

# Światopogląd a zdrowie

Anna Jakubowska

## Medycyna alternatywna

**Medycyna alternatywna** (paramedycyna, medycyna niekonwencjonalna) to metody leczenia słabo lub wcale nie akceptowane przez medycynę głównego nurtu - opartą na badaniach naukowych.

Część metod leczenia zaliczanych do medycyny niekonwencjonalnej ma swoje źródło w wielowiekowej tradycji (np. akupunktura, pijawki), a inne powstały stosunkowo niedawno (np. homeopatia i bioenergoterapia).

**Akupunktura** – pobudzanie zakończeń nerwów, które zlokalizowane są wzdłuż kanałów energetycznych, co ma wspomagać odpowiednie chore narządy.

- Prawdziwe działanie: znoszenie bólu dzięki ograniczonej przepustowości włókien nerwowych – blokowanie sygnałów bólowych z włókien C przez sygnały z powierzchni skóry.

**Ziołolecznictwo** – przypisywanie ziołom niemal boskiej mocy leczenia wszystkich chorób (m.in. raka).

- Prawdziwe działanie:
  - nie tak szerokie

- działa nie samo zioło, a konkretna zawarta w nim substancja
- zależne od wielu czynników (m.in. od miejsca i czasu zbioru)

**Krioterapia** - poprzez krótkie (ok. 3 min.) przebywanie w temp. -160 stopni Celsjusza ma nastąpić: poprawa samopoczucia, zmniejszenie odczuwania bólu, poprawa odporności organizmu, niszczenie wolnych rodników, podwyższenie poziomu endorfin, noradrenaliny, adrenaliny itd.

- Prawdziwe działanie: wykorzystanie naturalnych reakcji organizmu na zimno w leczeniu uzupełniającym chorób narządów ruchu, przy rehabilitacji, po oparzeniach.

**Hipoterapia** - wielokierunkowe oddziaływanie pacjenta ze zwierzęciem, zarówno fizycznie, jak poprzez psychikę:

- ćwiczenie równowagi
- masaż
- rozgrzanie mięśni (temp. ciała konia jest o 1,5 st. wyższa niż u człowieka)
- pobudzanie wszystkich zmysłów
- poprawa koordynacji ruchów i koncentracji
- przywracanie prawidłowej postawy

**Homeopatia** - podawanie bardzo rozcieńczonej substancji, która w większych dawkach wywołuje objawy chorobowe; działanie dzięki „pamięci molekularnej”, której istnienie nie zostało nigdy udowodnione.

- Prawdziwe działanie: rozcieńczenie jest tak duże, że często w pojedynczej fiolece preparatu nie ma ani jednej cząsteczki substancji aktywnej (!) –

działanie dzięki efektowi placebo, stąd terapia ta powinna mieć wyłącznie charakter wspomagający.

**Stawianie baniek, pijawki** - „wyciąganie choroby”, pobudzanie krążenia, rozgrzewanie.

- Prawdziwe działanie: lokalne zwiększanie przepływu krwi – silne działanie przeciwzapalne (porównywalne do działania sterydów)
- pijawki: stosowane przy przeszczepach zapobiegają zastoju krwi

**Leczenie kolorami, aromaterapia, muzykoterapia** – działają wyłącznie na psychikę, pomagają w zrelaksowaniu się, stosowane np. w terapiach zajęciowych.

**Bioenergoterapia, świecowanie uszu, misy tybetańskie** – brak logicznych podstaw do działania leczniczego.

## Antykoncepcja

**Światopogląd** – względnie stały zespół sądów (często wartościujących), przekonań i opinii na temat otaczającego świata czerpanych z rozmaitych dziedzin kultury, głównie z nauki, sztuki, religii i filozofii. (Wikipedia)

Antykoncepcja jest zagadnieniem, które mało kogo pozostawia obojętnym. Dzieje się tak, ponieważ odnosi się ono do naszych wartości i wykształconego przez nas światopoglądu. W zależności od tego jak kształtował się nasz światopogląd przyjmujemy (dla uproszczenia pomijamy niezdecydowanych) pozytywny lub negatywny stosunek do antykoncepcji. To z kolei przekłada się na praktykę. Niestety przyjęcie każdej z opcji (stosuję antykoncepcję bądź nie) niesie ze sobą pewne zagrożenia.

**Zagrożenia związane z odrzucaniem antykoncepcji** (oczywiście nie odnoszą się one do każdego przedstawiciela tej opcji i nie zawsze w stu procentach, jednak w skali całego społeczeństwa generują problemy):

- może do prowadzić w pewnym stopniu do niewystarczającej edukacji młodzieży w zakresie seksualności
- powstawanie grup ryzyka wśród młodzieży (która nie zachowuje wstrzeźliwości seksualnej wpajanej przez jej środowisko, a z drugiej strony z powodów światopoglądowych tego środowiska, nie odebrała stosownej edukacji)
- większe ryzyko zarażenia chorobą weneryczną, czy drobnoustrojami wywołującymi np. raka szyjki macicy
- brak planowania rodziny – co może rodzić problemy socjalne, ekonomiczne, a także problemy natury psychologicznej – negatywne emocje, stres, konflikty małżeńskie, wstyd, ostracyzm społeczny...

