



Plutselig bedre

Tro, håp og forventning kan gjøre deg friskere. Nå forskes det på hvordan det kan skje uten lureri.

Det er annen verdenskrig, og allierte styrker stormer strendene i Sør-Italia under tung tysk bombing. Legen Henry Beechers jobb er å bedøve soldater under kampenes mange operasjoner. Nå ligger en såret på bordet, men morfinlageret er tomt. Det er da en sykepleier forsikrer den skadede om at han skal få et sterkt smertestillende middel. Sprøyten hun setter, inneholder imidlertid ikke morfin. Likevel forløper operasjonen til Beechers forbløffelse uten store problemer.

Det sykepleieren utløser, kalles på fagspråket en placeboeffekt. Hun hjelper, men hun har et problem. Hun lyver. En hvit løgn, men likevel. Et grunnleggende problem er hvordan helsepersonell, alternativterapeuter og vi alle kan benytte oss av denne effekten uten å tale usant. Dette har Ted Kaptchuk, professor ved Harvard i USA, satt seg fore å løse i et nytt forskningsprosjekt. Mer om det senere.

FROMT BEDRAG

Nytt forskningsprosjekt viser at behandlere kan benytte placeboeffekten uten å si noe usant.

TEKST:
HENRIK VOGT

HEALING. Selve ordet placebo er latin og betyr «Jeg skal tilfredsstille». Det dreier seg om helseeffekten som er forbundet med det å håpe og forvente, med ritualer og det å bli gitt mening, omsorg, ro og trygghet. Forskere har kalt den både meningseffekt og konteksteffekt, men noe godt navn finnes egentlig ikke. Kaptchuk bruker like godt ordet healing. I så fall bor det en healer i oss alle. Dette er denne helseeffektens historie.

Helbredere har levd med placeboeffekten til alle tider. Den amerikanske presidenten og vitenskapsmannen Thomas Jefferson ga den et navn allerede i 1807: «Det fromme bedraget». For frem til Beechers tid pleide leger faktisk å ha med seg et fargerikt assortiment av placebopiller på sykebesøk. Som den amerikanske professoren Richard Cabot sa det i 1903: «Jeg ble oppdratt, som jeg regner med at alle leger blir, til å bruke placebo, altså brødpiller, vanninjeksjoner under huden og andre virkemidler. Jeg pleide å gi dem i bøtter og spann.»

Behandlingen var uten virkestoff,

men likevel ikke virkningsløs. For det er behandlingsritualet - og ikke legemiddelet i seg selv - som gir effekten. I fjor viste sveitsiske forskere at det fortsatt hender at leger og sykepleiere tyr til «det fromme bedraget».

GLEMT EFFEKT. Beechers opplevelser under krigen er starten på moderne placeboforskning. I 1955 publiserer han artikkelen «The powerful placebo» i Journal of The American Medical Association. Placeboeffekten er ikke innbilning; den kan gi synlige fysiske resultater. Eller sagt på en annen måte: Kall det gjerne innbilning, men det er i så fall en innbilning med et høyst reelt potensial. Det syke menneskets erfaringer påvirker selve sykdommen. Legestanden skulle aldri bli den samme etter Beechers artikkel.

På denne tiden er legers utprøving av behandling heller skral etter dagens standarder. De begynner å lage forskningsprosjekter der de deler pasientene i to grupper. Én gruppe får piller med virkestoff, en annen helt like piller uten. Resultatet: Pil-



lene uten virkestoff hjelper også! Et jordskjelv utløses blant leger. Hva om behandlingen egentlig virker på grunn av placeboeffekten, og ikke slik de har sagt? Og: Hvordan kan leger vite om deres behandlinger er bedre enn kvakksalvernes?

Leger er også forretningsfolk. De er med i en profesjon som har monopol på å selge medisinske tjenester. Og det er en grunn til at de har fått dette monopolet. Legers livsberettigelse ligger i å kunne tilby noe mer enn Gud og hvermann - uavhengig av om Gud og hvermann faktisk har noe å tilby. Her må noe gjøres! I 1962 vedtar den amerikanske kongressen at alle nye legemidler skal testes opp mot placebo. Fra nå av blir det maktpåliggende å vise at en salgbart behandling virker bedre enn, og ikke bare like godt som, en placebobehandling. Som en bivirkning danner det seg en utbredt oppfatning blant leger om at du ikke kan benytte placeboeffekten uten å lyve. Profesjonen forsøker å dra et klart

Forskere er uenige om hvor sterk placeboeffekten er, men de fleste mener den finnes

skille mellom «ekte behandling» og «lurendreieri». Mange leger begynner også å bagatellisere placeboeffekten og sidestille den med «ingen effekt».

