

Ağrı Tedavisinde Akupunkturun Yeri

Acupuncture in the Treatment of Pain

Narin Hilal Özdağ¹, Salih Mollahaliloğlu¹, Dilek Öztaş¹, Gamze Bozcuk Güzeldemirci²

¹Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD, Ankara

²Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Öz

Ağrı çeşitli etiyolojik faktörlerin neden olduğu, yaşam kalitesinde ve işgücünde düşmeye yol açan bir halk sağlığı sorunudur. Tedavi amaçlı alınan ilaçlar her zaman istenilen sonucu verememekte, bu durum hastaların farklı yöntemler aramasına neden olmaktadır. Bu anlamda gelişmiş ülkelerde tek başına veya ek olarak kullanılan yöntemlerden biri de akupunkturdur. Çok çeşitli alanlarda tamamlayıcı tedavi olarak kullanılsa da; ağrı akupunktur tedavisinin en çok kullanıldığı endikasyonlardan biridir. Bu yazıda ağrı tedavisinde akupunktur kullanımı ile ilgili bazı bilimsel çalışmalar gözden geçirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Ağrı, akupunktur, maliyet etkinlik, tamamlayıcı tıp

Abstract

Pain is a public health problem caused by various etiological factors that leads to a decrease in quality of life and labor. Medication can not always produce the desired results, so patients may search for different methods for treatment. In this sense, acupuncture is one method that is used alone or as a complementary treatment in developed countries. Although used as a complementary treatment in various fields, pain is one of the most commonly used indications for acupuncture treatment. In this article, some scientific studies on the use of acupuncture in the treatment of pain have been reviewed.

Key words: Pain, acupuncture, cost-effectiveness, complementary medicine

Yazışma Adresi / Correspondence:

Dr. Narin Hilal Özdağ

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara

e-posta: drnhoz@hotmail.com

Geliş Tarihi: 23.06.2015

Kabul Tarihi: 20.10.2015

Giriş

Akupunktur binlerce yıllık tarihe sahip bir tedavi yöntemidir. Tedavideki değeri özellikle batıda son 20-30 yıldır anlaşılan bu yöntemde; kulak, baş ve vücutta olmak üzere çeşitli noktalar belirlenmiş ve her noktanın meridyen tabir edilen hayali çizgiler üzerinde sıralandığı düşünülmüştür. M.Ö 200 yıllarında Çin İmparatoru Huangdi Neijing' in yazdığı "Sarı İmparatorun Dahili Tıp Kanunları" kitabı günümüze gelen ilk yazılı kaynaktır. Bu eserde insan vücudundaki 282 akupunktur noktası tanımlanmış ve zıt iki enerji olan "Yin ve Yang", "vücuttaki meridyenler" ve "beş element" konularında günümüzde hala geçerli olan bilgiler vardır.¹ Avrupa'da akupunktura ilgi 17.yüzyılda başlamıştır. 1637'de Portekizli Doktor Lusitanus kulaktaki bir noktanın uyarıldığı takdirde siyatik ağrısında iyileşme olduğunu belirtmiş, 1638'de ise doktor Ryhne akupunkturun ağrı tedavisindeki başarısını kitabında konu almıştır.¹ Günümüzde yan etkilerinin neredeyse olmaması ve maliyetinin düşüklüğü nedeniyle birçok ağrı kliniğinde akupunktur tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. ABD'de kurulan ve görevini canlı sistemlerin doğası ve davranışları konusunda temel bilgiler toplayarak bu bilgileri sağlığı iyileştirmek, ömrü uzatmak ve hastalık ve sakatlığın yükünü hafifletmek yönünde kullanmak olarak tanımlayan Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH); bünyesinde Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünlüleyici Tıp Merkezi'ni (National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) barındırmaktadır. 1997

yılında NIH'in düzenlediği Akupunkturda Konsensus Geliştirme Konferansı sonunda yayımlanan raporda bu tedavi yönteminin ağrı proflaksisi ve giderilmesi de dahil birçok endikasyonda kullanılabileceği belirtilmiştir.²

Dünya Sağlık Örgütü, yapılan klinik çalışmaların incelenmesi sonucunda 2003 yılında akupunkturla ilgili bir kitap yayımlanmıştır. Bu raporda akupunktur tedavisinin endikasyonları da belirtilmiştir. Bu endikasyonlardan ağrı ile ilgili olanları aşağıda sıralanmıştır:

