



معرفی کتاب

دکتر فریدون سیامکنزاد

نام کتاب:

دروغ یا درمان

نویسندگان:

سیمون سینگ، ادزارد ارنست

ترجمه:

دکتر محمدرضا توکلی صابری

ناشر:

انتشارات مازیار

نوبت چاپ:

اول - ۱۳۹۴

شمارگان:

۱۱۰۰ نسخه

قیمت:

۱۷۰۰۰ تومان

آدرس ناشر:

تهران، مقابل دانشگاه تهران، ساختمان ۱۲۹۶ (ظروفچی)، طبقه اول، واحد ۴، تلفن ۶۶۴۶۲۴۲۱

در بسیاری از داروخانه‌ها انباشته شده‌اند، در هر نشریه‌ای درباره‌شان نوشته شده است، در میلیون‌ها صفحه اینترنت درباره‌شان گفتگو شده است و میلیاردها نفر آن‌ها را مصرف کرده‌اند، و با این حال بسیاری از پزشکان با شک به آن‌ها می‌نگرند. در واقع، تعریف ما از پزشکی جایگزین این است که هر روش درمانی که توسط اکثریت عمده پزشکان پذیرفته شده باشد، و عموماً به معنای آن است که این روش‌ها مکانیسم‌هایی دارند که خارج از فهم جاری طب مدرن است. به زبان علمی گفته می‌شود که روش‌های درمانی پزشکی جایگزین از نظر زیست‌شناختی نامتحمل است.

امروزه شنیدن اصطلاح «طب مکمل و جایگزین» (complementary and alternative medicine) بسیار رایج است که به درستی دلالت دارد بر این که این روش‌های درمانی گاهی همراه با طب مرسوم (conventional medicine) و گاهی به جای آن به کار می‌رود. متأسفانه، این عبارت طولانی و ثقیلی است. بنابراین، برای سهولت تصمیم گرفته‌ایم که در سراسر کتاب از اصطلاح «پزشکی جایگزین» استفاده کنیم.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری از کشورها نیمی از جمعیت به شکلی از پزشکی جایگزین استفاده می‌کند. در واقع، برآوردها نشان می‌دهد که سالانه در حدود ۴۰ میلیارد پوند صرف پزشکی جایگزین می‌شود که سریع‌ترین رشد را در میان هزینه‌های پزشکی دارا است. بنابراین، چه کسی راست می‌گوید: منتقدانی که فکر می‌کنند پزشکی جایگزین شبیه وودو^۱ است، یا مادری که سلامتی کودکش را به عهده پزشکی جایگزین می‌گذارد؟

همکار گرامی آقای دکتر محمدرضا توکلی صابری ید طولایی در ترجمه کتاب‌های علمی دارند و بیشتر به این حرفه شهرت دارند. ایشان به نشریه رازی، یعنی نشریه خودشان لطف و محبت دارند و هیچگاه این نشریه را از کارهای فرهنگیشان محروم نمی‌سازند. ایشان در مقدمه پر محتوای خود بر این کتاب چنین نگاشته‌اند: محتویات این کتاب کاملاً تحت رهنمود جمله پر مغزی است که ۲۰۰۰ سال پیش از این توسط بقراط یونانی نوشته شده است که به عنوان پدر پزشکی شناخته می‌شود:

«در حقیقت دو چیز وجود دارد، دانش و عقیده؛ اولی معرفت را به وجود می‌آورد، و دومی جهل را.»

بقراط می‌گوید که اگر کسی روش درمانی پزشکی تازه‌ای را پیشنهاد کرد، در آن صورت برای تعیین اثر بخشی آن باید از دانش استفاده کنیم تا این که به عقیده کسی تکیه کنیم. دانش از آزمایش، مشاهده، آزمون، بحث و گفتگو استفاده می‌کند تا به یک هم‌رایی عینی در مورد حقیقت برسد. حتی وقتی که دانش به نتیجه‌ای رسید، باز هم یافته‌های خود را بررسی و بازبینی می‌کند تا مبادا اشتباه کرده باشد. در مقابل آن، عقیده‌های ذهنی و ناسازگار هستند و هر کس که بهترین مبارزه تبلیغاتی را در مورد آن کند، بدون توجه به این که درست است یا نادرست، بهترین شانس ترویج عقیده اش را دارد. این کتاب با راهنمایی از گفته بقراط، نگرشی علمی به تعداد زیادی از روش‌های درمانی کنونی طب جایگزین می‌اندازد که به سرعت در حال گسترش هستند. این داروها و روش‌های درمانی

