

الحليب المجفف ، الاوراق ، البذور

7. الخس مزيل للعلش و ينفع في حالات الحر الصيفي و ضربات الشمس
8. الخس مضاد للحساسية و مادة الهيستامين ، يزيل الحكاك و الطغح الجلدي (الشري) و انسداد الانف التحسسي .
9. يستعمل في الامراض النفسية كمهدئ للأعصاب و كمزيل للتوتر و الاحباط ، و مداومة عليه تعالج الجنون .
10. مزيل للكآبة و الصرع .
11. منشط و مقو للشعر و مفيدة لصحته ايضاً .
12. الاوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد و الكلوروفيل ، يعالج ضعف الدم و يقوي الجسم ، و الكلوروفيل مزيل لروائح الفم و الجسم الكريهة و رائحة العرق النتنة .
13. الطبقة الداخلية و التي تكون اوراقها صفراء و خضراء مفيدة لعلاج خفقان و تسرع و تضخم القلب ، و لأمراض عضلة القلب .
14. مدر للحليب في الضرع .
15. فاتح للشهية في السلطة و مقبل للطعام ، يمزج مع الحامض او الخل ، و ملين للطبيعية .



16. منشط للكبد و يمنع اليرقان .
17. الخس البري منشط للدورة الدموية عند الانثى ، ويزيد الدم عند الاكثار منه قبل و مع الدورة الشهرية .
18. يضعف الطاقة الجنسية ، يؤدي الى ضعف و فتور (الاكثار منه) و يضعف التعداد المنوي ، و يقلل من كمية الماء عند القذف ، يمكن استعماله في معالجة الاحتلام الليلي .
19. جيد لمعالجة قروح القرنية و التهابات العين خاصة مرض التراخوما ، و يقوي البصر بسبب وجود فيتامين (فيه) .

محظورات

يمنع من اكله المصابون بـ :
- امراض العجز الجنسي و الشيوخ المتقدمين بالعمر .
- المصابون بأمراض الدورة الدموية في الدماغ مثل الفالج ، النشاف في شرايين الدماغ ، القلق ، الرعاش ، و الخدران .

الاجزاء المستعملة في الخس

التاريخ و الموطن

رسوم الخس في النقوش الفرعونية ، و هو موجود في غرب و جنوب أوروبا و بريطانيا ، وهناك انواع كثيرة من الخس .
الخس البري ينمو على ضفاف الانهار و الاماكن الوسخة و هو يزهر في تموز و آب .
يزرع الخس البري في النمسا و فرنسا ، المانيا ، سكتلندا . يصدر الخس من المانيا عبر انكلترا الى الولايات المتحدة الاميركية حيث يعش بمزجه مع الافيون ، وفي الولايات المتحدة الاميركية يعتبرون ان جودة الخس المنتج في المانيا و فرنسا افضل و احسن جودة بـ (الحليب) من الخس المزروع في بريطانيا .
يملك الحليب (عصير الخس) تأثيراً مخدراً ، و الخس الزراعي ليس لديه نفس القوة المخدرة ، بل تأثيره ضعيف جداً .
يخضر من الخس لوسيونات لاستعمالها على البشرة لمكافحة الحروق التي تسببها الشمس ، و لمكافحة خشونة و جفاف البشرة .
وضع القدماء الخس في مرتبة عالية و ذلك لمازاه المبردة و المنشطة ، و اعتبر الامبراطور أوغسطس ان شفاؤه يعود لتناول الخس كعلاج من مرض خليل ألم به ، و قد بنى للخس مذبحاً و أقام له نصباً ضخماً على شرفه .
و حليب الخس لا يمكن تحويله الى بودرة بسهولة ، و في مصر يوجد نوع من الزيت النباتي يستعمل للقي يقال بأنه مستخرج من بذر الخس .

تركيبته

يحتوي على فيتامين أ ، ب ، ج ، هـ .
زيت دهنية .
بروتين .
نشويات .
ماء .
و الخس غني بالكالسيوم و الفوسفور و الحديد .

