

Akupunktur gir smertelindring

healthcmi.com, 16. mars 2014

Akupunktur er effektivt for smertelindring ifølge forskning publisert i The Journal of American Medical Association (JAMA). Flere høykvalitetsstudier har vist at akupunkturgruppene hadde signifikant større reduksjon av smerte sammenliknet med ikke-behandlingskontrollgruppene og sham-kontrollgruppene. Akupunktur ble funnet å være spesielt effektivt for å redusere smerter forbundet med slitasjegikt, kronisk hodepine, skuldersmerter, uspesifikke muskel- og skjelettsmerter, nakkesmerter og ryggsmarter.

Forskerne fra Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, New York og Technical University, München understreket viktigheten av denne siste forskningen. De bemerker at tidligere meta-analyser og systematiske vurderinger av akupunktur for behandling av smerte inkluderte forskning av «variabel kvalitet». I denne nye studien var rammen «begrenset til høykvalitetsstudier».

Forskerne startet med 31 utvalgte studier med til sammen 19 827 pasienter. Studier kun fra USA, Storbritannia, Tyskland, Spania og Sverige ble akseptert. Kun studier med kontroller ble inkludert. Kontrollene inkluderte ingen-akupunktur og sham/placebo-akupunktur. Alle studiene ble gjennomført mellom 1996 og 2008. De 31 studiene ble redusert til 29, for å opprettholde den høyeste kvaliteten på bevisprofilen.

De kliniske resultatene viste at akupunktur gir en «god respons» til smertereduksjon i 50% av alle tilfeller. Sham/placebo-akupunkturgruppene demonstrerte evnen til å redusere smerte i 42,5% av tilfellene, og ingen-akupunkturkontrollene viste smertereduksjon på 30% av alle tilfeller. Forskerne uttrykte bekymring ved at sham/placeboakupunkturgruppene fikk aktivt ekte akupunktur, fordi noen av sham/placeboteknikkene «involverte penetrering av huden». De bemerker at sham/placebo-akupunktur ikke kan være «fysiologisk inaktiv». Som et resultat av dette kan noe av suksessen med sham/placebo-akupunktur reflektere ekte akupunkturresultater.

Forskerne gjorde oppmerksom på at «studier som inkluderer sham-akupunktur som en sammenligning kan undervurdere effekten av akupunktur på smertereduksjon». En annen vurdering er at disse kontrollerte studiene omfatter blinding og standardisering. Som et resultat av dette kan fordelene med

akupunktur undervurderes fordi en riktig klinisk setting innebærer tilpasning av akupunkturprosedyrer i henhold til en individuell pasients differensialdiagnose.

Forskerne gjorde oppmerksom på at mange etablerte retningslinjer anbefaler akupunktur. De nevner at f.eks American College of Physicians retningslinjer anbefaler akupunktur for behandling av ryggsmarter. Retningslinjene til den britiske National Institute for Health and Care Excellence (NICE) anbefaler også akupunkturbehandling for både kronisk hodepine og migræne når man ikke responderer på farmasøytiske medisiner.

Denne grundige gjennomgangen fastslår at akupunktur er en standard og et effektivt verktøy for behandling av smerte. Denne forskningen er publisert like etter at forskere ved Rutgers University Medical School, New Jersey, gjorde funn som viser at akupunktur demper betennelse. Forskerne beviste at elektroakupunktur bekjemper infeksjoner, inkludert polymikrobiell peritonitt og reduserer alvorlig systemisk inflammasjon på grunn av infeksjoner, sepsis.

Forskerne dokumenterte at den anti-inflammatoriske effekten av elektroakupunktur «er spenningsavhengig». Ikke-akupunkturpunkter (sham-punkter) utøvte ikke en anti-inflammatorisk respons og «elektroakupunktur med en tre-tannpirker» reduserte ikke betennelse. Bare ekte akupunktur var effektiv i å regulerer både dopamin- og cytokinnåvåene og produserte anti-inflammatorisk effekt som forhindret alvorlige utfall pga sepsis.

Forskerne gjør oppmerksom på at den anti-inflammatoriske mekanismen for elektroakupunktur er «mediert av sciatic- og vagusnerver som modulerer produksjon av katekolaminer i binyrene». Forskerne dokumenterte at elektroakupunktur reduserte lipopolysakkaridfremkalt serumnivå av cytokiner, reduserte inflammasjon og forhindret alvorlig utfall på grunn av sepsis.

