

PAPILDOMA IR ALTERNATYVI MEDICINA: ĮRODYMAIS GRĮSTA PASAULINĖ PRAKTIKA

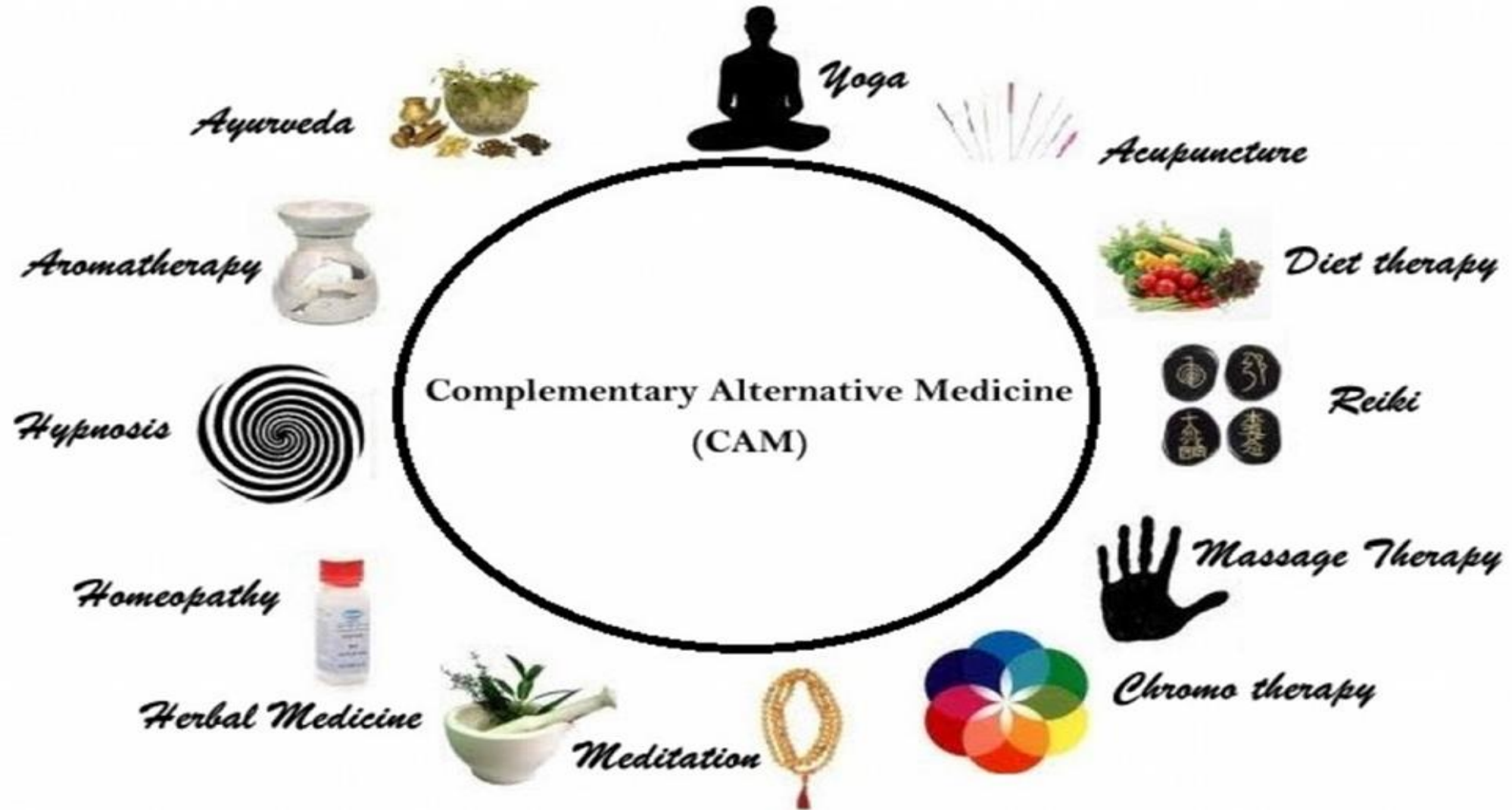


No. LLI-352
INTERPROF



Project is partly financed by
Interreg V-A Latvia – Lithuania Programme 2014-2020

www.latlit.eu



Gydykis pas sveiką, mokykis pas laimingą.



