

## תמורות - פרויקט שנה ג'

# עבודת גמר בנושא אסטמה



### מגישות:

טלי שני רגב regev.tali@gmail.com

אביה דהן avia.dahan@gmail.com

שירי אביגאל shiriavigal@gmail.com

## תוכן עניינים

2			תוכן עניינים
3			תקציר העבודה
5			מבוא
6			רקע מערבי
7			שכיחות
8			אתיולוגיה
9			אבחנה
11			הטיפול באסתמה
14			אסטמה בראיה סינית
14			רקע
15			אתיולוגיה
16			אבחנה מבדלת ודרכי טיפול
23			מניעה
24			תזונה
25			תרגילי נשימה
28			אסטמה בילדים ותינוקות
29			אסטמה של העור ("אטופיק דרמטיטיס")
30			עבודה מעשית
30			תשאול מספר 1 – מטופלת א'
35			תשאול מספר 2 – מטופלת ב'
40			תשאול מספר 3 – מטופלת ג'
44			תשאול מס' 4 – מטופל ד'
47			תשאול מס' 5 – מטופלת ה'
50			תשאול מס' 6 – מטופלת ו'
53			תשאול מספר 7 – מטופלת ז'
60			תשאול מספר 8 – מטופל ח'
65			תשאול מספר 9 – מטופלת ט'
69			סיכום העבודה המעשית
71			סיכום
72			מקורות

## תקציר העבודה

אסתמה הינה מחלה דלקתית כרונית של דרכי הנשימה (הסמפונות). היא מאופיינת בתגובתיות יתר של דרכי הנשימה לגירויים שונים, בעיקר חיצוניים - הצטננות, שינוי במזג האוויר, מאמץ גופני או שהיה במקום שיש בו אבק. האסתמה מתבטאת כהתקפים חוזרים של קוצר נשימה ושיעול המלווים בצפצופים או חרחורים. ההפרעה של זרימת האוויר לסימפונות נגרמת ע"י אחת משלוש סיבות: כיווץ שרירי הסמפונות, בצקת / נפיחות בסמפונות או ליחה מרובה החוסמת את מעבר האוויר.

ישנם שני סוגי אסטמה:

1 **extrinsic asthma** - מופיעה על רקע תגובה אלרגית לאלרגנים חיצוניים. אסתמה זו נפוצה יותר אצל תינוקות וילדים.

2 **intrinsic asthma** - אסתמה שאינה על רקע אלרגי ומאפיינת מבוגרים בעיקר.

רב חולי האסטמה סובלים משילוב של השניים.

שכיחותה של האסטמה בעולם נמצאת בקו מתמיד של עליה והעלייה הניכרת ביותר היא בקרב ילדים, בעיקר עד גיל 4. זיהום האוויר הוא אחד הגורמים העיקריים למחלה.

ישנם שני מרכיבים הגורמים להתקף אסתמתי: **מעוררי התקף** - אשר אינם גורמים לדלקת ולכן לא גורמים לאסתמה ו**מאיצי התקף** - הגורמים לדלקת בדרכי האוויר, כלומר לאסתמה.

את האבחנה עושים ע"י בדיקת ההיסטוריה הרפואית של החולה, תשאול לגבי כל הסימפטומים שלו ולאחר מכן מבצעים בדיקת מעבדה אחת או יותר בכדי להגיע לאבחון נכון של המחלה.

מחלקים את האסתמה לשלוש דרגות של חומרה: אסתמה קלה, אסתמה בינונית ואסתמה קשה.

הטיפול התרופתי גם נחלק לשלוש קבוצות: מרחיבי סמפונות, תכשירים נוגדי דלקת ותרופות מסייעות.

בנוסף לטיפול התרופתי כדאי לצמצם את תדירות ההתקפים וחומרם בעזרת מניעה וחיזוק הריאות, לעסוק בהתעמלות מחזקת כמו שחייה, יוגה ונגינה בכלי נשיפה וכן הימנעות משהייה ליד הגורם להתקף.

**בראיה הסינית**, מתקשרת האסתמה הכרונית לתופעות חסר צ'י של הראות ו/או הכליות, אך קוצר נשימה באופן כללי יכול להיגרם על רקע בעיה בטחול כאשר זו מלווה בליחה מרובה, בעיה בכבד, כאשר זו מלווה במתח נפשי או בעיה בלב כאשר התופעה מלווה בחרדה ופלפיטציות.

באבחנה המבדלת נבחין בין שישה מצבי עודף: רוח וקור, רוח וקור עם ליחה ונוזלים, רוח וקור עם חום פנימי, ליחה ולחות, ליחה חמה וסטגנציה של צ'י בכבד.

לבין ארבעה מצבי חסר: חסר צ'י ויין בריאות, חסר צ'י בריאות ובטחול, חסר יין בריאות ובכליות וחסר יאנג בכליות.

בנוסף להמלצות הרפואה המערבית על טיפול מונע צריך גם להקפיד להגן על חלק הגוף העליון מפני רוח וקור וכן מומלץ טיפול מניעתי בצמחי מרפא ומוקסה.

היות ובעיות בנשימה הינן מצב של חוסר באנרגיה, נחזק צ"י בעזרת תזונה.

ברוב המקרים כדאי להקפיד על עקרונות התזונה לסילוק ליחה ולחות שמקשות על פעילות הריאות, במיוחד כאשר קיימת נזלת אקוטית או כרונית, או תגובה אלרגית.

מומלץ גם לתרגל נשימה: בראיה סינית התרגילים מסייעים לזרימת הצ"י, מחזקים את צ"י הריאות ובכך תורמים לחיזוק צ"י הכליות, מניעים צ"י חסום ולכן משפרים תפקודי ריאה וכבד, מאפשרים לצ"י המוריד והמפזר של הריאות להיפטר מליחה מיותרת ומשפרים את הקשר בין הלב לריאות על מנת להפחית חרדה.

כמו אצל מבוגרים גם האסטמה בילדים היא תוצאה של קוצר נשימה וישנם שלושה גורמים לכך: חולשת הריאות, ליחה וטריגר.

ילדים מטבעם הם יאנגים, חמים יותר ולכן יותר שכיחות אצלם בעיות של מחלות חום (דלקות). נקודות התורפה אצלם הם מערכת העיכול ומערכת החיסון, מפני שמערכות אלו עדיין לא הבשילו. לעיתים תלווה האסטמה אצל ילדים ותינוקות בבעיות עור ואקזמות. מכנים אותה "אסתמה של העור" והסיבות לה הם אלרגיה או חום ולחות.

**בחלק המעשי** השתתפו תשעה מטופלים אשר סובלים מאסטמה ו/או קוצר נשימה. טווח הגילאים נע בין 7 וחצי חודשים ל-43 שנים.

מטרת העבודה המעשית היא לבחון האם טיפולי שיאצו יקלו ו/או יפתרו את מחלת האסטמה. מבחינה מערבית: כל המטופלים אובחנו כחולי אסטמה, רוב המטופלים חולים מאז גיל הילדות ושתי מטופלות מגיל הנערות, לכולם התקפי קוצר נשימה (בעיה בהוצאת או בהכנסת אויר) והם משתמשים בתרופות מערביות כגון ונטולין, בודי קורט ובריקלין.

מבחינה סינית: כל המטופלים אובחנו כסובלים הן ממצב חסר והן ממצב עודף, האבחנות העיקריות אצל המטופלים היו: חסר צ"י בראות, חסר צ"י בטחול, חסר צ"י בכליות וסטגנצית צ"י בכבד. העיקרון הטיפולי היה הנעה, פיזור והוצאת ליחה. חיזוק ועבודת מילוי נעשו רק בין ההתקפים.

תוצאות הטיפול בכל המטופלים היו ירידה בתדירות ובעוצמה של התקפי הקוצר נשימה וכן הפחתה בשימוש בתרופות. את בעיית הליחה שהציקה לחלק מהמטופלים הצלחנו לפתור אך באופן זמני בלבד. בעיית האסטמה לא נפתרה, אך הסימפטומים הנלווים הוקלו. שילוב של טיפול תומך כגון תזונה, צמחים, תרגילי נשימה ומוקסה- הוכח כיעיל ביותר.

שם המחלה אסטמה באה מהשפה היוונית ופרושה "גניחה"- "גניחת הסימפונות".  
 זוהי מחלה של רגישות יתר הסימפונות (דרכי הנשימה), בעקבות הרגישות נוצרת דלקת  
 והסימפונות מוצרים.  
 עקב מצב זה ישנם קשיים בקבלת והוצאת אויר מדרכי הנשימה.

### ההפרעה של זרימת האויר לסימפונות נעשית בשלוש דרכים אפשריות:

- 1) השרירים שעוטפים את הסימפונות מתכווצים וכתוצאה מכך הסימפונות מוצרים.
  - 2) נוצרת בצקת/נפיחות בחלקן הפנימי של הסימפונות דבר אשר גורם לדלקת בסימפונות ומצר את הסימפונות.
  - 3) מופרשת ליחה צמיגה וסמיכה מהדפנות הפנימיות של הסימפונות דבר אשר יגרום לפקק + חסימה בדרכי הנשימה אשר יקשה על מעבר האויר לצאת ולהכנס לסימפונות.
- מחלת האסטמה כרונית, ממושכת, וגורמת סבל פיזי ונפשי כאחד. במקרי אסתמה קשים המחלה עלולה אף לגרום למוות.

בעבודה זו סקרנו את האסתמה מבחינה מערבית וסינית ובדקנו את השפעת טיפולי השיאצו על חולי האסתמה, החל בתינוקות וילדים וכלה במבוגרים.

מבנה העבודה:

1. האסתמה מבחינה מערבית: רקע, שכיחות, אתיולוגיה, אבחנה, טיפול ומניעה.
2. האסתמה לפי הרפואה הסינית: אתיולוגיה, אבחנה וטיפול, סינדרומים.
3. הטיפול המעשי בשיאצו: מודל הטיפול, תשאולים וניתוחם, תקציר טיפולים וסיכום.

## רקע מערבי

אסתמה הנה מחלה דלקתית כרונית של דרכי הנשימה המאופיינת בתגובתיות יתר של דרכי הנשימה לגירויים שונים.

האסתמה מתבטאת כהתקפים חוזרים של קוצר נשימה ושיעול המלווים בצפצופים או חרחורים. ההתקפים מופיעים בד"כ בעקבות הצטננות, שינוי במזג האוויר, מאמץ גופני או שהיה במקום שיש בו אבק. במהלך התקף אסתמטי מתכווצות דפנות הסימפונות, הרירית הפנימית שלהם תופחת וריר סמיך מופרש לתוך חלל הסימפונות. אוויר הזורם דרך צינורות נשימה מוצרים משמיע צפצוף, ואוויר העובר דרך סימפונות מלאות בריר סמיך יגרום לשיעול וחרחורים. היצרות הסימפונות גורם לקושי בעיקר בהוצאת אוויר ועקב כך נלכד אוויר בריאות.

### ישנם 2 סוגי אסתמה :

- extrinsic asthma - אסתמה הנקראת "אטופית", על רקע תגובה אלרגית לאלרגנים חיצוניים. נקראת גם Type1 ו-אנאפילקטית. אסתמה זו נפוצה יותר בתינוקות וילדים.
- intrinsic asthma - אסתמה שאינה על רקע אלרגי ומופיעה עקב זיהום, התעמלות, אוויר קר וכיו. מאפיינת מבוגרים בעיקר.

לרוב החולים באסתמה יש שילוב של השניים.

במקרה של אסתמה אלרגית, האלרגן שחדר לגוף נקשר לנוגדני IgE הנמצאים בתאי Mast שבסימפונות וכתוצאה מכך משתחררים מתאים אלה חומרים (היסטמין, סרטונין ושאר מתווכי דלקת) שמגבירים את חדירות כלי הדם וכך נוצרת בצקת, נוצר כיווץ של דרכי הנשימה ומתפתחת תגובה דלקתית. במצב של דלקת מתמשכת של הסימפונות, יש הרס של הרירית ומתגלים קצות עצבים שמגיבים לגירוי בהתכווצות דרכי הנשימה, בנפיחות הרירית ובהפרשת ריר סמיך.

## שכיחות

אסטמה שכיחה בשני המינים ובכל הגילאים, מתינוק ועד קשיש. בישראל 5%-10% מהאוכלוסיה חולים באסטמה, בדרגות שונות של חומרה.

אסטמה היא המחלה הכרונית השכיחה ביותר בילדים (כ-10%), 60% מהילדים הלוקים באסתמה הם בני פחות משנתיים והשאר לרוב בני פחות מ-5 שנים. (אסטמה שמתחילה בגיל הינקות מכונה "ברונכיט ספסטית" ומתבטאת בדלקת של הסימפונות).

שכיחותה של האסטמה בעולם נמצאת בקו מתמיד של עליה והעלייה הניכרת ביותר היא בילדים, בעיקר עד גיל 4. במרבית המקרים, המחלה חולפת מעצמה במהלך הילדות.

### הסיבות לעלייה במקרי האסטמה:

1. גידול בזיהום האוויר
2. גידול במודעות למחלה
3. הגדלת מספר המצבים המוגדרים כאסתמה
4. שינויים בתזונה
5. שיפור תנאי הניקיון ותנאי דיור מרווחים יותר
6. התרחקות האדם מהאדמה.

שכיחות מקרי האסתמה גבוהה בעולם המערבי, באזורים העירוניים, באזורים בהם יש יותר זיהום אוויר או אלרגנים סביבתיים, במשפחות בהן יש "היסטוריה" של מקרי אסתמה במשפחה, יותר אצל ילדים ממין זכר ואצל ילדים שסבלו מזיהומים חוזרים ונשנים בדרכי הנשימה.

תיתכן שכיחות משפחתית, תורשתית, אף כי התורשה אינה בהכרח מתבטאת בכל בני המשפחה ולא בהכרח אחד ההורים אסתמתי.

האסטמה התורשתית היא בד"כ זו המופיעה בילדות/נעורים ולרוב מתבטאת באלרגיה. באסטמה המופיעה לראשונה מעל גיל 35 הקשר התורשתי פחות ברור ולאחוז נכבד מהחולים אין רקע אלרגי.

## אתיולוגיה

### שני מרכיבים גורמים להתקף אסטמתי:

1. **מעוררי התקף:** גורמים לכיווץ מעברי האויר ("ברונכוקונסטריקציה").

הם אינם גורמי דלקת ולכן אינם גורמים לאסטמה.

סימפטומים של כיווץ מעברי האויר על ידי מעוררי ההתקף מידיים, קצרים ונעלמים מהר.

במידה ויש דלקת, דרכי האויר יגיבו מהר יותר למעוררי ההתקף.

### מעוררי התקף שכיחים:

אויר קר, אבק, אדים חזקים, פעילות גופנית מאומצת, מתח נפשי ועישון.

2. **מאיצי התקף:** גורמים לדלקתיות של דרכי האויר.

בניגוד למעוררי התקף, מאיצי התקף גורמים לדלקתיות ולתגובתיות יתר של מערכת החיסון בדרכי הנשימה ולכן

גורמים ישירות לאסטמה, סימפטומים של מאיצי הדלקת נמשכים זמן רב יותר.

### מאיצי התקף שכיחים:

• **אלרגנים** – פולן, הפרשות של חיות (בייחוד חתולים וסוסים), עובש, קרדיט האבק, אבקני פרחים, פרוות

חתולים או כלבים, נוצות, ריר של חתולים או כלבים וכ"ו.

חשיפה לאלרגן עלולה לגרום לתגובה מיידית ולסימפטומים כגון צפצופים ושיעול. סימפטומים אלו נגרמים עקב

תגובתיות יתר של דרכי הנשימה וכתוצאה מכך כיווצם. לאחר 4-8 שעות של חשיפה לאלרגן עלולה להתרחש

תגובה מאוחרת הנגרמת עקב הדלקת, דלקת זו מתפתחת במשך הזמן.

• **זיהום ויראלי של דרכי הנשימה** – זיהום בדרכי הנשימה עלולים לגרום להחמרה במצב האסטמה, בעיקר

בילדים. זיהום בדרכי הנשימה הינו הסיבה השכיחה ביותר לאסטמה.

• **סיבה תורשתית** – בד"כ יופיע לראשונה בילדות אך יכול גם להתחיל בגיל מבוגר.

• **רגישות למזון על רקע אלרגני** – כמו ביצים, חלב, דגים, סרטנים, חיטה או שמרים,

רגישות למזון המכיל היסטמין בכמות גדולה כמו טונה ומקרל ורגישות לחומרי שימור וצבע.

• **מתח נפשי** – אין הוכחה שגורם פסיכוסומטי יכול לגרום להופעת מחלת האסטמה אצל אדם בריא, אבל יש קשר

הדדי בין המצב הנפשי של חולה האסטמה להתקפי האסטמה. מתח נפשי יכול לגרום להתקף וההתקפים יכולים

לגרם לחרדות.



## אבחנה

בהתחלה הרופא המטפל יבדוק את כל ההיסטוריה הרפואית של החולה, כולל קצרת, אלרגיות ומחלות עור. בנוסף יהיה תשאול של החולה לגבי כל הסימפטומים שלו, שלאחריה תבוצע בדיקת מעבדה אחת או יותר בכדי להגיע לאבחון נכון של המחלה.

### הבדיקות:

1. סימנים חיצוניים: קוצר נשימה, שיעול, צפצופים.
  2. בדיקת תפקוד ריאה ע"י בדיקת מדדים אימונולוגיים (רמות IgE). בנוזל הדם של חולי האסתמה האלרגית יהיו רמות גבוהות של נוגדני IgE.
  3. אסטמה שמאובחנת באמצעות תפקודי ריאות- "ספירומטריה": הנבדק נושם לתוך מתקן שבודק את הנפח הכולל של האויר הננשף ואת נפח האויר הננשף בשניה הראשונה. אם יחס האויר (בין נפח האויר הננשף הכולל לזה הננשף בשנייה הראשונה) קטן יותר מהרגיל זה יכול להעיד על חסימה ביציאת האויר מהריאות כפי שקורה באסטמה.
  4. שיעור השיא של זרימת האויר בנשיפה: בדיקת המהירות המרבית של האויר היוצא מהריאות. בזמן התקף אסטמה יש האטה גדולה בזרימת האויר שיוצאת מהריאות, בין ההתקפים זרימת האויר הננשפת נורמאלית.
- יש לראות ירידה של לפחות 15% בתפקוד הריאות ביחס לממוצע ושיפור לאחר מתן ונטולין או בריקלין.**
- לאחר שהוכחה אסטמה מבצעים בדיקות לאלרגנים שונים ע"י דגימות (אבק בית, פרווה של בעלי חיים אבקת פריחות, מאכלים ועוד) את כל אלה בודקים על עור המטופל. בדיקה זו אמינה ואפקטיבית לרוב חולי האסטמה. וכן עורכים בדיקת מזון אלרגני: ע"י דיאטת אלימנציה ואתגר: בדיאטה זו מורידים לתקופה את כל המזונות החשודים כאלרגנים ולאחר שיפור משמעותי בסימפטומים מאתגרים את הגוף עם כל אלרגן מהמזון לחוד כדי לבדוק איזה מהמזונות בעייתי לגוף.

**מקובל לחלק את האסתמה ל-3 זרקות חומרה: קלה, בינונית וקשה.**

א. אסתמה קלה: התקפי האסתמה נדירים ולא קשים במיוחד. הם מופיעים במרווח של יותר מ-4-6 שבועות ובין ההתקפים ישנו רק קושי בנשימה במאמץ ניכר. בין ההתקפים תפקוד הראות תקין. ל-75% מחולי האסתמה יש אסתמה קלה.

ב. אסתמה בינונית: התקפי האסתמה מופיעים ברווחים של פחות מ-4-6 שבועות ובין ההתקפים נמשכים סימני המחלה. קיים קושי בנשימה בזמן מאמץ גופני ויש ירידה קלה בתפקוד הראות. אסתמה זאת מופיעה ב-20% ממקרי האסתמה.

ג. אסתמה קשה: ההתקפים תכופים וקשים ובין ההתקפים יש קושי בנשימה, צפצופים, ושיעול. כל מאמץ גופני הקל ביותר מלווה מיד בקושי בנשימה ובנוסף יש קושי בנשימה בלילה. תפקוד הראות ירוד באופן קבוע.



## הטיפול באסתמה

### המטרות העיקריות של טיפול באסטמה:

- להפחית את תופעות המחלה ולמנוע ההתקפים
- להביא את תפקוד הריאות למצב תקין
- לבצע את כל הפעילויות הגופניות
- למנוע התקפים העלולים לסכן את החיים
- להפחית ככל שניתן, את תופעות הלוואי מהטיפול בתרופות

טיפול ומעקב נכון מאפשרים למרבית חולי האסטמה לנהל אורח חיים תקין ורגיל, כמעט ללא כל מגבלות גופניות, כולל עיסוק בספורט ופעילות גופנית מאומצת. אם מכירים את הסימנים המוקדמים, נמנעים ממגע עם מעוררי אסטמה ונוטלים תרופות באופן נכון וסדיר ניתן להפחית באופן מרבי את ההתקפים. במקרים מסויימים המחלה חולפת כמעט לחלוטין במשך הזמן. מאחר והתסמינים שונים מחולה לחולה יש להתאים כל טיפול בצורה אינדיווידואלית לחולה.

### טיפול מניעתי:

- אפשר לצמצם את תדירות ההתקפים וחומרתם ע"י הימנעות משהייה ליד הגורם להתקף: האלרגן הויראלי, אלרגן מהמזון או כל אלרגן אחר שגורם להתקפים של אסטמה.
- מומלץ להימנע מעישון ולהתרחק ממעשנים.
- יש להימנע מעיסוק הדורש חשיפה גבוהה לאבק ולהימנע ממגע עם אלרגנים שהוכח כי החולה רגיש אליהם.
- להימנע מריצה באוויר החופשי כאשר בחוץ קר מאוד או יבש מאוד, וממערב ממקום חם ולח למקום קר ויבש.
- הצטננות – כאשר מופיע שעול בעקבות נזלת חזקה אצל חולה האסתמה, יש להתחיל מיד בטיפול אנטי אסתמטי בייעוץ רופא.

### טיפול תרופתי:

תרופות לטיפול באסטמה מסייעות להשיג שתי מטרות:

- הרחבת הסימפונות - על ידי הרפיית השרירים המקיפים אותם
- מניעת התקפים - על ידי טיפול בדלקת המתמדת של דופן הסימפונות

תרופות לטיפול באסטמה מתחלקות לשלוש קבוצות :

1. מרחיבי סמפונות (Drugs Bronchodilator)
2. תכשירים נוגדי דלקת (Anti-Inflammatory Drugs)
3. תרופות מסייעות (Supportive Drugs)

### 1. מרחיבי סמפונות (Bronchodilator Drugs)

תרופות אלה מקלות על קוצר הנשימה על ידי הרפיית השריר המקיף את הסמפונות. מרביתן פועלות באופן מיידי, בפרט אלו הניתנות באמצעות משאף או מכשיר אינהלציה, מאחר ובדרכים אלה התרופות מגיעות באופן מיידי אל הריאות.

לדוגמה: וונטולין, אוקסיס, בריקלין, סרבנט ופורדיל.  
תופעות לוואי - אי-שקט, רעד בידים, דפיקות לב, הפרעות בשינה.

### 2. תכשירים נוגדי דלקת (Anti-Inflammatory Drugs)

#### סטרואידים

במשאפים: בודיקורט, פליקסוטייד - השימוש בתכשירים אלה הביא למהפכה בטיפול ולשינוי לטובה במהלך המחלה ואורח החיים של מרבית חולי האסטמה.

סטרואידים במשאפים או במכשירי אינהלציה נשאפים ישירות לתוך הריאות ולכן תופעות הלוואי השליליות שלהן הן מועטות והפיכות. בטבליות וזריקות: פרדניזון, אולטרלן, צלסטון, דיפרוספאן, בטנזול סטרואידים הנלקחים דרך הפה או בזריקה, מיועדים רק לטיפול בהתקפים קשים, לרוב לתקופה קצרה בלבד. אם משתמשים בהם ברציפות יותר ממספר שבועות עלולות להופיע תופעות לוואי בלתי רצויות. תופעות לוואי - במשאף: צרידות, שיעול יבש, פטריה על הלשון. בטיפול ממושך בטבליות או בזריקות: תיאבון מוגבר, השמנה, פצעונים בעור, פטריות עור, נטייה לכיב קיבה, יתר לחץ דם, סכרת. במינון גבוה עלול להופיע דיכוי של בלוטת יותרת-הכליה (אדרנל) והאטה בגדילה אצל ילדים. כאמור, תופעות לוואי אלה עלולות להופיע לאחר שימוש רצוף של שבועות רבים.

#### תכשירי כרומולין

לדוגמה: לומודל, וויקרום, טילאד תרופות אלה ניתנות במשאפים או באינהלציה, בצורת נוזל, תרסיס או אבקה. הן משמשות בעיקר כטיפול מונע בין ההתקפים. צריך להשתמש בהן למשך תקופה מסוימת כדי להשיג השפעה משמעותית.

תופעות לוואי של תכשירים אלה הן מועטות ולכן ניתן להשתמש בהן גם אצל תינוקות וילדים קטנים. מאחר וחלק מהתרופות בקבוצה זו ניתנות בצורת אבקה לא מומלץ לתת אותן בזמן התקף חריף, כדי לא לגרות את הסימפונות. תכשירים אלה מומלצים למניעת אסטמה הנגרמת עקב מאמץ ובמקרים מסויימים של שיעול טורדני.

תופעות לוואי - טעם לוואי, שיעול.

