

## فقدان الشهية العصبي

مرض عاطفي يرفض فيه الشخص الطعام، ويحدث بصفة رئيسة وسط الفتيات المراهقات وكذلك النساء الصغيرات، وكلمة فقدان الشهية تعني انعدام الرغبة في تناول الطعام، لكن مرضى فقدان الشهية قد يكونون جوعى للغاية أغلب الوقت ولكنهم يعرضون عن الطعام لأسباب قد تكون نفسية.

ومصطلح فقدان الشهية العصبي تمت صياغته لأول مرة بواسطة طبيب كان يكتب في الجريدة الطبية الإنجليزية المعروفة باسم (لانست) استخدم هذا المصطلح ليصف الناس الذين بالرغم من ضعفهم ونحافتهم يصرون على أنهم في حاجة لإنقاص وزنهم، وأنهم لا يأكلون كمية من الطعام تكفي لبقائهم أحياء.

فقدان الشهية العصبي هو اضطراب في الأكل يتميز برفض الأكل يصل لدرجة الموت جوعاً، وبعض مرضى فقدان الشهية يتعرضون لنوبات من شره غامر للطعام يلتهمون خلالها كميات كبيرة منه وفيما بعد يجبرون أنفسهم على التقيؤ ويطلق على هذه الحالة الإفراط، وقد يحدث هذا منفرداً، أو مرحلة لاضطراب آخر يتعلق بالأكل، وهو ما يسمى بالتهم العصبي. وخلافاً للناس الذين يأكلون أكثر من حاجتهم، فإن المصابين بالشره المرضي، لا يستطيعون عادة التوقف عن الإفراط في الطعام، حينما يبدوون في الأكل ولكنهم يأكلون حتى تمتلئ معدتهم أكثر من اللازم، إلى درجة لا يمكنهم معها تناول المزيد. ويقوم معظم المصابين بالشره المرضي بعد تناولهم الطعام بإسراف بالتخلص مما أكلوه عن طريق

التقيؤ أو بأخذ كميات كبيرة من المسهلات لإفراغ أمعائهم وكذلك مدرات البول، وهكذا فإن معظم المصابين بالشره لا تزيد أوزانهم.

### النساء أكثر المصابين به :

عدد النساء اللاتي يعانين من ظاهرة الشره المرضي Bulimia أكثر من الرجال، ويحدث هذا النوع من الاعتلال في المقام الأول بين النساء ما بين عمر ١٤ و٤٠ سنة، وتختفي حالات كثيرة من حالات الشره المرضي بعد أسابيع أو شهور قليلة، ولكن قد تعود من جديد. وهناك حالات أخرى تبقى لأعوام دون انقطاع. وتشمل المخاطر الصحية المرتبطة بالشره المرضي، بتلف الأسنان واللثة نتيجة للمادة الحمضية الموجودة في القيء وتقرح الحنجرة الدائم وفقدان السوائل، وقد اعتقد الناس لمدة طويلة أن ظاهرة الشره المرضي اضطراب نفسي في المقام الأول ينتج عن تجارب الطفولة، وتأثيرات العائلة والضغط الاجتماعي، ولكن مازال الدليل العلمي الذي يؤيد هذه النظرة الواسعة الانتشار قاصراً.

### العلاج الجماعي :

مهما يكن من علاجات فقد أثبتت التقارير أن العلاج الجماعي وأساليب معالجة الاضطرابات النفسية، قد ساعدت كثيراً من المصابين بالشره المرضي بالتوقف عن الأكل بإسراف، وقد ورد في أحد البحوث أن عدم التوازن الكيميائي في العقل قد يكون سبباً لبعض حالات الشره المرضي. كما ذكرت بعض البحوث أن العلاج بالأدوية المنشطة قد ساعد المصابين بالشره المرضي لتبدأ في التخلص الجزئي أو الكلي من أعراض هذا المرض.

يرتبط الشره المرضي بفقدان الشهية العصبي في بعض الأشخاص، ويسمى هذا المرض بوليماريكسيا Bulimarexia وفقدان الشهية قد يؤدي إلى نقصان الوزن الشديد، والدوار، وتوقف الطمث، وتورم الرقبة، وقرحات، وتأكلات في المريء، وتآكل في ميناء الوجه الخلفي للأسنان نتيجة القيء المستمر، وتحطم الأوعية الدموية في الوجه ونقص معدل النبض وضغط الدم.

التغيرات الوظيفية العامة في الذين يعانون من فقدان الشهية: تضمنت اضطراب عمل الغدة الدرقية، واضطراب ضربات القلب، وعدم انتظام إفراز هورمون النمو والكورتيزونات والهورمونات التناسلية والهورمون القابض للأوعية.

وفي النهاية إذا استمر السلوك المصاحب لفقدان الشهية لمدة طويلة فإن مضاعفات جديدة تظهر مصاحبة للهزال مثل عدم التوازن الإلكتروني Electrolytes ويحدث عادة بنقص مستويات المعادن مثل البوتاسيوم والصوديوم اللذين ينتجان الجفاف وانكماش أو انقباض العضلات وفي النهاية يتوقف القلب. وعند استخدام الملينات يزيد حينئذ استنزاف البوتاسيوم من الجسم، ويعد نقص البوتاسيوم مشكلة كبيرة للمصابين بفقد الشهية، ونقص البوتاسيوم المزمّن يؤدي إلى اضطراب دقات القلب التي قد تؤدي إلى هبوطه ومن ثم الوفاة.

لقد وجد الباحثون أن حوالي ٣٠٪ من كل المصابين بفقدان الشهية يقومون أو يناضلون هذا الخلط طيلة حياتهم، و٣٠٪ آخرون أصيبوا به مرة واحدة على الأقل بصورة هدّدت حياتهم، بينما الـ ٤٠٪ الباقية يتجاوزونه مع الوقت.

### علاج مرض فقدان الشهية العصبي:

قد يحتاج مرضى فقدان الشهية العصبي الإدخال إلى المستشفى والعلاج النفسي والأدوية.. ويجب إدخال مرضى فقدان الشهية العصبي إلى المستشفى إذا كانوا يعانون من سوء التغذية.. ويوصي بعض الأطباء أن تخضع أسرة المريض أيضاً للعلاج.. ويمكن علاج معظم مرضى فقدان الشهية العصبي إذا تلقوا العلاج الفوري، إلا أن المرض قاتل في بعض الحالات.. أما علاج مرض فقدان الشهية العصبي بالأعشاب والمكملات الغذائية فهي كالاتي:

**الهندباء البرية Chicory:** الهندباء البرية عشب معمر ذو جذور عميقة، يصل ارتفاعها إلى ١,٥ متر، لها سيقان شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء، والموطن الأصلي للنبات أوروبا وتنمو أيضاً في شمال إفريقيا.. والجزء المستعمل



من النبات الجذور والأوراق والأزهار. ويعرف النبات علمياً باسم *chicorium intybus* وتحتوي الهندباء البرية على حوالي ٥٨٪ من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم الهندباء البرية

في إعادة بناء الكبد وتطهر مجاري الدم ومقوية للمرارة، وتدعم عمل المعدة والكبد وتنظف الجهاز الهضمي، وتستعمل الأوراق والأزهار كمساعدة على عملية الهضم وفي علاج مرض فقدان الشهية العصبي.

**شوك اللبن Milk thistle:** ويعرف أيضاً باسم كعيب أو الحرشف البري، وهو نبات شائك ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى ١,٥ متر له أوراق شوكية بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار ذات لون بنفسجي جميل. الموطن الأصلي للنبات بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط. الجزء المستعمل من النبات البذور والأزهار. يعرف النبات علمياً باسم *cardus marianus* يحتوي النبات على ليغنانات الفلافون، وأهم مركب فيها مركب السيليمارين ومواد مرة ومتعددات الأسيولين. وأهم استخداماته وقاية الكبد وتبنيه إفراز الصفراء، ويزيد إنتاج حليب الثدي ومضاد للاكتئاب. وقد أثبتت المعامل الألمانية أن مركب السيليمارين له تأثير شديد لوقاية الكبد ويحافظ على عمله ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد استخدم هذا النبات في ألمانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمعه. ويستعمل لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي.

**النفل البنفسجي Red clover:** ويعرف أيضاً باسم نفل المروج، وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، له ساق منتصبه شعراء وأوراق ثلاثية عليها علامات هلالية وأزهار أرجوانية. الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وقد وطن في أمريكا. الجزء المستعمل من النبات الأزهار. تحتوي الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار، وأهم مركب

في الزيت الطيار هو ساليسييلات المثل وكحول البنزويل وسيتوستيرول، ويحتوي على نشا وأحماض دهنية، وقد استخدم النفل في العلاج منذ القدم، وهو منظف للكبد، ويظهر مجرى الدم، وهو يستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي؛ ونظراً لأن الفلافونيدات في هذه النبتة مولدة للأستروجين فإنه يفيد في مشاكل سن اليأس، وللعشبة مفعول مانع للحمل عند الأغنام.

**اليام البري Wild yam:** نبات متسلق معمر يرتفع إلى حوالي ستة أمتار. أوراقه قلبية الشكل وأزهاره خضراء صغيرة تتجمع في شكل عناقيد. الجزء المستعمل من النبات الجذور. الموطن الأصلي لنبات اليام البري أمريكا الشمالية والوسطى، وقد وطن اليوم في المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم.

يعرف النبات علمياً باسم *Discorea villosa* وتحتوي الجذور على مواد صابونية سترويدية من أهمها الديوسين، كما تحتوي على فيتوستيرولات مثل بيتاسيتوستيرول ويحتوي على قلويدات ونشا. يستخدم النبات على نطاق واسع، فهو المولد النباتي للديوسجين *Diosgenin* وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل. وكان النبات يؤخذ تقليدياً في أمريكا الوسطى لتفريج آلام الحيض والمبيض والولادة. إن اكتشاف مادة الديوسجين الذي له مفعول مضاد للالتهاب يدعم استخدامه في علاج حالات الروماتيزم. كما يساعد اليام البري في تفريج آلام المغص والتوتر العضلي، ويعد النبات علاجاً فعالاً للمشكلات الهضمية بما في ذلك التهاب المرارة ومتلازمة الأمعاء الهيجرة.

**النعناع Peppermint:** النعناع نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم له أوراق مسننة وساق مربعة وله رائحة عطرية قوية، أزهاره بنفسجية اللون، الجزء المستعمل من النعناع النبات كاملاً والزيت الطيار. الموطن الأصلي للنعناع أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية. توجد عدة أنواع من النعناع. يُعرف النبات علمياً باسم *Mentha Piperita*. ويحتوي النعناع على زيت طيار أهم مكوناته المنثول

والمثون، كما يحتوي على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتبولين ومنتسوسيد، ويحتوي كذلك على أحماض فينولية، كما يحتوي على تربينات ثلاثية. يستخدم النعناع على نطاق واسع، فقد عثر على أوراق مجففة من النعناع في أهرام مصر ترجع إلى حوالي ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان وتكمن القيمة العلاجية للنعناع في قدرته على تفريغ الرياح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص. وقد بينت الأبحاث أن للزيت الطيار تأثيراً مضاداً للجراثيم، ومركب المنثول مطهر ومضاد للفطور ومبرد.

وللنعناع تأثير مضاد للتهيج أو التشنج في الجهاز الهضمي، وقد أكدت التجارب السريرية التي أجريت في التسعينيات في الدنمارك وبريطانيا قيمته في معالجة متلازمة الأمعاء الهیوجة. كما أنه يزيد تدفق العصارات الهضمية والصفراء ويرخي العضلات ويخفف الغثيان ومغص المعدة والأمعاء والريح ويلطف الأمعاء المثهجة ويلطف بطانة القولون المثشج. كما أن النعناع عند وضعه على الجلد فإنه يفرج الألم ويخفف الحساسية كما يخفف الصداع والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم، والنعناع يستخدم في علاج مرض فقدان الشهية العصبي.

**الزنجبيل Ginger:** الزنجبيل نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، له أوراق رمحية الشكل وسنابل من الأزهار البيضاء والصفراء. الجزء المستخدم من الزنجبيل هي جذاميره. الموطن الأصلي للزنجبيل آسيا ويُزرع في جميع المناطق المدارية. يُعرف النبات علمياً باسم *zingiber officinale*. تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الزنجبرين الذي تشكل نسبته ما بين ٢٠ إلى ٣٠٪، كما يحتوي على أوليوريزن وأهم مركب في هذه المجموعة هو مركب الجنجرول والشاغول. يستخدم الزنجبيل كتابل ومنكه، ويعد من أفضل الأدوية في العالم، وقد حظي بخصوصية في آسيا منذ أزمنة قديمة.

لقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار ومحتواه من المواد الراتنجية الطيارة (Oleoresins). يعد الزنجبيل من أفضل الأدوية لعلاج دوار السفر. وقد كشفت التجارب التي أجريت

في مستشفى بارثولوميد بلندن ١٩٩٠م أن الزنجبيل أكثر فعالية من الدواء التقليدي في تفريغ غثيان ما بعد العمليات الجراحية. ويعد الزنجبيل علاجاً ممتازاً لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص وغثيان الصباح، كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جداً للعداوي المعدية المعوية بما في ذلك بعض أنواع التسمم الغذائي. كما أن الزنجبيل ينبه الدورة الدموية ويساعد على تدفق الدم إلى السطح مما يجعله علاجاً مهماً لضعف دورانه في اليدين والقدمين، وبتحسن الدوران يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم، كما أنه يزيد التعرق ويساعد في خفض درجة حرارة الجسم في أثناء الحمى. والزنجبيل مدفئ وملطف ومفيد للسعال والزكام والأنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية. ويستعمل الزنجبيل لعلاج فقدان الشهية العصبي.

