

التهاب المفاصل

التهاب المفاصل مرض يصيب الأصابع والركب والمرافق والوركين والفك، وهو مرض من بين أكثر من مئة مرض تصيب المفاصل.

ويعاني مرضى التهاب المفاصل من الألم والتيبس والانتفاخ في مفاصلهم. وكثير من مرضى المفاصل يصابون بالإعاقة. وهناك اصطلاحان يستخدم أحدهما بدلاً عن الآخر وهما التهاب المفاصل والروماتيزم، ومهما يكن فإن كلمة الروماتيزم أكثر عمومية، حيث تشير إلى أنواع كثيرة من أمراض المفاصل والعضلات والنسيج الضام، ولا يستخدم الأطباء هذا المصطلح بل يستخدمون مصطلحات محددة. فالحالات العامة التي غالباً ما تسمى روماتيزم تضم رثية التهاب المفاصل والتهاب التجويف الجيبي (الالتهاب الكيسي) وآلام العضلات وانتفاخ العضلات. وتشتمل رثية التهاب المفاصل على آلام وتصلب وانتفاخ العضلات، وهناك أنواع كثيرة من هذا المرض أكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن والتهاب المفاصل الرثوي وكلاهما قد يؤديان إلى إعاقة حادة. وينتج مرض التجويف الجيبي عن التهاب التجويف الجيبي وهو أحد الأكياس الصغيرة المملوءة بالسائل والتي تعمل على تليين الأسطح الفاصلة بين العظام والعضلات. أما النوع الثالث -أي مرض العضلات- فهو آلام في عضلات الشخص المصاب ويسميه الناس روماتيزم العضلات، وقد ينتج هذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والانفلونزا أو أية أمراض رشحية أخرى.

أما مرض انتفاخ العضلات فإنه يؤدي إلى تورم في عضلات المصاب، وهي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام. والشكلان الرئيسان لالتهاب

المفاصل هما، التهاب المفاصل العظمي (الفصال العظمي) وهو الأكثر شيوعاً
والتهاب المفاصل الروماتيزمي، وهو ثاني الأنواع شيوعاً.

التهاب المفاصل العظمي: ويسمى أيضاً مرض تآكل المفاصل، يحدث عندما يأخذ المفصل في التآكل. وكثير من كبار السن مصابون بالتهاب المفاصل العظمي، وقد يحدث أيضاً إذا جرح المفصل عدة مرات. والمفاصل الأكثر تأثراً دائماً هي مفاصل اليدين والركبتين وأسفل الظهر والعنق. وقد تنتج إعاقة حادة، وبخاصة إذا أصيب الوركان والركبتان بمرض شديد.

يعاني المرضى المصابون بالتهاب المفاصل العظمي الألم في المنطقة المصابة، وقد يشعرون بإحساس بالصرصرة أو الاحتكاك عندما يتحركون. ففي التهاب المفاصل العظمي يتحلل الغضروف بين العظمتين جاعلاً تلك العظام تحتك ببعضها ببعض. وقد تنمو كعبورات العظام والغضروف المتصلب في المفصل محدثة الانتفاخ والتشوه.

والتهاب المفاصل العظمي لا يمكن علاجه، ويسعى الأطباء عادة إلى تخفيف الألم ووقاية المريض من أن يصبح معاقاً. يشتمل العلاج على العقاقير وبالأخص الأسبرين وبرامج التمارين المعدة خصيصاً لهذا الهدف.

وقد يقوم جراحو العظام بإصلاح المفصل الحاد الإصابة أو إبداله بواحد مصنوع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما من المواد.

التهاب المفاصل الروماتيزمي: ويطلق عليه الناس أو الأطباء اسم الميعيق الأكبر. وأكثر ضحايا هذا النوع يكونون بين سن ٢٠، ٤٠ سنة ولكن قد يصيب أيضاً الأطفال وكبار السن. تكون المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي ساخنة ومؤلمة وحمراء ومتورمة. يؤثر هذا المرض بشكل رئيس على الرسغين والبراجم، ولكن قد يحدث في أي مفصل. وفي كثير من الحالات ينتشر التهاب المفاصل الروماتيزمي في كل الجسم مسبباً تلفاً للأعضاء والنسيج الضام. وإذا ترك دون ضبط فإن المفاصل المريضة قد تتيبس في النهاية في أوضاع مشوهة.

وقد يبقى التهاب المفاصل الروماتيزمي طوال حياة المريض وقد يختفي فترات متفاوتة من الزمن.

