

עבודת גמר בנושא:

כאבי ראש

מגישות:

tamar-ah@013.net	ת.ז. 58420415	- תמר אהרוני
SharonC@elal.co.il	ת.ז. 28758522	- שרון כהן מגורי
liran@latet.org.il	ת.ז. 27377852	- לירן שרמן

תאריך הגשה: 1/6/05

תמורות – המרכז לקידום רפואה משולבת

תוכן עניינים

- 2 מבוא
- 3 כאבי ראש – סקירה מערבית
- 7 כאבי ראש - סקירה סינית
- 20 מטופלת 1
- 22 סיכום הטיפולים
- 23 מטופלת 2
- 25 סיכום הטיפולים
- 26 מטופלת 3
- 30 סיכום הטיפולים
- 31 סיכום שלושת הטיפולים
- 32. סיכום העבודה
- 33 בבליוגרפיה

מבוא

כאב ראש הינו אחד מסוגי הכאב הנפוצים ביותר. מרבית האנשים חוו לפחות פעם אחת בחייהם כאב ראש, ואצל אחד מכל שלושה אנשים כאב הראש הוא "חבר נאמן" המלווה אותו בתדירות של בין אחת לחודש ועד לתופעה יומיומית.

רבים מהסובלים סבורים שאין מנוס אלא לחיות עם הכאב מאחר וממילא "אין מה לעשות". רובם המכריע מתגבר על הבעיה באמצעות משככי כאבים.

בעבודה זו נסקור את גישת הרפואה המערבית והסינית לתופעה שכיחה זו.

באמצעות שלוש סדרות של טיפולי שיאצו ננסה לבחון את יעילות הטיפול במגע, תוך הסתמכות על הגישה הסינית, בהקלת הכאב. אנו מודעות לכך כי שלוש סדרות אינן מידגם רחב דיו להסקת מסקנות, אך למרות זאת נוכל דרך קווי הדמיון והשוני להבחין במגמות ההשפעה שבטיפול.

כאבי ראש - סקירה מערבית

אף שכאבי הראש ידועים משחרר ההסטוריה האנושית עדיין לא ידועים חלק מהגורמים לו וטרם נמצא המענה האולטימטיבי למחלה הפוקדת חלק נכבד מכלל האוכלוסייה בארץ ובעולם. כאבי ראש הם אחת התלונות השכיחות ביותר בפניות לרופא. ניתן לחלק את כאבי הראש לשתי קטגוריות עיקריות:

- א. כאבי ראש משניים - שבהם הגורם לכאב הראש ידוע והטיפול בו מקל או מפסיק את הכאב. דוגמאות לכך הן: כאבי ראש עקב סינוסיטיס, הפרעות בפרק הלסת, גלאוקומה (לחץ תוך עיני מוגבר) או תהליכים תוך גולגולתיים כגון דימום או גידול.
- ב. כאבי ראש ראשוניים - שבהם הגורם אינו ידוע, ואינו כרוך בשינויים אנטומיים ידועים. הדוגמא המובהקת למצב זה היא **המגרנה (Migraine)**. בנוסף לכך, משוייכים לקבוצה זו כאבי ראש הנובעים ממתח שרירי (Tension Type Headache), כאבי ראש מקובצים (Cluster Headache) או כאבי ראש המופיעים לאחר חבלת ראש (טראומה).

★ סינוסיטיס

אם כאב הראש מלווה בהצטננות או בגודש באף, הדיבור נשמע מאנפף ובתחושת לחץ סביב הפנים, יתכן שמקור הבעיה הוא סינוסיטיס. מדובר בדלקת בסינוסים - חללי אויר המצויים בקדמת הגולגולת. כשאחד מהם או חלק מהם נחסמים ע"י ריר מוגלתי שמקורו באף, נוצרת דלקת. כאבי הראש עלולים להקרין מהשיניים לכיוון הקודקוד. טיפול: עיקר הטיפול בסינוסיטיס הוא באמצעות אנטיביוטיקה יחד עם תרופות המפחיתות גודש.

★ כאב ראש ממתח שרירי (Tension Type Headache)

כאב ראש מתחי פוקד כ- 80% מהאוכלוסייה בשלב כלשהו בחיים. בחלק מהמקרים הסיבה נובעת ממתח נפשי, לפחות בתחילת הופעת כאב הראש. מדובר בכאב לוחץ, התוקף לרוב את כל הראש בצורת חגורה. הכאב מופיע בעוצמה בינונית ומפריע לפעילות היומית, אך אינו מתגבר במאמץ גופני. הכאב נמשך בין 30 דקות עד שבוע. הטיפול: כשעוצמת הכאב בינונית תרופות כגון: אספרין, אקמול, נורפן ואופטלגין יספיקו כדי להקל. עיסויי האיזור הכואב עשוי גם לשכך את הכאב. כשהכאב חמור יש צורך בתרופות ממשפחת האופיאטים כגון: קודאין, אוקסיקודון. לטיפול מונע עשוי הרופא לרשום תרופה מקבוצת התרופות האנטי דכאוניות, משולבת בפזיותרפיה. כשהסיבה העיקרית לכאב הראש היא מתח טכניקות כמו מדיטציה, יוגה וביו פידבק או ביצוע פעילות גופנית יכולים להיות לעזר.

*** כאבי ראש מקובצים (Cluster Headache)**

סוג כאב זה הינו נדיר, אולם עדיין בעייתי בקרב כ-4 אנשים מתוך 1000. הסובלים העקריים – גברים שמעשנים ו/או שותים אלכוהול. לרב לא קיימת שכיחות משפחתית של התופעה. הכאב מופיע בד"כ בעונות המעבר, בכאב זה קיימת הפרעה בתפקוד מערכת העצבים האוטונומית. ההתקף המקבצי מתחיל כמעט תמיד בפתאומית ונמשך בין 15 דקות ל- 3 שעות. הוא עשוי להתחיל בתחושת גירוי או הפרשה מאחד הנחיריים שאחריה מופיע כאב עז באותו צד של הראש המתפשט סביב העין. הכאב לרוב מעיר אנשים משנתם. עם חלוף ההתקף העפעף באותו צד של הראש עלול לצנוח והאישון יכול להתכווץ. ההתקפים מתרחשים לרוב בקבוצות (מס' התקפים ביום), למשך שישה עד שמונה שבועות שאחריהם יש מרווח של מספר חודשים עד שנים ללא כאב עד ההתקף הבא. הטיפול: רוב האנשים הסובלים מכאבי ראש זה נאלצים ליטול תרופות למניעת ההתקף מדי יום כמו חסמי סידן, ליתיום, אינדומתאצין או מתיסרגיד. להתקף עצמו ניתן לתת הזלפה של לידוקאין או קוקאין או אימיטראקס.

*** כאב ראש Trigeminal Neuralgia**

כאב הנגרם כתוצאה מפגיעה בעצב, אמנם נדיר ביותר אך הוא אחד מכאבי הראש הקשים ביותר. המחלה פוקדת כאדם אחד מכל עשרת אלפים איש ואופיינית יותר אצל אנשים מבוגרים, גילאי 50 ומעלה. אם כי גם ילדים לוקים בה. במחלה זו שולח עצב הפנים שנקרא טריגימינאלי, האחראי לתחושות במצח, בלחי, בלסת וברירית הפה, זרמים חשמליים בלתי מבוקרים. ההשערה היא שפגיעה בעצב בעקבות לחץ, מתיחה ניוון או דלקת גורמת להתפרקויות החשמליות שיוצרות תחושות של כאב עז ביותר. הנוירולוגיה ההטריגימינאלית גורמת לכאבים פתאומיים ודוקרים בפנים ללא כל התראה. לפעמים מתוארת כ"סכין החותכת את הפנים" או "טיפול שיניים המבוצע ללא הרדמה". הכאב הקשה נמשך פחות מדקה, מבהיל ומטיש את הסובל. לרוב יופיע הכאב רק בצד אחד של הפנים בעיקר בסנטר או בצידי האף. לעיתים רחוקות יותר יופיע הכאב באיזור האוזן או המצח. טיפול: מקובלות שתי צורות טיפול תרופתית ולא תרופתית. התרופות מייצבות את פעילות החשמלית של מערכת העצבים, תרופות הנוגדות פירקוסים כמו טגרטול, דפלפט ונוירונטין. אם הטיפול התרופתי כשל הרופא עשוי להמליץ על ניתוח שפוגע בעצב ומונע את הכאבים.

* מגרנה

- שמה נגזר מן השפה היוונית Hemicrania (חצי ראש), ואכן רוב הסובלים ממגרנה מתלוננים על כאב ראש חד צדדי. המגרנה היא מחלה נפוצה מאוד, בארץ סובלים ממנה בין 21%-23% מהנשים, וכ-11% מהגברים. באוכלוסייה הכללית מדובר ב-16%. גם בילדים נפוצה המגרנה ומגיעה לכ-4%. העלייה בשכחיות המגנה אצל בנות מתחילה עם גיל הבשלות המינית, סמוך להופעת הווסת הראשונה. המגרנה היא ככל הנראה מחלה גנטית. המגרנה מאובחנת קלינית על רק סמך דיווח החולה ותיאורו את הכאב מכוון שאין סמן ביולוגי מובהק למחלה זו.
- מגרנה אופיינית מלווה בכאב ראש התקפי, לרוב פועם וחד צדדי, הנמשך בין 4 ל-72 שעות, ומלווה בבחילה או בהקאה או באי סבילות לאור ולרעש.
- הכאב בינוני עד חזק, ומוחמר ע"י מאמץ פיזי. ב-20%-10% מן המקרים קודמים לכאב הראש סימני חסר נוירולוגי בעיקר הפרעות בראייה (אורות בוהקים, קווי זיגוג, כתמים ואפילו עורוץ מלא) או נימול, חולשה או הפרעות בדיבור. תופעה זו קרוייה אאורה (Aura) ונמשכת לרוב כ-20 דקות.
- כיום רווחת ההנחה כי המגרנה היא מחלה מוחית כאשר קליפת המוח הגדול יורדת בתפקודה באזור מסויים והתופעה מתפשטת ומפעילה מרכזים בגזע המוח, המשפיע על כלי דם, גורם להרחבתם וליצירת מעין דלקת עצבית. הירידה בתפקוד קליפת המוח היא שאחראית, ככל הנראה, לאאורה. הגורמים למגרנה הינם: מתח, חוסר או עודף שינה, מיני מזון שונים (לרוב יין אדום, גבינה צהובה ושוקולד) ויש הטוענים אף לקשר לשינוי במזג האויר.
- טיפול: לרוב תרופתי, אם כי שיטות הרפיה כגון ביו פידבק, או שיטות אחרות ברפואה משלימה נמצאו יעילות בחלק מכאבי הראש. קיימות שתי גישות עיקריות בטיפול:
- א. טיפול בהתקף החרף- כיום מצויות בארץ 4 תרופות מסוג הטריפטנים (Triptans):
- Imitrex, Naramig, Zomig, Risolt. הטיפול יעיל ב-80%-70% מהמקרים. בהתקף קל אפשר להשתמש בתרופות נוגדות כאב מצויות (אקמול, אופטלגין, אספרין וכד') או בתרופות נוגדות דלקת. חשוב להדגיש כי לעיתים נעשה שימוש יתר בתרופות, בעיקר נוגדות כאב, דבר ההופך את כאב הראש ליומיומי ולמעשה נגרמת התמכרות לתרופות, תופעה המונעת גם טיפול תרופתי אחר. במקרים אלה יש לבצע תהליך גמילה ורק לאחר מכן לנסות טיפול תרופתי מתאים.
- ב. טיפול מונע – ניתן טיפול תרופתי לאלה הסובלים מיותר מ-4 התקפים בחודש, כאשר הטיפול בהתקף החרף אינו יעיל או מלווה בתופעות לוואי בלתי נסבלות.

