

Αρχαία Ιατρική στην Κύπρο

Μάρω Μελανίδου, Φιλολόγος Β.Δ.

Παναγιώτα Νεοφύτου Βιολόγος Β.Δ.

Χριστίνα Σιδερά, Βιολόγος

(Λύκειο Λιβαδιών)

Ομάδα μαθητών

Εισαγωγικά:

Ως δεύτερος στόχος της φετινής χρονιάς τέθηκε από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού της Κύπρου η προαγωγή της Δημιουργικότητας και της Καινοτομίας.

Κάθε ευκαιρία που δίνουμε στα παιδιά για δημιουργική δράση, έρευνα και εφαρμογή πρωτότυπων ιδεών, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι προσφέρει πολλά ερεθίσματα και νέες προκλήσεις για μάθηση.

Όταν πήραμε στα χέρια μας τον τέταρτο τόμο της Αρχαίας Κυπριακής Γραμματείας με θέμα την αρχαία ιατρική στην Κύπρο, διαβάσαμε το λατινικό κείμενο του Πλινίου που μας διασώθηκε από τον Απολλόδωρο τον Κιτιέα, Κύπριο Ιατρό στην αρχαιότητα. Το κείμενο αυτό αναφερόταν στην αρχαία Κνίδη, κοινώς Τσουκνίδα. Τότε σκεφτήκαμε πως είναι μια καλή ευκαιρία για άσκηση στη λατινική Θεματογραφία της Γ' Λυκείου. Το κείμενο ήταν συνοπτικό, εύληπτο και ενδιαφέρον. Επιπλέον αποτελούσε πρόκληση για διαθεματική μελέτη σε συνεργασία με τα παιδιά που έχουν ως μάθημα επιλογής, τη Βιολογία στην Γ' Λυκείου.

Αρχικά, οι μαθητές της κλασικής κατεύθυνσης, στο μάθημα των Λατινικών, χρησιμοποιώντας Λεξικό, προσπάθησαν να μεταφέρουν στα ελληνικά το

κείμενο. Όπως θα ακούσετε και από τα ίδια τα παιδιά, έμειναν έκπληκτα από τις πληροφορίες που κατάφεραν να εκμαιεύσουν από το πρωτότυπο κείμενο.

Στη συνέχεια, το ίδιο κείμενο, μεταφρασμένο, δόθηκε στους μαθητές της Βιολογίας και σε ομαδική συνεργασία μαθητών των δύο Κατευθύνσεων ακολούθησε η εμβάθυνση στο θέμα, με διερεύνηση των πληροφοριών που διασώθηκαν στο πέρασμα των χρόνων σχετικά με το καταφρονημένο αυτό φυτό.

Επιδιώκοντας την όσο το δυνατό μεγαλύτερη εμπλοκή μαθητών σ' αυτήν την διεπιστημονική προσέγγιση (διαθεματική έρευνα), δόθηκε ένα άλλο κείμενο παρμένο αυτή τη φορά από τον Απολλώνιο τον Κιτιέα, σπουδαίο Κύπριο Ιατρό της αρχαιότητας. Στο κείμενο, ο Απολλώνιος απευθύνεται στον Βασιλιά Πτολεμαίο κάνοντας εισηγήσεις για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων, με τίτλο «Περί Αρθρων». Έγινε επιλογή ενός μικρού αποσπάσματος που αφορούσε την ιατρική πρακτική της εποχής για παθήσεις των σπονδύλων.

Ένα απόσπασμα αποδόθηκε στα Νέα Ελληνικά από τα παιδιά που έχουν ως μάθημα επιλογής τα Αρχαία Ελληνικά στην Γ' Λυκείου και ακολούθησε η συνεργασία με τους μαθητές της Βιολογίας.

.....
Όταν οι συνάδελφοι των φιλολογικών μαθημάτων πρότειναν στον κλάδο των καθηγητών της Βιολογίας τη συμμετοχή και τη συνεργασία μαθητών που έχουν ως μάθημα Κατεύθυνσης τη Βιολογία, αρχικά διερωτηθήκαμε πώς θα μπορούσε να συμβάλει η Βιολογία σε συμπόσιο για την Αρχαία Κυπριακή Γραμματεία.

