak mümkün olmasa da, bu uygulamaların yayılmasında çevre faktörlerinin, uygulayıcı-hasta münasebetinin, hasta ve uygulayıcının beklentilerinin, hastalığın tabiî seyrinin rolü olduğu düşünülebilir

Herbalizm, fitoterapi

- Uzun yıllar boyunca kullanıla kullanıla iyice tanınmış ve şifalı özellikleriyle meşhur bitkiler ve tedavi usulleri rahatça kullanılabilir
- Tıbb-ı Nebevî'de şifasına işaret edilen bal ve çörek otu tedavi maksadıyla yaygın olarak kullanılmaktadır

- Çeşitli propolis ve bal örneklerinin mantar ve bakteri öldürücü etkisi gösterilmiştir

Herbalizm, fitoterapi; bal

- Propolis, arıların bitkilerden üretip
  kovan içi temizliğinde ve
  kovan yalıtımında kullandığı bir madde
  Propolis antivirütik özelliktedir
- Balın yaralara uygulandığında iltihap, ödem, ağrı ve kötü kokuyu azaltmaya, enfeksiyonu önlemeye etkili olduğu düşünülür

Herbalizm, fitoterapi; bal

- Aynı zamanda bal, nemli ortam oluşturarak yeni doku oluşumunu hızlandırmaktadır
- Balın E. coli, salmonella ve shigella gibi ishale sebep olabilen bakteriler üzerinde etkili olduğu düşünülür

Herbalizm, fitoterapi; sarımsak

- Pıhtılaşmayı önleyen allogen içerir
- Antıoksidandır
- Tansiyon düşürücü etkisi vardır
- Antıbakteriel etkinliği vardır
- Gribe iyi gelir
- Kolon kanserini önlediği düşünülür

Herbalizm, fitoterapi; ıhlamur

- Ateş düşürür, öksürüğe giderir,
- Migren ağrılarını hafifletir
- Kaygıyı azaltır
- İshal tedavisinde kullanılır
- Kan basıncını düşürür
- Kas spazmlarını giderir

düşüncesiyle yaygın kullanılır

Herbalizm, fitoterapi; çörek otu

- Bazı gıdalarda süs unsuru,
  bazı gıdalarda da lezzet amacıyla
  kullanılır
- Bu bitkinin yağı, müshil ilâçlarında koku ve tat değiştirici olarak kullanılmaktadır

herbalizm, fitoterapi; çörek otu

- Çörek otu tohumlarının bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği
- Çeşitli kanser hücrelerini öldürücü olduğu tümöre özel antikorların üretiminde uyarıcı olduğu
- Kandaki kolesterol seviyesini düşürdüğü
- Prostat büyümesinde tedavi edici olduğu
- Çörek otu yağının cilt mantarlarına, kepeğe ve saç dökülmesine iyi geldiği düşünülür

herbalizm, fitoterapi; zencefil

- Mide bulantısında, deniz tutmasında,
- Sindirimi hızlandırmaya,
- Baş dönmesine, soğuk algınlığına
- Kronik ağrılara,
- Solunum yollarını açmaya,
- Allerjik reaksiyonları azaltmaya,
- Kan şekerini düşürmeye,
- Kan dolaşımını güçlendirmeye yararlı olduğu düşünülür

herbalizm, fitoterapi; ada çayı

- Antioksidan bakımından zengindir
- Soğuk algınlığına iyi gelir
- Ağız gargarası olarak kullanılabilir
- Dişlerin beyazlamasına yardımcı olabilir

herbalizm, fitoterapi; yeşil çay

- Güçlü bir antioksidan
- Kansere karşı koruma
- LDL'yi düşürme
- Kan basıncını düşürme
- Diş çürüklerini önleme
- Metabolizmayı hızlandırma
- Kilo vermeye yardımcı olma
- Bağışıklık sistemini güçlendirme amacıyla kullanılır

herbalizm, fitoterapi; yeşil çay

- Japonya'da Tohoku Üniversitesi'nin 70 yaş üzeri 1003 kişi üzerinde yaptığı araştırmaya göre düzenli olarak yeşil çay içmenin hafızayı güçlendirdiği ve belleğin zayıflamasıyla ortaya çıkan anlama zorluklarının oluşmasını engellediği bildirilmiştir

