

Akupresūras efektivitātes izvērtējums depresijas slimnieku terapijā

Aleksandrs Aņiščenko

Latvijas Universitātes P. Stradiņa medicīnas koledža

Ievads. Depresija ir viena no biežāk sastopamajām psihiskajām saslimšanām, kas tieši ietekmē dzīves kvalitāti un neārstēta var novest pie pašnāvības. Depresija skar 350 mlj. cilvēku uz Zemes. Latvijā saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) datiem 2013. gadā valsts apmaksātajos medicīniskajos dienestos no depresijas ārstējušies ap 9000 pacientu. Valsts pētījumu programmas "Biomedicīna" (2014–2017) ietvaros Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Psihiatrijas un narkoloģijas katedras veiktajā pētījumā par depresijas izplatību un ārstēšanu ģimenes ārstu praksēs noskaidrots, ka katrs ceturtais ģimenes ārsts apmeklējošais pacients kādā dzīves posmā ir sastapies ar depresiju, bet katrs desmitais pacients sirgst ar depresiju, kurai nepieciešama tūlītēja ārstēšana. Depresijas galvenie ārstēšanas veidi ir medikamentozī (antidepresanti un simptomātiska terapija) un nemedikamentozī (psihoterapija, biheiviorālā terapija u. c.).

Darba mērķis, materiāls un metodes. Šī pētījuma mērķis ir noskaidrot akupresūras (kā papildterapijas) efektivitāti depresijas simptomu mazināšanai.

Pētījums noritēja Paula Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā sadarbībā ar garīgās veselības atbalsta biedrību "Sauls zīmes". Laikā no 2016. gada aprīļa līdz 2016. gada maijam izvērtējumā piedalījās 25 pacienti, kuri tika iedalīti pētījuma grupā (13 pacienti) un kontrolgrupā (12 pacienti). Pētījuma grupai tika piedāvāta iespēja divas reizes nedēļā viena mēneša garumā apmeklēt akupresūras procedūras (kopā 10 reizes). Depresijas simptomu izvērtēšanai pētījumā tika pielietota kvalitatīvā metode – stāstījuma analīze – un kvantitatīvā metode – Depresīvo simptomu aptaujas (IDS-SR) datu analīze. Pacientus aptaujāja pētījuma sākumā un beigās.

Rezultāti. Kontrolgrupas rādītāji pētījuma sākumā (IDS-SR = 40 punkti) un pētījuma beigās (IDS-SR = 36 punkti) statistiski neatšķīrās ($p > 0,05$), kas liecina par to, ka statistiski ticams uzlabojums netika novērots. Pētījuma grupas rādītāji pētījuma sākumā (IDS-SR = 37,5 punkti) un pētījuma beigās (IDS-SR = 24,3 punkti) statistiski atšķīrās ($p < 0,05$) un liecina par statistiski ticamu uzlabojumu (35,2%).

Izvērtējot rezultātus kvalitatīvi, tika atklāts, ka akupresūra var provocēt negatīvu emociju rašanos, kuras visvairāk aktuālas pacientam konkrētajā dzīves posmā. Pēc dažām vai vairākām akupresūras procedūrām negatīvās emocijas samazinās vai izzūd. Šajā gadījumā tas notiek bez nepieciešamības izrunāt problēmas un situācijas, lai no tām atbrīvotos, kā arī nav nepieciešamības izmantot papildu simptomātisku, medikamentozu terapiju. Pacienti stāstījumos norāda, ka viņiem ir vairāk enerģijas ikdienas darbiem, lielākas koncentrēšanās spējas, miera sajūta, kā arī mazinās miega problēmas.

Secinājumi. Akupresūra ir efektīva, neinvazīva un droša metode bez blakusparādībām, kam nav vajadzīgi naudas ieguldījumi un palīgmateriāli, un tā var tikt izmantota paša spēkiem depresijas simptomu mazināšanai. Pēc dažām vai vairākām akupresūras procedūrām negatīvās emocijas samazinās vai izzūd.