Στη συνέχεια μελετώντας με προσοχή το θαυμάσιο αυτό βιβλίο που αναφέρεται στην Αρχαία Ιατρική στην Κύπρο διαπιστώσαμε με χαρά πως διαβάζαμε κείμενα για την ιατρική γραμμένα στο χθες, τα οποία όμως θα μπορούσαν με κάποιες τροποποιήσεις γλωσσικές και τεχνολογικές να είχαν γραφτεί σήμερα. Έτσι δεχτήκαμε να συμμετάσχουμε σε αυτή τη διαθεματική προσέγγιση κειμένων

από το βιβλίο του Καθηγητή Ανδρέα Βοσκού για εξυπηρέτηση πρωτίστως των γνωσιολογικών στόχων, αλλά και του στόχου της χρονιάς.

Οι μαθητές μας δέχτηκαν πρόθυμα τη διαφορετική αυτή προσέγγιση στο μάθημα της βιολογίας και το είδαν σαν μια πρόκληση, όπως και μείς άλλωστε. Μέσα από την έρευνά τους, διαπίστωναν ότι τα όσα θεωρητικά διδάσκονταν στο μάθημα της Βιολογίας βρίσκονταν σε πλήρη αντιστοιχία με ένα κείμενο της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματολογίας. Δεν έχουμε καμιά αμφιβολία ότι μετά από αυτή την προσπάθεια αντιλήφθηκαν ότι πραγματικός επιστήμονας είναι αυτός που ερευνά και μπορεί να αντλήσει γνώση από παντού, ακόμα και από ειδικότητες που διαφέρουν από το γνωστικό του αντικείμενο. Επίσης ότι η γνώση του παρελθόντος μπορεί να κάνει πιο κατανοητό το παρόν.

Στα πλαίσια αυτής της μελέτης οι μαθητές μας είχαν την ευκαιρία να δουν ότι ορισμένες από τις θεραπευτικές πράξεις, εμφανίζουν σημαντικές ομοιότητες στην πορεία του χρόνου. Διαπίστωσαν ομοιότητες ανάμεσα στην Ελληνική αρχαιότητα, τη λαϊκή παράδοση και τη συμβατική ιατρική και ότι η παρουσία διαφόρων μεθόδων στα ιατροσόφια αποτελεί μία εκπληκτική επιβίωση αρχαίας αντίληψης.

Όπως γράφει και ο Δημήτριος Κρεκούκας: «Είναι πράγματι εντυπωσιακό το να ανακαλύπτεις πως το παρελθόν αντιστέκεται στην εξαφάνισή του, πως προσπαθεί να επιβιώσει στο παρόν, πώς το διαποτίζει ή το διαβρώνει, ενσωματωμένο με τρόπο που συχνά δεν ξεχωρίζει ότι έχει άλλη προέλευση και άλλη ηλικία. Υπάρχουν στοιχεία καθημερινότητας που μας δένουν σφιχτά με τους αιώνες και τις ρίζες μας. Μια στήριξη που μας είναι τόσο αναγκαία, για να εξακολουθήσουμε να υπάρχουμε».

Ο λόγος όμως τώρα ανήκει στους μαθητές μας που αξίζει να πούμε πως δούλεψαν με ενθουσιασμό, ομαδικό πνεύμα και πραγματικό ενδιαφέρον. Εμείς πολύ λίγο επηρεάσαμε τη μελέτη τους γι αυτό, αυτό που θα ακούσετε είναι δικό τους δημιούργημα. Εμείς απλά υπήρξαμε εμπνευστές και καθοδηγητές τους. Είμαστε βέβαιοι ότι από τη συνεργασία αυτή έχουν αποκομίσει πολλά. Πολύ περισσότερα από ένα συμβατικό μάθημα στην τάξη.

Α' ΜΕΡΟΣ: «ΟΜΑΔΑ ΑΡΧΑΙΩΝ»

Εκλεκτοί Σύεδροι ,

Το κείμενο του αρχαίου συγγραφέα Πλινίου ήταν για μας πραγματική έκπληξη. Αφού μεταφέραμε στα Νέα Ελληνικά το κείμενο με τη βοήθεια της καθηγήτριάς μας, συνεργαστήκαμε με τους συμμαθητές μας που έχουν το μάθημα της Βιολογίας. Σήμερα παρουσιάζουμε το αποτέλεσμα μιας ομαδικής και πρωτότυπης προσπάθειας που μας πρόσφερε πολλά .

