

الدرن

الدرن مرض معد يصيب الرئتين بصفة رئيسة، ولكن قد يصيب الأعضاء الأخرى، ويسمى الدرّن غالباً باسم تي. بي (T. B) والناس يعرفونه في الماضي باسم السل، وقد كان هذا المرض من أكثر أسباب الموت في العالم، أما في الوقت الحاضر فقد أدت الوسائل المتقدمة في الوقاية والاكتشاف والتشخيص والعلاج إلى خفض عدد المصابين بالمرض، كما انخفض عدد الذين تسبب في وفاتهم بدرجة كبيرة. ومع ذلك يظل الدرّن من الهموم الرئيسية في الدول النامية، حيث لا تتاح وسائل أفضل لمعالجته على نطاق واسع، كما قد تكون أحوال المعيشة سيئة.

يهاجم الدرّن الناس من كل الأعمار، ولكنه يزداد شيوعاً عادة بين كبار السن والأشخاص الذين تعرضت أجهزة المناعة لديهم للضعف. يمكن أن تصاب الحيوانات بمرض الدرّن أيضاً بالأخص الأبقار والدواجن والخنازير. والبكتيريا التي تسبب المرض تسمى عصيات الدرّن. وقد اكتشف الطبيب الألماني روبرت كوخ الدرّن في عام ١٨٨٢م، وقد سميت عصيات كوخ. وتنتهي هذه العصيات إلى جنس البكتيريا المسماة المتفطرة، وهي كائنات حية لا بد لها من الأكسجين كي تعيش.

كيف يؤثر الدرّن على جسم الإنسان؟

يصاب الإنسان بالعدوى من عصيات الدرّن في أغلب الأحيان بواسطة استنشاق قطيرات (رذاذ) مائية دقيقة تحتوي على بكتيريا المتفطرة الدرنية، تتكون هذه

الفطريات عندما يكح أو يعطس المصاب بالدرن. ويمكن أن تنشأ العدوى أيضاً من تناول الطعام الملوث بالبكتيريا أو شرب اللبن من الماشية المصابة ببكتيريا المتفطرة البقرية. ومن النادر أن تحدث مثل هذه العدوى في البلاد الصناعية، حيث يبستر اللبن وتفحص الحيوانات بانتظام لاكتشاف الأمراض. ويطرد الجسم كثيراً من عصيات الدرّن التي استنشقتها قبل أن تسبب الضرر، لكن بعض العصيات تتسرب إلى الجسم وتستقر في طبقة المخاط التي تبطن معظم أجزاء الجهاز التنفسي، بما في ذلك المسالك الأنفية والشجرة القصبية الرغامية، وهو جهاز متفرع من الأنابيب التي تحمل الهواء من وإلى أكياس هوائية صغيرة جداً في الرئتين تسمى "الأسناخ".

ويتكون الجهاز التنفسي من الرغامي (وهو أنبوب الهواء أو القصبية الهوائية) ومئات الألوف من مسالك هوائية أصغر تسمى "القصبيات" وتبطنها خلايا تستطيع تحريك طبقة المخاط الذي يغطيها في الاتجاه العلوي. ويتم حمل العصيات المحتجزة في الطبقة المخاطية نحو الجزء العلوي من المسالك الهوائية في اتجاه الحلق والضم والأنف. وقد يعطس الإنسان العصيات عندئذ أو يبصقها أو يسعلها أو يزفرها إلى الخارج، وقد يبتلعها كذلك فتسري خلال القناة الهضمية دون ضرر.

ما هي العدوى الأولية للدرن؟

تنشأ العدوى الأولية على الأرجح من عصيات الدرّن التي تتجاوز المسالك الهوائية المبطنّة بالمخاط وتصل إلى الأسناخ في أعماق الرئتين. والعدوى الأولية مرحلة في تطور الدرّن، ولكنها لا تؤدي دائماً إلى المرض. وتقوم خلايا كبيرة تشبه الأميبا، وتسمى "بلاعم الأسناخ" بالتهام عصيات الدرّن التي تدخل أي سنخ، وتستطيع هذه الخلايا في الأحوال الطبيعية أن تهضم البكتيريا. ومع ذلك تقاوم عصيات الدرّن الهضم، وينمو أغلبها داخل خلايا البلاعم. وقد يهاجر بعض هذه البلاعم التي تحمل البكتيريا إلى الطبقة المخاطية ثم يتم طردها إلى خارج الجسم. وقد تحمل بعض الخلايا الأخرى البكتيريا إلى جزء آخر

من الرثتين أو إلى السائل اللمفاوي نحو عقدة لمفاوية قريبة أو إلى الدم. ثم يتكون ورم صغير صلب يسمى الدرنة في السنخ خلال بضعة أسابيع من العدوى الأولية. ويبدأ تكوين الدرنة عندما تتجمع خلايا البلاغم التي تحتوي على عصيات الدرن. وترتبط الخلايا التائية بخلايا الدم البيضاء الأخرى ثم تكبر هذه المجموعات من الخلايا مع الزمن وتدمر النسيج الرئوي الذي يحيط بها. وإذا ماتت الخلايا داخل الدرنة فإنها تكون مناطق متجينة (وهي مناطق لينة تشبه الجبن) تساعد على نمو الدرن. ويبدأ نسيج متين في الإحاطة بالدرنات في الوقت نفسه. لكن هذا النسيج يمنع العصيات من زيادة الانتشار، وقد يعمل على انقباض كمية الأكسجين التي تتلقاها. وتبقى العصيات التي احتبسها النسيج الندي حية لكنها غير نشطة، وقد تسبب العدوى الأولية بعصيات الدرن أعراضاً قد لا يتم اكتشافها عند الإنسان الطبيعي البالغ السليم، إلا أن العدوى الأولية في بعض الحالات تسبب أعراضاً مثل الحمى أو الطفح أو القيء.

متى ينشأ المرض؟

ينشأ المرض إذا نشطت عصيات الدرن من جديد، وقد يحدث هذا الشيء بعد العدوى الأولية مباشرة، وبالأخص عند الرضع والأطفال وكبار السن والمصابين بأمراض أخرى. ومع ذلك ينشأ الدرن في أغلب الحالات بعد حدوث العدوى الأولية بزمان طويل. وأسباب هذا النشاط الجديد للعصيات ليست واضحة تماماً، فهو قد يحدث عندما تضعف الألياف الدفاعية للجسم نتيجة لمرض آخر، أو نتيجة تقدم العمر، أو ينشأ من عدوى ثانية بعصيات الدرن. ويؤدي تنشيط البكتيريا من جديد إلى انفجار الدرنات وتكاثر العصيات بسرعة. وتحمل الخلايا البكتيريا إلى الأجزاء الأخرى، كالعظام والدماغ والمفاصل والكلى والجلد. ويحدث في درن الرثتين المسمى (بالدرن الرئوي) أن تتجمع خلايا البلاغم في الأسناخ مع خلايا الدم البيضاء عند أماكن البكتيريا التي نشطت من جديد، وتكون مادة متجينة، ثم تذوب المادة المتجينة في النهاية وتصعد مع الطبقة المخاطية في المسالك التنفسية، ويسعل المريض هذا المخاط والمادة المتجينة على هيئة بلغم. ولكن

السعال لا يكون عنيفاً في العادة، وغالباً ما تعد الأعراض نزلة بردية مزمنة على سبيل الخطأ. وقد يوجد الدم في البلغم إذا تلفت الأوعية الدموية في الرئتين، وربما سعل المريض كميات كبيرة من الدم في الحالات المتقدمة من المرض. وتشمل الأعراض الأخرى للدرن المتقدم ألم الصدر والحمى والعرق ليلاً والتعب ونقص الوزن وفقدان الشهية. وسرعان ما يؤدي الدرن إلى الوفاة.

كيف تشخص الدرن؟

يستخدم الأطباء وسائل عديدة لاكتشاف الدرن، والوسائل الرئيسية هي اختبارات الجلد، وصور الصدر بالأشعة السينية والفحوصات المخبرية.

١- اختبارات الجلد: يمكن أن تحدد احتمال أن يكون الإنسان قد أصيب في الماضي بالعدوى من عصيات الدرن، إلا أن مثل هذه الاختبارات لا تنبئ الطبيب بوجود المرض النشط. وتعتمد أنواع الاختبارات الجلدية جميعاً على أساس الاستجابات النوعية للحساسية ضد عصيات الدرن، إذ ينبغي أن يبني الجسم حساسية ضد العصيات في غضون بضعة أسابيع بعد العدوى الأولية.

٢- صور الصدر بالأشعة السينية: تجري هذه الاختبارات في العادة بعد أن يبين اختبار الجلد عدوى مسبقة. وقد يتم تصوير الصدر بالأشعة السينية لأسباب أخرى فتكتشف مع ذلك وجود الدرنا.

٣- الفحوصات المخبرية: تعد الفحوصات المخبرية هي الخطوة النهائية لتشخيص الدرن في الأحوال العادية. ويفحص الفني في المختبر بلغم المريض ليكتشف وجود العصيات، كما تتم معالجة عينات البلغم بالمواد الكيميائية والأصبغ حتى تجعل العصيات مرئية تحت المجهر. وتزرع العصيات -إن وجدت- في أطباق المختبر وأنايب الاختبار. وتبين المزرعة ما إذا كانت العصيات هي بكتيريا المتفطرة الدرنية أو عصيات أخرى. كما تساعد المزرعة على اكتشاف العقاقير التي تكون أنشط من غيرها في مقاومة البكتيريا.