**משאפים משולבים - סימביקורט, סרטייד**

שילוב של מרחיב סמפונות ארוך טווח עם סטרואיד נשאף. שילוב שני המרכיבים מפשט את הטיפול באסטמה ומאפשר הענות טובה יותר של החולה לטיפול. כמו כן, הוספת מרחיב הסמפונות מאפשרת מתן מינון נמוך יותר של הסטרואיד הנשאף.

**3. תרופות מסייעות (Supportive Drugs)**

תרופות אלו אינן מיועדות לחולי אסטמה "רגילים" והשימוש בהן נתון לשיקול דעת הרופא.

**איפרטרופיום - אירובנט**

תרופה זו מסייעת לטיפול באסטמה בעיקר על ידי הרפית הסימפונות והקטנת כמות הכיח. היא מיועדת למחלות ריאה כרוניות וניתנת באינהלציה או על ידי משאף.

תופעות לוואי - דפיקות לב מוגברות, יובש בפה.

**מכייחים - מוקו-מיסט, סולבקס, אגיסולבן, סירן 2000.**

חומרים אלה עוזרים לפליטת הכיח על ידי פירוק וריכוכו. הם חשובים במיוחד במקרים של הופעת כיח צמיג, כגון בבברונכיטיס ומחלת ציסטיק פיברוזיס.

תופעות לוואי - גרוי לשיעול.

**אנטי-היסטמינים - אהיסטון, סידלין, טרנלין, היסמנל, לורסטין, נוסידקס וזאדיטן.**

תרופות אלה אינן מיועדות לטיפול באסטמה, אך הן עוזרות לטיפול באלרגיות שונות המופיעות יחד עם אסטמה, כגון גרד, נזלת, גרוי בעינים, תפרחות בעור.

תופעות לוואי - טשטוש, נמנום, יובש בפה, הפרעות במתן שתן.

**חיסונים**

חיסונים להפחתת רגישות אלרגית מיועדים בדרך כלל לאנשים הסובלים מאסטמה על רקע אלרגי. הם מיועדים לאותם מקרים בהם יש קשר ברור בין גורם האלרגיה לבין המחלה. מומחה לאלרגיה יחליט על מתן חיסונים רק לאחר שנסיונות הטיפול התרופתי לא הועילו. החיסון ניתן בדרך כלל רק לחולי אסטמה יציבה, בדרגה בינונית או קלה, הסובלים גם מנזלת אלרגית. החיסון מועיל במקרים בהם לא ניתן להרחיק את גורמי האלרגיה מסביבתו של החולה לדוגמה, אבק בית, פרוות חיות מחמד. הטיפול בחיסונים ניתן במרפאות מומחים בלבד, והא כולל הזרקות של מנות הולכות וגדלות של אלרגן, עד שמושגת חסינות. כדי לשמור על רמת החיסון יש לתת הזרקות חוזרות, מדי 3 עד 4 שבועות. הטיפול אינו מומלץ במקרים של אסטמה קשה ובלתי יציבה.

**טיפול שאיננו תרופתי במחלת האסתמה:**

- פעילות גופנית תמיד טובה ומומלצת. הפעילות הגופנית המומלצת ביותר, כיון שאיננה גורמת להפרעה בנשימה, היא שחיה.

- פעילות גופנית מסוג "יוגה" גם היא יכולה לתרום לשיפור תפקוד הריאות.

- לאוהבי המוסיקה יכולה להועיל נגינה בכלי-נשיפה.

- מומלץ להישאר במצב זקוף במשך שעה לאחר ארוחות.

## אסטמה בראיה סינית

### רקע

אסטמה - Xiao Zheng היא מחלה כרונית שכיחה המאופיינת בקוצר נשימה. למרות ההגדרה הפיזיולוגית לפיה הבעיה מתקשרת להילכדות אוויר בעת נשיפה ולפיכך צפופים בהוצאת אוויר, הקושי הוא הן בהוצאה והן בהכנסת האוויר.

בראיה סינית מתקשרת האסטמה הכרונית לתופעות חסר צ'י של הכליות, אך קוצר נשימה באופן כללי יכול להיגרם על רקע בעיה בטחול כאשר זו מלווה בליחה מרובה, בעיה בכבד, כאשר זו מלווה במתח נפשי או בעיה בלב כאשר התופעה מלווה בחרדה ופליטציות.

ברפואה הסינית האסטמה מורכבת מקוצר נשימה (Chuan) ומציפופים/חירחורים הנשמעים תוך כדי נשימה (Xiao). חוסר באנרגיית הראות מתבטא בבעיות בנשימה ובירידה במערכת החיסון. בדרך כלל מדובר על חולשת אנרגיה כללית, שמשפיעה בעיקר על הראות. הסימפטומים המייחדים מצב זה, מעבר לחולשה כללית, הם קוצר נשימה ואסטמה, צפופי נשימה, קול חלש וחוסר רצון לדבר, חוסר אוויר במאמץ קל וחוסר יכולת להתאמץ לאורך זמן. פעמים רבות יהיו גם הזעה יתרה (בעיקר במאמץ קל), חיורון, התקררויות חוזרות ונשנות ורתיעה מרוח וקור.

האיבר העיקרי הקשור לבעיות נשימה הוא כמובן הראות, לאחריו הכליות וגם הכבד, הטחול משפיעים במקרים מסויימים על הנשימה. (הלב משפיע במקרים נדירים ביותר).

בעיות בהוצאת אוויר מעידות על חסר צ'י **בראות** ובעיות בהכנסת אוויר מעידות על חסר צ'י **בכליות** (כי הכליות מעגנות את צ'י הראות).

פלישת רוח (חמה/קרה) **לראות**, פלישת לחות **לראות** וחולשה של **הראות והכליות** גורמים לקוצר נשימה, מפני שהם פוגעים בתפקיד המוריד והמפזר של צ'י הראות.

**ראות, כליות וטחול** אחראים על מעבר הנוזלים בגוף ואם אחד מהאיברים הנ"ל נפגע, לא יהיה וויסות נוזלים כראוי ועלולה להיווצר ליחה בראות.

**הכבד** עלול לפלוש לראות (למשל במקרים של עליית יאנג או אש הכבד) ואז הצ'י לא יצליח לרדת מטה.

האסטמה מתחלקת לאסתמה לא אלרגית ולאסתמה אלרגית: אסטמה לא אלרגית מתחילה בילדות או בגיל מבוגר על רקע פלישות חוזרות ונשנות של רוח לראות, בגיל מבוגר האסתמה יכולה להיות גם על רקע דיאטה לא מאוזנת, לחץ נפשי, עודף עבודה ועודף פעילות מינית. ואסטמה אלרגית מתחילה לרוב בילדות ומלווה בד"כ \*באסטמה של העור ("אטופיק דרמטיטיס").

\*ראה אסטמה אצל ילדים ותינוקות.

## אתיולוגיה

- פתוגנים חיצוניים: רוח קרה או רוח חמה אשר לא טופלו, נשארו בגוף ועם הזמן הובילו לאסטמה. זהו הגורם העיקרי להתקפי אסתמה, הרוח נתקעת בראות ומפריעה לתפקיד המוריד והמפזר של צי' הראות. הראות לא מווסתות את מעבר הנוזלים כראוי והם הופכים לליחה.
- תזונה לא נכונה: מאכלים שמנים ומטוגנים, מוצרי חלב וגבינה, תוספי מזון מלאכותיים, ממתקים ואנטיביוטיקה במינון גבוה מחלישים את הטחול ופוגעים בתהליך הטרנספורמציה וטרנספורטציה וכך לחות מצטברת ופולשת לראות.
- מצב נפשי: מתח נפשי, תסכול, כעס והדחקה הם רגשות המשפיעים ביותר על הכבד. מרידיאן הכבד עובר מתחת לסרעפת ולכן הפרעה בזרימת הצ'י שלו משפיעה מאוד על מערכת הנשימה והחזה. חסימה של הצ'י מתבטאת בקושי למלא את הריאות ולהגיע לנשימה מלאה. התחושה תהיה של לחץ וכיווץ של סל בית החזה מה שיתרום לצפצופים. כיוון שמדובר בחסימה לאורך זמן היא יכולה להפוך לחום.
- פעילות פיזית קשה, עודף פעילות מינית (אצל גברים), לידות מרובות (אצל נשים): זה גורם לפגיעה בתפקיד המוריד והמעגן של הכליות, צי' הראות נתקע בחזה ויוצר קשיי נשימה.
- יציבה שפופה: זהו מנח גוף אשר מחליש את החזה ואת צי' הראות וכן להפך: חולשה של הראות, גורמת ליציבה שפופה.
- חוסר פעילות גופנית: מחליש את הטחול ואת צי' הראות
- רגישות למזונות מסוימים
- תורשה
- מחלות כרוניות: מחלישות את הטחול ולעיתים את הכבד.

## אבחנה מבדלת ודרכי טיפול

כדי להעריך מצב של צפצופים וקוצר נשימה ניתן לפעול לפי הסכימה של שמונה העקרונות. ראשית נבחין בין מצבים חיצוניים לפנימיים. מצבים אקוטיים יכולים להיות חדשים או כאילו שיש להם רקע פנימי והם חוזרים על עצמם (Recurrent). אם המצב אקוטי נבדוק אם יש סימני קור או חום. מצבי קור מכוונים לתופעת רוח קור, חרחורים וגודש מכוונים לתופעת רוח קור וליחה, גודש עם קושי בהוצאת ליחה מכוונים לתופעת ליחה לחות ומצבי חום מכוונים לתופעת רוח חום. תופעות חוזרות יכולות להצביע על פתוגן חיצוני של רוח קור יחד עם חום פנימי.

אם המצב כרוני נבדוק אם יש מדובר בסימני עודף או חסר. תופעת עודף יכולה להתבטא כליחה חמה או סטגנציה של צ'י (שמקורה מהכבד) הפוגעת בריאות. תופעת חסר מלווה בקוצר נשימה המוחמר במאמץ ויכולה להתבטא בחסר צ'י או חסר יין של הריאות. חולשה וקור מכוונים לתופעת חסר צ'י בעוד ששיעול דמי וחום מכוונים לתופעת חסר יין. לעתים הבעיה מתחילה ממערכת אחרת כמו במצבים של חסר צ'י בטחול, חסר צ'י או חסר יין של הכליות. מצבי קוצר נשימה יכולים להיות מיוחסים גם לבעיות חסר בלב, אך לרוב מדובר בקוצר נשימה על רקע אי ספיקת לב או חרדה.

### ישנם 6 מצבי עודף:

#### 1. רוח קור:

רוח קור אקוטי הפולש לריאות חוסמת את צ'י הריאות וגורמת להצטברותו, לכיווץ החזה ולצפצופים. תופעה זו נחשבת לפתוגן חיצוני אך יכול להיות התפרצות של מצב כרוני. הצפצוף נבחני ומלווה בלחץ בחזה המוחמר בקור או בשינויים של מזג האוויר. לעתים מלווה בתופעות חום וצמרמורות אך לרוב ללא זיעה. כאבי ראש ונוקשות בצוואר יכולים להשלים תמונה של זיהום בדרכי נשימה עליונות. הלשון נורמאלית עם חיפוי לבן דק. הדופק צפ או צף ומתוח. נקודות מתאימות לטיפול: UB-12, UB-13, GB-20, Lu-5, CV-22, CV-17, Lu-7, LI-4, Ding Chuan, במצבי גודש באף נוסף את GV-23.

#### 2. רוח קור עם ליחה נוזלים:

זהו מצב של אקוטי פלישת פתוגן על רקע עודף כרוני של ליחה בחזה. שילוב של רוח קור עם ליחה חוסם את הצ'י היורד של הריאות ותקיעותו מובילה לצפצופים. לרוב מדובר באירועים אקוטיים עם התפרצויות חוזרות. בנוסף לסימני רוח קור יופיעו צפצופים המלווים בכיח קצפי נוזלי או סמיך, אורתופניאה (קושי לנשום בשכיבה), שיעול פרודוקטיבי וגודש באף. הלשון נפוחה עם חיפוי לבן עבה, רטוב או דביק. הדופק צף, גדול ומתגלגל. נקודות מתאימות לטיפול: הנקודות לטיפול ברוח קור ובנוסף SP-3, Pc-6, Lu-6, St-40, במצבי אורתופניאה עם נוזלים בריאות נוסף את St-28 ו CV-9.



3. רוח קור עם חום פנימי:

אם רוח קור תוקפת כשברקע חום פנימי הצפופים ילוו בסימני חום. תופעה זו יכולה להתרחש על רקע חסר יין או חום פנימי והיא שכיחה יותר במעשנים. סיבה נוספת להיווצרות חום פנימי מקורה במאבק בין כוחות הגוף לפתוגן החודר. סימנים המשקפים תסמונת זו כוללים גודש בחזה, חום fever, כאבים בשרירים, גודש באף, כאבי ראש אוקסיפיטלים, מצא עם רצון לשתות שתיה קרה, צריבה בגרון, אי שקט וחוסר מנוחה ויציאות יבשות עד עצירות. לשון אדומה או עם קצוות אדומים וחיפוי דק לבן או צהוב. דופק צף ומתוח. לרוב מהיר. נקודות מתאימות לטיפול: Ding Chuan, GV-14, UB-12, LI-11, LI-4, TW-5, CV-17. במקרים של צריבה בגרון ניתן להוסיף Lu-11 ו TW-17. במקרים של עודף חום משמעותי ניתן לשלב TW-2, Lu-10.

רוח חום פולשת וחוסמת את הצ'י היורד של הריאות. התופעה מתבטאת בצפופים אקוטיים ולחץ בחזה. במקרים רבים התופעה מתקדמת והופכת לחום ליחה פנימי, בעיקר כאשר קיימת ליחה ברקע. התופעה מתבטאת בשיעול עם ליחה עכורה דביקה וצהובה, קשה להוצאה, גודש בחזה, חום נמוך ללא צמרמורות משמעותיות, גודש באף עם נזלת סמיכה ירוקה או צהובה, גרון צורב, הזעה מועטה וכאבי ראש בעיקר פרונטאליים. לשון נורמאלית עם קצה אדום וחיפוי דק לבן או צהוב. דופק צף ומהיר. נקודות מתאימות לטיפול: Lu-5, TW-5, , GV-14, UB-12, Lu-1, CV-17, LI-11, LI-4, Ding Chuan. במקרה של יובש או נפיחות בגרון ניתן להוסיף את SI-17, Lu-11.

4. ליחה לחות:

צפופים על רקע ליחה לחות הם תופעה כרונית המתקשרת לזיהומים חוזרים בדרכי הנשימה ותזונה לקויה. תופעה זו מיוחסת לתזונה ליחתית ושימוש תדיר באנטיביוטיקות המחלישות את הטחול. תופעות אילו שכיחות יותר בילדים. הצפופים והשיעול מתלווים לכיח דביק, רב וקשה להוצאה. קיימים קולות ביעבוע מהחזה המלווים בצפופים. קולות אילו מחמירים בשעות הבוקר ולאחר אכילה. בנוסף גודש בחזה, היעדר תאבון, יציאות דביקות, עייפות וחולשה. לשון חיוורת עם סימני שיניים וחיפוי משחתי לבן. דופק רך וחלקלק. נקודות מתאימות לטיפול: CV-12, UB-13, UB-20, Lu-9, SP-3, St-40, Lu-1, CV-17. CV-22.

5. ליחה חמה:

ליחה חמה מצטברת בריאות לאחר פלישת רוח חום או רוח קור שהפך לחום כאשר נוזלי הריאות התייבשו. כמו כן היא יכולה להתפתח על רקע ליחה לחות כרוניים בריאות שמקורם מטחול שאינו מתפקד כראוי. במקרים רבים תופעת ליחה חמה מתבטאת אקוטית אך יתכן מצב כרוני בו קיימת ליחה צמיגה וצפופים לאורך זמן. התופעה תתבטא בתחושת גודש ומלאות בחזה בעיקר לאחר שנת הלילה, ליחה סמיכה ירוקה או צהובה קשה להוצאה, פנים אדומות, בחילות וחוסר תאבון, שלשולים או עצירות דביקה, ליאות ואיטיות. הלשון עם חיפוי עבה, משחתי, צהוב (לפעמים רק בשורש). הדופק רך, מתגלגל ומהיר. נקודות מתאימות לטיפול: St-40 , LI-11 , UB-13 , CV-17 , Ding Chuan , Lu-1,5,6,10 , במקרים של גודש בחזה ניתן להוסיף את Pc-5 .

6. סטגנציית צ'י בכבד פוגעת בריאות:

סטגנציית צ'י של הכבד יכולה לחולל התמרדות הפוגעת בצ'י הריאות ובנשימה. מיקום מרידיאן ואיבר הכבד מתחת לסרעפת גורמים לתחושת מתח בחזה וקושי להפיק נשימה מלאה. סימנים קליניים יכללו דיספניאה, צפופים וקוצר נשימה, קושי למלא את בית החזה והחמרה בעת מצוקה נפשית. בנוסף יופיעו סימנים כמו אנחות מרובות, תסמונת השזיף התקוע, תאבון לקוי, אינסומניה, כאב חזה וכאבים טרום וויסטים.

לשון ללא סימנים או עם נקודות סגולות בשוליים וחיפוי דק לבן. דופק תילי.

נקודות מתאימות לטיפול: Pc-5,6 , Liv-3,5,14 , LI-4 , CV-11,17 , UN-13,15,18 ,

YinTang

**וישנם 4 מצבי חסר:****1. חסר צ'י ויין בריאות:**

מדובר במצב כרוני המשלב חסר צ'י בריאה עם חסר יין. מצב זה נובע ממחלה ממושכת של הריאות או מפגיעה יאטרוגנית (מהטיפול הרפואי של הרופא). התופעה יכולה לכלול צפצופים, קוצר נשימה המוחמר במאמץ, שיעול חלש ללא כיח, קול חסר עוצמה, הזעות ספונטאניות, חשש מרוח והצטננויות חוזרות, פה יבש, סומך בפנים, גרון יבש וצורב. לשון חיוורת ויבשה, נפיחות ולעתים חריצים עם או ללא חיפוי. דופק חלש ורך. נקודות מתאימות לטיפול: Kid-3,6 , Lu-5,7,9 , UB-13,23,43 . במצבי חום להוסיף , Kid-2 , Lu-10 .

**2. חסר צ'י בריאות ובטחול:**

צפצופים על רקע חסר צ'י בריאות ובטחול נפוצים ומובילים לאירועים חוזרים של זיהומים בדרכי נשימה עליונות. שימוש יתר באנטיביוטיקה עלול לרפא את המצב האקוטי אך להחמיר את הפגיעה בטחול. גם תרופות מרחיבות סמפונות הנפוצות בטיפול באסטמה פוגעות בצ'י הטחול והריאות. תופעה זו אופיינית בעיקר באנשים עם צ'י קונסטיטיוני חלש. תופעות מאפיינות כוללות הצטננויות חוזרות, עייפות, חירון, הזעות ספונטאניות, קול חסר עוצמה ומעורבות טחול הכוללת יציאות רכות, פגיעה בתאבון, ליחה, רגישויות למזון, נפיחות בטנית ובעיית התפתחות בילדים. לשון חיוורת עם חיפוי לבן דק או עבה. דופק חוטי חלש. נקודות מתאימות לטיפול: UB-13,20,43 , Lu-9 , CV-6,12 , SP-6 , St-36 . ניתן לשלב מוקסה.

**3. חסר יין בריאות ובכליות:**

צפצופים על רקע חסר יין בריאות ובכליות נחשבים למחלת ריאות כרונית ויכולים להופיע על רקע שימוש ממושך של תרופות מרחיבות סמפונות, סטרואידים ועישון. עוצמת דחיסת האוויר בעת נשיפה חלשה ומובילה לקוצר נשימה. סימנים מאפיינים כוללים לחץ בחזה, הזעות לילה, סומק בפנים, עור יבש, אי סבילות לחום, פה ולוע יבשים או צורבים, התאלות האצבעות ועור אדמדם. לשון אדומה ויבשה ללא חיפוי. דופק חוטי ומהיר. נקודות מתאימות לטיפול: UB-13,23,43 , Lu-1,5,6,7 , Kid-1,3,6 . במצבים של חום חמור ניתן להוסיף Lu-10 .

**4. חסר יאנג בכליות:**

יאנג הכליות מעגן את הצ'י הנשאף. כישלון שלו פוגע בעליית צ'י הריאות וגורם להצטברותו בחזה, מה שמוביל לצפצופים. יאנג הכליות חיוני לייצור צ'י מגן ולכן בחולשת הכליות הגוף חשוף לפגיעת פתוגנים שונים. בנוסף, יאנג הכליות אחראי על קבלת נוזלים מהריאות וויסות נוזלי הגוף. הצטברות נוזלים בריאות תוביל לצפצופים ואורתופניאה. בנוסף נצפה בסימנים כמו חולשה וקור לאחר קיום יחסי מין, הזעות ספונטאניות, עייפות, תחושת קור כללית ובמיוחד בגפיים, מראה חיוור או ציאנוטי, עיגולים שחורים סביב העיניים, בצקת גומתית ברגליים, שתן עכור, נוקטוריה (קימה להטלת שתן בלילה) וכאבי גב תחתון וברכיים.

לשון נפוחה חיוורת עם גוון סגלגל כחלחל, חיפוי לבן דק. דופק עמוק, חוטי ואיטי, חסר שורש. נקודות מתאימות לטיפול: UB-13,23 , Lu-9 , Kid-3,7 , SP-6,9 , CV-4,6,9 , St-28 .

**נקודות משותפות לרוב הטיפולים במצבי עודף:**

6-Lu-1 צון לטרלית לסטרנום על הרוח האינטרקוסטלי הראשון. לפתיחת סטגנציה של צ'י הריאות ופיזור ליחה וחום. נקודת התראה של הריאות.

5-Lu- בקפל הקוביטלי, רדיאלית לגיד הביספס. מנקה חום ולחות, מחזקת צ'י הריאות, מווסתת צ'י מתמרד ולכן מתאימה לשיעול.

7-Lu- צון וחצי מעל פרק כף היד, מעל הסטילואיד הרדיאלי.

מסלקת רוח ומעוררת הזעה, מניעה Wei Qi, מסדירה את צ'י הריאות.

4-LI- בין מטקרפל 1 ו 2, בצד הדורסלי. לסילוק רוח קרה וחמה ושיכון כאבים.

11-LI- כשהמרפק כפוף ב  $90^\circ$  בסוף הקפל הקוביטלי, בין LU5 והאפיקונדיאל הטרלי. סילוק רוח חיצונית (חמה), טיהור חום, סילוק לחות וויסות דם וצ'י מזין, ללחץ דם.

12-UB- מתחת ל T 2 צון וחצי לטרלית לקו האמצע. מסלקת רוח, מחזקת Wei Qi וריאות.

13-UB- נקודת הריאות. מתחת ל T 3 צון וחצי לטרלית לקו האמצע. חיזוק Lu Qi ו Yin, סילוק רוח וחום מהריאות.

20-GB- מתחת לאוקסיפוט, בשקע הנוצר בין ה SCM לטרפזיוס. הטבה עם הראש והאוזניים.

17-CV- מרכז החזה. על הסטרנום ברווח בין צלעי הרביעי. מסדירה צ'י ופותחת החזה. לצ'י מתמרד של הריאות והקיבה. מיטיבה עם ה Gathering Qi.

CV-22.- חצי צון מעל ה Suprasternal notch. מורידה צ'י מורד של Lu, מיטיבה עם הגרון והקול, מפזרת ליחה.

GV-14- בין חוליות C7-T1. סילוק רוח וחום, חיזוק ושחרור חיצון, הסדרת Wei + Ying Qi, ים הצ'י.

Ding Chuan - עצירת צפצופים. מתחת ל C-7 חצי צון לטרלית לקו האמצע. עצירת אסטמה אקוטית.

SP-3- בצד המדיאלי של כף הרגל פרוקסימלית למפרק המטטרסו - פלנגיאלי הראשון, במפגש העור האדום והלבן. חיזוק טחול, פיזור ליחה, חיזוק עמוד השדרה והזיכרון.

Pc-5.- 3 צון מעל לקפל פרק היד. בין הגידים של palmaris lungus ו flexor carpi radialis. מסלקת ליחה אל חומרית, מרגיעה נפש, מווסתת צ'י מתמרד מהקיבה.

Seal - hall Ying Tang - נקודת אקסטרה. אמצע הדרך בין שתי הגבות. לכאבי ראש, סחרחורות, יתר לחץ דם, אינסומניה וסינוסיטיס. נקודות לשיפור זרימת הצ'י באזור הפגוע בפנים והעברת צ'י אל שרירי הלחי והשפתיים.

St-40- 8 צון מתחת ל St-35, רוחב שתי אצבעות לטרלית לרכס הטיביה. סילוק ליחה ולחות.

Liv-3- בצד הדורסלי של כף הרגל, פרוקסימלית למפרק המטטרסו-פלנגיאלי, בשקע שבין צוואר העצם הראשונה והשנייה. פתיחת סטגנציות, גרוש רוח פנימית, הורדת יאנג הכבד הרגעת הנפש והרגעת עוויתות.

**נקודות משותפות לרוב הטיפולים במצבי חסר:**

Lu-9- תהום גדולה. על פרק כף היד, בשקע, רדיאלית לעורק הרדיאלי. מחזקת יין וצ'י הריאות, מסלקת ליחה, מווסתת כיוון הצ'י בריאות ולכן מתאימה לקוצר נשימה, מניעה דם.

UB-20- נקודת הטחול. מתחת ל T 11 צון וחצי לטרלית לקו האמצע. מחזקת את צ'י ויאנג הטחול, לפיזור לחות ולחיוזוק והסדרת הדם והמחמם האמצעי.

UB-23- נקודת הכליות. מתחת ל L-2 צון וחצי לטרלית לקו האמצע. מחזקת ומסדירה את הכליות, מווסתת נוזלים, לבעיות אסטמה וגב תחתון.

