



HOGYAN ISMERJÜK FEL AZ ÁLTUDOMÁNYOS ÁLLÍTÁSOKAT?

Ingyenes kiadvány

2019



Jogi nyilatkozat

A MOHA hiteles információk közlésére törekszik, de azok időszerűségével, érvényességével, teljességével kapcsolatban, illetve a tájékoztatásból fakadó esetleges károkért felelősséget nem vállal. Felhívjuk a figyelmét, hogy anyagaink kizárólag tájékoztató és ismeretterjesztő jellegűek, így nem adhatnak választ minden olyan kérdésre, amely egy adott betegséggel, kezeléssel vagy más témával kapcsolatban felmerülhet és nem pótolhatják az orvosokkal, gyógyszerészekkel vagy más egészségügyi szakemberekkel való személyes találkozást, beszélgetést és gondos kivizsgálást.

HOGYAN ISMERJÜK FEL AZ ÁLTUDOMÁNYOS ÁLLÍTÁSOKAT?



Magyar Onkohematológiai Betegekért Alapítvány

Budapest, 2019

A füzetet írta:

Illyés András

biológus, egészségügyi szakújságíró, orvosi szakfordító

A füzetet lektorálta:

Dr. Biró Krisztina

belgyógyász, klinikai onkológus, klinikai farmakológus,
Országos Onkológiai Intézet

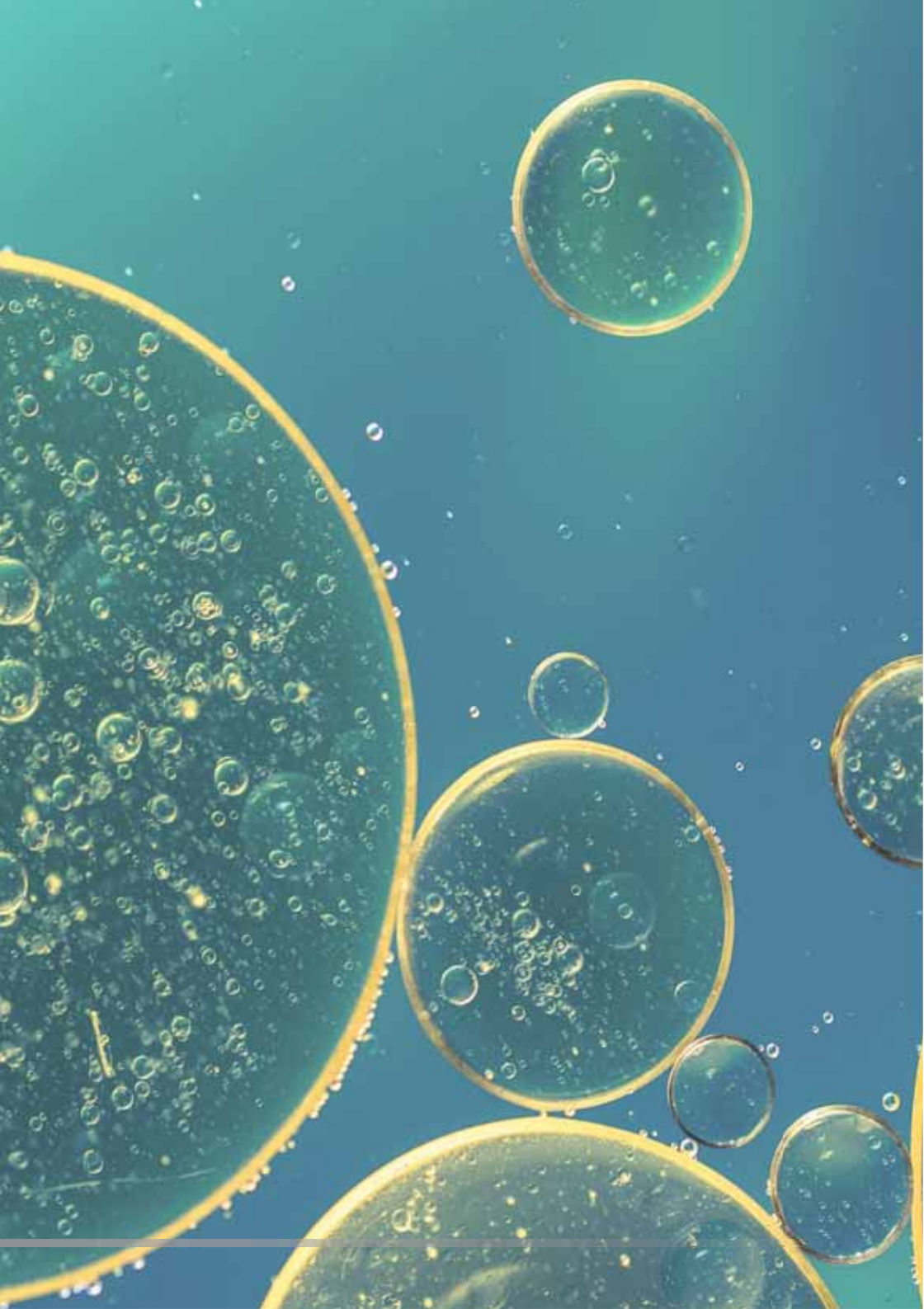
Köszönetünket fejezzük ki azoknak a betegeknek és hozzátartozóknak, akik javaslataikkal segítették a tájékoztató füzet létrehozását!



TARTALOMJEGYZÉK

Mi az a bizonyítékokon alapuló orvoslás?	8
Mi az a klinikai vizsgálat?	11
Hogyan ismerjük fel az áltudományos állításokat?	15
Javaslatok	22
A MOHÁ-ról	24
Ajánlott internetes oldalak	25
Felhasznált források	27





Kedves Olvasó!

A Magyar Onkohematológiai Betegekért Alapítványt (MOHA) azért hoztuk létre betegekkal és szakemberekkel, hogy segítsük a felnőtt hematológiai betegek hiteles tájékoztatását, érzelmi támogatást nyújtsunk számukra, és betegszervezetként érdekeiket képviseljük. Kiemelt feladatunknak tartjuk a bizonyítékokon alapuló orvoslás iránti bizalom erősítését, a tudományos gondolkodás népszerűsítését és az általános egészségértés szintjének emelését.