الراحة :

ويعتقد الأطباء أن بعض الكائنات الدقيقة أو المناعة الذاتية (هجوم الجسم على أنسجتها الذاتية) أو كليهما تسببان التهاب المفاصل الروماتيزمي. ويحاول الأطباء منع المرض من إعاقة ضحاياه، باستعمال الراحة والتمارين الخاصة والأسبرين وغيرها من العقاقير. وفي الحالات الشديدة قد يستعمل الطبيب الحقن بأحد مركبات الذهب ويمكن استبدال المفصل الذي تلف بشده أو إصلاحه.

النقرس :

الصور الأخرى من التهاب المفاصل هي النقرس والمعروف بداء الملوك، والتهاب الفقار الرثياني، والتهاب المفاصل الإنتاني، ويعاني ضحايا النقرس من بروز انتفاخات مؤلمة، ولكنهم يشعرون بتحسن بين النوبات. يتأثر أولاً مفصل الوكعة الذي يربط أصبع القدم الكبير بالقدم، في معظم الحالات. ويسبب النقرس وجود كمية زائدة من حمض اليوريك (البوليك) في الدم. أثناء النوبة، يكون هذا الحمض على هيئة بللورات إبرية الشكل في المفاصل. وبعض الناس يؤثرون مرض النقرس. وقد تقود المشروبات الكحولية والطعام الدسم إلى نوبة من الهيجان لدى المصابين بالنقرس، ولكنها لا تسبب المرض. وقد تصاب بعض الأعضاء الأخرى كالكليتين.

وقد يصاب مريض النقرس بصداع أو حمى، وغالباً فإنه قد لا يستطيع المشي بسبب شدة الألم. وتستمر النوبات الحادة لمرض النقرس عدة أيام أو عدة أسابيع إذا لم تعالج، وعندئذ تزول الأعراض تماماً إلى أن تبدأ نوبة جديدة. وكلما طال المرض طالت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات.

يصيب التهاب الفقار الرثياني بشكل رئيس الشباب من الرجال. وتلتهب

مفاصل العمود الفقري، وينشأ عند المريض ظهر متصلب محدودب. وأغلب ضحايا المرض لديهم فصيلة دم نادرة يسمى هـ. ل. أ. ب - ٢٧ (HLAB-27) تتضمن المعالجة بالعلاج الطبيعي والعقاقير.

أما التهاب المفاصل الإثنائي فتسببه البكتريا، وتحدث صورة الأكثر شيوعاً بعد التهاب في الرئة أو الجلد أو إجراء جراحة في المفصل أو عدة أمراض جنسية، وفي أكثر الحالات تمنع المعالجة المبكرة بعقاقير المضادات الحيوية من الإعاقة.

العلاج:

هل هناك مشتقات عشبية أو حيوانية أو معدنية لعلاج أو لتخفيف آلام التهاب المفاصل؟

نعم هناك أعشاب كثيرة وبعض المشتقات الحيوانية والمعدنية لعلاج التهاب المفاصل بعد أن كان الأسبرين هو العلاج الوحيد، ومن أهم الأعشاب والمشتقات الحيوانية والمعدنية ما يأتي:

القراص Stinging Nettle: والقراص

نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Urtica Dioica ويعرف في بعض المناطق باسم حريق، شعر العجوز.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه ويحتوي النبات على مركبات هستامينية وحمض الفورميك وسليكون ومواد عصبية وأملاح البوتاسيوم وجلوكوكونيين وحديد وهيدروكسي تربتامين وفيتامينات أ، ج، وبورون.



لقد اقترحت منظمة أمراض الروماتيزم أن مقدار ٣ ملليجرامات من معدن البورون يومياً يساعد في علاج روماتيزم العظام والتهاب المفاصل. وفي تحليل أجري في الولايات المتحدة الأمريكية لنبات القراص وجد أنه يحتوي على ٤٧ جزءاً في المليون من معدن البورون، وهذا يعني أن كل ١٠٠ جرام تقدم من نبات القراص تحضر بواسطة الطبخ بالبخار تحوي أكثر من الجرعة المذكورة من معدن البورون وبإمكان مرضى التهاب المفاصل تناول هذه الكمية يومياً من نبات القراص.

كما أنه وفقاً لما ذكرته منظمة أمراض الروماتيزم فإن البورون له تأثير عظيم في احتجاز الكالسيوم في العظام، كما أنه له فائدة أخرى لا تقل أهمية عن فائدته الأولى ألا وهي المحافظة على أندوكرين (هرمون) الجسم الذي يلعب دوراً في بقاء المفاصل والعظام في حالة صحية جيدة. وتوجد مستحضرات جاهزة من القراص تباع في الأسواق المحلية.