UB-43- נקודת הסרעפת. מתחת ל T-4 שלושה צון לטרלית לקו האמצע.

Kid-3 - באמצע הדרך שבין מרכז המלאולוס המדיאלי לגיד אכילס. מחזקת כליות, ג'ינג ויין הגוף. לבעיות אסטמה וגב תחתון.

Kid-6 - צון מתחת למרכז המלאולוס המדיאלי. מזינה ומחזקת יין הכליות, לבעיות נפש, גרון ועיניים.

Kid-7-שיקום זרימה. 2 צון מעל Kid-3. מחזקת יאנג הכליות, מפזרת ליחה ובצקות, למצבי קוצר נשימה, בעיות גב תחתון והזעה.

SP-6- מפגש שלוש היינים. בצד המדיאלי של הרגל, 3 צון מעל מרכז המלאולוס המדיאלי, בגבול הפוסטריורי של הטיביה. הזנת יין ודם.

St-36 - 3 צון מתחת ל St-35, רוחב אצבע לטרלית לרכס הטיביה. מחזקת צ'י, מזינה דם ויין.

CV-6- ים הצ'י - צון וחצי מתחת לטבור. מחזקת ומזינה Kid, Yuan Qi, ויאנג מחזקת ומסדירה צ'י ודם.

CV-4- 3 צון מתחת לטבור. לקור מחסר. מחזקת Yuan Qi, תומכת בג'ינג. מחזקת ומזינה Kid. מחממת SP, תומכת ברחם ומסייעת בלידה. מווסתת SI, LJ, ותומכת ב UB.

## מניעה

- להמנע ממוצרי חלב, אוכל שמן ולהמעיט בירקות ופרות טריים
- להמנע מהגורם האלרגני במקרה של אסטמה על רקע אלרגי
- להקפיד להגן על חלק הגוף העליון מפני רוח וקור
- טיפול מניעתי בצמחי מרפא ומוקסה

### ישנם מספר מרכיבים באורח החיים המשפיעים על בעיית האסטמה:

- העדר פעילות גופנית - אחד הגורמים לחולשת ריאות הוא העדר פעילות גופנית מספקת. פעילות גופנית יכולה לחזק את הריאות באופן מהיר ויעיל. הפעילות הגופנית המומלצת היא פעילות אירובית, שנמשכת כחצי שעה לפחות, בדרגת עצימות בינונית- כזאת שניתן לדבר בה מצד אחד, אבל הנשימה מתגברת והגוף מזיע קלות. הליכה, שחיה, אופניים, ריצה קלה הן פעולות טובות ומיטיבות. יש לתרגל פעילות גופנית לפחות פעמיים בשבוע.
- תרגילי נשימה - דוגמת התרגילים שקיימים ביוגה, במדיטציה או באומניות לחימה, שם מדגישים את חשיבות נשימת הבטן, בה הסרעפת משתחררת ומתכווצת על מנת להגדיל את נפח הריאות. נשימה כזאת, על פי הרפואה הסינית מובילה את האוויר לאזור שמתחת לטבור. אזור זה הוא מקור האנרגיה בגוף, ומקושר לכליות. כך שמקרים רבים של קוצר נשימה או אסומה מטופלים ברפואה הסינית על ידי חיזוק הבטן התחתונה והכליות.
- שפשוף של העור- נקבוביות העור הן חלק ממערכת החיסון, והריאות שולטות על פתיחתן וסגירתן. חולשה של הריאות תשאיר אותן פתוחות, מה שיאפשר חדירה של פתוגנים (מחוללי מחלה) לגוף. דרך פשוטה לחזק את תפקוד העור והנקבוביות הוא על ידי שפשוף של העור, והעלאה והורדה של הטמפרטורה שלו. כך שבמקלחת ניתן להזרים מים קרים וחמים לסירוגין, וביציאה מהמים לשפשף את העור במגבת עבה.
- עישון - קשה לחשוב על הרגל אחד שגורם לכל כך הרבה נזק בריאותי. חשוב להפסיק עם העישון על מנת לחזק את הריאות.
- חשיפה לזיהום אוויר וחומרים מסוכנים - עובדים רבים חשופים לזיהום אוויר מתמשך ולאורך זמן, הדבר פוגע בתפקוד הריאות.

## תזונה

היות ובעיות בנשימה הינן מצב של חוסר באנרגיה, הבסיס של התזונה הוא ההמלצות לחיזוק צי.

ברוב המקרים כדאי גם להקפיד על עקרונות התזונה לסילוק ליחה ולחות שמקשות על פעילות הריאות, במיוחד כאשר קיימת נזלת אקוטית או כרונית, או תגובה אלרגית.

הטעם שקשור לריאות הוא טעם חריף. ברפואה הסינית מוגדרים שני טעמים חריפים. האחד הוא חריף שמגיע לקיבה וגורם לתחושת בעירה, כמו ציילי, פלפל חריף וכולי, והוא אינו "מגיע" לריאות. הטעם האחר נקרא באנגלית Pungent והוא טעם "עוקצני" והוא זה שמשפיע על הריאות. ניתן למצוא אותו בחזרת, זרעי חרדל, בצל ירוק, ג'ינג'ר ושום.

כדאי גם לצרוך מזונות שעשירים באבץ, כמו קטניות, נבטים, שקדים, וכן חלבון מהחי שספיגת האבץ בו טובה, ובעיקר דגים ומוצרים מהים. כדאי לצרוך ירקות ופירות טריים המכילים ויטמין C, אולם בניגוד לדעה הרווחת לא כדאי לשתות מיץ תפוזים, היות ופרות ההדר גורמים לליחה. מאכלים מומלצים נוספים: אורז מלא, כרוב, כרובית, שיבולת שועל, בטטות, גזר, אצות.



## תרגילי נשימה

### מטרות תרגילי הנשימה:

- א - לשפר את יכולת קליטת האויר מהסביבה
  - ב - למנוע הצטברות ליחה ומזהמים שונים מהסביבה
  - ג - לצמצם חרדה ולפתח שליטה בעת התקף קוצר נשימה
  - ד - לשחרר שרירי עזר מתוחים ומכווצים
- בראיה סינית התרגילים מסייעים לזרימת הצ'י, מחזקים את צ'י הריאות ובכך תורמים לחיזוק צ'י הכליות, מניעים צ'י חסום ולכן משפרים תפקודי ריאה וכבד, מאפשרים לצ'י המוריד והמפזר של הריאות להיפטר מליחה מיותרת ומשפרים את הקשר בין הלב לריאות כדי להפחית חרדה.

### תרגילים כלליים:

כל פעילות גופנית מתונה הכוללת יוגה, טאי צ'י, צ'י קונג, שחיה או כל טכניקה אחרת הכוללת הפעלת מערכת הנשימה נחשבת לרצויה וראויה. במידה וקוצר הנשימה נשלט (באופן תרופתי או משלים) ניתן לשלב פעילות אירובית או לימוד אמנויות לחימה. האחרון משפר את השליטה הגופנית, מחזק את הדימוי העצמי ופועל לפי עקרונות התפיסה האנרגטית המזרחית. עם זאת, חשוב ליעץ למטופל לבחור תחום שיוכל להתמיד בו וגם ליהנות ממנו. מדובר בפעילות גופנית כאורח חיים ולא שלב טיפולי בעל משך זמן מוגדר.

### תרגילי נשימה, התעמלות ותרגול עצמי:

הליכה מהירה של 30-40 דקות או התעמלות של כ- 20 דקות לשלוש פעמים בשבוע משפרת, לרוב, את פעילות הבית החזה.

מומלץ לתרגל תרגילי נשימה ובעיקר נשימה סרעפתית בכל הזדמנות: בזמן נסיעה, במיטה לפני השינה, על הספה מול מסך הטלוויזיה או בעת הליכה.

מומלץ לבצע שיאצו חזה עצמי (או כטיפול לילדים). הטיפול מבוצע בשכיבה או בישיבה על כיסא. המטופל מצמיד את שתי אגודליו על החלק העליון של בית החזה (אזור הצלע הראשונה מתחת לקלויקולה - עצם הבריח) ומבצע 4-5 לחיצות מהמרכז לכיוון הצד (כשכפות הידיים מתרחקות). פעולה זו חוזרת בכל המרווחים הבין צלעיים. יש להקפיד על לחיצות איטיות בזמן הנשיפה והרפית הלחץ תוך נשיפה. למעשה, אגודלי המטופל אינן זזות כמעט אלא החזה עולה ונכנס אל האגודל (נותן אפקט לחיצה) או נושף ויורד (נותן אפקט יציאה מלחיצה). פעולה זו מזרימה צ'י לבית החזה ומעוררת את מערכת הנשימה.

**תרגיל הנשר המתרומם:**

תרגיל של תנועת צ'י גונג המסייע להזרים את הצ'י ולאחסן את הצ'י והג'ינג ב דאן טיאן התחתון, ולמלא את הריאות באוויר. זהו תרגיל פשוט לביצוע בזמן הליכת בוקר.

התחל בעמידה זקופה, כשרגליך מפושקות ברוחב הכתפיים. הראש והגו צריכים להיות זקופים. הישבן והמותניים צריכים להיות במצב שיאפשר להם הרפיה. באופן זה מיישרים את הגב התחתון. הברכיים מעט כפופות, והמשקל מפוזר על פני כל שטח כפות הרגליים. יש להרפות את הכתפיים ולהניח לידיים להיתלות בצדדים, כשהאצבעות מתוחות בעדינות.

יש לנשום דרך האף, כשהפה סגור בעדינות. יש לשאוף תוך הרחבת הבטן התחתונה ולנשוף על ידי כיווץ הבטן התחתונה. בזמן שנושמים יש לדמיין שהרוח וההכרה שוקעים אל הדאן טיאן התחתון, מתחת לטבור בעומק שליש המרחק בין הבטן לעמוד השדרה.

כשהאדם שואף, עליו לאפשר לשורש כפות הידיים לצוף מעלה אל גובה החזה. יש להרגיש כאילו מיתר נוגע בשורשי כפות הידיים ומרים את הזרועות מנקודה זו. כששורשי כפות הידיים מגיעים או משיגים את גובה החזה יש להתחיל לנשוף ולאפשר לידיים לנוע מעלה, עד שהזרועות כמעט ישרות לפניכם. כעת יש לנשום פנימה ולאפשר לידיים ולזרועות לצוף מעלה, אל מעל לראש. לנשוף ולשקוע באיטיות אל הברכיים, כשהזרועות נעות לצדדים ולמטה. לכופף את הברכיים, להניע את הידיים מטה ולהצליב אותן על הרגליים. להעביר את יד שמאל לצד ימין. כשהידיים נפרדות שוב להתחיל לשאוף אוויר, (אבל לא ליישר את הרגליים). להישאר כשהברכיים רפויות והישבן מכונס תחת המותניים. כשהידיים מגיעות לגובה הכתפיים להטות את כפות הידיים מטה. בזמן הנשיפה לדחוף מטה בעזרת הידיים ולזקוף את הגוף מתנוחת הכפיפה. להרים את שורשי כף היד מעלה אל גובה החזה תוך כדי שאיפה, ולהתחיל לבצע את התרגיל מחדש.

כשמבצעים תרגיל זה, יש לזכור מספר נקודות. ראשית, החשיבה מובילה את הנשימה, הנשימה מובילה את הצ'י והצ'י מוביל את התנועה. הצ'י עובר לאן שההכרה והנשימה מובילים אותו. זו הסיבה שמה שאנו מכנים כיום צ'י גונג היה בעבר פשוט חלק מהדאו יין, או 'המוביל והמדריך'. כשאדם זו, עליו להרגיש שהאוויר סמיך כמו מים. יש לנסות לזוז מאד לאט, כשכל תנועה מובילה אל התנועה הבאה. לנסות לבצע כל תנועה במינימום תחושת מתח או מאמץ. ולחזור על תרגיל זה תשע פעמים.

לאחר סיום החזרה התשיעית, יש לאפשר לזרועות לחזור למנוחה ולהישאר בעמידה לרגע. יש להרגיש רפוי אך טעון באנרגיה.

תרגיל זה מאפשר לפזר את האוויר בריאות, ומשפר את זרימת הצ'י דרך כל הגוף. מומלץ לבצע תרגיל זה בחדר בעל חלון פתוח או מחוץ לכותלי הבית כשהפנים לכיוון זריחת השמש.

**חיזוק הריאות:**

תרגיל פשוט הניתן לביצוע בכל עת ומקום. לעמוד בפיסוק רחב. עתה יש לבצע בו זמנית צעד לפניכם פעולה המשמרת את היציבות ומאפשרת מתיחת בית החזה, והנפת שתי הידיים מעלה (כמו כנפיים). יש להניף את הידיים מעלה ולצדדים תוך כדי מתיחת האגודל (כדי למתוח את מרידיאן הריאות) והאצבע המורה (כדי למתוח את מרידיאן המעי הגס). פעולת ההנפה מבוצעת תוך כדי שאיפת אוויר. אנו חוזרים למצב הקודם תוך כדי נשיפת האויר.

תרגיל פשוט זה מכניס צ'י לריאות, פותח ומרחיב את בית החזה, מחזק את שרירי הנשימה, מגמיש ומרפה את שרירי העזר המתוחים ומתאים לביצוע בעת מצוקה נשימתית קלה או חרדה המובילה למצוקה נשימתית.

**דמיון מודרך לחיזוק צ'י הריאות:**

דמה את הצ'י בית החזה כאילו היה ערפל בתוך בקבוק, העשוי מאור. תוך כדי שאיפה דרך האף, דמה את ערפל האור מחלחל לתוך מחזור הדם וכל חלקי הגוף, תוך תחושה שהאיברים השונים הופכים מבריקים כמו סיבי אור. דמיון את הצ'י מתפשט ברחבי הגוף. תוך כדי נשיפה איטית דרך הפה, יש לדמיון את הצ'י נאסף חזרה אל מרכז בית החזה והריאות, ויוצא החוצה.

**דמיון מודרך לחיזוק צ'י וג'ינג הכליות:**

דמה את הצ'י בגופך כאילו היה ערפל בתוך בקבוק, העשוי מאור. אחר, דמה את ערפל האור מחלחל לתוך הידיים ולתוך העצמות, תוך תחושה שהעצמות הופכות מבריקות כמו סיבי אור או כמו קרני לייזר. דמיון את הצ'י ננעל בתוך העצמות, מתאחה עם מח העצמות, והופך את העצמות לקשות כיהלום ומלאות בתמצית. עתה בלע את כל הרוק בשלוש בליעות מדודות ודמה שהרוק נוזל מטה אל הדאן טיאן התחתון. כשהרוק מגיע אל הדאן טיאן התחתון יש לדמות שחמימות ואור שופעים מנקודה זו, מקרינים ועוטפים את כל שאר הגוף.

**משך ותדירות התרגול:**

מומלץ לתרגל פעמים עד שלוש פעמים ביום למשך דקות ספורות בלבד. איכות התרגול חשובה יותר מהכמות או המאמץ המופעל. עדיף לבצע פחות תרגולים אך להקפיד על איכותם. ויזואליזציה מאפשרת ביצוע תרגול גם במקומות שקשה לאדם לקיים תרגול סדיר. מומלץ להתחיל בזמנים קצרים ובהדרגה להתקדם.

## אסטמה בילדים ותינוקות

לילדים יכולת ריפוי טובה ומהירה. מכיוון שילדים פעילים מאוד, חילוף החומרים אצלם מהיר והשינויים מהירים גם כן. הם מגיבים טוב ומהר לטיפולים טבעיים ולכן לא זקוקים לטיפולים חזקים.

### אטיולוגיה

כמו אצל מבוגרים גם האסטמה בילדים היא תוצאה של קוצר נשימה וישנם שלושה גורמים לכך: חולשת הריאות, ליחה וטריגר.

ילדים מטבעם הם יאנגים, חמים יותר ולכן יותר שכיחות אצלם בעיות של מחלות חום (דלקות). נקודות התורפה אצל ילדים הם מערכת העיכול ומערכת החיסון, מפני שמערכות אלו עדיין לא הבשילו ולכן הפגיעה בהם.

חולשת הריאות: תפקוד לא תקין של מערכת הנשימה בגלל גורמים שונים כגון תורשה, מתן חוזר של אנטיביוטיקה ותרופות שונות, העדר פעילות גופנית (עידן המחשב) וזיהום.

לתינוקות וילדים אין היסטוריה של מחלות. המחלות הן אקוטיות ולא כרוניות, אף שהן יכולות להפוך לכאלה אם לא מטפלים בהן בזמן ולא נוקטים בטיפול הנכון. לכן מחלות כרוניות כמו אסטמה הן תגובה מאוחרת של מערכת החיסון לבעיה שהחלה בשלב מוקדם יותר.

לחות בטחול: הפסקת הנקה מוקדמת, מזון עשיר מידי והאכלה רבה מידי. צריכה של מזונות מקררים ומעוררי ליחה כמו מוצרי חלב, סוכר, אוכל מוכן (מהונדס) וכן רגישות למזונות מסוימים יגרמו לפגיעה בתפקיד ה-T&T של הטחול אשר יגרום ללחות העלולה לפלוש לריאות ולחסום את מעבר הצי. גם שימוש באנטיביוטיקה ותרופות יגרום ללחות בטחול.

מזונות שכדאי להימנע מהם: מוצרי חלב (בעיקר השמנים כמו גביני"צ), מעדני שוקולד, תפוזים, חטיפים מתוקים, גלידות ומוצרי בוטנים (במבה, חמאת בטנים וכו').

טריגר: הטריגר להתקף יכול להיות מחלה במערכת הנשימה (הצטננות, שפעת), מאמץ גופני, אלרגיה לחומרים שונים, שינוי במזג האוויר, חשיפה ממושכת לקור וללחות וגם מתח או מצבים נפשיים.

פגיעה בלב על רקע חרדה (בד"כ אח צעיר חדש במשפחה) גורם לחולשה ודיכוי של כל המחמם העליון: Ht,

Pc, Lu

## אסטמה של העור ("אטופיק דרמטיטיס")

אטופי-אלרגי (ביוונית שלא במקומו), דרמטיטיס-דלקת עור.

### אטיולוגיה

אלרגיה: ילדים רבים מוגדרים כאלרגיים. אצל חלק מהם, תלווה האסטמה בבעיות עור ואגזמות. בעיות העור לעיטים יופיעו לפני האסטמה ויכולות להגיע לריאות אם לא יטופלו.

חום: אחת ההבחנות הבולטות בחולים אלה היא חולשה של מערכת העיכול הגורמת להצטברות של חום בגוף. שכיח מאוד שמטופלים אלו מתלוננים כי חם להם יותר, אצל תינוקות אפשר לזהות הזעה מוגברת וגזים עם ריח חריף.

### הבחנה

האקזמה המלווה את האסטמה מאופיינת כרוח חמה או לחות חמה.

אקזמה של רוח חמה: פריחה יבשה, אדומה, מגרדת. הפריחה מופיעה בכל אזורי הגוף והיא נעה ממקום למקום.

אקזמה של לחות חמה: פריחה אדומה, מגרדת, לחה שמופיעה באזורים מסוימים בלבד בגוף, בעיקר במפרקי הרגליים והידיים.

אסטרטגיה טיפולית: הוצאת רוח או לחות חמה.

### נקודות

רוח חמה: TW6 & GB31 - הוצאת רוח חמה מהעור

LI 4, 11 UB12 Sp10 & 6 Liv2 if Liv heat Du14

לחות חמה: Li11 Sp6 & 9 Du14 & Sp10 Ren12 & Ub20 St36 Lu7

הטיפול בתינוקות יהיה לחיצה על נקודות St36,40 ו-Lu7.

## עבודה מעשית

### שם המטפלת: אביה דהן.

#### מודל הטיפול

בחרתי שלוש מטופלות אשר סובלות מאסטמה ו/או קוצר נשימה. כל מטופלת בטווח גיל שונה: האחת מבוגרת (בת 43), השנייה בגיל הנעורים (בת 14) והשלישית בגיל הילדות (בת 5 וחצי). הטיפולים התבצעו בתדירות של בין פעם בשבוע לפעם בשבועיים בקליניקה שבבית. מסגרת הזמן של הטיפולים: ינואר עד מאי 2007. טכניקות העבודה היו שיאצו על מזרן בכל המנחים, טווינא, תיאלנדי ושימוש בכוסות רוח, מגנטים, מוקסה זעירה ומוקסה-סיגר. בנוסף נתתי לכל מטופלת המלצות תזונה בהתאם לאיבחון. מטופלת א' טופלה בנוסף בדיקור (אך לא באופן קבוע) ומטופלת ב' השתתפה במספר שיעורי רכיבה טיפולית על סוסים (לא בקביעות).

#### תשאל מספר 1 – מטופלת א'

ת.כ. בת 43, גובה: 1.68, משקל: 66 ק"ג, נשואה +5, עוסקת כמעצבת ותופרת (עסק עצמאי בבית), לומדת פעמיים בשבוע תכשיטנות, אינה עוסקת בספורט בקביעות (פעם בשבוע שבועיים הליכה או פלדנקרייז) תלונה עיקרית: **קוצר נשימה**: מגיל 15 סובלת מהתקפי קוצר נשימה. כל התקף אורך בין יומיים לשלושה, מופיע בערב- לפני שהולכת לישון או באמצע הלילה או לאחר שעולה מדרגות. בילדותה התגוררה בחיפה ואז המצב היה חמור יותר (כנראה בעקבות הזיהום אויר), בגיל 18 התגייסה ושירתה בבקעת הירדן ובעקבות המעבר חל שיפור בתדירות ההתקפים. לפני כשנתיים טופלה ב"ביו-קונטרול", המטפל אמר לה שהיא סובלת מקנדידה ושעליה לשנות את התזונה. היא שינתה את התזונה למשך חצי שנה (הורידה מוצרי חלב, קפה, לחם מחיטה רגילה ושמרים) וחל שיפור ניכר בתדירות הקוצר נשימה. בנוסף לפני שנה היא עשתה כעשרה טיפולי דיקור וזה היטיב עימה. כיום התדירות היא אחת לשלושה חודשים – התקף חמור. ואחת לשבוע- התקף יותר קל שמופיע בלילה וחולף תוך חצי שעה בערך. מחמיר: עונות מעבר, עליה במדרגות, שעות לילה, ניקיון (האבק גורם לה להתעטשויות ונזלת המובילים לקוצר נשימה). מיטיב: תזונה ודיקור. אופי: שיעול עם מעט ליחה, מתעוררת מתוך שינה עם שיעולים. קושי גם בהוצאת אויר וגם בהכנסת אויר (לעיתים בהוצאה ולעיתים בהכנסה). פנתה לרופאת משפחה והיא נתנה לה משאף ונטולין. בנוסף א' סובלת **מאלרגיות** לאבק הבית שמתבטא בעיטוש ונזלת ומוביל לגרד בגרון (חייבת לכחכח כדי שיחלוף) וכן יש לה איזושהי אלרגיה בעין שמתבטאת בקימטוט ויובש בעפעפיים (בעיקר עין ימין) וכן היא מתלוננת על **כאב בשיכמה הימנית**: כאב מושך ותופס שמוקל במנוחה וחימום.

סקירת מערכות:

עיכול: גזים כמעט כל יום, מלווים ברעש, לעיתים עם ריח ולעיתים ללא ריח, ארוחות כבדות מחמירות את התופעה.

צרבת כמעט כל יום לאחר האוכל, תחושה שהכל "עולה לה", לא ממש צורב, חולף רק כשהולכת לישון. יציאה אחת כל יום נורמלית בשעה קבועה (ערב).

בחודש האחרון חשה מלאות בחזה ובאפיגסטריים (אזור רום הבטן).

תפריט יומי לדוגמא: השכם בבוקר כוס תה ללא סוכר ושלוש עוגיות, בהמשך הבוקר 2 פרוסות לחם מחיטה מלאה/ רגיל עם חומס וירקות, א.ביניים: ירקות ותפוח, בצהריים: אורז/תפוז"א/ אטריות עם עוף, אחה"צ יוגורט עם גרנולה ובערב או שמדלגת או ששלט עם חביתה, לחם וגבינה, בימים בהם לומדת מחוץ לבית מנשנת במהלך היום קרקרים וחטיפים למיניהם.

נשימה ועור: ציפורניים חלשות ונשברות בקלות, נזלת כמעט כל יום בעיקר בבוקר, נזלת מימית ושקופה.

ברגל ימין, באזור הצידי של הירך גרד לסירוגין-בא והולך, לעיתים המקום מתאדם,

אקזמות מאחורי האוזניים מדי פעם (כנראה אטופיק דרמטיטיס) ובזוית הפה- פצע/חתך, מופיע בתדירות של אחת לשבועיים.

לוקח לה הרבה זמן להחלים מסימנים כחולים ברגליים ומגלדים.

ראש: כאבי ראש שהחלו לפני חצי שנה (כשהחלה ללמוד) בתדירות של אחת לחודש. כאב ראש חזק כמו מיגרנה, לא מצליחה לפתוח את העיניים. בעיקר בצד ימין- פרטילי. חולף רק באמצעות כדור, שינה לא עוזרת. מחמיר: לחץ נפשי ועומס בלימודים. מיטיב: כדור וחופש.

הפרשה ומין: בריחת שתן שהחלה לפני 8 שנים רק כשמתעטשת. כשהיא מקוררת בדרך לשרותים יברח לה. הצטננות מחמירה ותרגילי כיווץ מטיבים.

גניקולוגיה: ווסת ראשונה בגיל 12, כל 22 יום ווסת שאורכת 5 ימים, לרוב מחזור סדיר, כמות דם רבה בעיקר בימים הראשונים, יש לה קרישי דם, היו לה 7 הריונות ו-2 הפלות טבעיות. לא משתמשת באמצעי מניעה (היה לה התקן בין כל ההריונות, הוציאה לפני שלוש שנים. ב-4 החודשים האחרונים הווסת מקדימה (חודש מסודר, חודש מקדים), ווסת כעבור שבועיים (מהווסת האחרונה) ואפילו כעבור 3 ימים.

