

## Akupunktur bedrer tørre øyne

Akupunktur er like effektivt som kunstig tåreterapi (ATC), for å redusere symptomene på xerophthalmia (tørre øyne), men effekten av akupunktur varer lenger. Kinesiske forskere sammenliknet 44 pasienter som ble delt i to grupper, den ene gruppen fikk 10 sesjoner med akupunktur, mens den andre fikk ATC over en 21-dagers periode. Én time etter avsluttet behandling var det ingen signifikant forskjell i symptomscore mellom de to gruppene. Tre uker etter avsluttet behandling, var derimot reduksjonen i symptomscore for akupunkturgruppen betydelig større enn den i ATC gruppen. (Clinical curative effect of acupuncture therapy on xerophthalmia. Am J Chin Med. 2010;38(4):651-9).

jcm.co.uk, 27.august 2010

## Akupunktur gir helsefordeler for kreftpasienter

Akupunkturbehandling produserer målbare fordeler i symptomreduksjon og livskvalitet (QOL) for pasienter med avansert eggstokkreft og brystkreft, ifølge amerikanske forskere. I en single-armed, prospektiv pilotstudie ble 40 pasienter med fremskredde kreft innlemmet i et program hvor de fikk tolv akupunkturbehandlinger over åtte uker, med oppfølging i uke 9 og 12. Blant alle de 32 vurderte pasientene, var det selvrapportert bedring umiddelbart etter behandling på angst, tretthet, smerter og depresjon, og betydelig forbedring over tid for pasienter med angst og depresjon. QOL-målinger av smertegrad og –forstyrrelser, fysiske og psykiske plager, tilfredshet, og humørstemningsstatusene viste forbedret score under behandling, med vedvarende utbytte på 12 uker. (Acupuncture as palliative therapy for physical symptoms and quality of life for advanced cancer patients. Integr Cancer Ther. 2010 Jun;9(2):158-67).

jcm.co.uk, 27.august 2010

## Kreftpasienter får Qigong finansiert av Helsedirektoratet

Det blir stadig mer utbredt å benytte alternative behandlingsmetoder i forbindelse med kreft. Det viser seg at fysisk aktivitet demper plager og gir bedre livskvalitet.

Alternativ behandling i Norge lover ikke kurering

av selve kreften, men erfaring viser at flere metoder reduserer bivirkninger fra medisiner, gir bedre immunforsvar og reduserer angst og depresjon som ofte følger sykdommen.

alternativ.no har tidligere skrevet om blant annet St. Olavs Hospital i Trondheim, hvor alle kreftpasienter på avdeling for blodsykdommer rutinemessig får tilbud om akupunktur eller akupressur.

På Godthaab Helse og Rehabilitering like utenfor Oslo, arrangeres det i høst kurs for personer som har hatt eller har fått kreftdiagnose. Kurset er tverrfaglig utformet og inneholder blant annet treningslære, Qigong og ernæringslære. Kurset er gratis for deltagerne og finansieres av Helsedirektoratet, ifølge Kreftforeningen.

Dette skal være et tilbud til dem som vil øke sin fysiske aktivitet i hverdagen etter å ha fått en kreftdiagnose. Målet med kurset er å øke livskvaliteten og bidra til bedre mestring av livet. – Personer som har kreft eller har hatt kreft, har både stort behov for og stor nytte av trening. De kan like gjerne delta på andre treningstilbud, men ofte kommer de ikke i gang med trening i det hele tatt, sier Eyrun Thune, rådgiver i Kreftforeningen. Hun tror derfor at gruppetilbudet er et godt alternativ og lett å «henge seg på». – Mange har bivirkninger av tidligere behandling, som psykiske ettervirkninger, hevelser i armer og bein på grunn av ødelagte lymfekanaler og generell dårlig fysisk form, sier hun.

Et slikt tilbud har mange mulige helsegevinster, som for eksempel reduksjon av bivirkninger fra medisiner, reduksjon av angst og depresjon og bedre søvn. Trening styrker kroppens evne til å tåle kreftbehandling og dessuten forbedres immunforsvaret og med det redusert risiko for infeksjoner. Forskning på kreft og trening

I forbindelse med et tidligere forskningsprosjekt fra 2005, hvor NTNU, Haraldsplass Diakonale sykehus og Kreftforeningen deltok, fikk mennesker med ikke-kurerbar kreftsykdom tilbud om å delta i et seks ukers treningsprogram.