- Å forkaste alle placeboeffekter i en usannhetens søppelkurv forminsker imidlertid kunnskapen om viktige sider ved helsehjelp, skriver Kaptchuk i en artikkel.

ALTERNATIV MEDISIN. Dette sier en hel del om en av vår tids heteste poteter: Har alternativ terapi dokumentert effekt? Alternativterapeuter sier ja, kritikere nei. Hvem har rett? Snakker de i det hele tatt om samme sak?

Det kritikerne ofte påpeker, er at vitenskapelige metoder ikke har vist at alternativt medisin virker bedre enn placebo. Men en behandling som virker like godt som placebo, kan fortsatt ha en virkning. Det henger etter vitenskapelige standarder ofte ikke sammen slik terapeuten forteller, men omsorgen, forventningen og håpet kan likevel hjelpe. Og dette er

dokumentert vitenskapelig.

- Placeboeffekten reiser kompliserte etiske spørsmål om hva som kan kalles legitim healing. Hva skal til for at behandlingen skal være stueren? At pasienten blir bedre i seg selv eller bedre i forhold til placebo? spør Kaptchuk.

Placeboeffekten må imidlertid skilles fra det at folk ofte blir bedre av seg selv med tid - uansett hva behandleren gjør. Forskerne er også uenige om hvor sterk den egentlig kan være, men de fleste er enige om at den finnes. Hvor mye forskerne tenker at denne effekten hjelper, varierer også fra lidelse til lidelse og fra situasjon til situasjon. Den vil oftere kunne gi bedring enn kur, og forskningen tyder ikke på at den i seg selv kan helbrede dødelig sykdom.

IMMUNFORSVAR. De siste årene har vitenskapsfolk gjort flere oppdagelser som viser hvordan mennesker kan stimulere hverandres helse. Billedun-

dersøkelser som MR og PET har vist hvordan hjernens funksjon endres under behandlingsritualer. Og når hjernens funksjon endres, kan svært mye skje. Oppfattelsen av ubehag kan bli en helt annen. Morfinlignende stoffer utskilles.

Dessuten viser forskning stadig tydeligere hvordan hjernen styrer kroppens immunforsvar og aktiviteten i kjertler som lager hormoner. Immunforsvaret kan ikke bare bekjempe mikrober, det kan også skape sykdommer når det er i ubalanse. Når dette kan påvirkes i menneskelige relasjoner, er det ikke vanskelig å se for seg at forventning, omsorg og håp kan påvirke sykdom.

BEECHERS DILEMMA. Alternativterapeuter benytter seg i stor grad av potensialet som ligger i ritualer og relasjoner.

- Det er mulig at dramaet i den alternative verdenen kan gi en spesielt sterk placeboeffekt under visse betingelser. Alternativterapeuter er mindre bundet av vitenskapelig objektivitet enn skolemedisinere. De har derfor ofte et mer optimistisk og positivt fokus. Kjennetegnene ved behandling som tenkes å styrke placeboeffekter, ser ut til å være fullt utnyttet på alternativterapeutenes kontorer, mener Kaptchuk.

Han lister opp flere slike kjennetegn, for eksempel styrking av håp og forventning, oppmerksomhet hos behandleren, intens oppfølging, klar beskjed om hva som er galt og at en god behandling finnes, at pasienten tar personlig ansvar og betaler av egen lomme og at behandleren selv har stor tro på behandlingen. Ifølge placeboforskeren kan alternativt medisin ses som et suksessrikt placebo-genererende helsesystem.

Legestanden baler på sin side med det som var Beechers dilemma: Går det an å utløse den helsebringende

placeboeffekten uten å føre folk bak lyset? Går det an å være hvit uten løgn, from uten bedrag? Dette er spørsmål som er vanskelige å komme utenom i legeyrket. Og legeprofesjonens fokus på at behandlingen skal virke bedre enn placebo, har gjort det kinkig for leger å benytte seg av denne effekten i seg selv. Men hva skal de gjøre når omsorg, håp og forventning er det eneste man kan tilby, og kanskje det som skal til? Ingenting?

Ved å si at alternativ behandling er farlig og selv gjøre et profesjonelt hopp over placeboeffekten, risikerer leger også å frata mennesker en mulighet til bedring.

- Skolemedisinen ignorerer den kliniske betydningen av sin egen placeboeffekt, hevder Kaptchuk.

Placebomarkedet ligger dermed åpent for alternativterapeuter.

