

CZĘŚĆ

3

Terapie

AJURWEDA

SYNONIMY

Tradycyjna medycyna indyjska.

DEFINICJA

Starożytna filozofia indyjska leżąca u podstaw tradycyjnego systemu medycznego.

TECHNIKI POKREWNE

Medytacja, joga, ziołolecznictwo, dieta, masaż.

INFORMACJE OGÓLNE

Termin „ajurweda” wywodzi się z dwóch słów sanskryckich *ayur* (życie) i *veda* (wiedza lub nauka). Ajurweda powstała w Indiach około ośmiu tysięcy lat temu i często uważana jest za najstarszy system medyczny na świecie. Przez wiele tysiącleci była dominującym rodzajem medycyny w Indiach. Obecnie jest stosowana wraz z nowoczesną medycyną konwencjonalną w Indiach i na Sri Lance, ostatnio zdobywa także popularność w wielu innych częściach świata.

TRADYCYJNE KONCEPCJE LECZNICZE

Zgodnie z filozofią ajurwedyjską, wszystkich ludzi można scharakteryzować poprzez unikatową, typową dla nich kombinację trzech podstawowych typów metabolicznych (*dosha* lub *dosa*) znanych jako *vata*, *pitta* i *kapha* (łącznie *tridosha*). Choroba pojawia się na skutek zaburzenia indywidualnej harmonii między trzema doshami, dlatego celem terapii ajurwedyjskiej jest zapewnienie równowagi pomiędzy nimi.

UZASADNIENIE NAUKOWE

Ajurweda kładzie nacisk na konieczność zachowania harmonii między ciałem, umysłem i duchem, jak również zapewnienia równowagi pomiędzy trzema doshami. Wszelkie dysharmonie można leczyć poprzez oczyszczanie, detoksykację, łagodzenie, odmłodzenie, a także higienę umysłową i duchową. Nadrzędne założenie w ajurwedzie stanowi zasada indywidualności biologicznej. Wiele spośród interwencji tej odmiany medycyny posiada uzasadnienie naukowe. Na przykład w skład ajurwedyjskich preparatów ziołowych wchodzi rośliny o dobrze udokumentowanym działaniu farmakologicznym (np. rauwolfia żmijowa). Pozostałe ajurwedyjskie zasady terapeutyczne, takie jak gimnastyka lub głodówki, są równie dobrze udokumentowane w sensie naukowym.

LICENCJONOWANIE TERAPEUTÓW

W Indiach działa ponad 300 000 terapeutów oraz około 100 uczelni ajurwedyjskich. W miarę wzrostu popularności ajurwedy poza Indiami, wzrasta liczba terapeutów. W większości krajów praktykowanie medycyny ajurwedyjskiej nie podlega szczegółowym regulacjom prawnym.

NAJCZĘŚCIEJ LECZONE SCHORZENIA

Ajurweda stanowi całościowy system medyczny, który przetrwał przez wiele tysięcy lat. Uważa się, że w jego ramach można wyleczyć większość schorzeń medycznych, chociaż poza Indiami terapeuci ajurwedyjscy leczą przeważnie łagodne schorzenia przewlekłe, w tym wiele zespołów bólowych.

TYPOWA SESJA TERAPEUTYCZNA

Podczas pierwszej wizyty terapeuta przeprowadza wywiad z chorym. Do badań diagnostycznych zalicza się palpacyjne badanie pulsu i oględziny języka (przypominające tradycyjną medycynę chińską), jak również analizę moczu i wyglądu paznokci.

PRZEBIEG TERAPII

Proces leczenia bywa zazwyczaj długotrwały i może obejmować rozmaite terapie: zmiany stylu życia (np. diety), ziołolecznictwo, medytacja, gimnastyka, masaż. Terapie są wysoce zindywidualizowane i zwykle występują w określonej kolejności.

DOWODY KLINICZNE

Nie istnieją próby kliniczne z udziałem grup kontrolnych analizujące skuteczność całości podejścia ajurwedyjskiego. Próby kliniczne niezmiennie badają pojedyncze jej aspekty, na przykład ziołolecznictwo. W przeglądzie systematycznym leków ajurwedyjskich w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów znaleziono siedem takich prób. Całość tych danych nie zdołała przekonać co wykazać skuteczności tych terapii¹. Ostatnio przeprowadzone RBK leków ajurwedyjskich w leczeniu osteoartrozy przyniosło obiecujące wyniki^{2,3}.

CZYNNIKI RYZYKA

PRZECIWWSKAZANIA

Zależą od konkretnej terapii.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI/OSTRZEŻENIA

Zależą od konkretnej terapii.

DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Zależą od konkretnej terapii. W badaniach preparatów ziołowych wielokrotnie wykrywano toksyczną zawartość metali ciężkich.