**قصة الماء الهندية Gotu Kola:** وتُعرف باسم سرّة البحر الهندية، وهي نبتة زاحفة يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، أوراقها مروحية الشكل، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية. كما أنها تنبت في شبه المناطق المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية. تُعرف علمياً باسم *Centella asiatica* تحتوي على مواد صابونينية ثلاثية التربين ومن أهم المركبات لهذه المجموعة اسياتيكوسيد وبراهاوسيد وتانكوتوسيد. كما تحتوي على قلويدات ومن أهمها هيدروكوتيلين ومواد مرة مثل فيلارين. وتستخدم قصة الماء الهندية على نطاق واسع في الغرب، فهي عشبة مقوية، وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في نهاية التسعينيات أن الاسياتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة، حيث تؤخذ هذه العشبة في الهند لتحسين الخصوبة. كما تعرف هذه العشبة بأنها ترقق الدم، وأنها تساعد في خفض مستويات سكره عند تناولها بجرعات كبيرة. كما تستخدم مدرة للبول ومضادة للروماتزم، وهي تستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبي.

## المكملات الغذائية :

**الزنك:** معدن الزنك يؤخذ كمكلاً غذائياً يساعد الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية في استعادة شهيتهم والوزن الطبيعي لهم. بمعدل ٨٠ ملجم يومياً، ويجب ألا يتعدى المجموع ١٠٠ ملجم يومياً.

**النحاس:** مهم جداً؛ لأن تعاطي الزنك مع النحاس يعملان معاً لمنع نقص النحاس، ويؤخذ هذا المعدن بمعدل ٣ ملجم يومياً.

**أسيذوفيلس:** وهو ضروري جداً ليحل محل البكتريا النافعة التي تفقد نتيجة استخدام المليينات أو المقيئات أو المدرات.

**فيتامين (ب) المركب:** يساعد في منع فقر الدم وتعويض فيتامين (ب) المفقود. ويؤخذ هذا الفيتامين بمعدل ١٠٠ ملجم ٣ مرات في اليوم.

**حقن فيتامين (ب١٢):** يزيد الشهية ويمنع سقوط الشعر وتلف وظائف متعددة في الجسم، إذا لم يتوافر الحقن فتستخدم أقراص استحلاب أو أقراص تحت اللسان. ويؤخذ منها ١ سم ٣ ثلاث مرات أسبوعياً أو حسبما يصف الطبيب.

**فيتامين (ج):** ضروري حيث إنه مهم جداً للجهاز المناعي التالف ولدفع الضغط عن الغدد الكظرية.

**خميرة البيرة:** تحتوي الخميرة على كميات متوازنة من فيتامين (ب) ويأخذ مريض فقدان الشهية العصبي ملعقة صغيرة يومياً ثم تزداد إلى ملعقة كبيرة يومياً.

**فيتامين (هـ):** هذا الفيتامين يزيد من امتصاص الأكسجين في الجسم للمساعدة في الالتئام، ويؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

## ملاحظات هامة يجب مراعاتها :

- إذا ظهر على أي شخص علامات فقدان الشهية المرضي فيجب رؤية الطبيب وعدم إهمال ذلك.

- الشخص الذي يعاني من فقدان الشهية المرضي يجب أن يدخل المستشفى فوراً ويعطى مغذيات عن طريق الوريد من البوتاسيوم والعديد من الفيتامينات.

- الهزال يزيد كثيراً من معدل الإحساس بالاكئاب والقلق والتوتر والغضب، وقد يحتاج المريض لعام أو أكثر ليتعافى من مرض فقدان الشهية ليتحسن شكل جسده، لإعادة إقامة نظام غذائي طبيعي وعكس آثار الهزال على المزاج والسلوك.

- يعتقد بعض الباحثين أن الموصلات العصبية Neurotransmitters مثل الدوبامين والسيروتينين والنور إبينفرين والمورفينات الداخلة تلعب دوراً مهماً في فقدان الشهية.

مشكلات تقدير النفس بالضبط كأولئك في حالة فقدان الشهية عادة تبدأ في سن صغيرة، فالطفلة التي يقال لها غبية وعديمة الفائدة وغير محبوبة من المحتمل أن تصدق ذلك، بالإضافة إلى ذلك هنالك أبحاث حديثة أظهرت أن العديد من الفتيات الأمريكيات، إذا لم تكن معظمهن يعانين فقداناً شديداً لتقدير النفس في مراهقتهن المبكرة. ذلك الوقت بالضبط الذي يحتمل أن تظهر فيه مشكلات الأكل.



## فقر الدم

الأنيميا هي حالة ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء الصحية إلى ما تحت الحالة العادية. إن كريات الدم الحمراء تأخذ الأكسجين من الرئتين، وتنقله إلى مختلف أجزاء الجسم، وفيها يدمج الأكسجين مع الغذاء لإنتاج الطاقة. وفي حالة إصابة الشخص بفقر الدم فإن دمه لا يستطيع نقل الأكسجين الكافي للأنسجة، وبذلك يحس الشخص بالإرهاق والضعف والغثيان وكذلك آلام في الرأس، وتكون بشرته شاحبة اللون تتميز ببرودتها، ويزداد النبض وكذلك قصر النفس ليس فقر الدم مرضاً بحد ذاته، بل حالة تسببها مجموعة مختلفة من الأمراض والاعتلالات الجسمية. وتتحصر الاسباب المسببة لفقر الدم في ما يأتي:

١- الإنتاج غير الكافي للكريات الحمراء في الدم، حيث تموت كل يوم حوالي ٨٪ من الكريات الحمراء في دم الإنسان. وإذا لم يستطع الجسم تعويض هذه الخلايا الدموية بالقدر نفسه، فسينتج فقر دم حتماً. ويتم إنتاج الكريات الحمراء الدموية في نسيج يوجد في مراكز العظم. وتتطلب هذه العملية توافر مختلف المعادن والفيتامينات التي يتزود بها الجسم عن طريق الغذاء.

فقر الدم العوزي وهو يحدث في حالة عدم احتواء الدم على كميات كافية من الحديد أو فيتامين ب ١٢ وحمض الفوليك، حيث تعد هذه المواد المغذية جوهرياً لإنتاج كريات الدم الحمراء. ويحدث فقر الدم العوزي أيضاً إذا لم يستطع الجسم امتصاص هذه المواد الغذائية جيداً. فمثلاً يحدث فقر الدم الخبيث عندما يتعذر امتصاص الفيتامين ب١٢. ويعالج الأطباء المرضى الذين يعانون من فقر الدم

العوزي بإضافة المواد المغذية المفقودة إلى الغذاء وبالعلاج عن طريق الحقن أو الأقراس الطبية.

فقدان الدم اللاتسجي، وهذا يحدث إذا فقد نقي العظم قدرته على إنتاج كريات الدم الحمراء. وتحدث بعض الحالات بسبب الأمراض التي تؤثر على نقي العظم مثل ابيض الدم في مراحله الأولى. وتحصل الحالات الأخرى نتيجة التعرض لمواد كيميائية أو إشعاعية، ولكن هناك حالات كثيرة ليس لها سبب واضح. ويتلقى المصابون بفقر الدم اللاتسجي المعالجة عن طريق عمليات نقل الدم المنظم حتى يبدأ نقي العظم عندهم بالعمل جيداً، والقيام بوظيفته المطلوبة. ولكن في حالات كثيرة لا يستطيع نقي العظم استعادة قدرته على القيام بدوره أبداً؛ ولذلك يموت المريض.

٢- فقدان الدم: يستجيب الجسم للفقدان المفرط للدم بالحفاظ على الماء ليعوض الجزء السائل فيه.

ونتيجة لذلك تتناقص النسبة المئوية لكريات الدم الحمراء في الدم، ويحصل مرض فقر الدم. ويمكن أن يكون فقدان الدم سريعاً كما في حالات الجروح أو بطيئاً كما في حالات القرحة الدامية في المعدة. وتتطلب المعالجة إيقاف النزف الدموي، وعند الضرورة إجراء عملية نقل الدم.

٣- التحطيم المفرط لكريات الدم الحمراء. يسبب انحلال الدم تحطيم كريات الدم الحمراء القديمة في الكبد والطحال. وإذا حدث هذا الانحلال بشكل أسرع من عملية إنتاج الكريات الدم الحمراء الجديدة في نقي العظم يحدث فقر الدم الانحلالي، وهذا نتيجة للنقص الوراثي في كريات الدم الحمراء، كما يمكن أن يكون مكتسباً.

### أسبابه :

وتتضمن الأسباب الوراثية لفقر الدم الانحلالي فقر الدم المنجلي وفقر الدم الوراثي اللذين يؤثران في الجزء الهيموجلوبيني من كريات الدم الحمراء،

والهيموجلوبين هو الجزء الذي يجعل كريات الدم الحمراء قادرة على نقل الأكسجين. ويمكن أن تشمل بعض النواقص الوراثية غشاء الخلايا (الغطاء الذي يحيط بخلية الدم الحمراء) أو الأنزيمات في خلية الدم الحمراء. وكل هذه الأمراض والاعتلالات تنتج كريات الدم الحمراء الشاذة، وهي كريات يمكن تدميرها بشكل أسرع من الكريات العادية.

يحدث فقر الدم الانحلالي المكتسب إذا تم تحطيم كريات الدم الحمراء بواسطة الحروق البليغة أو البرودة القاسية. ويمكن أن يحدث أيضاً بعد التلوث. ويجعل التلوث أو العدوى الجسم قادراً - عادة - على إنتاج الأجسام المضادة التي تهاجم الجراثيم التي تدخل الجسم. وفي بعض الأحيان يفرز الجسم أجساماً مضادة غير عادية تسمى "الأجسام المضادة الذاتية" وهي تهاجم كريات الدم الحمراء في جسم الإنسان نفسه. وتختلف معالجة فقر الدم الانحلالي حسب السبب والدرجة، وتجاوب بعض الحالات مع العقاقير أو حالات نقل الدم. ويمكن للحالات الأخرى أن تتم السيطرة عليها بإزالة طحال المريض، وهذه تسمى بعملية استئصال الطحال.

فقر الدم الوراثي: وهو مرض من أمراض الدم الوراثية يؤدي إلى الإصابة بمرض فقر الدم الرئيسي. وتحدث هذه الظاهرة بشكل أساسي بين أطفال منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط. كما يصيب فقر الدم الوراثي أيضاً الأمريكيين السود وبعض الشعوب الآسيوية.

ولا تنتج أجسام الأطفال الذين يعانون فقر الدم الوراثي قدراً كافياً من مادة الهيموجلوبين، المادة الصبغة التي تعطي خلايا الدم الحمراء لونها الأحمر القاني. كما أن الهيموجلوبين يحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم والنقص فيه يحرم أعضاء الشخص المصاب من الحصول على كفايتها من الأكسجين وتظهر أعراض الإصابة بمرض فقر الدم الوراثي إما عند الولادة مباشرة، أو خلال الستة أشهر الأولى بعد الولادة. وتتضمن هذه الأعراض شحوب البشرة والتعب والإرهاق والتأفف والتذمر لأدنى سبب وضعف الشهية للأكل وبطء النمو.

ويتطور لدى المصابين إلى تضخم في القلب والكبد والطحال. كما يسبب هذا المرض تشوهاً وضعفاً في بعض العظام وخاصة عظام الوجه.

وأشد حالات مرض فقر الدم الوراثي هي فقر الدم الرئيس، الذي يسمى أحياناً "فقر دم كولي" وهو المرض الذي يصيب الأطفال الذين يرثون فقر الدم من الوالدين معاً. وقد يتسبب هذا المرض في وفاة أولئك الأطفال إذا لم تتم معالجتهم بالطرق المناسبة في سن الطفولة. كما يتسبب المرض ذاته في وفاة المراهقين؛ وذلك نتيجة ازدياد نسبة الحديد في الجسم وبخاصة في القلب.

ويعد فقر الدم الوراثي المعتدل من الدرجة الثانية الذي يحدث تحدث لدى الأطفال الذين يرثون تشوهاً حاداً من أحد الوالدين أو تشوهاً معتدلاً من كليهما، إلا أن هذه الإصابة قد لا تكون مسببة للوفاة في معظم الحالات. أما الأطفال الذين يرثون فقر الدم غير الخطير ويسمى المصابون بهذا المرض "الناقلون"، وذلك لأن أعراض المرض قد ينقلونها إلى أولادهم بالوراثة.

ولا يمكن الشفاء التام من فقر الدم الوراثي ولكن يمكن معالجته بنقل دم إلى المصاب كل ثلاثة إلى ستة أسابيع. وتخفف هذه المعالجة ظهور أعراض المرض على المصاب، إلا أنها في الوقت ذاته ترفع نسبة الحديد في القلب والبنكرياس وبعض الأعضاء الأخرى. وغالباً ما تسبب هذه الزيادة في حدوث مرض السكر أو القصور القلبي، ولا يزال الباحثون جادين على تطوير طرق مناسبة لإزالة ترسبات الحديد من الجسم.

### هل هناك علاج للأنيميا من الأعشاب والمعادن والفيتامينات؟

نعم هناك علاج للأنيميا من الأعشاب والمعادن وخلاف ذلك وهي:

**التفاح Apple:** تقدم الحديد عن التفاح كمخفض جيد للكوليسترول وهو يستخدم على نطاق واسع في أوروبا إما بأكله طازجاً بقشوره أو شرب العصير الطازج المحضر منه وذلك لعلاج فقر الدم. وهناك مثلاً عند الإنجليز يقول:

"تفاحه واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن بيتك" والطريقة أن يشرب كوب من عصير التفاح الطازج مرة في الصباح وأخرى في المساء.

**الفراولة Strawberry:** والفراولة من الفواكه المحبوبة والمنعشة والغنية بمحتوياتها من المعادن والفيتامينات، وهي تستخدم في تنقية الدم والجسم من السموم؛ وذلك بتناول ثمار الفراولة الطازجة وغير المفروزة بمعدل ربع كيلو جرام يومياً.