אופי ומצב רוח: ביקורתית כלפי אחרים. כל הזמן בתחושה שצריך להספיק כמה שיותר. כל הזמן עסוקה. פוחדת מאוד מגנבים וממחלות, פגיעה, נעלבת ובוכה בקלות, לאחרונה חלה ירידה בזיכרון לטווח הקצר. קשה לה קצת הביצוע בעקבות איזשהו חוסר ביטחון שחשה. נוהגת להדחיק, לעיתים חשה מתח מהמרתון של החיים, מסמיקה כשעליה לדבר בפני אנשים. חולמת הרבה ולרוב זוכרת.

הסתכלות: מבנה גוף בינוני, בטן תחתונה בולטת, הולכת כפוף, פנים מעט חיוורות, אוהבת לדבר אך קולה חלש, לא משדרת רוגע ונינוחות.

העדפות: חום, אביב-קיץ, בוקר וערב, כחול ואדום ואת כל הטעמים.

לשון: חיוורת, חיפוי לבן דק, נקודות בחלק התחתון של הלשון. צד שמאל נראה רטוב יותר. סמנשיים בצדי הלשון.

אבחנת בטן: חסר בטחול ובמעיי הגס, עודף בכבד.

**אבחנה:**

חסר צ'י בראות (קוצר נשימה, לשון חיוורת, חיוורון בפנים, רתיעה מקור, נטיה להצטננויות/נזלת תמידיה, הליכה שפופה)  
 חסר צ'י בטחול (בריחת שתן, ווסת מקדימה, מלאות בחזה ובאפיגסטריום, לשון חיוורת עם סימני שיניים)  
 חום בקיבה ולחות בטחול (צרבת, שיעול ליחתי, אקזמה, גזים, קנדידה)  
 סטגנציית דם בכבד+רוח (כאב מושך בשיכמה, קרישי דם בווסת, אלרגיה בעין, אופי לא רגוע, ליחה תקועה, כאב ראש ימני חזק שמשפיע על העיניים והגרד הנודד זו הרוח).

(הטחול והראות מעורבים בהפקה והפצת הצ'י מהמזון והאוויר כדי ליצור את הצ'י הכללי. הטחול הוא מקור הצ'י והראות הן הציר שלו. חסר של האחד משפיע על השני, במצבי נשימה לקויה, מושפע הטחול ונחלש אף הוא והסטגנציה בכבד נוצרה על רקע החסרים הללו)

**אסטרטגיה טיפולית:**

חיזוק ראות וטחול, הוצאת חום ולחות, הנעת הכבד וסילוק הרוח בכבד .  
 תזונה מחזקת ראות וטחול.

**נקודות:****טיפולים הקשורים בראות:**

טיפול חזה.

טיפול בג'יאג'י שלישי עליון.

תרגילי נשימה.

עבודה על מרידיאן הראות לפי מצונגה.

UB-20 , UB-21 , Lu7,9 , UB-13 , GV-12, CV-6 , ST-36 , SP-3

**טיפולים הקשורים בטחול:**

טיפול בטן.

טיפול בג'יאגי שלישי אמצעי.

תרגילי נשימת בטן.

עבודה על מרידיאן הטחול לפי מצונגה .

LI-11 , St-40 , UB-20,21 , SP-3,6,9,10

**טיפולים הקשורים בכבד:**

טיפול בג'יאג'י שלישי אמצעי או תחתון.

טיפול בטן - בסטגנציות.

טיפול על מרידיאן הכבד.

SI3 , GB20 , UB-18,19,GB-34, Liv-1314, Liv-2,3



המלצות:

1. פעילות גופנית סדירה
2. שינוי בתזונה בהתאם להמלצותי ולהמלצות שקיבלה מהמטפל בביו-קונטרול
3. טיפול בעזרת צמחי מרפא

תקציר טיפולים - מטופלת א':

המטופלת הגיעה ל-14 טיפולים, בממוצע אחת לשבועיים, הטיפולים נעשו במנח אנטריורי, פוסטריורי, צד וישיבה.

בטיפולים הראשונים א' התלוננה על כאבים בשיכמה הימנית, תוך שני טיפולים של הנעה בעזרת כוסות רוח הבעיה נפתרה כמעט לחלוטין (כעבור חודשיים היא שוב התלוננה על כאב עמום באזור וטענה כי זה בעקבות מנח ישיבה לא נכון), בהמשך התמקדתי בחיזוק הראות והטחול ע"י עבודת קיו ומצונגה במרידאנים הנ"ל (בשילוב בני זוגם: מעי גס וקיבה), שילבתי כמעט בכל טיפול עבודה על בית החזה (במנח אנטריורי) ורוטציות לפתיחת בית החזה (במנח צד/ ישיבה) +מתיחות הידיים.

בכל טיפול הקפדתי לשלב לפחות שלוש-ארבע נקודות: לחיזוק צ"י הראות: Lu7,9, UB-13, CV6

לחיזוק צ"י הטחול: SP-3,6,9, UB-20,21

לסילוק חום ולחות: LI-11, St-44, St-40

ולסילוק רוח: GB20

אחרי הטיפול הראשון בו עבדתי על הראות והטחול המטופלת דיווחה על הרגשה לא טובה: כל התסמינים החמירו- קשיי נשימה, גזים, גרד ברגל, כאבים בשיכמה, אך כעבור יומיים זה חלף והיא חשה מצוין. מאז הטיפול הראשון היו לה שני התקפים קלים של קוצר נשימה.

הדגמתי למטופלת מספר תרגילי נשימה לתירגול ביתי, אבל היא לא הצליחה להתמיד בכך.

מהטיפול הרביעי התחלתי לשלב עבודה על הכבד: טיפול בטן, תיאלנדי וטווינא, נעזרתי במגנטים להנעת

צי/דם הכבד: Liv-3+14 (4" השערים"), ובטיפול אחר שילבתי מוקסה זעירה ב"ששת הפרחים"

UB-17, 18, 20 מאחר וא' התלוננה על סחרחורת, ציפורניים שבירות ונשירה וזה היה בשבוע הראשון לאחר הווסת ואכן לאחר הטיפול חל שיפור במצבה.

המטופלת דיווחה במהלך הטיפולים כי תדירות התקפי קוצר הנשימה פחתה וכן עוצמתם היתה קלה יותר, והשימוש במשאף הונטולין ירד. אם כי עדיין מופיע לה הגרד ברגל ובעין וזה מאוד מציק לה, היא פנתה לקראת הטיפול ה-12 לרופא עור והוא איבחן את הגרד בעין כאלרגיה לאיפור ולגרד ברגל הוא נתן משחה שמרכיבה העיקרי הוא ווזלין.

המטופלת גם זיהתה שהעבודה על מרידאן הטחול בשילוב הקפדה על התזונה (הפחיתה מוצרי חלב, קמח לבן ושמרים) גורמים לה לתחושה כללית טובה יותר.

**סיכום מטופלת א':**

שם המטופלת: ת.כ.

פרטים: בת 43, גובה: 1.68, משקל: 66, נשואה + 5, עוסקת כמעצבת ותופרת.

תלונה עיקרית: קוצר נשימה ותופעות שונות של אלרגיה.

אבחנה מערבית: אסטמה.

פירוט תלונה עיקרית: מגיל 15 סובלת מהתקפי קוצר נשימה.

כל התקף אורך בין יומיים לשלושה, מופיע בערב- לפני שהולכת לישון או באמצע הלילה או לאחר עליה במדרגות. התדירות היא אחת לשלושה חודשים - התקף חמור ואחת לשבוע- התקף יותר קל אשר מופיע בלילה וחולף תוך חצי שעה.

ההתקף מלווה בשיעול עם מעט ליחה וישנו קושי גם בהוצאת אויר וגם בהכנסת אויר.

בנוסף אי סובלת מאלרגיות לאבק הבית שמתבטא בעיטוש ונזלת ומוביל לגרד בגרון וכן יש לה איזושהי אלרגיה בעין שמתבטאת בקמטוט ויובש בעפעפיים וכן היא מתלוננת על כאב תפוס בשיכמה הימנית.

סקירת מערכות: גזים, צרבת, מלאות בחזה ובאפיגסטרום (אזור רום הבטן),

ציפורניים חלשות, נשברות בקלות, נזלת מימית ושקופה תמידית. גרד בירך אקזמות מאחורי האוזניים ובזווית הפה- פצע/חתיך

כאבי ראש

בריחת שתן

ווסת מקדימה אחת לחודשיים, כמות דם רבה בעיקר בימים הראשונים, יש לה קרישי דם, ביקורתית כלפי אחרים, כל הזמן עסוקה. פגיעה, נעלבת ובוכה בקלות, ירידה בזיכרון לטווח הקצר, נוהגת להדחיק.

מבנה גוף בינוני, בטן תחתונה בולטת, הולכת כפוף, פנים מעט חיוורות, אוהבת לדבר אך קולה חלש, לא משדרת רוגע ונינוחות.

אבחנה סינית: חסר צ'י בריאות ובטחול, חום בקיבה ולחות בטחול, סטגנציית דם בכבד+רוח.

אסטרטגיית טיפול: חיזוק ראות וטחול, הוצאת חום ולחות, הנעת הכבד וסילוק הרוח בכבד.

תזונה מחזקת ראות וטחול.

בהמשך יש לשקול התערבות של מטפל בצמחי מרפא.

דיווח על הטיפולים: אי טופלה 14 טיפולים. בטיפולים הראשונים התמקדתי בשחרור שיכמה ימנית תפוסה

ובהמשך כשמצב השיכמה השתפר שילבתי עבודת קיו ומצונגה: ראות- מעי גס, טחול-קיבה, טיפול חזה,

רוטציות ומתיחות באזור הידיים והחזה. בהמשך עבודה על הכבד: טיפול בטן, תיאלנדי וטווינא, ובמקביל

עבודה עם מגנטים ומוקסה זעירה. בכל טיפול נבחרו שתיים-שלוש נקודות תצובו לעבודת חיזוק/פיזור.

במשך הטיפול חלו השינויים הבאים:

1. הכאב בשיכמה הימנית חלף לגמרי

2. התקפי הקוצר נשימה פחתו הן בתדירות והן בעוצמה.

## תשאל מספר 2 – מטופלת ב'

מ.כ. בת 14, גובה: 1.68, משקל: 50 ק"ג, תלמידת תיכון (כיתה ח'), אינה עוסקת בפעילות ספורטיבית. (מטופלת ב' היא ביתה של מטופלת א' והתישאל נעשה בשיתוף האם והבת)

**תלונה עיקרית:** קוצר נשימה: מגיל שנתיים סובלת מהתקפי קוצר נשימה המלווים בהתקפות של נזלת. התדירות: פעם בשבוע-שבועיים וכל התקף אורך יומיים- ארבעה ימים, אופי ההתקף: קושי בהוצאת אור, לעיתים מלווה בשיעול, לעיתים שיעול ליחתי ולרוב מלווה בנזלת. מיטיב: משאף ונטולין ואינהלציה (בהתקפים חמורים). מחמיר: פעילות גופנית (יש לה פטור משיעורי ההתעמלות בבי"ס), מפגש עם בנות דודתה (היא קשורה אליהן והן מתגוררות רחוק והמפגש איתן הוא אחת לחודשיים בערך). ר. משפחה איבחנה אותה כאסמטית והמליצה על משאף ואינהלציה (בהתקפים קשים שאורכים כמה ימים, בערך אחת לרבעון, היא משתמשת יומיים-שלושה ברציפות באינהלציה).

**בעיות יציבה:** מ.כ. עומדת והולכת כפוף מגיל 12, בעקבות שיעורי שחיה חל שיפור (אך היא הפסיקה לשחות), השתתפה במספר שיעורי רכיבה איפולית על סוסים וזה גם עזר ליציבה. מחמיר: חוסר תשומת לב לעצמה, נבדקה אצל ר. משפחה ואורטופד ואובחנה אצלה עקמת קלה והומלץ לה על פעילות גופנית.

### סקירת מערכות:

**עיכול:** אין לה יותר מדי תאבון, אוכלת ארוחות קטנות, לא אוכלת בשר ועוף מלבד שניצל טרי, האם "מכריחה" אותה לאכול בשר, עוף וירקות (לפני שנה מ.כ. הלכה לטיפול אצל "אירידולוגית"- המאבחנת לפי גלגל העין בעקבות הבעיות נשימה והיא נתנה לה דיאטה בה עליה להימנע ממוצרי חלב, קמח, סויה, בוטנים ומוצרי עיזים. מ.כ. שמרה כחודשיים על הדיאטה ואכן חלה הטבה משמעותית בהתקפי הקוצר נשימה, אבל היה לה מאוד קשה להתמיד וכיום אינה שומרת, אך משתדלת לצרוך כמה שפחות מוצרי חלב וגבינה).

גיהוקים: הייתה תקופה לפני חצי שנה בערך בה החלה לגהק, בתדירות של פעמיים בשבוע, בלי סיבה החלו גיהוקים, שחלפו תוך 5-10 דקות. בשבועות האחרונים זה שוב הגיע: לאחר כל ארוחה במשך 5 דקות היא מגהקת וזה חולף מעצמו.

לפני שנה סבלה מכאבי בטן ומיד ששינתה את התזונה בעקבות האירידולוגית, הכאבים נעלמו. תפריט יומי לדוגמא: בבוקר כוס תה רגיל עם כפית סוכר ועוגייה אחת, בארוחת עשר סנדוויץ' מלחם רגיל וחמוס+תפוח, אם נשארת עד מאוחר בבי"ס אוכלת עוד סנדוויץ' ואם שבה הביתה אוכלת א. צהריים חמה: אורז או אטריות ושניצל טבעול, אחה"צ מעדן "דני" ובערב חביתה, שתי פרוסות לחם, סלט ירקות וגבינה / חומס.

יציאות: מסריחות, פעם-פעמיים ביום, לא בזמן קבוע, לא צריכה הרבה נייר לנגב, לעיתים משאירות סימנים באסלה.

**נשימה ועור:** אלרגיות: מתקופת הילדות יש לה מדי פעם נזלת, בקיץ פחות ובחורף זה מגיע בהתקפים של חמישה-שבעה ימים, בתדירות של פעמיים בחודש, אופי: נזלת מימית, שקופה עד צהובה, משתמשת בהרבה טישו לנגב, לפעמים מלווה בעיטוש. מיטיב" קיץ, מחמיר: חורף, עונות מעבר וכנראה גם מוצרי חלב, זה מופיע בפתאומיות וכל איזור האף אדום.

אקנה: מעט פצעונים בעיקר באזור הסנטר, מדי פעם פצעון מוגלתי.

קול דיבורה מאוד חלש.

לחץ בחזה: לפני חצי שנה בערך הופיע לחץ בחזה, זה קרה מיד לאחר ששתתה כוס חלב, הופיע לחץ מלווה בכאב וזה התפתח לקוצר נשימה, שימוש במשאף הועיל.

הזעות: לפני 4 שנים היא סבלה מהזעות באזור הראש/השיער, היא עברה סידרת טיפולים ב"מוח אחד" ובטכניקת "בוהן" והתופעה חלפה כליל. אם כי כיום סובלת מהזעה בבית השחי, דאודורט רגיל לא פותר את הבעיה וממש רואים את הזיעה מבעד לחולצה באזור בית השחי.

שיעול: מדי פעם יש התקפי שיעול, לא מקשרת למשהו מיוחד, לפעמים עם ליחה ולפעמים בלי. יש לה עור יבש בידיים וקצת ברגליים, קרם גוף מועיל לה.

ראש: כאבי ראש אחת לשבוע-שבועיים, כאב קל עמום באזור הרקות, לפעמים מופיע בבוקר מיד כשקמה ואז נוטלת אקמול ולפעמים זה חולף מעצמו תוך פחות משעה.

סחרחורות: בתדירות של פעמיים בשבוע תוך כדי הליכה, היא מרגישה שהיא כאילו "מתעופפת" לרוב זה מגיע עם כאב ראש קל והתחושה הזו חולפת תוך דקה-שתיים, לא יודעת מה מיטב/מחמיר ולא נבדקה מערבית.

גניקולוגיה: ווסת ראשונה בגיל 13, כל 28-30 יום ווסת שאורכת 7 ימים, מחזור סדיר, כמות דם רבה בעיקר בימים הראשונים (מחליפה 4-6 תחבושות) לפני שנה היו לה מעט קרישי דם והיום כבר אין לפני הוסת כאבי בטן וגם בזמן הוסת כאבי בטן אך קלים יותר, הדם מסריח.

אופי ומצב רוח: מעידה על עצמה שהיא רגישה, בוכה בקלות ונפגעת מהר, יש דברים ששומרת לעצמה, חולמת הרבה וזוכרת.

הסתכלות: נערה צנומה, הולכת שפוף, שקטה, מדברת חלש, קשה מאוד לדובב אותה, לא מישירה מבט לעומד מולה.

העדפות: קור, סתיו, השעה 17:00, סגול ומתוק.

לשון: רחבה ועבה, רטובה, חיפוי לבן דק על כל הלשון, חריץ לכל אורך הלשון.

אבחנת בטן: חסר בראות.



אבחנה:

חסר צ'י בראות (קוצר נשימה בעיקר בנשיפה, נטיה להצטננויות/נזלת, הליכה שפופה, נטיה להזעה, יובש בעור, קול חלש)

חום ולחות בטחול (שיעול ליחתי, צואה מסריחה שמשאירה סימנים, דימום וויסתי מסריח, הזעה בראש ובבית השחי, אקנה, כאבי ראש עמומים, חוסר תאבון)

סטגנציית צ'י בכבד (לחץ בחזה, גיהוקים, בגרון, כאבי בטן לפני הוסת, קרישי דם, חוסר תאבון, אופי סגור ומדחיק).

אסטרטגיה טיפולית:

חיזוק ראות וטחול, הוצאת חום ולחות, הנעת הכבד.  
תזונה מחזקת ראות וטחול.

נקודות:**טיפולים הקשורים בראות:**

טיפול חזה.

טיפול בג'יאג'י שליש עליון.

תרגילי נשימה.

עבודה על מרידיאן הראות לפי מצונגה.

UB-20 , UB-21 , Lu7,9 , UB-13 , GV-12, CV-6 , ST-36 , SP-3

**טיפולים הקשורים בטחול ובלבלב:**

טיפול בטן.

טיפול בג'יאג'י שליש אמצעי.

תרגילי נשימת בטן.

עבודה על מרידיאן הטחול לפי מצונגה .

LI-11 ,St-40 ,UB-20,21 ,SP-3,6,9,10

**טיפולים הקשורים בכבד:**

טיפול בג'יאג'י שליש אמצעי או תחתון.

טיפול בטן - בסטגנציות.

טיפול על מרידיאן הכבד.

SI3 ,GB20 ,UB-18,19,GB-34, Liv-1314, Liv-2,3

המלצות:

1. פעילות גופנית סדירה: יוגה, טאי-צ'י, רכיבה טיפולית על סוסים.
2. תרגילי נשימה
3. שינוי בתזונה בהתאם להמלצותי ולהמלצות שקיבלה מה"אירולוגית"
4. טיפול בעזרת צמחי מרפא.

תקציר טיפולים - מטופלת ב' :

המטופלת הגיעה ל-18 טיפולים שנערכו בממוצע אחת לשבועיים, הטיפולים נעשו במנח אנטריוורי, פוסטריוורי, צד ושיבה.

לטיפול הראשון הגיעה ב' לאחר שערב לפני היה לה התקף של קוצר נשימה והיא התלוננה על שיעול ליחתי, הטיפול נעשה ברובו במנח ישיבה (על בסיס מה שלמדנו לטיפול בבעיות נשימה אצל ילדים) עבדתי על גב עליון ועל הידיים, כולל טפיחות על הגב העליון והראש, מתיחות, פתיחות ורוטציות בידיים ולסיום במנח אנטריוורי עבודת חזה ופנים, לטיפול השני היא הגיעה עם תחושה פיזית טובה יותר, לא היה לה התקף מאז ולא השתמשה במשאף אם כי מדי פעם חשה שקשה לה להוציא אויר, הפעם שילבתי עבודת מילוי – מנח צד קיו ומצונגה ראות- מעי גס תוך נתינת דגש לרוטציות ידיים ופתיחת בית החזה, החל מהטיפול הבא הוספתי בסוף כל טיפול תרגילי התעמלות בעמידה (המטופלת עומדת עם הבטן לקיר, הידיים פשוטות לצדדים בגובה החזה והיא מותחת אותם לאחור, כנ"ל במנח של צידי הגוף לקיר וכן שהיד צמודה לקיר והגוף מוטה לצד, כל תרגיל למשך דקה (התרגילים ניתנו באדיבותו של המורה דני זייד), הטיפולים הבאים בוצעו בעונת האביב, המטופלת התלוננה על החמרה בהתקפים, בעיקר אחרי מאמץ כמו עליה במדרגות או בשעות הלילה וכן על נזלת שמציקה לה, המשכתי בחיזוק הראות והוספתי עבודה על הטחול, כמובן שבכל טיפול טיפולתי בשתיים-שלוש נקודות צובו בהתאם למצב, ואפילו לימדתי אותה ללחוץ לעצמה בשעות הפנאי על LU7+LU9 (היא כבר הכירה את הנקודות הללו...) , על הכבד עבדתי בעזרת טיפולי בטן בסגנון שיאצו ותאידי וגם מצונגה כבד- כיס מרה, באחד הטיפולים היא הגיעה מאוד מנוזלת עם אף סתום ואדום, כאבי ראש וקשיי נשימה, נעזרתי ב"טייגר-וורמר" לפתיחת הסינוסים בפנים ועשיתי לה טיפול חזה וטיפול פנים והיא אכן דיווחה על שיפור במצבה, בשני טיפולים שילבתי מוקסה זעירה על נקודות SP-6 , ST-36 , UB-13, 20, CV-17 . כ-6 פעמים בכל נקודה לחיזוק.

מ.כ. דיווחה על שיפור בתדירות ההתקפים ואפילו חזרה לשיעורי ספורט בבי"ס. מהטיפול העשירי החלה מ.כ. להתלונן על כאבי ראש עמומים שיש לה בעיקר בבוקר, היא נוטלת בכל בוקר אקמול וגם יש לה המון ליחה, אכן אבחנת הלשון הצביעה על חיפוי עבה ודביק בעיקר במחמם אמצעי, המלצתי להפחית את צריכת מוצרי החלב ובשלושת הטיפולים הבאים עבדתי על ראות-מעיי גס, טחול-קיבה ועל הנקודות הבאות :

LI4, LU7, SP3, CV12, UB20, UB21, SP6, SP9, ST8, ST40

אחרי שני טיפולים כאבי הראש חלפו.

מ.כ. התחילה ברכיבה טיפולית על סוסים פעם בשבוע-שבועיים (לא באופן קבוע) היא מאוד נהנית מהרכיבה ומרגישה שזה משפר לה את היציבה ואת הנשימה, כבר שבועיים שלא השתמשה במשאף והא משתתפת בקביעות בשיעורי ספורט, היא ממעיטה במוצרי חלב וזה מיטיב עימה.

לטיפול הבא הגיעה מ.כ. מנוזלת ומשתעלת (כנראה בגלל שיצאה מהבית עם שיער רטוב וחולצה קצרה)

עשיתי לה טיפול בכוסות רוח : UB12-13

ואכן כעבור יומיים חל שיפור משמעותי.

בהמשך הטיפולים נעזרתי במגנטים- פתיחת ה-REN – KID6 , LU7

המטופלת ממשיכה להגיע אלי לטיפולים מאחר והיא חשה שהטיפולים מחזקים אותה ומשפרים את מצבה , מאז שהחלו הטיפולים לא השתמשה כלל באינהלציה וגם השימוש בונטולין פחת.

**סיכום מטופלת ב':**

שם המטופלת: מ.כ.

פרטים: בת 14, גובה: 1.68, משקל: 50 ק"ג, תלמידת תיכון (כיתה ח').

תלונה עיקרית: קוצר נשימה ובעיות יציבה.

אבחנה מערבית: אסטמה ועקמת קלה בגב.

פירוט תלונה עיקרית: **קוצר נשימה**: מגיל שנתיים סובלת מהתקפי קוצר נשימה המלווים בהתקפות של נזלת. התדירות: פעם בשבוע-שבועיים וכל התקף אורך יומיים-ארבעה ימים, אופי ההתקף: קושי בהוצאת אוויר, לעיתים מלווה בשיעול, לעיתים שיעול ליחתי ולרוב מלווה בנזלת. מיטיב: משאף ונטולין ואינהלציה. מחמיר: פעילות גופנית, מפגש מרגש עם בנות דודתה. ר. משפחה איבחנה אותה כאסמטית והמליצה על משאף ואינהלציה.

**בעיות יציבה**: מ.כ. עומדת והולכת כפוף מגיל 12, בעקבות שיעורי ושיעורי רכיבה על סוסים חל שיפור, כשלא שמה לב לעצמה זה מחמיר. ר. משפחה ואורטופד איבחנו אצלה עקמת קלה והומלץ לה על פעילות גופנית. **סקירת מערכות**: חוסר תאבון, גיהוקים, יציאות מסריחות נדבקות לאסלה. קוצר נשימה, אלרגיה שבאה לידי ביטוי בנזלת, אקנה, קול חלש, לחץ בחזה (חד פעמי), הזעות, שיעול ועור יבש בידיים וברגליים. כאבי ראש, סחרחורות

ווסת שאורכה 7 ימים, מחזור סדיר, כמות דם רבה בעיקר בימים הראשונים, בעבר קרישי דם, כאבי בטן (מציקים) לפני הווסת ובזמן הווסת (קלים), דימום מסריח.

