

1. Komplementárna liečba a vaše zdravie

Čo je komplementárna liečba?

Komplementárna (doplnková) liečba využíva metódy, ktoré dopĺňajú *konvenčnú (štandardnú) liečbu* v zdravotníckom zariadení. Obsah a formy komplementárnej liečby sa neustále menia a dopĺňajú, skúmajú sa v klinických štúdiách a zaraďuje sa do hlavného prúdu spolu s konvenčnými metódami. Mnoho ľudí kombinuje *komplementárnu liečbu s konvenčnou (štandardnou) liečbou*. Tento prístup viedol k vytvoreniu nového konceptu zdravotnej starostlivosti nazývaného *integratívna liečba*.

Integratívna liečba v sebe spája to najlepšie z *konvenčnej liečby* v zdravotníckom zariadení a tradičnej medicíny s preukázateľne účinnými metódami *komplementárnej liečby* tak, aby čo najlepšie zodpovedali potrebám človeka – na úrovni jeho tela, a psychiky. Väčšinu metód komplementárnej liečby môžeme rozdeliť do nasledovných základných skupín:

- Rastlinné výživové doplnky
- Relaxačné techniky
- Postupy zamerané na ovplyvnenie mysle
- Techniky práce s energiami
- Iné prístupy

Ako porozumieť výskumu a klinickým štúdiám

V dnešnej dobe máme k dispozícii viac možností liečby ako kedykoľvek predtým. Je preto dôležité poznať všetky výhody a nevýhody liečby, ktorú zvažujete. Pýtajte sa vášho lekára na výsledky štúdií a na ich základe urobte informované rozhodnutie o svojich možnostiach, vrátane metód komplementárnej liečby. Informácie si môžete vyhľadať aj sami, v takom prípade je však dôležité, aby ste rozumeli otázke kvality príslušného výskumu.

Keď sledujete informácie o jednotlivých metódach komplementárnej liečby, nájdete v nich niekoľko pojmov vzťahujúcich sa k výskumu:

- *Klinické štúdie* - sa robia na ľuďoch, nie na zvieratách. Uskutočňujú sa iba vtedy, keď prvotný výskum, vrátane výskumu na zvieratách, priniesol sľubné výsledky.
- *Randomizované kontrolované štúdie* - rozdeľujú účastníkov do skupín na náhodnom základe, používajúc tak štatistický ekvivalent hodu mincou. Prvá skupina dostáva skúmanú liečbu, v druhej skupine dostávajú bežnú liečbu, alebo neúčinnú látku nazývanú *placebo*

- *Dvojité zaslepené štúdie* - sú robené tak, že ani výskumníci ani účastníci nevedia, kto dostáva *aktívnu látku* a kto dostáva *placebo*.
- *Retrospektívne štúdie* - sa orientujú na minulosť (napríklad žiadajú, aby si účastníci spomenuli na nejaký fakt), čo otvára väčší priestor na chyby v interpretácii.
- *Prospektívne štúdie* - sa orientujú na budúcnosť. Výskumníci stanovujú kritériá pre účastníkov a následne merajú alebo popisujú výsledky. Informácie z týchto štúdií sú zvyčajne spoľahlivejšie ako tie získané retrospektívnymi štúdiami.
- *Recenzované časopisy* - publikujú iba tie články, ktoré boli odobrené panelom nezávislých expertov.

Zlatým štandardom výskumu je *prospektívna dvojitá zaslepená štúdia*, ktorá bola starostlivo kontrolovaná, randomizovaná, a ktorej výsledky boli publikované v recenzovaných časopisoch. Ešte viac hodnovernosti štúdia získava, ak sa jej zúčastnil veľký počet účastníkov (niekoľko stoviek či ešte viac) počas niekoľkých rokov vo viacerých centrách.

Program komplementárnej a integratívnej liečby na Hemato-onkologickom centre Mayo Clinic, USA bol založený v roku 2001 s cieľom reagovať na rastúci záujem o praktiky z oblasti zdravia a zdravého životného štýlu, ktoré nie sú typicky chápané ako súčasť bežnej medicínskej starostlivosti – napríklad meditácia, masáže, používanie bylín a iných doplnkov výživy.

Súčasťou programu je výskum metód komplementárnej a integratívnej liečby, vzdelávanie o zdraví a zdravom životnom štýle a poskytovanie služieb.

