



◀ **odpowiada**
TOMASZ NOWOSIELSKI
specjalista anestezjolog

W Polsce zabiegi akupunktury może wykonywać tylko lekarz, a zdarza się, że nakłuwaniem zajmują się np. wietnamskie szwaczki. Samo przeczytanie książki na temat tej terapii nie wystarczy, by skutecznie ją stosować. Choremu można zrobić krzywdę, dlatego nauka akupunktury odbywa się zawsze

pod opieką specjalisty, który stosuje ją przez dłuższy czas. Najlepiej, gdy pacjent przychodzi na pierwszy zabieg z kompletem badań, np. przy podejrzeniu dyskopatii – z prześwietleniem kręgosłupa. Jak uczą twórcy akupunktury, zabiegi wykonuje się w seriach – od 8 do 15 sesji, potem 28 dni przerwy i w razie potrzeby powtórzenie serii, nawet kilkukrotnie. Nie wszyscy lekarze uznają skuteczność akupunktury. Ja stosuję ją od 25 lat. W większości przypad-

ków jest to znakomita metoda, szczególnie w leczeniu dolegliwości bólowych, np. migreny, porażenia nerwu twarzowego, chorób zwyrodnieniowych kręgosłupa powikłanych neurologicznie, ale również stanów niedokrwienych kończyn, zmian naczyniowych. Wadą akupunktury jest długotrwałość kuracji. Dlatego lekarz musi ocenić, czy stan pacjenta pozwala na jej zastosowanie, czy też kwalifikuje się raczej do leczenia operacyjnego lub farmakologicznego. ●

Dziś najczęściej stosuje się igły stalowe. Mają od jednego do kilku cm długości i grubość od 0,15 do 0,45 mm

Pytamy

Jak bezpiecznie korzystać z akupunktury?

NAJWAŻNIEJSZA JEST DIAGNOZA: Akupunktura może przynieść wyleczenie, może też być stosowana jako terapia pomocnicza, razem z lekami i zabiegami fizjoterapii. Skutecznie zwalcza dolegliwości bólowe

Igłą w czuły punkt

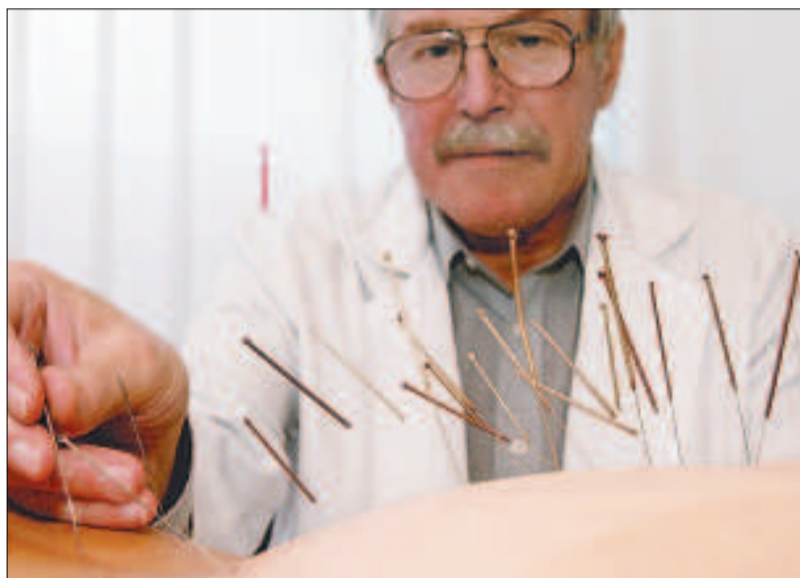
Akupunktura jest metodą leczniczą polegającą na nakłuwaniu określonych miejsc na ciele człowieka (punktów akupunktury). Terapia wywodzi się ze starożytnych Chin, a nazwa akupunktura powstała w XVII w. we Francji i pochodzi od łacińskich słów *acus* – igła i *puncture* – nakłucie.

AGNIESZKA GRZELAK

Zgodnie z tradycyjną medycyną chińską, w ciele człowieka znajdują się meridiany, czyli drogi przepływu energii łączące punkty akupunktury z poszczególnymi narządami. Dla współczesnego człowieka takie tłumaczenie idei akupunktury nieco traci magię... A jednak pamiętajmy, że jest to metoda leczenia uznana i zaaprobowana przez Światową Organizację Zdrowia.

