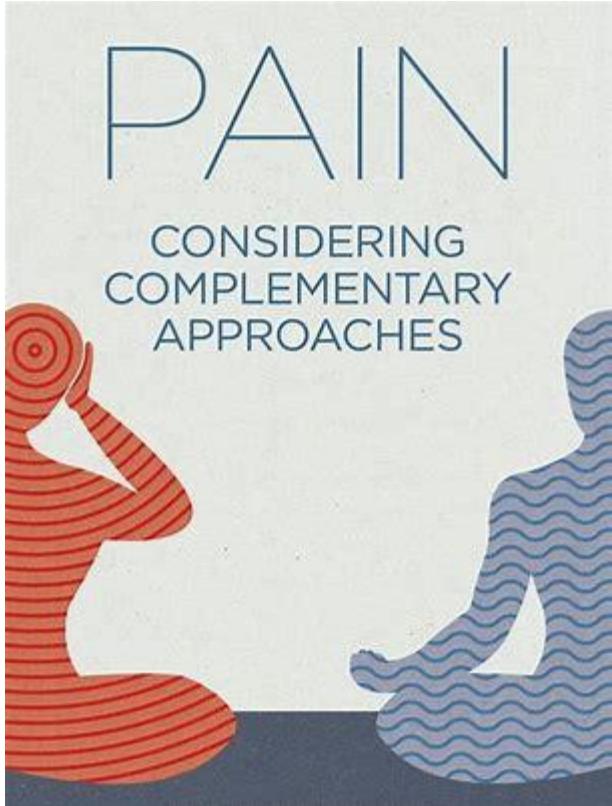


تدبير الألم

Pain Management

Ass. Prof Walaa Ahmed

كلية الصحة – بكالوريوس طب بديل وتكاملي



1. المقدمة مفهوم الألم وأاليات حدوثه وأسبابه المختلفة
2. أنواع الألم
3. تطبيق استراتيجيات متعددة لإدارة الألم وتخفيضه
4. فهم الألم
5. أدوية تخفيف الآلام
6. العلاج الطبيعي والتأهيل
7. العلاجات التكميلية والبديلة
8. التدخلات النفسية
9. دور العلاجات التكميلية والحديثة في تحسين جودة حياة المرضى.

المخرجات المتوقعة من الدرس

- بعد إتمام هذا المقرر، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على
1. شرح مفهوم الألم وأنواعه وآليات حدوثه
 2. استخدام أدوات تقييم الألم لوضع خطط علاجية فعالة
 3. تطبيق استراتيجيات متنوعة لإدارة الألم بناءً على الحالة الصحية للمريض
 4. تحليل فعالية العلاجات التقليدية والبديلة في تخفيف الألم وتحسين جودة الحياة..



■ تدبير الألم أو إدارة الألم هو فرع من فروع الطب البديل والتكميلي و يستخدم نهجاً متعدد التخصصات لتخفييف المعاناة، وتحسين نوعية حياة أولئك الذين يعيشون مع الألم المزمن، ويشمل فريق إدارة الألم النموذجي الأطباء والصيادلة وعلماء النفس السريري، وختصاصيي العلاج كالعلاج السلوكي المعرفي، الطبيعي، والمعالجين المهنيين ومساعدي الأطباء والممرضات وأطباء الأسنان.

■ وقد يضم الفريق أيضاً متخصصين آخرين في الصحة العقلية ومعالجين بالتدليل.

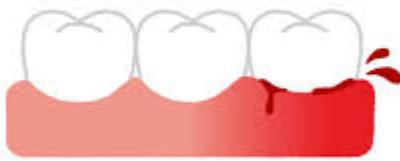
مفهوم الألم وأنواعه وأآلية حدوثه

الألم تجربة حسية وعاطفية غير سارة مرتبطة بتلف الأنسجة الفعلي أو المحتمل، ويعرف الألم على أنه شعور بعدم الراحة و/أو إحساس بغيض في الجسم، فالشعور بالألم غالباً ما يكون مؤشراً إلى خلل معين، ويمكن أن يظهر الألم بشكل مفاجئ أو بمراحل تدريجية. ولكل شخص القابلية على تحديد الألم الذي يشعر به، إذ يتباين الألم بين خفيف ومتقطع إلى حاد ومستمر. ويمكن تصنيف الألم عموماً إلى ألم حاد ومؤمن.