البردقوش Origanum: وهو نبات عشبي معمر ينمو في المناطق الباردة من المملكة ويزرع في المدينة المنورة ويعرف شعبياً بعدة أسماء مثل الوزاب والدوش والمردقوش ويعرف علمياً باسم *Origanum Vulgare* والجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على زيت طيار، وأهم مركب فيه هو الثيمول والكافاكروول، ويحتوي النبات أيضاً على أدوريجانين ومواد عفصية وحمض الروزمارينيك، تشير

الدراسات العلمية إلى أن نبات البردقوش له تأثير مضاد للأكسدة مثله مثل مضادات الأكسدة الأخرى. وقد وجد أن مركبات هذا النبات تمنع تهتك الخلايا. وقد وجد أن مضادات الأكسدة لها تأثير كبير في علاج التهاب المفاصل. وفي دراسة عملت على ١٠٠



نبات من نباتات الفصيلة الشفوية الذي يعد نبات البردقوش من ضمنها وجد أن هذا النبات كان أفضل نبات أعطى تضاداً للأكسدة. كما أثبتت أبحاث أخرى أن التأثير المضاد للأكسدة لنبات البردقوش يعود إلى مركب حمض الروزمارينيك وهو مركب مضاد للبكتريا ولالتهابات المفاصل ومضاد للفيروسات، ولهذا يجب استعمال البردقوش يومياً كشاي أو مع السلطة أو مع البييتسا أو مع أي طعام آخر. وطريقة عمل شراب من هذا النبات هو أخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات ووضعها في كوب ثم يصب عليه ماء مغلي ويغلى ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب، ويمكن تكرار ذلك مرة أخرى يومياً.

القنبيط Broccoli: وهو نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Brassica oleracea والجزء المستعمل من القنبيط هو الرؤوس وكذلك عصيره الناتج من عصر الأوراق. يحتوي القنبيط على مركب جلوتاثيون وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم نقص أو شحة في مضادات الأكسدة مثل مركب الجلوتاثيون الذين لا يأكلون كمية كافية من الخضراوات والفواكه التي تحتوي على مركب الجلوتاثيون وهم أكثر عرضة للإصابة بداء التهاب المفاصل من أولئك الذين يتعاطون النباتات والفواكه المحتوية على هذا المركب، وقد وجد أن نبات القنبيط يحتوي على كمية كبيرة من هذا المركب ويستخدم كمضاد لالتهاب المفاصل ويجب الإكثار من تناوله.

بذور دوار الشمس Sunflower seeds: نبات دوار الشمس هو نبات عشبي حولي له أوراق كبيرة وأزهار كبيرة مميزة تشبه شكلها الشمس بأشعتها وتتجه هذه الأزهار مع الشمس من الشرق إلى الغرب، وتحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت بنسبة ٣٠% وكويرسترين (Quercitrine) وكولين وبيتين ولسيثين وهستيدين وأحماض عضوية.

لقد وجد أن بذور دوار الشمس لها تأثير مضاد لالتهاب المفاصل أقوى من المركب المشهور المعروف باسم ايوبروفين. وقد وجد أن استعمال ٢٥٠ جراماً من بذور دوار الشمس تعادل تأثير أحسن علاج لالتهاب المفاصل.

الزنجبيل والكرم Ginger & Turmeric: في دراسة عملت في الهند وجد أن إعطاء جرامين إلى سبعة جرامات -والتي تعادل النصف إلى ثلاثة ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل- يومياً لثمانية مرضى مصابين بالروماتزم العظمي وثمانية وعشرين مصاباً بمرض الروماتويد وجد أن ٧٥٪ من المرضى قد خفت معاناتهم من آلام الروماتويد والروماتزم العظمي ومن الانتفاخات المصاحبة، وقد وجد أن الاستعمال الطويل للزنجبيل لأكثر من سنتين بصفة مستمرة لم يشتك بعده أي منهم من أي أعراض جانبية، وأيضاً بالنسبة للكرم والتي تشبه محتوياته الكيميائية محتويات الزنجبيل فقد استعمل في علاج التهابات المفاصل وكانت النتيجة إيجابية. ويمكن خلط كميات متساوية من الكرم والزنجبيل وعملها كشاي وشربه يومياً لهذا الهدف.



