'ㄗㄅㄦˊㄉㄧㄢˋㄗㄨㄛˋ

אבחנות:

ניתן לחלק את 4 שיטות האבחון לפי חמשת האלמנטים:

- התבוננות – עץ (כבד)
- תשאול - אש (לב)
- בדיקה/מישוש – מגע- אדמה (טחול)
- שמיעה/ הקשבה –(מים (כליות)
  והרחה (מתכת (ריאות)

מבוא לתשאול:

- האבחנה הסינית קשורה קשר הדוק לסינדרומים ולזיהוי שורש הבעיה ומציאת חוסר האיזון בין האיברים.
- הוצאת אבחנה מדויקת ומסודרת הופכת את המטפל לממוקד יותר המטפל בבעיה "האמיתית".
- אבחנת תשאול היא חלק חשוב מאוד באבחנה הסינית.
- בתהליך זיהוי הסינדרום, לא כל האינפורמציה ניתנת ע"י המטופל. וגם אם ניתנת כל האינפורמציה, עדיין, יש לסדרה ע"מ לזהות את הסינדרום.
- הרבה פעמים, היעדר סימפטומים חשוב גם כן לאבחנה – כמובן שמידע זה לא יינתן ע"י המטופל.
- באופן כללי, התשאול הוא שיחה בין מטפל למטופל המתבצעת על מנת לגלות כיצד הבעיה הופיעה, אורח חיי המטופל והסביבה בה הוא חי, כולל האווירה הרגשית בבית.

מטרת התשאול:

- יצירת קשר ראשוני עם המטופל.
- מציאת הסיבה למחלה דרך הבנת המחלה, מקורותיה, אופייה והתפתחותה, למען עבודה משותפת של המטפל והמטופל להעלים או למזער אותה.
- מציאת התוויות נגד רפואיות.

תשאול – העקרונות המנחים:

- יש לתשאל בצורה נעימה תוך שיחה ולהימנע מתחושת "חקירה".
- גלה רגישות מתי המטופל מביע הסתייגות משאלה כזו או אחרת.
- שמור על סודיות רפואית מוחלטת.
- אל תשפוט את המטופל והיזהר בעצותיך.
- היה רגיש לנגלה ולנסתר והשתמש בכל חושיך.
- נהל את התשאול בצורה מובנית ומסודרת.
- מקד את התשאול ואל תמהר להסיק מסקנות.
- רשום את האינפורמציה ואל תשאל שאלה פעמיים.
- השתמש במילים ברורות ומובנות למטופל (לשון העם).
- היה ערני לשאלות המטופל וענה עליהן בכבוד.
- שמור על יחס אוהד ופתוח ושמור על קשר עין.
- מצא את שורש הבעיה והסבר למטופל בפשטות.

מבנה התשאול:

- בכדי למקד את התשאול ישנו מבנה עקרוני המצוי בבסיסו.

עם זאת, יש למקד את התשאול למטופל באופן אישי והוא יכול מעט להשתנות ממטופל למטופל (לא תמיד כל השאלות רלוונטיות למטופל).

- ישנן 10 שאלות מסורתיות אשר מהוות את הבסיס לתשאול. מקורן ב – Nei Jing, אך במהלך ההיסטוריה הן עברו שינויים רבים, מכיוון שרופאים שונים שמו את הדגש על שאלות שונות.
- למרות שאנו קוראים להן "שאלות", הכוונה לתחומי שאלות או פרמטרים שונים.
- השאלות אינן נשאלות באופן רוטיני, אלא מובנות לפי סדר הגיוני התלוי בתלונה העיקרית או בסימנים וסימפטומים הנראים לנו דרך ההתבוננות הראשונית במטופל.