Mi magunk is megtapasztaltuk, hogy milyen érzés betegként, hozzátartozóként az, amikor egy súlyos betegséggel szembesülünk, és mennyire fontos ilyenkor, hogy minél hamarabb naprakész, hiteles információkhoz jussunk. **Csak a tájékozott beteg tud kezelőorvosának egyenrangú partnere lenni, és csak így tudnak együtt gondolkodni, közösen felelősségteljes döntéseket hozni.** Bár egyszerű és könnyű megoldásnak tűnhet az orvosra hagyni mindent, mi mégis arra bízgatjuk Önt, hogy legyen a kezelésének aktív részese, ne csupán annak passzív elszenvedője. **A betegút során kulcskérdés lesz, hogy Ön tisztában legyen betegségével, annak típusával, jellemzőivel és a kezelési lehetőségekkel. Ehhez az első lépést az információgyűjtés jelenti.**

Míg korábban az információhiány jelentette a nehézséget, ma már a ránk zúduló ismerettömeg súlya okoz terhet. Amikor egy betegségre fény derül, legyen az életet veszélyeztető állapot vagy kisebb probléma, az érintettek és a hozzátartozók egyaránt olyan lehetőség után kezdenek kutatni, amely biztos és gyors felépülést kínál, lehetőség szerint a legkisebb erőfeszítés árán. Ez érthető igény, hiszen laikusként nehéz megérteni és elfogadni azt, hogy a bizonyítékokon alapuló orvoslás elvei szerint a kezelőorvos esetleg olyan terápiát javasol, amitől a beteg átmenetileg akár rosszabbul is lehet (lásd a szűrés során felfedezett daganatos betegség, ami panaszt nem okozott, viszont a kezelése mellékhatásokkal jár, ami rontja a beteg életminőségét – tehát a beteg azt érzi, hogy a kezeléstől lett igazán rosszul). Nem hallgathatjuk el a fogyasztás azon motívumait sem, mely szerint a különböző kiegészítő csodaszerek megvásárlása státuszszimbólumot jelent és a környezet az érzelmi elhanyagolást is gyakran kompenzálja

ezen termékek kritikátlan vásárlásával és a betegre zúdításával annak akarata ellenére is. Sokszor könnyebb látogatóba menni egy szatyornyí étrend-kiegészítővel, mint figyelőn hallgatni és szembesülni a beteg aggodalmával, ami felébredtheti saját félelmeinket is betegségtől, elmúlástól.

Épp a diagnózist követő felfokozott és beszűkült pszichológiai állapot – félelem, aggodalom, pánik – használják ki azoknak a termékeknek a hirdetői, akik tudományos igényvel kellően soha alá nem támasztott állításokkal szeretnék eladni termékeiket. Ezekon a próbálkozásokon azonban könnyen átláthatunk, ha az alábbi útmutatót minden alkalommal végiggondoljuk egy-egy termék megvásárlása előtt. Bár a Gazdasági Versenyhivatal az utóbbi években egyre hatékonyabban lép fel a beteget megtévesztő reklámokkal és honlapokkal szemben¹, a közösségi médiában, a különféle hirdetésekben és a konkrét személyekhez nem köthető weboldalakon még így is bőven találni olyan hirdetéseket, amelyek csodás, biztos és gyors gyógyulást ígérnek. Ezen hirdetések, bejegyzések vagy cikkek valóságtartalmát a legtöbbször könnyen leellenőrizhetjük néhány internetes kereséssel, hiszen a leggyakoribb átveréseket már magyarul is leleplezték az egészségügyi/tudományos ismeretterjesztő blogok és az online újságok tudományos rovatainak szerzői.

Más esetekben azonban nincsen ennyire egyszerű dolgunk, hiszen a különféle termékek megvásárlására ösztönző hirdetések vagy cikkek nem teljes hazugságok, hanem féligazságok gyűjteményei, amelyekben valós állítások is szerepelnek az adott termék daganatokkal szembeni hatékonyságának konkrét bizonyítékai nélkül.

Mit tehetek akkor saját magamért? Gyakran elhangzik a kérdés, hiszen a legtöbb beteg – nagyon helyesen – a kezeléseken túl maga is szeretne aktívan tenni valamit gyógyulása érdekében, életmódváltáson, diétán, a lelki egyensúly megteremtésén gondolkodik, de nem tudja, hogyan fogjon hozzá. **Azt javasoljuk, hogy keressék meg adott terület szakembereit (például dietetikust, gyógytornászt, pszichológust) és kezelőorvosukat minden esetben tájékoztatva, közösen gondolják át, hogy mivel tudják kiegészíteni és támogatni a gyógyulást.** Szeretjük azt hinni, hogy egy gyógynövényfőzet, varázsgomba, csodavíz megoldja minden gondunkat, hiszen ezek gyorsabb és könnyebb utak, mint például a dohányzásról való leszokás, a fizikai aktivitás növelése vagy az ideális testtömegindex elérése, ami

energiabefektetést és kitartást igényel, de nem érdemes magunkat áltatni. **Javasoljuk továbbá, hogy keresse azokat a betegszervezeteket, támogató csoportokat, betegklubokat, ahol szakemberek segítségével gyarapítja ismereteit, és a sorstársak példáján keresztül erőt meríthet a betegút során.** A kezelőorvosával folytatott beszélgetések, az egyéb szakemberek tanácsai, a támogató csoportok összejövetelei, a tájékoztató füzetek, a hiteles internetes oldalak és minden más forrás együtt, egymást kiegészítve segíti Önt abban, hogy az elveszettség érzése csökkenjen, és magabiztosan hozzon döntéseket kezelőorvosával közösen.