Det er mye å hente fra denne nyeste forskningen. Ikke bare er akupunktur effektivt, men det viser også at det er uansvarlig å avvise. Det er et stort behov i moderne kliniske settinger å gi bedre smertelindring. Videre demonstrerer akupunktorens anti-inflammatoriske virkning at det redder liv ved å hindre sepsis.

Akupunktur som smertelindring for MS-pasienter

JCM, nr. 104, februar 2014

En britisk pilotstudie antyder at akupunktur er lovende som smertebehandling for multippel sklerose (MS) pasienter. 20 MS-pasienter som fikk behandling ved en sykepleierledet komplementærterapeutisk klinikk ble invitert til å delta i en evaluering av tjenesten ved hjelp av et spørreskjema. Alle pasientene hadde søkt akupunktur for lindring av smerte og hadde vært til behandling på klinikken mellom 3 og 24 måneder. Flertallet fikk akupunktur på seks ukentlige intervaller, 85% var kvinner i alderen 20 til 60 år, med forskjellig varighet av diagnosen. Alle deltakerne beskrev noe reduksjon i smerte,

ni av pasientene oppnådde en smertelindringsgrad på åtte av ti eller bedre. Atten pasienter opplevde smertelindring i fire- eller flere uker. Søvnmonster, humør, energinivå og mobilitet ble også subjektivt forbedret, men mindre påfallende enn smerten. Ni pasienter opplevde en midlertidig økning i smerte. 55% av pasientene hadde klart å redusere bruken av smertestillende, og tre var i stand til å stoppe helt med smertestillende. (Acupuncture is an effective treatment for pain and other MS symptoms. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2013;84:e2).

Akupunktur på akuttmottak

healthcmi.com, 21. mars 2014

En ny studie utført ved Northern Hospital i Melbourne, Australia, viser at akupunktur er trygt og effektivt for behandling av smerter og kvalme på akuttmottak. Forskningen viser at ved å legge akupunktur til konvensjonell biomedisinsk pleie resulterer dette i bedre medisinske resultater for pasientene.

Studien ble gjennomført mellom januar og august 2010. Totalt 200 pasienter som kom til akuttmottaket med smerter og/eller kvalme ble behandlet med både akupunktur og biomedisinsk behandling. Denne integrerte medisinske gruppen ble sammenlignet med en annen gruppe som kun mottok biomedisinsk «vestlig medisinsk» pleie. Akupunkturgruppen responderte med 84,8 svarprosent at de ville vurdere å gjenta akupunktur. Av de 84,8%, bemerket 53,5% «definitivt ja» til å gjenta akupunktur på akuttmottaket.

De vanligste tilstandene som ble behandlet med akupunktur var muskel-skjelettplager. Mage- og flanksmerter var den andre vanligste tilstanden. Etter å ha gjennomgått alle tilstandene viste akupunkturgruppen betydelig høyere gevinst når det gjaldt reduksjon av både smerte og kvalme sammenliknet med den biomedisinske gruppen.

Forskerne konkluderer med at akupunktur er både trygt og effektivt. De poengterer også at akupunktur

er «akseptabelt» for pasienter på akuttmottak. Som et resultat ønsker forskerne nå en studie for å forstå kostnadseffektiviteten av å implementere akupunktur inn i akuttmedisinsk avdeling.

Relatert forskning viser at akupunktur er kostnadseffektivt for behandling av smerte. Forskere fra University of York, UK, undersøkte den økonomiske verdien av akupunktur for behandling av korsryggsmerter, nakkesmerter, dysmenoré, migrene, leddgikt og hodepine. Forskerne dokumenterte sammenhenger mellom de kliniske fordelene med akupunktur og medisinske kostnadsbesparelser. Forskerne konkluderte med: «Akupunktur ser ut til å være en kostnadseffektiv intervensjon for noen kroniske smertetilstander.»

En annen studie fant at akupunktur var mer kostnadseffektivt enn legemidler for behandling av herpes zoster (helvetesild). I studien ble totalt 500 pasienter med herpes zoster plassert i en randomisert klinisk studie. Forskerne fant ingen statistisk forskjell mellom akupunktur og legemidler for den «helbredende effekten». Både legemidler og akupunktur demonstrerte de samme kliniske fordelene for pasienter i kampen mot helvetesild, men akupunkturbehandling koster betydelig mindre penger enn medikamentell behandling.