כאבי ראש – סקירה סינית

לפי ה TCM ששת מרידיאני היאנג עוברים דרך הראש. מרידיאני ה GV והכבד עוברים בראש. לכליות חשיבות רבה בייצור מח העצמות והמח הוא יס מח העצם. הטחול מפיק מהמזון את הצי והדם המזינים את המח. הריאות מפיצות את הצי לכל חלקי הגוף, כולל הראש. הלב אחראי על הסירקולציה של הדם ואחראי על הפעילות המנטלית. הדם הוא מקור האנרגיה הבסיסי לפעילות של המח. הפרעה באחד מהערוצים האלה או באיבר הפנימי תשפיע על זרימת הצי והדם בראש דבר שעלול לגרום לכאב ראש.

באופן כללי כאבי ראש בהתקף אקוטי נגרמים לרוב ע"י חדירה של פתוגנים חיצוניים. רוח היא הסיבה השכיחה ביותר. היא קיימת בכל עונה ולעיתים קרובות מלווה בגורמים פתוגנים אחרים כגון קור, חום ולחות.

גורמים פנימיים אחראים גם הם להופעת כאב ראש. בעיה בתפקוד הכבד – סטגנציה של צי או דם, עליה של יאנג או אש הכבד יגרמו לכאב ראש. תזונה לקויה גורמת לאש בקיבה או להחלשת הטחול וכתוצאה מכך לכאב ראש. חסר בתמצית הכליות או ליקוי בתפקודן פוגע בייצור מח העצם ובהזנת המוח.

כאבי ראש נגרמים כתוצאה מטראומה פיזית למוח, בעקבות ניתוח כושל או מחלות כרוניות. הגורמים הללו ודרך הטיפול בהם יסקרו להלן.

אתיולוגיה פתולוגיה וטיפול

← חדירה של רוח קרה

רוח קרה חיצונית היא אחד מהגורמים השכיחים ביותר לכאבי ראש היות שהיא קיימת בכל עונה. כשהיא חודרת לגוף היא תוקפת בעיקר את החלק העליון של הגוף ולכן הראש פגיע לפתוגן זה. שהייה ממושכת בסביבה קרה ולחה, חשיפה לקור לאחר פעילות גופנית כשהגוף מזיע ולבוש לא מתאים יצרו תנאים מתאימים לחדירה של רוח קרה.

הקור מתאפיין בכווץ של הערוצים, השרירים והגידים. קור מתאפיין גם ביצירת סטגנציה שגורמת להאטה בזרימת הצי והדם בראש.

חדירה חוזרת ונשנית של רוח קרה עלולה לגרום לכאב ראש כרוני ונוקשות של הצואר והכתפיים.

סימפטומים וסימנים:

כאב ראש עם תחושה של כווץ, החמרת הכאב בתנאים של קור או לחות, רתיעה מקור ורוח, חום (fever) גפיים קרות, העדר זיעה וצמא, נזלת בהירה, צואר נוקשה, כאב במפרקים או בגוף.

לשון - חיפוי לבן ודק.

דופק - שטחי ומתוח.

עקרון טיפולי:

פיזור רוח, סילוק הקור והקלת כאב הראש.

נקודות לחיצה:

- GB-20 - פיזור רוח, הסדרת הזרימה של הצי. טובה לטיפול בכאבי ראש כתוצאה מרוח קרה.
- GB-21 - פיזור רוח, הסדרת הזרימה של הצי והקלת כאבי ראש.
- BL-10 - נקודה מקומית, הסדרת זרימה של צי והקלת כאבי ראש באיזור ההשפעה של המרידיאן.
- LU-7 - פיזור רוח קרה והקלת כאבי ראש.
- TW-5 - הסדרת הזרימה של הצי והקלת כאבי ראש.

תוספות:

- במקרה של רתיעה מקור יש להוסיף ST-36 עם מוקסה לסילוק הקור.
- במקרה של חום יש להוסיף את GV-14 לסילוק רוח והורדת חום.
- במקרה של כאבי גוף יש להוסיף את LivI-3 ו BL-60 להגברת זרימת הצי, פיזור רוח והקלת הכאב.
- במקרה של צואר נוקשה יש להוסיף את SI-3 ו BL-62 להגברת זרימת הצי ושחרור הצואר.
- במקרה של נזלת יש להוסיף את LI-20 ו GV-23 לסילוק רוח ופתיחת מעברי הנזלת.

← חזירה של רוח חמה

בסוף האביב ותחילת הקיץ, בשל הקרינה החזקה של השמש והסביבה החמה, רוח חמה גורמת לכאבי ראש. רוח חמה תוקפת לרוב את המחמם העליון דרך האף והפה. רוח חמה הינה פתוגן יאנגי. כשהיא חודרת לגוף היא תוקפת את חלקו העליון וגורמת להפרעה בזרימת הצי והדם בראש, דבר הגורם לכאב ראש.

סימפטומים:

כאב ראש מתוח עם תחושה של חום או שריפה. חום (fever), רתיעה מרוח, כאב כללי בגוף, פנים ועיניים אדומות, נזלת צהובה, גרון כואב, שיעול עם ליחה צהובה, עצירות. לשון - אדומה עם חיפוי צהוב דק. דופק - שטחי ומהיר.

עיקרון טיפולי:

פיזור רוח, סילוק חום והקלת כאב הראש.

נקודות לחיצה:

- ST-8 - שיפור זרימת הצי והקלת כאב הראש.
- Taiyang - סילוק חום, הסדרת זרימת הצי והקלת כאב הראש.
- GV-23 - סילוק חום, הסדרת זרימתה צי בראש ובכך הקלה על הכאב.
- LI-4 - נקודת המקור של ערוץ ה LI, מסדירה זרימת צי, מטהרת חום ומקלה כאב.
- LI-11 - הפחתת חום, הורדת חום והקלת כאב הראש
- TW-5 - הסדרת זרימת הצי והקלת כאבי ראש.

תוספות:

במקרה של כאב ראש חמור יש להוסיף את GB-20 לסילוק רוח חמה ולהרגעת הכאב.
במקרה של חום (fever) יש להוסיף את GV-14 לסילוק החום (heat) והורדת החום (fever)
במקרה של חסימה באף יש להוסיף את LU-7 לפיזור ציי הכליות ולפתיחת האף.
במקרה של ריבוי נזלת צהובה יש להוסיף את LI-20 ו BL-2 לסילוק החום ולפתיחת מעברי הנזלת.
במקרה של צמא יש להוסיף את SP-6 לסילוק החום, הזנת היין והקלת הצמא.
במקרה של גרון כואב יש להוסיף את LU-10 לסילוק החום והקלת הכאב.
במקרה של עצירות יש להוסיף את ST-25 ו ST-37 לשיפור העיכול.

← התקפה של רוח רעילה

בסוף האביב ובעיקר בקיץ, מזג אויר חם הינו סוג של רוח רעילה פתוגנית. רוח זו מתקיפה ומצטברת בגוף. זהו פתוגן יאנגי חזק. כאשר הוא מתלקח בראש הוא עלול לשבש את זרימת הצי והדם בראש ולפגוע בערוצים ובכלי הדם. עקיצות חרקים עלולות לגרום לחדירה של רעל לגוף ולהתהוות של רוח רעילה.

סימפטומים:

כאב ראש חמור חד עם תחושת מתיחות, נודולות אדומות ונפוחות בראש, פנים אדומות, חום גבוה, צמא, אי שקט או אף אבדן הכרה, צואר נוקשה, עווית, טרוף, עצירות, שתן צהוב כהה.
לשון - אדומה – סגולה.

דופק - מהיר.

עקרון טיפולי:

סילוק הרוח הרעילה, קירור הדם והקלת כאב הראש.

נקודות לטיפול:

GV-20 ו GB-20 – סילוק חום בראש והרגעת הראש

LI-4 ו LI-11 – יחד עם TW-6 – סילוק חום, ניקוי רעל, הורדת חום והקלת כאב הראש

SP-6 ו SP-10 – סילוק חום מהדם, ניקוי רעל והקלת כאב הראש

Liv-2 - סילוק חום בכבד, דיכוי יאנג הכבד והקלת כאב הראש

תוספות:

במקרה של חום גבוה יש להוסיף את GV-14 לסילוק החום (heat) והורדת החום (fever).
במקרה של צואר נוקשה יש להוסיף את SI-3 להסדרת זרימת הצי והדם ושחרור הצואר.
במקרה של חוסר מנוחה יש להוסיף את HT-8 ו PC-8 לסילוק החום והשקטת הנפש.
במקרה של אבדן הכרה יש להשתמש ב GV-26 ו Kid-1 לסילוק החום והחייאת המטופל
במקרה של צמא יש להוסיף את Kid-6 לסילוק האש והזנת היין
במקרה של עצירות יש להוסיף את ST-25 ו SP-9 להזנת היין, סילוק האש ושיפור העיכול

◀ חדירה של רוח ולחות

לחות היא גורם פתוגני ייני. היא מאופיינת בצמיגות, כבדות וסטגנציה. כשרוח ולחות חודרות לגוף, הן חוסמות את זרימת הצי והדם בראש, שרירים וגידים, וגורמות לכאבי ראש, כאב כללי בגוף ונוקשות וכבדות מלווים בכאב במפרקים.

חדירה של רוח ולחות יכולה להשפיע על המחמם האמצעי ולהפריע בזרימת היאנג צ'י הטהור אל הראש ובירידת הצי העכור (turbid qi). בשל כך נחסמת דרכו של היאנג צ'י הטהור אל הראש דבר הגורם לכאב ראש.

סימפטומים וסימנים:

כאב ראש עם תחושה של כבדות, הרגשה כאילו הראש עטוף בבד, רתיעה מקור, חום נמוך, עייפות, תחושה של מלאות בחזה, כאב כללי בגוף עם כבדות, תאבון ירוד, הרגשת מלאות בקיבה. לשון - חיפוי לבן שמנוני.

דופק - חלקלק ושטחי.

עקרון טיפולי:

סילוק רוח, פיזור הלחות והקלה על כאב הראש.

