

# GELENEKSEL VE TAMAMLAYICI TIP (GETAT) NEDİR?

Geleneksel ve tamamlayıcı tıp, hastalıklara tanı koyma, iyileştirme veya tedavi etmenin yanında hastalıklardan korunma ve sağlığın iyi sürdürülmesinde de kullanılan, farklı kültürlerle özgü teori, inanç ve tecrübelerle dayalı, tıbbi mekanizması günümüz şartlarında bazen açıklanamayan yüzyıllarca geçmiş olan bilgi, beceri ve uygulamaların bütünüdür.



## Akupunktur nedir ve hangi hastalıkların tedavisinde kullanılır?

Akupunktur, binlerce yıldır birçok hastalığın tedavisinde kullanılan, oldukça etkili, bilimsel bir tedavi yöntemidir. Akupunktur aşağıdaki durumların tedavisinde tamamlayıcı ve destekleyici olarak kullanılıyor: Kas iskelet sisteminin mekanik ağrıları, eklem ağrıları, migren, gerginlik tipi ve organik olmayan baş ağrıları, nöropatik ağrılar, kas spazmı, bel fıtığı, akut konservatif dönem ve kronik dönem bel ağrıları, fonksiyonel gastrointestinal sistem bozuklukları, kabızlık, motilite bozuklukları, alerjik rinit (saman nezlesi dâhil), organik nedene bağlı olmayan uyku bozukluğu, eksojen obezite tanısı almış hastada diyetle tam uyum, alerji, egzema ve cilt kuruluğuna bağlı kaşıntı, sigarayı bırakma sırasında oluşan anksiyete.

## Kupa Terapisi (Hacamat) nedir ve nasıl uygulanır?

Uygulanan bölgede kan dolaşımını artırarak deri ve derialtında biriken vücuda zarar veren ağır metallerin, toksik maddelerin yüzeysel cilt çizikleri oluşturarak özel vakumlu kupalar ile vücut dışına alınma işlemidir. Yaş Kupa Uygulaması kan ile alakalı bir işlem olduğu için vücuttaki kirli kanı almakla kandaki toksinler ve kullanmış olduğumuz ilaçlardan dolayı kanda bulunan ve bize zarar veren toksik maddeler ve ağır metaller tehlikesiz bir şekilde vücuttan uzaklaştırılır. Kupa tedavisi (Hacamat) aşağıdaki durumların tedavisinde tamamlayıcı

ve destekleyici olarak kullanılıyor:

- Organik bir rahatsızlığı olmayan hastalarda immün sistemin güçlendirilmesinde ve düzenlenmesinde,
- Fibromiyalji sendromu,
- Romatizmal hastalıklara ait kronik ağrı,
- Eklem hareket kısıtlılığı,
- Sabah tutukluğu, yorgunluk,
- Kas-iskelet sisteminin mekanik ağrıları,
- Diz ağrısı (osteoartrit vb),
- Migren ve gerilim tipi baş ağrısı gibi organik olmayan baş ağrıları,
- Organik olmayan uyku bozuklukları,
- Kronik yorgunluk sendromu,
- Sindirim sistemine ait bulantı, kusma, kabızlık gibi durumlar.

Hacamat tedavisine gelecek kişiler çok aç olmamalı tedaviye gelmeden üç saat önce bir şeyler yemelidir. Son üç saat kala bir şey yememeli ancak kafeinli içecekler hariç sıvı gıda (su) tüketebilir. Hayvansal gıdalar genellikle kan dolaşım hızını yavaşlatır. Bu nedenle uygulamaya gelmeden asgari 24 saat öncesinden itibaren hayvansal gıda alınmamalıdır. Hacamattan sonra iki saat kadar bir şey yenilmemeli, su veya şerbet içilmeli, sigara içilmemelidir.

İslam tıbbına göre Hicri ayların ikinci yarısındaki tek günlerde (15, 17, 19, 21, 23, 25, 27 gibi) yapılmasının daha uygun olduğu, çarşamba ve pazartesi günleri yapılmasının uygun olmadığı tavsiye ediliyor. Ancak, Hacamat tedavisi herhangi bir rahatsızlık için tedavi maksatlı yaptırılacak ise zaruret olduğundan mevsim veya ay günlerine

**A**yını zamanda Batı tıbbını da destekleyici ve tamamlayıcı yöntemlerdir. Ülkemizde 2014 yılından itibaren bin 540 ünite de yaklaşık 5 bin 800 sertifikalı hekim tarafından Sağlık Bakanlığının onayı ile GETAT uygulamaları yapılıyor. TOBB ETÜ Hastanesi'nde Ozonterapi, Kupaterapi (Hacamat), Hirudoterapi (Sülük), Akupunktur uygulamaları belirlenen endikasyonlarda tamamlayıcı ve destekleyici olarak hastalara uygun ve hijyenik şartlarda sertifikalı uzman hekimler tarafından uygulanıyor.

# Dr. Faruk YEŞİLTAŞ

TOBB ETÜ Hastanesi  
Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Ünitesi

bakılmaksızın en kısa zamanda yapılması gerekir. Bu konuda sadece hafta günlerine (pazartesi, Salı, perşembe) dikkat edilebilir. Hacamat haftada bir, ayda bir, mevsimde bir, ilk ve son baharlarda veya yılda bir hiç olmadı insan ömründe bir defa yaptırılmalıdır.

