

Hjálækningar, kukl og heilsusvindl

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

„Það er því miður engin ein algild skilgreining á fyrirbærinu óhefðbundin heilsustarfsemi enda fjölmargt sem rúmast undir þeim hatti,“ segir Svanur Sigurbjörnsson lyflæknir sem fjallaði nýverið um hinar ýmsu birtingarmyndir kukls og hjálækninga í fyrirlestri á Fræðadögum Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Óhefðbundin heilsustarfsemi er þýðing á orðasambandinu „Alternative medicine“ og segir Svanur að þar sé ýmislegt gagnlegt að finna en einnig margt sem nútímaþekking ætti fyrir löngu að vera búin að henda út í hafsauga.

„Sumt af því sem eru hjálækningar og kukl í dag var hefðbundið áður og því hafa sumir áhangendur þess kallað lækna nútímans „óhefðbundna“ og lyf þeirra „eiturbras“. Þekkingarheiminum er snúið á hvolf og það er furðuleg þversögn að samhliða gríðarlega góðri vísindalegri þekkingu skuli gervipekking og kukl blómstra sem aldrei fyrr.“

Svanur segir mikilvægt að gera greinarmun á því sem kalla má hjálækningar og getur gert tilkall til vísindalega sannanlegs árangur og svo hins sem hann segir hreinlega kukl og svindl og gengur út á fullyrðingar um virkni og lækningamátt sem stenst enga nánari skoðun.

„Á 19. öld tíðkuðust fjórir flokkar alþýðulækninga; grasalækningar, andlegar athafnir eins og særingar og bænir, andalækningar þar sem miðlar sóttu látna lækna og smáskammtalækningar (hómeópatía) sem þá var nýtilkomin. Vísindaleg lækisfræði útrýmdi þessu nánast á fyrri hluta 20. aldar en á síðustu áratugum aldarinnar reis upp ný bylgja undir öðrum formerkjum samhliða því sem opinber forræðishyggi lét undan, nýaldartrú og náttúrtrú, sem byggir á fullyrðingunni um að það sem er náttúrulegt sé eðli málsins samkvæmt hollt, sjálflærdómur í gegnum netið og nýjar öflugar aðferðir til markaðssetningar. Allt hefur þetta hrundið af stað bylgju gervipekkingar og kukls.“

Áhrif lyfleysunnar

Anna Ragna Magnúsardóttir
næringarfræðingur

Á málþingi um óhefðbundnar lækningar í Háskóla Íslands í byrjun apríl kom fram að kvíðið fólk er einn stærsti hópurinn sem leitar óhefðbundinna lækninga. Kvíði veldur líkamlegum einkennum, t.d. frá stoðkerfi og meltingu, auk andlegrar vanlíðanar.

Ég þekki kvíða vel af eigin raun og hef prófað allt milli himins og jarðar í þeirri von að öðlast betri líkamlega og andlega líðan. Ef græðaranum tekst að vekja mér væntingar og vonir finn ég fyrir lyfleysuáhrifum. Líðanin batnar, andlega og stundum líkamlega. En lyfleysuáhrifin endast aldrei. Þau dvína og hverfa á stuttum tíma og ég stend uppi nokkrum þúsundköllum fátækari, og með engu betri heilsu eða líðan.

Nú, þá er alltaf hægt að fara aftur til græðarans, eða leita til annars græðara sem býður öðruvísi meðferð, prófa aðra remediú. Þannig fór ég milli alls kyns græðara, tók fæðubótarefni, blómadropa og remediúr, prófaði nálastungur og alls konar mataræði, heilun og höfuðbeina- og spjaldhryggsjöfnun og guð má vita hvað. Ég sé eftir á að ég var að reyna að endurvekja og viðhalda lyfleysuáhrifunum, halda í væntingar og von um bata.

Hvað skyldi ég hafa eytt miklum peningum í þetta samtals? Ég hef ekki hugmynd um það. Eitt er víst að ekkert af þessu minnkaði kvíða minn og tilheyrandi líkamlegan vanda, þó heilun og höfuðbeina- og spjaldhryggsjöfnun hafi vissulega haft tímabundin slakandi áhrif.