נקודות לטיפול:

LU-7 – שיפור זרימת הצי, סילוק לחות במחמם העליון והקלת כאב הראש.

TW-4 – יחד עם TW-6 סילוק רוח ולחות, שיתון והקלה על כאב הראש.

LI-4 - סילוק רוח ולחות, הסדרת זרימת הצי והקלה על כאב הראש.

GB-20 – סילוק פתוגנים חיצוניים, שיפור זרימת הצי והקלה על כאב הראש.

SP-6 - שיפור זרימת הצי וסילוק לחות.

תוספות:

במקרה של תחושת כבדות בגוף יש להוסיף את SP-3,9 להפעלת הטחול וסילוק הלחות.

במקרה של עייפות יש להוסיף את ST-36 להפעלת הטחול והקיבה, סילוק לחות והקלת העייפות.

במקרה של תחושת מלאות בחזה יש להוסיף את PC-6 ו CV-17 להסדרת זרימת הצי בחזה והקלה על המלאות.

במקרה של תאבון ירוד יש להוסיף את CV-12 ל להסדרת זרימת הצי בקיבה והגברת התאבון.

במקרה של שלשול יש להוסיף את ST-25 לסילוק לחות והסדרת המעי הגס.

◀ סטגנציה של צ'י הכבד

לכבד תפקיד חשוב בתחום הרגש. הוא מסדיר את זרימת הצי ומאחסן את הדם. מתח רב ותיסכול מתמשך עלולים להביא להאטת הזרמת צ'י הכבד ולתקיעותו. הסטגנציה משפיעה על זרימת הצי בראש וגורמת שם לסטגנציה של צ'י ודם. כתוצאה מכך נגרם כאב ראש. סוג זה של כאב ראש נפוץ מאד.

כאב ראש מסוג זה נבדל מכאב הנגרם מפתוגנים בכך שהוא מושפע מאד ממצבים רגשיים. כאב ראש זה יורגש בחלק העליון של הראש וברקות.

סימפטומים וסימנים:

כאב עם תחושה של לחץ ומתח, מתחיל או מחמיר במצבים של לחץ נפשי או רגשי, דכאון, מתיחות וכאב בהיפוכונדריום, סחרחורת, מחזור לא סדיר, תאבון ירוד או אכילת יתר.

לשון – דקה עם חיפוי לבן.

דופק – תילי.

עקרון טיפולי:

הרגעת הכבד, שיפור זרימת צ"י הכבד והקלת כאב הראש.

נקודות לטיפול:

GV-20 – שיפור זרימת צ"י הכבד והקלת כאב הראש.

Liv-3 – הסדרת צ"י הכבד ופתיחת הסטגנציה.

PC-6 – הסדרת זרימת הצ"י והרגעת הנפש.

LI-4 – הסדרת זרימת הצ"י והקלת כאב הראש.

SP-6 – הסדרת זרימת צ"י הכבד ופתיחת הסטגנציה.

תוספות:

במקרה של סחרחורת יש להוסיף את GB-8.

במקרה של דכאון יש להוסיף את Ht-3 ו BL-18 להסדרת זרימת הצ"י, הרגעת הנפש ושיפור המצב הרגשי.

במקרה של אינסומניה יש להוסיף את Ht-3,7 להשקטת הנפש ושיפור השינה.

במקרה של כאב בהיפוכונדריום יש להוסיף את Liv-5,14 לשיפור זרימת צ"י הכבד והקלת הכאב.

במקרה של תאבון ירוד יש להוסיף את CV-12 להסדרת צ"י הקיבה ושיפור התאבון.

במקרה של שלשול מעצבנות וכאב בטן והתכווצויות שרירים כתוצאה מכבד הפולש לטחול, יש

להוסיף את Liv-13 ו SP-3 לשיפור את זרימת צ"י הכבד וחיזוק הטחול.

במקרה של מחזור לא סדיר או דיסמנוריא יש להוסיף את ST-28 ו Kid-10 לשיפור זרימת הצ"י

והדם והסדרת המחזור.

◀ התלקחות אש הכבד

הצ"י הוא יאנגי וצריך להיות בתנועה מתמדת. במקרה של סטגנציה מתמשכת של צ"י הכבד תתכן הוצרות הדרגתית של אש הכבד. כעס מוגזם ומתח עלולים להאיץ את התהליך. טיבה של האש לעלות ולשרוף לכן אש הכבד עולה לראש, מפריעה בזרימת הצ"י והדם ושורפת את הערוצים אל הראש, כך נגרם כאב ראש.

סימפטומים וסימנים:

כאב חד או מלווה בתחושה של מתח בראש, פנים ועיניים אדומות, נפיחות בעיניים, עצבנות וחוטר שקט, אינסומניה, טעם מר בפה, מחזור לא סדיר, תאבון ירוד, שתן צהוב כהה, עצירות. הכאב ממוקם ברקות או בכל הראש.

לשון – אדומה.

דופק – מהיר ותילי.

עיקרון טיפולי:

השקטת אש הכבד, הרגעת הנפש והקלת הכאב.

נקודות לטיפול:

Taiyang ו GB-8 – לטיפול בכאב בצידי הראש.

GV-20 – השקטת הנפש והרגעת אש הכבד.

Liv-2 – סילוק אש הכבד והקלת כאב הראש.

GB-43 – סילוק חום, הסדרת זרימת הצי' במרידיאן ה GB, הקלת כאב הראש.

TW-6 – חיזוק תיפקוד המחמם המשולש, הסדרת זרימת הצי', סילוק האש במחמם המשולש והשקטת אש הכבד.

SP-6 – סילוק אש בכבד, הסדרת זרימת צי' הכבד.

תוספות:

במקרה של כאב ונוקשות בצוואר יש להוסיף את GB-21 ו TW-5 להקלת כאב הצוואר.

במקרה שהעיניים אדומות, יש להוסיף את GB-1 להשקטת אש הכבד ולהקלת האדמומיות.

במקרה של אינסומניה יש להוסיף את HT-8 לסילוק החום מהלב ולשיפור השינה.

במקרה של תאבון ירוד יש להוסיף את CV-12 לעידוד צי' הקיבה ושיפור התאבון.

במקרה של טעם מר בפה יש להוסיף את GB-40 לסילוק החום מהכבד וכיס המרה ולהפגת הטעם המר בפה.

במקרה של שלשול בזמן עצבנות וכאב בטן והתכווצויות שרירים כתוצאה מכבד הפולש לטחול, יש להוסיף את Liv-13 ו SP-3 להגברת זרימת צי' הכבד וחיזוק הטחול.

במקרה של עצירות יש להוסיף את St-25 לשיפור העיכול והקלת העצירות.

במקרה של מחזור לא סדיר יש להוסיף את SP-10 ו ST-28 לשיפור את זרימת הצי' והדם והסדרת המחזור.

פעילות יתר של יאנג הכבד <

כאשר אש הכבד אינה שוכחת עלול להוצר מצב של פעילות יתר של יאנג הכבד שגורמת לכאב ראש חמור או מיגרנה. אש ממושכת עלולה לכלות את יין הכבד והכליות ולהביא לחסר שלהם. כאשר היין

בחסר יאנג הכבד בעודף ולכן בפעילות יתר. חרדה ממושכת, מצוקה או פעילות מנטלית מוגזמת מכלים את תמצית הכליות גורמים לחסר בין הכליות ולהתגברות יאנג הכבד. לחולשה מולדת וחולי כרוני תפקיד חשוב בהוצרות חסר בין הכליות.

סימפטומים וסימנים:

כאב ראש תכוף וחמור מלווה בכאבים בהיפוכונדריום או בתחושה של התמתחות, סחרחורת, חוסר מנוחה, רעד בראש ובידיים, אינסומניה, פנים ועיניים אדומות. לשון – אדומה דקה עם חיפוי צהוב.

דופק – תילי

עקרון טיפולי:

השקטת הכבד, הכנעת יאנג הכבד והקלת כאב הראש.

נקודות לטיפול:

GB-20 ו GV-20- סילוק חום מהראש, הכנעת יאנג הכבד והקלת כאב הראש.

Taiyang- סילוק חום והקלה על כאב הראש.

SP-6 – הסדרת הכבד וסילוק החום ממנו.

LI-4 – שיפור זרימת הצי, סילוק חום מהראש והקלת הכאב.

Kid-2, GB-43 ו Liv-2 – סילוק חום ודיכוי יאנג הכבד.

Liv-8 – סילוק חום מהכבד והכנעת יאנג הכבד.

תוספות:

במקרה של אי שקט יש להוסיף את Ht-3 ו PC-6 להרגעת הנפש.

במקרה שהעיניים והפנים אדומות יש להוסיף את ST-44 ו GB-1 לסילוק החום והקלת האדמומיות.

במקרה של כאב בהיפוכונדריום יש להוסיף את Liv-14 לשיפור זרימת הצי והקלת הכאב.

במקרה של אינסומניה יש להוסיף את HT-8 לסילוק החום מהלב ולשיפור השינה.

במקרה של טעם מר בפה יש להוסיף את GB-40 לסילוק החום מהכבד וכיס המרה ולהפגת הטעם המר בפה.

עליית אש הקיבה <

אכילה מרובה של מזון חריף, מתוק או שמן, צריכה מרובה של מוצרי חלב או שתיה מרובה של אלכוהול גורמת לחום רב להצטבר בערוצים ובאיברים היאנגיים. החום מפריע בזרימת הצי והדם ומבעיר את הערוצים בראש. כתוצאה מכך נגרם כאב ראש. כאב הראש ממוקם לרוב באיזור המצח או מפושט בכל הראש.

סימפטומים וסימנים:

פנים אדומים, זיעה מרובה, כאב הראש מתגבר בחשיפה לחום ומוקל בקור או שתיה קרה, תחושת חום (fever) צמא, גרון כואב, כאב חניכיים, שתן צהוב כהה, עצירות.

לשון – אדומה עם חיפוי צהוב יבש.

דופק – מהיר וחזק.

עקרון טיפולי:

סילוק אש הקיבה, הסדרת הצי וקלת כאב הראש.

נקודות לטיפול:

LI-2,4 – סילוק חום, בעיקר במעי הגס, והקלת כאב הראש.

TW-6 – חיזוק תיפקוד המחמם המשולש וסילוק חום.

St-8 – הסדרת זרימת הצי והקלת כאב הראש.

St-44, CV-12 – סילוק חום מהקיבה.

GV-20 – סילוק חום מהראש והקלת כאב הראש.

תוספות:

במקרה של כאב חמור באיזור המצח יש להוסיף את St-42 לסילוק חום בקיבה והקלת הכאב.

במקרה של כאב שיניים יש להוסיף את St-6,7 לשיפור זרימת הצי והפחתת הכאב.

במקרה של כאב ונפיחות בגרון יש להוסיף את Lu-10 ו CV-23 להקלת הכאב והורדת הנפיחות.