Jelen kiadványunknak nem célja „lerántani a leplet” a nem bizonyított hatású készítményekkel házaló cégekről. Reméljük viszont, hogy a MOHA kiadványa egyaránt segítségére lesz betegeknek, hozzátartozóknak abban, hogy felismerjék a valóság elferdítésére leggyakrabban alkalmazott módszereket és sikeresen kikerüljék azokat a csapdákat, mellyel értékes időt (és sok pénzt) veszíthetnek, ha a bizonyítékokon alapuló orvoslás terápiás lehetőségei helyett a tudományos tényekkel alá nem támasztott készítményeket választják.

Kéri Ibolya
elnök

Magyar Onkohematológiai Betegekért
Alapítvány



MI AZ A BIZONYÍTÉKOKON ALAPULÓ ORVOSLÁS?

A bizonyítékokon alapuló orvoslás (**Evidence Based Medicine, EBM**) a gyógyító tevékenységnek az a módja, amely a döntéseket a legújabb, megbízható tudományos eredményekre, a gyakorlatban megszerzett **klinikai tapasztalatra és a betegek preferenciáira építi**. Olyan, a gyógyító tevékenységhez, illetve a klinikai döntéshozatalhoz használt módszertan, amely a rendelkezésre álló legjobb tudományos bizonyítékok (evidenciák, eredmények) gyűjtése és kritikus értékelése alapján hoz döntéseket az egyes diagnosztikus beavatkozások, terápiák, ápolási módszerek, illetve egyéb gyógyító-megelőző eljárások gyakorlati alkalmazásáról.

A felhasznált bizonyítékokat evidenciaszintek, a bizonyítékok „ereje” alapján osztályozzák, a legmagasabb szintű, legerősebb vizsgálatoktól a rangsor alján lévő szakértői véleményekig. A bizonyítékok erejét a bizonyítékok minősége, mennyisége és egybehangzósága határozza meg².



1. ábra: A bizonyítékok hierarchiája


A bizonyítékok szintjének fokozati besorolása

Legerősebb	Fokozat	Meghatározás
	1++	Az eredmények olyan magas minőségű szisztematikus áttekintő közleményből vagy több randomizált, kontrollált vizsgálatból származnak, melyekben nagyon alacsony a szisztematikus hiba (ún. torzítás) lehetősége.
	1+	Az eredmények olyan jól kivitelezett szisztematikus áttekintő közleményből vagy több randomizált, kontrollált vizsgálatból származnak, melyekben alacsony a szisztematikus hiba lehetősége.
	1–	Az eredmények olyan magas minőségű szisztematikus áttekintő közleményből vagy több randomizált, kontrollált, vizsgálatból származnak, melyekben nagy a szisztematikus hiba lehetősége.
	2++	Az eredmények jó minőségű kohorsz- vagy esetkontroll-vizsgálatok szisztematikus áttekintéséből vagy olyan jó minőségű kohorsz- vagy esetkontroll-vizsgálatokból származnak, melyekben nagyon alacsony a szisztematikus hiba és a zavaró hatások esélye, továbbá a bizonyítékok és következtetések közötti ok-okozati kapcsolat valószínűsége nagy.
	2+	Az eredmények jól kivitelezett kohorsz- vagy esetkontroll-vizsgálatokból származnak, melyekben alacsony a szisztematikus hiba és zavaró hatások esélye, és a bizonyítékok és következtetések közötti ok-okozati kapcsolat valószínűsége közepes.
	2–	Az eredmények olyan kohorsz- és esetkontroll-vizsgálatokból származnak, melyekben nagy a szisztematikus hiba és zavaró hatások esélye, és a bizonyítékok és következtetések közötti kapcsolat nagy valószínűséggel nem okozati jellegű.
	3	Az eredmények vizsgálati elrendezés nélküli megfigyelésből származnak (pl. esettanulmányok, esetsorozatok).
	4	Az eredmények szakmai véleményen (szakmai kollégium, kutatócsoport, szakértő) alapulnak.
	Leggyengébb	

1. táblázat: A bizonyítékok szintjének fokozati besorolása²

A tudományos eredmények keresésekor különböző forrásokkal fogunk találkozni. Ezek közül legjelentősebbek a Cochrane Database of Systematic Reviews, a Medline, valamint a WHO ajánlások.

A bizonyítékokon alapuló ajánlások (irányelvek) szintjei

 <p>Legerősebb</p> <p>Leggyengébb</p>	<p>„A” szintű ajánlás:</p>	<p>Az ajánlások legalább egy 1++ fokozatú bizonyítéknak számító rendszerezett irodalmi áttekintésen alapulnak, és az egészségügyi ellátás adott helyzetére jól adaptálhatók; vagy legalább 1+ szintű bizonyítéknak számító, jól adaptálható, és egyértelműen hasonló hatást mutató vizsgálatokon alapulnak.</p>
	<p>„B” szintű ajánlás:</p>	<p>Az ajánlások legalább 2++ szintű bizonyítéknak számító, az egészségügyi ellátás adott helyzetére jól adaptálható és egyértelműen hasonló hatást mutató vizsgálatokon alapulnak; vagy 1++ és 1+ szintű, de az egészségügyi ellátás adott helyzetére csak fenntartásokkal alkalmazható bizonyítékokon alapulnak.</p>
	<p>„C” szintű ajánlás:</p>	<p>Az ajánlások legalább 2+ szintű bizonyítéknak számító, az egészségügyi ellátás adott helyzetére jól adaptálható és egyértelműen hasonló hatást mutató vizsgálatokon alapulnak; vagy 2++ szintű, de az egészségügyi ellátás adott helyzetére csak fenntartásokkal alkalmazható bizonyítékokon alapulnak.</p>
	<p>„D” szintű ajánlás:</p>	<p>Az ajánlások 3–4 szintű bizonyítékon; vagy 2+ szintű, de az egészségügyi ellátás adott helyzetére csak fenntartásokkal alkalmazható bizonyítékokon alapulnak.</p>

2. táblázat: A bizonyítékokon alapuló ajánlások (irányelvek) szintjei²

Az ajánlások fokozati besorolása (A–D) arra utal, hogy mennyire erős és megbízható adatok támasztják alá az irányelv megállapításainak alkalmazhatóságát.

