

# Placebo – legenda vagy tudomány?

## Elmélkedés a placebohatásról mélyebb tudományos igény nélkül

Mi is a placebo? A szó a latin „placere” szóból ered, és azt jelenti: tetszik, kedvére van. Placebohatásról pedig akkor beszélünk, amikor egy biológiailag hatástalan szer javulást eredményez. Maga a hatás a betegnek a kezeléssel szemben támasztott elvárásaiban és/vagy abban a szándékában rejlik, hogy meggyógyuljon, jobban legyen, nem pedig egy alapanyag közvetlen hatásában, amelyről a beteg úgy hiszi, hogy kapja.

Eleinte hatástalan gyógyszerekre és kezelésekre használták a szót, amelyektől a páciens megnyugodott, mert azt hitte, megfelelő kezelést kap. Később meglepetéssel tapasztalták, hogy a hasonló hatástalan kezelések is javulást eredményezhetnek a beteg állapotában. A második világháborúban, amikor elfogyott a fájdalomcsillapító, sóoldat-injekciót adtak a sérülteknek, ami hatásosan csillapította a fájdalmat, mert a sérült azt hitte, valódi fájdalomcsillapítót kapott. Vajon miért? Mert az agyunk nemcsak a valódi hatásokra reagál, hanem arra is, amit elvárunk. Itt az endogén opiátok aktiválása is közrejátszhat. A gyermek fájdalma már anyai puszira is csökkenhet, pedig attól sem nem gyógyul, sem nem lesz kisebb a horzsolás a térdén.

De a placebónak van „valódi” hatása is. A Parkinson-kórban szenvedőknél placebo adásakor emelkedik a szabad dopamin szintje, ami a test endogén dopaminjának aktiválásából adódik. Talán azért, mert a páciens meg van győződve róla, hogy gyógyszert kap. A placebohatás tehát segíthet a test természetes regenerációs folyamatainak beindításában.

A placebohatás részben és időnként annak is tulajdonítható, hogy a betegség vagy a sérülés spontán, természetes módon is gyógyul. Ha ilyenkor hatástalan gyógykezelésben részesülünk, amely azzal kecsegtet, hogy segíteni fog, akkor annak tulajdonítjuk a gyógyulásunk. Ilyenkor mindig egy erős pszichés faktor is közrejátszik, mégpedig az az érzés és gondolat, hogy minden, amit tesznek velem, mondanak nekem, elősegíti a gyógyulásom.

Ez utóbbi fontos része az afrikai, dél-amerikai „medicinman” és az egyéb kultúrákból ismert sámánok működésének, akiknek szuggesztív, professzionális fellépésük és tekintélyük révén óriási placebohatásuk van. Ettől eltekintve legtöbbjüknek az ő kultúrájuknak megfelelő, nagy orvosi tudása is van, és ezért sok esetben hatásos gyógyszerrel is gyógyítanak, amely természetesen tovább növeli a tekintélyüket.

Ne felejtjük el, hogy sok alapgyógyszerünk (digitalis, belladonna, morfin stb.) az ő évszázadok óta használt gyógyszertárukból került ki. A természeti népeknél a legtöbb betegséget lelki problémaként kezelték (gonosz lelkek beköltözése), ezért természetes volt, hogy a sámánt keresték fel velük. A mentális vagy fizikai abnormalitást is lelki problémákból eredeztették. A sámánok és betegek vakon hittek kezelési módszereikben. Ez roppant hatásos gyógyító erő! Mongóliában pl. a nép 80%-a hisz a gyógynövények gyógyhatásában, 75 000 fajtát (!) használnak az országban.

Több éves nyugat-afrikai orvosi tevékenységem alatt alkalmam volt betekinteni több medicinman működésébe, és látni, mire képes egy „witch doctor” pozitív és negatív erejével egyaránt. Sőt, kollégáimmal együttműködést is kezdeményeztünk velük, úgy, hogy felkerestük őket, és megegyeztünk, hogy ha az ő gyógyító tevékenységük nem hozott kielégítő eredményt meghatározott időn belül, akkor elfogadják, hogy betegüket átvéve a mi módszereinkkel folytassuk a kezelést. Valószínű, hogy ennek ellenére megmaradt a kezelést erősítő placebohatás egy része, hisz a páciens „orvosa” ajánlott bennünket további kezelésre a betegeinek.

A nyugati orvostudományban is látunk hasonló jelenségeket. A páciens kezelésről alkotott véleményének lehet placebohatása, eredményezhet javulást. Placebohatásként működhet az orvos magabiztossága. Ha az orvos meggyőzően ajánl egy kezelést, az többet segíthet, mintha közönyösen ír fel egy gyógyszert. A beteg már attól is jobban érezheti magát, ha komolyan foglalkoznak vele. Egy ausztrál tudo-

mányos összeállítás megállapította, hogy az ápolószemélyzetnek éppen olyan placebohatása lehet, mint a tablettáknak.