ما هو علاج الدرن؟

يمكن علاج جميع مرضى الدرن بالعقاقير العشبية والمضادات الحيوية، ويعد عقار إيزونيازيد (Isoniazid) من أشد العقاقير فعالية ضد الدرن. وتشمل العقاقير الأخرى ريفامبيسين (Rifampicin) وكذلك إيثامبيوتول (Ethambutol) وستربتومايسين (Streptomycin) وهو مضاد حيوي وبايرازيناميد (Pyraznamide) وتمنع العقاقير السابقة تكاثر البكتيريا، وتسمح لدفاعات الجسم الطبيعية بالعمل ضد المرض. ويضيف الأطباء في -الأحوال العادية- عقارين أو أكثر معاً، لأن عصيات الدرن قد تكتسب المناعة ضد واحد فقط. ويستغرق برنامج العلاج مدة تتراوح ما بين ستة إلى تسعة أشهر، وفي بعض الأحيان يستخدم الأطباء الجراحة لأخماس الرئة المريضة؛ وذلك لتستريح وينخفض معدل الأكسجين فيها ويقل نمو عصيات الدرن. وما زال الأطباء يستخدمون الجراحة في بعض الحالات. ولكنهم يستأصلون الجزء المصاب من الرئة الدرنية بدلاً من أخماس الرئة، ويستمر الجزء الباقي من الرئة في أداء الوظيفة بصورة طبيعية.

وهناك أدوية عشبية متعددة تساعد في الشفاء من مرض الدرن وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

الردبكية Echinacea: والردبكية القرمزية أنواع متعددة وهي تستخدم ضد أي نوع من البكتيريا بما في ذلك بكتيريا الدرن، وهي تنشط، جهاز المناعة أيضاً. والردبكية توجد لها مستحضرات مقننة ومسجلة تباع في محلات الأغذية الصحية، وعادة تؤخذ كبسولتان عيار ٤٥٠ ملجم من الردبكية ثلاث مرات في اليوم أو ٤٠ نقطة من صبغة الردبكية بمعدل ٣ مرات في اليوم.

الثوم Garlic: والثوم من أشهر المنتجات الطبيعية فتكاً بالبكتيريا، وقد استعمل الصينيون الثوم لعلاج الدرن بنجاح كبير. ويقترح الدكتور هزينج كوخ أستاذ الكيمياء الدوائية والأدوية الحيوية بجامعة فيينا، ولاري لوسون الباحث العلمي بشركة ناشرومز للأعشاب بولاية أوتاوه أن الثوم قد يساعد المضادات

الحيوية على دورها في القضاء على البكتيريا. وقد أوضحت الدراسات أن الأليسين (Allicin) المركب مضاد للبكتيريا في الثوم، ينشط تأثير المضادات الحيوية مثل كلورامفينكول (Chloramphenicol) وستربتومايسين (Streptomycin) ضد بكتيريا الدرن.

صريمة الجدي Honeysuckle: يعد نبات صريمة الجدي من النباتات المستعملة على نطاق واسع في الصين من عدة قرون كعلاج لمتاعب الجهاز التنفسي بشكل عام بما في ذلك الدرن والالتهاب الشعبي ونزلات البرد والإنفلونزا والالتهاب الرئوي. وكان الجزء المستخدم من هذا النبات الذي يعرف علمياً باسم

Lanicera Japonica

هي الأزهار، حيث تؤخذ حفنة من الأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وفي الشتاء تستعمل أغصان النبات والأوراق الجافة لعمل مغلي مر بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق على ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



العرقسوس Licorice: لقد أثبتت الدراسات أن العرقسوس يحتوي على ٢٢٪ من المركبات المضادة للبكتيريا؛ لذا فليس غريباً أن يستعمل العرقسوس لعلاج الدرن، والطريقة المستخدمة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق

العرقسوس وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، مع ملاحظة عدم استعمال عرقسوس للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

اليوكالبتوس *Eucalyptus*:

نبات اليوكالبتوس عبارة عن شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٤٠ متراً، والجزء المستعمل منها الأوراق المعمرة، وتحتوي على زيت طيار، والمكون الرئيس في هذا الزيت هو مركب السينيول (Ciniol). ويستعمل هذا النبات أساساً لعلاج الدرن.



ويمكن استخدام الأوراق غضة أو يابسة، وذلك على شكل مغلي، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل من أوراق النبات الجافة وتوضع في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. كما يوجد زيت الأوراق جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية أو في محل بيع العلاجات العطرية. وأعتقد أن مثل هذا المحل قد لا يتوفر في السعودية، حيث تؤخذ نقطة إلى نقطتين من هذا الزيت ويضاف إلى الماء أو الشاي، وهذه الكمية تعادل جرعة الأوراق. ويجب ملاحظة عدم زيادة أي كمية من الزيت عن الكمية المحددة نظراً لقوة الزيت.

الحلبة *Fenugreek*: لقد قيل

في الحلبة: "لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". كما قال العالم الإنجليزي كليبر: "لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان. ويستعمل مغلي



مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن.

الفرسيتيا Forsythia Weeping Golden Bell: وهو نبات يعرف علمياً باسم *Forsythia suspensa* والجزء المستخدم منه الثمار، والموطن الأصلي له الصين واليابان. وقد استعمل الصينيون ثمار هذا النبات للقضاء على البكتيريا. والمنقوع المركز فعال جداً ضد أنواع عديدة من البكتيريا. وقد استخدم النبات إكلينيكيًا في علاج الدرن، ويؤخذ هذا النبات عادة مع نبات صريمة الجدي السابق ذكره وذلك بنسبة ١ إلى ٢.



البصل Onion: البصل معروف بتأثيره المضاد للبكتيريا، وعندما نتحدث عن البصل فإننا نعني أفصاص البصل الموجودة داخل التربة، وهي إما حمراء أو بيضاء وليس البصل الأخضر. والبصل يشبه في تأثيره تأثير الثوم ويجب الإكثار منه حتى للأشخاص الأصحاء.

ما هي طرق الوقاية من مرض الدرن؟

يمنع عقار أيزونيازيد معظم العدوى الدرنية المكتشفة، وغالباً ما يصف الأطباء الأيزونيازيد للناس ذوي الاختبار الجلدي الإيجابي، وقد يصفون العقار أيضاً للأطفال أو كبار السن أو الآخرين المعرضين للخطر، خصوصاً إذا كانوا يعيشون مع شخص مصاب بالدرن، وقد استخدم لقاح يسمى بي. سي. جي (باسيلس كالميت جويرن) في أماكن عديدة من العالم كمحاولة للوقاية من الدرن. وعلى كل حال فإن اللقاح ليس فعالاً دائماً خصوصاً بين شعوب معينة.

وقد أدى الجهد العلاجي والوقائي إلى خفض كبير في عدد الحالات الدرنية في الدول المتقدمة، أما في الدول النامية فإن المرض لا يزال يمثل مشكلة رئيسية، حيث لا يتم الحصول على عقاقير الدرن بسهولة، وكان يموت من الدرن نحو ثلاثة ملايين من البشر في كل عام على مستوى العالم.

نصائح يجب اتباعها:

- يجب عمل فحص طبي عام كل سنة، كتصوير الصدر بالأشعة السينية، ويجب فحص الجسم عند الشعور بالإرهاق أو عند خروج دم أو بلغم دموي مع السعال.
- يجب الانتباه إلى الأكل الكافي المنظم والنوم العميق، والاسترخاء والبعد عن العمل المجهد والعيش في جو دافئ خال من الرطوبة واستعمال اللبن المبستر أو المغلي جيداً، وتجنب شرب اللبن دون غليه مهما كانت الأسباب.
- يجب فحص صدر كل مقيم في المنزل مع المريض كل عام.
- الابتعاد عن كل مصاب بالدرن في المنزل أو خارجه.
- غسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعد لمس الأدوات التي يستعملها المريض.
- ضرورة إبلاغ الطبيب بسابق إصابة أحد أفراد العائلة بالدرن وتتبع هذه التعليمات بعناية.

- يجب التأكد عند إصابة أحد معارفك أو المتصلين بك بالتدرن من سرعة فحصه وتصوير صدره بالأشعة، وبعاد الفحص بعد ستة أشهر.

- يجب إجراء الفحص الطبي قبل الزواج.

- التنبيه على مريض الدرّن إلى عدم البصق في أي مكان واستخدام مناديل خاصة للبصق. كما ينبه أيضاً تغطية فمه عند السعال، وكذلك تغطية أنفه عند العطاس؛ لأن الرذاذ الذي يصاحب العطس أو السعال معدٍ عندما يصل إلى الشخص الجالس مع المريض.

التغذية مهمة ومهمة جداً لمريض الدرّن ويجب العناية بها.



الدوالي

دوالي الساقين عبارة عن أوردة منتفخة متعددة بها عقد تظهر في جانب واحد من الساق أو في الجانبين معاً، وتنتج من ركود مجرى الدم أو ذبذبته مع ضعف جدار الأوردة، وتحدث الأوردة الدواليية غالباً في الأشخاص الذين يضطرون للوقوف طويلاً بحكم مهنتهم كالحلاقين ورجال البوليس وأطباء الأسنان والفرانة والمناوبين، أو تحدث عند الأشخاص الذين يضطرون للجلوس دون حركة مدة طويلة، وقد تحدث لدى النساء الحوامل خصوصاً في أشهر الحمل الأخيرة، وكذلك بعد الحمل خاصة النساء ممن يحملن كثيراً، كما أنه من المحتمل أن يكون للوراثة دوراً في ظهور الأوردة الدواليية.

