



ALTERNATİF VE TAMAMLAYICI TIP

Tarih boyunca, Geleneksel Çin tıbbı, Hindistan'daki ayurveda, ve Arap Yunani tıbbı gibi dünyanın birçok bölgesinde o kültürlere özgü çok çeşitli sağaltma sistemleri ortaya çıkmış. Bu sistemlerin bazıları, binlerce yıllık geleneklere dayanıyor ve dünyanın birçok bölgesinde günümüzde de insanların sağlık gereksinimlerine yanıt olmayı sürdürüyor. Bunun yanı sıra, günümüzde, özellikle gelişmiş ülkelerde, birçoğu eski geleneksel tıp sistemlerinden beslenen ve "tamamlayıcı ve alternatif tıp" başlığı altında toplanan, akupunktur, çeşitli bitkisel ilaçlar, doğal diyet yardımcıları, reiki, osteopati, refleksoloji, aromaterapi, homeopati, naturapati gibi çeşitli iyileştirme yöntemlerine karşı, giderek artan bir ilgi var. Alternatif ve tamamlayıcı tıp yaklaşımları, kimilerince sorgulanmadan kucaklanıyor; kimilerince de büyük bir kuşkuculukla karşılanıyor.

"Tamamlayıcı" ve "alternatif" terimleri, bir ülkenin kendi sağlık geleneklerinin bir parçası olmayan ya da resmi sağlık sistemi içinde yer almayan çok çeşitli sağlık uygulamalarını tanımlamak için kullanılıyor. Bunlar tek başına kullanılırsa "alternatif" olarak, alışlageldik yöntemlere ek olarak kullanılırsa da "tamamlayıcı" olarak adlandırılıyor. Bu iki başlık altında toplanan iyileştirme yöntemleri çok renkli. Gelişmiş ülkelerdeki bilinen sağlık hiz-



metlerinin yanısıra kullanılabilen ve deyim yerindeyse "ortodoks" olmayan hemen her şey, tamamlayıcı terapi olarak kabul ediliyor: Bitkisel ilaçlar, akupunktur, aromaterapi ya da çeşitli masaj yöntemleri gibi. Bunlardan, güvenilir ve etkili olduğu görülenlerin, resmi sağlık hizmetlerine dahil edildiği de oluyor. Alternatif terapilerse, adı üstünde, gelişmiş ülkelerdeki yerleşik biyomedikal sistemden farklı felsefelerle sahip ve onun yerine başvuru alan sis-

temler: Geleneksel Çin tıbbı ya da Hint Ayurveda tıp sistemi gibi.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) geleneksel tıp tanımı, sağlığı korumak için, hastalıkları iyileştirmek, tanımlamak ve önlemek amacıyla başvuru, bitki, hayvan ya da minerallerden yapılmış ilaçlara, ruhani terapilere, elle uygulanan yöntemlere ve özel egzersizlere dayanan çok çeşitli sağlık uygulamalarını, bilgi ve inanç sistemlerini içeriyor. WHO verilerine göre, Afrika'da nüfusun % 80'i, sağlık gereksinimlerini karşılamak için geleneksel tıp yöntemlerine başvuruyor. Çin'deyse, geleneksel tıp tüm sağlık hizmetlerinin % 40'ını oluşturuyor. Asya'da ve Güney Amerika'da da, insanlar, tarihsel geçmişlerine ve kültürel inançlarına bağlı olarak geleneksel tıp yöntemlerini kullanmayı sürdürüyorlar.

Öte yandan, birçok gelişmiş ülkede uzmanlar, alternatif ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının gittikçe popülerleşmesine bağlı olarak, tüketicilerin bu uygulamalar için yaptıkları harcamaların çok büyük bir hızla arttığına dikkat çekiyorlar. Yine WHO verilerine göre, örneğin Malezya'da, her yıl geleneksel tıp için yaklaşık 500 milyon dolar, modern tıp uygulamaları içinse 300 milyon dolar harcanıyor. ABD'deki tüketicilerin alternatif ve tamamlayıcı tıp uygulamaları için her yıl 2,7 milyar dolar harcadıkları tahmin ediliyor. Bu miktar Avustralya'da 80 milyon dolar, Kanada'da 2,4 ve İngiltere'de 2,3 milyar dolar.