الكرز Cherries: لكي تقلل من آلام التهاب المفاصل فعليك بتناول الكرز، حيث إن اليابانيين يأكلون يومياً ما بين ٦ إلى ٨ حبات من الكرز الملعب أو المفرزن أو الطازج. ويقال إن الكرز ليس فقط يخفف آلام المفاصل لكنه أيضاً فاكهة لذيذة. ويعد الكرز مصدراً جيداً للمعادن مثل المغنسيوم والبوتاسيوم حيث يعد الأول قاتلاً للألم والثاني مدراً ومخففاً للالتهابات.



النحاس Copper: كان كثير من الأوروبيين يلبسون سلاسل من النحاس لوقايتهم من داء المفاصل إلا أن الأطباء لم يعترفوا بذلك إلا حين أثبتت الأبحاث في أستراليا أن الأشخاص الذين لديهم داء المفاصل ويلبسون سلاسل نحاسية ويستعملون الأسبرين كان انخفاض التهاب المفاصل لديهم أكثر من أولئك الذين يستعملون الأسبرين فقط.

زيت السمك Fish Oils: إن زيت السمك وخاصة الزيت الذي يستحصل عليه من الأسماك السمينة مثل السلمون والتونة والساردين والرنكة (سمك من جنس الساردين) والأسقمري والتي تعد مصدراً جيداً لـ (Omega-3 Fatty Acids). هذه الدهون تتدخل في تكوين مادة البروستجلاندين الموجودة في جسم الإنسان حيث تؤدي كثرتها إلى الالتهابات. وقد ثبت أن تناول السمك يومياً أو زيت السمك أو كبسولات زيت السمك الجاهزة يفيد في علاج التهاب المفاصل.



قشر التفاح Apple Peel: يفلى مقدار ملعقة كبيرة من قشر التفاح الناضج الأحمر في ملء كوب ماء حتى درجة الغليان ويترك يفلى مدة دقيقة ثم يصفى ويقلب ويغطى ويشرب من هذا المغلى ما بين ٣ - ٦ أكواب يومياً بعد الوجبات وآخرها عند الذهاب إلى النوم، وقيل: إن هذه الوصفة لتخفيف آلام النقرس.

عصا الذهب Golden Rod: تعد عصا الذهب العلاج الإنجليزي لعلاج التهاب المفاصل، حيث يعمل على هيئة شاي يشرب مرتين في اليوم. وقد وجد أن عصا الذهب يخلص الجسم من سمومه التي تنتج في أثناء الالتهابات وبالتالي تقلص الآلام الناتجة من الالتهاب. ويمكن الحصول على عشب عصا الذهب من محلات الأعشاب.



التين البرشومي Ficus: إن أكل وتناول البرشوم بعد وجبة الغذاء كفاكهة يزيل



آلام النقرس، ويحتوي التين الشوكي (البرشومي) على نسبة كبيرة من البروتين والفيتامينات أ، ب، ج، Kd وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور

والiod. وهي ثمرة قلبية ولذلك فهي تعادل أو تزيل حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض وهو كغيره من الفواكه يغسل الكلى.

حشيشة السعال (فرفارة) Cough Wort: وتستخدم حشيشة السعال التي توجد على هيئة عشب صغير ذي أزهار صفراء جميلة وأوراق كفية تحتوي على حمض العفص وقلويدات وزنك وانيولين وستبرولات وروتين وبوتاسيوم وكالسيوم، تستخدم على هيئة مغلي وذلك بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في كوب ماء داخل وعاء يباشر عليه بالجلي حتى درجة الغليان ثم تصفى بعد ذلك وتُشرب وهي فاترة مع إضافة



العسل وحسب الضرورة. ويُشرب من هذا المغلي كوب أو كوبان يومياً شريطة أن يكون تناولها بعد الوجبة الغذائية مرة بعد الفطور وأخرى بعد الغداء أو العشاء حيث تعطي تأثيراً جيداً ضد التهابات المفاصل.

السرخس Fern: تستخدم أوراق وأغصان السرخس بحالتها الطبيعية لعلاج النقرس والروماتيزم وذلك بوضع الأغصان والأوراق بعد تقطيعها إلى أجزاء



صغيرة فوق موضع الألم ثم تربط بلفافة، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشب لكنه ما يلبث أن يزول كلياً بعد مدة قصيرة. هذه الطريقة مشهورة وخاصة في سوريا والعراق وإيران وتركيا. مع

ملاحظة أن نبات السرخس نوعان أحدهما ذكر ليس له أوراق ولا فروع ولا زهر ولا ثمر، والصنف الآخر هو الأنثى وهو الذي يحمل أوراقاً وفروعاً وهو المعني.