**الحلبة Fenugreek:** والحلبة سبق الحديث عنها وهناك مقولة عن الحلبة: "لو علم الناس بما في الفريكة (الحلبة) من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". فهي تحتوي على مركب الدايزوجنين وعلاوة على فإنها مقوية ومخفضة للسكر في الدم وجيدة لمشاكل القولون والتشققات الجلدية، إلا إن فوائدها عظيمة في فقر الدم، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الحلبة الناعم وتخلط بالعسل النقي وتؤخذ يومياً مرة قبل الغذاء بربع ساعة وأخرى قبل العشاء بربع ساعة.

**خليط الأعشاب:** هناك ثلاث أعشاب إذا خلطت بكميات متساوية وأخذ مغليها قبل العشاء مباشرة وقبل الغذاء فإنها تنقي الدم وتقيد في نقص الحديد، والطريقة أن تخلط كميات متساوية من الزعتر والنعناع وأزهار البابونج، ثم يؤخذ ملء ملعقة من المزيج وتغمر في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب قبل الغذاء وقبل العشاء. ويمكن أخذ ملء ملعقة صغيرة من الأعشاب السابقة كل على حدة ثم تغمر جميعها في ملء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب حسب الوصفة.



**الجرجير:** يعد الجرجير من الخضار المفيدة للأنيميا حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من عصير الجرجير الطازج ٢ إلى ٣ مرات في اليوم مع الماء أو الحليب الطازج. كما أن تناول حزمة كاملة من الجرجير الطازج المغسول جيداً وبالأخص في

فصل الشتاء الذي هو فصل الجرجير تؤدي الغرض نفسه، والجرجير جيد لتنقية الدم.

**الشعير مع اللبن:** يؤخذ حوالي ١٠٠ إلى ١٥٠ جراماً من دقيق الشعير ويخلط مع نصف لتر من اللبن المخيض "الرائب" ويضاف للخليط ذرات من الملح، ثم يحرك جيداً ويوضع على نار هادئة، ويترك على النار مدة عشر دقائق، ويحرك بين وقت وآخر، وعند الانتهاء تضاف له قشدة أو عسل النحل النقي، كما يضاف إليه قليل من الزبيب دون بذر ثم يؤكل..

ملاحظة: (لا تعطى هذه الوصفة للمصابين بمرض السكر).

**الحلاوة الطحينية:** وهي متميزة لفقر الدم، فهي تحتوي على زيت السمسم وعرق الحلاوة والطحينية البيضاء المغذية، وهذه الوصفة مقوية ومسمنة ولكن يجب عدم استعمالها من قبل مرضى السكر.

**الليمون:** يعد الليمون من المواد الغنية بفيتامين ج، وهو يقوي جهاز المناعة، ويؤخذ ملء كوب من عصير الليمون بعد الغذاء مباشرة وآخر بعد العشاء مباشرة.

**جلوكونات الحديد Ferrous gluconate:** وهذا موجود على هيئة مستحضر يباع لدى محلات الأغذية التكميلية، وهو أفضل المستحضرات امتصاصاً.

**الكلوروفيل Chlorophyll:** وهو مسحوق أخضر مستخلص من الخضر وهو غني بالحديد وبعض الفيتامينات المهمة، ويوجد منه مستحضر في محلات الأغذية التكميلية ويستعمل لعلاج فقر الدم (الأنيميا).

**الجنسنج البرازيلي Braelian Ginseng:** وهو جذور لنبات الجنسنج الذي سبق الحديث عنه والذي يحتوي على مواد صابونية، وهو مفيد جيد في حالات الأنيميا، وتوجد منه عدة مستحضرات في محلات الأغذية التكميلية وفي جميع الصيدليات، حيث يوجد منه شراب وكبسولات وأقراص والجذور نفسها كما هي. ويقول الصينيون: إن الجنسنج روح الحياة فيعتبرونه علاجاً لجميع الأمراض.

**حمض الفوليك Folic acid:** وهو مستحضر تكميلي يمنع فقر الدم ويقوي الشهية. يخفض الكوليسترول أيضاً ويجب على الحوامل تناوله في الأشهر الأولى من الحمل.

**تركيبة الحديد المتكاملة Lron Complete:** تساعد هذه التركيبة في إنتاج الهيموجلوبين ويمد الخلايا الحمراء بالأكسجين. وهو يوجد في محلات الأغذية التكميلية.



## قرحة المعدة والاثني عشر

### ما القرحة؟

هي عبارة عن جرح مفتوح في أي مكان في الجسم وبالأخص الجلد أو في الغشاء المخاطي، وعند نشوء القرحة يتهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً ثم يندمل هذا الجزء ببطء.

وأكثر أنواع القرحات شهرة قرحات الاثني عشر التي تحدث في الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة والقرحات المعدية التي تحدث في المعدة. وتحدث قرحة المعدة في الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث في النساء، وهي أقل شيوعاً بين المصابين بالقلق المزمن أو التهيج أو الاضطراب في أي صورة كانت من صورته، ومن الواضح أنها تزداد سوءاً بالتوتر النفسي إن لم تكن مسببة عنه فعلاً. وقرحة المعدة تشبه في أعراضها قرحة الاثني عشر، فيما عدا أن الألم الذي يخلفه الأكل أحياناً يظهر في قرحة المعدة بعد الوجبة أسرع مما يظهر في قرحة الاثني عشر، كما أن موضعه يكون في وسط البطن أو على الجانب الأيسر على حين يكون في قرحة الاثني عشر على الجانب الأيمن منه. تقوم المعدة في أثناء عملية الهضم وفي أوقات أخرى معينة بإفراز حمض الهيدروكلوريك إضافة إلى أنزيم الببسين (الهضمين)، ويمكن أن تسبب هذه العصارات الهاضمة القوية تآكلاً لبطانة المعدة والاثني عشر. والمعروف أن الإفرازات المخاطية عادة تحمي المعدة والاثني عشر من تأثيرات العصارات الهاضمة. وتتسبب قرحات الاثني عشر نتيجة زيادة في كمية حمض الهيدروكلوريك وأنزيم

الببسين، أما القرحات المعدية فمن المحتمل أنها تنشأ عن ضعف دفاع المعدة ضد هاتين العصارتين الهاضمتين.

## تطورها :

ويتأثر تطور القرحات الهضمية بعوامل كثيرة مثل الإجهاد والتدخين، حيث يؤدي كلاهما إلى تنشيط إفراز حمض الهيدروكلوريك. كما يؤدي الإفراط في استعمال الأسبرين وخاصة إذا لم يكن من النوع المكسو وإذا لم يؤخذ بعد الوجبة مباشرة إلى تهيج بطانة المعدة، ومن ثم فإن هذا الاستعمال يعزز من احتمال نشوء القرحة. كما أنه يوجد في بعض فئات من الناس ميل وراثي للإصابة بالقرحات الهضمية. كما أن الحساسية عند كثير من الناس تكون سبباً في إحداث القرحة وفي دراسة إكلينيكية أجريت على ٩٨ مريضاً من الذين يعانون من القرحة كان لديهم في الأساس حساسية في الجهاز التنفسي. وفي السنوات الأخيرة اتضح للعلماء أن قرحات الجهاز الهضمي ربما يكون سببها عدوى ببعض أنواع من الكبتريا وبالأخص النوع المعروف باسم *Helicobacter Pylori* التي تعرف أحياناً باسم *Campylobacter Pylori* وقد اتضح أن ٧٥٪ من مرضى قرحة المعدة والاثني عشر كان سببها هذا النوع من الكبتيريا، وقد نشرت هذه الدراسة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية. كما أن أدوية inflammatory DRUG NSAID مشهورة بتأثيرها القوي المخفف للآلام القرحات الهضمية.

## أعراض قرحتي المعدة والاثني عشر:

إن أهم أعراض القرحات الهضمية هو الألم المحرق بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدري، ويحس صاحب القرحة بعد تناول الطعام بحدة متفاوتة بين ساعة واحدة وثلاث ساعات أو في منتصف الليل، وهو دليل على فراغ المعدة وتهيج القرحة بفعل العصارة الحمضية، وتستمر نوبات الألم أياماً أو أسابيع وبخاصة في فصل الربيع، ثم تختفي لتعود ثانية وهكذا. من الأعراض أيضاً الغثيان أو القيء ويزول الألم بعد الأكل أو شرب اللبن وتناول مضادات الحموضة.

وقد يعاني مرضى القرحة الهضمية بعض المشاكل مثل انسداد المعدة أو الاثني عشر أو النزيف الداخلي أو انثقاب جدار المعدة، ويحدث النزف فجأة في الحالات الحادة. ويكون عندئذ في منتهى الخطورة، ويتطلب المصاب إلى علاج سريع، وتحدث مضاعفات أخرى للقرحات المهملة، وقد يسبب النزف قلقاً يزيد من إفراز العصارة الهضمية المعدية الذي يزيد القرحة سوءاً بحيث قد يثقب جدار المعدة أو الاثني عشر فتخرج محتويات المعدة من الأغذية وخلافة إلى التجويف البريتوني (المساريقا)، وفي هذه الحالة يحتاج الأمر إلى التدخل الجراحي بأسرع وقت ممكن لإنقاذ المريض.

### كيف يتم تشخيص قرحتي المعدة والاثني عشر؟

يجب على كل شخص يشعر بأي عرض من الأعراض التي ذكرناها مراجعة الاستشاري المختص حتى ولو اختفت آثارها بعد ذلك؛ حيث إن ذلك من طبيعة المرض كما ذكرنا مسبقاً. وفي عدد لا بأس به من الناس لا يفتن الشخص أنه مصاب بالقرحة، حيث يعتقد عادة أن لديه صعوبة في الهضم. يقوم الاستشاري المختص بفحوصات طويلة حتى يصل إلى تشخيص القرحة وأهم هذه الفحوصات هو فحص العصارة المعدية وذلك باستخراج عينة منها بواسطة أنبوبة توصل إلى المعدة عن طريق الفم، وكذلك تصوير المعدة والاثني عشر بالأشعة السينية بعد شرب المصاب محلولاً معلقاً من الباريوم، وفي الآونة الأخيرة بدأ فحص المعدة والاثني عشر بمنظار خاص يدخل عن طريق الفم.

### علاج قرحتي المعدة والاثني عشر:

يمكن علاج القرحات الهضمية وشفائها تماماً ولكن ليس سهلاً إلا إذا تعاون المريض باتباع نظام العلاج الذي يوضع له من قبل المختص، فالتدخين يجب منعه تماماً لأنه يهيج بطانة المعدة والاثني عشر وكذلك شرب الخمر. وأسس العلاج الصحيح هي التغذية بنظام يشرف عليه الاختصاصي والدواء الصحيح وإزالة الانفعالات والتزام الراحة.

ولو نظرنا إلى نوع الغذاء الصحيح المناسب لوجدنا أنه لا يشفي القرحة، ولكنه يهيئ الظروف المواتية التي تعين على التئامها، ويختلف نظام التغذية وفقاً لحالة المريض الصحية وفيما إذا كان يعاني من السكري وغيره وكذلك وفقاً لحالة القرحة وتقدمها في طريق الالتئام. وأفضل الأغذية السوائل السهلة الهضم والأطعمة اللينة مثل اللبن والقشدة؛ لأنها لا تهيج المعدة، كما أنها تقوم بمعادلة الحمض الزائد، ويجب الابتعاد عن الأغذية الصلبة الحريفة، ومن ناحية الدواء فيجب تناوله بدقة وفي وقته وعدم إنقاص أو زيادة الجرعة، ويجب على المريض عدم معالجة نفسه بنفسه أو علاج نفسه عن طريق نصح بعض الأقرباء أو الأصدقاء، فكم من نصيحة قدمت بطريقة عفوية إلى مريض أودت بحياته. فلا بد أن يكون العلاج حسب إرشادات المختص دون غيره. وتعد الأدوية المضادة للحموضة مفيدة ومهمة ولكن لا بد أن تكون باختيار الطبيب المختص، أما مضادات التقلص والمهدئات فهي مريحة للمعدة وتقلل من إفراز الحمض، ويفضل عادة تناولها قبل النوم. كما يجب على مريض القرحة تخفيض التوترات والقلق؛ لأنها تساعد على تكوين القرحة وتمنع التئامها أو تتسبب في انتكاسها؛ ولهذا يجب على المريض الاسترخاء والراحة التامة واتباع تعليمات المختص بدقة.

