



(/magunk-alatt-vagjuk-a-fat-ezert-fontos-erdeink-vedelme)

Magunk alatt vágjuk a fát: ezért fontos erdeink védelme (/magunk-alatt-vagjuk-a-fat-ezert-fontos-erdeink-vedelme)

Az erdő mindenkinek egy kicsit más jelent. Vadállatok otthona, kirándulóhely, erőforrás, műalkotások témája és mesék varázslatos helyszíne, szimbolikus tér, amely lehet ijesztő, vagy otthonos, enyhét adó. Olyan fogalom, amely messze túlmutat önmagán, és ez már önmagában is elég indok lenne arra, hogy vigyázzunk rá.

Kicsi, sárga tabletta – A placebo nem hatástalan!

Címlap (/) / Egyensúly (<https://kepmas.hu/egyensuly>) / Kicsi, sárga tabletta – A placebo nem hatástalan! (<https://kepmas.hu/kicsi-sarga-tabletta-a-placebo-nem-hatastalan>)

[/#copy_link](#)
[/#email](#)
[/#facebook](#)
[/#facebook_messenger](#)
[/#linkedin](#)
[/#pinterest](#)
[/#twitter](#)

Szabó Emese (/szabo-emese)

2020.07.24.

A fájdalomcsillapítók hatásának egy része placebo, ahogyan a köhögéscsillapítók is részben ennek köszönhetik hatékonyságukat. És akkor még nem beszéltünk a hiányállapot nélkül szedett vitaminokról, amelyeknek hivatalosan nem lehet hatásuk, mégis segíthetik egyes tünetek enyhítését. Egyre több a bizonyíték arra, hogy a placebo több a semminél.



Kép: Freepik

hirdetés

hormonszinteket, a stresszhormonok mennyiségét. Hatása van a légzés sebességére és mélységére, így indukálhat fiziológiai változásokat is, és előfordul, hogy a beteg placebo hatására másképp éli meg a fájdalmat. A placebohatás nemcsak pozitív lehet, hanem negatív is. Voltak például vizsgálatok, ahol az egyik csoport ópiátokat kapott, a másik placebót. Az ilyen kutatások előtt a betegeket mindig tájékoztatják az esetleges mellékhatásokról, ami jelen esetben légzésdepresszió – a légzés lassulása, mélységének csökkenése – lehet. Ez a mellékhatás érdekes módon azoknál is jelentkezett, akik csak placebót kaptak. Ez a jelenség az úgynevezett nocebohatás.



Kép: Freepik

Versenyben a gyógyszerekkel

A placebohatás legerősebben pszichés problémáknál jelentkezik, az ilyen készítmények antidepresszáns hatása az esetek 50-75 százalékában EEG-vel is kimutatható, alkalmazása szinte teljesen azonos mintázatot eredményez az agyi működésben, mint a komoly gyógyszerek. Akiknél a placebo bevált antidepresszánsként, azoknál 80 százalékban hosszabb távon is hatásosnak bizonyult. Ez az arány a normál gyógyszereknél 90 százalékos. Nehéz olyan antidepresszánt előállítani, amely sokkal hatásosabb, mint a placebo.

A szorongás a másik betegség, amelynél a placebohatás nagyon erős, a gyógyszerhatás legalább 50 százalékát ez adja. A pszichiátriai szerek mellett a köhögéscsillapítóknál – leszámítva a mákalkaloid-származékokat – is nagyon erős a placebohatás.

Ezeknél egy átfogó vizsgálat során azt állapították meg, hogy a hatás 85 százalékát ez adja. És akkor még nem beszéltünk az olyan nehezen definiálható betegségekről, mint az irritábilis bél szindróma, ahol a betegek 15-70 százalékánál hatásos a placebo.

Gyógyító színek és formák

A placebohatás erőssége sok tényezőtől függ, ilyen például az is, hogy milyen formájú egy termék. *„Például amikor egy görcsoldónak mondott placebót kicsi sárga tabletták formájában adtak, hatása erősebb volt. Ugyanez igaz arra az esetre, amikor a placebo »antibiotikum« fehér, hosszúkás tablettákban van. Ez jól mutatja, hogy az emberi test működése sokkal bonyolultabb, mint gondolnánk”* – mondja a gyógyszerész.

Egyértelműen fontos az is, hogy mit gondolunk a gyógyszerről: minél inkább sejtjük, hogy a szer nem hatékony, annak gyengébb a hatása. Ugyanakkor teljesen soha nem szűnik meg, mert az ember a lelke mélyén kicsit mindig hisz.

