

DERLEME**ALTERNATİF TIPTAN TAMAMLAYICI TIBBA****Oya ÖZTAMER (OÖ), Sevil ÖZKAN (SÖ)****(OÖ) Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Anesteziyoloji ve Reanimasyon Anabilim Dalı, Ankara
(SÖ) Sağlık Bakanlığı, Etimesgut Devlet Hastanesi, Ankara****ÖZET**

Son yıllarda tamamlayıcı tıbbı ait konularda çok sayıda bilimsel makale yayınlanmakta ve daha önce doğuya özgü kabul edilen bu yöntemler batı ülkelerinde de daha çok kişi tarafından kullanılmaktadır. Sorgulamadan uygulayanların yanı sıra, bu işlemleri akademik bir ortama taşıyan ve araştıran hekimler sayesinde 'doğu tıbbi' olarak kabul edilen pek çok yöntem 'batı tıbbına' alternatif olmaktan çok, onu 'tamamlayıcı' bir konuma ulaştırmıştır. Birçok alt başlığı olan tamamlayıcı tıp konularında ülkemizde en çok kullanılan 'akupunktur' dur ve daha çok obezite, sigara bağımlılığı, migren gibi belli konularda uygulanmaktadır.

ANAHTAR KELİMELELER: Alternatif tıp; Tamamlayıcı tıp; Akupunktur; Bitkilerle tedavi.

SUMMARY**FROM ALTERNATIVE MEDICINE TO COMPLEMENTARY MEDICINE**

Complementary medical techniques, which have been used in the eastern countries as their oriental medicine for centuries, have been adopted and used by many western physicians. There is a huge body of scientific evidence growing on complementary medicine fields. Some physicians adopt and use these techniques without further investigation however there are some that prefer to carry these techniques in to academic area. We owe it to those that have supported the use of these techniques not as an alternative to contemporary medicine, but as a complementary medical approach. There are many techniques, application fields contained within the complementary medicine, however the most commonly applied form in our country is acupuncture, and it is widely used for the treatment of obesity, nicotine abuse and migraine.

KEYWORDS: Alternative medicine; Complementary medicine; Acupuncture; Herbal therapy.

Batı ve doğu arasındaki ekonomik ve kültürel alışverişin artması, doğu ve batının kendilerine ait tedavi yöntemlerinin karşılıklı kullanımını gündeme getirmiştir. 'batı tıbbi' doğu kültürüne sunulduğunda fazla sorgulamadan üstünlüğü kabul edilip uygulanmaya başlandığı halde 'doğu tıbbi' batı kültüründe dirençle karşılaşmış ve doğuda 'batı tıbbi' tabiri kullanılırken batıda bu uygulamaya 'ALTERNATİF TIP' ismi verilmiştir (1-3). Son yıllarda doğu tıbbına ait tedavi yöntemlerini ilgilendiren çok sayıda araştırma yapıp bilimsel makale yazılmaktadır ve bu yöntemler batı ülkelerinde de daha çok kişi tarafından kullanılmaya başlanmıştır (4-9). Böylece doğu tıbbından kaynaklanan tedavi yöntemleri akademik bir ortama taşınmış ve pekçok merkezde batı tıbbına rakip yada Alternatif olmaktan çok onu 'TAMAMLAYICI' bir konuma ulaştırmıştır. Yani bu iki sistem birbirine rakip ya da alternatif değil birbirini tamamlayıcı özelliktedir. Bu konuda araştırma yapanların sayısı arttıkça, uygulamalar çocuklarda bile kullanılıp, doğu ile batı tıbbının bütünleşmesini ifade eden 'Integrative medicine, ENTEGRE TIP' tabirinin kullanılması yaygınlaşmıştır (1,2,10).

Tıbbın doğudaki gelişimi birçok araştırmacıya göre tıbbi tedavilerin doğuşu anlamına gelir, oysa doğudaki bu tedavi yöntemleri bilimsel değerlerden uzak ve gizemlidir. Rönesanstan sonraki batı tıbbi ise daha çok bilimsel yöntemlerle araştırma ve deneyler yaparak sağlam bir yol katetmiştir. Son yıllarda doğu tıbbının da bir çok dalı bilimsel temele dayalı araştırmalara konu olmuş ve gelişim günümüzde bu dalların daha fazla kullanılmasını sağlamıştır, ancak doğu ve batı tıbbi arasında teorik ve klinik uygulamalarda kendilerine özgü özellikler vardır.