Betydelig lavere dødelighet med alternativ behandling

alternativ.no 25. februar 2014

De som får alternativ behandling koster samfunnet mindre og de lever lenger, ifølge en nederlandsk undersøkelse. Bruken øker over hele verden. Det er heldigvis flere muligheter når man vil ta vare på helsa. Små eller store plager og sykdommer rammer de fleste og særlig ser vi en økning i livsstilssykdommer i vår del av verden. Allergi, astma, muskel- og skjelettplager, diabetes, overvekt og psykiske lidelser florerer. Mens noen sverger til legevitenenskap og legemidler, er det andre som søker utover det vanlige tilbudet til fastlegen og finner fram til alternativ legekunst og alternativ behandling.

Sammenlignet med konvensjonell medisin viser det seg at alternative behandlingsmetoder gir gevinst – også utover bedre helse. I tillegg til at man sparer samfunnet for store summer, kan det være livsforlengende.

En omfattende nederlandsk undersøkelsen signert økonom Dr. Peter Kooreman og lege Dr. Erik W. Baars fra 2012 skulle i utgangspunktet se på kostnadseffektiviteten av alternativ behandling sammenlignet med konvensjonell medisin. 150.000 personer fra et bredt utvalg av befolkningen deltok i studien. På bakgrunn av data fra helseforsikring med informasjon om helsekostnader fra bl.a fastlege, sykehus og legemidler, ble det gjort en gjennomgang av årene 2006–2009.

For å danne seg et bilde ble opplysninger fra 1913 konvensjonelle fastleger sammenlignet med data fra 79 fastleger med utdanning i alternative behandlingsmetoder. Disse legene tilbød sine pasienter akupunktur, homeopati, og antroposofisk medisin.

Det viste seg at kostnadene for pasientene som fikk alternativ behandling var 7% lavere sammenlignet med de som fikk alminnelig legebehandling. Dette beløper seg til 140 euro per pasient per år. De lavere kostnadene skyldes først og fremst færre sykehusopphold og færre reseptbelagte legemidler, ifølge rapporten.

Andre tilsvarende undersøkelser bekrefter funnet av kostnadseffektivitet. Flere av disse samlet i en amerikansk oversiktsstudie fra 2005 ved University of Arizona: «Is complementary and alternative medicine (CAM) cost-effective? A systematic review». Denne gjennomgangen tyder på at alternativ behandling kan være lønnsomt sammenlignet med konvensjonell behandling for flere forhold: Akupunktur mot migræne, manuell terapi for nakkesmerter, spa behandling for Parkinsons, stressmestring for kreftpasienter som gjennomgår kemoterapi, naturlige helseprodukter etter operasjon, kosttilskudd

ved mage- og tarmkirurgi, biofeedback for pasienter med irritable tarm syndrom og guidet visualisering, avslappings terapi og kaliumrik diett for hjertepasienter.

Det viste seg også i den nederlandske undersøkelsen at pasienter som får hjelp med alternative behandlingsmetoder lever lenger. Deltagerne som fikk alternativ behandling hadde 3% lavere dødelighet sammenlignet med de som fikk konvensjonell legebehandling. Forskerne kaller dette betydelig lavere dødelighet.

Dette gjelder alle behandlingsmetodene som inngår i undersøkelsen, med noen små variasjoner innen de ulike tilbudene og tydeligst ved antroposofisk medisin.

Det diskuteres om pasientene i undersøkelsen som fikk alternativ behandling i utgangspunktet var sunnere og mer helsebevisste, men forskerne mener uansett at det er stor bredde i bakgrunnen til deltagerne som ble utvalgt til å delta.

En annen grunn til oppdagelsen av lavere dødelighet kan ha sammenheng med mindre bivirkninger og mer fornøyde pasienter. Alternativ behandling er kjent for å fungere både forebyggende og kurativt og er ofte forbundet med færre legemidler og operasjoner.

Det er spørsmål flere av de mange undersøkelsene som er gjort på alternativ behandling tar opp, men for å belyse bedre, behøves mer forskning.

Det er stor bruk av alternativ behandling over hele verden. En fersk rapport fra Verdens helseorganisasjon, «WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023», basert på en rekke undersøkelser fra medlemslandene fra alle verdenshjørner, viser at denne bruken ser ut til å øke.

Den nederlandske undersøkelsen om kostnadseffektivitet og lavere dødelighet inngår i denne rapporten. WHO påstår at det er så mange fordeler ved alternativ behandling at det må bli enda bedre tilgjengelig for alle mennesker i hele verden.

Referanser:

Peter Kooreman og Erik W. Baars

«Patients whose GP knows complementary medicine tend to have lower costs and live longer».

Patricia M. Herman, Benjamin M. Craig, Opher Caspi, University of Arizona, Tucson, Arizona, USA .
–«Is complementary and alternative medicine (CAM) cost-effective? A systematic review».)