

Terms in Complementary and Alternative Medicine



English4

د. هدى جدعان

What is Complementary and Alternative Medicine?

❖ Historically, how did people heal themselves?

❖ تاريخياً، كيف عالج الناس أنفسهم؟

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Most medical practices in the United States are run under conventional medicine standards. ✓ These standards include most of the practices learned in medical schools and endorsed by national organizations, such as the American Medical Association (AMA). ✓ However, other types of medical practice are used to treat, heal, and prevent illness and promote well-being in large areas of the world, as well as by many practitioners in the United States. ✓ When such practices are used in combination or alongside conventional medicine, they are called complementary medicine. ✓ When they are used instead of conventional medicine, they are called alternative medicine. ✓ Some forms of complementary or alternative medicine are considered holistic medicine, treatment of the whole person, including physical, nutritional, environmental, social, and emotional needs. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تدار معظم الممارسات الطبية في الولايات المتحدة وفقاً لمعايير الطب التقليدي. ✓ تشمل هذه المعايير معظم الممارسات التي تدرس في كليات الطب وتصادق عليها من قبل منظمات وطنية، مثل الجمعية الطبية الأمريكية (AMA). ✓ مع ذلك، هناك أنواع أخرى من الممارسات الطبية تستخدم لعلاج، وشفاء، والوقاية من الأمراض، وتعزيز الرفاهية في مناطق واسعة من العالم، وكذلك من قبل العديد من الممارسين في الولايات المتحدة. ✓ عندما تستخدم هذه الممارسات بالاشتراك أو جنباً إلى جنب مع الطب التقليدي، فإنها تسمى الطب التكميلي. ✓ عندما تستخدم بدلاً من الطب التقليدي، فإنها تسمى الطب البديل. ✓ تعتبر بعض أشكال الطب التكميلي أو البديل طباً شمولياً، وهو علاج للشخص بأكمله، بما في ذلك الاحتياجات الجسدية، والتغذوية، والبيئية، والاجتماعية، والعاطفية.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Since the times of the earliest humans, people have healed themselves physically or spiritually using whatever was available to them in their environment. ✓ In most cases, minor injuries and infections were treated with mechanical techniques or plants (which are the source of many current traditional medicines). ✓ Gradually, knowledge of treatment and healing was passed down through generations. Some people became experts in certain treatments; ✓ for example, some women became midwives, assisting other women in childbirth. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ منذ أزمان البشر الأوائل، عالج الناس أنفسهم جسدياً أو روحياً باستخدام كل ما كان متاحاً لهم في بيئتهم. ✓ في معظم الحالات، كانت الإصابات والالتهابات الطفيفة تُعالج بتقنيات ميكانيكية أو بالنباتات (التي هي مصدر العديد من الأدوية التقليدية الحالية) ✓ تدريجياً، انتقلت معرفة العلاج والشفاء عبر الأجيال. أصبح بعض الأشخاص خبراء في علاجات معينة؛ ✓ على سبيل المثال، أصبحت بعض النساء قابلات، يساعدن النساء الأخريات في الولادة.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spiritual healers also had a place in the treatment of both physical and mental illnesses. ✓ The lifespan of the average human was fairly short since many people had no protection from disease or from the natural elements. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ كان للمعالجين الروحيين أيضاً مكانة في علاج الأمراض الجسدية والعقلية على حد سواء. ✓ كان متوسط عمر الإنسان قصيراً إلى حد ما حيث لم يكن لدى العديد من الناس حماية من الأمراض أو من العناصر الطبيعية.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Around the world, various cultures developed fairly sophisticated understandings of human health. ✓ For over 2,000 years, Chinese practitioners have helped people with <u>acupuncture</u> and various medicinal herbs. ✓ In India, <u>ayurvedic</u> medicine is practiced widely. It is based on a holistic view of the human body and mind. ✓ Many other cultures have long traditions of physical and spiritual healing. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ في جميع أنحاء العالم، طورت ثقافات مختلفة فهماً متطوراً نسبياً لصحة الإنسان. ✓ لأكثر من 2000 عام، ساعد الممارسون الصينيون الناس بالوخز بالإبر ومختلف الأعشاب الطبية. ✓ في الهند، يمارس طب الأيورفيدا على نطاق واسع. وهو يعتمد على نظرة شمولية لجسم الإنسان وعقله. ✓ العديد من الثقافات الأخرى لديها تقاليد طويلة في الشفاء الجسدي والروحي.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ For centuries, many individuals did not have easy access to conventional medicine. ✓ Therefore, ✓ they turned to whatever folk medicine was available to them. ✓ Some of the practices in folk medicine were effective and some were not. ✓ Over time, some practitioners of conventional medicine as well as practitioners of alternative medicine have tried to incorporate those practices from folk medicine and from other cultures that seemed to be effective. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ لقرون عديدة، لم يكن العديد من الأفراد يحصلون بسهولة على الطب التقليدي. ✓ لذلك، لجأوا إلى أي طب شعبي كان متاحاً لهم. ✓ بعض الممارسات في الطب الشعبي كانت فعالة وبعضها لم يكن كذلك. ✓ بمرور الوقت، حاول بعض ممارسي الطب التقليدي، وكذلك ممارسي الطب البديل، دمج تلك الممارسات من الطب الشعبي ومن الثقافات الأخرى التي بدت فعالة.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Because of heightened interest in alternative medicine, the government's National Institutes of Health has set up the National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) to provide information, support research, and set standards. ✓ It is estimated that as much as 48 percent of the U.S. population uses one form of alternative or complementary medicine. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ بسبب الاهتمام المتزايد بالطب البديل، أنشأت المعاهد الوطنية للصحة التابعة للحكومة المركز الوطني للطب التكميلي والبديل (NCCAM) لتوفير المعلومات، ودعم البحث، ووضع المعايير. ✓ يُقدَّر أن ما يصل إلى 48 بالمائة من سكان الولايات المتحدة يستخدمون شكلاً من أشكال الطب البديل أو التكميلي.

