



نبذة تعريفية عن
الطب التقليدي
(التراثي) والتكميلي
والبديل



مجمع زايد لبحوث الأعشاب
والطب التقليدي

Understanding
Traditional
Complementary &
Alternative Medicine
(TCAM)
at a Glance



Zayed Complex for Herbal
Research & Traditional Medicine

الطب التقليدي والتكميلي والبديل هو عبارة عن مجموعة متنوعة من أنظمة الرعاية الصحية والممارسات والمنتجات العلاجية التي لا تندرج بصفة عامة ضمن الطب الحديث الغربي المتعارف عليه حالياً ويمارسه الأطباء والمهنيون المتخصصين المؤهلين لذلك.

قد لا يوجد أحياناً حدود فاصلة واضحة بين بعض أنواع الطب التقليدي والتكميلي والبديل من جهة والطب الحديث من جهة أخرى ومن الممكن - بمرور الوقت - أن تندرج أنظمة علاجية محددة من الطب التقليدي والتكميلي والبديل ضمن الطب الحديث بعد أن يتم إثبات أمانها وفعاليتها بطريقة حديثة مقبولة علمياً.

على الرغم من توفر بعض الدلائل العلمية التي تؤيد أمان وفعالية بعض هذه الأنظمة إلا أنه لا يزال يوجد العديد من المآخذ والتساؤلات حولها والتي تتطلب المزيد من البحث العلمي الدقيق لإثبات الأمان والفعالية العلاجية.

قد تتضمن أنظمة الطب التقليدي والتكميلي والبديل استخدام بعض منتجات النباتات الطبية والفيتامينات والأملاح المعدنية ومنتجات طبيعية أخرى. ولكن استخدام المكملات الغذائية مثل تناول جرعات الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم لتوفير حاجة الجسم اليومية من هذه المواد لا يعتبر ضمن ممارسات الطب التقليدي والتكميلي والبديل.



هل هناك فروق بين كل من الطب التقليدي والتكميلي والبديل؟

نعم هناك فروق وفيما يلي تعريف لكل من هذه الأنظمة.

الطب التقليدي: يشير مصطلح الطب التقليدي إلى مجموعة المعلومات والمهارات والممارسات الطبية والعلاجية في مكان ما إتماداً على النظريات والمعتقدات والخبرات المكتسبة من هذا المكان. وقد استخدم الطب التقليدي منذ آلاف السنين ولا يزال وبإسهامات عظيمة من ممارسي هذا النوع من الطب في تقديم خدمات الرعاية الصحية للمجتمعات المحلية.

الطب التكميلي: يدل هذا المصطلح على استخدام الطب التكميلي جنباً إلى جنب مع الطب الحديث للحصول على فوائد علاجية أفضل وذلك مثل استخدام الوخز بالإبر بالإضافة للإدوية الحديثة للتخفيف من الآلام الروماتيزمية.

الطب البديل: هو استخدام هذا النظام بديلاً عن الطب الحديث وذلك مثل استخدام المنتجات العشبية أو الطبيعية بديلاً من الأدوية الحديثة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول بالدم.

ما هو الطب المدمج؟

الطب المدمج هو استخدام أحد أنواع الطب التقليدي أو التكميلي أو البديل والذي ثبتت فعاليته وأمانه بدلائل علمية قوية بالإضافة إلى الطب الحديث.

أنظمة الطب التقليدي والتكميلي والبديل كثيرة ومتنوعة ولا يمكن حصرها جميعاً بسهولة، وفيما يلي نبذة عن أشهر هذه الأنواع وأكثرها شيوعاً:

الوخز بالإبر: الوخز بالإبر هو طريقة من طرق العلاج التي نشأت في الصين منذ عدة آلاف من السنين. ويتضمن الوخز بالإبر مجموعة من الإجراءات التي تتضمن تنشيط نقاط تشريحية بالجسم (تعرف باسم ميريديان) باستخدام مجموعة من التقنيات أبرزها تلك التي تخترق الجلد باستخدام إبر معدنية رفيعة وصلبة يتم معالجتها يدوياً أو مع استخدام حث كهربائي.



المعالجة اليدوية لتقويم العمود الفقري: يركز هذا النوع من العلاج على العلاقة بين التركيب الهيكلي للجسم (وبخاصة العمود الفقري) والوظائف التي يؤديها وكيفية تأثير هذه العلاقة على حفظ واستعادة الصحة.



