

## أمراض الجهاز التنفسي

### (أ) الكحة أو السعال :

هي عرض لعدد من الأمراض تصيب الجهاز التنفسي، ومن أهم هذه الأمراض الالتهاب الشعبي والنزلة الشعبية والسعال الديكي الذي يصيب الأطفال، كما أن السعال أو الكحة واحد من أعراض مرض الربو والالتهاب الرئوي وغير ذلك من الأمراض، وتختلف الكحة لوناً وكمية باختلاف المرض، فهناك السعال الأبيض المخاطي وهناك السعال الأخضر أو الأصفر الذي يصاحب أمراض الالتهاب الجرثومي، كما أن هناك السعال الدموي، وهو غالباً ما يكون مصاحباً للإصابة بالسل. وقد يكون السعال ذا رائحة كريهة وغازياً في كمية البلغم، وهو عادة ما يصاحب حالات الإصابة بالخراجات الرئوية. أما السعال الديكي الذي يصيب عادة الأطفال بكثرة فهو يتميز عن غيره من أنواع السعال الأخرى بتكرار نوبات السعال الزفيرية المتعاقبة التي تنتهي في أغلب الأحيان بشهيق شديد يحدث صوتاً عالياً مثل صياح الديك، والمرض ينتشر بين الأطفال حتى سن السابعة خلال الشتاء والربيع، كما أن البنات يتعرضن للإصابة بهذا المرض بنسبة تفوق مثيلها من الذكور.

### (أ) علاج الكحة أو السعال بالأعشاب الطبية :

**الليمون Lemon:** توضع ليمونه في ماء يغلي فوق نار هادئة مدة عشر دقائق لكي يلين غلاف الليمونة من الماء المغلي وتقسّم إلى قسمين ثم تعصر وتوضع في كوب دون إضافة ماء إلى العصير، ثم يضاف إلى العصير ملعقتان من الجلوسرين



(موجود في الصيدلية)  
وتمزج جيداً ثم يضاف  
إلى المزيج عسل نحل  
حتى يمتلئ الكوب ويحفظ  
هذا المزيج في قنينة مغلقة.

وتختلف الجرعة باختلاف نوع

السعال؛ ففي حالات السعال التي تصاحب

التهاب القصبة الهوائية يؤخذ من الشراب بعد أن يرج جيداً ملء ملعقة شاي.  
وفي حالات نوبات السعال المزعجة في أثناء الليل يؤخذ من المزيج بعد رجه جيداً  
ملء ملعقة شاي في بداية الليل قبل النوم ومثلها في نهاية الليل. أما في الحالات  
الشديدة جداً من السعال فيؤخذ من الشراب ملعقة شاي في الصباح عند النهوض  
من النوم مباشرة، ثم ملعقة ثانية قبل الظهر وثالثة عند العصر ورابعة قبل  
العشاء فخامسة قبل النوم. ويمكن إعطاء هذا الشراب للأطفال أيضاً.

وصفة أخرى مركبة يدخل فيها الليمون تؤخذ ملء ملعقتي شاي من مستحضر  
الليمون الكيميائي الموجود في الصيدليات والمحلات التجارية الكبيرة مع نصف  
ملعقة من المرمية وملء ملعقة من أوراق الزعتر وتضاف إلى مقدار ملء كوب  
ماء وتوضع على النار مدة ١٥ دقيقة ثم يضاف إليه بعد إزاحته من على النار  
عصير نصف ليمونه وملء ملعقة أكل عسل ويحرك جيداً، ويشرب هذا المزيج  
مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

**عرقسوس:** يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور عرقسوس ويوضع في  
ما مقداره ملء كوب ماء مغلي ثم يشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم، وعلى  
الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عدم استعمال هذه الوصفة وهذه  
الوصفة صالحة أيضاً للأطفال.

**اليانسون:** يعد اليانسون من الأعشاب الجيدة في إخراج البلغم، حيث يؤخذ  
ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين وتجرش وتضاف إلى ملء كوب ماء سبق غليه



ويترك مدة ما بين ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب ويؤخذ كوب في الصباح وكوب آخر عند النوم.

**خمان أسود Elder:** يستعمل الخمان الأسود لعلاج البرد والكحة والحمى، وقد أثبتت الدراسات أن ثمار وأوراق هذا النبات أعطت تأثيراً جيداً ضد الإنفلونزا وكذلك الكحة، ويوجد من هذا العقار مستحضر جاهز يباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

**الخطمي Masrsh Mallow:** يعد نبات الخطمي من النباتات الجيدة، حيث



إنها تحتوي على مواد هلامية ومفيدة لعلاج التهابات القصبة والكحة، وقد وافق دستور الأدوية الألماني على تداول مستحضر هذا النبات لعلاج حساسية الحنجرة وكذلك الكحة ويمكن عمل شاي من أوراق هذا النبات، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من الأوراق ويضاف له ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم

يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر من نبات الخطمي يباع لدى محلات الأغذية الصحية التكميلية.