Types of Complementary and Alternative Medicine. (1)

NCCAM classifies CAM (complementary and alternative medicine) practices into five major types:

- ❖ Alternative medical systems.
- ❖ Mind-body interventions.
- ❖ Biologically based therapies.
- ❖ Manipulative and body-based therapies.
- ❖ Energy therapies.

يصنف المركز الوطني للطب التكميلي والبديل (NCCAM) ممارسات الطب التكميلي والبديل (CAM) إلى خمسة أنواع رئيسية:

- ❖ أنظمة الطب البديل.
- ❖ تدخلات العقل والجسم.
- ❖ العلاجات القائمة على البيولوجيا.
- ❖ العلاجات اليدوية والقائمة على الجسم.
- ❖ علاجات الطاقة.

1 - أنظمة الطب البديل (Alternative Medical Systems):

- ❖ There are four major alternative medicine systems:

❖ هناك أربع أنظمة رئيسية للطب البديل:

Homeopathic medicine:

Which is a system that believes that "like cures like." Patients are treated with small, highly diluted quantities of medicinal substances that would actually cause those symptoms at higher doses. It is theorized that the body reacts by healing itself in response to the smaller doses.

الطب المثلي:

هو نظام يعتقد أن "المثل يعالج المثل". يعالج المرضى بكميات صغيرة ومخففة للغاية من المواد الطبية التي من شأنها أن تسبب تلك الأعراض بجرعات أعلى. يفترض أن الجسم يتفاعل عن طريق شفاء نفسه استجابة للجرعات الأصغر.

Naturopathic medicine:

theorizes that there is healing power within the body that can maintain and restore health. Naturopathic practitioners work to support this healing power through the use of nutritional counseling, supplements, exercise, and a combination of treatments from other alternative medicine practices.

الطب الطبيعي:

ينظر إلى أن هناك قوة شفاء داخل الجسم يمكنها الحفاظ على الصحة واستعادتها. يعمل ممارسو الطب الطبيعي على دعم هذه القوة الشافية من خلال استخدام الاستشارات الغذائية والمكملات الغذائية والتمارين الرياضية ومزيج من العلاجات من ممارسات الطب البديل الأخرى.

