



## كن مستخدماً ملماً بالطب البديل

الدكتور رافيندر مامتاني  
أستاذ الصحة العامة،  
كلية طب وايل كورنيل في قطر

هل تفكر في اللجوء للطب البديل لعلاج مشكلة صحية معينة؟ هل تعاني من نقص المعلومات المتاحة حول الطب البديل؟ هل تتساءل إلى أي مدى يعتبر الطب البديل آمناً وما هي معايير استخدامه؟ يعتبر قرار اللجوء للطب البديل من القرارات الهامة. وسنورد فيما يلي بعض الخطوات البسيطة التي تساعد المرضى على اتخاذ القرار السليم في هذا الشأن.

### ثقّف نفسك

ينبغي أولاً أن تأخذ بعض الوقت في تثقيف نفسك حول حدود استخدام أي من علاجات الطب البديل وفوائده قبل أن تفكر في استخدامه. فهناك أدلة كافية، على سبيل المثال، تؤيد استخدام (أ) الوخز الإبري لعلاج الألم العضلي الهيكلي المزمن والتهاب المفاصل وآلام الصداع (ب) التنويم في علاج آلام مرض السرطان والشعور بالغثيان (ج) وإتباع أساليب جسدية أو عقلية مثل الاسترخاء والارتجاع البيولوجي لعلاج الألم والأرق والقلق. وبصفة عامة، تعتبر أنماط العناية بالذات، مثل: التأمل واليوغا وسائل أمانة الاستخدام. ومن ناحية أخرى، هناك أنواع علاجية أخرى لا تفيد كثيراً، بل أنها في بعض الحالات قد تسبب أضراراً للمرضى؛ ومن أمثلة هذه العلاجات: حقنة القهوة الشرجية، والعلاج بالأوزون، وتناول جرعات ضخمة من الفيتامينات.

### فهم طبيعة المشكلة الصحية

في البداية، يجب إجراء اختبارات طبية كاملة للوصول إلى التشخيص التقليدي لأي مشكلة صحية. وإذا استعصى تشخيص الحالة في البداية، فإنه من الضروري إجراء اختبارات وتحاليل لاستبعاد المشكلات الإكلينيكية المنتشرة والمعروفة. وتوفر الإجراءات التشخيصية التقليدية، باستخدام آخر ما توصلت إليه التكنولوجيا الحديثة، معلومات قيمة تفيد في عملية التشخيص، حيث تساعد في تحديد طبيعة المشكلة. ويمكن استخدام وسائل التشخيص الأخرى، مثل تلك المعروفة في الطب الصيني التقليدي ولدى المعالجين بالطاقة، طالما أنها تستند إلى معايير أمانة وموثوق بها.

كما أن علاج المرضى باستخدام العلاج البديل، والذي يستند فقط إلى معرفة الأعراض دون اتباع إجراءات التشخيص التقليدية يؤخر عملية التشخيص ولا يخلو من المخاطر. ففي أحد الأيام، جاءت إليّ مريضة تشكو من آلام في أسفل الظهر وكانت تصر على اللجوء إلى العلاج بالطب البديل، ولم تكن قد استشارت طبيبها المعالج في ذلك. وبعد إجراء التحاليل والكشف الطبي، اكتشف أنها تعاني من ورم سرطاني منتشر في أسفل الظهر. ومن هنا، يتضح لنا أن استخدام أية وسيلة من وسائل الطب البديل في حالة هذه المريضة كان سيؤدي حتماً إلى ضياع وقت قيم وفرصة تلقي العلاج الفعال المناسب.

ولذلك، يجب تقييم مخاطر وحدود استخدام وفوائد أية وسيلة من وسائل العلاج بالطب البديل ومناقشتها مع الطبيب المختص. كما يتطلب استخدام المكملات الغذائية العشبية أخذ المشورة من مختص.

### تحديد الهدف من العلاج

يمكن للعلاجات البديلة أن تُفيد في تخفيف أو علاج الأعراض المرضية، ولكن يجب فهم أهداف الخطة العلاجية ومناقشتها. وتضم هذه الأهداف مثلاً تخفيف الآلام عند اللجوء إلى الوخز الإبري، أو تحسين الوظائف السيكلولوجية باستخدام أساليب جسدية أو عقلية مثل التنويم واليوجا، أو رفع مستويات الطاقة عن طريق المكملات الغذائية والنشاط البدني.

فيجب التأكد من أن الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية المختص والذي يصف العلاج البديل يتابع الحالة ومدى استجابتها للعلاج مع الطبيب المعالج الأساسي.

### تقييم معلومات المعالج ومهاراته

يجب التأكد من أن الشخص المعالج الذي يقدم الرعاية الصحية والعلاج البديل على دراية تامة بالعلاج الذي يصفه ويظهر مهارة في هذا المجال. كما ينبغي التحدث مع الطبيب المختص حول علاجات الطب البديل. وإذا لم يكن الطبيب المختص على معرفة كافية بالعلاج الموصوف، فينبغي عليه إحالة المريض إلى طبيب آخر على علم بهذا المجال. ويمكن الوصول للأطباء المدربين في مجال الطب البديل والتكميلي عن طريق المستشفيات المحلية ولجان منح التراخيص وإدارات الرعاية الصحية.

ويزداد الإقبال على العلاجات البديلة وينمو بشكل كبير. فقد بدأت الوسائل التكاملية والتي تستند إلى أدلة علمية في علاج الأمراض والرعاية الصحية في الانتشار. وتتيح هذه الوسائل أنماط مختلفة للعلاج التقليدي والبديل الأمانة الاستخدام والتي تناسب احتياجات كل مريض.

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: [nah2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:nah2008@qatar-med.cornell.edu)

## ملاحظات إلى المحررين:

### نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

[www.qatar-weill.cornell.edu](http://www.qatar-weill.cornell.edu)

### نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتراؤس مجلس إدارتها سمو الشيخة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمة ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: [www.qf.org.qa](http://www.qf.org.qa)