مفهوم الألم وأنواعه وأآلية حدوثه

الألم الحاد يظهر بشكل مفاجئ وغالباً ما يكون شديداً، وهو بمثابة التحذير من مرض أو تهديد معين للجسم. ومنها إجراء عملية جراحية كسور العظام و إجراءات الأسنان العلاجية و الحروق أو الجروح و آلام الوضع والولادة. وقد يكون الألم الحاد خفيف ولا يستغرق أكثر من دقيقة واحدة، أو قد يكون شديداً يدوم لأسابيع أو أشهر. وفي الغالب لا يتجاوز أكثر من ستة أشهر، ويختفي تماماً عند زوال العامل المسبب ذلك عن طريق المعالجة أو الشفاء التام، لكن عدم العلاج يؤدي إلى تحوله إلى ألم مزمن.



مفهوم الألم وأنواعه وأآلية حدوثه

الألم المزمن : يستمر على الرغم من التئام جرح المريض وتبقى إشارات الألم فعالة ضمن الجهاز العصبي لمدة أسبوع أو أشهر أو حتى سنوات. وتشمل الآثار الجسدية التوتر العضلي وقصور الحركة وانعدام طاقة الجسم وتغييرات في الشهية للطعام.



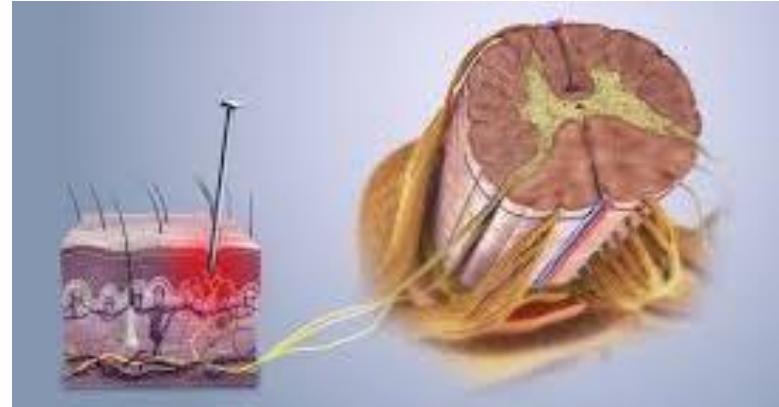
وتشمل أنواع الألم المزمن ما يلي: ألم الصداع و آلام أسفل الظهر و آلام مرض وألم التهاب المفاصل وآلام الأعصاب الناجمة عن تلف الأعصاب.

وفي بعض الأحيان يكون مصدر الألم المزمن التعرض للأذى أو جرح أولي أو الإصابة بالالتهاب، وقد يكون هناك سبب مستمر للألم. رغم ذلك يعاني بعض الأشخاص من ألم مزمن دون التعرض للأذى في الماضي ودون ظهور ما يدل على حدوث تلف في الجسم.