MI AZ A KLINIKAI VIZSGÁLAT?³

A klinikai vizsgálatok a bizonyítékon alapuló orvoslás elengedhetetlen feltételei, céljuk a gyógyszeres terápia fejlődése, egyre hatásosabb és biztonságosabb gyógyszerek kifejlesztése. Nem kerülhet ma gyógyszerként forgalomba olyan szer, amit klinikai vizsgálatban nem vizsgáltak. A vizsgálat minden esetben a résztvevő tudtával és beleegyezésével történik, melyből bármikor, indoklás nélkül kiléphet és a folyamat minden esetben szigorú hatósági ellenőrzés alatt áll.

A klinikai vizsgálat olyan emberen végzett orvostudományi kutatás, amelynek célja egy gyógyításra szánt hatóanyag tulajdonságainak, hatásainak, illetve az általa kiváltott nem kívánatos hatásoknak a feltárása. A klinikai vizsgálatra, vagyis a hatóanyag emberen történő alkalmazására csak szigorú előírások szerint lefolytatott laboratóriumi és állatkísérletek után kerülhet sor.

A klinikai vizsgálatokban a betegeket véletlenszerűen osztják legalább két csoportra. Az egyik csoport betegei a vizsgálandó szert, a másik csoport betegei pedig placebót kapnak. A vizsgálatok elnevezésében a kettős vak vizsgálat azt jelenti, hogy sem az orvos, sem pedig a beteg nem tudja, hogy az illető a vizsgálandó hatóanyagot vagy placebót kap. A gyógyszer akkor kerül engedélyezésre, ha a klinikai vizsgálatban a placebónál hatásosabbnak bizonyul.

Az onkológiai, onkohematológiai klinikai vizsgálatok speciálisak, ilyen esetekben a vizsgálandó szer hatásosságát a standard kezelések hatásosságához hasonlítják.



A klinikai vizsgálat humán szakasza négy fázisra osztható:

Fázis I. vizsgálat:

Első alkalommal próbálnak ki egy új gyógyszerhatóanyagot emberen (szinte minden esetben egészséges önkénteseken). A vizsgálat célja, hogy információkat gyűjtsenek arról, hogyan oszlik el a hatóanyag a szervezetben, az adott gyógyszerhatóanyagból mekkora dózist visel el a szervezet, azonosítják az esetleges mellékhatásokat, megítélik a biztonságosságot, nyomon követik a gyógyszer felszívódását és kiürülését a szervezetből.

Fázis II. vizsgálat:

Már egy konkrét, kis létszámú betegcsoporton vizsgálják, hogy az adott gyógyszerhatóanyag valóban alkalmas-e gyógyításra. Ebben a fázisban a biztonságosságot, a tolerálhatóságot, a terápiás hatást vizsgálják és igyekeznek megállapítani az optimális adagolás mértékét.

Fázis III. vizsgálat:

Megerősítik a II. fázisban nyert vizsgálati eredményeket. Nagyobb számú betegcsoporton vizsgálják a készítmény biztonságos alkalmazhatóságát, a hatásosságot, követik a mellékhatásokat és összehasonlító vizsgálatokat végeznek más gyógyszerekkel.

Ha a hatóanyag ebben a szakaszban sikeresnek bizonyul, megindulhat a törzskönyvezési eljárás, amit Amerikában az FDA (Food and Drug Administration), Európában az EMA (European Medicines Agency) végez.

Fázis IV. vizsgálat:

A már forgalomba került gyógyszert összehasonlítják más készítményekkel, vizsgálják a hosszú távú hatásosságot és biztonságosságot, a költség-hatékonyságot, valamint az esetlegesen fellépő ritka mellékhatásokat.



HOGYAN ISMERJÜK FEL AZ ÁLTUDOMÁNYOS ÁLLÍTÁSOKAT?^{4,5}

Az áltudományok jellemzője, hogy hangzatos állításaik alátámasztására nem tudnak felmutatni tudományos bizonyítékokat, klinikai vizsgálati eredményeket, ellenben kommunikációjukban felismerhetőek az alábbi hibák.

1. Mi az olvasott információk forrása?

- ▶ Az áltudományos cikkek egyik fő ismérve, hogy anélkül tesznek tudományosan hangzó állításokat (például: „Ez a szer hatékonyan pusztítja el a daganatos sejteket”), hogy megjelölnék az állításokat alátámasztó konkrét forrásokat. Ha azt olvassuk, hogy „A tudósok bebizonyították, hogy...”, ezt követően azonban semmilyen forrásmegjelölést nem találunk arra vonatkozóan, hogy kik voltak ezek a tudósok, akkor szinte teljesen biztosak lehetünk benne, hogy szándékosan félre akarnak minket vezetni.
- ▶ Más esetekben ennél kifinomultabbak a félrevezetés módszerei, a kutatók vagy a kísérleteket végző egyetem ugyanis meg van nevezve, az interneten azonban semmi nyomát nem találni az intézménynek vagy a kutatóknak vagy az idézett kutatásnak. Példa: „A kaliforniai Carlsbad egyetemének kutatói dr. Violette Page molekuláris biológus vezetésével felfedezték, hogy...” Rövid internetes keresés után kiderül, hogy Kaliforniában valóban van Carlsbad nevű város, viszont nincs egyeteme, ahogy dr. Violette Page személyéről sem találunk semmilyen információt.
- ▶ Egy harmadik lehetőség, amikor az állítások mögött valós személyek állnak, akár doktori fokozattal, egy kicsit alaposabban utánanézve azonban hamar kiderül, hogy ezek a személyek nem valódi szakértői a szóban forgó betegség kezelésének. Jó példa erre az a magát hosszú időn keresztül rákkutatónak kiadó állatorvos, aki heti 2–2 alkalommal fogadott különböző stádiumú daganatos betegeket, akiknek életmód-, étkezési és folyadékbeviteli tanácsokat adott, és egy termék fogyasztását, illetve nagyon magas dózisu C-vitamin intravénás beadását javasolta⁶. Ő végül 1 év felfüggesztett börtönt kapott

kuruzslásért⁷, így jobban járt, mint a lúgosító diétát kitaláló amerikai kollégája, a „PH csoda” címmel magyarul is megjelent könyv szerzője, akinek a rá kiszabott 3 évből 8 hónapot kellett börtönben töltenie⁸.