herbalizm, fitoterapi; ısırgan otu

- İdrar söktürücü
- Yüksek miktarda demir içerdiği
- Sindirim sistemini temizlediği
- Bağışıklık sistemini güçlendirdiği
- Soğuk algınlığına iyi geldiği gerekçesiyle yaygın kullanılmaktadır

herbalizm, fitoterapi; mesir macunu

- 41 çesit baharattan oluşur
- İştah açıcı; gaz giderici, kuvvet verici, idrar yaptırıcı, yorgunluk giderici, hormonları hareket ettirici etkileri olduğu söylenir
- Uyarıcı ve afrodizyak etkilerinin olduğu bilinir

herbalizm, fitoterapi; yan etki

- Bitkilere dayalı tedavilerin en önemli yan tesiri karaciğer zehirlenmesidir
- Bitkilerden ilâç yapımının standardizasyonu yoktur
- Kullanılan ürünlerin içeriği ve hijyeni tam olarak bilinemez

herbalizm, fitoterapi; yan etki

- Hindistan ve Sri Lanka'dan ithal edilen bitki kaynaklı ilâçların içinde aspergillus ve fusarium gibi mantarlar tespit edilmiştir
- Asya menşeli nebatî ilâçlarda ağır metal bulaşıklığı gösterilmiştir
- Hong Kong ve Tayvan'dan ithal edilen Çin kaynaklı bitki karışımlarının içinde de nonsteroidal anti-enflamatuvar ilâçlara ve benzodiazepinlere rastlanmıştır

herbalizm, fitoterapi; yan etki

- **Isırgan:** Karın ağrısı, bulantı ve karaciğer bozukluğuna yol açabilir
- **Sarımsak:** Aşırı miktarda tüketildiğinde ve özellikle Cumadin kullanılıyorsa kanamaya eğilim artırabilir
- **Soya:** İçeriğindeki isoflavonlar östrojenik hormon etkilerine neden olabilir

herbalizm, fitoterapi; yan etki

- **Koni çiçeği, kirpi otu (echinacea):**Bu üründe; karaciğerdeki enzim sistemini etkileyerek karaciğer de yıkılan ilaçların etkinliğini azaltabilmektedir
- **Mabet ağacı (ginkgo biloba):** İçerdiği bileşikler pıhtılaşmayı sağlayan platelet aktive edici faktör antagonisti olarak rol oynamakta ve kanamayı artırıcı olabilmektedir

herbalizm, fitoterapi; yan etki

- **Yeşil çay (green tea):** Fazla miktarda alındığında bulantı, ishal, uykusuzluk yapabilir
- **Cüce palmiye(saw palmetto):** İçeriğinde hormonal maddeler vardır. Bulantı, kusma, ishal, hipertansiyon ve kanamaya eğilimde yapabilir
- **Zencefil:** Fazla miktarda tüketimi ishal, göğüste yanma ve ağızda tahrişe neden olabilir.

herbalizm, fitoterapi; yan etki

- **Ginseng (panax ginseng):**Hipoglisemi (kan şeker düşüklüğü) bulantı, ishal, uykusuzluk ve kanamaya eğilimde görülebilir
- **Yaban mersini (bilberry-vaccinium myrtillus):** Kanamaya eğilimi artırabilir
- **Ökse otu (mistietoe):** Göğüs ağrısı, hipotansiyon bulantı anafilaktik şok yapabilir
- **Sarı kantaron (st.john's wort):** Bulantı ve alerjik reaksiyon, ışığa duyarlılığın artması

herbalizm, fitoterapi; yan etki

- **Köpek balığı kıkırdağı:** Başta karaciğer fonksiyonlarında bozulma olmak üzere; bulantı, ishal, tat bozukluğu, şeker hastalarında hipoglisemi sık görülen yan etkileri

Bu konuda, tıp eğitimi almış uzman kişilere danışmadan herhangi bir bitki, ilâç olarak kullanılmamalıdır !!!