الطب المثلي: هو نظام طبي متكامل قائم بذاته نشأ في أوروبا ثم انتشر إلى مناطق مختلفة من العالم. ويقوم الطب المثلي على إعتقاد بأن "المعالجة تتم بالمثيل" بمعنى أن جرعات صغيرة جداً متناهية في التخفيف من مواد معينة تشفي الأعراض المرضية المشابهة لتلك الأعراض التي يمكن أن تنتج عن تناول جرعات كبيرة من هذه المواد.



الطب الصيني التقليدي: الطب الصيني التقليدي هو نظام طبي كامل نشأ وتطور في الصين على مدار آلاف السنوات. وكان ولا يزال الطب الصيني يستخدم في التشخيص والعلاج والوقاية من الإعتلالات الصحية. ويعتمد الطب الصيني التقليدي على تحفيز أجهزة الجسم على الشفاء الذاتي وإحداث التوازن بين طاقات الجسم الحيوية المختلفة ويتضمن الطب الصيني التقليدي ممارسة الوخز بالإبر والأعشاب الطبية والمساج الصيني والتمارين الرياضية والتأمل ... إلخ.



الطب الهندي التقليدي: يعرف الطب الهندي بإسم "علم الحياة" ويعتبر واحداً من أقدم النظم الطبية التي عرفها العالم والتي نشأت في الهند منذ عدة آلاف من السنين. يعتمد الطب الهندي التقليدي على التكامل بين الجسم والعقل والروح لمنع وعلاج الأمراض وكذلك باستخدام الأعشاب الطبية والمساج الطبي واليوجا ... إلخ.



طب الأعشاب: هو استخدام الأعشاب أو المواد العشبية أو المستحضرات والمنتجات النهائية المستمدة من مواد نباتية تحتوي على مواد فاعلة لعلاج الأمراض المختلفة.



Osteopathy: Osteopathic therapy emphasizes that diseases arising in the musculoskeletal system. There is an underlying belief that all of the body's systems work together, and disturbances in one system may affect function elsewhere in the body. Osteopathic practice can alleviate pain, restore function, and promote health and well-being.



تقويم العظام: هو نموذج من العلاج ينتمي إلى الطب الحديث إلى حد ما والتي تهتم بأمراض الجهاز العضلي والعظمي بالجسم. وهناك إعتقاد أساسي بأن كل أجهزة الجسم تعمل بصورة متناغمة وأن أي اضطراب في أحد الأجهزة قد يؤثر على وظائف الأجهزة الأخرى بالجسم. بعض ممارسي هذا التخصص يقومون بذلك لتخفيف الآلام وإستعادة وظائف الأعضاء وتحسين الصحة.

Naturopathy: A whole medical system that originated in Europe. Naturopathy aims to support the body's ability to heal itself through the use of dietary and lifestyle changes together with TCAM therapies such as herbal medicine, massage therapy and joint manipulation etc.



المعالجة الطبيعية: نظام طبي نشأ في أوروبا يعتمد على تعزيز قدرة الجسم على الشفاء الذاتي باستخدام أنظمة غذائية. تغيير نمط الحياة بالإضافة إلى إستخدام المنتجات العشبية والتدليك ومعالجة المفاصل.

Unani Medicine: Is an ancient Greek medicine that has evolved within the Muslim world. Unani medicine was based on the concept of balancing body humors. They either fell out of balance, which might yield diseases or were restored to balance to heal diseases. The system involved four elements: earth, air, water and fire; along with four natures: cold, hot wet, and dry; and four humors: blood (which is hot/wet), phlegm (cold/wet), yellow bile (hot/dry), and black bile (cold/dry).



الطب اليوناني أو الإسلامي: الطب اليوناني القديم نشأ باليونان وتطور في العالم الإسلامي ويقوم على مفهوم التوازن بين أخلاط الجسم فهي إما تكون مختلفة التوازن فيحدث المرض أو متوازنة فيصح الجسم. ويتضمن هذا النظام أربعة عناصر هي الأرض والهواء والماء والنار وأربعة طبائع هي البارد والحر والرطب والجاف وأربعة أخلاط هي الدم ويكون حر رطب البلغم ويكون بارد رطب والعصارة الصفراوية ويكون حر جاف والعصارة السوداء المرّة وتكون باردة جافة.