Εκείνο που μας εντυπωσίασε περισσότερο, είναι η στενή σχέση του ανθρώπου με τη φύση, κυρίως στην αρχαιότητα.. *«Εγώ τον αγρόν ιατρόν ελελήθειν έχων»*, δήλωνε ο Φιλήμων. Πολλές και ποικίλες ήταν οι χρήσεις των φυτών και των βοτάνων που ομολογούμε ότι δεν τις γνωρίζαμε. Ο άνθρωπος αναζητούσε σε κάθε στιγμή της ζωής του, ένα αποκούμπι θα λέγαμε και αυτό δεν ήταν άλλο από την ίδια τη φύση. Φυτά, βρώσιμα και μη , φυτά πανάκεια που τον βοήθησαν να ξεπεράσει και τους λοιμούς και τις ασθένειες που κτυπούσαν κατά καιρούς την πόρτα του. Χωρίς αμφιβολία η φύση αποτέλεσε και αποτελεί το μεγαλύτερο φαρμακείο. Η χλωρίδα κρύβει τα μυστικά της πιο λαμπρής ομορφιάς και υγείας, προτείνοντας για κάθε πρόβλημα την άριστη δυνατή λύση. Στο πέρασμα όμως των αιώνων ο άνθρωπος άρχισε να ξεχνά τη θεραπευτική αρωγή και ενέργεια της φύσης και προτίμησε να στρέψει το ενδιαφέρον του στα κατασκευάσματα των χημικών εργαστηρίων.

Πρέπει όμως να είμαστε περήφανοι αφού οι πρόγονοί μας, οι Αρχαίοι Έλληνες, ήταν οι πρώτοι που ανακάλυψαν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών και των βοτάνων και που έθεσαν ουσιαστικά τα θεμέλια για την ανάπτυξη της Παγκόσμιας Φαρμακοβιομηχανίας. Χαρακτηριστική ήταν η δήλωση του συγγραφέα Charles Fort, ο οποίος δήλωσε πως «**ό,τι και αν σκεφτείς, θα ανακαλύψεις τελικά ότι αυτοί οι αναθεματισμένοι αρχαίοι Έλληνες το είχαν σκεφτεί πρώτοι**». Και δεν είχε άδικο. Οι αρχαίοι πρόγονοί μας έτρεφαν μεγάλη αγάπη για τα φυτά και είχαν από νωρίς ανακαλύψει τις «μυστικές» τους δυνάμεις.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΛΥΣΕΤΕ ΤΟ ΑΙΝΙΓΜΑ;

- Ήμουν στη Γη βελόνι, που πατάς και σ' αγκυλώνει. **Τι είναι;**

Μα φυσικά η γνωστή σε όλους μας τσουκνίδα. Αυτό το ταπεινό αγριόχορτο διαλέξαμε να μελετήσουμε. Ας δούμε όμως αυτούσιο το κείμενο του Πλινίου που επεξεργαστήκαμε:

Τι μπορεί να είναι πιο απεχθές από την κνίδη ; (*Urtica quid esse invisius potest?*) διερωτόταν ο Ρωμαίος συγγραφέας Πλίνιος στο έργο του «Φυσική Ιστορία» (*Naturalis Historia*). Κι όμως αυτή η απεχθής κνίδη μας δίνει το λάδι που παράγεται απ' αυτή στην Αίγυπτο, ενώ είναι μεστή και από πλείστα φάρμακα. Ο Νίκανδρος διαβεβαιώνει ότι ο σπόρος της αποτελεί αντίδοτο στο κώνειο, καθώς επίσης στο δηλητήριο των μυκήτων και τον υδράργυρο . Ο Απολλόδωρος ισχυρίζεται πως δρα ενάντια στα δηγήματα της σαλαμάνδρας, στη δηλητηρίαση από υοσκύαμο (γερούλι ή μηλόχορτο) στα ερπετά και τους σκορπιούς. Επιπρόσθετα αυτή η δηκτική πικρότητά της, είναι σωτήρια για τις πρησμένες και προεξέχουσες ουλές, στο στόμα ή σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος, ενώ αναγκάζει τους ληθαργικούς να ανεγερθούν με το άγγιγμα των σκελών τους ή μάλλον του μετώπου τους. Ακόμα, σύμφωνα πάντα με το ίδιο κείμενο και οι προπίπτουσες μήτρες και τα οπίσθια των βρεφών επανέρχονται στη φυσιολογική τους θέση!!

