

*Akupunktur
fortsätter att vara en av
de mest bestående
pseudoterapierna – trots
att det inte fungerar*

Vetenskap och Folkbildning tog kontakt med brittiska The Skeptic med en förfrågan att översätta en av deras nyligen publicerade artikel, författad av **Edzard Ernst**, om varför akupunktur fortfarande är en grej. Ernst är professor emeritus i komplementär medicin och har författat tio böcker om komplementär- och alternativ medicin. Ursprungsartikeln publicerades på The Sceptics hemsida den 10 februari 2023. Översättning av **Lotten Kalenius**.

AKUPUNKTUR ÄR EN AV DE ÄLDSTA, mest populära och mest undersökta alternativa behandlingarna. Den har alltså "utstått tidens tand" och är bortom all tvivel och alla

misstankar ... åtminstone enligt vad dess många entusiaster säger. Men som så ofta inom den så kallade alternativa medicinen (SKAM) är saker och ting inte så enkla.

Komplexiteten börjar med att det inte finns en, utan många, olika former av akupunktur. Akupunkturpunkter kan enligt uppgift ”stimuleras” genom att sticka nålar i patientens hud, genom att implantera små apparater, genom värme, elektrisk ström, ultraljud, tryck, bistick, injektioner eller ljus. Dessutom finns kroppsakupunktur, öronakupunktur, hårbottenakupunktur – till och med tungakupunktur.

Vissa terapeuter använder sig av den traditionella kinesiska metoden, medan så kallade ”västerländska” akupunktörer stolt hävdar att de följer den konventionella medicinens principer.² Båda lägren har det gemensamt att de bygger på rena hypoteser som försöker förklara att akupunktur fungerar. Enligt det traditionella synsättet är akupunktur effektivt för praktiskt taget alla sjukdomar som drabbar mänskligheten, medan ”västerländska” akupunktörer hävdar att den främst fungerar för att lindra kronisk smärta. Men var finns bevisen för dessa påståenden?

Medline, den största databasen för medicinska artiklar, listar för närvarande mer än 40 000 artiklar om akupunktur. Det är därför inte svårt att hitta några bevis även för de mest udda påståenden som akupunktörer kan komma med. Men frågan är hur tillförlitliga dessa bevis är. När man försöker besvara den är kritiskt tänkande viktigt, och många förbehåll måste beaktas.

Majoriteten av alla akupunkturstudier har sitt ursprung i Kina.³ Flera undersökningar har avslöjat att vi av flera skäl bör ta dessa studier med en nypa salt: De rap-



porterar alltid positiva resultat,⁴ resultaten är ofta påhitade⁵ och de är ofta genererade av illegala “paper mills”.⁶⁷ Dessutom drar många akupunkturstudier omotiverat positiva slutsatser på grundval av tvivelaktiga uppgifter.⁸ Summan av dessa fenomen är att bevismaterialet för akupunktur inte är tillförlitligt.

Så hur kan vi avgöra om akupunktur fungerar eller inte? Vissa kanske hävdar att man bara måste prova det och se själv. Jag vill varna för denna dåliga idé. Akupunktur har många egenskaper som gör den till en idealisk placebo: den är exotisk, invasiv, något smärtsam, kostar peng-

ar, administreras av en empatisk terapeut och så vidare. Eventuella symptomförbättringar efter akupunktur kan därför bero på miljöfaktorer och kan vara helt orelaterade till terapin i sig.

Det bästa sättet att förstå dessa invecklade bevis består i att genomföra vad experter kallar en systematisk granskning. Detta innebär att man letar upp alla tillgängliga studier som finns för en viss forskningsfråga och sedan gör en kritisk bedömning av dessa utifrån metodernas vetenskapliga stringens.

Under de senaste åren har många systematiska utvärderingar av akupunktur som behandling av dussintals olika tillstånd gjorts. Tyvärr är många av dem gjorda av kinesiska entusiaster och är öppet partiska. De som är mest öppet oberoende och metodologiskt sunda är de som tagits fram av Cochrane Collaboration.⁹

Min översikt över de 54 systematiska granskningar som publicerats av denna organisation visade inte att akupunktur är effektivt för behandling av något tillstånd. Positiva bevis framkom endast för *förebyggande* av migrän och spänningshuvudvärk.¹⁰ Nyligen använde ett amerikanskt team en annan metod för att göra en övergripande bedömning av akupunkturs effektivitet.¹¹ Deras slutsatser var ännu mer negativa.