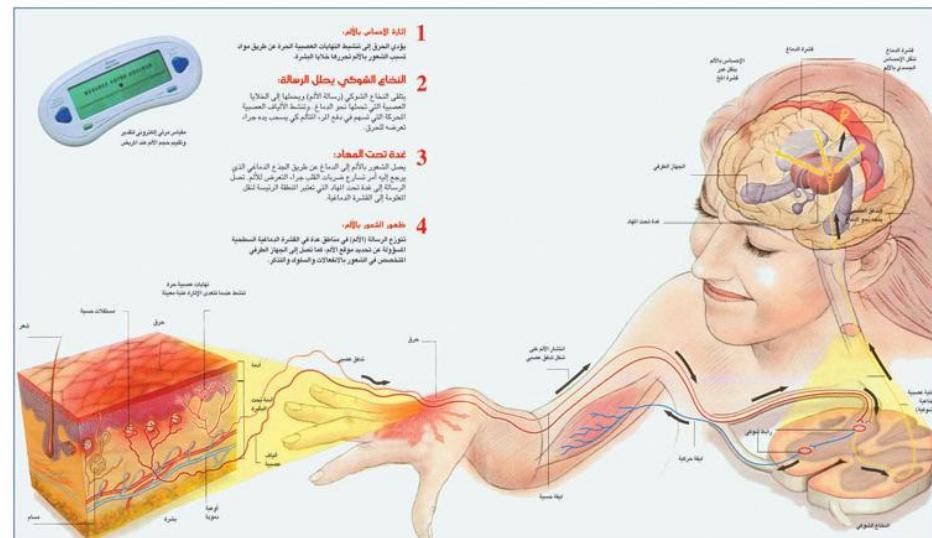
أنواع الألم والفرق بين الألم الحاد والمزمن

الآلم الحاد	الآلم المزمن	الخاصة
قصير الأجل	طويل الأجل (أكثر من 3 أشهر)	المدة
عادةً ما يكون له سبب محدد (إصابة، مرض)	قد لا يكون له سبب واضح أو قد يستمر بعد شفاء الإصابة	السبب
إشارة تحذيرية	قد لا يكون له وظيفة بيولوجية واضحة	الوظيفة
عادةً ما يكون أقل	غالباً ما يرتبط بمشاكل نفسية (اكتئاب، قلق)	التأثير النفسي
يركز على علاج السبب	يركز على إدارة الألم وتحسين الوظيفة	العلاج

آليات حدوث الألم



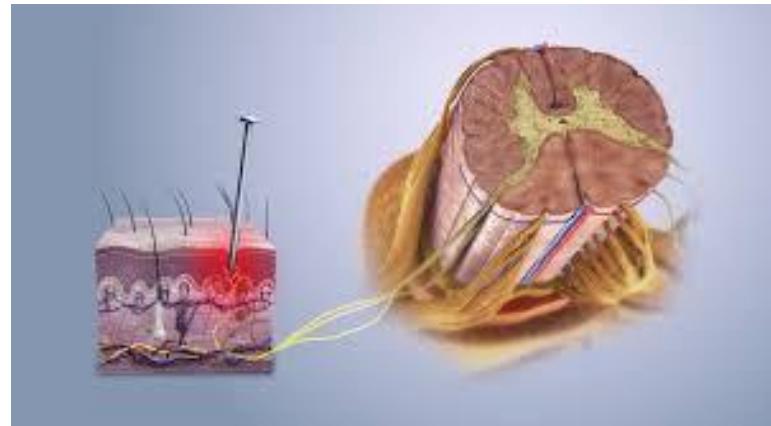
- تتضمن آليات الألم سلسلة من العمليات المعقدة. تشمل هذه العمليات:
- الجهاز العصبي المركزي والمحيطي
- تتضمن الآليات نقل الإشارات العصبية من موقع الإصابة إلى الدماغ.



- يتم في الدماغ تفسير هذه الإشارات كألم.

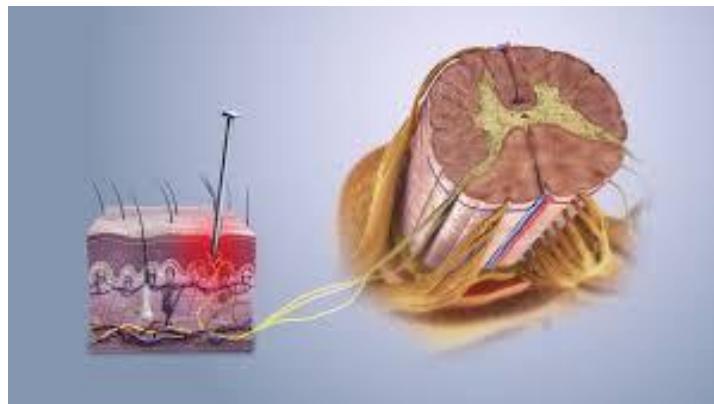
الآليات الفسيولوجية والنفسية للألم

- الآليات الفسيولوجية للألم: يشمل نظام الألم: مستقبلات الألم، الأعصاب الحسية، النخاع الشوكي، الدماغ.