Prístup k hodnoteniu komplementárnej liečby je rovnaký ako pri konvenčnej liečbe:

- Realizácia zmysuplného vedeckého výskumu na zhodnotenie účinnosti a bezpečnosti
- Vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov a ďalších osôb o jeho výsledkoch
- Zavádzanie najvyššieho štandardu do medicíny

Toto úsilie prináša svoje ovocie. Centrum Mayo Clinic už uskutočnila viacero štúdií, ktoré pomohli zmierniť nadmernú záťaž spojenú s niektorými spôsobmi liečby rakoviny.

Rastlinné výživové doplnky

Rastlinné doplnky výživy, nazývané aj botaniká, nie sú nijakou novinkou, rastliny sú používané v liečbe tisícky rokov. Väčšina výživových doplnkov však neprešla rovnako prísny testovaním ako lieky.

Ak používate výživové doplnky pamätajte na niekoľko zásad:

- Spravte si domácu úlohu. Vyhľadajte si čo najviac informácií o produkte na internetových stránkach relevantných inštitúcií.
- Prečítajte si etiketu. Ak niečomu nerozumiete, spýtajte sa svojho lekára alebo lekárnika.
- Postupujte podľa návodu. Obdobne ako lieky na predpis a voľnopredajné lieky, aj výživové doplnky obsahujú účinné látky, ktoré môžu ovplyvniť telesné funkcie. Neprekračujte odporúčanú dávku. Niektoré rastliny môžu byť škodlivé, ak sa užívajú príliš dlho.
- Pamätajte si, čo beriete. Vždy užívajte iba jeden doplnok výživy aby ste zistili jeho účinky. Ved'te si záznam o tom, čo užívate, v akej dávke, a ako na vás pôsobí. Spôsobuje to, čo má? Pociťujete nejaké vedľajšie účinky, napríklad letargiu, ospalosť, bolesti hlavy alebo nevoľnosť?
- Povedzte svojmu lekárovi, čo užívate. Niektoré rastliny ovplyvňujú účinnosť liekov na predpis aj voľnopredajných liekov alebo majú iné nebezpečné účinky. Uistite sa, že nemáte nejaký iný zdravotný problém, ktorý je potrebné liečiť. Niekoľko týždňov pred plánovanou operáciou neužívajte nijaké výživové doplnky.
- Všímajte si upozornenia a výstrahy o oznámených vedľajších účinkoch. Pravidelne kontrolujte webové stránky relevantných inštitúcií.

Často užívané výživové doplnky

Najčastejšie sa stretávame s výživovými doplnkami obsahujúcimi tieto rastliny:

Harmanček (Matricaria recutita) sa zvykne používať pri nespavosti a žalúdočných ťažkostiach. Ak sa kombinuje s inými bylinkami, môže priniesť úľavu pri zlom trávení. Harmanček je vo všeobecnosti bezpečný, u niektorých ľudí sa však môžu vyskytnúť alergické reakcie, najmä ak sú alergickí na podobné rastliny, ako ambrózia, chryzantémy, mesiačik a sedmokrásky.

Echinaceu (Echinacea pallida, Echinacea purpurea) niektorí ľudia užívajú pri chrípke a prechladnutí, nie je však isté, či skutočne účinkuje. Je v zásade bezpečná, môže však vyvolať alergické reakcie, najmä u osôb alergických na podobné rastliny ako ambrózia, chryzantémy, mesiačik a sedmokrásky.

Cesnak (Allium sativum) sa užíva na zníženie cholesterolu a krvného tlaku, aj ako prevencia ochorení srdca. Je dokázané, že cesnak pôsobí na znižovanie cholesterolu a spomalenie hrubnutia ciev. Užívajte cesnak opatrne ak plánujete operáciu alebo dentálny zákrok, alebo ak máte krvácajúcu poruchu. Cesnak ovplyvňuje účinnosť niektorých liekov.

Zázvor (Zingiber officinale) sa zvykne odporúčať pri nevoľnosti spôsobenej pohybom, chemoterapiou alebo operáciou. Štúdie priniesli zmiešané výsledky. Vedľajšie účinky sú minimálne, vyskytli sa však medzi nimi pálenie záhy a hnačka. Teoreticky môže nadmerné množstvo zázvoru zvýšiť riziko krvácania. Mali by sa mu vyhnúť ľudia užívajúci antikoagulačnú liečbu alebo lieky na zníženie množstva doštičiek.

