

ماهي العلاجات المكملة ؟

هي علاجات تستخدم بشكل حيث ينظر فيها إلى الشخص بأكمله ويشمل ذلك الجانب الجسدي، والنفسي والعاطفي. والعلاجات المكملة ليست علاجات بديلة حيث تستخدم العلاجات البديلة بدلاً من العلاجات التقليدية وهي عادة ما تستخدم على حدة .

ما هي فوائد العلاجات المكملة ؟

العلاجات المكملة لايمكنها علاج السرطان ولكن قد يمكنها السيطرة على بعض الأعراض الجانبية للمرض أو العلاج . مثال ، المساج يساعد على الأسترخاء في حين أن الوخز بالأبر تساعد على علاج الغثيان أو الألم . بينما الأعشاب تساعد على تخفيف الحرارة الداخلية مما تقليل الضغط ، والقلق والمخاوف ويزيد من معدل التحسن بشكل عام .

ماهو أفضل علاج مكمل لك ؟

هناك العديد من العلاجات المكملة ومن الصعب تقرير أفضل علاج لك . من المهم النظر إلى أي من العلاجات المختلفة المتوفرة وكيف تعمل وإن تجد الأكثر فعالية لك . ويجب أن تحدد أي علاج يريحك أكثر .

هل العلاجات المكملة تؤثر على علاجي ؟

العديد من العلاجات المكملة تساعد على تحسين الأعراض الجانبية للعلاجات الطبية .غير أن بعض العلاجات المكملة قد تؤثر على العلاجات التقليدية التي تستخدمها لذلك فإنه من المهم أن تخبر طبيب العلاجات المكملة عن أدويةك قبل البدء بأي علاج مكمل . وسوف ينصحك أن كان هناك أي أسباب تمنعك من استخدام علاج معين وكمثال ، فإن التدليك لايستخدم على المناطق حديثة الندب حيث ما زالت تلتئم.

كيف أجد طبيب ممارسة للعلاج المكمل ؟

عند اختيار المعالج فإنه من الأفضل أن تتأكد من كفاءته وأن تتأكد أن كان من أعضاء منظمة معترف بها . انه من المهم أن نختار من تثق بهم وتشعر بالراحة في التعامل معهم .

أنواع العلاجات المكملة :

الوخز الإبري :

يتم إدخال إبرة رقيقة إلى مناطق الضغط في أماكن مختلفة في الجسم. حيث يعمل على أساس الطاقة التي تدور بالجسم من خلال قنوات تسمى خطوط الطول . وحين تغلق هذه القنوات فإنك تصبح معتل صحياً . الهدف من العلاج هو إعادة التوازن في الجسم .

والوخز الإبري يعمل على عدة محاور فهو يريح الألم والالتهابات ويريح من الغثيان والتقيؤ التي قد يسببها العلاج الكيميائي وبالتالي يحسن المزاج.

كذلك يستخدم لعلاج أعراض انقطاع الطمث كالحرارة الداخلية . وأن قمت بأي عملية جراحية في الغدد اللمفاوية فان الوخز الابري يجب أن لا يوضع في الذراع أو ذلك الربع من الجسم غير انه من الآمن جدا أن توضع الأبره في أجزاء الجسم الأخرى .

العلاج العطري :

استخدام زيوت عطرية أساسية مستخرجة من النباتات ولكل زيت عطري خواصه ، وكمثال فان اللافندر (خزامي) يزيل التوتر بينما زيت الجريب الفروت (ليمون الجنة) يجدد الانتعاش. الزيوت الأساسية تستخدم في التدليك كذلك ويمكن إضافته عند الاستحمام وكذلك يمكن اشعالها لاستنشاقها . هذه الزيوت يمكن استخدامها لوحدها أو خلطها مع بعض (تحضير مركبات) .

الزيوت التي تستخدم للتدليك، يجب أن تكون مخففة والعلاج يوصف عن طريق شخص مختص بالزيوت العطرية . زيوت العلاج العطري تساعد على تقليل الأعراض الجانبية للعلاج الكيميائي والعلاج الاشعاعي .

مثال لهذه الزيوت زيت النعناع والزنجبيل يخفف الغثيان . والليمون

وليمون الجنة يحسن من المزاج ويقلل من الخمول والافندر وخشب الصندل واللبان يخفف من القلق والتوتر .

