

### **Akupunktur son yıllarda Türkiye ve dünyada çok yaygınlaştı, bunun sebebi nedir ?**

Son yıllarda sadece Akupunktur değil, Tamamlayıcı Tıp kapsamı içerisine giren diğer bütün klasik tedavi yöntemleri toplum ve hekimler tarafından kabul görmeye başladı. Birçok sebebi olmasına rağmen en önemlisinin hekimle hasta ilişkisini ön planda tutan, şefkat ögesini belirginleştiren ve yan etki ihtimalini asgariye indiren yöntemler olmaları sebebiyle rağbetin artması diyebiliriz. Özellikle akupunktur yeni çıkan yasalar çerçevesinde Türkiye’de sadece Tıp Doktorlarının aldığı özel bir eğitimden sonra uygulanabilir bir tedavi şekline dönüştü. Bir kişinin Türkiye’de akupunktur yapabilmesi için tıp doktoru olmak yeterli değil aynı zamanda akupunktur konusunda uzmanlık eğitimi de alması gerekiyor. Bu eğitimi alan hekimler bugün bir çok hastada inanılmaz olumlu neticeler alıyorlar. Başından itibaren bu alanın Sağlık Bakanlığı tarafından kontrol altında bulundurulmasının suiistimalleri engellediği ve hasta memnuniyetini arttırdığını söyleyebiliriz.

### **Genelde nasıl hastalıkları tedavi ediyorsunuz?**

Hastalar en çok ağrı ve fazla kilo şikayetleri ile bize başvuruyorlar. Ama sadece bu endikasyonlarla hasta kabul etmiyoruz. Bugün akupunktur bel ve boyun fitıkları başta olmak üzere bir çok romatizmal hastalıklar, bazı cilt hastalıkları, sigara ve alkol kullanımı gibi bağımlılık tedavileri, başta astım olmak üzere akut ve kronikleşen solunum yolu hastalıkları, gastrit ve ülser gibi sindirim sistemi hastalıkları, menopoz hastalıkları ve adet dönemi ile ilgili sorunlar, guatr ve diyabet gibi endokrin sistem hastalıklarının yanında; günümüzde stresli yaşam koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan ve kişinin günlük yaşamında konforunu bozan; migren, uyku bozuklukları, depresyon ve psikosomatik hastalıklar gibi geniş bir tedavi alanı vardır.

### **Obezitede başarı şansınız nedir?**

Son yıllarda gelişmiş ülkelerde ciddi bir sorun haline gelen obezite birçok hastalık için predispozan ( hazırlayıcı, kolaylaştırıcı) faktördür. Özellikle Yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kalp hastalıkları fazla kiloyla provoke olmakta, ağır hastalıklara dönüşmekte, hastada yaşam kalitesini çok aşağılara çekmekte hatta başkasına bağımlı hale getirmektedir. Bazı hastaneler sadece obezite üzerine çalışmakta, hükümetler ciddi bir şekilde yeni nesilleri obeziteden uzak tutmak için sağlık politikaları üretmekte ve uygulamakta, firmalar obeziteye sebep olacak gıda üretiminden uzaklaşmakta, riski arttıracak katkı maddelerini ürünlerine sokmamaktadırlar. Biz hekimlerin de gerek obeziteyi engellemek gerekse mevcut obez hastaları tedavi ederek bu sürece katkıda bulunmak zarureti vardır. Akupunktur bu aşamada diyet ve egzersiz programları ile kombine edilerek olumlu neticeler almamızı sağlamaktadır. Birçok hasta akupunkturla zayıflamakta ve yemek yeme alışkanlığı ile ilgili bir disipline sahip olmaktadır. Tabi ki hastayı çok iyi seçmek, uygun bir diyet programı çıkarmak ve hastanın günlük yaşam ritmi içinde yer alan hatalı davranışlarını kontrol altına almasını sağlamak da gereklidir. Tek başına akupunktur iğnesi batırmak sonra hastayı evine yollayıp hayatında hiçbir değişiklik yapmadan zayıflamasını beklemek asla doğru olmaz.

### **Akupunktur etkisini nasıl gösteriyor obezitede, neyi sağlıyor?**

Akupunktur tedavisine aldığımız hastada öncelikle atıştırma dürtüsünü ortadan kaldırıyoruz.

Ardından ağız alışkanlığı engelleniyor. Hasta kendini emosyonel olarak daha rahat hissettiği için yiyerek bu sıkıntısını bastırma hissinden kurtulmuş oluyor. Tokluk hissi oluştuğundan ötürü de daha az yemekle doyunluğa ulaşıyor. Stresi azaldığı için daha düzenli bir uykuya sahip oluyor. Düzelene yaşam ritmi beraberinde düzenli ve sağlıklı bir yemek alışkanlığını da getirmiş oluyor. Bunu devam ettirmesi için de ayrıca ilave seanslarda destek tedavisi de veriyoruz. Hastaların kilo vermemesi nerdeyse imkansız. Kilonun hızlı bir şekilde değil, ayarında verilmesi önemli. Akupunktur işte tam da bu istikrarı sağlıyor.