Ayurveda:

- ✓ Emphasizes body, mind, and spirit in combination.
- ✓ To prevent and treat disease.
- ✓ It has been practiced in India for 5,000 years.
- ✓ Includes nutritional and herbal remedies and physical movement as well as meditation.

الأيورفيدا:

- ✓ يركز على الجسد والعقل والروح معاً
- ✓ للوقاية من الأمراض وعلاجها،
- ✓ يُمارَس في الهند منذ 5000 عام،
- ✓ يشمل العلاجات الغذائية، والأعشاب، والحركة البدنية، بالإضافة إلى التأمل.

Traditional Chinese medicine**(TCM):**

- ✓ Which is based on a concept of balanced qi (pronounced "chee"), or vital energy.
- ✓ It is believed that this energy regulates a person's spiritual, emotional, mental, and physical balance through two opposing forces-yin (negative energy) and yang (positive energy).
- ✓ Disease is thought to result from yin and yang becoming imbalanced.
- ✓ Among the components of TCM are acupuncture, herbal and nutritional therapy, exercises, meditation, and massage.
- ✓ Qi Gong is one type of TCM that combines movement, meditation, and breathing.

الطب الصيني التقليدي:

- ✓ يعتمد على مفهوم "الكي (Qi) " المتوازن، أو الطاقة الحيوية.
- ✓ يعتقد أن هذه الطاقة تنظم التوازن الروحي والعاطفي والعقلي والجسدي للشخص من خلال قوتين متضادتين (الين) الطاقة السلبية (واليانغ) الطاقة الإيجابية.
- ✓ يُعتقد أن المرض ينتج عن عدم توازن الين واليانغ
- ✓ من مكونات الطب الصيني التقليدي الوخز بالإبر، والعلاج بالأعشاب والتغذية، والتمارين الرياضية، والتأمل، والتدليك.
- ✓ تشي جونغ (Qi Gong) هو نوع من الطب الصيني التقليدي يجمع بين الحركة والتأمل والتنفس.

JUST SAY اقتربنا من الخلاص AND MOVE ON



Types of Complementary and Alternative Medicine. (2)

❖ Which practice heals by attempting to align the body correctly?

❖ ما هي الممارسة التي تُعالج بمحاولة محاذاة الجسم بشكل صحيح؟

1 - تدخلات العقل والجسم (Mind-Body Interventions):

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mind-body intervention techniques use the power of the mind to affect changes in body function and symptoms. ✓ Some mind-body interventions have moved from being part of complementary medicine and have become part of conventional medicine. ✓ Examples of this are behavioral therapy, which is widely used in certain mental illnesses and patient support groups and is now considered routine as part of the treatment of chronic illness 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تستخدم تقنيات تدخلات العقل والجسم قوة العقل للتأثير على وظائف الجسم والأعراض. ✓ وقد انتقلت بعض تدخلات العقل والجسم من كونها جزءاً من الطب التكميلي لتصبح جزءاً من الطب التقليدي. ✓ أمثلة على ذلك هي العلاج السلوكي، الذي يستخدم على نطاق واسع في بعض الأمراض العقلية ومجموعات دعم المرضى، والتي تعتبر الآن روتينية كجزء من علاج الأمراض المزمنة.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Other techniques of mind-body intervention remain in the complementary and alternative medicine sphere. ✓ Meditation has been used on the Indian subcontinent for centuries. ✓ In studies, it has been shown that meditation can affect blood pressure and body temperature as well as other body functions. ✓ Prayer is regarded as an effective healing technique in some cases. ✓ Various therapies that use music, dance, and other creative outlets are used to change the course of some illnesses. ✓ In general, the power of the mind has been shown to play a role in the course of a disease. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ لا تزال تقنيات أخرى لتدخلات العقل والجسم ضمن مجال الطب التكميلي والبدلي. ✓ وقد استخدم التأمل في شبه القارة الهندية لقرون. ✓ أظهرت الدراسات أن التأمل يمكن أن يؤثر على ضغط الدم ودرجة حرارة الجسم بالإضافة إلى وظائف الجسم الأخرى. ✓ تعتبر الصلاة تقنية علاجية فعالة في بعض الحالات. ✓ تُستخدم علاجات مختلفة تستخدم الموسيقى والرقص وغيرها من المنافذ الإبداعية لتغيير مسار بعض الأمراض. ✓ بشكل عام، ثبت أن قوة العقل تلعب دوراً في مسار المرض.