Verst fannst mér þó þegar ég las í bókinni *Trick or Treatment* að ein meðferðin sem ég sótti stíft á tímabili, getur verið lífshættuleg. Þetta voru hnykkir á hálsi, framkvæmdir af útlærðum hnykkjurum (kírópraktorum). Það eru dæmi erlendis frá um dauðsföll af völdum heilablæðingar eftir hnykkmeðferð á hálsi. Æð sem flytur blóð til heilans getur rofnað við hnykkinn.

Það er sem sagt ekki nóg með að stirðleiki í hálsi mínum hafi aukist tímabundið eftir hverja hnykkmeðferð. Það er ekki nóg með að heildaráhrifin af margra mánaða meðferð hafi verið aukin eymsli í hálsi. Nei, það er ekki nóg með það. Ég tók bókstaflega áhættu með líf mitt í hvert skipti sem hnykk var á hálsi mínum.

<http://upplyst.org/hjalaelkningar/edzard-ernst/>

Í besta falli skaðlausar

Á ráðstefnu sem efnt var til í apríl á þessu ári til heiðurs Magnúsi Jóhannssyni prófessor, flutti fyrirlestur lækirinn Edzard Ernst sem er jafnframt höfundur met-sölubókarinnar *Trick or Treatment*.^{*} Ernst er fyrrverandi prófessor í óhefðbundnum meðferðum við Exeter-háskóla í Bretlandi og hefur ritað fjölda bóka og greina um óhefðbundna heilsustarfsemi, kukl og heilsusvindl af ýmsu tagi. Sjálfur er hann upphaflega menntaður í hómeópatíu og nálastungumeðferð og þekking hans á þessu sviði er óumdeild. Kjarni fyrirlestrar Ernst var að hrekja algengustu fullyrðingar og haldvillur (*fallacies*) sem uppi eru um gagnsemi óhefðbundinnar heilsustarfsemi og rakti hann niðurstöður vísindalegra rannsókna sem gerðar hafa verið á ýmsum óhefðbundnum meðferðum og að í langflestum tilfellum hafi þær fallið á prófinu. Þær geri einfaldlega ekki það gagn sem þær eru sagðar gera, í besta falli séu þær skaðlausar, í sumum tilfellum valdi þær skaða og í nokkrum tilfellum valdi þær dauða. Meðal þess sem hann nefndi gagnslaust voru lithimnugreining, smáskammtalækningar, nálastungur gegn reykingum, hnykkingar við astma, svæðameðferð, ristilhreinsun, eyrnakerti,

^{*}Singh S, Ernst E. *Trick or Treatment? Alternative Medicine On Trial*. Bantam Press, London 2008.



„Vísindi og lækningar eru í kjarna sínum ekki vinsælda-keppni, lýðræðismál eða smekksatriði. Lífeðlisfræðileg ferli lúta ákveðnum lögmálum sem hafa ekki margar andstæðar skýringar,“ segir Svanur Sigurbjörnsson lyflæknir.

segularmbönd, aloe vera og kvöldvorrós-
arolía. Blekkingin um bættu líðan felst í
lyfleysuáhrifum sem eru vel þekkt en þau
vari skammt.

Fyrirlestur Edzard Ernst er á slóðinni:
[upplyst.org/fundir-og-malthing/malthing-
magnusar/](http://upplyst.org/fundir-og-malthing/malthing-magnusar/)

Pottur víða brotinn í eftirliti

„Læknar hafa lengst af bara fylgst með
kukli og brosað út í annað og lítið gert af
því að gagnrýna þessa þróun. Hið sama
má segja um Embætti landlæknis sem
hefur lítið beitt sér gegn þessu þó ein-
staka læknar, eins og prófessor Magnús
Jóhannsson, hafi skrifað pistla gegn því,“
segir Svanur.