الكركديه (فجر) Hibiscus: لقد تحدثنا عن الكركديه ولكن نتحدث عنه الآن لنوضح أهميته في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم ويعمل من الكركديه مستحلب



وذلك بطحن أزهار الكركديه طحناً متوسطاً. يؤخذ من هذا المجروش ملء ملعقة صغيرة وتوضع في كوب زجاجي ويصب عليه الماء المغلي فوراً ثم يحرك جيداً ويغطى ثم يشرب بعد خمس عشرة دقيقة، ويتناول منه كوبان يومياً بمعدل كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء.

ملاحظة يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لأنه يخفض الضغط أساساً.

أمراض الأذن

الأذن هي أداة السمع عند الانسان، والسمع هو إحدى الحواس الخمس، وقد فضل الله سبحانه وتعالى السمع على البصر، وكثيراً ما ورد ذكرها في القرآن الكريم قبل البصر فيقول سبحانه (السميع البصير) ويقول سبحانه (السمع والأبصار). ولقد أجمع علماء خبراء التعامل مع العجزة والعميان أن الأعمى يعي بإذنه جيداً ويحس بها كل شيء كأنه مبصر تماماً.

تقسم الأذن تشريحياً إلى ثلاثة أقسام هي:

١- **الأذن الخارجية:** وتتألف من الصيوان (الجزء الظاهر على جانب الرأس) الذي يجمع الأمواج الصوتية نحو داخل القناة السمعية المسماة الصماخ. فتسري هذه الأمواج نحو الغشاء الطبلي وتذبذبه.

٢- **الأذن الوسطى:** وهي تجويف في العظم الصدغي (يملؤه الهواء) بين الغشاء الطبلي والأذن الداخلية، يحوي هذا التجويف ثلاث عظيمات متمفصلة هي على التوالي نحو الداخل: المطرقة والسندان والركاب - تنتقل الذبذبات من الغشاء الطبلي إلى الأذن الداخلية.

٣- **الأذن الداخلية:** تتألف الأذن الداخلية المسماة التية من منظومة معقدة من الأنفاق (القنوات) الغشائية داخل غلاف عظمي. ويوجد عضو السمع في القوقعة الحلزونية الشكل. أما أعضاء التوازن فتعمل من بنى خاصة في الدهليز والقنوات نصف الدائرية، ووظائف أقسام الأذن الثلاث تتلخص في أن الأذن الخارجية تقوم بجمع الاهتزازات الصوتية وإيصالها إلى غشاء الطبل، ووظيفة

الأذن الوسطى نقل هذه الاهتزازات الصوتية بدفعات كهربائية ونقلها الى الدماغ حيث تفسر كصوت. ومن وظائفها أيضاً حفظ التوازن وإدراك وضعية الجسم. وتتصل الأذن بالقم عن طريق قناة تسمى قناة إستاكيوس والتي يبلغ طولها في الإنسان البالغ ٤سم، وهي تتصل بين الأذن الوسطى والقم لتعمل على تحقيق التوازن في الضغط على غشاء الطبلة من خارج الأذن وداخلها.

آلامها:

وتعرف آلام الأذن بأنها تلك التي تصيب كل جزء من أجزاء الأذن الثلاث وقد تكون أسبابها عديدة مختلفة مثل: التهاب الجيوب الأنفية أو الزكام، أو الإصابة من وجود جسم غريب داخل الأذن أو من تجمع المواد الشمعية التي تتكون داخلها والمعروفة باسم "الصملاخ" من عدوى فطرية أو من الدمامل. والتهاب الأذن الوسطى يحدث عادة نتيجة لإصابتها بالعدوى البكتيرية، وهو أكثر أسباب وجع الأذن شيوعاً، وبالرغم من أن وجع الأذن يكون شديد الألم إلا أنه قليل الخطورة إذا عولج فوراً لدى المختص، وتعد مركبات السلفات والمضادات الحيوية أفضل الأدوية الكيماوية سيطرة على هذه الالتهابات، وأصبحت العمليات الجراحية التي كانت شائعة من قبل نادرة بفضل الأدوية السابقة.

الإصابات:

ما هي إصابات الأذن الخارجية وعدواها؟

تنشأ الإصابات إما لتكرار عدوى الأذن أو من مضاعفات لبعض الأمراض مثل: الحمى القرمزية والحصبة والدفتيريا، وبالرغم من أن هذه الحالات تزول تلقائياً إلا أنه يجب عرض الحالة على المختص، حيث إن عدوى الأذن المزمنة ربما تتلف السمع إذا لم يتعاط المصاب العلاج الوقائي الصحيح. ويعد طنين الأذن ورنينها من مظاهر أعراض العدوى المزمنة للأذن، بالإضافة إلى ما قد يصاحب ذلك من السيلان الأذني المستمر، وقد يكون الطنين متقطعاً أو مستمراً وعلاجه يكون

كعلاج للحالات الحادة، وذلك باستعمال مركبات السلفا والمضادات الحيوية أو بالأعشاب التي سنحدث عنها بالتفصيل.

