

## Akupunktur mot tannlegeskrekk

Folk som er redde for å gå til tannlegen kan overvinne sin frykt med akupunktur, hevder forskere. Funnene, som er publisert i tidsskriftet *Acupuncture in Medicine*, kan muligens gi litt trøst til én av fem personer som antas å ha tannlegeskrekk – odontofobi. Fem minutter med behandling med nåler plassert på to bestemte akupunkturpunkt på toppen av hodet sørget for at 20 pasienter i studien overvant frykten. Eksperter sier at større studier nå er garantert. Dr. Palle Rosted, som ledet forskningen utført av åtte britiske tannleger, sier funnene var ekstremt lovende. «*Selv om det er et lite antall pasienter som vi har sett på, hadde alle pasientene utbytte av behandlingen. Dette var pasienter som tidligere ville ha løpt skrikende ut av døren, eller ville måtte ha blitt holdt nede av en tannhelsesekretær for å få tennene sjekket.*»

Alle pasientene var i 40-årene og hadde vært plaget av tannlegefobi mellom to til 30 år. Mange hadde prøvd ut andre måter å overvinne frykten på, inkludert hypnose og avslappingsteknikker, men uten hell. Ved tidligere tannlegebesøk måtte tre av pasientene ha full narkose for å takle sin frykt, mens seks andre hadde behov for sterke sedativer. I 14 av tilfellene måtte behandlingen avbrytes fordi pasienten ikke klarte å gjennomføre den.

Akupunkturbehandlingen ble gitt i tannlegestolen fem minutter før rutinesjekken. Det ble satt nåler i akupunkturpunktene GV20 og EX6 på toppen av hodet, som er rapportert å hjelpe for avslapning. Pasientene ble bedt om å rangere hvor bekymret de følte seg før og etter akupunkturbehandling, ved å benytte en skala kjent som Beck Anxiety Inventory (BAI). Score på BAI-skalaen viste fall fra 26,5 til 11,5 etter akupunkturbehandlingen, og enda viktigere, sier forskerne, alle 20 pasientene var i stand til å gjennomgå tannlegebehandling.

Dr. Rosted sa at det ikke var noen tvil om at akupunktur gjorde noe, og nektet for at resultatene skyldes placebo. «*Selv om det ikke er en komplett kur, hjalp det pasientene med å godta tannbehandling.*» Han sa at anekdotiske bevis tyder på at det også kan hjelpe selv når pasienter trenger mer kompliserte behandlinger som trekking av tenner eller fyllinger, ikke bare rutinesjekk – selv om det kanskje ikke er egnet for de som også har en frykt for nåler. «*I tillegg til at det er billig er det også enkelt for en tannleger å lære og anvende.*»

Forskerne planlegger nå en randomisert kontrollert studie med flere pasienter for å teste behandlingen mot sham-akupunktur. Mike Cummings, medisinsk direktør i British Medical

Acupuncture Society, sier akupunktur var en god måte å overvinne angsten på, og at det er et par hundre tannleger i England som er opplært til å gi denne behandlingen. Professor Damien Walmsley, fra den britiske tannlegeforeningen, sier tannleger strever for å gjøre det lettere for pasientene. I økende grad gjennomfører tannleger ytterligere opplæring i teknikker som hypnose, sedasjon, og akupunktur, for å gjøre opplevelsen behagelig for pasienter som føler seg særlig engstelige for tannbehandling. «*Resultatene av denne studien høres lovende ut, selv om jeg er enig med forfatteren at mer forskning er nødvendig for å bekrefte en positiv effekt av akupunktur sett hos pasienter med alvorlig odontofobi,*» sier professor Walmsley.

bbc.co.uk, 30.mars 2010

## Akupunktur virker som bedøvelse – ny forklaring

Ny forskning viser at nålene får kroppen til å frigjøre et lokalbedøvende stoff. Er dette en puslebit i forståelsen av akupunktur eller en måte å bortforklare akupunkturs grunnleggende prinsipper? Akupunktur har blitt forsøkt forklart som placebo. Men når millioner av mennesker over hele verden opplever smertelindring ved behandlingsmetoden, bekreftes det at akupunktur virker. Ifølge den danske forskeren og nevrologen Maiken Nedergaard frigis stoffet adenosin, som virker lokalbedøvende når akupunktur nålen settes inn i huden, konkluderer hennes nye studie. Hun er tilknyttet University of Rochester Medical Center i USA, og har tatt utgangspunkt i to eksisterende hypoteser, som hun ikke var fornøyd med.

Hun kan nå påvise, at idet nålen settes inn i huden, frigis stoffet adenosin, som virker lokalbedøvende, ifølge ScienceNow. At akupunktur nålen stimulerer frigivelse av lokalbedøvende stoffer forklarer ikke hvordan en nål satt i foten kan fjerne for eksempel migrene. Effekten er ikke lokal – den er i andre enden.