Gelişmekte olan ülkelerdeyse, geleneksel tıbbın yaygın kullanımı herkesçe erişilebilmesine ve maliyetlerinin herkesçe karşılanabilmesine bağlıyor. Kimi ülkelerdeyse yoksulların erişemediği tek sağlık hizmeti durumunda. Gelişme yolundaki birçok ülkede geleneksel tıp yöntemlerinin, inanç sistemleriyle bütünleşmiş olduğunu da unutmamak gerekiyor. Gelişmiş ülkelere gelince, tamamlayıcı-alternatif tıbbın popülerliğinin altında kimyasal ilaçların yan etkileri konusundaki kaygılar, modern tıp yaklaşımlarının ve varsayımlarının sorgulanması ve insanların sağlık bilgilerine eskiye göre daha kolay ulaşabilmesi yatıyor. Uzmanlar, gelişmiş ülkelerde ortalama ömrün uzamasının, kalp hastalığı, kanser, şeker hastalığı ve zihinsel hastalıklar gibi kronik hastalık risklerini artırdığına



da dikkat çekiyorlar. Birçoklarına göre tamamlayıcı ve alternatif tıp yaklaşımları bu hastalıklarla başa çıkmak için daha "yumuşak" yollar sunuyor. Ancak, birçok kişinin bu dünyaya adım atması, magazin dergilerinde, gazetelerde ya da çeşitli İnternet sitelerinde okudukları "bilgilendirici" yazılar yoluyla gerçekleşiyor.

Ne Kadar Güvenilir?

Geleneksel tıbbın yanı sıra, tamamlayıcı ve alternatif tıp anlayışlarına olan talebin de artmasıyla birlikte, bu ürünlerin ve uygulamaların güvenilirliği, etkisi ve kalitesini gösteren bulgulara duyulan gereksinim de artıyor. Bugüne kadar yalnızca akupunkturun bazı kullanım alanları, bazı bitkisel

ilaçlar, ve elle uygulanan bazı sağaltım yöntemlerinin etkililiğiyle ilgili bazı klinik araştırmalar yapılmış. Birçok uygulamanın ve ürünün, özellikle de bitkisel ilaçların gerçekten söylendiği gibi etkili olup olmadıkları, güvenilirlikleri, etkilerini nasıl gösterdikleri gibi konularda yanıtlanması gereken birçok soru var. Araştırmalarda, bazı bitkisel ilaçların ve diyet yardımcılarının, başka ilaçlarla etkileşim gösterebildiği ya da olumsuz ve tehlikeli etkileri olduğunun ortaya çıkmış olması kaygı verici. Örneğin, depresyon tedavisinde yaygın olarak kullanılan sarı kantaron otunun, sanıldığı kadar etkili olmadığını ve bazı ilaçların etkisini azalttığının ortaya konulması, ABD ve Avrupa'daki tüketiciler için büyük bir sürpriz oldu. Çünkü bu ilaç "doğal" olduğu için çok popülerdi ve çok tüketiliyordu. Uykusuzluk, stres ve kaygıya karşı etkili olduğu için kullanılan kava kava bitkisinin karaciğere zarar verdiğinin bulunmasıysa bunun bir başka örneği.

Öte yandan, tamamlayıcı ve alternatif tıp popülerleştikçe, bu konudaki araştırmaların araştırma fonlarından daha çok destek görmeye başlaması sevindirici. Bugün dünyanın bir çok bölgesinde, yasaları düzenleyenler, sağlık çalışanları ve kamuoyu, bu uygulamaların güvenilirliği, kalitesi, ulaşılabilirliği, ve geliştirilmesiyle ilgili çeşitli sorunlarla uğraşıyorlar. Ülke yönetimleri, kimi yerlerde yavaş da olsa, bu uygulamaların popülerliğine yanıt veriyorlar. Çin, Kore Demokratik Halk

Gelişmiş Ülkelerde En Popüler Bitkisel İlaçlar

Sarımsak: Geleneksel olarak Uzak Doğuda anti-septik olarak kullanılmış. Bugünse yüksek kolesterolü ve yüksek kan basıncını tedavi ettiği düşünülerek kullanılıyor. Etkin maddesi bilinmiyor. Etkisi konusundaki bilimsel bulgular net değil. İlaçlarla zararlı etkileşimi çok ender görülüyor; ancak, "warfarin"le birlikte alındığında kanın yoğunluğunun aşırı azalmasına neden olabiliyor. Sarımsağın etkisiyle ilgili 13 farklı klinik deney, kolesterolü düşürmede placebo'dan (yalancı ilaç) daha etkili olduğu, ancak bu etkinin de orta düzeyde olduğu görülmüş bulunuyor. Sekiz klinik deneyin incelendiği bir çalışma da, hafif düzeyde yüksek kan basıncına karşı kullanılabileceğini gösteriyor. Ancak, karar verebilmek için daha kapsamlı araştırmalara gereksinim olduğu belirtiliyor.