Hippokrates (460 pr. Kr.-380 pr. Kr.)

- **PIRMIAUSIA NEPAKENKTI**

(lot. Primum non nocere)

- **IŠNAUDOTI VISAS GAMTOS GALIMYBES**

(lot. Natura sanat, medicus curat)

Papildoma ir alternatyvi medicina (PAM) *Complementary and alternative medicine* (CAM)

PAM dažnai vartojama alternatyviai:

- *Alternatyvia medicina* (alternative medicine);
- *Integruota medicina* (integrative medicine);
- *Holistine medicina* (holistic medicine);
- *Tradicine medicina* (traditional medicine).

Papildoma ir alternatyvi medicina (PAM)

what's another
words for
alternative therapy?



reflexology, massage,
manipulation



 **Thesaurus.plus**

Kokie yra PAM pavyzdžiai?

- Akupunktūra
- Aleksandro technika
- Aromaterapija
- Ajurveda
- Biofeedback
- Chiropraktika
- Dietos terapija
- Fitoterapija
- Natūropatas
- Maistinė terapija
- Osteopatinė manipuliacinė terapija (OMT)
- Refleksologija
- Reiki
- Meditacija
- Tai Chi
- Tradicinė kinų medicina (TCM)
- Joga

PAPILDOMA IR ALTERNATYVI MEDICINA

Nors sąvoka ***papildoma*** vartojama kartu su ***alternatyva***, kiekvienas žodis turi kitą reikšmę.

Terminų apibrėžimai grindžiami:

Kaip *vartotojas* juos taiko?

- PAM metodai taikomi vietoj medicininio gydymo – ALTERNATYVI MEDICINA
- PAM metodai taikomi kartu su medicininio gydymu – PAPILDOMA MEDICINA.

[Caspi et al. (2003); NCCIH (2014)].

TRADICINĖ MEDICINA

Tradicinė medicina (dar žinoma kaip *vietinė* ar *liaudies medicina*) apima tradicinių žinių medicininius aspektus, kurie išsivystė per kartas įvairiose šalyse prieš šiuolaikinės medicinos erą.

PSO pateikia termino „Tradicinė medicina“ apibrėžimą :

„Skirtingų kultūrų žiniomis, įgūdžiais ir praktika grindžiamos teorijos naudojamas sveikatos priežiūrai, fizinių ir psichinių ligų profilaktikai, diagnostikai.“

(PSO 2008-12-01 "Tradicinė medicina: apibrėžimai")

TRADICINĖ MEDICINA

PSO pažymi, kad "*netinkamas tradicinių vaistų ar praktikos naudojimas gali turėti neigiamą ar pavojingą poveikį*" ir kad "*reikia tolesnių **mokslinių tyrimų** siekiant nustatyti veiksmingumą ir saugumą.*"

PSO įgyvendina devynerių metų (2014-2023 m.) strategiją, kuria siekiama "*padėti valstybėms narėms kurti iniciatyvią politiką ir įgyvendinti veiksmų planus, kurie sustiprins tradicinės medicinos vaidmenį **išlaikant gyventojų sveikatą***".

(*PSO tradicinės medicinos strategija: 2014-2023 m.*)

INTEGRUOTA MEDICINA

- Tai šiuolaikinė sąvoka, atspindinti tradicinės medicinos integraciją į papildomą mediciną (*NCCIH, 2014 m.*)
-
- Integruota medicina sukuria asmeniui unikalų požiūrį, kuris labiausiai tinka jo poreikiams (*Caspi ir kt., 2003*).
- Integruota medicina apibrėžiama kaip į gydymą orientuota medicina, kurioje žiūrima į žmogų kaip į visumą, įskaitant visus gyvenimo būdo aspektus (*Gale, 2014, p. 645*).

HOLISTINĖ MEDICINA

Holistinė medicina integruojasi į tas disciplinas, kurių tikslas yra
*"optimaliai pasiekti fizinius, psichinius, emocinius, socialinius ir
dvasinius sveikatos aspektus,,*

(Caspi et al., 2003, p. 59).

HOLISTINĖ MEDICINA

Holistinis požiūris apibūdina tiek simptomus, tiek pagrindines ligos priežastis.