Hijama / Cupping: Is an ancient form of alternative healing system, in which a local suction is created on the skin either intact or scarified. This mobilizes blood flow in order to promote healing. Suction is created either using heat (fire) or mechanical devices (hand or electrical pumps).



الحجامة: الحجامة طريقة قديمة من أنواع الطب البديل للشفاء من الأمراض وتعتمد على إحداث تفريغ من الهواء باستخدام كؤوس على سطح الجلد السليم أو الذي تم تشريطه باستخدام مشرط معقم. ويتسبب ذلك في تدفق كميات من "الدم الفاسد" حيث يساعد ذلك على الشفاء.

المراجع:

Note: Always consult registered medical practitioners in licensed health centers for your healthcare requirements.

1. <http://www.who.int/medicines/areas/traditional>
2. <http://nccam.nih.gov/health/whatiscam>
3. <http://www.haad.ae>

How are Traditional, Complementary and Alternative Medicine different?

Traditional Medicine (TM) refers to the knowledge, skills and practices based on the theories, beliefs and experiences indigenous to different cultures. Traditional Medicine has been used for thousands of years with great contribution made by practitioners to human health; particularly as primary healthcare providers at the community level.

Complementary Medicine refers to use of Complementary Alternative Medicine (CAM) together with Conventional Medicine, such as using “Acupuncture” in addition to usual care to help reduce pain in rheumatoid arthritis.

Alternative Medicine refers to use of CAM in place of Conventional Medicine; e.g. using natural medicines instead of conventional medicine to control elevated blood cholesterol.

What is Integrative Medicine?

Integrative medicine combines treatments from Conventional Medicine and TCM for which there is some high-quality evidence of safety and effectiveness. It is also called Integrated Medicine.

TCAM systems are so many and diversified, that can't be counted easily. However, the main known systems are listed below:

Acupuncture: Acupuncture is a method of healing system, developed in China several thousand years ago. Acupuncture describes a family of procedures involving stimulation of anatomical points in the body, known as Meridians, by a variety of techniques. Acupuncture involves penetrating the skin with thin, solid, metallic needles that are manipulated by the hands or by electrical stimulation.



Chiropractic: Chiropractic focuses on the relationship between body structure (primarily the spine) and its function, and how that relationship affects the preservation and restoration of health.



Homeopathy: A medical system that originated in Europe and spread in many regions of the world. In homeopathy there is a belief that “like cures like”, meaning that small, highly diluted quantities of medicinal substances are given to cure symptoms, when the same substances given at higher or more concentrated doses would actually cause those symptoms.



Traditional Chinese Medicine (TCM): Traditional Chinese Medicine (TCM) is a complete medical system that originated in ancient China and has evolved over thousands of years. TCM has been used to diagnose, treat, and prevent illnesses by stimulating the body's own healing mechanisms. Practices used in TCM include: Acupuncture and Acupressure, Herbal medicine, Nutritional therapy, Chinese massage, restorative physical exercise, meditation etc.



Traditional Indian Medicine (Ayurveda): Ayurveda is a Sanskrit word derived from Ayuh (life) and Veda (knowledge), it is known as the “science of life”. Ayurveda is considered as one of the oldest systems of medicine in the world, originated in India thousands of years ago. It aims to integrate the body, mind and spirit to prevent and treat diseases with herbs, therapeutic massage and yoga etc.



Herbal Medicine: Is the use of herbs or herbal materials or preparations and/or finished products derived from plant materials containing active substances for the treatment of various diseases.





Traditional, Complementary and Alternative Medicine are groups of diversified medical and healthcare systems, practices, and products that are not generally considered part of Conventional Medicine; commonly known as Western or Allopathic medicine is practiced by Medical Doctors.

The boundaries between the TCAM and Conventional Medicine are not absolute and a certain TCAM therapy may, over time, become widely accepted.

Although of the existence of many issues and concerns regarding the safety and efficacy of TCAM, there some scientific evidence on few TCAM therapies.

Traditional, Complementary and Alternative Medicine may include use of herbal medicinal products (botanicals/ phytomedicines), vitamins, minerals, and other natural products. Many are sold over the counter as dietary supplements. Use of dietary supplements e.g. taking a multivitamin to meet minimum daily nutritional requirements or taking calcium to promote bone health is not considered as TCAM.