Doğu tıbbi 5000 yıllık bir sistemdir ve batı tıbbi bu tıbbın içinden doğmuştur (1,2). Doğuda da, batıda da tıbbın ana hedefi hastaları iyileştirmek, sağlıklı kalmayı sağlamaktır. Doğu tıbbının prensiplerine göre hastalık yoktur, hasta vardır, yani beden ve ruh bir bütündür. Evren, çevre, yaşam ve ölüm kavramları felsefidir, bu nedenle doğu tıbbının ana hedefi sağlıklı kalmak, iyi sağlık, bozuk sağlık gibi kavramlar üzerine odaklanır ve bilgi sisteminde felsefe ve metafizik temel olarak ele alınır. Örneğin herhangi bir enfeksiyonda bu olaya mikroorganizmaların yol açtığını kabul etmek yerine öz korumanın zayıflamış olduğu düşünülür. Genel olarak

doğu tıbbında sağlıklı yaşam prensiplerinin öğretilmesi ve tüm hastalıkların tedavisini amaçlayan geniş bir yelpaze mevcuttur (1,2). Batı tıbbında hasta ve hastalığa yaklaşıma baktığımızda doğu tıbbından bazı farklılıkların olduğunu görürüz. Yaşam, ölüm, fizyoloji, patoloji, teşhis ve tedavide temel unsur anatomidir. Yapılan tedavi hastalığı geçirir ancak ona sebep olan beden, zihin, ruhsal bütünlükteki problemlerle ilgilenmez. Son yıllarda doğu ve batı arasındaki iletişimin artması ile her iki tıp bilimi birlikte kullanılmaya başlamıştır. Nitekim daha önceleri doğu tıbbına verilen alternatif tıp ismi değişerek tamamlayıcı tıp ismini almıştır ve hastalık tedavisinde uyguladığımız klasik ilaç ya da cerrahi işleme ilaveten hastanın durumunu daha iyi yapmak amacıyla doğuya özgü bazı ilave işlemler daha çok kişi tarafından kullanılmaya başlamıştır. Doğru tıbbi uyguladığımız klasik tedavinin yerini tutmaz, batı tıbbıyla birlikte onun etkisini azaltmadan hastanın durumunu düzeltmek için kullanılır. Tamamlayıcı tıp uzmanı batı tıbbi uzmanının tanısını mutlaka ister ve batı tıbbi tedavisine tamamlayıcı tedavi hazırlar. Örneğin radyoterapi veya kemoterapi uygulanan kanserli hastalarda bağışıklık sisteminin etkilenmesiyle bitkinlik, yorgunluk, bulantı, daha fazla enfeksiyon olasılığı gibi belirtiler ortaya çıkar. Akupunktur, Reiki ve Bioenerji gibi yöntemlerle uygulanan tamamlayıcı tedavi bağışıklık sistemini güçlendirip hastanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlar. Doğru tıbbında bitki bilimi, sağlıklı yaşam egzersizleri, akupunktur, moksibus gibi stimülasyon tedavileri kullanılırken, batıda doğunun tedavi yöntemlerinden en çok akupunktur ve bitki tedavisi tercih edilir. Günümüzde Amerika Birleşik Devletleri'nde erişkinlerin %36'sı tamamlayıcı tıp dallarının herhangi birinden yararlanmaktadır. Bu oran mega vitamin kullananları da dahil ettiğimizde %62'ye çıkmaktadır (11,15).

Batıda doğunun yöntemlerini bazı hekimler tamamen inkâr ederken, bazıları uyguladıkları işlemler için neden ve nasıl sorusunu sorup araştırmalar yapmaya başladılar. Bazı hekimler ise hiç sorgulamadan klasik tedavilerine doğunun yöntemlerini de dâhil ettiler. Bu tür tedavi uygulamalarının yaygınlık kazanması üzerine, Amerikan Ulusal Sağlık Merkezi 1998 yılında değişik uygulamaları beş grup altında topladı (13,16):

1-Alternatif Tıp Sistemleri: Bunlar eski doğu ya da batı tıbbından kaynaklanan tedavi sistemlerinin günümüzdeki uzantılarıdır. Dünya Sağlık Teşkilatı tarafından geleneksel tıp olarak adlandırılmaktadır. Batı tıbbından kaynaklanan homeopati, naturapati, doğu tıbbından kaynaklanan geleneksel Çin tıbbi ve ayurveda bu grup içindedir.

2-Zihin Beden Tedavileri: Bu tedavi yönteminde yer alan işlemler zihin gücünü kullanarak bedensel sorunların giderilmesine yardımcı olmaya çalışır. Grup tedavileri,

davranış tedavileri günümüzde modern psikiyatrinin bir parçası olmuştur. meditasyon, dua, maneviyatçılık ya da dans ve müzik tedavileri, sanatsal işlevler bu grupta yer alır.