استعمالات الخس و فوائد الخس الطبية

1. للخس البري مفعول ضعيف يشبه الافيون ، و الخس الزراعي لديه نفس التأثير و هو أضعف ، ويختلف عن مفعول الافيون بأن الخس لا يثير انزعاج الجهاز الهضمي وله تأثير مسكن و مخدر ، و مهدئ و منوم .
2. يستعمل في علاج الاستسقاء (تنفخ الجسم بانحباس الماء) ، يزيل الحصى و الرمل و يعالج الصابين بالقرص .
3. للخس تأثير خافض للحرارة ويزيد إفراز العرق وله تأثير مدر للبول .
4. يزيل مخض الامعاء و يهدئ ثورة اضطراب الامعاء مثل مرض IBS المسمى القولون سابقاً .
5. يساعد على بدء النوم في حالات الارق و خصوصاً مع البصل .
6. يزيل السعال و تشنج القصبات .

حالة مؤلمة مع معاناة وعذاب

داء الشقيقة صفاته المرضية و علاجه

الدم لعلماً أن هذا العلاج انحسر استعماله في السنوات الأخيرة .

الصفات المرضية

إن الغالبية العظمى من المرضى يبدأون بالمعاناة من النوبات بعد بداية عمر أو بعد فترة النضوج وتستمر حتى أواسط العمر ، وأن الصداع يحدث بين فترة وأخرى و نوباته ربما تستمر لعدة ساعات أو أن تستمر لعدة أيام ، إن النساء معرضات للإصابة بداء الشقيقة أكثر من الرجال .
إن بداية النوبة تكون على شكل أعراض ناتجة من التقلص الوعائي الدموي مسببة زلطة في العينين ، أضواء ملونة ، خطوطاً ضوئية متموجة ، قاطعا ضوئية على شكل قطرات وأحياناً اضطراباً بالرؤية بشكل تام ، هذا إضافة الى الشعور بالخدر أو بالوهن والضعف في نصف الجسم مع تململ في كلتا اليدين وحول الفم . بعض المرضى يعانون الكآبة و التهيج العصبي و النفسي قبل بداية الصداع ، كل هذه الأعراض ربما تستمر لنصف ساعة أو لمدة ساعة يعقبها الصداع الذي ربما يبدأ في مركز من أحد نصفي الرأس أو في كل نصف الرأس . هذا الصداع ربما يكون على جهة اضطراب النظر نفسها أو للجهة المعاكسة .
إن نصف الرأس الذي يحصل فيه الصداع ليس بالضرورة أن تحدث فيه النوبات في كل مرة ، إن الصداع النصفي هذا والذي حصل بعد الأعراض أفنة الذكر سرعان ما يشمل كل الرأس .
إن الألم عادة يكون شديداً و يمتاز بكونه نابضاً و يصاحبه التقوي ، الخوف من النظر بالضوء ، شحوب و تعرق ، برودة الأطراف و في بعض الأحيان الإزراق و غالباً ما نلاحظ بروز الأوعية الدموية السطحية في الرأس بل و نابضة أيضاً . إن هذه الحالة من الألم تؤدي الى انهيار قوى المريض وتجعله يأوي الى الفراش في غرفة مظلمة و لاتنتهي النوبة إلا والمريض منهوك القوى تماماً .
إن تشخيص الحالة بكل تأكيد يعتمد على الطبيب المختص و خصوصاً لدى المرضى ذوي التأثير العائلي للمرض .

