



Workshop

O perspectivă antropologică asupra terapiilor alternative și complementare în sănătate

luni 25 noiembrie 2024, orele 16.00- 21.00
hibrid

Rezumate

Secțiunea I

Moderator: Lăcrămioara Petre

Keynote speaker: Dr. Stan Cristina

Dr. Neagu Alexandra, C. Ș. III, IAFR

Suplimente alimentare în (Purpura) TrombocitoPenică Imună

Purpura trombocitopenică autoimună este o tulburare hematologică caracterizată printr-o scădere de durată a numărului de trombocite sub 100.000 per microlitru de sange. Dacă, în PTI-ul primar, răspunsul imunologic aberant care are ca rezultat distrucția plachetelor nu are cauze identificabile, în PTI-ul secundar, trombocitopenia este indusă fie de diverse medicamente (anticoagulante, anumite antibiotice, chimioterapia sau radioterapia, medicație imunosupresivă, anticonvulsivă, anumiți blocanți ai acidului gastric, anumite vaccinuri), fie de boli sistemice (lupus eritematos systemic, sindromul anticorpilor antifosfolipidici, sindromul Evans, boli limfoproliferative cum sunt leucemie limfocitară cronică sau leucemia limfocitară cu celule mari granulare, infecțiile cronice precum virusul imunodeficienței umane sau virusul hepatitei C).

Deși pacienții cu PTI sunt interesați de suplimente alimentare care să le stimuleze creșterea numărului de trombocite sau să amelioreze simptomatologia hemoragică, să contracareze efectelor adverse ale tratamentelor standard, îndeosebi vulnerabilitatea față de infecții induse de tratamentul imunosupresor ori să gestioneze alte patologii simultane, studiile privind efectele pozitive sau negative ale suplimentelor alimentare asupra numărului de trombocite și/sau procesului de coagulare sunt încă foarte puține și deseori inconsistente.

În absența unor evaluări a siguranței și eficacității lor, care să respecte standarde științifice riguroase, utilizarea lor ar trebui să se facă cu prudență – nu în cazurile critice și nu fără monitorizare atentă. Medicamentele complementare și alternative, remediile pe bază de plante, suplimente nutriționale pot avea efecte indubitabil benefice, dar pot prezenta și riscuri considerabile (a se vedea, de exemplu, afectarea agregării plachetare în cazul vitaminei B6, a ginsengului, ashwagandei sau

sucului de noni). Respingerea lor categorică, la fel ca îmbrățișarea lor fără discernământ este greșită și trebuie înlocuită cu raportarea tuturor efectelor și testarea în cadru fiecărei constelații patologice în parte.

Cuvinte cheie: purpura trombocitopenică autoimună, suplimente alimentare, agregare plachetară.

Aurelia Pătrașcu, psiholog clinician, logoped, Asociația Copiilor cu Dizabilități Peretu

Neurofeedback aplicat în autism

Neurofeedback este o tehnică de antrenament a creierului folosită pentru a îmbunătăți capacitatea creierului de a se auto-regla și a deveni mai flexibil și mai rezistent. Acesta folosește tehnologia EEG pentru a măsura în timp real activitatea electrică a creierului, detectată prin electrozi plasați pe scalp. Această măsurare a activității cerebrale este apoi utilizată pentru a furniza pacientului feedback vizual, auditiv și tactil imediat.

Prin intermediul senzorilor EEG, neurofeedback poate detecta și înregistra modulațiile în activitatea undelor cerebrale ale pacientului. Aceste măsurători ale activității electrice a creierului stau la baza întregului proces terapeutic. Pe baza datelor EEG, neurofeedback oferă pacientului feedback vizual, auditiv și chiar tactil în timp real. De exemplu, un joc video se poate mișca mai repede atunci când activitatea într-o anumită bandă de frecvență crește, sau sunetul se poate întrerupe atunci când activitatea într-o bandă adversă crește. Prin acest proces iterativ de furnizare a feedback-ului, creierul este "antrenat" să dezvolte modele de activitate cerebrală optime, îmbunătățindu-și astfel funcționarea generală.

Neurofeedback s-a dovedit eficace în abordarea mai multor afecțiuni, inclusiv ADHD, tulburările din spectrul autist, tulburările de somn, depresia și anxietatea. Aceste afecțiuni sunt adesea cauzate de o supraexcitare neurologică, subexcitare sau dezechilibru electric în creier, pe care neurofeedback le poate ameliora în mod non-invaziv.