- دور النواقل العصبية في نقل إشارات الألم.
- تأثير المواد الكيميائية مثل البروستاجلاندين والسيتوكينات
- الآليات النفسية للألم:
- تأثير العوامل النفسية على تجربة الألم: التوتر، القلق، الاكتئاب، الخوف.
- دور المعتقدات والمواقف في تفاقم أو تخفيف الألم.
- تأثير الدعم الاجتماعي والمساندة النفسية.

الآليات الفسيولوجية والنفسية للألم



- الفرق بين الآليات الفسيولوجية والنفسية:
- الآليات الفسيولوجية تتعلق بالعمليات البيولوجية التي تحدث في الجسم استجابةً للألم.
- الآليات النفسية تتعلق بالعوامل العقلية والعاطفية التي تؤثر على تجربة الألم.
- الآليات مترابطة بشكل وثيق، حيث يمكن للعوامل النفسية أن تؤثر على العمليات الفسيولوجية، والعكس صحيح.

الأساليب المختلفة لتخفييف الألم وإدارته

- تتوفر عدة سبل لعلاج الألم اعتماداً على شدته والأعراض وتشمل ما يلي: العلاج الدوائي مثل :
 - ❖ عقاقير تسكين الألم المنومة مثل مورفين وكودين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية ومضادات الاكتئاب ومرخيات العضلات
- العلاجات غير الدوائية: الوخز بالإبر
- العلاج الطبيعي
- العلاج النفسي بأسلوب المحادثة
- العملية الجراحية
- التحفيز الكهربائي
- تقويم العمود الفقري
- المعالجة اليدوية
- تاي تشي
- العلاج النفسي بأسلوب المحادثة
- العملية الجراحية
- التحفيز الكهربائي
- تقويم العمود الفقري
- المعالجة اليدوية
- تاي تشي
- و تكون بعض الأدوية المسكنة للألم فعالة في مكافحة الألم عند أخذها بالتزامن مع تطبيق الطرق العلاجية الأخرى، وقد يكون من الضروري اللجوء إلى عدة طرق علاجية لأجل تخفيف الألم بأقصى حد ممكن.

التقييمات (1) QUIZ



أسئلة صحيحة وخطأ:

1. الألم الحاد يستمر لفترة طويلة بعد التئام الجرح
2. الألم المزمن قد يكون له سبب واضح دائمًا

أسئلة اختيارية:

3. أي مما يلي يعتبر من أنواع الألم المزمن?
أ) ألم الجراحة ب) ألم الأسنان ج) ألم التهاب المفاصل
د) ألم الحرائق د) العلاج الإشعاعي
4. أي من العلاجات التالية تعتبر من العلاجات التكميلية والبديلة?
أ) العلاج الدوائي ب) العلاج الجراحي ج) الوخز بالإبر



- **الأجوبة**
- 1. خطأ
- 2. خطأ
- 3. ج) ألم التهاب المفاصل
- 4. ج) الوخذ بالإبر

الأساليب المختلفة لتخفييف الألم وإدارته



1. فهم الألم
2. أدوية تخفيف الآلام
3. العلاج الطبيعي والتأهيل
4. العلاجات التكميلية والبديلة
5. التدخلات النفسية

• الألم جزء لا مفر منه من الحياة. سواء كان الألم خفيفاً أو إحساساً حاداً، يمكن أن يؤثر الألم بشكل كبير على أنشطتنا اليومية ومزاجنا ورفاهيتنا بشكل عام. بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الألم المزمن، يمكن أن يكون الأمر بمثابة معركة مستمرة تتطلب استراتيجيات فعالة لإدارة الألم.