الزيوت الأساسية قوية جداً لذلك من المهم استشارة معالج عطور يمكنه تقديم النصيحة بما هو مناسب لك. وذلك لان لكل زيت تركيبة كيميائية مختلفة وكذلك يجب أخبار المعالج أن كنت تتناول أي دواء . وأن أردت اضافة الزيوت الأساسية إلى الحمام أو إشعالها فإنك بحاجة الى كمية قليلة قطرتين تكون كافية .

إنها فكرة جيدة الحصول على تدليك بالزيوت العطرية على يد معالج ذو خبرة مع مرضي السرطان والتدليك يجب أن يكون لطيفاً وأن كان الذراع التي يتم علاجها منتفخة أو تم تشخيص إرتشاح لمفاوي بها فإنه يجب أن لا تدلك المنطقة ويشمل ذلك الذراع أو الكتف .

ولمزيد من المعلومات عن كيفية التحكم بالارتشاح للمفاوي انظر إلى كتيب (التعايش مع الارتشاح للمفاوي) .

وفي حالة الورم بالعلاج الاشعاعي يجب تجنب التدليك باستخدام الزيوت العطرية على المنطقة التي تم علاجها بالاشعاع ولكن يمكن تدليك مناطق الجسم الأخرى.

الحمية والتغذية :

هناك عدد من الحميات التي تم نشرها والتي تدعي أن لها أثر مضاد للسرطان إلا أن ليس هناك أدلة علمية تقترح أن هناك نظام غذائي يوقف عودة السرطان مجدداً إلا أن تغيير نظام الحمية هو خطوة إيجابية تساعد على كيفية الاستجابة للعلاج وتحسن من فرصة البقاء لمدة أطول .

قد تكون فكرة جيدة التحدث إلى أخصائي الحميّات أو أخصائي التغذية عن نظام غذائك. ولمزيد من المعلومات انظر إلى كتيب (الحمية وسرطان الثدي) .

الاستروجين النباتي :

هو استروجين طبيعي مشتق من النباتات حيث يكون لها أثر مشابه للاستروجين في الجسم ويوجد على شكل حبوب ، أو في قرون النباتات (كاليزلاء والفصولياء) والخضراوات الورقية ومنتجات الصويا كحليب الصويا وفاصولياء الصويا .

الاستروجين النباتي متوفر بجرعات عالية كمكملات إضافية .ولم

يتأكد بعد الباحثون من تأثير الاستروجين النباتي على خلايا الثدي وسرطان الثدي .

العلاج العشبي :

يستخدم الدواء العشبي النباتات للعلاج ولتقرير أي النباتات تساعدك بشكل أفضل فإن الممارسون ينظرون إلى الجسم بشكل شامل وكذلك التاريخ الطبي والأعراض الحالية وأسلوب الحياة المتبع.الأدوية العشبية قد تكون سامة وقد تسبب أعراض جانبية لذلك من المهم البحث عن المعالج الكفؤ الذي لديه إلمام بالمرض والعلاج الذي يستخدمه وفي المملكة المتحدة أكثر أدوية الأعشاب انتشاراً هي الأعشاب الصينية التي تعتمد على مبدأ ين ويانج للتوازن في الجسم. الذي يعمل على إعادة كيمياء الجسم إلى طبيعتها ويخرج المواد السامة من الجسم .

لقد وجد ان دواء الأعشاب الذي يحتوي على سنت جونز ورت يساعد في حالات الإحباط . وجامولي والليمون يستخدم للهضم والاسترخاء واكليل الجبل كذلك يستخدم للهضم ولتخفيف الألم . أن العديد من الأعشاب لها تأثير فعال في تخفيف الأعراض الجانبية للعلاجات غير أنه من الممكن أن بعض الأعشاب والمكملات الغذائية قد يدخل أو يؤثر سلبا على الأدوية الطبية .

وكمثال، فإنه لايجب استخدام سنت جونز ورت أو جنسينغ أن كنت تستخدم تمزكسفين وذلك لانه يؤثر على فعالية الدواء . أيضاً ، هناك أعشاب أخرى كالجنكو ، والزنجبيل ، والثوم قد تكون مفيدة وفعالة في منع تجلطات الدم الغير طبيعية في حالة العلاج الكيميائي الذي يؤثر على خلايا الدم مسبباً نيزف غير إعتيادي . وتستخدم الأعشاب لتقوية جهاز المناعة مثل الاكيناكيا واسكادور .

المعالجة المثلية :

تعمل على أساس مبدأ علاج (المثل بالمثل) يعالج المرضى بمواد صغيرة الكم تنتج مثل الأعراض التي لديهم في الأصل . الهدف هو إثارة الجسم ليكون له القدرة على شفاء نفسه .