במקרה של צמא יש להוסיף את Lu-7 ו Kid-6 להסדרת היין והקלת הצמא.

במקרה של עצירות יש להוסיף את St-25 לשיפור העיכול והקלת העצירות.

← הצטברות של לחות וליחה

תזונה לקויה פוגעת בתיפקוד הטחול והקיבה וכתוצאה מכך נוצרת הצטברות של לחות וליחה. כאשר הראש נסתם ע"י לחות וליחה, יאנג צ'י טהור אינו יכול לעלות וצ'י עכור אינו יכול לרדת. נוצרת סטגנציה של צ'י ודם ונגרם כאב ראש.

סימפטומים וסימנים:

כאב ראש עם תחושה של כבדות, סחרחורת, הרגשת מלאות בחזה ובאפיגסטריום, נזלת, הקאות, תאבון ירוד, ליחה.

לשון – חיפוי לבן דביק.

דופק – חלקלק או תילי וחלקלק.

עקרון טיפולי:

סילוק לחות, פיזור הליחה והרגעת כאב הראש.

נקודות לטיפול:

GB-20, St-8 – שיפור זרימת הצי וסילוק הלחות והליחה מהראש ובכך הקלת כאב הראש.

CV-12 - שיפור זרימת הצי במחמם האמצעי, סילוק הלחות והליחה.

LI-4 - שיפור זרימת הצי והקלת כאב הראש.

SP-6,9 – הפעלת הטחול וסילוק לחות וליחה.

תוספות:

במקרה של סחרחורת יש להוסיף את St-8 לסילוק לחות וליחה והקלת הסחרחורת.
במקרה של כאב ראש באיזור המצח, אף נוזל עם נזלת לבנה ואבדן חוש הריח, יש להוסיף את BL-2 ו Yintang לפתיחת האף, סילוק הליחה והקלת כאב הראש.
במקרה של אבדן חוש הריח יש להוסיף את GV-23 לפתיחת האף ושיפור יכולת ההרחה.
במקרה של ליחה יש להוסיף את Lu-5 להסדרת צי הריאות וסילוק הליחה.
במקרה של תאבון ירוד יש להוסיף את PC-6 לשיפור זרימת הצי, סילוק הליחה ושיפור התאבון.
במקרה של תחושת מלאות בבטן יש להוסיף את Liv-13 לסילוק הלחות והסדרת צי הטחול.
במקרה של נזלת או הקאות יש להוסיף את SP-4 להורדת צי הקיבה והקלת ההקאות.

חסר של צי ודם

הטחול הוא היצרן של הצי המזין ושל הדם. תפקוד לקוי של הטחול והקיבה גורם לחרס צי ודם ולכן להזנה לקויה של הראש. כתוצאה מכך נגרם כאב ראש. תזונה לא מסודרת, לא בריאה או דלה פוגעים ביכולת השינוי והשינוע (transformation & transpoptation) של הטחול ומכאן לחוסר צי ודם.
חסר צי ודם עשויים להגרם גם כתוצאה ממחלה ממושכת, דימום ווסתי רב או עבודה פיסית או מנטלית מרובה.

חסר צי

סימנים וסימפטומים:

כאב ראש עם תחושת ריקנות, החמרת הכאב לאחר פעילות גופנית, עייפות, פנים חוורות, רתיעה מקור, ידיים קרות, קוצר נשימה, שלשול, תאבון ירוד, קול חלש.
לשון – חוורת עם סימני שיניים וחיפוי לבן דק.
דופק – איטי ועמוק.

עקרון טיפולי:

הפעלת הטחול והקיבה, חיזוק הצי והקלת כאב הראש.

נקודות לטיפול:

BL-20,21 – נקי אסוציאציה של הטחול והקיבה, חיזוק הטחול והקיבה.
St-36, SP-3 – חיזוק צי הטחול, חיזוק הקיבה, הנעת הלחות ושיפור העיכול.
SP-6 – חיזוק הטחול ושיפור איכות הצי והדם.

תוספות:

במקרה של ידיים ורגליים קרות, רתיעה מקור ודופק איטי, יש להוסיף את GV-4 ולטפל במוקסה בנקודות St-36, GV-4, SP-3 לחימום המחמם האמצעי ולסילוק הקור הפנימי.
במקרה של החמרת כאב הראש במצבי מתח יש להוסיף את BL-18 להשקטת הכבד והסדרת צי הכבד.

במקרה של תאבון ירוד יש להוסיף את SP-9 להפעלת הטחול, שיפור העיכול והגברת התאבון.
במקרה של נזלת יש להוסיף את SP-4 להסדרת הקיבה והקלת הנזלת.
במקרה של כאב בטן בשל תקיעות מזון יש להוסיף את BL-25 להסדרת המעי הגס ושיפור העיכול.
במקרה של שלשול כרוני יש להוסיף את ST-36 לסילוק הלחות והקלת השלשול.

חסר דם

סימפטומים וסימנים:

כאב ראש חלול, החמרה בפעילות והקלה במנוחה, סחרחורת, נשירת שיער, הולם לב, אדישות, אינסומניה, חוורון, תאבון ירוד, צואה יבשה.
לשון – חוורת עם חיפוי לבן דק.
דופק – חוטי, חלש.

עקרון טיפולי:

חיזוק הדם והקלת כאב הראש

נקודות לטיפול:

GV-20 – בעלאת הצ'י והדם לראש והקלת כאב הראש.
Ht-5 – הסדרת זרימת הדם והשקטת הנפש.
PC-6 – הסדרת זרימת הצ'י והקלת כאב הראש.
St-36, SP-6 – הפעלת הטחול והקיבה, חיזוק הצ'י והדם והקלת כאב הראש.
Kid-3, GB-39 - הגברת ייצור הדם וחיזוקו.

תוספות:

במקרה של סחרחורת יש להוסיף את Liv-3 לחיזוק והסדרת הצ'י והקלת הסחרחורת.
במקרה של תאבון ירוד יש להוסיף את CV-12 להסדרת זרימת הצ'י בקיבה ושיפור התאבון.
במקרה של אינסומניה יש להוסיף את Ht-7 ו Anmian והשקטת הנפש ושיפור השינה
במקרה של הודם לב יש להוסיף את Ht-3 להקלת ההולם.
במקרה של צואה יבשה יש להוסיף את St-37 לשיפור היציאות.

חסר בתמצית הכליות <

הכליות מייצרות את התמצית ושולטות במח העצם והמוח הוא ים מח העצם. כאשר יש חסר בתמצית הכליות יוצר חסר במח העצם והמוח לא יוזן כראוי. התפקוד הפיסי של הראש יפגע ויגרם כאב ראש.
חסר בתמצית הכליות יכול להגרם כתוצאה מחולשה במבנה הבסיסי, חולי ממושך, סניליות, יחסי מין מרובים, ריבוי לידות, פחד מתמיד ועוד. סיבה נוספת שכיחה הינה חולשה של הטחול והקיבה שמובילה לייצור מועט של צ'י ודם.
חסר של תמצית הכליות יכול להגרם מחסר של יין הכליות או מחסר של יאנג הכליות.

סימפטומים וסימנים:

כאב ראש עם תחושת ריק (ראש חלול), סחרחורת, אדישות, כאב גב תחתון, חולשה בברכיים, פליטת זרע, טיניטוס, ירידה בשמיעה, אינסומניה, זכרון חלש, שיער דליל, נשירת שיער, שיניים חלשות, מחזור לא סדיר או אמנוריאה.

לשון – חיפוי דק.

דופק – חוטי וחלש, בעיקר בעמדת הכבד והכליות.

עקרון טיפולי:

חיזוק הכליות וחיזוק תמצית הכליות.

נקודות לטיפול:

Kid-3, SP-6 – חיזוק תמצית הכליות.

BL-11, GB39 – הזנת העצמות וחיזוק מח העצם להזנת המח והקלה על כאב הראש.

Liv-3 – הזנת יין הכבד.

St-36 – חיזוק הצי ועיי כד חיזוק הכליות.

BL-23 – חיזוק תמצית הכליות.

תוספות:

במקרה של סחרחורת, זכרון לקוי וקשיי ריכוז, יש להוסיף את GB-20 ו GV-20 להעלאת יאנג צ'י ותמצית כליות ראש להקלת הסחרחורת.

במקרה של כאב גב תחתון וחולשה בברכיים יש להוסיף את CV-4 ו Kid-10 לחיזוק הכליות ושיפור מצב הברכיים.

במקרה של עייפות כללית, תחושת קור בידים ורגליים וקוצר נשימה בנשיפה כתוצאה מחסר ביאנג הכליות, יש להוסיף את CV-4,6 עם מוקסה לחיזוק הצי וחימום פנימי.

במקרה של הזעות לילה, חום בכפות, צמא וגרון יבש בשל חסר היין הכליות, יש להוסיף את Kid-2,6,7 להזנת יין הכליות וסילוק החום.

← סטגנציה של דם

על פי ה TCM, קיום ממושך של בעיה כלשהי יגרום לסטגנציה של דם במרידיאנים המחוברים (collaterals). ואכן, מחלה ממושכת ואף כאב ראש מתמשך יובילו לסטגנציה של דם. גם תנועה לא נכונה של הראש, טראומה גופנית כגון תאונה או נפילה, שבץ, ניתוח ראש או צואר כושל, כל אלה יכולים לפגוע ישירות בערוצים ובשרירים.

כאב ראש כתוצאה מסטגנציה של דם מאופיין במיקום קבוע. הכאב חד ולעיתים קרובות מוחמר בלילה. לרוב לא יהיה שינוי בלשון ובדופק היות שהסטגנציה מופיעה בערוצים המחוברים ולא בגוף כולו.

אבחנה מבדלת

על מנת לקבוע את הסיבה לכאב הראש יש לשים לב לסוג הכאב, מיקומו וגורמים נוספים שיעזרו באיבחון. גורמים אלה יסקרו להלן.

אבחנה על פי אופי הכאב

- באופן כללי, כאב קהה מצביע על מצב של חסר בעוד שכאב חד מצביע על מצב של עודף.
- התקף פתאומי מצביע על פלישה חיצונית. התקף הדרגתי מצביע על ליקוי פנימי.
 - כאב קהה מצביע על חסר בצי, דם או תמצית הכליות.
 - כאב חד מצביע על סטגנציה של צי הכבד, התלקחות או פעילות יתר של יאנג הכבד, אש הכבד או אש רעילה.
 - כאב ראש מלווה בכבדות נגרם לרוב מהצטברות של לחות וליחה. פרט לכבדות בראש יש תחושה של עמימות, כאילו הראש עטוף בבד, יש קושי להתרכז וזכרון חלש. תופעות נלוות אפשריות הינן נזלת, ליחה ושלוש.
 - כאב ראש עם תחושה של מתיחות גורם להרגשה של 'נפיחות', 'התפרצות', 'דופק', 'פועם'. כאב כזה נגרם לרוב מבעיה בכבד כגון התפרצות אש הכבד או עליית יאנג הכבד. כאב עם מתח יכול להגרם גם ע"י פלישה של רוח חמה, עליית אש הקיבה או אש רעילה.
 - כאב ראש עם נוקשות באוקסיפוט מצביע בד"כ על פלישה של רוח קרה וקורה בפתאומיות.
 - כאב ראש כרוני עם נוקשות של הצואר מצביע על פעילות יתר של יאנג הכבד עם רוח הכבד. הכאב יורגש לרוב באיזור האוקסיפיטלי.
 - כאב ראש עם תחושה של משיכה מצביע גם הוא על אש הכבד.
 - כאב ראש חד, קבוע במקום אחד ומורע בלילה או לפני ווסת מצביע על סטגנציה של דם.
 - כאב ראש עם תחושת ריקנות מצביע על חסר בתמצית הכליות.