سه پاسخ احتمالی وجود دارد:

۱- شاید طب جایگزین کاملاً بی‌فایده باشد. شاید بازاریابی مؤثر ما را تحمیق کرده است تا باور کنیم که طب جایگزین مؤثر است. درمانگران طب جایگزین ممکن است آدم‌های خوبی به نظر آیند، اغلب در مورد مفاهیم خوش آیندی مانند «شگفتی‌های طبیعت»، و «حکمت باستانی» سخن بگویند، ولی ممکن است جامعه و یا حتی خودشان را هم فریب دهند. آن‌ها اصطلاحات پرابهتی مانند کل نگر، نصف النهار (meridian)، خودشفایی^۲ و فردی^۳ را به کار می‌برند. اگر ما فراتر از این اصطلاحات را بتوانیم ببینیم، آیا متوجه این خواهیم شد که پزشکی جایگزین فقط شیبادی است؟

۲- یا شاید طب جایگزین به طور قاطعی مؤثر است. شاید شکاکان، از جمله پزشکان بسیاری موفق نشده‌اند که منافع یک نگرش کل نگر، طبیعی، سنتی، و معنوی نسبت به سلامتی را تشخیص دهند. پزشکی هیچ‌گاه ادعا نکرده است که تمام پاسخ‌ها را دارا است و بارها و بارها انقلاب‌هایی در فهم ما از بدن انسان روی داده است. بنابراین، آیا انقلاب بعدی منجر به کشف مکانیسم‌های بنیادی طب جایگزین خواهد شد؟ یا ممکن است نیروهای تاریک تری در کار باشند؟ آیا ممکن است که جامعه پزشکی و پزشکان برای حفظ قدرت و نفوذ خود از طب جایگزین انتقاد می‌کنند تا رقیبان را درهم بکوبند؟ یا ممکن است همین شکاکان، دست نشانده شرکت‌های داروسازی بزرگ باشند که فقط می‌خواهند به منافع خود بچسبند؟

۳- یا این که حقیقت جایی در این میان قرار

دارد؟

پاسخ هر چه باشد ما تصمیم گرفته ایم برای یافتن حقیقت این کتاب را بنویسیم. اگر چه کتاب‌های زیادی هم اکنون وجود دارد که ادعا دارند که حقیقت را در مورد طب جایگزین به شما می‌گویند، اما مطمئن هستیم که کتاب ما دارای تیزبینی، اعتبار و استقلال بیشتری است. هر دوی ما متخصصین تحصیل کرده هستیم، بنابراین، درمان‌های جایگزین متعددی را با دقت بررسی خواهیم کرد. علاوه بر آن هیچ یک از ما هرگز در استخدام یک شرکت داروسازی نبوده ایم و نیز هیچ‌گاه از صنعت «بهداشت طبیعی» منفعت شخصی نبرده ایم-صادقانه می‌توانیم بگوییم که تنها انگیزه ما یافتن حقیقت است.

همکاری ما دو نفر نیز تعادلی را در کتاب برقرار می‌سازد. یکی از ما، یعنی ادوارد ارنست، سال‌های زیادی را به طبابت از جمله درمان‌های جایگزین اشتغال داشته است. او اولین استاد طب جایگزین است و گروه تحقیقاتی او پانزده سال را صرف پیدا کردن درمان‌هایی کرده است که تاثیر گذارند یا خیر. نفر دیگر ما، یعنی سیمون سینک، خارج از حوزه پزشکی است که تقریباً دو دهه را به عنوان روزنامه نگار علمی در نشریات، تلویزیون و رادیو کار کرده است و همیشه کوشش داشته تا ایده‌های پیچیده را به شیوه‌ای توضیح دهد که عامه مردم آن را بفهمند. ما فکر می‌کنیم که با همدیگر می‌توانیم بیش از هر کس دیگری به حقیقت برسیم، و مهم تر آن که سعی خواهیم کرد تا آن را به شیوه‌ای واضح، روشن، و قابل فهم توضیح دهیم.

هدف ما این است که حقیقت را در مورد

اعتماد خود را به نتایج بعدی بیش تر کنیم. فصل ۲ نشان می‌دهد که چگونه روش علمی می‌تواند در مورد طب سوزنی به کار رود که یکی از رایج‌ترین، آزمایش شده‌ترین، و پرمصرف‌ترین روش‌های پزشکی جایگزین است. همین طور آزمایش‌های علمی متعددی را که بر طب سوزنی انجام شده است، بررسی کند. این فصل به منشأ باستانی آن در شرق و چگونگی رواج آن در غرب و روش استفاده از آن در حال حاضر نیز نگاهی می‌اندازد.

