

أنت تال والطبيب يجيب

هل هناك جهاز كهربائي لعلاج الألم؟



(الشكل ٥٧)

نعم.. هناك ما يسمى بجهاز التأثير الكهربائي عبر الجلد وهو عبارة عن جهاز تخرج منه أسلاك تتصل بمخدرات أو الكترودات تلتصق على الجلد في مواضع الألم وتقوم بعمل نبضات كهربائية بسيطة تسرى في الاعصاب الحسية فتسد الطريق على مؤثرات الألم فتعمل على تخفيف الألم ومنع تقلص العضلات.

ما حقيقة ما يقال عن علاج الألم بالليزر؟

بداية يجب أن نعرف أن الليزر ليس تياراً كهربائياً أو موجات كهرومغناطيسية أو نبضات كهربائية، وإنما هو نوع من الضوء مكثف عبارة عن حزم ضوئية مجمعة معاً لا تتشتت ولا تفرج ولا تتجمع، أحادية، طول الموجة لا تندثر ولا تتلاشى وإنما هي عبارة عن شعاع ضوئي يحمل طاقة الفوتونات أو الجسيمات الضوئية، وله خاصية أنه يمتص في وسط محدد وبالتالي يؤثر في مادة بذاتها ولا يؤثر في المواد الأخرى. فشعاع الليزر الذي يخترق درعاً من الصلب سمكه بوصة فيصهره في الحال لا يستطيع أن يحرق منديلاً مبللاً بالماء. والليزر الذي يستخدم في علاج الألم هو نوع من الليزر يطلق عليه اسم ليزر الياقوت أو الليزر الناعم حيث تنتقل الطاقة منه إلى الأنسجة السطحية بعمق نصف سنتيمتر على الأكثر، ولكنها تحفز أجهزة المناعة وتنشط الدورة

الدموية وتزيد من إفراز المواد المسكنة الطبيعية المسماة بالأفيون الطبيعي أو الأندرفينات فتقاوم الألم وتخفف من حدته.

والليزر يفيد في حالات المفاصل الصغيرة مثل: الكوع والرسغ والكفين والكعب والكاحل، ويعالج بكفاءة الآلام الحادة في حالة كوع التنس أو نتوءات الكعب العظمية الزائدة والالتهابات المزمنة.

العلاج بالمغناطيس هل هو مفيد؟

إذا كان المقصود هنا هو تلك الأجهزة الصغيرة الممغنطة التي ينصح بلمسها على الجسم لتسكين العضو الذي تلصق عليه فإن النتائج مشكوك في إيجابيتها الواضحة لجميع المرضى وخاصة في الحالات المتقدمة والأمراض المزمنة.

أما إذا كان المقصود هو تلك الأجهزة الضخمة التي يوضع المريض بداخلها أو عبارة عن حلقة كبيرة تلف حول المريض وتولد مجالات مغناطيسية متقطعة أو مستمرة والتي تصل قوتها إلى حوالي ٥٠ جاوس (وحدة قياس المجال المغناطيسي) ودرجة تذبذبها تصل إلى ٥٠ هيرتز. هنا تؤكد التجارب بفائدة العلاج بهذه المجالات المغناطيسية في كثير من أمراض وإصابات العظام والمفاصل، حيث تتولد المجالات الكهرومغناطيسية في الجسم حول أي أجسام تحمل شحنات كهربائية، ويكون لهذه المجالات تأثير حراري وتنشيطي للدورة الدموية ومسكن للألم عن طريق تحفيز المخدرات الطبيعية بالجسم وعن طريق إجراء توازنات بين حركة الأيونات من خلال جدران الخلايا.

ولكن إذا كانت الآلام ناتجة عن إصابات بسيطة والتهابات طفيفة بالأنسجة الرخوة المحيطة بالمفصل مثل الأربطة والعضلات وأوتار العضلات فإن المغناطيسات السطحية قد يكون لها تأثير مسكن للآلام ومثبط للالتهاب عن طريق رفع درجة حرارة الأنسجة وتنشيط الدورة الدموية بها.