(Gale, 2014)

HOLISTINĖ MEDICINA

Holistinė medicina mato žmogaus bendrą fizinę ir emocinę sąveiką su jo aplinka ir atsižvelgia į diagnozės ir pacientų simptomų bei reakcijų į gydymą subjektyvumą ir individualumą

(Marktl W, 2004)

Kuo PAM skiriasi nuo įprastos medicinos?

- **Medicina remiasi mokslo žiniomis, kurių veiksmingumas įrodytas tyrimais.**
- **PAM grindžiama įsitikinimu, kad reikalinga gydyti ne pasekmes, o priežastis, kurios gali įtakoti žmogaus - kūną, protą ir dvasią.**
- **PAM naudojami metodai dažniausiai yra mažiau invaziniai nei įprastos medicinos praktikos.**

PAM apima daugybę skirtingų praktikų, kurias galima suskirstyti į dvi sritis:

- **Natūralūs produktai:** vitaminai, mineralai, žolės, probiotikai, aminorūgštys ir kiti maisto papildai.
- **Proto ir kūno praktika,** kuri apima daugybę įvairių procedūrų ir būdų, tokių kaip akupunktūra, masažas, manualinė terapija, joga, meditacija, atsipalaidavimo technika ir kt..

PAM pagrindines kategorijas:

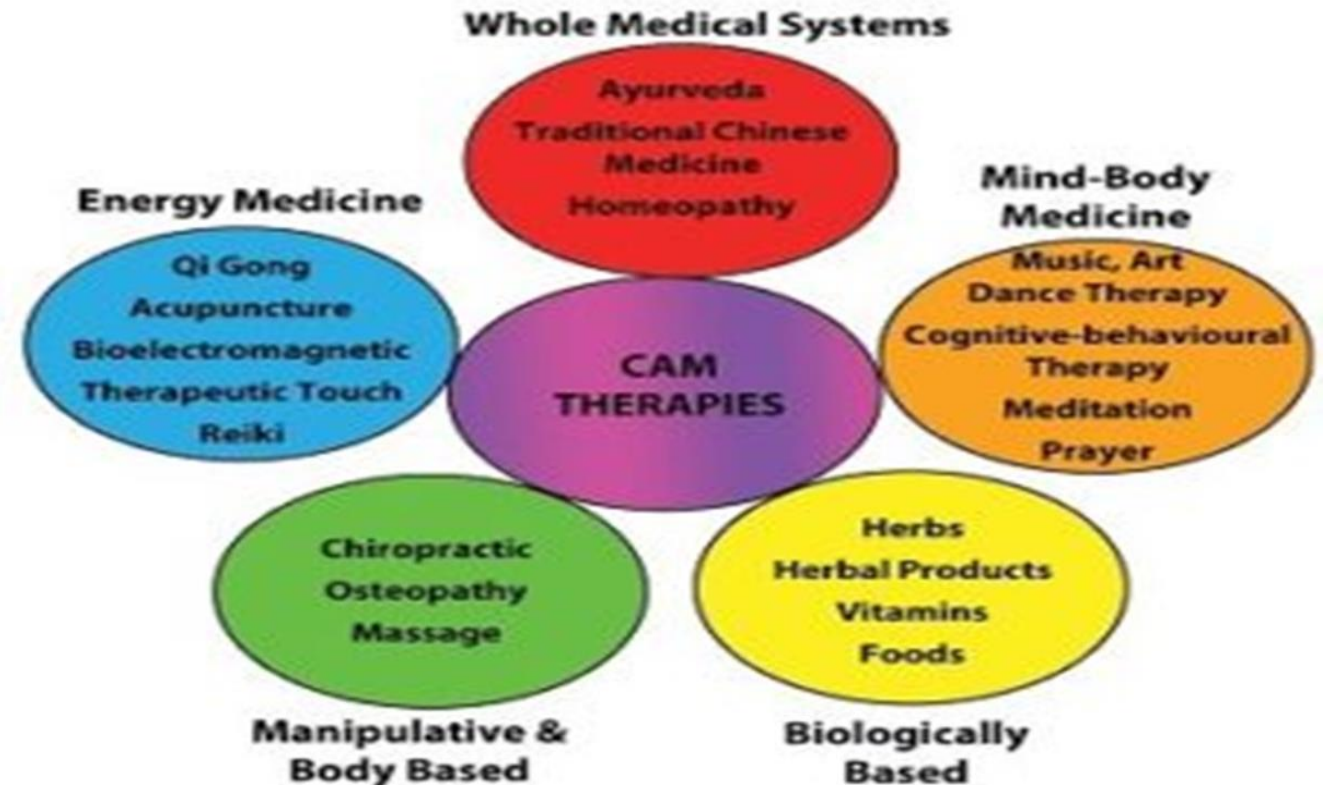
Vientisa medicinos sistema.