Ginseng: Birkaç farklı ginseng bitkisinden herhangi birinin kökünden elde edilen bir ürün olarak tüketiliyor. (Genellikle Kore ginsengi, *Panax ginseng* ya da Amerikan ginsengi, *Panax quinquefolius*). Genel amaçlı bir tonik olarak kullanılıyor. Strese karşı dayanıklılığı artırmaya, yaşlılıkla savaşıma, bağışıklık fonksiyonlarını iyileştirmeye ve fiziksel ve cinsel gücü artırmaya yaradığı söyleniyor. İçerdiği etkin maddeler bilinmiyor. İshal ve yüksek kan basıncına neden olabiliyor. İlaçlarla bazı zararlı etkileşimleri var. Çok sayıda bitkinin ginseng olarak anılması, araştırmaları engelliyor. 16 klinik deney sonucunda, söylendiği etkilere sahip olup olmadığı belirlenememiş.

Kava kava: Güney Pasifik'te yetişen *Piper methysticum* bitkisinin kökünden elde ediliyor. Geçmişte narkotik bir içecek yapımında kullanılıyordu; bugünse uyuşturucu etkisi için kullanılıyor. Etkin maddeleri biliniyor; ancak, yatıştırıcı ilaçlara benzer etki yapıyor. Ruh durumu değişikliklerine, görüşün bulanıklaşmasına, kaslarda koordinasyon kaybına; yüksek dozlarda alındığıdaysa sarılık hastalığına neden oluyor. Bazı ilaçlarla zararlı etkileşimleri olduğu belirlenmiş. Yakın zamanda, yedi klinik araştırmanın incelenmesi sonucu, kaygı bozukluğu için bir tedavi seçeneği olabileceğine karar verilmiş.

Echinacea: Kuzey Amerika'da yetişen *Echinacea purpurea* ve *Echinacea augustifolia* bitkilerinin yapraklarıyla köklerinden elde ediliyor. Kuzey Amerika'nın yerlilerince yaraların, yanıkların, yılan ısırık



ların ve solunum yolları enfeksiyonlarının iyileştirilmesinde kullanılıyordu. Günümüzdeyse, soğukalgınlığını önleme ve iyileştirmede etkili olduğu söyleniyor. Etkin maddeleri bilinmiyor. Bazı ilaçlarla zararlı etkileşimleri olduğu görülmüş. Bu bitkiyle ilgili 17 klinik deney incelenmiş ve bu deneylerdeki metodoloji sorunları nedeniyle bir sonuca varılamamış. Başka bir çalışmada, 16 klinik deney incelenmiş ve bu bitkinin bazı karışımlarının placebo'dan daha etkili olduğu görülmüş.

Ginkgo: Ginkgo ağacının (*Ginkgo biloba*) yapraklarından elde ediliyor. Ayurveda doktorlarıncaya yaşamı uzattığı düşünülen bir iksirin yapımında kullanılıyor. Günümüzde, bellek yitimi, konsantrasyon bozukluğu, hafif bunama, baş dönmesi ve damar hastalıklarını iyileştirmede kullanılıyor. Etkin maddeleri, farklı etkilere sahip iki kimyasal madde grubundan oluşuyor: Bunlardan biri antioksidan etkiye sahip, ötekiyse kanın pıhtılaşmasını önüyor. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, bellek yitimi ve damar sertliğine karşı etkili olduğu sonucuna varıldı. Başka bir çalışmada, belleği güçlendirdiği, konsantrasyonu ve



dikkati artırdığı; tinnitüsü azalttığı sonucuna varıldı.