Ας ξεκινήσουμε όμως με μια πρώτη αναφορά στο φυτό. Η **Τσουκνίδα** ανήκει στο γένος των αγχειόσπερμων φυτών «ούρτικα» και στην οικογένεια κνιδίδες. Είναι ένα φυτό πολυετές, ύψους μέχρι και 1 μ. Ο βλαστός της είναι όρθιος, πολύκλαδος και χνουδωτός. Τα φύλλα της είναι έλλοβα και σκουροπράσινα. Όλο το φυτό είναι τριχωτό. Οι τρίχες της όμως περιέχουν ισταμίνη και φορμικό οξύ, που απελευθερώνονται με την αφή και προκαλούν ένα αίσθημα καψίματος στο δέρμα. Όπως αναφέρει ο άγγλος βοτανολόγος του 17-αιώνα, Κουλπεπέρ, “οι τρίχες της που κεντριίζουν και φέρνουν φαγούρα δε χρειάζονται περιγραφή, αυτές μπορεί να τις βρούμε και στο πιο βαθύ σκοτάδι μέσω της αφής”. Τη τσουκνίδα μπορούμε να την συναντήσουμε παντού αφού αυτοφύεται σε χέρσα εδάφη και σε απορρίμματα, κυρίως το Μάιο και τον Ιούνιο.

Ο σπουδαιότερος γιατρός της αρχαιότητας Ιπποκράτης (460 – 375 π.Χ.) αριθμεί την Τσουκνίδα ανάμεσα στα φυτά “πανάκεια” και σήμερα, ύστερα από 2 500 χρόνια, κανείς δεν μπορεί να αμφιβάλλει γι’ αυτό. Η Τσουκνίδα είναι από τα πιο θαυματουργά και χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά, που δεν χρειάζεται να ψάξουμε στην άκρη του κόσμου για να τα βρούμε (αρκεί μια βόλτα στον κήπο μας) και που η χρήση της, πέρα από την ευεργετική δράση δεν παρουσιάζει καμιά παρενέργεια, ανεξάρτητα από τη δόση χρήσεώς της.

Η περιφρονημένη τσουκνίδα, και μη σας ξενίζει καθόλου το όνομα , αφού προέρχεται από το ελληνικότατο ρήμα κνίδω, ή αλλιώς urtica από το λατινικό urere που σημαίνει καίω, αποτελούσε το πιο ξακουστό βότανο της αρχαιότητας με δεκάδες θεραπευτικές ιδιότητες. Ο όρος κνίδωσις (knidosis) υιοθετήθηκε στη νεότερη ιστορία της ιατρικής από το Γάλλο γιατρό Jean-Louis Alibert το 1833.

Πρώτοι ο Πλίνιος και ο Διοσκουρίδης, ακόμα και ο Ησίοδος επεσήμαναν τις ιδιότητές της, δίνοντας στην τσουκνίδα σημαντική φαρμακευτική αξία. Η εκτεταμένη καταγραφή όλης αυτής της πλούσιας εμπειρικής φυτοθεραπείας

έγινε για πρώτη φορά τον πρώτο αιώνα μ. Χ. από τον περιώνυμο ιατρό της αρχαιότητας Διοσκουρίδη (που προαναφέραμε), ο οποίος εμπλούτισε το φαρμακευτικό οπλοστάσιο της εποχής με βότανα της Ανατολής, όπου είχε επεκταθεί η ρωμαϊκή αυτοκρατορία .

Συγκεκριμένα, από το Διοσκουρίδη πληροφορούμαστε ότι τα φρεσκοκομμένα φύλλα του ήταν πολύτιμα ως έμπλαστρο για τις πληγές (κυρίως για εκείνες που οδηγούν σε σήψη), ο χυμός του για την παύση της αιμορραγίας της μύτης και τα βρασμένα φύλλα του μαζί με μύρο για τη ρύθμιση της εμμήνου. Οι Ρωμαίοι λεγεωνάριοι εξάλλου έτριβαν το δέρμα τους με φύλλα τσουκνίδας για να ζεσταθούν, ενώ χρησιμοποιούσαν το φυτό και κατά των ρευματισμών.