10 השאלות ע"פ הספר:

1. צמרמורות וחום
2. הזעה
3. ראש וגוף
4. חזה ובטן
5. מזון וטעם
6. צואה ושתן
7. שינה
8. אוזניים ועיניים
9. צמא ושתייה
10. כאב

- נשים
- ילדים

10 השאלות "שלי" – מבנה ראשוני מקדים/ מקביל ל10 השאלות הראשיות:

1. **פרטים אישיים** – הבנת מצבו האישי וחייו של המטופל (גיל, עיסוק, מצב משפחתי, מקום מגורים). *היסטוריה רפואית+ משפחתית
2. **תלונה עיקרית** – מדוע הגיע לטיפול ומה מפריע לו. תאור מפורט של הבעיה והסימפטומים (תאור הבעיה, מתי הופיעה, עוצמה, תדירות, אופי הכאב, גורמים מקלים/מחמירים, מיקום מדויק).
3. **תלונה משנית** – במקרים רבים בסעיף זה יפורטו תלונות חשובות נוספות ואף התלונה "האמיתית".
4. **היסטוריה רפואית** – חשוב מאוד להתייחס לכל אבחנה רפואית, על מנת לוודא שאין התוויות נגד (ניתוחים, אישפוזים, מחלות במשפחה, תרופות, בדיקות מערביות ודיאגנוזה).
5. **תזונה ושתייה** – תאבון וצמא הנם מדדים חשובים לאבחון חוסר איזון פנימי (הרכב התזונה וזמני ארוחה, סוגי השתייה, העדפה לשתייה קרה/חמה, כמות וזמני שתייה).

10 השאלות – מבנה ראשוני מקדים/ מקביל ל10 השאלות הראשיות:

6. יציאות ושתן – סדירות, אופי וזמני היציאות כמדד לחוסר איזון בין איברים וחומרים (תדירות, עצירות/שלשול, ריח, תחושת עייפות, קושי, צריבה, כמות, זמנים).

7. שינה וחלומות – מדד חשוב למצב ה – Shen ומצב החומרים המזינים ומעגנים אותו (שעות השינה, הירדמות, התעוררות, שינה קלה/עמוקה, חלומות).

8. אורח חיים והרגלים – פעילות גופנית, משמרות לילה, עישון, קפה, סמים, אלכוהול, מלח, סוכר).

9. **חום/קור והזעה** – מדד למצב פנימי ואיזון האיברים והחומרים (העדפה כללית, תחושה בגוף, אזורים, כמות הזיעה וזמני הופעתה, ריח).

10. העדפות – סווג המטופל לפי 5 האלמנטים (טיפוס, צבע, טעם, עונה, רגשות דומיננטיים).

- **סקירת מערכות כללית (כאב)**
- **נשים/גברים/ילדים** – (נשים - מחזור, הריונות ולידות, אמצעי מניעה; גברים – פרוסטטה, אין אונות, חשק מיני; ילדים – הריון, לידה, מחלות ילדות).

10 השאלות ע"פ הספר:

1. צמרמורות וחום
2. הזעה
3. ראש וגוף
4. חזה ובטן
5. מזון וטעם
6. צואה ושתן
7. שינה
8. אוזניים ועיניים
9. צמא ושתייה
10. כאב

- נשים
- ילדים

תשאול עשר השאלות:

1. **צמרמורות וחום:**

- רתיעה מקור וצמרמורות - פלישת רוח קור או רוח חום.
- צמרמורות וחום מדיד – רוח קור (פלישת פתוגן לשכבת ה - Tai Yang).
- חום מדיד (דומיננטי) ומעט צמרמורות – רוח חום (פלישת פתוגן לרמת ה – Wei).
- חום מדיד ללא רתיעה מקור - חום פנימי (חדירת פתוגן לשכבת ה -Yang Ming).
- חום וצמרמורות לסירוגין - פלישת פתוגן לשכבת ה - Shao Yang.
- תחושת קור ללא גפ"ח - קור מחוסר יאנג.
- חום מדיד נמוך המחמיר אחה"צ או מופיע רק אחה"צ - חוסר יין.
- חום נמוך קבוע - לחות חמה.
- חום מדיד המופיע באמצע הלילה במבוגרים מעיד על חוסר יין, ובילדים זה מעיד על תקיעות מזון.

