மாற்று சிகிச்சை மருத்துவம்
ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY THERAPIES

மாற்று சிகிச்சைகள் என்றால் என்ன?

மேற்கத்திய சிகிச்சை தரத்திற்கு இணையாக இல்லாத ஒரு உடல் நல சிகிச்சை மாற்று சிகிச்சைகள் அல்லது "குறைநீக்கும்" சிகிச்சைகள் எனப்படும். அவைகள் பலவகைப்படும்.

- மரபுவழி குணப்படுத்தும் பயிற்சி ஆயுர்வேதம் போன்ற(பாக்ட் சீட் 702), சீன அக்யூபஞ்சர்(பாக்ட் சீட் 703) மற்றும் அமெரிக்க குணப்படுத்தும் வழி (பாக்ட் சீட் 708)
- யோகா கலை, மசாஜ் மற்றும் மூட்டுகையாள்கை சிகிச்சை போன்ற உடற்பயிற்சி சிகிச்சை
- ஹோமியோபதி அல்லது மூலிகைகள் (பாக்ட் சீட் 704 சீன மூலிகைவகை சிகிச்சை)
- காந்த சக்தி அல்லது ரெய்கி போன்ற சக்தி வேலை
- தியானம் மற்றும் விழிப்புனர்ச்சி போன்ற தளர்ச்சி முறைகள்
- விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் போன்ற குறைநீக்கும் மருந்துகள்.(பாக்ட் சீட் 801)

சில மருத்துவர்கள், மாற்று சிகிச்சைகளை மேற்கத்திய சிகிச்சையுடன் சேர்த்து அளிப்பார்கள். மன அழுத்தத்தை குறைக்கும், ஏஆர்வி சிகிச்சையின் பக்கவிளைவுகளில் இருந்து விடுதலை மற்றும் வேறுபலன்கள் மாற்று சிகிச்சைகள்மூலம் கிடைக்கும் என்று அவர்கள் நினைத்தார்கள்.

சில மருத்துவர்கள், மாற்று சிகிச்சைகளை விரும்புவதில்லை. அவர்கள் மாற்று சிகிச்சைளில் போதிய ஆராய்ச்சி ஆதாரங்கள் இல்லை என்று நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் மேற்கத்திய சிகிச்சை உபயோகப் படுத்துவதால் மட்டுமே நோயாளிகள் நன்றாக குணமடைவார்கள் என நினைக்கிறார்கள்.

எத்தனை மக்கள் மாற்று சிகிச்சைகளை உபயோகிக் கிறார்கள்?

மாற்று சிகிச்சைகள் மிகவும் பிரபலமானவை. 70சதவீதத்திற்கு அதிகமான ஹெச்ஐவி உள்ள மக்கள் சிலவகையான மாற்று சிகிச்சைகளை பயன்படுத்துகிறார்கள்.அதிக மக்கள் இதை வழக்கமாக பயன்படுத்துகிறார்கள்.சில உடல்நல காப்பீட்டு திட்டங்கள் சிகிச்சைக்கான தொகையை செலுத்தும்.அவையாவன மூட்டுகையாள்கை சிகிச்சை அல்லது அக்யூபஞ்சர்.

அவை பாதுகாப்பானவையா?

மாற்று சிகிச்சைகள் ஆபத்தான பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.இயற்கையானதுஅல்லது மருந்தில்லாதது என்ற் வாசகங்கள் பாதுகாப்பிற்கான உத்திரவாதத்தை அளிக்காது. அமெரிக்க உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகம் (எப்டிஏ) விட்டமின் மற்றும் மினரல் போன்ற பற்றாக்குறையை நீக்கும் மருந்துகளுக்கு அங்கீகாரம் அளிக்கவில்லை.இருந்தபோதிலும்,த யாரிப்பாளர்கள் தயாரிப்பதில் நல்ல முறைகளை பின்பற்ற வேண்டும் மேலும் உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகம் அதற்கான பாதுகாப்பை கண்காணிக்கும்.

சில மூலிகைகள் ஏஆர்வி சிகிச்சை எடுத்துக்க்கொள்பவர்களுக்கு ரத்த அளவை குறைக்கும். மாற்று சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்பவர்கள் கவனமாக இருப்பது அவசியம்.

உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகர் நீங்கள் என்ன மாற்றுசிகிச்சைகளை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதனை அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

அவை உண்மையாகவே வேலைசெய்யுமா?

மாற்று சிகிச்சைகள் பற்றிய தகவல்கள் எளிதில் கிடைப்பதில்லை. அதிகமான தகவல்களை எடுத்தபின் அவைகளை உபயோகிக்கவும். கீழ்கண்ட தகவல்கள் முக்கியம்.

- எங்கு எப்படி இந்த சிகிச்சைமுறை உருவானது?
- அவை எப்ப்டி வேலை செய்கிறது?

A Project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org

- இந்த சிகிச்சை பற்றி ஆய்வோ அல்லது கட்டுரையோ உள்ளதா?
- இந்த சிகிச்சையை கையாள்பவர் பயிற்சி, அங்கீகாரம் அல்லது உரிமம் பெற்றவரா?
- இந்த சிகிச்சையால் ஏற்படக்கூடிய தெறிந்த பின் விளைவுகள் என்னென்ன?

சிலநேரங்களில் இந்த தகவல்கள் உண்மையாக கிடைப்பதில்லை. இருப்பினும், மக்கள் உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதில் தர விரும்பவில்லை என்றால் மேலும் கவனமாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் தொடர்புகொண்டுள்ளவர் ஒரு போலியாக இருக்கலாம். பாக்ட் சீட் 206 , ஹெச் ஐவி/எய்ட்ஸ் போலிகளை அடையாளம் காண உதவும் தகவல்களை பார்க்கவும்.

மாற்றுசிகிச்சைகள் பற்றி ஏன் அதிகமான கட்டுரைகள் இல்லை?

மாற்றுசிகிச்சைகள் எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்காக வடிவமைக்கப்பட்டவைகள் இல்லை. சில மாற்றுசிகிச்சைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்காக இல்லாமல் சிலருக்கு சிகிச்சைசெய்ய உண்டானவை. அவை உடலின் பாகங்களின் இணைந்த செயல்பாடு, சமநிலை அல்லது சக்திஓட்டத்தை சீராக்குவதில் பயன்படலாம். உதாரணமாக, அக்யூபங்சர் மருத்துவர் நாடியை பயன்படுத்தி உடலின் சக்தி குறைபாடுகளை கண்டறிவார். ஹெச்ஐவி உள்ள மக்களுக்கு அக்யூபங்சர் மருத்துவம் அவர்களின் சக்தி செயல்பாடினை பொருத்து, அவர்களின் ஹெச் ஐ வியை பொருத்து அல்ல. இந்தவகை மாற்று சிகிச்சைகள் இதுபோன்று குறிப்பிட்ட குரைபாடுள்ளவர்களுக்கு உதவும், ஹெச்ஐவி நோயை குணப்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்டவை அல்ல.

சில மாற்று சிகிச்சைகள் தரப்படுத்தபட்டுள்ளன.

வெவ்வேறு வகையான மூலிகைகளில் வெவ்வேறு அளவில் செயல்படும் மூலப்பொருள்கள் உள்ளன. சிரொப்ராக்டிக், அக்யூபங்சர் மற்றும் இதர சிகிச்சைகள் தரப்படுத்தப்பட்டவை அல்ல. அவை குறிப்பிட்ட நோயாளிகளுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டவை. சிகிச்சைகள் தரப்படுத்தப்படாத காரணத்தால் ஆய்வுகள் மிகவும் கடினமாக உள்ளது.

அடிப்படைபாதுகாப்பு ஆராய்சிகள் எதுவும் செய்யப்பட இல்லை.

எப்டிஏ ஒரு சிகிச்சையானது நன்றாக வேளைசெய்கிறதா என்பதைவிட எந்த அளவு பாதுகாப்பானது என்பது பற்றி அறிய விரும்புகிறது. ஒரு சிகிச்சையானது பல ஆண்டுகளாக உபயோகத்தில் இருந்தாலும், எந்த ஒரு உடல்நல பிரச்சனையும் தராது என தகவல்கள் தெரிவித்தாலும் எப்டிஏ விஞ்ஞானபூர்வ அந்தமுறைகளின் பாதுகாப்பையே வலியுறுத்துகிறது. பல்வேறு மாற்று சிகிச்சைகளுக்கு பாதுகாப்பானது என்பது பற்றிய தகவல்கள் இல்லை.