Στην πορεία της έρευνάς μας και μελετώντας πώς ο άνθρωπος χρησιμοποίησε το βότανο αυτό, κάναμε ένα σταθμό στα χρόνια της Κατοχής της Ελλάδας από τους Γερμανούς και διαπιστώσαμε πως η τσουκνίδα χρησιμοποιούνταν τα πρώτα κυρίως μαύρα χρόνια της Κατοχής ως βρώσιμο βότανο, αλλά και ως θεραπευτικό σκεύασμα μαζί με το τσάι.

Όμως γιατί πηγαίνουμε τόσο μακριά ; Στις μέρες μας άραγε δε χρησιμοποιείται; Ασφαλώς! Μια περιδιάβαση στις σελίδες του διαδικτύου και στις μεγάλες υπεραγορές αρκεί, για να διαπιστώσουμε πως δεκάδες συσκευασίες που αφορούν το σώμα και τα μαλλιά μας έχουν γεύση και άρωμα ... τσουκνίδας!!!

Περισσότερη όμως βαρύτητα χρειάζεται να δώσουμε στο πρακτικό μέρος της εργασίας μας. Γιατί, είναι εύκολο για τον καθένα που δεν κατέχει πολλές ιατρικές γνώσεις να κατανοήσει το απλό: πως η τσουκνίδα είναι θαυματουργική. Όμως πώς θα μπορούσαμε να το αποδείξουμε έμπρακτα αυτό ώστε να πείσουμε και τον πιο δύσπιστο: Γι' αυτό το λόγο, παίρνει τη σκυτάλη η συμμαθήτριά μου, που θα προσπαθήσει να εμβαθύνει στο θέμα από τη βιοχημική όμως άποψη.

Μια από τις βασικότερες ιδιότητες της τσουκνίδας είναι η δράση της ως αντιφλεγμονώδες. Δρα δηλαδή κατά των αλλεργιών και των ρινιτίδων. Δρα επίσης σαν καρδιορυθμιστής, αφού μειώνει την πίεση και την ταχυκαρδία και ρυθμίζει τον καρδιακό παλμό. Οι δράσεις της αυτές, οφείλονται στην ικανότητά της να αναστέλλει τη δράση των κυττάρων που προκαλούν φλεγμονή, όπως επίσης και τη δράση των προσταγλαντινών που είναι οι φυσικές ουσίες, οι οποίες έχουν την ικανότητα να προκαλούν μυϊκές συσπάσεις και παράγονται από κύτταρα του σώματος, όπως αυτά που επενδύουν το τοίχωμα της μήτρας. Αυτό έχει βέβαια αποδειχτεί και πειραματικά σε ζωντανούς αρουραίους (in vivo – όπως θα λέγαμε και στα Λατινικά, από το ρήμα νίνο που σημαίνει ζω) .

Όσο για την επόμενη ιδιότητά της, θα προκαλέσει, πιστεύουμε, την ίδια έκπληξη όπως και οι προηγούμενες ιδιότητες. Η τσουκνίδα καταπολεμά τις φλεγμονές του προστάτη, αφού επεμβαίνει καταλυτικά σ' αυτές και τις αναστέλλει με ορμονικές διαδικασίες, χάρη στη δράση γοναδοτρόπων ορμονών. Επιπλέον ρυθμίζει και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, επειδή βελτιώνει τη λειτουργία των αγγείων (είναι δηλ. αγγειοσυσταλτική). Το αφέψημά της είναι ευεργετικότατο για το αίμα, αφού περιέχει νάτριο, κάλιο, ασβέστιο και σίδηρο, απαραίτητα συστατικά για την καλή λειτουργία του. Σ' αυτά τα συστατικά επίσης, οφείλει και την αιμοστατική δράση της με αποτέλεσμα να δρα κατά των αιμορραγιών και των ρινορραγιών. Ακόμη επαναφέρει την ακανόνιστη έμμηνη ρύση, ενώ ο φρέσκος χυμός ή το έγχυμά της αυξάνει το γάλα στις λεχώνες. Αυτό βέβαια δεν είναι τυχαίο, αφού οφείλεται στις βιολογικές ουσίες που περιέχει και που είναι παρόμοιες με τις θηλυκές ορμόνες των γυναικών.