Er dette bare en puslebit i forståelsen av akupunktur, som kan forklare en fasett av behandlingsmetodens effekt i forhold til virkningsmekanismer? Eller er det nok en måte å forsøke å bortforklare læren om meridianer, som er akupunkturs grunnleggende prinsipper?

To tidligere teorier forklarer den smertestillende effekten akupunktur kan ha. Den ene forklarer effekten ved at nålen stimulerer nervernes smertepåvirkning, slik at hjernen frigjør morfinlignende endorfiner. Den andre ved at det gir en placebo-



effekt, hvor pasientens tenkning alene får hjernen til å produsere endorfinene.

Maiken Nedergaard syntes det var merkelig at kroppen skulle frigjøre endorfiner som en reaksjon på smertepåvirkning fra nålen, ettersom, ifølge henne, akupunktur er smertefritt.

Smertefriheten ved akupunktur kan diskuteres. Mange opplever et lite «elektrisk støt» gjennom kroppen, eller kanskje meridianene, når nålen settes inn.

Forskeren spekulerte i en teori om at nålen gir mindre skader i vevet, som får kroppen til å utløse stoffet adenosin og det var denne teorien hun ville bevise, da hun gikk i gang med nåler på mus. I første omgang ble forsøket satt i gang som et skoleprosjekt av Nedergaards datter, Nanna Goldman. Sammen med en gruppe forskere satte hun nåler inn i beinet på mus, og samlet så opp væsken omkring innsettelsespunktet. I væsken var det 24 ganger så mye adenosin som normalt.

Deretter påførte de musene to forskjellige typer av kroniske fotsmerter. Noen fikk inflammatoriske smerter og andre smerter fra skader på ryggmargen.

Når musenes følsomhet i foten ble testet, viste begge tilfellene at akupunktur gjorde musene markant mindre sensitive over for smertepåvirkning av foten. Derimot hadde akupunktoren ingen effekt dersom musene manglet evne til å danne adenosin.

Resultatet er nylig publisert i tidsskriftet *Nature Neuroscience*, og det betraktes ifølge ScienceNow som et epokegjørende forskningsresultat, som i fremtiden kan hjelpe med å forbedre smertelindring gjennom akupunktur. «Vi stiller oss åpne for

*all ny forskning på akupunktur,»* sier Cecilie Brewer, styreleder i Norsk akupunkturforening (NAFO), til [alternativ.no](http://alternativ.no).

«All ny kunnskap er vi åpne for. Men hvis dette innebærer at vi må endre gamle forklaringsmodeller, må det forskes mer på området for å finne ut om det innebærer troverdighet», sier Brewer. [alternativ.no](http://alternativ.no), 3. juni 2010

## Akupunktur for smertelindring

En ny studie viser at akupunktur hjelper for smerte. Tyske forskere testet smerterespons på 24 friske frivillige og fant at akupunktur økte smerteterskelen med opptil 50%. Effekten oppsto i både det behandlede og det ubehandlede (kontralaterale) benet. Studien fant også at to typer nervefibre – «A delta» smertefibre og «C» smertefibre – ble forandret ved akupunktur.

Smertereduksjonen fra akupunktur hos de friske frivillige var beskjeden, men resultatene gir grunnlag for fremtidige studier for mennesker med kroniske smerter, der en positiv effekt av akupunktur kan være mer dramatisk, mener forskerne. Funnene som ble publisert i mai-nummeret av *Anesthesia & Analgesia* støtter den vitenskapelige gyldigheten av akupunktur for smertebehandling, ifølge studieforfatteren Dr. Dominik Irnich, leder av den tverrfaglige smerteklinikken ved avdelingen for anesthesiologi ved Acupuncture University of Munich. Studien viser også at kontralateral stimulering fører til en bemerkelsesverdig smertelindring. «Dette tyder på at akupunktører bør nåle kontralateralt dersom den berørte side er for smertefullt, eller ikke er tilgjengelig - for eksempel hvis huden er skadet eller det er en bandasje på plass», sa Irnich i en pressemelding.

[kltv.com](http://kltv.com) 11.mai 2010

## Akupunktur for soldater

Det amerikanske militæret eksperimenterer med aromaterapi, akupunktur og andre uortodokse metoder for å behandle soldater traumatisert etter krigserfaringer, ifølge forsvarsminister Robert Gates. Han sier eksperimentene er lovende. Gates presenterte mulige behandlinger for posttraumatisk stresslidelse (PTSD) under et møte med konene til tjenestemenn ved Fort Riley i Kansas, da en kvinne ba ham om å forklare hvorfor kiropraktikk og akupunktur ikke ble dekket av militærets

helsevesenplan. «Vi har en eksperimentell enhet ... behandler soldater som lider av posttraumatisk stress (PTS) ved hjelp av en rekke uortodokse tilnærminger, inkludert aromaterapi, akupunktur, sånne ting, som virkelig får noen gode resultater, så kanskje vi kan legge dette inn i planen også, sa Gates.