Ginkgo (Ginkgo biloba) sa užíva pri množstve ťažkostí, napríklad pri strate krátkodobej pamäte, hučaní v ušiach, migrénach a poruchách krvného obehu v nohách. Kým niekoľko starších štúdií dospelo k záveru, že užívanie extraktu z listov ginkga môže viesť k zlepšeniu kognitívnych funkcií u starších pacientov s miernymi poruchami pamäte a kognitívnych schopností spôsobenými vekom, najnovšie, dlhodobé štúdie to však nepotvrdili. Surové semená ginkga môžu spôsobovať vážne vedľajšie účinky, no výrobky z extraktu z listov by nemali pri správnom dávkovaní spôsobovať nijaké ťažkosti. Ginkgo ovplyvňuje účinok mnohých liekov. Zvyšuje riziko krvácania, takže by ho nemali brať pacienti na antikoagulačnej liečbe, s krvácajúcimi poruchami alebo pacienti pred plánovanou operáciou alebo dentálnym zákrokom.

Ženšenu (Panax ginseng, Panax quinquefolius) sú pripisované mnohé pozitívne účinky, napríklad zvýšenie energie, zníženie stresu alebo boj so známami starnutia. Existuje obmedzené množstvo vedeckých dôkazov, že ženšen by mohol byť v týchto oblastiach prínosným. Krátkodobé užívanie ženšenu je pre väčšinu ľudí bezpečné. Ženšen však môže znížiť účinnosť warfarínu. Ženšen tiež môže viesť k zníženiu cukru v krvi. Ak máte cukrovku alebo beriete lieky na predpis, neužívajte ženšen bez porady so svojim lekárom.

Mentol (Mentha) býva využívaný pri celom rade zdravotných problémov, ako sú zažívacie ťažkosti alebo syndróm dráždivého čreva. Niekoľko štúdií potvrdilo, že mentol v kombinácii s rascovým olejom uľahčuje trávenie. Mentol je v zásade bezpečný, no môže vyvolať pálenie záhy.

Ľubovník bodkovaný (Hypericum perforatum) sa často používa pri depresii, úzkosti a poruchách spánku. Môže byť užitočný pri ľahkej až miernej depresii. Človek trpiaci depresiou by však mal v každom prípade navštevovať lekára. Ľubovník ovplyvňuje účinok celého radu liekov. Z tohto dôvodu ho nikdy neužívajte bez porady s lekárom.

Vyhnite sa vzájomnej interakcii medzi výživovými doplnkami a liekmi

Výživové doplnky obsahujú látky, ktoré nie je vždy vhodné miešať s liekmi na predpis alebo voľnopredajnými liekmi. Tu sú dva príklady – jeden menej a druhý veľmi vážny. Pamätajte, že aj iné rastliny môžu ovplyvňovať účinok liekov.

- Užívanie ginkga popri pravidelnom užívaní aspirínu alebo warfarínu môže spôsobiť spontánne a prudké krvácanie. Najnovšie štúdie však nepreukázali nijaký vplyv na doštičky či iné faktory vplývajúce na krvácanie.

- Ľubovník bodkovaný môže spôsobiť vážne ťažkosti tým, že ovplyvní účinky mnohých liekov na predpis, ako antidepresíva, digoxin, warfarín a cyklosporín.

Mnoho výživových doplnkov môže tiež ohroziť vašu bezpečnosť počas operácie. Niektoré znižujú účinnosť anestetík alebo spôsobujú nebezpečné komplikácie, ako krvácanie alebo vysoký krvný tlak. Označte vášmu lekárovi všetky prípravky, ktoré užívate hneď ako sa dozviete, že potrebujete operáciu.

Výživové doplnky podľa legislatívy Slovenskej republiky

Výživové doplnky sú potraviny, nie sú posudzované ako lieky. Na výživové doplnky sa nevzťahujú právne predpisy, ktoré veľmi prísne upravujú registráciu liekov a ich kontrolu, ale predpisy o potravinách, t. j. zákon č. 152/1995 Z. z. o potravinách, Potravinový kódex Slovenskej republiky a príslušné podzákonné právne predpisy.

Potravinový kódex Slovenskej republiky definuje *výživové doplnky ako potraviny na doplnenie prirodzenej stravy, ktoré sú koncentrovanými zdrojmi živín, ako sú vitamíny a minerálne látky, alebo iných látok s výživovým alebo fyziologickým účinkom.*

Pred umiestnením výživového doplnku na trh v Slovenskej republike musí výrobca, dovozca alebo distribútor *písomne ohlásiť* svoj úmysel Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. V prípade, ak sa výživový doplnok ešte nepredáva v nijakom inom členskom štáte EÚ, je povinný k ohláseniu priložiť aj doklad o zdravotnej bezpečnosti výživového doplnku vo forme laboratórnej analýzy z akreditovaného pracoviska v EÚ zameranej na zistenie prítomnosti patogénov a ťažkých kovov.

Oznamovateľ nie je povinný predložiť doklad o účinnosti výživového doplnku (napríklad vo forme klinickej štúdie) – aj tým sa odlišujú pravidlá pre výživové doplnky od pravidiel pre lieky.