• الألم هو تجربة حسية وعاطفية معقدة تختلف من شخص لآخر. يمكن أن يكون سببه عوامل مختلفة مثل الإصابة أو المرض أو الحالات الطبية الأساسية. لإدارة الألم بشكل فعال، من الضروري فهم أسبابه وآلياته الأساسية. يتضمن ذلك تقييماً شاملاً من قبل متخصصي الرعاية الصحية، بما في ذلك تحديد نوع الألم وموقعه وشدته ومدته. من خلال فهم طبيعة الألم، يمكن لمقدمي الرعاية الصحية تصميم خطط علاجية لتلبية الاحتياجات الفردية.

فهم الألم- أنواع مقاييس شدة الألم:

هو أداة تساعد المرضى على تقييم مستوى الألم الذي يشعرون به، مما يسهل على الأطباء فهم الحالة بشكل أفضل.



1: مقياس من 0 إلى 10:

0: لا ألم.

3-1: ألم خفيف.

6-4: ألم معتدل.

9-7: ألم شديد.

10: أسوأ ألم يمكن تخيله.



فهم الألم- أنواع مقاييس شدة الألم:

2 مقياس الوجه (Faces Pain Scale):



يستخدم صوراً لوجوه تعبّر عن مستويات مختلفة من الألم، مما يسهل على الأطفال أو الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في التعبير عن الألم استخدامه.

أدوية تخفيف الآلام

- تُستخدم أدوية تخفيف الآلام لتخفيف الألم الناتج عن مجموعة متنوعة من الحالات، مثل الصداع وألام العضلات والتهاب المفاصل. تتوافر هذه الأدوية بوصفات طبية وبدون وصفات طبية، وتعمل بطرق مختلفة لتخفيف الألم.



أنواع أدوية تخفيف الآلام

مسكנות الألم التي تصرف بدون وصفة طبية:

- **الباراسيتامول (أسيتامينوفين):** يخفف الألم والحمى، ولكنه لا يقلل الالتهاب.
- **مضادات الالتهاب غير الستيرويدية :** مثل الأيبوبروفين والنابروكسين، تخفف الألم والحمى والالتهابات.
- **الأسبرين:** يخفف الألم والحمى والالتهابات، ويمكن استخدامه أيضًا لمنع تجلط الدم.

أدوية تخفيف الآلام



مسكנות الألم التي تصرف بوصفة طبية:

- **المسكנות الأفيونية:** مثل الكوديين والأوكسيكودون والمورفين، تخفف الألم الشديد.
- **المسكנות المساعدة:** مثل مضادات الاكتئاب ومضادات الاختلاج، تستخدم لعلاج الألم المزمن.



أدوية تخفيف الآلام



نصائح لاستخدام أدوية تخفيف الآلام بأمان

- اقرأ التعليمات الموجودة على ملصق الدواء واتبعها بعناية.
- لا تتناول جرعة أكبر من الموصى بها.
- لا تتناول أدوية متعددة لتخفيف الألم في نفس الوقت دون استشارة الطبيب.
- أخبر طبيبك عن أي أدوية أخرى تتناولها، بما في ذلك الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية والمكمّلات العشبية.
- كن على دراية بالآثار الجانبية المحتملة لأدوية تخفيف الآلام.

أدوية تخفيف الآلام

أمثلة على أدوية تخفيف الآلام



باراسيتامول

أيبوبروفين

نابروكسين

كوديين

أوكسيكودون

مورفين



العلاج الطبيعي والتأهيل

□ العلاج الطبيعي والتأهيل يلعبان دوراً حيوياً في تخفيف الألم وإدارته، سواء كان الألم حاداً أو مزمناً.

أهداف العلاج الطبيعي والتأهيل في تخفيف الألم:

تخفيف الألم: باستخدام تقنيات متنوعة مثل العلاج اليدوي، والعلاج الكهربائي، والعلاج بالحرارة والبرودة.

