

İÇİNDEKİLER

Önsöz	3	Polikistik Over Sendromu	231
Yazar Hakkında	4	Gut Hastalığı	234
Kitabı Okumaya Başlamadan Önce	5	Menoraji	236
Giriş	10	Trigeminal Nevralji	238
Kupa Tedavisi'nin Bilimsel Çalışmalarda Gösterilmiş Etki Mekanizmaları	18	Selülit (Gynoid Lipodistrofi)	241
Kupa Tedavisi'nin Rapor Edilmiş Yan Etki ve Komplikasyonları	55	Anksiyete (Kaygı Bozukluğu)	243
Bel Ağrısı	72	Kupa Tedavisinin Genel Etkinliği Üzerine Yapılmış Bilimsel Çalışmalar	245
Boyun ve Omuz Ağrısı	85	Diğer Bazı Hastalıklar ve Kupa Tedavisi	247
Diz Osteoartriti	96	Temporomandibuler Eklem Disfonksiyonu	247
Herpes Zoster	107	Postpartum Ağrı	248
Servikal Spondiloz	114	Artrit	249
Migren	121	Ramsay Hunt Sendromu	250
Fibromyalji	126	Demir Yükünü Azaltma	251
Kronik Yorgunluk Sendromu	130	Flep Hazırlama Amaçlı Kupa Uygulaması	252
Myofasiyal Ağrı Sendromu	135	Meralgia Parestetika (Lateral Femoral Kutanöz Nörit)	253
İnsomnia (Uykusuzluk)	139	Böbrek Hastalıkları	254
Karpal Tünel Sendromu	143	Epilepsi	255
Fasyal Paralizi (Yüz Felci)	147	Akut Skapulohumoral Periartrit	256
Kolesterol ve Trigliserit Yüksekliği	150	Kemik Ağrısı	256
Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi	156	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uygulamaları	257
Anjina Pektoris ve Genel Kalp Sağlığı	160	Üst Solunum Yolu Enfeksiyonuna Bağlı Ateş	258
Akne (Sivilce)	164	Perimenopozal Sendrom	259
Dismenore	168	Farenjit	260
İnfertilite (Kısırlık)	171	Melazma	260
İnme İlişkili Klinik Tablolar	175	Skleroderma	261
İnatçı Hıçkırık	180	Somatoform Bozukluklar	261
Spor Hekimliği Uygulamaları	183	Pnömoni-Bronşit	262
Baş Ağrısı	191	Torasik Outlet Sendromu	263
Ankilozan Spondilit	194	Vertigo	263
Bulantı-Kusma	196	Laktasyon	264
Omuz Eklemi Patolojileri	198	Yara İyileşmesi	264
Romatoid Artrit	202	Mammarian Gland Hiperplazisi	265
Plantar Fasiit	205	Bronşiolit	265
Siyatik Ağrı	207	Sekonder Amenore	266
Konstipasyon (Kabızlık)	210	Peroneal Sinir Felci	266
Alerjik Rinit	210	Sinüzit	267
Diyabet	216	Sigara Bırakma	267
Ürtiker	220	Gastroözefageal Reflü ve Buna Bağlı Kronik Öksürük	268
Hipertansiyon	224	Mikotik Vajinozis	268
KOAH	229	Peptik Ülser	269

Brakial Pleksus Yaralanması	269
Hafıza Kaybı	270
Pelvik Konjesyon Sendromu	270
Radial Sinir Felci	271
Virulan Selülitis	272
Küçük Hücreli Akciğer Kanseri	272
Posttravmatik Stres Bozukluğu	272
Behçet Hastalığı	273
Kupa Tedavisinin Etkisi Hakkında Çelişkili Veriler Olan veya Kontrendikasyon Bildirilen Hastalıklar	274
Egzema (Tartışmalı)	275
Astım (Tartışmalı)	278
Psöriyazis (Kontrendikasyon)	281
Vitiligo (Kontrendikasyon)	284
Liken Planus (Kontrendikasyon)	286
Leishmaniasis (Kontrendikasyon)	286
Lenfödem (Göreceli Kontrendikasyon)	287
Ek-1: Kupa Tedavisi İçin Aydınlatılmış Rıza (Onam) Formu	288
Ek-2: Kupa Tedavisi Uygulama Endikasyon ve Kontrendikasyonları	291
Kaynaklar	293