Do obehu sa nesmú uvádzať výživové doplnky (a potraviny) s uplynutým dátumom spotreby alebo po dátume minimálnej trvanlivosti, ktoré nie sú bezpečné, majú neznámy pôvod alebo sú klamlivo označené alebo ponúkané na spotrebu klamlivým spôsobom, t. j. sú popisované nepravdivo, zavádzajúco či skresľujúco.

Označovanie, prezentácia a reklama výživového doplnku mu nesmie prisudzovať schopnosť prevencie, liečby alebo vyliečenia ľudských chorôb.

Na obale každého výživového doplnku musí byť uvedené:

- slová „výživový doplnok“
- názov kategórie živín alebo látok, ktoré výživový doplnok charakterizujú
- odporúčaná denná dávka a upozornenie, že sa nesmie presiahnuť

- upozornenie, že výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada rozmanitej stravy
- upozornenie, že sa musia skladovať mimo dosahu malých detí
- dátum minimálnej trvanlivosti, resp. dátum spotreby
- presné označenie výrobcu, baliarne alebo predávajúceho
- identifikácia dávky
- údaj o osobitnom spôsobe skladovania alebo o požiadavkách na použitie výživového doplnku.

Úrad verejného zdravotníctva následne vydá rozhodnutie o tom, či výživový doplnok môže byť uvedený na trh, teda či sa bude môcť v Slovenskej republike predávať.

Za bezpečnosť a kvalitu výživových doplnkov zodpovedá vždy ten, kto ich predáva. Ak sú predávané v lekárni, zodpovedá za ich kvalitu prevádzkovateľ lekárne. Kontrolu bezpečnosti a kvality výživových doplnkov vykonáva Ministerstvo zdravotníctva, Úrad verejného zdravotníctva, štátna veterinárna a potravinová správa a regionálne veterinárne a potravinové správy. Tieto orgány však nekontrolujú účinnosť výživových doplnkov.

V súvislosti s výživovými doplnkami sú osobitne dôležité pravidlá stanovené legislatívou Európskej únie (Nariadenie ES č. 1924/ 2006) pre používanie tzv. výživových a zdravotných tvrdení, t. j. údajov používaných na opísanie účinkov výživových doplnkov a iných potravín. Výživové tvrdenie udáva, naznačuje alebo vyvoláva dojem, že potravina má osobitné pozitívne výživové vlastnosti v dôsledku energetickej (kalorickej) hodnoty živín alebo iných látok.

Zdravotné tvrdenie udáva, naznačuje alebo vyvoláva dojem, že existuje súvislosť medzi kategóriou potravín, potravinou alebo jednou z jej zložiek a zdravím. V súvislosti s výživovým doplnkom je možné použiť iba také zdravotné tvrdenie, ktoré bolo schválené Európskou komisiou ako opodstatnené. Zoznam schválených zdravotných tvrdení je obsiahnutý v Centrálnom registri zdravotných tvrdení EK.

Zakázané sú všetky zdravotné tvrdenia naznačujúce, že zdravotný stav možno ovplyvniť nekonzumpovaním výživového doplnku (napr. tvrdenie, že zdravotný stav pacienta sa zhorší, ak nebude doplnok užívať), odkazujúce na mieru alebo objem straty váhy (napr. pri užívaní schudnete 10 kg týždenne) a odkazujúce na odporúčanie jednotlivých lekárov alebo iných organizácií ako organizácií v oblasti zdravotníctva, výživy alebo diétológie a dobrovoľných zdravotníckych organizácií.

Výživové a zdravotné tvrdenia sú povolené, len ak:

- živina alebo iná látka, na ktorú sa tvrdenie vzťahuje má pre telo využiteľnú formu

- preukázalo sa, že prítomnosť/nepřítomnosť/znížený obsah živiny alebo inej látky v potravine má pozitívny výživový alebo fyziologický účinok potvrdený všeobecne uznávanými vedeckými dôkazmi
- pozitívne účinky v tvrdení musia byť zrozumiteľné pre priemerného spotrebiteľa, t. j. spotrebiteľa, ktorý je primerane dobre informovaný, všímavý a obozretný
- tvrdenia sú vedecky podložené.

Tieto pravidlá sa však vzťahujú iba na informácie uvádzané na obale výživového doplnku, či v reklame naň.

Pokiaľ sa výrobca alebo distribútor vyvaruje použitia zakázaných či neschválených zdravotných tvrdení, môže naďalej na trh uvádzať aj výživové doplnky, ktoré nie sú účinné, resp. ktorých účinnosť nebola preukázaná.