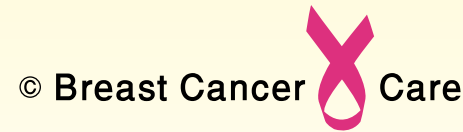
المعالجة المثلية تأتي من مصادر نباتية ، معدنية ، وحيوانية . واستخراج المواد منها يتم تخفيف المواد عدة مرات باستخدام الكحول أو الماء

لا جلك نسيديتي

العلاجات المكتملة



الكشف المبكر ينقذ الحياة



ريفلوكسولوجي : (العلاج الانعكاسي)

مساج يعمل على القدم وبعض الأحيان اليدين حيث يعتمد على مبدأ أن كل منطقة في القدم أو اليد مرتبطة بأعضاء الجسم المختلفة . ويثير الضغط على هذه المناطق تدفق الطاقة حول الجسم ويشجع قدرة الجسم على الشفاء الذاتي .

الاسترخاء ، التصور ، والتأمل :

وهذه التقنيات تهدف إلى تقليل الضغط والتوتر ويهدف إلى استرخاء الجسم والعقل حيث يستخدم بشكل منتظم ليساعد على التأقلم مع مواقف الضغط مثل مواعيد المستشفى أو جلسات العلاج . كما يمكن أن يساعد على تخفيف الألم ، والفتيان والتقيؤ .

هناك أنواع مختلفة من الاسترخاء جميعها تتطلب التغيير الإدراكي والاسترخاء والتصوير الذي يعني استخدام العقل لخلق صورة ترتبط بالاسترخاء مثال كتخيل نفسك تشع بضوء ابيض وذلك يساعد على الأسترخاء والنقاء والصحة.

وعلى مستويات أخرى ، يستخدم البعض التصوير ليساعدهم على عمل تغيير في حياتهم وتحسينات في صحتهم كتخيل أن أدوية العلاج الكيميائية تأكل الخلايا السرطانية.

التأمل يهدف الى مساعدة الناس على تهدئة عقولهم ، مما يؤدي إلى الأسترخاء بشكل أعمق . وتقنيات التأمل تشمل إدراك التنفس وتصوير الصور يهدف الوصول إلى حالة روحانية هادئة ومسالمة . وتمتاز هذه التقنيات بأنه يمكن تعلمها من شريط أو كتاب ، أو دروس ويمكن ممارستها في البيت .

حتى يصبحو آمنين للاستخدام . يمكن أن يتم تحضيرها على شكل مسحوق أو حبيبات أو حبوب أو سائل مثل زهرة العطاس ، التي يمكن أن تقلل من النزيف أو التكدسات التي تنتج من العملية الجراحية كما يساعد على شفاء المنطقة .مثل باقي العلاجات المكتملة ، بعض اعشاب المعالجة المثلية يمكن شراؤها غير انها تكون أضعف من الأعشاب التي تعطي من قبل المعالجين .

التدليك :

هو علاج يتم فيه استخدام اليد لتدليك أنسجة الجسم عن طريق حركات مثل التمسيد أو الفك ، والعجن . حيث يساعد على تحسين الدورة الدموية واللمفاوية ويعمل على إعادة تدفق الطاقة في الجسم .ويستخدم للاسترخاء ولتخفيف الضغط والتوتر والألم والشعور بالتحسن بشكل عام.

وقد يكون لها تأثير عاطفي حيث يبكي أو يضحك الناس وقد تجعلهم يتكلمون بشكل منفتح بما تشعرون به .

هناك عدة أنواع من المساج والأختلافات الرئيسية بينهم تكون في كمية الضغط المستخدمة واستخدام مختلف الكريومات والزيوت وأجزاء الجسم التي يعمل عليها .

لمرضى السرطان يجب أن يكون التدليك بلطف ويجب تجنب التدليك حول الجرح أو الندب حديث مازال يلتئم . وفي حالة العلاج الإشعاعي فإنه يجب تقادي المنطقة المعالجة خلال التدليك ولكن يمكن تدليك المناطق الأخرى في الجسم .

شياتسو :

هو مساج ياباني يعمل على نقاط الضغط بنفس طريقة الوخز الابري غير أن المعالج يستخدم أصابعه بدلا من الابري في عملية الضغط ويهدف إلى إعادة تدفق الطاقة في الجسم وتحسين وتشجيع الشفاء الذاتي .