(●'∪'●)

2 - العلاجات القائمة على البيولوجيا (Biologically Based Therapies):

- ✓ Biologically based therapies use food, herbs, vitamins, and minerals to relieve symptoms, maintain health, and, in some cases, cure diseases.
- ✓ Traditional Chinese medicine as well as medicines of other cultures have long used herbs to cure ailments and relieve symptoms.
- ✓ Many practitioners in the United States now use some of this ancient knowledge as well as more recent theories about vitamins, minerals, and dietary practices to provide guidance for preventing or healing disease.
- ✓ In addition, individuals are taking herbs and vitamins, often without specific guidance.
- ✓ The use of a particular substance for healing commonly spreads by word of mouth. For example, some people find relief from depression using the herb St. John's Wort. Others use various minerals and vitamin combinations to relieve joint pain.
- ✓ Still others find that some plant extracts raise energy levels.

- ✓ تستخدم العلاجات القائمة على البيولوجيا الطعام، والأعشاب، والفيتامينات، والمعادن لتخفيف الأعراض، والحفاظ على الصحة، وفي بعض الحالات، شفاء الأمراض.
- ✓ قد استخدم الطب الصيني التقليدي، بالإضافة إلى أدوية الثقافات الأخرى، الأعشاب منذ فترة طويلة لعلاج الأمراض وتخفيف الأعراض.
- ✓ يستخدم العديد من الممارسين في الولايات المتحدة الآن بعضاً من هذه المعرفة القديمة بالإضافة إلى النظريات الأحدث حول الفيتامينات والمعادن والممارسات الغذائية لتقديم إرشادات للوقاية من الأمراض أو علاجها.
- ✓ بالإضافة إلى ذلك، يتناول الأفراد الأعشاب والفيتامينات، غالباً دون توجيه محدد.
- ✓ ينتشر استخدام مادة معينة للشفاء عادةً عن طريق التواتر، على سبيل المثال، يجد بعض الأشخاص راحة من الاكتئاب باستخدام عشبة نبتة القديس يوحنا (St. John's Wort) ويستخدم آخرون معادن مختلفة ومجموعات فيتامينات لتخفيف آلام المفاصل.
- ✓ لا يزال آخرون يجدون أن بعض المستخلصات النباتية ترفع مستويات الطاقة.

3 - طرق العلاج اليدوي القائم على الجسم (Manipulative and body-based methods):

- ✓ The two major types of manipulation or body-based methods are chiropractic and therapeutic massage.
- ✓ Chiropractic focuses primarily on the relationship between alignment of the body (particularly of the spine) and overall health.
- ✓ Chiropractors attempt to align the spine by moving the body in various ways, especially by turning the neck so as to position it properly

- ✓ النوعان الرئيسيان من طرق العلاج اليدوي القائم على الجسم هما العلاج بالتقويم (chiropractic) والتدليك العلاجي (therapeutic massage).
- ✓ يركز العلاج بالتقويم في المقام الأول على العلاقة بين محاذاة الجسم (خاصة العمود الفقري) والصحة العامة.
- ✓ يحاول مقوّمو العظام محاذاة العمود الفقري عن طريق تحريك الجسم بطرق مختلفة، خاصة عن طريق تدوير الرقبة لوضعها بشكل صحيح.

- ✓ Chiropractic uses many treatments and modalities in addition to manipulation by force.
- ✓ Therapeutic massage stimulates the skin, muscles, and connective tissue by manipulation. It promotes healing and a feeling of well-being.
- ✓ There are many different types of therapeutic massage techniques and modalities.