Relaxačné techniky

Pôvab mnohých komplementárnych metód spočíva aj v tom, že sú založené na liečivom ľudskom dotyku. Príkladom je masážna terapia.

Masáže pôsobia na svaly a spojovacie tkanivo. Masážnu terapiu možno odporučiť pacientom s myelómom iba bez kostnej choroby.

Pozn.: Každý lekár vie informovať pacienta s mnohopočetným myelómom o stave jeho kostí (skeletu), lebo röntgenové vyšetrenie pri mnohopočetnom myelome je povinné. Niektorí pacienti môžu mať aj výsledky z magnetickej rezonancie (MRI), ktoré sú presnejšie ako röntgenové (RTG) vyšetrenie.

Existuje mnoho typov masáží, temer každá kultúra má svoj tradičný druh masáže. Masáž je súčasťou fyzioterapie, športovej medicíny a starostlivosti o dojčatá. Slúži na úľavu od svalového napätia, navodenie relaxácie alebo pomoc ľuďom, ktorí podstupujú iné typy liečby. Využívajú ju aj zdraví ľudia aby sa zbavili stresu a jednoducho sa cítili dobre.

Počet vedeckých dôkazov o prínosoch masážnej terapie prudko rastie. Dôležité tiež je, že správne vedená masáž je spojená iba s malými rizikami.

Ak máte nejaký zdravotný problém alebo zranenie, alebo si iba nie ste istý, či je masáž pre vás vhodná, poraďte sa so svojim lekárom.

V prípade, že uvažujete o masážnej terapii, máme pre vás niekoľko tipov:

- Pred začatím masáže sa spýtajte maséra na jeho výcvik a skúsenosti. Taktiež sa ho spýtajte, aký počet masáží bude potrebný.
- Oboznámte maséra so všetkými vašimi zdravotnými problémami.

- Nenechajte masírovať nijakú časť vášho tela s otvorenými alebo hojacimi sa ranami, kožnou infekciou, krvnými zrazeninami, zlomeninami alebo oslabenými kosťami (napríklad pri osteoporóze alebo rakovine) alebo na miestach, kde ste boli operovaný.
- Pri masáži by ste sa mali cítiť dobre, nanajvýš môžete pociťovať mierne nepohodlie. Ak je vám masáž nepríjemná, ihneď to masérovi oznámte.

Postupy zamerané na ovplyvnenie mysle

Postupy zamerané na ovplyvnenie mysle sú založené na presvedčení, že *mysel' a telo sú neoddeliteľne prepojené*. Tak ako telesné ochorenie ovplyvňuje emócie, emocionálny nepokoj alebo stres môže ovplyvniť fyzické zdravie. Liečba sa preto pokúša využiť silu mysle, aby pomohla telu bojovať s nepokojom a chorobou. Pri pravidelnom praktikovaní môžu tieto techniky pomôcť telu adaptovať sa na stres a zlepšiť celkové zdravie. Príkladom je meditácia, hypnóza, tai chi a jóga.

Meditácia

Meditácia vyvoláva stav hlbokkej relaxácie a pokojnej mysle. Počas meditácie sústredíte vašu pozornosť a eliminujete prúd zmätených myšlienok, ktoré môžu zaplňať vašu myseľ a spôsobovať nepokoj. Meditácia sa využíva pri mnohých zdravotných problémoch, napríklad úzkosti, rakovine, depresii, únave, vysokom krvnom tlaku, bolesti a poruchách spánku. Rastúci počet výskumných projektov potvrdzuje pozitívne účinky meditácie.

Meditácia je vo všeobecnosti zdravá pre zdravých ľudí. V zriedkavých prípadoch môže zhoršiť symptómy u ľudí s niektorými psychiatrickými diagnózami. Ak trpíte závažnými mentálnymi poruchami, o začatí meditácie sa poradíte so svojim lekárom.

Tai chi – meditácia v pohybe

Niekedy popisované ako "meditácia v pohybe", *tai chi* pozostáva z pomalých, jemných, tancu podobných pohybov sprevádzaných hlbokým dýchaním. Ľudia cvičia „tai chi“ z mnohých zdravotných dôvodov, ako napríklad:

- Zlepšenie fyzickej kondície, sily svalov, koordinácie a ohybnosti
- Zlepšenie rovnováhy a zníženie nebezpečenstva pádov
- Zmiernenie bolesti a stuhnutosti, napríklad pri osteoartritíde.

Hoci je cvičenie „tai chi“ v zásade bezpečné, pred začatím cvičenia sa poradíte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pri problémoch s kĺbmi alebo chrbticou, ak máte zlomeniny alebo ťažkú osteoporózu.