אבחנה לפי מיקום הכאב

1. קצה הראש

סעיף של מרידיאן הכבד מגיע אל הורטקס. כאב בורטקס נגרם לרוב מבעיה של הכבד. חסר של דם הכבד יגרום לכאב עמום, לא רצוף, מחמיר בזמן הווסת, מלווה בעייפות, נשירת שיער לשון חוורת ודופק חוטי. פעילות יתר של יאנג הכבד תגרום לכאב חד, עצבנות, אי שקט, מתיחות בראש, סחרחורת, ורטיגו, לשון אדומה ודופק תילי ומהיר.

כאב בורטקס בזמן פלישה של גורמים חיצוניים נגרם לרוב מחסימה של מרידיאן שלפוחית השתן.

2. אחורי הראש

האיזור האחורי של הראש נקרא האיזור האוקסיפיטלי. במקרה של כאב אקוטי הגורם הוא חיצוני כגון רוח, קור ולחות שתוקף לרוב את מרידיאן שלפוחית השתן וגורם לחסימה בערוץ. כאב כרוני נגרם מהצטברות של לחות וליחה, חסר בתמצית הכליות או פעילות יתר של יאנג הכבד.

3. צדי הראש

כאב בצד הראש נגרם בד"כ ע"י גורמים חיצוניים שחודרים למרידיאן כיס המרה או בשל בעיה בכיס המרה או בכבד.

- כאב שנגרם בשל פלישה של גורמים חיצוניים ילווה בסימפטומים חיצוניים ויהיה אקוטי.
- כאב שנגרם בשל בעיה בכיס המרה או הכבד הוא כרוני במרבית המקרים. הסיבות השכיחות הן הצטברות של לחות חמה שתגרום לכאב עמום, או אבנים בכיס המרה, סטגנציה של צ"י הכבד, התלקחות של אש הכבד ועליית יאנג הכבד שיגרמו לכאב חד ומתוח.
כאב בצד אחד בלבד נגרם בשל התלקחות אש הכבד או עליית יאנג הכבד.

4. המצח

כאב באזור המצח נגרם לרוב בשל בעיה באיברים הפנימיים. המרידיאנים העוברים במצח הינם כיס המרה והקיבה – המקרה השכיח יותר.
כאב הנגרם בשל חסר בצי"י הקיבה יהיה עמום.
כאב הנגרם בשל התלקחות אש הקיבה יהיה חד.
כאב הנגרם בשל לחות וליחה יהיה עמום מלווה בתחושת כבדות בראש.

5. מאחורי העיניים

כאב באזור זה נגרם לרוב בשל בעיה בכבד. הוא מופיע בזמן מיגרנה, בצד אחד של הראש.
חסר דם בכבד יגרום לכאב עמום.
סטגנציה של צ"י הכבד תגרום לכאב מתוח.
סטגנציה של דם תגרום לכאב חד.
התלקחות אש הכבד תגרום לכאב שורף.
בעליית יאנג הכבד הכאב הוא חד וחמור.

6. כל הראש

כאב ראש בכל הראש יכול להיות אקוטי או כרוני.
כאב אקוטי נגרם מחדירת גורמים חיצוניים כגון רוח חמה, רוח קרה ורוח ולחות. הכאב הוא מתמיד, חמור וחד ומלווה בסימפטומים חיצוניים כגון חום, רתיעה מקור, כאבי שרירים, נזלת ועוד.
כאב כרוני נגרם בשל חסר של תמצית הכליות שמביא לחסר בהזנת המוח. הכאב במקרה זה עמום, לא רציף, קשור למחזור ולרמות האנרגיה. קיימת תחושה של ריקנות בראש.

אבחנה לפי גורמים אחרים

1. מזג אויר

כאב ראש המוחמר במזג אויר חם נגרם מאש הכבד, יאנג הכבד או מאש הקיבה.
כאב ראש המוחמר במזג אויר קר נגרם מחסר ביאנג צ'י או חסר דם.
כאב ראש המוחמר במזג אויר לח נגרם מהצטברות של לחות וליחה.

2. רגשות

כאב ראש המוחמר במתח ומוקל ע"י מנוחה נגרם בשל סטגנציה של צ'י הכבד.
כאב ראש המוחמר בזמן כעס ומוקל ע"י מנוחה נגרם מאש הכבד או יאנג הכבד.
כאב ראש המוחמר במצבי פחד נגרם מחסר בתמצית הכליות.
כאב ראש המוחמר בזמן דאגה נגרם בשל חסר בצ'י הטחול.

3. פעילות מינית

כאב ראש המוחמר לאחר פעילות מינית נגרם מחסר בתמצית הכליות.
כאב ראש המוטב לאחר פעילות מינית נגרם ע"י סטגנציה של צ'י הכבד או התלקחות אש הכבד.

4. מזון

כאב ראש המוחמר לאחר אכילת מזונות שמנים, מתוקים או מוצרי חלב, נגרם בשל בצטברות של לחות וליחה.
כאב ראש המוחמר לאחר שתיית אלכוהול או אכילת מאכלים חריפים נגרם בשל התלקחות אש הקיבה או אש הכבד.
כאב ראש המוקל לאחר אכילת מזון קר נגרם בשל אש הקיבה.
כאב ראש המוקל לאחר אכילת מזון חם נגרם בשל חסר של צ'י ודם.

5. תנוחה

כאב ראש המוקל בשכיבה נגרם בשל חסר של צ'י, דם או תמצית הכליות.
כאב ראש המוחמר בשכיבה ומוקל בעמידה נגרם בשל מצבי עודף.

6. מחזור

כאב ראש המוחמר לפני או בעת הוסת נגרם בשל סטגנציה של צ'י או דם הכבד או עליית יאנג הכבד.
כאב ראש המוחמר בתום הוסת נגרם בשל חסר דם או תמצית הכליות.

7. לחץ

כאב ראש שמוקל במצבי לחץ נגרם בשל חסר של צ'י ודם או חסר של תמצית הכליות.
כאב ראש שמוחמר במצבי לחץ נגרם בשל מצבי עודף.

מודל הטיפול

כל אחת מכותבות עבודה זו טיפלה במטופלת אחת. המטופלות נבחרו על פי תלונתן העיקרית שהתאימה לנושא אותו ביקשנו לחקור. הטיפולים ניתנו בבית המטפלת (מטופלות 1,2) או בבית המטופלת (מטופלת 3). נערכו 23 - 20 טיפולים של שעה בתדירות משתנה על פני התקופה יוני 2004 – אפריל 2005.

טכניקת הטיפול העיקרית היתה מגע (שיאצו, תאילנדי, טווינה). נעשה שימוש במגנטים ומוקסה. שתיים מהמטופלות קיבלו הנחיות תזונה אך לא ניתנה תכנית תזונה מקיפה. להלן יסקרו סדרות הטיפולים.

מטופלת 1

מטפלת: תמר אהרוני

בת 42, שוזרת פרחים, נשואה + 1, 57 ק"ג, 1.78 מ'

תלונה עקרית - כאבי ראש.

הכאב קיים מזה 5 שנים. מופיע אחת לחודש לפני הווסת. נמשך 24 שעות. הכאב מתחיל עמום ונהיה חד ומטריד, דו צדדי באיזור הרקות ובוורטקס. אינו מתחיל בשעה קבועה. יכול להופיע גם באמצע הלילה. לפני הופעת הכאב עצבנית וחסרת שקט. רעש מפריע מאד בזמן הכאב. אקמול מעמעם מעט את הכאב לזמן קצר. מקלחת חמה מקלה, עמידה בשמש ופעילות גופנית מחמירה.

בני משפחתה אינם סובלים מכאבי ראש.

תלונה משנית - ברכיים נרדמות בלילה.

תחושת קשיון וקור בברכיים. מעיר משינה ואז צריכה לקום וללכת או לשנות תנוחה. יש קנקים בברכיים.

לפעמים כף היד נרדמת. התחיל לפני כשנה וחצי אך קרה גם בעבר.

הרגלים:

קפה – 2 כוסות ביום, מלח – אוהבת מלוח אך משתדלת להפחית בשנה האחרונה.

תזונה – 3 ארוחות ביום, דגים ועוף לעיתים רחוקות (1 בשבוע), קטניות, ביצים.

שינה – 6:00 – 23:00.

לא שותה מספיק לדעתה (1.5 – 2 ליטר).

פעילות גופנית – שיעור יוגה אחת לשבוע.

סקירת מערכות

עיכול - יציאה אחת ליום, רגיל, לא קשה ולא רך, אין צורך בהרבה נייר.

נשימה ועור: לחץ בחזה- לפני ובעת הווסת, דקירות בחזה באיזור הלב. צריכה לשבת לנוח עד שעובר, לשתות.

אקנה – עד גיל +30.

שלד ותנועה - בעית ברכיים ונימול – ראה תלונה משנית.

ראש - כאבי ראש – ראה תלונה עיקרית.

הרפס – בזמן לחץ או חולשה אחרי מחלה. כ 4 פעמים בשנה.

הפרשה ומין - בילדותה הייתה לה דלקת חריפה בכליות ואף אושפזה.

דלקות בדרכי השתן לקראת החורף.

גניקולוגיה - מחזור ראשון בגיל 14, משך מחזור 28 יום (לא נוטלת גלולת), סדיר, נמשך 4-5 ימים,

בימים 1,2 דימום חזק וקרישי דם, אח"כ פחות.

הריונות – 3, הפלות – 1 יזומה (מום בעובר) ו1 ספונטנית.

מנסה להכנס להריון שנים ללא הצלחה. אין סיבה רפואית לכישלון.

PMS- כאבי ראש, מעט קוצר רוח. אין כאבי בטן.

אופי ומצב רוח - כעס מופנה פנימה, ביקורתיות מתוך שאיפה לשלמות, גם כלפי עצמה וגם כלפי חוץ.

רגישות יתר – עיסוק בדברים, לא לוקחת בפרופורציה.

פלפיטציות לעיתים (מדי כמה חודשים).

דיכאון – לפני מספר שנים (3) בעקבות הפלת עובר לא תקין, נמשך מספר חודשים אך יצאה ממנו.