Deltageren hadde en forventet levetid på under ett år og av alle som ble spurt, ønsket 63 % å delta. Halvparten av deltagerne rapporterte at de var svært fornøyd med treningsprogrammet og så godt som alle deltagerne ville anbefale trening til andre mennesker i samme situasjon.

Andre studier viser at yoga og meditasjon er gunstig for kreftpasienter. Fahri Saatcioglu, professor ved Institutt for molekylær biovitenskap ved Universitetet i Oslo, praktiserer og underviser i yoga. Han fikk i 2008 tildelt penger av Kreftforeningen til studien «Yoga og pusteøvelser for kreftpasienter» for å utforme en fullverdig protokoll, samt en pilotstudie for å se om fullverdig prosjekt kan gjennomføres. En annen amerikansk

undersøkelse gjort i regi av University of Rochester Medical Center, Rochester, NY, som nylig ble presentert på verdens største kreftforskningskonferanse ASCO, viser at fire ukers spesialdesignet yoga-program med fokus på blant annet mindfulness-øvelser, meditasjon og visualisering, hjalp en rekke kreftpasienter.

Det er ikke kjent om det er planlagt flere kurs tilsvarende opplegget på Godthaab Helse med Qigong og kostveiledning, men det finnes lignende tilbud andre steder i landet, for eksempel på Gjøvik i Oppland, hvor Gjøvik kommune arrangerer gruppetrening for personer med kreftdiagnose i samarbeid med Kreftforeningen. Her er det treningstilbud både til dem som stort sett er ferdig med behandling, men også til dem som fortsatt har symptomer. Kreftforeningen har bidratt med 330.000 kroner i forbindelse med prosjektet «Rehabilitering av kreftpasienter». – Kreftforeningen ønsker at det skal bli flere treningsgrupper for kreftpasienter. FAFO-rapport vedrørende habilitering viser at over 60 % av kreftpasienter ønsker oppfølging her, informerer Eyrun Thune i Kreftforeningen.

Det er positiv oppslutning om dette tilbudet, som i tillegg til å gi deltagerne trening, samtale og veiledning skaper et diagnosefellesskap.

alternativ.no, 31. august 2010

## Leger skal lære mer om alternativ medisin

Til tross for at halvparten av oss har brukt alternativ behandling det siste året, lærer framtidens leger så godt som ingenting om temaet. Det skal det bli en endring på i Tromsø. Leger må vite mer for å kunne gi råd til pasientene sine, mener Inger Njølstad ved Universitetet i Tromsø. Nær halvparten av oss oppgir at vi har brukt alternativ behandling det siste året, viser en undersøkelse fra Nasjonalt forsknings-senter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM). Til tross for det lærer ikke framtidens leger stort om dette på medisinstudiet. – Hvis leger skal gi råd til pasienter, må de vite hva de ulike behandlingsformene går ut på, sier Inger Njølstad, prodekan ved Det helsevitenskapelige fakultet i Tromsø til NRK Puls. Hun leder arbeidet med å legge om medisinstudiet ved Universitetet i Tromsø, og fra 2012 vil spørsmål om alternativ behandling også bli en del av undervisninga. – Jeg synes det er veldig viktig at studentene har kunnskap om urtemedisin, for eksempel, fordi vi etter hvert vet at dette kan påvirke omsetningen av andre legemidler i kroppen. Skal legen vite noe om hvorfor bivirkninger oppstår,

så må de også vite noe om virkningene til andre stoffer, sier Njølstad.

En rundspørring NRK Puls har foretatt, viser at medisinstudiene i Norge har forsvinnende lite undervisning om alternativ behandling. Universitetene i Oslo, Bergen, Trondheim og Tromsø oppgir at de har to eller tre undervisningstimer i løpet av hele studiet. – Vi lærer mest om forskningsmetoder og utfordringene ved å forske på alternativ behandling, sier Janne Murberg Spaun som går 5. året ved medisinstudiet i Tromsø. Når medisinstudiet der nå legges om, skal studentene jobbe mer selvstendig med rundt 100 pasienthistorier. Til disse vil det også legges inn ulike spørsmål om alternativ behandling, alt fra etikk til virkningen av behandlingen. – Det er viktig at leger kan litt om dette, fordi pasientene skaffer seg mye informasjon på internett selv. Vi kan hjelpe dem med å sortere denne informasjonen, sier Murberg Spaun.

nrk.no, 8. november 2010

## Leger åpner opp for alternativ medisin i Danmark

Annenhver danske har på et eller annet tidspunkt oppsøkt alternative behandlingsformer. Utenlandske undersøkelser viser at de har en lindrende effekt i forhold til kroniske lidelser, og nå er danske leger begynt å åpne opp for behandlingsformer som akupunktur, soneterapi og mindfulness. Det forteller Jens Christian Djurhuus, lege og daglig leder ved Videns- og forskningscenter for alternativ behandling, ViFAB, til Dagbladenes Bureau: – Fra legenes side er det nysgjerrighet. De vet at alternativ behandling er der, og de vil gjerne bli klokere på den, samtidig som de gjerne vil ha undersøkt hva som har en dokumentert effekt, sier han og påpeker at en undersøkelse ved Københavns Universitet har vist at medisinstudenter viser ennå større nysgjerrighet.