תשאול עשר השאלות:

2. הזעות:

- בפלישת רוח קור, הזעה תעיד על רוח קור מסוג חוסר והיעדר הזעה יעיד על רוח קור מסוג עודף.
- במידה וזה ממקור פנימי, הזעה תעיד על חוסר יאנג, חוסר יין, חום/אש או לחות חמה.
- ניתן לסווג זאת לפי: אזורים בגוף, זמן ביום, מצב החולי וסוג הזיעה.
- אזורי הגוף: הזעה רק בראש – חום בקיבה או לחות חמה; זיעה שמנונית במצח – צניחת יאנג; רק בגפיים – חולשת טחול וקיבה; רק בידיים – חוסר צ'י הריאות; בכל הגוף – חולשת צ'י הריאות; בחמש הכפות – חוסר יין.
- זמן ביום: במהלך היום – חוסר יאנג; במהלך הלילה – חוסר יין (במקרים מסוימים יכול להעיד על לחות חמה).
- מצב החולי: זיעה קרה ומרובה בזמן מחלה חמורה – קריסת יאנג; זיעה שמנונית במצח כפנינים שלא מטפטפת: קריסת יאנג וסכנת מוות.
- סוג הזיעה: שמנונית – חוסר יאנג חמור; צהובה – לחות חמה.

תשאול עשר השאלות:

3. ראש וגוף:

- כאב ראש – ניתן לסווג זאת לפי סוג ההתקף, זמן ביום, מיקום, סוג הכאב ומה מחמיר/מיטיב.
- סוג ההתקף: כאב ראש "טרי" וקצר – גפ"ח; כאב ראש הדרגתי המגיע בהתקפים – פנימי.
- זמן ביום: במהלך היום – חוסר צ'י או יאנג; בערב – חוסר דם או יין.
- מיקום: עורף (אוקסיפיטאלי) – Tai Yang - גפ"ח רוח קור או חולשת כליות; מצח (פרונטאלי) – Yang Ming– חום בקיבה או חוסר דם; רקות או צידי הראש – Shao Yang– פתוגן ב – Shao Yang או אש בכבד ובכיס המרה; ורטקס – Jue Yin – חוסר דם בכבד; בכל הראש – גפ"ח רוח קור.
- סוג הכאב: כבדות בראש – לחות או ליחה; כאב בתוך הראש, "במוח" – חולשת כליות; הולם – עליית יאנג הכבד; חד כמסמר בנקודה קטנה – תקיעות דם.
- מחמיר/מיטיב: עם רתיעה מרוח/קור – גפ"ח; מוחמר בקור – קור; מוחמר בחום – חום; מוחמר בעייפות ומוטב במנוחה – חוסר צ'י.

תשאול עשר השאלות:

3. ראש וגוף:

- סחרחורת – יכולה לנבוע מרוח, אש, ליחה וחוסר. הדרך להבחין בין המצבים השונים היא ע"י שילוב מכלול הסימפטומים והסימנים.
- סחרחורת חמורה עם תחושה שהכל מסתובב סביב והאדם מאבד את שיווי המשקל מעידה לרוב על רוח פנימית.
- סחרחורת קלה המלווה בתחושת כבדות וערפול בראש מעידה על ליחה החוסמת את הראש ומונעת מעליית היאנג הטהור לראש.
- סחרחורת קלה המוחמרת בעייפות מעידה על חוסר צ'י.
- סחרחורת פתאומית מעידה על עודף וסחרחורת המגיעה בהדרגתיות מעידה על חוסר.

תשאול עשר השאלות:

3. ראש וגוף:

- כאב בגוף
- כאב בכל הגוף: כאב פתאומי עם צמרמורות וחום מדיד – רוח קור; כאב בכל מקום עם תחושת עייפות – חוסר צ'י ודם; כאב בכל השרירים עם תחושת חום בבשר – חום בקיבה; כאב עם תחושת כבדות – לחות החוסמת את השרירים.
- לאחר לידה – כאב עמום – חוסר דם, כאב חמור – תקיעות דם, כאב בזרועות ובכתפיים המתבטא רק בהליכה – תקיעות צ'י הכבד.
- כאב במפרקים: כאב נודד ממפרק למפרק – רוח; כאב קבוע וחמור מאוד – קור; כאב קבוע עם נפיחות ונימול - לחות; כאב עם תחושת חום, נפיחות ואדמומיות – חום.
- כאב גב – מתמשך ועמום – חולשת כליות; כאב חמור "חדש" ו"טרי" עם נוקשות – פריצת דיסק אקוטית שגרמה לתקיעות דם; כאב חמור המוחמר בקור ובמזג אויר לח ומוטב בחימום – חדירת קור ולחות למרידיאנים בגב; כאב חד עם חוסר יכולת לסובב את המותן – תקיעות דם; כאב בגב המקרין למעלה לכתפיים – גפ"ח.
- נימול: נימול בגפיים או רק בכפות בשני הצדדים – חוסר דם; נימול באצבעות, מרפק וזרוע בצד אחד (במיוחד בשלוש אצבעות ראשונות) – רוח פנימית או ליחה (לעיתים זה מעיד על שבץ ממשמש ובא).

