

Czy akupunktura naprawdę działa?

Autor tekstu: **Steven Novella**

Tłumaczenie: **Maciej Twardowski**

Akupunktura jest z pewnością dość specyficzną metodą leczenia niekonwencjonalnego polegającą na fizycznej ingerencji w ciało pacjenta, za pomocą zabiegu umieszczenia w jego ciele igieł i odpowiednim nimi manipulowaniu. Istnieje więc pewne prawdopodobieństwo, iż w ten sposób mogą zaistnieć korzystne dla chorego efekty na poziomie psychofizycznym, w przeciwieństwie do takich praktyk jak homeopatia czy leczenie dotykiem, gdzie nie mamy do czynienia z realną fizyczną ingerencją w ciało, w związku z czym efektywność tego typu procesów jest praktycznie rzecz biorąc zerowa. Odpowiedź na postawione w tytule pytanie wymaga z mojej strony pewnej wiedzy oraz kwalifikacji, mimo to pozwolę sobie już teraz rozwiać wszelkie wątpliwości – moim zdaniem akupunktura nie działa. Moich poglądów nie zmieniają nawet [najnowsze analizy](#), tak chętnie promowane w mediach jako dowód na cudowne właściwości akupunktury. Z dokładnymi wynikami badań można zapoznać się po uprzedniej rejestracji pod [tym adresem](#).

Przyjrzyjmy się więc bliżej wynikom badań przeprowadzonych przez grupę niemieckich naukowców. Eksperyment dotyczył wpływu akupunktury na przewlekłe bóle pleców/kręgosłupa. Szef projektu dr Heinz Endres podzielił 1100 pacjentów na 3 grupy. Pierwsza została poddana standardowej terapii klinicznej w której skład wchodziły masaże, środki farmakologiczne czy poduszki elektryczne. Druga była leczona za pomocą klasycznej akupunktury. Trzecia grupa natomiast została poddana „fałszywej” akupunkturze polegającej na tym, że igły były umieszczane bardzo płytko w miejscach o których nie wspomina tradycyjna medycyna chińska. Badania wykazały, że w pierwszej grupie poprawę samopoczucia odczuło 27% osób, w drugiej 47%, a w trzeciej 44%.

Śmiem twierdzić że wyniki tych badań nie dają jednoznacznych dowodów na skuteczność akupunktury, szczególnie jeżeli przyjrzymy się bliżej kontekstowi eksperymentu, oraz literaturze „fachowej” dotyczącej starożytnej chińskiej medycyny. Ponadto musimy bliżej przyjrzeć się wątpliwościom związanym z metodologią badania oraz akupunkturą samą w sobie.

Po pierwsze, należy rozważyć różnicę pomiędzy tradycyjną a „fałszywą” akupunkturą. Podstawy tej formy terapii sięgają mroków starożytności, i opierają się na pseudonaukowych przekonaniach, że ciało człowieka pokryte jest siecią kanałów przez które przepływa energia chi (qi) odpowiedzialna za stan naszego zdrowia. Czy istnieją jakiegokolwiek dowody potwierdzające tego typu rewelacje? Wszelkie wątpliwości rozwiewają wyniki badań wskazujące na minimalne różnice pomiędzy stosowaniem tradycyjnej i „fałszywej” akupunktury. Stąd wniosek, że nie mogą istnieć żadne kanały chi, skoro efekty terapii są do siebie bardzo podobne niezależnie od miejsca umieszczenia igieł czy też sposobu ich użycia.

To ciekawe, że nie miałem okazji widzieć informacji na pierwszych stronach gazet mówiących o tym, że chi nie istnieje, a między „fałszywą” i tradycyjną akupunkturą nie istnieje żadna różnica (to całkiem niezły pomysł, ktoś mógłby w końcu na to wpaść).

Pozostaje nam do przeanalizowania stwierdzenie, że wbijanie igieł w losowe miejsca na ciele może sprowokować psychofizyczną reakcję, która okazuje się pomocna w leczeniu przewlekłych dolegliwości takich jak chroniczne bóle, nudności czy migreny. Do tej znacznie już zubożonej teorii nadal podchodzę sceptycznie, gdyż dowody w dalszym ciągu mnie nie przekonują, chociaż nie ukrywam, że jeżeli pojawią się bardziej rzetelne argumenty, jestem skłonny zmienić zdanie.

Wyniki badań, które do tej pory poznałem nie przekonują mnie z kilku powodów. Pierwszym i najważniejszym powodem jest to, iż członkowie każdej z grup zdawali sobie sprawę jaka metoda będzie wobec nich zastosowana.

Drugim problemem jest fakt, że przyczyna chronicznego bólu pleców jest trudna do zdiagnozowania, może być spowodowana np. osteoporozą, zapaleniem stawów, zmianami zwyrodnieniowymi, uszkodzeniem mięśni, ścięgien czy krążków międzykręgowych. Dlatego też leczenie niekonwencjonalne może być niebezpieczne z punktu widzenia dzisiejszej medycyny.

Dziwi mnie także niska (27%) skuteczność terapii w grupie leczonej metodami standardowymi. Wyniki [innych badań](#) wskazują, że 65% pacjentów odczuwających chroniczne bóle w dolnej części kręgosłupa czuje się lepiej po upływie 12 tygodni. Tak długi okres czasu potrzebny do skutecznego leczenia tłumaczy niski wynik standardowej medycznej terapii a ponadto otwiera niejako furtkę efektowi placebo w odniesieniu do grup leczonych za pomocą akupunktury.

Ponadto, akupunktura to nie tylko wbijanie igieł, pacjent musi najpierw się w pełni odprężyć, odpowiednia atmosfera tworzona jest dzięki muzyce relaksacyjnej i paleniu kadzideł. Zazwyczaj człowiek przeprowadzający zabieg przed wbiciem igły musi precyzyjnie zlokalizować odpowiednie punkty na ciele pacjenta, co często przybiera formę delikatnego masażu, co w połączeniu z relaksującą atmosferą wpływa kojąco na 'klienta'. Pewien akupunkturzysta wyznał mi swego czasu, że samo dotykanie ciała pacjenta w związku z poszukiwaniem miejsc w których rzekomo płynie chi jest tym elementem, który najpozytywniej wpływa na stan pacjenta, bardziej niż nakłuwanie ciała igłami. Potwierdza to tylko moją teorię że nie ma jasnych dowodów na faktyczną skuteczność akupunktury jako formy leczenia.

Wnioski i rekomendacje

W tym momencie możemy swobodnie odrzucić zarówno teorię chi jako teoretyczną podstawę skuteczności akupunktury, jak i całe zaplecze „intelektualne” w postaci dziesiątek ksiąg opisujących „magiczne” miejsca na ciele człowieka, obalając tym samym całą doktrynę tradycyjnej chińskiej medycyny, z racji tego, że miejsce wbicia igły nie ma żadnego znaczenia. Sądzę, że między bajki możemy również włożyć opowieści o cudownych właściwościach leczniczych akupunktury, która w rzeczywistości może co najwyżej złagodzić objawy choroby, nie likwidując w jakimkolwiek stopniu jej przyczyn, a co za tym idzie należy także obalić popularny mit jakoby akupunktura miała cudowny wpływ na leczenie uzależnienia od nikotyny.

Tak więc jedyny realny efekt tego typu zabiegów to leczenie różnorodnych objawów takich jak bóle czy nudności. Uważam za kluczowe ostateczne odrzucenie wszystkich teorii, których absurd zdarzyłem wyżej udowodnić i przejść do rozważania pozostałych kwestii. Czy istnieje jakakolwiek korzyść z akupunktury nie będąca efektem placebo? A może akupunktura mogłaby obejść się bez wbijania igieł? Jeżeli założymy, że naprawdę coś w tym jest, musimy odpowiedzieć sobie na pytanie o psychologiczny mechanizm, który za tym stoi.

Akupunktura musi wyrzec się swoich podejrzanych paranaukowych korzeni oraz skutecznie ominąć problem, który dotyka obecnie każdą formę medycyny niekonwencjonalnej: błędne przekonanie w myśl którego pozytywne efekty na bardzo ograniczonym polu mogą być użyte jako argument dla potwierdzenia rozległych pseudonaukowych teorii. Należy ukazać fałsz w rozumowaniu w myśl którego akupunktura, która pomaga leczyć objawy bólu pleców będzie także przydatna w skutecznej walce z rakiem.

Jaki jest więc kolejny krok, który należałoby podjąć w badaniach nad akupunkturą? Mimo poprawy jakości tego typu badań, ich poziom nie jest jeszcze wystarczający, by wyeliminować z eksperymentu zbędne zmienne oraz wpływ efektu placebo (domniemany powód poprawy stanu zdrowia pacjentów). To czego potrzebujemy to bardzo rzetelne analizy, porównujące skuteczność akupunktury i metody klinicznej (wyłącznie między tymi dwoma, jako że nie istnieje różnica między „fałszywą” a tradycyjną akupunkturą, jak udało mi się wcześniej wykazać).