- ✓ يستخدم العلاج بالتقويم العديد من العلاجات والطرائق بالإضافة إلى التلاعب اليدوي بالقوة.
- ✓ يحفز التدليك العلاجي الجلد والعضلات والأنسجة الضامة عن طريق التلاعب اليدوي، إنه يعزز الشفاء والشعور بالرفاهية.
- ✓ هناك العديد من الأنواع المختلفة لتقنيات وطرائق التدليك العلاجي

4 - علاجات الطاقة (Energy Therapies):

❖ Energy therapies are divided into two types:

❖ تنقسم علاجات الطاقة إلى نوعين:

هما الـ (biofield therapy) والـ (bioelectromagnetic-based therapy).

biofield therapy:

- ✓ attempts to affect the energy fields that are assumed to surround the human body.
- ✓ One example of a biofield therapy is therapeutic touch, the laying on of hands. It is based on the belief that passing the healer's hands through the energy fields surrounding the body will help heal imbalances.
- ✓ Another example is reiki, a Japanese form of therapy in which energy is passed from the healer to the patient, who is thought to be healed in this process.
- ✓ There are many other types of energy therapies, such as quantum touch and healing touch, which are used successfully to help some people.

علاج حقل الطاقة الحيوي:

- ✓ يحاول التأثير على حقول الطاقة التي يفترض أنها تحيط بجسم الإنسان.
- ✓ أحد الأمثلة على علاج حقل الطاقة الحيوي هو اللمس العلاجي (therapeutic touch) وهو وضع الأيدي، يعتمد على الاعتقاد بأن تمرير يدي المعالج عبر حقول الطاقة المحيطة بالجسم سيساعد في شفاء الاختلالات.
- ✓ مثال آخر هو الريكي (reiki) وهو شكل ياباني من العلاج يتم فيه تمرير الطاقة من المعالج إلى المريض، والذي يُعتقد أنه يشفي في هذه العملية.
- ✓ هناك العديد من الأنواع الأخرى من علاجات الطاقة، مثل اللمس الكمومي (quantum touch) و اللمس الشافي (healing touch) والتي تستخدم بنجاح لمساعدة بعض الأشخاص.

bioelectromagnetic-based therapy:

- ✓ This involves the use of electromagnetic fields,
- ✓ such as pulsed fields, magnetic fields, or AC- or DC-current fields.

العلاج الكهرومغناطيسي الحيوي:

- ✓ يتضمن ذلك استخدام المجالات الكهرومغناطيسية،
- ✓ مثل المجالات النبضية، و المجالات المغناطيسية، أو مجالات التيار المتناوب أو المستمر.

5 - ترميز الطب البديل (Alternative Medicine Coding):

- ✓ Coding systems have been developed for use in CAM and nursing.
- ✓ An ABC coding system for CAM can be found at Alternative Link's Web site .
- ✓ It is estimated that there are 3 million alternative healthcare practitioners in the United States. The market for their services is continuing to increase.
- ✓ Currently, many insurance companies will pay for chiropractic care but not for many of the other CAM therapies.
- ✓ However, as the popularity of many of these methods increases, the willingness of health insurance companies to pay for alternative services will also increase. As it increases, coding for CAM will become standardized.

- ✓ لقد تم تطوير أنظمة الترميز لاستخدامها في الطب التكميلي والبديل والتمريض.
- ✓ يمكن العثور على نظام ترميز ABC للطب التكميلي والبديل على موقع Alternative Link
- ✓ يُقدر أن هناك 3 ملايين ممارس رعاية صحية بديلة في الولايات المتحدة ولا يزال سوق خدماتهم في ازدياد.
- ✓ حالياً، تدفع العديد من شركات التأمين تكاليف العناية بتقويم العمود الفقري ولكن ليس العديد من علاجات الطب التكميلي والبديل الأخرى.
- ✓ مع ذلك، مع تزايد شعبية العديد من هذه الأساليب، ستزداد رغبة شركات التأمين الصحي في الدفع مقابل الخدمات البديلة أيضاً، ومع زيادتها، سيصبح ترميز الطب التكميلي والبديل موحداً.

THE END.