Neurofeedback poate fi utilizat în mod eficient și integrat cu alte terapii și intervenții, cum ar fi medicația, psihoterapia și terapia fizică. Prin această abordare combinată, beneficiile neurofeedback-ului pot fi potențate, iar pacienții pot vedea o îmbunătățire mai rapidă și durabilă a simptomelor. Integrarea neurofeedback-ului cu alte terapii face din această modalitate terapeutică o opțiune puternică și versatilă, care poate fi adaptată nevoilor specifice ale fiecărui pacient.

Datorită capacității creierului de a se adapta și remodela (neuroplasticitate), efectele benefice ale neurofeedback-ului pot fi pe termen lung. Dovezile științifice confirmă eficacitatea neurofeedback-ului, făcând din el o opțiune terapeutică inovatoare și promițătoare pentru sănătatea mintală.

Cuvinte cheie: neurofeedback, sănătate mentală, autism, EEG

Dr. Turcu Suzana, C. Ș. III, IAFR

Abordarea multidisciplinară a polipatologiei geriatrice

GeriatRIA, ca ramură a medicinei dedicată persoanelor în vârstă, se confruntă frecvent cu provocările polipatologiei (prezența concomitentă a mai multor boli cronice la un singur pacient). Abordarea multidisciplinară a acestei polipatologii este esențială pentru a asigura o îngrijire optimă și o calitate superioară a vieții pacientului geriatric.

Vârstnicii care prezintă de cele mai multe ori afecțiuni cronice concomitente, fiecare dintre acestea având un impact semnificativ asupra sănătății lor fizice și mentale. În acest context, abordarea unui singur specialist sau a unui tratament unitar nu este suficientă. O echipă multidisciplinară, formată din medici de diverse specialități, alături de asistenți medicali, fizioterapeuți, nutriționiști și asistenți sociali, poate evalua comprehensiv și holistic starea de sănătate a pacientului, luând în considerare toate aspectele sale fizice și psihologice.. Colaborarea strânsă între acești profesioniști permite identificarea și tratarea eficientă a multiplelor afecțiuni, reducerea riscului de complicații, evitarea interacțiunilor medicamentoase și efectelor adverse, promovând astfel o intervenție mai sigură și mai personalizată printr-un management coerent al tratamentului și monitorizarea continuă a evoluției stării de sănătate.

Abordarea integrată a polipatologiei geriatrice favorizează gestionarea eficientă a sănătății persoanelor în vârstă și previne complicațiile ce pot afecta negativ calitatea vieții acestora. În plus, prin includerea în echipa medicală a unor specialiști din domenii precum kinetoterapie și asistență socială, se asigură nu doar tratamentele medicale, ci și sprijin pentru menținerea mobilității, autonomiei și integrării sociale a vârstnicilor.

Abordarea multidisciplinară a polipatologiei geriatrice este condiție sine qua non a unei îngrijiri corespunzătoare, beneficiile acesteia depășind dimensiunea clinică prin cultivarea autonomiei și demnității pacientului geriatric.

Cuvinte cheie: geriatrie, polipatologie, sănătate, vârstnici

David Gabriela, medic specialist alergolog, Saint Lukas Clinic

Integrarea terapiilor alternative și complementare în medicina modernă

Medicina modernă reprezintă o abordare științifică a vindecării, bazată pe dovezi rezultate din studii științifice și lucrează cu protocoale și ghiduri (standarde, recomandări) adresate afecțiunilor și nu individului. Poate fi, de multe ori, invazivă – ca metode de diagnostic, tratament, screening, operații chirurgicale etc.

Medicina alternativă este un termen general care se referă la practici și tratamente de sănătate care nu sunt incluse în medicina convențională (bazată pe știință). Aceste metode sunt adesea inspirate din tradiții culturale, filozofii diferite și abordări holistice ale sănătății (etnomedicina), precum medicina tradițională chineză, ayurveda sau șamanismul. Abordarea ei este una holistică, concentrându-se pe tratarea persoanei ca întreg – minte, corp și spirit – și nu doar pe simptomele bolii sau doar o parte a corpului.

Medicina complementară este utilizată împreună cu tratamentele medicale convenționale, pentru a îmbunătăți rezultatele (ex. acupunctură, yoga, meditația, masajul, fitoterapia, homeopatia etc.).