الأعراض:

ما هي أسباب وأعراض آلام الأذن الخارجية؟

من بين الأسباب الشائعة لوجع الأذن عند الأطفال بالذات وجود أجسام غريبة فيها حيث إن الأطفال الصغار عادة ما يضعون أشياء غريبة كالخرز وخلاف ذلك في آذانهم وربما أحياناً تدخل بعض الحشرات الصغيرة كالنمل أو القمل وينبغي على الوالدين في مثل هذه الحالة عدم إخراج هذه المواد بأنفسهم خوفاً من أن تصاب أسجة الأذن الرقيقة بأذى، ويجب أن يؤخذ المصاب إلى طبيب فهو الشخص الذي يعرف التعامل مع مثل هذه الحالات بيسر وسهولة، قد ينشأ ألم الأذن من تجمع المواد الشمعية فيه (الصملاخ) مما قد يؤدي إلى ضعف السمع بصفه مؤقتة، وعادة يخرج الطبيب الصملاخ بغسل الأذن بمضخة خاصة بعد إذابة تلك المواد بمذيبات خاصة. ولا يجوز للمريض نفسه محاولة إخراج تلك المواد، ويجب عدم إخراج تلك المواد بواسطة عيدان الثقاب أو بإبرة أو بدبوس شعر أو بمفتاح أو نحو ذلك من الأدوات التي يحملها الإنسان عادة في جيبه نظراً لأن استعمال مثل تلك الأدوات في إخراج الصملاخ ربما يعرض طبلة الأذن للثقب أو ربما تخدش تلك الأدوات جلد الأذن فيمكن بعض أنواع البكتيريا من الاستقرار تحت سطح الجلد ومن ثم يكون دملاً أو جرحاً، ويجب في مثل هذه الحالة عرض المصاب على الطبيب المختص.

وقد تصاب الأذن الخارجية بعدوى فطرية وهذه العدوى عادة تحدث في السباحة في مياه ملوثة أو عند إصابة الأذن الخارجية بأي نوع من أنواع الفطور فإنه تتكون على الجلد قشور يسيل منها سائل رائق، ويصاحب ذلك آلام وتورمات. كما أن بين أسباب وجع الأذن الخارجية وجود نمو عظمي في قناة الأذن وربما يكون بسبب إصابة الأذن أو ربما بسبب عوامل وراثية، وإذا أحدث نمو العظم

أما أو ضعفاً في السمع فإن العلاج الوحيد في مثل هذه الحالة هو استئصاله جراحياً.

الأذن الوسطى:

ماهي إصابات الأذن الوسطى وعدواها؟

تعد الأذن الوسطى أكثر أجزاء الأذن عرضة للعدوى نظراً لكونها مفتوحة من خلال القناة السمعية التي تصل الأذن الوسطى بخلفية الحلق، وقد تدخل مواد العدوى عن طريق التهاب الجيوب الأنفية واللوز والزكام إلى الأذن الوسطى عن طريق هذه القناة، وكذلك يجب على الشخص عدم إغلاق مناخيره عند العطس أو التمخط حتى لا تدفع المواد المخاطية المعدية إلى القناة السمعية الكائنة بالأذن الوسطى. والطريقة المثلى لتلافي ذلك أن تغلق منخاراً واحداً من الأنف عند النفخ لتنظيفه مما به من مخاط ويراعى ذلك بالأخص عند الوضوء.

هذا وإن الأطفال أكثر تعرضاً من الكبار لأمراض الأذن الوسطى نظراً لقصر القناة السمعية عندهم واتساعها، وقد تصل العدوى إلى الأذن الوسطى من خلال طبلية مثقوبة؛ ولذلك لا يسبح من كان مصاباً بثقب في مياه الحمامات الرياضية أو في الشواطئ إلا بعد استشارة الطبيب المختص في أمراض الأنف والأذن والحنجرة.

الأعراض:

ماهي أعراض التهابات الأذن الوسطى؟

تبدأ أعراض الأذن الوسطى بإحساس بضغط مزعج في داخل الأذن مصحوباً بالألم حاد، وقد يغلق التورم الناتج القناة السمعية في الحالات الحادة، وعليه تمتلئ الأذن الوسطى بالمخاط أو القيح وتظهر على المصاب أعراض الحمى وارتفاع درجة الحرارة وفقدان السمع، وإذا لم تعالج العدوى فإن تراكم الضغط في الأذن الوسطى يؤدي إلى انفجارها من خلال طبلية الأذن.