ما الأسباب:

إن الدم يجري من الساقين صاعداً إلى القلب في الأوردة؛ وذلك في اتجاه مضاد للجاذبية الأرضية، ولمنع رجوع الدم في الاتجاه المعاكس تحتوي الأوردة على صمامات وضعت على مسافات متقاربة وتعمل مزدوجة. فإذا جرى الدم في الاتجاه الصحيح نحو القلب فتحت الصمامات الأوردة وتحرك الدم في حرية تامة. أما إذا جرى في اتجاه عكسي أغلقت الصمامات لتمنع حركة الدم في هذا الاتجاه. ويلقي الوقوف أو الجلوس مدداً طويلة دون حركة عبئاً ثقيلاً على الأوردة، وبغير تدليك العضلات يميل الدم إلى الرجوع أو الارتداد. ولما كان الوريد الأجوف السفلي، - وهو وريد البطن السفلي الكبير الذي يحمل الدم من الساقين إلى القلب - عديم الصمامات فإن وزن العمود الدموي الذي فيه يزيد الضغط على أوردة الساقين

عندما يتخذ الجسم وضع الوقوف، وثقل الدم بضغطه المستمر على الصمامات الوريدية المقفلة يسبب تمدد جدران الأوردة ويفقدها مرونتها الطبيعية، فلا يحكم إقبال الصمامات نتيجة لذلك، وإذا فقدت عدة صمامات قدرتها على العمل تجمع الدم في الأوردة وانفتحت تدريجياً فزاد توسعها، وعند حمل الأنثى تزداد الحاجة إلى دفع الدم في الأوردة؛ لأن الرحم يضغط عندها على الأوردة الواردة من الساقين، وبذلك يعوق جريان الدم فيها فيزيد الضغط العكسي في الأوردة الدوالية، فترتخي هذه الأوردة ويتضخم حجمها ويحتقن الدم فيها مما يسبب الشعور بالألم تشنجية في الساق المصابة، كما أن المريض يشعر بثقل وامتلاء في الطرف المصاب بعد الوقوف أو المشي مدة طويلة، وقد يصاحب الحالة وجود ورم في الركبتين، وأي احتكاك في موضع الدوالي قد يؤدي إلى حدوث التهاب جلدي أو قد يؤدي إلى قرحة الدوالي، تبدأ هذه الأوردة المنتخخة في النزيف. وإذا ترك الأمر بغير علاج فإن هذا المرض ينتشر وتتغلظ جدران الأوردة وتصبح صلبة الملمس، ويشعر المريض بأوجاع صامتة واخزة.

وإذا حدث للأوردة فإنه يجب على المريض أن يستلقي على سريره في راحة تامة ويرفع الساق - أو الساقين - المصابة إلى أعلى من مستوى جسمه لكي يتوقف هذا النزيف، ويحذر المصابون بهذا المرض من الوقوف لأوقات طويلة وأن يتجنبوا الإمساك بتناول المليينات مثل زيت البرافين على الريق وتناول السوائل بكثرة، حيث إن الإمساك يزيد من وطأة المرض. أما السيدات الحوامل فيمكنهن تخفيف الضغط على أوردهن بالاستراحة المنتظمة وتدليك الأطراف تدلياً خفيفاً.

ما علاج دوالي الساقين؟

توجد عدة طرق لعلاج دوالي الساقين تتلخص في الآتي:

أولاً: العلاج بالأعشاب وزيوته:

قسطل هندي Horse Chestnut: القسطل الهندي عبارة عن شجرة يصل



ارتفاعها إلى ٢٥ متراً لها أوراق كبيرة مكونة من عدة وريقات تحمل أزهاراً بيضاء إلى قرمزية اللون وثماراً خضراء شوكية تحمل بداخلها ثلاث بذور ذات لون بني لامع.

الموطن الأصلي للقسطل الهندي الجبال العالية غزيرة الأشجار في البلقان وفي غرب آسيا. تجمع ثمارها وقشورها في الخريف.

الجزء المستعمل من النبات الثمار والأوراق والقشور.

يعرف النبات علمياً باسم *Assculus Hippocastanum* تحتوي بذور نبات القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربين، وأهم مركب فيها هو (Aescin) كما تحتوي على كومارينات وفلافونيدات. ويعد المركب (Aescin) هو الذي يعزى إليه التأثير الدوائي، حيث إن له تأثيراً مضاداً للالتهابات.

الاستعمالات: يستعمل القسطل الهندي على نطاق واسع في ألمانيا وبعض دول أوروبا، وقد فصل المركب (Aescin) واستخدم على شكل مستحضر صيدلاني لعلاج الالتهابات وكمقبض وكعلاج لدوالي الساقين. وقد صرح البروفسور فارو

تيلر عميد ورئيس قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة بورد بأمريكا أن هذا النبات نجح في علاج مرض الدوالي في كتابه المشهور (Herb of Choice) إن القسطل الهندي أفضل الأدوية تأثيراً على مرض الدوالي. وفي أوروبا توجد مستحضرات على هيئة خلاصات من الأوراق والبذور والقشور حيث تؤخذ عن طريق الفم لعلاج الدوالي مع ملاحظة عدم استخدامه إلا باستشارة طبية.

البنفسج Violet: نبات عشبي معمر، توجد منه عدة أنواع، وهو ذو أزهار ملونة منها البنفسجي والأصفر المخطط بالأزرق والأحمر وأهم الأنواع المستخدمة طبياً هو ما يعرف علمياً باسم *Viola odorata*. *Viola tricolor* الموطن الأصلي لنبات البنفسج هو أوروبا وبلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وآسيا.

الجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق والجذور، يحتوي النبات على جلوكوزيدات فينولية وأهم مركب في هذه المجموعة مركب *Gaultherin* و *Rutin* كما يحتوي على مواد صابونية مثل *Violin* و *Myrosin* وفلافونيدات وقلويدات *Odotatine* ومواد هلامية.



الاستعمالات: تستعمل أزهار البنفسج التي تحتوي على مركب الروتين لعلاج الدوالي، ويستعمل هذا النبات على نطاق واسع في أوروبا، حيث يؤخذ نصف كوب من الأزهار ويضاف إليها ماء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم. لا توجد أي أضرار نتيجة لاستعمال هذا النبات.

المشتركة (الهماميلس) Witch Hazel: نبات الهماميلس عبارة عن شجرة من أشجار الغابات الكبيرة وموطنه الأصلي كندا وشرق الولايات المتحدة الأمريكية. ويزرع في الوقت الحاضر في كثير من البلاد الأوروبية.

يعرف علمياً باسم *Hamamelis virginiana* توجد عدة أنواع من هذا النبات.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والقشور والزيت الطيار، تحتوي الأوراق والقشور على مواد عفصية بنسبة ٨-١٠٪ وفلافونيدات ومواد مرة وزيوت طيارة (من الأوراق فقط).

الاستعمالات الدوائية: يعد نبات المشتركة من النباتات التي استخدمت كعلاج تقليدي في كثير من البلدان وبالأخص شعوب شمال أمريكا حيث كانوا يستخدمون كمادات من الأوراق لعلاج الدوالي وأي أورام أخرى، وكذلك كانوا يستخدمون مغلي قشور النبات ككمادات لعلاج أي أورام على الجلد أو الالتهابات، وكذلك كمشروب لعلاج النزف وبالأخص الدم الزائد في العادة الشهرية، وقد زاد انتشار استعمال هذا النبات في أوروبا مع بداية القرن الثامن عشر كعلاج للالتهاب ولإيقاف النزيف الداخلي والخارجي وكمادة قابضة، كما يستخدم كعلاج للأوردة التالفة.

وقد عملت دراسة حديثة على الحيوانات، المخبرية وأوضحت الدراسة مدى فاعلية هذا النبات في تقوية الأوعية الدموية، وقد صرحت منظمة الأغذية والأدوية الألمانية ببيع وتداول هذا العقار للاستعمال ضد أمراض الدوالي، والمستحضر المصرح به يوجد على هيئة صبغة تؤخذ داخلياً. والجرعة ملعقتان صغيرتان من

مسحوق الأوراق توضعان في كوب ثم يملأ الكوب بماء سبق غليه، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

مقشة الجزار (الوزال) Butcher broom: نبات شجري صغير يصل ارتفاعه إلى متر، له أوراق جلدية القوام مع رأس حاد شوكي يحمل أزهاراً خضراء إلى بيضاء، وثمار بلون أحمر زاه. موطن النبات الأصلي في قارة آسيا وشمال إفريقيا.

يعرف النبات علمياً باسم *Ruscus acleatus* الأجزاء المستخدمة من النبات هي الأجزاء الهوائية والجذامير (الجذور الأرضية).

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية وأهمها مركبا *Ruscogenin* و *Neoruscogenin* وهذان المركبان يشبهان في الصيغة الكيميائية مركب الـ *Siosgenin* الموجود في البطاطا الحلوة الذي يعد من أفضل المركبات لعلاج



الالتهابات حيث يسبب انقباض الأوعية الدموية. وعلى هذا الأساس يستعمل في علاج الدوالي.