## **Ozonterapi nedir ve hangi durumlarda uygulanır?**

Ozon (O3), atmosferin stratosfer tabakasında bulunan ultra viyole ışınlarının etkisiyle 3 oksijen atomundan oluşan keskin kokulu bir gazdır. İlk defa 1840 yılında tanımlanmış ve 1860'lı yıllardan itibaren dezenfeksiyon (su arıtma, kötü koku..vb.) amaçlı kullanılmıştır. 1900 yılında Nicola Tesla'nın ozon jeneratörünü keşfetmesiyle beraber 1902 yılından itibaren anemi, kanser, diyabet, influenza ve morfin zehirlenmesi tedavileriyle tıpta kullanımı başlamıştır. Ozon tedavisi aşağıdaki durumların tedavisinde tamamlayıcı ve destekleyici olarak kullanılır:

- ▶ Hücre yenilenmesini hızlandırmak, kan şekerini düşürmek, dokuların oksijenizasyonunu ve beslenmesini sağlamak,
- ▶ İmmün sistemin güçlenmesi ve düzenlenmesi,
- ▶ Diyabetik yaralar başta olmak üzere yara ve enfeksiyonların tedavisinde
- ▶ Omurga ve kas iskelet sistemi hareket ve fonksiyon bozuklukları
- ▶ Omurga ve kemik eklem sisteminin akut ve kronik ağrı sendromları
- ▶ Eklem sertliği ve dejenerasyonu

- ▶ Migren, gerilim tipi baş ağrıları
- ▶ Ayaktan ameliyat sonrası rehabilitasyon
- ▶ Çocuklarda koordinasyon ve psikomotor fonksiyon bozuklukları
- ▶ Psikosomatik sendromlar, anksiyete, depresyon
- ▶ Kronik nörolojik hastalıklarda (Alzheimer, MS) destekleyici amaçlı
- ▶ Kronik yorgunluk sendromu, Uyku bozuklukları
- ▶ Venöz yetmezlik ve vasküler hastalıklar
- ▶ Sindirim sistemi, üriner sistem, ürogenital, solunum ve dolaşım sistemleri fonksiyonel bozuklukları.

## **Mezoterapi nedir ve hangi durumlarda uygulanır?**

İlk olarak 1952 yılında Dr. Michel Pistor tarafından uygulanan estetik ve ağrı tedavisi amaçlı uygulanan tıbbi bir işlemdir. Mezoterapi dünya genelinde cilt yenileme, anti-aging, bölgesel zayıflama, selülit, çatlaklar, lekeler, yara izleri, saç tedavisi, akut ve kronik ağrı, spor yaralanmaları, çeşitli deri hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Mezoterapi aşağıdaki durumların tedavisinde tamamlayıcı ve destekleyici olarak kullanılır:

- ▶ Trigeminal nevralji, serviko-brakiyal nevraljiler
- ▶ Eklem dejenerasyonu sonrası oluşacak ağrı, sertlik şişlik ve hareket kısıtlılıkları
- ▶ Bağ dokusu patolojisine ait ağrı, kızarıklık, hareket kısıtlılığı, hidrolipodistrofiler-yanğısız selülit
- ▶ Akut ve kronik yumuşak doku zorlan-

malarındaki ağrı, kızarıklık ve hareket kısıtlılığı

- ▶ Miyofasiyal ağrı sendromu
- ▶ Migren baş ağrıları
- ▶ Mikro dolaşım bozukluğuna bağlı ödemlerde destekleyici
- ▶ İmmün sistemin güçlendirilmesi ve düzenlenmesi
- ▶ Yumuşak doku spor yaralanmaları.
- ▶ Cildin yenilenmesi ve canlandırılması için kozmetik amaçlı uygulamalar.

## **Hirudoterapi (Sülük Tedavisi) nedir ve hangi durumlarda uygulanır?**

Tıbbi sülük kullanılarak yapılan tamamlayıcı ve destekleyici tedavi uygulama yöntemidir. Sülükler, vücuttaki kirli kanı emerek tedavi etmenin yanı sıra esas itibarı ile etkisini kan emilirken vücuda verilen 100'den fazla bioaktif enzim nitelikli salgılar sayesinde oluşturuyor. Bu salgıda, ağrı kesici, iltihap giderici, vücudun savunma sistemini güçlendirici (antioksidan) ve kan dolaşımını düzenleyici gibi çok sayıda faydalı maddeler vardır. Hirudoterapi (Sülük Tedavisi) aşağıdaki durumların tedavisinde tamamlayıcı ve destekleyici olarak kullanılır:

- ▶ Dejeneratif eklem hastalıkları (osteoartrit)
- ▶ Alt ekstremitte variköz ven hastalıklarında ağrı
- ▶ Lateral epikondilit gibi hasatalıklarda ağrıyı azaltma amaçlı
- ▶ Flep cerrahisi sonrası görülen venöz yetmezlikler, replantasyon ve revaskülarizasyon sonrası venöz yetmezlikler.