Medicina integrativă este o abordare holistică a sănătății care combină medicina convențională cu terapii complementare și alternative, punând accent pe întreaga persoană (minte, corp, spirit) și pe relația dintre pacient și medic (integrează un element specific psihoterapiilor – relația dintre medic și pacient). Aceasta integrează tratamente bazate pe dovezi științifice din medicina convențională și practici validate din medicina alternativă pentru a oferi o îngrijire personalizată.

În această prezentare vom vorbi despre integrarea terapiilor complementare și alternative în medicina modernă, discutând și unele cazuri specifice.

Cuvinte cheie: medicina alternativă, medicina complementară, homeopatie, perspectiva holistă

Dr. Stan Cristina, C. Ș. III, IAFR

Medicina alternativă – cadrul legal și impactul asupra pacienților

În scopul îmbunătățirii calității vieții pacienților, medicina alternativă a devenit un subiect dezbătut în ultimii ani, analizându-se beneficiile și riscurile. Pe de o parte, mulți pacienți raportează îmbunătățiri semnificative ale stării de sănătate și o calitate mai bună a vieții, în special în cazul afecțiunilor cronice sau ale durerii. Pe de altă parte, există riscuri asociate, cum ar fi interacțiunile negative cu medicamentele convenționale sau efectele adverse ale unor tratamente nevalidate științific.

Medicina alternativă, care include practici precum acupunctura, homeopatia sau fitoterapia, este din ce în ce mai populară, mulți pacienți alegând-o ca o completare sau alternativă la medicina convențională. În acest context, a apărut necesitatea existenței unui cadru legal clar și bine definit pentru a asigura siguranța și eficacitatea practicilor de medicină alternativă. În multe țări, aceste practici sunt reglementate de agenții guvernamentale care stabilesc standarde de formare, certificare și practică pentru terapeuți.

Medicina alternativă poate oferi beneficii semnificative și este esențial ca aceasta să fie practică în cadrul unui sistem bine reglementat și integrat în sistemul de sănătate. Pacienții trebuie să fie informați corespunzător despre opțiunile lor de tratament și să consulte atât medici convenționali, cât și terapeuți alternativi, pentru a asigura cea mai bună îngrijire posibilă.

Cuvinte cheie: medicina alternativa, legislație, stare de sănătate

Discuții

Secțiunea II

Moderator: Iulian Petre

Keynote speaker: Dr. Lăcrămioara Petre

Simona Hînt, Asociația Institutul de Promovare a Psihologiei Experimentale,
Terapia Tomatis în tratarea copiilor cu autism. O abordare inovatoare pentru dezvoltarea abilităților senzoriale și de comunicare

Autismul este o tulburare de neurodezvoltare caracterizată prin dificultăți de comunicare, socializare și comportament repetitiv. Terapia Tomatis este o metodă complementară utilizată pentru sprijinirea copiilor cu autism în atingerea unor praguri mai înalte de dezvoltare. Dezvoltată de Alfred Tomatis (1920-2001), medic ORL francez, terapia se bazează pe principiul că sunetele pot stimula direct creierul, influențând comportamentul și procesarea cognitivă, conform Legii Tomatis: „Urechea umană este un organ de energie vitală.”

Terapia utilizează un dispozitiv numit „ureche electronică” pentru a alterna frecvențe joase și înalte, reeducând ascultarea, un proces diferit de simpla auzire. Principiile științifice care stau la baza terapiei includ stimularea sistemului nervos central, neuroplasticitatea și exersarea ascultării

active pentru a îmbunătăți atenția și înțelegerea. Procesul începe cu o evaluare inițială și continuă cu programe personalizate, ce includ sesiuni de ascultare a muzicii lui Mozart, cântece gregoriene sau sunete naturale, toate modulate specific pentru nevoile copilului.

Beneficiile terapiei Tomatis pentru copii cu autism sunt semnificative, incluzând dezvoltarea limbajului (articulare, vocabular, expresie verbală), creșterea atenției și reducerea hiperactivității, reglarea emoțională (gestionarea stresului și a emoțiilor), integrarea senzorială (reducerea hipersensibilității auditive) și îmbunătățirea motricității fine și grosiere. În plus, terapia stimulează interacțiunile sociale prin creșterea inițiativei de contact vizual și implicarea în relații, dezvoltă autonomia și abilitățile de auto-reglare, și contribuie la creșterea încrederii în sine, copiii devenind mai dispuși să exploreze și să participe la activități noi.