لقد استعمل هذا النبات مع بداية القرن الأول الميلادي، حيث استعمله العالم الإغريقي ديستوقريدس لعلاج انحباس البول وكذلك لإيقاف الدم الزائد في حالة العادة الشهرية. وقد اعتبره أيضاً جيداً في علاج حصاة المثانة والصفار والصداع ، أما الاستعمال في الوقت الحاضر فهو قاصر على مرض الدوالي. ملاحظة يجب عدم استخدام هذا النبات للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

الليمون Lemon: الكل يعرف الليمون، لقد ثبت أن قشور الليمون تقيد في علاج دوالي الساقين، حيث إن قشر الليمون يحتوي على فلافونيدات وأهمها مركب الروتين Rutin الذي يوجد بنسبة مرتفعة وهو المسؤول عن التأثير في الدوالي، ويجب على مرضى الدوالي تقطيع قشور الليمون مع عصير الفواكه يومياً للاستفادة من تأثيره المتميز على المرض.

البصل Onion: لقد تحدثنا عن البصل كثيراً ولكن ما لم نتحدث عنه هو فائدة قشر البصل الخارجي الذي يشبه مركب الروتين في تأثيره، وعند استعمال البصل لغرض مرض الدوالي فيجب أن يطبخ في ماء كما هو بقشره، ثم عند النضج يزاح الغلاف الخارجي ويشرب ماء الطبخ وكذلك البصل المقشور، وهذا يفي بالغرض.

الجنكة Ginkgo: شجرة كبيرة سبق أن تحدثنا عنها، وتأتي أهميتها في أنها تحسن من سير الدورة الدموية في جسم الإنسان، وقد استخدم الأطباء الألمان مستحضرات الجنكة لعلاج دوالي الساقين، وتحتاج الدوالي إلى جرعة أكبر من الجرعات العادية. ويوجد مستحضر جاهز يباع على هيئة خلاصة بحيث لا تزيد الجرعة على ٢٤٠ ملجرام يومياً.



زيت الخروع Castor Oil: زيت الخروع يستحصل عليه من بذور نبات الخروع المعروف علمياً باسم Ricinus Communias، ويستخرج الزيت من البذور بعد التخلص من المادة السامة التي تحتويها والمعروفة باسم Ricin، وهي عبارة عن بروتين، وهي من أخطر السموم. وعلى الأشخاص الذين يمشون على أقدامهم لمسافات طويلة أو الوقوف مدة طويلة أيضاً عليهم تدليك سيقانهم وأقدامهم تدليلاً جيداً بزيت الخروع في المساء ثم يلبس شراباً متسعاً نسبياً ويكرر العمل ثلاث مرات في الأسبوع، وقد يزداد عدد مرات التدليك حسب الضرورة.

جذور السرخس Male Fern: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى متر تقريباً، له جذور غليظ وأوراق مركبة ريشية الشكل.

الموطن الأصلي لنبات السرخس في أوروبا وآسيا والولايات المتحدة الأمريكية، ويفضل النمو في الأماكن الرطبة والظليلة.. يعرف السرخس علمياً باسم Dryopteris Flixix-Mas الجزء المستخدم من النبات الجذوم.

يحتوي السرخس على خليط متجانس من الزيت والراتنج Oleo-Resin بنسبة ٦% ومركب الفلسين Filicin وهو المسؤول عن التأثير الدوائي للعقار.

يستعمل مغلي جذوم السرخس لعلاج آلام دوالي الساقين وذلك بإضافته إلى ماء الحمام (البانيو)؛ وذلك بغلي ١٠٠ جرام من الجذوم الطازج في لتر من الماء مدة ساعتين على نار هادئة، ثم يضاف المغلي بعد تصفيته إلى ماء البانيو، وإذا تعذر البانيو فتملاً صفحة كبيرة بالماء ثم يضاف المغلي إليه تغمر فيه الساق المصابة بالدوالي مدة من ٣٠-٤٠ دقيقة، ويكرر هذا الحمام مرة أو مرتين في اليوم الواحد وذلك مدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع. إن هذه الطريقة معروفة ومشهورة وإذا لم تتيسر العشبة الطازجة فيمكن استخدام العشبة الجافة.

لسان الحمل السناني (آذان الجدي) Plantago: نبات عشبي صغير قال فيه بلينيوس: إنه لو وضعت بضع قطع من اللحم في قدر مع لسان الحمل فإنه سوف يعيد جمعها من جديد.

الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا، يعرف علمياً باسم Plantago Major الجزء المستعمل من النبات الأوراق، وأهم محتوياتها فلافونيدات، ومن أهم مركباته Apigenin وكذلك مواد عفصية وأحماض ومواد هلامية. ويعد لسان الحمل



السناني من مضادات الالتهابات، تؤخذ الأوراق الغضة الطازجة وتغسل ثم تهرس وتوضع فوق موضع التهاب الدوالي فتسكن الآلام والحرقان في دوالي الساقين، ويمكن شرب مغلي ملعقة صغيرة حيث توضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم بعد الأكل.

المفوف Cabbage: لقد تحدثنا عن المفوف في مواضع سابقة، ولكننا نتحدث عنه كاستعمال خارجي، حيث تؤخذ أوراق المفوف وتبسط بواسطة نشاب العجين (الذي يستخدم في فرد العجين) وتلين هذه الأوراق بالفرد بعد نزع العروق الكبيرة منها ثم توضع حوالي ثلاث إلى أربع طبقات من الأوراق المفردة على المكان المصاب بالدوالي وتثبت بقطعة من القماش، وتترك لتأخذ مفعولها مدة ٣-٤ ساعات وتعمل هذه الطريقة قبل النوم بأربع ساعات ثم تزال عند الخلود إلى النوم.

خل عادي أو خل التفاح: يستخدم مريض الدوالي خلاً عادياً أو خل التفاح دهاناً وذلك بصب قليل من الخل في قبضة اليد المبسوطة وتدللك به الأوردة الدوائية المتمددة في الساق تدليكاً خفيفاً دون عنف وذلك مرة في الصباح ومرة في المساء يومياً، وبعد شهر من إجراء هذا التدليك يلاحظ ضمور أو اختفاء هذه الأوردة وآلامها. كما يستخدم الخل في الداخل حيث يشرب ملعقتين صغيرتين ذائبتين في كوب ماء مرتين يومياً فقط بعد أي وجبتين من الوجبات اليومية.

شاي الأعشاب Herbal Tea: يستعمل مزيج من البردقوش والريحان والنعناع بمقدار ملعقة صغيرة من كل واحد منها، وتوضع في كوب ثم يملأ الكوب بالماء المغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كوب قبل الإفطار وآخر قبل الغداء مباشرة.

الطين الطبي: تؤخذ كمية مناسبة من الطين الطبي الذي يباع لدى بعض العطارين غير المشهورين ويعجن عجنًا جيداً بالماء بحيث يكون كالرهم، ثم يوضع هذا العجين على قطعة مناسبة من القماش أو الشاش المزدوج بحيث يكون سمك العجينة على القطعة من الطين الطبي في سماكة الأصبع، ثم توضع على

الدوالي وتترك هذه اللبخة مدة لا تقل عن ساعة، وتجري هذه الطريقة قبل النوم ليلاً ويمكن تكرارها حتى يزول ألم وأعراض الدوالي.

النفل Melilot: عشب ثنائي الحول ينمو بارتفاع متر تقريباً له أوراق مركبة، كل ورقة تتكون من ثلاث وريقات، يحمل النبات سنابل من أزهار ذات لون أصفر زاه وثماره بنية اللون.

يعرف النبات علمياً باسم *Melilotus Officinalis* والجزء المستخدم فيه جميع أجزاء النبات.

يحتوي النبات على فلافونيدات وكومارينات ومواد راتنجية ومواد عفصية وزيوت طيارة ومعادن.

يستعمل النبات داخلياً أو خارجياً لعلاج الدوالي والروماتزم، كما يستخدم لعلاج التقلصات ومضاد للأرق وبالأخص الأطفال، ويستعمل كذلك لعلاج مشاكل الهضم والتهاب الشعب المزمن. ويجب عدم استخدام النفل للمرضى الذين يستعملون أدوية مرققة للدم، ويجب استعماله طازجاً حال قطعه أو يجفف جيداً ثم يستعمل النوع نصف المجفف، حيث إنه في هذه الحالة يكون ساماً. والجرعة ملء ملعقة أكل توضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

ثانياً: العلاج بالحقن:

إن بعض الحالات المتقدمة لا يجدي فيها علاج الراحة ولا التمرينات، وعليه فإن هذه الأوردة الدوائية تحقن بمحاليل (تصلب الأوردة الدوائية)، ويمكن بل ويجب إجراء الحقن في عيادة الطبيب، وبعد قليل تصير الأوردة الدوائية المحقونة صلبة ومؤلمة، ثم يزول الألم بعد أيام قلائل من مباشرة العلاج وتذبل الأوردة بعد حوالي شهرين، ويذهب الدم إلى القلب عن طريق غيرها من الأوردة ويتوقف عدد الحقن اللازمة للعلاج على مدى انتشار وعدد الأوردة، الدوائية المصابة.

ثالثاً: الجراحة:

قد تسبب الأوردة الدوالية الكثير من الضرر، إذ يؤدي بطء الدورة الدموية إلى حدوث قرحة مؤلمة وصعبة الالتئام؛ لذلك فإن الأطباء يوصون بعلاج الحالات الدوالية المتقدمة جراحياً؛ وذلك بربط الأوردة الدوالية المصابة واستئصالها، وهذا هو الحل الطبي الجراحي الناجح وكل ما دونه من العلاجات وخاصة في هذه المرحلة هو مجرد تسكين للألم.