العلاج

تعتمد الفكرة الأساسية في معالجة داء الشقيقة على مبدئين جوهريين وهما :
1. التقليل من عدد النوبات مع إبعاد فترات حصولها .
2. الثاني : التقليل من شدة وحدة النوبة و التخفيف من الأعراض المؤلمة .
لذلك وكما ذكرنا عند بداية الحديث فإن ما توصل إليه العلم في فهم آلية الحالة المرضية إضافة الى معرفة الأسباب سيساعد بشكل مباشر في طريقة التعامل مع المرض علاجياً ، لذا فإن على الطبيب

هناك العديد من الأمراض التي لازالت تنتظر دورها في حل ألغازها وأسرارها بما في ذلك كشف وتحديد الأسباب الحقيقية لحصولها رغم العديد من النظريات والافتراضات التي درجت من أجل التوصل الى الأسباب الأكيدة الكامنة وراءها مع ما استطاع العلم من فك رموز آلية أو ميكانيكية ما يجري .
ومن هذه الأمراض ، داء الشقيقة أو ما يُعرف بالصداع النصفي . إن داء الشقيقة يُعد من الحالات المعروفة و المنتشرة في العديد من دول العالم و بين شريحة واسعة من المجتمعات ، بل أصبح في العقود الأخيرة يشكل واحداً من الأمراض التي يطرقت بسببها الناس أبواب المستشفيات و عيادات الأطباء .
ولم يتوان العلماء عن دراسة هذه الحالة و يبدو أنهم قد توصلوا الى فهم ما يجري و ما يحصل وبالتالي بدأوا يضعون أيديهم على الخطوات الصحيحة في ايجاد العلاج الذي ينقذ الملايين من الناس الذين يعانون ألماً لا تطاق ، بل حالة مؤلمة حقاً من الألم والمعاناة و العذاب .

ولأجل أن يتصور المواطن الكريم آلية حصول نوبة الصداع فلا بد أن يعرف أن هناك (شجرة) من الأوعية الدموية التي تنظم حركة ومسار الدم من وإلى الدماغ ، تعرف هذه الشبكة من الأوعية الدموية بالفقرية . الدماغية ، أي بمعنى تشمل التنظيم الدموي للفقرات العنقية و الدماغ ، وكذلك هناك مصدر آخر لهذه الشبكة ألا وهو الأوعية الدموية السباتية و تقع في المنطقة نفسها .
إن أي اضطراب في حركة ومسار الدم في هذه الأوعية الدموية هو السبب الحقيقي لحصول نوبات الصداع النصفي أو الشقيقة ، وهذا الاضطراب يبدئ على شكل تقلص وعائي دموي يؤدي الى قلة في مرور الدم بهذه الأوعية و يعقب هذا التقلص انقباض (أو توسع) فيها ، هذه التغيرات تؤثر في كلا الشرايين الداخلية والخارجية للمخيمية أو القحف مسببة النوبة الناتجة من امتداد تأثيرات هذا الألم الى النهايات العصبية في جذران الأوعية الدموية ، وهذا الألم يستمر بسبب التقلص العضلي في منقطة الرأس وهذا التقلص هو نتاج ثانوي لما يحصل من تغيرات في هذه الأوعية .
لقد أثبتت الدراسات والبحوث أن ثلاثة أرباع المصابين بداء الشقيقة هم ممن ينتمون الى عوائل فيها أفراد آخرون وأقرباء يعانون هذا الداء . كما وثبت للعلماء أيضاً أن نوبة الصداع ربما تتحفز ببعض المؤثرات ومنها :

1. الدورة الشهرية .
2. التعرض الى الضياء العالي .
3. الشد العصبي والحالة النفسية العصابية .
4. تناول بعض الأطعمة كالإجبان والشوكولاته والعديد من الأطعمة والأشربة التي تشترك جميعاً باحتوائها على مادة التايرمين .
5. حبوب ال (ريزيرين) التي تستخدم في علاج ارتفاع ضغط



