

Yurdumuzda uzun yıllar yer alan hemşirelikle ilgili yanlış görüşler bu gün oldukça değerini yitirmiştir. Batılı ülkelerin hemşirelik standartlarına erişme savaşımını verirken dışta WHO (Dünya Sağlık Örgütü), CENTO, ICN (Uluslararası Hemşirelik Konseyi) ile işbirliği yürütülmekte, içte de T. H. D. (Türk Hemşireler Derneği) kanalı ile ülkemiz hemşireliğinin gelişimi için çalışmalar yapılmaktadır. Artık hemşirelik ile ilgili araştırmalar yapılmakta ve hasta bakımına daha bilimsel boyutlarda yaklaşılmaya çalışılmaktadır. Her ne kadar bu çalışmalar maddi ve manevi sorunlar nedeniyle yaygınlaşmamışsa da inanılıyor ki hemşirelik bilim ve teknolojiindeki gelişmeler, sağlıklı bireylerin sağlığının devamı ve hasta olanların da kapsamlı bakımına (hastayı bir birey ve toplumun bir üyesi olarak anlayabilmek üzere, fiziksel, psikolojik ve sosyolojik bilimlerin çeşitli

alanlarındaki bilgileri birleştirmeyi önermektedir) daha da ışık tutacak ve insanların sağlıklı ve mutlu yaşamını etkileyecektir (3).

Hemşirelik tarihsel süreç içerisinde Dünya'da ve ülkemizde gelişim savaşımını verirken bir taraftan da bizlere bu insanlık hizmetini miras bırakan F. Nightingale unutulmamakta onun doğum günü olan 12 Mayıs'ın rastladığı hafta bütün Dünya'da ve Ülkemizde Hemşirelik Haftası olarak kutlanmaktadır.

1. Cecil W. S. (Çeviri: S. Huri): Sonsuz Fedakârlık, İstanbul, 1973.
2. Erhan S.: Hemşirelik Tarihi, İstanbul, 1978.
3. Velioglu P.: Hemşirelik Üstüne Düşünceler, İstanbul, 1977.

PLACEBO - HARİKA BİR İLÂÇ İNANCIN TEDAVİDEKİ ROLÜ

Volker HENN

İçlerinde etkileyici hiç bir madde yoktur, fakat buna rağmen onlarla hayret verici sonuçlar alınmaktadır. Placebo'lar hastaların en az üçte birinde başağrısı, deniz tutması, korku, ya da yara sancıları gibi oldukça ciddi şikâyetleri azaltır, hatta iyi ederler. Birçok doktorların ve şarlatanların başarılarında önemli bir rol oynayan Placebo- etkisi yalnız bir kuruntu, bir hayâl ürünü değildir, o beyinde ölçülebilen değişikliklere yol açabilir.

Bayan Erna Huber uykusuzluktan şikâyet ettiği zaman, doktoru ona büyük kırmızı haplar verdi ve bu haplar hastaya iyi geldi, bayan Huber geceleri mükemmel uyumağa başladı. Hastanın bilmediği bir şey vardı: aldığı hapların içinde şekerli bir maddeden başka birşey yoktu.

Haftalardan beri ağır sancılardan şikâyet eden Emil Grubenmann, ağrılarının nedenini incelemek için röntgen filminin alınmasından sonra birden bire doktora durumunun oldukça düzeldiğini söylüyordu.

Bu iki durumun ortak olan bir tarafı vardı: modern tıbbın kurallarına göre hiç bir yararı olmaması gereken, hayali bir tedavi, anlaşılmayan bir sebepten olumlu sonuçlar vermişti. Doktor olmayan birçok kimseler, doğal iyi

ediciler uzun zamandan beri Placebo- etkisi adı verilen bu tedavi tarzından başarı ile faydalanmışlardır. Birçok tecrübeli doktor da bu Placebo'lardan yararlanmıştı: Placebo nedir? - içinde ilâç etkisi gösterecek hiç bir madde bulunmayan şeker hapları veya enjeksiyon için suda eritilmiş biraz tuz, "gerçek" ilaçların tanınmasından üç, dört yüzyıl geçmediği göz önünde tutulursa, Placebo'lar o büyüü etkileriyle insanın bildiği en eski iyi edici "ilâç" lardan sayılabilir.