ஆராய்ச்சிகள் அதிக பொருள் செலவானவை:

விஞ்ஞானஆராய்ச்சிகள் அதிக பொருள் செலவானவை. மாற்றுசிகிச்சைகளை அறிமுகம் செய்தவர்கள் விஞ்ஞானஆராய்ச்சி கான பொருள் செலவை செய்யமுடியவில்லை. அரசாங்கமும் நன்றான பலன்களை தரும் மேற்கத்திய மருந்துகளுக்குதான் செலவு செய்ய விரும்பின.உற்பத்தியாளர்களுக்கு அதிக லாபம் அடைய காப்புரிமைகள் அனுமதி வழங்கின அவை ஆராய்ச்சிக்கு செலவிட பயன்பட்டது.இருந்தபோதிலும், பெரும்பாலான மாற்று சிகிச்சைகள் காப்புரிமை பெறவில்லை.
இவற்றில் தடைகள் இருந்தாலும், சில மாற்றுசிகிச்சைகள் கவனமாக கற்கப்படுகிறது. அடிக்கடி இந்த ஆராய்ச்சி அமெரிக்காவுக்கு வெளிப்புறங்களில் நடத்தப்படுகிறது மற்றும் உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகத்தால் கருத்தில் கொள்ளப்படவில்லை.
பேக்ட்ஷீட்டுகள் ஒவ்வொரு மாற்றுசிகிச்சைக்கும் செய்த ஆராய்ச்சியை பற்றி விளக்குகிறது.

உங்கள் மருத்துவருடன்சேர்ந்து பணியாற்றுங்கள்

நீங்கள் உங்கள் எச் ஐவி நோயை எப்படி எதிர்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்று உங்களால் முடிந்த அளவு உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரிடம் தெரிவிக்கவும்.நீங்கள் உபயோகிக்கும் அனைத்து சிகிச்சைகளை பற்றியும் மருத்துவ ஆலோசகரிடம் தெரிவிக்கவும்.இது முக்கியமானது ஏனென்றால் நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்து எந்தவித கெட்ட விளைவுகளையும் ஏற்படுத்ய்தலாம்.சில மாற்று சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன அவற்றை நீங்கள் உங்கள் ஏஆர்வி மருந்துகளுடன் சேர்த்து பயன்படுத்தக் கூடாது. உதாரணமாக சில மூலிகைகள் ஏஆர்வி மருந்துகளின் செயலை குறைத்துவிடும்

.உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரின் மாற்று சிகிச்சையில் அவரின் நடத்தை மற்றும் திறமையை பரிசோதிக்கவும்.நீங்கள் விரும்பும் மாற்று சிகிச்சைகளை கணக்கிட்டு உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகர் வெளிப்படையாக மிக சிறந்த வகையில் உங்களுக்கு உதவுவார்.

A Project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org

சுருங்க கூறினால்

பெரும்பாலான ஹெச் ஐவி உள்ள மக்கள் சிலவகையான மாற்றுசிகிச்சைகள் அல்லது குறைநீக்கும் சிகிச்சைகளை எடுத்து கொள்கிறார்கள்.சில மாற்று சிகிச்சைகள் அபாயமானது.மற்றவை பயன்படுத்த பாதுகாப்பானது.சில மாற்றுசிகிச்சைகள் கவனமாக ஆராயப்பட்டுள்ளது மற்றும் உங்கள் உடல் நிலையை முன்னேற்றமடையச் செய்யும்.

மாற்று சிகிச்சைகளை பற்றி ஆராய்வது கடினம். நீங்கள் ஒரு மாற்று சிகிச்சையை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.நீங்கள் உபயோகிக்கும் சிகிச்சையை பற்றி உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகர் அறிந்திருப்பார்.

மேலும் அதிக விவரங்களுக்கு தேசிய மாற்று மற்றும் குறைநீக்கும் மருந்து மையத்தின் இணையதளத்தில் பார்க்கலாம். http://nccam.nih.gov/