### العلاج بالجراحة :

تعجز الأدوية في حالات كثيرة عن الشفاء فلا يكون للقرحة حينئذ غير مشروط جراح، يقطع من المعدة الجزء المصاب اقتطاعاً، ولكن في الآونة الأخيرة ظهر ما يسمى بتثليج المعدة الذي ابتدعه جراحو جامعة مينابوليس Minnea Polis في ولاية إنديانا بوليس بالولايات المتحدة الأمريكية وهي جامعة مشهورة. وهناك قصة لأحد المرضى الذين يعانون من القرحة؛ ولأن هذا المريض في مدينة نيويورك وعمره خمسون عاماً وازدادت القرحة عليه وبدأ جدار معدته في الانحراف ولم يبق إلا أن يتدخل الجراح ليحفظ على الرجل حياته إذا أمكن حمله إلى حيث يجري له العلاج الجديد، ولم يلبث أن حملته الطائرة إلى مدينة مينابوليس ودخل

مستشفى الجامعة وهو أحد المستشفيات الشهيرة التي صنعت الكثير في دفع البحوث الطبية إلى الأمام. وأرسل المستشفى إلى مركز البحوث الطبية الشهير مايوكلينيك بجوار مدينة روشيستر Rechester بالولايات المتحدة، يخبره بأن عملية من هذا النوع الجديد سوف تجري في المستشفى. إن مايوكلينيك لا بد أن يعلم ولا بد أن يطلع على كل جديد؛ لأنه يعد من المراكز الطبية العظمى، وهو دائماً في الطليعة من تلك البحوث، يعطي ويأخذ ليزداد علماء، ويجب أن لا يفوته علاج جديد كهذا، ابتدعه رجل من أشهر جراحي الولايات المتحدة، وهو الدكتور Wangesteer وحضر من رجال مايوكلينيك ستة من أطبائه. كان المريض قد صام استعداداً للعلاج وقام بإجراء العملية الدكتور E. T. Peter ويتلخص العلاج في تبريد المعدة تبريداً شديداً. حتى تتجمد كتجمد الثلج وعندئذ يتوقف غشاء المعدة المخاطي الذي يغلف جدار المعدة عن الإفراز وكذلك يتوقف جدار المعدة نفسه عن الإفراز، وبذلك تتدمل القرحة اندمالاً. وذلك بأن أدخلوا إلى المعدة بالوناً خفيفاً من المطاط، له عند امتلائه شكل المعدة وبأعلاه أنبوتان رقيقتان، وعندما يستقر البالون في المعدة أدخلوا إليه سائلاً كحولياً عن طريق إحدى الأنبوتين مبرداً إلى درجة ١٨ تحت الصفر المئوي، وملئ البالون بالكحول حتى التصق جداره بجدار المعدة، فأخذت تبرد ودار الكحول فخرج من الأنبوبة الأخرى. وراقبوا درجة حرارة الكحول عند خروجه مراقبة دقيقة، فهي دليل على درجة حرارة المعدة وانخفاضها، وكانت هذه الدرجة في أول الأمر ٥ درجات مئوية تحت الصفر، ثم أخذت تزداد هبوطاً، وأحس المريض عندئذ بالبرد وأشتكى فأحضروا له لحافاً آخر من الصوف، وأخذ يرتعش فحقنته إحدى الممرضات بحقنة من الثورزين Thorazine شلت بها مراكز الرعشة في الجسم، والرعشة هي بعض دفاع الجسم عند الخطر، وبالحقنة توقف ارتعاشه وبعد عشر دقائق هبطت درجة حرارة الكحول الخارج من المعدة إلى ١٢ درجة تحت الصفر وعند هذا الحد استقرت.

وبعد ٥٠ دقيقة من بدء العمل كان هذا الكحول المبرد الدائر قد جمد الغشاء المخاطي في معدة المريض وقد بلغت درجته عند ذلك ما بين ١٥ - ١٦ درجة تحت

الصفير. لقد عرفوا ذلك من تجارب سابقة. أما جسم المريض عامة فقد هبطت درجة حرارته في أثناء ذلك إلى درجتين فقط. ثم أخرجوا الأنبوب وتمت العملية في الساعة الخامسة بعد الظهر. لقد كان المريض يأكل طعامه كما يأكل الأصحاء فلا ألم ولا خوف من الألم. وفي اليوم الثاني غادر المريض المستشفى وكان قد عالج قبل تلك الحالة ثلاثون حالة اندملت القرحة تماماً. والعجيب في هذه العملية أن هذا التبريد الشديد يؤثر في خلايا القرحة فتندمل، أما سائر خلايا المعدة فتعود إلى وظائفها غير متأثرة بما حصل.

### هل هناك علاج بالأعشاب أو المشتقات الحيوانية؟

نعم هناك علاج بالأعشاب الطبية والمشتقات الحيوانية وهي:

**العرقسوس Licorice:** الأطباء الألمان يعتبرون أكثر انفتاحاً من غيرهم في استعمال الأدوية العشبية؛ ولذلك قامت دراسات موسعة على كثير من الأعشاب التي يمكن أن يستفاد منها في مجال الرعاية الصحية، ومن ضمن تلك الأعشاب جذور العرقسوس الذي سبق أن تحدثنا عنه، لقد اعتبره الدستور الألماني مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد الأعشاب المهمة في علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثني عشر، ويعد عرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر الهضم الناتج عن القرحة، والجرعة من مسحوقه هي ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء سبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. ويفضل استخدامه بعد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسابيع، وعلى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضى القلب الذين يعانون من أمراض السمنة والحوامل عدم استعمال العرقسوس، ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

**الزنجبيل Ginger:** لقد تحدثنا في مواضع سابقة عن الزنجبيل بشكل مفصل، والزنجبيل لا يعرف الناس عنه كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على

قرحة المعدة والاثني عشر، فقد عرف الزنجبيل أن له تأثيراً فعالاً ضد الالتهابات. والزنجبيل يحتوي على ١١ مركباً لها تأثيرات على قرحة المعدة.

كما أن لهذه المركبات تأثيراً ضد البكتيريا ومن بينها البكتيريا التي تحدثنا عنها في الأسباب، لقد قال الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger common Spice and Wonder Drug إن الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعي فإنه لا يوجد له مثل في علاج القرحة ولا سيما أن للعسل أيضاً تأثيراً على البكتيريا. كما يضيف الدكتور بول إن الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وأنه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذي يتناوله الذي يتكون من (موز، أناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

**الجذر الأصفر Yellowroot:** هو نبات عشبي معمر له ساق قليل التفرع يعرف

علمياً باسم Xanthorrhiza simplicissima والجزء المستخدم من هذا النبات هي جذوره الصفراء. وقد كتب



المختص في الأعشاب الدكتور تومي من ألاباما قصة جميلة حول هذا النبات واستعمالاته في علاج قرحة المعدة والاثني عشر، وقد ذكر من ضمن هذه القصة أن مريضاً بالقرحة أراد أن

يأخذ هذا النبات ويترك علاجه لا سيما وأن لديه البكتيريا التي ذكرناها سلفاً، وأنها كانت السبب وراء هذه القرحة، وأن هذا النبات يحتوي على مضاد حيوي جيد لهذا النوع من البكتيريا، وأخيراً اقتنع طبيبه واستعمل المريض هذا العلاج بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور ثلاث مرات يومياً. وقد دلت الدراسات الحديثة أن جذور هذا النبات تحتوي على قلويد يعرف باسم بيربيرين (Berberine) أصفر اللون بللوري. وهذا المركب هو الذي يعزى إليه التأثير المضاد للقرحة.

**الموز Banana:** كلنا نعرف الموز الذي يعرف علمياً باسم *Musa Paradisiaca* وثمار الموز عرفت من مئات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي؛ وذلك بسبب تطريته للقناة الهضمية. وفي دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت تأثير الموز على القرحة، يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب من الحليب الدسم ذي القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالي نصف ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.



### الملفوف Cabbage:

سبق أن تحدثنا عن الملفوف، ونتحدث عنه الآن لما له من فائدة في علاج قرحة المعدة والاثني عشر. يعد عصير الملفوف الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة، وحيث إن عصير الملفوف يحتوي

على مركبين مهمين هما جلوتامين (Glutamine) وإس ميثايل ميثايونين *S. methyl-methionine* وقد عملت دراسة من قبل الطبيب *Melvyn Werbach* الأستاذ الإكلينيكي المساعد في الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجليس ومؤلف كتاب بعنوان *Nutritional Influences on Illness* حيث أعطوا مرضى القرحة عصيراً طازجاً من الملفوف كعلاج للقرحة، واتضح من الدراسة أن ٩٢٪ تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال الثلاثة

الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢ ٪ من المرضى الذين يتم علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوي على الملفوف. كما قامت دراسة أخرى على مرضى أعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١،٦٠٠ ملليجرام، وقد أثبتت هذه الدراسة أن نتائج هذا المركب كان أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة في علاجها. والجرعة المقترحة من عصير الملفوف هي ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة في اليوم، وحيث إنه من الصعب شرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى فإنني أقترح عمل الشربة التالية:

٢ أكواب ماء، ٢ كوب ملفوف قطع، ١ كوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود، وكمية قليلة جداً من مسحوق القرفة، وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من مسحوق عرقسوس. يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل في قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية، ثم بعد الغليان تخفض النار ويغطى مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضجة، ثم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

**الأذريون Calendula:** سبق الحديث عن الأذريون ولكننا نتحدث عنه الآن كمضاد لقرحة المعدة والاثني عشر. لقد قامت دراسة إكلينيكية في أوروبا عن نبات الأذريون، وأثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة، واقتروا أن هذا العشب له فائدة كبيرة في علاج القرحة. ويحتوي هذا النبات على مركبات كثيرة أثبتت أن لها تأثيرات مضادة



للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشطة لجهاز المناعة. كما أنها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعدة. والطريقة أن يؤخذ حوالي خمسة ملاعق صغيرة من أزهار نبات الأذريون الجافة وتضاف إلى ثلثي كوب من الماء سبق غليه ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

**البابونج Chamomile:** نبات البابونج عبارة عن نبات عشبي، الجزء المستخدم منه أزهاره، يحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الأزولين. يستخدم مغلي البابونج في أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات. وقد قال الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine إن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة، ولا توجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاجها. إن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم في أوروبا وهو مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية؛ ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر، بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال: إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع العرقسوس. تستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاي، ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع في ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

يوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاي ومستحضرات مقننة.



**الجنطيانا Gentian:** نبات عشبي معمر موطنه الأصلي وسط وجنوب أوروبا ابتداءً من إسبانيا حتى البلقان، والجزء المستخدم من هذا النبات الجذور فقط. يعرف علمياً باسم Gentian lutea وهو الأكثر استخداماً.

تحتوي جذور نبات الجنطيانا على مواد مرّة وأهمها مركبا Gentiopicroside , amarogentin كما

تحتوي على جنيتانوز وإنيولين وبكتين وأحماض فينولية ويعد مركب أماروجنتين هو المسؤول عن مرارة جذور النبات، ويقال: إن الجذور لو خفضت مليون وخمس مئة ألف مرة بالماء فإن المرارة ستظل موجودة، وكنا نعتقد أن الحنظل هو أمر النباتات إلا أن جذور نبات الجنطيانا هو أمر النباتات في الطبيعة.

ينسب اسم هذه العشبة إلى أحد ملوك إيبيريا الذي اكتشف قدرتها على تخفيض الحمى، وفي القرون الوسطى كانت الجنطيانا إحدى مقومات الترياق.

تستخدم جذور الجنطيانا على نطاق واسع لعلاج مشاكل الهضم ومن ضمنها قرحة المعدة، حيث يقوم على معادلة الحمض الزائد في المعدة، ويقول الدستور الألماني إن المركبات المرة الموجودة في النبات تحرض على إفراز اللعاب وإفرازات المعدة، وبناء على دراسات قامت على حيوانات التجارب باستخدام جذور الجنطيانا لعلاج قرحة مستحدثة على الحيوانات فأثبتوا من خلالها أن الجذور يمكن أن تستخدم لعلاج قرحة المعدة لدى الإنسان. وقد قال الدكتور دانيال مادري الذي يحمل درجة الدكتوراه في علم الأدوية ومؤلف كتاب Scientific Validation of Herbal Medicine and Herbal tonic therapies إنه يحترم استعمال جذور الجنطيانا مع جذور الزنجبيل والحوذان المر وعرقسوس لعلاج القرحة.

**الأناناس Pineapple:** والآناناس المشهور، وهو نبات عشبي صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد، وموطنه الأصلي جنوب أمريكا، ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة.

يعرف الأناناس علمياً باسم Ananas Comosus تحتوي ثمار الأناناس بروميلين على Bromelain وهو بروتين من فئة الأنزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد في المعدة. كما يحتوي على كمية كبيرة من فيتامينات أ وج، تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزليل سوء الهضم، ويقال: إن الثمار مقوية للرحم. كما أن الثمار الناضجة تبرد وتطري وتستهمل لتهديط غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك. ويعد عصير الأناناس مهضم ومقو ومدر.

**ملكة المروج Queen of the meadow:** نبات عشبي معمر يصل طوله إلى متر ونصف ينمو بجوار الترع ومجاري الأنهار، وهو نبات غض له أزهار مصفرة جميلة. يعرف أيضاً باسم إكليل أبيض وعلمياً باسم *Filiprendula ulmara* كانت ملكة المروج تستعمل لتلطيف الحمى وتخفيض الألم، وقد قال عنها العالم النباتي جيرارد في كتابه الأعشاب عام ١٥٩٧م إن شم راحة أزهار هذا النبات تبهج القلب وتقرحه وتزيد الإحساس. لقد فصل حمض السالسيك من هذا النبات عام ١٩٨٠م واستعمل لتصنيع الأسبرين.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية فقط.

تحتوي ملكة المروج على جلوكوزيدات فينولية ومن أهمها السالسيولات *Salicylates*، زيت طيار وأهم مركب فيه هو *Saticylaldehyde* وفينولات متعددة *Polyphenols* على هيئة مواد عفصية. تستعمل ملكة المروج ضد الالتهابات وضد الروماتزم ومقبضة ومدرة وتزيل أو تقلص آلام المعدة، وهذه التأثيرات تعود إلى السالسيولات التي يكون تأثيرها مثل الأسبرين. ونحن نعرف أن الأسبرين يسبب قرحة المعدة والاثني عشر وبالأخص عندما يؤخذ على معدة فارغة، أما ملكة المروج



فهي عكس الأسبرين، حيث إن السالicylates والمواد العنصرية والمركبات الأخرى في النبات تعمل على حماية جدار المعدة والاثني عشر، وتعطي تأثيراً مضاداً للالتهاب؛ ولهذا فإن شركات الأدوية لا تفضل فصل محتويات ملكة المروج عن بعضها؛ لأن هذه المركبات متحدة مع بعض وتعطي التأثير المطلوب لقرحة المعدة.

الجرعات المحددة من نبات ملكة المروج ما بين ٢,٥ - ٢,٥ جرام من الرؤوس المزهرة الجافة للنبات أو ملعقتين صغيرتين، وطريقة تحضير المنقوع كالآتي: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من الرؤوس المزهرة للنبات المجفف وتوضعان في كوب ثم يضاف لها ماء مغلي كاف لملء الكوب، ثم يترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب. يمكن استعمال هذه الوصفة ثلاث مرات في اليوم. ولا توجد أضرار جانبية لهذا النبات إذا استخدم وفقاً لإرشاد المختص، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية الأسبرين فعليهم عدم استخدام هذا النبات.