Malarya'ya karşı kullanılan ilk ilâç olan kinin, ancak 17 nci yüzyılda, kalp yetersizliğine karşı alınan digitalis 18 inci yüzyılda bulunmuştur. Matbaanın bulunmasından sonra yayınlanan ilk tıp kitapları, aynı zamanda daha eski el yazma müsveddeler hayret edilecek kadar geniş ve değişik bir yığın "tıbbî" tavsiyeleri içermektedir: Ağızdan alınmak üzere karışık otlardan yapılan çaylar, toz haline sokulmuş merkep tırnakları, kıymetli taşlar, vücuda sürülmek üzere özel yağlar, kurutulmuş engerek yılanları, hayvansal organlar ve akıl ve hayale gelmeyen birbirleriyle karıştırılmış daha birçok maddeler. Hastalar ısıtılır, soğutulur, kesilirdi. Ateşi olan hastalara hiç bir surette su verilmezdi; iç hastalıklarda hastadan kan alma, hacamat, adeti yıllarca

PLACEBO'LAR VE RUH

Placebo'lar hayret verici etki ve sonuçlarını ruhsal sistemimize olan tesirlerine borçludur. Bu aldatici kapsül, tablet, damla yada iğnelerin etkilerinin çok değişik olması kimseyi hayrete düşürmemelidir. Burada tedaviye olan inanç, iyi olma arzu ve iradesi başarıda büyük bir rol oynar. Fakat bu, doğaldır ki, güdülenme (motivation) bütün hastalarda aynı ölçüde kendisini göstermez.

Placebo etkisinde bu yüzden doktor ve bakan hemşirenin davranışlarının da rolü büyüktür. Örneğin hastaya bakan hemşirenin kendisi böyle bir etkiye inanmıyorsa, tedavinin başarı şansı % 50 den fazla azalır. Bir anestezi ameliyattan önce hastasıyla özellikle içten ve inanarak ilgilenirse, bu hasta, kendisiyle hiç ilgilenilmeyen bir hastadan teskin edici alışılmış ilaçların çok daha azına ihtiyaç gösterecektir.

Birçok değişik doktorlar tabletlerin dış görünüşlerinin bile (placebo'larda da) büyük bir rol oynadığını gözlemiş olduklarını söylemektedirler. Fazla büyük ve ufak haplar orta büyüklükte olanlardan çok daha iyi tesir etmekte; kırmızı, sarı, yada kahverengi, yeşil veya mavi placebo'lara oranla üstün tutulmakta, öte yandan acı hapların ve alışılmadık tarifelerin —örneğin günde 10 damla yerine 9 damla— etkileri daha çok olmaktadır.

Sonunda, nadir durumlarda placebo'ların keyifsizlik, deride sivilcelerin çıkması gibi yan etkileri bile olduğu görülmüştür, bu da kuruntuya dayanan bu "aldatici" ilaçların hangi ölçüde ruhsal sistem üzerinden organizmayı etkileyebildiğini göstermektedir.

büyülü kuvveti elle tutulabilir bir açıklama bulunmuştur, çünkü vücudumuzun kendisi de ağrı hafifletici maddeler üretmektedir: Beyindeki endorfin'ler gibi.

Bir rastlantı sonucu vücudun kendisinin ağrı hafifletici bir maddesinin var olduğunun farkına varıldı, ağrıları hemen hemen tamamiyle bertaraf eden bir ilâcin kaçamak yolundan: Morfin. İnsan ve hayvan beyini değişik ağrı merkezlerinde özel hücrelere sahiptir, bunların yanında morfin molekülleri birikirler ve ağrı hafifletici etkilerini gösterirler. Bu hücrelerin belirli temas noktalarından morfin, anahtarın kilide geçmesi gibi geçer.

Uzun zamandanberi insan ve hayvanın beyininde vücutta hiç bulunmayan morfin için böyle dakik temas noktalarının bulunması hayret uyandıran bir şeydi. Bu bilmecenin çözümü sonunda beyinde morfine benzeyen maddelere rastlanınca, bulundu: endorfin'ler, onlarda "ağrıyan yerlerin" kilitlerine uymaktaydılar Morfinler ise aslında vücudun kendisi için yapılmış



Eski zamanların bir doktorunu çağdaşları böyle tasarlıyorlardı.

sürmüştür. Bütün bu bugünkü görüşümüze göre etkisiz, hatta tehlikeli olan bu tedavi yöntemlerinde yine de o zamanki doktorların halk içinde büyük bir saygınlıkları olduğuna uzun zaman hayret edilmemiş midir? Herhalde onlar bütün bu anlamsız kurallarıyla yine de pek başarılı olmuş olacaktırlar. İşte onlar bu başarılarını yukarıdan beri söz ettiğimiz Placebo-etkisine borçluydular. Bunu hiç bir şey yüzyıllarca ağrıların bu etkisiz "ilaçlarla" tedavisi kadar açık ve seçik gösteremez.