الدوخة

الدوخة حالة يشعر فيها الشخص بأن ما حوله يدور، أو أنه يسقط، وهناك نوع آخر من الدوخة يتميز بالإحساس بخفة الرأس، وهو الإحساس الذي يسبق الإغماء ويتسبب في ترنح الشخص وسقوطه، وفي أغلب الأحيان تكون الدوخة مصحوبة بالقيء، وتحدث الدوخة في أثناء اللحظات القصيرة التي يقل فيها تدفق الدم إلى الدماغ، كما أنه يمكن أن يحدث نتيجة لاختلاف الضغط في القناة شبه الدائرية في الأذن الداخلية، وغالباً ما تكون الدوخة مصاحبة لبعض الاضطرابات مثل الأنيميا والصرع وأمراض القلب وأمراض الأذن الداخلية، كما تنشأ من سوء الهضم والإمساك وتخمر الطعام في الأمعاء ومن بعض أمراض الكلى، كما أن لضغط الدم المرتفع كثيراً من المتاعب أحدها الدوخة، وكذلك السمع والبصر يتأثران بالدوخة، وقد ينشأ الدوار من ضربة الرأس، ومن إصابه أخرى أو من ارتجاج في الدماغ، وقد يسبب خوراً عاماً وقلة استقرار وتلبلاً، ونلاحظ في بعض الأحيان أن الشخص يحسب بأنه هو وما يحيط به في دوران مستمر فتبدو الأشياء الثابتة كأنها تتحرك في اتجاهات مختلفة، وقد يجد الشخص أنه يتعذر عليه إن يقف منتصباً أو قد يسقط فعلاً على الأرض.

وهناك أربعة أنواع من الدوخة أو الدوار وهي:

النوع الأول: شعور عابر أو قصير بالدوران لا يلبث أن يزول، فالشخص الذي يصاب به لا يطيب له البقاء في أماكن مرتفعة وعادة ما يمسك بأي شيء حواله كأن ينزل من درجة عمارة متعددة الأدوار فتجده يتمسك بالدرازين الخاص بالدرج، كما أنه عند صعوده إلى مكان عال كقمة جبل مثلاً أو برج من

الأبراج العالية أو فوق سطح عمارة شاهقة، فإذا نظر إلى الأسفل لا يكون عنده توافق حس بين الرأس والأقدام ويشعر بالدوار وربما يسقط.

النوع الثاني: يشعر الشخص بالدوخة عندما يقف فجأة بعد الجلوس وتجده يتمسك بالأشياء خوفاً من السقوط، وكثير من الناس يعتقدون أن سبب ذلك يعود إلى النظر فيذهب إلى محل نظارات ويقطع نظارة أماً أنها تمنع ظهور الدوار عنده، والمصاب عادة لا يستطيع أن يغادر مضجعه في الصباح إلا بعد أن يجلس عند منامه مدة ٥ - ١٠ دقائق وإلا أصيب بعد نهوضه بالدوار، وقد يزول هذا الدوار بعد لحظات، وقد يمكث إلى حوالي ساعة أو ربما ساعتين، وسبب مثل هذا الدوار أو الدوخة وجود مرض في الصفراء.

النوع الثالث: أن المصابين يضطرون لملازمة الفراش أياماً كثيرة متتابة إذ لا يستطيعون النهوض وارتداء ملابسهم لشعورهم المستمر بالدوار، وإذا نهضوا فإنهم يفقدون توازنهم ويعرضون أنفسهم إلى خطر السقوط، وهذا النوع من الدوار لا يرافقه في العادة غثيان.

النوع الرابع: تكون نوبات الدوار أو الدوخة شديدة ويرافقها غثيان وطنين في الأذن: والمصابون بهذا النوع يلازمون الفراش في بعض الأحيان أسابيع متعددة ولا يستطيعون النهوض إذ يرون كل شيء حولهم يدور ويعجزون عن الوقوف والمشي ويسقطون إلى الأرض حال وقوفهم، وهناك عدة أسباب للدوار منها ما يأتي:

- **دوار البحر:** وهذا النوع يتسبب من حركة البواخر نتيجة اضطرابات جهاز التوازن بالأذن الداخلية لدى الشخص، وأعراضه غثيان وقيء ودوار وصداع ويشحب لون وجه المصاب ويتصبب عرقاً بارداً. وعلاج هذا النوع بسيط حيث يجب الجلوس في الهواء المتجدد مع الأكل الخفيف والابتعاد كل البعد من الأغذية الدسمة، وتناول أدوية مضادة للغثيان، وهي مشهورة جداً ومتوفرة في الصيدليات ومن أهمها نوع يعرف باسم درامامين.

- **دوار الجبال:** وهذا النوع من الدوار يحدث في المرتفعات العالية مثل قمم الجبال؛ وذلك نظراً لقلّة ضغط الهواء، ويجب على الأشخاص الذين يفكرون في صعود الجبال والسائحين بالسيارات توقع التعرض لدوار المرتفعات واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك، وعلاج هذا النوع التقليل من المجهود البدني ومن الأكل والشرب مدة يومين إلى أن يكيف الجسم نفسه للموقع الجديد، ويجب على مرضى القلب والصدر تجنب الذهاب إلى الأماكن المرتفعة.

- **دوار الحركة:** يشعر بهذا النوع فئة من الناس وليست الغالبية عندما يركبون قطاراً أو طائرة حتى السيارة أو باخرة أو مصعداً أو أرجوحة، وسبب الدوار الذي يشعر به بعض الأشخاص أن الحركة غير مألوفة أو غير المنتظمة تحدث اضطراباً بأعضاء التوازن بالأذن الداخلية، وأعراضه دوار وصداع وشحوب اللون وعرق بارد، وتزول جميع هذه الأعراض غالباً وبسرعة بعد انتهاء الرحلة غير مسببة فيما بعد أضراراً، فالشخص غير المعتاد على السفر بحراً أو بالطائرة ويصاب بالدوران من مجرد الجوع أو سوء الهضم أو التخمّة الزائدة أو شم روائح كريهة وبالأخص رائحة دخان التبغ. وعلاج مثل هذا النوع تناول مهدئات قبل ركوب الطائرة أو الباخرة وتناول وجبة خفيفة عند الإقلاع، ويجب الاستلقاء على المقعد وإغماض العينين، وتجنب الجلوس في الأماكن السيئة التهوية والأكلات الدسمة، ويفضل أن يتناول الشخص فنجاناً من القهوة المركزة.

- **دوار الهواء:** وهذا النوع يحدث لبعض الأشخاص الذين يرحلون على متن الهواء أو على الطائرات العمودية، ومن أعراضه الغثيان والقيء والصداع وهذا النوع إلى حد ما يشبه دوار الحركة.

- **دوار المرتفعات:** وهي حالة تترتب على الصعود إلى مرتفعات عالية متسببة في نقص ضغط الهواء، وهي تسمى طبياً بهبوط الأوكسجين الدموي، وأعراضها تتوقف على مدى علو المكان المرتفع ومدى السرعة التي يُرتفع بها إلى هذا المكان، وعلى الشخص الذي يعاني من بعض الأمراض وبالأخص أمراض القلب أو الرئة استشارة الطبيب قبل ذهابه إلى مثل هذه الأماكن.

يتوقف علاج الدوخة على معرفة السبب، وهي عادة سريعة الزوال إذا زال السبب أو العلة، فإذا كان الشخص يعاني من دوام مستديم فيجب في هذه الحالة استشارة المختص لفحصه فحصاً دقيقاً وعمل التحاليل اللازمة للبول وغيره، وفي حالة عدم وجود الطبيب فيجب أن يمدد المصاب على فراش في غرفة مهواة ويجعل رأسه أو طأً من جسمه ويغمض عينيه ويعطى الهواء التام حتى يرتاح من الدوار إلى حين وصول الطبيب، إذا كان الدوار يعاوده دون معرفة سببه فيجب استشارة المختص، أما علاج الدوخة بالأعشاب فتوجد عدة أعشاب لها أثرها الكبير وهي:

الزنجبيل GINGER: كان البحارة الصينيون يمضغون جذور الزنجبيل عند سفرهم في البحار، وانتقل هذا الاستعمال إلى الهند وآسيا والشرق الأوسط ثم إلى أوروبا، وكانوا يستخدمونه ضد دوام البحر، وفي دراسة أجريت على ٨٠ شخصاً ممن يشعرون بدوار البحر حيث أعطي كل منهم جرماً واحداً من مسحوق الزنجبيل (نصف ملعقة شاي) قبل الإبحار فانخفض الدوار بنسبة ٩٠% وعلى الأرض أجريت دراسة على عدد ١٨ شخصاً يعانون من الدوار الناتج من حركة القطارات والسيارات، حيث أعطي كل واحد منهم الجرعة السابقة نفسها وكانت النتيجة أفضل من العقار المعروف الذي يعطى للمسافرين وهو درامامين DRAMAMINE وقد اقترح البروفسور فارو تيلر أستاذ العقاقير وعميد كلية الصيدلة سابقاً بجامعة بورديو بمدينة لافاييت باندينا أن يتناول المسافر عن طريق البر أو البحر كبسولتين من مستحضر الزنجبيل الذي يباع جاهزاً في الصيدليات قبل السفر بثلاثين دقيقة، ويمكن استعمال الزنجبيل الطازج أو شرائح الزنجبيل الجافة أو مسحوق الزنجبيل على هيئة شاي.