**اللفل الأحمر Red Pepper:** كلنا نعرف الفلفل الأحمر (الشطة) وأول ما يسمع الشخص اسم الشطة يتبادر إلى ذهنه أنها خطيرة على قرحة المعدة والاثني عشر والعكس صحيح؛ فقد أثبتت الدراسات أن الشطة التي تحتوي على مركب الكبساسين (Capsaicin) وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الأحمر تحمي المعدة من القرحة، وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة، بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقو معدي، ويزيل آلام العضلات ومطهر ومعرق، ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد.

يجب عدم الإكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلفاً في الكبد والكلى. يوجد في الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب.

**الكرم Turmeric:** لقد تحدثنا بالتفصيل عن الكرم، ويستخدم الكرم على نطاق واسع في الهند وآسيا لعلاج القرحة، ويقولون: إن الكرم نعمة من الله على الفقراء، فهو علاج القرحة عندهم، وبعد دراسات عملت في تايلندا وجد أن أخذ كبسولات محضرة من الكرم تحتوي على ٢٥٠ ملليجرام بمعدل كبسولة ثلاث



مرات يومياً تشفي من القرحة، ويقال: إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكركم، ولذلك يقال: استخدم الكركم حتى لو كنت غنياً.

**قشور ثمار الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقي:** تشتهر المناطق الباردة في المملكة بزراعة أجود أنواع الرمان، وذكر الرمان في القرآن الكريم كما ذكر في بعض الأحاديث. وحديثنا ليس غذائياً فقد قيل عنه الكثير ولكن حديثنا يتركز حول قشور ثمرة الرمان التي تحتوي على مواد عفصية Tannins بنسبة ٢٠-٢٥ ٪، وهو عبارة عن Gall tannins الذي يشمل Granatine , Punicalagin , Punicalin .

وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقي يعطي نتائج إيجابية ضد قرحة المعدة، ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقي، وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقي ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة على جرعات بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالي ربع ساعة.

ملاحظة مهمة يجب عدم الاستمرار في تناول هذا العلاج بعد الشفاء، كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق دون عسل.

**عصير البطاطس الطازج Potato Juice:** من منا لا يعرف البطاطس، لكن كثير منا يجهل تأثيره على قرح الجهاز الهضمي. البطاطس نبات عشبي حولي يعرف علمياً باسم Solanum Tuberosum والجزء المستخدم منه الدرنة الموجودة في جذور النبات التي قد يصل وزن بعضها كيلوجرام، إن لم تكن أكثر وبقيّة أجزاء النبات سام جداً.

تحتوي درنات البطاطس على كمية كبيرة من النشأ وكمية كبيرة من الفيتامينات مثل أ، ب، ١، ٢، ج، ك، ومعادن وبالأخص البوتاسيوم وكمية صغيرة من قلويد الاتروبين. وتستعمل البطاطس على نطاق واسع في الغذاء، ويعد نشأ البطاطس أحد أنواع النشأ الموجودة في دساتير الأدوية، حيث يدخل في كثير من المستحضرات الصيدلانية. لقد عملت دراسة على عصير البطاطس بجرعات محددة على قرحة المعدة والاثني عشر وأثبتت تأثيرها على القرحة. ويعود السبب إلى قلويد الأتروبين الذي يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة والجرعة المحددة هي حبة متوسطة تقشر ثم تقرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط في اليوم، ويجب عدم إضافة الملح أو المنكهات إلى هذا العصير، كما يمكن استخدام هذه الوصفة خارجياً لتخفيف آلام المفاصل والصداع وآلام الظهر والطفح الجلدي والهييمورويد، وتستخدم كلبخة توضع على المكان المصاب.

**الخروب أو الخرنوب Carob:** نبات الخروب عبارة عن شجرة كبيرة تعطي ثماراً قرنية طويلة ذات لون بني إلى مسود عند النضج، وتتميز بصلابتها، تعرف علمياً باسم *Ceratonia siliqua* وموطن النبات الأصلي هو الجنوب الشرقي لأوروبا وغرب آسيا وشمال إفريقيا. يزرع الخروب من أجل ثماره الغذائية. إن الجزء المستخدم من النبات طبياً هي الثمار وقشور الساق. تحتوي ثمار الخروب على كمية كبيرة تصل إلى ٧٠٪ ودهون ونشأ وبروتين وفيتامينات ومواد عفسية. تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة، وذلك بتحميمها مثل القهوة، ثم تطحن، تضاف كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور إلى ملء كوب ماء ويغلى مثل القهوة، ثم يزاح من على النار ويترك حتى يبرد يؤخذ كوب يومياً نهراً وعلى عدة جرعات ولمدة أسبوع، ثم يرتاح المريض أسبوعاً، ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر، وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.



## متلازمة (ري)

هو مرض خطير يؤثر على بعض أعضاء الجسم الداخلية مثل المخ والكبد، ويصيب الأطفال عادة بدءاً من سن الرابعة حتى الخامسة عشرة، وتحدث هذه المتلازمة في الغالب بعد حدوث عدوى فيروسية مثل: الإنفلونزا أو الجديري المائي، كما أنها تصاحب فيروس ابشتين - بار، والأنفلونزا ب، والفيروسات المعوية التي تصيب الجهاز الهضمي.

بعد أخذ المصاب الفيروس بأربعة أيام إلى ستة، يبدأ الطفل يعاني من حمى مصحوبة بقيء شديد، ثم تظهر عليه تغيرات عقلية وشخصية على هيئة خمول وتشوش في الذهن وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هياج وعنف غير معتادين، بالإضافة إلى ذلك ربما يعاني المصاب من ضعف أو شلل في الأذرع أو السيقان، ورؤية مزدوجة مع شعور بخفقان القلب وصعوبة في الكلام، تضعف سلامة ومناعة الجلد، وربما يفقد السمع، ومن المحتمل أن يتبع ذلك تشنجات وغيبوبة وتدمير للمخ وذلك نتيجة للتورم المائي المعروف بالاستسقاء للمخ أو الفشل التنفسي.

وقد تناقصت عدد الوفيات في السنوات الأخيرة نظراً لزيادة الوعي بهذا المرض وبالأخص الاكتشاف المبكر له وعلاجه علاجاً حاسماً، وقد وجد أن نسبة الوفاة في مرض متلازمة (ري) حالياً لا يزيد على ٥% تقريباً بالرغم من أن السبب الحقيقي لمرض متلازمة (ري) غير معروف، إلا أن الدراسات التي أجريت في عام ١٩٨٠م تقول إن السبب يعود إلى تجمع العدوى الفيروسية مع الأسبرين معاً مما يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض بشكل مفاجئ. وعلى هذا الأساس لم يعد الأطباء يصرفون أسبرين الأطفال كمخفف للألم عند الأطفال.

## الأدوية العشبية لعلاج مرض متلازمة (ري) :

هناك أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض متلازمة ري، وهناك أيضاً مشتقات حيوانية ومعدنية تستخدم لهذا الغرض وأهم هذه الأدوية ما يأتي:

**الزوفيا Hyssop:** والزوفيا نبات عشبي دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، أوراقه رفيعة جداً وله عناقيد من الأزهار الزرقاء المزدوجة الشفاه، يعرف النبات باسم اشنان الدوار او اشنان داوود، وعلمياً باسم Hyssopus officinalis الموطن الأصلي للنبات جنوبي أوروبا وتتمو برياً في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

الجزء المستعمل: الأجزاء المزهرة والزيت الطيار.

المكونات الكيميائية في الأزهار: تحتوي على تربينات وتشمل الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور البينوكامفون وبيتا باينين وفلافونيدات وهيسويين وحمض العفص وراتنجات. تستعمل الزوفيا لعلاج التهاب القصبات والعدوى التنفسية وخاصة عندما يكون هناك فرط في إنتاج المخاط، وهي فعلاً تزيل البلغم الكثيف والمحتقن، وهي دواء فعال ضد متلازمة (ري).

**الزعرور البري Hawthorn:** ويعرف أيضاً بالزعرور الشائك، وهو نبات ذو قيمة عظيمة ويعد رمزاً للأمل ويؤخذ لكثير من العلل، وحالياً يستخدم بشكل رئيس لاضطرابات القلب ودوران الدم، والزعرور البري عبارة عن نبات شائك ذي أوراق صغيرة وأزهار في مجاميع ذات لون أبيض وثمار عنبية ذات لون أحمر جذاب، الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة والثمار العنبية. يعرف الزعرور البري باسم Grataegus oxyacantha.

الموطن الأصلي للنبات جميع أجزاء الجزر البريطانية وفي جميع الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها الروتين والكويرسيتين، كما يحتوي على تربينات ثلاثية وكذلك على جلوكوزيدات

مولدة للسيانوجين، بالإضافة إلى أمينات وأهم مركباتها ثلاثي المثيل أمين كما تحتوي على كومارينات وحمض العفص.

يستخدم الزعرور الشائك كغذاء للقلب كما يقول الغربيون، حيث إنه يزيد من تدفق الدم إلى عضلات القلب ويعيد الخفقان السوي إليه، وقد اثبتت الدراسات الحديثة صحة هذه الاستخدامات، ويستخدم الزعرور لعلاج مرض متلازمة (ري).

**البرسيم الحجازي Alfalfa:** هونبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، أوراقه ثلاثية الفصوص وله أزهار يتراوح لونها بين الأصفر والمزرق البنفسجي وبدور في ثمار حلزونية قرنية، يعرف النبات علمياً باسم *Medicago sativa* والجزء المستخدم جميع أجزاء النبات عدا الجذور، الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، المكونات الكيميائية للنبات ايزوفلافونات وكومارينات وقلويدات وفيتامينات وبورفيرينات، وتعد الايزوفلافونات مولدة للأستروجين، كما يحتوي النبات على فيتامين ك. يستخدم النبات على نطاق واسع وبالأخص كمشه وفي علاج مرض متلازمة ري.

**الأيام البري Wild yam:** وهو نبات عشبي معمر متسلق يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، أوراقه قلبية الشكل والأزهار صغيرة خضراء اللون، يعرف النبات علمياً باسم *Discorea villosa* والجزء المستخدم منه الجذور، والموطن الأصلي للنبات أمريكا الشمالية والوسطى. وقد وطن في المناطق المعتدلة وشبه المدارية حول العالم، تحتوي الجذور على مواد صابونية ستيرويدية وأهم مركب في هذه المجموعة هو مركب الديوسين، كما تحتوي الجذور على فيتوستيرونات ومنها بيناسيتوستيرونول وكذلك تحتوي على قلويدات ونشا. أما الاستخدامات فيستخدم كمصدر لمركب الديوسجين وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل، يستخدم الجذر كمضاد للتشنج ومضاد للالتهاب والروماتيزم ويزيد التعرق ومدر للبول وضد تشنج العضلات والألم، وكذلك ضد التوتر العضلي ولذلك يستخدم في علاج متلازمة ري. كما يستخدم في علاج متلازمة الأمعاء الهوجية.

**الجنسنج السيبيري Siberian ginseng:** وهو عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣ أمتار يحمل أوراقاً مركبة تتكون كل ورقة من ٣ إلى ٧ وريقات مسننة يعرف النبات علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus* والجزء المستخدم من النبات هو الجذور، الموطن الأصلي للجنسنج السيبيري: شرقي روسيا والصين وكوريا واليابان.

يحتوي الجذر على التوتروزيديات وبروبا يندات الفينيل وليغانانات وكورمارنيات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التريونيد وجليكانات.

يستخدم الجنسنج السيبيري على نطاق واسع؛ فهو عشب مقو ذو فوائد صحية مثيرة، وقد بينت الأبحاث أن جنسنج سيبريا ينه مقاومة الكرب، وهو يستخدم كمقو في أوقات الكرب والضغط وله مفعول مشابه للجنسنج الكوري إلا أنه أكثر تنبيهاً، كما أنه يحمي جهاز المناعة، له تأثير على الغدة الكظرية وهو يساعد على احتمال الحرارة والبرودة والعدوى البكتيرية والفيروسية والكروب البدنية الأخرى، بل إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة تأثيرات انعدام الوزن، كما يمكن أن يساعد أولئك المعرضين للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشرنوبيل النووية في عام ١٩٨٦ م.

كما أنه يعطى لمرضى متلازمة ري حيث إنه يحسن المرونة العقلية ويخفض تأثيرات الكرب البدني، كما أنه علاج جيد للإرهاق والعنف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد، كما أن العشبة تنه المقاومة المناعية ويمكن أن تؤخذ للمساعدة في التعافي من المرض المزمن.

**الثوم Garlic:** لقد سبق الحديث عنه كثيراً في مواضع أخرى، وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام، وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية يصاد كثيراً من العدوى بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر، ويخفض الكولسترول ويخفف الاضطرابات الناتجة عن دوران الدم مثل ارتفاع ضغط الدم وكذلك يخفض مستوى السكر فيه. ومن أهم تأثيراته أنه مضاد حيوي جيد، مقشع يقلل تجلط الدم، وطارد

للدود ويزيد من التعرق، ويستعمل في مرض ري حيث يزيد الطاقة ويزيد كفاءة المناعة.

**الصبر Aloe والاذريون Marigold:** لقد تحدثنا عن هذين النباتين لعلاج عدة أمراض، والصبر من النباتات المستخدمة على نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية، كما يستخدم كمادة مليئة أو مسهلة، أما الأذريون فهو مضاد للالتهابات ويفرج تشنج العضلات ويمنع النزيف ويلئم الجروح ومطهر، ويستخدم خليط متجانس وكميات متساوية من الصبر والأذريون على هيئة غسول لتغذية الجلد.