Ağrı her insana göre değişen özel bir yaşantıdır ve herkes bundan aynı şekil ve ölçüde ıstırap çekmez. İnsan keyfi yerinde olduğu zaman ağrıları daha hafiften alır, fakat keyfi bozuk, kederli, üzüntülü, sinirli olduğu vakit onları daha şiddetli duyar.

Hatta kısa süren oyalamalar, düşüncelerin başka tarafa çevrilmesinin de yardımı olur: parmağını yakan biri onu üfler, bir ayak üzerinde zıplar veya dirseğini çimdikler, bunların hepsinin faydası vardır.

Acaba bütün bu ağrı veya ıstırapların birden bire kaybolması kuruntu mudur? Katiyen; zira placebo'lar ve daha başka yardımcı araçlar vücutta ölçülebilen etkilere sebep olurlar. Son zamanlarda ağrı hafifletici placebo-etkisinin

bir anahtarın kilidinin ihtiyat anahtarları oldular.

Doğal olarak derhal buna ruhsal kontrol edilen ağrı hafifletici endorfinlerin serbest bırakılmasıyla ilgili bir placebo-etkisinin sebep olduğu sanılmıştı. Bugün bu hususta olumlu kanıtlar bulunmuştur. Birkaç ay önce Amerikan dış tabipleri çok etkili bir deney yaptılar: Ağrı teskin edici bir tedaviye tabi tutulacak bir kısım hastaya Placebo'lar verdiler; ikinci bir gruba da Naloxon, bu beyindeki endorfinin bağlantısını bloke eden bir maddedir.

Sonuç olarak placebo alan gruptakiler Naloxon alan gruptakilerden çok daha az ağrı duydular. Sonra hastalara Placebo ile beraber Naloxon verildi, bu sefer de Placebo-etkisi tamamıyla kayboldu: Placebo tarafından ruhsal etkilenen endorfin'ler frenlenmiş oluyordu. Böylece Placebo'ların yalnız kuruntu olarak etki göstermediği ve beyine de tesir ettiği anlaşılıyor oluyordu.

Bugüne kadar Placebo-etkisi aslında yalnız ağrılarda bu kadar dakik kanıtlanabilmiştir. Fakat placebo'ların hafif çöküntülerde (depresyon) dörtte bir, üşütmelerde üçte bir, deniz tutmasında olguların yarısından fazla bir oranda hafifletici etki gösterdiği, hatta bahar nezlesinde ve yüksek tansiyonda yararlı olduğu gerçeği nasıl açıklanabilir?

Kuşkusuz placebo'ların orada da, vücutta ruhsal bir mekanizmayı ölçülebilecek tepkiler gösterecek şekilde harekete geçirdikleri bir gerçektir. Bugün vücuttaki hastalıkların % 50-% 80 oranında ruhsal sistemimizle ilgili olduğu kabul edildiğine göre placebo'ların bu geniş ölçülü etkileri de bizi şaşırtmamalıdır.

Acaba tıpta doğrudan doğruya hastaya placebo vermenin, sorumluluğunu kim üstlenebilir? Tecrübeli doktorlar bunu gerçekten yaparlar, hastalarına teskin edici birşey vermiş olmak için değil, ona çok kez tedavi imkânını veren etkin bir ilaç vermek için yaparlar, aynı zamanda bu hem ucu hem de tehlikesizdir. Modern tıp binlerce yıl başarı göstermiş olan büyüden ölçülü olarak faydalanmayı tekrar öğrenmelidir.

Büyük bir Amerikan eczacılık firması yeni bir ilaç için izin almak üzere Amerikan Besin ve Ceza İdaresine şu cümlelerle başvurmuştu: Yeni bir ilaç: Kullanılan hallerin üçte birinde etkin ve hiç bir surette zararı olmadığı garantili. Adı Placebo.

WELTWOCHE-MAGAZİN'den

● *Dinlemesini bilenler ülkeleri fethetmesini bilenlerden daha büyüktür.*

FRANKLİN

● *Konuşmanın zamanını bilmeyen dinlemenin de zamanını bilmez.*

SYRUS

● *Konuşmak bir ihtiyaç ise dinlemek bir sanattır.*

GOETHE

● *Çok dinlememiz, az konuşmamız için iki kulağımız ve bir dilimiz vardır.*

DIÖGENES

● *Düşünmeden konuşmanın cezası sonradan düşünmeğe mahkûm olmaktır.*

LATİN

● *Konuşulanlar kalpten çıkarsa kalbe kadar girer ama dilden çıkarsa kulağı aşamaz.*

ARAP

● *İnsan Eflatun gibi düşünmeli, ninem gibi konuşmalıdır.*

ARİSTO