די החלטית בענייני יום יום. בהחלטות חשובות או גדולות מתלבטת הרבה ומתקשה להתמקד.

חולמת הרבה אך לא סיוטים.

לשון - צבע וגוף נורמליים, מעט חיפוי לבן, חיפוי צהבהב בשליש אמצעי-עליון. Sublingual- מעט

סגולים.

העדפות - חום, קיץ, שעות האור, אוהבת כתומים, צהובים, סגולים, ורודים, אוהבת מתוק (פירות),

מלוח, חמצמץ, לא אוהבת חריף ומר.

ניתוח המקרה

פנימי, חסר, עודף, קור.

חומרים - צ"י, דם.

איברים - Ht, Liv, Kid

סינדרומים -

☉ חסר צ"י ב Kid – קושי בשאיפה, דלקות בדרכי השתן, בעיות ברכיים, העדפת מלוח, דלקת

חריפה בילדות.

☉ סטגנצית צ"י בכבד – כאבי ראש עמומים, תכונות אופי, קרישי דם בווסת.

☉ חסר דם בלב – פלפיטציות, דיכאון בעבר.

אסטרטגיה טיפולית -

חיזוק הכליות, פתיחת סטגנציות בכבד, חיזוק הלב.

נקודות לטיפול: Kid- 1,3,6, Liv- 3,4,5, SP-6, Ht-1,3,7 PC-6 UB-14,15,18,19,23

מהלך הטיפולים – מטופלת 1

הטיפולים בוצעו בשתי סדרות - יוני 2004 – אוגוסט 2004 – 11 טיפולים אחת לשבוע או שבועיים.
נובמבר 2004 – מרץ 2005 - 12 טיפולים בתדירות משתנה – מאחת לשבוע עד 3 שבועות.
הטיפולים כללו ברוב המקרים את המנחים פוסטריורי, שני צדדים ואנטריורי.
במנח הפוסטריורי נעשתה עבודה על גב עליון ותחתון, לחיצות לאורך ה UB, שכמות, רגליים ב palming, רוטציות לשוק ולכף הרגל ועבודה על כף הרגל.
במנח הצד נעשו רוטציות קטנות וגדולות לזרוע, מתיחות, לעיתים גיאגיי, ישבן, palming על שתי הרגליים.
במנח אנטריורי בוצעו רוטציות ומתיחות למרידיאן לפי מצונגה – לרוב Liv אך לא תמיד, לעיתים טיפול בטן, עבודה על ידיים לפי מצונגה, חזה, צואר, ראש ופנים (לא כולם בכל טיפול).
טכניקות הטיפול כללו שיאצו, קיו שיאצו, תאילנדי וטווינה.
בכל טיפול שולבו 2-3 נקודות מהנקודות המצוינות לעיל (הרבה פעמים Kid-1,3, Liv-3, SP-6).
בטיפולים מתקדמים נעשה שימוש במגנטים להפעלת ה CV (Lu-7) יד ימין צפון על העור, Kid-6 רגל שמאל, דרום על העור), שכוון לבעיות הפוריות.

סיכום הטיפולים - מטופלת 1

בת 42. תלונה עיקרית: כאבי ראש מזה 5 שנים. הכאב מופיע אחת לחודש לפני הווסת. נמשך 24 שעות. הכאב מתחיל עמום ונהיה חד ומטריד, דו צדדי באיזור הרקות ובוורטקס.
תלונה משנית: ברכיים נרדמות בלילה.
בילדותה הייתה לה דלקת חריפה בכליות ואף אושפזה. נטיה לדלקות בדרכי השתן. לחץ בחזה- לפני ובעת הווסת, דקירות בחזה באיזור הלב. קרישי דם בוסת, מחזור סדיר. לידה אחת ושתי הפלות, אחת יזומה ואחת ספונטנית. מספר שנים לא מצליחה להרות.
אבחנה: חסר צ'י ב Kid, סטגנציות דם ב-Liv, חסר דם בלב.
אסטרטגיה טיפולית: חיזוק הכליות, פתיחת סטגנציות בכבד, חיזוק הלב. טכניקות עבודה – שיאצו (מצונגה), קיו שיאצו, תאילנדי וטווינה.
המטופלת אהבה את טיפולי השיאצו והרגישה שהם משפרים את הרגשתה הכללית ומוסיפים לה אנרגיה. הבעיות בברכיים (תלונה משנית) נפתרו לאחר מספר קטן של טיפולים (כ-5).
כאב הראש הוקל, ואף נמנע פעם אחת רק לאחר 20 טיפולים. יתכן שהטיפול בטווינה היה אפקטיבי בטיפול בבעיה זו.

מטופלת 2

מטופלת: שרון כהן מגורי

בת 26, נשואה, מתמחה בראיית חשבון, 1.70 מ', 70 ק"ג

תלונה עיקרית

כאבי ראש ומגרנה + כאבי גב עליון.

מגיל 18 ועד היום מגרנה פעם בשבועיים למשך 2-3 ימים, לעיתים בסמיכות לווסת. חוסר שינה מאיץ מיגרנה, משתדלת להימנע ממזונות שגורמים למיגרנה. טופלה בדיקור + נטורופתיה – ללא הטבה. לוקחת גלולות.

כאבי הגב – התמקדות בעמו"ש צווארי, כאבי המקרינים לכתפיים ולסקפולות. אין שינויים בחוליות הצוואר, ספאזם שרירם משני צידי עמו"ש צווארי.

סקירת מערכות

עיכול - יציאות בד"כ פעם ב- 2-3 ימים מאז ומתמיד, במקרים של עצירות מתמשכת משתמשת במשלשל. במצבי לחץ (לפני חתונה) – יציאות 3 פעמים ביום – שלשול.

נשימה ועור - לעיתים קוצר נשימה קל, לא במצבי מאמץ, לא יכולה לקשר זאת עם מצבים רגשיים. הרבה פעמים בשכיבה על הבטן מופיע קושי נשימתי קל. לעיתים כשנכנסת מבקשת ישר לפתוח חלון כי מרגישה חנוק.

שלד ותנועה - כאבי צוואר ועורף תמידיים, לעיתים כאב בגב התחתון, לפעמים קשור לווסת.

ראש - פעם בשבועיים למשך 2-3 ימים, בימים שלפני הווסת, עם הופעת הדימום הכאב נרגע. מרכיבה משקפיים.

גניקולוגיה - ווסת ראשונה בגיל 12, משתמשת בגלולות, ווסת קצרה 2-3 ימי דימום ודימום מועט. PMS – מיגרנה לפני הווסת למשך בערך 3 ימים, מפסיק עם תחילת הדימום.

עדכון מאי 2005, הפסיקה לקחת גלולות החודש: ווסת ראשונה: ווסת ראשונה ללא גלולות, 5 ימי דימום, חולשה, עייפות ומעט קרישים.

אופי ומצבי רוח - ביקורתית כלפי עצמה וכלפי העולם כולו, שופטת את העולם, מתלוננת הרבה, נעלבת בקלות ומתעצבנת די מהר.

הסתכלות והאזנה - משקל עודף, בעלת מבנה אגסי, גבוהה, מראה יאנגי, אך מתגלה כחלשה יותר. קול מתנגן, צליל תלונה בקולה.

מפרקים ותנועה - אין מגבלות תנועה.

העדפות: בד"כ קר לה יותר מאשר חם לה, מעדיפה את שעת הבוקר, אוהבת שחור ודברים נוצצים. טעם: מתוק.

ניתוח המקרה

פנימי, חוסר, קור. (עודף מדומה)

חומרים - Qi, דם.

איברים - Liv, Sp, Lu

סינדרומים –

☉ Bld/Qi Liv Stg

☉ Sp Qi Def

☉ Lu Qi Def

אסטרטגיה טיפולית -

חיזוק וחימום ל-SP.

פתיחה והנעת ה-LIV (טיפול בטן) + פיזור והורדה כלפי מטה, מתיחה ל-GB.

טיפול בעורף ובגב עליון. בנוסף: תזונה לחיזוק ה-SP ומוקסה בטחול.

נקודות לטיפול: SP2, SP3, SP6 בשילוב עם CV4/6 לחיזוק Qi והדם ופיזור חסימות בדם, LIV2,

LIV3+LI4, LIV4, LIV14, ST15, SP20, SP21, LI16, UB18-22.

מהלך הטיפולים – מטופלת 2

מס' טיפולים: 20, משך הטיפולים מאוגוסט 2004 עד סוף אפריל 2005, עם הפסקה של חודשיים. הטיפול הראשון: טיפול היכרות כללי, הנעות ורוטציות.

החל מהטיפול השני עבודה על ה-LIV, SP, מתיחה והנעה וטיפול בגב העליון והעורף.

מהטיפול הרביעי – המלצות תזונה וחיזוק הטחול והקפדה על ארוחות חמות ומחזקות, עבודה על גב עליון + עורף ומרדיאני יין של הרגל.

טיפול חמישי – כלל טיפול בטן, גב עליון, עורף וטיפול בקושי הנשימתי – SP21, עבודה על הטחול + מוקסה ב-SP6 והנעה.

טיפולים 6, 7 – נמשך החימום במוקסה ב-SP2/6, טיפול בטן ופתיחת סטגנציה + מתיחות.

טיפול 8, 9 – שוב עבודה מניעה + פתיחה של ה-LIV, עורף + גב עליון והרבה עבודה מורידה לכיוון כפות הרגליים, חימום SP6.

טיפול 10 (אקוטי) – GB + LI4 + LIV3, הנעה וסיום בטיפול מחזק.

טיפול 11-13 – המשך עבודה מחזקת טחול ופתיחה והנעה לכבד, עבודה על עורף + גב עליון, הרגעת מתח שלפני החתונה.

הפסקה בטיפולים לחודשיים.

טיפול 14 – עורף ורוטינה כללית להרפיה, עבודה על מרדיאני הרגל ומתיחות.

טיפול 15-20 – המשך בטיפול כנ"ל, עבודה על החזה בשל הקושי הנשימתי – SP20/21.

סיכום הטיפולים – מטופלת 2

תלונה עיקרית:

כאבי ראש ומגרנה + כאבי גב עליון.

אבחנה:

Bld/Qi Liv Stg

Sp Qi Def

Lu Qi Def

חלה הטבה משמעותית באופן הדרגתי בכאבי הראש ובמיגרנה, כאשר במצב התחלתי תדירות המיגרנות היתה פעם בשבועיים למשך 2-3 ימים, כבר בשליש הראשון של הטיפולים ירדה התדירות של המיגרנה לפעם בחודש לפני הווסת. לאחר מכן הופיעו כאבי ראש רגילים, ללא מיגרנות למשך זמן קצר, שעברו ללא משככי כאבים. ע"פ דיווח המטפלת, בטיפולים האחרונים הרגישה הרבה יותר טוב, כמעט ללא כאבי ראש, למעט במצבי לחץ, כמו לפני החתונה או עבודה חדשה, והמיגרנות לא חזרו. הטיפולים כללו חיזוק ותמיכה ב-SP בשילוב עם המלצות תזונה, כמו כן עבודה עמוקה על פתיחת סטיגנציות הכבד והנעתו.