- ▶ A negyedik esetben van a legnehezebb dolgunk az olvasottak valóságtartalmának ellenőrzésével: ezekben az esetekben valóban zajlanak tudományos igényű kutatások is (amelyek eredményeit elismert, a tudományos közösség által elismert szaklapokban publikálják), a vizsgálatok azonban még vagy az alapkutatási vagy a klinikai vizsgálati szakaszban tartanak, így az eredmények szintén fenntartással kezelendők, hiszen a vizsgált – és esetleg valóban ígéretes – daganatellenesnek vélt szer még nem lett gyógyszerként engedélyezve. Jó példa erre az intravénás C-vitamin alkalmazása, amelyet a már említett magyar állatorvos is alkalmazott a hozzá forduló betegeknél. „A C-vitamin feltartóztatja a rákot, sugallja egy amerikai kutatás” – írta 2014 februárjában a BBC News arról a tanulmányról, amelyet a Kansas Egyetem kutatói jelentettek meg a Science Translational Medicine című, általánosan elismert folyóiratban. A BBC portálján megjelent cikk címét később korrigálták, a cikk fő állítása ugyanis nem az volt, hogy az intravénás C-vitamin meggyógyítaná a daganatos betegeket, hanem csak annyi, hogy „azok a petefészekrákban szenvedő nők, akiket nagy dóziszú, intravénás C-vitamin injekciókkal kezeltek, kevésbé számoltak be a kemoterápia következtében kialakuló káros mellékhatásokról azokhoz képest, akiknél kizárólag kemoterápiát alkalmaztak.”⁹ Egy aprócska különbség, sajnos azonban mégis rendszeresen előfordul, hogy a daganatok kezelésével kapcsolatos és ígéretesnek tűnő, ám konkrétan még nem igazolt kutatási eredményekről szóló beszámolóknak kattintásra ingerlő címeket adnak, amelyek köszönőviszonyban sincsenek a valósággal.



2. Mire szeretnének rábeszélni minket?

A befolyásolás módszereit természetesen minden olyan esetben alkalmazzák, amikor valamilyen termék megvásárlására szeretnének ösztönözni bennünket. Ezzel semmi probléma nincs egészen addig, amíg a befolyásolás módszereit etikusan alkalmazzák: mi valamilyen terméket keresünk (a mi esetünkben például a rákellenes kezelés különféle mellékhatásait csökkentő terméket, amely lehet például egy a sugárterápia bőrirritációs mellékhatását csökkentő kenőcs vagy vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítő, ha az étrendünkkel ezeket épp nem tudjuk a megfelelő mennyiségben bevinni), a fogalmazó pedig meg szeretne minket győzni arról, hogy számunkra az ő terméke a legjobb választás a piacon elérhető termékek közül.

- ▶ Ha a cikk korrekt, akkor meg fogjuk találni a termék előnyeit, a termék tudományos bizonyítékokkal igazolt hatásmechanizmusát, valamint azt is, hogy az adott termék miben nem tud nekünk segíteni, és mikor nem javasolt a használata.
- ▶ Érdemes ezzel szemben gyanakodnunk abban az esetben, ha kizárólag az előnyök felsorolását látjuk mindenféle forrásmegjelölés nélkül, és a szöveg hemzseg az érzelmeinkre ható, vásárlására ösztönző, jellemzően felkiáltójeles mondatoktól és a webáruházba irányító linkektől. Ebben az esetben kizárólag eladni szeretnének nekünk anélkül, hogy megfelelően informálnának minket, és ránk bízának a választást.

3. Mit jelentenek valójában a jól hangzó szakkifejezések?

Áltudományról árulkodhat az is, ha egy szöveg hemzseg az olyan szakkifejezésektől, amelyek tudományosan és elvontan hangzanak, mint mondjuk az UltraWhitening NaturalCleanPro technológiát használó fogkrém.¹⁰ Attól, mert egy technológiának, termékösszetevőnek vagy hatóanyagának tudományosan hangzó neve van, még egyáltalán nem biztos, hogy a daganatsejtek ellen is hatékony lesz.

- ▶ Jó példa az emberek hiszékenységére annak az egyetemi hallgatónak az esete, aki egy tudományos versenyre beadott pályázatával briliánsan illusztrálta, hogy az emberek nagy része milyen könnyen bedől a tudományos köntösbe burkolt, környezeti ártalmakkal fenye-

gető szövegeknek. A fiatalember egy petícióhoz gyűjtött aláírásokat, amelyben a „dihidrogén-monoxid” nevű vegyszer szigorú ellenőrzését vagy teljes betiltását követelte. Hiszen az anyag – többek között – túlzott izzadást, hányást okozhat, a savas eső fő komponense, gáz állapotban súlyos égést idézhet elő, emellett az erózióhoz is hozzájárul. A pályázó ötven embert kérdezett meg, hogy támogatná-e a vegyszer betiltását: negyvenhárom igennel válaszolt, hat nem tudott dönteni, és csak egy jött rá, hogy a dihidrogén-monoxid egyszerűen a vízmolekulát jelenti.¹¹



4. Előfordul-e a szövegben valamilyen összeesküvés-elméletre való utalás?

„A minden évben több milliárd dolláros nettó bevételt termelő kemoterápiás lobbi mindent megtesz azért, hogy titokban tartsa a rák valódi ellenszerét! A gyógyszergyárak által lefizetett onkológusok nem akarják, hogy Ön erről tudjon!”