احذري شمع الأذن



تنتج بعض آذان الناس شمعا أكثر من اللازم لحماية الأذن من المخاطر. ولكن عائق سببه الشمع الفائض يمكن أن يسبب خسارة السمع، والألم، والطنين أو الإحساس بالامتلاء في الأذن، وفقا لما نشرته المكتبة الوطنية الأمريكية. هناك عدّة طرق لمعالجة مشكلة الشمع في الأذن. اطلب استشارة الطبيب الذي قد يستعمل الزيت المعدني أو زيت الأطفال، الغليسرين، بيروكسيد الهيدروجين أو بيروكسيد كاربياميد. يمكن أيضا أن تسقى الأذن بحقنة مليئة بالماء بدرجة حرارة الجسم ثم تصرف. وعند إزالة الشمع ، يجب أن تجفف الأذن كلياً.
• استعمال مجفف الشعر الكهربائي بعد الاستحمام لتجفيف الأذن.
• مسحي بطرف المنديل صيوان

• قومي بتنظيف آذان الأطفال بعد الاستحمام، وإذا شعرت بأن الطبل منزع من أذنه لا تتري في استشارة الطبيب المختص.
• لا تقومي بإزالة الشمع بقسوة قد يسبب ذلك جرحا لجلد الأذن الطري والرقيق جدا، بالإضافة إلى الفطريات وجفاف الأذن والتقشير.

اسعافات اولية لطفلك

الانعاش بطريقة الفم للفم

إذا كان الطفل لا يتنفس ابدئي الانعاش فورا .. ضعي الطفل مستلقيا على الأرض على ظهره وارفعي رأسه من الرقبة واجعلي الرأس مائلا الى الوراء قليلا ثم ابدئي بالنفخ في فم وابتدعي كرري المحاولة حتى يبدأ بالكحة او الحراك ثم تأكدي بأنه يتنفس طبيعيا.



إنه من الأفضل ان يترك تنفيذ الاسعافات الالوية للخبراء بها لكن قد تطرا عليك ظروف يكون فيها التصرفك بعد عناية الله ولطفه انقاذ لفلذة كبدك او اطفال الاخرين... فلا تجزمي عزيزتي الأم في هذه المواقف وتمالكي اعصابك وحاولي عمل اللازم حتى تطلبي المساعدة...
التار

ألقي طفلك على الأرض واجعلي الجزء المحترق منه الأعلى ثم اخفي اللهب بغطاء او سجاده او القوي نفسك عليه ...

الفرق

وضعية استعادة الوعي بعد اصابته بحادث ما ضعي طفلك اذا كان فاقد الوعي لكنه يتنفس ممدا على بطنه الى ان تسرعي بطلب المساعدة ..
- إذا لدغ الطفل من حشرة سامة أرتبطي فوق اللدغة مباشرة برباط حتى تمنعي وصول السم عبر الوريد الى القلب ومنه الى باقي الجسم ، تأكدي بأن فمك خالي من الجروح ثم مصي بقوة مكان اللدغة لإخراج السم(ينصح بعمل جرح على شكل إشارة + فوق اللدغة قبل المص) -إذا شرب أي سائل خطر مثل الكاز أو الكلور

اسقي كمية كبيرة من الحليب البارد حتى يكون طبقة عازله على معدته واحذري ان يستقرغ حتى لا يرجع السائل مرة أخرى لجري البلعوم والمري ويحرقهما .

إذا وقع الطفل من مكان مرتفع حذار من تحريكه ، لأن أي حركة و الطفل مصاب بكسر في عموده الفقري قد تؤدي الى موته فورا لا سمح الله ، أما إن فقد التنفس فأجري له عملية التنفس الاصطناعي التي نذكرها سابقا دون أن تحركيه ، حتى تصل سيارة الإسعاف .. عند إصابة الطفل بالرعاف(نزيف الأنف) اجلسي الطفل ثم اثني للأمام واخفضي رأسه للأمام مع الضغط على جبهته فوق الأنف

الصدمة الكهربائية

اقلعي التيار الكهربائي فورا ان استطعتي... فاذا لم تستطعي استعملي اداة غير ناقله للتيار الكهربائي مثل العصا ..

