

Sağlıklı Bilgiler

Prof. Dr. Gökhan Özyiğit [saglikli.bilgiler@tubitak.gov.tr]

Hacettepe Üniversitesi,
Tıp Fakültesi
Radyasyon Onkolojisi
Anabilim Dalı



Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp

Bu sayımızdan itibaren kanser tedavisinde kullanılan modern tıp tedavileri dışındaki ürünler ve yöntemlerle ilgili özel bir yazı dizisine başlıyoruz. Alternatif ve tamamlayıcı tıp olarak da bilinen ve hastalarımızın sıklıkla bizlerden açıklamamızı istediği bu yöntemleri bilimsel çerçevede ele alarak gerçekten faydalı olup olmadıklarını ve olası zararlı yönlerini objektif bilimsel veriler doğrultusunda sizlere aktarmaya çalışacağız.



Standart tıbbi bakım ürünleri ve yöntemleri dışında kullanılan veya uygulanan tedavilere tamamlayıcı ve alternatif tıp adı veriliyor. Bu bağlamda akupunktur tedavisi, ozon tedavisi, yeşil çay veya ısırgan otu kürleri gibi tedaviler ve kürler bu kategoriye girer. Öncelikle belirtmemiz gereken şey şu: Tamamlayıcı ve alternatif bazı yöntemler, örneğin kanser ağrılarını önlemek için kullanılan akupunktur tedavisi dikkatle araştırıldı ve bilimsel olarak etkili ve güvenli olduğu ortaya kondu. Öte yandan bazı yöntemlerin de hiçbir etkisinin olmadığı, hatta insanlar için son derece tehlikeli olduğu net olarak gösterildi. Ancak tamamlayıcı ve alternatif tıp tedavilerinin çoğu hakkında bilimsel veri çok az, bildiklerimiz son derece sınırlı. Bu tür tedavilerle ilgili bilimsel araştırmalar da maalesef son derece yavaş ilerliyor. Hemen akla şu soru gelebilir: Bu araştırmalara ilaç endüstrisi ve çeşitli başka lobiler mi izin vermiyor, çeşitli engeller çıkıyor? Bu sorunun cevabını bilmemiz mümkün değil. Ancak potansiyel olarak faydalı böyle bir ürün varsa, endüstrinin o ürünü bırakın engellemeyi ekonomik çıkarları açısından kendi ürün yelpazesine eklemek için yarış etmesi beklenir. Benzer şekilde sık sık gündeme gelen bir konu da kanserin tedavisinin aslında bulunduğu ama saklandığı söylentisidir.



Standart Tıbbi Bakım

Tıp doktoru unvanı alan sağlık profesyonelleri, ulusal ve uluslararası denetleyici kurumların onaylayarak ruhsat verdiği ilaç ve tedavi yöntemlerini uygular. Bu yöntemlerin çeşitli aşamaları, özel eğitim alarak diploma almış başka sağlık personeli tarafından da (fizyoterapist, psikolog ve hemşire) uygulanabilir. Bu arada, Türkçe’de doktor unvanı ile ilgili olarak bir karışıklık vardır. Tıp dışı bilim dallarında (örneğin hukuk, iktisat, hemşirelik, mühendislik) doktoralarını tamamlamış bilim insanları için de doktor unvanı kullanılır. Türkçede kullandığımız unvan kısaltmalarında bu durum ayırt edilemez. İngilizce’de ise M.D. (yani *Medical Doctor*) tıp doktoru anlamına, Ph.D. de (*Doctor of Philosophy* yani bilim doktoru) anlamına gelir ve ikisi birbirinden rahatça ayırt edilir.

Tamamlayıcı Tıp

Standart olarak onaylanmış tedavilere ilave olarak kullanılan, ancak standart olmayan tedavilerdir. Örneğin kansere bağlı ağrı gibi şikâyetlerin azaltılmasında kullanılan akupunktur bu tür bir tedavidir.

Alternatif Tıp

Standart olarak onaylanmış tıbbi tedavilerin yerine kullanılan tedavilerdir. Doktor tarafından önerilen kemoterapinin veya radyoterapinin kullanılmayıp örneğin ısırgan otu, köpek balığı kıkırdağı kullanılması alternatif tıp yöntemleridir. Benzer şekilde kanserde kullanılan kemoterapi ilaçlarının tamamen reddedilip bu ilaçların yerine özel diyetler (ketojenik diyet, alkali diyet gibi) uygulanması da bu grupta yer alır.

Entegre Tıp

Standart tıbbi bakım ile beraber, bilimsel araştırmalar sonucu etkinliği ve güvenilirliği kanıtlanmış tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarının birlikte yürütüldüğü yaklaşımdır.