Η τσουκνίδα είναι μία βιολογική πρόταση για όσους επιθυμούν να μη χάσουν την νεότητά τους και να ξεγελάσουν το χρόνο, λόγω της αντιοξειδωτικής της δράσης. Συγκεκριμένα μαζεύει τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες είναι υπεύθυνες για τη γήρανση που επέρχεται στον άνθρωπο. Επίσης η περιεκτικότητά της σε β-

καροτίνη συμβάλλει στην καταπολέμηση του καρκίνου, αφού μειώνει τη λιπιδική υπεροξειδωση.

Μία ακόμη ιδιότητά της είναι η δράση της ως αναλγητικό. Οι τσουκνίδες είναι ωφέλιμες σε όσους πάσχουν από οξεία και χρόνια νεφρίτιδα. Παράλληλα, η θρεπτική αξία της οφείλεται και στην περιεκτικότητά της σε κάποιες συγκεκριμένες ορμόνες αλλά και βιταμίνες. Οι κυριότερες από αυτές είναι η σεκρετίνη και η βιταμίνη C αντίστοιχα. Η σεκρετίνη διεγείρει το πάγκρεας για έκκριση όξινου ανθρακικού νατρίου. Ως αποτέλεσμα αυτής της λειτουργίας επιτυγχάνεται η μείωση του σακχάρου στο αίμα. Η υψηλή περιεκτικότητά της τσουκνίδας σε βιταμίνη C, σε συνδυασμό με τη χλωροφύλλη εξασφαλίζει στον οργανισμό υψηλή απορρόφηση σιδήρου και έτσι συμβάλλει στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας .

Ας μην περιφρονούμε λοιπόν όλα αυτά που μας προσφέρει η φύση. Ας τους δώσουμε τη θέση που τους αξίζει στη ζωή μας. Είναι αναμφισβήτητο πως οι θεραπευτικές τους ιδιότητες, όταν χρησιμοποιούνται σωστά, είναι άπειρες και χωρίς παρενέργειες. Τα φυτά είναι η τροφή μας, το φάρμακο, ο γιατρός στο σπίτι μας . Η επιλογή ανήκει στον καθένα από μας ξεχωριστά. Όσο γι' αυτούς που δεν έχουν πειστεί ακόμη, στο διάλειμμα θα προσφέρουμε νοστιμότατη σπιτική τσουκνιδόπιττα. Μια δοκιμή θα σας πείσει.

Β' ΜΕΡΟΣ: «ΟΜΑΔΑ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ»

Η φροντίδα της υγείας είναι τόσο παλιά όσο ο άνθρωπος. Στους παλαιότερους χρόνους η αποκατάσταση της υγείας, η θεραπεία, θεωρήθηκε ότι επιτυγχάνεται με την επίκληση της θείας δύναμης και σε πρακτικό επίπεδο, επιδιώχθηκε με ενέργειες που μιμήθηκαν μαγικά την ανανέωση των δυνάμεων της γης. Πρακτική υποβοήθηση του ασθενούς δεν έλειψε φυσικά, είτε με φυσικά φάρμακα είτε και με επεμβάσεις.

Κατά την κλασική ακόμη εποχή, η θρησκευτική θεραπεία ήταν η περισσότερο διαδεδομένη, με κύριο κέντρο τα Ασκληπιεία σε όλο τον αρχαίο κόσμο. Όμως, η διάγνωση και η θεραπεία, και γενικά η ιατρική, έγινε επιστήμη στην Ελλάδα, με τον Ιπποκράτη από την Κω τον 5ο αιώνα π.Χ., ο οποίος πρώτος εισήγαγε την επιστημονική παρατήρηση, την ανάλυσή της και τη βασισμένη σ' αυτήν διάγνωση και θεραπεία.

Προς το τέλος της αρχαιότητας είχαν ήδη διαμορφωθεί όλες οι πλευρές της παραδοσιακής επιστημονικής ιατρικής, από τις ειδικότητες, τα φάρμακα και τα εργαλεία των επεμβάσεων μέχρι την κοινωνική θέση των γιατρών. Από το δεύτερο βιβλίο του Απολλώνιου του Κιτιέα προς τον βασιλιά Πτολεμαίο διαλέξαμε να μελετήσουμε το θέμα των σπονδύλων και από προσωπικό ενδιαφέρον μια και οι δύο μας αντιμετωπίσαμε παρόμοια προβλήματα λόγω άθλησης.