الجنكة GINKGO: توصف خلاصة أوراق الجنكة على نطاق واسع في أوروبا ضد الدوار، وقد قامت دراسة فرنسية على ٧٠ شخصاً لديهم دوخة مزمنة حيث أعطوا

خلاصة الجنكة، وكانت النتيجة أن ٥٧ منهم شفوا من الدوخة حيث كانت الجرعة ما بين ٦٠ إلى ٢٤٠ جراماً لليوم الواحد، ولكن لا يجب تعدي هذه الجرعة حيث إن الجرعة الزائدة تسبب الإسهال وقلقاً شديداً.

الكرفس CELERY: لقد أثبتت الدراسات الصينية أن بذور الكرفس لها تأثير جيد ضد الدوخة، ويستعمل الشعب الصيني بذور الكرفس كعلاج للدوخة.

إكليل الجبل ROSEMARY: ويسمى أيضاً حصا البان وهو عشب معروف ويحظى بتقدير كبير وموطنه جنوب أوروبا، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها وما زال يحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان الذين يوشكون على إجراء الامتحانات، ولإكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوية ومنظفة تضي على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المتميزة.

يحتوي نبات إكليل الجبل على زيت وفلافونيدات وحمض العفص وحمض الروزماريك وروزميرتيش، ويفيد النبات في علاج الدوخة حيث تؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى مدة دقيقة واحدة ويشرب منه فنجانان في النهار وواحد فقط عند النوم.



ليمون الجنة أو الليمون الهندي GRAPEERUIT: يتخذ الصينيون من قشور ليمون الجنة وصفة مفضلة ضد الدوخة، حيث يغلون قشور الثمار على هيئة شاي ويشربونه لهذا الغرض.

الخوخ PEACH: يستعمل الصينيون أوراق الخوخ كشاي ضد الدوخة، حيث يغلون ملعقة أكل من الأوراق مع ملء كوب ماء ويشربونه.

بينج صودا BAKING SODA: تستعمله النساء الأمريكيات وخاصة اللائي يقطن في الجنوب والجنوب الغربي، حيث تؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتذاب في ملء كوب ماء ويشرب عند الدوخة حيث تزول تماماً.

التمر هندي TAMARIND: ينقع حوالي ٢ ملعقة أكل من ثمار التمر هندي عند المساء في حوالي كوب من الماء ويعصر صباحاً ويصفى ويشرب نصفه في الصباح والنصف الباقي في المساء ضد الدوخة.

خل التفاح VINEGAR: تؤخذ ملء ملعقة من الخل وتضاف إلى ملء كوب ماء بارد ويشرب عند الشعور بالدوخة.

أوراق العرعر JUNEPER: تؤخذ ملء ملعقتين من أوراق العرعر الجافة وتضاف إلى نصف لتر ماء ويغلى مدة دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب فائراً فنجان شاي مع كل وجبة، وهذه الوصفة جداً للدوخة.



الديدان المعوية

الديدان المعوية عديدة ومختلفة الأشكال والأعراض، وأكثر ما يصاب بها الأطفال؛ وذلك نظراً لكثرة اختلاطهم وسهولة انتقال العدوى بينهم، وقد تكون الإصابة عن طريق تناولهم طعاماً ملوثاً. وتختلف أعراض الإصابة وفقاً لنوع الدودة، ويوجد في العالم أكثر من بليون شخص مصابون بمختلف أنواع الديدان المعوية. ولا يجب الاعتقاد أو التفكير أن مشاكل الإصابة بهذه الديدان هي في الدول الفقيرة أو دول ما يسمى بالعالم الثالث، فقد نشرت مجلة النيويورك تايمز أن ٢٥ مليون أمريكي أغلبهم من الأطفال من مستويات مختلفة مصابون بديدان الأمعاء.

إن أكثر الديدان شيوعاً هي:

١- **الدودة الشريطية أو ما يعرف بالدودة الوحيدة Tapeworm**، والنوع المنتشر بكثرة هو نوع يعرف باسم تينيا ساجيناتا، ويبلغ طول هذا النوع ١٠ إلى ١٥ متراً وقد يصل إلى ٢٥ متراً في بعض الأحيان، وهو منتشر في مصر، وهذا النوع يحتوي على ألفي عقلة، وتعيش هذه الدودة في الجزء الأوسط من الأمعاء الدقيقة للإنسان وتتغذى على الغذاء المهضوم الذي تناوله الشخص بعد هضمه. وفيما يتعلق بأعراض هذه الدودة فتختلف في شدتها فأحياناً لا تسبب أي أعراض لدى بعض الناس حيث لا يشعرون بوجودها، بينما قد يعاني بعض الناس من آلام باطنية تظهر على شكل سوء هضم أو إسهال يعقبه إمساك بالإضافة إلى الضعف العام والهزال وفقدان الشهية للطعام وعادة تنزل مع البراز بعض عقل الدودة.

٢- **دودة الهيتروفيس** هيتروفيس وهي دودة صغيرة جداً لا يزيد طولها على ٢ ملم وعرضها لا يزيد على ١ ملم ذات لون محمر، وتتعلق عادة في جدران الأمعاء الداخلية بواسطة ثلاث ممصات قوية، وينتشر هذا النوع بين المصريين لدرجة أن حوالي ثلث المصريين مصابون بها. وأعراض الإصابة بهذا النوع إسهال شديد يصحبه خروج دم ومخاط في البراز مع ضعف عام وعدم القدرة على العمل ونقص شديد في الوزن، وتنتقل الإصابة عن طريق أكل الفسيخ حديث التمليح وأسماك البوري والبلطي إذا لم تكن مطهية طهيًا جيداً.

٣- **دودة الاسكارس Ascaris** والمعروفة بثعبان البطن، ويبلغ طول هذه الدودة ما بين ٢٥ إلى ٣٥ سم وتعيش في الأمعاء الدقيقة، وتوجد عادة في جماعات حيث يتراوح عددها ما بين ٢ إلى ٥٢ دودة وربما أكثر. ودودة الإسكارس واسعة الانتشار في إصابتها للكبار والصغار، إلا أن الصغار أكثر إصابة من الكبار. تتغذى الدودة على الغذاء المهضوم وتسبب للإنسان ضرراً بالغاً؛ لأنها تنتقي من الغذاء أفضله تاركة للإنسان أقله نفعاً، ويبلغ متوسط عمر دودة الإسكارس حوالي ٦ سنوات. أما أعراض الإصابة بالدودة فتتلخص في غص متكرر في البطن وفقدان الشهية للطعام والتعب وقلة النوم وخروج اللعاب من الفم وعلى الأخص في الصغار، وقد تخرج هذه الديدان من الفم، فيصاب الشخص بانزعاج وخوف شديد. وقد تسبب الدودة انسداداً في الأمعاء أو قد تتحشر في أعضاء مهمة بالبطن كالزائدة الدودية أو فتحة الكبد أو البنكرياس مسببة أخطار جمة للمريض.

٤- **الانكلستوما**: وهي دودة رفيعة يبلغ طولها حوالي ١ سم، وفي مقدمة جسمها يوجد الفم الذي يحيط به ستة أسنان تغرزها الدودة في الجدار الداخلي للأمعاء لتمص غذاءه ودمه معاً. والدودة تتغذى أساساً على دم المريض الذي يصاب بعد مدة قصيرة بفقر دم شديد، وبجانب فقر الدم الشديد الذي تسببه دودة الانكلستوما فإن المريض يعاني من طنين في أذنيه وزغلة في العيون وصداع ودوخة إضافة إلى انتفاخ البطن، كما أن هذه الدودة تؤثر على النمو العقلي والجسدي عند الأطفال وصغار السن. ونتيجة لفقر الدم فإن المرضى يعانون من فقدان قوتهم على مقاومة الأمراض. ويقال: إن الدودة الواحدة تستهلك من الدم

في اليوم الواحد ما مقداره نصف سم ٢، ومن هنا يتضح الضرر الذي تسببه هذه الدودة. وتصيب هذه الدودة حوالي ٥٠٪ من الفلاحين.

٥- دودة الإكسيورس: هي ديدان صغيرة بيضاء اللون وبتراوح طول الدودة بين ثمانية ملم إلى ١ سم، وتعيش الدودة في الأمعاء إلا أن بعضها يفضل العيش في الزائدة الدودية، وبالرغم من خطورة هذه الدودة إلا أننا نرى إعجازاً في الخلق أودعه الله فيها تدفعه إليها غريزة الأمومة، فبعد أن يتم تزاوج الذكور والإناث في منطقة الأعور بالأمعاء الغليظة تموت الذكور مباشرة بينما تبقى الأنثى مدة تتغذى فيها على فضلات الطعام، وعندما يحين وضع البيض فإن أنثى الدودة تهاجر عبر القولون إلى خارج فتحة الشرج لكي تضع بيضها حول فتحة الشرج، ويكون ذلك في العادة ليلاً. وعندما نعلم أن الأجنة التي توجد داخل بيض هذه الدودة يجب أن تعيش في جو من الأكسجين وإذا علمنا أنه لا يوجد أكسجين داخل الأمعاء بل العكس يوجد غاز ثاني أكسيد الكربون السام، عرفنا مغزى غريزة الأمومة التي تدفع هذه الدودة للهجرة خارج القولون وحتى فتحة الشرج لتضع البويضات في جو من الأكسجين لتفقس بعد حوالي ست ساعات، وفيما تضع الأم البويضات تموت مباشرة، حيث انتهت وظيفتها وتمكنت من حفظ نسلها، وتتلخص أعراض الإصابة بالدودة في ضعف الشهية وعدم الاستفادة من الغذاء الذي يتناوله الشخص على الوجه الأكمل فينشأ عن ذلك الأنيميا والضعف والهزال، كما يشكو المصاب من الأكلان الشديد حول الشرج فيحك مكان الأكلان مما ينتج عنه تسلخات بالجلد والتهابات، هذا بجانب الأرق والتشنج الذي يعاينيه ليلاً.

