



المستجدات العلمية في الطب البديل والتكميلي

نشرة علمية دورية - قراءات علمية موثوقة؛
لتعزيز الممارسة الآمنة المبنية على الأدلة

الدراسة الأولى

تحديث الأدلة حول فاعلية الحجامة في تخفيف الألم: مراجعة منهجية وتحليل تلوي (تجميعي للدراسات)

وجدت الدراسة أنَّ الحجامة تُحسِّن الألم في طيف واسع من الحالات السريرية، حيث استندت إلى تحليل تلوي شمل (٧٢) تجربة سريرية عشوائية تضمنت (٥٧٢٠) مشاركًا، بُحثت في (٧) قواعد بيانات دولية للفترة من ٢٠١٤ إلى ٢٠٢٣ م.

أظهرت **النتائج** تفوق الحجامة على المجموعات الضابطة في تخفيف الألم لدى غالبية الحالات المدروسة؛ وخلصت الدراسة إلى أنَّ الحجامة تمثِّل خيارًا تكميليًا فعالًا للألم، مع الحاجة إلى تجارب أعلى جودة لتوطيد الأدلة.

Journal of Traditional Chinese Medicine	المصدر/ المجلة
مارس ٢٠٢٥ م	تاريخ النشر
DOI: ٢٠٢٥,٠٢,٠٢.mctj.iknc.j/١٠,١٩٨٥٢	المعرف الرقمي
https://doi.org/٢٠٢٥,٠٢,٠٢.mctj.iknc.j/١٠,١٩٨٥٢	رابط الدراسة



الدراسة الثانية

الوخز بالإبر يُحسِّن الصداع النصفي وجودة الحياة لدى مرضى الشقيقة: مراجعة منهجية وتحليل تلوي (تجميعي للدراسات)

وجدت الدراسة أنَّ الوخز بالإبر يتفوق على الإجراء الوهمي في تقليل نوبات الشقيقة، حيث اعتمدت على تحليل تلوي شمل (٢٣) تجربة سريرية عشوائية بإجمالي (٢٢٩٥) مريضاً، بُحثت في قواعد بيانات دولية حتى مايو ٢٠٢٤م.

أظهرت **النتائج** انخفاضاً ملحوظاً في مدة النوبات، وتكرارها، وأيامها الشهرية مقارنةً بالوخز الوهمي؛ وخلصت الدراسة إلى أنَّ الوخز بالإبر خيار وقائي فعَّال للشقيقة مع تحسُّن موثَّق في جودة الحياة.

Systematic Reviews (Springer Nature)	المصدر/ المجلة
نوفمبر ٢٠٢٥م	تاريخ النشر
DOI: - . ٢٩٧٧-٠٢٥-١٣٦٤٣s/١٠,١١٨٦y	المعرِّف الرقمي
https://doi.org/- . ٢٩٧٧-٠٢٥-١٣٦٤٣s/١٠,١١٨٦y	رابط الدراسة



الدراسة الثالثة

هل العلاج التقويمي العظمي أفضل سريريًا من الوهمي لمرضى آلام الرقبة وأسفل الظهر؟ مراجعة منهجية وتحليل تلوي (تجميعي للدراسات)

وجدت الدراسة أنَّ العلاج التقويمي يُحقق تحسُّنًا محدودًا مقارنةً بالإجراء الوهمي، حيث اعتمدت على مراجعة منهجية وتحليل تلوي بحثت في (PubMed و PEDro و Cochrane و Web of Science) من البداية حتَّى سبتمبر ٢٠٢٤م، حيث شملت تجارب عشوائية على مرضى آلام الرقبة وأسفل الظهر.

أظهرت **النتائج** تحسُّنًا بسيطًا في شدة الألم، والإعاقة، والجودة الحياتية في بعض المقارنات، مع درجة يقين منخفضة؛ وتشير الدراسة إلى ضرورة تحسين جودة الأدلة قبل توسيع تطبيق هذا العلاج سريريًا.