Jak to działa?

Współcześni badacze przyjrzeni się wskazywanym przez mistrzów akupunktury punktom. Okazało się, że w miejscach tych liczba zakończeń nerwowych jest znacznie większa niż w otaczającej je skórze. Punkty akupunktury wykazują też znacznie mniejszy opór elektryczny (20-250 omów w stosunku do ponad 300 omów w skórze otaczającej).



IGŁY SĄ WBIJANE NA GŁĘBOKOŚĆ OD 2MM DO 7CM

FOT. PAWEŁ NOWAK

Odczucie bólu jest przewodzone w układzie nerwowym dwoma grupami włókien o różnym czasie przewodzenia impulsu. Bodziec, który dotrze do ośrodkowego układu nerwowego szybciej, może blokować ten, który po nim nastąpi. Bodziec powstały po nakłuciu wędruje poprzez „szybsze” włókna i hamuje odczucie bólu przewodzone wolniej. Innym mechanizmem, zaobserwowanym w mózgu po zabiegu akupunktury, jest wzrost poziomu beta-endorfin, serotoniny i innych związków, powodujących podniesienie progu odczuwania bólu i poprawę samopoczucia.

Dobra na ból

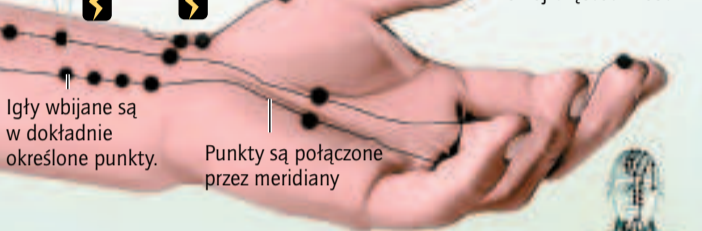
W wielu krajach zachodnich oficjalny system opieki zdrowotnej zaleca stosowanie

akupunktury w leczeniu bólu. Jak podaje WHO, tę technikę stosuje obecnie 90 proc. ośrodków medycznych w Wielkiej Brytanii i 70 proc. w Niemczech. W Polsce od kilku lat Narodowy Fundusz Zdrowia zaprzestał jej refundowania. Tymczasem z przeprowadzonego przez Uniwersytet w Bochum badania, w którym wzięło udział 40 tysięcy osób wynika, że metoda pomogła zmniejszyć ból u 9 na 10 pacjentów, którzy się jej poddali. Połowa z nich cierpiała na bóle kręgosłupa, jedna czwarta na bóle głowy, a co dziesiąta na bóle zwyrodnieniowe stawów. Wadą akupunktury jest krótkotrwały efekt jej działania i konieczność powtarzania zabiegów. Trzeba jednak zauważyć, że w odróżnieniu od terapii lekami, jest to metoda niezbyt kosztowna i bezpieczna. ●

Wpływ akupunktury na ciśnienie krwi

Testy przeprowadzone na szczurach wykazały, że akupunktura w połączeniu ze stymulacją elektroniczną może obniżyć ciśnienie krwi; rozpoczęły się już próby na ludziach.

1 W wewnętrzną stronę przedramienia wbijane są igły do akupunktury.
2 Przez 30 min przez igły przepuszczany jest prąd elektryczny o niskiej częstotliwości.



3 Wg naukowców, elektroakupunktura pobudza wydzielanie substancji w mózgu, które wyciszają układ sercowo-naczyniowy.

Wysokie ciśnienie krwi może być obniżone o 40 – 50%.

© 2005 03.30 KRT/Bulls
Źródło: Journal of Applied Physiology, „Alternative Health Guide” - Brian Ingills, Ruth West

Meridiany
■ Niepotwierdzone naukowo fizyczne struktury kanałowe.

■ Wg starożytnych Chińczyków meridianami przepływa życiowa energia „chi”.

■ Igły uwalniają energię i przywracają stan równowagi.

Sprawdź...

Zanim skorzystasz z akupunktury, sprawdź czy osoba podejmująca się tego zabiegu jest lekarzem.