فصل ۳، ۴، ۵ همین رویکرد را در بررسی سه روش درمانی طب جایگزین یعنی هومیوپاتی، درمان کایروپراکتیک، و طب گیاهی به کار می‌بندد. بقیه روش‌های درمانی طب جایگزین در پیوست آمده است، که بیش از سی روش درمانی را تجزیه و تحلیل می‌کند. به عبارت دیگر، هر روش درمانی طب جایگزین که احتمال دارد با آن روبرو شوید، در صفحات این کتاب به طور علمی ارزیابی خواهند شد.

فصل ششم و پایانی بر پایه مدارک فصل‌های پیشین نتایجی می‌گیرد و به آینده مراقبت‌های بهداشتی می‌نگرد. اگر مدارک و شواهد بیشماری وجود داشته باشند که یک درمان جایگزین تأثیری ندارد، آیا باید ممنوع شود و یا این که انتخاب بیمار است که عامل تعیین کننده است؟ از سوی دیگر اگر بعضی از درمان‌های جایگزین واقعاً مؤثر هستند آیا می‌توان آن‌ها را با طب مرسوم توأم کرد یا این که همیشه میان نظام پزشکی و درمانگران جایگزین تضادی وجود خواهد داشت؟

موضوع کلیدی در تمام این شش فصل

معجون‌ها، لوسیون‌ها، قرص‌ها، سوزن‌ها، ضربه زدن‌ها و انرژی دهی که خارج از حوزه طب مرسوم است اما به طور روزافزونی برای بسیاری از بیماران جذاب است، آشکار کنیم. چه درمان‌هایی مؤثر و چه درمان‌هایی بی اثر هستند؟ چه اسراری و چه دروغ‌هایی وجود دارد؟ چه کسی قابل اعتماد است و چه کسی تقلب می‌کند؟ آیا پزشکان امروزی می‌دانند بهترین روشی درمان چیست، یا این که بهترین روش درمان قصه‌های پیرزنان حاوی حکمت‌های باستانی و متعالی است؟ به همه این پرسش‌ها و بسیاری بیش تر در این کتاب پاسخ داده خواهد شد که صادقانه‌ترین و دقیق‌ترین بررسی پزشکی جایگزین است.

به ویژه ما به این پرسش اساسی پاسخ می‌دهیم: «آیا طب جایگزین برای درمان بیماری‌ها مؤثر است؟» اگر چه هنگامی که این پرسش ساده و کوتاه از هم باز می‌شود تا حدودی پیچیده می‌شود و بر حسب سه مقوله عمده پاسخ‌های بسیاری دارد. اول، درباره چه درمان جایگزینی صحبت می‌کنیم؟ دوم، برای چه بیماری آن را به کار می‌بریم؟ سوم، منظور از مؤثر چیست؟ برای پاسخ درست به این پرسش‌ها، کتاب را به شش فصل تقسیم کرده ایم. فصل ۱ مقدمه‌ای است بر روش علمی. در این فصل توضیح داده می‌شود که چگونه دانشوران (scientists) با مشاهده و آزمایش می‌توانند تعیین کنند که آیا یک درمان معین مؤثر است یا نه. به هر نتیجه‌ای که در بقیه این کتاب می‌رسیم وابسته به روش علمی و تجزیه و تحلیلی غیر جانبدارانه بهترین پژوهش‌های پزشکی موجود است. به این ترتیب با توضیح شیوه کار دانشورزی امیدواریم

«حقیقت» است. فصل ۱ به این می‌پردازد که دانشوران چگونه حقیقت را معلوم می‌کنند. فصل ۲ تا ۵ بر مبنای مدارک و شواهد علمی حقیقت را در مورد درمان‌های جایگزین متفاوت آشکار می‌کند. فصل ۶ نگاهی به این می‌اندازد که چرا حقیقت اهمیت دارد، و چگونه این موضوع باید بر دیدگاه ما نسبت به درمان‌های جایگزین در زمینه پزشکی قرن بیست و یکم تاثیر بگذارد.