إن استخدامات المجالات المغناطيسية في العلاج تم تجربته على كثير من الأمراض مثل: الصداع والصداع النصفي وحالات وهن العظام وحالات ضعف بعض الغدد الهرمونية وأمراض ضمور العضلات. إن استخدام هذا النوع من العلاج يبشر مستقبه بالكثير من الإيجابيات.

هل يفيد الوخز بالإبر الصينية في علاج الألم؟

نعم يفيد رغم اختلاف آراء الأطباء حول هذا الموضوع ولكن الأطباء الذين يمارسون علاج الألم والذين يمارسون ما يسمى بالطب البديل يقررون أن المرضى تتحسن حالتهم عند استعمال هذا النوع من العلاج.

أما عن كيفية تخفيف الألم باستخدام هذا النوع من العلاج فهناك أكثر من نظرية لذلك منها أن الوخز بالإبر يعطل سريان النبضات العصبية في الأعصاب المسؤولة عن نقل الإحساس بالألم، ومنها تعطيل سريان الفوتونات الضوئية التي تسري على ألياف الأنسجة الضامة وتساعد في اتزان عمل الأعصاب وتوصيلها للألم. كما أن لاعتقاد المريض في جدوى العلاج له تأثير في نجاح هذا النوع من العلاجات.

هل تفيد كمادات الثلج في تخفيف الألم؟

وضع الجزء المصاب في الثلج المجروش أو وضع كمادات الماء المتلج عليه يسبب اندفاع الدم بعد رفع الثلج كرد فعل لعملية التبريد، وبالتالي نحصل على نفس تأثير الأساليب الأخرى التي تنشط الدورة الدموية وتدفع بالحرارة في الأنسجة. وهناك ما يسمى بالحمامات المضادة أي حمام من الماء المتلج يليه حمام من الماء الساخن ثم يليه حمام من الماء المتلج وهكذا.

هل يسبب أكل اللحوم آلام المفاصل؟

يحدث هذا عند بعض الأشخاص المصابين بمرض النقرس حيث يكون هناك خلل ما في العمليات الحيوية الخاصة بالتخلص من حامض البولييك وهو موجود بكثرة في اللحوم الحمراء والبقول ذات الفلقتين، فترتفع نسبة تركيز هذا الحامض في الدم ويطرسب على شكل بلورات مثل الإبر الصغيرة، ويصاب المريض بآلام مبرحة وغالباً ما يبدأ في إصبع القدم الكبير حيث يصاب بالاحمرار والتورم والألم.

هل ينصح بعدم الحركة للوقاية من آلام المفاصل؟

نعم، ولكن ذلك في المرحلة الحادة فقط حيث تشتد الآلام ويكون من المناسب وضع المفاصل في وضع راحتها وعدم تحريكها، أما في الظروف العادية بعد أن يخف الألم فإن الحركة والتمارين الرياضية العلاجية المحددة لكل مفصل تكون ذات فائدة هامة للوقاية من عودة الآلام مرة أخرى.

هل للحذاء دور في آلام القدم؟

للحذاء دور كبير على مفاصل القدمين. ولذا يجب انتقاؤه باهتمام شديد حتى لا يتسبب في التشوهات والآلام التي يصعب علاجها فيما بعد. فالحذاء الضيق يتسبب في التهابات مزمنة برؤوس الأمشاط وازدياد قوس القدم الجانبي وانشاء مفاصل الأصبع الكبيرة وما يتبع ذلك من قصر في الأوتار وتيبس في الأربطة وتشوهات مزمنة للقدمين.