Jóga

Jóga typicky kombinuje fyzické pozície, dychové cvičenia a meditáciu. Bola vytvorená na prehĺbenie relaxácie a rovnováhy mysle, tela a ducha. Mnoho ľudí ju praktizuje s cieľom

zlepšiť kondíciu a zmierniť stres. Jóga sa tiež využíva pri celej škále zdravotných problémov, vrátane úzkostných porúch, nepokoja, astmy, vysokého krvného tlaku a depresie.

Výskum naznačuje, že jóga môže mať aj nasledujúce účinky:

- zlepšuje náladu a pocit pohody
- znižuje stres
- znižuje pulz a krvný tlak
- zväčšuje kapacitu pľúc
- uľahčuje svalovú relaxáciu
- zmierňuje bolesť chrbta
- pomáha pri úzkosti, depresii a nespavosti
- zlepšuje kondíciu, silu a ohybnosť

Definitívne závery o využití jógy pri špecifických zdravotných problémoch však bude možné prijať až na základe dôkladnejších štúdií.

Jóga je vo všeobecnosti zdravá, ak ste zdravý. Niektoré pozície však môžu významne zaťažiť kríže a kĺby. Pred tým, než začnete s jógou, konzultujte to u svojho lekára. Je možné, že niektoré pozície nebudú pre vás vhodné.

Akupunktúra

Akupunktúra bola vytvorená v Číne pred mnohými tisícročiami. Podľa učenia tradičnej čínskej medicíny sú choroby spôsobené nerovnovážnym alebo prerušeným tokom energie známym ako „čchi“ alebo „životná energia“. Akupunktúra je technika používaná na vyrovnanie toku energie dráhami (meridiánmi) v tele. Akupunkturisti vpichujú tenké ihly do bodov popri meridiánoch, čím uvedú „čchi“ do rovnováhy.

Súčasný pohľad na akupunktúru je mierne odlišný – je vnímaná ako spôsob stimulácie nervov, svalov a spojovacích tkanív, vedúci k podpore pôsobenia prirodzených mechanizmov, ktorými telo bojuje proti bolesti a zlepšuje svoj krvný obeh. Výskum akupunktúry sa sústreďoval najmä na jej využitie v liečbe bolesti. Akupunktúra tiež pomáha pri zmierňovaní nevoľnosti a zvracania u pacientov počas chemoterapie.

Ak je akupunktúra použitá správne, je vo všeobecnosti veľmi dobre znášaná. Vedľajšie účinky sú pri skúsenom terapeutovi zriedkavé.

Reiki

Reiki sa využíva na viaceré účely, najmä na liečbu bolesti, stresu a únavy, zotavenie sa po operácii alebo liečbe rakoviny, na zvýšenie pocitu životnej pohody a v rámci paliatívnej starostlivosti. *Teória reiki* však nie je podporená vedeckým výskumom. Niektorí ľudia ju vnímajú ako relaxačnú a relaxácia môže byť pre vaše zdravie prospešná.

Ajurvéda

Pod pojem komplementárna liečba zahŕňame aj celostné systémy teórie a praxe, ktoré sa vyvíjali mnoho rokov v rozličných kultúrach oddelene od tradičnej medicíny. Príkladom starodávneho komplexného systému liečby je *ajurvéda*.

Ajurvéda je jedným z najstarších systémov liečby. Bola vytvorená v Indii pre tisíckami rokov. Slovo ajurvéda je zo sanskritu a znamená "veda o živote".

Liečba pomocou ajurvédy je založená na teórii, že všetky veci vo vesmíre sú spojené kombináciou piatich elementov energie: *priestor, vzduch, oheň, voda a zem*, ktoré vytvárajú všetky formy života. Keď sú tieto prvky v rovnováhe, človek je zdravý. Keď v rovnováhe nie sú, telo je slabé a náchylné na chorobu.

Cieľom ajurvédy je očistenie tela od látok, ktoré môžu spôsobiť choroby, zmiernenie symptómov a zvýšenie odolnosti voči ochoreniam.

Niektoré terapie, ako masáž alebo meditácia, sa zdajú byť bezpečnými, no iné, napríklad metódy používania určitých druhov rastlín a preparátov obsahujúcich malé množstvo kovu, môžu byť riskantné.

Vedecké dôkazy o účinnosti ajurvédy sa líšia. Je preto potrebný dôslednejší výskum hodnotiaci jej bezpečnosť a účinnosť.

Homeopatia

Homeopatia alebo homeopatická liečba je komplexný systém vyvinutý v Nemecku pred viac ako 200 rokmi.