Reiki

- Rei: her yerde varolan, ki: ruhsal yaşam enerjisi anlamına gelmektedir.
- Sözcük anlamı, Japonca'da, "Evrensel Yaşam Enerjisi" anlamındadır

- Biyoalan enerji tedavileri terapötik dokunma olarak tanımlanır
- Modern tıpta hemşirelik uygulaması olarak yerini almıştır

Reiki

- Reikinin herhangi bir din ya da inanç şekline bağlı olmayan, kolaylıkla uygulanabilen, zararsız bir yöntem olduğu ifade edilmektedir
- Ancak Reikinin çift kör çalışmalarda herhangi bir hastalığın tedavisinde etkili olduğu kanıtlanabilen bir yöntem olmadığı, hasta üzerindeki etkisinin de sadece plasebo etkisi olduğu değişik bilim merkezlerince kabul edilmektedir

Yoga ve Meditasyon

Beden-zihin müdahaleleri olarak tanımlanır

Mitlerden gelen hastalık ve şifa

gevşeme teknikleri ile kendine dönüş yöntemidir

Yoga ve Meditasyon

- Yoga Hindistan kaynaklıdır
- Aynı zamanda Hinduzm, Budizm ve Janizm de çeşitli meditatif uygulamalara da yoga adı verilmektedir
- Hinduizm'de, altı geleneksel felsefe okulundan biri olarak kabul edilir
- Sanskrit dilinde *yoga* kelimesi pek çok anlama sahiptir; "kontrol etmek", "boyunduruk altına almak" veya "birleştirmek" anlamına gelen Sanskrit "yuj" kelimesinden türemiştir

Yoga ve Meditasyon

- Zihinsel güç ve konsantrasyon tekniği olduğu için gösterilen zararı yoktur

Erdil Yaşaroğlu © komikaze.net

Manipülatif ve Beden Temelli Tedaviler Kayropraksi –Hidroterapi-Refleksoloji

- **Kiropraktik**, vücudun fonksiyonlarını yeniden dengelemek üzere elle eklemlerin düzeltildiği bir uygulamadır
- En sık olarak düzeltilenler omurga eklemleridir
- Kiropraktik uzmanı hastayı sağlığına kavuşturmak için diyet, egzersiz ve dinlenmeyle ilgili öğütlerle beraber eklemleri de el ile düzeltmektedir
- Bazen duruş eğitimi, masaj ve yoga'dan da yararlanılır

Manipülatif ve Beden Temelli Tedaviler Kayropraksi –Hidroterapi-Refleksoloji

- **Hidroterapi**, su kullanarak ve sudan faydalanarak ağrının giderilmesi ve tedavi edilmesi konularında çalışmalar içeren, fizyoterapi kapsamında yer alan bir tıp dalı olarak tanımlanır
- Eski ismi **hidropati** dir
- Hidroterapinin uygulama alanları çok geniş
- Suyun fiziksel özellilerden yararlanarak kan dolaşımını hızlandırmayı ve bazı hastalıkların semptomlarını gidermeyi amaçlar

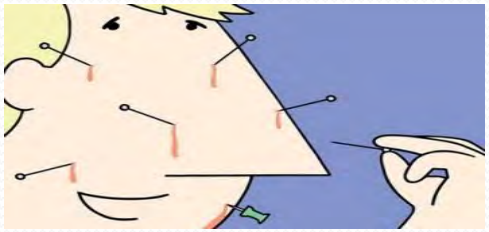
Manipülatif ve Beden Temelli Tedaviler Kayropraksi –Hidroterapi-Refleksoloji

- **Refleksoloji** sinir noktalarını belirli tekniklerle uyarmanın ortaya elektrokimyasal mesajları çıkardığını bununda nöronların yardımı ile ilgili organı uyardığını savunulur
- Bunun yanısıra psikolojide özellikle panik atak ve depresyon hastalığının tedavisinde destekleyici olarak uygulanmakta olup engelliler üzerinde özellikle otistik ve spastik engelli çocuklarda kullanılmaktadır

Kayropraksi –Hidroterapi- Refleksoloji

- Kas iskelet sistemi rahatsızlıklarında kullanılan manüplatif tedavilerin temeli 2500 yıl öncesine dayanır
- Bu uygulamaların âni sırt ağrılarında başarılı olduğuyla ilgili araştırmalar varsa da, kesin tesirleri ispat edilmemiş
- Bu tür omurga manüplasyonlarına bağlı bel fıtıkları, omurga kırıkları ve felç gibi ciddi komplikasyonlar da bildirilmiş