מטופלת 3

מטופלת: לירן שרמן

בת 30, רווקה, סטודנטית שנה ג' משפטים ועובדת בשווק. 1.60 מ', 48 ק"ג.

תלונה עקרית

1. מגרנות- ראש, צוואר וכתפיים. הכאב מתחיל מהעורף והכאב משתנה לעיתים בחלק האחורי של הראש. בנוסף הכאב מופיע גם בחלק הקדמי של הראש, משפיע על העיניים ומעל האף. קיים קושי לפתוח את העיניים, לעיתים בחילות ואף הקאות. הרגשת חולשה, אור ורעש מגבירים את הכאב. יש כאב גם באיזור הלסתות. סובלת ממגרנות מגיל 18, בתקופת הצבא עשתה בדיקות C.T, אלקטרודות, טיפול אצל נאורלוג וקיבלה מרשמי כדורים שונים: לא משתמשת במרשמים מלבד אופטלגין ואדוויל. תדירות הכאב משתנה, לעיתים פעמיים בשבוע ולעיתים פעם בחודש. משך המגרנה – כיממה. שינה, כדורים, מקלחת קרה (על הראש) – מיטיבים עם המגרנה. סגריות, חוסר שתייה, תזונה לא נכונה, מצבי לחץ ובכי – מחמירים את המגרנה. 2. כאבי גב – עליון ותחתון בעיקר.

כאב בגב עליון – תפוס ובגב התחתון תחושת לחץ. כאבי הגב החלו מהילדות, כנראה מייציבות לא נכונה. גילו סקוליוזיס קלה. ניסתה בעבר טיפולים: פלדנקרייז – היה לה טוב, אך לא היה שיפור משמעותי, טופלה גם בשיאצו – היטיב אך הפסיקה. הכאב מחמיר – בנשיאת משקל כבד, עמידה ממושכת (עבדה כמלצרית זמן רב). בעבר הרחוק קיבלה טיפול פיזיותרפי עם אלקטרודות על הגב אך הפסיקה.

הרגלים

מעשנת קופסת סגריות ליום במשך כ- 13 שנה. שותה מים ופטל בעיקר (כ- 3 כוסות ביום), עישון סמים קלים פעם בשבוע. כמעט ולא שותה קפה או תה. סובלת מעייפות, חוסר חשק לאכול. מרגישה קור בעיקר ברגליים.

סקירת מערכות

עיכול – תיאבון לא גבוה, בבוקר אוכלת יוגורט, פרי או סנדויץ עם גבינה לבנה. אוכלת כשעתיים לאחר שקמה. (בין 7-9). בצהריים אוכלת פסטה או סנדויץ עם ירק (בין 14-16) ובערב סנדויץ עם טונה, נקניק או חמוס. אין סדר קבוע באוכל. לא אוהבת מתוקים, אך אוכלת מעט פירות. מעדיפה אוכל מלוח, מבושל, פיצה. יש צרבת כשאוכלת חריף מדי. סובלת מאולקוס – בשנתיים האחרונות נרגע, אך מתחיל להופיע מדי פעם, לוקחת מלוקס. מקיאה – בתדירות גבוהה יחסית: מריחות חריפים, ממראות מגעילים, מעישון מרובה. הרבה בחילות שלא קשור לאוכל. מלאות בבטן – אוכלת ארוחות קטנות, לא מסיימת את הארוחה ונעשית רעבה המהר.

יציאות סדירות כל בוקר, נקיות.

נשימה ועור – סובלת מקוצר נשימה ומאסטמה – בעקר בשאיפה. קול צרוד מעט, מעובה ולעיתים נעלם.

קוצר הנשימה בעיקר בבוקר, ציפוף בנשימה מעל שנה (בשנה האחרונה הקצין). בד"כ נושמת מהפה, נשימות קצרות, לריאות ולא לבטן.

אלרגיות - לא יודעים למה, בא לידי ביטוי בדמעות, עיטוש, עצבות, נזלת שקופה ונוזלית. שיעול – בעיקר בבוקר, לא יורקת ליחה.

שלד ותנועה - בעיות צוואר ועורף – כאב תפוס. הגבלת תנועת הראש לצידו, בזקיפות הראש והצוואר. לפעמים תחושה שהראש כבד מנשוא. בילדות חשש לדלקת פרקים, קיבלה זריקות ועבר. מאז לא גבהה (ביחס לאחים ולמשפחה שגבוהים).

ראש – מגרנות (ת.ע), יש דלקת בחניכיים. לעיתים רחוקות מרגישה חולשה וסחרחורת. שקיות מתחת לעיניים (חצי פרסייה וחצי מרוקאית). תחושת יובש תמידית בפה, בעיקר בשפתיים. נשירת שיער נורמלית.

הפרשות ומין - צימאון לעיתים רחוקות, בעיקר בלילה, אך לא קמה. צבע השתן משתנה לפי כמות השתייה, לא קמה בלילה. בד"כ כשיש היא הולכת מיד לעשות, לא יכולה להתאפק.

גניקולוגיה - וסת ראשונה- גיל 14-15, וסת אחרונה – 18.10.03, משך הווסת – 3 ימים, לעיתים דימום חזק ולעיתים יבש. מחזור סדיר כל 21 יום, לא לוקחת גלולות כבר שנה. ווסת אחרונה – דימום חזק במשך היום, (6 טמפונים ביום), בלילה דימום לא חזק. כאבים בעיקר ביום הראשון והשני, לחצים בגב ובבטן התחתונה, תחושת שיתוק, כאבים ברגליים ובשוקיים, לפעמים תחושת לחץ בחזה. צבע הדם – אדום חום. הפרשות בד"כ שקופות. בדיקה גניקולוגית אחרונה לפני כשנתיים. אין הריונות.

אופי ומצב רוח- משתנה לחלוטין. כשכועסת – מוציאה ע"י התפרצות, בכי, צועקת. ביקורתית כלפי עצמה, בעיקר, והסביבה – מוציאה את דעותיה ברבים. בחורה חזקה, חברותית. סובלת מקלסטופוביה – אין אויר במקומות סגורים וקטנים. סובלת מאוד מפחדים ומחרדות – מנהיגה, מגבהים, חרדה ממוות, מפגיעה, מפיגועים, ממכות – מחוסר שליטה.

יש לה הרבה אמפטיה כלפי הסובבים אותה. רגישה – בוכה הרבה. סובלת מתקופות של דיכאון – ימים שמתחילים ממועקה, ללא סיבה ברורה. זיכרון – בעיקר טראומות ואירועים קשים מהעבר הרחוק. החלטיות וביצוע סבירים – אך לא מתמידה, ממצה דברים מהר. יש מועקה בגרון לעיתים קרובות, בעיקר כשלבד, זה עובר ע"י בכי. מתח ולחץ – לא ישנה טוב, מתעוררת בקלות ובד"כ נרדמת שוב. כמעט ולא זוכרת חלומות. בלבול – סובלת מחוסר ריכוז.

כללי - מעדיפה חום (סובלת מקור), עונת קיץ, שעות 16-17, צבע אדום, טעם מתוק.

לשון - נפוחה, חיפויי דק לבן, חתכים עמוקים באיזור הריאות, צבע ורוד.

ניתוח המקרה

פנימי, חוסר, קור.

חומרים – צ'י, לחות.

איברים – Sp, Lu, Kid

סנדרומים -

- ☉ **חוסר צ'י בטחול** – חוסר תיאבון, מלאות בבטן (בטן מתנפחת עייפות ומלאות לאחר האוכל), יובש למעלה, חולשת גפיים, לשון נפוחה.
- ☉ **לחות קרה בטחול** – עדיפות לחום, חיפויי לשון לבן, תחושת כובד, כאב ראש, מועקה באיזור החזה, גב תחתון מושך למטה, חוסר חשק לאכול ולשתות, ביסים קטנים, בלבול.
- ☉ **חוסר צ'י בריאות** – עישון, עובדה מרובה, ישיבה ממושכת, תזונה ירודה, קוצר נשימה, קול צרוד, חתכים בלשון באיזור הריאות.
- ☉ **חוסר צ'י בכליות** – כאבי גב תחתון, חולשה, אפטיה, קור, עייפות, סחרחורת, קוצר נשימה (שאיפה).

אסטרטגיה טיפולית ונקודות לטיפול:

1. חיזוק צ'י ופיזור הלחות בטחול - sp6, sp9, st36, st40, BL20, BL21

2. חיזוק צ'י הריאות – Lu9, Lu6, Lu1, BL12, BL13, Pc6

3. חיזוק צ'י הכליות – kid3, kid7, kid27, BL23, BL57, BL58, BL40

4. לכאבי הראש (אקוטי) – Li4, BL60, Tw5

טיפול נוסף – תזונה, מוקסה. התעמלות – תרגילי יציבות.

סיכום סדרות הטיפולים – מטופלת 3

למטופלת ערכתי תשאול ושתי סדרות טיפולים. האחת בת 10 טיפולים בין התאריכים 8.12.04 ל- 13.04.04, והשנייה בת 6 טיפולים בין התאריכים 28.11.04 ל- 9.3.05. לפני סדרת הטיפולים השנייה ערכתי תשאול מקוצר נוסף (תקציר בהמשך). אני מודעת לבעייתיות במרווחים בין הטיפולים (בעיקר בסדרת הטיפולים השנייה) וההשפעה הניכרת בחוסר ההתמדה היא בהטבה הנקודתית (בשבוע שלאחר הטיפול), אך לא בטווח הרחוק.

מהלך סדרת טיפולים 1

במסגרת הסדרה הראשונה ההתמקדות העיקרית היא בטיפול היתה במנח פוסטריורי : גב, דגש כל נקי BL – בעיקר : 12, 13, 20, 21. שילוב רגליים עם נקי BL 40, 57, 58. בהתמקדות במנח האנטריורי שילבתי עבודת מצונגה רבה על מרידיאני SP, ST עם שילוב נקי SP6, ST36.