النزف الشرياني

اضغطي بقوة ومباشرة فوق الجرح بأي قطعة قماش نظيفة ثم ارفعي الطرف المصاب لانقاص جريان الدم فيه .إذا لم تستطعي السيطرة على الجرح بيدك مدي الطفل ثم اضغطي على الوعاء المقطوع بشدة وذلك بحصره بين قبضتك وبين العظم الذي تحته ..

الاختناق

اجعلي رأس الطفل للأسفل قرب ركبتيك واضربي بقوة وبسرعة مابين كتفيه حتى يخرج الشيء الذي ابتلعه ...
إذا كان الطفل خائفا يلهث حاولي التقاط واخراج ما ابتلعه

الطب البديل

ما هو الطب البديل ؟

يمكن تعريف الطب البديل بأنه كل طريقة علاجية لا تستخدم العقاقير والادوية في علاج الامراض ، والطب البديل هو مسمى حديث يطلق على الطرق المستعملة حاليا في الغرب غير انه معروف منذ القدم في جميع المجتمعات ومنها المجتمعات العربية ، فالاعشاب والحجامة والكي كلها يمكن إدراجها ضمن مسمى الطب البديل ، وكذلك في الصين فقد انتشر استخدام الابر الصينية والحجامة والاعشاب على نطاق واسع .
ومن مشكلات الطب البديل انه لم يخضع للتجارب العملية التي خضع لها الطب الحديث ، فلم يطبق مثلا على الحيوانات قبل استخدامه على الانسان ، ولم يدرس في مدارس نظامية وإنما يتوارثه الطيبون ابا عن جد .

ما هي اساليب العلاج بالطب البديل ؟

هناك مئات الاساليب للعلاج بالطب البديل ، لكننا سنذكر بعضاً منها وهي التي يمكن او يتم استخدامها في مجتمعاتنا العربية وهي :
العلاج بالقرآن والرقى الشرعية وبماء زمزم .
العلاج بالاعشاب .
العلاج بالغذاء : ويشمل العلاج بالعسل و الحبة السوداء و الالياف الغذائية و بالفواكه و الخضار او الفيتامينات ... الخ .
الحجامة .
الكي .
العلاج بالابر الصينية .
العلاجية الاستردادية الحيوية .
العلاجية النفسية : وتشمل جلسات الاسترخاء و التنفيس عن النفس و العلاج المعرفي .
العلاج الطبيعي بالحرارة و الماء و التمارين .
العلاج بالإبرحة و التخيل .

التهاب القولون

هو مرض يصيب بطانة الأمعاء الغليظة (القولون) في الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة وينتج عنه قرحات في البطانة ويشتكى المريض من اسهال مصحوبا بخروج الدم مع البراز.

اسباب التهاب القولون

1- التهاب بكتيري أو فيروسي غير معروف.
2- تغيرات وراثية.
3- الضغط نفسي.
4- تغيرات في جهاز المناعة ينتج عنها مضادات حيوية تقوم بهجومه بطانة الأمعاء الغليظة.

اعراض التهاب القولون

1- دم في البراز وإسهال.
2- آلام في أسفل البطن وانتفاخ.
3- قد يظهر في بعض الأحيان احمرار في العينين وآلام في المفاصل وقصور في النمو عند الأطفال وفقدان للشهية والضمير
4- في الحالات الشديدة ترتفع درجة حرارة المريض ويشعر بالإرهاق الشديد.

مراحل تشخيص التهاب القولون:

1- الفحص السريري والتحليل المخبرية وتحليل البراز.



• العلاج المنفي .
• العلاج العطري .

من هم الاشخاص الذين يستعملون الطب البديل ؟

يكثر استعمال الطب البديل بين الاشخاص المصابين بالامراض المزمنة .