Vom prezenta și un studiu de caz, al unui băiat de 7 ani diagnosticat cu autism, care prezenta hipersensibilitate la sunete, era nonverbal și întâmpina dificultăți de concentrare. După trei sesiuni de Terapie Tomatis, fiecare cu 14 ședințe, s-au observat progrese importante: utilizarea spontană a cuvintelor simple, toleranță mai mare la schimbări în rutină, contact vizual crescut, concentrare sporită și o implicare mai activă în activități. Acest caz ilustrează potențialul terapiei Tomatis de a îmbunătăți semnificativ calitatea vieții copiilor cu autism.

Cuvinte cheie: autism, Terapie Tomatis, medicină complementară, îmbunătățirea atenției

Dr. Petre Lăcrămioara, C. Ș. III, IAFR

Efectele meditației asupra stării de sănătate

Meditația a fost declarată practica medicală complementară cel mai des folosită în SUA, în anul 2002. Deși se vorbește din ce în ce mai des despre aceasta practică în studiile medicale ce vorbesc despre anxietate, durere sau boli cronice, o definiție a meditației este greu de dat. Există mai multe tipuri de meditație și multe variante personalizate însă starea de calm interior și renunțarea sau observarea gândurilor sunt caracteristicile principale.

National Health Interview Survey (NHIS) a împărțit meditația în 3 categorii: meditație cu mantra - repetarea fizică sau mentală a unei fraze, propoziții sau cuvânt; mindfulness - conștientizarea non-reactivă a minții și corpului, a momentului prezent meditația spirituală - implică adresarea către sau conectarea cu o figura religioasă (zeu, zeiță, Dumnezeu, energie cosmică, etc.)

Dintre efectele meditației descrise în studiile științifice amintim: reducerea anxietății, durerii, stărilor depresive și stării de oboseală, îmbunătățirea somnului (realizând modificări structurale la nivelul cortexului prefrontal, zonei cingulate, corpului striatum și amygdalei), scăderea intensității răspunsurilor emoționale negative la situații negative și la stimuli aversivi.

Despre toate acestea și despre unele aspecte practice ale meditației vom vorbi pe larg în această prezentare.

Cuvinte cheie: meditație, anxietate, sănătate, medicină alternativă

Dr. Petrescu Monica, C. Ș. III, IAFR

Utilizarea terapiilor alternative și complementare în timpul și după tratamentul cancerului de sân,

Cercetările recente sugerează că un număr ridicat de persoane sunt implicate în diferite forme de medicină alternativă, interesul pentru terapiile alternative și complementare fiind în creștere rapidă în ultimii ani. Terapiile alternative și complementare sunt definite ca *orice sistem medical, practică sau produs care nu face parte din îngrijirea medicală convențională*. Oncologia

integrativă se referă la utilizarea terapiilor complementare și integrative în colaborare cu îngrijirea oncologică convențională. În oncologie, anumite terapii complementare sunt utilizate cu intenția de a îmbunătăți calitatea vieții și de a ameliora simptomele bolii și efectele secundare ale tratamentelor convenționale.

Societatea Americană de Oncologie Clinică a stabilit că recomandările privind utilizarea terapiilor integrative în timpul și după tratamentul cancerului de sân, recomandări ce se regăsesc în Ghidul elaborat de către Societatea pentru Oncologie Integrativă, sunt amănunțite și se bazează pe cele mai relevante dovezi științifice. Utilizarea terapiilor alternative ajută la gestionarea simptomelor și efectelor adverse ale tratamentului cancerului de sân. Printre aceste simptome se regăsesc: oboseala, anxietatea, stresul, tulburările de dispoziție, greața și vărsăturile induse de chimioterapie/radioterapie, limfedemul, neuropatia periferică indusă de chimioterapie, durerea sau tulburări de somn. Recomandările Ghidului includ următoarele: terapia prin muzică, meditația, yoga (pentru reducerea anxietății/stresului); meditația, relaxarea, yoga, masajul și terapia prin muzică (pentru depresie/tulburări de dispoziție); presopunctura și acupunctura (pentru a reduce greața și vărsăturile induse de chimioterapie/radioterapie).

Având în vedere diversitatea terapiilor alternative utilizate, medicii oncologi ar putea iniția dialoguri pe această temă cu pacientele pentru a le îndruma corect și pentru a susține alegerile acestora în ceea ce privește opțiunile de tratament.