2. mai i år var tilhengere og kritikere av alternativ behandling samlet på Litteraturhuset i Oslo til debatt. Stein Evensen er professor i blodsykdommer ved Rikshospitalet og tidligere dekan ved Det medisinske fakultet i Oslo. Han satt i panelet sammen med fastlege Jørgen Skavlan, homeopat Andreas Bjørndal og legehomeopat Bernt Rognlien. Under debatten sa Evensen:

- Vi har drevet mange over til alternativterapeutene fordi vi har mistet noe veldig viktig på veien. Jeg sier ofte til de ferdige legene når jeg gratulerer dem med embetseksamen under Munchs sol i Aulaen: Hvorfor i all verden ga vi fra oss placebo? Jeg mener ikke at vi skal sitte og lure pasienter. Men jeg mener at den moderne legeutdanningen har ført til et vitenskapsbasert syn på hva som regnes som vellykket behandling som ikke dekker spekteret fullt ut.

VANNSKILLE. Tilbake til Ted Kaptchuks forskningsprosjekt: Hvordan utløse placeboeffekten uten å

Tepper skaper hjem



Sjarmen ligger i kontrastene

Alle rom kler vakre, plantefargede tepper og kelimer fra våre prosjekter i Tyrkia og Marokko, håndlaget etter solide håndverkstradisjoner i tidløse mønstre. Priseksempel: Salongtepper 10 - 30.000 kroner.



Galleri DOBAG®
www.dobag.no

Madserud Allé 1, 0274 Oslo. Tlf: 24 11 88 99
Mandag - fredag 10-17, lørdag 10-15.
Fri kundeparkering. Vi tilbyr fagmessig vask og reparasjon av alle typer tepper.



KILDER:

- Placebos without Deception (Kaptchuk, PLoS 2010)
- Henry K Beecher: Pain, belief and truth at the bedside (Quality and Safety in Health Care 2010)
- Biological, clinical, and ethical advances of placebo effects (Finniss, Lancet 2010).
- The Placebo Effect in Alternative Medicine (Kaptchuk, Annals of Internal Medicine 2002)
- Powerful placebo (Kaptchuk, Lancet 1998)
- Placebo interventions for all clinical conditions (Hróbjartsson, Cochrane Review, 2010)

være uvitenskapelig og bedragerisk? Nylig publiserte han sammen med en rekke andre placeboforskere en artikkel i tidsskriftet PLoS One som kan være en liten revolusjon for medisinen.

I et forsøk delte forskerne pasienter med irritabel tarm-syndrom, det vil si langvarige mageplager, som smerter, diaré og forstoppelse, i to grupper. Den ene gruppen fikk ingen behandling. Den andre fikk placebopiller uten virkestoff. Men forsøket var ikke som andre medisinske forsøk. Pasientene som fikk placebopiller, ble

Behandlingsritualet og forventningen kan gi en effekt - selv uten usannheter

informert om at pillene var virkningsløse. Samtidig ble de fortalt at forskning har vist at det å få slike piller kan stimulere kroppens selvløsende egenskaper. Hva skjedde? Jo, pasientene opplevde likevel mer bedring enn dem som ikke fikk behandling. Den menneskelige samhandlingen, behandlingsritualet, og forventningen det skaper, kan gi en effekt - også uten usannheter.

- Våre funn tyder på at det går an å utløse placeboeffekten uten løgn. Dette kan skje når legen nøye beskriver hva man vet om placeboeffekter,

når pasienten oppmuntres til å tro på dette, ved å øke forventningene til behandlingen og ved å la pasienten ta del i det ritualet det er å dele ut medisin, skriver forskerne.

Men er denne effekten noe vi må overlate til leger eller alternativterapeuter? Noen mennesker er mer overbevisende enn andre, men ingenting tyder på at man må ha profesjonsutdanning eller evner fra et sted mellom himmel og jord for å utløse placeboeffekten. Magien bor i oss alle. Foreldre bruker den når barn har slått seg: Kom, skal jeg blåse på! ■



Sør-Norge
fra 299,- én vei

Nord-Norge
fra 399,- én vei

Lavprisrekord til sommer-Norge!
Over 200 000 billetter i salg.

Bestill senest 30. mai!

norwegian.no

Reiseperiode: 1. juni - 29. oktober. Juli vil ha svært få kampanjebilletter tilgjengelig. Prisene er inkl. skatter og avgifter, gjelder ikke ruten Lakselv. På enkelte avganger kan det være få eller ingen ledige plasser til annonsert pris. Det gis ikke barnerabatt på kampanjeprisen. Ved bestilling på 815 21 815 eller reisebyrå tilkommer et servicehonorar.