تحسين الحركة والمرنة: من خلال تمارين الإطالة والتقوية، مما يساعد على استعادة وظيفة الجسم الطبيعية.

تقوية العضلات: لدعم المفاصل وتقليل الضغط عليها، وبالتالي تخفيف الألم.



العلاج الطبيعي والتأهيل

أهداف العلاج الطبيعي والتأهيل في تخفيف الألم (تابع):



تحسين الوظائف الحركية: مثل المشي والوقوف والجلوس، مما يساعد على استعادة القدرة على أداء الأنشطة اليومية.

تعليم استراتيجيات إدارة الألم: لتمكين المريض من التعامل مع الألم بشكل فعال في المنزل.

منع تكرار الإصابات: من خلال تعليم المريض كيفية الحفاظ على وضعيّة الجسم الصحيحة وأداء التمارين الرياضية المناسبة.

العلاج الطبيعي والتأهيل

تقنيات العلاج الطبيعي والتأهيل المستخدمة لتخفييف الألم:

□ العلاج اليدوي: يشمل التدليك والتعبئة، ويستخدم لتخفييف التشنجات العضلية وتحسين حرارة المفاصل.

□ العلاج الكهربائي: يستخدم لتحفيز العضلات والأعصاب، مما يساعد على تخفيف الألم والتشنجات.



□ العلاج بالحرارة والبرودة: يستخدم لتخفييف الألم والالتهابات، وتحسين الدورة الدموية.

□ تمارين الإطالة والتقوية: تستخدم لتحسين المرونة والقوة العضلية، مما يساعد على دعم المفاصل وتقليل الألم.

العلاج الطبيعي والتأهيل



تقنيات العلاج الطبيعي والتأهيل المستخدمة لتخفيض الألم (تابع):

- العلاج بالموجات فوق الصوتية: يستخدم لتخفيض الألم والالتهابات في الأنسجة العميقة.
- تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد: يستخدم جهاز صغير لتوصيل تيار كهربائي إلى المنطقة المصابة لتخفيض الألم.
- تمارين مائية: تستخدم في حالات آلام المفاصل حيث يخفف الماء من الضغط على المفاصل.



العلاج الطبيعي والتأهيل

متى يكون العلاج الطبيعي والتأهيل مفيداً؟



- آلام الظهر والرقبة.
- التهاب المفاصل.
- الإصابات الرياضية.
- آلام العضلات.
- إعادة التأهيل بعد العمليات الجراحية.
- إعادة التأهيل بعد السكتات الدماغية.
- ألم الاعتلال العصبي.

العلاجات التكميلية والبديلة

توجد العديد من العلاجات التكميلية والبديلة التي يمكن أن تساعد في تخفيف الألم، ومنها :

1. الوخز بالإبر والتدليك

3. العلاج بتقويم العمود الفقري

4. العلاج بالأعشاب والمكمّلات الغذائيّة

5. اليوجا والتأيي تشي

6. العلاج بالروائح

7. التأمل والاسترخاء

العلاجات التكميلية والبديلة

الوخز بالإبر (Acupuncture)

هو تقنية علاجية تقليدية صينية قديمة، تعتمد على إدخال إبر رفيعة جداً في نقاط محددة بالجسم لتحفيز الأعصاب والعضلات، مما يساعد على تخفيف الألم.

كيف ي عمل الوخز بالإبر؟

لا يزال الآلية الدقيقة لعمل الوخز بالإبر قيد البحث، ولكن هناك عدة نظريات تفسر تأثيره:

تحفيز الأعصاب: يعتقد أن الوخز بالإبر يحفز الأعصاب، مما يؤدي إلى إطلاق مواد كيميائية في الجسم، مثل الإندورفين، التي تخفف الألم.



العلاجات التكميلية والبديلة

الوخز بالإبر (Acupuncture)

كيف ي عمل الوخز بالإبر؟ (تابع)



تعديل تدفق الطاقة: وفقاً للطريق التقليدي الصيني، يُعمل الوخز بالإبر على إعادة توازن تدفق الطاقة "تشي" في الجسم، مما يساعد على استعادة الصحة.