الأذن الداخلية:

ما هي اصابات الأذن الداخلية وعدواها؟

إن الاهتزازات الصوتية تلتقطها الأذن الخارجية وتنقلها إلى الأذن الداخلية عن طريق طبلة الأذن التي تطرقها موجات الصوت، وتنتقل إلى الأذن الداخلية عن طريق ثلاث عظام صغيرة تلتحم مع بعضها، وتعمل تلك العظام الصغيرة على تكبير الصوت، وفي الأذن الداخلية تتحول هذه الاهتزازات إلى حوافز عصبية تنتقل إلى الجزء المخصص بالسمع في المخ. ويتم ذلك عن طريق خيوط دقيقة ومشدودة، كما في أوتار العود، ولكل خيط فيها طول يجعله يهتز وفقاً لطول موجة معينة، وبالتالي يمكن للشخص التعرف على نوعية الأصوات المختلفة مهما كان نوعها ومصدرها. وقد تصاب الأذن الداخلية من عدوى الأذن الوسطى وذلك عن طريق قناة استاكوس التي تصل بين الأذن الوسطى والضم الأذن وأعراض التهاب الأذن الوسطى الأخرى.

العلاج:

هل تعالج الأعشاب آلام ومشاكل الأذن؟

نعم تعالج الأعشاب آلام ومشاكل الأذن كما يأتي:

حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea: نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى 50 سم لها أزهار أرجوانية تشبه أزهار الأقحوان في الشكل ولكنها تختلف في اللون ولها أوراق مغطاة بزغب خشن. الموطن الأصلي لحشيشة القنفذ الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة الأمريكية وتزرع حالياً في أوروبا والولايات المتحدة.



الجزء المستخدم من النبات أزهاره وجذوره، يعرف علمياً باسم *Echinacea Angustifolia* تحتوي حشيشة القنفذ على الكامايديز واساتر حمض الكافئين ومواد متعددة السكاكر وزيت طيار ومركب ايكينولون وبيتين وتأثيراتها الدوائية، مضادة للالتهابات، مضادة حيوية، مزيلة للتسمم، تزيد التعرق ولائمة الجروح، وتستخدم ضد آلام الأذن والتهابات الحلق واللوزتين.

ولعلاج عدوى الأذن يستعمل مغلي حشيشة القنفذ حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، كما يوجد مستحضر عشبي مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

الثوم Garlic: نظراً لأن الثوم يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم وللפטور والفيروسات، وينصح الطب الصيني باستعمال زيت الثوم لعلاج آلام الأذن، والطريقة أن يؤخذ رأس ثوم كامل ويهرس ثم يغمر في نصف كوب زيت ويترك مغطى مدة أسبوع عند درجة حرارة الغرفة. بعد ذلك يصفى الزيت الناتج من خلال قطعة شاش نظيفة ويوضع الزيت في الثلاجة لحين الحاجة. وعند الاستعمال أخرج الزيت من الثلاجة واتركه خارجها حتى تزول برودته ثم قطر قطرتين في الأذن المصابة مع ملاحظة عدم استعماله من قبل الأشخاص الذين يعانون من ثقب في طبلة الأذن.

حبق الراعي Mugwort: ويعرف أيضاً بالشويلاء، وهونبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد ذو أوراق خضراء غامقة مسننة وعناقيد كثة من الأزهار ذات لون مصفر إلى المحمر. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور، يعرف النبات علمياً باسم *Artemisia vulgaris*، يحتوي النبات على زيت طيار وفلافونيدات ومشتقات الكومارين وتربينات ثلاثة.

يستخدم حبق الراعي كمهضم ومقو وطارد للديدان ويخفف آلام الالتهابات وطريقة استخدامه بالنسبة لآلام الأذن هو عجن الأوراق بعد سحقها مع كمية من الماء لتكون عجينة ثم توضع لبخة خلف الأذن بمعدل مرتين في اليوم فيشفى الألم.