3-Biyolojik Temelli Tedaviler: Doğal vitamin, mineral ve gıdaların tedavide kullanılmasıdır. Bu grupta vitamin preparatları, doğal bitkisel (herbal) ürünler ve bilimsel kanıtı olmayan bazı ürünler yer alır. Örneğin kanser tedavisinde köpek balığı iskeletinin kullanılması gibi.

4-Beceri ve Bedensel Temelli Tedaviler: Kısmi ya da tüm vücudun hareket ettirilmesi yoluyla uygulanan tedavidir. Masaj, şiropraksi, osteopati bu gruba girmektedir.

5- Enerji Temelli Tedaviler: Enerji alanını kullanan tedavilerdir, iki tipi vardır. BİYOENERJİ; insan vücudunu saran, bilimsel olarak nasıl etki yaptığı ispatlanmamış bir çeşit enerji kullanarak tedavide faydalı olur. Reiki, nefes çalışması, Gi-gong bu gruptadır. BİOMAGNETİZMA ise elektromagnetik etki alanlarının kullanılması işlemine dayanır.

Günümüzde tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin en yaygın olarak bilinen ve kullanılanlarını gözden geçirsek ilk sırada Akupunktur olduğunu görürüz. Daha sonra Aromaterapi, Ayurveda, Bitkilerle tedavi, Homeopati, Osteopati, Reiki gibi yöntemleri sıralayabiliriz.

AKUPUNKTUR (AK-yoo-PUNK-cher)

M.Ö. 3000 yıllarında Çin'in kuzey bölgelerinde yaşayan bilge kişiler tarafından keşfedilen deri üzerinde belirli noktalara altın, gümüş ya da çelik iğne ile uygulanan bir tedavi şeklidir. 1955 yılında Shyukun tarafından batı tıbbıyla tanıştırıldı. Bu tarihten itibaren batı tıbbi ile geleneksel Çin tıbbi olarak kabul edilen akupunktur birlikte kullanılmaya başlandı. Eski Çin tıbbında Ying ve Yang ismi verilen iki güçten bahsediliyor, birbirine zıt bu iki gücün dengede olması sağlığın muafazası için gereklidir. Son yıllarda yapılan metafizik araştırmalarla akupunktur pekçok batı ülkesinde kullanım alanı bulmuştur. 1970'li yıllarda Dünya Sağlık Örgütü akupunkturunu tedavi yöntemi olarak kabul etmiştir. Bu konuyla ilgilenen Çin, Japonya ve Kore'deki hekimlerin girişimiyle 1982'de Seul'de yapılan 3. Dünya Akupunktur Kongresi'nden sonra bütünlüğü sağlamak için çaba harcanmaya başlanmış, kurulan 'oriental countries working group' ilk olarak tedavide kullanılan noktaların belirlenmesi için 14 meridyenin İngilizce isimlerini ve alfabetik kodlarını, 1984'te Manilla'da yaptıkları toplantıda belirlemişlerdir. Bütün bu olumlu gelişmelere rağmen bu konuda İngilizce yayın bulmak oldukça zordur (16,17). Akupunktur uygulamasında ilaçlarla görülen yan etkiler yoktur, basit, emniyetli ve ekonomik bir tedavi yöntemidir. Bugün akupunktur özellikle Avrupa ülkelerinde tüm

hastalıklarda batı tıbbıyla birlikte birbirini tamamlayıcı amaçla kullanılmaktadır. Başta Fransa olmak üzere Avusturya, İngiltere ve Almanya gibi batı ülkelerinde akupunktur tıp eğitimi içinde okutulmaktadır.