Akupunktur



- Geleneksel Çin tıbbına ait akupunktur teorisi; vücuttaki negatif ve pozitif kutuplar (yin-yan) arasındaki enerji akışının kesintiye uğraması hâlinde hastalıkların ortaya çıktığı, akupunktur uygulamasının ise, bu akışı tekrar sağladığı düşüncesidir
- Akupunkturun ağrı, bulantı-kusma, sigara bağımlılığı ve depresyon tedavisinde tesirli olduğunu gösteren araştırmalar bulunmakta

Akupunktur

- Buna karşılık iğne uygulaması sırasında enfeksiyona (sepsis) bağlı ölüm ve yüzlerce pnömotoraks (akciğeri saran zarların delinmesi) vakası bildirilmiş
- Ayrıca AIDS, hepatit B ve C bulaşma riski olduğundan iğnelerin tek kullanımlık olmasına dikkat edilmesi gerekmekte

Maalesef Hepatit Rő hastası olmuşsunuz.
Rő mü?
Evet. A, B, C, D, E, F, G, H, I, İ, J, K, L, M, N, P, Rő... Çok ilerlemiş yani...
Abov! Sahte doktor.
Erdil Yaşaroğlu © www.komikaze.net

Doğanın iyileştirici gücü: Homeopati

- **Homeopati**, bir hastalığın, hastalık belirtilerini sağlam bir insanda ortaya çıkarabilecek maddelerin çok düşük dozlarda hastaya verilmesiyle tedavi edilebileceği inancına dayanan bir alternatif tıp yöntemidir
- İlk olarak Samuel Hahnemann tarafından 1796 yılında uygulanmaya başlanmış olan homeopatide, ilaçlar arka arkaya defalarca seyreltilerek hazırlanır

Homeopati

- Seyreltme işlemi sonunda ilaç, genellikle aktif maddeden bir adet molekül bile barındırmaz (1 birim aktif madde 10^{30} birim suya eklenir, yani ilacın içerisinde 1 adet molekül barındırma şansı kabaca milyonda 1'dir)
- Seyreltme işlemi nedeniyle Homeopatik ilaçların farmakolojik herhangi bir etkisi beklenmemekte

Homeopati

- Homeopati'nin plasebo etkisi dışında bir faydası olduğu bilimsel ve klinik olarak kanıtlanamamış
- Homeopatik ilaçlar genellikle herhangi bir aktif madde barındırmadıkları için zararsız kabul edilirler
- Fakat bu ilaçların geleneksel tıbbın yerine kullanılması hastaları tehlikeye atabilir

Çin tıbbı: Qigong

- **Çigong** veya **Çikung** (Pinyin) belirli fiziksel duruşlar ve beden hareketleri ve/veya hayalle birleştirilen nefes tekniklerini kullanarak bedenin

  enerji dengesini düzenleyen

  Çin tıbbının ve savaş sanatlarının

  bir parçasıdır
- Çigong'da iğne kullanılmaksızın bir

  takım bedensel duruşlar,

  nefes teknikleriyle

  gerçekleştirilir

Çin tıbbı: Qigong

- Çigong bedendeki çeşitli sistemleri optimum fonksiyon halinde tutarak vücudun doğal sağlık durumunu yeniden oluşturması
- Kelime, yaşam enerjisi anlamına gelen Çi ile çalışma anlamına gelen etkinlik yani gong kelimesinin bir araya gelmesinden türetilmiş

Erdil Yaşaroğlu © komikaze.net

Maliyet

- Bu uygulamaların tahmini maliyetinin 30 milyar doları aştığı düşünülmektedir
- Kullanılan ürüne ve kullanma miktarına göre değişmektedir

Yasal düzenlemeler

- 2 Mayıs 2013 PERŞEMBE **Resmî Gazete** Sayı : 28635

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından:

TAKVİYE EDİCİ GIDALARIN İTHALATI, ÜRETİMİ, İŞLENMESİ VE PİYASAYA ARZINA İLİŞKİN YÖNETMELİK

Yasal düzenlemeler

- Takviye edici gıda: Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, aminoasit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının, kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünleri,
- Gıda işletmecisinin il müdürlüğüne bildirdiği alan adı ve URL adresi dışında tüm yayın organlarında ürettiği ve/veya ithal ettiği ve/veya işlediği takviye edici gıdalarla ilgili mevzuata aykırı reklam ve tanıtım yapılması durumunda, ilgili mevzuat hükümlerince gıda işletmecisi ve takviye edici gıdalar hakkında idari yaptırım uygulanır.
- Takviye edici gıdanın elde edildiği hayvan, bitki ya da gıdanın içeriğinde bulunabilecek herhangi bir maddeyi, temin ettiği kaynağı ve satışını yaptığı yerleri belirlemek zorundadır.

