

# Astımda Alternatif Tedaviler



 Dr. Yusuf AKYÜZ ve Dr. Mustafa DİNÇ

## Genel Bilgi

Astım, yaşam kalitesini düşüren, işgücü kaybına ve sağlık harcamalarının artmasına neden olan hava yollarının kronik bir hastalığıdır. Dünya genelinde kabul görmüş tedavi kılavuzları astım tedavisinde birincil olarak yangıyı azaltıcı ilaçların kullanılmasını tavsiye etmektedir. Bu ilaçlardan özellikle de solunum yolu ile alınan kortizon tedavisi öncelikli olan tedavi seçeneğidir. Mevcut tedavilere rağmen çoğu astım hastası, astım yakınmalarını iyileştirme çabasıyla, tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerine yönelebilmektedir. Konvansiyonel tıbbın genelde bir parçası olmayan, çeşitli tıbbi ve sağlık bakım hizmeti sistemleri, sağlık uygulamaları ve ürünleri bu şekilde tanımlanabilmektedir (**Tablo**). Nefes teknikleri, homeopati ve bitkisel ilaçlar astım hastalarında kullanılan popüler yöntemlerdir. Bu tedaviler yaygın kullanıldığı halde sıklıkla bu durumu doktora söylemezler.



**Tablo: Çeşitli “Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp” Uygulamaları**

Doğal Ürünler	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bitkisel (herbal) tedaviler, vitaminler, mineraller, probiyotikler ve diğer doğal ürünler</li><li>• Birçok besin takviyeleri gibi reçetesiz satılabilmektedirler</li></ul>
Zihin ve Beden Tıbbı	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sağlıklı olmak ve fiziksel performansı etkilemek için zihnin kullanılmasını amaçlamaktadır</li><li>• <b>Meditasyon</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Özel postürler, konsantre olma ya da dikkatin başka bir yöne çekilmesi gibi teknikler</li></ul></li><li>• <b>Yoga</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Fiziksel postür, nefes alma teknikleri ve meditasyon ya da gevşeme</li></ul></li><li>• <b>Akupunktur</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Vücutta özel noktaların uyarılması için cilde iğnelerin sokulması ve bunun el ya da elektrik ile manipüle edilmesi</li></ul></li><li>• <b>Diğerleri</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Derin nefes egzersizleri, imajinasyon, hipnoterapi, progresif gevşeme, qi gong ve tai chi</li></ul></li></ul>
Manipülatif ve Vücut Temelli Uygulamalar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kemik/eklem, dolaşım ve lenf sistemleri ve yumuşak doku gibi vücudun yapılarına odaklanmıştır</li><li>• <b>Spinal manipülasyon</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Kiropraktörler, osteopatik ve natüropatik doktorlar, fizyoterapistler gibi çeşitli profesyonellerce uygulanmaktadır</li><li>– Amaç ağrıyı (başta bel ağrısı) azaltmak ve fiziksel işlevselliği artırmaktır</li></ul></li><li>• <b>Masajla tedavi</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Ağrının azaltılması, spor yaralanmalarının rehabilitasyonu, gevşemenin artırılması, depresyon ve anksiyetenin giderilmesi gibi birçok neden için kullanılmaktadır</li></ul></li></ul>

**Tablo: devam**

Diğer Tamamlayıcı ve  
Alternatif Tıp Uygulamaları

- Hareket terapisi
  - Feldenkrais metodu, Alexander tekniği, Pilates, Rolfing Yapısal Uyum ve Trager psikofiziksel entegrasyonu gibi çeşitleri vardır
- Geleneksel hekimler
  - Bu hekimler yerli kuram, inanış ve deneyimlerin nesilden nesile aktarıldığına inanırlar (Amerika'nın yerli hekimleri gibi..)
- Enerji alanları
  - **Ölçülebilir enerji alanları**
    - Magnetoterapi ve ışık terapisi
  - **Varsayılan enerji alanları (Biofields)**
    - Qi gong, Reiki ve "healing touch"
- Ruhsal bütünlüğü temel alan sistemler "whole medical systems"
  - Ayurveda, Çin tıbbi, Homeopati ve Natüropati