**البابونج Chamomile:** سبق أن تحدثنا عن البابونج في مواضع أخرى كثيرة وهو نبات مشهور تستخدم أزهاره التي تحتوي على زيت طيار كمهضم وطارد للأرياح والغازات، ويستعمل بشكل خاص لعلاج التوتر الذي عادة ما يصاحب مرض متلازمة ري. حيث يؤخذ على جرعات ما بين مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بمعدل ملء ملعقة أكل على ملء كوب ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب، ولكن يجب عدم الاستمرار في استخدامه أكثر من شهر.

**فيتامين (أ):** يستخدم بمعدل ٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً حيث يساعد في تكوين خلايا الجلد السليمة.

**فيتامين هـ:** يستخدم بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يومياً للحماية من تدمير الشقوق الحرة.

**حبيبات الاليسيثين:** تؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم ليمد الجسم بالكولين المهم في نقل النبضات العصبية وفي إنتاج الطاقة.

### تحذيرات يجب اتباعها:

يجب أن ننتبه جيداً للأعراض التحذيرية الآتية في كل مرة يعاني فيها الطفل من عدوى فيروسية مثل الأنفلونزا والزكام والجديري المائي والتهاب الأذن:

- قيء شديد متواصل يتبعه خمول.

- هيجان، وعدم الانتباه والهديان.

- إعياء ولا مبالاة وضعف في الذاكرة.

مرض ري غاية في الخطورة، وهناك بعض الأطباء من يشتتون المريض بإعطائه أسبرين أو اسيتامينوفين وينصحون بالعودة فيما بعد إذا لم يتم التحسن عندئذ، لا تكن متردداً في التوجه إلى أقرب إسعاف مستشفى في الحال وشرح الحالة.

لا تعط الأسبرين لطفل يعاني من الحمى أو الأعراض الأخرى للمرض الفيروسي. وكثيرهم من الأطباء الذين لا يعطون الأسبرين للأطفال بأي حال من الأحوال. ونحن نذكر عندما سحب مصنع الأسبرين البريطاني كل منتجات أسبرين الأطفال من السوق الإنجليزي قبل عدة أعوام كاستجابة لاكتشاف الرابطة بين الأسبرين ومتلازمة ري، ولا يمكن استخدامه.



## متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الايدز)

هو اعتلال خطير ينتج عن عجز مقدره أجهزة المناعة في الجسم على الدفاع عن نفسه من كثير من الأمراض. فعندما يغزو فيروس نقص المناعة البشري Human immunodeficiency Virus (HIV) وهو الفيروس المسبب للإيدز الخلايا المناعية الرئيسية والمسماة خلايات اللمفية T-Lymphocytes ويتكاثر فإنه يسبب تدميراً لجهاز المناعة بالجسم مما يؤدي إلى حالة ساحقة من العدوى أو السرطان أو هما معاً، وهكذا يكون الجسم لقمة سائغة وفريسة سهلة للعلل والأمراض، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى الموت. وبالرغم من أن الباحثين كانوا يتبادلون حالات هذا المرض منذ عام ١٩٥٩م إلا أن أول اكتشاف للإيدز كان في أمريكا عام ١٩٨١م ثم تتابع تشخيص حالات هذا المرض في جميع أنحاء العالم.

### سبب متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) :

يسبب مرض الأيدز فيروسات من مجموعة الفيروسات التي تدعى الفيروسات الخلفية أو الارتدادية أو الارتجاعية (Retroviruses) وقد تم أول اكتشاف لهذا الفيروس بواسطة الباحثين الفرنسيين عام ١٩٨٣م والباحثين الأمريكيين في عام ١٩٨٤م، وفي عام ١٩٨٥م أصبح الفيروس يدعى فيروس العوز المناعي البشري (Hiv) كما اكتشف العلماء فيروساً آخر أطلق عليه Human immunodeficiency virus ٢ (Hiv-٢) يهاجم هذا الفيروس كريات دم بيضاء معينة، وتشمل هذه الكرات الخلايا التائية المساعدة والبلاعم التي تؤدي

دوراً مهماً في وظيفة جهاز المناعة. وفي داخل هذه الخلايا يتكاثر هذا الفيروس مما يؤدي إلى تحطيم الوظيفة الطبيعية في جهاز المناعة؛ لهذا السبب فإن الشخص المصاب بفيروس (Hiv) يصبح عرضة للإصابة بأمراض جرثومية معينة قد لا يصاب بها الشخص العادي؛ أو قد لا تكون محرضة بطبيعتها، وتسمى هذه الحالات بالحالات الانتهازية (Opportanistic).

### أعراض مرض الإيدز:

قد يكمن فيروس الإيدز في جسم الشخص لعشر سنوات أو أكثر دون أن يحدث أي مرض. كما أن نصف الأشخاص المصابين بالإيدز تظهر لديهم أعراض مصاحبة لأمراض أخرى تكون في العادة أقل خطورة من الإيدز. لكن بوجود العدوى بالإيدز فإن هذه الأعراض تطول وتصبح أكثر حدة، وهذه الأعراض تشمل تضخم الغدد اللمفاوية وتعباً شديداً وحمى وفقدان الشهية وفقدان الوزن والإسهال والعرق الليلي، والتهاب اللثة، وقرح الفم، والعلل الجلدية، وتضخم الكبد أو الطحال أو كليهما، فإذا صارت هذه الأعراض مزمنة، فإن الشخص الذي يعانيها يعد مصاباً بما يسمى مركب الحالات المتعلقة بالإيدز AIDS Related complex. ARC وفي حالات أخرى تكون أول علامة للإصابة بفيروس الإيدز هي ظهور واحد أو أكثر مما تسمى الحالات الانتهازية من العدوى (Opporlunistic infection) أو السرطان (Cancer) التي تصاحب الإيدز. ومن أكثر الحالات شيوعاً هي الحالة التي يكون فيها اللسان مغطى بنتوءات بيضاء، وهو ما يسمى "القلاع الفمي" Oral thrush أو الإصابة بفطر الكانديدا Candidiasis وهذه الكانديدا تدل على تدهور جهاز المناعة، والإصابة بالطفيليات المعوية تعد مشكلة أخرى، وتشمل الأمراض الشائعة الأخرى المتعلقة بمرض الإيدز: الالتهاب الرئوي الناتج عن الإصابة بطفيل يسمى المتكيس الرئوي الكاريني Pneumocystis carinii وهذا الطفيل يصيب حوالي ٦٠٪ من مرضى الإيدز والالتهاب الرئوي الناتج يسمى حينئذ Pneumocystis carinii pneumonia كما يوجد سرطان جلدي (يكون نادر الحدوث في غير المصابين بالإيدز) يسمى

Kaposi sarcoma ومن الكائنات المرضية أو الأمراض الأخرى فيروس البشتين - بار (Epstein-Barr virus (EBV) وفيروس الحلا أو الهربس البسيط Herpes Simplex virus وفيروس السيتوميغالو Cytomegalo Virus CMV وأيضاً بعض الأمراض الناتجة عن بكتيريا مرضية مثل السالمونيلا والتكسوبلازما والدرن (السل) Mycobacterium Aviumintracellulare.

وقد يصاب بعض الناس بفيروس الإيدز ولا تظهر لديهم الأمراض الانتهازية، ولكن قد تظهر عليهم الأعراض خلال سنتين إلى عشر سنوات أو أكثر أو بعد الإصابة بالفيروس. أما الأطفال الذين يولدون وهم مصابون بالإيدز فقد تظهر عليهم الأعراض في فترة تقل عن المدة السابقة الذكر في البالغين.

### كيفية انتقال فيروس الإيدز:

لقد استطاع الباحثون تحديد ثلاث وسائل لانتقال فيروس الإيدز وتشمل:

- ١- الاتصال الجنسي.
- ٢- التعرض للدم الملوث.
- ٣- انتقال الفيروس من الأم الحامل إلى الجنين.

ويعد الاتصال الجنسي غير المشروع السبب الرئيس لانتقال الفيروس. ويكون احتمال الانتقال أكبر في اللواط (الشذوذ الجنسي) ولكن اتضح أن الزنا (البغاء) يؤدي أيضاً دوراً كبيراً في انتقال الفيروس، قال الله تعالى: (وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا)، وعن آثار انتشار الزنى واللواط في المجتمعات يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا"، رواه ابن ماجه. كما أن فيروس الإيدز يصيب الأشخاص المتعاطين للمخدرات الذين يستخدمون الحقن والإبر بالمشاركة مع بعضهم، كما أن الأشخاص المتلقين للدم والأشخاص المصابين بالناعورية (الهييموفيليا)

قد يصابون بالفيروس نتيجة حصولهم على دم ملوث بفيروس الإيدز. كما أن السيدات الحوامل قد ينقلن فيروس الإيدز للأجنة على الرغم من عدم ظهور أعراض الإيدز لديهن، وبدراسة حالات الإيدز اتضح أن هذا الفيروس لا ينتقل عبر الممارسات الاجتماعية غير الجنسية مثل الانتقال عبر الهواء أو الغذاء أو الماء أو الحشرات أو الملابس، ولم تظهر أي حالة إيدز نتيجة المشاركة في استعمال أدوات المطبخ أو المشاركة في غرف الدراسة أو الحمامات.

ونشير بعض الأبحاث التي أجريت في معهد باستير أن هذا الفيروس الخبيث قد يكون أكثر صعوبة وشراسة مما قيل للناس من قبل، فلطالما دأبت السلطات الصحية على الادعاء بأن فيروس الإيدز لا يستطيع البقاء خارج جسم عائله، ولكن باحثي معهد باستير أظهروا بجلاء ووضوح أن فيروس الإيدز يستطيع البقاء خارج الجسم، بل يستطيع الحياة لمدة تصل إلى ١١ يوماً في مياه المجاري غير المعالجة، وبالتالي يتضح أن فيروس الإيدز ليس بالهشاشة التي كان يظنها الكثيرون سابقاً. ومع وجود وجهات نظر متباينة فإننا نعتقد أن هذا الفيروس الخطير قد يستطيع العيش لأيام عديدة خارج الجسم، في وسط جاف بحالة غير نشطة، ثم ينشط بعدها ويصير معدياً بالغ الشراسة داخل الجسم.

### كيفية تشخيص الإيدز والعلاج:

في عام ١٩٨٥م أصبح من السهل الكشف عن وجود دلائل فيروس الإيدز في الدم واسع الانتشار ومتوفراً للجميع، وبهذه الفحوص أمكن التحقق من وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز، والأجسام المضادة بروتينات تنتجها خلايا دم بيضاء معينة عند دخول الفيروسات أو البكتيريا أو الأجسام الغريبة إلى جسم الإنسان، ويدل وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز في الدم على وجود العدوى بالفيروس، وباستخدام هذا الفحص للكشف عنه أمكن التعرف على وجود فيروس الإيدز في الدم في عمليات نقل الدم. أما الكشف عن فيروس الإيدز (Hiv-2) فقد تم الترخيص له في عام ١٩٩٠م في الولايات المتحدة الأمريكية، ومهما يكن فإن فيروس الإيدز يتميز بكونه قابلاً للتأقلم وقادراً على تغيير تكوينه بدرجة

عالية. وطبقاً لما يقوله علماء أوكسفورد بإنجلترا فإن هذا قد يكون هو مفتاح بقائه واستمراره. وهم يقولون: إن فيروس الإيدز من خلال تحوراته الخبيثة أو تغييراته الماكرة التي يجريها في تركيبته الجينية يستطيع أن يراوغ الآليات الدفاعية للجسم الهادفة إلى التخلص من الخلايا المصابة بالعدوى وأن يشنت شملها. ونتيجة لذلك فإنه يتمكن من البقاء والاستمرار بالرغم من الهجمات الشرسة التي يقوم بها جهاز المناعة.

لا يمكن الاعتماد على فحص الدم فقط لمعرفة وتشخيص الإيدز، وقبل الحكم النهائي على الشخص بأنه مصاب بالمرض فإن لدى الطبيب اختبارات أخرى مثل حالة المريض وتاريخه الاجتماعي ومظهره الخارجي. وعلى الرغم من أن هناك محاولات عديدة لعلاج مرض الإيدز، إلا أنه لا يوجد حتى الآن علاج ناجح لهذا المرض، وطبقاً لما تقوله هيئة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية فقد تم تشخيص مرض الإيدز لدى أكثر من ثلاثة أرباع مليون أمريكي منذ عام ١٩٨١م وحوالي ٧٠٪ من هذا العدد قضوا نحبهم. ويعد الأيدز الآن سبباً رئيساً للموت المبكر بين الأمريكيين. لقد درس كثير من الباحثين العديد من الأدوية التي تستطيع إيقاف نمو فيروس الإيدز في مزارع المختبرات، ويعد دواء زيدوفودين Zudovudine Retrovir الذي يسمى عادة (AZT) ودواء زالسيبتابين (Hivid) ويفضل تسميته (ddc)، وستافودين (Zerit) ويسمى (d٤T) والديانوسين vidrx ويسمى (ddi) ولاميغودين Epivir ويسمى (C٣) وجميعها من نظائر ال Nucleoside وعقار AZT كان هو أول عقار تمت الموافقة رسمياً على استخدامه ضد فيروس الأيدز Hiv، وكان هو العقار الأول الذي استخدم لعلاج العدوى بفيروس الإيدز، وقد أظهر أيضاً فاعلية كبيرة في منع انتقال الفيروس من الأم إلى الجنين في أثناء الحمل والولادة. أما مشابهاً النيوكليوسيد الأخرى، فقد كان ينظر إليها في الأصل على أنها بدائل لعقار AZT ولكن وجد بعد ذلك أنها تعمل جيداً مع AZT في كثير من الحالات. وهذه العقاقير يبدو أنها تطيل بقاء المريض وتؤخر تطور حالة العدوى بفيروس Hiv من المرحلة الخالية من الأعراض إلى مرض الإيدز بكامل شدته وقسوته (على الأقل في بعض

الأشخاص). ويمكن استخدام كل منها على حدة أو مع بعضها، فمثلاً يستخدم عقار AZT مع واحد أو أكثر من العقاقير الأخرى.