Jeśli w gabinecie przyjmuje obcokrajowiec, upewnij się, że posiada prawo wykonywania zawodu w Polsce (można to sprawdzić w najbliższej Okręgowej Izbie Lekarskiej). Zwróć uwagę, czy igły, których używa są jednorazowego

użytku i posiadają atest. Warto również zasięgnąć informacji w Polskim Towarzystwie Akupunktury, którego prezesem jest dr hab. Piotr Woźniak z Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi (tel. 0-42-271-13-98). Lista lekarzy posiadających rekomendacje PTA do wykonywania zabiegów akupunktury dostępna jest na stronie internetowej towarzystwa: www.akupunktura.org

Na co pomaga?

Decydując się na leczenie akupunkturą musimy pamiętać, że efekt leczniczy zależy od wielu czynników, m.in. stopnia zaawansowania choroby i biegłości lekarza, który będzie wykonywał nakłucie.

Akupunkturą można leczyć, może być ona również terapią pomocniczą. Według Światowej Organizacji Zdrowia akupunktura jest zalecana w:

Chorobach dróg oddechowych

zapalenie zatok bocznych nosa, zapalenie nosa, migdałków podniebiennych, choroba Me-

niere'a, przeziębienie, zapalenie oskrzeli, dychawica oskrzelowa

Chorobach oczu

zapalenie spojówek, zaćma bez powikłań, jaskra, zanik nerwu wzrokowego

Chorobach jamy ustnej

zapalenie dziąseł, paradontoza, ostre i przewlekłe zapalenie gardła, bóle poekstrakcyjne zębów

Chorobach układu krążenia
choroba wieńcowa, nadciśnienie

Chorobach żołądka i jelit
skurcze przełyku i wpu-



FOT. THETA

stę, ostre i przewlekłe zapalenie błony śluzowej żołądka, nadkwaśny nieżyt żołądka, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, biegunka bakteryj-

na, zaparcia, niedrożność porażenna jelit, stan po wirusowym zapaleniu wątroby

Chorobach neurologicznych i ortopedycznych

bóle głowy, migrena, neuralgia nerwu trójdzielnego, porażenie obwodowe nerwu twarzowego (do trzech miesięcy od początku trwania choroby), niedowładny po udarach mózgu, neuropatie obwodowe, neurologiczne zaburzenia czynności pęcherza moczowego, moczenie nocne, neuralgia międzyżebrowa, kręć karku, łokieć tenisisty, zespół bolesnego barku, rwa kulszowa, reumatoidalne zapalenie stawów, kurcz pisarski

Położnictwie i ginekologii

nieregularne krwawienia miesięczne, bolesne miesiączki, zespół napięcia przedmiesiączkowego, endometrioza – leczenie wspomagające, ob-

jawy zespołu klimakterycznego, osteoporoza, przewlekłe stany zapalne narządu rodowego (PID), przedłużający się poród, wymioty ciężarnych, brak pokarmu po porodzie, obniżenie narządu rodowego, wspomagająco w porodzie przedwczesnym

Urologii

przerost gruczołu krokowego (początkowa faza), nietrzymanie moczu (początkowa faza), przewlekłe stany zapalne pęcherza i nerek, kamica nerkowa

Zaburzeniach czynnościowych

układu sercowo-naczyniowego (choroba nadciśnieniowa I i II stopnia, skurcz naczyniowy), nerwice wegetatywne z zaburzeniami czynnościowymi, nerwice histeryczne, napadowe bóle głowy pochodzenia naczyniowego

W medycynie sportowej

urazy sportowe (naderwanie mięśni i ścięgien, nadwichnięcia stawów), trema przedstartowa. ●

na zdrowie!

e-mail: na_zdrowie@dziennik.lodz.pl

Redaktor naczelny Robert Sakowski
Redaktor odpowiedzialny Agnieszka Grzelak-Michałowska
Zespół redakcyjny: Katarzyna Matusiewicz, Katarzyna Zawadzka, Wiktor Sawiuk, Rafał Wrodycki. Telefon 042-630-35-65, wew. 114, 122
Reklama: tel. 042-636-61-62, 042-637-74-02, fax 042-637-72-38

Wydawca:
Polskapresse Sp. z o.o. Oddział Prasa Łódzka
90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19
Prezes Agnieszka Sardecka

GRUPA WYDAWNICZA
polskapresse