Ülkemizde, Sağlık Bakanlığı 1991'de çıkardığı bir kararname ile akupunktur tedavi yönetmeliği hazırladı ve yasal tedavi yöntemi olarak uygulanmaya başlandı. Bu tedavi yönteminin kimler tarafından uygulanacağı, eğitiminin nasıl olacağı, hangi hastalıklarda uygulanabileceği gibi konulardaki anlaşmazlıklara açıklık getirmek ve Türkiye'de bu konu ile uğraşan hekimlerin belirli bir disiplin altında olmalarını sağlamak amacıyla bir komisyon kurulmuştur. Bu komisyon; Sağlık Bakanlığı temsilcisi, YÖK ve üniversite temsilcisi, bu konuyla uğraşan dernek başkanları ve dış ülkelere aldıkları sertifika ile bu yöntemi uygulayan bazı seçilmiş hekimlerden oluşmuştur. Komisyon; Tedavi Hizmetleri Genel Müdürlüğü Başkanlığı'nda yapmış olduğu düzenli toplantılarla bazı kararlar almıştır. Öncelikle bu işle uğraşanların hekim olmaları şarttır. Değişik ülkelerde uygulanan eğitim örnekleri incelenip en uygun eğitim süresi ve bilinmesi gereken temel konular belirlenmiş, değişik kurumlardan alınan sertifikalar bu anlamda incelenmiş ve yetersiz olanlar için kurslar düzenlenerek sınavlar yapılmıştır. Bu işlemlerin uygulandığı muayenehaneler için yönergeler yayınlanarak mutlak bulundurulması gereken tıbbi malzemeler belirlenmiş ve hangi hastalıklarda uygulanabileceği bildirilmiştir. Aynı zamanda bu yöntemle tedavi uygulayan hekimler Sağlık Bakanlığı'nca belirli aralıklarla denetlenmiş, uygunsuz işlem yapanlar için gerekli yasal yaptırımlar uygulanmıştır. Bu şekilde tedavi edici niteliği olan akupunkturun şarlatanların elinden alınarak bilimsel bir ortamda uygulama alanı bulmasına çalışılmıştır. Yapılan toplantılarda ülkemizde de bu yöntemin tıp eğitimi içinde okutulması konusu geniş tartışmalara yol açmış ve eğitim içinde yer almak isteyen üniversitelerin belirlenmesi için çalışmalar yapılmıştır. Öğrencilere nasıl uygulama yapılacağı değil de akupunkturun ne olduğu hakkında genel bilginin verilebileceği kabul görmüştür. Genel kanı uzmanlık eğitimi yapan hekimlere haksız rekabet oluşturacağı için, mezuniyet sonrası, mutlak belirli süre teorik ve pratik eğitim alan ve sertifikası olan hekimlerin bu yöntemi uygulayabilecekleri şeklindedir. Sağlık Bakanlığı Eğitim Genel Müdürlüğü bildirgesiyle 2008 Nisan ayında çıkarılan kararname ile öncelikle kurs düzenleme görevi üniversitelere verildi ve bu yöntemi tedavi amaçlı uygulayan derneklerden yardım alındı. Belirli disiplin ve yöntem sağlandıktan sonra düzenlenecek kurs sayısı ve yeri, yapılacak sınav ve sertifikaların verilmesi Sağlık Bakanlığı sorumluluğunda ve onların uygun buldukları görevliler tarafından uygulanacaktır.

Akupunkturun en sık kullanıldığı hastalıkların başında şişmanlık gelmektedir ve zayıflatmak amacıyla uygulanmaktadır. Daha sonra en çok uygulama alanı migren, trigeminal nevralji, fibromiyozit, kanser ve herpes zosterin neden olduğu ağrı gibi değişik ağrı tedavileridir (18-20). Bağımlılık tedavileri (sigara, alkol, ilaç vs.) ajitasyon, depresyon, mide ülseri, gastrit, hemoroid, anal fissür, bel, boyun fıtıkları, uykusuzluk, menapoz, cinsel problemler, allerji, astım, kabızlık, akne, tinnitus, blümia, anoreksiya nervoza, sinüzit, fasial paralizi, enüresiz noktürna gibi bariz organik bozukluğu olmayan hastalıkların tedavilerinde kullanılmakta ve tedavilerle kısa sürede başarılı sonuçlar alınmaktadır (17,21-23). 1995 yılında Dünya Akupunktur Sempozyumu Türkiye'de bulunan derneklerin gayretiyle İstanbul'da yapılmış, yerli ve yabancı çok sayıda katılım olmuştur. Birçok batı ülkesinde tamamlayıcı tıp, bilimsel kurumsallaşmasını tamamlamıştır ve sağlık sigorta sistemleri kişilerin bu dallara ait giderlerinin tamamını karşılamaktadır. Türkiye'de yaygın kullanıma girmemesindeki ana neden tamamlayıcı tıp alanındaki sağlık masraflarının resmi sigortalar tarafından karşılanmamasıdır. Bunun yanında tamamlayıcı tıp alanlarının bilimsel araştırmalarının tamamlanmaması da önemli bir etmendir.