Pentagon har sett en sterk økning i antall soldater som lider av post-traumatisk stresslidelse under og etter lange utplasseringer i Irak og Afghanistan. Lidelsen kan føre til flashbacks, nervøsitet og følelsesmessig nummenhet. Risikoen avhenger av type traumatiske hendelser en person blir utsatt for. En rapport i New England Journal of Medicine i januar fant at amerikanske soldater i Irak som fikk en sprøyte med smertestillende morfin innen én time etter å ha blitt såret hadde mindre sannsynlighet for å utvikle post-traumatisk stresslidelse.

tvnz.com, 9. mai 2010

## Akupunktur i Irak

Irakiske leger som møter mangel på medisiner i en hovedstad rammet av år med konflikt har med hell brukt akupunktur for å behandle kvinner som føder ved hjelp av keisersnitt. I en rapport fra en liten studie av 200 tilfeller på et sykehus i Bagdad, sa legene at resultatene deres foreslo at akupunktur også kan være et nyttig tillegg til standard medisinsk praksis i fullt utstyrte sykehus.

Legene brukte akupunktur for å se om de kunne erstatte eller redusere behovet for oxytocin som ofte gis til kvinner rett etter et keisersnitt for å hjelpe livmoren å kontrahere, og for å redusere risikoen for blødninger. Oxytocin er et hormon som også finnes naturlig i kroppen under fødsel.

Studien omfattet hastekeisersnitt ved Red Crescent Hospital for Gynecology and Obstetrics i Bagdad mellom 2004 og 2006, da oxytocin-aksjer var lave. «Oxytocin viste seg stort sett å være unødvendig i min serie (med pasienter), sannsynligvis på grunn av akupunktur,» sa Lazgeen Zcherky, anestesilegen som ledet studien. «Vi var derfor i stand til å bevare lagrene av de medisiner vi hadde manglende på, uten at det gikk ut over våre pasienter.»

Resultatene viste at hos 45% av kvinnene, var livmorkontraksjon ansett for å være så bra at det ikke var behov for å gi oxytocin, ytterligere 30% av kvinnene måtte ha to enheter av medisinen. Standardnivå av oxytocin som brukes er vanligvis mellom 10 og 20 enheter, sier Zcherky, men hos disse pasientene var det kun ca 18% av kvinnene som trengte 2–5 enheter av oxytocin, og kun fire kvinner som hadde behov for mer enn fem enheter.

Edzard Ernst, professor i komplementærmedisin

ved Storbritannias Peninsula Medical School sa at Zcherkys studie var «villedende». «Faktum er at, inn-til-ganske-nylig, fødte kvinner uten medikamenter eller akupunktur, og i enkelte deler av verden, gjør de fortsatt det», skrev han i en e-post kommentar. [straitstimes.com](http://straitstimes.com), 3 mai 2010

## Alternativ behandling stadig mer populært

Bruken av alternativ behandling har økt med 50% på ti år, ifølge Statistisk sentralbyrå (SSB). SSB har sammenlignet antall brukere av åtte utvalgte, alternative behandlingsformer med ti års mellomrom, skriver Bergens Tidende.

16% av de spurte hadde enten vært hos homøopat, akupunktør, fotsjoneterapeut/refleksolog, aroma terapeut, massasjeterapeut, naprapat, osteopat eller healer. Den typiske brukeren av alternativ behandling er kvinner i alderen 30–50 år, bosatt i byer, og de har mer utdanning enn videregående og har en årslønn på mellom 200 000 og 350 000 kroner.

Til sammen 22% av de spurte kvinnene og 9% av mennene hadde vært hos en av de utvalgte behandlergruppene i undersøkelsen. Flest hadde vært til massasjeterapi og akupunktør. Undersøkelsen viser at det er spesielt de som har smerter, migrene/hodepine, søvnproblemer eller som føler seg energiløse som velger alternative behandlere. 65% av dem som kontaktet alternative behandlere gjorde det for å forebygge sykdom eller styrke helsen. 54% oppga eget velvære som årsak. Minst vanlig var det å oppsøke alternativ behandling for akutt sykdom.

NTB, 26.mai 2010

## Leger ikke så kunnskapsrike når det gjelder urter

Hva er trygt og hva er ikke trygt når det gjelder urtemedisin? Standardsvaret til pasientene er at de må spørre legen sin, som forventes å være i front av all kunnskap om disse sakene. Imidlertid viser en ny undersøkelse av helsearbeidere i Europa, at nesten én av to beskrev sin kunnskap om urtemedisin som dårlig eller svært dårlig. 34.4% sa den var verken god eller dårlig. Når de ble spurt om de ville spørre en pasient om de allerede tar urtemedisiner, om de gjennomgår de foreskrevne legemidler, innrømmet 46% at de bare gjør det av og til. Nesten én av ti sa aldri.