Hann segir að það sé ekki allt kukl
innan óhefðbundinnar heilsustarfsemi og
í því sambandi megi nota hugtakið hjá-
lækningar á jákvæðan máta á eftirfarandi
hátt. „Lækningar eru greiningar og með-
ferð sem hafa með sannanlegum hætti og
vísindalegri aðferð sýnt fram á marktækt
gildi sitt til einhvers eða fulls bata ein-
staklings af sjúkdómi. Hjálækningar eru
tilraun til lækninga af ófaglærðum eða
lærðum í greinum utan læknisfræði sem
geta haft sannanleg áhrif til aukins bata.
Besta dæmið um slíkt eru grasalækningar
en sýnt hefur verið fram á gagnsemi ým-

issa virkra efna sem eru í þeim plöntum
sem notaðar eru til grasalækninga. Virku
efnin eru þó ekki einangruð því þá værum
við að tala um lyf, heldur eru þau notuð
eins og þau koma af plöntunni, síuð út
í vatni eða vínanda, það er remediá eða
tinktúra.“

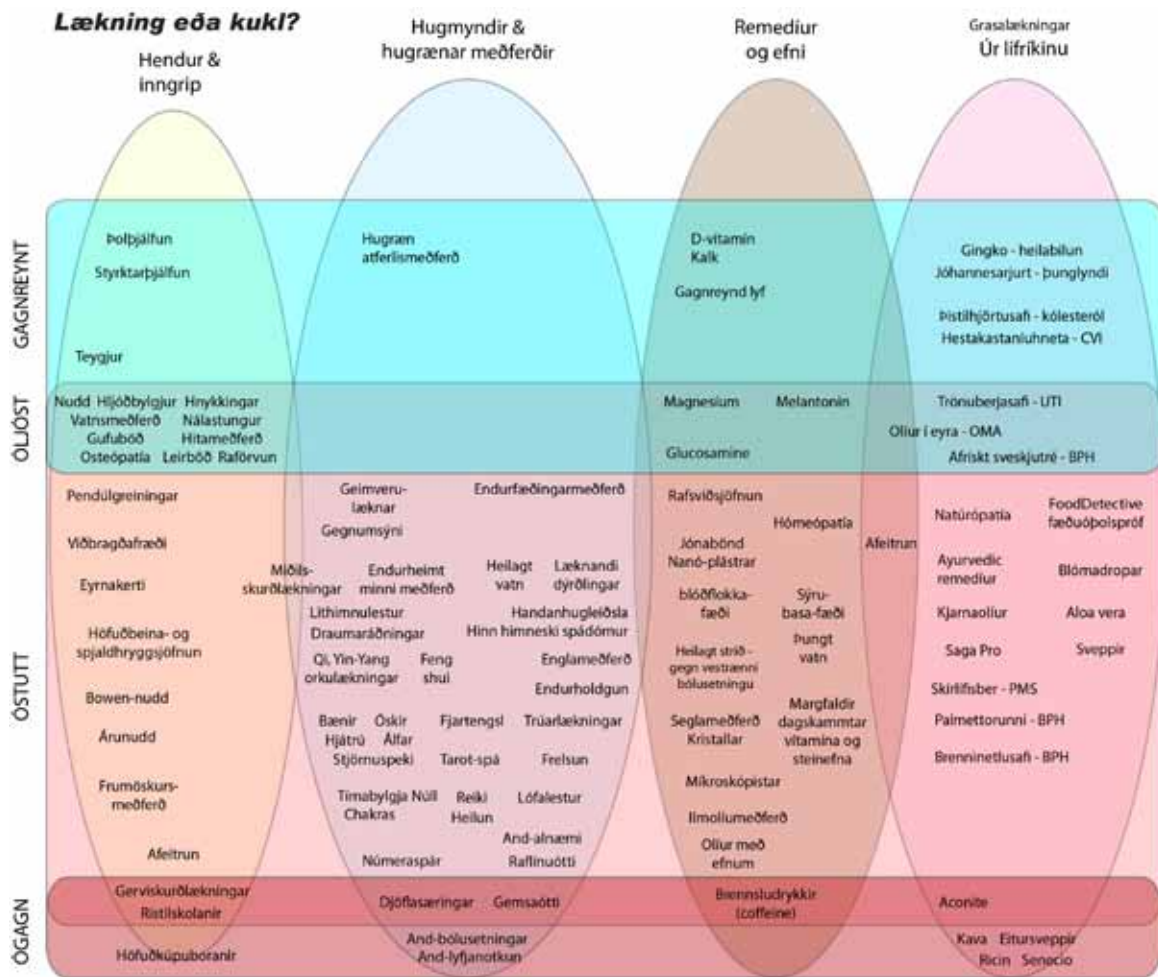
Svanur segir víða pott brotinn í
opinberu eftirliti með kukli og heilsu-
svindli. „Kukl er einfaldlega meðferð af
einhverju tagi sem stenst ekki skoðun og
heilsusvindl er markaðssetning á vörum,
tækjum og meðferðum sem seldar eru
á almennum markaði undir því falska
yfirskyni að þau bæti heilsu og lækni
sjúkdóma. Lyfjalögin er alveg skýr því
ekki er heimilt að lofa lækningu við
sjúkdómum nema um gagnreynt lyf sé að
ræða og neytendalöggjöfin kveður á um að
færa verði sönnur á þær fullyrðingar sem
seljandi hefur uppi um vöru sína.“