תשאול עשר השאלות:

4. חזה ובטן:

- החזה נמצא תחת השפעתם של הלב והריאות בעוד שצידי הגוף נמצאים תחת השפעתם של הכבד וכיס המרה. הבטן נמצאת תחת השפעתם של הכבד, מעיים, טחול, כליות ושלפוחית השתן.
- כאב בחזה נובע לרוב מתקיעות דם בלב כתוצאה מחוסר יאנג. כאב בחזה המלווה בשיעול עם כיח צהוב ושופע נובע מחום בריאות.
- תחושת נפיחות, לחץ ונוקשות בהיפוכונדריום נובעת מתקיעות צ'י הכבד. במידה והכאב חמור זה מעיד על תקיעות דם הכבד.
- כאב אפיגסטרי מעיד על תקיעות מזון בקיבה או חום בקיבה. במידה והכאב עמום וקל זה מעיד על קור מחוסר בקיבה. במידה והכאב מוחמר באכילה זה מעיד על עודף ובמידה והכאב מוטב באכילה זה מעיד על חוסר. תחושת מלאות באפיגסטריום מעידה על חולשת טחול או לחות.
- כאב בבטן התחתונה יכול לנבוע מסיבות רבות, אך הנפוצות ביותר הן: קור פנימי, תקיעות צ'י או דם הכבד, לחות חמה, תקיעות דם במעיים או ברחם. ניתן להבחין ביניהן בעזרת מכלול הסימנים והסימפטומים. כאב בטן המוטב לאחר יציאה מעיד על עודף וכאב בטן המוחמר לאחר יציאה מעיד על חוסר.
- כאב היפוגסטרי נובע לרוב מלחות חמה בשלפוחית. לעיתים זה נובע מאש בכבד השוקעת מטה לשלפוחית.

תשאול עשר השאלות:

5. מזון וטעמים:

מזון:

- מצב המוטב באכילה – חוסר; מצב המוחמר באכילה – עודף; חוסר תאבון - חוסר צ'י הטחול; רעב תמידי -חום בקיבה; תחושת מלאות ונפיחות לאחר האוכל - תקיעות מזון; העדפה למזון קר – חום; העדפה למזון חם - קור.

טעם:

- טעם מר: מעיד על אש בכבד או בלב (במידה וזה נובע מאש בכבד, הטעם המר נמצא קבוע בפה. במידה וזה נובע מאש בלב, זה קשור לאינסומניה והוא מופיע רק בבוקר לאחר לילה ללא שינה ולא לאחר שינה טובה);
- טעם מתוק: חולשת טחול או לחות חמה; טעם חמוץ - תקיעות מזון בקיבה או דיסהרמוניה של הכבד והקיבה;
- טעם מלוח: חוסר יין הכליות; היעדר תחושת טעם - חולשת טחול; טעם חריף - חום בריאות.

הקאות:

- הקאות חמוצות – פלישת הכבד לקיבה; הקאות מרות – חום/אש בכבד ובכיס המרה; הקאות מימיות (נוזל שקוף) – קור בקיבה עם היתקעות נוזלים; הקאות פתאומיות וקולניות מייד לאחר האוכל – סינדרום עודף; הקאות שקטות יחסית המגיעות באיטיות – סינדרום חוסר.