AROMATERAPİ (Ah-roam-uh-THER-ah-py)

Bitkisel öz yağların kimyasal yapısı ve enerjilerinden faydalanan masaj, tenefüs (buğu), kompres, banyo ve diğer yollarla uygulanmasını içeren sağlık ve güzelliği destekleyen doğal bir tedavi yöntemidir. Bitkisel öz yağlar aromatik bitkilerden damıtma yoluyla elde edilen konsantre yağlardır. Bunlar cilt tarafından kolay emilen, çok güçlü etkileri olan ve dikkatli kullanılmaları gereken yağlardır. Kokunun iyileştirici gücünden yararlanılarak uygulanan aromaterapi batı tıbbına alternatif değil tamamlayıcıdır. Kas, kemik, eklemler, bel ve sırt ağrıları, spor yaralanmaları, deri şikâyetleri, sellülit tedavisinde kullanılır. Tarihte ilk su buharı ile damıtma işlemi yapıp saf eter yağı bu konuda daha önce yapılmış olan çalışmaların da yardımıyla bir Türk alimi olan İbni-Sina tarafından M.S. 1000 yılında elde edilmiştir. Aromaterapi 1936'da Fransız kimyacı Rene Maurice Gattefosse'un yazmış olduğu kitapla iyice tanınmış ve bilim dalı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Kurutulmuş çiçek, kabuk, meyve veya reçine hastalık tedavisi ya da temizlik amacıyla kullanılır. Portakal, bergamut, sedir, lavanta, limon, okaliptus yağı yanısıra adaçayı, ıhlamur, yasemin, papatya, zencefil, ıtır çiçeği, damla sakızı (günlük) aromaterapi için kullanılır. En etkin yol belirli miktarla yapılan masajdır. Ilık ya da sıcak su içine damlatılan yağlarla kompres yapmak, nemlendirici cihazlarla solumak,

banyo yapmak, ya da bu tür maddelerle gargara yapmak, ağız çalkalamak tavsiye edilir (13,14,16).

CHIROPRACTIC (kie-roh-PRAC-tic)

Özellikle omurga yapısını kullanarak vucut sağlığının nasıl sağlanabileceğini araştırır. 1890 yılında D.D. Palmer tanımladı. Vertebra yapısının hastalık nedeni olduğu ve özellikle masaj ve egzersiz ile tedavi edilebileceği ifade edildi. ABD, Kanada ve Avustralya'da çok kullanılan bir yöntemdir. Baş ağrısında, boyun ve sırt ağrılarında kullanılır. Kelimenin aslı Yunanca'dır, (Cheir-El, praxis-Hareket) el ile yapılan tedavi anlamına gelir. Yapılan bu tedavi ile yapı ve fonksiyon arasındaki ilişki düzelir. Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulamayı rastgele kişiler değil en az 4 yıllık halk sağlığı üzerine eğitim alanlar uygulayabilirler (24,25).

BİTKİLERLE TEDAVİ

Hastalıkların tedavisinde ya da sağlıklı yaşam kalitesini artırmak amacıyla bitkilerin kullanılmasıdır. Çok eskiden beri bilinir ve kullanılır, bu nedenle bitkilerle tedaviyi geleneksel tedavi grubuna almak mümkündür. Bu konuda eğitim almış hekimler tarafından uygulanmak koşuluyla yan etkisiz, ekonomik ve emniyetli bir sistemdir. Tedavide uygulanan yöntemler bitkilerin ağızdan alınımından sürülerek kullanımına kadar değişen geniş bir yelpazedir. Bitkilerin kökü, çiçeği, yaprağı, kabuğu, her türlü parçası taze ya da kurutulmuş olarak ya da demlenerek, alkol, sirke içinde saklanarak, toz haline getirilerek, gliserin ya da bal içine katılarak kullanılabilir. Bunlar kapsül, tablet, pastil şekline getirilir ancak normal ilaç boyutundan 4-6 kez daha büyüktürler. Kullanıcılar bunların zararsız bitki olduğunu ve ilaç olmadığını düşünürler, ancak geçmişte olduğu gibi bugünde pek çok ilaç halen bu bitkilerden yapılmaktadır, yan etki ya da diğer uygulamalarla etkileşim olabilir (8,26,27).

Mısırdaki hiyelograflerde 1.-2. yüzyıllarda hekimlerin bitkilerden ilaç yaptıkları yazılıdır. Daha sonra Çin'de imparator Shen Nung 'materna medika' çıkarmıştır. Hamurabi kayıtlarında da tedavide bitkilerin kullanıldığı yazılmaktadır. 7. yüzyılda Yunan Materna Medikasası çıkmıştır. İngiliz Francis Adams 1846'da bu yazılanları 3 ciltlik bir kitapta toplamıştır. Kitapta 958 tedavi amaçlı üründen bahsedilmektedir. Onyedinci yüzyılda bitkilerin Avrupa'da da yaygın kullanıldığını bilmekteyiz. Hollanda, Almanya ve İngiltere'de sosyal kültürün bir parçası olarak bitkiler kullanılmaktadır. Avustralya ve Amerika'da bu tür ürünleri kullananların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu artışta değişik etkenler rol oynamaktadır. Öncelikle seyahat imkânlarının artması değişik kültürlerle iç içe yaşamı zorunlu kılmış, yaşam