INTERAKCJE

Zależą od konkretnej terapii.

OCENA RYZYKA I KORZYŚCI TERAPII

Ajurweda jest całościowym systemem medycznym. Niektóre jego elementy zostały poddane analizom pod względem skuteczności i bezpieczeństwa (zob. rozdziały dotyczące poszczególnych terapii), lecz cały system nie został wystarczająco zbadany i dlatego na razie nie można precyzyjnie określić bilansu ryzyka i korzyści.

PIŚMIENNICTWO

1. Park J, Ernst E. Ayurvedic medicine for rheumatoid arthritis: a systematic review. *Semin Arthritis Rheum* 2005;34:705–713
2. Chopra A, Lavin P, Patwardhan B, Chitre D. A 32-week randomized placebo-controlled clinical evaluation of RA-11, an Ayurvedic drug, on osteoarthritis of the knees. *J Clin Rheumatol* 2004;10:236–245
3. Singh BB, Mishra LC, Vinjamury SP, Aquilina N, Singh VJ, Shepard N. The effectiveness of Commiphora mukul for osteoarthritis of the knee: an outcomes study. *Altern Ther Health Med* 2003;9:74–79

AKUPUNKTURA**SYNONIMY**

Refleksoterapia (w krajach byłego ZSRR), stymulacja sensoryczna.

DEFINICJA

Wkłuwanie igieł w skórę oraz w tkanki podskórne w specjalnych miejscach zwanych punktami akupunktury w celach zapobiegawczych oraz/lub leczniczych.

TECHNIKI POKREWNE

Stymulacja punktowa za pomocą prądu elektrycznego (elektroakupunktura), lasera (laseroakupunktura, niskoenergetyczna terapia laserowa), ciepła (ogni-punktura, moksa), ucisku (akupresura, shiatsu, masaż metodą tui na), ultradźwięki lub fale uderzeniowe, elektroakupunktura metodą Reinharda Volla, metoda Ryodoraku, terapia neuralna. W Korei pewną popularność zdobyła sobie akupunktura z zastosowaniem jadu pszczelego (apitoksyny)¹.

INFORMACJE OGÓLNE

Akupunktura powstała w Chinach i stanowi część tradycyjnej medycyny orientalnej. Jej dokładne pochodzenie stanowi nadal przedmiot debaty naukowej. Niektórzy eksperci twierdzą, że „już w pierwszym stuleciu p.n.e. akupunkturę jednoznacznie kojarzono z medycyną chińską”². Inni badacze uważają, że „najwcześniejsze jednoznaczne odniesienia do leczenia ludzi za pomocą akupunktury można wiarygodnie datować dopiero od piątego do ósmego stulecia n.e.”³. Niektórzy autorzy podejrzewają, iż ślady tatuaży na ludzkich szczątkach mogą wskazywać na stosowanie akupunktury w Europie od około roku 3300 p.n.e.

Chociaż akupunktura pozostaje w użyciu od wielu lat w społecznościach chińskich imigrantów na Zachodzie, zainteresowanie mieszkańców Zachodu tym rodzajem terapii ma charakter zmienny. Ponowny wzrost zainteresowania rozpoczął się około 1970 r.

Akupunkturę powszechnie stosuje się w Chinach, na Tajwanie, w Japonii, Korei, Singapurze i innych krajach Dalekiego Wschodu. Na Zachodzie jej popularność gwałtownie wzrasta², szczególnie jako terapii w leczeniu bólu.

TRADYCYJNE KONCEPCJE LECZNICZE

Podstawowym pojęciem w akupunkturze jest „qi”² (wym. „czy”), które zwykle, chociaż w uproszczeniu, tłumaczy się jako „energię”. Uważa się, że człowiek dziedziczy jedną formę qi w chwili narodzin. Jej istnienie podtrzymuje spożywanie pokarmów i oddychanie. Qi krąży między wszystkimi częściami ciała poprzez 12 meridianów (południków). Na meridianach zlokalizowanych jest ponad 350 punktów terapeutycznych, które mogą się także znajdować poza ich przebiegiem.

W akupunkturze istnieje kilka różnych podejść diagnostycznych, lecz główną rolę we wszystkich odgrywa kilka zasadniczych koncepcji. Na przykład zdrowie to stan równowagi między dwoma przeciwieństwami – *yin* i *yang*. Choroby powodują zaburzenia, dysonans lub brak równowagi (zwykle zablokowanie przepływu lub niedobór) energii. Uważa się, że ciało koryguje własny przepływ energii i wraca do równowagi w następstwie pobudzenia punktów akupunktury. Schorzenie uważa się za zaburzenie przepływu energii. Z tego powodu każde schorzenie medyczne powinno dać się wyleczyć akupunkturą. Uważa się także, że zaburzenia energii można dostrzec jeszcze zanim rozwiną się w schorzenia, dlatego nawet zdrowe osoby mogą korzystać z dobroczynnego wpływu akupunktury.