(الشكل ٥٨)

هل للأعشاب دور في علاج الألم؟

تستخدم بعض الأعشاب موضعياً مثل لبخة الكاولين بهدف تسخين مكان الألم وتنشيط الدورة الدموية والتخلص من المواد الضارة بالجزء المصاب، كما كان يستخدم نبات الخشخاش قديماً بوضع الثمرة على مكان الألم وخاصة في الكعب وأصابع القدم في حالات النقرس بهدف تسكين الألم. وكذلك فان زيت الكافور مشهور بالتسخين الموضعي وتخفيف الآلام وما زال يستخدم حتى الآن كما هو أومع مواد أخرى ضمن دهانات تنتجها شركات الأدوية ولا ينبغي أن ننسى أن أصل الأسبرين من لحاء شجرة الصفصاف وأنه يركب كيميائياً حالياً محاكاة للتركيب الطبيعية والزعفران والكولشييسين يستخدم في علاج النقرس لتخفيف الام المفاصل الحادة.

هل هناك دور للأثاث في الإصابة بالألم؟

إن الكرسي الذي تجلس عليه مثلاً قد يسبب آلاماً لمفاصل الساقين أو الظهر، فإذا ما كانت أرجله طويلة بحيث لا تلامس قدمك الأرض فإن الركبة ستصاب بالألم نتيجة لضغط حافة الكرسي على مؤخرة الركبة باستمرار وإذا كان المسند مصمماً لا يستوعب المؤخرة بتجويفه فإن التعرض للإصابة بالآلام الظهر سوف يزداد احتمالاً بسبب اعوجاج الفقرات القطنية الزائد. وإذا كان المسند طويلاً لارتياح الكتفين على حافته فإن الرقبة والأكتاف ستصاب بالآلام وتقلص العضلات.

الوسادة أيضاً يجب أن تكون قليلة الارتفاع حوالي خمسة سنتيمترات، وأن تستخدم وسادة واحدة ويفضل أن تكون قطنية حتى لا تسبب التواء الفقرات العنقية مما يسبب حدوث الصداع، كما أن اعوجاج العنق طوال ساعات النوم يقلل من اندفاع الدم في الشرايين المتجهة إلى المخ ويسبب كل هذه المضاعفات بالإضافة إلى توتر عضلات الرقبة والكتفين وتقلصهما وضعفها، الأمر الذي

قد يستفحل ويؤدي إلى تآكل الفقرات العنقية وما يستتبعها من ضغط على الضفيرة العصبية للذراعين وتميل في الكفين.



طريقة خاضعة للنوم
(الشكل ٥٨)

كذلك السرير ذو الملة الخشبية أفضل بكثير من الملة السلك أو السوست أما المرتبة فأفضل نوع هو المرتبة القطنية أو الأسفنجية ذات الكثافة العالية.

ما حقيقة ما يقال عن العلاج بالمعادن؟

هذا النوع من العلاج يسمى الهوميوباثي حيث يتم حقن المريض بمجموعة من المعادن بكميات متناهية في الصغر بسبب أن ذلك قد يفيد في حدوث بعض التوازن في التكوين المعدني للإنسان وضبط جهازه المناعي وهو أحد وسائل العلاج البديل.

هل هناك نوع من العلاج يسمى العلاج بالحمى؟

هذا الأسلوب العلاجي القديم يعتمد على حقن المريض بحقن الحليب المغلي تحت العضل حيث يحدث ما يشبه الخراج الصناعي ويصاب المريض بحمى شديدة وارتفاع في درجة الحرارة، وهذه الحمى تسبب تنشيط الدورة

الدموية، وقد تقتل بعض الميكروبات التي لاتتحمل ارتفاع درجة الحرارة. وكان يستخدم قديماً في علاج مرض السيلان التناسلي قبل التقدم في صناعة المضادات الحيوية وقد جرت محاولات حالية لأستخدامه في علاج بعض حالات الروماتويد ومازالت النتائج غير مؤكدة.