Sarı Kantaron: *Hypericum perforatum* bitkisinde elde ediliyor. Araştırmalar, sarı kantaronun ağır depresyona karşı etkili olmadığını gösteriyor. Hafif ve orta şiddette depresyonun iyileştirilmesinde kullanılıyor. 20'den fazla etkin madde içeriyor ve bu maddelerin birçoğu henüz incelenmemiş. Başka antidepressan ilaçlar gibi sarı kantaronun da birçok yan etkisi var; ağız kuruluğu, baş ağrısı, kabızlık, çarpıntı, terleme ve bulantı gibi. Parlak ışığa maruz kalan kullanıcılar da katarakt gelişebiliyor. Bazı ilaçlarla zararlı etkileşimleri de var. Yakın bir zamanda yapılmış iki çalışmada sarı kantaronun placebo'dan daha etkili olduğu ve "tricyclic" grubu antidepressanlar kadar iyi olduğu sonucuna varılmış. Ancak, uzun dönemli etkileri ve modern ilaçlarla karşılaştırıldığında ne kadar etkili olduğu açık değil. 27 klinik araştırmanın ele alındığı bir çalışmada, placebo'dan daha etkili olduğu, ancak etkisi konusunda bir sonuca varılabilmek için daha fazla araştırmaya gereksinim duyulduğu sonucuna varılmış.

Sabal: Kuzey Amerika'da yetişen *Serenoa repens* adlı palmye türünün meyvelerinden elde ediliyor. Prostat bezinin iyi huylu büyümesini iyileştirmek için kullanılıyor. Araştırmalar, sabalın, testosteron hormonunun prostat büyümesine yol açan hormona dönüşmesini engellediğini gösteriyor. Yan etkisi ya da başka ilaçlarla ciddi bir etkileşimi bulunmuyor. 18 klinik araştırmanın incelendiği bir çalışmada, etkisinin, aynı amaçla kullanılan sentetik bir ilaç olan Proscar'la karşılaştırılacak derecede olduğu görülmüş. Ancak, uzun süreli etkisi ve güvenilirliği bilinmiyor.

Cumhuriyeti, Kore Cumhuriyeti ve Viyetnam'ın sağlık sistemlerinde tamamlayıcı ve alternatif tıp, resmi olarak tanınmıyor ve sağlık sistemlerinin her alanına yayılmış durumda. Bu ilaçlar, adı geçen ülkelerin ilaç politikalarında yer alıyorlar; bu uygulamaları sağlayanlar ve kullanılan ürünler kayıt altına alınıyor ve denetleniyor. Alternatif ve tamamlayıcı tıp uygulamaları sağlık sigortası kapsamında bulunuyor; araştırmalara konu oluyor ve bunlarla ilgili eğitim veriliyor.

Kimi ülkelerdeyse, geleneksel ve alternatif-tamamlayıcı tıp uygulamaları resmi olarak tanınsa da, bu uygulamalar sağlık hizmetleri, sağlık eğitimi ve

düzenlemelerinin her alanınca kapsamıyor; yasal düzenlemeler, hizmetler, uygulamaların sunumu, sağlık sigortası kapsamına alınması, araştırmalar ve eğitimle ilgili bir çok eksik bulunuyor. Gelişmekte olan ülkelerde, ulusal sağlık sistemi tümüyle modern tıp üzerine kurulu olsa da, yasalar kimi geleneksel ve alternatif-tamamlayıcı tıp hizmetlerini hoşgörüyor; ancak bu uygulamalarla ilgili hemen hemen hiç denetim bulunmuyor. Dünya Sağlık Örgütü, bu ülkelerde, alternatif ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının ve ürünlerinin kalitesini ve güvenilirliğini sağlamak için büyük bir çabaya gereksinim duyulduğuna dikkat çekiyor.

Birçok tüketici, "doğal" olanın aynı zamanda güvenilir de olduğunu düşünüyor. Ancak, elbette ki bu doğru olmak zorunda değil. Özellikle reçetesiz olarak satılan sağlık ürünlerinin güvenilirliği, ürünün içindeki maddeler, bu maddelerin nereden geldiğinin ve üretim sürecinin kontrol altında olması gerekiyor.

Aslı Zülâl

Kaynaklar
<http://nccam.nih.gov/> (US National Center for Complementary and Alternative Medicine)
<http://www.rccm.org.uk/> (UK Research Council for Complementary Medicine)
WHO Traditional Medicine Strategy 2002-2005
<http://www.who.int/medicines/organization/trm/orgtrmmain.shtml>
"Complementary Medicine: A Special Report" New Scientist, 26 Mayıs 2001, 28-48.