Psichosomatinio poveikio medicina.

Biosisteminio poveikio praktika.

Manualinė ir fizinė kūno praktika.

Energetikos medicina.



<http://nccam.nih.gov/health/whatisacam/overview.htm>

PAM pagrindines kategorijas:

- **Vientisa medicinos sistema** – tai išsami sistema, apimanti filosofiją, diagnozę ir gydymą.
- Kalbant apie papildomą ir alternatyvią medicininę terapiją, svarbu nepamiršti, kad ribos tarp vieno gydymo tipo ir kito ne visada yra lengvai atpažįstamos.

Kokios PAM terapijos yra naudojamos?

- **Osteopatija,**
- **Chiropraktika,**
- **Homeopatija,**
- **Akupunktūra**
- **Meditacija**
- **Hipnoterapija.**
- **Muzikos terapija.**
- **Dailės terapija**

PAM moksliniai tyrimai

- Šiuo metu pasaulyje aktyviai plėtojami moksliniai tyrimai PAM srityje.
- Labiausiai autoritetingos šios srities organizacijos:
 - Nacionalinis vėžio institutas (JAV),
 - Nacionalinis papildomos ir integralios medicinos centras (JAV),
 - MD Anderson centras,
 - Papildomos medicinos institutas (Didžioji Britanija).
 - Honkongo integruotos medicinos institutas (Kinija)
 - Ir kt.

Mokslo žurnalai:

- Journal of Alternative and Complementary Medicine [IF: 1.62]
- BMC Complementary and Alternative Medicine [IF: 2.29]
- Complementary Therapies in Medicine [IF: 2.01]
- Forschende Komplementarmedizin [IF: 0.86]
- International Journal of Integrated Care [IF: 2.23]

Tradicinės medicinos ir papildomosios / alternatyvios medicinos teisinis statusas: pasaulinė apžvalga.

PSO (2011) pranešimas

- Pristatoma pasaulio 87 šalių PAM istoriją :
 - Pagrindinė informacija
 - Statistika
 - Reguluojama situacija
 - Švietimas ir mokymas
 - Draudimo apsauga
- (<http://wellnessleadership.org/database/history-integrative-medicine>)

STUDIJOS

Pasaulio universitetuose yra siūlomos programos nuo kursų iki doktorantūros studijų (JAV, daugelyje Europos Sąjungos valstybių: Italija, Vokietija, Anglija, Danija ir kt.):

- *Bastyr universitetas* (JAV)

(<http://www.naturalhealers.com/qa/natural-health.html>);

- *Kingdom College of Natural Health* (JAV)

(<http://kcnh.org/masters-degree-programs.html>).

- *Middlesex universitete, Didžiojoje Britanijoje*

(http://www.mdx.ac.uk/courses/undergraduate/complementary_health/index.aspx).

Kooreman P1, Baars EW. *Patients whose GP knows complementary medicine tend to have lower costs and live longer*. Eur J Health Econ. 2012 Dec;13(6):769-76. doi: 10.1007/s10198-011-0330-2. Epub 2011 Jun 22.

- **Tikslas**

Ištirti PAM ekonomiškumą ir palyginti su įprasta medicina.

- **Metodai**

Buvo naudojamas Olandijos sveikatos draudiko duomenų rinkinys, kuriame pateikiama sveikatos priežiūros išlaidas 150 000 apdraustųjų. Duomenys buvo palyginti 79 bendrosios praktikos gydytojų (BPG) pacientų su BPG turinčiais PAM išsilavinimą [akupunktūros (25), homeopatija (28) ir antroposofinė medicina (26)].

REZULTATAI

- Pacientai, kurių BPG turėjo papildomai PAM išsilavinimą buvo 30 proc. mažesnės sveikatos priežiūros išlaidos.
- Tai priklausė nuo respondento amžiaus ir PAM tipo.
- Mažesnės finansinės sąnaudos atsiranda, dėl mažesnio laiko praleisto ligoninėse ir rečiau skiriamų receptinių vaistų.

