

TRO OCH VETANDE INOM MEDICINEN

eller hur man blir en "framgångsrik" naturläkare

**SAXAT UR LÄKAR-
TIDNINGEN
NR 1-2 1996:**

För att värdera trovärdigheten i alternativmedicinska terapeuters löften om bot eller förbättring krävs både kritiskt tänkande och öppet sinnelag. Vissa tumregler kan dock underlätta granskningen. I artikeln ges också exempel på en garanterat framgångsrik alternativ terapi . . .

Utbudet av »alternativa» mediciner och behandlingar har ökat enormt och förväntas genom EU-anslutningen att fortsätta sin snabba expansion. Naturläkemedel är redan en miljardindustri. Objektiv och välutförd dokumentation för dessa terapier saknas ofta.

Det är därför mycket svårt för läkare och potentiella patienter att bilda sig en uppfattning om terapierna, speciellt som de ofta marknadsförs med lockande reklam som inger hopp om hälsa och skönhet. Vi behöver öva upp en förmåga att avgöra trovärdigheten i de löften om bot eller förbättring som ges av tillverkarna och förespråkarna.

På det allmänna planet handlar det helt enkelt om att försöka skilja mellan sant och falskt, någonting som vi gör dagligen och egentligen borde vara väl tränade i. Men i själva verket är vi som individer ofta påtagligt dåliga på att göra de här bedömningarna spontant och korrekt.

Många felkällor hos oss själva

Vi är t ex dåliga på att intuitivt bedöma sannolikheter för händelser och att avgöra om slumpen spelat oss ett spratt. Vår hjärna försöker se mönster även där inget mönster finns (exempelvis ansikten i molnformationer, stjärnbilder). Självbedrägeri är också en mänsklig egenskap som är djupt rotad – lögnen ger tröst och hopp (exempelvis »liv efter döden»).

Författare

MARK PERSONNE

biträdande överläkare i anesthesi och intensivvård, Löwenströmska sjukhuset.

Vi har en medfödd benägenhet att tro på det som sägs till oss. Det är ofta med motvilja vi ändrar oss och erkänner att vår tidigare ståndpunkt var felaktig. Våra sinnens ofullkomlighet ger möjlighet till feltolkningar. Vår minnesfunktion är selektiv och känslomässigt präglad – vi kommer ihåg det som stämmer med vår grundinställning men glömmer det som inte stämmer in.

Att söka efter »sanning» kräver ett logiskt tänkande baserat på faktakunskap, något som i sig kan vara både ansträngande och ovant. Oklart och känslomässigt tänkande är vanligare i vår vardag.

Det finns ofta en rent negativ attityd mot logiskt tänkande – speciellt som resultatet ibland kan upplevas obehagligt och omänskligt eller ge en känsla av meningslöshet och hopplöshet.

Några stolpar för att värdera sanningshalten

Ett öppet sinnelag är grundförutsättningen för att kunna värdera sanningshalten i ett påstående. Denna öppenhet innebär naturligtvis att man är beredd att ändra sig om nya fakta kommer i dagen. När vi aktivt försöker värdera och ta ställning till ett påstående eller ett fenomen, har vi god hjälp av att ha några stolpar som struktur i tillvägagångssättet.

Den första är att få det påstående man har att ta ställning till ordentligt *preciserat*. Vad påstår sig en homeopat, irisdiagnostiker eller akupressör egentligen kunna utföra? Lyssna noga på vad som egentligen sägs. Ställ »besvärliga» frågor. Kan metoden diagnostisera en viss sjukdom, bota sjukdomen, förhindra åldrande, ge bestående viktminskning, fungerar den alltid osv.

Kom ihåg att *bevisbördan* ligger på den som kommer med påståendet, inte på dig. Det är inte din sak att »bevisa» (vilket ofta är både omöjligt och absurt) att vederbörande har fel (t ex i påståendet att månskensbestrålning hjälper mot cancer).

Fråga vad det finns för argument för att du skall tro på det som utlovas. Vilket är deras starkaste argument? Är det bästa argumentet enbart: »Tro på mig för att jag säger att det är så.»