**آذان الدب Mullein:** هذا النبات يشبه تأثير نبات الخطمي وقد صرح الدستور الألماني للأدوية العشبية باستعمال أزهار هذا النبات لعلاج الكحة، ويضاف إلى مغلي أزهار هذا النبات عصير نصف ليمونة وكذلك ملعقة أكل عسل لتخفيف مرارته.

**زهرة الربيع Primerose:** لقد أدرج الدستور العشبي الألماني هذا النبات كأحد الأعشاب المهمة لعلاج الكحة، حيث تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين من أزهار النبات الجافة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ثم تترك مدة عشر دقائق ونصف الدقيقة وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء.

**القراص Stingng Nettle:** يستخدم نبات القراص من أزمنة طويلة لعلاج البرد والسعال والسعال الديكي وسعال السل، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من النبات الجاف ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين صباحاً ومساءً.

**ورد الشمس Sun dew:** استخدم هذا النبات من مئات السنين لعلاج التهاب الشعب المزمن والكحة والسعال الديكي وبالأخص الكحة الجافة والكحة المصحوبة بتهيج في الحنجرة، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستعمالات وأدرج

الدستور العشبي الألماني هذا النبات ضمن الأعشاب الدستورية لعلاج هذه الأمراض، والجرعة هي ملعقة إلى ملعقتي شاي من النبات الجاف تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم.





### غبيراءSlippery

elm: لقد أفسحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية نبات الغبيراء كدواء عشبي آمن لعلاج الكحة، والجزء المستعمل من هذا النبات

هو القشور، ويمكن شراؤه على هيئة كبسولات للمص، وهي تباع لدى محلات الأدوية العشبية، أو يمكن تحضير مغلي حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق القشور ووضعها في ملء كوب ماء سبق غليه ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في المساء عند النوم.

**حشيشة السعال Coltsfoot:** لقد أوصى العالم كرسنوفر هوبز مؤلف عدد من كتب النباتات الطبية في كاليفورنيا باستعمال نبات حشيشة السعال لعلاج السعال، واقترح عمل وصفة مركبة تتكون من أربعة أجزاء من مسحوق حشيشة السعال وأربعة أجزاء من لسان الحمل وجزء من جذور عرق السوس وجزء من نبات الخطمي وجزأين من نبات الزعتر وقليل من نبات الدريكية تمزج جميعها وتضاف إلى لتر من الماء المغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتحفظ في قنينة ويؤخذ منه كوب صباحاً وآخر مساءً.



ويمكن عمل مغلي من نبات حشيشة السعال بمقدار حوالي ثلاث ملاعق شاي تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

وهناك خلطة لعلاج الكحة:

## الحلبة + حبة البركة + المستكي + لبان ذكر.

حيث تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة وتسحق ثم توضع في ملء كوبين من الماء على نار هادئة مدة ٣ دقائق، ثم يستعمل منه ملء فنجان قهوة على الريق مرة واحدة في اليوم.

## التين الشوكي Prickly Pear: يؤخذ لوح من أوراق التين الشوكي (البرشومي)



ويشق إلى نصفين ثم يدق سكر نبات ويرش في قلب اللوح، ثم يعلق فتسيل منه مادة تشبه العسل، يؤخذ من هذا السائل ملعقة كبيرة مساء لعدة أيام.

**أوراق الجوافة Gawava:** تستعمل الجوافة على نطاق واسع لعلاج الكحة، حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من الأوراق وتوضع في ملء كوب مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

## (ب) النزلة الشعبية:

هي التهاب الغشاء المخاطي المبطن للقصبة الهوائية، وقد تكون النزلة حادة أو مزمنة.. والنزلة الشعبية الحادة تبدأ عادة كبرد عادي يعقبه قشعريرة (حمى) وآلام في الأطراف، ويفقد المصاب الشهية للطعام ويزداد عطشه ثم ترتفع درجة حرارته ويحس بدوخة وصداع وألم داخل عظام الصدر ويصاحب ذلك سعال جاف في المراحل الأولى، وبعد يومين أو ثلاثة يكون السعال أقل حدة ومصحوباً بإفرازات، ويكون للتنفس صوت مسموع. والنزلة الشعبية الحادة تعد من الأمراض المعدية، ويوجد أشخاص كثيرون لديهم استعداد كبير للإصابة بالالتهاب الشعبي الحاد، ومن ثم فإن تعرضهم لأقل برد ورطوبة أو للجراثيم الناتجة عن إصابة أشخاص آخرين بالبرد يجعلهم يصابون بهذا المرض. ويعد هذا المرض أكثر

خطورة عند الأطفال حيث ينتشر بينهم بسرعة إلى الرئتين ويصابون بعد ذلك بالتهاب شعبي رئوي.