A svéd egészségügyi törvény előírja, hogy az orvosnak tárgyilagosan tájékoztatnia kell a beteget a lehetséges kezelésekről, s a páciens választ közülük, még ha az orvos segítségével is. Ez a procedúra biztosan sokat elvesz az esetleges placebohatásból, amely erősíthetné a kezelés eredményét, javíthatná a beteg közérzetét. A helsinki nyilatkozat etikai szempontból egyenesen aggályosnak ítéli a placebohatás kihasználását (!?).

Pedig a placebohatás sokszor az emberi test öngyógyító folyamatainak tudatos felszabadítása! Még a szándéknak is gyógyító hatása lehet. A gondolat nagy befolyásoló energia (a nyomán mind pozitív, mind negatív hatású kémiai anyagok felszabadulnak). A pozitív gondolat önmagában egyharmad résznyi placebohatást jelent. A hit a test legerősebb gyógyszere!

Az orvosok nagy része ezt alig alkalmazza, mert kevésbé ismeri, vagy kevésbé hisz benne. Pedig a placebohatás erősíteni tudná a kezelést. Sőt, kis túlzással azt is mondhatjuk, hogy ha csak pozitív gondolkodással 33%-os javulást tudunk elérni, akkor ennyivel lehetne csökkenteni az egészségügyi költségeket! Bizony-bizony, ezt tanítani kellene az egyetemen és az élet iskolájában is!

A placebokezelésre adott válasz magában foglalja a kezelt személynek a következtében megváltozott gondolatait, érzéseit és testi reakcióit is. A placebohatás elsősorban olyan panaszoknál erős, amelyeket befolyásol a stressz, az aggodalom, a fájdalom, és amelyek autonóm idegrendszeri és immun-biokémiai folyamatokkal kapcsolatosak. Pl. a premenstruációs szindrómánál (PMS) a placebohatás elérheti a 65-70%-ot! A pszichés faktor nagyon erős.

A páciens saját betegségéhez való viszonya, gyógyulni akarása is fontos tényező. Aki gyógyulni akar, másként viselkedik, optimistább, és ez erősíti az immunrendszerét is.

A placebohatás erősen kultúrafüggő, nagy a különbség az egyes országok között még Európán belül is.

A placebohatás egyre inkább ellentmondásos területe az új gyógyszerek kipróbálásakor alkalmazott, ún. placebokontrollált kettős vak próba. Nemritkán születik olyan eredmény az, hogy az új gyógyszer hatása nem jobb, mint a placeboé. Bizonyos betegségeknél, tüneteknél ez azt is jelentheti, hogy mind az új gyógyszer, mind a placebo javulást, sőt teljes panaszmentességet eredményez a páciensek 50-60%-nál, ami természetesen elég jó eredmény. Ez némileg eltorzított igazság, aminek következtében jelentős számú páciens eredményes kezelés nélkül marad panaszával, mert olyan gyógyszer, hogy placebo, nem létezik, azaz ha placebo-ként adjuk, már nincs hatása. De a „hatástalan” tablettának gyógyszerként adva lenne (placebo)hatása.

Vannak anyagok, amelyek az előállított gyógyszereken kívül is előfordulnak, pl. vitaminok, különböző enzimek növényekben (GLA), nyomelemek, főleg a homeopátiás szerek között. Ezért sokan köztük keresik és találják meg panaszukra az enyhítő kezelést, amely időnként talán csak placebohatást ad.

Az ún. holisztikus szemlélet a gyógyításban minden bizonnyal jobb alapot adna a beteg megítéléséhez, jelentősen támogathatná a páciens a gyógyulásban, erősítené az kezelés hatását, s így önmagában is gyógyító tényezővé válhatna. A ma orvosának nem kell medicinmannek, sámánnak lennie, de a hagyományos orvoslás évezredes gyakorlatának és tapasztalatainak pozitív elemeit nem lenne szabad figyelmen kívül hagynia.

A svéd orvosi hetilapban az elmúlt 3 évben négy hosszabb cikk jelent meg a placebóról. Tehát évente legalább egyszer reflektorfénybe kerül. Nem árt rendszeresen emlékeztetni rá orvost és páciens egyaránt.

Mert a placebo nem legenda, hanem az életben állandóan jelen lévő tény és valóság, amely a tudomány berkein belül is egyre elfogadottabbá válik. Használjuk ki!

DR. SZABOLCS ANTAL  
nőgyógyász, Stockholm

*A művészet megtisztítja a lelket a mindennapi élet porától.*

*(Pablo Picasso)*