DEBATT

” . . . reiki, moxaterapi, scientologi, helblodsanalys, blodstämning, kristallterapi, mineralanalys, osteopati, hellerwork, spiralmassage, longering, venpump-terapi, biopati, hydroterapi, floating, prima vera, pendling, THX, naturopati, bio harmony, auriculoterapi, bindvävsmassage, jonterapi . . . ”

Fråga även vilket argument som skulle få den troende att överge sin lära – ofta kan de inte tänka sig något sådant.

Extraordinära påståenden kräver extraordinära bevis, speciellt när de strider mot beprövade principer som t ex naturlagarna. Ett påstående om att man genom meditation kan lära sig att sväva, »levitera», postulerar någonting helt annat än förmågan att med muskelkraft hoppa upp och ner i sittande ställning med benen korslagda!

Ett fundamentalt begrepp, och en självklarhet för den vetenskapligt skolade, är kravet på *uppreparhet*. Om påståendet fungerar bara för en individ eller vid ett tillfälle blir det medicinska värdet försumbart för alla andra. Anekdotiska fallbeskrivningar kan känslomässigt vara mycket övertygande, men deras värde i jakten på »sanningen» är ytterst tveksamt.

Om terapins påstådda effekter visade sig stämma, skulle detta ofta vara en revolution för mänskligheten, och utövarna borde därför känna en stark moralisk skyldighet att *omedelbart låta metoden granskas* vetenskapligt för att göra den tillgänglig för allmänheten (t ex en blodstämning på varje operationssal).

Irlärorors kännetecken

Irläroror har ofta vissa återkommande kännetecken. Man bör bli vaksam när

följande typiska karaktärsdrag visar sig:

1. Auktoritetsbundna samfund med karismatisk ledare.
2. Metoden påstås vara bra för en mängd vitt skilda, ej besläktade sjukdomar.
3. Påtagliga ekonomiska förtjänstmöjligheter kan skönjas – »bondfångeri».
4. Läran är oförändrad sedan grundandet – kontinuerlig utveckling saknas.
5. Läran appellerar direkt till starka känslomässiga behov och önsketänkande.
6. Förespråkarna visar likgiltighet inför motsägande fakta.
7. Många stridande läror finns inom samma område.
8. Motstånd mot läran förklaras bero på konspiration.
9. Ovilja mot vetenskaplig granskning och frånvaro av självkritik.
10. Hänvisning till handplockade patientexempel.
11. Metoden påstås fungera till 100 procent!
12. Metoden saknar helt bieffekter.

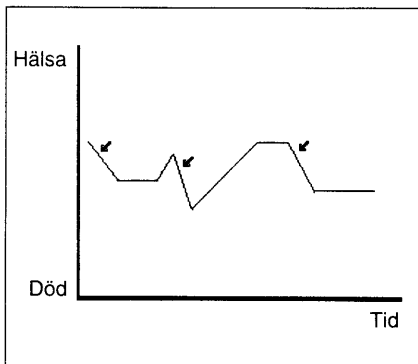
Exempel på alternativläror

Här följer en uppräknings av några av de över 200 alternativmedicinska läror som finns i Sverige:

Irisdiagnostik, homeopati, fotsuleakupressur, magnetterapi, naprapati, healing, hypnos, yoga, meditation, energimassage, laserbehandling, zontterapi, chiropraktik, reiki, moxaterapi, scientologi, helblodsanalys, blodstämning, kristallterapi, mineralanalys, osteopati, hellerwork, spiralmassage, longering, venpumpterapi, biopati, hydroterapi, floating, prima vera, pendling, THX, naturopati, bio harmony, auriculoterapi, bindvävsmassage, jonterapi, vacuumterapi, vega-test, eurytmi, gestaltterapi, primalterapi, biofeedback, meditation, mahikari, håranalys, jin-shin-do, kirlian, shiatsu, makrobiotik, do-in, djupterapi, rebirthing, tragermassage, rolfing, radiestesi, elektroterapi, radionik, rayid-metoden, tandreflexologi, Hawaiiansk tarmrening, oljebehandling, fasta, dofterapi, enderleim-metoden, Schusslers vävnadssalter, lerbehandling, koppning, purification rundown, ortobionomi osv.

Flytande gränser

Ingen skarp gräns existerar mellan klassisk och alternativ medicin, och en del av de skolmedicinska terapierna baseras på »beprövad erfarenhet» vilka vilar på mycket bräcklig grund. Det finns heller ingen anledning att anta att en skolmedicinsk utbildning automatiskt »vaccinerar» mot acceptering av irrläror.