1. Akupunkturla etkili bir şekilde tedavi edilebilen hastalık, semptom ve durumlar:
 - Safra Kesesi Taşı ve İltihabında Oluşan Ağrı
 - Dismenore
 - Peptik ülser, akut ve kronik gastrit, gastrospasm ağrıları
 - Fasial ağrı
 - Baş Ağrısı
 - Diz Ağrısı
 - Bel Ağrısı
 - Sabah Yorgunluğu
 - Boyun Ağrısı
 - Diş ile İlgili Ağrılar
 - Omuz Eklemleri Ağrısı
 - Postoperatif Ağrı
 - Kolik
 - Romatoid Artrit,
 - Siyatik
 - Burkulma
 - Tenisçi Dirseği
2. Akupunkturla tedavi edilebilen ancak daha ileri araştırmalar yapılması gereken hastalık, semptom ve durumlar:³
 - Karın Ağrısı (akut gastroenterit)
 - Kanser Ağrısı
 - Kulak Ağrısı
 - Fibromiyalji
 - Gut Artriti
 - Doğum Ağrısı
 - Post-herpetik Nöralji
 - Osteoartrit
 - Endoskopi Nedeniyle Oluşan Ağrı
 - Buerger Hastalığı Ağrısı
 - Radiküler ve Pseudoradicular Ağrı Sendromu
 - Primer Raynaud Sendromu
 - Spinal Ağrı, Akut
 - Kronik Ülseratif Kolit

Akupunktur ile Analjezik Sistem İlişkisi

Akupunktur iğnesinin vücuda batırıldığı anda nosiseptörlerden başlayan impulslar, medulla spinalisten kortekse giderken mezensefalonda bulunan enkefalinergic ve serotoninergic nöronları uyarak analjezik sistemin aktive olmasını sağlar. Bunun sonunda merkezi sinir sistemi ve plazmada beta-endorfin, enkefalin, serotonin ve norepinefrin yükselir ve analjezik, antiinflamatuvar ve immunmodulator etki oluşur. Enkefalinlerin bulbus, pons ve medulla spinalis üzerinde antidepresan, anksiyolitik ve antikonvülsif etkileri vardır. Beta-

endorfinin analjezik ve antienflamatuar etkinliği vardır. Serotonin iştah, cinsel dürtüler, vücut biyoritmi, psikomotor sistem üzerinde etkilidir, ayrıca analjezik etkisi vardır.⁴

Akupunktur ve Ağrı Tedavisi

Avrupa'da 100 milyondan fazla insanı etkileyen migren en sık görülen nörolojik hastalıktır. Yüksek prevalansı, yarattığı önemli hastalık yükü ve yaşam kalitesinde ciddi düşmeye neden olmasından dolayı evrensel bir halk sağlığı sorunu olarak dikkat çekmektedir.⁵ Dolaylı ve doğrudan sağlık hizmetleri, işyeri ve okul devamsızlığı gibi nedenlerden dolayı Amerika'da yıllık milyonlarca dolara mal olmaktadır.⁶ Li ve arkadaşlarının 12 hastayla yaptığı çalışmada tüm hastalar de-qi hislerini ve hiçbir yan etki olmadığını belirtmiştir. 4 haftalık akupunktur tedavisi sonrasında alınan VAS skoru sonuçları ile başlangıçtaki sonuçlar karşılaştırıldığında, migren ataklarının suresi ve sıklığında önemli derecede azalma olduğu görülmüştür.⁵ Da Silva yaptığı çalışmada, akupunkturun migren profilaksisinde en az bilinen ilaçlı tedavi yöntemleri kadar etkili olduğunu, üstelik uzun etkili, güvenli ve maliyetinin düşük olduğunu belirtmiştir.⁶

Bel ağrısı da tıpkı baş ağrısı gibi toplumda çok sık görülen ve özellikle çalışan kişilerin yaşam kalitesinin düşmesi yanında işgücü kaybına da neden olması dolayısıyla önemli bir halk sağlığı sorunudur. Günümüzde bel ağrısı gelişmiş ülkelerle sınırlı bir bozukluk olarak kabul edilse de aslında önemli bir küresel sağlık sorunudur.⁷ Yapılan genel bir sistematik analize göre; akut bel ağrısı için akupunkturun ağrıyı gidermede sham (akupunktur noktalarının birer cm lateralinin yüzeysel olarak iğnelenip, bekletilmeden çıkarılması) akupunkturdan daha olumlu etkiler oluşturduğuna dair yetersiz kanıtlar söz konusudur ancak işlevselliği artırmada sham akupunkturdan farkı olmadığı söylenmiştir. Kronik bel ağrısı için ise, akupunktur ile tedavisiz izlem veya bilinen tedaviye ek olarak akupunktur uygulanması karşılaştırıldığında; akupunkturun ağrı ve fonksiyonel iyileşmede klinik açıdan önemli kısa süreli faydalar sağladığına dair güçlü kanıtlar vardır.⁷ Kore'de yapılan güç analizi düşük bir çalışmada genel klinik pratikte akupunktur kullanımının kronik bel ağrısı tedavisinde daha ucuz bir yol olacağı belirtilmiştir.⁸ Avustralya'da yapılan bir maliyet etkinlik çalışmasında, her hangi bir hastalık için ana tedavinin belirlenmesinde major kriterin maliyet etkinlik olduğuna dikkat çekilmiştir. Bu çalışmada akupunktur uygulaması ile standart tedavi karşılaştırıldığında; 8. haftada akupunktur açısından anlamlı bir olumlu etki farkı görülse de 26. ve 52. haftalarda fark olmadığı gözlenmiş ve sonuç olarak DSÖ'nün maliyet etkinlik eşliğine göre kronik bel ağrısı tedavisinde akupunktur tedavisinin maliyet etkin bir yöntem olduğu belirtilmiştir.⁹