תשאול עשר השאלות:

6. צואה ושתן:

צואה:

- עצירות: החמרת המצב לאחר יציאה – חוסר, הטבת המצב לאחר יציאה – עודף; עצירות אקוטית עם צמא וחיפוי לשון צהוב ויבש – חום בקיבה ובמעיים; עצירות בזקנים או בנשים לאחר לידה – חוסר דם; עצירות עם צואה כגלילי עזים – תקיעות צ'י הכבד וחום במעיים; צואה אשר אינה יבשה עם קושי ביציאה – תקיעות צ'י הכבד; עצירות עם כאב בטן – קור וחוסר יאנג; עצירות עם צואה יבשה, ללא צמא – חוסר יין הכליות או הקיבה; עצירות ושלשול לסירוגין – תקיעות צ'י הכבד שפלש לטחול.

גזים:

באופן כללי נובעים מתקיעות צ'י הכבד. במידה וישנו ריח מסריח – לחות חמה בטחול או חום בקיבה; ללא ריח – קור הנובע מחוסר יאנג הטחול.

תשאול עשר השאלות:

6. צואה ושתן:

שלשול:

- כאב המלווה את השלשול תמיד מערב את הכבד או חום;
- ריח מסריח מעיד על חום והיעדר ריח מעיד על קור;
- הסיבה השכיחה ביותר לשלשול כרוני היא חוסר יאנג הטחול ו/או הכליות;
- שלשול כרוני המופיע כל יום מוקדם בבוקר מעיד על חולשת יאנג הכליות ונקרא "שלשול עם שחר", "שלשול עם קריאת התרנגול" או "שלשול 5 בבוקר";
- שלשול המלווה בכאב בטן – קור במעיים; שלשול עם מוקוס בצואה – לחות במעיים, שלשול עם מוקוס ודם בצואה – לחות חמה במעיים;
- צואה רכה עם מזון לא מעוכל – חוסר צ'י הטחול; תחושת שריפה באנוס בזמן מעבר הצואה – חום; צואה שאינה רכה או מעט רכה אבל תדירה ודחופה (קשה לשלוט בה) – חוסר צ'י המרכז (צ'י הקיבה והטחול) או צניחת צ'י הטחול;
- צואה שחורה או כהה מאוד – תקיעות דם, במידה והדם מגיע קודם והוא בגוון אדום בוהק ומשפריץ לכל הכיוונים – לחות חמה במעיים; במידה והדם מגיע קודם והוא עכור וישנה תחושת כבדות וכאב באנוס – חום בדם; אם הצואה מגיעה קודם ולאחר מכן הדם והוא מימי – חוסר צ'י הטחול אשר לא שולט בדם;
- בורבוריגמוס עם צואה רכה מעיד על חולשת הטחול, בורבוריגמוס עם תחושת מלאות בבטן ללא צואה רכה – תקיעות צ'י הכבד;

תשאול עשר השאלות:

6. צואה ושתן:

- שתן - האבחנה מתחלקת לפי תפקוד, כאב, צבע וכמות השתן.
- תפקוד: הרטבה או חוסר שליטה בשתן – חולשת כליות; אצירת שתן – לחות חמה בשלפוחית; קושי במתן שתן – לחות חמה בשלפוחית או חולשת כליות (נפוץ יותר בזקנים); שתן תכוף ורב – חולשת (יאנג) הכליות, תכוף ומועט – חוסר צ'י (הכליות).
- כאב: כאב המופיע לפני מתן שתן – תקיעות צ'י במחמם התחתון; כאב בזמן מתן שתן – חום בשלפוחית; כאב לאחר מתן שתן - חוסר צ'י.
- צבע: שתן בהיר – קור, לרוב בשלפוחית או בכליות; שתן כהה – חום; עכור – לחות בשלפוחית; רב, בהיר וצלול בזמן גפ"ח מעיד על כך שהגפ"ח לא חדר לתוך הגוף (אחרת השתן היה הופך לכהה).
- כמות: שתן רב – חוסר יאנג הכליות; מועט – חוסר יין הכליות.