يجب أن يدهأ المريض وتدفاأ الغرفة التي يمكث فيها إضافة إلى الإكثار من شرب عصير الليمون الدافئ، ووضع بذور الكتان الساخنة فوق صدر المصاب وتغييرها كل ساعة يزيد كثيراً من راحة المصاب وسرعة شفائه.. أما النزلة الشعبية المزمنة فتكون أكثر بين المتقدمين في السن وتكون أعراضها أكثر ما تكون في الشتاء، وتتخلص أعراضها في حدوث سعال متواصل وإفراز بلغمي كثير بجانب التهيجات وضيق التنفس، وعادة ما تقل هذه الأعراض وربما تختفي أثناء فصل الصيف.

وينصح المصابون بالالتهاب الشعبي المزمن أن يلتزموا الحرص خلال فصل الشتاء بالتدفئة ولبس الملابس الصوفية والابتعاد عن الإصابة بنزلات البرد، والإكثار من اللبن والشورية وعصير الفواكه لكي تزيد مقاومتهم للمرض.

وتتخلص الوصفات الشعبية التي تعالج النزل الشعبية فيما يلي:

**الشمر Fennel:** يؤخذ ملء ملعقة من الشمر المجروش ويوضع على ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. هذه الوصفة تزيل إفرازات الالتهاب عن الغشاء المخاطي وتسكن الألم.



أما عند الأطفال فيمكن استعمال ربع ملعقة من مجروش الشمر على نصف كوب ماء مغلي.

**بذور الكتان Lin seed:** يستعمل مغلي بذر الكتان لعلاج النزلة الشعبية والسعال حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من بذور الكتان وتغلى مع ربع لتر ماء (كوب) مدة ٣ دقائق، ثم يترك مدة عشر دقائق ويشرب مرة واحدة في اليوم.

**البنفسج Sweet Violet:** وهو نبات عشبي يستعمل منه للكبار الأوراق والجذور لمعالجة النزلات الشعبية، ويعمل المغلي منه بأخذ ملء ملعقة صغيرة من الأوراق والجذور معاً وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك قبل أن يستعمل مدة ثلاث ساعات، ثم يشرب من فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم. أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ ملعقة أكل من الأزهار ويصب عليها ماء مغلي وتترك مدة ٨ ساعات، ويصفى ويعاد على الأزهار مع كوب ماء ويصب فوق الشراب الأول، وتكرر العملية ٣-٤ مرات، ثم يجمع الشراب ويغلى مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزج القوام شبيهاً بالعسل، ويحفظ بعد ذلك في قنينة ثم يعطى الطفل ملء ملعقة شاي مخففة في نصف كوب ماء مرتين في اليوم.



**الزعر Thyme:** يستعمل الزعر لعلاج النزلات الشعبية ويعمل المغلي بأخذ ملعقة صغيرة من الزعر ويوضع في ملء كوب ماء سبق غليه، ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل فنجان إلى فنجانين في اليوم ويمكن تحليته بالعسل أو السكر.

### (ج) الإلتهاب الرئوي:

يحدث هذا المرض نتيجة الإصابة بميكروب يسمى "المكور الرئوي" والتهاب الرئوي خطير إذا أصاب الأطفال وكبار السن، وهو مرض معد تنتقل فيه العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من أنف المصاب وفمه إلى الشخص السليم، وكذلك من جراء استعمال أدوات المريض. وتكون أعراض المرض على هيئة قشعريرة وارتفاع في درجة الحرارة، وقد يصاحب المرض ألم يشعر به المريض في جانب الصدر ويكون المريض عادة مستلقياً على فراشه أحمر الوجنتين قلق الوجه يتنفس تنفساً سريعاً، يتحرك أنفه ويأخذه سعال قصير من وقت لآخر، وسرعان ما يصيب المريض لهث ونهجان، ويكون السعال في البداية جافاً وقصيراً ومؤلماً، ثم يصاحبه بعد ذلك بلغم مخاطي، وقد يكون بلون الدم أو يكون مصفراً بلون الصداً، وغالباً ما يصاحب المرض في الأطفال تشنج، كما يظهر على شفطي الطفل وحولها بثور مائية.