تقليل الالتهاب: تشير بعض الدراسات إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يقلل من الالتهاب، الذي يلعب دوراً في العديد من حالات الألم.



العلاجات التكميلية والبديلة

الوخز بالإبر (Acupuncture)

ما هي الحالات التي يمكن أن يعالج الوخز بالإبر؟

يستخدم الوخز بالإبر لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات، بما في ذلك:

آلام الظهر والرقبة والصداع النصفي والصداع التوتري

التهاب المفاصل وآلام العضلات

الغثيان والقيء

الأرق التوتري والقلق



العلاجات التكميلية والبديلة

الوخز بالإبر (Acupuncture)

□ ماذا يحدث أثناء جلسة الوخز بالإبر؟

يقوم ممارس الوخز بالإبر بتقدير حالتك وتحديد نقاط الوخز المناسبة.

يتم إدخال الإبر الرفيعة في نقاط الوخز، وعادةً لا يشعر المريض بألم شديد.

قد يتم تحفيز الإبر بالحرارة أو التيار الكهربائي الخفيف.

تستغرق الجلسة عادةً 30-20 دقيقة.



العلاجات التكميلية والبديلة

الوخز بالإبر (Acupuncture)

هل الوخز بالإبر آمن؟

الوخز بالإبر آمن بشكل عام عندما يتم إجراؤه بواسطة ممارس مؤهل.

يجب استخدام إبر معقمة لتجنب العدوى.

قد تحدث بعض الآثار الجانبية الخفيفة، مثل الألم الطفيف أو النزيف في موقع الإبرة.



التقييمات (2) QUIZ



أسئلة صحيحة وخطأ:

1. العلاج الطبيعي والتأهيل يهدفان فقط إلى تخفيف الألم
2. الوخز بالإبر يعتمد على إدخال إبر رفيعة في نقاط محددة بالجسم

أسئلة اختيارية:

3. أي مما يلي يعتبر هدفًا للعلاج الطبيعي والتأهيل?
أ) زيادة خطر الإصابات ب) تقوية العضلات ج) تقليل الحركة والمرونة د) زيادة شدة الألم

1. خطأ

2. صح

3. ب) تقوية العضلات





العلاجات التكميلية والبديلة

□ التأمل والاسترخاء



■ يمكن أن تكون تقنيات التأمل والاسترخاء أدوات فعالة للغاية في تقليل التوتر وتحفيض الألم.

■ من المهم أن نلاحظ أن تقنيات التأمل والاسترخاء ليست علاجاً سحرياً للألم المزمن، ولكنها يمكن أن تكون أداة قيمة في إدارة الألم وتحسين نوعية الحياة.

العلاجات التكميلية والبديلة

□ التأمل والاسترخاء



العلاجات التكميلية والبديلة

□ التأمل والاسترخاء

▪ أنواع تقنيات التأمل والاسترخاء:

التأمل الذهني:

- يركز على توجيه الانتباه إلى اللحظة الحالية وقبول الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام.

التنفس العميق:

- يتضمن أخذ أنفاس عميقه وبطيئة لتهيئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر.



العلاجات التكميلية والبديلة

□ أنواع تقنيات التأمل والاسترخاء: (تابع)



الاسترخاء العضلي التدريجي:

- يتضمن شد وإرخاء مجموعات عضلية مختلفة في الجسم لتقليل التوتر العضلي.

التصور الموجه:

- يتضمن تخيل صور أو مشاهد مهدئة لتعزيز الاسترخاء وتقليل الألم.

اليوجا والتأي تشي:

- تمزج هذه الممارسات بين الحركة والتنفس والتأمل لتعزيز الاسترخاء وتقليل الألم.

العلاجات التكميلية والبديلة

□ التأمل والاسترخاء

نصائح لتطبيق تكنيات التأمل والاسترخاء:

ابدأ بتمارين قصيرة وزد المدة تدريجياً.