Alternatif yöntemlerin genel olarak astım tedavisinde etkinliği bilinmemektedir. Ancak asıl önemli olan bu tedavilerin bilinen ve bilinmeyen yan etkileri olmasıdır. Hastaların alternatif yöntemlere başvurmasının nedenlerinin anlaşılması, hastalara bilinçli tavsiyeler verilmesini sağlayacaktır. Hastalar genellikle tıbbi tedavi ile rahatlamadıklarını düşünerek ya da devamlı ilaç kullanma gerekliliğinden kurtulmak için alternatif yöntemleri denemektedirler. Farklı ülke ve kültürlerde uygulanan astım tedavi yöntemleri olduğu bilinmektedir. Tıbbi tedavi kesilmeksizin doktor bilgisi veya önerisi ile gerektiğinde bu yöntemlerden bazılarının (örn; rahatlama, gevşeme teknikleri vb.) denenmesi mümkündür. Esasen bu tekniklerin bazıları solunum terapistleri tarafından da önerilmektedir.

### **Astımda Alternatif/Tamamlayıcı Tedavi Yöntemleri**

Astım tedavisinde geçmiş dönemlerden günümüze çeşitli ilaçlar ve kimyasallar kullanılmıştır. Bunun yanı sıra alternatif yöntemler de astım tedavisine önemli katkılarda bulunmuştur. Bölgesel farklılıklar



## Bölüm 19 – Astımda Alternatif Tedaviler

gösterse de amaç hastayı rahatlatmaktır. Hastaların alternatif tedaviyi tercih etmelerindeki nedenler; hastalıklarını daha iyi kontrol edebilmeleri, karar vermeye aktif olarak katılmaları, kendileri istedikleri için uygulamaları ve hastalık sürecinin gerektirdiği uygulamalarda daha kabullenici hissetmeleridir.

Gelişmiş toplumlarda akupunktur, homeopati, kiropratik uygulamalar osteopati, bitkiler, hipnoz, masaj ve refleksoloji gibi diğer alternatif tedavi yöntemlerinden yararlanılmakta, buna vitaminler, mineraller ve bitkiler de eklenmektedir.

Türkiye’de allerjik hastalıklarda alternatif tedavi kullanımı çoğunlukla bitkisel yöntemler düzeyindedir. Çocuklarda öncelikle bildircin yumurtası, bal, şifalı otlar, bitkisel çaylar, arı sütü ve mağara tedavisi tercih edilmektedir. Bu yöntemlerin kalıcı bir faydası gösterilmemiştir.

### **Beslenme ve Diyet Destekleri**

Diyet tedavilerinde genelde vitamin ve mineraller kullanılır. Soğan, sarmısak, baharat ve antioksidan içeren besinlerin (Vitamin B<sub>6</sub>, C, E, flavonoid ve beta-karotenden zengin gıdalar) eklenmesinin belirtilerin hafiflemesine yardımcı olduğu belirtilmektedir.

**Omega-3 Yağ Asidi:** İnflamasyonu azalttığı ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirdiği gözlenmiştir. Bu nedenle astım hastalarında şikayetlerde azalma görülebilmektedir.

**Magnezyum, Potasyum ve Selenyum:** Bu minerallerden zengin diyetle beslenen astımlı hastalarda nefes darlığını azaltıcı ve inflamasyonu azaltıcı etki görülmüştür.

**Acı Bal (Deli Bal):** Sadece Türkiye’de kullanılan bir tedavi yöntemidir. Bu balın fazla miktarda tüketilmesi ile bulantı, kusma, ishal, baş dönmesi, halüsinasyonlar gibi zararlı etkiler ortaya çıkmaktadır.