- ▶ Teljesen egyértelmű, hogy az a gyógyszergyár, amelyik megtalálná a rák univerzális ellenszerét (ami vélhetően sosem fog megtörténni, tekintettel arra, hogy többszázféle, egymástól rengeteg mindenben különböző daganattípus létezik, amelynek csak a gyűjtőneve „a rák”), akkor azzal hatalmas profitra tehetne szert a versenytársaival szemben, így semmi értelme nem lenne eltitkolni egy ilyen gyógyszert. A kemoterápiás lobbit pedig már csak azért sem érdemes támadni, mert folyamatosan érkeznek az újabb és újabb gyógyszerek, célzott terápiák, amelyek már nem egy esetben képesek arra, hogy kiváltsák a sok esetben valóban kellemetlen mellékhatásokkal járó kemoterápiás kezeléseket.
- ▶ Ha a fentebb idézethez hasonló, a legtöbb esetben logikailag teljesen kusza, de dühös érzelmektől túlfűtött mondatokkal találkozunk, akkor szinte biztos, hogy át akarnak verni minket valamivel, ami az égvilágon semmit sem használna nekünk, sőt talán még rontana is az állapotunkon. Ha engedtünk a csábításnak, és a bizonyítékokon alapuló orvoslás helyett (amely jó esetben még hónapokat vagy akár éveket adhatott volna nekünk) a biztos gyógyulást igénylő kuruzslók valamelyikéhez fordulunk, értékes időt veszíthetünk, ami rontja esélyeinket.
- ▶ A B17-vitamin (amely a nevével ellentétben sajnos egyáltalán nem vitamin), például sem az agydaganatot, sem bármilyen más daganatot nem gyógyít meg, ahogyan azt a hagyományos orvoslást elutasító, 2014-ben agydaganatban elhunyt híres színész esete is illusztrálta.¹²
- ▶ Steve Jobs, az Apple cég alapítója talán szintén tovább élhetett volna, ha az azonnali operáció helyett nem különleges diétával és alternatív gyógymódokkal próbálja a betegségét legyőzni. Jobs két évet töltött úgy, hogy kizárólag alternatív gyógymódokat alkalmazott, és nemet mondott minden egyéb orvosi kezelésre. Mire az orvosoknak sikerült rábeszélni Jobs-ot a műtetre, addigra a hasnyálmirigyében kialakult neuroendokrin tumora már átterjedt a májára, 2011-re pedig végzetessé vált nála a betegség.¹³

5. Teljes mértékben természetes anyagok? Ősi kultúrák tudásán alapuló módszerek? Vagy valamilyen láthatatlan energia?

- ▶ Szintén az áltudományos cikkek egyik gyakori jellemzője, hogy azzal próbálnak minket vásárlásra csábítani, hogy a termék kizárólag természetes összetevőket tartalmaz. Abból, hogy egy termék kizárólag természetes összetevőket tartalmaz, még egyáltalán nem következik, hogy gyógyít is, sőt az sem, hogy biztonságos (a *Yersinia pestis* nevű baktérium is teljesen természetes, de pestisjárványt okoz). Másrészt többféle daganatellenes gyógyszer is teljesen természetes alapanyagokból kerül előállításra, ahogyan például a paclitaxel nevű kemoterápiás szer, amelynek hatóanyagát, a taxolt eredetileg egy csendes-óceáni tiszafa-faj, a *Taxus brevifolia* kérgéből izolálták 1967-ben.¹⁴
- ▶ „Már az ősi Kínában is hittek benne, ezért biztosan hatásos módszerről van szó.” Ez jól hangzik, de ha semmilyen tudományos bizonyíték nem támasztja alá a módszer daganatokkal szembeni hatásosságát, akkor szinte biztosan hazugság. Ami persze nem jelenti azt, hogy egy az ősi Kínában is már alkalmazott módszer ne csökkenthetné például a kemoterápia mellékhatásaként kialakuló hányás vagy hányinger súlyosságát, ahogyan ezt az akupunktúrával végzett klinikai vizsgálatok adatai mutatják.¹⁵



- Érdemes gyanakodnunk azokban az esetekben is, ha egy szövegben túl gyakran fordul elő az energia szó, de a megfelelő definíció nélkül. „Az energiakivonás (energy chelation) nevű gyógymód során a gyógyító a kezét a beteg fölött lebegteti több percen át, ezáltal pozitív energiákat küld a testébe és kivonja a negatívakat, így segítve elő a gyógyulását.”¹⁶ Na de mit nevezünk pozitív és negatív energiának? És valóban kivonható-e a negatív energia a testből? Vagy csak a negatív energiablokádot kell feloldani, elősegítve az energia testben történő megfelelő áramlását? Ez minimum zavarosnak tűnik, főleg ha mindezt „biomező terápiának” vagy mondjuk „kvantumgyógyászatnak” hívjuk, amelyek még az energiagyógyászatnál is jóval hangzatosabb elnevezések. Mindez természetesen ismét nem jelenti azt, hogy egy már kialakult daganatos betegség mellett ne lenne érdemes – az onkológusok által javasolt kezeléseket mellett, és nem helyett! – kipróbálnunk például a jóga valamelyik ágát, hiszen a jóga során végzett gyakorlatok életminőségre gyakorolt általános hatásáról nagyrészt pozitív eredmények születtek a daganatos betegekkel végzett tudományos vizsgálatokban.^{17, 18}



JAVASLATOK¹⁹

- ▶ Ne használjon alternatív szereket a tudományosan alátámasztott, bizonyítottan hatásos helyett!
- ▶ Ha kiegészítő kezelést tervez, előtte feltétlenül egyeztessen kezelőorvosával!
- ▶ Ne feledje, hogy egyes alternatív szerek akár csökkenthetik a hagyományos kezelések hatékonyságát!
- ▶ Az alternatív szerek egy részéről nem bizonyították be a hatásosságot, viszont néhány termék bizonyítottan káros és veszélyes!
- ▶ Csak megbízható forrásból vásároljon: a nem ellenőrzött szerek (pl. gyógynövények, teakeverékek) szennyeződésekkel tartalmazhatnak, ami egy legyengült immunrendszerű beteg számára akár végzetes is lehet!
- ▶ Mindig ellenőrizze az alternatív szerről szóló információk forrását!
- ▶ Legyen gyanakvó, ha egy készítményről azt állítják, hogy többféle betegségre is egyaránt hatásos, nincs mellékhatása, természetes alapú, „tisztá” gyógymód!
- ▶ Kezelje fenntartással a méregtelenítéssel kapcsolatos állításokat! Ne feledje, hogy a jól működő szervezetből bármilyen beavatkozás nélkül is folyamatosan távoznak a salakanyagok, mérgező esetekben pedig azonnali orvosi kezelés szükséges!
- ▶ Ne dőljön be a jól hangzó szakkifejezéseknek, beszélje azt meg kezelőorvosával!
- ▶ Legyen óvatos, ha egy hirdetésben összeesküvés-elméletre, ősi kultúrára, ezeréves tudásra, titkos gyógymódra, gyógyszermaffiára, ismeretlen energiára utaló kifejezéseket olvas!
- ▶ Ne hagyja magát rábeszélni „a béke kedvéért” alternatív szerekre se családtagoktól, se barátoktól! Ne feledje, a döntés az Ön kezében van!