Árið 2005 voru samþykkt Græðaralög
á Alþingi og ná til starfsemi þeirra sem
eru í Bandalagi íslenskra græðara (BÍG).
„Meginatriði þessara laga er að skrá græð-
ara sem þá aðila sem stunda heilsutengda
þjónustu utan heilbrigðisþjónustunnar.
Skráningarkerfið er frjálst og er stýrt
af BÍG en í lögunum er kveðið á um þá
skyldu græðara að vera með ábyrgðar-
tryggingu, virða trúnaðar- og þagnar-
skyldu og skrá upplýsingar um veitta

þjónustu. Takmarkanir á starfsemi græð-
ara samkvæmt lögunum eru að sinna ekki
meðferð við alvarlegum sjúkdómum, veita
ekki lyfjameðferð og halda sig á sínu af-
markaða sviði. Þetta síðasttalda er reyndar
mjög opið og óljóst. Það sem er þó verst
við þessi lög er að þau kveða ekki á um að
þjónustan sem BÍG-félagar veita falli undir
og standist faglega skoðun. Það má líka
benda á að í umsögn Heilsugæslunnar um
lögin á frumvarpstigi árið 2004 segir: „Þeir
sem hvorki geta né vilja skrá sig í kerfið
eru ef til vill þeir sem helst þyrftu eftirlits
með.““

Listinn yfir þá sem ekki eru skráðir
í Bandalag íslenskra græðara er býsna
langur og skrautlegur og má nefna lækna-
miðla, ristilskolara, heilara, fjarheilun á
fésbókinni, eyrnakertameðferð, stofn-
frumuheilun og sveltispa. Í Græðaralög-
unum segir þó í 1. gr. 2. mgr.: „Lögin taka
til skráðra græðara og eftir því sem við á
annarra græðara þótt óskráðir séu.“

Ef óhefðbundin heilsustarfsemi er
flokkuð lítur hún svona út að mati Svans.
„Í fyrsta lagi eru grasalækningar með
mögulega virkum efnum. Mekanískar
greinar þar sem beitt er höndum og tækj-
um ýmiss konar, nudd, hnykkingar og
nálastungur. Þá taka við alls kyns aðferðir
og meðferðir sem útskýrðar eru með hug-
myndakerfum, svo sem lithimnulestur. Þá



Lækning eða kukl? Yfirlitsmynd um hinar ýmsu „sérgreinar“ hjálækninga í samantekt Svans Sigurbjörns-sonar.

eru meðferðir með einangruðum efnum eins og magnesíum, háskammta vítamín-um og fleiru úr fæðubótageiranum. Síðan eru til ótal aðferðir og meðferðir sem eru ýmiss konar blanda af ofangreindu, svo sem höfuðbeina- og spjaldhryggsgjöfnun, orkulækningar, heilun, miðlar og fleira.“