Termín homeopatia pochádza z gréckych slov *homeo*, čo znamená podobný a *pathos* čiže utrpenie alebo choroba. Homeopatia sa snaží stimulovať schopnosť tela uzdraviť sa samé, a to tým, že mu poskytne veľmi malé dávky vysoko zriedených substancií.

Homeopatia je založená na dvoch základných princípoch:

Zákon podobnosti - Myšlienka nazývaná aj "podobné lieči podobné", vychádza z toho, že ak nejaká látka vo veľkých množstvách spôsobuje určitú chorobu, tak tá istá látka v malom množstve ju dokáže aj vyliečiť.

Zákon nepatrného množstva - Nepatrný doslovne znamená "príliš malý, aby ho bolo možné zmerať". Podľa tohto presvedčenia, čím zriedenejšia látka, tým účinnejšia je proti danej chorobe.

Homeopatia je kontroverzná, nakoľko mnohé z jej kľúčových konceptov sú v rozpore so súčasnou medicínou a vedou. Kritici sa domnievajú, že je nepredstaviteľné, aby liečivo obsahujúce nepatrné množstvo aktívnej látky malo nejaký biologický účinok – či už pozitívny alebo negatívny. Existuje iba málo dôkazov o účinnosti homeopatie pri liečbe akéhokoľvek špecifického stavu. Väčšina homeopatických prípravkov je bezpečná, ak sa používajú správne.

Ako hodnotiť metódy komplementárnej liečby

Porozumenie potenciálnemu prínosu liečby, riziku a vedeckým dôkazom je kľúčové pre vaše zdravie a bezpečnosť. Cenným zdrojom informácií môže byť najmä váš lekár alebo iný zdravotnícky pracovník. Povedzte im o liečbe, ktorú zvažujete a pýtajte sa ich na bezpečnosť, účinnosť či interakcie s inými liekmi (na predpis alebo bez predpisu) a výživovými doplnkami.

Zistite fakty, odhal'te triky

Na internete sú tisícky stránok venovaných zdraviu. Bud'te však opatrní. Vyhnite sa stránkam, ktoré propagujú rastlinné látky, výživové doplnky a iné druhy liečby od jedného konkrétneho výrobcu. Namiesto toho hľadajte stránky vytvorené národnými zdravotníckymi spoločnosťami, univerzitami alebo štátnymi orgánmi.

Starostlivo zvážte každú informáciu z internetu. Pre odlíšenie spoľahlivej informácie od výmyslu, použite pravidlo troch D:

Dátum - Hľadajte čo najnovšie informácie. Seriózne web stránky uvádzajú pri každom článku dátum jeho zverejnenia. Ak tam dátum nie je, neznamena to, že článok je aktuálny.

Dokumentácia - Overte si zdroj informácií. Všimajte si, či sa článok odkazuje na publikovaný medicínsky výskum. Bola informácia vytvorená a recenzovaná kvalifikovanými zdravotníckymi pracovníkmi?

Dvojitá kontrola - Navštívte viaceré stránky venované zdraviu a porovnajte informácie, ktoré ponúkajú. Zostaňte skeptický, ak nemôžete nájsť dôkaz na podporu tvrdení o výrobku komplementárnej liečby.

Predtým, než sa začnete riadiť akoukoľvek radou z internetovej stránky, spýtajte sa vášho lekára na jeho názor.

Po tom, čo ste získali informácie o liečbe, budete chcieť nájsť jej poskytovateľa. Vybrať si meno z telefónneho zoznamu bez akýchkoľvek ďalších informácií je veľmi riskantné. Požiadajte o tip vášho lekára alebo iného dôveryhodného zdravotníckeho pracovníka. Porozprávajte sa ľuďmi, ktorí takúto liečbu podstúpili a spýtajte sa na ich skúsenosti s konkrétnymi poskytovateľmi.

Predtým, než budete súhlasiť s komplementárnou liečbou, dohodnite si s poskytovateľom informatívny rozhovor. Pri prvej návšteve bud'te pripravený zodpovedať otázky o Vašom zdravotnom stave – súčasnom aj minulom. Prineste si zoznam operácií, úrazov a vážnejších chorôb, spolu so zoznamom liekov na predpis aj voľno predajných, potravinových a výživových doplnkov, ktoré užívate.