Niels Viggo Hansen, forsker på bruk av alternativ behandling ved Københavns Universitet er enig. Når han har holdt foredrag for leger har han tydelig merket en endret holdning: – Det er veldig spennende å se den utviklingen som er skjedd med legenes måte å forholde seg til dette på. Man møter ikke den negativitet og skepsis som man gjorde for 10 år siden. De er blitt langt mer åpne.

I 2009 opprettet man i Danmark det første nettverket for leger åpne for det alternative, Spirituelt Orienterede Læger, og medlemstallet er stadig økende. Årsaken til legenes åpenhet skyldes dels at de alternative behandlerne oppfører seg mindre

«alternativt» enn tidligere, og dels har de erkjent deres rolle og fungerer i dag komplementært i forhold til legene: – Legene vet at det er noen ting de ikke har tid til å håndtere i det daglige. Og de vet at det ofte er bruk for ekstra pleie. Derfor er det en interesse og en forståelse for at pasientene søker andre steder, sier Niels Viggo Hansen.

I utlandet har det vært stor vilje til å støtte forskning innen alternativ behandling, men i Danmark gir regjeringen årlig kun én million kroner til ViFAB. Det er for lite, mener professor og forsker på alternativ behandling Helle Johannessen fra Syddansk Universitet: – Jeg oppfatter den ene millionen som en sovepille. Og størrelsen på den nasjonale støtten er jo også et signal som leses rundt omkring i landet. Hvis det ble gitt et større beløp ville det rykket mye mer.

Hos ViFAB mener man at det over de neste ti år bør bevilges 20–30 millioner kroner, hvis man for alvor skal bli klokere på den alternative behandlingen. Men innenriks- og helseminister Bertel Haarder (V) holder pengepungen lukket: – For øyeblikket får ViFAB én million kroner i året til forskning, men det er jo ikke et uttrykk for en fast ramme for hvor mye det offentlige må forske for innen alternativ behandling. Jeg har i øyeblikket ikke mulighet for å øke bevilgningen til ViFAB, men det står de medisinske forskerne fritt å forske innen alternativ behandling. *fpn.dk, 24.juli 2010*

## Valg i Sverige – alternativ behandling på dagsorden

I Sverige var alternativ behandling et av høstens valgspørsmål. Det er ønske om momsfristak og alternativ behandling integrert i det offentlige helsestilbudet. Den 19. september avga det svenske folk sin stemme i valget og partienes syn på alternativ behandling var ett av temaene som ville være med på å avgjøre hvilken stemmeseddel våre naboer i øst slapp ned i valgurnen. Som i Norge og Danmark er det mange svensker som benytter seg av alternativ behandling, og de er naturligvis opptatt av best mulig tilgang.

Også politikernes interesse for alternativ behandling er større enn noensinne i Sverige. I likhet med Norge er det i Sverige delte meninger om hvor stor innflytelse alternativ behandling skal få. Mens det ved valget i Norge høsten 2009 var lite fokus på alternativ behandling fra politisk hold, er dette blitt tema under den pågående svenske valgkampen.

Den svenske Riksdagspolitikeren, Gunnel Wallins (C) bruker selv alternativ behandling og mener at alternativ behandling burde være en del av det skattefinansierte behandlingstilbudet. Hun foreslår også å fjerne moms på alternativ behandling, ifølge Expressen.se. Hun poengterer at det er viktig at utøverne er kompetente og har utdanning i basismedisin.

Det diskuteres et register over alternative behandlere knyttet opp mot krav om utdanning. Imidlertid er flere skeptisk til dette, fordi det kan tolkes som at behandlingen er offentlig godkjent. Dette har også vært tema her til lands. I Norge kan behandlere frivillig registrere seg i Brønnøysundregistrene på bakgrunn av medlemskap i utøverorganisasjon. Helsedirektoratet bestemmer hvilke organisasjoner som er representert i registeret. De forskjellige utøverorganisasjonene har imidlertid forskjellige krav til sine medlemmer om utdanning.