Yasal düzenlemeler

- **İhtiyati tedbirler**
- **MADDE 15 –** (1) Bakanlık, ithal edilen, üretilen, işlenen ve piyasaya arz edilen herhangi bir takviye edici gıdanın insan sağlığı üzerinde zararlı bir etkisinin olması ihtimalinin belirmesinde, bilimsel belirsizliklerin devam etmesi ve mevcut tedbirlerin yetersiz kalması durumunda, kapsamlı bir risk değerlendirmesine imkân sağlayacak daha fazla bilimsel veri elde edilinceye kadar, geçici olarak üretimin veya ülkeye girişin durdurulması, piyasaya arzının ve kullanımının yasaklanması, tüketiminin engellenmesi ve toplatılması gibi ihtiyati tedbirlere başvurabilir.

Evrensel Tüketici Hakları 2. Maddesi, Sağlık ve Güvenliğin Korunması Hakkı:

- Tüketicinin tehlikeli ve riskli mal ve hizmetlere karşı korunmasını, tüketiciye sunulan her türlü mal ve hizmetin yaşam ve sağlık açısından tüketicilere zarar vermiyecek kalite ve nitelikte olmasını ifade eder.
- ALO 174 Gıda Hattı
- ZEHİR DANIŞMA

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- Kronik böbrek hastalığı (KBH) dünyada giderek yaygınlaşan bir hastalıktır
- Ülkemizde yapılan CREDİT çalışmasında KBH yaygınlığı %15,7 olarak saptanmıştır
- KBH ilerleyince renal replasman tedavileri (RRT) gündeme gelmektedir
- Dolayısıyla KBH tanısı ile izlenen hastalarda diğer tüm kronik hastalıklarda olduğu gibi TAT'a yönelim oldukça yaygındır

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- Kronik böbrek hastalarında TAT kullanım sıklığı

  %18-%57 arasında, bitkisel ürün kullanım sıklığı %14 ile %28 arasında bildirilmiştir
- Türkiye'de hemodiyaliz hastaları ile yapılan bir çalışmada hastaların bitkisel ürün kullanım sıklığı %28,

  Amerika'da hemodiyaliz ve periton diyalizi hastaları ile yapılan bir çalışmada ise hastalarda bitkisel ürün kullanım sıklığı %14,4 tespit edilmiştir

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- Almanya'da RRT alan 164 hastada yapılan bir çalışmada diyaliz hastalarının %58'inin,

  transplant hastalarının %49'unun düzenli olarak destekleyici alternatif yöntemleri uyguladıkları bildirilmiş
- Ülkemizde prediyaliz KBH ile yapılan bir çalışmada hastaların %25,2'sinin TAT yöntemlerinden birini kullandığı saptanmış, aynı çalımada TAT kullanan hastalarında %16,8'inin bitkisel ürünleri kullandıkları bulunmuştur

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- İsviçre'de yapılan bir çalışmada 356 renal transplantlı hasta alınmış,

  En sık kullanılan TAT yöntemi alternatif ilaçlar (% 42.9) ve Çin tıbbı (% 23.8) bulunmuş,

  Genç ve kadın hastalarda TAT yöntemi kullanımı yüksek tespit edilmiştir

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- Tiawan da yapılan bir çalışmada HD sırasında müzik dinlemenin yaşlı hastalarda hemodiyalize teşviki arttırabileceği ve uzun sürede refahı sağlayabileceği bildirilmiştir

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- Bitkisel ürün kullanan hastaların %81'i hastalığı tedavi etmek amacı ile ürünleri kullandıklarını belirtmişlerdir
- Evli olanların daha sık bitkisel ürün kullandığı saptanmıştır
- Kadınların ve eğitim düzeyi yüksek olanların daha sık olarak TAT yöntemlerinden birini kullandıkları bildirilmiştir