רגישה, בוכה בקלות ונפגעת מהר, יש דברים ששומרת לעצמה, חולמת הרבה וזוכרת.

נערה צנומה, הולכת שפוף, שקטה, מדברת חלש, קשה מאוד לדובב אותה, לא מישירה מבט.

**אבחנה סינית**: חסר צ'י בראות, חום ולחות בטחול וסטגנציית צ'י בכבד.

**אסטרטגיית טיפול**: חיזוק ראות וטחול, הוצאת חום ולחות, הנעת הכבד.

תזונה מחזקת ראות וטחול.

בהמשך יש לשקול התערבות של מטפל בצמחי מרפא.

**דיווח על הטיפולים**: ב' טופלה 18 טיפולים, הטיפולים הראשונים התמקדו בעבודה על הראות והטחול,

במצבים שהיו לב' ליחה הטיפול נעשה בישיבה וכלל עבודה על גב עליון וידיים, טפיחות על הגב העליון

והראש, מתיחות, פתיחות ורוטציות בידיים. בסוף כל טיפול נעשו תרגילי התעמלות בעמידה שמטרתם

חיזוק בית החזה ושיפור היציבה. בכל טיפול טיפולתי בשתיים-שלוש נקודות צובו בהתאם למצב, על הכבד

עבדתי בעזרת טיפולי בטן בסגנון שיאצו ותאיילדי וגם מצונגה כבד-כיס מרה, שילבתי בעת הצורך "טייגר-

וורמר" לפתיחת הסינוסים וכוסות רוח (בזמן הצטננות), מוקסה זעירה (בנקודות שרציתי לחזק) ומגנטים

לפתיחת ה-REN.

במשך הטיפול חלו השינויים הבאים:

1. התקפי הקוצר נשימה פחתו הן בתדירות והן בעוצמה והשימוש בנטולין פחת ובאינהלציה לא השתמשה כלל מאז שהחלה סידרת הטיפולים
2. לדבריה, היא מקבלת פחות הערות על הליכתה השפופה
3. היא משתתפת בשיעורי הספורט בבי"ס
4. כאבי הראש חלפו וכבר אינה נוטלת אקמול.

## תשאל מספר 3 – מטופלת ג'

מ.א. בת 5 וחצי, גובה: 1.06, משקל: 23 ק"ג, בת בכורה, יש לה שתי אחיות קטנות, נמצאת בגן הילדים משבע וחצי עד ארבע. (התשאל נעשה עם האם, אך היו שאלות שהבת ידעה להשיב עליהם)

תלונה עיקרית: אסטמה: מאז שהיא תינוקת היא סובלת משיעול יבש שנשמע כמו נביחת כלב כאשר היא שוכבת, טיפלו בה מאז שנולדה ועד לפני שנה בונטולין, אינהלציות וסירופים. לפני שנה פנו למומחה לבעיות נשימה- ד"ר וולוביץ והוא רק על סמך תיאור התסמינים איבחן את ג' כאסטמטית ומאז היא מטופלת ב"אירו-צימבר" + ונטולין + בודי קורט ( המינון: ביומיים הראשונים- 4 פעמים ביום 2 שאיפות ונטולין + 2 שאיפות בודיקורט, ביום השלישי- 3 פעמים ביום את המינון הנ"ל ומהיום הרביעי פעם ביום את המינון הנ"ל, כך למשך שבועיים)

אופי ההתקף הוא שיעול נביחתי, מתרחש רק כששוכבת, לפני ובזמן השינה. מחמיר: רוח, קור, בריכה, ים, מקלחת ואחריה יציאה החוצה, עונות מעבר. מיטיב: טיפול תרופתי, סירופ טננבלוט, אינהלציות עם מים (כשהשיעול ללא ליחה), כשהיא מצוננת אז השיעול מלווה בליחה ולרוב יש גם חום. התדירות היא אחת לחודשיים והמשך שבוע-שבועיים, הרופא מעריך כי זו אסטמת ילדות שאמורה לחלוף. הרגלים: שותה מים ושוקו

### סקירת מערכות:

עיכול: תאבון מצוין, האם לא מבחינה בגזים אך הבת מספרת שיש לה גזים מסריחים אבל לא כל יום, 2 יציאות ביום (אחת במהלך הגן ואחת לפני השינה), האם מנגבת לה עם מגבון אחד וזה מספיק, ללא סימנים באסלה.

תפריט יומי לדוגמא: בבוקר חופן קורנפלקס/ קינמונים + חצי כוס שוקו, א.בוקר: ביצה וגבינה/חמוס/אבוקדו + לחם+סלט+כוס שוקו/ תה/ חלב, א.צהריים: עוף/ שניצל/ קציצה/ נקניקיות+ תפוז"א/ אורז+ סלט (ובחורף גם מרק), א.ארבע: כריך עם ריבה/ שוקולד/ חמוס + פרי, אחה"צ: מעדן וא.ערב: עוף ותוספת/ קורנפלקס וחלב/ פיצה/ בורקס. אוהבת מאוד סלט ירקות ולרוב שותה מים.

נשימה ועור: לאחרונה התלוננה לגננת ולאם שלא מצליחה לנשום (זה קרה באמצע ריכוז בגן), האם עדיין לא בדקה זאת.

עור מאוד רגיש: כל מכה או עקיצה משאירות סימנים לזמן ממושך.

הזעות: הראש שלה תמיד חם, כשמתקרבים לשיער מרגישים כאילו "יוצאת לה אנרגיה מהראש", מזיעה הרבה מהראש בעיקר בקיץ.

יש לה ליחה רטובה כשהיא חולה/ מצוננת והיא יודעת להוציא אותה (יורקת).

אופי ומצב רוח: ילדה אנרגטית, לא תזזיתית מדי אבל גם לא רגועה במיוחד, יש לה זיכרון מצוין, חולמת ולפעמים פוחדת מחלומותיה.

הסתכלות: ילדה מתוקה וחייכנית, מבנה גוף בינוני ומעלה, יש לה כרס קטנה, רגליים קצת בצורת 0.

לשון: לשון אדמדמה עם חיפוי לבן דק, צרה וארוכה, נקודות ראש סיכה אדומות בכל הלשון, טיפ אדום ללא חיפוי, חריץ אורכי במחמם תחתון.

אבחנת בטן: חסר בראות ובכליות.



**אבחנה:**

חסר ציי בראות (התקפי שיעול)  
 חסר ציי בכליות ( שיעול, אסתמה, הזעות, אסטמה מגיל הינקות )  
 חום (אופייני לגיל הזה- ילדה קטנה, יאנגית, גזים מסריחים, זיעה בראש )  
 אטיולוגיה: חולשה מולדת של הכליות או הריאות.

**אסטרטגיה טיפולית:**

חיזוק ראות וכליות, הוצאת חום מהקיבה (בגלל הגזים).

**נקודות:****טיפולים הקשורים בראות:**

תרגילי נשימה.

טיפול חזה.

טיפול בג'יאג'י שליש עליון.

תרגילי נשימה.

עבודה על מרידיאן הראות לפי מצונגה.

Lu5,6,7,9 , UB-13 , CV-6 ,ST-36

**טיפולים הקשורים בכליות:**

טיפול בגב תחתון

טיפול בג'יאג'י שליש תחתון.

טיפול במרידיאן הכליות לפי מצונגה

CV- 6,17 , UB- 23 ,Kid 1,3,6,7

**המלצות:**

1. תרגילי נשימה- בכל יום 10 דקות לפני השינה
2. שינוי בתזונה בהתאם להמלצותי
3. טיפול בעזרת צמחי מרפא/ דיקור/ הומאופתיה
4. מומלץ לנסות טיפול בחדר מלח.

תקציר טיפולים - מטופלת ג' :

המטופלת הגיעה ל-10 טיפולים, אחת לשבוע, חלק מהטיפולים התבצעו בקליניקה שבביתי וחלק בביתה - על מזרן בחדר שינה שלה. החלק הראשון של הטיפול היה משחקים שקשורים לשאיפה ונשיפה וכן תרגילי נשימה והחלק השני היה טיפול הטיפולים במנח אנטריורי, פוסטריורי ושיבה.

הטיפול הראשון התבצע כשג' עם התקף אסטמה, הטיפול היה ביום שני כאשר בשבת שלפני ג' יצאה בערב עם שיער רטוב ומאז היא משתעלת בשעות הערב, זה היום השלישי לטיפול התרופתי וחל שיפור במצבה לעומת שבת, אבחנת הלשון הצביעה על לשון ורודה צרה וארוכה עם חיפוי לבן דק וחרוץ רוחבי באזור המחמם העליון. התחלתי את הטיפול במנח ישיבה : עבודה על גב עליון, רוטציות בידיים והרבה טפיחות על גב עליון (זה גרם לה לשיעול ליחתי והיא ירקה קצת ליחה באמצע הטיפול) בהמשך במנח אנטריורי ביצתי רוטציות ברגליים ומצונגה כליות, טחול, ניסיתי ללחוץ באזור st40 אך המקום כאב לה, המשכתי במצונגה ראות, תוך התמקדות בנקודות Lu5,6,7,9 ולסיום ערכנו בישיבה כמה תרגילי נשימה : הכנסת אויר ע"י ניפוח הבטן (כאשר שתי ידיה מונחות על הבטן) והוצאת אויר ע"י הכנסת הבטן – ג' ניסתה לבצע את ההדגמה שלי, אך נסיונותיה לא צלחו.

אימה סיפרה שבשבת ביתה 3-4 כוסות שוקו והמלצתי לה בחום להפחית קצת מוצרי חלב לתקופה הקרובה, בעיקר חלב ניגר - שוקו ומעדנים.

אחרי הטיפול הראשון ג' חלתה - היה לה חום ושיעול ליחתי, במשך כל אותו שבוע ג' טופלה במשאף ונטולין ובודיקורט והמחלה חלפה, את המוצרי חלב האם לא הצליחה להפחית (ביתה מבקשת וקשה לה לסרב...), בטיפול השני ג' הגיעה עם קצת שיעול ליחתי והלשון נראתה עם חיפוי לבן עבה יחסית, הפעם התחלתי את הטיפול במשחק נשיפת צמר גפן על הריצפה (ערכנו תחרות והיא ניצחה אותי, באמת...), במנח אנטריורי עשיתי לה טיפול חזה קליל (כל אזור LU1,2 היה מאוד רגיש אצלה ולא רציתי להכאיב לה, מצונגה כליות וטחול (המטופלת נהנתה מהרוטציות ברגליים) וכן מצונגה ראות תוך התמקדות בנקודות Lu5,6,7,9, את הסיום של הטיפול עשינו בנוכחות האחות הקטנה שהתעקשה להצטרף : שתינו יחד ביצענו טפיחות מכל הסוגים על הגב וגם הדגמתי זאת לאם והמלצתי כי תשתמש בטכניקה זו להוצאת ליחה, במהלך הטפיחות ירקה המטופלת מספר פעמים ליחה.

לטיפול הבא הגיעה ג' כשהיא חשה נהדר, על הלשון היה חיפוי דק ביותר והיא ביקשה להתחרות עימי שוב עם הצמר גפן, לאחר מכן המשכנו בביצוע תרגילי הנשימה ואכן חל שיפור מהפעם הקודמת : היא הצליחה לנפח את הבטן בהכנסת האויר אך עם הוצאת האויר עדיין התקשתה. בפעם הבאה הדגמתי לאם בעזרת הבת את התרגיל וביקשתי שבכל ערב יתרגלו זאת לפני השינה למשך 5 דקות.

בהמשך הטיפולים ג' חשה טוב ולא היה לה אף התקף, וגם לא היתה לה כלל ליחה. איבחנתי על פי הבטן חסר בראות, בטחול ובכליות והחלטתי להוסיף גם עבודה על הטחול והקיבה. לרוב התחלתי את הטיפול במשחק של ניפוח בלון או כיבוי נרות (כשבכל פעם הגדלתי את המרחק של ג' מהנר) או תחרות צמר גפן, המשכתי בטיפול חזה, מצונגה כליות, טחול וראות כשמדי פעם הוספתי טיפולי פנים שהיא מאוד אהבה. במנח ישיבה עשיתי הרבה מתיחות ורוטציות של הידיים, שילבתי עבודה על נקודות כגון : CV-17, UB-23, Kid 1,3,6,7, Lu5,6,7,9, UB-13, ST-36 לקראת הטיפול השישי הוספתי תרגיל נשימה חדש של ניפוח החזה ומעבר האויר מהחזה לבטן בפעם אחת (כאשר הידיים על הבטן) לשמחתי ג' הצליחה זאת בנסיון השני ומעתה בכל טיפול תירגלנו את שני התרגילים במשך עשר דקות.

לצערי, האם לא הקפידה על תרגילי הנשימה (טענה שאין לה זמן, עסוקה מדי עם שלוש הבנות) וגם בתזונה לא חל שום שינוי.

ג' מאוד נהנתה מהטיפולים ושאלה המון שאלות תוך כדי הטיפול, מאחר ולא היה שום התקף נוסף במהלך הטיפולים קשה היה לדעת האם וכיצד הטיפולים השפיעו על מצבה.

### **סיכום מטופלת ג':**

שם המטופלת: מ.א.

פרטים: בת 5 וחצי, גובה:, משקל:, ילדה בגן.

תלונה עיקרית: שיעול יבש.

אבחנה מערבית: אסטמה.

פירוט תלונה עיקרית: מאז שהיא תינוקת היא סובלת משיעול יבש שנשמע כמו נביחת כלב כאשר היא שוכבת, טיפלו בה מאז שנולדה ועד לפני שנה בונטולין, אינהלציות וסירופים. לפני שנה פנו למומחה לבעיות נשימה והוא איבחן את ג' כאסמטית ומאז היא מטופלת ב"אירו-צימבר" + ונטולין + בודי קורט ההתקף הוא שיעול נביחתי, מתרחש רק כששוכבת, לפני ובזמן השינה. מחמיר: רוח, קור, בריכה, ים, מקלחת ואחריה יציאה החוצה, עונות מעבר. מיטיב: טיפול תרופתי, סירופ טנבלוט, אינהלציות עם מים (כשהשיעול ללא ליחה), כשהיא מצוננת אז השיעול מלווה בליחה ולרוב יש גם חום. התדירות היא אחת לחודשיים והמשך שבוע-שבועיים.

הרגלים: שותה מים ושוקו

סקירת מערכות: גזים מסריחים מדי פעם. אוכלת הרבה מוצרי חלב.

קושי בנשימה

עור רגיש שמשאיר סימנים לאחר מכה או עקיצה

הזעות מאזור הראש

אבחנה סינית: חסר צ'י בריאות ובכליות וחום

אסטרטגיית טיפול: חיזוק ראות וכליות, הוצאת חום מהקיבה (בגלל הגזים).

תזונה עם פחות מוצרי חלב.

בהמשך יש לשקול התערבות של מטפל בצמחי מרפא או דיקור או הומאופתיה.

דיווח על הטיפולים: ג' טופלה עשרה טיפולים ברצף (משך הטיפולים ארך כחודשיים וחצי), שני הטיפולים הראשונים היו בתקופה בה סבלה מהתקפי שיעול והיא טופלה בונטולין ובודיקורט, הטיפול שיאצו עזרו

בהוצאת הליחה, בהמשך התמקדתי בתרגילי נשימה ומשחקים לחיזוק שרירי החזה וכן מצונגה לחיזוק

הראות, הכליות ומעט הטחול.

בחודשיים האחרונים (בהם נעשו שמונה טיפולים) לא היה התקף אסטמה וג' לא סבלה כלל מהשיעול, לא

ניתן לדעת האם זה כתוצאה מהטיפול או שאין קשר. יש לציין כי ההורים לא שיתפו פעולה בעניין התזונה

ותרגילי הנשימה (בטענה שאין להם זמן...).

## שם המטפלת: טלי שני רגב .

### מודל הטיפול

בחרתי שלושה מטופלים אשר סובלים מאסטמה. הראשון גבר בשנות השלושים לחייו אשר סובל מאסטמה מגיל חצי שנה ועד היום, השנייה תינוקת בת שבעה חודשים שגם ן סובלת מאסטמה מגיל חצי שנה והשלישית ילדה בת תשע שהחלה בהתקפי אסטמה בגיל שש. הטיפולים בוצעו פעם בשבוע בבתי המטופלים אשר גרים בסביבה הקרובה אלי, בתקופת זמן שבין פברואר למאי 2007. טיפלתי בשיאצו בשילוב עם טווינה, תאילנדי וכוסות רוח, עם הילדה בת התשע הוספתי משחקי נשימה. בנוסף לשיאצו טופלה התינוקת בדיקור תוך שיתוף פעולה ביני לבין המדקרת. הילדה בת ה-9 במעקב אצל רופא משפחה.

### תשאול מס' 4- מטופל ד'

ר.ל. נשוי בן 31, איש מכירות וסטודנט למנהל עסקים, 1.78 מ' / 76 ק"ג. **תלונה עיקרית:** אסטמה וקוצר נשימה. אסטמה מגיל חצי שנה עד היום. מחמיר בחילופי עונות, התקררות, מתח. מיטיב: מנוחה וונטולין. בשלוש השנים האחרונות עצמת ההתקפים ירדה וגם התדירות. כיוון שיותר מודע לעצמו - מתמודד טוב יותר עם לחץ ועשה גם שינויים בתזונה - לא אוכל גלוטן ומוצרי חלב (למעט חלב דל לקטוז). **הרגלים:** קפה 1 ביום, תה 3-4 כוסות ביום, אלכוהול - פעמיים בשבוע שותה בירה (בקבוק אחד), מלח - בחצי שנה האחרונה ממליח הרבה, אחר-היה מעשן גרס פעם ביום, כבר שנה לא מעשן.

#### סקירת מערכות:

**עיכול:** אוכל ארוחה אחת מבושלת ביום, צרבת - כל יום כשהולך לישון, מלאות בבטן אחרי אכילת בצקים. **נשימה ועור:** מתעורר לפנות בוקר מקוצר נשימה - עד לפני חודשיים ארע כל יומיים ומאז פעם פעמיים בשבוע, אלרגיה לאבק, פריחה ושיער של חתול מתבטא בהתעטשויות, בעיות עור - יובש בצידי האף אחרי מקלחת - קרם עוזר, הרבה ליחה לבנה כל בוקר, יובש בגב עליון. **שלד ותנועה:** כתף שמאל כואבת - הרגשה של שריפה כבר שבועיים שלושה - עיסוי עוזר. **ראש:** כאבי ראש אחת לחודש בשנתיים האחרונות - כאב מאחורי הראש, נודד ולא ממוקד, מרכיב משקפי ראייה עם מספר קטן. **הפרשה ומין:** צימאון - רוב שעות היום בעיקר בבוקר כשקם מהשינה ובערב לפני השינה - שותה לפחות כוס מים. סה"כ שותה ביום כליטר מים גם בחורף וגם בקיץ. **אופי ומצב רוח:** כעס, ביקורתיות, פלפיטציות והסמקה - כשמתרגש, חרדה מבחינות, הדחקה, מתח, קושי בהחלטה - אין קושי בביצוע.

**בדיקות:**

הסתכלות: מעט חיזור ונראה קצת חלש.

אבחנת לשון: חיזורת ונפוחה, סמנשיים בצדדים, חריץ ב-Lu, חיפוי לבן במחמם אמצעי. סבניגואלס: מעט נפוחים.

אבחנת בטן: חוסר ב-Lu/LI ורגישות ב-Liv.

אטיולוגיה: חוסר ציי מולד ב-Lu (אסטמה מגיל חצי שנה, קוצר נשימה לפנות בוקר (LI), קושי בהוצאת אויר, אלרגיה, יובש חיזוני באף, ליחה לבנה בבוקר, יובש בגב עליון, אסטמה מחמירה בהתקררות: גרמו לחולשת ציי כללית ולסטגנציה של ציי ב-Liv: אסטמה מחמירה בחילופי עונות ומצבי לחץ, צרבת, מלאות בבטן, כעס, ביקורתיות, הדחקה.

ניתוח לפי 8 העקרונות: פנימי, חוסר, קור.

חומרים: ציי וליחה

אבחנה: חוסר ציי ב-Lu ו-Ht, סטגנציה ציי ב-Liv.

אסטרטגיה טיפולית: חיזוק ציי הריאות וציי כללי, הנעה ופיזור ליחה, פתיחת הסטגנציה בכבד.

מרדיאנים: Lu/LI, Liv, Ht רוטציות מתיחות, טיפול חזה ובטן, גיאגי עליון ואמצעי

נקודות: UB13,18,24,25, Liv3, St36,40, SP3,6,9, LI10,11, Pc6, Lu1,5,7,9, CV6

המלצות: פעילות לחיזוק הנשימה והציי: שחיה, טאי- ציי, יוגה.

תקציר טיפולים- מטופל ד':

המטופל עבר סדרה של עשרה טיפולים בתדירות של פעם בשבוע. בטיפולים הראשונים התלונן בנוסף לתלונה העיקרית גם על כאב בכתף שמאל. בכתף טיפול בעיקר בטווינה (בישיבה) ובכוסות רוח אך גם בשיאצו עם שילוב נקודה LI15. מטיפול לטיפול חל שיפור בכאב. בשלושת הטיפולים הראשונים עבדתי בעיקר על חיזוק ציי, הנעה פיזור והוצאת ליחה: טיפול חזה, מתיחות ורוטציות, טכניקת פיזור בטווינה, גיאגי עליון וכוסות רוח (גוואשה). עבדתי על מרדיאנים Lu/LI, Pc, SP/St, במצונגה ובנקודות CV6, UB13, 24,25, LI10, St36,40, PC6, SP3,6,9. בכל טיפול נבחרו שלוש עד ארבע נקודות (2 דקות לנקודה). בחירת המרדיאנים והנקודות נעשתה בהתאמה למצב המטופל.

מטיפול רביעי והלאה, הטיפולים החלו בחיזוק ציי, הנעה פיזור והוצאת ליחה ובנוסף התחלתי לטפל בסטגנציה הציי בכבד שכלל טיפול בטן, גיאגי אמצעי, עבודה על מרדיאן ה-Liv ולחיצה על נקודות LIV3 ו-UB18. בטיפול החמישי דיווח על הרגשה כללית לא טובה ו"משהו מציק בגרון", ושהכאב בכתף נחלש מאוד אבל לא עבר לגמרי. התחלתי בטיפול חזה צוואר פנים (עבדתי גם על הכתף) בנוסף לעבודה על חיזוק פיזור ופתיחה. בטיפול השישי המטופל דיווח שהיה חולה במשך השבוע, החלים יחסית מהר אך היה קוצר נשימה והתקף קל יחסית של אסתמה. לא הרגיש את כאב הצוואר השבוע. הטיפול היה טיפול חזה ובטן, עבודה על מרדיאנים LU Liv ST רוטציות ומתיחות, גיאגי עליון ואמצעי נקודות: LU5, Liv3, St36,40, בהמשך הטיפולים כאב הכתף חזר אך בעוצמה נמוכה והטיפול היטיב עימו. המטופל דיווח על שיפור בקוצר הנשימה- מתעורר רק פעם בשבוע וחצי מקוצר נשימה, יש לו יותר אנרגיה ביומיום ועדיין יש ליחה בבוקר אך מרוצה מההרגשה הכללית הטובה והביע רצון להמשיך בטיפולים.

במשך הטיפול חלו השינויים הבאים :

1. כאב הצוואר הוקל באופן משמעותי וחלף כמעט לחלוטין.
2. חל שיפור בקוצר הנשימה- תדירות ההתקפים פחתה.
3. רמת האנרגיה הכללית עלתה.
4. הליחה עדיין מציקה לו, במיוחד בשעות בבוקר.

### **סיכום מטופל ד':**

שם המטופל: ר.ל.

פרטים: רווק בן 31, איש מכירות וסטודנט למנהל עסקים.

תלונה עיקרית: אסטמה מגיל חצי שנה עד היום ללא הפסקה. מחמיר בחילופי עונות, התקררות ובמצבי לחץ. מיטיב במנוחה ושאיפת ונטולין. בשלוש השנים האחרונות יותר מודע לעצמו ומתמודד טוב יותר עם מצבי לחץ. בנוסף לכך שינוי בתזונה- לא אוכל גלוטן ומוצרי חלב, הפחיתו את עוצמת ההתקפים ותדירותם.

אבחנה מערבית: אסטמה

היסטוריה רפואית: בצבא היה מאושפז מספר פעמים בגלל קוצר נשימה. מטופל כל חייו עם משאף ונטולין.

סקירת מערכות: קוצר נשימה לפנות בוקר, קושי בהוצאת אויר, אלרגיה, יובש חיכוני באף, ליחה לבנה בבוקר, יובש בגב עליון, אסטמה מחמירה בהתקררות, אסטמה מחמירה בחילופי עונות ומצבי לחץ, צרבת, מלאות בבטן, כעס, ביקורתיות, הדחקה, חרדת בחינות, פלפיטציות (אולי מהונטולין).

אבחנה סינית: חוסר צ"י בריאות ובלב וסטגנציה של צ"י בכבד.

דיווח על הטיפולים: סדרה של עשרה טיפולים שבועיים. בתחילה התמקדתי בחיזוק צ"י, פיזור הנעה והוצאת ליחה בעזרת רוטציות, מתיחות, טווינה, טיפול חזה, עבודה על המרידיאנים של הריאות, המעי הגס, הטחול והלב. כאב הצוואר טופל בטווינה, כוסות רוח וטיפול צוואר.

בהמשך התחלתי לטפל גם בסטגנציה של צ"י הכבד בטיפול בטן (מצונגה ותאילנדי) בעבודה על מרידיאן הכבד ועבודה על הנקודה Liv3.