ولكن هذه العقاقير لها أعراض جانبية سامة مثل الإسهال وفقر الدم مما يجعل من الضروري نقل دم للمريض، بالإضافة إلى أن دواء AZT غالي الثمن وصعب التصنيع؛ ولذلك فإن هناك أدوية كثيرة أكثر فاعلية وأقل خطورة يجري حالياً تطويرها.

وقد أظهرت أبحاث أخرى أن ذات الرئة المتكيسة الرئوية الكاربية يمكن علاجها باستخدام مضادات حيوية باستثناء دواء البنتاميدين. ويستخدم الدواء الحيوي الانتروفون (وهي مادة كيميائية تنتجها خلايا الإنسان وحيوانات ثديية أخرى استجابة لإصابتها الفيروسية أو استجابة لكيميائيات محددة، وتوجد ثلاثة أنواع من الانتروفونات تمنع انتشار الإصابات الفيروسية، كما تمنع نمو الخلايا الخبيثة) في علاج الإيدز، وإضافة إلى ما سبق فإن العلماء يحاولون التعرف على بعض الأدوية الأخرى التي تسهم في إعادة جهاز المناعة إلى وضعه الطبيعي.

**الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية التي تفيد في الحد من الإيدز أو تساعد في إعطاء مريض الإيدز عمراً أطول:**

**العشبة المسماة القديس يوحنا:** والمعروفة باسم St. John. s wort وهي عبارة عن نبات شجري معمر يحتوي على مادة الهيبيرسين Hypericin وPseudohypericin وهي من المواد المضادة للفيروسات والنشطة ضد فيروس الإيدز؛ وذلك على حيوانات التجارب. وقد تم استخدام خليط من مادة الهيبيرسين وعديد من المستخلصات الأخرى كعلاج لعدوى فيروس سيتوميكا لوفيروس وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مرضى الإيدز. وقد وجد أن مادة Pseudohypericin تقلل من انتشار فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار وعلى حيوانات التجارب، بينما القليل من الدراسات على مرضى الإيدز قد توقعت بعض الفائدة من مادة الهيبيرسين.



## الصبر Aloe: لقد

تحدثنا عن نبات الصبر وعن مركباته وتأثيراته ولكن من أهم تلك المركبات أسيمانان Acemannan التي تنبه جهاز المناعة بقوة، وربما تكون ذات

فائدة في علاج الإيدز. وقد لوحظ في الدراسات التي تمت في أنابيب الاختبار أن مادة السيمانان فعالة ضد فيروس الإيدز وربما تقلل الاحتياج إلى أدويته المعروفة مثل عقار AZT وتقلل الأعراض الجانبية القوية لهذا العقار، والجرعات التي يجب تناولها من مركب الاسيمانان ٢٥٠ مليجرام ٤ مرات في اليوم، والجرعات الكبيرة التي تصل إلى ١٠٠٠ مليجرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً لم تسبب تأثيرات سامة على الكلاب والفئران. حسب تقرير الهيئة الأمريكية لأبحاث الإيدز تقول: "إن المحاولات المرشدة لم تعكس أي تأثيرات سامة على الإنسان".

**الثوم Garlic:** لقد تكلمنا كثيراً عن الثوم، ولكن كشفت الدراسات الطبية أن الثوم له تأثير كبير ضد العديد من الإصابات الانتهازية المصاحبة لمرض الإيدز مثل الهربس والالتهاب الرئوي، كما وجد الباحثون أن مركب أجيون الموجود في الثوم يمنع أو يقلل انتشار فيروس الإيدز في الجسم. ويقال إن تناول ما بين ٣-٦ فصوص من الثوم الطازج يومياً يساعد في منع العدوى الانتهازية كما أوصى خبير الأعشاب د. دارماندا ومدير مشروع تعزيز المناعة في بورتلاند، أوريجون ومؤلف كتاب: Garlic as the Central Herbs for AIDS.

**الردبكية الأرجوانية Echinacea:** توجد عدة أنواع من هذا الجنس، والنوع الأرجواني هو الأفضل الذي يحتوي على حمض الكافئين وحمض الشيكوريك ومادة الأكنيسين Echinacien هذه المركبات جميعها لها خصائص مضادة للفيروسات مشابهة للأنترفيرون interferon وهو المركب الخاص الذي يكونه الجسم لمقاومة الفيروسات وقد سبق الحديث عنه آنفاً. وتشير بعض الدلائل

إلى احتمال كبير لاستخدام حمض الشيكوريك كعلاج للإيدز، وينصح الخبراء بعدم تناول نبات الرديكية يومياً، حيث يقولون إن جهاز المناعة يتعود على العشب وبالتالي تقل مقدرته على تشبيه جهاز المناعة، ومن الأفضل أن تؤخذ عشبة الرديكية مرة واحدة يومياً ولمدة أسبوع فقط، ثم يتوقف عن تناولها عدة أيام ثم يعاود الاستعمال وهكذا.

**البصل Onion:** يعد البصل واحداً من أفضل المصادر لمركب الكوريسيتين (Quercetin) المضادة للأكسدة، وهذه المادة أو المركب تتركز في قشرة البصل، ويشبه البصل الثوم في خواصه المضادة للفيروسات. ويمكن استعمال البصل يومياً مطبوخاً بقشرته ونزعها قبل الطعام، حيث إنها غنية بمادة الكوريسيتين.

**الكمثرى Pear:** تعد ثمرة الكمثرى من الثمار الغنية بأحماض الكافئين والكوروجينك، وحمض الكافئين يحفز كثيراً جهاز المناعة. كما وجد الباحثون أن حمض الكلوروجينيك له نشاط مضاد لفيروس الإيدز ويجب تناول الكمثرى يومياً.



**حزاز ايزلاند Iceland moss:** حزاز ايزلاند والمعروف علمياً باسم *Cetrara islandica* قد وجد العلماء بجامعة إلينوي أن المركبات المستخلصة من حزاز ايزلاند تثبط أحد الأنزيمات الضرورية لتكاثر فيروس الإيدز. وحيث إن أدوية مرض الإيدز المعروفة التي تحدثنا عنها مسبقاً AZT وغيرها والتي

أقرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تؤدي العمل نفسه، ولكن اتضح أنها سامة ولا تثبط نشاط الفيروس بالكامل. ولكن مكونات حزاز أيزلاند من ناحية أخرى وجد أنها غير سامة في الدراسات المخبرية بالنسبة للخلايا، وعليه يجب على مرضى الإيدز الإكثار منها في غذائهم اليومي سواء مع السلطة أو على هيئة شوربة.

### الأخدرية Evening Primrose:

نبات الأخدرية عشب ثنائي الحول، وقد وجد أن زيت البذور غني جداً بحمض الجاما لينولينييك حيث قامت أبحاث في تنزانيا بدراسات على هذا الحامض فوجدوا أن العمر المتوقع للأشخاص الذين كانوا موجبين لفيروس الإيدز كان أكثر من الضعف عند إضافة حامض جاما لينولينييك والزيوت المفيدة المعروفة باسم الأحماض الدهنية أوميغا-3 إلى طعامهم، وعليه يمكن طحن بذور نبات الأخدرية وإضافتها إلى الطعام للمصابين بمرض الإيدز.



**الزوفاء Hyssop:** سبق وتحديثنا عن نبات الزوفاء والجزء المستخدم من نبات الزوفاء الرؤوس المزهرة والزيت الطيار، وتحتوي الرؤوس المزهرة والزيت على تربينات بما في ذلك الماروبين وثنائي التربين وراتنج الماروبين. وقد وجد أن الماروبين والمسمى - MAR 10 من خلال التجارب التي أجريت عليه أنه يثبط التسبب في أذى الخلايا السليمة، وقد توقع الباحثون الذين توصلوا إلى هذا الاكتشاف أن نبات الزوفاء ربما يكون مفيداً في علاج الإيدز. ويمكن لمريض الإيدز استخدام نبات الزوفاء على هيئة مغلي وذلك بأخذ ملء ملعقة أكل من عشبة

الزوفاء وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي؛ ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم مع الأكل.

**الاستراجالس Astragalus:** يوجد من هذا الجنس عدة أنواع، وهذا النبات الآسيوي هو في مقام نبات الرديكية الأمريكي. لقد جرب على عشرة من المرضى بإصابات فيروسية خطيرة فانخفض مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة في أجسامهم، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء المتخصصة التي تهاجم مستخلص نبات الاستراجالس بالحقن لمدة ٤ أشهر بالمقارنة مع المرضى الذين لم يتناولوا مستخلص الأستراجالس، وكان مستوى الخلايا الطبيعية القاتلة قد ازداد بشكل واضح، كما زادت بقية مكونات جهاز المناعة وتحسنت الأعراض المرضية.

**زهرة سوزان ذات العيون السوداء Black-eyed Susan:** توجد عدة أنواع من هذا الجنس. لقد ذكرت بعض الأبحاث أن مستخلص جذور زهرة سوزان يعد من المنبهات القوية التي تحفز جهاز المناعة أكثر من مستخلص الرديكية الأرجوانية الأمريكية، ويمكن لمرضى الإيدز استخدام مقدار خمس ملاعق صغيرة من مسحوق جذر النبات لكل كوب ماء مغلي بمعدل ثلاث مرات على هيئة مغلي يوميًا.

**الأرقطيون Burdock:** الأرقطيون نبات ثنائي الحول ذو ساق يصل ارتفاعها إلى ١,٥ متر، وله ورقة معكوفة، وفي نهاية الأفرع أزهار محمرة، ويعرف أيضاً باسم البلسكاء، وعلمياً باسم *Arctium lappa* ويعد الأرقطيون من أكثر الأعشاب المزيلة للسموم أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي النبات على جلوكوزيدات مرة «أرقتويبيكرين» وفلافونيدات وحمض العفص وزيت طيار ومتعددات الأسيثيلين. وحسب المنشور في النشرة في Lawrence Review of Natural Products وهي نشرة محترمة فإن الأرقطيون سواء أكان في شكل عصير أو مستخلص له نشاط ضد فيروس الإيدز في أنابيب الاختبار، ويمكن لمرضى الإيدز استخدامه مع الأكل.

**البلسان Elderberry:** والبلسان شجرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار لها أوراق بيضوية وأزهار كثة قشرية اللون وثمار على هيئة عنبات زرقاء إلى سوداء اللون، الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية فقط. يعرف النبات علمياً باسم *Sambucus nigra* ويحتوي على فلافونيدات وأهمها مركب الروتين وحموض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسيטרولات وزيت طيار ومواد هلامية وحموض العفص وفيتامين أ، ج واثوسيانينات. لهذا النبات سمعة قديمة ضد الفيروسات، وقد تمت دراسته لاختبار النشاط ضد فيروس الإيدز ووجد أن له نشاط لكن الدراسات لم تنته بعد ويمكن لمرضى الإيدز استخدام هذا النبات إما طازجاً مع السلطة أو على هيئة مربى أو جيلي حيث يوجد على هذه الأشكال.



**عقد النباتات البقولية:** إذا لاحظنا جذور النباتات البقولية لوجدنا أن عليها عقداً صغيرة هي في الأساس بكتيريا متعايشة مع النبات تزوده ببعض المواد التي يحتاجها. وقد يسمى حديد الدم. لقد بينت الدراسات أن هذه المادة تزيد من نشاط أدوية علاج الإيدز مثل AZT ضد الفيروس، وعليه يمكن لمرضى الإيدز تناول كميات من هذه العقد، ولكن إذا وجد أن المريض يعاني من زيادة في الحديد فيجب علي المريض عدم استخدام هذه العقد البقولية.

**الفجل الأسود + الهندباء + الخرشوف:** هذه النباتات مجتمعة تحتوي على مواد تحمي الكبد وتساعد على إصلاح أنسجته بالإضافة إلى تنقيتها للدم، وحيث إن الكبد هو العضو المختص بالتخلص من السموم ويجب أن يعمل بشكل سليم؛ لذا فإن استخدام مزيج من هذه المواد التي توجد في مستحضر جاهز يمكن الحصول عليه من محلات الأغذية التكميلية، حيث يقوم بتنظيم وظائف الكبد وهو يلزم مرضى الإيدز.

**مخلب القط cats claw:** ومخلب القط شجرة معمرة متسلقة تشبه العنب حيث يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ١٠٠ قدم، أوراقها بيضاوية وبسيطة، وهي كبيرة حيث يتراوح طولها ما بين ٧ إلى ١٨ سم، وعرضها ما بين ٤ إلى ١٣ سم. الجزء المستخدم من النبات الجذور فقط، يعرف مخلب القط علمياً باسم *urcaria tomentosa* تحتوي الجذور على قلويدات وتربينات ثلاثية وأحماض عضوية وجلوكوزيدات وسيتروولات يعمل، جذر مخلب القط على تنشيط جهاز المناعة، وقد تبين أنه يفيد مرضى الإيدز والسرطانات المتعلقة بالإيدز مثل سرطان كابوسي وتوجد تركيبة من هذا النبات تحت مسمى *cats claw defence complex* وهو من إنتاج Source Natural، وهذا المستحضر خليط من مخلب القط كمادة أساسية مع أعشاب أخرى من مضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وإن اسيتيل سستين وفيتامين ج ومعدن الزنك. ويجب عدم استخدام مخلب القط في أثناء الحمل.

**الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng:** نبات معمر قوي يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار يحمل على كل ساق ٣-٧ وريقات مسننة. الجزء المستخدم من النبات جذوره، ويعرف الجنسنج السيبيري علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus* تحتوي الجذور على إلوثيروزيدات وبروبايندات الفينيل وليغانانات وكومارينات وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربين وجليكانات. يعد الجنسنج السيبيري من المقويات الجيدة على الجسم وبالأخص على الغدد الكظرية مما يساعد على احتمال العدوى والبرودة والحرارة والكروب البدنية الأخرى والإشعاع ولتحسين المرونة العقلية والإرهاق، وأهم من ذلك كله أنه ينه جهاز المناعة ويساعد في علاج علل الشعب الرئوية ويزيد الطاقة. يجب

عدم استخدام هذا النبات للذين يعانون من انخفاض في جلوكوز الدم أو ارتفاع في ضغط القلب أو علل القلب.