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- Aile bireyleri, diğer hastalar ile televizyon/radyo/internet en sık hasta bilgi kaynağı olarak saptanmıştır
- Hastalar kullandıkları TAT yöntemleri ile ilgili olarak doktorlarına büyük oranda bilgi vermedikleri bir çok çalışmalarda gösterilmişdir
- Ülkemizde yapılan bir çalışmada hekimlerin sadece %28,2'sinin hastalarına bitkisel ürün kullanıp kullanmadıklarını sordukları bulunmuş

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- Bitkisel ürünler birçok bileşikten meydana gelir ve farklı birçok etkin metabolit içerebilir
- Bitkisel ürünlerin kullanımının giderek artmasına karşın bu ürünlerin içeriğinin netliği ve güvenirliliği tartışmalıdır
- Böbreğin anatomik ve fizyolojik fonksiyonu nedeniyle alternatif yöntemlerle alınan maddelere duyarlılığı oldukça yüksektir

Kronik Böbrek Hastalığında Tamamlayıcı Alternatif Tıp Yöntemleri

- Bu ürünlerin KBH'daki farmakokinetiği bilinmemektedir
- Bitkisel ürünler KBH olan hastalar için tehlikeli olabilir!!!

Türkiye'de Prediyaliz Kronik Böbrek Hastalarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarının Kullanım Sıklığı Depresyon ve Hastalığın Evresi ile İlişkisi

Hastalar ve Yöntem:

- Bu çalışmaya Mart 2014- Ağustos 2014 tarihleri arasında Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesinde en az 3 aydır KBH tanısıyla izlenen 518 kadın,535 erkekten oluşan toplam 1053 hasta alındı.
- Hastaların demografik ve biyokimyasal bilgileri kaydedildi, fizik muayeneleri yapıldı.
- KBH diyet uyumları, KBH eğitimi durumları sorgulandı.

Hastalar ve Yöntem:

- Tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarının kullanımını araştırmak amacıyla 13 soruluk anket formu üçüncü bir şahıs tarafından hastalarla yüzyüze doldurulduu.
- Hastanemizden etik kurul onayı alındı.
- Çalışmaya katılan tüm hastalara Beck Depresyon Anketi (BDA) doldurulduu.
- GFR değeri MDRD formülüyle hesaplanarak KDIGO'ya göre KBH evrelemesi yapıldı.

İstatistiksel İncelemeler:

- IBM SPSS Statistics 22 programı kullanıldı.
- Veriler değerlendirilirken Shapiro Wilks testi, Kruskal Wallis testi ve Mann Whitney U test, Student t test, Ki-Kare testi kullanıldı.
- Parametreler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Spearman’s rho korelasyon analizi kullanıldı.

Bulgular:

- Tüm olgularda
- Ortalama yaş 64,23 ± 12,10 yıl
- Ortalama hastalık süresi 35,89 ± 26,24 ay
- TAT kullanımı oranı %40.3
- TAT kullanan olguların %46'sında bitkisel ürün kullanımı vardı.
- En sık kullanılan bitkisel ürünler limon, maydonoz, ıhlamur, sarımsak olarak belirtildiği görüldü.
- Olguların %35.1 yakını tarafından, %52.4 kendisi ve %12.5 hekim tarafından TAT kullanımına teşvik edilmişti.

Bulgular:

- Olguların 364'ü (%85.8) manüpilatif yöntem kullanıyorken, 60'ı (%14.2) manüpilatif yöntem kullanmamaktadır.
- Manüpilatif yöntem kullanan 364 olgunun 307'si (%84.3) dua, 31'i (%8.5) nefes, 26'sı (%7.1) masaj, 28'i (%7.7) müzik, 23'ü (%6.3) kaplıca, 1'i (%0.3) ise bioenerji yöntemleri kullanmaktadır.

Bulgular:

- TAT kullanan olgulara bitkisel olmayan destek ürünler kullananların oranı %17.7 blundu; 15'i (%3.5) koenzimQ, 30'u (%7.1) omega 3-6-9, 11'i (%2.6) magnezyum ve 19'u (%4.5) arı sütü kullandığını söylemiştir.