Çalışmalar akupunkturun romatolojik hastalıklarda da fayda sağladığını göstermektedir. Diz osteoartritinde akupunktur uygulamalarının incelendiği bir analiz çalışmasında, akupunktur ve sham akupunktur karşılaştırıldığında akupunktur uygulamasının çok daha kısa sürede ve uzun dönemli etkin olduğu görülmüştür.¹⁰ Elektroakupunkturun artrit üzerine etkisini araştıran sıçanlar üzerinde yapılan çalışmada, elektroakupunkturun anti-hiperaljezik etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹¹

Kronik ağrı ya da kronik yorgunluk sendromu olarak da bilinen fibromiyalji, yaşam kalitesini önemli ölçüde bozan, vücutta yaygın ağrı, sürekli yorgunluk, halsizlik ve hassas noktalarla karakterize nedeni bilinmeyen bir sendromdur. Farelerde yapılan bir çalışmada elektroakupunkturun fibromyaljide görülen mekanik hassasiyeti rahatlattığı sonucuna ulaşılmıştır.¹² 2014 yılında yapılan bir randomize kontrollü çalışmada akupunkturun fibromiyalji ağrısında oldukça önemli boyutta azalma sağladığı kanıtlanmıştır.¹³ 2013 yılında yapılan bir analizin sonucu ise fibromiyalji tedavisinde manuel akupunkturun sham akupunkturdan pek farklı olmadığı, elektroakupunkturun manuel akupunkturdan dahi iyi sonuçlar verdiği yönündedir.¹⁴ Tüm bu olumlu sonuçlara rağmen akupunkturun fibromiyalji

tedavisinde etkisiz olduğunu söyleyen çalışmalar da vardır, 2010 da yayınlanan bir metaanalizde akupunkturun fibromiyaljili hastalarda düşük dereceli bir analjezi sağladığı ve tedavide önerilmemesi gerektiği belirtilmiştir.¹⁵

Kansere bağlı ağrının tedavisi kanser hastalarında palyatif bakımın önemli bir komponentidir. 15 randomize klinik çalışmanın incelendiği bir sistematik analizde, incelenen çalışmalardaki metodolojik zayıflıklardan dolayı çok net bir kanıt olarak gösterilemese de akupunktur tedavisinin kanserde ağrı kontrolünde etkili olduğu, tek başına akupunkturun, standart ilaç tedavisinden daha iyi olmadığı ancak akupunktur ve ilaç tedavisi kombinasyonunun sadece ilaç tedavisinden önemli derecede farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁶ Hu ve arkadaşlarının yapmış olduğu randomize klinik çalışma, el ve ayak bileği akupunkturunun hepatokarsinomdan kaynaklanan ağrıda önemli analjezik etkinliği olduğunu göstermiştir.¹⁷ Başka bir çalışmada, karaciğer kanserli hastalarda el-ayak bileği akupunkturunu ile 32 basamaklı standart ağrı tedavisi yan etkiler ve analjezik etkinlik açısından karşılaştırılmış, akupunkturun hiçbir yan etkisi olmadan daha uzun analjezik etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁸ Mide kanserli 48 hastada, ağrı tedavisiyle ilgili yapılan bir çalışmada akupunkturun DSÖ'nün 3 basamaklı ağrı yönetim protokolüne göre daha iyi terapötik etki gösterdiği belirtilmiştir.¹⁹ Chen ve arkadaşlarının geç evre kanserlerde ağrı tedavisi açısından yaptığı çalışmada hastalar ağrı şiddetlerine göre hafif, orta ve ağır olarak gruplara ayrılmış, her grup kendi içinde tekrar ikiye ayrılıp akupunktur ile; hafif ağrılı grupta aspirin, orta grupta kodein, ağır grupta ise morfin karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonunda akupunktur tedavisinin 3 basamaklı ağrı yönetim protokolünden daha faydalı olduğu, yan etkisinin ve ek analjeziğe ihtiyacın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.²⁰