- Ας πούμε όμως λίγα λόγια για τη σπονδυλική στήλη.

Η σπονδυλική στήλη στον άνθρωπο είναι πολύ βασική, γιατί αντίθετα με τα ζώα που το κέντρο βάρους τους μοιράζεται στα τέσσερα πόδια, στον άνθρωπο η όρθια στάση καταπονεί πολύ τη σπονδυλική μας στήλη. Η σπονδυλική μας στήλη είναι το κεντρικό σύστημα που στηρίζει όλο το σώμα. Αποτελείται από 24 οστά, τους σπονδύλους, που μπαίνοντας το ένα πάνω στο άλλο σχηματίζουν τη σπονδυλική στήλη.

Μεταξύ των σπονδύλων βρίσκονται οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι: είναι οι χόνδροι που χωρίζουν τον κάθε σπόνδυλο. Ενεργούν σαν απορροφητήρες (αμορτισέρ) των πιέσεων-δυνάμεων που ασκούνται στη σπονδυλική στήλη και της επιτρέπουν να κινείται προς κάθε κατεύθυνση. **Οι σπονδυλικές αρθρώσεις:** είναι οι μικρές αρθρώσεις που συνδέουν τους σπονδύλους μεταξύ τους και διατηρούν τη σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης. **Ο νωτιαίος μυελός:** είναι

ένα δίκτυο από νεύρα που κατεβαίνουν από τον εγκέφαλο μέσα από ένα σωλήνα της σπονδυλικής στήλης. Οι ρίζες των νεύρων αυτών, βγαίνουν από τη σπονδυλική στήλη προς τα χέρια και τα πόδια, περνώντας ανάμεσα από τους σπονδύλους.

Πόσοι από εσάς ξέρετε ότι το πρωί είμαστε πιο ψηλοί μέχρι και 3 πόντους από ότι το βράδυ; Αυτό οφείλεται στην κατασκευή της σπονδυλικής μας στήλης.

Η ανθρώπινη σπονδυλική στήλη όταν τη δούμε από το πλάι παρουσιάζει τα εξής κυρτώματα:

1. Αυχενική μοίρα
2. Θωρακική μοίρα
3. Οσφυϊκή μοίρα (όπου εκεί γίνονται οι περισσότερες ζημιές) και την
4. Ιεροκοκκική μοίρα (το οποίο είναι ανεξάρτητο μέρος από τις πλευρές και σπάζει εύκολα).

Ο Ιπποκράτης συμβούλευε: “να αποκτήσετε γνώση της σπονδυλικής σας στήλης, γιατί εκείνη ευθύνεται για την παρουσία πολλών ασθενειών. ” Η σημερινή ιατρική απέδειξε ότι είχε απόλυτο δίκαιο. Μέσα από τη σπονδυλική στήλη εξέρχονται τα 31 ζεύγη σπονδυλικών νεύρων που τροφοδοτούν τους διάφορους ζωτικούς ιστούς.

- Στην αρχαιότητα, όπως και σήμερα, οι γιατροί βρίσκονταν αντιμέτωποι με πολλά προβλήματα σπονδύλων. Σήμερα όλοι μας είμαστε πιο ευπρόσβλητοι στα προβλήματα της μέσης, εξαιτίας της καθιστικής ζωής, των κακών συνηθειών στάσης του σώματος, του υπερβολικού μας βάρους, των συνθηκών εργασίας και γενικώς του συχνού stress που δεχόμαστε. Σε κοινωνίες σαν τη δική μας, το 60-80 % του πληθυσμού, υποφέρει από πόνους στη μέση. Πολύ πιο συχνά υποφέρουν άτομα μέσης ηλικίας (30-50 ετών). Οι πόνοι της μέσης (οσφυαλγία, ισχυαλγία)

είναι η δεύτερη κατά σειρά συνήθης αιτία απώλειας εργασίμων ημερών (μετά το κρουολόγημα).