A MOHÁ-RÓL

A Magyar Onkohematológiai Betegekért Alapítvány (MOHA) a felnőtt hematológiai betegek és hozzátartozóik támogatására alapított közhasznú civil szervezet.

Jövőképünk egy olyan társadalom, ahol minden beteg bármilyen megkülönböztetés nélkül megkapja az állapotának megfelelő legjobb kezelést a megfelelő időben és ellátása során testi, lelki, szociális és spirituális igényei egyaránt kielégítésre kerülnek.

Küldetésünk a betegek hiteles tájékoztatása, érzelmi támogatása és érdekeik érvényesítése. Kiemelt feladatunknak tartjuk a bizonyítékokon alapuló orvoslás iránti bizalom erősítését, a tudományos gondolkodás népszerűsítését és az általános egészségértés szintjének emelését.

Évente több alkalommal szervezünk nagyszabású orvos-beteg találkozót, világnapi rendezvényeket, információs napokat, de havi rendszerességgel várjuk a betegeket és hozzátartozóikat **támogató csoportjainkba** is.

Nyomtatott kiadványainkkal és online felületeinken (honlapok, közösségi média, Youtube csatorna) egyaránt szolgáljuk a betegek hiteles tájékoztatását.

Amennyiben szeretne értesülni programjainkról, tájékoztató anyagainkról, videóinkról, csatlakozzon a www.onkohemat.hu honlapunkon a MOHA Baráti Kör levelezőlistához!



AJÁNLOTT INTERNETES OLDALAK

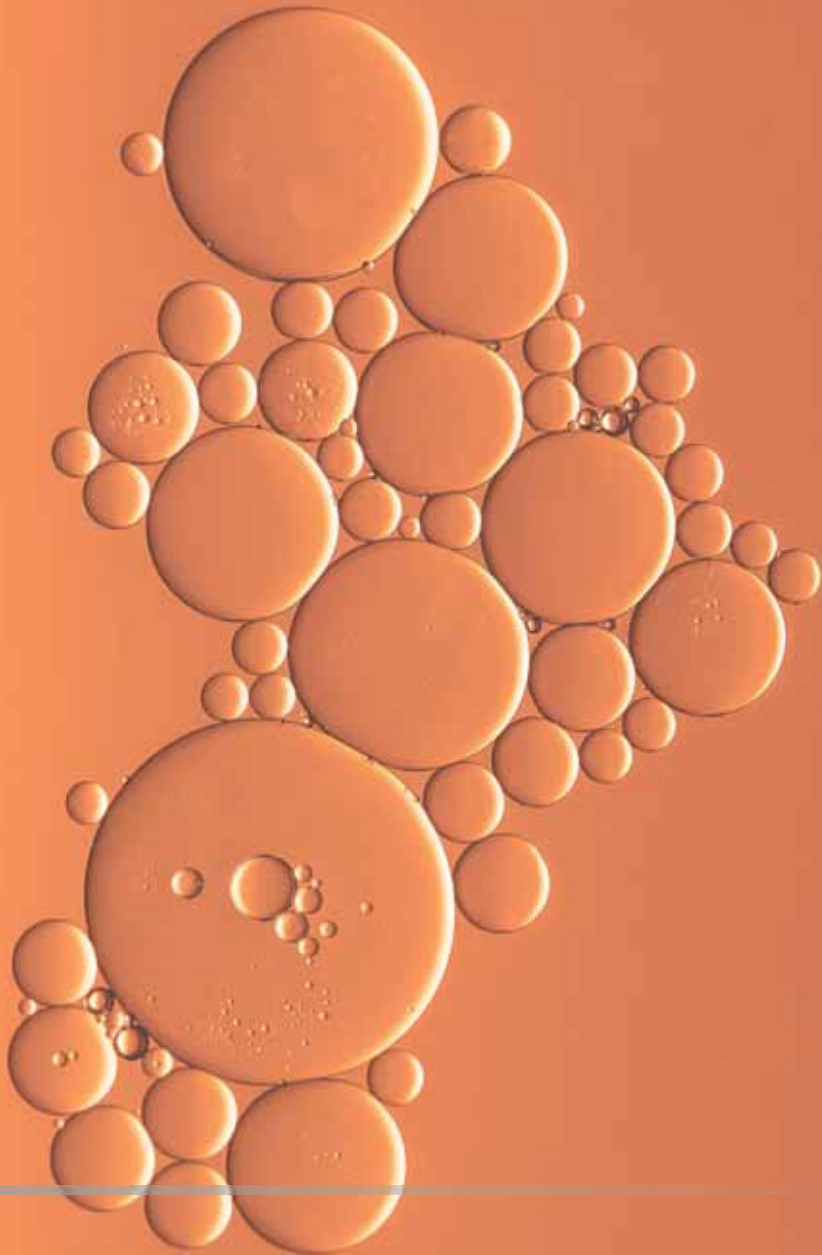
Magyar nyelven:

- ▶ Az MTA Orvosi Tudományok Osztályának 2018-as állásfoglalása a bizonyítékokon alapuló orvoslás elveiről és a komplementer eljárásokról
 - <https://tudomany.hu/cikkek/a-bizonyitekokon-alapulo-orvoslas-elvei-es-a-komplementer-eljarasok-108957>
- ▶ Daganatok.hu • www.daganatok.hu
- ▶ Gazdasági Versenyhivatal • www.gvh.hu
- ▶ Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége • www.mdosz.hu
- ▶ Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága • www.gyogytornaszok.hu
- ▶ Magyar Onkohematológiai Betegekért Alapítvány • www.onkohemat.hu
- ▶ Medical Online • www.medicalonline.hu
- ▶ Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet
 - www.ogyei.gov.hu
- ▶ Rákgyógyítás • www.rakgyogyitas.hu
- ▶ Várószoba.hu • www.varoszoba.hu
- ▶ Webbeteg.hu • www.webbeteg.hu