Cuvinte cheie: cancer de sân, terapii complementare și alternative, terapii integrative, medicină integrativă, calitatea vieții

Andreea Draguleasa, medic rezident Psihiatrie pediatrică, Spitalul Clinic de Psihiatrie “Prof.Dr. Alexandru Obregia”

Reflexoterapie și acupunctură în medicina actuală

Acupunctura și reflexoterapia pot fi considerate astăzi forme complementare de tratament. Ele nu înlocuiesc tratamentele standard, recomandate de medicina alopată, dar ar putea fi folosite ca adjuvant în anumite afecțiuni. Ele sunt tehnici dezvoltate de chinezi în urmă cu foarte multă vreme, dar, în timpurile medicinei moderne, au fost privite cu scepticism din cauza lipsei de dovezi științifice.

Acupunctura pornește de la o teorie a existenței meridianelor energetice al căror blocaj duce la îmbolnăvire. Ele, susțin adepții acestei practici, pot fi accesate prin sute de puncte aflate la suprafața corpului și, prin urmare, prin inserarea de ace în zonele corespunzătoare organelor suferinde, se deblochează curgerea energiei vitale (chi) și omul își redobândește sănătatea.

Reflexoterapia sau masajul reflexogen, care se poate practica la nivelul picioarelor, mâinilor sau urechii, se bazează pe conceptul că, la nivelul acestor zone, există proiecții ale componentelor organismului nostru. Prin masarea, cu respectarea anumitor reguli legate de presiune, ritm, sens, a zonelor respective, se obține o funcționare mai bună a organelor, deci un efect pozitiv asupra sănătății.

Mult timp respinse de corpul medical, astăzi se constată o atitudine mai flexibilă față aceste tehnici, odată cu apariția și dezvoltarea conceptului de medicină integrativă. Clinici renumite au în oferta lor ședințe de acupunctură sau reflexoterapie. În multe afecțiuni aceste metode sunt acum privite ca un ajutor complementar pentru tratamentele recomandate de medic, aducătoare de beneficii.

În această lucrare vom prezenta aspecte teoretice și practice ale acupuncturii și reflexoterapiei în relație cu starea de sănătate și cu sistemul medical clasic.

Cuvinte cheie: medicina alternativă, acupunctură, reflexoterapie, sănătate, boală

Petre Iulian, UNOPA, Lăcrămioara Petre, C. Ș. III, IAFR

Vegetarianismul și sănătatea

Nutriția este un aspect important al comportamentului uman, atât din punct de vedere medical, cât și din punct de vedere social. Starea de sănătate depinde de o nutriție echilibrată, de comportamente alimentare adecvate și de un acord între cultura și credințele personale și tipul de alimentație.

Vegetarianismul este un comportament alimentar din ce în ce mai des întâlnit în rândul populației, având consecințe medicale și sociale ce sunt studiate de comunitatea științifică în ultimii ani cu multă atenție. Astfel, vegetarianismul și variantele lui (veganism, fruitarianism, etc.) este asociat cu o scădere a incidenței bolilor cardiovasculare, obezității, anumitor tipuri de cancer și mortalității din cauza atacurilor cerebrale și a mortalității generale. O meta-analiză realizată în 2017 a arătat că există chiar o asociere inversă între dieta vegetariană și riscul de apariție a diabetului.

Datorită nivelului ridicat de alimente pe bază de plante care îmbunătățesc metabolismul general, capacitatea de filtrare a rinichilor, mențin greutatea sub control, mențin o bună sănătate a oaselor, au un nivel scăzut de grăsimi și mențin colesterolul la nivele scăzute, dieta vegetariană este recomandată chiar și atleților.

Desigur, în cazul acestei diete restrictive, și mai ales în cazul veganismului și fruitarianismului, trebuie luate în considerare și riscurile și posibilele efecte ce pot afecta starea de sănătate prin lipsa unor nutrienți în cantitățile necesare organismului. Sunt puse în discuție vitamina B12 și alte vitamine din complexul de vitamine B, vitamina D, seleniul și iodul.

Vom prezenta impactul dietei vegetariene asupra stării de sănătate la nivel general și în cazul specific a unor boli, din literatura de specialitate și recomandări pentru o dietă vegetariană sănătoasă și echilibrată, pentru a evita efectele adverse și posibilele carențe descrise în studiile realizate.

Cuvinte cheie: vegetarianism, comportamente alimentare, beneficii, riscuri

Discuții