هل يعتبر الطب البديل فعلا في علاج الامراض ؟

لا يمكن الحكم على كافة طرق الطب البديل كونها فعالة ام لا ، لكننا كمسلمين لا بد لنا من الايمان بالطرق العلاجية التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية كالعلاج بالقرآن و الرقية الشرعية و العسل و حبة البركة وغيرها ، كما اننا نحث الاطباء والباحثين على اجراء الابحاث لمعرفة كيفية تأثير كل من هذه الطرق على الصحة والمرض



المعالج أن يقترح من تشخيص بعض مسببات النوبة ويشرح للمريضة (وهذا أمر في غاية الأهمية أن يعرف المريض كل شيء عن مرضه) الطريقة أو الطرائق التي تجنيه التعرض الى نوبات الصداع النصفي . إن خطوات العلاج تتلخص بما يلي :
1. الابتعاد قدر المستطاع عن تناول بعض الأطعمة التي تساعد على حصول النوبة .
2. الابتعاد قدر المستطاع عن التوتر العصبي والنفسي .
3. استخدام بعض الأدوية والتي تساعد وتساهم بالتقليل من عدد النوبات مثل مشتقات الأركوت ، مضادات السيروتونين ، البروبرانولول وغيرها .
4. استخدام بعض الأدوية أثناء النوبة ، وغالباً ما تكون خليطاً منها ، مثل مشتقات الأركوت مع الكافيين وغيرها ، وربما يتم استخدام هذه الأدوية عن طريق زرقها بالابر .
إن لبعض الحالات خصوصية خاصة في استخدام مثل هذه العلاجات كما في الحمل أو عند المرضى الذين يعانون مشاكل في القلب .

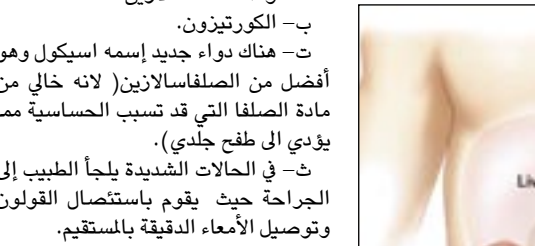
وأخيراً ومما تجدر الإشارة إليه هو أن ليس كل صداع نصفي يعني أن المريض مصاب بداء الشقيقة ، فهناك عدد من الحالات والتي يشكو منها المرضى من الصداع النصفي مثل حالات خاصة بالعين ، التهاب الجيوب الأنفية ، انحراف الأنف ، التهاب السن ، شدة خارجية على جزء من الرأس ، التقلص العضلي الواسع وكذلك حالات العصب الوجهي في جهتي الرأس وغير ذلك من الحالات

2- يتم عمل منظار القولون لأخذ عينة من بطانة الأمعاء وفحصها تحت المجهر

3- يتم عمل الأشعة الملونة في تشخيص هذا المرض .
4- يقوم الطبيب بعد ذلك بوصف العقاقير اللازمة للعلاج .

طرق علاج التهاب القولون

1- الراحة في السرير .
2- تناول كميات عالية من البروتين و السعرات الحرارية و الخالية من الألياف ملاحظة: في بعض الحالات الشديدة يضطر الطبيب إلى منع الطعام أثناء حدة المرض ويقوم بإعطاءه الغذاء عن طريق إبرة في الوريد .
3- أما عن الأدوية فهي تعتمد على الحالة لكن بشكل عام يعطى :
أ- دواء الصلفاسالازين
ب- الكورتيزون .
ت- هناك دواء جديد اسمه اسيكول وهو أفضل من الصلفاسالازين(لأنه خالي من مادة الصلفا التي قد تسبب الحساسية مما يؤدي الى طغح جلدي) .
ث- في الحالات الشديدة يلجأ الطبيب إلى الجراحة حيث يقوم باستئصال القولون وتوصيل الأمعاء الدقيقة بالمستقيم .



تأثيرات مرض التهاب القولون على كل من الرجل والمرأة:

1- إذا كانت المرأة حامل فينصح بالامتناع عن أخذ العلاج طوال فترة الحمل تقادياً لأي مخاطر تحدث للجنين
2- بالنسبة للرجل فقد لوحظ أن خصوبيته قد تقل لكنها تعود الى حالتها الطبيعية مع توقف العلاج .