ÖNSÖZ

Günümüzde kupa tedavisi hakkında hem halk arasında hem de sağlık profesyonelleri arasında dillendirilen pek çok söylenti olsa da gerçekte tedavi amaçlı kullanılmasının yararlı olup olmadığı, yararlı ise ne ölçüde yarar sağladığı ve yan etkilerinin olup olmadığı gibi sorulara bilimsel olarak yanıt veren az sayıda kaynak mevcuttur. Buna karşılık bu sorulara yanıt arayan sayısız bilimsel çalışma yapılmış ve yapılmaktadır. Kupa tedavisi uygulayıcılarının zaman ayırıp bu çalışmaları araştırması, bulması, sınıflandırması ve dil bariyerinin aşarak okuması gerçekten de epey zaman gerektiren bir aktivite olacaktır. Bu kitap okuyucuları bu zahmetten kurtaracak, kupa tedavisi ile ilgili yapılmış olan çoğu çalışmadan süzülen bilgileri içeren bir özet ve pratik bir kılavuz niteliği taşımaktadır.

Kitap aynı zamanda içerdiği 700'ün üzerindeki bilimsel kaynak ile hastalara kupa tedavisinin bilimsel temellerinin gösterilmesi, onlara tedavinin gösterilmiş etkilerini, beklenen yan etkilerini ve ayrıca tedavi etkisinin sınırlı olduğu alanları gösterebilmek için bir başvuru kaynağı niteliği taşımaktadır. Hastaların "tedaviye karar verme sürecine aktif katılabilmelerine" imkân vermesi sebebiyle sık olarak tercih ettiği GETAT (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp) yöntemlerinde kişilerin bu yöntemler hakkında bilimsel çalışmaları görmek istemeleri çok doğaldır. Hastanın hastalığına kupa tedavisinin etkileri ile ilgili dünya genelinde yapılmış hemen hemen bütün önemli bilimsel çalışmaları bulabileceği bu kaynağın bu aşamada bir başucu kitabı olacağı düşünülmüştür.

Ayrıca kupa tedavisi uygulamaları sırasında ve sonrasında ortaya çıkabilecek yasal ve idari problemlerde uygulanan tedavinin bilimsel kaidelere uygun olarak gerçekleştirildiğine veya ortaya çıkan tablonun literatürde tanımlanmış bir yan etki olduğuna (elbette hastanın bu durum hakkında bilgilendirilmiş olması şartı ile) dair önemli ve derli toplu bir kaynak oluşturmaktadır.

Bu kitabı okuyan hekimler, kitabın ilgili bölümünde kaynak gösterilmiş ve kitabın sonunda sıralanmış olan 700'ün üzerindeki bilimsel kaynağı gerektiği durumlarda hastalara, meslektaşlarına, idari ve yasal mercilere sunabileceklerdir. Örneğin bel ağrısı hastaları üzerinde kupa tedavisinin etkilerinin

araştırıldığı makaleler veya kupa tedavisi sonrası ortaya çıkabilecek komplikasyonlarla ilgili bulabildiğimiz bütün makaleler kitabın ilgili bölümünde sıralanmıştır. Bu makalelerin başlıklarına, yazarlarına, hangi derginin hangi sayısında yayımlandıklarına kitabın sonundaki kaynaklar bölümünde erişilebilecektir. Bu bilgilerle internet üzerinden yapılacak kısa bir araştırma ile ilgili makalenin tam metnine veya özet bilgilerine ulaşılabilir.