### علاج الإلتهاب الرئوي بالأعشاب:

**الحلبة البلدي Fenugreek:** يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحلبة وتضاف إلى كوبين من الماء ويغلى مدة دقيقة واحدة ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة أكل كل ساعة. كما يمكن مزج مقدار ١٠ جرامات من مسحوق الحلبة مع كمية معادلة من زيت



الزيتون ويؤخذ ربع هذه الكمية بمعدل أربع مرات في اليوم. ويمكن استعمال مرهم من الحلبة كدهان حيث يمزج مسحوق الحلبة مع فصوص من الثوم مهروسة ثم يضاف إلى هذا المزيج زيت زيتون ثم يطلى بالمرهم باطن القدمين بسمك سكية الأكل في المساء عند النوم، وتربط القدمان برباط من قماش ثقيل ليبقى المرهم عليها حتى الصباح، ويمكن تكرار العملية ليلاً.



#### الجرجير Pockit: يستعمل لعلاج

الالتهاب الرئوي وذلك بعصر النبات عن طريق الهرس ويؤخذ من عصيرها ملعقة كبيرة ما بين مرة إلى ثلاث مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.

#### البصل Onion: يستعمل الهنود الحمر هذه

العشبة على نطاق واسع لعلاج التهاب الرئة، حيث إنها تحتوي على مضادات حيوية، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ليروق مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

#### الهندباء البرية Dandelion: كشفت التجارب الإكلينيكية التي تمت على

الهندباء البرية على الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب المزمن وكذلك عدوى الجهاز



التنفسي بالميكروبات حيث أعطت نتائج متميزة لعلاج هذه الحالات، ويمكن استعمال أوراق وجذور نبات الهندباء الطازج أو الجاف على هيئة مغلي بمعدل ملعقة على ملء كوب ماء مغلي وتركه مدة

عشر دقائق ثم تصفيته وشربه مرة في الصباح ومرة في المساء. ويمكن استخدام كبسولات الهندباء التي تباع على هيئة مستحضر عشبي في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

**حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinaceae:** يعد نبات حشيشة القنفذ الأرجوانية من الوصفات الشعبية لعلاج الالتهاب الرئوي، وتعمل هذه النبتة على تقوية جهاز المناعة، حيث تساعد الجسم على دفاعه لكل أنواع البكتيريا والفيروسات والفطريات، وتستعمل حشيشة القنفذ الأرجوانية على هيئتين مغلي وذلك بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات وإضافتها إلى ملء كوب ماء وتركه



مدة عشر دقائق وتصفيته ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم الواحد، وتوجد مستحضرات عشبية مقننة من حشيشة القنفذ الأرجواني في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

**الحوذان المر Goldenseal:** يستعمل الهندود الحمر هذه العشبة على نطاق واسع لعلاج التهاب الرئة، حيث إنها تحتوي على مضاد حيوي حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق النبات ويوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك ليروق مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

**سلطان الجبل Honey Suckle:** يقول العلماء الصينيون: إن نبات سلطان الجبل أفضل علاج للالتهابات الرئوية والتهاب الشعب والبرد والأنفلونزا، وتعد الأزهار من المضادات الحيوية الجيدة التي تقتل البكتيريا والفيروسات، وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء كوب من الأزهار وصب ملء كوب ماء مغلي عليها وتترك مغطاة مدة عشر دقائق ويشرب.

## (د) انتفاخ حويصلات الرئة :

انتفاخ حويصلات الرئة هو مرض رئوي يعاني منه المصابون بصعوبة في التنفس وبالأخص عند عملية الزفير، يتعرض المدخنون للإصابة بهذا المرض بنسبة أكبر من غير المدخنين وتظهر أعراض هذا المرض في نحو عمر الخمسين، ويكون معظم المصابين به من الرجال.

## (هـ) الربو:

الربو هو مرض يسبب صعوبة في التنفس وقد تتاب هذه الصعوبة الشخص المريض بالربو في شكل مفاجئ حاد يتكرر بانتظام وتشمل أعراض هذا المرض الأزيز والصفير عند الزفير، وقد يشهق المريض لاستنشاق الهواء أو يشعر بالاختناق، وعندما تبدأ نوبة الربو فإن المريض يشكو دائماً من شعور بالانقباض في صدره وبكحة متقطعة وجافة، وبصعوبة في التنفس، وتتكون عادة مادة مخاطية سميكة في الرئة تعرف بالبلغم، وتصبح الكحة كثيفة وقد يشعر المريض بالراحة عند خروج البلغم.