به یقین، واقعیت متاع اطمینان بخشی است، ولی در این کتاب با دو هشدار می‌آید. اول آن که ما واقعیت را به شیوه‌ای رک و بی هیج پوزشی عرضه می‌کنیم. به این ترتیب وقتی می‌بینیم که درمان معینی بر بیماری معینی مؤثر است (مثلاً علف چای یا چای کوهی St. John's wort اگر به طور صحیح مصرف شود، خاصیت ضدافسردگی دارد - فصل ۵ را ببینید)، به وضوح آن را بیان می‌کنیم. در موارد دیگر هم اگر بفهمیم که درمان معینی بی فایده، و یا حتی زیان بخش است، این نتیجه گیری را به همان شدت خواهیم گفت. شما تصمیم گرفتید این کتاب را برای یافتن حقیقت بخريد، بنابراین، ما فکر می‌کنیم که به شما مدیونیم تا با شما صریح و صادقانه باشیم.

دومین هشدار این است که همه واقعیت‌ها در این کتاب بر مبنای علم است، زیرا بقراط کاملاً درست می‌گفت که دانش معرفت را به وجود می‌آورد. هرچه را درباره عالم می‌دانیم، از اجزای اتم تا تعداد کهکشان‌ها به خاطر دانش است و هر کشف جدید پزشکی، از تهیه داروهای گندزدا تا محو آبله، بر بنیاد علمی ساخته شده است. البته، علم کامل نیست. دانشمندان به آسانی می‌پذیرند

که همه چیز را نمی‌دانند، با این حال بدون شک روش علمی بهترین مکانیسم برای رسیدن به واقعیت است.

اگر خواننده‌ای هستید که در مورد قدرت دانش شکاک هستید، پس خواهش می‌کنیم دست کم فصل ۱ را بخوانید. در پایان فصل یکم باید به اندازه کافی در مورد ارزش روش علمی متقاعد شده باشید تا با نتیجه‌گیری‌های بقیه کتاب موافق باشید.

با این حال، ممکن است شما از قبول این که دانش بهترین راه تعیین اثربخشی درمان‌های جایگزین است، خودداری کنید. ممکن است آن قدر کوتاه فکر باشید که بدون توجه به این که دانش چه می‌خواهد بگوید به جهان بینی خود بچسبید. ممکن است اعتقاد محکمی داشته باشید بر این که تمامی طب جایگزین مزخرف است و یا ممکن است به شدت دیدگاهی مقابل آن را داشته باشید و این که طب جایگزین داروی همه دردها، رنج‌ها، و بیماری‌ها است. در هر دو حال این کتاب برای شما نیست. اگر آماده نیستید که این امکان را بررسی کنید که روش علمی می‌تواند هم چون داور حقیقت عمل کند، موردی ندارد که حتی فصل اول را بخوانید. در حقیقت اگر از ابتدا تصمیم خود را در مورد طب جایگزین گرفته باشید، عاقلانه است که این کتاب را به کتابفروشی ببرید و پول خود را پس بگیرید. اصلاً چرا می‌خواهید نتایج هزاران مطالعه تحقیقاتی را بخوانید در حالی که از پیش تمام پاسخ‌ها را می‌دانید؟

ولی امید ما این است که به قدر کافی فکرتان باز هست تا بخواهید مطالب بیشتری را بخوانید. به منظور آشنایی بیشتر با محتوای این کتاب و

اعتقاد واقعی» هستند همراه با بعضی یافته‌های بسیار مهم.»

بتسی رایبنسون، اسپیری چوالیتی اند هلث

«نویسندگان با نقل گفته بقراط که دانش معرفت را تولید می‌کند و عقیده جهل را، به زبانی روشن و قابل فهم شرح می‌دهد که چه چیزهایی اثر می‌کند و چه چیزهایی اثر نمی‌کند. چه چیز درمان مبتنی بر مدرک است، و چه چیزی گزاره‌ای بیش نیست نویسندگان مقداری از تاریخچه پزشکی روشنگرانه را در لابلای شواهد و مدارک علمی که نظریاتشان را تایید می‌کند، جای داده اند. خواندن این قطعه گزارش یک دست که شامل دلایل آزمایش‌های بالینی و روش شناسی علمی است به تمام کتاب‌خوان‌های پزشکی و نیز خوانندگان عمومی و حرفه‌ای به شدت توصیه می‌شود.»