süresinin uzaması tıbbi ilaçların daha fazla kullanılmasına yol açmıştır. Bunlar pahalı olduğu kadar, beraberinde daha az yağlı ve tuzlu gıda alımını zorunlu kılan diyeti gündeme getirmiştir. Bitkilerden elde edilen pek çok ürün tuz yerini tuttuğu gibi sebze yemeklerinede lezzet katmaktadır. Vitamin açısından ve antioksidan olarak zengin, lif oranları yüksek ürünler mevcuttur. Kolay ve ucuz olarak bulunabilmektedirler. Amerika'da James A. Duke ve ark. tarafından 1985'te "Handbook of Medicinal Herbs" basıldı ve bugüne kadar basım pek çok kez tekrarlandı. Amerika'da 20.000'den fazla bitkisel ürün bulunmaktadır ve FDA (Food and Drug Administration) bu tür ürünlerin kullanımına standart getirmek istemiştir, ancak bugün için bile kullanılan ürünlerin çoğunun patenti yoktur ancak gelecekte muhtemelen patent gerekli olacaktır. FDA güvensiz bulduğu ürünü marketlerden geri çekebilir fakat satılan tüm ürünlerin denemesi de yapılmamaktadır. 1994'te bu tür ürünlerin özel yerlerde satılması gündeme gelmiştir. 1994'te FDA kullanım tarifinin ürünle birlikte bulunmasını, 1998'de de ürün hakkında ilave etki, yan etki gibi bilgilerin yazılması zorunluluğunu getirmiştir (8). Kullanılan ürün çeşitliliği arttıkça yan etkiler ve diğer ürünlerle etkileşim de araştırılmaya başlanmıştır. Özellikle anestezide kullandığımız ajanlarla bu tür ürünlerin etkileşimi söz konusudur ve yayınlanmış pek çok vaka vardır (8,26,27). Anestezist ve cerrahın anamnezde hastaya bu tür tedavi alıp almadığını mutlaka sorması gerekir. Örneğin, kış aylarında hepimizin yaygın tükettiği greyfurt suyu bitkisel bir üründür. Aterosklerotik plak yapımını azaltıp kanser proliferasyonunu azaltıcı etkisi vardır. Çocukların astım tedavisinde ve barsak gazlarında kullanılmaktadır. Ancak Sitokrom P450 enzim sistemini inhibe edici özelliği vardır. Ameliyat öncesi fazla miktarda içilirse kanama pıhtılaşma sisteminde bozukluklara yol açabilir. Yine hepimizin bildiği sarımsak enfeksiyonu engeller, kan basıncını vazodilatasyon yaparak düşürür ancak bu düşüş 2 saatten fazla sürmez. Kan şekerini düzenler, lipide ve ateroskleroz için binlerce yıldır kullanılmaktadır ve tümör gelişimini engellediği ileri sürülmektedir. Hatta yoğun kokusu nedeniyle sarımsak tabletleri yapılmıştır. Ameliyat olacak hastalar uzun zamandır bu ürünü kullanıyorlarsa; hipotansiyon bulantı ve allerji gibi yan etkilerinin yanısıra, trombositlere olan etkisiyle kanama eğilimini de artırır. Uzun süredir sarmısak kullanan yaşlı bir hastada spontan spinal hematoma tespit edilmiştir. Ancak bildirilen bu araştırmayı reddeden çalışmalar da mevcuttur (28). Amerikan Anestezi Cemiyeti herbal ilaç kullananlarda en az 2 hafta öncesinden bu tür ürünlerin kullanımına ara verilmesini tavsiye etmektedir. Crowe ve Lyons'ın (27) makalesinde bitkisel ürün kullanan

çocuklarda 26 vakada ciddi yan etki tesbit edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü 1968-1997 tarihleri arasında 8985 vakada yan etki tespit etmiş ve bunların aşağı yukarı 100 tanesininde 10 yaş altı çocuk olduğu bildirilmiştir. Yan etki oluşmasındaki en önemli neden birçok kişinin bu ürünleri tıbbi ürün olmayan bitki olarak kabul etmesi ve hekime kullandıkları üründen bahsetmemeleridir. Kaye ve ark. preoperatif vizit esnasında, hastaların % 70'inin bitkisel ilaç aldıklarını ve bunu belirtmediklerini göstermiştir.