**فطر ريشي Reishi Mushroom**: وهو فطر صيني ذو لون أحمر بنفسجي جميل المنظر يعرف علمياً باسم Ganoderma Iucidum ويعدده الصينيون إكسير الحياة، حيث يعد من أفضل المقويات لجسم الإنسان ومقاوم للأمراض والضعف الحياتية ولفقد الشهية، كما أنه من أفضل المواد تنبيهاً للجهاز المناعي، حيث يبطئ نمو الخلايا السرطانية. كما وجد أن هذا الفطر له تأثير مضاد لفيروس الإيدز، ويمكن استعماله بأمان وتوجد منه مستحضرات في محلات الأغذية التكميلية.

**هرمون الغدة الكظرية الأساسي Dehydroepiandrosterone**: هرمون الغدة الكظرية الأساسي الذي يرمز له بالرمز DHEA هو أحد الهرمونات الاسترويدية العديدة التي تفرزها الغدة الكظرية، ومن أهم وظائف هذا الهرمون تقوية جهاز المناعة وإصلاح الأنسجة والحفاظ عليها وتخفيف تفاعلات الحساسية. ويستخدم كثير من مرضى الإيدز جرعات عالية من هرمون الغدة الكظرية، حيث إن مرضى المراحل المتأخرة منه تكون لديهم مستويات منخفضة جداً تشير إلى أن DHEA يقوي الجهاز المناعي، ويساعد على تحسين الصحة وعلى تقوية العضلات، إلا إنه لا توجد حالياً تجارب دراسية بشأن هذا الموضوع.

وهناك مرض آخر مرتبط بالمناعة ويستجيب لـ DHEA وهو التورم الوعائي العصبي الوراثي المعروف باسم Hereditary angioneurotic edema (HAE) uonti وتتميز هذه الحالة برد فعل حساس ينتج عنه تورم بالأنسجة تحت الجلد وتورم بالأنسجة تحت الغشاء المخاطي، وأصحاب هذا المرض يكون لديهم نقص في البروتين الدهني المانع (CI esterase) الذي يمثل جزءاً من الاستجابة المناعية الطبيعية التي تعطي وقاية من هذه النوبات والالتهابات.

**هرمون النمو Growth Hormone**: إن هرمون النمو البشري HGH الذي

تفرزه الغدة النخامية بالمخ يعمل لينظم أنشطة الأعضاء الحيوية؛ ولذلك يحافظ على الصحة من خلال الجسم، وهو ينتج بكمية كبيرة في أثناء فترة المراهقة. ويستخدم هذا الهرمون في معالجة من كانوا يفشلون في النمو الطبيعي بسبب نقص هذا الهرمون، وكان من الممكن أن يصبحوا أقزاماً لولا هذا الهرمون. ومع ذلك فإن هرمون النمو ينظم أكثر من مجرد النمو، فهو يعمل على إصلاح الأنسجة، التئام الجروح، استبدال الخلايا، صحة العضو، قوة العظام، وظيفة المخ، إنتاج الأنزيمات، صحة الأظفار والشعر والجلد، بالإضافة إلى ذلك -وهو الأهم- فإنه يقوي جهاز المناعة ويساعد الجسم على مقاومة أضرار الأكسدة. وقد ذكرت الأبحاث أن هرمون النمو البشري يعمل على تدعيم جهاز المناعة وتحسين نوعية الحياة عند الأشخاص المصابين بالإيدز بمعالجة (متلازمة الهزال) النقصان الشديد في الوزن والعضلات.

**الأنزيم المساعد Q10:** يوجد الأنزيم المساعد Q10 في كل مكان بالجسم، وعلى الرغم من أن هذا الأنزيم يعمل كفيتامين حيث يقوم بعمل المحفز في تفاعلات معينة، إلا أنه لا يعد فيتاميناً حقيقياً؛ لأنه يصنع داخل الخلايا.

يعمل الأنزيم المساعد Q10 كمحفز في سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تشيد ثلاثي فوسفات الأدينوسين (ATP) وهو مركب يولد الطاقة التي تحتاجها الخلية لأداء وظائفها.

ونظراً لدور الأنزيم المساعد Q10 في إنتاج الطاقة فإن نقص أو انخفاض تركيزه ضار بالصحة بشكل عام. ومما لا يثير الدهشة فإن هذا الأنزيم موجود بكثرة في الأعضاء التي تتطلب إمدادات كبيرة بالطاقة خاصة القلب والكبد والجهاز المناعي. والأنزيم المساعد Q10 مضاد للأكسدة ويشبه في تركيبته فيتامين E، وهو مضاد آخر للأكسدة يحمي الخلية من التلف في العديد من الحالات. ويمكن لمريض الإيدز تناول 100 ملجم يومياً من الأنزيم المساعد الذي يباع جاهزاً في محلات الأغذية التكميلية؛ وذلك من أجل تنشيط الدورة الدموية والطاقة وحماية القلب، وهو مضاد قوي للأكسدة ومنشط جيد للمناعة.

**الجلوتاثيون + ن - اسيتيل سيستين NAC:** الجلوتاثيون أنزيم قوي مضاد للأوكسدة يتكون داخل أجسامنا وكذلك NAC وهو حمض أميني يحتاجه الجسم لإنتاج أنزيم الجلوتاثيون الذي يتميز بالخواص المضادة للأوكسدة. يدخل هذان المركبان في عملية التخلص من السموم كعوامل مضادة للأوكسدة، وهما من الأدوات الدفاعية المهمة بالجسم ضد السموم البيئية والمواد التي تسبب السرطان. كما أنهما يقومان بحماية الجسم من التلف الناتج عن ضغوط الأوكسدة التي تحدث نتيجة التعرض للعديد من السموم البيئية؛ ولأن مثل هذا التلف يلعب دوراً مهماً في أمراض الشيخوخة وفي إضعاف الجهاز المناعي، فليس من الغريب أن تستجيب مثل هذه الأمراض كالسرطان وأمراض الجهاز الدوري والتهاب المفاصل وكذلك الأمراض الفيروسية المعدية للعلاج بالجلوتاثيون وNAC.

ولقد ركزت الدراسات على استخدام NAC في علاج الأمراض الفيروسية المعدية، في حين ركزت الدراسات على استخدام الجلوتاثيون في علاج السرطان، ومع ذلك فهناك تداخل واضح في وظائف واستخدامات هذين المركبين كما ذكرنا من قبل، لقد ركزت معظم الدراسات على إمكانية استخدام NAC كعامل مضاد للفيروسات، خاصة في علاج فيروس نقص المناعة (الإيدز)، ولقد أثبتت الدراسات أن NAC يقلل من تكاثر فيروس الإيدز علاوة على ذلك فإن إعطائه بجانب أنزيم الجلوتاثيون وفيتامين ج يعطي نتائج رائعة أكثر من استخدام هذه المركبات منفصلة، وهناك دراسات أخرى تشير إلى أن NAC والجلوتاثيون يعملان معاً لإطالة مدة كمون فيروس الإيدز وتأخير ظهور العدوى الانتهازية التي تسببها البكتيريا التكافلية، وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن مكملات الجلوتاثيون بجانب NAC يمنعان ظهور دلالات الإيدز، بمعنى أن يكون الشخص موجباً معملياً لفيروس الإيدز لكن لا يوجد دليل ظاهري على العدوى، ولعل هذه النتائج تساعد في إيجاد طرق جديدة لإيقاف تقدم المرض. ولقد أشار العديد من الباحثين إلى أن مكملات الجلوتاثيون وNAC تعد عوامل طبيعية غير سامة مضادة لفيروس الإيدز، كما أنهما يمنعان تكاثر فيروسات أخرى. وقد أشارت تقارير المؤتمر الدولي التاسع للإيدز الذي عقد في برلين إلى أن NAC

يستطيع فعلاً منع موت الخلية، ويعد هذا فعلاً غاية في الأهمية، حيث تكون هذه العملية حالة دائمة ومزمنة في عدوى الإيدز، وقد أوضحت كل من الدراسات التي أجريت على الإنسان والحيوان أن كلاً من الجلوتاثيون، NAC يساعدان على حماية الجهاز المناعي من التلف. ومما يترتب على ذلك أن نقص هذه المضادات للأوكسدة يؤدي إلى استفاد أنواع عديدة من الخلايا المناعية، وعلى الجانب الآخر فإن الإمداد بهذه المضادات يحسن الوظيفة المناعية، بالإضافة إلى أن إعطاء مكملات الجلوتاثيون يزيد من نشاط الخلايا المتعادلة البيضاء وهي من أنواع خلايا الدم البيضاء التي تسهم في المناعة.

**معدن السليوم:** يوجد السليوم في كل أجهزة الجسم، ولكنه يتركز بكثرة في الكلى والكبد والطحال والبنكرياس والخصيتين.

ولا يتناول الأشخاص ما يكفي من السليوم لسببين؛ السبب الأول هو نوع الطعام الذي يتناوله، والثاني هو افتقار التربة التي ينمو فيها الغذاء للسليوم. إن أهم وظيفة حيوية للسليوم وأكثرها معرفة هي دوره كمضاد للأوكسدة وللسرطان، ولقد أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن نقص السليوم يزيد من معدل حدوث السرطان في الحيوانات التي تعرضت لسرطانات قوية مختلفة أو تم زرع أورام بها. وأوضحت دراسات أخرى أن تناول السليوم بكميات كبيرة يقي الجسم من السرطانات بأنواعه المختلفة. وهذا التأثير يعود إلى تنبيهه للجهاز المناعي.

### توصيات إلى مرضى الإيدز:

حيث إنه لا يوجد حتى الآن علاج ناجح ١٠٠٪ لمرض الإيدز ولكن توجد العديد من المواد التي تساعد مريض الإيدز في الوقاية من الأمراض التي يمكن أن تتبناه والتي تحدثنا عنها، وكذلك تطويل مدة مكوث الفيروس وكمونه، وعلى مرضى الإيدز عدم تصديق الادعاءات التي يصدرها بعض المعالجين الشعبيين من أنهم يعالجون مرض الإيدز، حيث إن الانصياع أو الذهاب إلى مثل هؤلاء المعالجين قد

يثير عليك هذا المرض أكثر وأكثر ويعجل بوفاتك، كما أن الأدوية التي يصرفها مثل هؤلاء المعالجين قد تسبب لك مشاكل كبيرة في الكبد أو الكلى أو الجهاز التنفسي أو الهضمي، ويجب العلم أن هؤلاء المعالجين يحملون في منامهم أنهم يعالجون الإيدز أو السرطان أو غيره، وعند الاستيقاظ من نومهم يبدوون ينفذون فكرة حلمهم فيعالجون الناس عن طريق القيام بمقابلة في أي قناتة فضائية أو جريدة أو مجلة بعد أن أغدق عليهم بالمال لعمل دعاية لطرق علاجه، وبعدها يتهافت المرضى بعد أن شاهدوا أو قرؤوا مقابلاتهم المدفوع لها مسبقاً. وعليه فإني أنصح كل مريض سواء أكان مصاباً بالإيدز أو غيره أن يلتزم بعلاج المستشفى، فهو العلاج المبني على حقائق علمية وليس مبنياً على أحلام من يعيشون عالة على المرضى، فهم ليس لهم مصدر مالي إلا من جيب المريض المسكين.

- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ من الفواكه والخضراوات الطازجة على أن يكون قد تم إنباتها عضوياً وتجنب الأطعمة التي تمت معالجتها بالأسمدة الكيميائية والمبيدات الحشرية، بالإضافة إلى العدس والبقول والحبوب والمكسرات والأرز الأسمر والحبوب الكاملة مثل القمح والشعير والذرة.

- تناول كميات كبيرة من الخضراوات من العائلة الصليبية مثل القنبط والكرنب والبروكلي والجرجير، وتناول أيضاً الخضراوات الصفراء مثل الجزر واليقطين والقرع العسلي.

- اشرب كميات كبيرة من العصائر الطبيعية الطازجة، فهي مفيدة للغاية في توفير العناصر الغذائية والمشروبات المصنوعة من الورقيات مثل ورق اللفت والسبانخ والبنجر مع إضافة الثوم والبصل إليها.

- شرب الماء المقطر فقط وليس ماء الصنبور، وتناول الكثير منه، ثمانية أكواب أو أكثر يومياً للتخلص من السموم الى خارج الجسم، حيث إن جميع خلايا الجسم وأعضائه وأجهزته تحتاج إلى الماء فيجب الإكثار منه حتى ولو لم تكن عطشاناً فاعضاء الجسم وبالأخص المخ تعاني من الجفاف قبل الإحساس بالعطش بمدة طويلة.

- تناول العنبوت (البابي) قبل نضجها وقليلاً من بذورها وكذلك الأناناس الطازج.

- امتنع عن مشروبات الكولا (دايت) والأطعمة المحتوية على إضافات ومواد ملونة، والأطعمة السريعة قليلة الغذاء والذول السوداني والأطعمة المكررة المصنعة والدهون المشبعة والملح ومنتجات السكر والدقيق الأبيض وجميع البروتينات الحيوانية وكل شيء يحتوي على الكافئين.

- تجنب التدخين وابتعد عن المدخنين وتجنب الخمر والكيماويات الضارة وكل الأشياء الأخرى التي يمكن أن تضر بالكبد.

- تناول عكبر النحل والهلام الملكي لمكافحة حالات العدوى البكتيرية التي تهاجم الفم والحلق والرئتين والأغشية المخاطية.

ثقف نفسك في مجال فيروس الإيدز ومرضه فهذا المجال يتعلق بحالات متعددة واختيارات العلاج تتغير وتتوسع باستمرار.