المصدر/ المجلة	Diseases (MDPI)
تاريخ النشر	نوفمبر ٢٠٢٤م
المعرِّف الرقعي	DOI: ١٢١١.٢٨٧sesaesid/١٠,٣٣٩٠
رابط الدراسة	https://doi.org/١٢١١.٢٨٧sesaesid/١٠,٣٣٩٠



وجدت الدراسة أنَّ العسل الطبي يمتلك خصائص مضادة للميكروبات، ومُعدِّلة للمناعة تدعم شفاء الجروح، حيث اعتمدت على استعراض منهجي للأدلة السريرية المتاحة، وتحليل الآليات الدوائية للعسل في بيئة الجروح.

أظهرت **النتائج** أنَّ الأدلة السريرية تدعم استخدام العسل الطبي في أنواع محددة من الجروح المزمنة؛ وتؤكد الدراسة أنَّ الاستفادة التامة تتطلب توحيد المستحضرات وإجراء تجارب مقارنة أكثر صرامة.

المصدر/ المجلة	Advanced Therapeutics (Wiley)
تاريخ النشر	يناير ٢٠٢٥ م
المعرف الرقمي	DOI: ٢٠٢٤٠٠٥٠٢.ptda/١٠,١٠٠٢
رابط الدراسة	https://doi.org/٢٠٢٤٠٠٥٠٢.ptda/١٠,١٠٠٢

الدراسة الخامسة

اليوغا لعلاج الاضطرابات الاكتئابية: مراجعة منهجية وتحليل تلوي (تجميعي للدراسات)

وجدت الدراسة أنَّ اليوغا تُحسِّن أعراض الاكتئاب على المدى القصير مقارنةً بالمجموعات الضابطة السلبية، حيث اعتمدت على تحليل تلوي شمل (٢٤) تجربة سريرية عشوائية بإجمالي (١٣٩٥) مشاركًا من مرضى الاضطرابات الاكتئابية، مع تقييم جودة الأدلة وفق نظام GRADE.

أظهرت **النتائج** تأثيرًا ذا دلالة إحصائية لليوغا في تخفيف شدة الاكتئاب مقارنةً بعدم التدخل؛ وتدعم الدراسة اليوغا كخيار علاجي تكميلي فعَّال مع التنبيه إلى محدودية حجم الأثروضرورة دراسات أطول أمدًا.

المصدر/ المجلة	Depression and Anxiety (Wiley)
تاريخ النشر	ديسمبر ٢٠٢٤ م
المعرّف الرقمي	DOI: ٦٠٧١٠٥٥/ad/١٠,١١٥٥
رابط الدراسة	https://doi.org/٦٠٧١٠٥٥/ad/١٠,١١٥٥



وجدت الدراسة أنَّ درجة اليقين في أدلة التدليك لتخفيف الألم، لا تزال منخفضة في معظم الحالات، حيث اعتمدت على مراجعة منهجية شاملة لـ (١٢٩) مراجعة منهجية نُشرت منذ عام ٢٠١٨ م، وتناولت (١٣) حالةً صحية مؤلمة لدى البالغين.

أظهرت **النتائج** أنَّ (١٧) مراجعةً فحسب أجرت تقييمًا لجودة أدلتها، وأنَّ معظمها خلص إلى يقين منخفض، أو منخفض جدًا؛ وتؤكد الدراسة أنَّ الكثافة البحثية لا تعكس بالضرورة قوة الأدلة، وتوصي بتصميمات أكثر صرامةً.

JAMA Network Open	المصدر/ المجلة
يوليو ٢٠٢٤ م	تاريخ النشر
DOI: ٢٠٢٤,٢٢٢٥٩.nepokrowtenamaj/١٠,١٠٠١	المعرف الرقمي
https://doi.org/٢٠٢٤,٢٢٢٥٩.nepokrowtenamaj/١٠,١٠٠١	رابط الدراسة

المركز الوطني للطب البديل والتكميلي

National Center for Complementary and Alternative Medicine