ומרידיאני LU ו-HT. עבודת בטן (כמעט כל טיפול) בדגש על החוסרים – 30, 60, 90 מע', עבודה איטית וממלאת. במסגרת הטיפולים התפרץ שוב האולקוס ולכן איזור הלב והפריקארד בבטן היה איזור מאוד רגיש וכמעט ולא יכולתי לגעת בו. (נובע גם מפחד מצד המוטפלת).
מדי פעם הוספתי טיפול חזה מלא, דגש על נקי' LU1, הוצאת אויר (שמלווה בשיעול רטוב).
טיפול צוואר וראש היה כמעט בכל טיפול והמיקוד היה שילוב בנקי' LI15, GB20.
בטיפולים היה גם שילוב של קיו שיאצו עם הנקי' שצינתי לפי התאמה.
היה ניסיון אחד לעבודה עם מוקסה על נקי' SP6, המטופלת נרתעה מאוד מהטיפול והפחד העצום מהחוסם הקשה עלי בעבודה זו.
מגמת הלשון: ורודה – נטייה לחיורת, נפוחה, סמני'ש, טיפ אדום, חריצים עמוקים באיזור ה-LU, חיפויי לבן דק באיזור מחמם אמצעי – תחתון בעיקר, לחות מועטה.
במסגרת הטיפולים דרשתי מהמטופלת שינוי בתזונה, ואכן חל שיפור במודעותה, והיא השתדלה לאכול ארוחה חמה אחת ביום. היה ניסיון להפסיק לעשן, (בין 7.1.04 ל-24.2.04) באותה תקופה חל שיפור משמעותי בהרגשתה, ישנה טוב יותר, ירדה כמות המגרנות, ואף אם החל כאב ראש הוא עבר ללא נטילת כדורים.
חוסר ההתמדה נובע בעיקר מהתקופה הלחוצה שהמטופלת עברה בלימודים ובעבודה, ולכן חזרה לסורה.

תשאול 2 – מטופלת 3

את התשאול השני ערכתי כאמור ב-28.11.04:
המגרנות עדיין פעילות, כאבים בגב העליון ובצוואר, והאולקוס פעיל (נוטלת כדורי מלוקס).
תזונה – לטענתה טובה, משתדלת להקפיד לאכול כ-3 ארוחות ביום, משלבת ארוחה חמה וירקות. שותה בממוצע ליטר מים ביום (העלתה מהתשאול הקודם).
הווסת - 4 ימים ווסת, ביומיים הראשונים דימום חזק, מעט קרישים וצבע אדום חזק. יום שני בעיקר מלווה בכאבים חזקים, בבטן התחתונה כאבים חדים, וברגליים הרגשת חולשה.
עור – יבש, נשירת שיער התעצמה.
מצב רוח – משתנה בקיצוניות בין שמחה למועקה (על גבול הדכאון).
תחושת קור תמידית בעיקר באיזור הכתפיים והחזה.
לשון – דומה, רק יותר חיורת, S.L – סגולים ומעט נפוחים.
בניתוח התשאול השני ניתן להבחין כי דם התוסף לחומרים.
האיברים שקשורים הם: HT, LIV
הסינדרומים הם: STG דם בכבד, חוסר דם ב-HT
באסטרטגיה הטיפולית – להוסיף שחרור של STG הכבד, וחיזוק דם.
נקי': Liv 3, GB34, GB21, BL17, BL18, BL19, GB30, HT1, HT3, BL15

מהלך סדרת טיפולים 2 – מטופלת 3

בחוסר ההתמדה של המטופלת ערכנו בממוצע טיפול אחד לחודש. דבר אשר כאמור לא הראה שיפור במצבה לאורך הזמן אלא רק בטווח הקצר שלאחר הטיפול. לפי האסטרגיה הטיפולית אכן הוספתי הנעה ושחרור מסיבי יותר של איזור הגב העליון והצוואר, בעיקר ע"י שילוב טכניקות טווינה, וטיפולי צד אשר הוסיפו מתיחות והנעה של הידיים, חזה וצוואר. השימוש בנק' הנוספות BL15, BL17, BL18, BL19, ובטיפולי הצד גם נק' SI9, SI10, בשילוב גיאגי ועבודה על הסקפולות. הטיפולים היו חזקים וכואבים אך המטופלת ביקשה שאמשיך בכוון זה, חל שחרור לאחר הטיפולים.

סיכומי הטיפולים – מטופלת 3

תלונה עיקרית: מגרנות - הכאב מתחיל מהעורף ומופיע גם בחלק הקדמי של הראש, משפיע על העיניים, לסתות ומעל האף. קיים קושי לפתוח את העיניים, לעיתים בחילות ואף הקאות והרגשת חולשה. תדירות הכאב משתנה, לעיתים פעמיים בשבוע ולעיתים פעם בחודש, נמשכת כיממה.

תלונה משנית: כאבי גב עליון ותחתון.

סינדרומים:

Liv Bld stg, Ht Bld def, Kid Qi def, Lu Oi def, sp - קרה ב-Sp Qi def לחות קרה ב-Liv Bld stg, Ht Bld def, Kid Qi def, Lu Oi def, sp המטופלת עברה שתי סדרות טיפולים (עם הפסקה ביניהם), טיפולי שיאצו בעיקר, בשילוב של עיסוי תאילנדי וטווינה. נסיון לטיפול במוקסה, וכן המלצות תזונה.

המגמה הראתה על שיפור מה במצב המטופלת. יש לה רצון ונכונות לקבל טיפולי שיאצו, לאחר הטיפולים הרגשתה הכללית משתפרת, אך לאורך זמן לא ניתן לראות את השיפור ולדעתי מהסיבה היחידה של חוסר ההתמדה. בסדרת הטיפולים הראשונה השיפור נראה באופן בולט יותר וזאת בזכות העלאת מודעות המטופלת לאורח החיים בו היא חיה, והנסיון שלה לשפר את חייה. אמנם היא לא הפסיקה לעשן, אך חל שינוי בהרגלי התזונה (לא בצורה קיצונית), דבר אשר מחזק מעט הטחול שלה. בזמן סדרת הטיפולים השנייה חל שינוי באורח חייה של המטופלת, היא סיימה את לימודה ושינתה את מקום עבודתה. במקביל היא החלה בפעילות ספורטיבית, אך גם זו פסקה לאחר תקופה קצרה. בשיחותי עם המטופלת היא מודעת לשינוי ולהשפעה החיובית של טיפולי השיאצו בחייה, אך חוסר היכולת בהתמדה מהווה מכשול בפתרון כאבי הראש, הגב והצוואר באופן הכרוני בו הם מופיעים ומפריעים לחייה.

סיכום שלושת הטיפולים

בעבודה זו נסקרו שלוש סדרות של טיפולים בשלוש נשים בגילאים שונים (בין 26 ל- 42), בעלות רקע, סגנון חיים ומצב משפחתי שונה. ננסה לעמוד על הדומה והשונה בין המקרים. מבין שמונת העקרונות, בשלושת המקרים ניתן היה להבחין בחוסר, בקור ובגורם פנימי. החומרים שהופיעו הינם ציי ודם והכבד היה מעורב אצל כולן. בשניים מהמקרים הכאב אופייני כמגרנה, והמטופלות סובלות באופן כרוני מכאב ומתח בגב העליון ובעמוד השדרה הצווארי וכאבים המקרינים לכתפיים ולסקפולות. במקרים אלו עבודה פיזורית באיזור הגב העליון והורדה כלפי מטה נמצאה מועילה בהקלת כאבי הראש. דימיון נוסף בו הבחנו הינו תופעת סמיכות הכאב לווסת. בשני המקרים פסק הכאב עם הופעת הדימום. דבר היכול להצביע על סטגנציה, שכיוונה את אסטרטגיית הטיפול לפיזור ופתיחת סטגנציית הכבד. לכל אחת מהמטופלות היה ביטויי לחולשה בריאות ברמה זו או אחרת, אך אין הדבר בא להעיד בהכרח על הקשר הישיר לכאבי הראש. ואכן, בסקירת הגורמים לכאבי הראש לפי הרפואה הסינית לא הוזכרו הריאות. אולם, יתכן כי קשיי נשימה יכולים לפגוע באספקת החמצן למוח במידת מה ולהיות חלק מהגורם לכאב הראש. ניכר כי תזונה לקוייה מהווה גורם משמעותי נוסף לכאבי הראש ובשל כך הומלץ שינוי בתזונה הכולל ארוחות מסודרות, הקפדה על מזון איכותי והוספת מזון מחמם. מצאנו כי למרות חשיבותה הגדולה של התזונה בהטבת כאבי הראש זהו השינוי הקשה ביותר ליישום. ניתן למצוא קשר בין מצב נפשי לבין כאבי הראש שבא לידי ביטוי אצל כל אחת מהמטופלות באופן שונה: מתח, דכדוך, דאגה, שינויי מצב רוח קיצוניים ודיכאון. מאחר ומדובר במקרי חוסר כרוניים נדרשת הן התמדה בתדירות הטיפולים והן בסדרת טיפולים ארוכה, דבר התובע סבלנות מצד המטופל והמטפל. בהיבט הטיפולי הסתמנה מגמת שיפור בכאבי הראש אצל שלושת המטופלות, וכן בהעלאת המודעות לאורח החיים ולמצבן הגופני.

סיכום העבודה

עפ"י סיכום מאמר מתוך "בריאות על בוריה" (המגזין הישראלי לבריאות ולרפואה) עדיין אין מבינים ברפואה המערבית את הגורם הראשוני לכאבי הראש ולכן הטיפול מתמקד בסימפטום ולא במקור/ סיבה.

הרפואה הסינית לעומת זאת מונה סינדרומים רבים ואטיולוגיות הגורמים לכאבי ראש ובכך מטפלת בשורש הבעיה ובביטוייה.

בגישה המערבית דרך הטיפול באמצעות תרופות שונות, מביאה אמנם להטבה רגעית אך אינה פותרת את הבעיה, היות והתקפי כאבי הראש חוזרים ונשנים. בנוסף לכך נוצרת תלות במשככי הכאב שלעתים מהווים אף הם גורם נוסף.

כאב הראש משמש כגורם התרעה לבעיה עמוקה יותר, נפשית או פיזית. בעצם מתן משכך הכאבים, מנגנוני ההתרעה נפגעים ויוצרים דיכוי של המערכת הטיבעית של הגוף.

הרפואה הקונבנציונלית משרתת את צרכי התרבות המערבית, המחפשת פתרונות מהירים ומוחשיים (כגון כמוסות) לשיכוך הכאב. לעומת זאת הרפואה ההוליסטית נגשת לטפל במקור הבעיה בדרך ארוכה יותר ולפיכך נדרש אורך רוח עד לראיית התוצאות, כפי שנוכחנו אף אנו בסדרות הטיפולים שלנו.

בבליוגרפיה

- ⦿ www.health-pages.co.il בריאות – המדריך לשירותי רפואה
"התשובה הטבעית לכאבי הראש", ד"ר רפאל רונן
- ⦿ www.ynet.co.il בריאות ואיכות חיים
"כאבי ראש", מוטי גל
- ⦿ www.dentalinfo.co.il השער לרפואת שיניים
"כאבי ראש ומגרנות", ד"ר גלפן עודד
- ⦿ מרק – המדריך הרפואי השלם, פרופ' אברהם אלירז
כנרת זמורה ביתן דביר מוציאים לאור בע"מ ולהד ארצי הוצאה לאור בע"מ, 2002
- ⦿ www.tmurot.org.il תמורות
- ⦿ **The Treatment of Pain with Chinese Herbs and Acupuncture, Sun Peilin**
Churchill Livingstone · Published January 2002
www.intl.elsevierhealth.com/e-books/pdf/197.pdf