**Bildircin Yumurtası:** Ülkemizde bronşiyal astım tedavisinde en sık kullanılan alternatif tedavi yöntemidir. Yapılan anketlere göre faydası tespit edilememiştir.

### **Bitkisel İlaçlar/Şifalı Otlar**

Bitkiler biyolojik aktivitesi bulunan doğal kimyasal maddeler içermektedirler. Ma huang (ephedra sinica), geleneksel Çin tıbbında astımın tedavisinde kullanılmaktadır. Çok fazla miktarda tüketildiğinde çarpıntı, yüksek tansiyon, baş ağrısı, uykusuzluk ve ölümcül kalp krizine neden olmaktadır. Meyan kökü, öksürük önleyici ve balgam sökücü olarak kullanılır, fakat etkisi ispatlanmamıştır. Ginkgo biloba nefes yollarını rahatlatıcı özelliğinden dolayı astım tedavisinde de kullanılır ancak bulantı, kusma, diyare, baş ağrısı, kulak çınlaması gibi pek çok yan etkisi bulunmaktadır. Hindistan'da kullanılan Ayurveda'nın ise nefes darlığı gibi belirtilerde azalmaya ve akciğer fonksiyonlarında düzelmeye neden olduğu araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir.

### **Gevşeme ve Zihin-Beden Terapileri**

Astım hastalarına yönelik yapılan astım hakkında eğitim, gevşeme teknikleri, masaj, solunum egzersizleri, hipnoz, Qigong, Buteyko metodu, Yoga ve Biofeedback, destek gruplarına katılım diğer tedavi yöntemleri arasında yer almaktadır. Bu sayede astım atak sayılarında azalma, ilaç kullanımında azalma ve nefes darlığında düzelme olduğu görülmüştür.

### **Homeopati**

Bir hastalığı benzeri ile tedavi etme yöntemine homeopati denir. Yani hastalığa neden olan faktörler göz önüne alınarak hastalığı artırıcı bitkisel ve hayvansal maddelerin toksik etkilerinden faydalanılmasıdır.

### **Akupunktur**

Geleneksel Çin tıbbında kullanılan tedavi yöntemlerinden biridir. Genelde güvenilir bir alternatif tedavi yöntemi olarak kabul edilmekle birlikte, akupunkturun astım tedavisindeki etkisi açık değildir ve alışlagelen tedaviye üstünlüğü de gösterilememiştir. Akupunkturun hepatit B bulaşmasına ve göğüs duvarına uygulandığında pnömotoraksa neden olma riski vardır.

### **Speleoterapi (Mağara Tedavisi)**

Avrupa, Balkanlar ve Türkiye'de uygulanan çok eski bir yöntemdir. Yüksek CO<sub>2</sub> oranının solunum yollarını rahatlatması nedeniyle tercih edilmektedir. Hastalık üzerinde uzun süreli olumlu etkisi bulunmamaktadır.

## Bölüm 19 – Astımda Alternatif Tedaviler

Ayrıca psikolojik tedavilerden, Şamanizm, Mesmerizm (hayal kurma), biofeedback, dini telkinler ve duanın astımda otonomik dengesizliği düzelterek etkili oldukları düşünülmektedir. Astım tedavisinde rahatlama, şarkı söyleme, konuşma da motivasyon ve gerilimin kontrolünü sağlamada önemli yer tutar.

### **Sonuç**

Bilimsel araştırmalar astımda alternatif tedavi yöntemlerinin etkili olduğunu henüz göstermemiştir. Bu nedenle doktor önerisi dışında hiçbir yöntem kullanılmamalıdır. Özellikle ülkemizde kulaktan duyma bilgilerle alternatif tedaviler hastalarca kullanılmakta fakat gerekli tıbbi tedavi aksatılmaktadır. Alternatif yöntemlere başvurmadan önce mutlaka doktora danışılmalıdır.