Príďte pripravený klásť otázky, napríklad:

- Sú dostupné výsledky štúdií o užitočnosti tejto liečby?
- Aký úžitok môžem od liečby očakávať?
- Aké riziká sú s liečbou spojené?
- Na aké vedľajšie účinky sa mám pripraviť?
- Zasiahne liečba do môjho denného režimu?
- Ako dlho bude liečba trvať? Koľko krát navštívim terapeuta?
- V akých intervaloch budú hodnotené výsledky liečby?
- Aké sú náklady na odporúčanú liečbu?
- Môže liečba ovplyvniť moju konvenčnú liečbu (poskytovanú lekárom) ?
- Za akých okolností sa táto liečba neodporúča?

Majte sa na pozore pred podvodníkmi

Podvodníci vás vedia presvedčiť, že ich metódy sú tie najlepšie. Často sa zameriavajú na ľudí s nadváhou alebo pacientov trpiacich nevyliciteľnými ochoreniami, ako skleróza multiplex, diabetes, Alzheimerova choroba alebo artritída. Pamätajte, že ak niečo znie príliš dobre na to, aby to bola pravda, pravdepodobne to pravda nie je.

Varovné znaky:

Veľké sľuby - Reklama nazýva výrobok "zázračnou liečbou" alebo "revolučným objavom". Ak by to bola pravda, bolo by to všade uverejnené a váš lekár by vám to odporúčal.

Pseudo-medicínsky žargón - Hoci pojmy ako očista, detoxikácia či oživenie znejú dobre a dokonca môžu obsahovať aj zrnko pravdy, zvyčajne sú používané na zakrytie absencie vedeckého dôkazu.

Lieky na všetko - Výrobca vyhlasuje, že produkt dokáže liečiť širokú škálu symptómov alebo veľký počet chorôb. To nedokáže žiaden liek.

Svedectvá - Tvrdenia osôb, ktoré výrobok použili nie sú nijakým vedeckým dôkazom. Ak by údajná účinnosť daného výrobku bola potvrdená dôkazmi, výrobca by to povedal.

Informujte svojho lekára

V ideálnom prípade sa majú jednotlivé metódy liečby navzájom obohacovať, nie pôsobiť proti sebe. Preto je také dôležité povedať lekárovi o všetkých druhoch komplementárnej liečby, ktoré používate. Tu je niekoľko tipov, ako udržať lekára v obraze:

Povedzte lekárovi o všetkých terapiách a výrobkoch, ktoré užívate – vrátane liekov na predpis aj voľno predajných, výživových doplnkoch a bylinkách.

Keď sa vás lekár spýta na anamnézu, povedzte mu o všetkom. Pre istotu si spravte zoznam vopred.

Ak zvažujete novú metódu komplementárnej liečby, spýtajte sa lekára na jej bezpečnosť, účinnosť a možné interakcie s liekmi (na predpis aj voľno predajnými).

Nikdy nemeňte ani *neprerušujte konvenčnú liečbu*, neznižujte ani nezvyšujte dávku alebo druh predpísaného lieku bez vedomia lekára.

Zhrnutie problematiky

Komplementárna je akýkoľvek spôsob liečby, praktika alebo produkt, ktorý nie je vnímaný ako štandardná konvenčná medicínska starostlivosť.

Komplementárna liečba sa používa *popri* štandardnej liečbe. Alternatívna liečba sa používa *namiesto* štandardnej liečby, z nášho hľadiska nie je odporúčaná ani podporovaná.

Integratívna liečba je prístup kombinujúci postupy štandardnej liečby a komplementárnej liečby, ktoré majú jednoznačne preukázanú bezpečnosť a účinnosť.

Dôvody používania integratívnej liečby:

- pomoc so zvládaním vedľajších účinkov onkologickej liečby ako sú nevoľnosť, bolesť, únava
- na upokojenie a zmiernenie obáv z onkologickej liečby a s ňou spojeného stresu
- pre pocit, že robia čo najviac pre zlepšenie svojho stavu
- snaha o liečbu a vyliečenie rakoviny

Spracované z dokumentov:

Complementary and Alternative Medicine and Your Health, Mayo Clinic

© 2011 Mayo Foundation for Medical Education and Research

Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine ...

<http://cam.cancer.gov>

Zákon č. 152/1995 Z.z. o potravinách

Výnos Ministerstva pôdohospodárstva a Ministerstva zdravotníctva SR16826/2007

Nariadenie ES č. 1924/2006

Metodické usmernenie Úradu verejného zdravotníctva k umiestňovaniu výživových doplnkov na trh SR

Spracoval kolektív autorov:

*MUDr. Pavel Kotouček, MUDr. Zdenka Štefániková, JUDr. Katarína Fedorová, PhD.,
doc. Ing. Miroslav Hrianka, PhD.*

Preklad z anglického jazyka:

JUDr. Katarína Fedorová, PhD.

© 2015 Slovenská myelómová spoločnosť