UZASADNIENIE NAUKOWE

Nie znaleziono żadnych dowodów potwierdzających istnienie qi ani meridianów⁴. Lokalizacja niektórych punktów akupunktury pokrywa się z miejscami, w których można stymulować nerwy. Technika ta może więc stanowić sposób oddziaływania na układy nerwowy i mięśniowy. Wykryto poważne różnice między umiejscowieniem punktów oraz południków w akupunkturze klasycznej i w praktyce nowożytnej⁴. Wykazano, że akupunktura powoduje uwalnianie pewnych neuroprzebiegów, w tym peptydów opioidowych i serotoniny^{5,6}. Akupunkturę można też stosować jako formę terapii punktów spustowych⁷.

LICENCJONOWANIE TERAPEUTÓW

W wielu stanach USA podstawę wymogów licencyjnych stanowią certyfikaty wydawane przez Krajową Komisję Certyfikacji Akupunktury i Medycyny Orientalnej (National Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine, NCCAOM). W niektórych stanach terapeuci nie posiadający kwalifikacji w zakresie medycyny konwencjonalnej upoważnieni są do przyjmowania pacjentów bez skierowania od lekarza. W Wielkiej Brytanii obecnie nie obowiązują żadne ograniczenia prawne dotyczące praktykowania akupunktury, sporządzono jednak propozycje ustawowych regulacji. W innych krajach praktykę akupunktury urzędowo ograniczono do przedstawicieli zawodów medycznych, jednak ograniczenia te nie zawsze są przestrzegane. W Niemczech terapię tę stosują zarówno lekarze medycyny konwencjonalnej, jak i *Heilpraktiker* (nieposiadający medycznego wykształcenia terapeuci medycyny alternatywnej i komplementarnej).

Tabela 3.1. Wyniki przeglądów systematycznych dotyczących akupunktury

Dowody skuteczności	Dowody nieprzekonujące	Dowody nieskuteczności
Przewlekły ból pleców ^{8,9}	Ból nowotworowy ¹⁵	Reumatoidalne zapalenie stawów ³¹
Ból zębów ¹⁰	Ból przewlekły ¹⁶	Napięciowy ból głowy ³²
Fibromialgia ^{11*}	Ból twarzy ¹⁷	
Idiopatyczny ból głowy ¹²	Zapalne choroby reumatyczne ¹⁸	
Pobieranie komórek jajowych ¹³	Bóle porodowe ¹⁹	
Osteoartroza stawu kolanowego ¹⁴⁺	Boczny ból łokcia ²⁰	
	Mięśniowo-powięziowe zespoły bólowe ²¹⁺⁺	
	Ból karku ^{22,23}	
	Osteoartroza ²⁴	
	Pierwotne bolesne miesiączkowanie ²⁵	
	Rwa kulszowa ²⁶	
	Ból barku ²⁷	
	Ból operacyjny ²⁸	
	Zaburzenia czynnościowe stawu skroniowo-żuchwowego ²⁵	
	Kserostomia ³⁰	

* Najnowsze badania podały w wątpliwość skuteczność terapii z tego wskazania.

+ Potwierdzone w ostatnim dużym RBK³³.

++ Zasadniczo dane sugerują korzystny wpływ terapii.

NAJCZĘŚCIEJ LECZONE SCHORZENIA

Wszelkie rodzaje bólu, uzależnień, alergii, zaburzenia trawienne, schorzenia laryngologiczne, niepłodność i kłopoty z miesiączką, zaburzenia umysłowe i stres. Akupunkturę stosuje się także zapobiegawczo u zdrowych osób. Szkoły i terapeuci akupunktury (ze względu na kraj pochodzenia) różnią się poważnie pod względem zakresu leczonych schorzeń.

TYPOWA SESJA TERAPEUTYCZNA

Tradycyjni akupunkturzyści przeprowadzają wywiad z pacjentem, pytając o czynniki usposabiające lub psychologiczne. Badanie zwykle obejmuje język, palpacyjne wyczuwanie pulsu, macanie brzucha i poszukiwanie tkliwych punktów. Akupunkturzyści posiadający wykształcenie medyczne zwykle włączają tę terapię w zwykły proces diagnostyczny i leczniczy.

Po postawieniu diagnozy, igły zwykle wkłwa się w kilka punktów terapeutycznych. Igły mają zazwyczaj długość ok. 30 mm, są cienkie (0,3 mm) i służą do jednorazowego użytku. Wkłwa się je tuż pod skórę lub głębiej w tkankę mięśniową i pobudza przez wielokrotną rotację wykonywaną ręcznie, prądem