תשאול עשר השאלות:

7. שינה:

אינסומניה:

- השינה תלויה במצב הדם והיין. דם ויין הם מקום "מגורי" ה – Shen. ללא דם ויין ה – Shen לא מעוגנת, צפה בלילה וגורמת לאינסומניה.
- קושי להירדם – חוסר דם הלב; התעוררות מספר פעמים בלילה – חוסר יין הכליות; שינה מופרעת בחלומות – אש הכבד או הלב; שינה לא שקטה עם חלומות – תקיעות מזון; התעוררות מוקדם בבוקר עם חוסר יכולת להירדם שוב – חולשת כיס המרה; ככל שמתבגרים, מתעוררים מוקדם יותר. זהו מצב נורמאלי הנובע מדלדול טבעי בצ'י ובדם.

עייפות:

- תחושת עייפות לאחר האוכל – חוסר צ'י הטחול; תחושה כללית של עייפות וכבדות בגוף – לחות; במידה וישנה גם סחרחורת – ליחה; עייפות חמורה עם תשישות ותחושת קור – חוסר יאנג הכליות; עייפות עם בלבול מנטאלי עם סימפטומים של גפ"ח חום – פלישת חום למעטפת הלב; עייפות עם בלבול מנטאלי, דופק מתגלגל וחיפוי לשון דביק – ליחה החוסמת את פתחי הלב.

תשאול עשר השאלות:

8. אוזניים ועיניים:

טיניטוס:

- התקפים: התקף פתאומי – עודף (לרוב אש בכבד או רוח בכבד); התקף הדרגתי – חוסר (לרוב של הכליות).
- לחיצה: מחמיר בלחיצה – עודף; מוטב בלחיצה – חוסר.
- סוג הרעש: קול גבוה כשריקת משרוקית – עליית יאנג הכבד, רוח פנימית של הכבד או אש בכבד; קול נמוך, כמו מים רוחשים – חולשת כליות.

חירשות:

- חירשות פתאומית - עודף (לרוב אש בכבד או רוח בכבד); חירשות הדרגתית – חוסר (לרוב של הכליות) או מחוסר דם הלב, חוסר צ'י במחמם העליון או חוסר יאנג-צ'י.

עייניים:

- כאב: כאב כסיכה עם אדמומיות בעיניים המלווה כאב ראש – אש (ורעילות) במרידיאן הלב; כאב, נפיחות ואדמומיות – רוח חום או אש בכבד; טשטוש ראייה עם נקודות בשדה הראייה – חוסר דם הכבד; פוטופוביה – חוסר דם הכבד; תחושת לחץ בתוך העיניים – חוסר יין הכליות.
- יובש: יובש בעיניים – חוסר יין הכבד ו/או הכליות.

תשאול עשר השאלות:

9. צמא ושתייה:

- רצון לשתות משקאות קרים – חום.
- רצון לשתות משקאות חמים – קור.
- צמא עם תשוקה לשתות כמויות גדולות של מים קרים – חום מעודף.
- היעדר צמא – קור (לרוב של קיבה וטחול).
- צמא ללא חשק לשתות – לחות חמה.
- צמא עם רצון לשתות בלגימות קטנות או למשקאות חמים – חוסר יין (לרוב של הקיבה או הכליות).

תשאול עשר השאלות:

10. כאב:

- כאב נובע מעודף או מחוסר. חשוב להבחין בין מצב עודף לחוסר, במיוחד בכאב המופיע בראש, בחזה ובבטן.
- אטיולוגיה ופתולוגיה
- כאב מעודף נובע מגפ"ח, קור או חום פנימיים, תקיעות צ'י או דם, חסימה ע"י ליחה או תקיעות מזון.

מצבים אלו גורמים לחסימת הסירקולציה של הצ'י במרידיאנים ועקב כך נגרם כאב. ישנה אמרה: "אם המרידיאנים חופשיים, אין כאב, אם המרידיאנים חסומים, יש כאב".

- כאב מחוסר נובע מחוסר צ'י ודם או חוסר יין.

מצבים אלו גורמים לחוסר הזנה של המרידיאנים ועקב כך נגרם כאב. כאב זה נוטה להיות עמום יותר לעומת כאב מעודף.

- תקיעות צ'י גורמת לנפיחות, אי נוחות או תחושת לחץ (distention) או לכאב לוחץ ולא ממוקד. תקיעות דם גורמת לכאב חמור, חד וממוקד על פני שטח פנים קטן.