### **Çok etkiyici. Bu kadar net ifadeler şimdiden beni de etkiledi. Peki, başka hastalıklarda ki başarısı da bu kadar fazla mı?**

Özellikle ağrılı hastalıklarda, bel boyun fitıklarında çok başarılı sonuçlar elde ediyoruz. Birinci seanstan sonra bile uzun zaman bel ve boyun ağrısı çekmiş olan hastalarda ağrının % 80 oranında azalmasına tanık oluyorum. Baş ağrılarında özellikle migrende elde edilen sonuçlarda yüz güldürücü. Diş ağrısı, adet dönemi ağrıları, siyatik ağrısı, el bileği, ayak bileği, kalça ve diz eklemi ağrılarında, hemoroid ağrılarında da çok başarılı sonuçlar alıyoruz. Bakın bir çok hasta özellikle diz ve kalça ağrılarında ötürü yatağa veya eve bağımlı kalıyor. Sürekli ilaç kullanamıyor, veya yan etkileri olduğu için ağrı kesici kullanamıyor, bu hastalarda akupunkturla mucizeler yaratmak mümkün. Bunları ağrılarında kurtarmak, tekrar hayatın içine çekmek biz hekimlerin görevi.

### **Peki akupunktur tedavisinin, ilaç tedavisine göre üstünlüğü nedir? Neden ilaç kullanımını önermiyorsunuz?**

İlacın da kullanılacağı yerler var tabi ki. Akupunkturun üstünlüğü insanın kendi vücudundaki eczaneyi harekete geçirmesi, kendi kaynaklarından gerekli olan ilacı almasıdır. Vücudun ihtiyaç duyacağı hemen hemen bütün ilaçlar vücudun içinde zaten vardır. Eğer bunları kullanarak bir hastalığı tedavi etme şansımız varsa bunu kullanmak biz hekimlerin birinci görevidir. Çünkü hekimlikte temel düstur; "önce zarar vermemek" tir. Bunu da sağlayacak en pratik çözüm çoğunlukla akupunkturdur. Akupunktur ilaçlardan farklı olarak yanetki oluşturmayan tıbbi bir uygulamadır. Bu çok önemli bir özellik. Tıp ; son yıllarda tedavilerin sebep olduğu yan etkilerle boğuşur duruma geldi. Bu sorun o kadar ciddi noktalarda ki hastalar bile alternatif veya tamamlayıcı yöntemlerle bu riski asgariye indirme arayışına gitmeye başladılar. Hekim olarak hastaya ucuz, yanetskiz, kolay ve acısız yöntemlerle tedavi seçenekleri sunmak zorundayız. Bunun da yolu bir çok hastalık için akupunkturdan geçer.

### **Akupunkturla bütün hastalıkları tedavi edebiliyor musunuz?**

Hayır! Akupunkturun etki alanı bellidir. Akupunktur Uzmanı olarak nerde durulması gerektiğini iyi bilmek lazım. Örneğin kanser hastalarında sadece ağrıyı azaltmak, kemoterapinin bulantı gibi yan etkilerini asgariye indirmenin haricinde akupunkturun tedavi edici hiçbir etkisi yoktur. Ciddi psikolojik hastalıklarda, aniden gelişen cerrahi hastalıklarda ( apandisit, safra taşı v.s), ağır kalp hastalıklarında ve sistemik hastalıklarda akupunktur uygulanmamalıdır. Bu tip hastalık ve hastaları çok iyi seçmek lazımdır. Tedaviden yanıt alamayacağı aşikar hastaları oyalamamak, beklentilerini arttırmamak ve boşa çıkacak ümitler vermemek gerekir. Bütün uzmanlık alanları için geçerlidir bu durum. Alanımıza girmeyen bir hastalığı ilgili hekime yönlendirmek hastaya

yapılacak en büyük iyiliktir.

### **Akupunktur sadece ağrı ve zayıflamada mı kullanılıyor?**

Sadece bu hastalıklarda değil bir çok hastalıkta kullanıyoruz Akupunkturu. Örneğin çocuklarda gece altını ıslatma çok ciddi bir sorun ve Akupunkturla tek seansta tedavi edilebiliyor. Yine fobilerde , örneğin uçak korkusunda, sınav korkusunda sonuçlar inanılmaz ölçülerde. Yakın zamanda üniversite sınavı var ve bir çok öğrenci sınav korkusu yüzünden beklenenden az performans gösteriyor. Oysa iyi çalışmış öğrenciler bunlar. Sınav korkularını üzerlerinden atabilseler çok daha başarılı olacaklar. İşte akupunktur eğer sınavdan bir hafta önce yapılacak olursa bu korkuyu yenmede öğrenciye çok yardımcı olacaktır. Örneğin bir hocamızın çocuğundaki unutkanlık ve dikkat bozukluğu 2 seanslık bir tedavi ile tamamen düzeldi. Özellikle çocukların tedavileri çok önemli. Çünkü tedavi olmazlarsa bu fobiler ömür boyu kendini farklı şekillerde göstermeye ve hastayı rahatsız etmeye devam edecektir.

### **Akupunktur yaptırmak isteyen hastalara bir öneriniz olacak mı?**

Akupunktur hastası özel bir hastadır. İnanç ve devamlılık ister. Bu oranda da sonuçları memnuniyet vericidir. Bizden böyle bir tedavi talepleri olduğu zaman görecekler ki hekimler hastalarıyla ilişkilerini kapı önüne bırakmamaktadırlar. Her şeylerini sorgulamakta ve çözüm bulmaya çalışmaktadırlar. Akupunktur ile yaptığımız sadece bir hastalığı tedavi etmek değil bir yaşam prensipleri yumağını hastaya uyarlamak, uygun hale getirmektir. Hasta tedavi oldukça hayatında neleri köklü olarak değiştirmesi gerektiğini de öğrenmektedir. Hastalara önerim eğer akupunkturdan fayda görececek bir hastalıkları varsa mutlaka sertifikalı bir akupunktur uzmanına muayene olmalarıdır. Akupunkturun Türkiye' de kabul görmesi bizler kadar hastaların da talepleri ile ilişkilidir.