“Trots att akupunktur har varit föremål för hundratals randomiserade kliniska prövningar och systematiska översikter för dussintals hälsotillstånd hos vuxna, fanns det få slutsatser som hade mer än låg säkerhet i bevisningen.”

Akupunktur marknadsförs ofta som riskfri. Ändå förekommer milda till måttliga biverkningar av akupunktur hos cirka 10 % av alla patienter. Mycket allvarligare



Ellen White, en framstående fotbollsspelare och rekordmålskytt för England, som meddelade att hon måste avsluta sin sportkarriär till följd av en punkterad lunga efter akupunktur. Foto: James Boyce (CC 2.0)

komplikationer av akupunktur finns också registrerade. Akupunktur nålar kan till exempel skada vitala organ som lungor eller hjärta, och de kan orsaka infektioner i kroppen, till exempel hepatit. Ett aktuellt exempel är en av stjärnspelarna i Englands damfotbollslag, Ellen White, som nyligen beslutade att sluta spela. En av anledningarna var en incident där en akupunktör hade punkterat hennes lunga.¹²

Omkring 100 dödsfall efter akupunktur har rapporterats i den medicinska litteraturen – en siffra som, på grund av avsaknaden av ett övervakningssystem, sannolikt bara avslöjar toppen av ett isberg.¹³

Eftersom det för de flesta sjukdomstillstånd inte finns tillförlitliga bevis för att akupunktur fungerar, och att metoden kan leda till allvarliga skador, överväger risker-

na fördelarna. Därför är mitt råd till konsumenterna att tänka sig för, innan de utsätter sig för onödiga risker och spenderar pengar på något som inte verkar vara mer än teatralisk placebo.¹⁴ ↵

Referenser

1. Edzard Ernst, "Acupuncture remains one of the most enduring pseudo-therapies – even though it does not work", *The Skeptic*, 10 februari 2023 (kontrollerad 7 mars 2023).
2. Zhi-Qi Zhao, "Neural mechanism underlying acupuncture analgesia", PubMed, publicerad 5 juni 2008 (kontrollerad 7 mars 2023).
3. Edzard Ernst, "My concerns about the current research activity in so-called alternative medicine (SCAM)", edzardernst.com, publicerad 21 januari 2023 (kontrollerad 7 mars 2023).
4. Edzard Ernst, "And this is why we might as well forget about chinese acupuncture trials", edzardernst.com, publicerad 21 maj 2014 (kontrollerad 7 mars 2023).
5. Edzard Ernst, "Data fabrication in China is an 'open secret'", edzardernst.com, publicerad 4 oktober 2016 (kontrollerad 7 mars 2023).
6. Cristina Candal-Pedreira, Joseph S Ross, Alberto Ruano-Ravina, David S Egilman, Esteve Fernández, Mónica Pérez-Ríos et. al., *Retracted papers originating from paper mills: cross sectional study*, *BMJ*, 2022; 379. DOI:10.1136/bmj-2022-071517
7. Red anm: inom forskningen är "paper mills" vinstorienterade, inofficiella och potentiellt olagliga organisationer som producerar och säljer författarskap på forskning.
8. Edzard Ernst, "Acupuncture: poor research leading false-positive conclusions. In my view, this is scientific misconduct", edzardernst.com, publicerad 26 januari 2018 (kontrollerad 7 mars 2023).
9. <https://www.cochrane.org> (kontrollerad 7 mars 2023).

10. Edzard Ernst, "Acupuncture: an update of the most reliable evidence – PART 1", edzardernst.com, publicerad 3 juni 2020 (kontrollerad 7 mars 2023).
11. Jennifer Allen, Selene S. Mak, Meron Begashaw et. al., *Use of Acupuncture for Adult Health Conditions, 2013 to 2021: A Systematic Review, JAMA Netw Open*, 2022;5(11). DOI:10.1001/jamanetworkopen.2022.43665.
12. Artikel utan författare, "Ellen White suffered punctured lung during acupuncture", *BBC*, sportsektionen, 26 augusti 2022, <https://www.bbc.co.uk/sport/football/62692632> (kontrollerad 7 mars 2022).
13. Edzard Ernst, Myeong Soo Lee och Tae-Young Choi, *Acupuncture: Does it alleviate pain and are there serious risks? A review of reviews, Pain*, volym 152, nr 4 (2011), s. 755-764.
14. David Colquhoun och Steven P Novella, *Acupuncture is theatrical placebo, Anesthesia & Analgesia*, 2013 Jun;116(6):1360-3. DOI: 10.1213/ANE.0b013e31828f2d5e