Angol nyelven:

- ▶ Cochrane Adatbázis • www.cochrane.org
- ▶ European Patients' Academy on Therapeutic Innovation
 - www.eupati.eu
- ▶ Klinikai vizsgálatok adatbázisa • www.clinicaltrialsregister.eu/
- ▶ MedLine • www.nlm.nih.gov
- ▶ Memorial Sloan Kettering Cancer Center
 - www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs
- ▶ National Cancer Institute • www.cancer.gov

- ▶ National Center for Complementary and Integrative Health
 - www.nccih.nih.gov
- ▶ National Institute of Health • www.ods.od.nih.gov/factsheets/list-all
- ▶ World Health Organization • www.who.int



FELHASZNÁLT FORRÁSOK

¹„Csodaszerek” rákos betegeknek

<http://versenyugyi-tanacsadoiroda.hu/csodaszerek-rakos-betegeknek/>

²Az Egészségügyi, Szociális és Családügyi Minisztérium szakmai irányelve a bizonyítékokon alapuló szakmai irányelvek fejlesztéséhez

<https://docplayer.hu/5239-Az-egeszsegugyi-szocialis-es-csaladugyi-miniszterium-s-z-a-k-m-a-i-i-r-a-n-y-e-l-v-e-a-bizonyitekokon-alapulo-szakmai-iranyelvek-fejlesztesehez.html>

³Mi az a klinikai vizsgálat?

<http://semmelweis.hu/klinikai-vizsgalatok/oktatas/a-klinikai-vizsgalatok-fazisai/>

<http://www.mkvt.hu/index.php/hu/klinikai-vizsgalatokrol/mi-a-klinikai-vizsgalat>

<http://daganatok.hu/klinikai-vizsgalatok/mi-a-klinikai-vizsgalat>

<https://www.eupati.eu/>

⁴10 Questions To Distinguish Real From Fake Science

<https://www.forbes.com/sites/emilywillingham/2012/11/08/10-questions-to-distinguish-real-from-fake-science/#75d81832146c>

⁵How to Spot Pseudoscience

<https://skeptoid.com/episodes/4037>

⁶A rákosokat C-vitaminnal kezelő állatorvos szerint a világ legnagyobb, kemoterápiás lobbija miatt kapott 1 év felfüggesztettet kuruzslásért

<https://444.hu/2017/02/21/a-rakosokat-c-vitaminnal-keze-allatorvos-szerint-a-vilag-legnagyobb-kemoterapias-lobbija-miatt-kapott-1-ev-felfuggesztettet-kuruzslasert>

⁷Jogerős ítélet - Kuruzslás mindaz, amit dr. Dávid Tamás a hozzá forduló rákos betegekkel tett

http://www.kisalfold.hu/gyori_hirek/jogeros_itelet_-_kuruzslas_mindaz_amit_dr_david_tamas_a_hozza_fordulo_rakos_betegekkel_tett/2549744/

⁸Börtönbe megy a lúgosító diéta kitalálója

<http://daganatok.hu/életmod/taplalkozas/bortonbe-megy-a-lugosito-dieta-kitalaloja>

⁹Egyelőre nem bizonyított, hogy a nagy dózisú intravénás C-vitamin fokozná a kemoterápia hatékonyságát

<http://daganatok.hu/alternativ-rakgyogyitas/nagy-dozisu-intravenas-c-vitamin-petefeszekrakban>

¹⁰A revitalizáló liposzóma visszavág

https://index.hu/tudomany/2010/06/30/a_revitalizalo_liposzoma_visszavag/

¹¹Ennyire hiszékenyek vagyunk?

<https://www.kfki.hu/~cheminfo/hun/teazo/dhmo.html>

¹²Ezért nem gyógyítja a rákot a B17-vitamin, ami nem is vitamin

<http://daganatok.hu/alternativ-rakgyogyitas/ezert-nem-gyogyitja-a-arakot-a-b17-vitamin-ami-nem-is-vitamin>

¹³Alternatív gyógymódokkal siettette a halálát Steve Jobs

https://index.hu/tech/2011/10/15/alternativ_gyogymodokkal_siettette_a_halalat_steve_jobs/

¹⁴A természetben sincsenek csodaszerek a rákra

<http://www.origo.hu/egeszseg/20120106-valodi-rakgyogyszerek-a-termeszet-patikajabol-tiszafa.html>

¹⁵Acupuncture (PDQ®)–Patient Version

<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/acupuncture-pdq>

¹⁶Az energiagyógyászat visszavág?

https://schrodingersdawg.blog.hu/2012/08/20/az_energiagyogyaszat_visszavag

¹⁷Yoga and Cancer

https://cam.cancer.gov/health_information/highlights/yoga_cancer_highlight.htm

¹⁸Yoga Breathing Helps Patients Receiving Chemotherapy Improve their Quality of Life

https://cam.cancer.gov/health_information/highlights/yoga_breathing.htm

¹⁹Dr. Biró Krisztina: Alternatív és kiegészítő terápiák az onkológiában
Eredményes módszerek, remények – hamis ígéreték és veszélyek

http://oncology.hu/cikk/alternativ_es_kiegeszito_terapiak_az_onkologiaban

Magyar Onkohematológiai Betegekért Alapítvány

BETEGEDUKÁCIÓ ÉRZELMI TÁMOGATÁS ÉRDEKÉRVÉNYESÍTÉS

www.onkohemat.hu

www.youtube.com/MOHAtevé

Kérjük, hogy személyi jövedelemadója 1%-ával segítse a felnőtt hematológiai betegekért végzett munkánkat!

Adószám: 18598889-1-42

Bankszámlaszám: Gránit Bank 12100011-10160019