Bulgular:

- Kadınlarda ve bekarlarda TAT kullanma oranı erkekler ve evlilere göre daha yüksekti (p:0.007, p:0.016).
- KBH eğitimi alanlarda ve KBH diyeti yapanlarda eğitim almayan ve diyet yapmayanlara göre TAT kullanım oranı daha yüksekti (p:0.027, p:0.016).
- GFR düzeylerine göre TAT kullanma oranları KBH'nın tüm evrelerinde benzerdi.

Bulgular:

- TAT kullanımına olguların 234'ünün (%55.2) araştırma yapmayarak, 100'ünün (%23.6) yakını tarafından yapılan araştırma sonucu ve 90'ının (%21.2) kendisinin yaptığı araştırma sonucu başladığı görülmektedir.
- Olgulara TAT kullanma sıklıkları sorulduğunda; 45'i (%10.6) her an, 112'si (%26.4) her gün, 129'u (%30.4) haftada 3 kez, 70'i (%16.5) haftada 1 kez, 68'i (%16) 15 günde bir kullandığını söylemiştir.

Bulgular:

- TAT kullanma süresinin olguların 44'ünde (%10.4) 5 yıldan fazla, 89'unda (%21) 1 aydan fazla, 106'sında (%25) 1-3 ay arasında, 57'sinde (%13.4) 3-12 ay arasında, 128'inde (%30.2) 12 aydan fazla olduğu görülmektedir.
- TAT kullanmanın aylık maliyetinin olguların 330'unda (%77.8) 0-50 TL arasında, 50'sinde (%11.8) 50-250 TL arasında olduğu, 44'ünde (%10.4) ise maliyetinin olmadığı görülmektedir.

- Hastaların TAT kullanımını doktorla paylaşma durumu olguların 114'ünde (%26.9) varken, 310'unda (%73.1) doktoruna söz etmemiştir !!!

Bulgular:

- Hastalarımızın %49.8'i semptomatik fayda gördüğünü, kendilerini daha iyi hissettiklerni söylerken, %50.2 bu yöntemlerden hiç bir fayda görmediklerini belitmişlerdir.
- Hastaların %25 böbrek testlerine olumlu etkilediğini ifade ederken, %75 farklılık tespit etmemiştir.

Bulgular:

- Tüm olguların %41.9'ünde depresyon tespit edildi.
- Depresyon oranları TAT kullanan olgularda, kullanmayan olgulara göre daha yüksekti (p:0.002).
- Kadınlarda ve bekar olgularda BDA puanı ortalamaları erkekler ve evlilere göre daha yüksekti (p:0.003, p:0.041).
- Kreatinin düzeyi arttıkça ve GFR azaldıkça depresyon puanları artmaktaydı (p:0.002; r: 0,093).

Bulgular:

- Okuma-yazma bilmeyen hastalarda BDA puanı; ilk ve ortaöğretim (p:0.001) ve lise (p:0.001) mezunu olguların puanlarından anlamlı şekilde yüksektir (p<0.01). KBH eğitimi alan ve KBH diyeti yapan olgularda BDA puanı anlamlı yüksekti (p:0.041, p:0.026). GFR düzeyi 30'dan küçük olgularda BDA puanı ortalamaları, GFR 31-60 arasında, 61-90 arasında ve 91 üzerinde olan olgulardan anlamlı şekilde yüksekti (p sırasıyla: 0.001, 0.002, 0.04, <0.01).

- **Tartışma:** Bu çalışmada prediyaliz KBH'da GFR azaldıkça TAT kullanım sıklığının arttığı ve durumun depresyon varlığı ile doğrudan ilişkili olduğu gösterildi.

Sonuç

- Bugünün tamamlayıcı uygulamaları yarının tıbbî uygulamaları olabilir
- Hekime düşen; tamamlayıcı alternatif tıp uygulamaları konusunda hastaları uyarmak, tıbbi kanıtı olmayan uygulamalara engel olmak, hastanın uyguladığı tamamlayıcı tıp metotları varsa bunları öğrenip, onların olası yarar-zararlarını hastasıyla paylaşmaktır

Tanıdık var mı? Tanıdık varsa yemem.
KFC
KFC
Çabuk bak oğlum, soğutma.
Tamam lan! Otuz parça söylemişsiniz. Öyle hemen bakılmıyor! Kenan mı lan bu? Haaa, dilmiş...
Erdil Yaşaroğlu © komikaze.net

SABRINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM