



## Homøopati?

Gerd hadde hatt smerter lenge og hadde nå bestilt time hos homøopat.

Gerd hadde slitt med både nakke og skuldersmerter i flere år. Hun hadde forsøkt fysioterapi og betennelsesdempende tabletter uten hell.

Nå hadde hun bestilt time hos en homøopat som flere av venninnene hennes gikk til. De hadde fått hjelp til alt fra stress, vond rygg og meniskplager. En av venninnene hadde fått det lettere etter flere år med en vond depresjon.

**Pasient** Har du noe tro på homøopati i mitt tilfelle? Eller er du kanskje en tradisjonell skolemedisiner som føler deg "truet" av alternativer til medikamentene dine?

Gerd hadde et muntert blick, men jeg skjønnte at hun hadde gruet seg til å spørre meg om dette.

**Lege** Hvis du går til homøopat og har nytte av det, blir jeg glad. Jeg synes du bør gjøre det du føler er riktig for deg.

**Pasient** Ja, jeg vet selvfølgelig at jeg kan gjøre som jeg vil. Men tror du det hjelper i mitt tilfelle, det var det jeg lurte på, forsatte Gerd.

Jeg skjønnte at hun ville ha et ja eller et nei. Av erfaring vet jeg at enkelte pasienter tenker leger er skeptiske til alternativ medisin fordi man er redd for at det skal være bedre enn vitenskapelig eller såkalt skolemedisin. Det er derfor viktig å gå inn i teoriene bak de ulike

behandlingsformene sammen med pasienten. På denne måten kan hun selv vurdere om hun tror en slik behandling vil være til nytte for henne.

Grunntanken bak homøopati er å behandle et bestemt symptombilde hos en pasient med en medisin som kan frambringe et lignende symptombilde på friske mennesker. Dette prinsippet blir også kalt likhetsprinsippet. Medisinen fortynnes deretter en rekke ganger og ristes ved hver uttytning.

De kraftige fortynningene som blir brukt i homøopatien er en viktig årsak til at en innen etablert medisin er skeptiske til homøopati som behandlingsform. Medisinene som brukes er så sterkt fortynnet at det oftest er ingen molekyler av virkestoffet igjen i produktet. I solide vitenskapelige studier finner man heller ingen effekt av behandlingen.

Dette forklarte jeg til Gerd og jeg sa at som konklusjon jeg ikke tror på homøopati.

**Pasient** Ja, men vet du dette om den utregningen, eller er det bare noe du tror. Det er da merkelig at de driver med en behandling dersom det ikke er noe stoff som virker?!

**Lege** Det stemmer at midlene blir fortynnet i en slik grad. Det vedgår også homøopater. De har ikke noen forklaring på hvorfor de mener midlene virker, men mener det er avgjørende for effekten at midlene blir ristet mens de blir fortynnet.

Gerd var i tvil og mente fremdeles at dette var en interessekonflikt mellom ulike næringer. Jeg forklarte henne deretter om den såkalte placeboeffekten. Mange studier viser at nesten enhver behandling, selv det å drikke litt sukker eller salt løst i vann, har "effekt" hos omkring halvparten av pasientene ved en rekke lidelser. De opplever bedring hvis de antar de får en nyttig medisin. Ønsket om bedring og troen på middelet, har en positiv effekt på tankene våre.

I medisinsk forskning får deltakerne enten det medikamentet man vil undersøke effekten av eller et middel uten virkning (placebo). Ingen av deltakerne eller deres behandlere vet hva de mottar før undersøkelsen er gjennomført. Det nye middelet er å anse som virksomt hvis det oftere fører til bedring enn placebomiddelet. I praksis må behandlingen altså hjelpe flere enn 50 prosent av deltakerne.

En annen utfordring i medisinsk forskning er at de fleste sykdommer har et svingende forløp med dårlige og gode perioder. Ofte kan det være vanskelig å vite om det er den naturlige variasjonen som har ført til at pasienten kjenner seg bedre eller om det er behandlingen. Det er en av grunnene til at man alltid sammenligner effekten av et medikament med placebo ettersom de naturlige svingningene i utgangspunktet bør være like i begge gruppene. En eventuell forskjell mellom dem vil derfor skyldes behandlingen.

Gerd påpekte at hun syntes at krav til effekt burde være avhengig av hvor farlig eller kostbar behandlingen er. Ettersom homøopati var relativt billig og helt ufarlig, så gjorde det ingenting om det ikke hjalp i mer enn for eksempel tjue prosent. Hun spurte om jeg ikke var enig i dette resonnementet.

Jeg var enig med henne at en risikabel og kostbar behandling bør ha høyere krav til effekt enn

ved en ufarlig og rimelig behandling. Likevel, bør en behandling virke bedre å drikke vann, ellers kunne vi jo bare ha puttet vann i medisinflaskene og selge dem for noen hundre kroner per stykk.

**Pasient** Ja, men hvordan forklarer du da hvorfor alle venninnene mine får så god hjelp?

Jeg sa at jeg trodde homøpater ofte er flinke til å snakke med pasientene sine og bruker gjerne lang tid på samtalen. Det er godt å kjenne at noen er interessert i å høre om problemene man sliter med. Mange pasienter føler at noen endelig tar dem på alvor. Dette kan mange leger lære av. Vi har ofte mindre oppsatt tid til hver enkelt pasient som derfor kan oppleve at de ikke får snakket ordentlig ut om vanskelighetene de har. Jeg sa at jeg trodde at dette er en viktig årsak til at så mange er fornøyd med behandlingen og ikke den fortynnede medisinen.

**Pasient** Ja, men er det ikke det samme for deg om det er det ene eller det andre som gjør at pasientene opplever at de får det bedre, spurte Gerd.

**Lege** Jo, det er på en måte det samme for meg og jeg synes alltid at det er flott når pasienter opplever at de får hjelp. Det er også bra at behandlingen ikke er skadelig. Jeg synes likevel som prinsipp at vi ikke skal lure pasienter. Det skurrer litt i mine ører når man deler ut medisiner uten virkestoff. Det er spesielt viktig å kunne framlegge etterrettelig dokumentasjon for effekt av behandling man tilbyr ved alvorlige sykdommer som for eksempel ved kreft. Pasienter med slike lidelser bør ikke behandles med vann mens kreftsvulsten vokser.

For at man skal kunne velge en behandling som virker må leger og andre helsearbeidere tilby etterprøvbare fakta i stedet for tro. I tradisjonell medisin er det et krav at vi forsker for å finne ut om et tiltak egentlig virker. Det bør stilles samme krav til enhver alternativ gren. Så langt foreligger ikke tilfredsstillende bevis for effekt av homøpati.