

Vad är alternativmedicin

Vad är alternativmedicin? Enligt en av staten tillsatt utredning (SBU, Alternativmedicin 1989: 237) definierades alternativmedicin som "åtgärder som syftar till att medicinskt förebygga, utreda eller behandla sjukdomar och skador och som inte har godtagits i hälso- och sjukvården". Alternativ medicin har många beteckningar som "parallell medicin, mjuk medicin", "okonventionell medicin", "integrerad medicin" och "supplementär medicin". Det begrepp som under de sista åren fått allt större genomslag internationellt är "komplementär medicin", vilket också återspeglar skolmedicinens ökade intresse för alternativa behandlingsmetoder som ett komplement till skolmedicinsk behandling. Den alternativa medicinen brukar delas in i "traditionell folkmedicin" och "modern alternativmedicin".

Alternativ eller komplementär medicin omfattar naturläkemedel och kroppsinriktade behandlingsmetoder. Det finns ett stort antal olika naturläkemedel med mer eller mindre bevisade biologiska effekter. Många naturläkemedel är idag godkända av Läkemedelsverket och successivt kommer fler att bli godkända.

All medicinsk kunskap har ursprungligen utgått från att man slumpvis provat olika mer eller mindre sannolika behandlingar vid sjukdomssymtom. I årtusenden har man letat efter växter och rötter med effekter på kroppsliga funktioner eller symtom. Flera av dessa droger från växtriket har sedan kunnat bevisats ha positiva

effekter på olika sjukdomstillstånd eller symtom som till exempel digitalis vid hjärtsjukdom eller acetylsalicylsyra mot smärta och inflammation. Många behandlingar har glömts bort eller tidigt förkastats på grund av biverkningar eller utebliven effekt. Andra används fortfarande som alternativa behandlingar till den mer etablerade skolmedicinska farmakologiska behandlingen, som har utvecklats under det sista århundradet. Under samma tid har mer kroppsinriktade behandlingar prövats och utvecklats. Även här har utvecklingen varit baserad på upplevda erfarenheter, till exempel åderlåtning som användes i stor omfattning på 17- och 1800-talet. Andra metoder som erfarenhetsmässigt utvecklats under lång tid har visats sig ha positiva effekter. Ett exempel på detta är akupunktur där man vetenskapligt kan visa på en smärtlindrande effekt, men där metoden i Kina och andra länder också används som botande/lindrande behandling vid flertalet sjukdomstillstånd, trots att det inte med västerländska mått i samtliga fall uppfyller kravet på vetenskaplig dokumenterad effekt.

Alternativa behandlingsmetoder har i den moderna västerländska medicinska vetenskapens ögon betraktats med stor skepticism. Många patienter har under de sista årtiondena upplevt detta i kontakten med den offentliga sjukvården. Orsakerna är troligen flera. Dels har dagens läkare i sin utbildning fått lära sig att endast använda beprövade och vetenskapligt utvärderade behandlingar. Denna uppfattning har för-

stärkts av att en del traditionella läkemedel som tidigare användes i stor omfattning, men som efter förnyad utvärdering inte uppfyllt kraven på dokumenterad effekt, utgått ur läkemedelssortimentet på Läkemedelsverkets initiativ. Andra orsaker till läkarvetenskapens ovilja att diskutera alternativa behandlingsformer är förstås att dessa kan vara skadliga, ge upphov till okända och därmed svårbedömda biverkningar, på ett ogynnsamt sätt samverka med andra ordinerade behandlingar, ge skenbar symtomlindring utan att påverka sjukdomsprocessen eller vara mindre effektiva än annan tillgänglig och utprövad terapi.

En viktig faktor är naturligtvis också att läkarna sällan har tillräckliga kunskaper när det gäller alternativa behandlingsmetoder. Den ständigt ökande floden av kunskap inom läkarvetenskapen gör att förmågan och kanske viljan att sätta sig in i, och helst utvärdera, alternativa behandlingar saknas. När patienterna berättar om de positiva effekterna de upplevt av alternativa behandlingar förklaras det ofta med att det rör sig om en placeboeffekt som inte har egentliga effekter på sjukdomen.

Under de allra senaste åren tycks det dock som om alternativa behandlingsmetoder har uppmärksamats av läkarvetenskapen med ett nyvaknat intresse. Hur kommer det sig? Troligen har insikten att runt oss i naturen finns många substanser med aktiva, positiva farmakologiska effekter, inte minst ingredienser som förekommer i

många alternativa mediciner. En annan faktor kan vara att man kommit till insikt om att omgivande miljöfaktorer har större betydelse för hälsan än vad man anat, inte minst när det gäller samspelet med arvsanlagen. Förutsättningen för att drabbas av en specifik sjukdom är till vissa delar genetiskt betingad, men miljö och psykosociala faktorer har också en stor betydelse för hur, när och om sjukdomen bryter ut.

Det finns troligen mycket värdefull kunskap att hämta inom de komplementära behandlingsformerna. Det är dock viktigt att vi försöker vetenskapligt utvärdera dem och helst kartlägga bakomliggande mekanismer för hur effekterna påverkar kemiska, fysiologiska och psykiska processer i kroppen. Man kan inte heller utgå från att alla alternativa behandlingar är ofarliga och utan biverkningar. Några naturläkemedel har visat sig vara mycket olämpliga vid bland annat vissa reumatiska sjukdomar och vid till exempel graviditet. En del naturläkemedel kan även på ett ogynnsamt sätt påverka andra mediciner (interagera) så att biverkningar uppstår eller effekten av vanliga läkemedel minskar.

Sålla agnarna från vetet

Det är mycket viktigt att man inte okritiskt accepterar alternativa medel som inte vetenskapligt har utprovats eller som inte vilar på väldokumenterad traditionell erfarenhet. Alternativa medicinska behandlingar är idag en mycket omfattande industri som omsätter miljarder. Det finns en uppenbar risk för att ekonomiska intressen går före patientens väl och

att oseriös marknadsföring av alternativa behandlingsmetoder, utan bevisad effekt, lockar människor att betala stora summor för värdelösa behandlingar.

När det gäller alternativa behandlingsmetoder har skolmedicinen mycket att lära. Det finns med stor säkerhet många komplementära behandlingar som kan vara till stor nytta för många patienter. Genom ökad kunskap och insikt om alternativa behandlingsmetoder kan dagens sjukvård på ett mycket bättre sätt bistå reumatiker när det gäller att finna individuella behandlingsalternativ som kan anpassas till den enskilde patienten.

Docent Bo Ringertz

Olika behandlingsmetoder

Manuella behandlingsmetoder

Chiropraktik
Naprapati
Osteopati
Bindvävsmassage

Fysiologiska processer

Laserterapi
Magnetterapi
Vakuumenteri
Fotzonsterapi
Feldenkraismetoden
Akupunktur
Lerbehandling

Naturenliga metoder

Antroposofisk medicin
THX
Vitamin- och mineralterapi
Fasta
Kostterapi

Psykoterapeutiska metoder

Kroppsoorienterad psykoterapi
Rosen-metoden