Sonuç olarak yarattığı önemli hastalık yükü ve yaşam kalitesinde ciddi düşmeye neden olmasının yanında işgücü kaybı ve dolayısıyla ekonomik kayba da yol açma potansiyeli çok yüksek olan, çeşitli nedenlerden ötürü oluşan ağrının giderilmesinde akupunktur kullanımı giderek yaygınlaşmakta ancak konuyla ilgili olarak, toplum ve hekimlerdeki farkındalık henüz yeterli düzeyde değildir. Literatür taramaları, kişisel tecrübeler ve geri bildirimlerde görülen olumlu sonuçlar, yan etkisinin neredeyse olmaması ve maliyet etkinliği, ağrı tedavisinde akupunktur kullanımının etkili olduğunu göstermektedir. Öte yandan, randomize kontrollü çalışmaların sayıca az olması ve çalışmaların çok merkezli ve fazla sayıda hasta üzerinde yapılması, takip süresinin uzun olması gibi özellikleri yeterince taşımadığı görülmektedir. Konuyla ilgili olarak bu özellikleri taşıyan, uluslararası geçerliliğe sahip değerlendirme ölçütlerinin kullanıldığı kaliteli bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Kaynaklar

1. Göksoy T. Akupunkturun Tarihi. Türkiye Klinikleri J PM&R-Special Topics 2010;3(1):1-5.
2. Acupuncture. NIH Consensus Statement 1997;15(5):1-34.
3. Acupuncture: Review And Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42414/1/9241545437.pdf> (Erişim tarihi: 01.06.2015).
4. Çabioğlu M. Akupunktur ve Analjezik Sistem. Türkiye Klinikleri J PM&R-Special Topics 2010;3(1):6-11.
5. Li K, Zhang Y, Ning Y et al. The effects of acupuncture treatment on the right frontoparietal network in migraine without aura patients. The Journal of Headache and Pain 2015;16:33.
6. Da Silva AN. Acupuncture for migraine prevention. Headache: The Journal of Head and Face Pain 2015;55(3):470-3.
7. Hoy D, Brooks P, Blyth F et al. The Epidemiology of low back pain. Best Pract Res Clin Rheumatol 2010;24(6):769-8.
8. Kim SY, Lee H, Lee H et al. An observational study on the costs and consequences of acupuncture for the management of chronic low back pain in Korean patients. Acupunct Med 2015;33(2):148-53.
9. Taylor P, Pezzullo L, Grant SJ et al. Cost-effectiveness of acupuncture for chronic nonspecific low back pain. Pain Pract 2014;14(7):599-606.

10. White A, Foster NE, Cummings M et al. Acupuncture treatment for chronic knee pain: a systematic review. *Rheumatology (Oxford)* 2007;46(3):384-90.
11. Shan S, Qi-Liang MY, Hong C et al. Is Functional State of Spinal Microglia Involved in the Anit-allodynic and Anti-hyperalgesic Effects of Electroacupuncture in Rat Model of Monoarthritis? *Neurobiol Dis* 2007;26(3):558-68.
12. Lin J-G, Hsieh C-L, Lin Y-W. Analgesic Effect of Electroacupuncture in a Mouse Fibromyalgia Model: Roles of TRPV1, TRPV4, and pERK. *PLoS ONE* 2015;10(6): e0128037.
13. Stival RS, Cavalheiro PR, Stasiak CE et al. Acupuncture in fibromyalgia: a randomized, controlled study addressing the immediate pain response *Rev Bras Reumatol* 2014;54(6):431-6.
14. Deare JC, Zheng Z, Xue CC et al. Acupuncture for treating fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev* 2013 (doi:10.1002/14651858.CD007070.pub2).
15. Langhorst J, Klose P, Musial F et al. Efficacy of acupuncture in fibromyalgia syndrome-a systematic review with a meta-analysis of controlled clinical trials. *Rheumatology* 2010;49:778-88.
16. Choi TY, Lee MS, Kim TH et al. Acupuncture for the treatment of cancer pain: a systematic review of randomised clinical trials. *Support Care Cancer*. 2012;20(6):1147-58.
17. Hu X, Gu W, Zhou QH. Analgesic efficacy and mechanism of wrist-ankle acupuncture on pain caused by liver cancer. *Chin J Integr Med* 2005;15:131-33
18. Hu X, Ling CQ, Zhou QH. Clinical observation on wrist-ankle acupuncture for treatment of pain of middle-late liver cancer. *Chin Acupunct Moxibustion* 2004;24:149-51.
19. Dang W, Yang JB. Clinical study on acupuncture treatment of stomach carcinoma pain. *J Tradit Chin Med* 1998;18:31-38.
20. Chen ZJ, Guo YP, Wu ZC. Observation on the therapeutic effect of acupuncture at pain points on cancer pain. *Chin Acupunct Moxibustion* 2008;28;251-53.