Türkiye'de 2014 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği'nin Resmî Gazete'de yayınlanmasından sonra Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) Uygulamaları meşru zemine oturmuş ve o günden sonra hem halk arasında hem de hekimler arasında ilgi odağı olmaya ve popülerleşmeye başlamıştır. Bu durum bir yandan GETAT uygulamalarını yaygınlaştırırken bir yandan da bu uygulamaların ne kadar etkili olduğu, hangi durumlarda etkili olduğu, hangi durumlarda etkisiz veya zararlı olduğu ve yan etkilerinin olup olmadığı gibi soruları da ortaya çıkarmıştır. Bu sorulara cevap verebilmek için uygulayıcılar ya kendi klinik tecrübelerine ya da internet üzerinden araştırarak buldukları kaynaklara güvenmektedirler. Ancak bu sorulara bilimsel doğrulukta cevaplar verebilmenin yolu elbette bilimsel çalışmalar yapmaktan geçmektedir.

Gerek Türkiye'de gerekse dünya genelinde GETAT ile ilgili bilimsel çalışmaların yayımlandığı pek çok bilimsel dergi bulunmaktadır. Bu kitabın bir özelliği de kaynaklar bölümünde yer verilen bilimsel araştırmaların hangi dergilerde yayımlandığını görme fırsatı vermesidir. Bu sayede kupa tedavisi alanında araştırma yapmak ve bilimsel makale yayınlamak isteyen okuyucularımızın çalışma yapmak istedikleri konu hakkında güncel bilimsel literatürün ne durumda olduğu, hangi soruların halihazırda cevaplanmış olduğu, hangi sorulara yanıt arandığı, hangi konularda çalışma yapabilecekleri ve çalışmalarını hangi dergilerde yayınlayabilecekleri hususunda fikir edinmelerini de sağlayacaktır.

Bilimin öncülüğünde şifaya ulaşmak dileğiyle...

YAZAR HAKKINDA

Uzman Doktor Yasin ETLİ

1989 yılında Aksaray'da doğmuştur. İlk, Orta ve Lise öğrenimini tamamladıktan sonra 2007 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi'nde tıp eğitimine başlamış ve 2013 yılında mezun olmuştur. 2014 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Adli Tıp Anabilim Dalı'nda başladığı uzmanlık eğitimini 2018 yılında tamamlayarak Adli Tıp Uzmanı olmuştur.

Adli Tıp'ın yanında Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp uygulamaları, Anadolu Halk Hekimliği ve bu uygulamaların bilimsel temelleri ile ilgilenmektedir. Ulusal ve uluslararası saygın bilimsel dergilerde 17 adet bilimsel makalesi, yine ulusal ve uluslararası bilimsel kongrelerde sunulmuş 9 adet bildirisi bulunmaktadır. Şu anda da Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının bilimsel yönü üzerine çalışmalarını sürdürmektedir.

KİTABI OKUMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE

Okuyucuların bu kitabın okuması ve anlamasını kolaylaştıracak bazı ön bilgilendirmelere bu bölümde yer verilmiştir. Kupa tedavisi üzerine gerek eski çağlarda gerek yakın tarihte daha önceden kaleme alınmış olan kitaplarda bilimsel gerçekler yerine daha çok Unani Tıp veya Geleneksel Çin Tıbbı felsefelerine göre tanımlamalar yapılmış olduğu görülmüştür. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp tanımına dâhil olan kadim tedavi yöntemlerinin genel bir özelliği olarak kupa tedavisi de bir yazardan bir yazara aktarılan çoğunlukla felsefi, bazı durumlarda ise klinik tecrübelerle dayalı olan bilgiler üzerine kurulu bir tedavi yöntemidir. Ancak kupa tedavisinin modern tıbbın disiplini içerisindeki yerinin tam olarak neresi olduğunun belirlenmesi ve var olan yararlarının bilimsel kaidelere uygun olarak objektif bir biçimde (eğer yapılabılırsa) ortaya konmasının da bu tedavi disiplinin geleceği açısından önemli olduğu değerlendirilmiştir. Bu kitap bu önemli boşluğu doldurmak için atılmış bir adımdır.