המטופל דיווח על עליה ברמת האנרגיה, הקלה מסוימת בתופעות האסטמה וכאב הצוואר עבר כמעט לחלוטין.

## תשאול מס' 5- מטופלת ה'

י.ל. תינוקת בת 7.5 חודשים

**תלונה עיקרית:** אסטמה. מגיל שלושה חודשים צפצופים בנשימה ודלקות אוזניים. קשיי נשימה

אשר החמירו בגיל שבעה חודשים - קושי בהוצאת אויר מלווה בצפצופים- אובחן ע"י רופא ילדים כאסטמה ודלקות האוזניים חיידיקות, בד"כ יש נוזלים באוזניים וכשיש דלקת אז יש מוגלה שמתנקזת לבד או ע"י הרופא. כמו כן יש גירוי אדום ומגרד בין קפלי העור וכבר 4 פעמים הייתה "תפרחת חיתולים". התחילה טיפול בדיקור לפני שבועיים.

**היסטוריה רפואית (מערבית):** הטיפול באסטמה החל בגיל 5 חודשים- פעם אחת אינהלציה עם בריקלין (מרחיב סימפונות) ובדיקורט (סטרואידים) אצל הרופא והמשך טיפול בבית עם מי מלח. מגיל 7 חודשים אינהלציה עם אותם התרופות (במקום מי מלח). דלקות האוזניים טופלו באנטיביוטיקה כבר שבע פעמים מגיל שלושה חודשים, בגיל ארבעה חודשים היו אבעבועות רוח.

**אסטמה במשפחה:** לדודה יש אסטמה ולאחות הגדולה יש אסטמה של העור שבאה והולכת מגיל 3 (היום בת 7).

### סקירת מערכות:

**עיכול:** אוכלת מוצקים מגיל חצי שנה, יונקת(בעיקר אחה"צ) ולהשלמה מקבלת תחליף חלב ללא לקטוז (לפני האסטמה קיבלה תחליף חלב רגיל).

**נשימה ועור:** התקף אסטמה פעם בחודשיים-מחמיר באביב, גירוי אדום ומגרד בקפל הברך (אטופיק דרמטיטיס) שמטופל בזובירקס, ציסטה בגבה השמאלית שכנראה תוסר בניחות בעתיד, בגיל ארבעה חודשים היו אבעבועות רוח שטופלו ב"זובירקס" (משחה סטרואידית).

**שלד ותנועה:** מתפתחת טוב ובהתאם לגיל, עדיין לא זוחלת אבל עומדת על שש ויושבת.

**ראש:** נוזלים באוזניים שמתפתח לדלקות אוזניים חיידיקות חוזרות, כל פעם בצורה חמורה יותר - טופלה באנטיביוטיקה (מתחת לגיל חצי שנה הטיפול בדלקת אוזניים בתינוקות הוא מתן אנטיביוטיקה, מעל לגיל זה ניתן לאפשר להם להתגבר לבד ויש טיפות שמקלות על הכאב ללא אנטיביוטיקה).

**אופי ומצב רוח:** אוהבת תשומת לב (לא באופן חריג), מתקשרת עם ילדים אחרים, חברותית.

### בדיקות:

**הסתכלות:** מעט חיוורת.

**אטיולוגיה:** לתינוקות יש חום בגוף שהגוף מוציא ע"י הזעה או עליה בחום הגוף. ביחד עם מערכת עיכול חלשה ומזון מחליש טחול (תחליפי חלב) נוצרות דלקות כמו דלקת אוזניים. טיפול באנטיביוטיקה מוסיף לחות לגוף דבר שמקשה מאוד על גוף התינוק ולא מאפשר לו להתגבר על הלחות- הלחות מהטחול פלשה לריאות וחסמה את מעבר הצי"י. מכאן שדלקות האוזניים של א.ל. רק הלכו והחמירו. כמובן שיש כאן גם חולשה של הכליות: תורשה המתבטאת באוזניים.

**ניתוח לפי 8 העקרונות:** פנימי, חוסר, חום.

**חומרים:** צ"י וליחה.

**אבחנה:** חוסר צ"י ב- SP Lu ו-Kid

**אסטרטגיה טיפולית:** הנעה, פיזור והוצאת ליחה, חיזוק צ"י.

**נקודות:** Lu1,2 SP6 ST36,40 - כל נקודה 20 שניות בלבד.

תקציר טיפולים-מטופלת ה' :

המטופלת עברה סדרה של עשרה טיפולים בתדירות של פעם בשבוע בביתה, בנוכחות אחד ההורים. התחלתי בטיפולים של עשרים דקות וכל טיפול המשכתי עוד כמה דקות מעבר, לפי יכולת המטופלת באותו הזמן. הטיפולים היו מאוד דינמיים כיוון שתינוקות בגיל הזה לא יכולים לשבת בשקט ונעשו תוך כדי משחק ושירה, למשל לחיצה על נקודה SP6 תוך כדי משחק עם הרגליים (בילטרל). השתדלתי לשמור על סדר מסוים בטיפול, עד כמה שניתן, כדי להקנות לתינוקות ביטחון- תינוקות אוהבים ומגיבים טוב יותר לדברים מוכרים. הטיפול התחיל בעיסוי תינוקות: מעבר על הידיים והרגליים במגע נעים אך נוכח תוך כדי תנועה או על הידיים שלי, רוטציות לידיים ולרגליים- אנטריורי ופוסטריורי, סחיטה, טווינה-שפשוף גב עליון ולחיצה על נקודות. כל טיפול בחרתי לא יותר משתי נקודות- עשרים שניות לחיצה על כל נקודה. כיוון שהחלה סדרה של טיפולי דיקור תאמתי עם המדקרת כל שבוע את העבודה, בהתאם למצב של המטופלת. בטיפול השני הגיעה עם דלקת אזניים. הטיפול היה הנעה פיזור והוצאת ליחה עם לחיצה על נקודה St40. בטיפול הבא האם דיווחה שדלקת האוזניים היתה פחות חמורה אך ניתנה אנטיביוטיקה מפני שהיתה חיידקית. התקף אסטמה היה למטופלת בדיוק לפני שהתחלנו את הטיפולים והיה עוד התקף בין הטיפול השלישי לרביעי שטופל באינהלציה עם תרופות. בטיפול הרביעי היתה רק עבודת פיזור והוצאת ליחה עם נקודות St40, Lu1. בטיפול החמישי שוב היו נוזלים באוזניים אך זה לא התפתח לדלקת. עד סוף הטיפולים הופיעו שוב נוזלים באוזניים אך ללא דלקת. בזמן טיפולים, כשלא היו דלקות או קשיי נשימה השתמשתי גם בנקודות חיזוק: SP6, St36.

במשך הטיפול חלו השינויים הבאים :

1. חל שיפור משמעותי במצב האוזניים, אומנם היו נוזלים באוזניים אך הם לא הפכו לדלקת.
2. הגירוי האדום והמגרד בקפל הברך ("אטופיק דרמטיטיס") נעלם.
3. לא ניתן לדעת האם הטיפולים הועילו להתקפי האסטמה מאחר וה' טופלה כחודשיים וחצי בלבד.



**סיכום מטופלת ה':**

י.ל. תינוקת בת 7.5 חודשים

**תלונה עיקרית:** אסטמה. מגיל שלושה חודשים צפצופים בנשימה ודלקות אוזניים. קשיי נשימה אשר החמירו בגיל שבעה חודשים - קושי בהוצאת אויר מלווה בצפצופים- אובחן ע"י רופא ילדים כאסטמה ודלקות האוזניים חיידקיות. בד"כ יש נוזלים באוזניים וכשיש דלקת, מופיעה מוגלה שמתנקזת לבד או ע"י רופא. כמו כן יש גירוי אדום ומגרד בין קיפלי העור וכבר 4 פעמים הייתה תפרחת חיתולים. התחילה טיפול בדיקור לפני שבועיים.

**היסטוריה רפואית (מערבית):** הטיפול באסטמה החל בגיל 5 חודשים- פעם אחת אנלציה עם בריקלין ובודיקורט אצל הרופא והמשך טיפול בבית עם מי מלח, מגיל 7 חודשים אינהלציה עם אותם התרופות(במקום מי מלח). דלקות האוזניים טופלו באנטיביוטיקה כבר שבע פעמים מגיל שלושה חודשים. בגיל ארבעה חודשים היו אבעבועות רוח.

**אסטמה במשפחה:** לדודה יש אסטמה ולאחות הגדולה יש אסטמה של העור שבאה והולכת מגיל 3 (היום בת 7). **סקירת מערכות:** אסטמה אשר מחמירה באביב, מלווה בגרד אדום בקפל הברך (אטופיק דרמטיטיס), ציסטה מעל עין שמאל, אבעבועות רוח שחלפו, נוזלים באוזניים.

**בדיקות:**

הסתכלות: מעט חיוורת.

אטיולוגיה: חולשה מולדת (Kid) של צ"י – בטחול בריאות וכנראה גם בכליות (תורשה וביטוי באוזניים). הקושי של הטחול להתמודד עם הלחות הרבה.

ניתוח לפי 8 העקרונות: פנימי, חוסר, חום.

חומרים: צ"י וליחה.

אבחנה: חוסר צ"י ב- Kid ו- SP Lu

סיכום טיפולים: סידרה של עשרה טיפולים שעיקרם להניע, לפזר ולהוציא את הליחה הרבה שהצטברה בגוף. הטיפולים בתינוקת נעשו תוך כדי משחק ותנועה אך עם שמירה על סדר טיפולי. הדגש בטיפול היה לפזר להניע ולהוציא ליחה בזמן שיש נוזלים באוזניים או קשיי נשימה, וכשאין שום דבר אז גם לחזק.

דלקות האוזניים עדיין חוזרות ונשנות אך הם פחות חמורות ולגבי התקפי האסטמה, עדיין לא ניתן להסיק מסקנות ברורות מאחר ולא חלף מספיק זמן.

## תשאל מס' 6- מטופלת ו'

ע.כ. ילדה בת תשע.

**תלונה עיקרית:** אסטמה מגיל שש. כל הצטננות הפכה לדלקת ראות וטופלה באינהלציה. ההתקפות מתחילות מצינון, מתווסף שיעול עמוק ואז יש קשיי נשימה המלווים בצפצופים. לפני שבועיים היה התקף שלוה בגירוי קשה בצוואר ובלחיים- אדום ומגרד, אשר לא טופל ועבר כעבור מספר ימים.

**הסטוריה רפואית:** דלקות חוזרות ונשנות של דלקת ראות מגיל שש, המטופלות באינהלציה עם מרכיבי סימפונות (ונטולין) וסטרואידים (בודיקורט) כמה פעמים ביום למשך כמה ימים.

**אסטמה במשפחה:** לאחיה הגדול (11) היתה אסטמה מגיל חצי שנה שעברה בגיל ארבע. לדודה יש אסטמה של העור.

**הרגלים:** אוכלת הרבה מתוק, שותה מים.

### סקירת מערכות:

**עיכול:** כאב בבטן חד וממוקד בבטן תחתונה בצד שמאל, יציאות סדירות.

**נשימה ועור:** צפצופים בנשימה בהתקף- בד"כ מתחיל בבוקר אם כי יכול להתחיל גם בערב ולהמשיך בבוקר, התעטשויות כמעט כל יום בחורף יותר מבקיץ – אין שעה מסוימת, קושי בשאיפה, נוזלת צהובה בימים שיש אובך.

**שלד ותנועה:** כאב רדיאלי בפרק כף יד שמאל כאשר עושה ספורט-כאב עמום, מנוחה עוזרת.

**ראש:** קוצר ראייה- מרכיבה משקפיים.

**אופי ומצב רוח:** חברותית, אוהבת אמנות ומשחק.

### בדיקות:

**הסתכלות:** רזה .

**אבחנת לשון:** ארוכה וצרה, נקודות אדומות על כל הלשון, אדומה בקצה, חיפוי לבן במחמם אמצעי וצהוב במחמם תחתון, לשון רועדת. סבלינגוואלס מעט נפוחים.

**אבחנת בטן:** רגישות ב-Ht, חוסר Kid, Lu.

**אטיולוגיה:** רוח קרה שפלשה לגוף, על רקע של חוסר חולשה בריאות ובכליות. הרוח נשארה, ועם הזמן הובילה לאסטמה ונהפכה לחמה.

**ניתוח לפי 8 העקרונות:** פנימי, חסר, חום.

**חומרים:** צ"י

**אבחנה:** רוח חמה וחום פנימי על רקע של חסר צ"י בראות ובכליות.

**אסטרטגיה טיפולית:** הוצאת רוח וחיזוק צ"י.

**מרדיאנים:** Lu Kid SI/Ht

**נקודות:** Ht3 CV6 Lu1,5,7,9 Pc6 LI 4,10,11 SP3,6 St36 Kid3,27 UB13,15,24,27

**המלצות:**

1. פעילות לחיזוק הנשימה והצי: שחיה, טאי- צ"י, יוגה.
2. להגן על פלג גוף עליון מפני רוח וקור.
3. לא לאכול הרבה מתוקים ודברי חלב.

תקציר טיפולים-מטופלת ו':

המטופלת עברה סדרה של עשרה טיפולים בתדירות של פעם בשבוע. בטיפולים הראשונים, כיוון שעברה התקף אסטמה לפני שבועיים, מלווה ברוח חמה, טיפול בהוצאת הרוח החמה ע"י רוטציות, עבודה על מרידיאנים TW-GB ולחיצה על נקודות TW6 & GB31. המשכתי את הטיפול בכוסות רוח בגב עליון ולאחר מכן טיפול חזה ועבודה על מרידיאנים Ht/SI במצונגה ונקודות Ht3 ו-SI 3.

בטיפול הבא דיווחה ו' שאחרי הטיפול היו לה צמרמורות אך הן חלפו לה לאחר יום. בטיפולים הבאים המשכתי עם הוצאת החום והרוח, רוטציות ורוקינג ועבדתי על מרידיאנים LU Kid, Ht/SI, לסרוגין, טיפול בטן לחיזוק צ"י ולכאב ביד. השתמשתי בנקודות Kid27, Lu5,9, Ht3 ו-SI 3. בנוסף שיחקנו בניפוח בלוניים והעברתם מיד ליד מאחורי הגב בשילוב נשימות-כשהידיים אחורה לוקחים אויר וכשהידיים קדימה מוציאים אויר. המטופלת דיווחה על שיפור בכאב שביד, למחרת היה לה שיעור בהתעמלות ופחות כאב לה.

לטיפול החמישי הגיע מצוננת בעקבות בילוי בים. הטיפול היה הוצאת רוח קרה (היתה נזלת שקופה) וחיזוק. רוטציות, מתיחות ורוקינג, עבודה על מרידיאנים UB/Kid Lu/LI, טיפול חזה צוואר ופנים, לחיצה על נקודות UB12,13 Kid27 LI 4.

בטיפול הבא דיווחה שאחרי שעברה לה הנזלת (לא התפתחה למחלה) לא התעטשה יומיים. התחלנו את הטיפול בתרגילי נשימה- לוקחים נשימה עמוקה, מחזיקים את האויר בחזה ומעבירים לבטן ושוב לחזה ומוציאים לאט את האויר עד הסוף-"סוחטים את הריאות". עבדתי על הוצאת חום וחיזוק, טיפול בטן גיאגי עליון ותחתון מרידיאנים SP/St Ht/SI נקודות SP6 St36 Ht3 SI3.

לשון- יש פחות נקודות אדומות על הלשון. בשלושת הטיפולים האחרונים שיחקנו בכל טיפול משחק אחר לחיזוק הריאות והמשכתי בהוצאת חום וחיזוק, טיפול בטן וטיפול חזה.

מרידיאנים Ht/SI SP/St Kid Lu/LI כשבכל טיפול בחרתי שלוש עד ארבע נקודות להוצאת חום וחיזוק:

Kid3 Ht3 UB13,15,24,27 SP3,6 St36 Lu1,5,7,9

במשך הטיפול חלו השינויים הבאים:

1. הטבה בכאבים שבפרק כף היד.
2. לא התלוננה על כאב בטן.
3. יש ימים שלא מתעטשת, בעיקר אחרי הטיפולים.

## סיכום מטופלת ו':

פרטים: ע.כ. ילדה בת תשע.

תלונה עיקרית: אסטמה מגיל שש. כל הצטננות הפכה לדלקת ריאות וטופלה באינהלציה. התקפות מתחילות מצינון, מתווסף שיעול עמוק ואז יש קשיי נשימה המלווים בציפצופים. לפני שבועיים היה התקף שלווה בגירוי קשה בצוואר ובלחיים- אדום ומגרד, אשר לא טופל ועבר אחר מסי ימים.

הסטוריה רפואית: דלקות חוזרות ונשנות של דלקת ריאות מגיל שש, המטופלות באינהלציה עם מרכיבי סימפונות (ונטולין) וסטרואידים (בודיקורט) כמה פעמים ביום למשך כמה ימים.

אסטמה במשפחה: לאחיה הגדול (11) היתה אסטמה מגיל חצי שנה שעברה בגיל ארבע.

לדודה יש אסטמה של העור.

סקירת מערכות: כאב בבטן חד וממוקד בבטן תחתונה בצד שמאל, יציאות סדירות. צפצופים בנשימה בהתקף-

בד"כ מתחיל בבוקר אם כי יכול להתחיל גם בערב ולהמשיך בבוקר, התעטשויות כמעט כל יום בחורף יותר מבקיץ – אין שעה מסוימת, קושי בשאיפה, נוזלת צהובה בימים שיש אובך. כאב רדיאלי בפרק כף יד שמאל כאשר עושה ספורט-כאב עמום, מנוחה עוזרת.

קוצר ראייה- מרכיבה משקפיים.

אבחנה סינית: רוח חמה וחום פנימי על רקע של חסר צ"י בריאות ובכליות.

סיכום טיפולים: סדרה של עשרה טיפולים שבועיים. בתחילה עבדתי יותר על הוצאת חום ורוח וחיזקתי מעט.

לימדתי את המטופלת לעשות סדרה של נשימות עמוקות ואיטיות לפני השינה והיא מאוד התלהבה והשתדלה לעשות זאת כל לילה. בהדרגה העלתי את כמות ואיכות העבודה על חיזוק אך כל טיפול התחיל בהנעה והוצאת חום ורוח. שילבתי בטיפולים משחקי נשימה לחיזוק הריאות.

ו' דיווחה על הטבה בכאבים שבפרק כף היד, שיפור בכאבי הבטן ויש ימים שכבר לא מתעטשת.

## שם המטפלת: שירי אביגאל.

### מודל הטיפול

בחרתי שלושה מטופלים בגילאים שונים אשר כולם סבלו מאסטמה :  
 האחת בת 25 , רווקה, סטודנטית, משקל : 72 ק"ג, גובה 1.81 אינה עוסקת בספורט.  
 השנייה בת 24 רווקה, סטודנטית, משקל : 46 ק"ג גובה 1.60 , רוקדת ג'אז פעם בשבוע.  
 והשלישי ילד בן שנתיים ושמונה חודשים, משקל : 15 ק"ג, גובה : 1 מטר (התשאול שלו נעשה עם האם).  
 ביצעתי עשרה טיפולים לכל מטופל , בתדירות של בין פעם בשבוע לפעם בשבועיים בקליניקה שבבית.  
 מסגרת הזמן של הטיפולים : פברואר עד מאי 2007. טכניקות העבודה היו שיאצו על מזרן בכל המנחים, טווינא, תיאלנדי ושימוש בכוסות רוח.

### תשאול מספר 7 – מטופלת ז'

ר.ד, בת 25, משקל : 72 ק"ג, גובה 1.81 אינה עוסקת בספורט, סטודנטית, רווקה.

#### תלונה עיקרית: אסטמה אלרגית.

התחיל מאז כיתה ז'. הסימפטומים : קשיי נשימה במאמץ וקוצר נשימה שמתבטא בשיעולים, צפצופים, חוסר יכולת להכניס ולהוציא אויר.  
 בכיתה י"א התווספו אלרגיות לאבק, דשא וחתולים.  
 האלרגיה מתבטאת בקשיי נשימה.  
 בנוסף שתיית חלב גורמת ישירות לצואה רכה מאוד,  
 חצילים, בננות, עגבניות : גורמים להתנפחות הלשון ודקירות באזור הלשון.  
 בזמן האחרון חלפה לה האלרגיה לעגבניות ולחצילים מאחר שהרבתה לאכול אותם והגוף התרגל אליהם.  
 לחלב ולבננות יש עדיין רגישות .  
 בנוסף מצאו אצלה כולסטרול גבוה בבדיקות דם.

#### הרגלים:

עד לפני שנה וחצי שתתה 2 קפה ביום עם חלב עמיד שגרם לה לכאבי בטן.  
 הפסיקה לעשן לפני כמה חודשים. בצבא עישנה קבוע.  
 בכיתות י"ג-י"ב הייתה מכורה לשוקולד. כיום גם אוכלת שוקולד אך לא בכמות שהייתה אוכלת בתיכון.

#### סקירת מערכות:

#### עיכול:

-יש תאבון בריא, הרעב הכבד מגיע מאוד מהר אחרי הרעב הקל.  
 -לפני מחזור היא יותר רעבה ולא מצליחה להגיע למצב של שובע.  
 -בזמן האחרון התחילה לאכול אוכל בריא אך גם אוכלת לאחרונה הרבה פלאפל.  
 -כשטוב לה אוכלת. כשרע לה/בזמן דיכאון לא אוכלת כי לא רעבה.  
 -מאז שאוכלת בריא הופחתו אצלה הגזים שבעבר היו מאוד מסריחים.  
 -מרגישה כבדות בבטן אחרי ארוחה, במיוחד אחרי ג'אנק פוד.

-יש לה טעם וריח מהפה: בא מעצם העובדה שהשקדים אצלה צמודים זה לזה והאוויר לא זורם טוב פנימה והחוצה מהגוף.

-פצעים עם דם מהאף, בעבר הגיעו אחרי אכילת שוקולד וסיגריות .

-אפטות בפה, בזמן האחרון אין הרבה.

בעבר היו לה פעמים שהיו מופיעים אחד אחרי השני באזור שבין הלחי לחניכיים במשך שנה.

-לא יודעת מה מיטיב או מחמיר את האפטות אך עקב האפטות הייתה מאבדת את התאבון.

לקחה משחה "זוטה" ותרופות סבתא (טחינה שמרחה באיזור).

-רעשי קיבה- לפני ואחרי האוכל, מנסה להקפיד לאכול כל 3 שעות.

יומן תזונה :

10:00-סנדוויץ עם קוטיג/גבינה מלוחה/אבוקדו/גבינה צהובה/מיונו ופסטרמה עם עגבניה ומים פושרים.

באוניברסיטה אוכלת במקום הנ"ל-בורקס/טוסט עם גבינה.

14:00-בזמן האחרון אוכלת הרבה פלאפל/ בבית פסטה מקמח מלא עם בולונז/ רוטב עגבניות/פסטו.

18:00-22:00-פיצה /סמבוסק+גבינה/טונה בשמן+מיונו וציפס.

שותה רוב היום מים ובירה כהה אלכוהולית-בבילוי-פעם בשבוע קבוע.

נשימה ועור :

-קוצר נשימה-3 פעמים ביום. יותר בערב ובעיקר בשכיבה-כשפלג הגוף העליון לא זקוף.

אם היא לא טיפלה באלרגן אחרי חשיפה אליו -האף יהיה סתום.

קוצר הנשימה מתבטא בשיעולים, צפצופים, חוסר יכולת להכניס ולהוציא אויר.

עוזר לקוצר הנשימה : ישיבה זקופה/משאף "אוקסיס".

-התעלפה 5 פעמים בחייה-התעוררה בעצמה. לפעמים בזמן ההתעלפות אזור הרגליים והידיים היו

מתאבנים+עיוות בידים וברגליים עקב-נפילת ל.ד/חום/לחץ ומתח נפשיים/שאיפת יתר מהמשאף-היפר

ונטילציה.

-סינוסיטיס-מצוננת הרבה -עקב האלרגיה-בנובמבר-דצמבר :לצמיחת דשא, בינואר-עד סוף פברואר :לקור,

מרץ ויוני :לפריחת הדשא.

סימפטומים לסינוסיטיס-כאב במערות האף-טיפול-"דקסמול קולד" מידי פעם.

-לחץ בחזה-פתאומי ונקודתי-כמו דקירה בזמן כניסת אויר. לא יודעת מה הסיבה לכך. מתרחש בזמן עמידה.

-יובש מסביב לציפורניים, התפצלות של הציפורניים, פחות מבעבר.

-כשמשתעלת יש לה ליחה שקופה וסמיכה. כשעישנה הרבה, הליחה הייתה נבלעת בחזרה בזמן השיעול.

יש באופן כרוני ליחה בסימפונות.

-צרודה ולא שמה לב לכך.

בזמן האחרון האסטמה יותר מורגשת מאז תחילת הלימודים עקב לחץ נפשי-מתח.

בזמן לחץ התקפי האסתמה גוברים.

-הייתה חולה בנובמבר-היו לה 2 ציסטות בבלוטת התריס.

-גודש באף :בזמן קינוח האף, לא תמיד יוצאת הנזלת-לפעמים הנזלת תקועה בסינוסים.

-הזעות בכפות הידיים והעקבים -בלי סיבה/יובש/בזמן הפעלת המזגן לקירור.

-טראומה גופנית-עברה תקיפה מינית בגיל 7.5, מאז לא מוכנה שיגעו לה באזור הישבן.

מספרת את סיפור ההתקפה המינית בחופשיות (טופלה פסיכולוגית).