Også det svenske Miljøpartiets folkehelsepolitiske talsperson, Gunvor G. Ericson, som selv er utdannet sykepleier, er for alternativ behandling og vil gjerne se en økt dialog mellom den tradisjonelle skolemedisinen og alternativmedisinen. Til Expressen påpeker hun at hva som betraktes som bra forandrer seg og viser til at man på 50-tallet anså psykoterapi som alternativ behandling. Hun kan også tenke seg å integrere de alternative behandlingene i det offentlige helsevesen. Hun vil ikke at politikere skal bestemme hva som er riktig eller feil, men at det skal være opp til pasienten og legen.

I Sverige er det i likhet med Norge og Danmark mange som benytter alternativ behandling. En undersøkelse gjort av Stockholms läns landsting i 2001 viste at halvparten av Stocholms befolkning hadde brukt alternativ behandling de siste 12 måneder. Tilsvarende andel har man kommet fram til i både Danmark og Norge.

I Sverige har de i dag enda strengere krav til hvem man kan behandle enn i Norge. Eksempelvis er det forbudt å behandle barn under åtte år med alternative metoder. Dette er også et forbud blant annet Wallin ønsker fjernet og viser til at man i Danmark bruker soneterapi for å hjelpe spedbarn med kolikk. I Norge har vi heldigvis ikke forbud mot å behandle barn med alternative behandlingsmetoder. Derimot kan mange behandlere vise til gode resultater særlig ved behandling av barn. Men det betyr ikke at vi ikke har lovregulering. I 2003 fikk vi Lov om alternativ behandling. Denne kom som en erstatning av Kvakksalverloven, som ble opphevet etter 67 år.

Svenske motstandere har ofte argumenter som ligner norske morsomme skeptikerer, som for

eksempel.: – Om folk vill använda sina egna pengar på hokus pokus får de göra det. Noen etterlyser mer forskning på de forskjellige metodene, mens andre kun viser til useriøs forskning, som kun forsøker å motbevise at alternativ behandling virker.

alternativ.no, 17.august 2010

## USAs militære betaler for akupunkturstudie

The New England School of Acupuncture (NESA) i Massachusetts har annonsert at de vil motta \$1.2 millioner fra USAs forsvarsdepartement, for å gjennomføre en klinisk studie på akupunktur for Gulf War illness (GWI). Det er tidligere blitt utført noen studier på akupunktur for post-traumatisk stresslidelse i forbindelse med opplevelser etter krig, men ingen spesifikke på GWI. Mange av de vanligste

GWI-symptomene er symptomer som akupunktører ofte behandler i klinikk: fatigue, muskel-skjelettsmerter, hodepine, svimmelhet, dårlig fordøyelse, kortpusthet og emosjonelle ubalanser.

Studien vil inkludere 120 krigsveteraner fra Boston-området. De vil bli behandlet av akupunktører som innehar en mastergrad i TCM/akupunktur, og minimum fem-års arbeidserfaring. Fokuset i hver kasus vil være på det symptomet som er mest fremtredende.

NESA er en av de ledende akupunkturskolene i USA, de tilbyr masterprogram så vel som *dual degrees* med Tufts Medical School. Og har en tett relasjon til Ted Kaptchuks gruppe ved Harvard. Lisa Conboy, forskningslederen for GWI-studien har også nylig samarbeidet med Kaptchuk, med hans placebundersøkelse ved bruk av sham-akupunktur på pasienter med irritable tarm. NESA er også godkjent for å kunne tilby krigsveteraner fordeler under GI-bill.

The Acupuncturist, september 2010

# 針灸

Akupunkturbutikken

[www.zhen.no](http://www.zhen.no)

**Shimmer**-nåler fra **0,25** pr. stk. (eks. mva).

**Hwato**-nåler belagt med silikon fra **0,42** pr.stk. (eks.mva).

Hwato kjenner de fleste, mens Shimmer er et nytt merke fra en kjent fabrikk i Kina. De kan skilte med over 20 års erfaring med produksjon av akupunktur nåler. I tillegg til Shimmer produserer de et annet kjent merke som selges over hele verden.

Ved å kjøpe direkte fra fabrikk og selge direkte til klinikker kan vi holde svært lave priser på kvalitetsnåler. Unngå å betale ekstra for unødig mellomledd og bli kunde hos oss i dag.

Registrer deg på hjemmesiden vår for å få tilsendt informasjon om nye produkter og spesialtilbud.

[www.zhen.no](http://www.zhen.no)