Funnene i *Drugs and Therapeutics Bulletin* viste også at 50% utfører generelle søk på internett ved hjelp av Google. Andre refererer til bøker, trykte referanser, nettsteder som gir informasjon eller kolleger med ekspertise. Svarene skaper neppe tillit. Tidligere i år ble det publisert en studie som hevdet at urtelegemidler som tas av pasienter kan utgjøre en alvorlig helsefare ved at de forstyrrer medisiner som vanligvis foreskrives for hjertesykdommer. Det er fortsatt en sterk offentlig tro der ute om at urtelegemidler ikke kan ha noen bivirkninger og er ufarlige.

Men alle legemidler, enten det er urter eller annet, har potensiale til å ha bivirkninger. Studien i *Journal of the American College of Cardiology* rapporterte om vanlige urtelegemidler, inkludert Johannesurt, som brukes mot depresjon og angst. Dette er ikke lenger i salg i Irland etter ordre fra det irske legemiddelverket, men det er antatt at det irske folk kjøper mye av det når de besøker Storbritannia eller Europa. Andre inkluderte er ginseng, tatt for å styrke immunforsvaret, Ginkgo biloba, som brukes til å forbedre sirkulasjonen og Echinacea, ofte tatt av folk for å forebygge mot forkjølelse. Hvitløk var også med på listen. Ginkgo biloba ble rapportert å føre til blødning når en pasient også tok warfarin eller aspirin. Og hvitløk kan direkte påvirke blodplater. Hvitløkstilskudd bør ikke tas sammen med anti-koagulerende medisin, rådet de.

Studien hadde sine begrensninger, fordi den var basert på case-rapporter i stedet for studier der ett sett av pasienter tok urtemedisin og de andre ikke gjorde det. Det er imidlertid kjent at nyrepasienter bør være spesielt forsiktig med å ta urtemedisin ettersom de kan øke blodtrykket og påvirke nyrefunksjonen.

Det er ingen tvil om at mange fortsetter å ha en falsk trygghet om noen urter. Hvor mange kjøper produkter som ikke er merket på engelsk, og etterlater dem med ingen anelse om hvilke ingredienser og aktive stoffer urtene inneholder?

Det er også slående hvor mange som er villige til å tro på påstander om at et produkt kan forhindre eller kurere en sykdom, selv noe så alvorlig som kreft. En stor fare er praksisen med å kjøpe urteprodukter over internett, som gjør at pasientene kan få i seg potensielt giftige ingredienser.

Det er helt klart et behov for urtemedisiner, men det er kun en regulering som kan sikre kvalitet og sikkerhet og sørge for trygg bruk for offentligheten. Kanskje det er på tide med en større innsats for å lære opp ikke bare pasientene, men også legene, om riktig bruk, gitt helsearbeidernes egne opptak om deres uvitenhet på dette området.

*Independent.ie* 10. mai 2010

## Nytt medisinsk senter i Sydney

Kinas Statsadministrasjon for tradisjonell kinesisk medisin (SATCM) signerte tidligere i år en Memorandum of Understanding (MOU) med regjeringen i New South Wales, med formål om å introdusere tradisjonell kinesisk medisinsk behandling til lokalbefolkningen i Australia. Under signeringsseremonien sa Li Daning, fra SATCM, at ved å etablere dette avanserte medisinske senteret i Sydney, som vil kombinere tradisjonell kinesisk medisin med vestlig medisin, kan australske leger og pasienter dele forskningsresultater og erfaringer med tradisjonell kinesisk medisin, som har vist seg å være særlig effektiv i behandling av kroniske sykdommer. Li Daning sa også at det nye medisinske senteret er av spesiell betydning for det bilaterale samarbeidet på det medisinske området og for utviklingen av TKM i Australias helsesystem. Det nye medisinske senteret er planlagt å bli satt i drift i 2012 i nord-Sydney. Den australske regjeringen har som kjent også besluttet å starte den offisielle reguleringen av TKM-utøvere i Australia fra 1. juli 2012.

Jodi McKay, minister for vitenskap og medisinsk forskning i New South Wales fortalte reportere etter MOU signeringen at samarbeidet mellom de to landene i medisinsk behandling vil gi australienere tilgang til førsteklasses medisinske fasiliteter og TKM-tjenester. Hun håper også at samarbeidet med å kombinere kinesisk medisin med vestlige behandling vil gi fordeler til flere av lokalbefolkningen. [dailymailnews.com](http://dailymailnews.com), 27. mai 2010



Foto: Isidor Åström