هل يفيد الأسلوب العربي القديم بالعلاج بالكي؟

هذا الأسلوب يعتمد على حرق الجلد في منطقة معينة مما يسبب ألماً شديدة فتذهب مؤثرات الألم لتسري في الأعصاب الحسية المسؤولة عن الإحساس في طريقها إلى المخ حتى يشعر الإنسان بالألم. ولكن في أثناء سريان هذه المؤثرات تأتي مؤثرات أخرى من إصابة بمنطقة قريبة مثل آلام انزلاق غضروفي مجاور وفي هذه الحالة تتزاحم مؤثرات الألم الناجمة عن المرض مع مؤثرات الألم الناجمة عن الكي وبالتالي يربك مرور المؤثرات وتكون النتيجة ألا ينجح أحدها في المرور إلى المخ، وبالتالي لا يشعر الإنسان بالألم، وتسمى هذه النظرية نظرية البوابة أى أن المؤثرات تزدهم على البوابة مثلما يحاول شخصان بدينان الدخول من الباب في نفس اللحظة فلا ينجح أي منهما في الدخول.

ولكن ذلك لا يعني أن الغضروف قد شفي أو أن المرض الذي لم تصل مؤثرات آلامه إلى المخ قد تحسن، كل ما حدث هو منع صناعي لعدم وصول مؤثرات الألم بينما يظل المرض كما هو بل قد يزداد سوءاً.

ولا يجب أن ننسى أن الألم جهاز إنذار طبيعي ينبه الإنسان إلى وجود المرض وإلى تقدمه أو تحسنه.

هل تفيد حمامات البخار في علاج الألم؟

إن حمامات البخار والسونا والتدليك والمساج والتدليك تحت الماء كلها تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتسبب الاسترخاء والإحساس بالراحة

النفسية والجسدية. وتعمل على استرخاء العضلات مما يعطي إحساساً بتقليل الألم. ولكن يجب أن يتم ذلك تحت إشراف طبي.

ما فائدة العلاج بحمامات الشمع؟

هذا النوع من الحمامات يستخدم لعلاج آلام المفاصل الصغيرة بأصابع الكفين والقدمين والكوع والرسغ والكاحل. ويتم صهر الشمع في حمام مائي خاص حيث ينصهر عند درجة حرارة مناسبة لا تسبب احتراق الجلد والمادة المستعملة هي خليط من شمع وزيت البرافين ويغمس الجزء المراد علاجه في الشمع المنصهر لعدة ثوان ثم يرفع في الهواء فيجف الشمع حول العضو المعالج ويغطي بمشمع أو فوطة نايلون ويترك لمدة عشر دقائق لتسري السخونة داخل المفصل مما يسبب تخفيفاً للألم ونشاطاً للدورة الدموية وليونة بالمفاصل.

هل يفيد العلاج بالرمال أو الطين في تخفيف الآلام؟

هناك تخصص اسمه العلاج بالمناخ ومياه البحر. بدأ التفكير فيه منذ حوالي خمسة وعشرين عاماً ويستقدم المرضى إلى مصحات ومنتجعات على شواطئ البحر وخاصة تلك التي تزداد فيها نسبة الملوحة مثل البحر الميت وبحر قزوين والبحر الأحمر في منطقة سفاجا بمصر وغيرها. وحيث لا يحدث لأشعة الشمس أي تشتت بسبب نقاء الجو وخلوه من التلوث.

ويقول القائمون على هذه المراكز أن هذا الجو البديع من الاسترخاء يسبب ارتفاعاً واضحاً في قدرة وكفاءة الجهاز المناعي بسبب ارتفاع الروح المعنوية والاعتقاد الداخلي من المريض بأنه سيشفى. حيث يشكل هذا الإيحاء عاملاً فعالاً ومؤثراً في تخفيف آلامه. كما يمكن عن طريق تغطية المريض برمال هذه الشواطئ خاصة إذا كانت الرمال من نوع خاص تسمى الرمال السوداء

الأم

لأحتوائها على نسبة من المواد المشعة بنسب بسيطة تسبب تنشيط الدورة الدموية وتسخين المفاصل المصابة مما يساعد في التخفيف من آلامها . ولكن يجب أن نعرف أن هذه العلاجات لا تشكل سوى جزء بسيط جداً من العملية العلاجية كعامل مساعد ولا يمكن الركون إليها كأحد الخطوط الأساسية في خطة العلاج.