Figur 1. Patientens subjektiva hälsa. Pilarna visar lämpliga tidpunkter för terapistart.

Det är oomtvistligt att många människor som provat någon alternativmedicinsk terapi *känner sig bättre*, men de gör det kanske av andra skäl än de själva tror. Placeboeffekten är mycket kraftfull hos somliga. Uppmärksamhet, kroppskontakt, empati, omvårdnad och möjlighet att få tala ut om sina besvär i en avstressad miljö är några faktorer som får de flesta av oss att känna oss bättre.

En terapi som alltid lyckas

För den som trots allt vill ge sig in i den lukrativa alternativmedicinska branschen följer här några tips och ett exempel på hur man garanterat får framgång.

Välj en terapiform som är garanterat ofarlig och som gärna involverar kroppskontakt av något slag. Den bör ha ett utländskt namn och sägas ha månghundraårig historia med påstådd anknytning till traditionell folkmedicin.

Den skall vara bra för en mängd olika diffusa obehag och besvär och ta hänsyn till individen som helhet. Regelbundna återbesök skall krävas för full effekt. Likhetstecken sätts mellan hög kostnad och effektiv behandling.

Nyckeln till framgång är kunskapen att flertalet sjukdomstillstånd (eller inbillade sådana) har ett varierande förlopp med perioder av försämringar och förbättringar omväxlat med stabila perioder.

Förloppet kan se ut som i diagrammet i Figur 1.

Det väsentliga är att alltid starta terapi när patienten känner sig sämre – vilket är lätt eftersom han eller hon oftast söker just då. Fyra möjliga behandlingsresultat av din terapi finns:

1. Patienten blir bättre = Bevis för effekt!
2. Patienten stabiliseras = Du har brutit förloppet.
3. Patienten försämras = För låg dos, sökt för sent, ej använt terapi tillräckligt länge.

4. Patienten dör = »Om hon/han bara hade sökt tidigare . . .».

Två grupper kvar

Sätt ut eller minska behandlingen på dem som är stabila och vänta tills de känner sig sämre, återinsätt därefter. När patienten förbättras reduceras dosen – om patienten är fortsatt bra bevisar det behandlingens botande effekt, och om patienten försämras igen visar det att behandlingen behövdes i den tidigare dosen!

Så småningom utkristallerar sig två patientkategorier – de som är förbättrade av behandlingen och de (förhoppningsvis få) som dött.

Metoden fungerar på de flesta sjukdomstillstånd, men är särskilt effektiv på sådana tillstånd av olust och diffus sjukdomskänsla som alla människor drabbas av då och då, t ex trötthet, domningar och stickningar, muskelvärk, koncentrationssvårigheter, stelhet, insomningssvårigheter.

Den är givetvis också framgångsrik bland psykosomatiska sjukdomar, där den fysiologiska kopplingen mellan sinnestillstånd och organfunktion gör placeboeffekten extra påtaglig.

Var skeptisk!

Vanliga argument för att inte närmar sig granska en alternativmedicinsk lära är »Om man känner sig bra är väl terapin också bra» och »Var och en skall få bli salig på sin tro».

Följande motargument borde dock väcka till eftertanke.

1. Patienten kan bli avsiktligt lurad att tro på en lögn!

2. Patienten och hans omgivning blir upplärda i magiskt tänkande, vilket kan få allvarliga följder i andra sammanhang.

3. Patienten kan bli kommersiellt utnyttjad av »bondfångare».

4. Behandlingen kan vara rent hälsovådlig, vilket finns dokumenterat i ett stigande antal fall.

5. Beteendet sprids genom att patienten genom sitt exempel stimulerar andra att prova.

6. Terapin kan fördröja eller förhindra att patienten får en fungerande behandling.

7. Terapin genererar ingen kunskapsbas att bygga på för framtiden.

8. Naturläkemedelsmarknaden motverkar den seriösa läkemedelsindustrins satsningar inom området. Ingen effekt funnen = forskningsutgifter men inga inkomster. Effekt finns = marknaden redan blockerad av billigt framställt, dåligt kontrollerat preparat.

En sund skepsis är individens (läkarens och patientens) bästa sätt att möta ett oöverskådligt utbud av i huvudsak verkningslösa terapier. •