هل هناك علاج لديدان الأمعاء بالأعشاب؟

نعم يوجد عدد كبير من الأعشاب استخدمت على مر العصور لعلاج ديدان الأمعاء ومن أهم الأعشاب ما يلي:

البصل Onion: يستخدم البصل لطرد الديدان المعوية عند الأطفال، والطريقة أن تتقعد عدة شرائح من البصل الطازج في قليل من الماء مدة ١٢ ساعة

ويصفي في الصباح ثم يعطى للطفل بعد تحليته بعسل النحل، ويستمر على ذلك يومياً حتى يتم طرد الديدان من الأمعاء. كما يمكن استخدام مغلي البصل كحقنة شرجية لطرد الديدان؛ وذلك بغلي نصف بصلة متوسطة الحجم مدة ٣ دقائق في حوالي لتر ماء وتصفيته ثم يحقن فاتراً في الشرج.

الثوم Garlic: من المعروف أن الثوم قاتل للبكتيريا كما أنه يقتل ديدان الأمعاء وبالأخص عند الأطفال؛ ولهذا الغرض تؤخذ ثلاثة فصوص ثوم مقشرة وتغلى في مقدار كوب من الحليب ثم يسقى الطفل هذا المزيج مرة واحدة صباحاً، ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة وذلك بغلي ٣ فصوص من الثوم في الماء أو الحليب بمقدار ثلاثة أرباع لتر ثم يصفى ويحقن ببطاء ساخناً "حوالي ٣٥ درجة" في الشرج، وهذه الطريقة تميمت الديدان المعوية وتخرجها مع البراز.

بذور القرع Pumpkin Seeds: تؤخذ حوالي ٧٠ بذرة من بذور القرع الناضج وتقشر تماماً ثم تهرس وذلك بدقها مع كمية مساوية لها من السكر حتى يتم امتزاجها، وتؤكل هذه العجينة على الريق، وتؤكل بعدها حبة جزر طازجة، ويدهم على ذلك يومياً مدة أسبوع، وهذه الوصفة خاصة بالدودة الشريطية "الوحيدة" فإذا لم تظهر الدودة مع البراز فيستعمل كمية أكبر من البذور "١٧٠ بذرة"، ولكن قبل استعمالها يؤكل بعض الجزر وبعض الثوم والبصل كل يوم مدة ثلاثة أيام دون استعمال بذور القرع وفي اليوم الرابع تحضر العجينة من البذور كما أسلفنا ثم تقسم إلى قسمين متساويين، يؤكل أحدهما في الصباح على الريق وبعد ساعتين يؤكل القسم الثاني، وبعد ذلك بساعة واحدة تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنجليزي "بياع في الصيدليات" مذاباً في نصف كوب ماء فاتر، وهذا يقتل الدودة حتماً لكن قد يتأخر خروجها إلى اليوم التالي، ويمكن استخدام هذه الوصفة حتى للحوامل والأطفال حيث لا ضرر منها، ويجب التأكد من أن رأس الدودة قد خرج حيث إنه إذا لم يخرج فيمكن أن يعيد تكوين الدودة من جديد.

الزنجبيل Ginger: يقول عالم الأعشاب الإنجليزي بول شوليك مؤلف كتاب

(Common Spice and Wonder Drug) إن جذمور الزنجبيل الطازج فعال وقاتل لبعض أنواع ديدان الأمعاء وبالأخص دودة الهيتروفيس.

الشاي المكسيكي Wormseed: الشاي المكسيكي عبارة عن عشبة حولية يصل طولها إلى متر واحد، أوراقها مسننة وذات أزهار صفراء إلى خضراء، والجزء المستعمل من هذه العشبة الأغصان والأوراق والأزهار معاً. وتحتوي عشبة الشاي المكسيكي على زيت طيار المركب الرئيس فيه هو الاسكاريدول، وهذا المركب هو المركب الطيار الطارد للديدان. يستخدم الشاي المكسيكي على هيئة مغلي؛ وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من النبات وغليه مع ملء كوب مدة ٣ دقائق، ثم تُبرد ويُصفى ويُشرب ثلاث مرات في اليوم. مع ملاحظة أن النبات سام إذا زادت الجرعة عن هذا الحد، كما يجب على الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استخدامه.



العنبروت Papaya: الجزء المستخدم من العنبروت لطرد الديدان المعوية هو بذور الثمار، حيث يؤكل حوالي ١٢ بذرة مضغاً مرة واحدة في اليوم وحتى تخرج الديدان، وهذه الوصفة منتشرة في البيرو وفي الهند.

الأناناس Pineapple: تحتوي ثمار الأناناس على أنزيم يعرف باسم بروميلين وأكل الأناناس مدة ثلاث أيام متتالية دون أن يأكل المصاب معه أي شيء آخر يقتل ديدان الأمعاء ويخرجها.

الكرم Turmeric: يحتوي جذمور الكرم أربعة مركبات لها خاصية قتل الديدان. ويمكن استعمال الكرم مع الرز حيث إنه يعد أحد التوابل، أو يمكن أخذ ربع ملعقة من مسحوق الكرم مرة واحدة في اليوم.

القرنفل Clove: القرنفل من البهارات الطاردة للديدان، ويمكن إضافة مسحوق القرنفل إلى عصير الأناناس والعنبروت وتناوله مرتين في اليوم أو يمكن سف نصف ملعقة صغيرة مع كمية قليلة من الحليب أو الماء.

وأخيراً يمكن استعمال وصفة مركبة من المواد التالية وهي سهلة ومفيدة جداً: مشمش وعنبروت وأناناس وزنجبيل وقرنفل وكركم، والطريقة أن تؤخذ نصف ثمرة عنبروت ونصف ثمرة أناناس وحبتي مشمش ويمزج الجميع بالخلابة، ثم يضاف إلى العصير الناتج ربع ملعقة صغيرة من كل من الكركم والقرنفل والزنجبيل. ويمزج مزجاً جيداً ثم يشرب الخليط.

العثرب Rumex: وهو نبات عشبي معمر الجزء المستخدم منه الأغصان الفتية الطرية الطازجة حيث يؤكل غصن إلى غصنين فيقتل دودة الأسكارس وهي وصفة مجربة.



الذئبة الحمراء والالتهابات

الذئبة الحمراء مرض من الأمراض الالتهابية المزمنة التي تؤثر على كثير من أعضاء الجسم المختلفة، وهذا المرض في حد ذاته مرض مناعي ذاتي يحدث عندما يقوم الجهاز المناعي لدى الإنسان بتصنيع أجسام مضادة تقوم بدورها بمهاجمة أنسجة الجسم. يعتقد كثير من الباحثين أن هذا المرض ينشأ من فيروس غير معروف حتى الوقت الراهن، وفي ضوء هذا الشيء فإن الجهاز المناعي يكون أجساماً مضادة كاستجابة لهذا الفيروس، وهذه الأجسام المضادة تتحول بدورها إلى مهاجمة أنسجة وأعضاء الجسم، وبالتالي يؤدي ذلك إلى حدوث التهابات في الجلد والأوعية الدموية والمفاصل والأنسجة الأخرى. وتعد الوراثة والهرمونات الجنسية عوامل محتملة لحدوث المرض. وتعد النساء أكثر إصابة بهذا المرض، حيث دلت الإحصاءات أن ٩٠٪ ممن يصابون بالمرض هم من النساء، هذا وإن النساء الآسيويات أكثر عرضة لهذا المرض من باقي النساء، ويحدث هذا المرض عادة بين سن ١٥ - ٣٥ إلا أنه أيضاً يمكن أن يظهر عند أي عمر.

يوجد نوعان من مرض الذئبة الحمراء، أحدهما يعرف بالذئبة الحمراء الجهازية Systemic Lupus Erythematosus SLE ويتضح من الاسم أن المرض يصيب كثيراً من أجزاء الجسم المختلفة، وتتراوح خطورتها من مجرد مرض بسيط إلى مرض خطير يهدد الحياة. والأعراض الأولية في كثير من الحالات لمرض الذئبة الحمراء الجهازية تشبه إلى حد ما الروماتويد مع تورم وألم في الأصابع والمفاصل الأخرى. ويمكن أن يظهر المرض أيضاً بصورة مفاجئة مع حدوث حمى حادة، ويظهر الطفح الأحمر المميز جداً للمرض على

الخدود، كما تظهر أيضاً بقع حمراء مغطاة بالقشور في أماكن مختلفة من الجسم، كما يمكن أن تكون بعض القروح في الفم، وغالباً ما تصاب الرئتان والكليتان كذلك. وقد اتضح أن حوالي ٥٠٪ من المصابين بمرض الذئبة الحمراء الجهازية تتأثر كلاهما بالالتهاب، وفي الحالات الخطيرة يتأثر المخ والرئة والطحال، كما يمكن أن تتأثر عضلة القلب، وهو مسبب لمرض الأنيميا والتهاب الأغشية السطحية للقلب والرئة، كما يمكن أن يؤدي إلى حدوث تشنجات وفقدان للذاكرة واضطراب عقلي واكتئاب شديد.