HOMEOPATİ (home-ee-oh-PATH-ic)

Homeopati benzerin benzeri iyileştirmesi prensibine dayanır. Ağrı yapan ajanla ağrıyı tedavi etmektir. Avrupa orijinli tek tamamlayıcı tıp dalı olan homeopatinin eski yunan uygarlığında kullanıldığı bilinmektedir. Ondokuzuncu yüzyılda Almanya'da Dr. Samuel Hahneman bu yöntemi tekrar gözden geçirmiş ve bazı prensipler sunmuştur. Hastalıkta beden ve zihin etkileşimi bozulur, organlar hastalık nedeni değil, yaşam gücünün kaybı hastalık nedenidir. Hastalıkta bireysel özellikler hastalık kadar önem taşır. Homeopatide tedavi için genellikle bitkilerden yararlanılır ve hazırlanan seri dilüsyonlar hastalığın şiddetine göre seçilerek uygulanır. Tedavide doğal kuralların uygulandığı yan etkisi olmayan bir tedavi yöntemidir (13,14,16).

REİKİ (RAY-Kee)

Binlerce yıldır kullanılan ve enerji aktarımı ile şifa sağlanan bir yöntemdir. Kaynağı Tibet olmasına karşın Japon budist Dr. Mikaoşui 1922'de bu yöntemi yeniden gündeme getirmiştir. İnsan vücudundaki enerji kanallarındaki tıkanıklığın açılmasını sağlayarak acıların hafiflemesi ve şifa sürecinin hızlanmasını sağlar. Uygulayıcı elini bedeninin rahatsız bölgesine koyarak şifa enerjisi aktarmayı düşünür, bir seans en az 60-90 dakika sürer, bu şekilde hasta bölgeye olduğu gibi tüm bedene de enerji verilir (14-16).

AYURVEDA (ah-yur-VAY-dah)

5000 yıl önce tüm insanların birbirleriyle ve dünya ile uyum içinde yaşadıkları bir mutluluk ve sağlık kiralığı vardı. Şifa için kullandıkları sistem Ayurveda idi. Ayur-Yaşam, Veda-Bilgi demektir. Ayurveda ise 'Yaşam Bilgisi' anlamına gelir. Fiziksel dengenin, ruhsal rahatlık ve sağlığın, çevresel faktörlerin sağlık üzerine etki yaptığı bilinir. Kişileri hastalıktan korumak, hastalık varlığında ise tedavi etmeyi amaçlayan sistemdir. Ayurveda'nın Hindistan kökenli olduğu bilinmektedir. 1990'dan beri Amerikalılar bu yöntemi modernize ederek kullanmaya başladı ve legal olarak tavsiye edilen tıp

dalı oldu. İnsan beden ve zihin olarak bir bütün kabul edilir ve kişilerin kendilerine özgü beden dilleri vardır. Beden dili çok önemlidir ve 3 ana beden dili vardır. Vata - hava, boşluk, Pitta - ateş, Kapha - su, toprağı ifade eder. Bunların değişik kombinasyonu ile farklı 7 beden dili ortaya çıkar. Kişilere yaklaşımda beden dili kullanılır. Cilt, göz, diş ve dilin fiziksel görünümü, nabız ve kan basıncı ile yapılan fizik muayene tedaviye yön verir. Tedavide sağlıklı beslenme, diet ve bitkisel ürünler kullanılır. Kendi tipimize (beden dilimize) uygun beslenme ve davranışta bulunarak hastalıktan korunma hastalığı tedavi etmekten çok daha kolaydır. Ayurveda'ya açıklık getirmek için bir bardak süütün etkilerinden bahsedebilir. Bir bardak süütte 120 kalori vardır, vücut dilimize uygun olarak, bazıları bir bardak süt içince bu kalori ile yağ depolarken bazılarının kemiklerinde kalsiyum olarak, bazılarının böbreklerinde ve idrar yollarında taş, bazılarında da enerji olarak etkisi ortaya çıkar. Kişilerin kendi beden dillerine uygun yaşam tarzını benimsemeleri ve beslenmeleri onları hastalıklardan korur (8, 11).

Sonuç olarak günümüzde tamamlayıcı tıp, doğuda olduğu gibi batıda da bilimselliğini ve başarısını kanıtlamıştır. Biz Türk hekimlerinin de bir an önce tamamlayıcı tıp ile tanışıp bu dalda bilimsel araştırmalar yaparak kurumsallaşmanın hızlanmasına yardım etmemiz gerekir. Böylece konunun şarlatanların elinden alınarak bilimsel bir ortamda uygulanması mümkün olacaktır.