Ekki vinsældakeppni eða smekksatriði

Á vefsíðunni upplýst.is má lesa ágætar greinar raunvísindafólks og sérfræðinga um óhefðbundna heilsustarfsemi, heilbrigðismál og matvæli. Um markmið síðunnar segir: „Í desember 2012 var stofnaður vinnuhópur fagfólks sem hefur það markmið að vekja athygli á og berjast gegn ýmis konar bábiljum tengdum heilsu og matvælum sem vaða uppi í samfélaginu. Hópurinn kallast *Upplýst* og í honum eru ríflega 20 sérfræðingar á ýmsum sviðum heilbrigðisfræða og raungreina (læknis-, lyfja-, líf-, lífefna-, sál-, erfða- og næringarfræði). Sumt það sem við beinum sjónum okkar að stríðir beinlínis gegn lögum og reglugerðum um neytendavernd, til dæmis órókstuddar fullyrðingar um heilsufarsáhrif á umbúðum matvæla, fæðubótarefna eða á öðrum vörum eða þjónustu með

heilsufarslega tengingu. Hópurinn mun veita hér og víðar vandaða og óháða almenningfræðslu á þessu sviði.

Í augum okkar lækna og háskólamenntaðra heilbrigðisstarfsmanna er næsta augljóst hverjir eru gervivísindamenn og kuklarar og hverjir ekki. Við skulum hafa í huga að í augum sumra kuklara erum við læknar kuklarnir. Það þykir ekki fallett í heimi hins opna hugarfars að segja að einn hafi rétt fyrir sér og annar ekki. Allar skoðanir eru þar jafn réttháar. Læknir sem leggur út á völl rökræðunnar og gagnrýnir þá óhefðbundnu er fljótt sagður hrokafullur, neikvæður og jafnvel illvilj- aður. Það þjónar kuklinu vel að þvæla út mörkin og eftir því sem kukl og kuklarar tileinka sér vísindalegra tungutak og blandast inn í vísindalegt umhverfi og jafnvel inn í praktik heilbrigðisstarfsfólks á heilbrigðisstofnunum verður æ erfiðara að greina hvar mörkin liggja. Leikmenn eiga æ erfiðara með að greina muninn. En vísindi og lækningar eru í kjarna sínum ekki vinsældakeppni, lýðræðismál eða smekksatriði. Lífeðlisfræðileg ferli lúta ákveðnum lögmálum sem hafa ekki marg- ar andstæðar skýringar. Það er ekki hægt að hafa mismunandi „skoðun“ á slíku. Það

geta ekki allir haft rétt fyrir sér en verst er þó þegar heilbrigðisstarfsfólk hefur hleypt kukli inn í stofnanir sínar, háskólafólk tekur að sér að verja kukl og háskólalært fólk iðkar kukl. Afleiðingar kukls eru fyrst og fremst fölgjar í skemmdum á raunverulegri vísindalegri þekkingu fólks. Það útheimtir mikla orku, tíma og peninga að leiðrétta alls kyns haldvillur sem vaða uppi og það er hrein sóun á mannaúði að hundruð ungs fólks eyði bestu árum ævi sinnar með ærnum tilkostnaði í að læra kukl. Jafnvel menntamálaráðuneytið hefur lagt blessun sína yfir skóla í kukli með því að kennslufræðilegi þátturinn stenst einhver viðmið ráðuneytisins en faglegi þátturinn er algjörlega látinn lönd og leið.“

Svanur segir að lokum að ein algengasta viðbáran við gagnrýni á kukl og heilsusvindl sé hvort þetta sé ekki bara allt í lagi ef fólk er ánægt. „Nei, því lyfleysu- áhrifin eru skammvinn og það leiðir krafta okkar frá leit að raunverulegum lausnum. Ánægja fólks getur einnig breyst í heilsufarslega martröð þegar í ljós kemur að árangurinn er í rauninni enginn og siðferðislega er þetta einfaldlega ekki verjandi.“