A placebo igaz létezését akkor van, amikor a beteg panaszaira nincs bizonyítottan hatásos biológiai terápia. Ilyenkor az orvos anélkül is javasolhat például vitaminkészítményt, hogy amúgy vitaminhiány állna fel. Ez nem ördögtől való dolog, hiszen a placebo támogatja a gyógyulást, segítheti a szervezet öngyógyítását. Viszont, ha van oki terápia, a placebo csak kiegészítő kezelésként jöhet szóba.

Ez a cikk a Képmás magazin 2020. áprilisi számában jelent meg. A Képmás magazinra előfizethet itt>> (<https://kepmas.hu/elofizetes>)

[placebó \(/placebo\)](#)

Kérjük, támogasson, hogy otthonába vihessük az értéket!

A Képmás magyar magazin és vállalkozás, nincs mögötte nagy, külföldi médiabirodalom. Csupa családos, értékes és jó ember, akiknek nem csak munkahelye, szívügye is a Képmás. Nem tudjuk, hogy a következő időszakban lesz-e nyomda és posta, mi lesz a hirdetőinkkel, de olvasóink támogatásával a Képmás még túljuthat a koronavírus okozta hirtelen gazdasági válságon. Kérjük, ha teheti, támogassa munkánkat, hogy otthonába vihessük az értéket. Köszönjük!

TÁMOGATOM A KEPMAS.HU-T>> ([HTTPS://KEPMAS.HU/TAMOGATAS/](https://kepmas.hu/tamogatasi/))



ELŐFIZETEK A MAGAZINRA>> ([HTTPS://KEPMAS.HU/ELOFIZETES](https://kepmas.hu/elofizetes))

hirdetés



A fájdalomcsillapításban már az 1970-es években is elterjedt volt a placebo alkalmazása, az ilyen készítmények sok esetben segítséget jelentettek. Ezeket az etikai elvárások térnyerésével törölték a gyógyászati repertoárból, ma már csak olyan gyógyszereket alkalmaznak a klinikai gyakorlatban, amelyek a placebohoz képest mérhető hatékonyságúak. Ugyanakkor egyre több bizonyíték van arra, hogy a gyógyulásban a biokémiai folyamatok mellett pszichés tényezők is szerepet játszanak, a szervezetnek van egyfajta öngyógyító képessége. *„A betegségek többségéből kezelés nélkül is meggyógyulunk, ha gyógyszert szedünk, a folyamatot jellemzően csak gyorsítani tudjuk. A placebo hatása nem specifikus, csak támogatja a szervezet öngyógyító mechanizmusát”* – mondja **dr. Csupor Dezső** szakgyógyász, a Szegedi Tudományegyetem docense.

Nem mai történet

Az ókor, középkor, újkor gyógyszerkincse tele volt placebóval, még a 20. századi gyógyszerkönyvekben is rengeteg ilyen készítmény volt, *„például ásványokat etettek az emberekkel, olyanokat is, amelyek változatlan formában távoztak szervezetükből. De nézhetjük az érvágást is, ami az esetek többségében – leszámítva például a magas vérnyomást – tisztán placebo. Viszont a beteg azt érezte, foglalkoznak vele, emiatt pedig javult az állapota”* – magyarázza a gyógyszerész. A modern gyógyszervizsgálatoknak a Contergan-ügyként ismertté vált botrány adott új lendületet. Ez volt a 20. század legnagyobb gyógyszeripari baklövése, amelynek középpontjában egy 1957 és 1961 között forgalmazott gyógyszer állt, amit a kismamák is szedhettek – legalábbis eleinte így gondolták. A gyógyszer enyhítette a reggeli rosszullétet és a hányingert, nyugtató, stresszoldó hatása is volt. Később derült ki, hogy gátolja annak a fehérjének a hatását, ami a végtagok fejlődéséért felelős.

A gyógyszer miatt 12 ezer baba született súlyos fogyatékossgal, fizikai és idegrendszeri károsodással, csonka végtagokkal. Ekkortól kezdték komolyan vizsgálni nemcsak a hatásosságot, hanem a biztonságosságot is, és rájöttek arra is, hogy nem elég, ha egy szer hatékonyságát önmagában bizonyítják, azt is nézni kell, hogy a placebohoz képest mit tud és mennyire biztonságos.

A placebo „mellékhatásai”

„A fejfájás előbb-utóbb magától is elmúlik, így egy placebo is hatásosnak tűnhet – bár nyilván egy rendes gyógyszertől előbb múlik a fájdalom. A valódi placebohatásról alig vannak információk. Ezt úgy lehetne kimutatni, ha a placebo hatását olyan esetekhez viszonyítanánk, ahol a betegek semmit nem kapnak. Ez viszont etikailag nem elfogadható eljárás” – emeli ki Csupor Dezső. Ma már ki tudják mutatni, hogy a placebo miként hat a szervezetre, hogyan befolyásolja a