



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

AKUPUNKTUR NEDİR?

AKUPUNKTUR NEDİR VE ÇOCUKLARA NE ZAMAN UYGULANIR?

Akupunktur yaklaşık 3000 yıldır bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Akupunktur uygulamasının kökeni Çin'dir. Akupunktur, antik çağlardan beri vücudun belirli bölgelerine keskin taşların enjekte edilmesi yoluyla tedavi yapılmasına denir. Çinli şifacılar, hastaları muayene ederken olağan dışı aşırı duyarlılık veya ağrı noktaları olan akupunktur noktalarını tespit etmişlerdir.

Eski zamanda yaşayan insanlar, vücuttaki belirli küçük bölgelere iğne batırmanın ya da bu bölgelere parmakla baskı uygulamanın çeşitli hastalıkların iyileşmesine ya da sağlık durumunun güçlenmesine sebep olabileceğini fark ettikten sonra uzun yıllar süren gözlem ve araştırmalar sonucunda bir şifa sistemi olan akupunkturu ortaya çıkarmışlardır.



Avrupa'da akupunktur tedavisine ilişkin ilk bilgiler 13. yüzyılda tüccarlar ve gezginler aracılığıyla yayılmaya başlamıştır. 20. Yüzyılda ise fizyolog bilim insanları, iğnenin batırılmasından sonra insan vücudunun, iyileştirici etkisi olan, ağrıyı azaltabilen veya tamamen ortadan kaldıracı, ruh hâlini ve uykuyu iyileştirebilen, kişiyi sakin ve dengeli hâle getirebilen, damarlarının tonusunu, iç organların ve sinir sisteminin çalışmasının normal duruma getirebilmesine yardımcı olan özel maddeler ürettiğini kanıtlamışlardır. Bu şaşırtıcı iyileştirici etkiler, vücudumuzdaki belirli noktalara (akupresür) uygun şekilde parmakla, ısı, ışık veya lazer ışını ile bastırıldığında kendi organizmamızda gerekli miktarda ortaya çıkabilmektedir.

TEDAVİ ETKİLERİNİN TEMELİNDE, VÜCUDUN KENDİ KAYNAKLARININ HAREKETE GEÇİRİLMESİNİ SAĞLAYAN KARMAŞIK FİZYOLOJİK SÜREÇLER YATMAKTADIR. BU ETKİ SAYESİNDE DOKU BESLENMESİ DÜZENLENİR, KAS VE SİNİR GERİLİMİ GİDERİLİR VE VÜCUTTAN AYRIŞTIRILAN MADDELERİN ATILMA SÜRECİ AKTİF HÂLE GELİR.



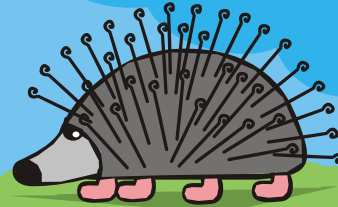
Akupunktur yöntemi tüm dünyada yaygın olarak kullanılmaktadır. Çeşitli hastalıkları tedavi etmek amacıyla akupunktur, çocuklar için 5 yaşından itibaren kullanılabilir. Akupunktur noktaları (insan vücudunda yaklaşık bin tane vardır), tedavi edilmesi istenen soruna karşılık gelen noktalara ve kişinin yaşına göre seçilir.

Akupunktur “reçetesi” hazırlanırken (gerekli noktalar tespit edilirken) hastanın şikâyetleri, kendisini nasıl hissettiği, kontrendikasyonların olup olmadığı dikkate alınır. Akupunktur işlemi birkaç saniyeden birkaç saate kadar sürebilir.



Akupunktur işlemi için hazırlık, iğnenin direkt olarak yerleştirilmesinden önce, hasta ile doktor arasında iyi bir iletişimin kurulmasıyla başlar. Bunun amacı, tedavi süreci boyunca güvene dayalı bir ilişki oluşturulmasıdır. Doktor, hasta olan çocuğa açıklamalar yapılmalı ve çocuğun korkusu mümkün olduğunca giderilmeye çalışılmalıdır. Bunun ardından çocuk hâlâ “iğneden”, acı çekeceğinden ve enjeksiyon işleminden korkuyorsa çoğun **yakını olan yetişkinler çocuğa aşağıdakileri hatırlamalıdır:**

- Çocuk, akupunktur tedavisine zorlanmamalıdır. Zira akupunktur işlemine yönelik olumsuz bir tutum, tedavinin etkinliğini önemli ölçüde azaltır. Bununla birlikte, sakin davranan ve korkmayan “iğnelenmiş” çocuğa bakmak, çocuğun yanında oturmak ve acı çekip çekmediğini sormak için bir çocukla beraber olmanız daha iyi olacaktır. Akupunktur öncesinde iğnelere ellerinizle dokunabilir, oyuncak bir ayıya iğne batırabilirsiniz;



- Akupunktur işlemine giderken yanınızda çocuğun sevdiği bir oyuncakı veya kitabı götürmeniz önerilir;
- Çocuğa akupunktur tedavisi uygulanması sırasında ebeveynin orada hazır bulunma ihtiyacı her bir çocuğun durumuna göre belirlenir.

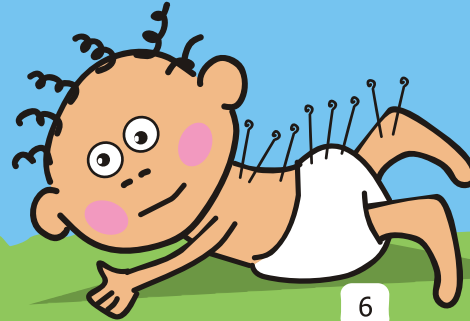
İlk seans, olası duygusal gerilimi veya kas gerginliğini önlemek için tercihen çocuk sırtüstü veya yüzüstü (seçilen noktalara bağlı olarak) yatarken yapılmalıdır. Sonrasında, çocuğun tedaviyi iyi karşılaması durumunda, işlem sırasına göre devam edilebilir.

Tam bir tedavi için ortalama 1012 akupunktur işlemi uygundur. Gerek hâlinde tedavi, ilk tedaviden 1-2 hafta sonra tekrarlanabilir. Tüm göstergeler hasta tarafından doğru bir şekilde değerlendirilmişse tedavi sonrasında nadiren yan etki görülür.



Belirli sorunların çözümünde entegre bir yaklaşımla refleksolojinin **fizyoterapi** ve **homeopati** ile birlikte kullanılması özellikle tavsiye edilir.

Pediyatrik uygulamada akupunktur tedavisi, bronşiyal astım, gastrointestinal sistem hastalıkları, nörodermatit, kekemelik, yatak ıslatma, tikler, bir dizi nörolojik hastalık, astenik sendrom ve nevroz benzeri durumların tedavisinde kullanılmaktadır.



UZ "GKDPND"
Doktor-Psikoterapist
M.V. Buzenkov