Πώς αντιμετώπιζαν άραγε αυτά τα προβλήματα; Στο βιβλίο ο Απολλώνιος περιγράφει πολύ παραστατικά διάφορες μεθόδους ανάλογα με το πού βρισκόταν το πρόβλημα. Αφού διαβάσαμε το κείμενο θελήσαμε μετά να δούμε σήμερα τι γίνεται. Ρωτήσαμε λοιπόν φυσιοθεραπευτές και ορθοπεδικούς γιατρούς και προς έκπληξή μας διαπιστώσαμε ότι τα πράγματα δεν άλλαξαν και πολύ. Ούτε σήμερα αλλά ούτε και στην πορεία, από ότι διαπιστώνουμε από μαρτυρίες του Γαληνού, ο οποίος επηρέασε πολλούς ιατρούς και ασθενείς στην εποχή του.

Υποστήριζε πως σχεδόν όλα τα προβλήματα υγείας πηγάζουν από τη σπονδυλική στήλη και το νευρικό σύστημα. Θεωρείται ένας από τους πρώτους που έδωσε τόση σημασία στη σωστή λειτουργία του σκελετού, βελτιώνοντας την με ανατάξεις κορμού.

- Για τον Μεσαίωνα δεν έχουμε πολλές πληροφορίες λόγω του σκοταδισμού και μυστικισμού της εποχής.
- Στην διάρκεια των αιώνων οι αγωγές σπονδυλικής στήλης δέχθηκαν έντονους σχολιασμούς για πολλά χρόνια.

Ας αφήσουμε όμως τις εικόνες να μιλήσουν από μόνες τους. (Ακολούθησε παρουσίαση με εικόνες και σχόλια που τεμηριώνουν το περιεχόμενο της εισήγησης που προηγήθηκε)

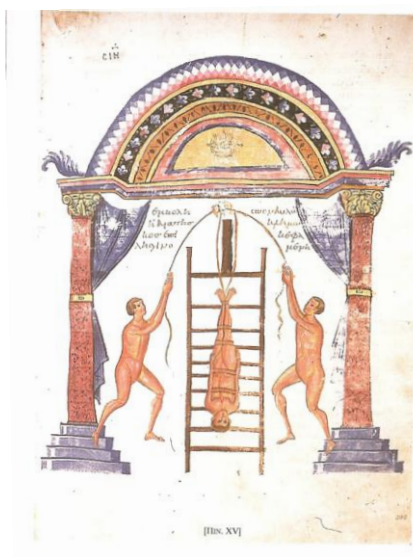
Να τι μας είπε ένας σύγχρονος ορθοπεδικός: «Το εξάρθρημα στους αυχενικούς σπονδύλους αντιμετωπίζεται με κρανιακή έλξη για κάποιο χρονικό διάστημα και στη συνέχεια εφαρμόζεται ειδικός νάρθηκας MINEPBA (όπως το κράνος της θεάς Αθηνάς)». Κάτι που διαπιστώσαμε διαβάζοντας το κείμενο αυτό, όπως και σε όλα τα βιβλία της ιπποκρατικής συλλογής, ήταν ότι διακρίναμε σημεία που

αναφέρονται στην ιατρική ηθική και δεοντολογία. Η ηθική τοποθετείται στα μεγάλα διλήμματα της ιατρικής, ενώ η δεοντολογία ρυθμίζει τις μεταξύ των γιατρών σχέσεις.

Παραθέτουμε δύο αποσπάσματα από το κείμενο σε μετάφραση:

- Εγώ όμως θα ντρεπόμουν να θεραπεύω με όλες τις τέτοιου είδους μεθόδους, γι' αυτόν το λόγο, επειδή δηλαδή αυτές οι μέθοδοι ταιριάζουν περισσότερο σε απατεώνες.
- Είναι όμως ντροπή για κάθε τέχνη και πολύ περισσότερο για την ιατρική, αφού προκαλέσει κανείς πολύ θόρυβο και πολύ θέαμα και πολλή θεωρία, έπειτα να μην ωφελήσει καθόλου.

Τελειώνοντας αυτή τη μελέτη συνειδητοποιούμε ότι το μεγαλύτερο μέρος των βασικών θεωρητικών γνώσεων και της παραδοσιακής πρακτικής διαμορφώθηκε εκείνη την εποχή. Από τη συνεργασία μας με τους συμμαθητές μας και από την έρευνά μας μόνο κέρδος αποκομίσαμε. Ελπίζουμε να μη σας κουράσαμε και να μη σας προκαλέσαμε πόνους στη μέση.



Κύρτωση Σπονδυλικής Στήλης