جیمز سوانسون، لایبراری جورنال

«خوشبختانه صدها مطالعه منافع احتمالی درمان‌های مختلف طب جایگزین را بررسی کرده‌اند. در دروغ یا درمان سیمون سینگ و دکتر اذارد ارنست نتایج آن‌ها را گزارش می‌دهند ... دکتر ارنست شاهد بی طرفی نیست. او یکی از پیشگامان طب مکمل است - شاخه‌ای از حرفه پزشکی که دست اندرکارانش درمان‌های انتخابی طب جایگزین را تجویز می‌کنند ولی او منتقد ادعاهای گزاف این رشته نیز هست. او که در دانشگاه اکستر انگلستان است یک گروه پژوهشی را هدایت می‌کند که پانزده سال است به مطالعه طب جایگزین پرداخته و سعی کرده مهمات را از

جایگاه علمی آن به تحسین آن از سوی تعدادی از صاحب نظران می‌پردازیم:

«سیمون سینگ و اذارد ارنست در کتاب دروغ یا درمان حقیقت را از گزاره جدا می‌کنند این نویسندگان می‌پرسند که چرا افراد باهوش چیزهای عجیب و غریب را باور می‌کنند؟ در این پرسش فرض خوبی نهفته است: خوانندگان باهوش هستند. و این تشخیص دروغ یا درمان را از کتاب‌های متعددی که اکنون در مورد طب جایگزین در بازار است، مجزا می‌سازد.»

هالی تاکر، سان فرانسیسکو کروینکل

سیمون سینک، نویسنده علمی، و اذارد ارنست، پزشک، عزم کرده‌اند تا حقیقت را در مورد «شربت‌ها، لوسیون‌ها، قرص‌ها، سوزن‌ها، مشت و مال دادن و انرژی دهی که فرای حوزه طب مرسوم قرار دارد» آشکار سازند. نتایج آن‌ها محکوم کننده است این نویسندگان بی‌واهمه، هوشمندانه و به شدت منطقی همان روحیه روشنگری انتقادی را نمایش می‌دهند که نشریه لانست را در روزهای اولیه اش به حرکت درآورده بود.»

بی ویلسون، ساندی تایمز

این گزارش محرک و آگاهی دهنده لازم خواهد شد برای کسی که دنبال درمان‌های طب جایگزین است.

پابلیشر ویکلی

«این کتاب شور و شوق کسانی را دارد که تجربه تغییر عقیده را دارند: سینگ و ارنست «بی

دانش جدا سازد. آقای سینگ نویسنده همکارش نیز یک روزنامه نگار مطالب علمی است ... این دو پس از بررسی شواهد و مدارک نتیجه می‌گیرند که بیش تر انواع طب جایگزین «بازگشت به قرون وسطی است.»

اسکات گوتلیب، وال استریت جورنال

«گمان کنم که تاکنون تعداد زیادی از آمریکایی‌ها یا نوعی از طب جایگزین را شخصاً امتحان کرده‌اند یا دیده‌اند که بستگان و دوستانشان از آن استفاده کرده‌اند ... کتاب دروغ یا درمان نوشته سیمون سینگ و ادوارد ارنست برای کسانی که تا به حال در مورد مدارک و شواهد علمی کارایی طب جایگزین کنجکاو بوده‌اند اطلاعات جالب و روشنی را ارائه می‌دهد ... ارنست و سینگ جزئیات تاریخی جالبی را در مورد هر یک از چهار نوع درمان باز می‌گویند ... آن‌ها برای هر کسی که درمان‌های جایگزین را در نظر دارد توصیه مفیدی را دارند: ابتدا با پزشک خود مشورت کنید، و داروهای تجویز شده خود را متوقف نکنید، پیش از خرج پول خود به جستجوی شواهد و مدارک در مورد کارایی این روش‌ها برآید و به خاطر داشته باشید که هر گونه درمان، چه

روش‌های مرسوم و چه روش‌های طب جایگزین، حاوی خطرهایی است.»

سوزن اوکی، واشینگتن پست

«کتابی است که به خوبی نوشته شده است و به خوبی پژوهش شده است ... برای طیف وسیعی از خوانندگان مفید است ... خواندن آن توصیه می‌شود.»

ال. سینوویتز، چوپس

ضمن تشکر مجدد از آقای دکتر توکلی صابری برای اهدای این کتاب به نشریه رازی، مطالعه آن را به تمامی همکاران و مخاطبان رازی توصیه می‌کنیم.

زیرنویس

۱. Voodoo آیینی که در جزایر کاراییب رواج دارد و مخلوطی از اعتقادات قبایل شرق آفریقا و مذهب کاتولیک است و بر مبنای خرافات و جادوگری بنا شده است.

2. Self healing
3. individualized