## **Zagrożenia związane ze stosowaniem środków antykoncepcyjnych:**

- brak dostatecznej wiedzy na temat dostępnych metod i ich dopasowania do konkretnego przypadku – to także może wpływać na nieskuteczne planowanie rodziny, co może pociągać wcześniej wymienione konsekwencje oraz
- uwaga dla osób z grupy wtorkowej, które twierdziły, że to nonsens i problemy związane z antykoncepcją współczesnych ludzi już nie dotyczą. Nieco danych:

Hormonalna terapia zastępcza zyskuje coraz większe uznanie na świecie. Ocenia się, że w Polsce korzysta z niej jedynie ok. **6 - 7** proc. kobiet w okresie przekwitania, podczas gdy w Szwecji ok. **25** proc., a w Stanach Zjednoczonych aż co trzecia kobieta. W naszym kraju terapia hormonalna jest najbardziej popularna w dużych miastach, natomiast w środowiskach wiejskich **niemal zupełnie nieznana**. Według różnych ocen w naszym kraju pigułek antykoncepcyjnych używa od 6 do 15 proc. kobiet, natomiast w Holandii - większość w wieku reprodukcyjnym. (Skrótów dokonał: lek. med. Dariusz Kłeczek).

- depresja - (Alfred Hospital w Melbourne - kobiety zażywające pigułki antykoncepcyjne są prawie dwukrotnie bardziej skłonne do popadania w depresję niż te, które ich nie stosowały.
- rak - International Agency for Research on Cancer (IARC) wydała monogram pokazujący, że mieszane estrogeno – progesteronowe doustne środki antykoncepcyjne mają działanie rakotwórcze.
- istnieje niewielki wzrost ryzyka wystąpienia raka piersi u obecnych i wcześniejszych użytkowniczek doustnych środków antykoncepcyjnych. Wydaje się, że ów stopień ryzyka potrzebuje 10 lat od zaprzestaniu zażywania wspomnianych środków, aby powrócić do normalnego poziomu (IARC)
- stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych wiąże się również z możliwością wystąpienia raka szyjki macicy, którego ryzyko wystąpienia rośnie wraz z długością stosowania wspomnianych metod

**I jeszcze tabela:**

**Tabela 1. Najważniejsze powikłania związane ze stosowaniem doustnych środków antykoncepcyjnych**

Choroby serca i naczyń
<b>Choroby żył</b>
Zakrzepica żył głębokich
Zator tętnicy płucnej ?
Rzadko zakrzep innych żył, np. kręzkowych, wątrobowej
<b>Choroby tętnic *</b>
Zawał serca
Udar niedokrwienny
Udar krwotoczny
Nadciśnienie tętnicze
Choroba nowotworowa
rak sutka*
rak szyjki macicy ?
Śródłonkowe zmiany nowotworowe szyjki
Nowotwory wątroby
Rak wątroby *
Gruźlica wątroby *
Choroby wątroby
żółtaczka cholestatyczna *
Kamica żółciowa ?
<i>* - związek udokumentowany, ? - związek nadal nieudokumentowany</i>

**A z drugiej strony:**

Tabela 2. Pozaantykonceptyjne korzyści wynikające ze stosowania złożonych doustnych prep aratów antykoncepcyjnych

Schorzenie	Obniżenie ryzyka
<b>Ginekologiczne</b>	
Menorrhagia i niedokrwistość	co najmniej 25%
<i>Dysmenorrhoea</i>	
Krwawienie międzymiesiączkowe	
zespół napięcia przedmiesiączkowego	
stany zapalne narządów miednicy malej	50%
ciąża ektopowa	90%
rak endometrium	50%
raki nabłonkowe jajnika	50 %
Endometrioza	30%
<b>Inne</b>	
Zachowanie odpowiedniej gęstości tkanki kostnej u kobiet w okresie menopauzy i wcześniej	
Reumatoidalne zapalenie stawów	? ?
zespół wstrząsu toksycznego	??

Podane zagrożenia i doniesienia na ich temat to oczywiście tylko przykłady – jest ich naprawdę dużo, a ich udokumentowanie przedstawia się różnie, dlatego nie ma sensu żmudne wyliczanie.

To co chciałem podkreślić, to ciągły przyrost wiedzy na temat antykoncepcji i wciąż zmieniające się doniesienia z badań o często przeciwstawnym wydźwięku.

Dlatego ważna wydaje mi się odpowiednia edukacja młodzieży ( i nie tylko) w tym zakresie i to niezależnie od światopoglądu. Przy czym nie może to być jednorazowa informacja.

Ostatecznym celem powinno być wytworzenie u ludzi motywacji do samodzielnego uaktualniania wiedzy w tym zakresie. Wiedza na ten temat wbrew pozorom wcale nie jest tak łatwo dostępna – większość artykułów w Internecie (który jest bez wątpienia głównym źródłem informacji na ten temat dla przeciętnego człowieka) jest sponsorowana, a co za tym idzie – ich rzetelność i obiektywność pozostawia wiele do życzenia. Przygotowanie odpowiednich programów edukacyjnych czy akcji informacyjnych jest zadaniem, w którym psychologia z pewnością miałaby wiele do powiedzenia.