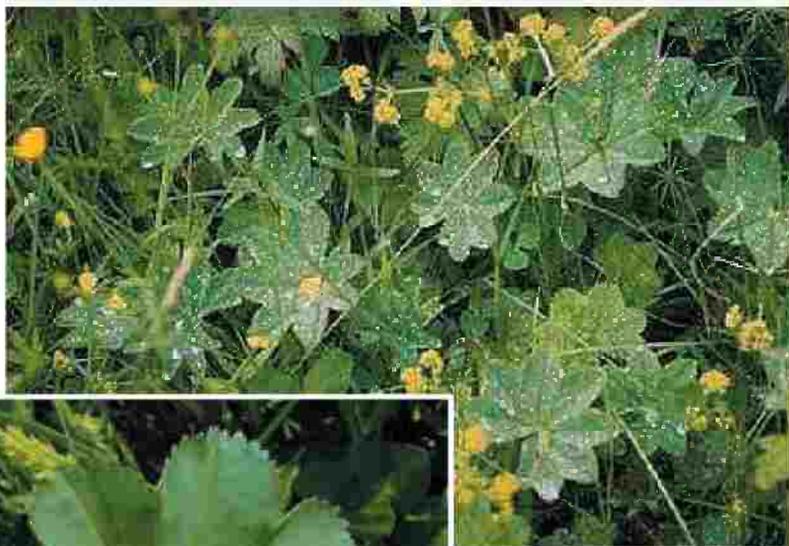
البصل Onion: حيث إن البصل يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم فقد استخدم لعلاج تقيح الأذن؛ وذلك بأن يقطع إلى شرائح مستديرة ويفرم ويسخن فوق النار ثم يوضع كلبخة خلف الأذن لاستدرار الصديد من داخلها وتغطي اللبخة بقطعة قماش صوف وذلك لحفظ الحرارة وتثبت بشريط لاصق، وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة. كما يقطر عصير البصل الطازج في الأذن حيث يشفى طنين الأذن الناجم عن التهاب الأذن، وكذلك يشفى من ثقل السمع الناتج عن وجود الشمع داخل الأذن فيقلل من القدرة على الاستماع بكفاءة، وعصارة البصل تساعد على خروج هذا الشمع البني من داخل مجرى الأذن الوسطى إلى خارج الأذن فيتحسن السمع.

زيت اللوز المر Almond Oil: يستخدم زيت اللوز المر الدافئ بمقدار ثلاث قطرات لإذابة الشمع البني المتراكم في الأذن وإخراجه، حيث ان هذا الشمع يسد مجرى الأذن فلا يسمع الشخص إلا بعد إخراجه، كما أنه يعالج التهاب الأذن ويقطع الطنين الموجود بها. وإذا خلط زيت اللوز المر مع عصير البصل ثم سخن على النار مع التحريك المستمر ويبعد عن النار ويحرك حتى تخف درجة حرارته ثم يقطر منه بعد ذلك في الأذن ثلاث قطرات فإنه يعمل على شفاء جميع الأعراض الموجودة بها.

مزيج العنزروت والفلفل الأبيض والعسل: يسحق الفلفل الأبيض سحقاً ناعماً وكذلك العنزروت ثم يسخن نصف فتجال من العسل ثم تضاف له ملعقة صغيرة من كل الفلفل الأبيض والعنزروت ويحرك جيداً ويبرد ثم يقطر في الأذن بقطعة قطن، ثم تدخل قطعة القطن المبللة بالمزيج في الأذن بشرط أن يكون حجمها مناسباً وتترك في الأذن مدة ٢٤ ساعة.

وهذه الوصفة جيدة لصديد الأذن.

رجل الأسد Lady's Mantle: هو نبات يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم ويعرف علمياً باسم *Vulgaris Alchemilla*: وتحتوي رجل الأسد على حمض العفص وحمض الساليسيليك وجلوموزيد. وتستعمل رجل الأسد كلائمة للجروح ولتطهير



الدم والعمل على صرف
الخراجات ومنها خراج
الأذن. والطريقة أن يؤخذ
ملء ملعقة صغيرة من
مسحوق رجل الأسد الناعم

جداً ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ٥ دقائق ثم تشرب ببطء بما فيها
من مسحوق العشب، وتؤخذ هذه الجرعة مرتين الأولى بعد الإفطار والأخرى عند
النوم.

زيت السمسم Sesam Oil: يقطر زيت السمسم الطازج بمعدل قطرة إلى
قطرتين لعلاج طنين الأذن ووشوشته ويكون ذلك بمعدل مرة واحدة عند النوم.

الفجل Radish: يستعمل عصير الفجل لعلاج آلام الأذن وطنينها وضعف
السمع، والطريقة أن يعصر الفجل ويقطر منه داخل الأذن قطرتين إلى ثلاث
قطرات صباحاً ومساءً ويكرر ذلك يومياً حتى الشفاء.