Yazışma Adresi: Dr. Oya ÖZTAMER

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Anesteziyoloji ve Reanimasyon ABD.
06100 Sıhhiye, Ankara
Tel: 03123103333/2392
Faks: 03123115057
e-posta: oozatamer@yahoo.com

KAYNAKLAR

1. Yuanzhen Z, Xiaohan T, Hui Y, Qin Z, Ming G. Doğu tıbbi ile batı tıbbinin entegre edilmesi. Akupunktur. 1997; 2 (7): 9-17.
2. Vanderbroucke JP, De Craen Anton JM. Alternative Medicine A 'Mirror Image' for scientific reasoning conventional medicine. Ann Intern Med 2001; 135:507-513.
3. Ernst E, Fugh-Berman A. Complementary and alternative medicine, what is it all about? Occup Environ Med 2002; 59:140-144.
4. Wang SM, Constable RT, Tokoglu FS, Weiss DI et al. Acupuncture-induced blood oxygenation level-dependent signals in awake and anesthetized volunteers. A pilot study. Anest Analg 2007; 105 (2): 499-506.

5. Litscher G. Electroencephalogram-Entropy and Acupuncture. *Anest Analg* 2006; 102: 1745-51.
6. Litscher G, Shentiting and Yintang. Quantification of cerebral effects of acupuncture using high-tech neuromonitoring methods. *Med Acupuncture* 2005; 16: 24-9.
7. Rusy L, Hoffman G, Weisman S. Electroacupuncture prophylaxis of postoperative nausea and vomiting following pediatric tonsillectomy with or without adenoidectomy. *Anesthesiology* 2002;96: 300-5.
8. Sabar R, Kaye AD, Frost EA. Perioperative considerations for the patient taking herbal medicines. *Heart Disease* 2001;3:87-96.
9. Tsen IC, Segal S, Potheir M et al. Alternative medicine use in presurgical patients. *Anesthesiology* 2000; 93: 148-151.
10. Kemper KJ. Complementary and alternative medicine for children: Does it work? *Arch Dis Child* 2001; 84: 6-9.
11. Ted J. Kapchuk. The placebo effect in alternative medicine: Can the performance of healing ritual have clinical significance? *Ann Intern Med* 2002;136:817-825.
12. Chernyak GV, Sessler D. Perioperative acupuncture and related techniques. *Anesthesiology* 2005;102:1031-43.
13. Website of National Center for Complementary and Alternative Medicine: <http://nccam.nih.gov/health/>
14. Arpacioğlu G. <http://www.energyturkey.org/energy-turkey/e-ki-taplar.html>
15. Adams PM. Tamamlayıcı ve alternatif tıp (CAM) nedir? <http://nccam.nih.gov>
16. Ernest E. Prevalence of use of complementary / Alternative Medicine a systematic review. *Bull World Health Organ* 2000; 78: 252-257.
17. Kim DH. Acupuncture & Moxibition. *Oriental Medicine Series Volume two*. The research institute of oriental medicine inc 1987 Seoul Chapter 1 Introduction to mridian pp 3-44, Chapter 2 Treatment of disease.
18. Zhang LZ, Li A, Liu B, Lee BY, Farrar JTT et al. Electroacupuncture attenuates bone cancer pain and inhibits spinal interleukin - 1B expression in a rat model. *Anest Analg* 2007;105 (5): 1482-1488.
19. Lee H, Schmidt K, Ernst E. Acupuncture for the relief of cancer related pain a systemic review. *Eur J pain* 2005; 9: 437-44.
20. Linde K, Allais G, Brinkhaus B, Manheimer E. Acupuncture for tension type headache. *Cochrane database of systematic reviews*, issue in 2009.
21. Wang SM, Peloguin C, Kain ZN. The use of auricular acupuncture to reduce preoperative anxiety. *Anest Analg* 2001; 93: 1178-80.
22. Tüzüner F, Keçik Y, Özdemir Ş, Çanakçı N. Electro-acupuncture in the treatment of enuresis nocturna. *Acupuncture & Electrotherapeutics Res Int J*. 1989;14:211-215.
23. Krononberh F, Fugh-Berman A. Complementary and alternative medicine for Menopausal Symptoms: A review of randomized controlled trials. *Ann Intern Med* 2002;137:805-813.
24. Partop S, Khalsa DC. National institutes of health (NCCAM). *Medline Plus* 2007.
25. Meeker WC, Haldeman S. Chiropractic: A profession at the crossroads of mainstream and alternative medicine *Ann Intern Med* 2002;136:216-227.
26. Hodges PJ, Kam PCA. The peri-operative implications of herbal medicines. *Anaesthesia* 2002;57:889-899.
27. Crowe S, Lyons B. Herbal medicine use by children presenting for ambulatory anesthesia and surgery. *Ped Anest* 2004;14:916-919.
28. Scharbert G, Kalb ML, Duris M et al. Garlic at dietary does not impair platelet function. *Anest Analg* 2007; 105 (5) :1214-1218.