שלד ותנועה:

-קנאקים כואבים עקב גמישות יתר. הקנאקים מכאיבים לה. כשהפסיקה לשחרר אותם, הופחתו הקנאקים. איזור הקנאקים-באגן, בראש, בידיים, ברגליים ובברכיים.  
 -אחרי עמידה ממושכת-(לא באופן תמידי)יש כאב גב עמום.-LBP  
 -יש פלטפוס לא חמור.  
 -כאב בברך שמאל פעם ב...  
 -טווח תנועה טוב  
 -נימול בקצוות הגוף אחרי התעלפויות  
 -פעם סובבה את הקרסול ומאז כשרצה ויש תנועה לא טובה ברגל אז יש כאב בכף הרגל.  
 -"חולה בלי סוף"-אך מעולם לא טיפלה בזה  
 -מפרק הלסת נתקע בזמן פיהוק כשהיא מאוד עייפה  
 -כשקר-אצבעות הידיים רועדות וסגולות-חסר דם לפריפריה.

ראש:

-כשיש סינוסיטיס אז מופיע כאב ראש פעם ב... וכן כשמצוננת.  
 -5 פעמים בשנה מנוזלת עקב האלרגיה.  
 -מרכיבה משקפיים מספר 1.  
 -דלקות חניכיים פעם ב....  
 -מגרנות פעם ב... אך כשהן מופיעות הן מאוד חזקות.  
 -סחרחורות-כשיש חום, בזמן ירידת לחץ דם-מתעלפת בקלות.  
 -הייתה צמחונית מכיתה ז'-י. לא היה מספיק ברזל+B12. לא לקחה תוספי מזון.  
 -צימאון-הפה שלה מתייבש מהר.

מצב רוח:

-כעס, יש קטעים שממש זועמת  
 -ביקורתית כלפי עצמה וכלפי הסביבה  
 -חוסר מנוחה -תזזיתית-חייבת להיות בתנועה פיזית ומנטאלית "לא נחה לרגע"  
 -מגיעה למצב של תסכול מהר מאוד אבל בד"כ יוצאת מזה מהר מאוד.  
 -פלפיטציות לעיתים, יכול לקרות גם בלי סיבה.  
 -קלסטרופוביה-לחושך ולצפיפות,ופחד גבהים. פחדים אלה מתקשרים אצלה יותר לחוסר חמצן ולהיות בקונטרול-לא אוהבת לקחת סיכונים על חייה.  
 -היה פעם התקף חרדה-הרגיעה את עצמה ע"י נשימות וע"י כך שאמרה לעצמה להירגע וזה עזר.  
 -בעבר הייתה נעלבת מאוד מהר אך הייתה מבליגה.  
 -חוסר החלטיות  
 -לחץ נפשי יגרום אצלה לחוסר יעילות -בלבול-חושבת יותר על הלחץ מאשר מה לעשות בנידון (עקב חוסר ההחלטיות).  
 -מסמיקה מהר כשמביכים אותה-בשנתיים האחרונות זה קרה ולא לעיתים תכופות.  
 -רעד בידיים-בזמן לחץ-לקראת בחינות  
 -פרפקציוניסטיות-מפחדת מכישלון.  
 -לפעמים זוכרת חלומות -אך רק את החלומות המיניים.

הפרשה ומין:

תחושה חזקה של צימאון - בא בהתקפים  
 -כבר 3 חודשים יש לה פטרייה ואגינלית-אך לא מטפלת בזה  
 -בנובמבר הפסיקה לקחת גלולות, חודש אחרי הפסקת הגלולות-הפטמות כאבו.  
 -בזמן נטילת גלולות היו כאבים בבטן תחתונה ובאיבר המין-כאב משתק.  
 -יש כאב במותניים בזמן ריצה.  
 -היתה דלקת בכליות לפני חצי שנה-באוקטובר. הסימפטומים: כאבי גב חזקים-לקחה כדור נגד הכאב והדלקת.

גינקולוגיה:

בגיל 14 -מחזור ראשון.  
 וסת אחרונה לפני שבוע.  
 4 ימי וסת. עם גלולות 28 ימי מחזור.  
 בלי גלולות יש הרבה דם-יומיים-שלושה ראשוניים.  
 הגלולות מאזנות את הדם אך גורמות אצלה לכאבים בבטן תחתונה ובאיבר המין.  
 בלי גלולות-יש pms -שמתבטא ברגישות בפטמות ורעב חזק.  
העדפות: חום, קיץ, פושר צבעים-את כולם אך בעיקר סגול וצהוב

אבחנת בטן:

טחול: קשה עם רגישות במגע  
 כבד: האזור נוקשה ומרגישים את דפיקות הלב בצורה חזקה  
 לב +ריאות: חסר  
 מעי גז: בעודף (כשלוחצים שם יש רצון להוציא גזים).

אבחנת לשון:

סמ"נשים בעיקר ב ht+lu אך גם לכל אורכה.  
 הלשון עבה מאוד, חיפוי דק ולבן.  
 הלשון אדומה עם כוויות חום בקצה הלשון באיזור ה- ht לאחר שקיבלה כוויה ממאכל חם מאוד.  
 חריץ אנכי באיזור ה-st.  
 מאיזור ה- kid -st חיפוי מעט צהוב

אבחנה ואתיולוגיה:

-כבד: חום, סטגנציה וחסר של דם בכבד.  
 -ריאות: חולשת צ"י של הריאות+סטגנציה ליחה בריאות-משבשות את צ"י הריאות.  
 -טחול: לחות וחום המעיקים עליו+חולשה של הטחול עקב הליחה והחום שהצטברו במשך השנים.  
 -כליות: חסר צ"י בכליות-לא שומר על טמפרטורות הגוף וגם בעיות ילודות-פלטפוס, בעיה בראיה.  
 הטרואומה הגופנית שיבשה הרבה תהליכים בגוף וגרמה לסטגנציה -גופנית ונפשית.  
 -לב: עבודת חיזוק בעיקר עקב הטרואומה(עבודה על הכליות תעזור לקרר את הלב)  
 (עבודה על הכבד והטחול יחזקו את הדם+קירור החום-ירגיע את ה-shen).  
 -ריאות: חולשת צ"י של הריאות+סטגנציה ליחה בריאות-משבשות את צ"י הריאות.



אסטרטגיה טיפולית:

עבודה בעיקר על פיזור החום והלחות וחיזוק דם + צ"י לחיזוק הראות והלב.  
במספר הטיפולים הראשונים העבודה תהיה בעיקר על הטחול, כבד וכליות.

נקודות:**טיפולים הקשורים בטחול+בקיבה:**

פיזור החום והלחות, חיזוק הדם+הצ"י של הטחול.

sp6,sp9,sp10,sp4

המלצת תזונה: הפחתה במוצרי החלב, בישול האוכל: אוכל חם ולא קר, הפחתה במתוקים.  
טיפול נקודתי על ג'יאגי אמצעי.

מתיחת מרידיאן הקיבה ועבודה על הנק': st 36+st 40

**טיפולים הקשורים בכבד:**

פיזור סטגנציית דם בכבד.

נק': liv 2+liv 3 - לעבוד על שניהם בו זמנית בתנועתיות.

טיפול נקודתי על ג'יאגי אמצעי

עבודת בטן מניעה עדינה

**טיפולים שקשורים לכליות:**

חיזוק צ"י הכליות

עבודה עדינה על המרידיאן-מילוי היין, היאנג והגינג של הכליות

טיפול נקודתי על ג'יאגי שליש תחתון

kid1,kid3,kid6,kid27

**טיפולים שקשורים ללב:**

עבודה על מרידיאן הלב

עבודה נקודתית על ht 3 + ht 7

טיפול נקודתי על ג'יאגי שליש עליון

טיפול ממלא ומרגיע לבטן באיזור ה-ht

**טיפולים שקשורים במרידיאן הריאות:**

טיפול למרידיאן ה-lu

טיפול נקודתי למרידיאן lu1, lu 5, lu9-

טיפול נקודתי לג'יאגי שליש עליון

המלצות:

1. תזונה מופחתת בשומנים, מוצרי חלב, מתוקים ומאכלים מטוגנים, (שיעזרו לה גם לכולסטרול הגבוה וגם לבעיות הסיניות שלה).
2. תרגילי נשימה ופעילות גופנית מתונה.

תקציר טיפולים- מטופלת ז':

המטופלת הגיעה ל- 10 טיפולים הטיפולים נעשו במנח: אנטריורי, פוסטריורי וצד. בשלושת הטיפולים הראשונים עבדתי על פיזור הלחות בטחול, חיזוק הדם באופן כללי ופיזור הסטגנציה בכבד+עבודה מחזקת למרידיאן הריאות. נק' הטיפול בטיפולים הראשונים היו:

מרידיאן sp+sp6, sp9, sp10, מרידיאן liv+liv2+liv3 לחצתי על שתי נקודות אלה במקביל והנעתי אותם, מרידיאן lu+lu 1+lu5+lu9 ועבודה שטחית על מרידיאן tw לוויסות הטמפ' בגופה של המטופלת. במשך הטיפולים הראשונים המטופלת הייתה אנרגטית מאוד-לא הצליחה לעצום עיניים ודיברה רוב הטיפול.

לאחר שהמטופלת דיווחה לי על כאבים במפרק האגן בייחוד בזמן ואחרי רוטציה של הרגליים, שיניתי לה את ריכוך הרגליים לשיטת טיפול אחרת: מסאג' תאילנדי-אשר הפסיק את הכאב באזור האגן ואת הקנאקים שהיו תקועים באגן. בנוסף עבודת הריכוך הייתה מאוד נעימה ומרגיעה למטופלת. אחרי הטיפול השלישי אפשר כבר היה לראות שיפור בשיעול הטורדני שבטיפולים הראשונים הופיעה כל מספר דקות.

אחרי כל 3-4 טיפולים הוספתי מרידיאן ומנח נוסף. לאחר 4 הטיפולים הראשונים הוספתי מנח צד. הוספתי את מרידיאן ה-gb. בזמן העבודה על השוק באזור מרידיאן זה המטופלת טענה שהיא מרגישה את הכאב מתחיל מבפנים הרגל ועולה לאט לאזור החיצוני של הרגל. בטיפול החמישי כבר לא כאב לה איזור ה-gb והיא ציינה בפני שבליילה לאחר הטיפול הרביעי היה התקף אסטמה קל שחלף ללא משאף.

אחרי הטיפול החמישי המטופלת נעשתה יותר רגועה ונינוחה, עצמה עיניים רוב הטיפול ודיברה פחות. לאחר חמישה טיפולים המטופלת דיווחה לי שהיא אינה זוכרת מתי השתעלה לאחרונה. מהטיפול החמישי ואילך שילבתי עבודת בטן עדינה וטיפול למרידיאן- ht+ht3, ht7.

הטיפולים האחרונים הטיבו עם המטופלת, היא נעשתה רגועה יותר, אופן הדיבור שלה היה יותר חזק ואקטיבי בטיפולים הקודמים נעשה רך ועדין יותר והמטופלת הצליחה לעצום עיניים במשך הטיפול ואפילו נרדמה ל-10 דקות עד תום הטיפול.

בסוף הטיפולים המטופלת דיווחה על הפחתה כמעט מלאה באסטמה ועל כך שהיא לא אלרגית עוד לחתולים.

**סיכום מטופלת ז':**

שם המטופלת: ר.ד.

פרטים: בת 25, גובה: 1.81, משקל: 72 ק"ג, רווקה, לא עוסקת בספורט.

**תלונה עיקרית: אסטמה אלרגית.****אבחנה מערבית: אסטמה.****פרוט תלונה עיקרית:** האסטמה האלרגית החלה מאז כיתה ז'. הסימפטומים: קשיי נשימה במאמץ וקוצר

נשימה שמתבטא בשיעולים, צפצופים, חוסר יכולת להכניס ולהוציא אויר.

בכיתה י"א התווספו אלרגיות לאבק, דשא וחתולים.

האלרגיה מתבטאת בקשיי נשימה.

בנוסף ישנה אלרגיה בחלב - הפה לחלב: השתייה שלו גורמת ישירות לצואה רכה מאוד,

לחצילים, בננות, עגבניות: הגורמים להתנפחות הלשון ודקירות באזור הלשון.

בנוסף מצאו אצלה בבדיקות דם שנעשו לאחרונה כולסטרול גבוה.

**סקירת מערכות:**

יש תאבון בריא, מלבד בזמן מחזור וכאשר היא בדיכאון-התאבון משתנה.

-בעבר היו גזים מאוד מסריחים.

- כבדות בבטן אחרי ארוחה+אחרי ג'אנק פוד.

-יש לה טעם וריח מהפה-עקב שקדים צמודים

-פצעים עם דם מהאף.

-רעשי קיבה-לפני ואחרי האוכל.

-קוצר נשימה-3 פעמים ביום.

-אם היא לא טיפלה באלרגן אחרי חשיפה אליו -האף יהיה סתום.

-התעלפה 5 פעמים בחייה.

-סינוסיטיס-מצוננת הרבה -עקב האלרגיה.

-לחץ בחזה-פתאומי ונקודתי.

-יובש מסביב לציפורניים, התפצלות של הציפורניים, פחות מבעבר.

-כשמשתעלת יש לה ליחה שקופה וסמיכה, יש באופן כרוני ליחה בסמפונות.

-צרודה ולא שמה לב לכך.

-הייתה חולה בנובמבר-היו לה 2 ציסטות בבלוטת התריס.

-גודש באף-בזמן קינוח האף לא תמיד יוצאת הנזלת-לפעמים הנזלת תקועה בסינוסים.

-הזעות בכפות הידיים.

**אבחנה סינית:** חום וליחה בטחול, חסר צ"י וליחה בריאות, חסר צ"י וסטגנציית דם בכבד, חסר צ"י בכליות.**אסטרגיית טיפול:** הוצאת החום והליחה מהטחול, חיזוק הריאות הלב והכליות, חיזוק הדם בכבד ופיזור

הסטגנציה בכבד.

**המלצות:** תזונה לא מלחלת לחיזוק הטחול, הריאות והדם ועבודת תרגול לנשימה ופעילות גופנית מתונה.

דיווח על הטיפולים: מטופלת ז' קיבלה 10 טיפולים בטיפולים הראשונים התמקדתי בהוצאת הליחה מהטחול והנעת הסטגנציה בכבד, וחיזוק הריאות. שילבתי עבודת טווינא עדינה לפיזור הליחה בריאות ובאיזור הירך השמאלי התפוס. על הנקי שרציתי להניע בהן- liv3+liv2,sp6,sp9 השתמשתי ב- one finger meditation. עשיתי רוטציות ומתיחות לרגליים ורוטציות עדינות לידיים במרידיאני הריאות וה-tw. בכל טיפול עשיתי עד 7 נקי טיפול שמטרתי להניע/ לפזר. במשך הטיפול חלו השינויים הבאים:

1. השיעולים חלפו לגמרי
2. האסטמה פחתה וכמעט שאין צורך במשאף ונטולין בזמן ההתקפים
3. חלק מהאלרגנים כבר לא גורמים אצל המטופלת להתקף אסטמה (האלרגן הוא חתולים).

## תשאל מספר 8 – מטופל ח'

א.ש. ילד בן שנתיים ושמונה חודשים, משקל: 15 ק"ג, גובה: 1 מטר.

### תלונה עיקרית: אסטמה שמלווה בנזלת חריפה

קוצר נשימה בעיקר בעונות מעבר ובקיץ, מתבטא בכיח רב, שיעול ליחתי, חרחורים וצפופים בעיקר בשכיבה, הוא מחרחר המון תוך כדי שינה. (תורשתי, לדוד יש אסטמה) החורף הזה הנזלת החריפה, לא זכור מתי התחילה הנזלת צהובה/ירוקה, נוזלית אך לפעמים גם צמיגית עד קשה. הנזלת מציקה כל שעות היממה, לקח תרופה לאף בשם "סידאלין". בנוסף לנזלת יש נוזלים באוזניים שגורמים לבעיות שמיעה (השמיעה תקינה בגבול התחתון לפי בדיקות אודיומטריה) אך המטופל לא ברמה של ניתוח. תלונה משנית: לקויות בדיבור: לא מצליח לחבר משפט או להגיד ברציפות מילה בת יותר מהברה או שתיים (נתקע, אומר חצאי מילים).

אבחנה מערבית: אסטמה ונזלת כרונית.

### הרגלים:

שותה מיצים וקולה- לא אוהב שתייה אחרת. פעם בשבוע שותה בקבוק שוקו-חם /קר. אוהב מאוד מתוק ויכול לאכול מתוק ללא הגבלה (לדוגמא-יכול לכרסם רבע קופסא גדולה של עוגיות). בנוסף אוכל מאוד מתובל ועם הרבה מלח שהאמא אוהבת לשים.

### סקירת מערכות:

עיכול: ינק עד גיל שנה, תאבון למתוקים. באופן כללי לפעמים יש תאבון ולפעמים אין. אוהב אוכל מתובל-פסטו, קצ'קבל, מתוק. אוכל יותר בבוקר מבערב. יומן תזונה:

30: 6- חלב סימילאק(כבר כמעט ולא שותה את זה), דגנים מסוכרים עם חלב.

00: 8-9: 00 חתיכת עוגה/ופל+פרי/כריך עם (גבינה/חומוס/ריבה)

30: 12- פסטו /תפו"א/אורז +בשר+ירק חי+ירק מבושל

00: 17- פרי/עוגיה/דני

00: 19- חביתה, ירקות חתוכים טריים, גבינה, טחינה, חומוס, מלפפון חמוץ (אוהב מאוד).

גזים : היו כאבים ברום הבטן וגזים מסריחים כשהיה בגיל 3-4 חודשים, עזרו רק תמצית פרחים טיבעית, שהעלימה את התופעה. יש לו ריח של נזלת בפה ובאף בזמן האחרון. בבוקר יש צואה כשקם וגם בערב. הצואה גלילית/נמרחת. נשימה ועור :

-אלרגיות בעור-בייחוד לעקיצות -הופכות לעקיצות נפוחות בייחוד ברגליים. במלחמה שהה בתל-אביב ונעקץ בכל הגוף-העקיצות היו נפוחות ולקח להם חודש לעבור, טופל בקורטיזון. -לו ולאחותו יש רגישות בעור -יובש. -גודש באף כרוני.

-נזלת באף-כרוני, מנוזל כל החודש האחרון-נזלת נוזלית /מוצקה. -בקיץ מזיע יותר בכל הגוף ונהיה אדום -בעונות המעבר ובקיץ נתקף בקוצר נשימה עקב החום החזק וחילופי מזג האויר. -ככל שהנזלת יותר חריפה כך החרחורים והשיעול הליחתי מחריפים. -כששוכב יש יותר צפצופים, נחירות חריפות וקושי בנשימה, מתעורר עם הזעה בכל גופו. ראש :

בעיות שמיעה בגלל עודף נוזלים באוזניים. זהו מצב חדש שאובחן. עד אז השמיעה הייתה תקינה.

#### אופי ומצב רוח :

המטופל מאוד חברותי,אוהב להשתולל ולשחק. בצהריים יש לו נפילות עייפות ורק רוצה לישון, בין 30: 12-30: 11 הוא נירדם לבד או ע"י מגע קל. הוא רגיש למגע ונעלב בקלות בייחוד ממגע : מכה מאחד הילדים או מנפילה על הרצפה. מפחד מחושך, פוחד מדמויות בדיוניות.

#### אבחנת לשון :

-סטגנציות חום ב-st/sp (נק' אדומות) -לשון אדומה, חיפוי אחיד שקוף לכל אורך הלשון -לשון גמישה

#### אבחנה :

-חום ולחות בטחול+חסר צ"י בטחול. - חסר צ"י בכליות (בעיות איזון נוזלים וויסות טמפרטורה בגוף). -חום שמגיע לריאות ולצ"י המגן וללב.

#### אסטרטגיה טיפולית :

-בעיקר הוצאת ליחה וחום שמגיעים לכל האיברים. -עבודה מחזקת של צ"י הגוף בייחוד צ"י הטחול והכליות. -צריך לחזק את מרידיאן הטחול בכדי שיניע את הנוזלים ויוציא את הליחה מהגוף. -חיזוק הכליות בכדי שיווסתו את הנוזלים ואת טמפרטורת הגוף.

נקודות:**טיפולם שקשורים לטחול:**

עבודה על מרידיאן הטחול+רוטציות מניעות למרידיאן

נקודות על מרידיאן הטחול: sp4,sp6,sp9,sp10

עבודת בטן מניעה

עבודה על גיאגיי שלישי אמצעי.

**טיפולם שקשורים לכליות:**

עבודה על מרידיאן הכליות

נקודות על מרידיאן הכליות: kid3,kid7,kid10

עבודה על גיאגיי שלישי תחתון

**טיפולם הקשורים לריאות:**

עבודה על מרידיאן הריאות

עבודה על נקודות: lu1,lu5

עבודה על גיאגיי שלישי עליון

הדרכה איך לנשום לבטן ולחזה-הכנסת אויר מהאף והוצאה מהפה.

**טיפולם הקשורים ללב:**

עבודה על מרידיאן הלב

עבודה על נקודות: ht 3 ,ht 7

המלצות:

1. המעטה במאכלים מתוקים ומטוגנים, הפחתה במוצרי החלב.

2. פעילות ספורטיבית מסודרת.

תקציר טיפולים-מטופל ח':

המטופל הגיע ל-10 טיפולים שנערכו אחת לשבוע, הטיפולים נעשו במנח אנטריורי וצד

ובשילוב טווינה ומסאז' תאילנדי.

בטיפול הראשון והשני עבדתי על מרידיאן הטחול+נקודות- sp 4 sp 6,sp9,sp10

בנוסף: מרידיאן הכליות+נקודות: kid 3 kid 7 kid 10-

-עבודה על st36,st40

-עבודה על lu1+lu5

-עבודת הנעה על בית החזה-טווינה.

במהלך הטיפול הראשון כל נקי הצובו היו רגישות, הדרכת את ח' כיצד לנשום עמוק ולבטן.

בנוסף הדרכת את לומר לי כשהמגע כואב לו או מדגדג לו.

-לקראת העבודה על ה kid כבר לא הייתה לו סבלנות להמשיך את הטיפול.

-העבודה על בית החזה דיגדגה אותו והוא התקפל כך שהיה קשה לטפל בו.

-אמרתי לח' שבטיפול הראשון יש פחות סבלנות ויותר רגישות לנקודות טיפול אך ככל שיעבור הזמן הוא יתרגל לטיפול ויהיה יותר סבלני.

בדיקת הטיפול:

-העבודה על בית החזה מניעה

-העבודה על מרידיאן הטחול היה רגיש וכואב והמטופל זז בזמן הלחיצה על הנק'

-העבודה על הידיים הייתה בסדר והמטופל היה רגוע בזמן העבודה הזו.

בטיפול השני שמתו יותר דגש על sp+lu , חזה+כליות

לא עשיתי את הנק' על ה- ht אלא רק עבודה מחזקת ואיטית ושיטחית והוספתי לחיצות לאורך הגיאגי.

בזמן הטיפול השני היתה לח' יותר סבלנות וגם כשהוא כבר ניסה לקום הצלחתי לשכנע אותו להמשיך את הטיפול עד הסוף ע"י ספירת דקות הטיפול ודיבור קצר.

בטיפול השלישי נעשתה עבודה על:

sp 10 +sp9+sp6 +st 40-

ht+ht5 -

-מרידיאן lu3 +lu9

-בטיפול זה המטופל היה חסר מנוחה וזז לכל הצדדים לכל אורך הטיפול דבר שגרם לשיבוש הטיפול.

- הוא ציין בפניי על מקומות נקודתיים שדגדגו לו או כאבו לו בזמן טיפול.

- מרידיאן הטחול מאוד הציק לו ובקושי היה אפשר ללחוץ לו בנק'.

-המטופל הזיע מאוד בזמן הטיפול והיה חם בכל גופו (יתכן עקב החמסין החזק שהיה באותו יום)

בטיפול הרביעי ביצעתי עבודה על מנח צד על הזרוע - מרידיאן lu9,lu5,lu1+lu+הנעה של הזרוע ומתיחה של

הזרוע, עבודה על הרגליים -סיפור "אוניה בלב ים" תוך כדי לחיצה על נקודות של kid- kid 3,6,1 ועבודה מניעה על בית החזה.

-המטופל מאבד את סבלנותו מהר מאוד תוך כדי טיפול-ואחרי שני מרידיאנים קופץ ומתיישב ולא מוכן להמשיך את הטיפול. הנק' -בייחוד של ה sp מאוד רגישות אצלו והוא לא מוכן שאגע לו שם.

ח' אוהב מגע אך אין לו סיבולת לכאב, דבר שמקשה מאוד על הטיפולים. הוא מצוין

בפני כשאזכור מסויים מדגדג או כואב, אך הדיווח מתלווה אצלו להזזת האיבר המטופל או שהוא קם תוך כדי עבודה על הנק' שרגישות לו ומנסה לברוח מהטיפול.

בפגישה החמישית המטופל ביקש בעצמו שיאצו. בתחילת הטיפול עשיתי לו ריכוך תאילנדי לרגליים דבר שהרגיע

אותו מעט ואז עבדתי על רגל אחת בסגנון מסאג' תאילנדי על מרידיאן sp- וכשניסיתי לעבור לרגל השנייה כבר לו הייתה לו סבלנות והוא קפץ והתהלך בחדר.

-לאחר מכן תוך כדי הקראת סיפור כשהוא יושב עלי עשיתי לו טיפול בטן בסגנון השיאצו

בלי לאבחן את הבטן כי לא הייתה אפשרות בזמן שהוא ישב עלי (לא הצלחתי לקרוא ולאבחן

במקביל את הבטן- והקראת הסיפור היה המפלט האחרון להמשך הטיפול...)

ח' ממשיך להיות מאוד מנוזל ונראה שהטיפול אינו משפר את מצבו .