ابحث عن مكان هادئ ومريج لممارسة هذه التكنيات.

مارس هذه التكنيات بانتظام للحصول على أفضل النتائج.

استشر أخصائياً إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تعلم هذه التكنيات.



دور العلاجات التكميلية والحديثة في تحسين جودة حياة المرضى.

تلعب العلاجات التكميلية والحديثة دوراً متزايد الأهمية في تحسين جودة حياة المرضى، حيث



تساهم العلاجات التكميلية والحديثة في تحسين جودة حياة المرضى من خلال:

تحفيض الألم:

- تساعد تقنيات مثل الوخز بالإبر والتدليك والعلاج بتنقية العمود الفقري على تخفيف الآلام المزمنة وألم العضلات والمفاصل.

تقليل التوتر والقلق:

- تعزز اليوجا والتأمل والاسترخاء الشعور بالهدوء والاسترخاء، مما يقلل من التوتر والقلق المصاحب لبعض الأمراض المزمنة.

دور العلاجات التكميلية والحديثة في تحسين جودة حياة المرضى.

تحسين المزاج:

- تساهم بعض العلاجات مثل العلاج بالروائح والعلاج بالموسيقى في تحسين المزاج والتحفيز من الاكتئاب.

تعزيز الصحة العامة:

- تدعم العلاجات بالأعشاب والمكمّلات الغذائيّة الصحة العامة وتنوّي جهاز المناعة.



التدخلات النفسية



□ التدخلات النفسية لتخفييف الألم هي تقييات تساعدك على:

تغيير تفكيرك تجاه الألم: بدلاً من التركيز على السلبية، تتعلم رؤية الألم بشكل مختلف.

تقليل التوتر: الاسترخاء وتمارين التنفس تساعد على تهدئة الجسم والعقل.

تعزيز قدرتك على التأقلم: تتعلم مهارات للتعامل مع الألم في حياتك اليومية.

تحسين مزاجك: العلاجات النفسية تساعد في التغلب على المشاعر السلبية المرتبطة بالألم.

□ ومن أمثلتها : العلاج السلوكي المعرفي و العلاج باليقظة الذهنية

□ باختصار ، هذه التدخلات تعلمك كيف تتحكم في رد فعلك تجاه الألم، بدلاً من أن يتحكم الألم فيك.

التقييمات (3) QUIZ



أسئلة صحيحة وخطأ:

1. من تقنيات التأمل والاسترخاء البدأ بتمارين صعبة لمدة طويلة
2. تدعم العلاجات بالأعشاب والمكمّلات الغذائيّة الصحة العامة وتقوّي جهاز المناعة.

أسئلة اختيارية:

3. من أنواع تقنيات التأمل والاسترخاء:
أ) التأمل الذهني ب) التنفس العميق
ج) الاسترخاء العضلي د) كل السبق

1. خطأ

2. صح

3. د) كل السابق



الرابط	عنوان الفيديو
https://youtu.be/MH5UxisYm9I?si=BmjvXAodGHZ3QNWR	Understanding The Causes of Pain and Pain Management
https://youtu.be/pvwDOvzshlY?si=G1CfHlIN1EU6bEIr	Acute Pain Management
https://youtu.be/fEvHHZMwF2Q?si=zi8Hx2_itNSHMAjw	علاج الألم المزمن

- Adv Ther (2021) 38:76-89
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH): Acupuncture: In Depth: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16244651/>.
- American Massage Therapy Association: Massage Therapy for Pain Management: <https://www.amtamassage.org/>.
- American Chiropractic Association: Chiropractic Care: <https://www.wfc.org/ar/index>.
- National Institutes of Health (NIH): Dietary Supplements for Pain: A Review of the Evidence: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/showterm.aspx?tID=163>.
- NCCIH: Yoga: What You Need To Know: <https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/yoga-for-health-science>.

شكرا لكم

Thank
you!