أما النوع الآخر للذئبة الحمراء فهو النوع القرصي الذي هو أقل خطورة من النوع الأول. وهذا النوع يصيب الجلد بالدرجة الأولى، حيث يتكون طفح يشبه شكل الفراشة، وهو مميز جداً للمرض، ويتكون على الأنف والخدود، كما يمكن أن تظهر بعض البقع في أماكن مختلفة وبالأخص في فروة الرأس والأذنين، وهذه البقع قد تظهر مرة أخرى أو تستمر لعدة سنوات، وهذه البقع تكون عادة صغيرة، ناعمة الملمس وصفراء اللون، وعندما تختفي فإنها تترك ندباً واضحة في الجلد، وإذا تكونت هذه الندب في فروة الرأس فإنها تسبب بقعاً خالية من الشعر تماماً. وبالرغم من أن هذا النوع من الذئبة لا يؤثر تأثيراً خطيراً على الصحة العامة إلا أنه يشكل مرضاً مزمنياً يؤدي إلى تشوهات في الجلد. وقد عزا بعض الخبراء حدوث هذا النوع إلى حدوث تفاعل نتيجة الإصابة بعصيات مرض السل.

وكلا النوعين من مرض الذئبة الحمراء يتبعان نمطاً معيناً مرتبطاً ارتباطاً كبيراً بفصول السنة، حيث تتناوب فترات ظهور المرض مع فترات خموده، ويمكن أن يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية للشمس إلى تفاقم مرض الذئبة الحمراء القرصي، ويمكن أن تزيد حدة المرض في حالات الإرهاق والحمل والولادة والعدوى الميكروبية وتعاطي بعض الأدوية والتوتر والإصابات الفيروسية وبعض الكيماويات والحالات الناتجة عن تعاطي بعض الأدوية، وتتحسن عادة عند إيقاف هذه الأدوية.

كيفية تشخيص مرض الذئبة الحمراء:

يمكن تشخيص مرض الذئبة الحمراء من خلال أربعة أعراض، إما بترتيب حدوثها أو بحدوثها في وقت واحد وهي:

١- طفح فراشي الشكل على الخدود والأنف.

٢- قرح الفم.

٣- انخفاض عدد كرات الدم البيضاء والصفائح الدموية أو أنيميا الانحلال الدموي.

٤- وجود أجسام مضادة معينة في الدم أو وجود خلايا غير طبيعية في البول.

علاج الذئبة الحمراء:

علاج الذئبة الحمراء تدخل فيه المكملات الغذائية والأعشاب والهرمونات والعلاج الإشعاعي. وأهم الأعشاب المستخدمة في علاج الذئبة الحمراء ما يلي:

البرسيم الحجازي: وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Medicago

sativa والجزء المستخدم منه جميع أجزائه، يحتوي على أيزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وأهمها فيتامين K وبورفيرينات، ومن المعروف أن الأيزوفلافونات والكومارينات مولدة للاستروجين. كما تحتوي على معادن، ويستخدم من مسحوق البرسيم مقدار ملعقة صغيرة يضاف لها ماء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥ دقيقة لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.





خاتم الذهب: نبات عشبي

صغير معمر يتميز بجذره الأصفر يعرف علمياً باسم Hydrastis candaensis والجزء المستخدم من النبات الجذور. تحتوي الجذور على قلويدات الازوكينولين وأهمها هيدراستين وبربرتين وكندين،

كما تحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. وتعد الجذور مقوية مضادة للالتهابات وموقفة للنزف الداخلي ومضادة للجراثيم ومنبهة للرحم وقابضة. تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى مدة ١٥ دقيقة ويصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

حشيشة القنفذ: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أزهار إرجوانية جميلة. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور. يوجد من هذا النبات ثلاثة أنواع، وأهم الأنواع النوع الأرجواني الذي يعرف علمياً باسم Echinacea purpurea يحتوي النبات على استرات حمض الكافئين ومتعددات السكاكر وزيت طيار، وأهم مكوناته هومولين، كما يحتوي النبات على الكاميدات. يستخدم النبات منبهاً للمناعة ومضاداً للالتهابات ومضاداً حيويًا ومزيلاً للتسمم، ويزيد من التعرق ولائم للجروح. يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من المسحوق تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٥ دقيقة لينقع ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً.



كعيب: وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، له أوراق بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار في قمة الأغصان ذات لون أرجواني جميل، والنبات مغطى بأشواك حادة. يعرف علمياً باسم *Cardus marianus*. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والبذور، يحتوي النبات على ليفنانات الفلافون وأهم مركب فيها مركب السليمارين، كما يحتوي على مواد مرة ومتعددات الاسيتيلين. يستعمل كمقو للكبد وينبه إفراز الصفراء ويدر الحليب ومضاد للاكتئاب. يستعمل من مسحوق البذور أو الأزهار ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

شجرة الحمى: نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم لها أزهار تشبه أزهار الأقحوان. الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية، يعرف علمياً باسم *Tanacetum parthenium* يحتوي النبات على زيت طيار ولاكتونات تربينية أحادية نصفية، وأهم مركب فيها هو بارثينوليد، وكذلك يحتوي على تربينات أحادية نصفية وأهم مركب فيها هو الكافور. تستخدم شجرة الحمى كمسكنة ومخفضة للحرارة، ومضادة للروماتيزم وضد الصداع النصفي. تستعمل على هيئة مغلي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ثم يغطى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

نفل المروج: وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٤٠ سم، له ساق منتصب وزهور ذات لون أرجواني جميل. يعرف علمياً باسم *Trifolium pratense* والجزء المستخدم من النبات الأزهار فقط. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتوستيرون وأحماض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين. يستعمل نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية، يستخدم مسحوق الأزهار بمعدل ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

هرمون الغدة الكظرية Dehydroepiandrosterone DHEA: هذا الهرمون ينتجه الجسم بنسبة ما بين ١ إلى ٢ مليجرام. ولقد ثبت أن (DHEA) مفيد في علاج السيدات المصابات بمرض الذئبة الحمراء. ففي إحدى الدراسات تم إعطاء المريضات بالذئبة الحمراء ٢٠٠ ملليجرام من هذا الهرمون مدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى ستة أشهر. وقد أظهر تحسناً في كل الأعراض الإكلينيكية مما حفز على خفض جرعات الأدوية التي تعطى لعلاج الذئبة الحمراء، وبيع هذا المنتج كغذاء تكميلي على هيئة أقراص وكبسولات في جرعات تبدأ من ٥ ملجم كما توجد التركيبات السائلة أو الموضعية في جرعات أقل، ويجب عدم استخدام هذا العلاج إلا تحت إشراف المتخصصين.

المكملات الغذائية التي يمكن استخدامها جنباً إلى جنب مع العلاجات السابقة :

- الكالسيوم والماغنسيوم ضروريان لتوازن حامضية الدم وللوقاية من فقد العظام نتيجة التهاب المفاصل.
- ل-سيستين وميثيونين تساعدان على حماية وحفظ الخلايا وهما مفيدتان في تكوين الجلد ونشاط كريات الدم البيضاء.
- ل-لالسين يمنع حدوث قرح الفم ويحمي من الفيروسات.
- أنزيمات محللة للبروتينات وهو مضاد قوي للالتهابات ومضاد للفيروسات.
- زيت دوار الشمس الأسود وزيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع بكميات متساوية، تقي من التهاب المفاصل وتحمي خلايا الجلد ولازمة لتكاثر خلايا الجسم.
- كبريتات جلوكوزامين مهمة لصحة الجلد والعظام والنسيج الضام ويمنع مرض الذئبة الحمراء.

- الثوم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الأكل كمقاوم للمناعة ويحمي الأنزيمات.

- فيتامين ج الذي يحسن من وظائف المناعة.

- الزنك يحسن وظائف المناعة ويحمي الجلد والأعضاء وينشط الالتئام.

- فيتامين هـ مضاد قوي للأوكسدة، ويساعد الجسم على استهلاك الأكسجين بكفاءة ويزيد عملية الالتئام.

نصائح مهمة :

على مرضى الذئبة الحمراء المواظبة على ما يلي:

١- واضب على تناول الساردين فهو مصدر جيد للأحماض الدهنية الأساسية.

٢- واضب على تناول الهليون والبيض والثوم والبصل، حيث إنها تحتوي على الكبريت اللازم لإصلاح وإعادة بناء العظم والغضروف والنسيج الضام، كما أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم.

٣- تناول باستمرار الأناناس الطازج، حيث إن أنزيم البروميلين الموجود فيه يساعد على تقليل الالتهابات.

٤- لا تستخدم اللبن أو منتجات الألبان أو اللحم الأحمر وتجنب أيضاً الشاي والقهوة والموايح والفلفل الأحمر (الشطة) والملح والتبغ وكل شيء يحتوي على السكر.

٥- تجنب الفلفل والبادنجان والطماطم والبطاطس، حيث إنها تحتوي على مادة السولانين التي تسبب الآلام والالتهابات.

٦- تجنب ضوء الشمس القوي واحم نفسك من الشمس ولا تخرج إلا عند الضرورة.

٧- تجنبى أقراس منع الحمل فهى تسبب تدهور الحالة وتفاقم المرض.

٨- تجنب الأماكن المزدحمة والأشخاص المصابين بالبرد أو المصابين بالالتهابات الفيروسية، فأمرض المناعة الذاتية مثل الذئبة الحمراء تجعل المصاب عرضة للإصابة بالفيروسات.