מהטיפול השישי ועד השמיני המשכתי ל עבוד על מרידיאן הבטן (תוך כדי הסתכלות בתמונות בספרים-דבר אשר

משכיח ממנו מעט את הטיפול), לפי אבחנת בטן : אזור ה-lu בחסר ואזור הטחול רגיש למגע.

ועבודה על מרידיאן ה-Lu+tw.

ח' מצליח לקבל טיפול כל עוד הוא עסוק במשהו אחר, דימיון מודרך לא תמיד עוזר לו להירגע. בשני הטיפולים האחרונים עשיתי עבודת הנעה לגב ולרגליים + ג'יאגי לכל אורך הגב+ג'יאגי על הרגליים-הנעת החום והליחה מהגוף.

- עבודת הנעה לבית החזה + מתיחות וסיבובים של הידיים.

- טיפול פנים עדין-התמקדות בסינוסים.

סיום ב- kid 1+kid 6

ח' הצליח להישאר רגוע ונשימותיו היו כבדות בעיקר בטיפול האחרון.

השינויים שחלו במשך הטיפולים:

1. הנזלת נהייתה יותר קלה להוצאה ויותר שקופה.

2. החירחורים ממשיכים אך בעוצמה קלה יותר

3. ההזעה עדיין קיימת אך יש הקלה מסוימת.

### **סיכום מטופל ח':**

שם המטופל: א.ש.

פרטים: ילד בן שנתיים ושמונה חודשים, משקל: 15 ק"ג, גובה: 1 מטר.

תלונה עיקרית: קוצר נשימה שמלווה בנזלת חריפה.

אבחנה מערבית: אסטמה ונזלת כרונית .

פירוט תלונה עיקרית: קוצר נשימה, מתבטא בכיח רב, שיעול ליחתי וחרחורים

בנוסף נזלת כרונית וליקויי דיבור.

סקירת מערכות:

היו כאבים ברום הבטן/גזים מסריחים כשהיה בגיל 4-3 חודשים .

יש לו ריח של נזלת בפה ובאף בזמן האחרון.

צואה גלילית/נמרחת.

אלרגיות בעור-בייחוד לעקיצות.

לו ולאחותו יש רגישות בעור -יובש.

גודש באף +נזלת כרונית

בקיץ מזיע יותר בכל הגוף ונהיה אדום

בעיות שמיעה בגלל עודף נוזלים באוזניים.

אבחנה סינית:

חום ולחות בטחול, חסר צ"י בכליות, חום שמגיע לריאות, לצ"י המגן וללב.

אסטרטגיה טיפולית: פיזור הליחה והחום מהטחול, חיזוק הjing והצ"י של הכליות, חיזוק הריאות והלב והוצאת

החום ממחמם עליון.

הפחתה במוצרי הגבינה והמאכלים המתוקים-שמחלישים את הטחול.



דיווח על הטיפולים:

מטופל חי' טופל במשך כ-10 טיפולים, הטיפולים הראשונים התמקדו בהוצאת ליחה וחום מהטחול ובחזוק צ"י הכליות+הריאות. הטיפול נעשה בשכיבה על הגב וכלל הנעה ומתיחה של הידיים והרגליים, הנעה עדינה באיזור הצלעות ועבודה על נקי של מרידיאן הטחול, הריאות והכליות. בטיפולים האחרונים התמקדתי בהנעות חזה, רגליים, גב וטיפול עדין לפנים.

במשך הטיפול חלו השינויים הבאים:

1. הנזלת הפכה קלה יותר להוצאה ויותר שקופה.
2. החרחורים ממשיכים אך בעוצמה קלה יותר.
3. ההזעה קיימת אך יש הקלה מסוימת.

**תשאול מספר 9-מטופלת ט'**

פ.ש. בת 24, רווקה, סטודנטית ועובדת במעבדה כימית, גובה 1.60, משקל: 46 ק"ג. רוקדת ג'אז פעם בשבוע.

תלונה עיקרית: אסטמה אלרגית

האסטמה הייתה מאז ומעולם (לא תורשתית).

ההתקפים של האסטמה מתרחשים ליד האלרגנים: אבקת פרחים, אבק וכלבים.

מתבטא בהתעטשויות, קוצר נשימה-בעיקר בהכנסת אויר וצפופים בנשימה.

לוקחת משאף וסטרואידים ובתקופה האחרונה נוסף גם סטרואידים לדרכי הנשימה,

סובלת מאוד מהאסטמה-מפריע לה ביום יום.

בנוסף: **עורף נוקשה.**

עורף נוקשה מאוד וכואב, מפריע לפעמים לרקוד, אבל עושה מתיחות אשר עוזרות לה להיות טיפה יותר משוחררת.

סקירת מערכות:

עיכול: תאבון בסדר גמור, לפעמים יש גזים אך לא מסריחים בעיקר אחרי חומס-ונפיחות בבטן.

לפעמים מרגישה רעב חזק בעיקר בבוקר ובצורך לאכול כל הזמן עד שובע מלא.

מכורה לשוקולד-יכולה לאכול חצי חפיסה ביום-חפיסה שלמה.

יש 2 יציאות ביום רכות וכהות זקוקה ל-3 חתיכות נייר.

לפעמים יש צריבה אחרי הצואה.

לקראת הקיץ יש לה אפטות בפה שמחמירות לאחר אכילה/שתייה חמה (עובר לבד), לא ניסתה שום תרופה.

תפריט יומי לדוגמא:

8:30 קפה עם 2 כפיות סוכר+סנדויץ עם גבינה ועגבניה בצד.

10:00 קפה עם עוגייה/תפוח עץ עם מים פושרים

12:30-13:00 עוף+פסטה/אורז/תפוז"א עם קטשופ ומלפפון.

18:00 סלט קטן עם לחם עם גבינה/פסטרמה / מרגרינה עם חביתה.

נשימה ועור :

יש קוצר נשימה ליד אלרגנים-חשופה לאבק בעבודה במעבדה (אבק שמצטבר בפינות החדר מתחת למכשירים כבדים שקשה להרים אותם ולנקות מאחוריהם). מתחילה להתעטש בלי הפסקה-דבר אשר מתיש אותה. לפני כמה ימים ניקו את המעבדה בקפידה אבל האבק חוזר לחדר כל כמה זמן עם הרוח מבחוץ. האף אדום מכל הקינוח.

ראש :

לפעמים כשקמה מישיבה לעמידה יש לה סחרחורת. אך הסחרחורת היא בעיקר בימים הראשונים של הווסת, לאחרונה שמה לב לקילוף של העור מסביב לציפורניים בידיים וברגליים. התפצלות ונשירה קלה של שיער הראש. מרגישה שהיא צריכה להגדיל את המספר במשקפיים.

שלד ותנועה :

יש כיווצים בשרירים ובגידים של הרגליים-באזור גיד אכילס-אחרי הריקוד. בזמן מנוחה-התאבנות של השרירים, במיוחד לאחר מאמץ-מרגישה את הכיווץ בזמן מנוחה. לפעמים יש נימול כששוכבת בקצה האצבעות של הידיים. אין מגבלות תנועה.

אופי ומצב רוח :

לאחרונה נעלבת יותר מהר מבעבר. אנרגטית, לא מדחיקה ולפעמים אף צועקת כשמישהו מאוד מעצבן אותה. יש לה זיכרון טוב.

גינקולוגיה :

גיל וסת ראשון : 14, משך המחזור האחרון 28 יום-לוקחת גלולות, משך הווסת 4-5 ימים, מחזור סדיר כמות דם סבירה, קרישים-בסוף הווסת. בלי גלולות -כאבים לפני הווסת +pms: יותר עצבנית, יותר רעבה, כאב בבטן תחתונה, משך הווסת ללא גלולות-6 ימים ומשך המחזור לא זוכרת. הפרשות שקופות בזמן ביוץ.

הסתכלות :

מלאת שמחת חיים-צוחקת הרבה, כאשר שוכבת לוקח לה זמן להירגע, מדי פעם יוצאים לה גזים.

אבחנת לשון :

לשון מעט חיוורת, חיפוי אחיד ודק-טיפה לבן, לשון גמישה .

אבחנת בטן :

חסר ציי בריאות, איזור הקיבה רגיש למגע, כבד בהתחלה קשה אבל עם הנשימות נהיה יותר רך למגע.

אבחנה :

חסר ציי בריאות וחסר ציי בכליות, סטגנציה וחסר דם בכבד, חום בקיבה, .

אסטרטגיה טיפולית :

עבודת חיזוק לצי של הכליות+הריאות  
חיזוק הדם של הכבד+פיזור סטגנציית הדם  
פיזור החום בקיבה.

נקודות:**טיפולים הקשורים בקיבה:**

טיפול בטן עדין

עבודה על מרידיאן הקיבה

עבודה על הנק': st 25+st40+st44

עבודה על גיאגיי שליש אמצעי

**טיפולים הקשורים לכבד:**

עבודת בטן

עבודה על מרידיאן הכבד

עבודה על הנקודות: liv3+liv14

עבודה על גיאגיי שליש אמצעי

**טיפולים שקשורים למרידיאן הריאות:**

עבודת פתיחה של מרידיאן הריאות-ע"י עבודת פתיחה הנעה ומתיחה של השכמות והידיים.

עבודה על מרידיאן הריאות

עבודה על הנקודות- lu1+lu5

עבודה על גיאגיי שליש עליון

**טיפולים שקשורים למרידיאן הכליות:**

עבודה על מרידיאן הכליות

עבודה נקודתית על kid 3+kid 27

עבודה על גיאגיי שליש תחתון.

המלצות:

1. תרגילי נשימה להרחבת הריאות.
2. פעילות קבועה כגון יוגה/שחייה/ציי קונג.

תקציר טיפולים - מטופלת ט':

המטופלת הגיעה ל-10 טיפולים. הטיפולים היו אחת לשבוע וכללו שיאצו, תרגילי נשימה והוספתי גם עבודת קי . בטיפולים הראשונים (1-4) עבדתי על חיזוק הדם ופיזור הסטגנציה בכבד+פיזור החום שבקיבה+עבודה מחזקת למרידיאן הכליות.

בטיפול החמישי המטופלת דיווחה לי על כך שקיבלה ווסת והפעם לא היתה לה סחרחורת. בנוסף ציינה בפני שהיא יותר גמישה ברגליים ושאינן לה התכווצות בשרירים ובגידים אחרי שרוקדת.

מהטיפול החמישי ואילך עבדתי על הנעת הצי של הריאות-בצורה עדינה : הנעת הידיים ופתיחות של בית החזה- בטיפול בשיבה וסיבובים של השכמות. בנוסף עשיתי טיפול פנים וצוואר. והמשך עבודה על חיזוק הדם : sp6,ub17 ריכוך המרידאנים הייננים של הרגל ע"י מסאג' תאילנדי.

בסוף הטיפולים המטופלת ציינה בפני שהפסיקה לה התכווצויות השרירים והגידים, שהיא נהייתה יותר גמישה ויש שינוי ביציאות : הצואה פחות רכה ובקושי יש לה צריבה אחרי יציאת הצואה.

היא עדיין אלרגית לאבק אך פחות מתעטשת במשך היום ואחרי שיוצאת מהחדר ההתעטשות מפסיקה כעבור מספר דקות. היא ציינה בפני שהיא מאוד נהנתה מהטיפול. בנוסף המלצתי לה להפחית בקפה ובשוקולד.

במשך הטיפול חלו השינויים הבאים :

1. התכווצויות השרירים והגידים ברגליים חלפו.
2. היציאות פחות רכות וחלפה כמעט לחלוטין הצריבה בפי הטבעת.
3. ההתעטשויות (כתוצאה מאלרגן) נחלשו מבחינת העוצמה והכמות.

סיכום מטופלת ג':

שם המטופלת: פ.ש.

פרטים: בת 24 רווקה, סטודנטית, גובה: 1.60, משקל: 46 ק"ג. רוקדת ג'אז פעם בשבוע.

תלונה עיקרית: אסטמה אלרגית מהילדות, אלרגית לאבקת פרחים, אבק וכלבים.

מתבטא בהתעטשויות, קוצר נשימה-בעיקר בהכנסת אויר ובצפופים בנשימה.

סקירת מערכות:

קוצר נשימה, סחרחורת בימים הראשונים של הווסת, קילוף של העור מסביב לציפורניים בידיים וברגליים.

התפצלות ונשירה קלה של שיער הראש, התכווצויות בשרירים ובגידים של הרגליים.

לאחרונה נעלבת יותר מהר מבעבר.

אנרגטית, לא מדחיקה ולפעמים אף צועקת כשמישהו מאוד מעצבן אותה.

אבחנה סינית: סטגנציה וחסר דם בכבד, חום בקיבה, חסר צ"י בריאות וחסר צ"י בכליות.

אסטרטגיית טיפול: חיזוק הדם של הכבד+פיזור סטגנציית הדם-עבודה שנעשית במקביל בטיפולים הראשונים

עבודת חיזוק לצי של הכליות+הריאות ופיזור החום בקיבה.

דיווח על הטיפולים: 10 טיפולים, בטיפולים הראשונים עבודה על חיזוק הדם ופיזור הסטגנציה בכבד+פיזור החום

שבקיבה+עבודה מחזקת למרידיאן הכליות, בהמשך הנעת הצי של הריאות והמשך עבודה על חיזוק הדם.

במשך הטיפול חלו השינויים הבאים :

4. התכווצויות השרירים והגידים ברגליים חלפו.
5. היציאות פחות רכות וחלפה כמעט לחלוטין הצריבה בפי הטבעת.
6. ההתעטשויות (כתוצאה מאלרגן) נחלשו מבחינת העוצמה והכמות.

## סיכום העבודה המעשית

במסגרת העבודה המעשית טופלו שבע מטופלות ושני מטופלים אשר סובלים מאסטמה ו/או קוצר נשימה. טווח הגילאים נע בין 7 וחצי חודשים ל-43 שנים. התבצעו כעשרה עד שמונה עשר טיפולים בתדירות של בין פעם בשבוע לפעם בשבועיים. מסגרת הזמן של הטיפולים : ינואר עד מאי 2007. טכניקות העבודה היו שיאצו על מזרן בכל המנחים, בעיקר שיאצו ע"פ מצוגה בשילוב טווינא, תיאלנדי ושימוש בכוסות רוח, מגנטים, מוקסה זעירה ומוקסה-סיגר. בנוסף לטיפול השיאצו שבעה מהמטופלים קיבלו המלצות תזונה בהתאם לאיבחון (שאר המטופלים מקפידים על תזונה מתאימה). מטופלות א' וה' טופלו בנוסף בדיקור ומטופלת ב' השתתפה במספר שיעורי רכיבה טיפולית על סוסים (לא בקביעות).

### מאפיינים משותפים מבחינה מערבית :

- כל המטופלים אובחנו כחולי אסטמה ע"פ הרפואה המערבית.
- שבעה מתוך המטופלים חולים מאז גיל הילדות ושתי מטופלות מגיל הנערות.
- לכולם התקפי קוצר נשימה (בעיה בהוצאת או בהכנסת אויר).
- כל המטופלים משתמשים בתרופות מערביות כגון ונטולין, בודי קורט ובריקלין.
- לחמישה מהמטופלים, הסטוריה משפחתית של אסטמה ו/או "אסטמה של העור".
- חמישה מהמטופלים סובלים מאסטמה על רקע אלרגני וארבעה מאסטמה שאינה על רקע אלרגני.
- שישה מהמטופלים סובלים מאלרגיה הבאה לידי ביטוי בנזלת.
- לשלוש מטופלות, האסטמה מלווה באסטמה של העור ("אטופיק דרמטיטיס").
- לשתי מטופלות יציבה שפופה/ כפופה.

### מאפיינים משותפים מבחינה סינית :

- אסטמה בראיה הסינית נובעת ממצבי חסר או עודף, כל המטופלים אובחנו כסובלים משני המצבים גם יחד.
- לארבעה מהמטופלים לשון עם סמנש"ים וחיפוי לבן או צהוב.
- בעת התקפי קוצר נשימה, התגברות לחות וליחה אצל כל המטופלים.
- אבחנות סיניות עיקריות :

חסר צ"י בראות

חסר צ"י בטחול

חסר צ"י בכליות

חום ולחות בטחול

סטגנצית צ"י בכבד

עקרונות הטיפול היו הנעה, פיזור והוצאת ליחה. חיזוק ועבודת מילוי נעשו רק בין ההתקפים.

מסקנות הטיפולים:

תוצאות הטיפול בכל המטופלים היו ירידה בתדירות ובעוצמה של התקפי הקוצר נשימה וכן הפחתה בשימוש תרופתי, למטופלת אחת נפתרה בעיית האלרגן (מאז טיפולי השיאצו, חתולים כבר לא גורמים להתקף אסטמה). את בעיית הליחה שהציקה לחלק מהמטופלים הצלחנו לפתור אך באופן זמני בלבד (נכון ליום הטיפול). בעיית האסטמה לא נפתרה אצל אף אחד מהמטופלים, אך הסימפטומים הנלווים הוקלו. שילוב של טיפול תומך כגון תזונה, צמחים, תרגילי נשימה ומוקסה- הוכח כיעיל ביותר.

## סיכום

האסתמה היא מחלה כרונית של רגישות יתר הסימפונות (דרכי הנשימה). במחלה זו ישנם קשיים בקבלת ו/ או הוצאת האויר מדרכי הנשימה. המחלה מתבטאת בהתקפים חוזרים של קוצר נשימה ושיעול המלווים בצפצופים. ישנם 2 סוגי אסתמה: אסתמה על רקע אלרגי אשר נפוצה יותר אצל תינוקות וילדים ואסתמה שאינה על רקע אלרגי אשר נפוצה יותר בקרב מבוגרים. האסתמה מטופלת ע"י תרופות מרחיבות סימפונות או נוגדות דלקת וכשמדובר באסתמה על רקע אלרגי התרופה המועילה ביותר היא הימנעות משהייה ליד הגורם להתקף. בראיה הסינית, מתקשרת האסתמה הכרונית לתופעות חסר צ'י של הראות ו/או הכליות, אך קוצר נשימה באופן כללי יכול להיגרם על רקע בעיה בטחול כאשר זו מלווה בליחה מרובה, בעיה בכבד, כאשר זו מלווה במתח נפשי או בעיה בלב כאשר התופעה מלווה בחרדה ופלפיטציות. ניתן להבחין באסתמה בין מצבי עודף לבין מצבי חוסר כאשר הטיפול ניתן לכל מקרה לגופו. מסקנות העבודה שלנו מראות כי טיפולי השיאצו מסייעים לחולי האסתמה, בעקבות מספר טיפולים התקפי הקוצר נשימה פחתו הן בתדירות והן בעוצמה והשימוש בתכשירים רפואיים פחת. רצוי ומומלץ לשלב בטיפולים תרגילי נשימה ולהקפיד על תזונה מתאימה. צמחי מרפא ומוקסה, אף הם עשויים להועיל במקרים מסויימים.

## מקורות

1. מרק – המדריך הרפואי השלם, הוצאת כנרת זמורה ביתן דביר והד ארצי, נדפס בישראל, 2002, עורך ראשי: ד"ר רוברט ברקוב, פרק 37: "מחלות חסימתיות של דרכי אויר", עמודים 173-177.
2. CHURCHILL "The Practice of Chinese Medicine" / Giovanni Maciocia, הוצאת CHURCHILL, 1994 LIVINGSTONE, פרק 3, עמוד 67-91, Xiao, פרק 4, עמוד 92-104, Asthma - פרק 5, עמוד 105-141.
3. החומר הלימודי הנלמד בלימודי השיאצו בבי"ס תמורות, סניף חיפה (שנים ב' ו-ג', 2006-2007).
4. תרגילי הנשימה בעבודה המעשית הודגמו ע"י המורים דני זייד ואייל אברהם, מורים בבי"ס תמורות.
5. "מהי אסטמה?", צוות רפואי של "רשת רפואה"  
<http://www.lung.co.il>, "המרכז לבריאות הריאה", אתר המאגד בתוכו הסבר כללי על הראות וכן נושאים הקשורים למחלות ריאה (אסטמה וסרטן הריאה) אבחנה והסברים מפורטים על המחלות ודרכי הטיפול בהן.
6. "אסטמה טיפול וריפוי -מידע מפורט", מאת לילך נהרי, מנהלת מרפאת טבע הריפוי.  
[http://www.lung.co.il/asthma\\_supportive\\_drugs.html](http://www.lung.co.il/asthma_supportive_drugs.html), הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
7. "אסטמה ו"אטופיק דרמטיטיס", מאמרים ומחקרים בענייני רפואה בהיבט נטורופתי, תזונתי ואורח חיים נכון וכן מידע אודות שיטות ריפוי טבעיות.  
<http://naturemed.co.il>, אתר הנטורופתיה הישראלי, אתר המכיל אינדקס מחלות (מידע מפורט אודות מחלות, ביניהן אסטמה ו"אטופיק דרמטיטיס"), מאמרים ומחקרים בענייני רפואה בהיבט נטורופתי, תזונתי ואורח חיים נכון וכן מידע אודות שיטות ריפוי טבעיות.  
[http://naturemed.co.il/in\\_si/health\\_10.html](http://naturemed.co.il/in_si/health_10.html), הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
8. "גנחת חסימפונות: אסטמה", מאת פרופ' שמואל קויתי, מרץ 2003, גליון 106, מכביתון, מכבי שרותי בריאות.
9. ספריה וירטואלית של המרכז לטכנולוגיה חינוכית, פרק מדעים, רפואה וקידום הבריאות. באתר מאמרים מדעיים בנושאי בריאות שונים המיועדים לתלמידי חטיבה, תיכון ומעלה.  
<http://lib.cet.ac.il>, ספריה וירטואלית של המרכז לטכנולוגיה חינוכית, פרק מדעים, רפואה וקידום הבריאות. באתר מאמרים מדעיים בנושאי בריאות שונים המיועדים לתלמידי חטיבה, תיכון ומעלה.  
<http://lib.cet.ac.il/Pages/item.asp?item=6951>, הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
10. "בעיות נפוצות: אסטמה (קצרת)", צוות רפואי, אתר אינפומד  
<http://www.infomed.co.il>, אתר הרפואה הישראלי כולל מילון מונחים, בעיות נפוצות, אינדקס תרופות ועוד.  
<http://www.infomed.co.il/asthma.htm>, הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
11. "תרופות לטיפול באסטמה", מתוך מגזין אלקטרוני "רשת רפואה, טבע", עורך: ד"ר אבנר רשף, מנהל היחידה לאלרגיה ואימונולוגיה, המרכז הרפואי "שיבא" - תל השומר.  
<http://www.asthma.co.il>, אתר האסטמה הישראלי, אתר המפרט בדיוק מהי אסטמה, מהן דרכי הטיפול במחלה, הסבר לגבי שימוש במשאפים, התייחסות למחלה אצל ילדים וחדשות עדכניות מעולם הרפואה בנושא אסטמה.  
[http://www.asthma.co.il/public/info\\_page.asp?info\\_id=7532](http://www.asthma.co.il/public/info_page.asp?info_id=7532), הקישור נכון לתאריך 4/06/07.



10. "מידע על מחלות ילדים- אסטמה" מאת: דר' רות סופרמן MD, מומחית ברפואת ראות בילדים ונוער בית-חולים לילדים ע"ש דנה, מרכז רפואי תל-אביב ע"ש סוראסקי.  
אתר של החברה הישראלית לרפואת ילדים בקהילה, האתר עוסק ברפואת ילדים ומכיל מידע מפורט על מחלת האסטמה אצל תינוקות וילדים.  
<http://www.rofeyeladim.co.il>, הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
11. "אסטמה של העור- שיטות טיפול שונות", שאדי מרגייה  
אתר של מרכז בוגרי רפואה סינית, מכיל ידיעון סינית, מאמרים וסיפורי מקרה.  
<http://www.sinit.co.il>, הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
12. " סיפור מקרה- אסטמה של העור", שם הכותב: אמיר קלי  
אתר של מרכז בוגרי רפואה סינית, מכיל ידיעון סינית, מאמרים וסיפורי מקרה.  
<http://www.sinit.co.il>, הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
13. "אסטמה אצל תינוקות", יאיר מיימון, מאי 1997, מתוך העיתון: "חיים אחרים", מדור "ילד טבע", עמוד 43.  
אתר הבית של "רפואות- מרכז לרפואה משולבת" המנוהל ע"י ד"ר יאיר מימון, באתר מידע על כל שיטות הטיפול המשלימות וכן כתבות ומאמרים בראיה הסינית.  
<http://www.refuot.co.il>, הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
14. "תזונה לחיזוק הראות ומערכת החיסון", אביב מסינגר, אוקטובר 2006  
אתרו של אביב מסינגר, מומחה ברפואה סינית, מטפל ומרצה, באתר מאמרים פרי עטו בנושאים שונים כגון שיטות טיפול ברפואה הסינית, פוריות, תזונה ועוד.  
<http://www.aviv-clinic.co.il>, הקישור נכון לתאריך 4/06/07.
15. <http://www.tmurot.org.il>, האתר של מכללת תמורות.  
"הגישה לטיפול באסטמה וקוצר נשימה למטפלי טווינא ושיאצו מתקדמים", מאת צוות ההדרכה של תמורות.  
"עבודת גמר בנושא אסטמה"- פרויקט שנה ג', דפנה פרדו, צופית ארי ואפרת משה, יולי 2004.  
"פתופיזיולוגיות של איברים", מאת צוות ההדרכה של תמורות.  
"אינדקס המלצות לתזונה על פי סינדרומים", נמצא במדריך המזונות של האתר, השתמשנו מתוך האינדקס בסינדרומים הקשורים לפתולוגיות של הראות, הטחול והכבד.  
הקישור נכון לתאריך 4/06/07.