Kooreman P. and Etik W. Patients whose GP knows complementary medicine tend to have lower costs and live longer. Health Econ. 2012 Dec; 13(6): 769–776. PMID: 21695547

- Šveicarijoje atlikti tyrimai parodė, kad beveik 11% gyventojų naudojo vieną iš penkių PAM sričių (antroposofinė medicina, homeopatija, neuroninė terapija, fitoterapija ir TKM).].
- Šios PAM sritys nuo 2012 m. įtrauktos į šalies privalomąjį sveikatos draudimą.

Sue A. Thomas, Alyson Ross. **The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies** PUBLISHED | 2010 in Journal of Alternative and Complementary Medicine [IF: 1.62]

- **Tikslas** - pateikti mokslinės literatūros apžvalgą apie tyrimus, kurių metu lyginama jogos ir pratimų pasekmė įvairiems sveikatos rezultatams ir sveikatos būklei.
- **Metodai:** naudojant PubMed® ir raktinį žodį "joga" išsamią mokslinių tyrimų literatūros paiešką iš pagrindinių mokslo ir slaugos žurnalų davė 81 tyrimą, kuris atitiko įtraukimo kriterijus.

Kh Shafiur Rahaman, BakhtiarShah Noman Md Iftekher. **Effects of yoga on flexibility and balance: a quasi-experimental study.** PUBLISHED | 2017 in Asian Journal of Medical and Biological Research. DOI | 10.3329/ajmbr.v3i2.33580

- **Tikslas:** ištirti jogos įtaka lankstumui ir pusiausvyrai tarp praktikuojančių sportininkų.
- **Dalyviai:** 20 sportininkų. Amžius:12-17 metų. Visi jie turėjo normalų KMI lygį.
- **Rezultatai.** Jogos grupėje reikšmingai pagerėjo lankstumas ($p= 0,017$) ir balansas ($p= 0,004$). Kontrolinėje grupėje pokičių nebuvo nustatyta.

IŠVADOS

- Reguliarus jogos mokymas gali pagerinti sportininkų pusiausvyrą ir lankstumą per ganėtinai trumpą laiką (6 savaites), taip pat pagerinant sportinius rezultatus, kuriems reikalingas lankstumas ir pusiausvyra.

Solli H. P., Kruger V. **Dose–response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis.** PUBLISHED | 2009 in Clinical Psychology Review [IF: 8.90

- **Tikslas.** Ištirti muzikos terapijos privalumus žmonėms, turintiems sunkių psichinių sutrikimų.
- **Rezultatai.** Muzikos terapija, kai ji įtraukiama į standartinę priežiūrą, stipriai ir reikšmingai veikia bendrus ir neigiamus simptomus, depresiją, nerimą, funkcionavimą. Rezultatai mažų efektų pasiekiami po 3-10, o didelis poveikis po 16 iki 51 seansų.

IŠVADOS

- Muzikos terapija yra veiksmingas gydymas, kuris padeda žmonėms, sergantiems psichinėmis ligomis. Nedidelius pokyčius galima pastebėti po keletos terapijos sesijų, tačiau norint gauti didesnę naudą, reikia ilgiau trunkančių arba dažnesnių sesijų.

Ar sveikatos priežiūros specialistams reikalingos žinios apie PAM?

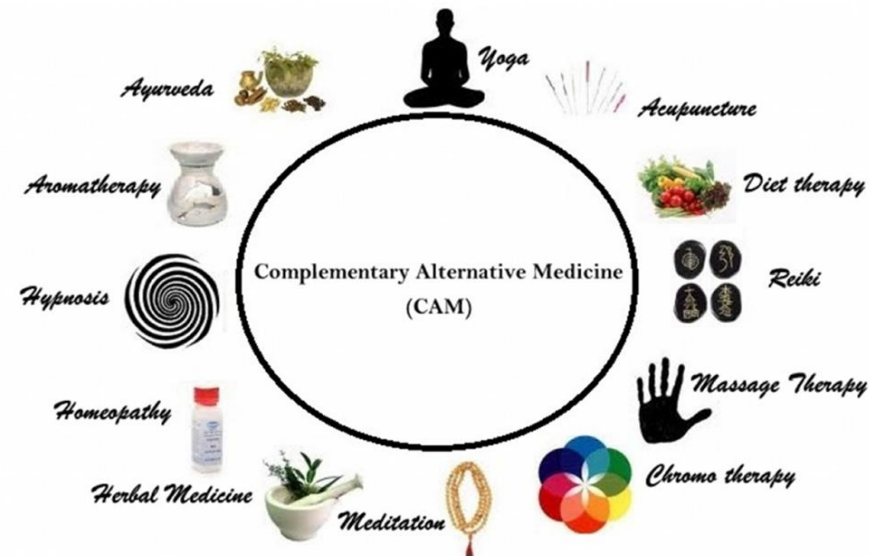
IŠVADOS:

- Gydytojai daugiausia rėmėsi moksliniais įrodymais, o slaugytojoms įtakos turėjo asmeninė patirtis.
- Dauguma respondentų nesijaučia pasiruošę spręsti paciento klausimus, susijusius su PAM.
- Tarpprofesinio švietimo galimybių stiprinimas yra svarbi strategija, padedanti paslaugų teikėjams įgyti teisę aptarti PAM su pacientais, nes tai padės pacientams, priimančioms pagrįstus sprendimus PAM srityje.

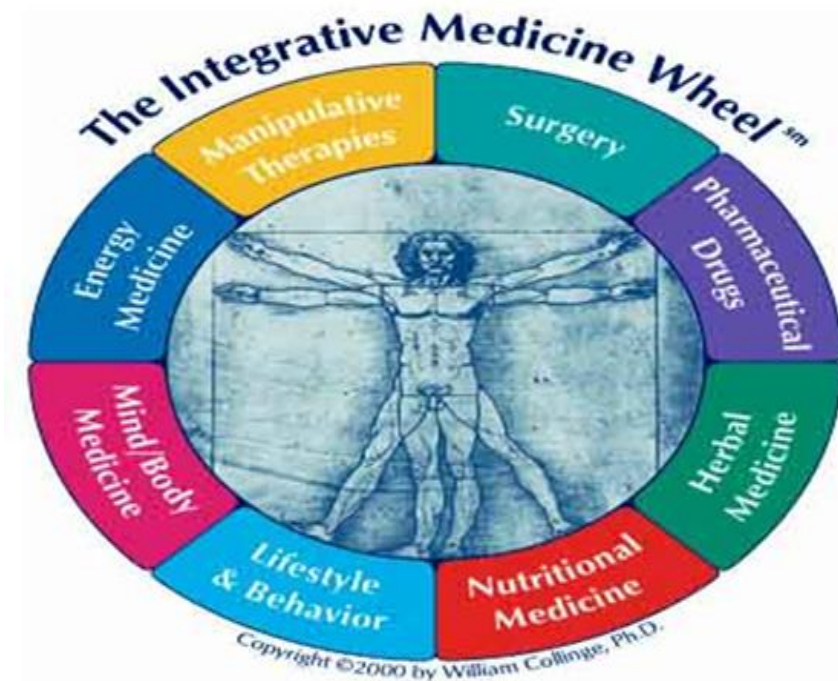
Aveni E., Bauer B., Ramelet A., Decosterd I., Ballabeni P., Bonvin E., Rodondi P. Healthcare professionals' sources of knowledge of complementary medicine in an academic center. PLoS One. 2017 Sep 29;12(9):e0184979. doi: 10.1371/journal.pone.0184979.

- **Šiuolaikinio mokslo taikymas leidžia mums atlikti tyrimus, kurie galėtų įrodyti ar paneigti gydymo veiksmingumą ar žalą.**

Nėra abejonių, kad šiuolaikinio medicinos mokslo pasiekimai puikiai dera su šimtmečiais taikytais holistiniais gydymo būdais.



- Holistinis požiūris į sveikatą remiasi tuo, kad fizinė, psichinė ir dvasinė būklės tarpusavyje susijusios.
- Pacientas – ne subjektas, kuriam sutriko vienas iš organų, bet žmogus, turintis problemų, kurias reikia spręsti, atsižvelgiant į fizinius, psichinius bei socialinius aspektus.



AČIŪ UŽ DĒMESĪ



PAPILDOMA IR ALTERNATYVI MEDICINA: ĮRODYMAIS GRĮSTA PASAULINĖ PRAKTIKA



No. LLI-352
INTERPROF



Project is partly financed by
Interreg V-A Latvia – Lithuania Programme 2014-2020

www.latlit.eu