Öncelikle şunu hatırlatalım: Kanser tek bir hastalığın değil, yüzlerce hastalığın ortak adıdır. Örneğin bugün kadınlarda en sık görülen meme kanserinin bile düzinelerce farklı türü vardır. Bu nedenle özgün bir meme kanseri tedavisi bu türlerden birine etki ederken, başka bir tür meme kanserinde hiç etki göstermez. Önemle vurgulanması gereken bir başka husus da şudur: İnsan vücudunda kullanılacak mikron seviyesinde bir maddenin bile, halkın kullanımına sunulmadan önce yıllar süren ve çok sıkı düzenlemelere tabi bilimsel araştırma ve test süreçlerinden geçmesi zorunludur. Dolayısıyla bu düzenlemeler dâhilinde yürüyen ilaç çalışmalarında yer alan gönüllüleri “kobay” diye nitelendirip kamuoyunu ayağa kaldıran birtakım çevrelerin etkin, güvenli ve zararlı etkileri olup olmadığı, zararlı etkileri olup olmadığı, hiç bilinmeyen bazı tamamlayıcı ve alternatif tıp ürünlerini kullanan hastaların bırakın kobayı tam manasıyla kurban olarak kullanıldığı gerçeğine ses çıkarmaması çok ironiktir.



Bir ilacın veya tedavi şeklinin doğal ve organik olması onun hiç tehlikeli olmayacağını göstermez. Örneğin çok fazla mantar türü var; bir ormana gidip toplayabileceğiniz mantarlar esas olarak doğaldır ve organiktir. Ancak bu taze, leziz, doğal ve organik mantarların içinden tek birinin bile zehirli olması, bu dünyadaki serüveninizin sona ermesine neden olabilir. İşin şakası bir yana, her tamamlayıcı ve alternatif tıp ürünü de aslında birer fiziksel etmen ve kimyasal maddedir. Bedenimizde ne tür etkiler yaptıklarının çok ciddi bir şekilde araştırılması gerekir. Ayrıca bu fiziksel etmenlerin ve kimyasal maddelerin halen kullandığımız standart ilaçlarla ve yöntemlerle etkileşimlerini de çok iyi bilmemiz gerekir.



Kimya derslerinden hatırlayacağınız üzere, tek başlarına zararsız gibi görünen kimyasal maddeler bir tüp içinde karıştırıldıklarında son derece toksik (zehirli) gazlar oluşabilir. Benzer şekilde iki kimyasal maddenin vücutta birleşimi de son derece toksik olabilir. Örneğin depresyon için kullanılan sarı kantaron otunun birçok kanser ilacını etkisizleştirdiği biliniyor. Stres ve anksiyete (sürekli ve aşırı bir endişe, kaygı durumu) için kullanılan kava kava bitkisi karaciğer hasarına yol açabilir. Sık kullanılan birçok vitaminin bırakın kanseri engellemeyi kansere yol açtığını gösteren bilimsel kanıtlar var. Dergimizin geçmiş sayılarında bu konuya detaylı olarak değinmiştik. İşte bu nedenle ilaç statüsünde olan her türlü madde T.C. Sağlık Bakanlığı'nın denetimi altındadır. Ancak gıda takviyesi statüsünde olan ürünlerin kullanımı ile ilgili riskler tüketiciye aittir. Zaten bunları satın almak için reçeteye de gerek yoktur, satın alan kişi bu ürünleri kullanıp da bir zarara uğrarsa sorumluluk bizzat kendisine aittir.

Değınmemız gereken önemli bir nokta daha var. Bilimin doğasında bağınazlığa ve dogmatik düşüncelere yer yoktur. Bu nedenle toptancı bir yaklaşımla bu tür yaklaşımları reddetmek de doğru olmayabilir. Bu tür ürünlerin ve yöntemlerin eğer varsa potansiyel faydalarının ve zararlarının bilimsel araştırmalarla net olarak ortaya çıkarılması açısından, bilim dünyasının daha hassas davranması gerekir. Çünkü insan sağlığını ilgilendiren bu konu ele alınmayıp tüketiciler kendi kaderlerine terk edilirse, hastaların ümitlerini sömürmek için can atan bilim dışı insanların bu boşluğu doldurması kaçınılmazdır. Nitekim bu durum yaşanmaktadır. İşte bu nedenle gelecek sayılarda en azından bilimsel çalışmalarını tamamlanmış bu tür ürünlerin her birini ele alarak siz değerli okuyucularımızı aydınlatmaya çalışacağız.



Sayılarla Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp

2012 yılında yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre:

- ABD'de tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemlerine harcanan toplam miktar: 30,2 milyar dolar/yıl (510 dolar/kişi)
- ABD'de bu yöntemleri uygulayan kişilere ödenen toplam ücret: 14,7 milyar dolar/yıl
- ABD'de besin katkısı adı altında satılan doğal sağlık ürünlerine harcanan para: 12,8 milyar dolar/yıl
- ABD'de besin desteği olarak balık yağı satışı: 1,2 milyar dolar/yıl

Yukarıdaki rakamlar dikkatlice incelendiğinde, toplum yararı için bedava bir hayır işi gibi gösterilmeye çalışılan tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarının aslında gerçekte hiç de öyle olmadığı, piyasada ciddi karteller oluştuğu ve ortada milyarlarca dolarlık bir rant olduğu apaçık görülüyor. Dolayısıyla şu saklanan kanser tedavisi eğer gerçekse, sağlık ve ilaç sektörüne değil alternatif ve tamamlayıcı tıp lobisine daha büyük bir tehdittir.