Akupunktur mot hetetokter

Tradisjonell kinesisk medisinsk akupunktur har effekt mot plager i overgangsalderen. Det viser en norsk multisenterstudie.

Langtidsbruk av hormontilskudd mot plager i kvinners overgangsalder er forbundet med helserisiko, og mange kvinner leter etter alternativer. Klinisk erfaring og enkelte studier tyder på at akupunktur kan ha effekt mot hetetokter i overgangsalderen, men dokumentasjonen har vært sparsom. Akupunktur er ansett som trygg behandling når den er utført av kompetente utøvere. Nå har forskere fra Tromsø, Bergen og Oslo undersøkt om akupunktur har effekt mot menopauseplager (1).

Acuflash-studien var en pragmatisk randomisert, kontrollert multisenterstudie som ble gjennomført i perioden 2006–07. Man sammenliknet to strategier for reduksjon av hetetokter og helserelatert livskvalitet blant postmenopausale kvinner. Den ene halvparten av studiepopulasjonen fikk livsstilsråd i form av egenomsorg med tillegg av ti behandlinger hos akupunktør, mens den andre kun fikk råd om egenomsorg i 12 uker. Hetetokter ble registrert i dagbøker, og helserelatert livskvalitet ble bedømt med Women's Health Questionnaire. Studiedeltakere ble rekruttert gjennom medieoppslag og annonser. Ti erfarne akupunktører deltok i studiens behandler-team.

267 kvinner ble randomisert og 7 % hadde droppet ut etter 12 uker. Ved oppstart var frekvensen av hetetokter 12,6 per 24 timer, med intensitet 6,9 på VAS-skala 0–10. Etter 12 uker rapporterte kvinnene i akupunkturgruppen 48 % reduksjon i frekvens og 52 % reduksjon i intensitet av hetetokter sammenliknet med hhv. 28 % og 27 % reduksjon i egenomsorgsgruppen (begge $p < 0,001$). Akupunkturgruppen rapporterte signifikant bedring i helserelatert livskvalitet sammenliknet med egenom-

Fra venstre Einar K. Borud, Sameline Grimsgaard og Terje Alræk. Foto Arne Johan Norheim

sorgsgruppen, når det gjaldt dimensjonene søvn, vasomotoriske plager og somatiske plager.

– Vi har undersøkt effekten av tradisjonell kinesisk medisinsk akupunktur slik den utføres i praksis, og dette er den hittil største studien av effekten på hetetokter. Resultatene viser at akupunkturbehandling gitt i tillegg til livsstilsråd kan gi en klinisk relevant reduksjon i frekvens og intensitet av hetetokter, og øke helserelatert livskvalitet hos postmenopausale kvinner, sier Sameline Grimsgaard, som er leder ved Klinisk forskningssenter, Universitetssykehuset Nord-Norge.

Erlend Hem
erlend.hem@medisin.uio.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Borud EK, Alræk T, White A et al. Acupuncture treatment for vasomotor complaints in postmenopausal women: the ACUFLASH study, a randomized controlled trial. *Menopause* 2008; doi: 10.1097/gme.0b013e31818c02ad.

Ordforklaringer

Acuflash: Acupuncture for hot flashes.

Women's Health Questionnaire (WHQ): Spørreskjema om helse for kvinner, måler helserelatert livskvalitet hos peri- og postmenopausale kvinner.

Tradisjonell kinesisk medisinsk akupunktur (TKM): Akupunktur der man bruker tradisjonell kinesisk medisin som utgangspunkt for diagnostikk og behandling.

Menopause: Opphør av kvinnens menstruasjon som en del av klimakteriet. Etter 12 måneders amenoré pga. manglende ovariefunksjon regner man med at menopause er kommet. Gjennomsnittsalderen er 51 år [1, 2].

Litteratur

1. Lindsbog BI. Gyldendals store medisinske ordbok (tidligere Universitetsforlagets store medisinske ordbok). 2. utg. Oslo: Gyldendal akademisk, 2003.
2. Øyri A. Norsk medisinsk ordbok. 8. utg. Oslo: Samlaget, 2007.

Er du i ferd med å publisere eller har du nylig publisert i et internasjonalt tidsskrift? Send tips til erlend.hem@medisin.uio.no

www.tidsskriftet.no/norskforskning

Forskning på overgangsalder

Artikkelen er skrevet av ni forskere.

Studien utgår fra Nasjonalt forsknings-senter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) ved Universitetet i Tromsø og er finansiert av Norges forskningsråd. Forskergruppen er bredt sammensatt av forskere fra Norge, Storbritannia og Sverige. Kjernen i gruppen utgjøres av forsker og akupunktør Terje Alræk, stipen-

diat og lege Einar K. Borud og prosjektleder Sameline Grimsgaard. Ideen til studien oppsto i 2003 da studier som viste økt risiko ved langtidsbruk av hormontilskudd, fikk stor oppmerksomhet, og mange kvinner valgte å seponere behandlingen.

Artikkelen ble e-publisert 22.11. 2008 i *Menopause* (www.menopausejournal.com), som er et av de høyest rangerte tidsskriftene innen obstetrikk og gynekologi