Bilimsel Çalışmaların Metodolojik Kalitelerinin Değerlendirilmesi

Bilimsel çalışmaların bir gerçeği kesin bir biçimde ortaya koyduğu her zaman için söylenemez. Bilim kümülatif olarak ilerleyen ve özellikle insan sağlığı ve insan üzerine yapılan araştırmalarda belirgin olmak üzere, genelde yavaş ilerleyen bir alandır. Yapılan bilimsel çalışmalarda objektif verilerin çoğunlukla kısıtlı olduğu alanlarda ise bilim daha yavaş ilerlemektedir. Bu gibi alanlardan olan insan sağlığı üzerine yapılan bilimsel çalışmaların sonuçlarının ne kadar objektif, tekrarlanabilir ve güvenilir olduğunun denetlenmesi de önem arz etmektedir. Bu sebeple bu kitapta bilimsel çalışmalara, ifade edilen her sonucun kesin bir doğruluk ifade etmediği ön kabulü ile yaklaşmıştır. Yapılmış olan bilimsel çalışmalar metodolojik kaliteleri değerlendirilerek yüksek kaliteli olan bilimsel çalışmaların sonuçları ön plana çıkarılmaya çalışılmış, düşük kaliteli bilimsel çalışmaların sonuçlarına ise daha temkinli yaklaşılması gerektiği vurgulanmıştır.

Bilimsel çalışmalardan elde edilen sonuçların güvenilirliğinin değerlendirilmesi konusunda en önemli adımlardan birini Dr. Archie Cochrane atmıştır. Cochrane Collaboration kurucusu olan Dr. Cochrane İkinci Dünya Savaşı sırasındaki tecrübelerine göre o günlerde kullanılan tedavi yöntemlerinin hastalar üzerinde gerçekten de etkili olduğuna dair ortada kesin bir delil olmadığını fark etmiştir. Bu durumun hangi bilimsel çalışmaların ne ölçüde bilimsel birer kanıt olarak tanımlanabileceği ile ilgili ortada net bir bilgi olmamasından kaynaklandığını gözlemlemiştir. Bilimsel kanıt elde edilebilecek en üst düzey bilimsel çalışmaların randomize kontrollü çalışmalar olduğu, ancak buna rağmen o günlerde aktif kullanımda olan pek çok tedavi yöntemi hakkında randomize kontrollü çalışma bulunmadığını ifade etmiştir.

Modern tıpta kullanılan test ve tedavi yöntemlerinin kanıta dayalı olması gerektiğini savunan Dr. Cochrane tarafından kurulan Cochrane Collaboration günümüzde Cochrane Library bünyesinde pek çok bilimsel çalışma yapmaktadır. Cochrane Derlemesi olarak adlandırılan bu bilimsel çalışmalarda belli bir test veya tedavi yöntemi üzerine yapılmış olan randomize kontrollü çalışmaların sistematik bir derlemesi ve meta analizi yapılmaktadır. Derlemede bu çalışmaların metodolojik kalitesi Cochrane Bias Riski Kriterlerine göre değerlendirilmektedir. İncelenen çalışmaların bias riski düzeyi ve meta analizde elde edilen sonuçlara göre bu alanda bilimsel anlamda objektif bir kanıt olup olmadığı araştırılmaktadır. Sonuç olarak ilgili test veya tedavi yönteminin kullanımı hakkında güçlü, zayıf veya orta düzeyde bir kanıt olduğu, bir kanıt olmadığı veya mevcut çalışmalara göre kesin bir sonuca varılamayacağı şeklinde sonuçlar elde edilebilmektedir.

Cochrane Bias Riski Kriterleri çalışma popülasyonunun nasıl randomize edildiği, oluşturulan random grupların çalışma gruplarına hangi yöntem kullanılarak yerleştirildiği, çalışmada selektif raporlama yapıp yapılmadığı, hastaların ve çalışmaya katılan personelin körleme prosedürünün uygulanıp uygulanmadığı, sonuç ölçümlerinin körleme prosedürü altında yapıp yapılmadığı ve sonuç verilerinde şüpheli bir eksiklik (dâhil etme

biası) olup olmadığı gibi sorulara ayrıntılı cevap aramaktadır. Bu sorulara verilen cevaplar yüksek, düşük veya belirsiz bias riski şeklinde olmakta ve çalışmanın bilimsel kanıt değerini objektif olarak ortaya koymaya çalışmaktadır.

Bu kitapta da analiz edilen randomize kontrollü çalışmalar üzerine Cochrane Bias Riski Kriterleri de dikkate alınarak genel bir değerlendirme yapılmıştır. Burada elbette bir Cochrane Derlemesinde yapıldığı kadar ayrıntılı bir değerlendirmeye imkân ve zaman bulunmadığından kitabın bilimsel çalışmalar üzerindeki değerlendirmeleri bu türden bir bilimsel çalışmaya kıyasla basit kalmaktadır. Ancak çalışmaların kabaca dahi olsa yüksek, orta ve düşük metodolojik kalitedeki çalışmalar olarak sınıflandırılmasının gerçek tabloyu biraz daha net olarak ortaya koyabileceği düşünülmüştür. Gelecek için temennim elbette her bir hastalık için kupa tedavisi ile yapılan randomize kontrollü çalışmalar üzerine birer Cochrane Derlemesi değerinde bölümler yazabilmektir.

Bilimsel Çalışmaların Kanıt Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Yapılmış olan bilimsel çalışmalarda elde edilen sonuçların bilimsel değerini ölçme konusunda bir diğer girişim de çalışmaların kanıt düzeylerinin belirlenmesidir. Kanıt düzeyi terimi ilk olarak Kanada'da "Kanada Periyodik Sağlık Muayenesi Görev Gücü" tarafından sunulan bir raporda kullanılmış ve bilimsel çalışmaların kanıtları 3 seviyeye ayrılmıştır. Buna göre ilk seviye kanıtlar en az bir randomize kontrollü çalışmadan elde edilen kanıtları kapsamaktadır. İkinci derece kanıtlar kohort çalışması veya vaka kontrol çalışması gibi bilimsel araştırmaları kapsamakta, üçüncü seviye kanıtlar ise saygın otoriteler tarafından dile getirilen ve klinik tecrübeye, tanımlayıcı çalışmalara veya raporlara dayanan fikirler olarak belirlenmiştir.

Kanıt düzeylerinin değerlendirilmesi ile ilgili pek çok kuruluşun 80'e yakın kanıt düzeyi sınıflandırması önerilmiş ve kullanılmıştır. Bu kitapta temel olarak kullanılan kanıt düzeyi sınıflandırması ise Oxford Center for Evidence Based Medicine en son 2009 yılında güncellenen kanıt düzeyleri sınıflandırmasıdır. Bu sınıflandırmaya göre tedavi yöntemleri üzerine yapılan bilimsel çalışmalar için önerilen kanıt düzeyleri şu şekildedir:

1A: Randomize Kontrollü Çalışmaların Sistemik Derlemeleri (Homojen)

1B: Randomize Kontrollü Çalışma (Confidence Intervali dar olan)

1C: All or None (Ya hep ya hiç) Randomize Kontrollü Çalışması

2A: Kohort Çalışmalarının Sistemik Derlemeleri

2B: Kohort Çalışması veya Düşük Kaliteli Randomize Kontrollü Çalışmalar (Örneğin takip oranı %80'den küçük olan çalışmalar)

2C: "Sonuç" Araştırması, ekolojik çalışmalar

3A: Vaka Kontrol Çalışmalarının Sistemik Derlemesi

3B: Vaka Kontrol Çalışması

4: Vaka Serileri (Veya düşük kaliteli kohort ve vaka kontrol çalışmaları)

5: Uzman görüşü.

En değerli kanıtları sunan bilimsel çalışmalardan birisi olan randomize kontrollü çalışmalar yeni tedavi yöntemlerinin etkinliklerini test etmek amacıyla kullanılan ve bias riskini en aza indirmeyi amaçlayan bir bilimsel çalışma türüdür. Bu çalışma türünde vakalar rastgele olarak 2 veya daha fazla gruba ayrılmakta ve bu gruplara farklı tedavi yöntemleri uygulanmaktadır. Tedavi sonrasında ise sonuçlar farklı gruplar arasında karşılaştırılmaktadır. İlk gruba genelde test edilmesi istenilen tedavi yöntemi uygulanmakta, diğer gruplara plasebo tedavi veya rutinde uygulanan tedavi uygulanmakta veya hiç tedavi uygulanmamaktadır. Bu çalışmalarda plasebo etkisinin ekarte edilebilmesi de önemli bir özelliktir. Hastaların, tedavi uygulayıcılarının ve sonuçları değerlendiren personelin kişinin hangi tedaviyi aldığını bilmemesinin sağlanması olarak tanımlanan körleme uygulanabildiği takdirde de çalışmanın bias riski daha da azalmaktadır.

Sistemik derleme çalışması ise aynı konu üzerinde yapılmış olan çalışmaların belli kriterlere göre çalışmaya dâhil edilerek analiz edilmesi prensibine dayalı bir çalışma türüdür. Sistemik derleme çalışmalarında özellikle çalışmalara eleştirel bakış getirilerek metodolojik kalitelerinin değerlendirilmesi, ayrı ayrı çalışmalarda elde edilmiş olan bulguların meta-analiz yoluyla sentez edilmesi ve yapıldığı tarihte o konudaki güncel bilimsel durumu özetleyerek ortaya koyması bakımından önemli çalışmalardır. Randomize kontrollü çalışmaların sistemik derlemeleri ve bu derlemelerin en önemlilerinden olan Cochrane

derlemeleri ise bilimsel anlamda en değerli bilgileri sunan çalışmalar olmuşlardır.

Kohort çalışmaları belli bir ortak klinik özelliği bulunan bir grup olgunun (kohort) belli bir süre takip edilmesi prensibine dayalı bilimsel çalışmalardır. Bir tedavinin uzun dönemli etkilerinin ne olduğu gibi cevabına zor ulaşılan sorulara cevap arayan kohort çalışmaları bu anlamda önemli çalışmalardır.

Bir diğer bilimsel çalışma olan vaka serileri ise belli bir hastalığı bulunan vakalar üzerine belli bir tedavi yönteminin uygulandığı hastaların sonuçları bir araya getirilerek uygulanmaktadır. Bu çalışma ileri doğru yapılabileceği gibi hasta kayıtları incelenerek geriye doğru olarak da uygulanabilmektedir. Hasta sayısı 3'ten fazla olan çalışmalar vaka serisi olarak kabul edilebilmektedir. 3 vakaya kadar olan hastalar üzerine uygulanan tedavinin sonuçlarının tartışıldığı çalışmalar ise olgu sunumu olarak değerlendirilmektedir.

Uzman görüşü ise belli bir konuda uzmanlaşmış kişilerce, genelde tecrübe ve yoruma dayalı olarak yazılmış makaleler olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmalar anektodal kanıt özelliği taşımakta ve kanıt düzeylerinin en alt seviyesini ifade etmektedir.

Kanıt düzeyi düşük olan bir çalışmadan elde edilebilecek bir sonucun, kanıt düzeyi yüksek olan bir çalışmadan elde edilen sonuçtan daha yararlı olma ihtimali mevcuttur. Ancak pek çok çalışmayı, elde edilen geniş ölçekli verileri ve bu verilerin değerlerini sınıflandırma imkânı sunduğu için kanıt düzeyleri önemli bulunmuştur. Kitapta yer verilen bütün çalışmaların kanıt düzeyleri hakkında bilgi de sunulmuş ve okuyucuya elde edilen verinin değeri hakkında fikir vermesi sağlanmıştır.

Bilimsel Çalışmaların Metodolojik Kalitelerine Göre Sınıflandırılması

Kitapta yer verilen bilimsel çalışmalar bias riskleri ve kanıt düzeylerine göre belli bir değerlendirmeye tabi tutularak 3 sınıf altında incelenmiştir:

- 1. Metodolojik Kalitesi Yüksek Olarak Değerlendirilen Bilimsel Çalışmalar.**
- 2. Metodolojik Kalitesi Orta Düzey Olarak Değerlendirilen Bilimsel Çalışmalar.**
- 3. Metodolojik Kalitesi Düşük Olarak Değerlendirilen Bilimsel Çalışmalar.**

Bu sınıflandırma ile yüksek kaliteli ve değerli bilgiler sunmakta olan bilimsel çalışmalar daha ön plana alınmış ve bu çalışmalarda elde edilen bulgular

hakkında daha ayrıntılı bilgiler verilmeye çalışılmıştır. Metodolojik kalitesi orta ve düşük düzey olarak değerlendirilen çalışmalara da yer verilerek kullanılan yöntemler ve elde edilen bulgulardan haberdar olunması sağlanmıştır. Bias riski yüksek olan bu çalışmaların ayrı başlık altında toplanması sayesinde bu çalışmalarda elde edilen sonuçlara daha temkinli yaklaşılması gerektiği vurgulanmıştır.

Kupa tedavisi ile ilgili çalışmaların metodolojik kaliteleri incelenirken son yıllarda yapılmış olan çalışmalarda belirgin bir kalite artışı olduğu gözlenmiştir. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp alanında yapılmış randomize kontrollü çalışmalar hakkında bir sistematik derlemede **(Kim CK-2014)** de bu duruma dikkat çekilmiştir. Bu sebeple kitapta her bir bölümde 3 alt başlık altında incelenen bilimsel çalışmaların ilk olarak en yeni tarihli olanlarına yer verilmiştir. Bu şekilde okuyucunun daha kısa sürede daha güvenilir bilgi alması sağlanmıştır.

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Alanında Bias

Bir bilimsel çalışmanın sonuçlarını belli bir yöne doğru etkileyecek şekilde sistematik olarak yapılan hatalara "taraf tutma", "ön yargı" veya "bias" adı verilmektedir. Bilimsel gerçekliğe ulaşmanın önünde önemli bir engel olan bias bilinçli olarak yapılabileceği gibi farkına varmadan da ortaya çıkabilmektedir. Kanıt dayalı tıp alanında kendine yer etmesi için öncelikle bilimsel çalışmalarla kendini kanıtlaması gereken kupa tedavisi üzerine yapılan bilimsel çalışmaların analiz edildiği bu kitapta ise bu amaca ulaşabilmek için aşılması gereken en büyük engelin bias riski olduğu fark edilmiştir.

Kupa tedavisi ile ilgili ve diğer GETAT yöntemleri ile ilgili bilimsel çalışmalarda, son yıllardaki bazı kaliteli çalışmalar hariç olmak üzere yüksek düzeyde bias riski mevcut olduğu tespit edilmiştir. Bu durum pek çok araştırmacının da dikkatini çekmiştir. Bunlardan GETAT yöntemleri üzerine yapmış olduğu sayısız çalışma ile dünya genelinde önemli bir yere sahip olan Prof. Edzard Ernst tarafından yapılan bir çalışmada **(Ernst E-1997)** geleneksel ve tamamlayıcı tıp alanında yayın yapan 4 bilimsel dergide 1 yıl içerisinde yayınlanmış 204 bilimsel çalışmanın sonuçları analiz edilmiştir. Bu çalışmalarda ilginç şekilde benzer bir patern gözlenmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda çalışmaların %64'ünde kullanılan tedavi yönteminin işe yaradığı, %35'inde net bir sonuç elde edilemediği ve yalnızca %1'lik bir