Moje rozwiązanie wygląda następująco: potrzebujemy specjalnego rodzaju igieł których użycie umknęło by świadomości pacjenta, eliminując jednocześnie prawdopodobieństwo zaistnienia efektu placebo. Ponadto powinniśmy „oślepić” akupunkturzystę, dzięki czemu nakłucia będą przeprowadzane w miejscach zupełnie losowych. Pozbędziemy się w ten sposób zmiennej związanej z miejscem wbijania igieł. Dzięki takim zabiegom badanie stanie się o wiele bardziej obiektywne, jako że pacjenci nie będą wiedzieli, czy została wobec nich zastosowana technika akupunktury czy nie.

Jak zdążyłem już dowieść, cała literatura poświęcona akupunkturze to jedynie „szum” z prawdziwą nauką nie mający nic wspólnego. Należy podkreślić, jak ważne jest, by społeczność akupunkturzystów oraz media zaprzestały praktyki ukazywania malutkiej ilości dowodów potwierdzających skuteczność akupunktury jako usprawiedliwienia dla wiary w szeroką gamę pseudonaukowych twierdzeń.

Posłowie

Na [tym blogu](#) autor odniósł się do wyników opisywanych przez mnie niemieckich badań, w sposób bardzo elokwentny. Słusznie zauważył, że zgodnie z zaleceniami naukowców, w przypadku gdy badany zażywał określone leki, zostawał automatycznie wykluczony z eksperymentu, co dotyczyło dokładnie połowy grupy leczonej metoda kliniczną i odpowiednio trzydziestu pięciu i trzydziestu trzech procent członków grup 'akupunkturowych'. Ta różnica rzuca dodatkowe światło na zaskakująco wysoką rozbieżność efektywności poszczególnych rodzajów terapii.

Ben Goldacre na portalu [Bad Science](#) prowadził podobne rozważania, tyle tylko, że skupił się na efekcie placebo. Zwrócił uwagę, że w eksperymencie brało udział wielu pacjentów, którzy cierpieli z powodu bólu pleców nawet 8 lat, jednocześnie nie mając wcześniej do czynienia z akupunkturą. Ich przeświadczenie o nieskuteczności leczenia klinicznego i łatwowierność wobec leczenia alternatywnego mogło spotęgować efekt placebo. To kolejny aspekt, który tłumaczy dużą różnicę w skuteczności pomiędzy standardową terapią a akupunkturą.

Innymi słowy, chcąc sprawdzić skuteczność leczenia choroby X metodami A oraz B, wybieram 1000 ochotników chorych na X, z których część bezskutecznie poddawana była kuracji przy użyciu metody A, lecz nigdy nie mieli do czynienia ze sposobem B. Czy naprawdę myślicie, że to dobry sposób na uzyskanie rzetelnych wyników?

Na koniec, muszę koniecznie zaznaczyć, że reakcja mainstreamowych mediów na publikację niemieckich naukowców była zatrważająca – dziennikarze zupełnie nie zrozumieli prawdziwego sensu badań oraz nie umieścili ich we właściwym nauce kontekście. Na szczęście wielu sceptyków poddało cały eksperyment krytycznej analizie, uwzględniając wszystkie jego elementy. Okazuje się, że osoby prowadzące internetowe blogi mogą bardziej przysłużyć się społeczeństwu niż tradycyjne media, które zamiast zająć się propagowaniem rzetelnych informacji kładą największy nacisk na rozrywkę. Natomiast osoby prowadzące blogi naukowe w Internecie to często naprawdę rzetelni naukowcy, którzy starają się spopularyzować społeczne zrozumienie dla prawdziwej nauki.

Tekst ukazał się w blogu naukowym [Neurologica](#)

Steven Novella

Amerykański neurolog kliniczny, profesor i dyrektor Neurologii Ogólnej w Szkole Medycznej Uniwersytetu w Yale. Specjalizuje się w chorobach neuromięśniowych, w szczególności neuropatii, stwardnieniu zanikowym bocznym, miastenii oraz leczeniu bólu neuropatycznego. Jest zasłużonym działaczem ruchu sceptycznego. Jest przewodniczącym oraz współzałożycielem [Towarzystwa Sceptycznego Nowej Anglii](#), a także gospodarzem podcastu tej organizacji - [Przewodnik Sceptyków po Wszechświecie](#), który rozbraja naukowo mity, teorie spiskowe, pseudonaukę i zjawiska paranormalne. Jest jednym z redaktorów serwisu [Quackwatch](#) oraz [Przeglądu Naukowego Medycyny Alternatywnej](#). W magazynie New Haven Advocate prowadzi kolumnę [Dziwaczna Nauka](#). Pojawiał się także w kilku programach telewizyjnych, m.in. Penn & Teller: Bullshit! Prowadzi także bloga naukowego [Neurologica](#).



[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 28-08-2008 Ostatnia zmiana: 29-08-2008)

[Oryginał.](#) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,6045>)

Contents Copyright © 2000-2008 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl