



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ-ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ-ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ»
ΕΠΙΣΤ. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: Δ. ΔΑΜΙΓΟΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Ο πόνος και οι διαστάσεις του στην Ιπποκρατική Συλλογή: Ποιοτική Έρευνα

Σπουδάστρια:

Χατζηνικολάου Γεωργία, Ψυχολόγος (Α.Μ. 141)

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Γκούβα Μαίρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νοσηλευτικής ΑΤΕΙ Ηπείρου

Τριμελής Επιτροπή Αξιολόγησης:

Δαμίγος Δημήτριος, Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο
Ιωαννίνων

Ευαγγέλου Άγγελος, Ομότιμος Καθηγητής Φυσιολογίας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Καλφακάκου Βασιλική, Καθηγήτρια Φυσιολογίας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Ιωάννινα, 2011

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
A. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
1.	
1.1. Η πορεία προς την ιπποκρατική ιατρική. Επιδράσεις της ιατρικής σκέψης.....	6
1.2. Ο άνθρωπος ως ψυχοσωματική ενότητα. Η σχέση σώματος και ψυχής.....	9
1.3. Η θεωρία των χυμών - Η Ιπποκρατική φυσιολογία.....	12
1.4. Η έννοια της υγείας.....	15
1.5. Η έννοια της ασθένειας.....	17
1.6. Η Ιπποκρατική θεραπευτική.....	21
1.7. Ο Ιπποκράτης.....	25
1.8. Το ιπποκρατικό ζήτημα.....	26
B. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
2. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	30
3. ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ.....	30
3.1. Διαδικασία	31
4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ.....	31
5. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ.....	32
5.1. Περιγραφικοί όροι του πόνου- Περιγραφή του ανθρώπου που υποφέρει.....	33
5.2. Η ιπποκρατική παθο-φυσιολογία του πόνου.....	36
5.3. Ο πόνος ως παράγοντας πρόγνωσης.....	45
5.4. Η σημειολογία του πόνου.....	49
5.5. Η υποκειμενικότητα του πόνου – Ατομικές διαφορές.....	49
5.6. Η θεραπευτική σχέση.....	51
5.7. Η θεραπευτική αντιμετώπιση του πόνου.....	57
5.8. Ο πόνος από ιατρικό χειρισμό.....	72
6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	75
7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	81
8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	145

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κα Γκούβα Μαίρη, Ψυχολόγο Ψυχοσωματικής Κοινωνικής Ψυχιατρικής, Επίκουρο Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής Τ.Ε.Ι Ηπείρου, για τη στήριξη, την καθοδήγηση και την εμπιστοσύνη της κατά τη διάρκεια της συνεργασίας μας.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Τηλικίδη Αλέξανδρο, ιατρό-εκπαιδευτή στην Ακαδημία αρχαίας ελληνικής και παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής, για την προθυμία του να μοιραστεί τις γνώσεις του στην ιπποκρατική ιατρική.

Εισαγωγή

Ο πόνος, σαν αρχαιότατο βιολογικό φαινόμενο, σύμφυτο με την ανθρώπινη φύση και εμπειρία, οδήγησε τους ανθρώπους- από το βάθος της προϊστορίας -στην αναζήτηση τρόπων για την αντιμετώπισή του. Στην ελληνική μυθολογία, η *Θεογονία* του Ησίοδου μας πληροφορεί ότι ο Πόνος είναι ο πρωτότοκος υιός της Έριδας, με αδέρφια του τον πονεμένο Μόχθο, τη Λήθη, την Πείνα, τις Μάχες, τους Σκοτωμούς και τις Αντροφονίες. (Ησίοδος, στ.: 226-232). Στα *Έργα* του Ησίοδου βρισκόμαστε πλέον στον κόσμο των ανθρώπων (Ανδρονίκου Μ., 2003), όπου η πράξη της Πανδώρας να ανοίξει το δώρο που οι θεοί προόριζαν για τον Επιμηθέα, που περιείχε όλα τα δεινά του κόσμου, και να τα ελευθερώσει, εγκαθιστά τον πόνο, μαζί με το χρόνο και το θάνατο, ως συστατικά της ανθρώπινης θνητότητας (στ. 90-93) (Ρηγάτος, 2009).

Η ιατρική διέρχεται τον 5^ο π.χ αιώνα μέσα από μια αντίληψη μαγικοθρησκευτική και φτάνει στην πρώτη επιστημονική συστηματοποίηση των γνώσεων. Αξιοποιείται η ορθολογιστική διεργασία, που απορρίπτει την πρότερη βάση στη μαγεία και την άγνοια και εντάσσει τον πόνο και την ασθένεια στα όρια του πραγματικού. Η ιπποκρατική συλλογή αποτελεί ένα πολύμορφο σύνολο ιατρικών πραγματειών, με ποικίλη θεματολογία και συνιστά ένα ευρύ πεδίο έρευνας για τις αρχικές διατυπώσεις των σύγχρονων επιστημών υγείας.

Μέσα από την έρευνα των ιπποκρατικών κειμένων προσπαθούμε να προσεγγίσουμε το φαινόμενο του πόνου και τις διαστάσεις του στην ιπποκρατική ιατρική. Η ολιστική αρχή και το πολιτισμικό πλαίσιο της εποχής, όπου αχνά αρχίζει να αναδύεται η εξειδίκευση των επιστημών, καθιστούν τα κείμενα αυτά πηγές γνώσης που αφορούν σε διαφορετικούς κλάδους των ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών σήμερα. Το ενδιαφέρον μας επικεντρώνεται στη θεώρηση του ανθρώπου ως μια ψυχοσωματική ενότητα σύμφωνα με την ιπποκρατική λογική. Το γεγονός πως τα κείμενα αυτά αποτελούν τα βασικά ιατρικά συγγράμματα της δυτικής ιατρικής μέχρι τον 19^ο αιώνα, καταδεικνύουν τη διαχρονικότητα του έργου της ιατρικής, που είναι «να απαλλάσσει τον άνθρωπο από οτιδήποτε τον ενοχλεί και, απομακρύνοντας την αιτία του πόνου (πονέει), να τον θεραπεύει.» (Περί διαίτης Α, 15)

A. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1.1 Η πορεία προς την ιπποκρατική ιατρική - Επιδράσεις της ιατρικής σκέψης

Η προϊπποκρατική ιατρική ανάγεται στη μυθολογία, όπως μαρτυρούν ο Ησίοδος, ο Όμηρος και οι τραγικοί ποιητές, και διέπεται από μια μαγικοθησκευτική αντίληψη (Γκιάλας, 1977). Ο Μάικλ Βέντρις, μαζί με τον φιλόλογο - συνεργάτη του Τσάντγουικ αποδεικνύουν την ύπαρξη της ιατρικής τέχνης πριν τα ομηρικά έπη, αποκρυπτογραφώντας το 1952 τη μυκηναϊκή γραφή B, όπου εντοπίζεται η λέξη «ιατρός» (Μπαρτσόκας, 1964). Στα ομηρικά έπη, οι γιοί του Ασκληπιού, ο Παδαλείριος και ο Μαχαών φροντίζουν τα τραύματα και τις πληγές των πολεμιστών στη μάχη. Ο Μαχαών, αφαιρεί τα βέλη από τις πληγές, σαν χειρουργός, και ο Παδαλείριος φροντίζει τα τραύματα με παυσίπονα φάρμακα (κονιοποιημένα βότανα). (Σπαγάνδου και άλλοι, 2002) Οι θεοί, κυρίως ο Απόλλωνας και η Άρτεμις, στέλνουν τις ασθένειες στους ανθρώπους και αυτοί είναι που μπορούν να τις λύσουν· τα αίτια της ασθένειας είναι λοιπόν υπερφυσικά (Κοντοπούλου, 2004). Στους Ορφικούς ύμνους, ο Ορφέας έχει μαθητές και συνεργάτες τον Μελάμποδα, τον Αμφιάραο, το Χείρωνα και άλλους. Ο Χείρωνας, διδάσκει τον Ασκληπιό, στο Πήλιο, όπως μαθητής του είναι και ο Αχιλλέας, ο Ιάσων, ο Πάτροκλος και άλλοι. (Χαβιάρα- Καραχάλιου, 2010).

Ο Ασκληπιός, ο πατέρας της ιατρικής, είναι υιός της θνητής Κορωνίδας και του θεού Απόλλωνα. Με τη θανάτωση της μητέρας του Κορωνίδας από τον ίδιο τον Απόλλωνα οδηγείται στον Κένταυρο Χείρωνα, ο οποίος του διδάσκει την τέχνη της θεραπείας *«άλλοτε με ήπια μαγικά φίλτρα, άλλοτε δίνοντας τους σωτήρια φάρμακα και άλλοτε εφαρμόζοντας στο μέλη τους όλα τα είδη θεραπείας»* (Πυθιονικοί, III, 3). (Ayache, 1999). Όταν ο Ασκληπιός, επαναφέρει στη ζωή έναν άνθρωπο που μόλις είχε πεθάνει, ο Πλούτωνας παραπονείται στον Δία, και εκείνος τον τιμωρεί για την διατάραξη της κοσμικής τάξης, και τον σκοτώνει, δίνοντας του όμως μια θέση ανάμεσα στους αθανάτους του Ολύμπου (Ackerknecht, 1998). Μετά το θάνατο του ο Ασκληπιός θεοποιείται, και εξαπλώνονται στον ελληνικό χώρο τα Ασκληπιεία, ως ιεροί τόποι αφιερωμένοι στο θεό και ως θεραπευτικά κέντρα. (Krug, 1997)

Η αποδέσμευση της ιατρικής από τη θρησκεία πραγματοποιείται σταδιακά με την ανάπτυξη της παραγωγικής μεθόδου των προσωκρατικών φιλοσόφων στην Ελλάδα και στις αποικίες της, τον 6^ο π.Χ αιώνα. Οι λεγόμενοι φυσικοί φιλόσοφοι αναζητούν την πρωταρχική ύλη, από την οποία προέρχεται το σύμπαν –την αρχή- και αναγάγουν τα

συμπεράσματά τους για τη φύση των πραγμάτων από το γενικό στο ειδικό. Ο Αναξιμένης αποδίδει την αρχή στον αέρα, ο Θαλής ο Μιλήσιος στο νερό, ο Ηράκλειτος στη φωτιά και ο Εμπεδοκλής συμπληρώνει στα παραπάνω στοιχεία εκείνο της γης (Χριστοπούλου-Αλετρά, 2002). Πρόκειται για την ανάδυση της λογικής διεργασίας, που μέσα από την παρατήρηση της φύσης και των κανόνων που τη διέπουν, αξιοποιείται για την αναζήτηση της φύσης του ανθρώπινου οργανισμού. Αρχίζουν να θέτονται, λοιπόν, τα όρια της Ιατρικής (Δαμπάσης, 1966).

Η ιπποκρατική ιατρική επηρεάζεται από τις διδαχές των προσωκρατικών φιλοσόφων, από την αριθμολογία του Πυθαγόρα και τις επιγραφές των Ασκληπιείων. (Παπαβραμίδου, 2006) Η σχέση της ιατρικής με τη φιλοσοφία συνεχίζεται και καταδεικνύεται στην ιπποκρατική συλλογή στη φράση: *«...κανείς δεν μπορεί να κατανοήσει την ιατρική, αν δε γνωρίζει τι είναι ο άνθρωπος, και πως αυτό πρέπει να μάθει καλά, όποιος θέλει να θεραπεύει σωστά τους ανθρώπους»* (Περί αρχαίας ιατρικής, κεφ. 20). Ταυτόχρονα οριοθετείται η ιατρική ως επιστήμη έναντι της φιλοσοφίας: *«Πιστεύω επίσης ότι η σωστή γνώση της φύσης μπορεί να επιτευχθεί μόνο με τη μελέτη της ιατρικής, κι ότι η απόκτηση αυτής της γνώσης βασίζεται στην ορθή κατανόηση της ιατρικής στο σύνολό της»* (Περί αρχαίας ιατρικής, 20). (Ευτυχιάδης, 2004, Πενταγάλου, 1983) Η φιλοσοφία και η σοφία προτείνονται ως θεραπεία της ψυχής (Επιδημιών, το έκτον, 5 και Επιστολαί, 23) (Hadot, 2002).

Ανάμεσα στους προσωκρατικούς φιλοσόφους που περισσότερο επηρεάζουν τον Ιπποκράτη είναι ο Αλκμαίων ο Κροτωνιάτης, που ορίζει την υγεία ως «ασονομία» ανάμεσα στο υγρό, στο ψυχρό, στο θερμό, στο ξηρό, και την ασθένεια ως «μοναρχία», από την επικράτηση δηλαδή μιας ποιότητας. (Doty, 2007, Τσεκουράκης, 2001) Ο Αλκμαίων πρώτος αναγνωρίζει τη σημασία του εγκεφάλου ως έδρα της αίσθησης και της κατανόησης (Doty, 2007). Όλες οι αισθήσεις συσχετίζονται με τον εγκέφαλο, μέσα από δομές που τις ονομάζει «πόρους». Περιγράφει μάλιστα το οπτικό χίασμα και το ρόλο του στην οπτική αντίληψη. (Crivellato & Ribatti, 2007) Αυτό που διαφοροποιεί τον άνθρωπο από τα άλλα ζώα είναι η δυνατότητά του να κατανοεί και να συνθέτει τις αισθήσεις.

Ο Εμπεδοκλής μιλάει για τα τέσσερα στοιχεία, τη φωτιά, τον αέρα, το νερό και τη γη, που τα ονομάζει «ριζώματα» και τις δυο δυνάμεις που διαμορφώνουν τη μεταξύ τους διάδραση, τη «φιλότητα», που είναι η δύναμη συγκέντρωσης, και το «νείκος», που είναι η διασπαστική δύναμη (Πουρναρόπουλος, 1967). Ενδιαφέρεται επίσης για τον μηχανισμό της αίσθησης (Crivellato & Ribatti, 2007), και αντίθετα από τον Αλκμαίωνα, ταυτίζει την

αίσθηση με την αντίληψη (Ευτυχιάδης, 2004) και τοποθετεί την έδρα της ψυχής στην καρδιά. (Παπαβραμίδου, 2006)

Ο Ιπποκράτης επηρεάζεται ιδιαίτερα από τον Ηράκλειτο, που δέχεται την «αρχή των αντιθέτων» και την αρχή της μεταβολής της ύλης, όπου «τα πάντα ρεί» (Τσεκουράκης, 2001). Η πραγματικότητα είναι δυαδική, προκύπτει από τη δυναμική ισορροπία ανάμεσα σε δύο πολικότητες- σε δύο αντίθετες και συμπληρωματικές δυνάμεις- το πυρ και το ύδωρ, όπως προκύπτει από το αξίωμα «αρχή πάντων πυρ». Ο Ηράκλειτος θεωρεί ότι η ψυχή είναι μίγμα υγρού και ξηρού και στην ιδανική ψυχή υπερισχύει το ξηρό (Παπαβραμίδου, 2006).

Η αριθμοσοφία του Πυθαγόρα (η τετρακτίς της δεκάδος, ο αριθμός 4, όσα τα σημεία του ορίζοντα, οι κατευθύνσεις του χώρου και οι 4 εποχές, ο αριθμός 7, όσες οι 7 ηλικίες και τα 7 μέρη της ψυχής κ.α.) διαφαίνεται στο ιπποκρατικό έργο, ιδιαίτερα στις προγνώσεις (Παπαβραμίδου, 2006), καθώς και οι έννοιες της τάξης και της αρμονίας (Χριστοπούλου- Αλετρά, 2002).

Η λειτουργία των Ασκληπιείων συνεχίζεται ως τα χρόνια του Ιπποκράτη και κάποια μέχρι πολύ αργότερα (μέχρι τον 4^ο αιώνα μ. Χ.). (Krug, 1997) Η συνολική ανακουφιστική φροντίδα του ανθρώπου καταδεικνύεται μέσα από τα μέσα θεραπείας, που αφορούν στην ατομική υγιεινή (λουτρά, διαίτα, υδροποσία, ασκήσεις), στη φροντίδα του περιβάλλοντος τόπου (να είναι καθαρός, ευχάριστος, επιλεγμένος με βάση τον άνεμο, το κλίμα κ.α.), στην ψυχαγωγία των ασθενών (με μουσική, θεατρικές παραστάσεις), στο κοινωνικό δίκτυο υποστήριξης του ασθενούς (επιτρέπεται η είσοδος στους συγγενείς), στα θεραπευτικά μέσα (οι «εγκοιμήσεις» με την επακόλουθη ανάλυση των ονείρων, η φαρμακοθεραπεία με βότανα, η υποβολή, η μουσικοθεραπεία). (Χαβιάρα- Καραχάλιου 2010). Πέρα από τη μαγικοθησκευτική αντίληψη, η ολιστική θεώρηση του ανθρώπου παραμένει θεμελιώδης της ιπποκρατικής ιατρικής και διέπει όλη την ιατρική πράξη. (Καραμπερόπουλος, 1994)

Ταυτόχρονα, στο πλαίσιο της πνευματικής ακμής της Ελλάδας του 5^{ου} π. Χ. αιώνα, η έννοια της «κάθαρσης» υιοθετείται από την ιατρική τέχνη στην τραγική ποίηση, όπως έχει δοθεί από τον αριστοτελικό ορισμό της τραγωδίας. Η τραγωδία καθαίρει το πλεόνασμα των ψυχικών παθών ανακινώντας το «φόβο» και το «έλεος» και επιφέρει τη ψυχική ανάταση, όπως ο ιπποκρατικός ιατρός καλείται να αποβάλλει τον πλεονάζοντα χυμό, που προκαλεί την ανισορροπία και συνεπώς την ασθένεια. Η μελέτη των τραγικών ποιητών φανερώνει τη γνώση των ιδίων και τις τρέχουσες αντιλήψεις για την υγεία και την

ασθένεια, υπηρετώντας βέβαια τη σκοπιμότητα του μύθου. (Κοντοπούλου, 2004).

Οι ζωγραφικές απεικονίσεις των αγγείων και τα αγάλματα της εποχής δείχνουν με την ακρίβεια της περιγραφής το ενδιαφέρον για την αποτύπωση της ιατρικής γνώσης στην καθημερινή ζωή (Γερουλάνος, 1998, Lascaratos et al., 2003).

1.2 Ο άνθρωπος ως ψυχοσωματική ενότητα - Η σχέση σώματος και ψυχής

Ο άνθρωπος αντιμετωπίζεται στην ιπποκρατική ιατρική σαν μια αδιαίρετη ψυχοσωματική ενότητα. (Πουρναρόπουλος, 1967) Η άποψη αυτή είναι σύμφωνη με τον σύγχρονο του Ιπποκράτη, τον Πλάτωνα, όπου στο έργο Φαίδρος (270 c) υποστηρίζει πως για να κατανοήσει κανείς τη φύση της ψυχής και του σώματος, χρειάζεται να κατανοήσει σε ικανοποιητικό βαθμό τη φύση του σύμπαντος. Στο έργο Χαρμίδης (156δ) επίσης αναφέρεται πως *«δεν πρέπει να επιχειρεί κανείς να θεραπεύσει τα μάτια χωρίς το κεφάλι, ούτε το κεφάλι χωρίς το σώμα, ούτε και το σώμα άνευ της ψυχής. Η ψυχή προΐσταται των λειτουργιών του σώματος, για αυτό και το φάρμακο είναι ανενεργό και ανώφελο, χωρίς την χρήση των επωδών, των καλών λόγων για την απόκτηση της ποθητής σωφροσύνης της ψυχής, της ψυχικής υγείας. Το σώμα είναι ενιαίο και αν δεν μελετήσουμε καλώς πως έχει τούτο δεν είναι δυνατό να θεραπεύσουμε το πάσχον μέρος. Πρέπει να γνωρίζουμε τον ανθρώπινο οργανισμό στο σύνολό του με τη μέθοδο της επαγωγής των επιμέρους ευρημάτων και με την αναγωγή στη συνέχεια να αναλύουμε τη σχέση σώματος και ψυχής στην υγεία και στην ασθένεια»*. (Δαμπάσης, 1966)

Στην ιπποκρατική ιατρική ο εγκέφαλος είναι η έδρα της ψυχής, από τον οποίο προέρχονται τα συναισθήματα, οι αισθήσεις και η κριτική σκέψη, η διάνοια. (Crivellato & Ribatti, 2007) Όπως αναφέρεται στο έργο Περί ιερής νόσου (κεφ.17) *«Οπωσδήποτε οι άνθρωποι πρέπει να γνωρίζουν ότι η μοναδική πηγή από όπου προέρχονται οι ηδονές και οι χαρές μας, τα γέλια και τα αστεία μας είναι ο εγκέφαλος το ίδιο και οι λύπες και οι στενοχώριες, οι βαρυθυμίες και τα κλάματα. Χάρη σε αυτόν κυρίως σκεφτόμαστε, βλέπουμε, ακούμε και ξεχωρίζουμε το άσχημο από το όμορφο, το κακό από το καλό, το ευχάριστο από το δυσάρεστο, άλλοτε έχοντας για κριτήριο τη συνήθεια, άλλοτε αξιολογώντας τα πράγματα κατά το συμφέρον μας, και άλλοτε ορίζοντας τι είναι ευχάριστο και τι δυσάρεστο ανάλογα με τη διάθεση της στιγμής οπότε δεν μας αρέσει πάντοτε το ίδιο πράγμα. Ο εγκέφαλος όμως είναι και η αιτία που τρελαινόμαστε και παραφρονούμε.»* (Περί ιερής νόσου, 17). Ο εγκέφαλος είναι ο ερμηνευτής των πραγμάτων, *«αυτός είναι μέσα μας ένα είδος διερμηνέα-*

όταν, βέβαια είναι υγιής- που μας πληροφορεί για όλα τα φαινόμενα... Τα μάτια, τα αφτιά, η γλώσσα, τα χέρια και τα πόδια κάνουν ότι ο εγκέφαλος κρίνει σωστό» (Περί ιερής νόσου, 19).

Στις ψυχικές λειτουργίες συμμετέχει πέρα από τον εγκέφαλο και το πνεύμα, που ονομάζεται «φύσα» όταν είναι μες στο σώμα και «αέρας» όταν βρίσκεται έξω από αυτό. Πρόκειται για τον αέρα, που φτάνει στον εγκέφαλο μέσω του στόματος και ο εγκέφαλος το κατανέμει σε όλα τα σημεία του σώματος, εξηγώντας κατά αυτό τον τρόπο πως το κλίμα μπορεί να είναι αίτιο ασθένειας (Παπαβραμίδου, 2006). Με το πνεύμα εννοείται και το «έμφυτο θερμό» ή το «έμφυτο ψυχρό», που είναι μέρος της ψυχής. (Περί εβδομάδων, 13)

Το εξωτερικό πνεύμα- το «φύσα»- όταν εισέρχεται στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω του στόματος ενώνεται με το ήδη έμφυτο πνεύμα. Καθώς δημιουργείται και από την τροφή και φέρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, αναζωογονεί το έμφυτο πνεύμα, ενισχύοντας τα στοιχεία που χρειάζεται η ψυχή και το σώμα για να ζήσει. (Παπαβραμίδου, 2006). Η ψυχή είναι το έμφυτο θερμό (Περί διαίτης Α, 13), που η τροφή παράλληλα το θρέφει, καθώς *«η ψυχή γίνεται σταθερότερη όταν αναμειγνύεται με την κατάλληλη τροφή, παρά όταν μένει χωρίς τροφή»* (Περί διαίτης το πρώτον, 35).

Συγκεκριμένα, η ψυχή αποτελείται από επτά μέρη (Περί εβδομάδων, 10), δηλαδή από το θερμό σπέρμα, το ψύχος από τον αέρα που αναπνέει ο άνθρωπος, την υγρασία του σώματος, τις ουσίες από τη γη που προέρχονται από την τροφή, την πικρή χολή, το αίμα και το φλέγμα. Πρόκειται, δηλαδή, για ένα σύμπλεγμα στοιχείων και χυμών. Η ψυχή αποτελείται από τα ίδια στοιχεία σε κάθε άνθρωπο, που μένουν αμετάβλητα. Αυτό που διαφέρει είναι το σώμα, που *«όταν λέω το σώμα ή τη μορφή του ανθρώπου ή των άλλων, εννοώ το υγρό και ξηρό, που έχει ο καθένας, που αποτελεί μέρος όμοιο με τη γη...Από τη δύναμη της ψυχής και συνάμα το γειώδες που έχει η υγρασία, δημιουργείται οτιδήποτε το γειώδες υπάρχει από τη υγρασία και συμμετέχει στη σωματική διαμόρφωση»* (Περί εβδομάδων, 14). Η δυνατότητα του ανθρώπου να φροντίσει τη ψυχή και οι αλλαγές ανάλογα με την ηλικία, ερμηνεύουν τη διαφορετικότητα. Η υγεία μάλιστα συνυφαίνεται με τον τρόπο που ο άνθρωπος μπορεί να τη διαχειριστεί, να φροντίσει δηλαδή τα επτά μέρη του σώματος. Η ψυχή λαμβάνει το διαμεσολαβητικό ρόλο μεταξύ της υγείας και της ασθένειας (Παπαβραμίδου, 2006)

Η σχέση του σώματος και της ψυχής καταδεικνύεται στην ιπποκρατική ιατρική, μέσα από την κλινική εξέταση, που περιλαμβάνει στοιχεία σημειολογίας για τη ψυχική κατάσταση του ασθενούς, και επακόλουθα επηρεάζει τη θεραπευτική αντιμετώπιση.

(Malone, 2009) Ο ιπποκρατικός ιατρός εξετάζει το χρώμα των ματιών, τη γλώσσα, το χρώμα των απεκκρίσεων (των ούρων, των κοπράνων, του εμετού) του ασθενούς, καθώς «σε όποια κατάσταση βρίσκεται το υγρό της ψυχής, τέτοιο είναι και το χρώμα που παίρνουν τα μάτια, η γλώσσα, το δέρμα, τα ούρα και τα κόπρανα. Γιατί η ψυχή δίνει τα σημάδια της από τα εσωτερικά προς τα εξωτερικά μέρη. Ώστε μέσα από τις ενδείξεις τούτες μπορείτε να παρατηρήσετε και να εξετάσετε, αν η ψυχή είναι υγιής ή νοσεί, αν ο ασθενής είναι εξασθενημένος ή γερός, και από τη καθαρότητα του υγρού των κοιλοτήτων να βγάλετε συμπεράσματα για όλες τις ασθένειες.» (Περί εβδομάδων, 40). Η ψυχή βρίσκεται σε «σχέση αναλογίας με τον εξωτερικό κόσμο» (Περί εβδομάδων, 42) και η αρχή αυτή εφαρμόζεται και στην εξέταση των ονείρων του ασθενούς. Στην ανάλυση των ονείρων μάλιστα αφιερώνεται ένα ολόκληρο ιπποκρατικό έργο, το Περί διαίτης Δ ή Περί ενυπνίων, που αποτελεί και «τη εν σπέρματι διατύπωση της ψυχαναλυτικής αρχής της ηδονής και της πραγματικότητας», καθώς το όνειρο λαμβάνεται υπόψη ως πεδίο πραγματοποίησης απωθημένων επιθυμιών, σύμφωνα με τον Πουρναρόπουλο (1967). Κατά τη διάρκεια του ύπνου, «παρουσιάζονται στα όνειρα όσα προκαλούνται στο θερμό της ψυχής από τα υγρά των τροφών. Όταν τα όνειρα του ανθρώπου είναι όμοια με όσα έπαθε, είπε, άκουσε, ή είδε, όταν ήταν ξύπνιος, και ίδια με όσα έχουν συγκρατηθεί στη μνήμη, δηλώνουν ψυχική και σωματική υγεία. Αν πάλι ονειρεύεται πράγματα άγνωστα, φοβερά και ασυνήθιστα, τούτο αποδεικνύει αρρώστια του οργανισμού.» (Περί διαίτης Α, 45). Όταν ο άνθρωπος κοιμάται η ψυχή τίθεται σε κίνηση, «και διαπερνώντας τα μέρη του σώματος διαχειρίζεται τις υποθέσεις της και η ίδια φέρνει σε πέρας όλε τις πράξεις του σώματος. Το σώμα, όταν κοιμάται, δεν αισθάνεται · η ψυχή όμως, όταν είναι σε εγρήγορση, αποκτά γνώση, βλέπει ό,τι είναι ορατό, ακούει ό,τι ακούγεται, βαδίζει, αγγίζει, λυπάται, στοχάζεται· μέσα στον μικρό χώρο που βρίσκεται, η ψυχή εκτελεί κατά τη διάρκεια του ύπνου όλες τις λειτουργίες του σώματος και της ψυχής. Όποιος λοιπόν ξέρει να ερμηνεύει τούτα σωστά, γνωρίζει μεγάλο μέρος της σοφίας». (Περί διαίτης Δ, 86) Η εξέταση των ονείρων είναι χρήσιμη στη διάγνωση της παθολογίας των χυμών του ανθρώπου και έχει και προγνωστική σημασία, για την πορεία της νόσου (Παπαβραμίδου, 2006), «γιατί ό,τι παθαίνει το σώμα, το βλέπει η ψυχή, όταν τα μάτια είναι κλειστά.» (Περί διαίτης Γ, 71)

Στη σχέση της ψυχής με τη κατάσταση του σώματος αναφέρεται ο ιπποκρατικός ιατρός, αφού η ψυχή μπορεί να εξαντλήσει το σώμα, «αν η ψυχή φλογιστεί ταυτόχρονα με την αρρώστια» (Επιδημιών το έκτον, τμήμα πέμπτον, 2), περιγράφοντας πως «όταν η μύλη των δοντιών τρίβεται, τα δόντια μουδιάζουν, όταν κάποιος βαδίζει στο άκρο βαράθρου, τα

πόδια τρέμουν, όταν σηκώσει βαρύ φορτίο, τρέμουν τα χέρια του, αν δει ξαφνικά φίδι, χλομιάζει. Στον φόβο, στην ντροπή, τη λύπη, την ευχαρίστηση, την οργή και στα παρόμοια, στο καθένα από αυτά τα συναισθήματα· υπακούει έμπρακτα το αντίστοιχο όργανο του σώματος· όταν εμφανίζονται οι ιδρώτες, οι παλμοί της καρδιάς και άλλες παρόμοιες εκδηλώσεις.» (Περί χυμών, 9). Στο Επιδημιών το έκτον, τμήμα πέμπτον, (κεφ. 5) περιγράφεται: «σχετικά με τη ψυχή ισχύουν τα ακόλουθα: η οργή ενώνει με σύσπαση την καρδιά και τους πνεύμονες και κατευθύνει προς το κεφάλι τη θερμότητα και την υγρασία, ενώ η ευθυμία χαλαρώνει την καρδιά.» Το υπερβολικό συναίσθημα χαρακτηρίζεται ως πάθος της ψυχής, και προέρχεται από τους τέσσερεις χυμούς (Περί διαίτης το πρώτον, 35,5), όπως η φιλαργυρία και η οργή (Επιστολαί,16). Η σχέση παθών και νοσηρότητας της ψυχής είναι σε αλληλεξάρτηση. Το πάθος μπορεί να προκαλέσει την νόσο, αλλά και η νόσος το πάθος. (Επιστολαί, 23). (Παπαβραμίδου, 2006)

Η ολότητα του ανθρώπινου οργανισμού, ως μία από τις θεμελιώδεις αρχές της υποκρατικής λογικής και ιατρικής πράξης, επιβεβαιώνεται σε διάσπαρτα σημεία της υποκρατικής συλλογής (Περί τόπων των κατά ανθρώπων,1, Γυναικείων το πρώτον, 66, Επιδημιών το έκτον, τμήμα δεύτερον, 3). Ενδεικτικά αναφέρεται στο έργο «Περί τόπων των κατά ανθρώπων», κεφ. 1: «Το σώμα είναι μια αδιάσπαστη ενότητα και όλα του τα μέρη και τα μικρά και τα μεγάλα, και τα πάνω και τα κάτω αποτελούνται από τις ίδιες ουσίες, που είναι όμως διαφορετικά διατεταγμένες. Κι αν κάποιος θελήσει να απομονώσει το μικρότερο σημείο του σώματος και να το βλάψει, ολόκληρο το σώμα θα νιώσει τη βλάβη, όποια κι αν είναι, κι αυτό επειδή το μικρότερο μέρος του σώματος έχει ακριβώς όλα όσα και το μεγαλύτερο. Ό,τι κι αν νιώσει ακόμη και το πιο μικρό μέρος, είτε ευχάριστο είτε δυσάρεστο, τα συστατικά στοιχεία του μεταδίδουν στα ομοειδή τους στοιχεία στα άλλα μέρη· έτσι το σώμα πονά (αλγέει) και ευχαριστιέται ακόμη και από το πιο μικρό μέρος του, γιατί ακόμη και στο μικρότερο μέρος υπάρχουν όλα τα στοιχεία κι αυτά μεταβιβάζουν τα ερεθίσματά τους στο ομοειδή τους στοιχεία και τους αναγγέλλουν τα πάντα.» Η αρχή του όλου καθοδηγεί την κλινική εξέταση, τη σημειολογία, την πρόγνωση και τη θεραπευτική παρέμβαση.

1.3 Η θεωρία των χυμών- Η Ιποκρατική φυσιολογία

Η θεωρία των χυμών είναι θεμελιώδης της υποκρατικής φυσιολογίας. Οι τέσσερεις χυμοί είναι το αίμα, το φλέγμα, η ξανθή και η μέλαινα χολή. Στους χυμούς αυτούς αντιστοιχούν οι ιδιότητες του θερμού, του ψυχρού, του υγρού και του ξηρού σε

μίξη, και τα τέσσερα στοιχεία. Συγκεκριμένα, το αίμα σχετίζεται με τον αέρα και είναι θερμή και υγρή η ποιότητα του, το φλέγμα με το νερό και είναι ψυχρή και υγρή, η ξανθή χολή συσχετίζεται με τη φωτιά και είναι θερμή και ξηρή, η μέλαινα χολή συσχετίζεται με τη γη και είναι ψυχρή και ξηρή. (Περί φύσιος ανθρώπου, Περί διαίτης Α) Στο έργο Περί φύσιος ανθρώπου- που έχει σχεδόν με βεβαιότητα συγγράψει ο Πόλυβος- παρουσιάζεται η χυμική θεωρία για πρώτη φορά ως συγκροτημένο σύστημα (Τσεκουράκης, 2008). Οι ποιότητες μάλιστα των χυμών αντικαθιστούν σε πολλά σημεία την ονομασία τους (Τσεκουράκης, 2008). Στο έργο *Περί νούσων* (κεφάλαιο 33) κάθε χυμός αντιστοιχεί σε ένα όργανο του σώματος- το αίμα στην καρδιά, το φλέγμα στον εγκέφαλο, η κίτρινη χολή στην σπλήνα, και η μέλαινα χολή στο ήπαρ. Στο ανθρώπινο σώμα εντοπίζονται και άλλοι χυμοί, όπως σε κάποια σημεία των πραγματειών η μαύρη χολή θεωρείται ως μια παραλλαγή ή ως μια παθολογική κατάσταση της χολής, το νερό, το πνεύμα, το ίχωρ και άλλοι, που εντάσσονται στη χυμική θεωρία και διέπονται από τις ίδιες αρχές. (Ayache, 1999)

Η αναλογία των χυμών του ανθρωπίνου σώματος αντικατοπτρίζεται στην αναλογία των χυμών της φύσης, των εποχών, του ημερήσιου κύκλου και διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, το αίμα αντιστοιχεί στην άνοιξη και στην παιδική ηλικία, η κίτρινη χολή στο θέρος και την εφηβεία, η μέλαινα χολή στο φθινόπωρο και στην ενήλικη ηλικία και το φλέγμα στο χειμώνα και στα γηρατειά. (Pollak, 2007) Κάθε οντότητα μετέχει των αντιθέτων και αυτό ισχύει από τη σύλληψη- με την ένωση του αντρικού σπέρματος και του γυναικείου ωαρίου (Περί εβδομάδων, 10, Περί διαίτης Α, Περί γυναικείων 1, 24) και διέπουν όλο το φάσμα της ζωής. Οι χυμοί συμβάλλουν στην οργάνωση αυτής της δυναμικής έντασης. Το βασικό ζεύγος στο οποίο τα έργα της συλλογής αποδίδουν τη μεταβολή είναι η χολή (πυρ) και το φλέγμα (ύδωρ). Το πυρ αποτελεί την κινητήρια δύναμη και το ύδωρ τη θρεπτική δύναμη (Περί διαίτης, Α,3). Το ένα δεν μπορεί να υφίσταται χωρίς το άλλο, και ενώ μαζί επαρκούν για όλα, δεν μπορεί να επαρκεί το καθένα χωριστά, ούτε για το ίδιο. *«Το καθένα με τη σειρά του κυριαρχεί και κυριαρχείται ως το μέγιστο και το ελάχιστο που είναι δυνατό να φτάσει...»* (Περί διαίτης Α, 3). Όπως περιγράφεται στο Περί διαίτης Α, (κεφάλαιο 4): *«Ανταλλάσσουν ιδιότητες: η φωτιά αντλεί από το νερό την υγρασία, γιατί και η φωτιά περιέχει υγρασία, ενώ το νερό αντλεί από τη φωτιά την ξηρασία, γιατί και το νερό περιέχει ξηρασία...Επειδή δε μένουν ποτέ στο ίδιο σημείο, αλλά αλλάζουν συνέχεια παίρνοντας τη μια ή την άλλη μορφή, αναγκαστικά και τα στοιχεία που απεκκρίνονται είναι ανόμοια. Τίποτε απολύτως λοιπόν δε χάνεται και τίποτε δε γεννιέται, που να μην προϋπήρξε. Τα πράγματα μεταβάλλονται με το να*

ενώνονται και να διαχωρίζονται...Όλα τα πράγματα αυξάνουν και μειώνονται μέχρι το ανώτατο ή το κατώτατο όριό τους». Η διαφορά και η ευμεταβλητότητα των οργανισμών συστηματοποιούνται με την παραπομπή σε διπολικές ιδιότητες, των οποίων το περιβάλλον - πέρα των κρίσιμων σημείων- δεν είναι βιώσιμο. (Μάρτης, 2000)

Η ζωή είναι συνυφασμένη με την έμφυτη θερμότητα, ενώ η πορεία προς το θάνατο, χαρακτηρίζεται από την ανάπτυξη του ψυχρού και του υγρού, μέχρι την πλήρη επικράτησή τους. Η διατήρηση της ζωής πραγματοποιείται με τον αέρα- όπως ονομάζεται όταν βρίσκεται έξω από το σώμα - που όταν εισέρχεται στο σώμα ονομάζεται πλέον «πνεύμα» (Περί ανέμων, υδάτων, τόπων). Εισέρχεται μέσω της τραχείας και μέσα από τους πόρους του πνεύμονα, κυκλοφορεί μέσα στις αρτηρίες με το αίμα. (Jouanna, 1998). Επίσης, η έμφυτη θερμότητα διατηρείται με την πέψη, την μετατροπή της τροφής (Γερουλάνος, 2010), και την εξισορρόπηση με την κατανάλωση του ύδατος με την πύρινη ιδιότητα της άσκησης.

Ρυθμιστική αρχή της λειτουργίας του ανθρώπινου οργανισμού είναι η «φύσις». Είναι η αυτόνομη, έμφυτη δύναμη που ενυπάρχει σε κάθε άνθρωπο και ευθύνεται για την κανονική αναλογία των χυμών στο σώμα και την επακόλουθη προσαρμογή του στις αλλαγές του εξωτερικού περιβάλλοντος. Πρόκειται δηλαδή για τον εγγενή μηχανισμό άμυνας του οργανισμού, που εξασφαλίζει την ομοιόστασή του. (Γερουλάνος, 2010) Στο *Επιδημίας το έκτον*, (κεφάλαιο 5, 1) αναφέρεται επιγραμματικά: «*νούσων φύσις ιητροί*», δηλώνοντας τη δυνατότητα αυτοΐασης του ανθρώπου. Σύμφωνα με τον μελετητή Κούζη (1929, 2004), η διατύπωση της «φύσις» στην ιπποκρατική θεωρία είναι η πιο μεγαλοφυής ιπποκρατική σύλληψη (*διάνοια*). Άλλοι φιλόλογοι μελετητές αναφέρουν ότι η έννοια της αυτοθεραπείας γίνεται ευκρινώς διακριτή στην ιπποκρατική συλλογή για πρώτη φορά στην ιστορία του πνεύματος, παρόλο που συναντάται και στους προσωκρατικούς φιλοσόφους. (Τσεκουράκης, 2008) Οριοθετεί πάντως την μετάβαση από την υπερφυσική και θρησκευτική αιτιοκρατία της ασθένειας και της υγείας, στην ιατρική του 5^{ου} αιώνα, που στηρίζεται στην παρατήρηση των νόμων της φύσης και της αναγωγής των νόμων που τη διέπουν σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής. Η αρχή της ιατρικής τοποθετείται στη γνώση της φυσικής σύστασης του ανθρώπινου σώματος (Κιαπόκας, 1996) «*φύσις του σώματος αρχή του εν ιητρική λόγου*». Καθορίζει ακόμη το ρόλο της ιατρικής ως επιστήμης, που αποσκοπεί στη διευκόλυνση της φυσικής διεργασίας και στην εξασφάλιση της δύναμης της αμυντικής ενέργειας του ασθενούς, εστιάζει δηλαδή στην πρόληψη.

1.4 Η έννοια της υγείας

Η υγεία υπάρχει «...όταν αυτοί οι χυμοί (το φλέγμα, το αίμα, η ξανθή και η μέλαινα χολή) βρίσκονται σε σωστή αναλογία μεταξύ τους τόσο από άποψη ποιότητας όσο και ποσότητας και όταν η ανάμιξη τους είναι άριστη. Εμφανίζεται η νόσος όταν ένας από τους χυμούς βρίσκεται σε πολύ μικρή ή σε πολύ μεγάλη ποσότητα και απομονώνεται μέσα στο σώμα αντί να αναμιχθεί με όλους τους άλλους» (Περί φύσιος ανθρώπου, 4). Η υγεία ως κατάσταση του οργανισμού χαρακτηρίζει την κρίση των χυμών, την «ευκρασία»- δηλαδή τον αρμονικό συγκερασμό τους- που αντιπαράκειται με τη μείξη (μίξις), όπου οι χυμοί δεν συνθέτονται, αλλά ενώνονται άτακτα και δυσανάλογα. (Ayache, 1999) Η φυσική κατάσταση του ανθρώπου είναι η υγεία, καθώς : «...και η ανθρώπινη ψυχή και το σώμα...είναι τοποθετημένα σε τάξη». (Περί διαίτης, 6)

Η αρμονική αναλογία των χυμών στο ανθρώπινο σώμα καθορίζεται από την ισορροπία ανάμεσα στις τροφές (πέψη- ύδωρ) και στην εξάντληση που επιφέρουν οι ασκήσεις (πόνος- πυρ) (Περί διαίτης, Α, 3). Αυτοί είναι οι έσχατοι πόλοι μιας συνεχούς κλίμακας, για την οποία το σωστό μέτρο είναι η υγεία. (Jouanna, 1998). Η κρίση των χυμών ολοκληρώνεται με την πέψη τους, ένα είδος βιολογικής επεξεργασίας που γίνεται με την εσωτερική, έμφυτη θερμότητα, που τροποποιεί τα χαρακτηριστικά τους. Ένας άνθρωπος, λοιπόν, είναι μια ολότητα αμετάβλητη στον αριθμό των στοιχείων που την απαρτίζουν, όπου η ισορροπία των χυμών πραγματοποιείται με την πέψη. (Ayache, 1999) Συνεπώς, η ισορροπία του τρόπου ζωής – η «δίαιτα»- υπαγορεύει την εσωτερική ισορροπία. (Margotte, 1996)

Στο έργο Περί διαίτης Α, (κεφ. 2) αναφέρεται: «Πιστεύω πως όποιος πρόκειται να γράψει σωστά για την ανθρώπινη διατροφή, πρέπει πρώτα να γνωρίζει και να διακρίνει την ανθρώπινη φύση γενικά · να γνωρίζει τα στοιχεία από τα οποία αποτελείται εξ αρχής και να διακρίνει από ποια μέρη ελέγχεται...Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν, όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας. Οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν για να αναλώνουν ό,τι υπάρχει, ενώ το φαγητό και το ποτό για να αναπληρώνουν την υγεία. Είναι ανάγκη, όπως φαίνεται, να προσδιοριστεί ακριβώς η δύναμη των σωματικών κόπων (πόνων), τόσο των φυσικών, όσο και των τεχνητών, ποιοι από αυτούς συμβάλλουν στην ανάπτυξη και ποιοι στη φθορά της σάρκας· κι όχι μόνο αυτό, αλλά και την αναλογία των ασκήσεων με την ποσότητα του φαγητού, την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, την ηλικία, τις

εποχές του έτους, τις μεταβολές των ανέμων, τη γεωγραφική θέση του τόπου διαμονής και τις κλιματολογικές συνθήκες τη συγκεκριμένη χρονιά».

Υπάρχουν τόσες μορφές υγείας, όσα άτομα, και όσες περιστάσεις (Περί αρχαίης ιατρικής). Οι διαφορετικές από άποψη ποιότητας κράσεις προσδιορίζουν τις ιδιοσυγκρασίες, που καθορίζονται από την κληρονομικότητα, την ηλικία, το φύλο και την ατομική διαχείριση του έμφυτου δυναμικού, μέσα από τις συνθήκες της ζωής, με τη διατροφή και τις συνήθειες (Περί διαίτης Α, 28). Στο έργο *Περί διαίτης Α* (κεφ. 28, 29, 32, 35, 36) περιγράφονται οι διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες και η αγωγή της ψυχής ως τρόπος μετριασμού των έμφυτων χαρακτηριστικών (κεφ. 36). Η ιδιοσυστασία του ανθρώπου, δηλαδή η προσωπική σύσταση, είναι μοναδική: *«γιατί καμία φύση δεν είναι ίδια με κάποια άλλη και πάντοτε προσαρμόζει τα ξένα στοιχεία και τα αφομοιώνει, καμιά φορά όμως χάνει τα πάντα.»* (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 47). Επίσης, *«εκείνο που παρουσιάζει τις μεγάλες διαφορές είναι η σύσταση του ανθρώπινου σώματος»* (Προρρητικός Β, 12). Στο έργο Προρρητικός Β, (κεφ. 11) δίδεται ένας κανόνας που χαρακτηρίζει τους «καλούς οργανισμούς» και είναι *«όσοι έχουν σώματα ευκίνητα και συμμετρικά, με καλά σπλάχνα, χωρίς υπερβολικό βάρος ή υπερβολική σκληρότητα, με χρώμα άσπρο, μελαχρινό ή κόκκινο· αν όμως έχουν αναμειχθεί με κίτρινο, ή είναι κίτρινα και μελανιασμένα, τότε είναι χειρότερα.»* (Προρρητικός Β, 11, για εκβάσεις εξέλκωσης).

Η εσωτερική αρμονία των χυμών, καθορίζεται σε σχέση με το εξωτερικό περιβάλλον, που ποικίλλει ανάλογα με τις εποχές και το ιδιαίτερο κλίμα κάθε περιοχής. Αναφερόμενοι στον παράγοντα των εποχών, τον χειμώνα - την πιο ψυχρή και υγρή εποχή- αυξάνει ως ένα βαθμό η ποσότητα του φλέγματος, που είναι από τη φύση του ο πιο ψυχρός χυμός (Περί φύσιος ανθρώπου, 7). Την άνοιξη η υγρασία φθάνει στο έσχατο σημείο της, αλλά η αύξηση της θερμοκρασίας αρχίζει να ελαττώνει το φλέγμα και επιφέρει μια αύξηση και μια υπέρσχυση του αίματος. Το καλοκαίρι, το κλίμα που είναι πιο ξηρό μειώνει την αναλογία του αίματος και κινητοποιεί τη χολή, που είναι θερμός και ξηρός χυμός, ενώ η θερμότητα φτάνει στο ανώτατο σημείο της. Η φθινοπωρινή δροσιά οδηγεί σε μείωση της κίτρινης χολής και στην υπεροχή της μαύρης χολής, ενώ ο καιρός είναι πιο ξηρός. Η επιστροφή της υγρασίας του χειμώνα θα περιορίσει σταδιακά τη δύναμη αυτού του χυμού. Καμία εποχή δεν εξαφανίζει τον χυμό που αντιτίθεται περισσότερο στις κλιματολογικές συνθήκες, παρά απομένει πάντα μια ποσότητα του αντίθετου χυμού και των άλλων. (Ayache, 1999).

Οι ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες και οι επιδράσεις τους στη υγεία του ανθρώπου περιγράφονται στο *Περί αέρων, τόπων, υδάτων*, μέσα από ποικίλες διαμορφώσεις και συσχετίσεις των τεσσάρων στοιχείων. Αναφέρεται μάλιστα η επίδρασή τους στη διαμόρφωση χαρακτήρα και στρατηγικών προσαρμογής: «*η κλιματολογική ομοιογένεια επιφέρει ραθυμία, ενώ οι μεταβολές δραστηριοποιούν το σώμα και την ψυχή. Η ανάπαυση και η ραθυμία τρέφουν τη δειλία, ενώ η δραστηριοποίηση και η άσκηση την ανδρεία.*» (*Περί αέρων, υδάτων, τόπων*, 23)

Συνεπώς, ο άνθρωπος αποτελεί μια δυναμική και εξελικτική αρμονία των αντιθέτων και όχι μια απλή ενότητα, και η υγεία δεν είναι μια κατάσταση, αλλά η δυναμική κίνηση του οργανισμού που προσαρμόζεται στις εξελίξεις του περιβάλλοντος του (*Περί φύσιος ανθρώπου*). Στη γνώση της ατομικής ιδιοσυστασίας αντιστοιχεί εκείνη της κατάστασης των συνθηκών του τόπου και του χρόνου, των εποχών και των καιρικών φαινομένων. Είναι υποκειμενική η υγεία, σημαίνει πως αρχίζει κάποιος να είναι ξανά ο εαυτός του, καθώς απαλλάσσει την υπόσταση του από ό, τι του είναι ξένο. Αρκεί να μπορεί να ισορροπήσει, μέσα από μια διαλεκτική συμβιβασμού και προσαρμογής, στις απειλές, εσωτερικές και εξωτερικές (Ayache, 1999).

Η αρμονική δράση του πυρός και του ύδατος συνιστά την αρμονία στον μικρόκοσμο και στον μακρόκοσμο (Κιαπόκας, 1996), δηλαδή περιλαμβάνει τη σχέση του άτομου με το περιβάλλον του, μέσα από νόμους αναλογίας. Ρυθμιστική αρχή της κανονικής αναλογίας της κράσεως των χυμών είναι η «φύσις», τα επίπεδα άμυνας του οργανισμού στο εξωτερικό ή εσωτερικό βλαπτικό ερέθισμα. (Γερουλάνος, 2010)

1.5 Η έννοια της Ασθένειας

Η ασθένεια στην ιπποκρατική ιατρική διέπεται από φυσικούς νόμους, και ερμηνεύεται με βάση τη χυμική θεωρία (Μαρκέτος, 2000). Η ασθένεια εκφράζει τη δυσκρασία του οργανισμού. Τα αίτια που επιφέρουν τη δυσανάλογη μίξη των χυμών στο σώμα διακρίνονται σε εξωτερικά και σε εσωτερικά (Τσεκουράκης, 2008).

Τα εξωτερικά αίτια αφορούν στις περιβαλλοντικές επιδράσεις, δηλαδή τις εποχές του έτους, το κλίμα, τον αέρα, τα ύδατα, το έδαφος (Pollak, 2007) και τα μολυσματικά στοιχεία που μεταφέρονται με τον αέρα (Ευτυχιάδης, 2004), όπως περιγράφονται οι επιδημικές ασθένειες και οι ιώσεις στο έργο *Περί φυσών*. Ιδιαίτερα επιβαρυντικές για την υγεία είναι οι απότομες και ξαφνικές περιβαλλοντικές αλλαγές, όπως και η υπερβολή, για

παράδειγμα στην έκθεση στον ήλιο (Τσεκουράκης, 2008). Επίσης, οτιδήποτε μη οργανικό προσβάλλει το σώμα με βίαιο τρόπο, όπως είναι ο τραυματισμός και η πτώση (Περί νούσων Δ, 19). Τέλος, είναι η υπερβολική κούραση που προέρχεται από την έντονη σωματική άσκηση. Όταν υπάρχει μεταβολή της «δίαιτας», δηλαδή αλλαγή του τρόπου ζωής και διατάραξη της ισορροπίας ανάμεσα στην προσλαμβάνουσα τροφή και την άσκηση. Όπως αναφέρεται μάλιστα στο Περί διαίτης Α, (κεφ. 2): *«Είναι γεγονός ότι αν υπάρχει έστω και πολύ μικρή δυσαναλογία ανάμεσα σε αυτά (στην τροφή και στην άσκηση), αναγκαστικά το σώμα καταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου από την κατάχρηση και αρρωσταίνει...Οι αρρώστιες δεν παρουσιάζονται στους ανθρώπους ξαφνικά, αλλά συσσωρεύονται βαθμιαία και εκδηλώνονται απότομα».*

Τα εσωτερικά αίτια της ασθένειας προκαλούνται από τη χολή και το φλέγμα, που οφείλονται στις τροφές και στα ποτά (Περί νούσων Α, 2). Συγκεκριμένα, ευθύνεται η υπερβολική λήψη τροφής, που επιφέρει την *πλησμονή*, την υπερβολική συγκέντρωση ενός χυμού σε σχέση με τους υπόλοιπους χυμούς στο σώμα.(Τσεκουράκης, 2008). Ο μη σωστός τρόπος διατροφής, που αφορά στην ποιότητα της τροφής, την καταλληλότητα της ώρας, σε σχέση με την προσωπική προτίμηση και την ιδιοσυγκρασία (Τσεκουράκης, 2008). Η διαταραχή απέκκρισης των χυμών και η κακή πέψη (Ευστυχιάδης, 2004). Συγκεκριμένα, αναφέρεται στο έργο *Περί νούσων Δ*, (κεφ.18) : *«Αν παραμείνουν οι τροφές μετά την πέψη περισσότερο χρόνο από όσο πρέπει, δε γίνει αφοδευση και εισέλθουν στα έντερα και άλλες τροφές, το σώμα, έχοντας γεμίσει από τον παλαιό και από τον νέο χυμό, θερμαίνεται και εξαιτίας αυτού ανεβαίνει πυρετός.»* Η κατάσταση μάλιστα μπορεί να οδηγήσει σε χρονιότητα: *«Αν κάποιος, όταν ο πυρετός προέρχεται από όλο τον χυμό, δεν λάβει τα αναγκαία, αυξάνει η διάρκεια της ασθένειας για όσο χρόνο αυτή επικρατεί των χυμών, με τον ακόλουθο τρόπο: όταν θερμανθεί το σώμα εξατμίζεται κυρίως δια αυτού το υδατώδες στοιχείο, το οποίο είναι εχθρός της θερμότητας, και μένει το λιπαρό και ελαφρό, που είναι χολικό και αποτελεί το κύριο στοιχείο που τροφοδοτεί τη θερμότητα.»* Στα εσωτερικά αίτια εντάσσονται και οι παράγοντες κληρονομικότητας και ιδιοσυγκρασίας, (Ευστυχιάδης, 2004) που συσχετίζονται με συγκεκριμένη παθολογία, όπως με την εμφάνιση επιληψίας.

Στο έργο *Περί νούσων Δ*, (κεφ.19) οι αιτίες που προκαλούν ασθένεια αναφέρονται με σειρά σοβαρότητας: *«η πιο σπουδαία είναι εκείνη που προσβάλλει το σώμα βίαια, αν είναι σοβαρή, αν όμως είναι ελαφριά, δεν είναι η σπουδαιότερη. Δεύτερη σε σπουδαιότητα είναι η μη κοιλιακή κένωση και τρίτη οι ακατάλληλες για την υγεία του ανθρώπου καιρικές συνθήκες».*

Θα μπορούσε να ειπωθεί πως η διατάραξη της ισορροπίας των χυμών στο σώμα, είναι αποτέλεσμα της διάδρασης εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων και απαντά στη διαδικασία προσαρμογής του ανθρώπινου οργανισμού στις συνεχείς αλλαγές. (Margotte, 1996). Πρόκειται για μια βιολογική εξέλιξη, έναν αγώνα ισορροπίας ανάμεσα στον οργανισμό και στη βλάβη (Pollak, 2007). Η εξέλιξη της ασθένειας ορίζεται από τη μοναδική για κάθε άνθρωπο ιστορία εκροής του χυμού που πλεονάζει (Ayache, 1999). Η υποκρατική ιατρική ορίζει τα στάδια της ασθένειας σύμφωνα με την μετατροπή και τη ροή του νοσογόνου χυμού.

Συγκεκριμένα, η «*αρχή*» της ασθένειας ταυτίζεται με την εισβολή του βλαπτικού παράγοντα στον οργανισμό, που προκαλεί την ποσοτική και ποιοτική μεταβολή ενός χυμού (Pollak, 2007). Ο χυμός αυτός είναι αρχικά άπεπτος, «*ωμός και δριμύς*». Δραστηριοποιείται ο μηχανισμός άμυνας του οργανισμού προκειμένου να αποβληθεί ο νοσογόνος χυμός, οπότε αρχίζει η «*πέψις*» του χυμού, με την πρόκληση πυρετού για παράδειγμα. Το επόμενο στάδιο της «*κρίσις*» καθορίζει το αν θα αποβληθεί ο χυμός, επιφέροντας την πλήρη ίαση, την αρνητική έκβαση του θανάτου ή την μετατροπή της ασθένειας σε χρόνια. Η κρίση δεν ταυτίζεται με την ακμή ή με τον παροξυσμό της νόσου, αλλά δίνει μια τοπική διάσταση, καθώς σημαίνει ότι οι νοσογόνοι χυμοί κινούνται ελεύθερα στο σώμα, και μια χρονική διάσταση, αφού κρίνεται η στιγμή που αποχωρίζονται από τους υγιείς χυμούς, καθορίζοντας την πορεία της ασθένειας (Ayache, 1999). Ο νοσογόνος χυμός που έχει πλέον διαχωριστεί μπορεί να αποβάλλεται βαθμιαία, οπότε αναφέρεται ως *λύσις*, ή άμεσα και αναφέρεται ως *κρίσις* (Pollak, 2007). Κατά τη διάρκεια της βαθμιαίας αποβολής, αν ο νοσογόνος χυμός συγκεντρωθεί σε κάποια περιοχή γίνεται «*απόστασις*», δηλαδή δημιουργείται απόστημα που φέρνει το νοσογόνο χυμό κοντά στην επιφάνεια του σώματος, ή κοντά σε κάποια φυσική έξοδο (Ayache, 1999). Τα εσωτερικά αποστήματα, που συνοδεύουν ανολοκλήρωτες κρίσεις μπορεί να επιφέρουν την υποτροπή -«*υποστροφή*»- της νόσου, αφού ένα μέρος των νοσογόνων χυμών διακινείται ελεύθερα σε όλο το σώμα, ενώ έχει επέλθει φαινομενικά η θεραπεία. Ακόμη μπορεί ο χυμός να μετακινηθεί σε άλλη περιοχή του σώματος, ίσως μακριά από την αρχική εστία προκαλώντας μια «*μετάστασις*», που μπορεί να εκδηλώνεται με διαφορετική παθολογική οντότητα. Η τελική απομάκρυνση του χυμού συνιστά τη λύση της ασθένειας. Πραγματοποιείται με ρινόρροια, επίσταξη, ωτόρροια, δάκρυα, φτάρνισμα, εμετό, ούρηση, κένωση και άλλους φυσικούς τρόπους. Όταν δεν επιτυγχάνεται η πλήρης αποβολή, και η

απέκκριση είναι βραδεία, αναπτύσσεται χρονιότητα ή ασθένειες που δεν είναι θεραπεύσιμες.

Το έργο *Περί φυσών* υποστηρίζει ρητά τη μοναδικότητα της αιτίας και της μορφής όλων των ασθενειών (Ayache, 1999). Η διαφοροποίηση των ασθενειών έγκειται στην διαφορετική ιστορία της δυσκρασίας των χυμών και στην «εντόπιση» τους. Όπως αναφέρεται στο *Περί νούσων* (κεφ. 20) «...όταν κάποιος από αυτούς (τους χυμούς), συγκεντρωθεί σε κάποιο μέρος του σώματος, από εκείνο το μέρος χαρακτηρίζεται και λαμβάνει το όνομά της ως επί το πλείστον η ασθένεια.» Σε μια προσπάθεια γενίκευσης, οι ασθένειες που προκύπτουν από τη χολή εκδηλώνονται με «ρήξεις», ενώ οι φλεγματικές παθήσεις είναι ρήσεις μαζί με υγρές εκροές (Ayache, 1999).

Οι ψυχικές νόσοι που συναντώνται στην ιπποκρατική ιατρική, δηλαδή η «φρενίτιδα», η «ιερή νόσος» (η επιληψία), τα «παραλήρημα», η «μανία», η «υστερία», η «μελαγχολία», η «παράνοια», η «παραφροσύνη», η «υποχονδρία» αποδίδονται κυρίως στην πλησμονή φλέγματος ή μαύρης χολής, λιγότερο της κίτρινης χολής και σχεδόν καθόλου του αίματος. (Παπαβραμίδου, 2006) Τα αίτια εμφάνισης των ανωτέρω νόσων είναι επίσης εσωτερικά και εξωτερικά, και αφορούν σε τραυματισμό του εγκεφάλου, στους άνεμους, τη θερμοκρασία, το νερό, και στη διατάραξη των χυμών, τη ψυχική κατάσταση (τα πάθη), την ηλικία, την κληρονομική προδιάθεση και την ιδιοσυγκρασία. (Περί νούσων Α, 2). Συνήθως πλήττεται ο εγκέφαλος, εκτός από την υστερία και τη φρενίτιδα, που πλήττονται αντίστοιχα η μήτρα και τα φρένα. Η ξαφνική αύξηση κίτρινης χολής επιφέρει δυσάρεστα όνειρα και αίσθημα αγωνίας, ενώ η επικράτηση της μαύρης χολής μελαγχολία. Από την επικράτηση θερμότητας και υγρασίας προξενείται ευφορία (Περί ιερής νόσου, 18) (Παπαβραμίδου, 2006). Οι ποιότητες που υπερισχύουν στην εμφάνιση ψυχικών παθήσεων είναι το ψυχρό και το υγρό, εκτός από την υστερία όπου υπερισχύει το ξηρό. Αναφορικά με την ηλικία, η επιληψία εμφανίζεται συνήθως στα παιδιά μέχρι την εφηβεία και η μελαγχολία στους ενήλικες. Επίσης τα ψυχικά νοσήματα φαίνεται να παρουσιάζονται κυρίως την άνοιξη και το φθινόπωρο. Επιβαρυντικοί παράγοντες είναι η κατανάλωση αλκοόλ στην επιληψία, τη μανία, την παραφροσύνη, τη μελαγχολία, και ο κακός ύπνος στην επιληψία.

Οι ψυχικές ασθένειες ονομάζονται σύμφωνα με την εντόπιση εμφάνισής τους στην υστερία, τη φρενίτιδα και την υποχονδρία. Σύμφωνα με το κυριότερο σύμπτωμα στη μανία ή από την αιτιολογία στη μελαγχολία, δηλαδή από το πλεόνασμα της μέλαινας χολής. (Παπαβραμίδου, 2006)

1.6 Η Ιπποκρατική θεραπευτική

Η ιπποκρατική θεραπευτική στοχεύει στην αποκατάσταση της ενότητας του ανθρώπινου οργανισμού, που απειλείται από τον εξωτερικό ή τον εσωτερικό βλαπτικό παράγοντα (Ackerknecht, 1998). Προκειμένου να αποκατασταθεί η ποιοτική και ποσοτική αναλογία ανάμεσα στους τέσσερις χυμούς, ο ιατρός επιδιώκει την κάθαρση, με την απώθηση, έλξη, ακινητοποίηση ή έκκριση του παθογόνου χυμού και την ενίσχυση του χυμού που βρίσκεται σε έλλειμμα. Για να αντιμετωπίσει τα αίτια της ασθένειας, τροποποιεί τη διατροφή σε σχέση με τις ασκήσεις, τον τρόπο ζωής, χορηγεί φάρμακα, κάνει χειρουργικές επεμβάσεις, αξιοποιώντας τη θεραπευτική δύναμη της φύσης (Κιαπόκας, 1996). Η φύση είναι ο ιατρός (Επιδημίες, 6, 5) και οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στοχεύουν στην ενίσχυση της λειτουργίας της (Τσεκουράκης, 2008).

Ο ιπποκρατικός ιατρός γνωρίζει ότι *«η δύναμη της ιατρικής είναι περιορισμένη»* (Περί ευσημοσύνης, 6), τα νοσήματα ισχυρά (Αφορισμοί, 7, 87), και ο ανθρώπινος οργανισμός αδύναμος (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 43). Δεν υπάρχει λοιπόν μια καθολική αρχή για την αντιμετώπιση των ασθενειών (Αποστολίδης, 1997). Προσπαθεί να θεραπεύσει τις πιθανώς ιάσιμες ασθένειες και προσφέρει ανακουφιστική φροντίδα στις ανίατες περιπτώσεις (Pollak, 2007), όπως στον καρκίνο στους αφανείς όγκους (Karpouzilos & Pavlidis, 2004). Στους Αφορισμούς (Ζ, 87) αναφέρεται πως: *«ό,τι δε θεραπεύεται με φάρμακα, θεραπεύεται με εγχείρηση· ό,τι δε θεραπεύει η εγχείρηση το θεραπεύει η καυτηρίαση· ό,τι δε θεραπεύει η καυτηρίαση, πρέπει να θεωρηθεί ανίατο»*. Δίδεται με αυτόν τον τρόπο μια κλίμακα της θεραπευτικής παρέμβασης.

Γενικά η θεραπεία γίνεται με τα ενάντια (Επιδημιών Α, 22, Αφορισμοί, 6, 334, Περί φυσών, 1). Όπως αναφέρεται στο *Περί φύσιος ανθρώπου* (κεφ. 9): *«όσες αρρώστιες γεννά η πλησμονή, θεραπεύει η κένωση, όσες προκαλεί η κένωση θεραπεύει η πλήρωση, αυτές που οφείλονται σε κόπωση θεραπεύει η ανάπαυση, όσες οφείλονται σε αδράνεια γιατρεύει η εντατική εργασία»*. Σε κάποιες πραγματείες συνίσταται η θεραπεία με τα όμοια (Περί νούσων το τέταρτον, 4), καθώς *«το όμοιο υγρό έρχεται προς το όμοιο»*. Το έργο *«Περί τόπων των κατά άνθρωπον»* προτείνει μια σύνδεση ανάμεσα στις δύο θέσεις, βεβαιώνοντας σχετικά με τους πόνους, το βήχα, τις στραγγουρίες, τους πυρετούς από φλεγμασία, τους εμετούς: *«Και με τους δυο τούτους τρόπους που είναι αντίθετοι μεταξύ τους ο άρρωστος γίνεται καλά. Κι αν έτσι γινόταν σε όλες τις περιπτώσεις, τούτο θα*

μπορούσε να ισχύει γενικά, ότι άλλα πρέπει να τα θεραπεύει κανείς με τα αντίθετά τους ανάλογα με την φύση και την αιτία τους και άλλα πρέπει να τα θεραπεύει με τα όμοιά τους ανάλογα με τη φύση τους και την αιτία τους» (κεφ.42). Ο ιατρός οφείλει να έχει ευελιξία στους θεραπευτικούς του χειρισμούς, και να αλλάζει τη θεραπεία στην αντίθετη, όταν εξυπηρετεί την αποκατάσταση της υγείας του ασθενούς (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 12). Οι μεταβολές που υποδεικνύει πρέπει να είναι βαθμιαίες, και με χρόνο ανάπαυλας ανάμεσα στις δυο αγωγές (Επιδημιών το έκτον, τμήμα δεύτερον, 12).

Η πρώτη γραμμή παρέμβασης αφορά στην τροποποίηση της διαίτας και στην παροχή της σωστής τροφής για την αντίστοιχη πάθηση στη σωστή στιγμή. Η δύναμη της κάθε τροφής περιγράφεται σε διάσπαρτα σημεία του υποκρατικού έργου. (Χριστοπούλου-Αλετρά, 2002) Κάποιες χαρακτηρίζονται ως «βαριές», άλλες ως «ελαφριές», ενώ αναφέρεται ότι οι βαριές τροφές «βλάπτουν φανερά τον άνθρωπο με τον χειρότερο τρόπο είτε είναι άρρωστος είτε είναι υγιής.» (Περί αρχαίας ιητρικής, 6). Οι καλύτερες τροφές είναι αυτές που σε πολύ μικρή ποσότητα μπορούν να σταματήσουν την πείνα και τη δίψα, το σώμα τις δέχεται για πολύ καιρό, και οι κενώσεις είναι ανάλογες της ποσότητας της τροφής (Περί παθών, 4). Αναφέρονται και οι αντενδείξεις στη χρήση των τροφών, όπως η πτισάνη (κριθαρόζουμο) δεν επιτρέπεται σε παροξυσμούς και στην κρίση της ασθένειας και πρέπει γενικά να εφαρμόζεται πολύ αυστηρή διαίτα στο κρισιμότερο σημείο της ασθένειας (Αφορισμοί, τμήμα πρώτον, 8). Η λήψη κάποιων ζωμών μάλιστα μπορεί να επιδεινώσει τον πυρετό και τους πόνους (αλγήματα) και να εξασθενήσει το σώμα (Περί αρχαίας ιητρικής, 6). Τα κύρια ποτά που προτείνει ο γιατρός ανάλογα με την περίπτωση είναι κυρίως το κρασί, το γάλα, το νερό, το νερόμελο, το μελόξυδο και η πτισάνη. (Χριστοπούλου- Αλετρά, 2002) Τα ποτά δεν επιβαρύνουν τη λειτουργία της πέψης και διευκολύνουν την κένωση των παθογόνων χυμών (Pollak, 2007). Οι τροφές είναι καθαρτικές, δυσκοίλιες, μαλακτικές, ξηραντικές, δροσιστικές, πρέπει να ισορροπούν ως προς τους «κόπους», και οι ασκήσεις ρυθμίζονται ποσοτικά και ποιοτικά. Ο αριθμός των γευμάτων, η χρήση του κρασιού, οι σεξουαλικές σχέσεις, οι περίπατοι, προσαρμόζονται αμοιβαία . (Jouanna, 1998)

Ως φάρμακο ονομάζεται οποιαδήποτε ουσία αλλάζει την κατάσταση του οργανισμού (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 45). Προτείνεται η ολιγοφαρμακεία, και η πλήρη απουσία του στην περίπτωση που δεν είναι απαραίτητη η χορήγησή του (Περί άρθρων, 40) (Ρηγάτος, 2009). Οι ιδιότητες ενός φαρμάκου διαφέρουν ανάλογα με τη σύνθεση του, τον τρόπο χρήσης του, τον τρόπο διαβίωσης του ασθενούς και τη κρίσιμη

στιγμή χορήγησής του. Οι μορφές των φαρμάκων ποικίλλουν. Χρησιμοποιούνται ως αφεψήματα και εκλείγματα (υγρές μορφές), δισκία, κατατόπια, τροχίσκους (για εσωτερική λήψη), μαλάγματα (για επαλείψεις), έμπλαστρα και επιθέματα (για τοπική εφαρμογή) κόνεις (για επίπαση), πεσσούς και βάλανους (ως υπόθετα), υποκαπνισμούς (καύσεις φυτών) (Ρηγάτος, 2009). Προκαλούν αποβολή είτε γενική (καθαρτικά, αντισπαστικά, αποχρεπτικά, διουρητικά) είτε εκλεκτική (φλεγματογώγα, χολαγώγα, εμμηναγώγα). ανάλογα με τη χρήση τους μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε: φάρμακα γυναικολογικών νόσων, καθαρτικά, εμετικά, αποχρεπτικά - αντιβηχικά, διουρητικά, στυπτικά, δερματολογικά, τραυματικά - αντιφλεγμονώδη, ανθελμινθικά, αντιρρευματικά, φάρμακα γαστρεντερικού, φάρμακα για παθήσεις του σπληνός, υπνωτικά- παυσίπονα- κατευναστικά του νευρικού συστήματος, φάρμακα κατά διαφόρων παθήσεων. (Χριστοπούλου-Αλετρά, 2002) Τα περισσότερα είναι φυτικά ή φυτικής προέλευσης, κάποια είναι ορυκτά και άλλα ζωικά. Μερικά από τα συστατικά είναι ξένης προέλευσης: από την Αιθιοπία, την Αίγυπτο, τη Λιβύη, την Ινδία, μαρτυρώντας εμπορικές και πολιτισμικές συναλλαγές με αυτές τις χώρες. (Ayache,1999).

Εκτός από τη διατροφή, ο ιατρός επιβάλλει σε κάποιες περιπτώσεις μια αλλαγή τόπου ή περιμένει την αλλαγή της εποχής για τη λύση της ασθένειας (Αφορισμοί 2, 45, Περί φύσιος ανθρώπου), συστήνει λουτρά, θερμά ή ψυχρά (Περί διαίτης οξέων), την έκθεση στον ήλιο και στον άνεμο (Περί νούσων 2). Ακόμη, υποδεικνύει σωματικές ασκήσεις, μαλάξεις, επαλείψεις, φυσιοθεραπεία και κανόνες καθαριότητας- υγιεινής του σώματος. (Margotte, 1996)

Η χειρουργική χρησιμοποιείται σαν ύστατη λύση, κυρίως σε πληγή και σε τραύμα. Ο ιατρός κάνει τομές, ανατρήσεις στο κρανίο, καυτηριάζει, χρησιμοποιεί βεντούζες και τις συνοδεύει σε κάποιες περιπτώσεις με εγχαράξεις, ακρωτηριάζει σε περίπτωση γάγγραινας, καθαρίζει και καυτηριάζει τα έλκη. (Ayache,1999) Οι υψηλού επιπέδου γνώσεις οστεολογίας εφαρμόζονται σε κατάγματα και εξάρθρωσεις, με εξαιρετικές τεχνικές στην επίδεση και τις ανατάξεις (Pollak, 2007). Βοηθητικά είναι τα μηχανήματα ανάταξης και τα χειρουργικά εργαλεία, ενώ τονίζεται η σημασία του κατάλληλου χώρου για την χειρουργική επέμβαση, του κατάλληλου χρόνου και της σωστής υγιεινής. (Κιαπόκας, 1996).

Θεραπευτικά μέσα για τις ψυχικές νόσους είναι η σκέψη, η φιλοσοφία και η σοφία. Η σκέψη γιατί είναι «*άσκηση της ψυχής*» (Περί χυμών, 9). Η φιλοσοφία είναι «*αδερφή και συγγάτοικος της ιατρικής. Γιατί η σοφία καθαρίζει τη ψυχή από τα πάθη, ενώ η ιατρική*

διώχνει τις αρρώστιες από το σώμα. Και ο νους αυξάνει όταν υπάρχει υγεία, για την οποία καλό είναι να προνοούν εκείνοι που σκέφτονται σωστά. Όταν, όμως, πάσχει το σώμα, ούτε ο εγκέφαλος αναζητά πρόθυμα την αρετή· γιατί η αρρώστια που υπάρχει αμαυρώνει φοβερά τη ψυχή, καθώς τραβά τον νου να συμμετέχει στο πάθος του σώματος.» (Επιστολαί, 23). Η σοφία γιατί «όπως ακριβώς οι υπηρέτες και οι υπηρέτριες μέσα στο σπίτι, ενώ θορυβούν και μαλώνουν μεταξύ τους, μόλις ξαφνικά παρουσιαστεί η οικοδέσποινα μπροστά τους φοβούνται και ησυχάζουν, κάπως έτσι και οι υπόλοιπες επιθυμίες της ανθρώπινης ψυχής (οι οποίες) είναι υπηρέτες παθών ησυχάζουν με τη βοήθεια της σοφίας» (Επιστολαί, 12). (Παπαβραμίδου, 2006)

Μπορεί να αξιοποιηθεί και η πρόκληση του πάθους για την διακίνηση των χυμών στο σώμα: (Επιδημιών το δεύτερον Τμήμα τέταρτον, 4), «Για να αποκαταστήσει κάποιος καλό χρώμα και χυμούς, πρέπει να φροντίζει να προκαλεί θυμό, ευθυμία, φόβο και τα παρόμοια· αν η κατάσταση τούτη συνοδεύεται από σωματική ασθένεια, αυτή πρέπει να θεραπεύεται· ειδάλλως, τούτο είναι αρκετό.» Η αρχή της κάθαρσης ισχύει και στις ψυχικές νόσους: «Να δροσίζετε το θερμό της ψυχής με καθαρτικά ή κλύσματα. Δεν πρέπει να χορηγείτε τίποτα κατά τη διάρκεια του πυρετού, γιατί η ζέστη που προκαλεί το φάρμακο αντιμάχεται τη θερμότητα της ψυχής και προξενεί στον εμπύρετο μανιακή κρίση. Ούτε και πρέπει να προκληθεί βίαιη τήξη των φλεβών, αλλά με την ωρίμανση του υγρού στις σάρκες οι πόνοι (οδύνες) αποδυναμώνονται με την εξάτμιση και εκπνοή του θερμού.» (Περί εβδομάδων, 34^α).

Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις παρουσιάζονται πανομοιότυπες για παραπλήσιες περιπτώσεις. Η διαφοροποίηση έγκειται στον συνυπολογισμό πλήθους παραγόντων που αφορούν στις εποχές, τον τόπο, τον τρόπο ζωής, τις συνήθειες και τις ιδιαίτερες προτιμήσεις του ασθενούς, την ηλικία, το φύλο, τα γενετικά χαρακτηριστικά, την ιδιοσυγκρασία, τη διαθεσιμότητα και την εντοπιότητα των φαρμάκων. Η συνθετότητα της υποκρατικής θεραπευτικής εμπεριέχεται στους Αφορισμούς, (Τμήμα πρώτον. 1) «Η ζωή είναι σύντομη αλλά η ιατρική μακρόχρονη, η ευκαιρία φευγαλέα, η πείρα απατηλή, η σωστή κρίση δύσκολη.» Η επιτυχία της θεραπείας εξαρτάται από τον εντοπισμό των κρίσιμων σημείων (στιγμές και μέρη), και τη θεραπευτική συμμόρφωση του ασθενούς. Η καταλληλότητα μιας θεραπείας εξαρτάται τέλος από τη διασφάλιση της φήμης του ιατρού (Περί ιητρού, 8). (Ayache, 1999).

1.7 Ο Ιπποκράτης

Οι ιστορικές πληροφορίες για τον ίδιο τον Ιπποκράτη είναι λιγοστές, παρόλο που η μυθική του μορφή ήταν ευρέως διαδεδομένη –υπήρξαν αρκετοί «Βίοι του Ιπποκράτη», με πιο γνωστό έργο αυτό του Σερανού, πιθανότατα του Εφέσιου, τον 1^ο αιώνα μ.Χ., της σχολής των Μεθοδικών (Μάρτης, 2001)- και θεοποιήθηκε από συγχρόνους του και μεταγενέστερους (Ρηγάτος, 2001). Η καταγωγή του άλλωστε ήταν μυθική, καθώς ο Ιπποκράτης θεωρήθηκε απόγονος του ημίθεου Ασκληπιού, αλλά και ανήκε στην οικογένεια των Ασκληπιάδων, όπως ονομάζονταν οι οικογένειες που κληρονομικά διαδέχονταν, εκπαιδεύονταν, ασκούσαν και δίδασκαν το επάγγελμα του ιατρού.

Ο Ιπποκράτης γεννήθηκε γύρω στο 460 π.Χ. στην Κω, από πατέρα ιερέα του Ασκληπιού. Με τη σύζυγό του Φεναρέτη απέκτησε δυο γιους, τον Δράκοντα και τον Θεσσαλό, που συνέχισαν την ιατρική παράδοση της οικογένειας, και μια κόρη, της οποίας ο σύζυγος, ο Πόλυβος, ακολούθησε επίσης το ιατρικό επάγγελμα. Ο Ιπποκράτης πέθανε σε βαθιά γεράματα, με πιθανές χρονολογίες το 360 π.Χ., το 377π.Χ. και το 346π.Χ. (Χριστοπούλου-Αλετρά, 2002).

Από τα μη γνήσια έργα της ιπποκρατικής συλλογής, (Επιστολαί) υπάρχουν στοιχεία για τον Ιπποκράτη, παρότι είναι μυθοπλαστικής γραφής. Περιγράφουν την άρνηση του Ιπποκράτη στην πρόσκληση του βασιλιά Αρταξέρξη να πάει στην Περσία για να θεραπεύσει τους κατοίκους από τον λοιμό, με αντάλλαγμα χρυσάφι και ασήμι. Δεύτερο περιστατικό, είναι αυτό που ζητείται στον Ιπποκράτη από του Αβδηρίτες να θεραπεύσει τον Δημόκριτο, που γελούσε διαρκώς και με τα πάντα. Μέσα από αυτές τις επιστολές διαπραγματεύεται το θέμα της ψυχικής υγείας. Μία τρίτη παράδοση είναι αυτή που αναφέρεται στην παρέμβαση του Ιπποκράτη σε μια πολιτική διαμάχη ανάμεσα στην Αθήνα και στην Κω, παρότι διέμενε τότε στη Θεσσαλία, δίνοντας έμφαση στη κοσμική λειτουργία της ιατρικής, που αναζητεί την αρμονία ανάμεσα στα στοιχεία και στα σύνολα, στις σχέσεις ανάμεσα στις πόλεις. (Ayache, 1999)

Από τους συγχρόνους του αναφέρεται από τον Πλάτωνα στον Φαίδρο, (270 c)στον Πρωταγόρα,- ότι είναι τόσο γνωστός, όσο ο Πολύκλειτος και ο Φειδίας (Γερουλάνος, 2010). Ο Αριστοτέλης επίσης αναφέρεται στον Ιπποκράτη, ως «μέγας» (Γερουλάνος, 2010). Σε άδηλο επίγραμμα που ίσως ανήκει στη περιοχή ταφής του Ιπποκράτη στη Θεσσαλία, αναφέρεται: *«Ενθάδε κείται ο Θεσσαλός Ιπποκράτης που γεννήθηκε στην Κω, προερχόμενος από την αθάνατη ρίζα του Φοίβου (Απόλλωνα), ο οποίος έστησε πολλά*

τρόπαια κατά των νόσων (νικώντας τες) με τα όπλα της υγείας και ο οποίος κέρδισε πολύ δόξα όχι από τύχη αλλά με την τέχνη του». (Ρηγάτος, 2001)

1.8 Το ιπποκρατικό ζήτημα

Μελετώντας κανείς τις πραγματείες της ιπποκρατικής συλλογής έρχεται αντιμέτωπος με το λεγόμενο «ιπποκρατικό ζήτημα», που αφορά στη φιλολογική έρευνα για τη γνησιότητα των ιπποκρατικών κειμένων και την ανομοιογένειά τους, ως προς το ύφος γραφής, το λεξιλόγιο και κυρίως το περιεχόμενο. Οι ερευνητικοί προβληματισμοί αφορούν στη χρονολόγηση των συγγραμμάτων, στο κατά πόσο τα έχει συγγράψει ο ίδιος ο Ιπποκράτης, και στην αναζήτηση των συγγραφέων των πραγματειών που είναι μεταγενέστερα του Ιπποκράτη. (Jouanna, 1996).

Η σύσταση της ιπποκρατικής συλλογής ξεκινάει κατά τα ελληνιστικά χρόνια (3ος αιώνας π. Χ.), όταν συγκεντρώνονται τα ιατρικά κείμενα –ανώνυμα και χωρίς τίτλο- στη βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας. Εκεί κατατάσσονται πρώτη φορά και ταξινομούνται. Ο Ερωτιανός (1ος αιώνας π. Χ.) γράφει το πρώτο λεξικό ιπποκρατικών όρων. Η παράδοση της προσπάθειας διάκρισης των αυθεντικών έργων της ιπποκρατικής συλλογής από τα μη αυθεντικά συνεχίζεται από τον Γαληνό (2^{ος} αιώνας μ.Χ), που κάνει συνεχείς αναφορές στο ιπποκρατικό έργο (Αλετρά- Χριστοπούλου, 2002). Μάλιστα, από την εποχή του Ερωτιανού έως τα έργα του Γαληνού, καταγράφονται εξήντα ένα ονόματα μεταφραστών και σχολιαστών των ιπποκρατικών πραγματειών (Πουρναρόπουλος, 1967). Κατά τον Μεσαίωνα αποδίδονται όλα τα έργα σε έναν συγγραφέα και η συλλογή αναφέρεται ως «πολύθρητος και πολυθαύματος εξηκοντάβιβλος, η πάσαν ιατρική επιστήμην και σοφίαν εμπεριέχουσα» (Σούδα, 10^{ος} αιώνας). Τον 19^ο αιώνα, ο Emile Litre, εφαρμόζοντας τις επιστημονικές μεθόδους της σύγχρονης φιλολογικής μεθοδολογίας, επαναφέρει το επιστημονικό ενδιαφέρον για το ιπποκρατικό ζήτημα, που έχει απασχολήσει και εξακολουθεί να απασχολεί πολλούς μελετητές, που εκφράζουν διαφορετικές απόψεις. (Ayache, 1999) Από τις εκατόν τριάντα περίπου πραγματείες ιατρικού περιεχομένου που έχουν διασωθεί με την ένδειξη Ιπποκράτους, μόνο τα 58 ταξινομεί ο Emile Litre σε 73 βιβλία, στο Παρίσι, από το 1839 έως το 1861, στην έκδοση με τίτλο *Hippocrates. Opera omnia*, αποτελώντας το *Corpus Hippocraticum* (Ιπποκρατική συλλογή) σε δέκα τόμους. Οι υπόλοιπες αποδεικνύονται ψευδεπιγραφές. (Τσεκουράκης, 2008)

Οι περισσότερες πραγματείες γράφτηκαν από το δεύτερο μισό έως τις αρχές του 4ου αιώνα π.Χ., και κάποιες (Προρρητικός Ι και ΙΙ, Επιδημίες 7, Κωάκαι Προγνώσεις, Περί τροφής, Περί καρδίας, Παραγγελία, Περί ευσχημοσύνης) μέχρι τον 3ο αιώνα π.Χ έλαβαν την τελική μορφή τους (Loyd, 1975). Τα συγγράμματα είναι γραμμένα στην ιωνική διάλεκτο, αν και συναντώνται και δωρικοί ιδιοματισμοί.(Γερουλάνος, 2010). Οι διαφορές ανάμεσα στις πραγματείες της συλλογής εξηγούνται από το γεγονός ότι η συλλογή των κειμένων έγινε μετά το θάνατο του Ιπποκράτη, κατά τους ελληνιστικούς χρόνους (40-70 χρόνια μετά) και έχουν ενταχθεί στη συλλογή έργα μαθητών ή συνεργατών από τη σχολή της Κω, συνεπώς είναι πολλοί οι συγγραφείς της συλλογής. Πιστεύεται, μάλιστα, πως οι γιοι του Θεσσαλός και Δράκων, καθώς και ο γαμπρός του Πόλυβος, επίσης Ασκληπιάδες και φημισμένοι ιατροί της εποχής τους, μπορεί να είναι ανάμεσα στους συγγραφείς (Γερουλάνος, 2010). Ακόμη, διαφέρει το κοινό προς το οποίο απευθύνονταν. Ο Γαληνός παρατηρεί ότι ορισμένα κείμενα- Περί επιδημιών 2 και 6- δε φαίνεται να προορίζονταν προς δημοσίευση, παρά επρόκειτο για σημειώσεις του ιατρού. (Ayache, 1999). Μερικές πραγματείες αναφέρονται σε ένα ειδικό αντικείμενο (Περί ιερής νόσου) ή αναφέρονται στην ιατρική συντεχνία (Περί αρχαίης ιητρικής). Άλλες απευθύνονται σε μαθητευόμενους (Περί νούσων 1), ή ως συμβουλευτικά εγχειρίδια για την διατύπωση προγνώσεων και θεραπευτικών επεμβάσεων (Περί νούσων 2, αφορισμοί, Προρρητικός 2), σε όσους επιθυμούν να διαφυλάσσουν την υγεία τους αναφέρονται τα Περί υγιεινής και Περί παθών, άλλες είναι επιδεικτικοί λόγοι που εκφωνούνταν δημοσίως και εγκωμιάζουν την ιατρική (Περί φυσών, Περί τέχνης) (Ayache, 1999)

Με την πολυφωνία των πραγματειών πάντως, το βέβαιο είναι πως γράφτηκε από Έλληνες ιατρούς, που συνεχίζουν την παράδοση της σχολής της Κω, μέσα από ένα σύνολο χρονολογικά συνεχές, και πραγματεύονται πολλές πτυχές της ιατρικής γνώσης της κλασσικής εποχής, και αργότερα. Θα μπορούσε η ιπποκρατική συλλογή να ονομαστεί ως «Συλλογή των ιατρικών συγγραμμάτων της ιπποκρατικής εποχής» (Γερουλάνος, 2010).

Σύμφωνα με τους περισσότερους μελετητές, τα έργα που ανήκουν με μεγαλύτερη βεβαιότητα στον ίδιο τον Ιπποκράτη είναι τα: Περί αγμω□ν, Περί άρθρων ε□μβολη□ς, Περί τω□ν ε□ν κεφαλή τραυμάτων, Μοχλικός, Περί ι□ερής νόσου, Αφορισμοί, Περί α□έρων, υδάτων, τόπων, Προγνωστικόν, □Επιδημιω□ν Α και Γ. (Τσεκουράκης, 2008). Υπάρχουν κάποιοι μελετητές που αποδίδουν τη γνησιότητα και άλλων έργων στο Ιπποκράτη, αλλά δεν είναι η πλειονότητα των μελετών. Αυτά που χαρακτηρίζονται χωρίς αμφιβολία ως κνιδιακά, είναι τα έργα *Περί παθω□ν* και *Περί νούσων*, και όσα

πραγματεύονται παιδικές και γυναικείες ασθένειες. (Τσεκουράκης, 2008)

Υπάρχει μια ουσιαστική διάκριση ανάμεσα στη σχολή της Κνίδου και στην σχολή της Κω - του Ιπποκράτη. Στην πρώτη σχολή, οι ιατροί αγνοούν τους παράγοντες που δεν είναι εμφανείς στους ασθενείς, είναι περιορισμένη η κλινική παρατήρηση, (Περί διαίτης οξέων,1), και κατατάσσουν τις ασθένειες σύμφωνα με τα όργανα που πάσχουν- αφού εκεί συγκεντρώνονται οι παθογόνοι χυμοί (Χριστοπούλου-Αλετρά, 2002). Ακόμη, εστιάζουν στην ασθένεια και όχι στο ασθενή, η θεραπευτική επικεντρώνεται στη κάθαρση, χωρίς να αναπτύσσουν ιδιαίτερα τη δίαιτα. (Χριστοπούλου- Αλετρά, 2002, Daikos, 2007). Οι ιπποκρατικοί ιατροί από την άλλη, γνωρίζοντας κάποιους γενικούς κανόνες, εφαρμόζουν αυτόν που ταιριάζει στην μοναδική περίπτωση που συναντούν, υπολογίζοντας όλα τα στοιχεία που μπορεί να συμβάλλουν στη διάγνωση (Ayache, 1999). Αξιοποιούν την παρατήρηση, την κλινική εξέταση, τη λήψη ιστορικού, την αξιολόγηση της ψυχικής κατάστασης του ασθενούς. Η ασθένεια είναι έκφραση της γενικής κατάστασης του οργανισμού, όχι της παθογένειας κάποιων οργάνων (Τσεκουράκης, 2008). Η θεραπευτική είναι ήπια και πολύπλευρη. Υπάρχει μια κλιμάκωση της θεραπευτικής παρέμβασης από τη δίαιτα και την άσκηση, στα φάρμακα, και η καταφυγή στις χειρουργικές επεμβάσεις, όταν οι τελευταίες είναι απαραίτητες. Η σχολή της Κνίδου δίνει περισσότερη έμφαση στη διάγνωση και στην ταξινόμηση των συμπτωμάτων σε αυτοτελείς ασθένειες, ενώ η ιπποκρατική στην πρόγνωση και στην πρόληψη, μέσα από την εστίαση στην ισορροπία του τρόπου ζωής.

Τα βιβλία της Ιπποκρατικής Συλλογής (Corpus Hippocraticum) είναι τα ακόλουθα:

Γενικά: □Όρκος, Νόμος, Περι□ α□ρχαίης ι□ητρικη□ς, Περι□ ι□ητρον□, Περι□ τέχνης, Περι□ ευ□σχημοσύνης, Παραγγελίαι, □Αφορισμοί.

Ανατομικά - φυσιολογικά: Περι□ α□νατομής, Περι□ καρδίας, Περι□ σαρκω□ν, Περι□ α□δένων, Περι□ ο□στέων φύσιος, Περι□ φύσιος α□νθρώπου, Περι□ γονη□ς, Περι□ φύσιος παιδίου.

Διαιτητικά: Περι□ τροφη□ς, Περι□ διαίτης Α- Δ, Περι□ διαίτης υγιεινη□ς.

Παθολογικά: Περι□ α□έρων, υδάτων, τόπων, Περι□ χυμω□ν, Περι□ κρισίων, Περι□ κρισίμων, Περι□ ε□βδομάδων, Περι□ φνσω□ν.

Προγνωστικά: Προγνωστικόν, Προρρητικός Α και Β, Κωακαί προγνώσεις.

Έργα ειδικής νοσολογίας: □Επιδημιω□ν Α-Ζ (επτά βιβλία), Περι□ παθω□ν, Περι□ νούσων, Περι□ τω□ν εντός παθω□ν, Περι□ ι□ερέης νόσου, Περι□ τόπων τω□ν κατά □άνθρωπον.

Θεραπευτικά: Περι□ διαίτης ο□ξέων,, Περι□ υγρω□ν χρήσιος.

Χειρουργικά: Κατ'ι□ητρείον, Περι□ ελκω□ν, Περι□ αιμορροϊδων, Περι□ συρτήγων, Περι□ τω□ν ε□ν κεφαλή τρωμάτων, Περι□ αγμω□ν, Περι□ ό□θρων ε□μβολη□ς, Μοχλικός.

Οφθαλμολογικά: Περι□ □όψιος.

Μαιευτικά - γυναικολογικά: Περι□ παρθενίων, Περι□ γυναικείης φύσιος, Γυναικείον Α και Β, Περι□ αφόρων, Περι□ ε□πικυήσιος, Περι□ επταμήνου και Περι□ ο□κταμήνου, Περι□ ε□γκατατομη□ς εμβρύου.

Παιδιατρικά: Περι□ οδοντοφυΐης.

Ποικίλα: Επιστολαί (εικοσιτέσσερις), Δόγμα των Αθηναίων, Επιβώμιος, Πρεσβευτικός.

B. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

2. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Η σημαντικότητα των Ιπποκρατικών κειμένων και η σχετική απουσία ερευνητικών δεδομένων, τα οποία να αφορούν την ανάλυση της έννοιας του πόνου και της αντιμετώπισής του στα Ιπποκρατικά κείμενα αλλά και η διασύνδεσή τους με τις σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις για τη διαχείριση του πόνου έδωσαν το έναυσμα για το σχεδιασμό της παρούσας μελέτης.

Ως εκ τούτου, σκοπός της υπήρξε η διερεύνηση και η ανάλυση των ιπποκρατικών κειμένων ως προς τον πόνο και η διασύνδεσή τους με τα σύγχρονα επιστημονικά αποτελέσματα ως προς τη διαχείριση του πόνου.

3. ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στα Ιωάννινα, στο Εργαστήριο Ιατρικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων από τον Ιανουάριο του 2010 έως τον Απρίλιο του 2011.

Καθορίστηκε το δείγμα να αποτελέσουν όλα τα Ιπποκρατικά κείμενα που θα ανταποκρίνονταν στις προϋποθέσεις της μελέτης. Ως κριτήρια ανταπόκρισης για την παρούσα έρευνα ορίστηκαν τα κάτωθι:

- Όλα τα κείμενα που θα επιλέγονταν για ανάλυση περιεχομένου να αναφέρονται στον πόνο, στην αναπαράσταση, στη διαχείριση και την αντιμετώπισή του.
- Η απόφαση για το αν πληρούνταν οι προϋποθέσεις για τη συμμετοχή στην έρευνα θα λαμβάνονταν από τον Επιστημονικά Υπεύθυνο της παρούσας μελέτης σε συνεργασία με την μεταπτυχιακή φοιτήτρια – ποιοτική ερευνήτρια.

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη μελέτη ήταν η ποιοτική έρευνα. Τα γραπτά κείμενα του Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκαν ως υλικό για ανάλυση περιεχομένου. Η ανάλυση περιεχομένου αποτελεί την τεχνική της ποιοτικής έρευνας. Θεωρείται εξειδικευμένη, «ειδική» τεχνική διαδικασία, η οποία χρησιμεύει να προσφέρει γνώσεις, σημασίες, αναπαραστάσεις γεγονότων, όπου οι κατηγορίες (κατηγοριοποιήσεις) καθορίζονται με βάση τις αρχικές υποθέσεις, τους αντικειμενικούς σκοπούς και τη δομή του περιεχομένου (Mucchielli, 1979). Στην ανάλυση του περιεχομένου αναλύονται φράσεις, ομάδες φράσεων, λέξεις, θεματικές ενότητες, κάνοντας «όσο το δυνατόν περιεκτικότερη» (Mostyn, 1985) την κατηγοριοποίηση του υλικού. Με την ποιοτική μέθοδο ανάλυσης μπορεί να «κατασκευαστεί μια θεωρία a posteriori ξεκινώντας από τα δεδομένα» (Poisson, 1983). Απαιτείται διορατικότητα, ικανότητα ανάλυσης, υπομονή χρόνος και επιδεξιότητα στην ανάλυση και στη γραφή των παρατηρήσεων. Αυτές οι παρατηρήσεις και τα αποτελέσματα μπορούν να παρουσιαστούν είτε υπό μορφή επιτομών δεδομένων είτε προσωπικών σημειώσεων και σκέψεων σε μια τελική έκθεση η οποία θα συμπεριλαμβάνει και άλλο υλικό, όπως μητρώα, σχήματα, γραφήματα.

3.1 Διαδικασία

Για τη συλλογή των δεδομένων, πραγματοποιούνταν μια ενημερωτική συνάντηση μεταξύ του Επιστημονικά Υπεύθυνου και της μεταπτυχιακής φοιτήτριας - ερευνήτριας, προκειμένου να συνεργαστούν για τα κριτήρια εισόδου των κειμένων στην παρούσα έρευνα.

Κατόπιν, η μεταπτυχιακή φοιτήτρια αναλάμβανε να αναζητήσει και να μελετήσει τα κείμενα ούτως ώστε να διαχωριστούν τα κείμενα που είχαν αναφορά στον πόνο, την αναπαράστασή του και αντιμετώπισή του. Στη συνέχεια γινόταν η καταγραφή αυτών των κειμένων και η προσπάθεια ανάλυσή τους, αφού πρώτα ομαδοποιούνταν σε κατηγορίες.

4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα και το υλικό που συγκεντρώθηκε από τις συνεντεύξεις διαμορφώθηκαν πέντε βασικές κατηγορίες ανάλυσης και οι υποκατηγορίες τους:

1. Η **πρώτη κατηγορία** αναφέρεται στους περιγραφικούς όρους του πόνου και στην περιγραφή του ανθρώπου που υποφέρει.

2. Η **δεύτερη κατηγορία** αναφέρεται στην υποκρατική παθο-φυσιολογία του πόνου.
3. Η **τρίτη κατηγορία** αφορά τον πόνο ως παράγοντα πρόγνωσης.
4. Η **τέταρτη κατηγορία** αφορά τη σημειολογία του πόνου.
5. Στην **πέμπτη κατηγορία** εξετάζεται η θεραπευτική σχέση
6. Στην **έκτη κατηγορία** εξετάζεται η θεραπευτική αντιμετώπιση του πόνου.
7. Στην **έβδομη κατηγορία** εξετάζεται ο πόνος από ιατρικό χειρισμό.

5. ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Στην συγκεκριμένη ενότητα επιχειρείται η παρουσίαση, η ανάλυση και η ερμηνεία των δεδομένων που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας. Τα ερευνητικά δεδομένα, που αφορούν τα κείμενα του Ιπποκράτη παρουσιάζονται με την μορφή των αυτούσιων αποσπασμάτων, βάσει της μεθόδου «line by line analysis», η οποία επιτρέπει την ταυτόχρονη παρουσίαση, ανάλυση και ερμηνεία των ερευνητικών δεδομένων. Μέσα από την ανάλυση των δεδομένων θα αποσαφηνιστούν οι έννοιες του πόνου και οι μεταξύ τους σχέσεις και θα εξαχθούν συμπεράσματα, τα οποία θα βοηθήσουν στη διασύνδεσή τους με τα αποτελέσματα των σύγχρονων επιστημονικών μελετών αλλά και των σύγχρονων θέσεων που αφορούν τον πόνο και τη διαχείρισή του. Τα προς ανάλυση και ερμηνεία αποσπάσματα των κειμένων, επιλέχθηκαν με τρόπο που να καλύπτουν όλο το φάσμα των δηλωμένων απόψεων σε σχέση με τις αναφορές του Ιπποκράτη στον πόνο. Οι δε προαναφερθείσες κατηγορίες ανάλυσης διαμορφώθηκαν βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων και των ερωτήσεων που χρησίμευσαν ως πλαίσιο-οδηγός της αναζήτησης των κειμένων.

5.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΠΟΥ ΥΠΟΦΕΡΕΙ

Ο πόνος αποδίδεται στην υποκρατική συλλογή με τις λέξεις *οδύνη*, *άλγος*, *άλγημα* και *πόνος*, και τα παράγωγά τους. Καθώς είναι διάσπαρτη η αναφορά τους στις πραγματείες, στο σημείο αυτό γίνεται μια ενδεικτική παρουσίαση των κυριότερων όρων που συναντώνται και της χρήσης τους.

Ο πόνος περιγράφεται ως προς την αισθητηριακή του ποιότητα ως *καυματώδης* (καυστικός) (Περί κρισίμων, 8) υποδηλώνοντας πιθανόν και την πύρινη φύση του, που οφείλεται στη συγκέντρωση φλέγματος στην πληγείσα περιοχή.

Η ένταση του πόνου αποδίδεται με κάποια κλιμάκωση. Ο έντονος πόνος αναφέρεται ως *οξύς*, *ισχυρός*, *σφοδρός*, *δεινός*, *σύντονος*, ο πόνος μέτριας έντασης ως *μέτριος* και ο πόνος μικρότερης έντασης ως *λεπτός*. Επίσης, αποδίδεται με τα επιρρήματα *μάλιστα* και *πολύ*, *μετρίως* αντίστοιχα. Τα επιθέματα *περι-* και *εξ-* δηλώνουν την έκταση που ο πόνος προσβάλλει το σώμα

Ως προς τα είδη του πόνου, αναφέρεται ο πόνος ο συνεχής (*ξυνεχής*) και ο διαλείπων (*διαλείπων*, *διαπαύουσα οδύνη*), ο χρόνιος (*χρόνιος*) και ο ξαφνικός (*εξαπίνης*). Τέλος, συναντάται ο διαβρωτικός πόνος (*άλγημα βρωτικών*) και ο διαπεραστικός πόνος (*οδύνη διαμπερής*) .

Περιγράφεται επίσης η κατάσταση εκείνη όπου το άγγιγμα στην επώδυνη περιοχή προκαλεί έντονο πόνο -προφανώς δυσανάλογο-, παραπέμποντας μάλλον σε περιπτώσεις υπεραλγησίας. Αφορά κυρίως στις γυναικολογικές παθήσεις, σε πόνο του υπογάστριου, όπου «*πονά (αλγέει) με το άγγιγμα, σαν να έχει πληγή*» (Περί γυναικείας φύσιος, 35), «*αν η μήτρα πέσει προς την μεριά των πλευρών, η γυναίκα κυριεύεται από βήχα και πόνο (οδύνη) κάτω από τα πλευρά. Προσβάλλεται από αίσθημα σκλήρυνσης σαν τη σφαίρα και με το άγγιγμα πονά (πονέει) σαν να υπάρχει πληγή*» (Περί γυναικείων Β, 20), σε μη εύκολη επιλόχεια κάθαρση «*το άγγιγμα της προκαλεί πόνο (αλγέειν) σε όλο το σώμα, ιδιαίτερα αν αγγίζει κανείς την κοιλιά της*» (Περί γυναικείων Α, 36). Συναντάται ακόμη, η περίπτωση μιας γυναίκας που «*τα πόδια της πρήστηκαν ως τις κνήμες και πονούσαν με το άγγιγμα.*»

(Επιδημιών το έβδομον, 51), μετά από επίμονο πυρετό και πόνους στα γόνατα και τις κνήμες, στα παχέα νοσήματα, δηλαδή σε νευροπάθειες, *«όταν ο άρρωστος πονάει πάρα πολύ (πονέη μάλιστα) δεν ανέχεται τη ψηλάφηση του σώματος. Ο πόνος (αλγέει) μοιάζει με εκείνον της πληγής»* (Περί των εντός παθών, 47). Επιγραμματικά αναφέρεται πως *«όσοι αναπηδούν με την απλή επαφή του χεριού, δεν είναι καλά.»* (Κωακαί προγνωσίες, 59). Ακόμη, η παντελής έλλειψη της αντιληπτικότητας του πόνου, αξιολογείται από τον ιατρό ως ψυχογενής, αφού *«όσοι πονούν σε κάποιο σημείο του σώματος, αλλά δεν αισθάνονται τους πόνους πάσχουν ψυχολογικά.»* (Αφορισμοί, τμήμα δεύτερον, 6).

Η συναισθηματική εκφορά του πόνου απουσιάζει, καθώς δεν περιγράφεται το βίωμα του ασθενούς, μα ο λόγος είναι γραμμένος από γιατρούς και απευθύνεται σε ομοτέχνους ή, κάποια έργα έχουν δημόδη χαρακτήρα. Ωστόσο, φαίνεται πως ο ιπποκρατικός ιατρός παρατηρεί τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ασθενούς για να αξιολογήσει και να μετρήσει την ένταση του πόνου του *«με ποιον τρόπο μπορούμε να διαγνώσουμε την ένταση των πόνων; Βάση είναι ο φόβος, η ανοχή, η πείρα, η δειλία.»* (Επιδημιών το δεύτερον, τμήμα δεύτερον, 10). Η ποιότητα της περιγραφής του πόνου, του *«υποφέρειν»* του ανθρώπου μπορεί να διαφανεί μέσα από τις περιγραφές διάφορων περιπτώσεων ασθενών, μαζί με στοιχεία σημειολογίας και διαγνωστικής σημασίας.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως ο συγγραφέας -οι συγγραφείς σωστότερα- των ιπποκρατικών πραγματειών δίνουν περιγραφές της συμπεριφοράς των ασθενών, που διαφοροποιούνται από τις συνηθισμένες. Ο ασθενής φωνάζει, επηρεάζεται η αισθητηριακή του αντίληψη, περιορίζεται η κινητικότητα του, ενώ ο πόνος μπορεί να αποβεί ακόμη και μοιραίος, όταν δεν υποφέρεται. Σε περίπτωση εγκεφαλίτιδας αναφέρεται πως *«ο άνθρωπος φωνάζει και αναπηδά από τους πόνους και, όταν ανασηκωθεί, ξαναπέφτει αμέσως στο κρεβάτι και στριφογυρίζει στο στρώμα.»* (Περί νούσων το τρίτον, 1), ενώ στην ισχιαλγία *«για μεγάλο διάστημα ισχυρός πόνος (οδύνη οξείη και καυματοδής) και κάψιμο παρουσιάζονται στους βουβώνες και στα ισχία ταυτόχρονα. Αν κάποιος σηκώσει ή μετακινήσει τον ασθενή, τούτος φωνάζει από τον πόνο (αλγηδόνας) όσο πιο δυνατά μπορεί...»* (Περί των εντός παθών, 51), σε πυρετό και φοβερό πόνο στο αριστερό πλευρό και την κλείδα ο ασθενής *«δεν μπορούσε να ησυχάσει»* (Επιδημιών το έβδομον, 93), σε ισχιαλγία, που έρχεται μετά από νεφρίτιδα *«όταν ο πόνος(άλγος) φτάσει στο κεφάλι, είναι πολύ ισχυρός (πιέζει ισχυρώς) και ο άνθρωπος νομίζει ότι σκίζεται το κεφάλι και τα μάτια του και όλο το σώμα γεμίζουν φλέγμα.»* (Περί των εντός παθών, 18), σε μια μορφή τύφου (καύσος), *«από τη θερμη που τον καίει δεν μπορεί να δει και, αν τον ρωτήσουν κάτι, ενώ*

ακούει δεν μπορεί να αποκριθεί από τον πόνο(πόνον)...Ο άρρωστος τούτος, όταν πονάει πάρα πολύ (μάλιστα πονέη), κινδυνεύει να παραδώσει το πνεύμα (την ψυχήν) από τον πόνο (οδύνης αίφνης» (Περί των εντός παθών, 39). Η περίπτωση που ο πόνος μπορεί να αποβεί μοιραίος από την ένταση και τη διάρκειά του, συναντάται και σε άλλα σημεία, όπως σε άλλη μορφή τύφου, όπου «πολλές φορές από τον πόνο παραδίδει το πνεύμα ξαφνικά μέσα σε επτά ή σε δεκατέσσερις μέρες. Πολλοί φτάνουν και τις είκοσι τέσσερις μέρες». (Περί των εντός παθών, 40).

Στα «παχέα νοσήματα», δηλαδή στις νευροπάθειες (σύμφωνα με την ερμηνεία του Littre), επηρεάζονται οι νοητικές λειτουργίες του ασθενούς, καθώς η χολή μετακινείται προς τον εγκέφαλο, που είναι η έδρα των αισθήσεων και «των ψυχικών λειτουργιών» (Επιστολαί, 19). Περιγράφεται με γλαφυρό τρόπο η συνολική κλινική εικόνα του ασθενούς, με κύρια αναφορά στις μετατοπίσεις του πόνου «αμέσως παρουσιάζεται πόνος στο κεφάλι (οδύνη) και ιδίως στους κροτάφους...Τούτα γίνονται στην αρχή της αρρώστιας και με διαλείμματα, άλλοτε με σφοδρότητα και άλλοτε πιο ήπια. Όσο προχωρά η αρρώστια ο πόνος στο σώμα γίνεται ισχυρότερος», στην όραση του ασθενούς, που μειώνεται και «τραβάει επίσης τις κλωστές από το σκέπασμά του, αν δει καμία, γιατί νομίζει ότι είναι ψείρες» ακόμη «ο άρρωστος παραφρονεί», έχει ψευδαισθήσεις «νομίζει πως βλέπει μπροστά στα μάτια του ερπετά και άλλα θηρία όλων των ειδών και οπλίτες να μάχονται. Νομίζει πως μάχεται και ο ίδιος ανάμεσα τους και οι κουβέντες του είναι τέτοιες σαν να βλέπει μάχες και πολέμους και επιτίθεται και απειλεί αν κάποιος δεν τον αφήσει να βγει από τα σκεπάσματά του... Όταν ξαπλώνει, πετάγεται από τον ύπνο και φοβάται όταν δει τρομαχτικά όνειρα. Και από τούτο καταλαβαίνουμε ότι εξαιτίας των ονείρων πετάγεται από τον ύπνο του και φοβάται: Όταν έρθει στα λογικά του, αφηγείται τα όνειρα, που ταιριάζουν με τις κινήσεις που έκανε και τα λόγια που έλεγε... Μερικές φορές μένει ξαπλωμένος χωρίς να μιλήσει καθόλου όλη την ημέρα και τη νύχτα η ανάσα του είναι γρήγορη και βαριά. Όταν περάσει η κρίση της παραφροσύνης, αμέσως επανέρχεται στα λογικά του και αν κάποιος τον ρωτήσει κάτι αποκρίνεται σωστά και καταλαβαίνει ό, τι λέγεται. Ύστερα από λίγη ώρα παρουσιάζονται πάλι οι ίδιοι πόνοι (άλγεσι) ενώ βρίσκεται στο κρεβάτι...» (Περί των εντός παθών, 48). Ανάλογη είναι η περιγραφή της μανίας, που επίσης πλήττει τον εγκέφαλο, και ανάλογα με την αιτιολογία, δηλαδή τις μετατοπίσεις της χολής και του φλέγματος στο σώμα, διαφοροποιείται και η συμπτωματολογία: «κι όταν κινηθεί [ο εγκέφαλος από την υπερβολική υγρασία] δε μένει αδιατάραχτη ούτε η όραση ούτε η ακοή, αλλά ο άρρωστος τη μία βλέπει και ακούει το ένα και την άλλη το άλλο και τα λόγια που λέει είναι ανάλογα με

αυτά που βλέπει και που ακούει κάθε φορά. Όσο χρόνο ο εγκέφαλος μένει ακίνητος τόσο χρόνο έχει ο άνθρωπος τα λογικά του... Εκείνοι που η μανία τους προκαλείται από το φλέγμα είναι ήσυχοι και ούτε φωνάζουν ούτε κάνουν θόρυβο. Εκείνοι που τρελαίνονται από τη χολή χτυπούν, κάνουν άσχημα έργα και δε ηρεμούν ποτέ. Αν, όμως, ο ασθενής φοβάται και τρομάζει ξαφνικά, αυτό δημιουργείται από μετάσταση του εγκεφάλου, ο οποίος θερμαίνεται, όταν η χολή ορμήσει προς αυτόν μέσα από τις αιματίτιδες φλέβες... Ο ασθενής στενοχωριέται και ανησυχεί και χάνει τη μνήμη του, όταν ο εγκέφαλος ψυχθεί άκαιρα από το φλέγμα και συσταλεί περισσότερο από το συνηθισμένο. Όταν ο εγκέφαλος ζεσταθεί ξαφνικά από τη χολή που συγκεντρώνεται σε αυτόν μέσα από τις φλέβες που προαναφέρθηκαν, το αίμα βράζει και ο ασθενής βλέπει τρομακτικά όνειρα, και, όπως όταν είναι ζύπνιος το πρόσωπο του φλογίζεται, τα μάτια κοκκινίζουν και το μυαλό του πάει στο κακό, το ίδιο παθαίνει και στον ύπνο του...» (Επιστολαί, 19). Περιγράφεται η συγκεκριμένη περίπτωση ενός ασθενούς με καταθλιπτικά συμπτώματα, που συνάδει με της περιγραφές της μελαγχολίας, δηλαδή της επικράτησης της μαύρης χολής. «Ο Παρμενίσκος είχε από παλιά κυριευτεί από απογοήτευση και επιθυμία να πεθάνει· άλλοτε η ευθυμία του επανερχόταν. Κάποιο φθινόπωρο, όταν βρισκόταν στην Όλυνθο, έχασε τη φωνή του, ενώ ήταν ήσυχος, και προσπαθούσε να αρθρώσει κάποιες λέξεις που τις είχε μόλις αρχίσει. Ακόμα κι αν κατόρθωνε να πει κάποιες λέξεις, μετά έχανε πάλι τη φωνή του. Άλλοτε κοιμόταν και άλλοτε έμενε άυπνος. Ήταν ανήσυχος και σιωπηλός, είχε δυσφορία και ακουμπούσε το χέρι στα υποχόνδρια, σαν να πονούσε. Άλλοτε πάλι ήταν ξαπλωμένος ήσυχα, γυρισμένος προς τον τοίχο. Ήταν συνέχεια απύρετος και ανέπνεε εύκολα. Είπε αργότερα πως αναγνώριζε όσους έμπαιναν μέσα. Πότε πότε δεν ήθελε να πιεί τίποτα για ένα ολόκληρο εικοσιτετράωρο, ακόμα και αν του πρόσφεραν, κι άλλοτε πάλι άρπαζε απότομα το δοχείο και έπινε όλο το νερό. Τα ούρα του ήταν πηχτά σαν του υποζυγίου. Γύρω στη δέκατη τέταρτη μέρα η κατάσταση βελτιώθηκε.» (Επιδημιών το έβδομον, 89). Οι αναφορές στη συμπεριφορά του ασθενούς συμπληρώνονται πάντα με ταυτόχρονες παρατηρήσεις των υπόλοιπων λειτουργιών του, υποδηλώνοντας την θεώρηση του ανθρώπου σαν μια ψυχοσωματική ενότητα.

5.2 Η ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΗ ΠΑΘΟ - ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Ο πόνος στην ιπποκρατική ιατρική δεν ορίζεται ως αυτοτελές φαινόμενο, ως μια αυθύπαρκτη παθολογική οντότητα. Εντάσσεται στη συνολική εικόνα της κατάστασης του ασθενούς και εξηγείται με τη γενική θεωρία των χυμών. Ο πόνος προκαλείται από τη δυσκρασία των χυμών και κυρίως ανάμεσα στο φλέγμα (ύδωρ) και τη χολή (πυρ). Το γεγονός πως ο άνθρωπος αποτελείται από τους τέσσερις χυμούς –το φλέγμα, την κίτρινη χολή, τη μαύρη χολή και το αίμα σε μίξη- είναι συνυφασμένο με το βίωμα του πόνου, καθώς, *«εγώ αντίθετα πιστεύω πως, αν ο άνθρωπος ήταν μια και μόνη ουσία δεν θα πονούσε ποτέ (ουδέποτε αν ήλγεεν) ούτε θα υπήρχε αιτία πόνου (αλγήσειεν), εφόσον αποτελείται από μία ουσία. Αλλά κι αν ακόμα πονούσε (αλγήσειεν), αναγκαστικά μία θα ήταν και η θεραπεία.»* (Περί φύσιος ανθρώπου, 2). Η ρυθμιστική λειτουργία της διατήρησης της ισορροπίας ανάμεσα στους τέσσερις χυμούς, είναι μια δυναμική διεργασία, που υπόκειται σε διαρκή αλλαγή. Επακόλουθα, *«οι πόνοι (οδύναι) παρουσιάζονται όταν μεταβληθεί ή αλλοιωθεί η κατάσταση που έχει το άτομο από τη φύση του.»* (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 45), οπότε διαταραχθεί –έστω προσωρινά- ο μηχανισμός προσαρμογής του οργανισμού στις αλλαγές, εσωτερικές ή εξωτερικές- περιβαλλοντικές. Ο υπερβολικός συγκερασμός ενός χυμού και η επακόλουθη έλλειψη του ανταγωνιστικού και συνάμα συμπληρωματικού χυμού, προκαλεί τον πόνο, *«γιατί το φλέγμα και η χολή όταν συμπυκνωθούν και είναι πολύ ισχυρά και κυριαρχούν σε όποιο σημείο του σώματος κι αν σταθούν και δημιουργούν ισχυρό πόνο (πόνον και οδύνην ισχυρήν)»* (Περί παθών, 16).

Η δυσιστική αντίληψη της σχέσης των ανταγωνιστικών στοιχείων – του πυρός (χολή) και του ύδατος (φλέγμα) - που εξηγεί τη αιτία της ασθένειας, εξηγεί και την εμφάνιση του πόνου. Σε ασθένειες, όπως η πλευρίτιδα και η περιπνευμονία, ο πόνος δημιουργείται όταν συμβαίνει έλξη χολής ή φλέγματος: *«όση χολή και φλέγμα υπάρχει μέσα στη σάρκα ή στα αιμοφόρα αγγεία της, κατά μέγα μέρος ή όλη εκκρίνεται εσωτερικά προς το θερμό, γιατί η σάρκα από έξω είναι πυκνότερη, και το έκκριμα τούτο προσκολλάται στο πλευρό, προκαλεί οξύ πόνο (οδύνην ισχυρήν), θερμαίνεται και, με τη ζέστη, έλκει από τις κοντινές φλέβες και σάρκες φλέγμα και χολή. Με τον τρόπο λοιπόν τούτο δημιουργείται η πλευρίτιδα.»* (Περί νούσων Α, 26). Ο μηχανισμός παθοφυσιολογίας του πόνου συσχετίζεται με την ποιότητα του θερμού, που σαν ιδιότητα έλκει την υγρασία, ξηραίνοντας την πληγείσα περιοχή, όπως η περιπνευμονία *«δημιουργείται όταν με την κίνηση και τη θέρμανση του φλέγματος και της χολής, ο πνεύμονας έλκει εξαιτίας της θερμότητας από τα γειτονικά μέρη υγρό προς το υγρό που ο ίδιος περιέχει. Τότε ζεσταίνεται*

όλο το σώμα και προξενεί πόνο (οδύνην), ιδιαίτερα στην πλάτη, τα πλευρά, τους ώμους, τη σπονδυλική στήλη, σημεία από όπου αντλεί περισσότερη υγρασία, ξηραίνοντάς τα και θερμαίνοντας υπερβολικά.» (Περί νούσων Α, 27), στην περιπνευμονία και στην πλευρίτιδα χωρίς απόχρεμψη: «το πλευρό και τα αιμοφόρα αγγεία που υπάρχουν σε αυτό πήζουν και συσπώνται όσο το φλέγμα και η χολή ενυπάρχουν σκληραίνουν από τη ξηρασία και προξενούν πόνο (οδύνη) και από τον πόνο ανεβαίνει πυρετός». (Περί νούσων Α, 28). Ανάλογα, οι πόνοι των αρθρώσεων προκύπτουν από τη ροή υγρασίας από τη σάρκα προς την άρθρωση (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 7), ενώ «σπουδαία απόδειξη ότι το υγρό ξηραίνεται και πήζει είναι τούτο: ο ασθενής δεν μπορεί να στρέψει και να κινήσει τις αρθρώσεις του από τον πόνο που νιώθει σ' αυτές και από τη δυσκαμψία των σπονδύλων.» (Περί κρίσιμων, 8). Το πλεόνασμα του νοσογόνου χυμού στο σώμα εξηγεί τα συμπτώματα του πόνου στο σώμα «άλλοτε ολόκληρο και άλλοτε κάποιο μέρος του, οποιοδήποτε τύχει» που «μοιάζει με την κόπωση(κόπος)» (Περί διαίτης Γ, 72), επίσης τον «πόνο και βάρος στο κεφάλι (αλγέουσι)» ιδίως μετά το φαγητό, όπου κλείνουν και τα βλέφαρα (Περί διαίτης Γ, 73). Σε οξεία εγκεφαλική ασθένεια «οι οξείς πόνοι» που παρουσιάζονται στο κεφάλι, «οφείλονται στην υπερθέρμανση του κεφαλιού και η παράνοια εκδηλώνεται, όταν το αίμα του κεφαλιού θερμανθεί πολύ από τη χολή ή το φλέγμα και διαταραχθεί η κίνησή του. Ο άρρωστος αποβάλλει χολή με εμετό, επειδή η χολή κινείται μέσα στο σώμα και την έλκει στο κεφάλι υπό την επίδραση της θερμότητας, και με τον εμετό αποβάλλεται το πιο πυκνό μέρος της χολής, ενώ το πιο αραιό έλκεται» (Περί νούσων Β, 3). Ο πόνος στο κεφάλι, που συνοδεύεται με πυρετό, «εξηγείται ως εξής: οι διέξοδοι του αίματος στο κεφάλι γίνονται στενοί, γιατί οι φλέβες γεμίζουν αέρα και, όταν γεμίσουν και φλογιστούν, προκαλούν πονοκέφαλο.» (Περί φυσών, 8). Για τον πόνο και τον αέρα στον πνεύμονα, αναφέρονται ως αιτιολογικός παράγοντας το αίμα και η μαύρη χολή, όταν γεμίσουν «οι κοίλες φλέβες που διασχίζουν τον πνεύμονα» (Περί των εντός παθών, 5). Ο έντονος πόνος στο στήθος και τη νεφρική χώρα, οφείλεται σε ρήξη, που «προκαλεί γενικά η χολή» (Περί των εντός παθών, 8). Αναφορικά με τις αγγειακές ρήξεις, «οφείλονται στην ακόλουθη αιτία: κάτω από την άσκηση κάποιας πίεσης, οι σάρκες αποχωρίζονται και ο αέρας διεισδύει ανάμεσα στο ρήγμα που σχηματίστηκε, οπότε προκαλείται πόνος.» (Περί φυσών, 11), επίσης στη διέλευση του αέρα αποδίδονται και άλλες παθήσεις, όπως «οι ειλεοί, οι κωλικοί και τα άλλα μόνιμα νοσήματα» όπου «διέρχεται μέσα από τη σάρκα σαν βέλος που τρυπάει, ορμώντας τότε προς τα υποχόνδρια, τότε προς τα πλευρά, τότε και προς τα δύο» (Περί φυσών, 9). Η μήτρα της γυναίκας «όταν είναι στεγνή περισσότερο από το φυσιολογικό,

συσπάται δυνατά και η δυνατή τούτη σύσπαση προξενεί στο σώμα πόνο(πόνον).» (Περί γονής, 4), κατά τη διάρκεια της συνουσίας. Σε εμπυήματα, που προέρχονται από διαμπερή τραύματα από εξωτερικά αντικείμενα, παρουσιάζεται πόνος, «αν σχηματιστεί πληγή με τον τρόπο τούτο ή επειδή η επούλωση του εξωτερικού μέρους συντελέστηκε πριν επουλωθεί το εσωτερικό» (Περί νούσων Α, 21).

Γενικά ισχύει ότι ο πόνος αναπτύσσεται «όταν ένα από τούτα τα στοιχεία (τα τέσσερα) αποχωριστεί και βρεθεί μόνο του», ενώ η περιοχή του σώματος που πονάει, μπορεί να είναι τόσο το μέρος «από το οποίο αποχωρίστηκε», αλλά και το μέρος του σώματος, που μπορεί να χυθεί ο νοσογόνος χυμός σε μεγάλη ποσότητα, «αλλά και σε οποιοδήποτε μέρος χυθεί, το πλημμυρίζει και προξενεί πόνο κι ενόχληση (οδύνην και πόνον παρέχει). Γιατί, όταν ένα από τα υγρά αυτά χυθεί έξω από το σώμα σε μεγαλύτερη ποσότητα από το πλεόνασμα, η κένωση τούτη προκαλεί πόνο (οδύνην παρέχει). Αντίθετα, αν η κένωση, η μετατόπιση και ο αποχωρισμός από τα άλλα υγρά γίνει προς το εσωτερικό, προκαλείται υποχρεωτικά διπλός πόνος (διπλήν την οδύνην παρέχει), όπως είπα, δηλαδή, τόσο στο μέρος από όπου το υγρό απομακρύνθηκε, όσο και στο σημείο που συσσωρεύτηκε». (Περί φύσιος ανθρώπου, 4). Η δριμύτητα των χυμών καθορίζει και την ένταση του πόνου, καθώς «όταν είναι διάχυτα [όμως] είναι ασθενέστερα σε όποιο σημείο του σώματος και αν γίνονται φανερά.» (Περί παθών, 16), ενώ αναφέρθηκε ήδη πως η υπερβολική συγκέντρωση χολής ή φλέγματος σε ένα σημείο, προκαλεί οξύ πόνο (Περί παθών, 16). Η έκταση μάλιστα του πόνου δηλώνει και τη σοβαρότητα της ασθένειας, καθώς «οι πόνοι του ενός δείχνουν ασθένεια περισσότερο σοβαρή κι οι πόνοι του άλλου δηλώνουν αρρώστια λιγότερο σοβαρή » (Περί τροφής, 26).

Η περιοχή ή το σημείο όπου συγκεντρώνονται οι χυμοί, υπάρχει δηλαδή στάση της ροής τους, αποτελεί την εντόπιση του πόνου και ως σύμπτωμα προσδιορίζει την ασθένεια. Όπως στον πόνο του αφτιού, «αν η ροή παρουσιαστεί στα αφτιά, αρχικά δημιουργεί πόνο (οδύνην), γιατί προχωρά με δυσκολία. Πόνο (πόνον) προκαλεί μέχρι να δημιουργηθεί συρίγγιο. Όταν η ροή γίνει κανονική, δεν προκαλεί πια πόνο (πόνον)» (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 12). Ανάλογα, «όταν οι φλέβες του κεφαλιού γεμίσουν αέρα, στην αρχή το κεφάλι βαραίνει από τα αέρια που το πιέζουν», και ο πόνος μπορεί να εκδηλωθεί σύμφωνα με την μετακίνηση του χυμού: «Αν στραφεί προς τα μάτια, τα μάτια πονάνε· αν στραφεί προς τα όργανα ακοής, η αρρώστια θα εντοπιστεί εκεί· αν πάει στη μύτη, εμφανίζεται συνάχι· αν πάει προς το στήθος, βρογχική καταρροή.» (Περί φυσών, 10). Ακόμη, «ο πόνος της μέσης κάνει μετάσταση στο πλευρό και δημιουργούνται αποστήματα,

που λέγονται σηπτικά.» (Επιδημιών το έκτον, τμήμα 8^ο, 3). Ο νοσογόνος χυμός μπορεί να μετακινείται, δημιουργώντας μεταστάσεις, ίσως και μακριά από την αρχική εστία του πόνου, όπως στην ισχιαλγία «αν ο άρρωστος νοσεί από τη δεξιά πλευρά, ο πόνος(οδύνη) παρουσιάζεται στην αρχή στην κοιλότητα της λαγόνας. Όσο περνάει ο καιρός και παρατείνεται η ασθένεια, ο πόνος γίνεται οξύτερος (οδύνη οξύτερη) και κατεβαίνει προς τα κάτω. Όταν φτάσει στον αστράγαλο από την έξω μεριά του ποδιού και ανάμεσα στα μεγάλο δάκτυλο, αρχίζει πάλι να ανεβαίνει προς το κεφάλι. Όταν ο πόνος(άλγος) φτάσει στο κεφάλι, είναι πολύ ισχυρός (πιέζει ισχυρώς) και ο άνθρωπος νομίζει ότι σκίζεται το κεφάλι και τα μάτια του και όλο το σώμα γεμίζουν φλέγμα» (Περί των εντός παθών, 18).

Όσο οι χυμοί είναι άπεπτοι, είναι δριμείς, «βρίσκονται σε κίνηση και μένουν [τα πικρά υγρά της χολής] αχώνευτα και αμιγή, δεν υπάρχει τρόπος να πάσουν οι πόνοι και ο πυρετός» όπως «όσες καταρροές εντοπίζονται στα μάτια, επειδή παρουσιάζονται με σφοδρότητα και με κάθε είδους δριμύτητα, προκαλούν πληγές στα βλέφαρα και σε μερικές περιπτώσεις διαβρώνουν τα μάγουλα και την περιοχή κάτω από τα μάτια και όλα γενικά τα σημεία που προσβάλλουν· προκαλούν επίσης διάθλαση και διάβρωση της μεμβράνης που σκεπάζει τα μάτια». (Περί αρχαίας ιητρικής, 19), και «οι πόνοι, το κάψιμο και η έντονη φλεγμονή επιμένουν». Όταν οι ίδιοι χυμοί υποστούν πέψη, προκαλείται αρχικά μια αποβολή, καθώς εν προκειμένω αναπτύσσεται εξωτερικά στο μάτι «τσίμπλα», δηλαδή μια φυσική δίοδος απέκκρισης. Η πέψη είναι συνυφασμένη με την ανακίνηση των νοσογόνων χυμών με τους άλλους χυμούς του σώματος, «τον συνδυασμό και τον αμοιβαίο βρασμό», που εξελίσσεται σε «εκκρίσεις...αλμυρά, υγρά και καυστικά υγρά, που επιδεινώνουν την ασθένεια. Όταν όμως πήξουν, ωριμάσουν και αποβάλουν κάθε ίχνος της δριμύτητάς τους, τότε και ο πυρετός υποχωρεί μαζί με όλα τα συμπτώματα που βασανίζουν τον ασθενή». (Περί αρχαίας ιητρικής, 19). Κατά το ίδιο τρόπο, ανάμεσα στα ίδια συμπτώματα υποχωρεί και ο πόνος, μειώνεται η ένταση του πόνου, καθώς μειώνεται το θερμό «αλλά με την ωρίμανση του υγρού στις σάρκες οι πόνοι (οδύνας) αποδυναμώνονται με την εξάτμιση και εκπνοή του θερμού.» (Περί εβδομάδων, 34^α).

Πέρα από τη δύναμη των χυμών, όπως χαρακτηρίζεται η «αποκορύφωση» τους, δηλαδή η κίνησή τους, η αύξηση και η μείωση τους, η συγκέντρωση και η δριμύτητά τους, ανάλογα με την πέψη, στις νόσους γενικά εξετάζονται και τα «σχήματα», δηλαδή, «τα όργανα του ανθρώπινου σώματος, που αλλού είναι κοίλα,...πλατιά, ...» (Περί αρχαίας ιητρικής, 22). Οι αδένες του σώματος «ελάχιστα επηρεάζονται από τους πόνους του σώματος (ξυμπονέουσιν).» (Περί αδένων, 2), όταν ασθενήσουν, και η λειτουργία τους

επικεντρώνεται στο «να μαζεύουν την υγρασία που δημιουργείται από την κόπωση (υπό πόνων), και να αντλούν την υπεραφθονία της υγρασίας, την οποία αποβάλλουν οι αρθρώσεις.» (Περί αδένων, 3). Κατά αυτό τον τρόπο, ο εγκέφαλος, «απαλλάσσει το κεφάλι από τη υγρασία και στέλνει προς τα έξω, στα άκρα, το πλεόνασμα από τις ροές.» (Περί αδένων, 10). Όταν, όμως, οι καταρροές αυτές του εγκεφάλου, δεν είναι έντονες, αλλά αποβάλλονται σε μεγάλη ποσότητα, «προξενεί πόνους και διαταραχή του νου· ο άρρωστος τριγυρνά και άλλα σκέφτεται και βλέπει χίλια δυο διαφορετικά πράγματα· Φέρει πάνω του τα χαρακτηριστικά της αρρώστιας με χαμόγελα που διαστρεβλώνουν το στόμα, και με αλλόκοτα οράματα.» (Περί αδένων, 12). Ανάλογα, άλλα όργανα του ανθρωπίνου σώματος, που είναι από τη φύση τους κοίλα και «εύκολα στο να δεχτούν πλεόνασμα υγρού... καταπονούνται (πονέει) περισσότερο απ'όλα τα μέρη του σώματος.» (Περί αδένων, 4), όπως οι βουβώνες, οι μασχάλες, το εφηβαίο.

Στις γυναικολογικές ασθένειες οι πόνοι προκαλούνται από τις μετατοπίσεις της μήτρας, «σε όποια πλευρά στραφεί, εντοπίζονται έντονοι πόνοι (οδυνήματα ισχυρά). Αν αγγίζει την κύστη, προκαλεί πόνο (οδύνην), δεν επιτρέπει τη διέλευση των ούρων ούτε έλκει το σπέρμα προς το μέρος της, και πονούν και τα δύο μέρη (αλγείι)» (Περί γυναικείων B, 28), και «όταν, όμως, μετακινηθεί (η μήτρα) προς τα εμπρός και το στόμιο της να φτάσει να αγγίζει τα χείλη του αιδοίου, πρώτα καθώς τα ακουμπάει προκαλεί πόνο (πόνον παράσχε)» (Περί των εντός παθών, 47). Καθώς η μήτρα μετακινείται, μεταφέρεται και ο πόνος, όταν λοιπόν ακουμπάει η μήτρα «τον βουβώνα, προκαλεί πόνο (οδύνη). Αν πάλι ανέβει προς τα πάνω και στραφεί και αποφραχτεί, προκαλεί και με αυτό τον τρόπο αρρώστια εξαιτίας της στενότητας. Όταν η αιτία της αρρώστιας είναι τούτη, παρουσιάζεται πόνος (οδύνην) στα ισχία και στο κεφάλι. Όταν η μήτρα πρηστεί και διογκωθεί, δε ρέει τίποτα και η μήτρα είναι γεμάτη. Όταν γεμίσει, ακουμπά στα ισχία· προκαλεί πόνο (οδύνας) στα ισχία και στους βουβώνες και η ασθενής νιώθει σαν να κυλούν μέσα στην κοιλιά της σφαιρίδια. Παρουσιάζεται επίσης πόνος (πονέουσι) στο κεφάλι, τότε από τη μια πλευρά και τότε σε ολόκληρο το κεφάλι, ανάλογα με την αρρώστια». (Περί των εντός παθών, 47). Από την προσεκτική παρατήρηση της συμπτωματολογίας των γυναικείων ασθενειών, μπορεί να προκύψει η διάγνωση της αιτιολογίας της νόσου, όπως «όταν η γυναίκα έχει πόνους στο κεφάλι (αλγείι), στο βρέγμα και στον τράχηλο, ιλίγγους μπροστά στα μάτια, φοβίες και μελαγχολία, σκούρα ούρα όμοια με τα υγρά από τη μήτρα, όταν νιώθει αηδία και κακοδιαθεσία, τότε υπάρχει μέσα στη μήτρα μαύρη χολή» (Περί γυναικείων, B, 73), και «όταν η γυναίκα έχει ερεθισμό στη μήτρα, πόνο και φαγούρα και αποβάλλει με τα ούρα της

κίτρινη χολή, η μήτρα είναι πολύ ανοιχτή και τα μάτια της έχουν το χρώμα του ίκτερου, τότε να ξέρετε πως μέσα στη μήτρα υπάρχει χολή.». (Περί γυναικείων, Β, 74) Ακόμη, λόγω της συνεχούς μετατόπισης της μήτρας, οι πόνοι που εκδηλώνονται «στους γοφούς και τις γάμπες» των γυναικών, μπορεί να δίνουν την εντύπωση ότι προέρχονται από εκείνες τις περιοχές του σώματος, αλλά «στην πραγματικότητα προέρχονταν από τη μήτρα». (Επιδημιών το τέταρτον, 30)

Ο πόνος (κόπος) μπορεί να είναι εξωτερική αιτία διατάραξης της κατανομής των χυμών στο σώμα, μέσα από την ανισορροπία ανάμεσα στην προσλαμβάνουσα τροφή και την άσκηση: «Η χολή και το φλέγμα προκαλούν τις αρρώστιες, όταν μέσα στο σώμα ξεραίνονται, υγραίνονται, θερμαίνονται ή ψύχονται υπερβολικά. Τούτα παθαίνουν από τροφές, από ποτά, από κόπους (πόνους), από τραύματα, από μυρωδιές, ακούσματα, οπτικές παραστάσεις, λαγνεία, καθώς και από τη ζέση και το κρύο. Όλα τούτα που αναφέρθηκαν βλάπτουν, όταν προσφερθούν στο σώμα λιγότερο από όσο πρέπει ή όχι όπως συνηθίζεται ή περισσότερο και ισχυρότερα ή λιγότερο και ασθενέστερα» (Περί παθών, 1). Στους σωματικούς κόπους συμμετέχει και το «θερμό της ψυχής», που υπό αυτές τις συνθήκες «κινείται» και «τότε αναγκαστικά το θερμό της ψυχής δημιουργεί έλξη χολής ή φλέγματος, έλξη που προκαλεί υπερθέρμανση και κατά συνέπεια πυρετό.» (Περί εβδομάδων, 15)

Η τροφή από τη μία, χρειάζεται την κατάλληλη επεξεργασία για να ρυθμιστεί η δριμύτητά της και να προφυλάσσει τον άνθρωπο από τους πόνους καθώς, «ο άνθρωπος υπέφερε πολύ όταν ζούσε με τον πρωτόγονο τρόπο, όταν έτρωγε ωμές και ασυγκέραστες τροφές που περιείχαν ισχυρές δυνάμεις· και το ίδιο θα υπέφερε και τώρα, αν εξακολουθούσε να ζει έτσι: θα προσβαλλόταν από ασθένειες και πόνους (πόνοις) που θα προκαλούσαν γρήγορα το θάνατο» (Περί αρχαίας ιητρικής, 3). Ακόμη, είναι απαραίτητη η κένωσή της, προκειμένου να αποτραπούν φαινόμενα πλησμονής, καθώς, «αν όμως παρέμεναν οι τροφές μέσα στην κοιλιά περισσότερο καιρό από όσο πρέπει και προστίθενταν και άλλες σε τούτες, το σώμα θα γέμιζε και, καθώς οι φλέβες θα πιάζονταν λόγω της πλησμονής, θα προκαλούνταν θερμότητα και πόνος (πόνος) στο σώμα», στα οποία μετέχουν και οι εξωτερικές επιδράσεις θερμότητας: «το καλοκαίρι γρηγορότερα, ενώ τον χειμώνα αργότερα» (Περί νούσων Δ, 13).

Οι ασκήσεις από την άλλη, επιδρούν ανάλογα με την ατομική ιδιοσυστασία, τη φυσική κατάσταση του σώματος, την ένταση των ασκήσεων, όπου «τα αγύμναστα άτομα κουράζονται με τη παραμικρή προσπάθεια...Αντίθετα, τα γυμνασμένα άτομα καταπονούνται μόνο από ασυνήθιστες ασκήσεις. Καταπονούνται και από τις συνηθισμένες γυμναστικές

ασκήσεις, όταν φτάνουν στην υπερβολή.» (Περί διαίτης Β, 66). Οι πόνοι που προέρχονται από σωματική κόπωση, εξηγούνται από την υπερθέρμανση της περιοχής, όπου η στάση της ροής του πλεονάζοντα χυμού και η μη αποβολή του επιφέρει τον πόνο και καθορίζει την έντασή του: «Τα αγύμναστα άτομα που έχουν υγρή σάρκα, όταν καταπονηθούν, καθώς το σώμα τους θερμαίνεται, υφίστανται σημαντική τήξη. Οτιδήποτε λοιπόν αποβληθεί ως ιδρώτας ή καθαριστεί και φύγει με την αναπνοή, δεν προκαλεί άλλο πόνο παρά μόνο στο σημείο του σώματος που εκκενώθηκε αντίθετα με το συνηθισμένο. Οτιδήποτε όμως απομένει από την τήξη, παρέχει πόνο, όχι μόνο στο μέρος του σώματος που εκκενώθηκε παρά τη συνήθεια, αλλά και στο μέρος που δέχεται το υγρό· γιατί τούτο δεν είναι οικείο στο σώμα αλλά εχθρικό προς αυτό. Δεν συγκεντρώνεται τόσο στα άσαρκα μέρη του σώματος αλλά στα σαρκώδη, με αποτέλεσμα να τα καταπονεί, έως ότου αποβληθεί. Επειδή δεν κυκλοφορεί, παραμένει ακίνητο και θερμαίνεται το ίδιο καθώς και ό,τι έρχεται σ' επαφή μαζί του.» (Περί διαίτης Β, 66). Η υπερβολική καταπόνηση, ανεξάρτητα από τη σωματική διάπλαση, προκαλεί πόνο στην καταβεβλημένη περιοχή, «γιατί όταν οι άνθρωποι κουράζονται υπερβολικά, στο σημείο του σώματος που υφίσταται τη μεγαλύτερη ταλαιπωρία, εκεί συγκεντρώνεται και θερμαίνεται το αίμα και εξαιτίας αυτού παρουσιάζεται ο πόνος (πόνος)· αν επικρατήσει, γίνει μεγάλη συγκέντρωση αίματος από την κόπωση και η κοιλιά και η ουροδόχος κύστη δε διυλίσουν γρήγορα τη μεγάλη ποσότητα του αίματος, τότε αναβαίνει πυρετός» (Περί νούσων Δ, 19).

Στη σχέση τροφής και άσκησης εντάσσεται και ο ρόλος του ύπνου, όπου «σε άτομα με σφιχτή σάρκα, όταν η τροφή θερμαίνεται και λιώνει κατά τη διάρκεια του πρώτου ύπνου και η σάρκα επίσης θερμαίνεται λόγω της τροφής και του ύπνου, δημιουργούνται άφθονες εκκρίσεις από τη σάρκα που είναι υγρή. Η σάρκα λόγω της σφιχτής σύστασής της δεν δέχεται τη τροφή, ενώ η έκκριση από αυτή έρχεται σε αντίθεση με την τροφή και εξωθούμενη βίαια πνίγει τον άνθρωπο και τον ζεσταίνει, μέχρι να αποβληθεί με εμετό. Ύστερα ο ασθενής ανακουφίζεται, κανένας πόνος δεν είναι φανερός στο σώμα, ο άνθρωπος όμως είναι ωχρός. Με την πάροδο του χρόνου εμφανίζονται πόνοι και ασθένειες. Παρόμοια συμπτώματα παρουσιάζονται σε άτομα που, ενώ ήταν αγύμναστα κι αφού έκαναν απότομα έντονη άσκηση, προκάλεσαν βίαιη κι άφθονη τήξη της σάρκας τους.» (Περί διαίτης Γ, 78). Αναφέρονται τέλος, τα ρήγματα, όπως ονομάζονται οι χρόνιοι πόνοι, που προκαλούνται στη σάρκα από τη συγκέντρωση χολής ή φλέγματος, ή από την άσκηση. Δημιουργούνται συσπάσεις μετά τη σωματική άσκηση σε κάποιο αιμοφόρο αγγείο ή σε ένα σύνολο αυτών, οπότε εντοπίζεται εστία συσπάσεων: «αν όμως δημιουργηθεί εστία συσπάσεων στο αγγείο,

τούτο στην αρχή προκαλεί πόνο (οδύνη) και παλμούς και με το πέρασμα του χρόνου διοχετεύει η φλέβα αίμα στη σάρκα και το αίμα σαπίζει στη σάρκα και γίνεται πύον. Κατά τον ίδιο τρόπο και η σάρκα, αν πονέσει (πονέση) πιο πολύ έλκει περισσότερο αίμα από τα αγγεία που βρίσκονται πιο κοντά της και το αίμα τούτο μετατρέπεται αμέσως σε πύον, αν όμως πονέσει λιγότερο, η έλξη του αίματος και η μετατροπή του σε πύον συντελούνται με πιο αργούς ρυθμούς. Σε μερικούς ανθρώπους, όταν οι συσπάσεις στη σάρκα ή στις φλέβες είναι ασθενείς, δε γίνεται διαπύηση, αλλά εμφανίζονται χρόνιοι πόνοι (αλγήματα πολυχρόνια), που ονομάζονται ρήγματα.» (Περί νούσων Α, 20), δηλαδή με την άσκηση πίεσης και τον αποχωρισμό της σάρκας, ο αέρας που διεισδύει ανάμεσα στα τοιχώματα προκαλεί πόνο.

Η ανάπτυξη πυρετού μπορεί να εκδιώξει την πλεονάζουσα θερμότητα, που προκαλείται από τη σωματική κόπωση, διευκολύνοντας τη ροή του «όταν το αίμα θερμανθεί και προσελκυσθεί, τα μέρη του σώματος επιταχύνουν την κυκλοφορία και το υπόλοιπο σώμα καθαρίζεται με την αναπνοή, ενώ η συσσωρευμένη υγρασία θερμαίνεται, αραιώνει και εξωθείται από τη σάρκα προς το δέρμα· τούτο αποκαλείται ζεστός ιδρώτας. Όταν περατωθεί τούτη η απέκκριση, το αίμα επανέρχεται στη φυσική του κατάσταση, ο πυρετός υποχωρεί και η κόπωση εξαφανίζεται και μάλιστα την τρίτη μέρα.» (Περί διαίτης Β, 66), παρόμοια «οι εμπύρετες καταστάσεις είναι εχθρικές προς την πάλη, τους περιπάτους, τους αγώνες δρόμου, τις εντριβές. Ο πόνος εξαφανίζει τον πόνο σ' αυτές τις περιπτώσεις.» (Επιδημιών το έκτον, τμήμα 3^{ον}, 18).

Διατυπώνεται ακόμη πως «από δύο ταυτόχρονους πόνους (πόνους), που όμως δεν εκδηλώνονται στο ίδιο σημείο, ο δυνατότερος καλύπτει τον ασθενέστερο» (Αφορισμοί, τμήμα β, 46), χωρίς να δίνεται το πλαίσιο ερμηνείας αυτής της εμπειρικής παρατήρησης.

Στην επίδραση των εξωτερικών παραγόντων εντάσσεται και η εναλλαγή των εποχών και η επίδρασή τους στην ένταση του πόνου και στην πιθανότητα εμφάνισης πόνου σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος, υπό τη δυνατότητα πρόγνωσης. Εξαρτάται από τη φύση των σωμάτων, «πόνος (οδύνη) προκαλείται και από το κρύο και από τη ζέση και από την υπερβολή και από την έλλειψη. Σε εκείνους που το σώμα τους είναι παγωμένο προκαλείται από τη θερμότητα και σε εκείνους που έχουν ζεσταθεί προκαλείται από το κρύο. Σε εκείνους που είναι ψυχροί από τη φύση τους προκαλείται από τη ζέση και σε εκείνους που είναι θερμοί από τη φύση τους εξαιτίας του ψύχους. Σε εκείνους που είναι από τη φύση τους ξηροί, παρουσιάζονται όταν υγρανθούν και σε εκείνους που είναι από τη φύση τους υγροί όταν ξεραθούν.» (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 45), και από την εποχή του έτους, «σε όποια κατάσταση βρίσκονται οι εποχές του έτους, ανάλογη ένταση έχουν υποχρεωτικά

και οι πόνοι (οδύνες). Καθώς τα υγρά συμπυκνώνονται από το θερμό μέσα στο σώμα των ανθρώπων, αναγκαστικά αυξάνεται και ο αριθμός και η ένταση των πόνων (οδύνες). Όταν πάλι διαλύονται, υποχρεωτικά υποχωρούν και οι πόνοι (οδύνες), καθώς μειώνεται το θερμό του κόσμου και του σώματος· γιατί το διαδέχεται το ψυχρό» (Περί εβδομάδων, 22). Αναφέρεται επίσης πως όταν επικρατούν βόρειοι άνεμοι αναμένεται να εμφανιστούν στον άνθρωπο πόνοι «στα πλευρά και στο στέρνο», καθώς «άλλος χυμός επικρατεί σε κάθε εποχή και σε κάθε τόπο, π.χ. το θέρος δημιουργεί έκκριση χολής, την άνοιξη πλεονάζει το αίμα, κ.ο.κ.» (Περί χυμών, 14). Στη λογική της κυκλικής αιτιότητας, μπορεί να γίνει και πρόβλεψη του καιρού από την συμπτωματολογία των ασθενειών, όπως «μερικά είδη λέπρας και πόνους στις αρθρώσεις, τα οποία, όταν πρόκειται να βρέξει, προκαλούν φαγούρα, καθώς και άλλα συμπτώματα.» (Περί χυμών, 17).

5.3 Ο ΠΟΝΟΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ

Η πρόγνωση έγκειται στην αναγνώριση της κρίσης, δηλαδή της στιγμής και του τύπου, που συμβαίνει η αποφασιστική μεταβολή ή η τροπή μιας ασθένειας, και στη διάκριση των στοιχείων που οδηγούν στη θετική ή στην αρνητική έκβαση αυτής, δηλαδή στη θεραπεία ή στο θάνατο. Καθώς η κρίση απαντάται με μεγάλες αναστατώσεις της ασθένειας, ο πόνος και οι μεταβολές στην ένταση ή στην εντόπιση, η ύπαρξη ή η απουσία του, η στιγμή της έναρξής του, η διάρκειά του, καθίσταται σημαντικός παράγοντας στη προγνωστική λειτουργία της ιπποκρατικής ιατρικής. Οι προγνώσεις στηρίζονται σε μια λεπτομερή περιγραφή των περιπτώσεων και των χρόνων (ημερών) εμφάνισης των συμπτωμάτων, που ισχύει επίσης για τον πόνο. Μάλιστα, για να εντοπίσει ο ιατρός την επίδραση της τροφής, του ποτού και των συνηθειών στον άνθρωπο, «πρέπει να μάθει τι πόνο (πόνον) προκαλεί, για ποια αιτία και για ποιο από όσα υπάρχουν στο σώμα είναι ακατάλληλο» (Περί αρχαίας ιατρικής, 20), και η πρόγνωση εντάσσεται στην τέχνη της ιατρικής, τα όρια της οποίας θέτει η ίδια η φύση: «Όταν η φύση προκαλεί τις αρρώστιες, η ίδια αυτή φύση τις θεραπεύει κιόλας κρίνοντάς τις. Όσες αρρώστιες, όμως, προκαλούνται από επιδημία θεραπεύονται από την ιατρική τέχνη που κρίνει τη μεταβολή των σωμάτων με εύστοχο τρόπο.» (Επιστολαί, 2). Επιγραμματικά, καταδεικνύεται η σημασία της

πρόγνωσης ως εξής: «*Η ζωή είναι σύντομη αλλά η ιατρική μακρόχρονη, η ευκαιρία φευγαλέα, η πείρα απατηλή, η σωστή κρίση δύσκολη.*» (Αφορισμοί, Τμήμα πρώτον, 1).

Η κρίση της ασθένειας, έχει να κάνει με τη στιγμή που οι νοσογόνοι χυμοί υπόκεινται σε πέψη και πρέπει να αξιολογούνται από τον ιπποκρατικό ιατρό: «*Η ωρίμανση των υγρών σημαίνει ότι πλησιάζει κρίση και πως η υγεία σίγουρα θα αποκατασταθεί· τα ωμά, όμως και άπεπτα υγρά, που μετατρέπονται σε κακοήθη αποστήματα, υποδηλώνουν απουσία κρίσης, εκδήλωση πόνων (πόνους), παράταση της αρρώστιας, θάνατο ή υποτροπή της ασθένειας.*» (Επιδημιών το πρώτον, 5). Οι πόνοι, οι «*αδιάκοποι και δυνατοί*», είναι ενδείξεις ότι η κρίση της ασθένειας εμφανίζεται γρήγορα, και μπορεί να έχει μοιραία έκβαση, ενώ, «*τα συμπτώματα της κρίσης της αρρώστιας που οδηγεί στην υγεία, δεν παρουσιάζονται νωρίς.*» (Επιδημιών το δεύτερον, 6). Στην προσπάθεια διατύπωσης ενός γενικού κανόνα πρόγνωσης, που να έχει εφαρμογή σε διάφορες ασθένειες, αναφέρεται πως «*Όταν οι παροξυσμοί των ασθενειών συμβαίνουν τις άρτιες μέρες, οι κρίσεις έρχονται επίσης τις άρτιες μέρες· και οι αρρώστιες που παροξύνονται τις περιττές μέρες, έχουν τις κρίσεις τους τις περιττές μέρες.*» Οι υποτροπές ή η κατάληξη στο θάνατο, μπορεί να συμβούν «*αν η κρίση συμβεί σε μέρες διαφορετικές από τις παραπάνω*» (Επιδημιών το πρώτον, Τμήμα τρίτον, 12). Οι ενδείξεις ότι η κρίση της ασθένειας πλησιάζει ποικίλουν στις διάφορες ασθένειες. Ενδεικτικά, στην επιληψία «*η κρίση έρχεται με πόνο (οδύνη) στους γοφούς, στραβισμό, τύφλωση, οίδημα στους όρχεις, διόγκωση των μαστών*» (Επιδημιών το δεύτερον, τμήμα πέμπτον, 11), εκτιμάται ο ύπνος ως ένδειξη κρίσης, αφού ο «*ύπνος βαθύς και αδιατάρακτος προαναγγέλλει σίγουρη κρίση· ο ταραγμένος, με πόνους (αλγήματος) στο σώμα, έχει αβέβαια εξέλιξη.*» (Κωακαί προγνώσεις, 147). Η αριθμολογία κατέχει σημαντική θέση, καθώς στους πυρετούς «*αν... εμφανιστούν ιδρώτες την τρίτη μέρα, την πέμπτη, την έβδομη, την ένατη, την ενδέκατη, τη δέκατη τέταρτη, την εικοστή πρώτη και την τριακοστή, αυτοί οι ιδρώτες κρίνουν τις ασθένειες.*» (Περί κρισίων, 15).

Η έναρξη του πόνου αξιολογείται στην πρόγνωση της εξέλιξης της νόσου και καταλαμβάνει μεγάλο μέρος των ιπποκρατικών προγνώσεων. Όπως, στις αρρώστιες των πλευρών και των πνευμόνων γενικά, «*αν, πολύ αργότερα μετά την έναρξη του πόνου (μετά την αρχή της οδύνης), τα πτύελα πάρουν ξανθό ή ερυθροκίτρινο χρώμα ή συνοδεύονται από δυνατό βήχα ή το χρώμα τους δεν είναι καλά ανακατεμένο, η περίπτωση είναι σοβαρότερη.*» (Προγνωστικόν, 14), ή «*τα πτύελα...είναι κακά.*» (Κωακαί προγνώσεις, 384), στα εμπύματα αν «*ο πόνος (πόνος) εμφανίζεται από την αρχή και παρατείνονται η δύσπνοια, ο βήχας και οι αποχρέμψεις, πρέπει καθένας να περιμένει το σπάσιμο του εμπύματος σε*

είκοσι μέρες ή και νωρίτερα· αν ο πόνος είναι πιο μαλακός και όλα τα άλλα συμπτώματα ανάλογα, το εμπύημα θα σπάσει αργότερα· προτού χυθεί το πύον, εμφανίζεται οπωσδήποτε πόνος, δύσπνοια και απόχρεμψη» (Προγνωστικόν 17), ενώ η αρχή της διαπύησης επίσης προσδιορίζεται από την ημέρα, που ο ασθενής *«είπε πως αντί για πόνο(οδύνη), του είχε δημιουργηθεί βάρος στο μέρος που πονούσε (ήλγεεν)»* (Προγνωστικόν, 16). Ασθενείς με πυρετό, *«που αρχίζουν να πονούν από τις πρώτες μέρες, υποφέρουν περισσότερο την τέταρτη και πέμπτη μέρα, την έβδομη, όμως απαλλάσσονται από τον πυρετό»* (Περί κρισίων, 6). Τέλος, παρατηρούνται οι ξαφνικοί πόνοι, όπως *«Όσοι υγιείς νιώθουν ξαφνικά πόνο στο κεφάλι, χάνουν αμέσως τη φωνή τους και έχουν ρόγχο, πεθαίνουν μέσα σε επτά μέρες, εκτός αν παρουσιαστεί πυρετός»* (Περί κρισίων, 58).

Αξιολογείται και η έλλειψη πόνου. Στην περιπνευμονία, όταν *«είναι ανώδυνη, ώσπου να αρχίσει ο βήχας, διαρκεί περισσότερο χρόνο και είναι δυσκολότερη»*, σε σχέση με την περιπνευμονία που συνοδεύεται από *«πόνους (οδύναι) στην περιοχή της ωμοπλάτης, στην κλείδα και στον μαστό, βάρος στο στήθος και παραλογισμούς»*. (Περί κρισίων 10)

Ο πόνος συνεκτιμάται ως ένδειξη προς τη θεραπεία της ασθένειας. Όταν *«ο πόνος υποχωρεί (απονώτεροι)»*, και τα συνοδά συμπτώματα χαρακτηρίζονται ως ακίνδυνα (όπως ο καλός ύπνος τη νύχτα), είναι ένδειξη ότι ο ασθενής θα θεραπευτεί σύντομα (Περί κρισίων, 4) και *«η υποχώρηση του πόνου (οδύνη) επέφερε την εικοστή έβδομη μέρα την υγεία»* στην περιγραφή κλινικού περιστατικού, που υπέφερε από καυστικό πυρετό (Επιδημιών το τρίτον, Έβδομος άρρωστος). Η εμφάνιση πόνου σηματοδοτεί την ίαση της ασθένειας και αναφέρεται ως λύση αυτής. Όπως, όσοι κυριεύονται από μανία θεραπεύονται από αυτήν με πόνο *«που προσβάλλει τα πόδια ή το στήθος»* (Περί κρισίων, 42), στη κώφωση κατά τη διάρκεια πυρετών θεραπεία παρέχει *«ο πόνος (οδύνη) των λαγόνων ή των γονάτων»* (Περί κρισίων, 49), όσοι έχουν διάρροια για πολύ καιρό μαζί με βήχα *«δεν θεραπεύονται, αν δεν παρουσιάσουν ισχυροί πόνοι (οδύναι ισχυραί) στα πόδια»* (Περί κρισίων, 55), στον ξερόβηχα τη λύση δίνει ο δυνατός πόνος *«(οδύνη ισχυρή) στους γοφούς, στα πόδια ή στον όρχι»* (Επιδημιών το δεύτερον, τμήμα πέμπτον, 9), οι πόνοι που εστιάζονται στα πάνω μέρη του σώματος θεραπεύονται με *«πόνο στους γοφούς ή στα γόνατα ή με άσθμα»*. (Επιδημιών το δεύτερον, Τμήμα έκτον, 25). Σε χρόνιες ασθένειες ο πόνος μπορεί να σημαίνει τη λύση τους, όταν εκδηλώνονται με *«σπασμούς, άφθονη αιμορραγία και έντονο πόνο (οδύνη ισχυρή)»*(Περί κρισίων, 33) και *«ο πόνος (οδύνη) των ισχίων ή ο στραβισμός, η τύφλωση ή η διόγκωση των όρχεων ή των μαστών.»* (Περί κρισίων, 44).

Η εμφάνιση του πόνου στο πλαίσιο των προγνώσεων μπορεί να σηματοδοτεί την υποτροπή μιας ασθένειας, και αναφέρεται κατά κύριο λόγο στην υποτροπή του πυρετού. *«Υποτροπές εκδηλώνονται σε όσους μετά την υποχώρηση του πυρετού εμφανίζονται έντονες αϋπνίες ή ταραγμένος ύπνος, αδυναμία του σώματος ή πόνοι στο καθένα μέλος του σώματος (αλγήματα). Επίσης σε όσους έπαψε ο πυρετός χωρίς να παρουσιαστούν ενδείξεις θεραπείας και ούτε στις κρίσιμες μέρες (Περί κρισίων, 39), επίσης όταν ο πυρετός υποχωρεί τις μη κρίσιμες μέρες (Προγνωστικόν, 24). Τέλος, οι «οι πόνοι (οδύναι) που δεν συνοδεύονται από πυρετό, δεν προκαλούν τον θάνατο, αλλά συνήθως διαρκούν πολύ κι έχουν πολλές μεταστάσεις και υποτροπές.» (Προρρητικός Β, 29).*

Ο πόνος συνεκτιμάται και στη πρόγνωση της αρνητικής έκβασης της ασθένειας, του θανάτου του ασθενούς. Ενδεικτικά αναφέρεται πως *«οι εμπύρετοι πόνοι (οδύναι) γύρω από τη μέση και τα κάτω μέρη του κορμιού είναι πολύ κακοί, όταν προχωρούν από την κοιλιά προς το διάφραγμα...Όταν η κύστη είναι σκληρή και πονάει, η κατάσταση είναι φοβερά άσχημη, ιδιαίτερα όταν τα συμπτώματα αυτά συνοδεύονται από επίμονο πυρετό. Αλλά οι πόνοι στην κύστη μπορούν και μόνοι τους να προκαλέσουν τον θάνατο.» (Προγνωστικόν, 19). Η επικινδυνότητα μιας ασθένειας έχει να κάνει και με την πιθανή μετατροπή της, όπως στο δυνατό πόνο στο αφτί *«με επίμονο και υψηλό πυρετό...υπάρχει φόβος να πάθει ο ασθενής παραλήρημα και να πεθάνει.» (Προγνωστικόν, 22). Ακόμη, η απώλεια της φωνής «ύστερα από πόνο (εκ πόνου), προαναγγέλλει άσχημο θάνατο.» (Προρρητικός Α, 55) και μαζί με συνοδά συμπτώματα «αν κάποιος νιώσει ρίγος και έχει υπερβολική ψύξη, πονοκέφαλο (κεφαλαγέες), πόνο (οδυνώδεις) στον τράχηλο, απώλεια φωνής και εφιδρώσεις, μόλις συνέλθει, θα πεθάνει.» (Κωακαί προγνώσεις, 1).**

Η κυκλική αιτιολογία της ασθένειας και η θεώρηση της σαν μια διαδικασία, την οποία παρατηρεί ο ιπποκρατικός ιατρός προκειμένου να παρέμβει τη κατάλληλη στιγμή, προς την υποβοήθηση της φυσικής τάσης του οργανισμού για αυτοΐαση, διαφαίνεται στον πονοκέφαλο, που συνοδεύεται *«μαζί με άλλες ενδείξεις σωτηρίας κατά τη διάρκεια μη θανατηφόρου πυρετού»* και υποδεικνύει πως *«επικρατεί η χολή».* (Περί κρισίων, 5), και *«σε όσους ξαφνικά εμφανίζονται πόνοι, έχει πρηστεί το υποχόνδριο.»* (Περί κρισίων, 51). Ο πόνος υποδεικνύει αντιστρόφως την αιτία της ασθένειας.

5.4 Η ΣΗΜΕΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Η σημειολογία του πόνου εντάσσεται στη σημειολογία οποιασδήποτε ασθένειας, καθώς αντιμετωπίζεται στην ιπποκρατική ιατρική ως ένα σύμπτωμα του νοσούντα οργανισμού συνολικά, χωρίς να φέρει ξεχωριστή κλινική υπόσταση. Ενδεικτικά, αναφέρονται κάποια σημεία, που ο ιατρός μπορεί να εξετάσει και να συνυπολογίσει για να διαπιστώσει την ύπαρξη πόνου στον ασθενή. Παρατηρεί, λοιπόν, την αναπνοή του, καθώς *«γρήγορη αναπνοή σημαίνει ότι υπάρχει πόνος (πόνον) ή φλεγμονή στην περιοχή που βρίσκεται πάνω από το διάφραγμα»* (Προγνωστικόν, 5) και την κανονικότητα του ύπνου, αφού *«τα συμπτώματα της αϋπνίας ακολουθούν, όταν ο άρρωστος πονάει και υποφέρει ή πρόκειται να παραφρονήσει»* (Προγνωστικόν, 10). Οι «ενδείξεις» «των πόνων» και «της έλλειψης πόνου» είναι ανάμεσα στις άλλες ενδείξεις εξέτασης, που είναι οι φυσικές λειτουργίες του σώματος, μα και οι ψυχικές και ψυχοκοινωνικές, όπως *«της σκέψης, της μόρφωσης, της μνήμης, της σιωπής, της φωνής.»* (Περί χυμών, 2).

Στην περίπτωση εξάρθρωσης του ώμου, όπου ο ιατρός συγκρίνει το τραυματισμένο μέλος του σώματος με το υγιές για να καθοδηγηθεί στη θεραπευτική του παρέμβαση, πρέπει να έχει επισταμένη την προσοχή του στο γεγονός ότι *«πραγματικά πολλοί, είτε γιατί πονούν είτε για οποιονδήποτε άλλο λόγο, δεν μπορούν να σταθούν στη φυσιολογική στάση, που έχει το γερό σώμα, χωρίς ωστόσο να έχουν πάθει εξάρθρωμα»* (Περί άρθρων, 10), και να μπορεί να ελέγχει την ερμηνεία που δίνει, όταν βασίζεται αποκλειστικά στην παρατήρηση του σώματος. Ανάλογα, *«η πλάτη καμπουριάζει με πολλούς τρόπους, ακόμα και στους υγιείς. Σε τούτο συντελεί τόσο η φυσική της δομή, όσο και η χρήση της· καμπουριάζει ακόμα από τα γηρατεία και τους πόνους (οδυνημάτων)»*, οπότε ο ιατρός οφείλει να αναπτύσσει τη διάκριση, κατά πόσο οι αποκλίσεις της φυσικής στάσης του σώματος που παρατηρεί αφορούν στην ύπαρξη πόνων, ή στη κακή χρήση του από τον ασθενή (Περί άρθρων, 47).

5.5 Η ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ- ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Το βίωμα του πόνου αναγνωρίζεται ως υποκειμενικό, καθώς παρατηρούνται ατομικές διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους, *«μερικοί είναι πιο σκληροί στον πόνο κατά τη διάρκεια της αρρώστιας και άλλοι είναι απολύτως ανίκανοι να αντισταθούν»* (Περί νούσων Α, 16), ενώ η εμπειρία του επώδυνου ερεθίσματος επηρεάζει την ένταση του, καθώς *«εκείνες που υποφέρουν περισσότερο είναι όσες γεννούν για πρώτη φορά, γιατί δεν έχουν δοκιμάσει ακόμα το είδος τούτο των πόνων.»* (Περί φύσιος παιδίου, 30)

Χωρίς να γίνεται άλλη αναφορά στην ιπποκρατική συλλογή στον τρόπο που ο ασθενής βιώνει τον πόνο, φαίνεται πως η υποκειμενική αντίληψη του πόνου αφορά στη λογική της μοναδικής για τον κάθε άνθρωπο ιδιοσυστασίας, στους παράγοντες της κληρονομικότητας, του φύλου και της ηλικίας, που εμπλέκονται στη διαμόρφωση της νόσου γενικά.

Επιγραμματικά αναφέρεται πως *«εκείνο που παρουσιάζει τις μεγαλύτερες διαφορές είναι η σύσταση του ανθρωπίνου σώματος.»* (Προρρητικός Β, 12), υπάρχουν δηλαδή πολλές σωματικές διαμορφώσεις, η ψυχή, ωστόσο, *«είναι ίδια σε όλα τα έμψυχα όντα»* (Περί διαίτης Α, 28). Η αντιληπτική ικανότητα της ψυχής, η *«φρόνηση»* και η *«αφροσύνη»*, σχετίζονται με τις ποιότητες των στοιχείων, που μεταβιβάζονται κληρονομικά από τους γονείς, από τη στιγμή της σύλληψης. Μάλιστα, *«όταν στο σώμα ενωθούν η υγρότερη φωτιά και το ξηρότερο νερό, δημιουργούν την καλύτερη φρόνηση γιατί η φωτιά παίρνει την υγρασία της από το νερό και το νερό τη ξηρασία του από τη φωτιά. Έτσι το καθένα έχει αυτάρκεια»* (Περί διαίτης Α, 35). Πέρα από την κληρονομικότητα, η αγωγή της ψυχής *«μπορεί να κάνει την ανάμειξη αυτή καλύτερη ή χειρότερη»*, λαμβάνοντας όμως υπόψη τους φυσικούς περιορισμούς που επιβάλλει *«η φύση των διόδων από όπου περνά η ψυχή»*, δηλαδή εξαρτάται από *«τη φύση των αγγείων από τα οποία διέρχεται, από τα εμπόδια που συναντά και από τα στοιχεία με τα οποία συνενώνεται»* (Περί διαίτης Α, 36).

Ως προς την ατομική ιδιοσυστασία, ανάμεσα στις γυναίκες παρατηρούνται διαφορές αναφορικά με τη μίξη των χυμών στο σώμα, όπως *«οι κατάλευκες γυναίκες είναι πιο υγρές και περισσότερο εκτεθειμένες σε ροές· οι μελαψές είναι πιο στεγνές και πιο σφιχτές. Οι ροδοκόκκινες είναι κάτι μεταξύ των δυο προηγούμενων»* (Περί γυναικείας φύσιος, 1) και ανάλογα με την ηλικία, αφού *«οι νεαρές γυναίκες είναι πιο υγρές κι έχουν άφθονο αίμα, ως επί το πολύ· οι ηλικιωμένες είναι πιο στεγνές, με λίγο αίμα και οι μεσήλικες είναι κάτι το ενδιάμεσο»* (Περί γυναικείας φύσιος, 1).

Ανάμεσα στους άντρες και στις γυναίκες, οι πρώτοι φαίνεται να φέρουν τις ποιότητες του πυρός, καθώς διακρίνονται για την *«στενότητα στο σώμα»* και την

«πυκνότητα», που «συντελούν σε μεγάλο βαθμό, ώστε οι αδένες να μην είναι μεγάλοι. Ο άνδρας είναι σφιχτοδεμένος και μοιάζει τόσο στο μάτι όσο και στην αφή με ύφασμα υφασμένο πυκνά» (Περί αδένων, 16). Οι γυναίκες, έχουν πιο υδαρές σώμα, είναι «αραιό, χλιαρό, χαλαρό και σαν μαλλί προβάτου στο μάτι και στην αφή», που έλκει περισσότερο το υγρό, και «δεν αφήνει την υγρασία του σώματος να φύγει.» (Περί αδένων, 16)

5.6 Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Το υποκειμενικό βίωμα του πόνου του ασθενούς δεν μετριέται ποσοτικά ή με βάση κοινά ορισμένους κανόνες, αλλά καταδεικνύεται μέσα από τη σχέση ανάμεσα στον ιατρό, τον ασθενή και την ασθένεια: *«Η ιατρική τέχνη βασίζεται σε τρεις παράγοντες: την ασθένεια, τον ασθενή και τον γιατρό. Ο γιατρός υπηρετεί την τέχνη, αλλά και ο ασθενής πρέπει μαζί με τον γιατρό να καταπολεμά το νόσημα.»* (Επιδημιών το πρώτον, 5). Η συνεργασία του ιατρού με τον ασθενή είναι σημαντική, καθώς *«η δύναμη της ιατρικής είναι περιορισμένη»* (Περί ευσχημοσύνης, 6) και εξαρτάται και από *«τη φύση των αρρώστων σωμάτων»* (Περί τέχνης, 11).

Η σχέση του ιατρού με τον ασθενή είναι συνεργατική και ο ρόλος του ασθενούς στην πορεία της νόσου σημαντικός. Ο ασθενής έχει κατά κύριο ρόλο την ευθύνη της ενημερότητας για το τι συμβαίνει στο σώμα του και στη ψυχή του, που εντάσσεται μέσα στο συνολικότερο πλαίσιο της αξίας του μέτρου και της αυτογνωσίας. Το μέτρο μάλιστα δεν είναι μια ποσοτική συνισταμένη, αλλά βρίσκεται *«στην αισθητηριακή αντίληψη του σώματος»* (Περί αρχαίας ιατρικής, 9). Σημαντική είναι η επίγνωση του ασθενούς των ορίων των δικών του δυνατοτήτων, απέναντι στις προδιαθέσεις και τις ιδιαίτερες προκλήσεις που προκύπτουν από τη ούτως ή άλλως μοναδική για τον καθένα ιδιοσυστασία: *«αν καθένας φρόντιζε να τα κάνει όλα σύμφωνα με τις δυνάμεις του, θα φύλαγε τη ζωή του από κάθε ατυχία, ξέροντας καλά τον εαυτό του και έχοντας κατανοήσει καλά την ιδιοσυγκρασία του, χωρίς να αφήνει ανεξέλεγκτη τη δίψα της επιθυμίας, αντικρίζοντας με αυτάρκεια την πλούσια φύση που τρέφει τα πάντα.»* (Επιστολαί, 17), αναφερόμενος στη σχέση ανάμεσα στην τροφή και την ανάγκη του οργανισμού για θρέψη. Ο ίδιος ο άνθρωπος φέρει ακόμη την ευθύνη της πρόληψης, της προστασίας του οργανισμού του από τα ερεθίσματα, εσωτερικά ή εξωτερικά, που θα μπορούσαν να

προσβάλλουν το σώμα. Οδηγός σε αυτό είναι η παρατήρηση των μηνυμάτων που δίνει το ίδιο το σώμα. «να παρακολουθείς τα σημάδια που σου δίνει το σώμα σου, προσέχοντας τότε εμφανίζεται το καθένα, ώστε να φυλάγεται από την αρρώστια που πρόκειται να εμφανιστεί, εφαρμόζοντας τις θεραπείες που σου γράφω. Με αυτόν τον τρόπο δεν θα αρρωστήσεις ποτέ.» (Επιστολαί, 24).

Αυτό που διασφαλίζει την ενημερότητα είναι «η δική του δυνατότητα αντίληψης», τόσο για τη διατήρηση της υγείας ως «το πιο σημαντικό αγαθό για τους ανθρώπους» όσο για την αντιμετώπιση της ασθένειας «και να μάθει να ωφελείται στις αρρώστιες», αξία που αποδίδεται ως σύνεση («συνετός») (Περί διαίτης υγιεινής, 9). Για να αναπτυχθεί η σύνεση μεσολαβεί η ανάγκη και ο χρόνος, που έρχεται με την εμπειρία της ζωής. Στο έργο Περί γυναικείων Α (κεφ. 62) αναφέρεται: «μερικές φορές δε ξέρουν ούτε οι ίδιες από τι πάσχουν, προτού αποκτήσουν εμπειρία από τις ασθένειες που οφείλονται στην εμμηνορρυσία και προτού μεγαλώσουν. Τότε η ανάγκη και ο χρόνος τους διδάσκουν την αιτία των ασθενειών. »

Ο ιπποκρατικός ιατρός προάγει μια σχέση εμπιστοσύνης, προκειμένου να εξασφαλίσει τη θεραπευτική συμμόρφωση του ασθενούς, και να διατηρήσει την καλή φήμη και υπόληψη του ίδιου και των ομοτέχνων του. Η εμπιστοσύνη αναπτύσσεται αφενός από το σεβασμό του ιατρού προς τη δυνατότητα των ασθενών για αυτεπίγνωση και αφετέρου από την πίστη των ασθενών ότι η ιατρική τέχνη μπορεί να τους βοηθήσει. «Δεν πρέπει να δυσπιστούμε για ό,τι μας λένε οι γυναίκες σχετικά με τους τοκετούς· γιατί τα λένε όλα και τα λένε πάντοτε, και θα τα λένε πάντοτε· και με κανένα τρόπο, ούτε με γεγονότα ούτε με λόγια, δε θα μπορούσαμε να τις πείσουμε πως δεν ξέρουν τι γίνεται μέσα στο σώμα τους» (Περί επταμήνου- Περί οκταμήνου, 4), αλλά και «δεν θέλησαν να στρέψουν το βλέμμα τους προς την ισχνή μορφή της τύχης, με το να εμπιστευτούν τους εαυτούς τους στην ιατρική· γιατί, προσφεύγοντας και πιστεύοντας σ' αυτή, είδαν τη μορφή της και με την ολοκλήρωση του έργου της γνώρισαν τη δύναμη της.» (Περί τέχνης, 4) Επιγραμματικά η αμοιβαιότητα της θεραπευτικής σχέσης αποδίδεται ως εξής : «γιατί εμείς οι γιατροί κρίνουμε τι πρέπει να γίνει για την αποκατάσταση της υγείας του αρρώστου, αλλά και εκείνος, αν εκτελέσει ακριβώς τις ιατρικές εντολές, δεν θα κάνει λάθος.» (Παραγγελίαι, 9).

Η μη θεραπευτική συμμόρφωση αναγνωρίζεται από τον ιπποκρατικό ιατρό ως τροχοπέδη για την επιτυχία του θεραπευτικού αποτελέσματος. Ο ασθενής μπορεί να μην ακολουθεί τις οδηγίες του ιατρού και η θεραπεία να παρατείνεται χρονικά, ή να μην ολοκληρώνεται. Όπως, σε αποκατάσταση καταγμάτων του τάρσους των ποδιών «καλό είναι ο τραυματίας να μείνει τότε ξαπλωμένος· οι άρρωστοι όμως δεν έχουν υπομονή, δεν δίνουν

καμία σημασία στο περιστατικό και αρχίζουν να περπατούν, προτού γίνουν καλά. Γι' αυτό οι περισσότεροι δεν θεραπεύονται τελείως και πολλές φορές ο πόνος τους θυμίζει το τραύμα τους. Αυτό είναι φυσικό, αφού όλο το βάρος του σώματος στηρίζεται στα πόδια. Όταν λοιπόν αρχίσουν να βαδίζουν, χωρίς ακόμα να έχουν θεραπευτεί, η θεραπεία των εξαρτημάτων δεν ολοκληρώνεται· και γι' αυτό τον λόγο, όταν περπατάνε, πονάνε πότε πότε στα σημεία που γειτονεύουν με την κνήμη.» (Περί αγμών, 9). Ακόμη, οι ασθενείς μπορεί να μην ακολουθούν τις ιατρικές συνταγές, γιατί τους είναι δυσάρεστες, με αβέβαια αποτελέσματα για την πορεία της νόσου «πρέπει να προσέχετε τα σφάλματα των ασθενών· πολλοί λένε συχνά ψέματα όσον αφορά τις τροφές που τους παρέχει ο γιατρός και, επειδή, δεν παίρνουν ό,τι είναι δυσάρεστο τους δίνουν να πιουν, ούτε τα καθαρτικά και δεν ακολουθούν τις άλλες θεραπευτικές μεθόδους, πεθαίνουν. Δεν ομολογούν αυτό που κάνουν, αλλά επιρρίπτουν την ευθύνη στον γιατρό.» (Περί ευσχημοσύνης, 14). Τέλος, επειδή ο πόνος έχει περάσει και έχει επανέλθει η λειτουργικότητά τους «τα άτομα που μετά την ανάταξη δεν εμφανίζουν φλεγμονή στα γειτονικά σημεία και μπορούν αμέσως και ανώδυνα να χρησιμοποιήσουν τον ώμο τους, αυτά νομίζουν ότι δεν υπάρχει λόγος να φροντίσουν τον εαυτό τους· μόνο ο γιατρός μπορεί να κάνει την πρόβλεψη στις περιπτώσεις τούτες: τα άτομα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο υποτροπής από εκείνα που παρουσιάζουν φλεγμονής τους τένοντες.» (Περί άρθρων, 9).

Ο υποκρατικός ιατρός φαίνεται να συναισθάνεται τη δυσκολία των ασθενών να αντιμετωπίσουν την αρρώστια, καθώς περιγράφει πως μπορεί να εγκαταλείψουν την προσπάθεια και να πεθάνουν «εξαντλημένοι από την οδυνηρή τους κατάσταση.» (Παραγελλία, 9), και «σε περιπτώσεις που ο άνθρωπος παραλύει, προξενεί φόβο.» (Επιδημιών το έκτον, τμήμα δεύτερον, 24). Διατυπώνει τη διαφορά θέσης ανάμεσα στο ίδιο και τον ασθενή, με μια αίσθηση κατανόησης, που δικαιολογεί την τάση των ασθενών για μη συμμόρφωση, όπου «οι ασθενείς δεν ξέρουν την αρρώστια τους ούτε τις αιτίες τους ούτε τι θα προκύψει από την τωρινή τους κατάσταση ούτε τι γίνεται σε περιπτώσεις όμοιες με τις δικές τους· δέχονται οδηγίες, υποφέρουν εκείνη την ώρα, φοβούνται για το μέλλον του, γεμάτοι από την αρρώστια, άδειοι από τροφή, προτιμούν όσα τους ανακουφίζουν από τη νόσο παρά όσα ωφελούν την υγεία τους· δεν θέλουν βέβαια να πεθάνουν, αλλά δεν έχουν τη δύναμη να κάνουν υπομονή. Κάτω λοιπόν από αυτές τις συνθήκες ποια από τις δυο εκδοχές είναι η πιθανότερη, να εκτελέσουν τις οδηγίες των γιατρών ή να κάνουν άλλα από αυτά που τους υποδείχθηκαν; Ή είναι πιθανότερο να οι γιατροί με τέτοια χαρακτηριστικά, που περιέγραψα παραπάνω, να δώσουν κακές οδηγίες; Δεν είναι πολύ πιο φυσικό οι γιατροί μεν

να δώσουν σωστές οδηγίες, αλλά οι άρρωστοι να μην μπορούν –εύλογα- να πειθαρχήσουν, χάνοντας από την ανυπακοή στη ζωή τους.» (Περί τέχνης, 7). Η θεραπευτική παρέμβαση οφείλει να είναι ήπια στην προσαρμογή, «(πρέπει να εξετάζεται) αν η κατάσταση είναι εύκολα ή δύσκολα ανεκτή.» (Επιδημιών το έκτον, τμήμα δεύτερον, 24) και «αυτός που αναλαμβάνει τον ασθενή, αν αποδείξει τα επιτεύγματα της επιστήμης θεραπεύοντας τον οργανισμό και όχι αλλοιώνοντας τις λειτουργίες του, θα διώξει την απογοήτευση ή την άμεση έλλειψη εμπιστοσύνης...Αν υπάρχει κάποιο ελάτωμα που μπορεί να εξαλειφθεί, πρέπει να προσπαθήσουμε να το προσαρμόσουμε με την ήδη υπάρχουσα κατάσταση του οργανισμού· γιατί αυτό, και μάλιστα όταν διαιωνίζεται, είναι αντίθετο με τη φύση.» Παραγελλίαι, 9).

Ο ίδιος ο ιατρός αναπτύσσει τρόπους πρόληψης και περιορισμού της μη θεραπευτικής συμμόρφωσης, διαμορφώνοντας τις συνθήκες της κλινικής εξέτασης και της παρατήρησης: «δεν ξέρω με ποιο τρόπο θα ελέγξω τις μικρές παρεκκλίσεις των ανθρώπων· γράφω όμως με ποιον τρόπο πρέπει να εξετάζονται τα σφάλματα, αν είναι μεγάλα. Πρώτα πρώτα, τον άνθρωπο που θέλουμε να τον ελέγξουμε για παρεκκλίσεις τον εξετάζουμε κάθε μέρα στο ίδιο μέρος και την ίδια μέρα και μάλιστα αφού ο ήλιος αρχίζει να λάμπει· εκείνη την ώρα έχει αδειάσει με κενώσεις, είναι ακόμα νηστικός και δεν έχει κάνει καμία άσκηση, εκτός από τον πρωινό περίπατο, αν φυσικά σηκώνεται και αρχίζει να περπατάει, πράγμα που δείχνει λιγότερη ανυπακοή. Έτσι, αναγκαστικά ο άνθρωπος που ζει κανονικά, την ώρα τούτη προπάντων βρίσκεται σε ομαλή κατάσταση ως προς το χρώμα και όλο το σώμα του· για τους ίδιους λόγους ο γιατρός έχει την ίδια ώρα οξύτερη αντίληψη και όραση. Πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η νοοτροπία του ανθρώπου και η σωματική του δύναμη· άλλοι υπακούουν εύκολα στις ιατρικές εντολές και άλλοι δύσκολα. Αρχικά, αν κάποιος, που έχει υποβληθεί σε δίαιτα, φάει ή πει υπερβολικά, θα φανεί από τα παρακάτω: το σώμα του θα δείξει πιο ογκώδες από το συνηθισμένο, πιο λιπαρό, με καλύτερο χρώμα, εκτός αν έχουν εμφανιστεί κοιλιακές κενώσεις κακής μορφής· θα δείχνει επίσης μεγαλύτερη διάθεση για άσκηση· πρέπει επίσης να διαπιστωθεί αν έχει ρεψίματα ή αέρια, γιατί σε τέτοιες καταστάσεις συμβαίνουν αυτά ύστερα από παρόμοιες παραβάσεις. ...» (Προρρητικός Β, 4). Η ικανότητα του ιατρού για πρόγνωση παρακινεί τον ασθενή στην τήρηση των ιατρικών εντολών, αποδεικνύει την γνώση της τέχνης της ιατρικής, αφού αφορά στην αναγνώριση της πορείας της ασθένειας στο παρελθόν και στο παρόν της, αναπτύσσοντας το αίσθημα της εμπιστοσύνης, «κατά τη γνώμη μου ο καλύτερος γιατρός είναι όποιος μπορεί να κάνει προγνώσεις. Με τον τρόπο αυτό και εξηγώντας στους αρρώστους όσα συνέβησαν, όσα συμβαίνουν και όσα πρόκειται να συμβούν, καθώς και όσα αυτοί παραλείπουν να του

αναφέρουν, τους πείθει ότι ξέρει την κατάσταση τους καλύτερα από κάθε άλλον· έτσι δεν διστάζουν να εμπιστευτούν τον εαυτό τους στα χέρια του.» (Προγνωστικόν, 1).

Η στάση του ιατρού απέναντι στον ασθενή καθορίζεται μέσα από μια σειρά ηθικών παραινήσεων, που δίδονται για να διασφαλιστεί η σχέση εμπιστοσύνης. Αρχικά, ο ιατρός πρέπει να διαθέτει τα στοιχεία που οφείλει να διαθέτει και ο φιλόσοφος της εποχής της κλασικής αρχαιότητας. Δηλαδή: «αφιλοκέρδεια, σεμνότητα, ερυθρίαση, συστολή, γνώμη, κρίση, ηρεμία, ετοιμολογία, καθαριότητα, κύρος γνώμης, γνώση των χρήσιμων και αναγκαίων για τη ζωή, απεμπόληση της ακαθαρσίας, απαλλαγή από τη δεισιδαιμονία, θεία υπεροχή.»(Περί ευσχημοσύνης, 5). Κανόνες ευπρέπειας διέπουν τον καθορισμό της αμοιβής της παρεχόμενης ιατρικής υπηρεσίας, αναφορικά με το πότε πρέπει να ορίζεται, και πώς να υπολογίζεται το μέγεθος αυτής: «αν αρχίσεις από την αμοιβή- κι αυτό έχει σημασία στην όλη υπόθεση- θα δημιουργήσεις στον ασθενή την εντύπωση ότι θα τον εγκαταλείψεις και θα φύγεις, αν δε υπάρξει συμφωνία στην αμοιβή, ή ότι θα τον παραμελήσεις και δεν θα υποδείξεις για την ώρα την κατάλληλη θεραπεία. Δεν πρέπει λοιπόν ο γιατρός να ασχολείται με τον καθαρισμό της αμοιβής του· θεωρούμε την υπενθύμιση αυτή επιζήμια για τον άρρωστο, ιδιαίτερα αν πάσχει από βαριά ασθένεια.» (Παραγελλίαι, 4) και «σας συμβουλεύω να μην ζητάτε απάνθρωπα ποσά, αλλά να καθορίζετε την αμοιβή σε σχέση με την οικονομική δυνατότητα του ασθενούς. Μερικές φορές να μην παίρνετε αμοιβή, αναλογιζόμενοι κάποια προηγούμενη ευεργεσία ή την τωρινή καλή σας φήμη. Κι αν παρουσιαστεί ευκαιρία να βοηθήσετε κάποιον ξένο και φτωχό, φροντίστε αυτούς τους ανθρώπους όσο γίνεται περισσότερο» (Παραγελλίαι, 6). Είναι θεμιτή η συμβολή και άλλων ιατρών, ως εποπτεία για την πορεία της νόσου του ασθενούς «αν ο γιατρός, σε κάποια περίπτωση ασθενούς, βρεθεί σε δύσκολη θέση και εξαιτίας της απειρίας του δεν βλέπει καθαρά την κατάσταση... ώστε να εξετάσουν από κοινού τον ασθενή και να συνεργαστούν στον προσδιορισμό της κατάλληλης θεραπείας.» (Παραγελλίαι, 8). Ο ανθρωπισμός αναδεικνύεται συστατικό μέρος της ιατρικής τέχνης, «γιατί εκεί που υπάρχει αγάπη για τον άνθρωπο, υπάρχει και αγάπη για την επιστήμη.» (Παραγελλίαι, 6).

Πέρα από την κλινική εξέταση ο ιπποκρατικός ιατρός ρωτάει τον ασθενή για να αντλήσει κάποιο ιστορικό, να καθοδηγηθεί στη διάγνωση και στην θεραπευτική παρέμβαση. Αναγνωρίζεται η ανάγκη της σωστής πληροφόρησης, «αλλά κι οι γιατροί διαπράττουν σφάλμα που δεν ζητούν ακριβείς πληροφορίες για την προέλευση της ασθένειας... πρέπει, λοιπόν, από την αρχή να μάθουμε με ακρίβεια την αιτία της ασθένειας» (Περί γυναικείων Α, 62)., καθώς και οι δυσκολίες εκ μέρους των ασθενών είτε να

εκφράσουν με ειλικρίνεια και σαφήνεια τι τους συμβαίνει, «γιατί ντρέπονται να μιλήσουν, ακόμα και αν γνωρίζουν, και θεωρούν τούτο ανήθικο εξαιτίας της απειρίας και της άγνοιας τους» (Περί γυναικείων Α, 62), είτε να γνωρίζουν πραγματικά τι τους συμβαίνει και πως οδηγήθηκαν σε αυτό, «γιατί και οι πληροφορίες που προσπαθούν να δώσουν στους γιατρούς όσοι έχουν προσβληθεί από κάποια αφανή αρρώστια, πηγάζουν περισσότερο από προσωπικές δοξασίες παρά από τη γνώση της πραγματικότητας· αν είχαν αυτή τη γνώση, δε θα αρρώσταιναν, δεδομένου ότι χρειάζεται η ίδια πνευματική ικανότητα τόσο για να διακρίνουμε τις αιτίες μιας αρρώστιας.» (Περί τέχνης, 11). Η σημειολογία και η επισταμένη κλινική παρατήρηση και εξέταση καλύπτει τα κενά της μη επαρκούς πληροφόρησης «όταν οι πληροφορίες δεν είναι ακριβείς και σαφείς, ο γιατρός πρέπει να στραφεί στην παρατήρηση άλλων πραγμάτων.» (Περί τέχνης, 11).

Η άντληση πληροφοριών για τη διάγνωση γίνεται με τις κατάλληλες ερωτήσεις εκ μέρους του ιατρού, «για να εξακριβωθεί αν υπήρχαν κάποτε πληγές στη μήτρα.» (Περί αφόρων, 1) -όταν έχει λοξεύσει το στόμιο της μήτρας-, και προηγείται της επαφής με το τραυματισμένο μέλος, όπως στον τραυματισμό του κεφαλιού από αντικείμενο, «στην περίπτωση που δεν μπορείτε να διακρίνετε καθαρά αν το κόκαλο έχει πάθει βλάβη ή όχι, και το κρανίο είναι απογυμνωμένο, τότε είναι ακόμη πιο επιτακτική η ανάγκη να μάθετε το είδος του οργάνου και τις συνθήκες τραυματισμού...μόνο η απάντηση του τραυματία μπορεί να βοηθήσει αρχικά στη διάγνωση, αν υπάρχει ή όχι κάποια κάκωση. Μετά θα ελέγξετε την κατάσταση με τη λογική και την εξέταση...» (Περί των εν καφαλή τραυμάτων, 10). Επίσης, οι ερωτήσεις του ιατρού και οι απαντήσεις του ασθενούς καθοδηγούν την εφαρμογή των θεραπευτικών παρεμβάσεων, στις επιδέσεις καταγμάτων: «ένδειξη του ότι η θεραπεία έχει γίνει καλά και η επίδεση είναι σωστή είναι τούτη: αν ρωτήσετε τον τραυματία και σας πει ότι αισθάνεται να πιέζεται ελαφρά και όχι πολύ, κι ότι νιώθει την πίεση κυρίως στην περιοχή του κατάγματος...Ο τραυματίας ερωτώμενος πρέπει να απαντά πως αισθάνεται κάπως περισσότερο σφιγμένος από την προηγούμενη επίδεση, ιδιαίτερα στο σημείο του κατάγματος και, ανάλογα, λιγότερο στα άλλα σημεία. Το οίδημα, οι πόνοι, η ανακούφιση του τραυματία, όλα πρέπει να είναι ανάλογα με την πρώτη επίδεση.» (Περί αγμών, κεφ.5).

Ο ιατρός οφείλει να χρησιμοποιεί απλό λόγο στην συζήτησή του με τους ασθενείς, προκειμένου να γίνει κατανοητός και να προαχθεί η αυτογνωσία του ασθενούς, «είναι όμως κατά τη γνώμη μου απαραίτητο, όποιος επιχειρεί να εξηγήσει αυτή την επιστήμη (την ιατρική), να χρησιμοποιήσει λέξεις οικείες στους κοινούς ανθρώπους, επειδή το ίδιο το θέμα της συζήτησης και της έρευνας είναι απλά και μόνο ο πόνος των κοινών ανθρώπων, όταν

αρρωσταίνουν και υποφέρουν. Δεν είναι εύκολο οι απλοί αυτοί άνθρωποι να καταλαβαίνουν από μόνοι τους γιατί υποφέρουν ή γιατί ανακουφίζονται ή πού οφείλεται η βελτίωση ή η επιδείνωση της υγείας τους. Όταν όμως κάποιος άλλος αναλάβει να ανακαλύψει και να τους εξηγήσει, τότε το θέμα είναι απλό· γιατί ο καθένας από αυτούς απλά θυμάται, ακούγοντας τον γιατρό, όσα του συμβαίνουν. Αν όμως δεν καταφέρετε να σας καταλάβουν οι απλοί άνθρωποι και αποτύχετε να ικανοποιήσετε το ακροατήριό σας, δε θα φτάσετε στην αλήθεια. Για αυτό ακριβώς τον λόγο η ιατρική δεν χρειάζεται τις υποθέσεις.» (Περί αρχαίης ιητρικής, 2).

5.7 Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Ο πόνος αντιμετωπίζεται θεραπευτικά στην ιπποκρατική ιατρική με ένα πλήθος θεραπευτικών μέσων, που αφορούν στην τροφή και τα ποτά, την κάθαρση, τα ζεστά επιθέματα, τα καταπλάσματα, την τομή – τη φλεβοτομία, την αφαίμαξη, τις καταιονήσεις και τα λουτρά, τις μαλάξεις, τα λουτρά, τις βεντούζες, την καυτηρίαση, ένα συνδυασμό θεραπευτικών μέσων, και αποκλειστικά στις γυναικολογικές ασθένειες τους υποκαπνισμούς, τα κολπικά υπόθετα και τους υποκλυσμούς. Αξιοποιείται, τέλος, το φαινόμενο της υποβολής για την ανακούφιση του ασθενούς.

Τροφή- ποτό, Φυτικές δρόγες

Προτείνονται συνταγές τροφών και ποτών για την αντιμετώπιση του πόνου, που συνοδεύει διάφορες ασθένειες. Συνηθέστερα ποτά είναι- όπως και στη θεραπεία των ασθενειών γενικά- το γάλα, το κρασί, το μέλι, το ξίδι και κάποιες φυτικές ουσίες. Συγκεκριμένα, στην υδρωπικία που προκαλείται από το συκώτι, «*όταν στο συκώτι φτάσει φλέγμα, το συκώτι το τραβήξει και γεμίσει υγρασία... πρέπει να του δώσεις να πιει μισή κοτύλη λευκό κρασί στο οποίο θα έχεις τρίψει ρίγανη και θα έχεις προσθέσει χυμό σιλφίου όσο ένα ρόβι. Θα του δώσεις επίσης να πιει τέσσερις κοτύλες κατσικίσιο γάλα, στο οποίο θα έχεις προσθέσει ένα τρίτο νερόμελο*» (Περί των εντός παθών, 24). Το ανέρωτο κρασί δίδεται για τον πονοκέφαλο μετά από κρασοκατάνυξη («*μια κοτύλη*»), ενώ για τον πονοκέφαλο που προέρχεται από οποιαδήποτε άλλη αιτία δίδεται «*πολύ ζεστό ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί*» (Επιδημιών το δεύτερον, Τμήμα έκτον, 30). Το γάλα κατευνάζει, επίσης, τους πόνους του αφτιού (Επιδημιών το δεύτερον, Τμήμα τρίτον, 12).

Στην πλευρίτιδα, προκειμένου να επιτευχθεί η απόχρεμψη και ο ασθενής να πονά λιγότερο όταν βήχει, προτείνεται χυμός «από ένα γλυκό ρόδι ή ρόδι που έχει το άρωμα κρασιού με λίγο κατσικίσιο γάλα και μέλι και δίνετε το παρασκεύασμα τούτο στον ασθενή να το πίνει συχνά και σε μικρές ποσότητες και κατά τη νύχτα και κατά τη μέρα· και εμποδίζετε τον άρρωστο όσο το δυνατόν περισσότερο να κοιμηθεί, ώστε να καθαριστεί ο οργανισμός του και πιο καλά και πιο πολύ». Στην αιματώδη πλευρίτιδα, «όταν κατά τις αποχρέμψεις, αν ο ασθενής πονά (οδύνη) και δεν μπορεί να αποβάλλει πτύελα, πρέπει να γλείφει, όταν είναι νηστικός, άνθος χαλκού τόσο όσο είναι μια άγρια ελιά, μισή ποσότητα από χυμό σιλφίου, λίγο σπόρο τριφυλλιού, όλα μέσα σε μέλι, ή να πίνει νηστικός χλιαρό παρασκεύασμα από πέντε κόκκους πιπεριάς, χυμό σιλφίου όσο είναι ένα κουκί, μέλι, ξίδι και νερό· με τούτο θα σταματήσουν οι πόνοι (οδύνες)». (Περί νούσων Γ,16). Στο έργο Περί νούσων Β, στο κεφάλαιο 44, προτείνεται «μείγμα από μέλι βραστό και ξίδι σε ίσες αναλογίες», για τους πόνους της πλευρίτιδας.

Στην ηπατίτιδα, υποδεικνύεται μια συγκεκριμένη συνταγή, που φαίνεται να έχει αναλγητική δράση: «Για τον πόνο(οδύνη) να του δίνεις να πιει τούτα: Παίρνεις τον κρόκο από ένα βρασμένο αβγό κότας και τον τρίβεις προσθέτοντας μισή κοτύλη χυμό στρύχνου και ένα τέταρτο της κοτύλης αραιό νερόμελο και αφού τα ανακατέψεις τα δίνεις να τα πιει. Το μείγμα αυτό σταματά τον πόνο. Πρέπει να του το δίνεις κάθε μέρα μέχρι να σταματήσει ο πόνος (οδύνη). Να πίνει επίσης χυμό σιλφίου όσο ένα ρόβι αναμεμειγμένο με λευκό κρασί στο οποίο θα έχεις τρίψει και ρίγανη. Τούτο το μείγμα να πίνει νηστικός. Να πίνει επιπλέον τα φάρμακα που δίνονται για τον πόνο (οδύνη) στην πλευρίτιδα.» (Περί των εντός παθών, 27)

Γυναικολογικές παθήσεις: Στις γυναικολογικές παθήσεις αναφέρονται πολλές συνταγές για την αντιμετώπιση των πόνων της μήτρας, που διαφέρουν μεταξύ τους και βρίσκουν γενικές ή πιο ειδικές εφαρμογές. Οι περισσότερες αφορούν στους πόνους μετά το τοκετό και τις πιθανές επιπλοκές του. «Ποτό για τη μήτρα: αν η γυναίκα πονά (αλγέει) μετά τον τοκετό και ο πόνος (αλγέει) εντοπίζεται στην έδρα ή σε κάποιο άλλο σημείο, κοπανίζετε καρπό άρκευθου ή λιναρόσπορο και σπόρο τσουκνίδας και δίνετε να τα πιει. Αν ύστερα από τον τοκετό εκδηλώνεται πόνος (αλγέει), της δίνετε να πιει τσικουδιά, μέλι, και χλιαρό κρασί. Αν η μήτρα παρουσιάσει φλεγμονή, θα περάσει με αυτό το ρόφημα. Αν υπάρχει πόνος (αλγέει) στην περιοχή της μήτρας, κοπανίζετε τρυφερά φύλλα πικραμυγδαλιάς και ελιάς, κύμινο, κουκούτσια ή φύλλα δάφνης, άνηθο, σκυλλόβρουβα, ρίγανη, νίτρο, και αφού τα

αναμείζετε, τα κοπανίζετε καλά και κάνετε επάλειψη στη μήτρα. Αν υπάρχει στη μήτρα φλεγμονή και πόνος (οδύνη έχη), ψιλοκοπανίζετε μαζί ροδόφυλλα, κανέλα, κασσία, χύνετε από πάνω λάδι από πικραμύγδαλα και φτιάχνετε δισκία βάρους μιας δραχμής. Ζεσταίνετε καινούργιο πήλινο αγγείο, ως ότου κοκκινίσει, βάζετε τη γυναίκα να καθίσει πάνω του, τη σκεπάζετε με ρούχα και κάνετε υποκαπνισμούς στη μήτρα. Τούτο θα σταματήσει τους πόνους (οδύνας).» (Περί γυναικείων Α, 51). Ο «χυμός από πευκέδανο σε ποσότητα τριών κυάθων», συστήνεται στη φλεγμονή της μήτρας μετά από τοκετό (Περί γυναικείας φύσεως, 29). Σε επιπλοκή του τοκετού, όταν το έμβρυο έχει πεθάνει και δεν μπορεί να αποβληθεί από το σώμα της γυναίκας συστήνεται μια ιδιαίτερα πολύπλοκη συνταγή, που χρησιμοποιείται στην αρχή της νόσου και σε παροξυσμούς του πόνου. Αποτελείται από τρία ίσα μέρη. Το πρώτο περιλαμβάνει: «σπόρο από σέλινο» κοπανισμένο και καβουρντισμένο, «σκυλλόβρουβα» επίσης κοπανισμένο και καβουρντισμένο, «σπόρο παπαρούνας μαζί με κριθάλευρο...σπόρο τσουκνίδας... ψώρα από την ελιά, απήγανο, ρίγανη, φλισκούνη» ζυμωμένα με κριθάλευρο, «φάβα» αλεσμένη, και «γύρω γύρω...το ακάθαρτο μέρος τυριού από κατσικίσιο γάλα. Από το καθένα θα πάρετε ίση ποσότητα, με τη διαφορά ότι η ρίγανη, ο απήγανος, η ψώρα ελιάς και η κικίδα θα αποτελούν το μισό μέρος». Τα υπόλοιπα μέρη αποτελούνται από «τυρί» και «κριθάλευρο». Το βράδυ πρέπει η γυναίκα να το πίνει «αναμεμιγμένο με μέλι». (Περί γυναικείων Β, 4). Σε γενικούς πόνους μετά τον τοκετό, συστήνεται να «βράζει πτισάνη, πράσα και κατσικίσιο λίπος και (να) παίρνει τον ζωμό τούτο σε ελάχιστη ποσότητα.» (Περί επικυήσεως, 38). Όταν οι πόνοι μετά τον τοκετό οφείλονται στο ότι έχει γεμίσει αέρα η μήτρα και εκδηλώνονται πόνοι στις λαγόνες: «... η γυναίκα πρέπει να πιει αφέψημα από άνηθο και αιθιοπικό κύμινο και να πλυθεί με χαστό νερό». (Περί γυναικείων Α, 34)

Για τους πόνους της μήτρας γενικά η γυναίκα υποδεικνύεται «να πιει νηστική ρίζα κυκλάμινου μέσα σε λευκό κρασί», (Περί γυναικείας φύσεως, 92), «νερόμελο αραιωμένο με πολύ νερό» (Περί γυναικείων Β, 26) και «πευκέδανο, πικρόρριζα και πάνακες, τα οποία ανακατεύετε μαζί μέσα σε γλυκό κρασί, τα χλιαίνετε και δίνετε στην άρρωστη να πιει· ως ρόφημα θα πάρει σπόρο λευκής παπαρούνας και τσουκνίδας» (Περί γυναικείων Β, 97). Ως ευεργετικά καθαρτικά και καταπραυντικά των πόνων (οδύνας), που διευκολύνουν την έμμηνο ροή παρατίθενται : «δίνετε ρίζα μολόχας σε νερό. Για τη μήτρα · ανακατεύετε σπόρο παιωνίας και λίγο λάδι από κέδρο και τα δίνετε μέσα σε κρασί ως ποτό· τούτο ανακουφίζει τους πόνους της μήτρας (οδύνας)...Άλλο καταπραυντικό για τους πόνους (οδύνας): παίρνετε ρίζα μολόχας και φλούδα μάραθου και κρήθμου, τα ρίχνετε σε νερό και τα δίνετε ως ποτό.

Άλλο: παίρνετε μαύρους θαλάσσιους αστερίες και κράμβη, τα ανακατεύεται με αρωματικό κρασί και τα δίνετε να τα πιει. Άλλο: παίρνετε τρεις οβολούς σμύρνα, λίγο κόλιαντρο, ρετσίνι, ρίζα παιωνίας και αιθιοπικό κύμινο, τα κοπανίζετε καλά, τα διαλύετε σε λευκό κρασί και τα δίνετε ως ποτό, αφού το χλιάνετε λίγο» (Περί γυναικείας φύσιος, 32).

Δίδονται ποτά και τροφές για τους πόνους που προκύπτουν από μετατοπίσεις της μήτρας στο σώμα. Όταν η μήτρα χαλαρώνει προς την πλευρά του ισχίου δίδεται «νερόμελο αραιωμένο με πολύ νερό» (Περί γυναικείων Β, 26), όταν ο πόνος αντανακλά στην κύστη «κοπανίζετε σπόρο πράσου μέσα σε νερό και δίνετε στη γυναίκα να το πιει νηστική (Περί γυναικείας φύσιος, 80), όταν αντανακλά στους λάγονες «η γυναίκα θα πίνει γλυκάνισο και αιθιοπικό κύμινο» (Περί γυναικείας φύσιος, 70).

Σε διαβρωτικό έλκος των γεννητικών οργάνων («εκβλαστήσεις») προτείνεται «σπόρο(ς) από σέλινο μέσα σε κρασί» (Περί γυναικείας φύσιος, 65). Τέλος, σε πόνο του υπογάστριου, με σύνοδη μικρή αιμορραγία, που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της συνουσίας «κοπανίζετε λινάρι, τρυφερό βούρλο και λίπος χήνας, τα ανακατεύετε, τα διαλύετε σε λευκό νερωμένο κρασί και δίνετε να τα πιεί.» (Περί αφόρων, 34).

Κάθαρση

Η κάθαρση του νοσογόνου χυμού, που η συγκέντρωση του προκαλεί και συντηρεί τον πόνο, γίνεται είτε από πάνω – με εμετό, ή απόχρεμψη- είτε από κάτω- με κενώσεις και με την ούρηση. Η κάθαρση από πάνω βοηθάει γενικά σε πόνους (οδύνας) που παρουσιάζονται πάνω από το διάφραγμα, ενώ η κάθαρση από κάτω σε πόνους που εμφανίζονται κάτω από το διάφραγμα, όπως είναι οι πόνοι της μέσης και η δυσμηνόρροια. (Επιστολαί, 21). Χρησιμοποιούνται κυρίως οι φυτικές καθαρτικές ουσίες, όπως ο λευκός και ο μαύρος ελλέβορος και το ευφόβριο.

Συγκεκριμένα, στους πόνους των πλευρών, όταν ο πόνος (άλγημα) «εντοπίζεται στην περιοχή κάτω από το διάφραγμα και δεν εκδηλώνεται στην κλείδα, τότε συνίσταται κοιλιακή κένωση με μαύρο ελλέβορο ή με ευφόβριο: ο μαύρος ελλέβορος πρέπει να αναμειχθεί με δαύκο, σέσελι, κύμινο, άνηθο, ή με κάποιο άλλο αρωματικό φυτό, και το ευφόβριο με χυμό σιλφίου· γιατί αυτές οι ουσίες αναμειγμένες έχουν παρόμοιες θεραπευτικές ιδιότητες. Ο μαύρος ελλέβορος προκαλεί κενώσεις καλύτερες και ευνοϊκότερες για τις κρίσεις από το ευφόβριο· το ευφόβριο όμως είναι πιο κατάλληλο από τον μαύρο

ελλέβορο για την αποβολή των αερίων· πάντως και τα δύο αυτά φάρμακα καταπολεμούν τον πόνο (οδύνη), όπως και πολλά άλλα καθαρτικά, αλλά αυτά τα δυο είναι τα αποτελεσματικότερα από όσα ξέρω. Τα καθαρτικά αυτά μπορούν να προστεθούν μέσα στο ασούρωτο αφέψημα του κριθαριού και όσα δεν είναι πολύ αηδιαστικά είτε λόγω της πικρότητάς τους ή κάποιας άλλης δυσάρεστης γεύσης, είτε λόγω της ποσότητάς τους είτε του άσχημου χρώματός τους ή γιατί προκαλούν κάποια αποστροφή στον άρρωστο.

Αμέσως μετά τη λήψη του καθαρτικού πρέπει να δίνεται στον ασθενή ασούρωτο αφέψημα κριθαριού σε ποσότητα που όχι πολύ μικρότερη από τη συνηθισμένη μπορεί όμως κανείς να διακόψει για ένα μικρό χρονικά διάστημα τη χορήγηση του αφεψήματος, αν το καθαρτικό ενεργήσει κανονικά. Αργότερα, όταν λήξει η επίδραση του καθαρτικού, ο άρρωστος πρέπει να πάρει αφέψημα κριθαριού σε μικρότερη δόση από τη συνηθισμένη...» (Περί διαίτης οξέων, 7).

Ο ελλέβορος χρησιμοποιείται επίσης σε έντονο πόνο (άλγημα) της μέσης, συνοδευόμενος με άφθονες κενώσεις, όπου προκαλεί αφρώδη εμετό (Κωακαί προγνώσιες, 304).

Στις γυναικολογικές ασθένειες, που οφείλονται σε περίσσεια χολής, γίνονται καθάρσεις με τα ίδια καθαρτικά μέσα. Όπως στην περίπτωση λευκόρροιας, που «οι πόνοι γίνονται μόνιμοι», με προσοχή στο θεραπευτικό χειρισμό, ώστε να μην προκληθεί «κένωση της κίτρινης χολής» (Περί γυναικείων Β, 7).

Τέλος, οι σωματικές παθήσεις που «συμπάσχουν με τη θερμότητα της ψυχής», όπως οι πολύχρονοι και λειψυριώδεις πυρετοί, που προκαλούνται «όταν υπερισχύει η χολή στο σώμα», ανακουφίζονται με καθάρσεις «με νερουλά καθαρτικά» κατά τη διάρκεια των πυρετών.

Ζεστά επιθέματα

Στο έργο *Περί φυσών*, στο κεφάλαιο 9, εξηγείται με ποιο τρόπο τα θερμά επιθέματα μπορούν να μαλακώσουν εξωτερικά τον πόνο. Θεωρείται πως η εισβολή του αέρα, που «διέρχεται μέσα από τη σάρκα σαν βέλος που τρυπάει, ορμώντας τότε από τα υποχόνδρια, τότε προς τα πλευρά, τότε και προς τα δυο» αραιώνεται από τη θερμότητα των επιθεμάτων, «κι έτσι οι πόνοι (πόνων) μετριάζονται». Ωστόσο, η ερμηνεία αυτή δε δίνεται

σε άλλη πραγματεία της υποκρατικής συλλογής, και η χρήση των θερμών επιθεμάτων φαίνεται να εξηγείται από τη γενική αρχή της θεραπείας με τα αντίθετα.

Τα ζεστά επιθέματα εφαρμόζονται σε ποικίλες ασθένειες, όπως στις συσπάσεις των βρόγχων του πνεύμονα (Περί νούσων Β, 54), σε πνευμονικό οίδημα (Περί νούσων Β, 57), στην ασθένεια που προκαλεί ρεψίματα (ερυγών απεργαστική) (Περί νούσων Β, 69), στον τέτανο (Περί νούσων Γ, 12) σε πόνο στην κοιλιά προς το μέρος της σπλήνας και στο αριστερό πλευρό (Περί επιδημιών το πέμπτον, 73) στον πόνο του πλευρού (Περί διαίτης οξέων, 7)- με εφαρμογή σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις στα σημεία που εμφανίζεται ο πόνος. Στο πνευμονικό οίδημα που προκαλείται από θερμότητα, προτείνεται η εναλλαγή θερμών και δροσερών επιθεμάτων στα σημεία του πόνου, «που καίνε» και πρέπει «να δροσίζονται» (Περί νούσων Γ, 7).

Γυναικολογικές ασθένειες: Στις γυναικολογικές παθήσεις χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο θερμά επιθέματα, για τις ακόλουθες παθήσεις της μήτρας, που συνοδεύονται με πόνο: όταν σταματάει η εμμηνόρροια (Περί γυναικείας φύσιος, 18), σε δυσκαμψία της μήτρας (Περί γυναικείας φύσιος, 28), όταν παρουσιάζεται υγρό στη μήτρα, μετά από μη επιτυχή αποβολή νεκρού εμβρύου (Περί γυναικείας φύσιος, 35), όταν ο πόνος της μήτρας αντανακλά στη σπλήνα (Περί γυναικείας φύσιος, 80). Σε υδρωπικία της μήτρας (Περί γυναικείων Α, 59 και Περί γυναικείας φύσιος, 2), σε εξέλκωση της μήτρας (Περί γυναικείων Α, 63). Αν το στόμιο της μήτρας είναι πολύ ανοιχτό (Περί γυναικείων Β, 58 και Περί γυναικείας φύσιος, 13), σε φλεγμονή της μήτρας (Περί γυναικείων Β, 62).

Καταπλάσματα

Τα καταπλάσματα, όπως και άλλες ουσίες που δρουν εξωτερικά, αναγνωρίζεται ότι έχουν επίδραση και στα εσωτερικά μέρη, όπου εφαρμόζονται (Περί χυμών, 10). Η χρήση των καταπλάσμάτων αναφέρεται στη εγκεφαλίτιδα και στους πόνους του κεφαλιού, όπου σε παροξυσμό του πόνου: «πρέπει να δροσίζετε το κεφάλι του αρρώστου, και ο καλύτερος τρόπος είναι, αφού ξυρίσετε το κεφάλι, να χύνετε σε κύστη ή έντερο κάτι δροσερό, όπως χυλό στρύχνου και άργιλο, και να τοποθετείτε πάνω στο κεφάλι το κατάπλασμα τούτο και, πριν ζεσταθεί, να το αντικαθιστάτε με άλλο» (Περί νούσων Γ, 1). Στους πόνους των αρθρώσεων: «τοποθετείτε πάνω στα πρησμένα μέρη αλάτι ανακατεμένο καλά με νερό και το αφήνετε

δεμένο για τρεις μέρες. Όταν το βγάλετε, χρησιμοποιείτε πάλι τριμμένο ωμό κόκκινο νίτρο και ίγο μέλι, με τον ίδιο ρόπο όπως το αλάτι και για το ίδιο χρονικό διάστημα. Βάζετε σε χύτρα το κοπανισμένο αλάτι, έπειτα το πασπαλίζετε με λίγη στύψη, βάζετε το δοχείο στη φωτιά, πασπαλίζετε πάλι με αλάτι και στύψη και μετά τα αφήνετε στη φωτιά για ένα μερόνυχτο.» (Περί γυναικείων Α, 98). Επίσης, στα συρίγγια της έδρας, όπου δίνονται συνταγές αντιμετώπισης του πόνου, όταν δεν υπάρχει φλεγμονή : «Αν υπάρχει πόνος (οδύνη) και όχι φλεγμονή, ψήνετε κόκκινο νίτρο, το ψιλοκοπανίζετε, προσθέτετε στύψη, καβουρδίζετε αλάτι, το κοπανίζετε καλά και ανακατεύετε ίση ποσότητα από το καθένα συστατικό. Έπειτα τα αναμειγνύετε με την καλύτερης ποιότητας πίσσα, αλείφετε το μείγμα σε κουρέλι, το τοποθετείτε στην έδρα και το δένετε με επίδεσμο. Άλλο: κοπανίζετε πράσινα φύλλα κάππαρης, τα βάζετε σε σακούλι και τα δένετε με επίδεσμο. Όταν ο άρρωστος αισθανθεί κάψιμο, τα βγάζει και τα ξαναβάζει. Αν δεν έχετε φύλλα κάππαρης, παίρνετε φλούδα ρίζας, την κοπανίζετε, τη ζυμώνετε με μαύρο κρασί και τη δένετε με τον ίδιο τρόπο. Τούτο είναι καλό και για τον πόνο της σπλήνας (οδύνην)». (Περί συρρίγγων, 10)

Στις γυναικολογικές παθήσεις παρατίθενται συνταγές για τα καταπλάσματα, που τοποθετούνται στην κοιλιά για τους πόνους της μήτρας. Σε μετατόπιση της μήτρας: «βράζετε σε νερό ψώρα ελιάς και ξύσμα δάφνης και κυπαρισσιού και τα τοποθετείτε βάζοντας τα σε μαλλί.» (Περί γυναικείων Β, 43). Σε σκλήρυνση της μήτρας «φτιάχνετε κατάπλασμα από κριθάλευρο ή σιτάλευρο βρασμένο με νερό και απήγανο.» (Περί γυναικείων Β, 52). Σε πόνο στο υπογάστριο από ροή υγρού: «κοπανίζετε λιναρόσπορο μέσα σε μέλι και κάνετε ένα καλό κατάπλασμα στο υπογάστριο» (Περί γυναικείων Β, 89). Σε σαρκώδες εκβλάστημα στα γεννητικά όργανα: «φάρμακο για τον πόνο(οδύνη) είναι ο σπόρος σέλινου και ο κισσός. Κοπανίζετε γλυκό ρόδι μέσα σε παλιό κρασί και το μεταχειρίζεστε ως υπόθετο μαζί με ένα κομμάτι φρέσκο κρέας. Βάζετε τα φύλλα του ως έμπλαστρα.» (Περί γυναικείων Β, 103). Σε : «δυνατό πόνο (δεινόν άλγημα) ..το καστόριο καταπραΰνει τους πόνους (αλγήματα) που προέρχονται από τη μήτρα ...Χρησιμοποιούμε μαύρο κρασί που έχει πάψει να είναι μούστος ή ένα τρίτο αρωματικών ουσιών με δυο δόσεις αλεύρι, βρασμένο μέσα σε λευκό αρωματικό κρασί. Ρίχνουμε το παρασκεύασμα σε πανί, το απλώνουμε πάνω του και το τοποθετούμε ως κατάπλασμα πάνω στο μέρος της κοιλιάς, όπου εντοπίζονται οι πόνοι της κοιλιάς (αλγήματα)» (Περί επιδημιών το έβδομον, 64). Τέλος, παρατίθενται τα υλικά που συνθέτουν τα καταπλάσματα, μαζί με τις φυτικές ή άλλες ουσίες «θερμά επιθέματα φτιάχνετε επίσης με ζεστά σφουγγάρια και με κομμάτια από

μαλακό μαλλί, σε περίπτωση που υπάρχει έντονος πόνος (περιωδυνή), καθώς και με πηλίνα αγγεία γεμάτα νερό ή με σακούλια γεμάτα ζεστό λάδι.» (Περί γυναικείων B, 84).

Τομή – Φλεβοτομία

Προκειμένου να προβεί ο ιπποκρατικός ιατρός σε τομή, οφείλει να έχει τον κατάλληλο χώρο, τον κατάλληλο φωτισμό, τα σωστά καθίσματα, και εύχρηστα εργαλεία (Περί ιητρού, 2). Καθώς, κάθε χειρουργική επέμβαση συνοδεύεται με πόνο, σε αυτές που απαιτείται μια τομή, «πρέπει να γίνεται με ταχύτητα· γιατί, επειδή όσοι χειρουργούνται συμβαίνει να πονούν (πονέειν), πρέπει αυτό που τους προκαλεί τον πόνο να διαρκεί όσο το δυνατόν λιγότερο· Αυτό θα συμβεί, όταν η τομή γίνει με ταχύτητα. Στην περίπτωση όμως που είναι ανάγκη να γίνουν πολλές τομές, πρέπει η χειρουργική επέμβαση να γίνει αργά· γιατί η ταχύτητα κάνει τον πόνο συνεχή και έντονο (πόνον ζυνεχή και πουλήν), ενώ τα διαλείμματα κατά την επέμβαση ανακουφίζουν κάπως τους ασθενείς.» (Περί ιητρού, 5)

Στα έργα Περί οστέων φύσιος (κεφάλαιο 9) και Περί φύσιος ανθρώπου (κεφάλαιο 11) περιγράφονται τα τέσσερα ζευγάρια των φλεβών και γίνεται εκτενή αναφορά στα σημεία εφαρμογής της φλεβοτομίας, ανάλογα με τα σημεία του πόνου. Παραθέτουμε αυτούσιο το κείμενο: «Το ένα από τα ζευγάρια τούτα ξεκινά από το πίσω μέρος του κεφαλιού, περνά από τον τράχηλο, διασχίζει κατά μήκος της ράχη εξωτερικά δεξιά κι αριστερά και φτάνει στα λαγόνια και στα κάτω άκρα. Έπειτα περνάει από τις κνήμες και φτάνει στους εξωτερικούς αστραγάλους και στα πόδια. Οι φλεβοτομίες λοιπόν για τους πόνους (αλγημάτων) στην πλάτη και τα λαγόνια πρέπει να γίνονται από το εξωτερικό μέρος των ιγνύων και των αστραγάλων. Το δεύτερο ζευγάρι φλεβών ξεκινά από το κεφάλι, κοντά στα αφτιά και περνά από τον τράχηλο. Είναι οι λεγόμενες σφαγίτιδες· περνούν εσωτερικά από τη μία και την άλλη πλευρά της πλάτης και φτάνουν κατά μήκος των ψοϊτών μυών στους όρχεις και τους μηρούς· και από το εσωτερικό μέρος των ιγνύων και έπειτα από των κνημών, φτάνουν στο εσωτερικό μέρος των αστραγάλων και στα πόδια. Οι φλεβοτομίες λοιπόν για τους πόνους (οδύνας) των ψοϊτών και των όρχεων πρέπει να γίνονται από την εσωτερική πλευρά των ιγνύων και των αστραγάλων. Το τρίτο ζευγάρι φλεβών ξεκινά από τους κροτάφους και περνά από τον τράχηλο στις ωμοπλάτες. Έπειτα οι δύο φλέβες συναντιούνται στον πνεύμονα και φτάνουν η μια από δεξιά προς τα αριστερά κάτω από τον μαστό, στην σπλήνα και το νεφρό, και η άλλη από αριστερά προς τα δεξιά, από τον πνεύμονα, κάτω από τον μαστό, στο συκώτι και το νεφρό· οι δύο αυτές φλέβες καταλήγουν

στον πρωκτό. Το τέταρτο ζευγάρι κατευθύνεται από το μπροστινό μέρος του κεφαλιού και των ματιών κάτω από τον τράχηλο και τις κλείδες· έπειτα από το πάνω μέρος των βραχιόνων κάτω από την πτυχή του αγκώνα· μετά, από του πήχεις στους καρπούς και τα δάκτυλα· έπειτα στρέφονται προς τα πίσω, από τα δάκτυλα περνούν στις παλάμες και τους πήχεις και ανεβαίνουν στην πτυχή του αγκώνα· από το κάτω μέρος των βραχιόνων στις μασχάλες και προς τα πάνω, ανάμεσα από τα πλευρά, η μία φλέβα φτάνει στην σπλήνα και η άλλη στο συκώτι. Μετά, περνώντας από την κοιλιά καταλήγουν και οι δύο στα γεννητικά όργανα. Έτσι κατανέμονται οι παχιές φλέβες.... Οι φλεβοτομίες πρέπει να γίνονται ανάλογα με τούτη τη διάταξη. Πρέπει να φροντίζετε να γίνονται οι τομές όσο το δυνατόν πιο μακριά από τις περιοχές, όπου συνήθως εμφανίζονται πόνοι (οδύναι) και συσσωρεύεται αίμα. Γιατί έτσι δε θα γίνει μεγάλη μεταβολή ξαφνικά και θα μπορεί να μεταβληθεί η συνήθεια, έτσι ώστε να μην συγκεντρώνεται πια το αίμα στο ίδιο σημείο.»

Στην περιπνευμονία και στην πλευρίτιδα που δε γίνεται απόχρεμψη η φλεβοτομία γίνεται «στη φλέβα του χεριού που ονομάζεται σπληνίτιδα ή στη φλέβα που λέγεται ηπατίτιδα, ανάλογα με το μέρος που έχει προσβληθεί από τη ασθένεια» (Περί νούσων Α, 28). Στους πόνους του πλευρού, «όταν εμφανίζεται πόνος (οδύνη) στην κλείδα ή βάρος στον βραχίονα ή γύρω από τον μαστό ή πάνω από το διάφραγμα, πρέπει να ανοιχτεί η εσωτερική φλέβα που βρίσκεται στον αγκώνα· πρέπει να αφαιρεθεί χωρίς δισταγμό μεγάλη ποσότητα αίματος, μέχρις ότου αυτό γίνει πολύ κόκκινο ή πάρει σκούρο χρώμα., αντί να είναι φωτεινό και κόκκινο· γιατί και τα δυο μπορούν να συμβούν.» (Περί διαίτης οξέων, 7). Η τομή πρέπει να γίνεται με τρόπο που να διευκολύνει την εκροή του πύον, στην πλευρίτιδα (Περί νούσων Β, 44).

Σε πόνους στο πίσω μέρος του κεφαλιού, υποδεικνύεται το άνοιγμα της «κάθετης φλέβας του μετώπου» (Περί επιδημιών το έβδομον, Τμήμα δεύτερον, 13).

Τέλος, ως αντένδειξη της εφαρμογής της φλεβοτομίας αναφέρεται η περίπτωση εμπύρετων νοσημάτων, με πόνους στα πλευρά, με ανορεξία ή με πρησμένο υποχόνδριο. (Κωακαί προγνώσιες, 481), όπου η φλεβοτομία βλάπτει.

Αφαίμαξη

Η αφαίμαξη εφαρμόζεται σε ισχυρό πόνο στην σπλήνα (Περί επιδημιών το έβδομον, 119).

Καταιονήσεις- Λουτρά

Οι καταιονήσεις είναι εγχύσεις ζεστού ή κρύου νερού, που αποσκοπούν στην ανακούφιση του πόνου. Χρησιμοποιούνται καταιονήσεις θαλασσινού νερού με ξίδι σε πόνους της μέσης, των γοφών ή των ποδιών, που προέρχονται από κούραση (Περί επιδημιών το έβδομον, 76 και περί Επιδημιών το πέμπτον, 58). Οι ζεστές καταιονήσεις με νερό ανακουφίζουν τους πόνους των ματιών, τα εμπυήματα, τη δακρύρροια, μειώνουν το πρήξιμο και μαλακώνουν τη σάρκα, οι καταιονήσεις με κρύο νερό ανακουφίζουν τα κατάγματα, καθώς μειώνεται το πρήξιμο και μουδιάζει τους πόνους (Περί υγρών χρήσιος, 1 και 6).

Στις γυναικολογικές παθήσεις, τα θερμά λουτρά, όπως και τα θερμά επιθέματα, μειώνουν του πόνους της μήτρας, στην υδρωπικία (Περί γυναικείων Α, 59), στην εξέλκωση της μήτρας (Περί γυναικείων Α, 63), σε αποβολή εμβρύου (Περί γυναικείων Α, 68), σε οποιαδήποτε μετατόπιση μήτρας (Περί γυναικείων Α, 28), αν το στόμιο είναι πολύ ανοιχτό (Περί γυναικείων Α, 58), αν στραφεί η μήτρα προς το μέρος του γοφού (Περί γυναικείας φύσιος, 8).

Μάλαξη με λάδι

Η μάλαξη με λάδι αναφέρεται στο Περί επιδημιών το πέμπτον, (κεφάλαιο 1), σε γυναικολογική πάθηση, όπου μια «*γυναίκα...προσβλήθηκε από επίμονο πυρετό...Το εσωτερικό μέρος της κοιλιάς της κάτω από τον αφαλό ήταν σκληρό, πιο υπερυψωμένο από την άλλη περιοχή και πονούσε πολύ (οδύνας ισχυράς). Στην σκληρή αυτή περιοχή έγινε ισχυρή μάλαξη με τα χέρια αλειμμένα με λάδι, αργότερα αποβλήθηκε από κάτω πολύ αίμα και η γυναίκα έγινε καλά και έζησε.*» Εφαρμόζεται, επίσης, σε πόνους του πλευρού, όταν δεν επαρκεί η δράση των θερμών επιθεμάτων και δεν γίνεται απέκκριση των πτυέλων (Περί διαίτης οξέων, 5).

Βεντούζες

Η χρήση των βεντούζων για την αντιμετώπιση του πόνου προσδιορίζεται στο έργο Περί ιητρού (κεφάλαιο 7), ανάλογα με την περιοχή έκτασης του πόνου: *«Όταν η συρροή εντοπίζεται μακριά από την επιφάνεια της σάρκας, ο λαιμός της βεντούζας πρέπει να είναι στενός, η ίδια να σχηματίζει κοιλιά, να μην είναι μακρουλή προς το μέρος του χεριού, ούτε και βαριά· αν έχει τέτοιο σχήμα, τραβάει κατευθείαν απορροφώντας προς τη σάρκα τους απομακρυσμένους νοσηρούς χυμούς. Όταν πρόκειται για πόνο (πόνος) απλωμένο σε μεγαλύτερη έκταση της σάρκας, ως προς τα άλλα μεν η βεντούζα θα είναι παραπλήσια, ο λαιμός της όμως θα είναι φαρδύς· έτσι θα ανακαλύψεις ότι τραβάει αυτό που προκαλεί ενόχληση προς το σημείο που πρέπει.»*

Εφαρμόζεται στα σημεία του πόνου σε ισχυρή κεφαλαλγία (Περί κρισίων, 59), επίσης, στον ερυσίπελα του πνεύμονα, όταν ο πόνος απλωθεί στην ωμοπλάτη (Περί νούσων Β, 55), σε παθήσεις των αφτιών (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 12). Συγκεκριμένα, για τον πόνο των αφτιών, που οφείλεται σε στάση της ροής *«για εκείνον που υποφέρει από πόνο (οδύνης εχομένω) πρέπει ...πίσω να βάλεις βεντούζα, αν πονάει (αλγέη) το αριστερό αφτί στα δεξιά και αν πονάει το δεξί στα αριστερά. Δεν πρέπει να τη χτυπήσεις δυνατά και να τη σπρώξεις προς τα κάτω, αλλά να την αφήσεις να τραβήξει μόνη της»* (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 12).

Καυτηρίαση

Η καυτηρίαση κατέχει σημαίνουσα θέση ανάμεσα στις χειρουργικές παρεμβάσεις και ενδείκνυται σε σωρεία ασθενειών. Αποσκοπεί στην περιχαράκωση της νόσου, ώστε να αποφευχθεί τυχόν επέκτασή της και ιδιαίτερα χρησιμοποιείται σε χρόνιες παθήσεις. Κατά την προετοιμασία για τον καυτηριασμό συστήνεται η πόση γάλακτος, ώστε να παχύνει ο ασθενής (Περί των εντός παθών, 8) και αναφέρεται η χρήση του οίνου, ως κατευναστικού πιθανότατα του πόνου, κατά τη διάρκεια της επέμβασης (Περί των εντός παθών, 18). Στο έργο *Περί τόπων των κατά άνθρωπον* (κεφάλαιο 40) δίδονται γενικές οδηγίες για τον

έλεγχου της επερχόμενης αιμορραγίας: «*Η καυτηρίαση στη φλέβα πρέπει να γίνεται με τρόπο που να είναι κατάλληλος με το νόσημα από το οποίο πάσχει ο άρρωστος. Αν μετά τη καυτηρίαση τρέχει λίγο αίμα, για να μη γίνει επικίνδυνο για τον άρρωστο πρέπει να κάνεις και τα δύο τούτα: Αν δεν κάνεις την καυτηρίαση πέρα ως πέρα, η φλέβα στο σημείο του πόνου (πόνω) για τον οποίο έγινε η καυτηρίαση δεν κλείνει, αλλά ευνοεί τη ροή· αν καυτηριαστεί πέρα ως πέρα, δεν υπάρχει ροή... Αν πονάει το κεφάλι (οδύνη) πρέπει να τραβήξεις αίμα από τις φλέβες. Αν δε σταματήσει έτσι, αλλά κρατάει πολύ χρόνο, να κάνεις σε βάθος καυτηρίαση των φλεβών και θα γίνει καλά. Αν κάνεις καθαρισμό του κεφαλιού, θα προκαλέσεις στον άρρωστο περισσότερο πόνο (πονέεις).*»

Στην ισχιαλγία, όταν τα φάρμακα δεν επαρκούν στην απαλοιφή του πόνου, προτείνεται καυτηρίαση στα σημεία του πόνου με ακατέργαστο λινάρι (Περί παθών, 29 και Περί των εντός παθών, 18). Σε ασθένεια που προέρχεται από την αριστερή φλέβα, και παρουσιάζεται οξύς πόνος (οξείη οδύνη) στην σπλήνα, με την έναρξη της ασθένειας, συστήνεται: «*να δημιουργήσεις οκτώ εσχάρες κάνοντας καυτηρίαση με θερμοκαυστήρα με στρογγυλή αιχμή, κόβοντας τις απολήξεις της σπλήνας, όσο γίνεται πιο γρήγορα. Και όπου αλλού εντοπιστεί πόνος (οδύνη) να κάνεις καυτηρίαση και έτσι θα γίνει αμέσως υγιής*» (Περί των εντός παθών, 19). Τα ίδια εργαλεία καυτηρίασης χρησιμοποιούνται και στην υδρωπικία, με την οδηγία να εφαρμόζεται η καυτηρίαση στην αρχή της νόσου, και διασαφηνίζει τα όρια της- να μην προχωρήσει πέρα από την σπλήνα (Περί των εντός παθών, 25). Όταν οι πόνοι στο κεφάλι είναι χρόνιοι και έντονοι, συστήνεται η καυτηρίαση των φλεβών κυκλικά, ως η μόνη ελπίδα σωτηρίας του ασθενούς (Περί παθών, 2).

Συνδυασμός θεραπευτικών μέσων

Ο ιπποκρατικός ιατρός συνήθως συστήνει συνδυασμό των παραπάνω θεραπευτικών μέσων, ανάλογα με τη σοβαρότητα, την χρονιότητα, την κρίση της ασθένειας, τις περιβαλλοντικές επιδράσεις, την ιδιοσυγκρασία, τις ατομικές συνήθειες του ασθενούς και τη διαθεσιμότητα των φαρμάκων.

Οι αναφορές των πιθανών συνδυασμών των μέσων που ανακουφίζουν τον πόνο ποικίλλουν και συναντώνται σε διάφορα σημεία της ιπποκρατικής συλλογής.

Εφαρμόζονται στους πόνους των πλευρών (Περί των εντός παθών, 7), σε νόσους των νεφρών (Περί των εντός παθών, 19), στην ηπατίτιδα (Περί των εντός παθών, 27), στο τύφο (Περί των εντός παθών, 41), στους πόνους των αφτιών (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 12), στη δυσεντερία (Περί παθών, 23), στη λειεντερία (Περί παθών, 24), στην στραγγουρία (Περί παθών, 28), στην ισχιαλγία (Περί παθών, 29), σε συσπάσεις των βρόγχων του πνεύμονα (Περί νούσων Β, 54), σε επώδυνο όγκο του τραχήλου (Περί επιδημιών, το έβδομον, 65). Παραθέτοντας ένα απόσπασμα από το Περί επιδημιών, το έβδομον, τμήμα έκτον, (κεφάλαιο 3) που αφορά σε περίπτωση δυσεντερίας με πυρετό, με δυνατό πόνο στην κοιλιά και την εμφάνιση οιδημάτων κοντά στα αφτιά με μέτριους πόνους: *«Για τους πόνους (οδυνέων) καθαρίζετε την πιο κοντινή κοιλότητα, ανοίγετε την κοιλότητα του αίματος, κάνετε καυτηρίαση, τομή, χρησιμοποιείτε ζεστά και κρύα επιθέματα, προκαλείτε φτέρνισμα, δίνετε φυτικούς χυμούς, που είναι δυναμωτικοί και κυκεώνα. Για τους πόνους βαριάς μορφής χορηγείτε γάλα, σκόρδο, βρασμένο κρασί, ξίδι και αλάτι.»*

Υποκαπνισμοί

Οι υποκαπνισμοί εφαρμόζονται αποκλειστικά στις γυναικείες παθήσεις, και στόχο έχουν να φουσκώσουν τη μήτρα, προκειμένου να επανατοποθετηθεί. Χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο φυτικές ουσίες, μα και ουσίες ζωϊκής προέλευσης. Στο έργο Περί γυναικείων, κεφάλαιο 97, περιγράφονται οι υποκαπνισμοί που γίνονται για τον καθαρισμό της μήτρας σε περίπτωση που είναι σκληρή...*«αν ξαφνικά εμφανιστούν πόνοι (οδύναι) και λιποθυμικές τάσεις, παίρνετε φύλλα τριαντάφυλλων, κανέλα, καθαρή σμύρνα, λάδι από πικραμύγδαλα και χυμό παπαρούνας, φτιάχνετε δισκία βάρους μιας δραχμής, τα βάζετε σε ένα κομμάτι θρυμματισμένου αμφορέα και, όταν πυρωθεί το χρησιμοποιείτε για υποκαπνισμό· ή με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ρετσίνι αγριοκυδωνιάς σε ποσότητα όση βάζουν στο λάδι...Για τους πόνους (οδύνης) της μήτρας ενδείκνυται το ακόλουθο παρασκεύασμα: αναμειγνύετε κρασί εξαιρετικής ποιότητας με ίση ποσότητα νερού, τρία αττικά ημίχρα περίπου, ένα τρίτο ρίζες και σπόρο μάραθου και μισή κοτύλη ροδέλαιο, τα ρίχνετε σε καινούργιο δοχείο, προσθέτετε κρασί και κάνετε υποκαπνισμό. Η γυναίκα επίσης θα βάλει το υπόθετο με το σκιλλοκρέμμυδο, ώσπου να πει πως το στόμιο της μήτρας μαλάκωσε, απέκτησε ρυτίδες και πλάτυνε...Για τους πόνους (οδήνης) της μήτρας χρησιμοποιείτε πευκέδανο, πικρόρριζα και πάνακες, τα οποία ανακατεύετε μαζί μέσα σε γλυκό κρασί, τα χλιαίνετε και δίνετε στην άρρωστη να πιει· ως ρόφημα θα πάρει σπόρο*

λευκής παπαρούνας και τσουκνίδας. Άλλο θεραπευτικό μέσο είναι ο αρωματικός υποκαπνισμός, αν υπάρχει πόνος (οδύνη): παίρνετε φλούδες γλυκού ροδιού, ξύσματα λωτού και ξερά, κοπανισμένα φύλλα ελιάς. Τούτα πρέπει να ανακατέψετε και να ρίξετε σε πυρωμένη κόπρη αγελάδος· ή να ρίξετε χαλβάνη, σμύρνα, λιβάνι και λευκό αιγυπτιακό μύρο πάνω σε κληματόβεργες.»

Άλλες περιπτώσεις που συστήνονται υποκαπνισμοί για τους πόνους: όταν η γυναίκα έχει αποβολή και δεν μπορεί να απαλλαγεί από το έμβρυο, ιδίως όταν οι ωδίνες είναι πολύ ενοχλητικές (Περί γυναικείων, Α, 68) και όταν το στόμιο της μήτρας είναι πολύ ανοιχτό (Περί γυναικείας φύσεως, 13).

Υποκλυσμοί και Υπόθετο (κολπικό)

Οι υποκλυσμοί και τα κολπικά υπόθετα συστήνονται ευρύτατα για την κάθαρση της μήτρας από τους νοσογόνους χυμούς και προτείνονται για την αναλγητική τους δράση. Οι συνταγές που αναφέρονται είναι πολύπλοκες:

«Αν εμφανιστεί πόνος (περιωδυνή) ύστερα από την κάθαρση της μήτρας με κολπικά υπόθετα, χρησιμοποιείτε ένα εμβάφιο σμύρνα, άλλο τόσο λιβάνι, μελάνθιο, κύπειρο, σέσελι, άνηθο, λινάρι, λάδι από πικραμύγδαλα, μέλι, ρετσίνι, λίπος χήνας, λευκό ξίδι και αιγυπτιακό μύρο. Παίρνετε ίση ποσότητα από το καθένα, τα κοπανίζετε μέσα σε δυο κοτύλες λευκό, γλυκό κρασί, τα χλιαίνετε και κάνετε κλύσμα. Αν μετά την κάθαρση υπάρχει πόνος (οδύνη), χρησιμοποιείτε κύπειρο, καλάμι, σχοίνο και κρίνο, βρασμένα μέσα σε κρασί. Άλλο κλύσμα που ενδείκνυται σε περίπτωση έντονου πόνου και στραγγουρίας παρασκευάζεται από αφέψημα πράσου, καρπό κουφοξυλιάς, σέσελι, άνηθο, λιβάνι, σμύρνα και κρασί· αφαιρείτε το χυμό τους, τα ανακατεύετε και κάνετε το κλύσμα. Ή παίρνετε ένα οξύβαφο σμύρνα, άλλο τόσο λιβάνι, μελάνθιο και κύπειρο, και ίση ποσότητα από σέσελι, άνηθο, σπόρο σέλινου, λάδι από πικραμύγδαλα, μέλι, ρετσίνι, λίπος χήνας, λευκό ξίδι και αιγυπτιακό μύρο, τα διαλύετε σε λευκό, γλυκό κρασί και κάνετε υποκλυσμό. Ή παίρνετε νερό από σκαρόχορτο βρασμένο μαζί με σμύρνα, λιβάνι και λάδι από πικραμύγδαλα· ή βράζετε φασκομηλιά και υπερικό σε νερό και κάνετε κλύσμα. Ή βράζετε μέσα σε κρασί λιναρόσπορο, άνηθο, μελάνθιο, σέσελι, σμύρνα και καρπό κασσίας και κάνετε κλύσμα.

‘Άλλο είδος κλύσματος που ενδείκνυται σε περίπτωση που μετά την κάθαρση υπάρχει δυνατός πόνος (οδύνη σφοδρή): βράζετε καρπό κουφοξυλιάς και δαφνοκούκουτσα μέσα σε

μαύρο κρασί και κάνετε κλύσμα ή βράζετε κουφοζυλιά μέσα σε νερό, χύνετε το νερό σε ένα δοχείο και προσθέτοντας γλυκό κρασί, κάνετε κλύσμα. Αν παρουσιαστεί πόνος (οδύνη) ύστερα από το κλύσμα, βράζετε τις αρωματικές ουσίες που συνθέτουν το μύρο, ρίχνετε δυο κοτύλες από το νερό σε ένα δοχείο, ανακατεύετε λίπος χήνας και ροδέλαιο και κάνετε χλιαρό κλύσμα. Το κλύσμα δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να είναι, με έναν λόγο, πάνω από δυο κοτύλες. Η βράζετε σκαρόχορτο μέσα σε νερό, αναμειγνύετε νερό από μυρτιά, λιβάνι και άλλο τόσο λάδι από πικραμύδαλα και κάνετε χλιαρό κλύσμα. Αν πονά (αλγέη) η μήτρα, η γυναίκα παίρνει νηστική ρίζα κυκλάμινου μέσα σε λευκό κρασί, κάνει λουτρό με ζεστό νερό και πίνει απόθερμο.» (Περί γυναικείων B, 100)

Αναφέρεται η χρήση των υποκλυσμών σε δυσκαμψία της μήτρας (Περί γυναικείας φύσιος, 28), και σε πολύ γρήγορο τοκετό, προκειμένου να γίνει η κάθαρση (Περί γυναικείων A, 56).

Τα υπόθετα έχουν αντίστοιχα καθαρτική δράση, και χρησιμοποιούνται σε πόνους στο κεφάλι, το υπογάστριο και τα λαγόνια, από την ύπαρξη χολής στη μήτρα (Περί γυναικείας φύσιος, 85). Σε σκλήρυνση και πόνο της μήτρας το υπόθετο παρασκευάζεται από «μυαλό ελαφιού ή λίπος χήνας ή χοίρου, κρινέλαιο με μέλι και κοπανισμένο κροκό αβγού και λευκό κερί» (Περί γυναικείων B, 52). Σε πόνους της μήτρας: «τρίβετε καλά κεφάλι σκόρδου, καβουρντισμένο νίτρο και κύμινο, τα βρέχετε με μέλι και τα χρησιμοποιείτε ως υπόθετο» (Περί γυναικείας φύσιος, 85) και «φτιάχνετε υπόθετο με ίση ποσότητα από νίτρο, κύμινο και σύκο. Επίσης υπόθετο καθαρτικό και μαλακτικό γίνεται τοποθετώντας λάδι από πικραμύδαλα, ροδέλαιο και λίπος χήνας σε λεπτά πανιά.» (Περί επικυήσεως, 39).

Υποβολή

Αναφέρεται τέλος, η χρήση του φαινομένου της υποβολής, ως μέσο ανακούφισης του ασθενούς, όταν στη πραγματικότητα κρίνει ο ιατρός πως δε χρειάζεται να παρέμβει θεραπευτικά: «Αν πονάει το αφτί (αλγέη), τυλίγουμε γύρω από το δάχτυλο ένα κομμάτι μαλλί, το ραντίζουμε με ζεστή λιπαρή ουσία και έπειτα, τοποθετώντας το μαλλί στην παλάμη μας, βάζουμε το χέρι κάτω από το αφτί, με τέτοιο τρόπο ώστε ο άρρωστος να έχει την εντύπωση ότι κάτι βγαίνει· κατόπιν το πετάμε στη φωτιά· απάτη» (Περί επιδημιών το έκτον, 7)

5.8 Ο ΠΟΝΟΣ ΑΠΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΧΕΙΡΙΣΜΟ

Ο ιπποκρατικός ιατρός οφείλει *«να παρέχει ωφέλεια ή τουλάχιστο νη μην προκαλεί βλάβη»* (Επιδημιών το πρώτον, 5) στον ασθενή, με τις διαγνωστικές και τις θεραπευτικές του παρεμβάσεις. Ο ιατρός παρομοιάζεται με τους καπετάνιους, που *«όταν ταξιδεύουν σε ήρεμη θάλασσα»* τα λάθη τους περνούν απαρατήρητα και είναι μικρά. Ανάλογα οι ιατροί *«όταν θεραπεύουν ασθενείς που δεν υποφέρουν από βαριά αρρώστια, στους οποίους δε θα προξενούσε κανείς κακό, ακόμη κι αν διέπραττε τα μεγαλύτερα σφάλματα- τέτοιες ασθένειες είναι πολλές και πολύ συχνότερες από τις σοβαρές- στις περιπτώσεις τούτες τα λάθη τους δεν γίνονται αντιληπτά από τους απλούς ανθρώπους. Όταν όμως αντιμετωπίζουν τη σοβαρή, τη βίαιη κι επικίνδυνη αρρώστια, τότε αποκαλύπτονται σε όλους τα λάθη και η έλλειψη ικανότητάς τους.»* (Περί αρχαίας ιητρικής, 9). Τα λάθη από τους θεραπευτικούς χειρισμούς είναι συνυφασμένα λοιπόν με τη σοβαρότητα της ασθένειας.

Ο ιπποκρατικός ιατρός είναι προσεκτικός *«να μη δημιουργεί με τα φάρμακα πρόσθετα προβλήματα»* (Περί άρθρων εμβολής, 40), καθώς η χρήση τους μπορεί να πυροδοτήσει μια υπάρχουσα νοσολογία, όταν δεν υπάρχει ένδειξη πόνου *«χορηγώντας ένα χολαγωγό ή αποχρεπτικό φάρμακο, ο εμετός σπάζει ένα αιμοφόρο αγγείο στον θώρακα, χωρίς ο άρρωστος να είχε προηγουμένως κανένα φανερό πόνο (άλγημα) στο σημείο εκείνο, και εμφανίζεται μια ασθένεια»* (Περί νούσων Α, 8). Η χορήγηση ενός φαρμάκου απαιτεί προσοχή, δηλαδή συνυπολογισμό διαφόρων παραγόντων προκειμένου να διασφαλιστεί ο σκοπός της αγωγής, όπως *«για παράδειγμα, αν τα περιττώματα παραμένουν στα έντερα, η χορήγηση του αφεψημάτος χωρίς προηγούμενη κένωση του εντέρου θα οξύνει περισσότερο τον πόνο, αν υπάρχει, ή θα τον προκαλέσει αμέσως, αν δεν υπάρχει»*, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να επηρεαστεί *«ο ρυθμός της αναπνοής»*, που *«θα επιταχυνθεί, πράγμα δυσάρεστο, γιατί ξεραίνει τους πνεύμονες και καταπονεί τα υποχόνδρια, το υπογάστριο και το διάφραγμα»* (Περί διαίτης οξέων, 5). Η εφαρμογή της θεραπείας ακόμη, μπορεί να αυξήσει την ένταση των πόνων, όπως όταν *«θεραπεύοντας οφθαλμία και κάνοντας επαλείψεις στα μάτια, οι πόνοι γίνονται οξύτεροι (οδύναι οξύτεροι) κι στη χειρότερη περίπτωση προκαλείται αιμορραγία των ματιών και θόλωση του κερατοειδούς»*. Σε συμπτωματολογία που μπορεί να είναι πολυσύνθετης αιτιολογίας, όπως είναι συχνά ο πόνος της μήτρας σε γυναικολογικές παθήσεις, *«αν σε λεχώνα που έχει πόνους (οδύνη)*

στην κοιλιά ο γιατρός χορηγήσει κάποιο φάρμακο και επιδεινωθεί η κατάστασή της ή πεθάνει, υπεύθυνος θεωρείται είναι ο γιατρός» (Περί νούσων Α, 8). Από την άλλη, υπάρχουν παθήσεις ή τραύματα, που «δεν επιφέρουν το θάνατο, είναι όμως σοβαρά και συνοδεύονται από πόνους (οδύναι), που με σωστή θεραπεία μπορούν να εξαλειφθούν· στις περιπτώσεις τούτες αρκεί η βοήθεια που προσφέρει ο γιατρός, όταν την προσφέρει· γιατί και χωρίς την επέμβαση του γιατρού οι πόνοι θα σταματήσουν» (Περί νούσων Α, 5).

Ιδιαίτερος λόγος γίνεται για τις επιδέσεις σε κατάγματα και σε εξarthρώσεις, που συνοδεύονται πάντα με πόνο και απαιτούν αποκατάσταση, απειλώντας μακρόχρονα τη λειτουργικότητα του ασθενούς. Οι επιδέσεις απαιτούν στην εφαρμογή τους δεξιότητες, «ταχύτητα, αποφυγή δημιουργίας πόνου, άνεση και κομψότητα», όπου «η αποφυγή δημιουργίας πόνου σημαίνει ότι ο γιατρός εργάζεται με ευκολία», δηλώνοντας μάλλον τη φροντίδα του ασθενούς να μην πονάει, προκειμένου να μπορεί να συνεργαστεί με τον ιατρό. Γενικά, αναφέρεται πως «ό,τι πρέπει να γίνεται με το χέρι, χωρίς ο άνθρωπος να πονάει, πρέπει να γίνεται με τον πιο ανώδυνο τρόπο» (Περί διαίτης οξέων, 2), που φαίνεται πως έχει εφαρμογή σε όλο το φάσμα των θεραπευτικών χειρισμών, που αφορούν σε διάφορες ασθένειες. Η ύπαρξη πόνου, σηματοδοτεί τη λάθος ανάταξη και επίδεση του τραυματισμένου μέλους «γιατί, αν τοποθετήσετε επιδέσμους και ασκήσετε πίεση, χωρίς να έχετε ανατάξει σωστά τα κόκαλα, το τραυματισμένο μέρος πονάει περισσότερο». (Περί αγμών, κεφ.17), ενώ κατά την εξέλιξη της θεραπείας «είτε από δυνατότερο σφίξιμο του επιδέσμου είτε από την πίεση του νάρθηκα είτε από οποιοδήποτε άλλο λόγο» μπορεί να παρουσιαστεί τραύμα, που «διαπιστώνεται, αν κάτω από τον επίδεσμο υπάρχει πληγή ή πόνος ή σφυγμοί» (Περί αγμών, κεφ.27).

Ως προς τις χειρουργικές επεμβάσεις, τις τομές ή τις καυτηριάσεις, «η ταχύτητα ή η βραδύτητα επαινείται εξίσου· γιατί γίνεται χρήση και των δυο αυτών τρόπων. Στις περιπτώσεις που η χειρουργική επέμβαση απαιτεί μια τομή, πρέπει να γίνεται με ταχύτητα· γιατί, επειδή όσοι χειρουργούνται συμβαίνει να πονούν (πονέειν), πρέπει αυτό που τους προκαλεί τον πόνο να διαρκεί όσο το δυνατόν λιγότερο· Αυτό θα συμβεί, όταν η τομή γίνει με ταχύτητα. Στην περίπτωση όμως που είναι ανάγκη να γίνουν πολλές τομές, πρέπει η χειρουργική επέμβαση να γίνει αργά· γιατί η ταχύτητα κάνει τον πόνο συνεχή και έντονο (πόνον ζυνεχή και πουλήν), ενώ τα διαλείμματα κατά την επέμβαση ανακουφίζουν κάπως τους ασθενείς» (Περί ιητρού, 5). Χαρακτηριστική τέλος, είναι η περιγραφή του ακρωτηριασμού που κρίνεται απαραίτητη ως χειρουργική παρέμβαση σε προσβολή γάγγραινας του πληγωμένου μέλους, όπου πρέπει να έχει ήδη συμβεί «η νέκρωση και η

αναισθησία» και στον καθαρισμό της μελανιασμένης περιοχής να δίδεται προσοχή στο «να μην πληγωθούν τα υγιή τμήματα». Ο πόνος μάλιστα που μπορεί να νιώσει ο ασθενής από τον ακρωτηριασμό «αν η νέκρωση δεν έχει καλύψει το μέρος που κόβεται», μπορεί να επιφέρει λιποθυμία «από τον πόνο (υπό της οδύνης)» και σε κάποιους «τον άμεσο θάνατο.» (Περί άρθρων, 69).

6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Προσεγγίζοντας το φαινόμενο του πόνου στα κείμενα της ιπποκρατικής συλλογής, καταδεικνύεται η δυσκολία κατάταμής του, καθώς οι διαφορετικές διαστάσεις του πόνου αλληλεπικαλύπτονται. Η σημειολογία του πόνου είναι μέρος της προγνωστικής διαδικασίας, όπως η έλλειψη αναφορών στο υποκειμενικό βίωμα του ασθενούς φαίνεται πως καλύπτεται από τη σημασία που δίδεται στην ανάπτυξη σχέσης εμπιστοσύνης και συνεργασίας ανάμεσα στον ιατρό και στον ασθενή. Η γενική θεωρία των χυμών δίνει συνάμα το ερμηνευτικό μοντέλο της ιπποκρατικής παθοφυσιολογίας, και το πλαίσιο της ιατρικής πράξης, που επιβεβαιώνεται από την εμπειρία, την παρατήρηση και το πείραμα.

Μέσα από το γενικό χυμικό μοντέλο της ιπποκρατικής σκέψης, μπορεί να αναδυθεί η σημασία του πόνου και να διερευνηθεί το νόημα που παίρνει κατά τη χρονική περίοδο που καλύπτουν τα ιπποκρατικά συγγράμματα (δεύτερο μισό 4^{ου} αιώνα μέχρι τον 3^ο αιώνα π.Χ), παρόλο που η χυμική θεωρία είναι η βάση της ιατρικής μέχρι τις απαρχές του 19^{ου} αιώνα. Καταρχήν, ο πόνος φυσιολογικοποιείται, ως μέρος της φυσικής διεργασίας (*φύσις*) του οργανισμού του ανθρώπου στην προσπάθεια του να αποκαταστήσει την αρμονία μεταξύ των μερών του και της σχέσης του με τον κόσμο. Ο πόνος είναι συνυφασμένος με την ανθρώπινη φύση, αφού *«αν ο άνθρωπος ήταν μια και μόνη ουσία δεν θα πονούσε ποτέ»* (Περί φύσιος ανθρώπου, 2). Καταδεικνύει, έπειτα τη διατάραξη της ισορροπίας του ανθρώπινου οργανισμού, είτε οφείλεται σε εσωτερικά αίτια –από το πλεόνασμα ενός χυμού ή ενός πάθους (όπως ο θυμός ή η λύπη)- είτε σε εξωτερικά -από την εισβολή ενός βλαπτικού παράγοντα, όπως το ψύχος ή από τραυματισμό, από τις περιβαλλοντικές επιδράσεις, από την υπερβολική κόπωση. Η *φύσις* ρυθμίζει την κανονική αναλογία των χυμών στο σώμα, μέσα από διεργασίες εξισορρόπησης προς τις διαρκείς αλλαγές του δυϊστικού κόσμου, με φυσικές αντιδράσεις του οργανισμού, όπως είναι ο εμετός, οι απεκκρίσεις ή η ανάπτυξη πυρετού ή ρίγους, για την αποβολή του πλεονάζοντα χυμού. Η κίνηση των χυμών στο σώμα ακολουθεί τον εγγενή μηχανισμό άμυνας του οργανισμού, και η πέψη αυτών, η μετάσταση ή η υποτροπή τους καθορίζει τη φάση της ασθένειας και καθοδηγεί τη πρόγνυσή της. Η στάση της κίνησης των χυμών συσχετίζεται με την ανάπτυξη του επώδυνου ερεθίσματος, και η περιοχή όπου συγκεντρώνονται –το φλέγμα και η χολή- καθορίζει το εύρος της περιοχής που πονά. Οι συνεχείς μεταστάσεις των

χυμών εξηγούν βέβαια τις μετατοπίσεις του πόνου. Ο πόνος γίνεται λοιπόν οδηγό σημείο της προγνωστικής διαδικασίας, ως μια ένδειξη της δριμύτητας και της πορείας των χυμών, δηλαδή της στιγμής και του τόπου (κρίσις) που μπορεί ο ιατρός να παρέμβει. Δηλώνει, μαζί με τα συνοδά συμπτώματα, τη λύση της ασθένειας, την υποτροπή της, τη μετάστασή της, τη μοιραία έκβαση ή τη θεραπεία της. Στην τελευταία περίπτωση, η ύπαρξη του πόνου φαίνεται πως νοσηματοδοτείται ως η σήμανση επιβεβαίωσης του οργανισμού ότι οι ρυθμιστικές κινήσεις της αμυντικής διεργασίας του ανθρώπου, είτε συμβαίνουν με την υποβοηθητική παρέμβαση του ιατρού, είτε με τη σοφία της διαδικασίας του σώματος και της ψυχής του ίδιου του ασθενούς, βρίσκονται σε δυναμική ισχύ εναρμόνισης, εξασφαλίζοντας την ομοιόσταση. Διαφορετικά σηματοδοτεί την ανάγκη τροποποίησης της *δίαιτας* του ασθενούς, δηλαδή του συνολικού τρόπου ζωής, που περιλαμβάνει την τροφή, την άσκηση, τις περιβαλλοντικές συνθήκες, τη διαχείριση των συναισθημάτων, τη σεξουαλική ζωή, και τους κόπους.

Η ιπποκρατική σκέψη βασίζεται στην κυκλική αιτιολογία και στην ολιστική θεώρηση του ανθρώπου, μέσα από ένα πρίσμα συσχέτισης των νόμων του μικρόκοσμου και του μακρόκοσμου. Ο άνθρωπος αντιμετωπίζεται σαν μια αδιαίρετη ψυχοσωματική ενότητα. (Τσεκουράκης, 1991). Οι σωματικές και οι ψυχικές λειτουργίες ερμηνεύονται με την γενική θεωρία των χυμών, και αναγνωρίζεται η άρρηκτη σχέση της ψυχής και του σώματος. Η έννοια της ψυχικής νόσου αναδύεται αργότερα, τον 2^ο αιώνα μ.Χ, όταν πρώτος ο Γαληνός ρητά την αναφέρει στο έργο του *Εις το έκτον βιβλίων των επιδημιών Ιπποκράτους υπομνήματα* (6, 17) (Παπαβραμίδου, 2006). Οι ψυχολογικές συνιστώσες λαμβάνονται υπόψη στη φυσική κλινική εξέταση του ασθενούς και συνεπώς στη θεραπευτική αντιμετώπισή του, καθώς αναγνωρίζεται ο ρόλος της ψυχής ως διαμεσολαβητικός της υγείας.

Το αξίωμα «πίσω στον Ιπποκράτη», που επανέρχεται ανά διαστήματα ως αναγκαιότητα στη σημερινή ιατρική κοινότητα, εμπλουτίζεται από παρατηρήσεις επανανακάλυψης της ιπποκρατικής ιατρικής, με πιθανές εφαρμογές στη σύγχρονη ιατρική πράξη. Η θεμελιώδης αρχή της ολιστικότητας της ιπποκρατικής ιατρικής επαναφέρεται με τη «συνθετική», «ολοκληρωμένη» ή αλλιώς «ενοποιημένη ιατρική» (intergrative medicine) των τελευταίων χρόνων (DiMateo & Martin, 2002, Πανούσης, 1998). Σε αυτή τη συσχέτιση συμφωνούν οι Chiappelli F et al, (2005) και ο Craik EM. (2009), που αναζητούν τις ρίζες της συμπληρωματικής και εναλλακτικής ιατρικής στην ιπποκρατική ιατρική και σε άλλα αρχαία ιατρικά συστήματα. Το «βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο» στην

ιατρική, που εξετάζει την επίδραση των βιολογικών, των συναισθηματικών, των κοινωνικών παραγόντων στην υποκειμενική αντίληψη και το βίωμα του πόνου (Engel, 1980), δίνει το σύγχρονο πλαίσιο εφαρμογής της ολιστικότητας στην πράξη. Η ανάγκη για διεπιστημονική προσέγγιση αναδύεται, προκειμένου να διερευνηθεί και να αντιμετωπιστεί η πολυπλοκότητα του βιώματος του ανθρώπινου πόνου. Τα οφέλη της βιοψυχοκοινωνικής προσέγγισης της υγείας του ασθενούς, έναντι της βιοϊατρικής προσέγγισης που προάγει τον δυϊσμό του σώματος και της ψυχής, αναγνωρίζονται (DiMatteo & Martin, 2002). Σύγχρονες έρευνες αναφορικά με την παροχή ιατρικής υπηρεσίας δείχνουν πως η αντιμετώπιση των ασθενών με χρόνιο πόνο σύμφωνα με την βιοψυχοκοινωνική αντίληψη συντελεί στο να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους, σε σχέση με τους ασθενείς, που ακολουθούν ένα βιοϊατρικό μοντέλο (Bates et al, 1997). Παράλληλα, οι ασθενείς καταφεύγουν στις συνθετικές θεραπείες (Boutin et al., 2000), ιδίως για την αντιμετώπιση χρόνιων καταστάσεων πόνου (Eisenberg et al., 1998). Οι Chiappelli F et al, (2005), μάλιστα, αναγνωρίζοντας τη σημασία του ψυχολογικού παράγοντα στην νευροβιολογική αντίδραση του οργανισμού, συσχετίζουν την ιπποκρατική ολιστικότητα με το πεδίο της «*ψυχονευροανοσολογίας*».

Στα πλαίσια της *ολικής ιατρικής* (Καλαντζή- Αζίζη, 1996) διευρύνεται η νοσηματοδότηση της υγείας και της ασθένειας, καθώς η ασθένεια δηλώνει ένα σήμα κινδύνου του οργανισμού, και μια προσπάθεια του να επαναφέρει την αρμονία σε όλα τα επίπεδα της ύπαρξής του. Συνέπεια αυτής της ερμηνείας είναι η ανάδυση της *αυτουπευθυνότητας* του ανθρώπου (Teegen, 1983), δηλαδή της ενεργητικής συμμετοχής του ίδιου στην κατανόηση του μηνύματος που φέρει για τον τρόπο που συνδιαλέγεται με τον κόσμο, επιφέροντας μεγαλύτερη αυτογνωσία. Άμεση συνέπεια αυτού είναι η ανάπτυξη μιας συνεργατικής σχέσης με τον θεράποντα ιατρό. Η περιγραφή της θεραπευτικής σχέσης της ιπποκρατικής ιατρικής, όπου ο ρόλος του ιατρού είναι βοηθητικός της δυνατότητας του ανθρώπου για αυτοϊαση, και προάγει την αυτογνωσία του ασθενούς, με ιδιαίτερους κανόνες ηθικής, που να διασφαλίζουν τη σχέση εμπιστοσύνης, παρουσιάζει αρκετές ομοιότητες με την παραπάνω ερμηνεία. Για τη σημασία της θεραπευτικής σχέσης συμφωνεί και η Rey, R. (1993).

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός πως ο ιπποκρατικός ιατρός, μέσα από τη λογική διεργασία και την παρατήρηση, οδηγείται σε περιγραφές και συμπεράσματα, που μπορούν να εμπνεύσουν τη σύγχρονη ιατρική και ψυχοσωματική γενικά. Όπως προκύπτει από την παρούσα έρευνα, ο ιπποκρατικός ιατρός διακρίνει τον πόνο σε οξύ και χρόνιο και

περιγράφει τα φαινόμενα της υπεραλγησίας και της αλλοδυνίας, που τα αποδίδει σε παθήσεις του εγκεφάλου (όπως τα «παχέα νοσήματα»). Η μη αντιληπτικότητα του πόνου ερμηνεύεται ως ψυχολογική δυσλειτουργία. Η περιγραφή του ανθρώπου που πονάει με το άγγιγμα, παραπέμπει στον νευροπαθητικό πόνο, που δεικνύει νευρολογική βλάβη. Ένα έντονα επώδυνο βίωμα που μπορεί να προκληθεί από ένα ασήμαντο ερεθισμό, χωρίς εμφανή βλάβη του ιστού ή κάποιο βλαπτικό ερέθισμα, παραπέμπει στη σημερινή ορολογία της νευραλγίας, που είναι: «ο πόνος που εξαπλώνεται κατά μήκος ενός ή περισσότερων νεύρων, συνήθως χωρίς εμφανείς αλλοιώσεις στη δομή τους» (MWMDD, 1996). Επίσης, η καυσαλγία περιγράφεται στην ιπποκρατική συλλογή ως «*καυματώδης οδύνη*», που είναι ο οξύς καυστικός πόνος, που αναπτύσσεται όταν μετά την επούλωση ενός τραύματος, τα νεύρα της περιοχής έχουν υποστεί βλάβη (DiMatteo & Martin, 2002)

Ως προς τη παθοφυσιολογία του πόνου, η φράση στους Αφορισμούς, (τμήμα δεύτερον, 46) πως «*όταν δυο πόνοι που εκδηλώνονται ταυτόχρονα, αλλά όχι στο ίδιο σημείο, ο ισχυρότερος σβήνει τον άλλον πόνο*», αποτελεί μια πρώτη διατύπωση της θεωρίας «ελέγχου των πυλών του πόνου», όπως παρατηρεί ο Ρηγάτος Γ. (2009). Η «θεωρία της πύλης ελέγχου του πόνου» διατυπώθηκε το 1965 από τους Melzack & Wall, ενώ είχε εμπειρικά διαπιστωθεί από τον Head, το 1905, ο οποίος παρατήρησε ότι η εφαρμογή μηχανικού ερεθίσματος, με την αφή ή την πίεση στη γειτονική προς το επώδυνο σημείο περιοχή λειτουργούσε κατευναστικά του πόνου (Ρηγάτος, 2009). Οι Melzack & Wall (1965) περιγράφουν περιοχές στο νωτιαίο μυελό (οπίσθια νευρικά κέρατα) που έχουν την δυνατότητα να επιτρέπουν ή να απαγορεύουν στα σήματα πόνου να περνούν προς τον εγκέφαλο και να βιώνονται από τους ασθενείς ως επώδυνα ερεθίσματα. Ο νευρωνικός μηχανισμός ροής των νευρικών ώσεων ρυθμίζεται από την αναλογία της δραστηριότητας των νευρικών ινών A-δ και C προς τη δραστηριότητα των A-β ινών. Η διέγερση των ινών τύπου A-β κλείνει την πύλη του πόνου, μειώνοντας την αντίληψή του. Καταρρίπτεται λοιπόν η υπόθεση της παθητικής μεταφοράς του επώδυνου ερεθίσματος, και αναδεικνύεται η σημασία του εγκεφάλου στην τροποποίηση της πληροφορίας και της αντίληψης του πόνου.

Η κλινική εξέταση και η θεραπευτική παρέμβαση είναι εξατομικευμένες στην ιπποκρατική ιατρική. Στηρίζεται στην τυπολογία της ιδιοσυγκρασίας του ασθενούς, που αφορά στη μοναδική για κάθε άνθρωπο σύσταση των χυμών στο σώμα και σχετίζεται με την κληρονομικότητα, την ηλικία και το φύλο. Η ιδέα ότι τα συστατικά του σώματος είναι γενετικά καθορισμένα, διατυπώνεται από τον Ιπποκράτη με τις λέξεις «γένος»(οικογένεια

γενιά) και «γόνος» (σπέρμα). (Sykiotis, Kallioliass & Papavassiliou, 2006) Η σύγχρονη μοριακή - γενοτυπική ιατρική επαναφέρει την ιατρική σκέψη, που βασίζεται στη φυσιολογία, στην αναζήτηση της αιτίας της ασθένειας και όχι της συμπτωματολογίας, προτείνοντας το πληροφοριακό μοντέλο για την παθοφυσιολογία. (Drews, 2003). Η υγεία εξαρτάται από την αρμονία ανάμεσα στη γονιδιακή και την περιβαλλοντική πληροφορία, και η ασθένεια προκύπτει από τις γενετικές ή επιγενετικές διαταράξεις της πληροφοριακής ροής. (Khoury MJ, 2003) Η αναγνώριση των φαινοτυπικών χαρακτηριστικών στην εμφάνιση συγκεκριμένης παθολογίας επαναφέρει τη σημασία της μελέτης της ιδιοσυγκρασίας του ασθενούς. Σύμφωνα με τους Sykiotis, Kallioliass & Papavassiliou (2006), με τη μελέτη της γονιδιοματικής ιδιοσυγκρασίας, η μοριακή ιατρική μπορεί να προβλέψει με μεγαλύτερη σαφήνεια την αντίδραση του ατόμου στη θεραπευτική παρέμβαση, προκειμένου να επιλεγεί η κατάλληλη θεραπευτική στρατηγική, που μπορεί να επιφέρει τα πιο πιθανά θετικά αποτελέσματα για τα συγκεκριμένα γονιδιακά χαρακτηριστικά. Προτείνουν μάλιστα την ανάπτυξη κλινικών δοκιμασιών σε ομάδες ασθενών ανά προφίλ ιδιοσυγκρασίας και ασθένειας, ώστε να μπορεί να υπάρξει στατιστική συσχέτιση μεταξύ των γενοτυπικών επιδράσεων. (Sykiotis et al, 2006)

Ως προς την υποκρατική θεραπευτική αντιμετώπιση του πόνου, η χορήγηση των φυτικών δρογών παρουσιάζει ποικιλία και είναι πανομοιότυπη για διαφορετικές ασθένειες. Ιδίως στις γυναικείες παθήσεις υπάρχει μια πολυμορφία συνταγών. Σύμφωνα με τη Χριστοπούλου-Αλετρά (2002) τα παυσίπονα φάρμακα είναι: το *άνηθον* (άνηθος) και η *γλυκισίδα* (γλυκάνισο- ως αφέψημα των σπερμάτων), ο *μήκων* (η παπαρούνα, με συστατικό το όπιο), το *κόνειον* (μαγκούτα- ως έμπλαστρο και εκχύλισμα για τις νευραλγίες και τους πόνους του καρκίνου), ο *υοσκύαμος* (δυοσκούαμος- ως αλοιφή στις νευραλγίες), το *λίνον* (λινάρι- λιναρόσπορος, ως κατάπλασμα, για φλεγμονή του λαιμού με πόνο στο στήθος). Άλλες θεραπευτικές δρόγες που επιδρούν κατευναστικά του νευρικού συστήματος και συμβάλλουν στη μείωση του πόνου είναι: ως σπασμολυτικά: η *γλυκέρριζα* (η γλυκόριζα), το *δίκταμον* (το δίκταμο) και ο *έρπυλλος* (είδος θυμαριού), ως υπνωτικό ο *μανδραγόρας* (μανδραγόρας -ως ποτό και έμπλαστρο), ως κατευναστικό ο *νάρδος* (βαλεριάνη), ως ηρεμιστικό η *νάρθηξ* (άρθηκας), ως αντισπασμωδικό και κατευναστικό το *πήγανον* (απήγανος και αγριοπήγανος -ως αλοιφή). Ο ελλέβορος ο λευκός και ο μέλας (εσωτερική λήψη ως βάμμα ή σκόνη) ως εμετικό και η *ιτέα* (ιτιά, τα εκχυλίσματα του φλοιού, τα φύλλα) χρησιμοποιούνται επίσης στον πόνο. Στις γυναικολογικές παθήσεις: η *αμυγδαλέα* (αμυγδαλιά, φύλλα και έλαια- ως αλοιφή σε πόνους της μήτρας), το *άνηθον* (σε

κολπικά υπόθετα), ο *άρκευθος* (αγριοκυπαρίσσι), το *βατράχιον* (αγριοσέλινο), η *στύραξ* (αγριοκυδωνιά- στους υποκαπνισμούς). Η χρήση του οπίου ως αναλγητικό αναγνωρίζεται στη μελέτη των Pikoulis et al (2004) σε χειρουργικές επεμβάσεις και σε αυτή των Prioreschi et al, (1998) για γενική αναλγητική δράση. Σύμφωνα με τη Χριστοπούλου-Αλετρά (2002), χρησιμοποιείται και στην προετοιμασία των καυτηριάσεων. Ο οίνος με σχεδόν 150 διαφορετικά είδη και χρήσεις του (Πουρναρόπουλος, 1967) έχει –μεταξύ άλλων- και παυσίπονη δράση, σύμφωνα με τον Ρηγάτο (2009) και τους Τάχια και Παπαδόπουλο (2008). Η κατασταλτική δράση του οίνου ανεβάζει την ουδό του πόνου, έτσι ώστε το ίδιο αισθητηριακό ερέθισμα να προκαλεί μικρότερη αίσθηση του πόνου, προκαλώντας ταυτόχρονα πιθανή ευφορία και χαλάρωση. (Ρηγάτος, 2009) Οι βεντούζες έχουν παυσίπονη δράση, καθώς δημιουργούν μια άσηπτη φλεγμονή. Ενεργοποιείται έτσι ο καταρράκτης των μεσολαβητών φλεγμονής, ο οποίος βοηθάει να καταπολεμηθεί μια άλλη φλεγμονή μακριά από τη θέση που τοποθετούνται οι βεντούζες. (Γερουλάνος, 2010) Οι καυτηριάσεις και οι φλεβοτομίες γίνονται στα σημεία πόνου, σύμφωνα με τη Χριστοπούλου - Αλετρά (2002) και παραπέμπουν στα trigger points της σύγχρονης φυσικοθεραπείας. Οι Dardioti et al (1997) αναφέρουν τη χρήση των θερμών επιθεμάτων στις περιοχές του πόνου για την αντιμετώπιση παθήσεων των νεφρών.

Συμπερασματικά, ο πόνος κατέχει εξέχοντα ρόλο στην ιπποκρατική ιατρική και είναι οδηγό σημείο στη πρόγνωση, στη διάγνωση και στη θεραπευτική αντιμετώπιση του ασθενούς. Είναι μέρος της φυσικής διεργασίας του οργανισμού και εκφράζει τη δυναμική διεργασία της προσαρμογής του στις αλλαγές, εσωτερικές και εξωτερικές, στα πλαίσια ενός διαρκώς μεταβαλλόμενου κόσμου. Είναι η σήμανση που καλεί τον ασθενή σε τροποποίηση της στάσης του, και στον τρόπο που διαχειρίζεται τον εαυτό του. Η αυτογνωσία του ασθενούς επιτυγχάνεται μέσα από τη συνεργατική σχέση με τον ιατρό, ο ρόλος του οποίου είναι επιβοηθητικός στη εγγενή δυνατότητα του ασθενούς για αυτοϊαση. Η προσέγγιση του πόνου είναι πολυεπίπεδη, καθώς πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην εκδήλωσή του. Η θεραπεία του πόνου αντίστοιχα ανταποκρίνεται στην ανάγκη για ανακουφιστική φροντίδα και αφορά στη ψυχοσωματική ενότητα του ανθρώπου. Οι παρατηρήσεις «επανανακάλυψης» της ιπποκρατικής σκέψης δεν υπονοούν μια εξιδανίκευση της ιπποκρατικής ιατρικής, παρά αναδεικνύουν την αξία που μπορεί να έχει για τον σημερινό επιστήμονα η συσσωρευμένη γνώση αιώνων, ως πηγή έμπνευσης για την προσέγγιση του πόνου, που είναι ένα πανανθρώπινο βίωμα.

7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Περιγραφικοί όροι του πόνου – Περιγραφή του ανθρώπου που υποφέρει

<i>Οδύνη οξείη</i>	Έντονος πόνος, (Περί κρισίμων, 8)
<i>Οδύνας ισχυράς</i>	Έντονοι πόνοι (Περί κρισίων, 11)
<i>Οδύνη δεινή</i>	Έντονος πόνος (Περί επιδημιών το έβδομον, 5)
<i>Οδυνήματα ισχυρά</i>	Έντονοι πόνοι (Περί γυναικείων B, 28)
<i>Αλγέειν</i>	Πονάει (Περί γυναικείων A, 36)
<i>Πονέει</i>	Πονάει(Περί γυναικείων B, 20)
<i>Άγαν πονεεί</i>	Πονάει πάρα πολύ (Περί των εντός παθών, 17)
<i>Άλγος</i>	Πόνος(Περί των εντός παθών, 17)
<i>Κεφαλής άλγημα μέτριον</i>	Μέτριος πονοκέφαλος (Κωακαί προγνωσίες, 169)
<i>Κεφαλαλγία οξείηση</i>	Δυνατοί πονοκέφαλοι (Κωακαί προγνωσίες, 167)
<i>Σύντονος πόνος στο αφτί</i>	Έντονος πόνος στο αφτί (Κωακαί προγνωσίες, 185)
<i>Σφοδρά αλγήματα</i>	Σφοδροί πόνοι (Κωακαί προγνωσίες, 234)
<i>Λεπτόν, χρόνιον άλγημα</i>	Ελαφροί χρόνιοι πόνοι(Κωακαί προγνωσίες, 311)
<i>Αλγήματα πολυχρόνια</i>	Χρόνιοι πόνοι (Περί νούσων A, 20)
<i>Οδύνη ισχυρή και διαπαύουσα</i>	Πόνος ισχυρός, με διαλείμματα (Περί των εντός παθών, 27)
<i>Οδύνη οξείη και καυματώδης</i>	Πόνος οξύς και καυστικός(Περί κρισίμων, 8)
<i>Πόνος διαλείπων</i>	[παρουσιάζεται] πόνος κάπου κάπου στο σώμα (Περί των εντός παθών, 40)
<i>Οδύνη τρέχει</i>	Ο πόνος διατρέχει [το στήθος, τη νεφρική χώρα] (Περί των εντός παθών, 40)
<i>Πόνος πιάζει</i>	Ο πόνος τον βασανίζει πολύ (Περί των εντός παθών, 40)
<i>Οδύνη διαμπερής</i>	Διαπεραστικός πόνος (Περί γυναικείων B, 16)
<i>Οδύνη σπερχνή και βίαιος</i>	Πόνος, συνεχής και βίαιος (Περί γυναικείων B, 63)
<i>Οδύνη οξείη και καυματώδη</i>	Ισχυρός πόνος και κάψιμο (Περί των εντός παθών, 51)

Δεινόν άλγημα ὀδοντος.....Φοβερός πονόδοντος (Επιδημιών το πέμπτον, 67)
Πόνος σφοδρός.....(Επιδημιών το έβδομον, 5)
Σφόδρα ανώδυνος.....Δεν πονούσε καθόλου (Επιδημιών το έβδομον, 5)
Οδυνώδεα μετρίως, πολύ.....(Επιδημιών το έβδομον, 5)
Άλγημα βρωτικόν.....Πόνος διαβρωτικός (Περί επιδημιών το έβδομον, 52)
ΩδίνεςΩδίνες [πόννοι τοκετού] (Περί επικυήσεως, 4)
*Κεφαλὴν περιωδυνούντι.....Στους υπερβολικούς πόνους του κεφαλιού
 (Περί κρισίων, 57)*
*Εν τη κεφαλῇ ἡ οδὺνῃ κατέστηκε.....Ο πόνος εγκαθίσταται στο κεφάλι
 (Περί των εντός παθών, 47)*
*Πόνος πλείων εν τω σώματι.....Ο πόνος στο σώμα γίνεται μεγαλύτερος
 (Περί κρισίων, 3)*
Επιπονώτερος.....Πιο επίπονος (Περί χυμών, 20)
Απονώτεροι.....Ο πόνος υποχωρεί (Περί κρισίων, 4)

«Εγκεφαλίτιδα: Όταν πρησθεί ο εγκέφαλος από φλεγμονή, παρουσιάζεται πόνος (οδύνη) σε όλο το κεφάλι και κυρίως στο σημείο όπου βρίσκεται η εστία της φλεγμονής· και η εστία βρίσκεται στον κρόταφο· βουίζουν έντονα τα αφτιά και ελαττώνεται η ακοή, τεντώνονται και χτυπούν οι φλέβες, και μερικές φορές παρουσιάζονται πυρετός και ρίγη· δεν σταματά καθόλου ο πόνος (οδύνη), αλλά τότε υποχωρεί και τότε γίνεται δυνατότερος· Ο άνθρωπος φωνάζει και αναπηδά από τους πόνους και, όταν ανασηκωθεί, ξαναπέφτει αμέσως στο κρεβάτι και στριφογυρίζει στο στρώμα.» (Περί νόσων το τρίτον, 1)

«Το παιδί του Ηγησίπολη είχε για σχεδόν τέσσερις μήνες πόνο διαβρωτικό (άλγημα βρωτικόν) γύρω από τον αφαλό. Με την πάροδο του χρόνου ο πόνος δυνάμωνε. Ο άρρωστος αισθανόταν κοψίματα στην κοιλιά του, τραβούσε τα μαλλιά του, προσβλήθηκε από πυρετό και έλιωνε.» (Επιδημιών το έβδομον, 52)

«Ο Μέτων ύστερα από τη δύση των Πλειάδων προσβλήθηκε από πυρετό και πόνο στο

αριστερό πλευρό μέχρι την κλείδα τόσο φοβερό (οδύνη δεινή), ώστε δεν μπορούσε να ησυχάσει ούτε να αποβάλει φλέγματα.» (Επιδημιών το έβδομον, 93)

«Πρέπει να αποφεύγεται την πολυτέλεια των καλυμμάτων του κεφαλιού καθώς και τα προκλητικά αρώματα, όταν αυτά έχουν σκοπό την προσέλκυση πελατών. Γιατί η μεγάλη αυτή επιτήδευση προκαλεί δυσμενή σχόλια, ενώ με την περιορισμένη χρησιμοποίηση τους θα θεωρηθείτε ευπρεπείς. Έτσι και ο πόνος: όταν είναι περιορισμένος, υποφέρεται, ενώ όταν γενικεύεται, καταντά ανυπόφορος. Βέβαια δεν θα απαγορεύσω στους γιατρούς να είναι θελκτικοί, γιατί αυτό δίνει αξιοπρέπεια στην ιατρική εμφάνιση.» (Παραγγελία, 10)

«Και η γυναίκα του Πολέμαρχου άρχισε να έχει πυρετό το καλοκαίρι, που υποχώρησε την έκτη μέρα. Αργότερα όμως άρχισε ν' αδυνατίζει... Στα μέσα της αρρώστιας ένιωσε πόνο (άλγημα) στα γόνατα και στις κνήμες και χρειαζόταν άλλον για να τις λυγίσει και να τις τεντώσει. Τα πόδια έμειναν στην κατάσταση τούτη ως τον θάνατό της, που πλησίαζε. Τα πόδια της πρήστηκαν ως τις κνήμες και πονούσαν με το άγγιγμα.» (Επιδημιών το έβδομον, 51)

«Ο Παρμενίσκος είχε από παλιά κυριευτεί από απογοήτευση και επιθυμία να πεθάνει· άλλοτε η ευθυμία του επανερχόταν. Κάποιο φθινόπωρο, όταν βρισκόταν στην Όλυνθο, έχασε τη φωνή του, ενώ ήταν ήσυχος, και προσπαθούσε να αρθρώσει κάποιες λέξεις που τις είχε μόλις αρχίσει. Ακόμα κι αν κατόρθωνε να πεί κάποιες λέξεις, μετά έχανε πάλι τη φωνή του. Άλλοτε κοιμόταν και άλλοτε έμενε άπνους. Ήταν ανήσυχος και σιωπηλός, είχε δυσφορία και ακουμπούσε το χέρι στα υποχόνδρια, σαν να πονούσε. Άλλοτε πάλι ήταν ξαπλωμένος ήσυχος, γυρισμένος προς τον τοίχο. Ήταν συνέχεια άπυρετος και ανέπνεε εύκολα. Είπε αργότερα πως αναγνώριζε όσους έμπαιναν μέσα. Πότε πότε δεν ήθελε να πιεί τίποτα για ένα ολόκληρο εικοσιτετράωρο, ακόμα και αν του πρόσφεραν, κι άλλοτε πάλι άρπαζε απότομα το δοχείο και έπινε όλο το νερό. Τα ούρα του ήταν πηχτά σαν του υποζυγίου. Γύρω στη δέκατη τέταρτη μέρα η κατάσταση βελτιώθηκε.» (Επιδημιών το έβδομον, 89)

«Αν παρουσιαστεί υγρό στη μήτρα...αν η αποβολή δεν συμβεί στην αρχή αλλά όταν το έμβρυο πια κινείται, και αν η γυναίκα αισθάνεται πρήξιμο, το υπογάστριο πρήζεται και πονά (αλγεί) με το άγγιγμα, σαν να έχει πληγή.» (Περί γυναικείας φύσεως, 35)

«Αν η μήτρα πέσει προς την μεριά των πλευρών, η γυναίκα κυριεύεται από βήχα και πόνο (οδύνη) κάτω από τα πλευρά. Προσβάλλεται από αίσθημα σκλήρυνσης σαν τη σφαίρα και με το άγγιγμα πονά (πονέει) σαν να υπάρχει πλήγη.» (Περί γυναικείων B, 20)

Η γυναίκα έχει μη εύκολη επιλόχεια κάθαρση... «το άγγιγμα της προκαλεί πόνο (αλγέειν) σε όλο το σώμα, ιδιαίτερα αν αγγίζει κανείς την κοιλιά της» (Περί γυναικείων A, 36)

«Σχετικά με την ισχιαλγία: ...Για το ότι ξεραίνεται και πήζει το υγρό απόδειξη κατά τη γνώμη μου είναι τούτη: ο άρρωστος δεν μπορεί να στρέψει ή να κινήσει τις αρθρώσεις του από τον πόνο (αλγηδόνας) που νιώθει σε αυτές και επειδή οι σπόνδυλοι έχουν συνενωθεί. Πονάει (αλγέει) κυρίως στη μέση και στους σπονδύλους που βρίσκονται προς το πλάι των ισχίων και στα γόνατα. Για μεγάλο διάστημα ισχυρός πόνος (οδύνη οξείη και καυματώδης) και κάψιμο παρουσιάζονται στους βουβώνες και στα ισχία ταυτόχρονα. Αν κάποιος σηκώσει ή μετακινήσει τον ασθενή, τούτος φωνάζει από τον πόνο (αλγηδόνας) όσο πιο δυνατά μπορεί....Το νόσημα τούτο προκαλείται από τη χολή. Προκαλείται επίσης από το φλέγμα και το αίμα και οι πόνοι (οδύναι) όλων των νοσημάτων τούτων είναι παραπλήσιοι». (Περί των εντός παθών, 51)

«Με ποιον τρόπο μπορούμε να διαγνώσουμε την ένταση των πόνων; Βάση είναι ο φόβος, η ανοχή, η πείρα, η δειλία.» (Επιδημιών το δεύτερον, τμήμα δεύτερον, 10)

«Όσοι πονούν σε κάποιο σημείο του σώματος, αλλά δεν αισθάνονται τους πόνους πάσχουν ψυχολογικά.» (Αφορισμοί, τμήμα δεύτερον, 6)

«Όσοι αναπηδούν με την απλή επαφή του χεριού, δεν είναι καλά.» (Κωακαί προγνωσίες, 59)

«Μαινόμαστε, όπως είπα και στο έργο μου για τη ιερή νόσο, εξαιτίας της υγρασίας του εγκεφάλου, που είναι η έδρα των ψυχικών λειτουργιών. Όταν είναι υγρότερος από το φυσιολογικό, αναγκαστικά θα κινηθεί· κι όταν κινηθεί δε μένει αδιατάραχτη ούτε η όραση ούτε η ακοή, αλλά ο άρρωστος τη μία βλέπει και ακούει το ένα και την άλλη το άλλο και τα λόγια που λέει είναι ανάλογα με αυτά που βλέπει και που ακούει κάθε φορά. Όσο χρόνο ο εγκεφαλος μένει ακίνητος τόσο χρόνο έχει ο άνθρωπος τα λογικά του. Ο εγκεφαλος

φθείρεται από το φλέγμα και τη χολή και μπορεί κάποιος να τα διαπιστώσει και τα δυο αυτά με τον εξής τρόπο: Εκείνοι που η μανία τους προκαλείται από το φλέγμα είναι ήσυχοι και ούτε φωνάζουν ούτε κάνουν θόρυβο. Εκείνοι που τρελαίνονται από τη χολή χτυπούν, κάνουν άσχημα έργα και δε ηρεμούν ποτέ. Αν οι ασθενείς μαίνονται συνεχώς, αυτές είναι οι αιτίες.

Αν, όμως, ο ασθενής φοβάται και τρομάζει ξαφνικά, αυτό δημιουργείται από μετάσταση του εγκεφάλου, ο οποίος θερμαίνεται, όταν η χολή ορμήσει προς αυτόν μέσα από τις αιματίτιδες φλέβες. Όταν η χολή ξαναγυρίσει στις φλέβες και στο σώμα, σταματούν και τα συμπτώματα αυτά. Ο ασθενής στενοχωριέται και ανησυχεί και χάνει τη μνήμη του, όταν ο εφκέφαλος ψυχθεί άκαιρα από το φλέγμα και συσταλεί περισσότερο από το συνηθισμένο. Όταν ο εγκεφαλος ζεσταθεί ξαφνικά από τη χολή που συγκεντρώνεται σε αυτόν μέσα από τις φλέβες που προαναφέρθηκαν, το αίμα βράζει και ο ασθενής βλέπει τρομακτικά όνειρα, και, όπως όταν είναι ξύπνιος το πρόσωπο του φλογίζεται, τα μάτια κοκκινίζουν και το μυαλό του πάει στο κακό, το ίδιο παθαίνει και στον ύπνο του. Όταν το αίμα σκορπιστεί πάλι μέσα στις φλέβες, σταματούν αυτά.

Στο πέμπτο βιβλίο των Επιδημιών περιέγραψα πως προκαλείται η απώλεια της φωνής, η απώλεια της συνείδησης, τα συχνά παραληρήματα και οι υποτροπές...»

(Επιστολαί, 19)

«Τέταρτη νόσος των νεφρών. Η αρρώστια τούτη προκαλείται από τη χολή και το φλέγμα κυρίως το καλοκαίρι...Παρουσιάζονται πόνοι (οδύναι) στα πλάγια της κοιλιάς, στην περιοχή από τα πλευρά ως τα λαγόνια, στη μέση και στους οσφυϊκούς μυς και ο ασθενής πονά όπως η γυναίκα που γεννά. Δεν μπορεί να ξαπλώσει από την πλευρά του υγιούς νεφρού, αλλά πονάει πάρα πολύ (άγαν πονέει) και νιώθει σαν κάτι να έχει κρεμαστεί από τα πλευρά του και να σκίζεται. Όταν όμως πλαγιάσει μπρούμυτα δεν πονάει (ουκ αλγέει)...Αν η νόσος παρατείνεται, πονάει (πονέει) περισσότερο και το νεφρό μαζεύει πύον...» (Περί των εντός παθών, 17)

«Μετά από νεφρίτιδα παρουσιάζεται η μεγάλη ασθένεια των κοίλων φλεβών [αναλογία με ισχιαλγία]... Όταν ο πόνος(άλγος) φτάσει στο κεφάλι, είναι πολύ ισχυρός (πιέζει ισχυρώς) και ο άνθρωπος νομίζει ότι σκίζεται το κεφάλι και τα μάτια του και όλο το σώμα γεμίζουν φλέγμα.» (Περί των εντός παθών, 18)

«Νόσημα που ονομάζεται τύφος [παραλλαγή καύσου]...Από τη θερμότητα που τον καίει δεν μπορεί να δει και, αν τον ρωτήσουν κάτι, ενώ ακούει δεν μπορεί να αποκριθεί από τον πόνο(πόνον)...Ο άρρωστος τούτος, όταν πονάει πάρα πολύ (μάλιστα πονέη), κινδυνεύει να παραδώσει το πνεύμα (την ψυχήν) από τον πόνο(οδύνης αίφνης)» (Περί των εντός παθών, 39)

«Άλλη μορφή τύφου...Πολλές φορές από τον πόνο παραδίδει το πνεύμα ξαφνικά μέσα σε επτά ή σε δεκατέσσερις μέρες. Πολλοί φτάνουν και τις είκοσι τέσσερις μέρες». (Περί των εντός παθών, 40)

Τα νοσήματα που ονομάζονται παχέα [νευροπάθειες, όπως μανιακές προβολές, πληθωρικές καταστάσεις, κατά τον Littre] «...Όταν το φλέγμα και η χολή αναμειχθούν μέσα στο σώμα, συρρέουν στην κοιλιά. Όταν μαζευτούν στην κοιλιά, φουσκώνουν και ανακινούνται πάνω κάτω σαν κύμα. Παρουσιάζεται ρίγος και πυρετός και ο πόνος εγκαθίσταται στο κεφάλι (εν τη κεφαλή η οδύνη κατέστηκε). Όταν ο πόνος (οδύνη) φτάσει και στα σπλάχνα, δημιουργεί αίσθημα πνιξίματος...Όταν ο άρρωστος πονάει πάρα πολύ (πονέη μάλιστα) δεν ανέχεται τη ψηλάφηση του σώματος. Ο πόνος (αλγέει) μοιάζει με εκείνον της πληγής. Οι σάρκες πάλλονται από τον πόνο (αλγηδόνας) και οι όρχεις μαζεύονται και στην έδρα και στην ουροδόχο κύστη παρουσιάζεται ζέστη και πόνος (οδύνη)... Ο πόνος (οδύνη πιέζει) πιέζει κυρίως τα πλευρά, τη μέση και τον τράχηλο. Ο άρρωστος έχει επίσης της αίσθηση πως κάτι σέρνεται επάνω στο δέρμα του. Η αρρώστια τότε παρουσιάζεται με μεγάλη σφοδρότητα και τότε υποχωρεί». (Περί των εντός παθών, 47)

«Άλλο παχύ νόσημα: Δημιουργείται από τη χολή, όταν αυτή ρεύσει στο συκώτι και μετακινηθεί και προς το κεφάλι...Αμέσως παρουσιάζεται πόνος στο κεφάλι (οδύνη) και ιδίως στους κροτάφους....Τούτα γίνονται στην αρχή της αρρώστιας και με διαλείμματα, άλλοτε με σφοδρότητα και άλλοτε πιο ήπια. Όσο προχωρά η αρρώστια ο πόνος στο σώμα γίνεται ισχυρότερος, οι κόρες των ματιών σπάζουν και παρατηρείται εξασθένηση της όρασης. Αν φέρεις το δάκτυλο σου μπροστά από τα μάτια του δε θα το καταλάβει, γιατί δε βλέπει. Θα καταλάβεις ότι δε βλέπει επειδή δε θα ανοιγοκλείσει τα μάτια του όταν βάλεις μπροστά του το δάκτυλο σου. Τραβάει επίσης τις κλωστές από το σκέπασμά του, αν δει καμιά, γιατί νομίζει ότι είναι ψείρες. Όταν το συκώτι διογκωθεί ακόμη περισσότερο προς το διάφραγμα,

ο άρρωστος παραφρονεί και νομίζει πως βλέπει μπροστά στα μάτια του ερπετά και άλλα θηρία όλων των ειδών και οπλίτες να μάχονται. Νομίζει πως μάχεται και ο ίδιος ανάμεσα τους και οι κουβέντες του είναι τέτοιες σαν να βλέπει μάχες και πολέμους και επιτίθεται και απειλεί αν κάποιος δεν τον αφήσει να βγει από τα σκεπάσματά του. Αν σηκωθεί δεν μπορεί να κουνήσει τα πόδια του, αλλά πέφτει· και τα ακροπόδια του είναι πάντοτε κρύα. Όταν ξαπλώνει, πετάγεται από τον ύπνο και φοβάται όταν δει τρομαχτικά όνειρα. Και από τούτο καταλαβαίνουμε ότι εξαιτίας των ονείρων πετάγεται από τον ύπνο του και φοβάται: Όταν έρθει στα λογικά του, αφηγείται τα όνειρα, που ταιριάζουν με τις κινήσεις που έκανε και τα λόγια που έλεγε. Αυτά είναι τα συμπτώματα. Μερικές φορές μένει ξαπλωμένος χωρίς να μιλήσει καθόλου όλη την ημέρα και τη νύχτα η ανάσα του είναι γρήγορη και βαριά. Όταν περάσει η κρίση της παραφροσύνης, αμέσως επανέρχεται στα λογικά του και αν κάποιος τον ρωτήσει κάτι αποκρίνεται σωστά και καταλαβαίνει ό, τι λέγεται. Ύστερα από λίγη ώρα παρουσιάζονται πάλι οι ίδιοι πόνοι (άλγεσι) ενώ βρίσκεται στο κρεβάτι...» (Περί των εντός παθών, 48)

Η ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΗ ΠΑΘΟ- ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

«Εγώ αντίθετα πιστεύω πως, αν ο άνθρωπος ήταν μια και μόνη ουσία δεν θα πονούσε ποτέ (ουδέποτε αν ήλγεεν) ούτε θα υπήρχε αιτία πόνου (αλγήσειεν), εφόσον αποτελείται από μία ουσία. Αλλά κι αν ακόμα πονούσε (αλγήσειεν), αναγκαστικά μία θα ήταν και η θεραπεία. Ωστόσο οι τρόποι θεραπείας που μεταχειριζόμαστε τώρα, είναι πολλοί· και τούτο γιατί στον ανθρώπινο σώμα πολλές ουσίες που, όταν θερμαίνονται και ψυχραίνονται, ξεραίνονται και υγραίνονται ή μία από την άλλη ενάντια στη φύση, δημιουργούν αρρώστιες. Επομένως τα είδη των ασθενειών είναι πολλά και η θεραπεία τους πολύπλευρη.» (Περί φύσιος ανθρώπου, 2)

«Το ανθρώπινο σώμα εμπεριέχει αίμα, φλέγμα, κίτρινη και μαύρη χολή · τα στοιχεία τούτα συνιστούν τη φύση του σώματος και αποτελούν αιτίες ασθένειας και υγείας. Υγεία υπάρχει, κυρίως όταν τα στοιχεία τούτα βρίσκονται σε αρμονική σχέση μεταξύ τους, αναφορικά με

την ανάμειξη, την ιδιότητα και την ποσότητα, και όταν η ανάμειξη τους είναι τέλεια. Οι ασθένειες εκδηλώνονται, όταν ένα από τα στοιχεία αυτά λείπει ή πλεονάζει ή απομονώνεται στο σώμα και δεν είναι αναμεμειγμένο με όλα τα υπόλοιπα. Όταν ένα από τούτα τα στοιχεία αποχωριστεί και βρεθεί μόνο του, αναγκαστικά αρρωσταίνει όχι μόνο το μέρος του σώματος από το οποίο αποχωρίστηκε, αλλά και σε οποιοδήποτε μέρος χυθεί, το πλημμυρίζει και προξενεί πόνο κι ενόχληση (οδύνην και πόνον παρέχει). Γιατί, όταν ένα από τα υγρά αυτά χυθεί έξω από το σώμα σε μεγαλύτερη ποσότητα από το πλεόνασμα, η κένωση τούτη προκαλεί πόνο (οδύνην παρέχει). Αντίθετα, αν η κένωση, η μετατόπιση και ο αποχωρισμός από τα άλλα υγρά γίνει προς το εσωτερικό, προκαλείται υποχρεωτικά διπλός πόνος (διπλήν την οδύνην παρέχει), όπως είπα, δηλαδή, τόσο στο μέρος από όπου το υγρό απομακρύνθηκε, όσο και στο σημείο που συσσωρεύτηκε». (Περί φύσιος ανθρώπου, 4)

«Ενδείξεις ασθενειών: γαργάλημα, πόνος (οδύνη), ρήξη, νόσηση, ιδρώτας, ίζημα των ούρων, ανάπαυση, ταραχή, κατάσταση των ματιών, φαντασιώσεις, ίκτερος. Λόξιγκας, επιληψία, αίμα ανέπαφο, ύπνος· έχουμε λοιπόν ενδείξεις από αυτά και από τα άλλα που είναι σύμφωνα με τη φύση, και άλλα παρόμοια που τείνουν στη βλάβη ή στην ωφέλεια. Οι πόνοι (πόννοι) του όλου και του μέρους είναι ενδείξεις για τη σοβαρότητα της ασθένειας, οι πόνοι του ενός δείχνουν ασθένεια περισσότερο σοβαρή κι οι πόνοι του άλλου δηλώνουν αρρώστια λιγότερο σοβαρή· αλλά και από τα δύο έχουμε ένδειξη αρρώστιας περισσότερο σοβαρής αλλά και λιγότερο σοβαρής.» (Περί τροφής, 26)

«Ό, τι κι αν νιώσει ακόμη και το πιο μικρό μέρος, είτε ευχάριστο είτε δυσάρεστο, τα συστατικά στοιχεία του μεταδίδουν στα ομοειδή τους στοιχεία στα άλλα μέρη· έτσι το σώμα πονά (αλγέει) και ευχαριστείται ακόμη και από το πιο μικρό μέρος του, γιατί ακόμη και στο μικρότερο μέρος υπάρχουν όλα τα στοιχεία κι αυτά μεταβιβάζουν τα ερεθίσματά τους στο ομοειδή τους στοιχεία και τους αναγγέλλουν τα πάντα.» (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 1)

«Η βλέννα (αρθρικό υγρό) υπάρχει από τη φύση σε όλους· όταν αυτή είναι καθαρή, οι αρθρώσεις είναι γερές και χάρη σε τούτη έχουν ευκινησία και τα κόκαλα γλιστρούν το ένα πάνω στο άλλο. Δημιουργούνται. όμως, κόπος και οδύνη (πόνος και οδύνη), όταν η σάρκα παρουσιάσει κάποιο πρόβλημα και ρεύσει από αυτήν υγρασία προς την άρθρωση...» (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 7)

«Αν η ροή παρουσιαστεί στα αφτιά, αρχικά δημιουργεί πόνο (οδύνην), γιατί προχωρά με δυσκολία. Πόνο (πόνον) προκαλεί μέχρι να δημιουργηθεί συρίγγιο. Όταν η ροή γίνει κανονική, δεν προκαλεί πια πόνο (πόνον)» (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 12)

«Πόνος (οδύνη) προκαλείται και από το κρύο και από τη ζέστη και από την υπερβολή και από την έλλειψη. Σε εκείνους που το σώμα τους είναι παγωμένο προκαλείται από τη θερμότητα και σε εκείνους που έχουν ζεσταθεί προκαλείται από το κρύο. Σε εκείνους που είναι ψυχροί από τη φύση τους προκαλείται από τη ζέστη και σε εκείνους που είναι θερμοί από τη φύση τους εξαιτίας του ψύχους. Σε εκείνους που είναι από τη φύση τους ξηροί, παρουσιάζονται όταν υγρανθούν και σε εκείνους που είναι από τη φύση τους υγροί όταν ξεραθούν. Γιατί οι πόνοι (οδύναι) παρουσιάζονται όταν μεταβληθεί ή αλλοιωθεί η κατάσταση που έχει το άτομο από τη φύση του.» (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 45)

«Έτσι έχουν τα πράγματα σχετικά με τις κοπιαστικές ασκήσεις του σώματος. Τα αγύμναστα άτομα κουράζονται με τη παραμικρή προσπάθεια, γιατί κανένα μέρος του σώματός τους δεν έχει σκληραγωγηθεί σε καμία σωματική προσπάθεια. Αντίθετα, τα γυμνασμένα άτομα καταπονούνται μόνο από ασυνήθιστες ασκήσεις. Καταπονούνται και από τις συνηθισμένες γυμναστικές ασκήσεις, όταν φτάνουν στην υπερβολή. Τούτα είναι τα είδη κόπωσης. Οι ιδιότητες τους είναι οι παρακάτω: Τα αγύμναστα άτομα που έχουν υγρή σάρκα, όταν καταπονηθούν, καθώς το σώμα τους θερμαίνεται, υφίστανται σημαντική τήξη. Οτιδήποτε λοιπόν αποβληθεί ως ιδρώτας ή καθαριστεί και φύγει με την αναπνοή, δεν προκαλεί άλλο πόνο παρά μόνο στο σημείο του σώματος που εκκενώθηκε αντίθετα με το συνηθισμένο. Οτιδήποτε όμως απομένει από την τήξη, παρέχει πόνο, όχι μόνο στο μέρος του σώματος που εκκενώθηκε παρά τη συνήθεια, αλλά και στο μέρος που δέχεται το υγρό· γιατί τούτο δεν είναι οικείο στο σώμα αλλά εχθρικό προς αυτό. Δεν συγκεντρώνεται τόσο στα άσαρκα μέρη του σώματος αλλά στα σαρκώδη, με αποτέλεσμα να τα καταπονεί, έως ότου αποβληθεί. Επειδή δεν κυκλοφορεί, παραμένει ακίνητο και θερμαίνεται το ίδιο καθώς και ό,τι έρχεται σ' επαφή μαζί του. Αν η έκκριση του υγρού είναι άφθονη, επικρατεί ακόμα και πάνω στα υγιή μέρη, με αποτέλεσμα να υπερθερμανθεί ολόκληρο το σώμα και να επακολουθήσει υψηλός πυρετός. Όταν το αίμα θερμανθεί και προσελκυσθεί, τα μέρη του σώματος επιταχύνουν την κυκλοφορία και το υπόλοιπο σώμα καθαρίζεται με την αναπνοή, ενώ η συσσωρευμένη υγρασία θερμαίνεται, αραιώνει και εξωθείται από τη σάρκα προς το δέρμα· τούτο αποκαλείται ζεστός ιδρώτας. Όταν περατωθεί τούτη η απέκκριση, το αίμα επανέρχεται στη

φυσική του κατάσταση, ο πυρετός υποχωρεί και η κόπωση εξαφανίζεται και μάλιστα την τρίτη μέρα.» (Περί διαίτης Β, 66)

«Υπάρχουν και τα ακόλουθα συμπτώματα πλησμονής: πονάει το σώμα (αλγέει), άλλοτε ολόκληρο και άλλοτε κάποιο μέρος του, οποιοδήποτε τύχει. Ο πόνος (άλγος) αυτός μοιάζει με την κόπωση(κόπος)» (Περί διαίτης Γ, 72)

«Μερικοί παρουσιάζουν τα ακόλουθα συμπτώματα από την πλησμονή: έχουν πόνο και βάρος στο κεφάλι (αλγέουσι): τα βλέφαρα κλείνουν μετά το φαγητό.» (Περί διαίτης Γ, 73)

«Σε μερικούς συμβαίνουν τα παρακάτω: Σε άτομα με σφιχτή σάρκα, όταν η τροφή θερμαίνεται και λιώνει κατά τη διάρκεια του πρώτου ύπνου και η σάρκα επίσης θερμαίνεται λόγω της τροφής και του ύπνου, δημιουργούνται άφθονες εκκρίσεις από τη σάρκα που είναι υγρή. Η σάρκα λόγω της σφιχτής σύστασής της δεν δέχεται τη τροφή, ενώ η έκκριση από αυτή έρχεται σε αντίθεση με την τροφή και εξωθούμενη βίαια πνίγει τον άνθρωπο και τον ζεσταίνει, μέχρι να αποβληθεί με εμετό. Ύστερα ο ασθενής ανακουφίζεται, κανένας πόνος δεν είναι φανερός στο σώμα, ο άνθρωπος όμως είναι ωχρός. Με την πάροδο του χρόνου εμφανίζονται πόνοι και ασθένειες. Παρόμοια συμπτώματα παρουσιάζονται σε άτομα που, ενώ ήταν αγύμναστα κι αφού έκαναν απότομα έντονη άσκηση, προκάλεσαν βίαιη κι άφθονη τήξη της σάρκας τους.» (Περί διαίτης Γ, 78)

«Στο πλευρό σχηματίζουν οιδήματα το φλέγμα και η χολή κατά τον ίδιο τρόπο όπως και στον πνεύμονα: τα οιδήματα παρουσιάζονται επίσης και μετά από σωματική κόπωση (από πόνων), όταν κάποιο αιμοφόρο αγγείο συσπασθεί και σπάσει ή με τη σύσπαση δεν σπάσει εντελώς, αλλά δημιουργηθεί σε εκείνο μια εστία συσπάσεων...αν όμως δημιουργηθεί εστία συσπάσεων στο αγγείο, τούτο στην αρχή προκαλεί πόνο (οδύνη) και παλμούς και με το πέρασμα του χρόνου διοχετεύει η φλέβα αίμα στη σάρκα και το αίμα σαπίζει στη σάρκα και γίνεται πύον. Κατά τον ίδιο τρόπο και η σάρκα, αν πονέσει (πονέση) πιο πολύ έλκει περισσότερο αίμα από τα αγγεία που βρίσκονται πιο κοντά της και το αίμα τούτο μετατρέπεται αμέσως σε πύον, αν όμως πονέσει λιγότερο, η έλξη του αίματος και η μετατροπή του σε πύον συντελούνται με πιο αργούς ρυθμούς. Σε μερικούς ανθρώπους, όταν οι συσπάσεις στη σάρκα ή στις φλέβες είναι ασθενείς, δε γίνεται διαπύηση, αλλά

εμφανίζονται χρόνιοι πόνοι (αλγήματα πολυχρόνια), που ονομάζονται ρήγματα.» (Περί νούσων Α, 20)

Στα εμπυήματα που οφείλονται σε διαμπερή τραύματα από δόρυ, εγχειρίδιο ή βέλος «...αν σχηματιστεί πληγή με τον τρόπο τούτο ή επειδή η επούλωση του εξωτερικού μέρους συντελέστηκε πριν επουλωθεί το εσωτερικό, παρουσιάζεται οξύς πόνος (οδύνη οξείη), βήχας και πυρετός.» (Περί νούσων Α, 21)

Πλευρίτιδα και περιπνευμονία «Μετά το ρίγος και τη συστολή και σύσπαση της σάρκας που βρίσκεται πάνω στο πλευρό και των αιμοφόρων αγγείων όση χολή και φλέγμα υπάρχει μέσα στη σάρκα ή στα αιμοφόρα αγγεία της, κατά μέγα μέρος ή όλη εκκρίνεται εσωτερικά προς το θερμό, γιατί η σάρκα από έξω είναι πυκνότερη, και το έκκριμα τούτο προσκολλάται στο πλευρό, προκαλεί οξύ πόνο (οδύνην ισχυρήν), θερμαίνεται και, με τη ζέστη, έλκει από τις κοντινές φλέβες και σάρκες φλέγμα και χολή. Με τον τρόπο λοιπόν τούτο δημιουργείται η πλευρίτιδα.» (Περί νούσων Α, 26)

«Περιπνευμονία: δημιουργείται όταν με την κίνηση και τη θέρμανση του φλέγματος και της χολής, ο πνεύμονας έλκει εξαιτίας της θερμότητας από τα γειτονικά μέρη υγρό προς το υγρό που ο ίδιος περιέχει. Τότε ζεσταίνει όλο το σώμα και προξενεί πόνο (οδύνην), ιδιαίτερα στην πλάτη, τα πλευρά, τους ώμους, τη σπονδυλική στήλη, σημεία από όπου αντλεί περισσότερη υγρασία, ξηραίνοντάς τα και θερμαίνοντας υπερβολικά.» (Περί νούσων Α, 27)

Περιπνευμονία και πλευρίτιδα χωρίς απόχρεμψη: «Το πλευρό και τα αιμοφόρα αγγεία που υπάρχουν σε αυτό πήζουν και συσπώνται όσο το φλέγμα και η χολή ενυπάρχουν σκληραίνουν από τη ξηρασία και προξενούν πόνο (οδύνη) και από τον πόνο ανεβαίνει πυρετός». (Περί νούσων Α, 28)

«Άλλη ασθένεια: (οξεία εγκεφαλική ασθένεια). Στο κεφάλι παρουσιάζονται οξείς πόνοι (περιωδυνίει) και ο ασθενής αποβάλλει με τον εμετό χολή, ουρεί με δυσκολία και παραλογίζεται. Οι οξείς πόνοι οφείλονται στην υπερθέρμανση του κεφαλιού και η παράνοια εκδηλώνεται, όταν το αίμα του κεφαλιού θερμανθεί πολύ από τη χολή ή το φλέγμα και διαταραχθεί η κίνησή του. Ο άρρωστος αποβάλλει χολή με εμετό, επειδή η χολή κινείται μέσα στο σώμα και την έλκει στο κεφάλι υπό την επίδραση της θερμότητας, και με τον εμετό

αποβάλλεται το πιο πυκνό μέρος της χολής, ενώ το πιο αραιό έλκεται · στην περίπτωση τούτη ο ασθενής ουρεί για τις ίδιες αιτίες που ειπώθηκαν πιο πάνω.» (Περί νούσων Β, 3)

«Αν όμως παρέμεναν οι τροφές μέσα στην κοιλιά περισσότερο καιρό από όσο πρέπει και προστίθενταν και άλλες σε τούτες, το σώμα θα γέμιζε και, καθώς οι φλέβες θα πιέζονταν λόγω της πλησμονής, θα προκαλούνταν θερμότητα και πόνος (πόνος) στο σώμα, το καλοκαίρι γρηγορότερα, ενώ τον χειμώνα αργότερα». (Περί νούσων Δ, 13)

«Παρόμοια επακόλουθα έχει και η σωματική κόπωση, γιατί όταν οι άνθρωποι κουράζονται υπερβολικά, στο σημείο του σώματος που υφίσταται τη μεγαλύτερη ταλαιπωρία, εκεί συγκεντρώνεται και θερμαίνεται το αίμα και εξαιτίας αυτού παρουσιάζεται ο πόνος (πόνος)· αν επικρατήσει, γίνει μεγάλη συγκέντρωση αίματος από την κόπωση και η κοιλιά και η ουροδόχος κύστη δε διυλίσουν γρήγορα τη μεγάλη ποσότητα του αίματος, τότε αναβαίνει πυρετός». (Περί νούσων Δ, 19)

«Όλες οι αρρώστιες των ανθρώπων προκαλούνται από τη χολή και το φλέγμα. Η χολή και το φλέγμα προκαλούν τις αρρώστιες, όταν μέσα στο σώμα ξεραίνονται, υγραίνονται, θερμαίνονται ή ψύχονται υπερβολικά. Τούτα παθαίνουν από τροφές, από ποτά, από κόπους (πόνους), από τραύματα, από μυρωδιές, ακούσματα, οπτικές παραστάσεις, λαγνεία, καθώς και από τη ζέστη και το κρύο. Όλα τούτα που αναφέρθηκαν βλάπτουν, όταν προσφερθούν στο σώμα λιγότερο από όσο πρέπει ή όχι όπως συνηθίζεται ή περισσότερο και ισχυρότερα ή λιγότερο και ασθενέστερα...Οι σωματικοί κόποι (πόνοι), αφορούν στην κίνηση του σώματος μέσα από τη καθημερινή ασχολία, την άσκηση, την άθληση, τους περιπάτους, τη σεξουαλική δραστηριότητα, την ανάπαυση και την ποιότητα του ύπνου, τη ψυχική κατάσταση, τους κόπους που καταβάλλει η ψυχή μέσω των αισθητηρίων οργάνων, δηλαδή τις οπτικές, ακουστικές, φωνητικές λειτουργίες και τη δαπάνη ενέργειας από τη σκέψη». (Περί παθών, 1)

«Γιατί το φλέγμα και η χολή όταν συμπυκνωθούν και είναι πολύ ισχυρά και κυριαρχούν σε όποιο σημείο του σώματος κι αν σταθούν και δημιουργούν ισχυρό πόνο (πόνον και οδύνην ισχυρήν). Όταν είναι διάχυτα, όμως, είναι ασθενέστερα σε όποιο σημείο του σώματος και αν γίνονται φανερά.». (Περί παθών, 16).

«Όταν οι κοίλες φλέβες που διασχίζουν τον πνεύμονα γεμίσουν με αίμα ή μαύρη χολή...παρουσιάζεται πόνος (οδύνη) και αέρας στον πνεύμονα». (Περί των εντός παθών, 5)

«Αν το στήθος και η νεφρική χώρα υποστούν ρήξη... νιώθει οξύ πόνο (οδύνη οξείη) στο στήθος και στη νεφρική χώρα· στα πλευρά αισθάνεται σαν να τον πιέζει πέτρα και η οδύνη τον διαπερνά ολόκληρο σαν κάποιος να τον τρυπά με βελόνα». Ρήξη προκαλεί γενικά η χολή (Περί των εντός παθών, 8).

«Μετά από νεφρίτιδα παρουσιάζεται η μεγάλη ασθένεια των κοίλων φλεβών (σχόλιο, αναλογία με ισχιάς) που απλώνονται από το κεφάλι κατά μήκος του λαιμού και της ράχης μέχρι τον αστράγαλο στη εξωτερική πλευρά του ποδιού και ανάμεσα στο μεγάλο δάκτυλο. Η ασθένεια τούτη προκαλείται από το φλέγμα και τη χολή...Αν ο αρρώστος νοσεί από τη δεξιά πλευρά, ο πόνος(οδύνη) παρουσιάζεται στην αρχή στην κοιλότητα της λαγόνας. Όσο περνάει ο καιρός και παρατείνεται η ασθένεια, ο πόνος γίνεται οξύτερος (οδύνη οξύτερη) και κατεβαίνει προς τα κάτω. Όταν φτάσει στον αστράγαλο από την έξω μεριά του ποδιού και ανάμεσα στα μεγάλο δάκτυλο, αρχίζει πάλι να ανεβαίνει προς το κεφάλι. Όταν ο πόνος(άλγος) φτάσει στο κεφάλι, είναι πολύ ισχυρός (πιέζει ισχυρώς) και ο άνθρωπος νομίζει ότι σκίζεται το κεφάλι και τα μάτια του και όλο το σώμα γεμίζουν φλέγμα». (Περί των εντός παθών, 18)

«Όταν, όμως, μετακινηθεί (η μήτρα) προς τα εμπρός και το στόμιο της να φτάσει να αγγίζει τα χείλη του αιδοίου, πρώτα καθώς τα ακουμπάει προκαλεί πόνο (πόνον παράσχει). Στη συνέχεια, επειδή η πτώση της ως τα χείλη του αιδοίου έχει ως αποτέλεσμα την απόφραξη και την επιπωματίσή της, δε μπορεί να γίνει η ρύση που ονομάζεται έμμηνος. Η ρύση τούτη καθώς επιμένει δημιουργεί πρήξιμο και πόνο (οδύνην). Αν η μήτρα κατεβαίνοντας προς τα κάτω στραφεί προς τον βουβών, προκαλεί πόνο (οδύνη). Αν πάλι ανέβει προς τα πάνω και στραφεί και αποφραχτεί, προκαλεί και με αυτό τον τρόπο αρρώστια εξαιτίας της στενότητας. Όταν η αιτία της αρρώστιας είναι τούτη, παρουσιάζεται πόνος (οδύνην) στα ισχία και στο κεφάλι. Όταν η μήτρα πρηστεί και διογκωθεί, δε ρέει τίποτα και η μήτρα είναι γεμάτη. Όταν γεμίσει, ακουμπά στα ισχία· προκαλεί πόνο (οδύνας) στα ισχία και στους βουβώνες και η ασθενής νιώθει σαν να κυλούν μέσα στην κοιλιά της σφαιρίδια. Παρουσιάζεται επίσης πόνος (πονέουσι) στο κεφάλι, τότε από τη μια πλευρά και τότε σε ολόκληρο το κεφάλι, ανάλογα με την αρρώστια». (Περί των εντός παθών, 47)

«Για όσες ασθένειες συμβαίνει να προέρχονται από τη μήτρα, έχω να πω τα ακόλουθα: όταν η μήτρα μετατοπιστεί από τη θέση της στρέφεται τότε προς τη μία και τότε προς την άλλη. Σε όποια πλευρά στραφεί, εντοπίζονται έντονοι πόνοι (οδυνήματα ισχυρά). Αν αγγίζει την κύστη, προκαλεί πόνο (οδύνην), δεν επιτρέπει τη διέλευση των ούρων ούτε έλκει το σπέρμα προς το μέρος της, και πονούν και τα δύο μέρη. (αλγέει) ...» (Περί γυναικείων B, 28)

«Όταν η γυναίκα έχει πόνους στο κεφάλι (αλγέει), στο βράγμα και στον τράχηλο, ιλίγγους μπροστά στα μάτια, φοβίες και μελαγχολία, σκούρα ούρα όμοια με τα υγρά από τη μήτρα, όταν νιώθει αηδία και κακοδιαθεσία, τότε υπάρχει μέσα στη μήτρα μαύρη χολή» (Περί γυναικείων, B, 73)

«Όταν η γυναίκα έχει ερεθισμό στη μήτρα, πόνο και φαγούρα και αποβάλλει με τα ούρα της κίτρινη χολή, η μήτρα είναι πολύ ανοιχτή και τα μάτια της έχουν το χρώμα του ίκτερου, τότε να ξέρετε πως μέσα στη μήτρα υπάρχει χολή. Το καλύτερο λοιπόν είναι να καθαρίσετε ολόκληρο το σώμα της γυναίκας και μετά την ίδια τη μήτρα με υπόθετα που προκαλούν αποβολή χολής». (Περί γυναικείων, B, 74)

«Με τις γυναίκες συμβαίνει και κάτι άλλο: αν έχουν ερωτικές σχέσεις με άντρες είναι περισσότερο υγιείς· αν δεν έχουν, η υγεία τους είναι λιγότερο καλή. Αυτό συμβαίνει γιατί η μήτρα υγραίνεται με τη συνουσία και παύει να είναι στεγνή· όταν είναι στεγνή περισσότερο από το φυσιολογικό, συσπάται δυνατά και η δυνατή τούτη σύσπαση προξενεί στο σώμα πόνο(πόνο).» (Περί γονής, 4)

«Ο άνθρωπος υπέφερε πολύ όταν ζούσε με τον πρωτόγονο τρόπο, όταν έτρωγε ωμές και ασυγκέραστες τροφές που περιείχαν ισχυρές δυνάμεις· και το ίδιο θα υπέφερε και τώρα, αν εξακολουθούσε να ζει έτσι: θα προσβαλλόταν από ασθένειες και πόνους (πόνοισι) που θα προκαλούσαν γρήγορα το θάνατο» (Περί αρχαίης ιητρικής, 3)

«Όσες καταρροές εντοπίζονται στα μάτια, επειδή παρουσιάζονται με σφοδρότητα και με κάθε είδους δριμύτητα, προκαλούν πληγές στα βλέφαρα και σε μερικές περιπτώσεις διαβρώνουν τα μάγουλα και την περιοχή κάτω από τα μάτια και όλα γενικά τα σημεία που προσβάλλουν· προκαλούν επίσης διάθλαση και διάβρωση της μεμβράνης που σκεπάζει τα

μάτια. Οι πόνοι, το κάψιμο και η έντονη φλεγμονή επιμένουν, μέχρις ότου οι εκκρίσεις υποστούν πέψη, γίνουν πυκνότερες και σχηματιστεί τσίμπλα. Η πέψη γίνεται με την ανάμειξη, τον συνδυασμό και τον αμοιβαίο βρασμό. Επίσης, οι εκκρίσεις που εγκαθίστανται στον λαιμό και προκαλούν βραχνάδες, κυνάγχες, ανεμοπυρώματα και περιπνευμονίες, στην αρχή δημιουργούν αλμυρά, υγρά και καυστικά υγρά, που επιδεινώνουν την ασθένεια. Όταν όμως πήξουν, ωριμάσουν και αποβάλουν κάθε ίχνος της δριμύτητάς τους, τότε και ο πυρετός υποχωρεί μαζί με όλα τα συμπτώματα που βασανίζουν τον ασθενή. Αιτία κάθε διαταραχής πρέπει να θεωρηθούν οι παράγοντες εκείνοι, η παρουσία των οποίων δημιουργεί αναγκαστικά τη συγκεκριμένη διαταραχή, και η οποία παύει να υπάρχει, όταν οι παράγοντες αυτοί δημιουργήσουν κάποιο διαφορετικό συνδυασμό. Όλα τα συμπτώματα που παρουσιάζονται αποκλειστικά από τη ζέστη ή το κρύο, χωρίς να επιδρά καμία άλλη δύναμη, είναι δυνατό να υποχωρήσουν, όταν το κρύο εναλλαχθεί με τη ζέστη και η ζέστη με το κρύο. Η εναλλαγή αυτή γίνεται με τον τρόπο που περιέγραψα παραπάνω. Όλες οι άλλες διαταραχές που προσβάλλουν τον άνθρωπο, προκαλούνται από τις δυνάμεις. Έτσι, όταν γίνει έκκριση πικρής ουσίας, που αποκαλούμε κίτρινη χολή, παρουσιάζεται έντονη αηδία, έξαψη και εξάντληση. Όταν ο ασθενής απαλλαγεί απ' αυτή με καθαρισμό με ή χωρίς καθαρτικό, αν ο καθαρισμός είναι έγκαιρος, τότε υποχωρούν τόσο οι πόνοι όσο και ο πυρετός. Όσο όμως τα πικρά αυτά στοιχεία βρίσκονται σε κίνηση και μένουν αχώνευτα και αμιγή, δεν υπάρχει τρόπος να πάψουν οι πόνοι και ο πυρετός. Όσοι προσβάλλονται από ερεθιστικά και δηλητηριώδη οξέα υποφέρουν έντονα από μανιακές κρίσεις, οξείς πόνους των σπλάχνων και του στήθους κι από αγωνία. Η ανακούφιση δεν επέρχεται, αν δεν καθαριστούν τα οξέα, δεν αποβληθεί η καυστικότητα και δεν αναμειχθούν με τα υπόλοιπα υγρά του σώματος.» (Περί αρχαίας ιατρικής, 19)

«Νομίζω ότι είναι επίσης απαραίτητο να γνωρίζουμε ποιες νοσηρές καταστάσεις οφείλονται σε δυνάμεις και ποιες σε σχήματα. ... «Δύναμη» είναι η αποκορύφωση και η δύναμη των χυμών, ενώ «σχήματα» είναι τα όργανα του ανθρώπινου σώματος, που αλλού είναι κοίλα, ...πλατιά, ...» (Περί αρχαίας ιατρικής, 22)

«Οι παθήσεις των αδένων ...ελάχιστα επηρεάζονται από τους πόνους του σώματος (ζυμπονέουσιν).» (Περί αδένων, 2)

Μια λειτουργία των αδένων είναι... «άλλοι πάλι να μαζεύουν την υγρασία που δημιουργείται από την κόπωση (υπό πόνων), και να αντλούν την υπεραφθονία της υγρασίας, την οποία αποβάλλουν οι αρθρώσεις.» (Περί αδένων, 3)

«...στους βουβώνες, στο εφηβαίο και στις μασχάλες...τα μέρη τούτα είναι κοίλα και εύκολα στο να δεχτούν πλεόνασμα υγρού, γιατί αυτά καταπονούνται (πονέει) περισσότερο απ'όλα τα μέρη του σώματος.» (Περί αδένων, 4)

«Ο εγκέφαλος είναι λευκός και μαλακός, όπως ακριβώς και οι αδένες, και παρέχει στο κεφάλι τις ίδιες ωφέλειες με τους αδένες... απαλλάσσει το κεφάλι από τη υγρασία και στέλνει προς τα έξω, στα άκρα, το πλεόνασμα από τις ροές.» (Περί αδένων, 10)

«Οι καταρροές τούτες, όταν γίνονται αποτελούν τις ακαθαρσίες του εγκεφάλου. Αν όμως δεν αποβάλλονται σημαίνουν νόσο του εγκεφάλου...Άλλοτε η καταρροή δεν είναι δριμεία, παρουσιάζεται όμως σε μεγάλη ποσότητα, πράγμα που προξενεί πόνους και διαταραχή του νου· ο άρρωστος τριγυρνά και άλλα σκέφτεται και βλέπει χίλια δυο διαφορετικά πράγματα· Φέρει πάνω του τα χαρακτηριστικά της αρρώστιας με χαμόγελα που διαστρεβλώνουν το στόμα, και με αλλόκοτα οράματα.» (Περί αδένων, 12)

«Όταν το θερμό της ψυχής κινείται, όπως έχει συνηθίσει, από πόνους (υπό πόνων) ή από τη θερμότητα ή από τον ήλιο ή από τις τροφές που ζεσταίνουν τον οργανισμό ή από τις ετοιμασίες, τότε αναγκαστικά το θερμό της ψυχής δημιουργεί έλξη χολής ή φλέγματος, έλξη που προκαλεί υπερθέρμανση και κατά συνέπεια πυρετό...Το θερμό, λοιπόν, που δίνει ζωή, προκαλεί και τον θάνατο, όταν κάψει το υγρό του σώματος και δεν προκληθεί κατάσβεση του θερμού, όπως πρέπει..» (Περί εβδομάδων, 15)

«...Σε όποια κατάσταση βρίσκονται οι εποχές του έτους, ανάλογη ένταση έχουν υποχρεωτικά και οι πόνοι(οδύνας). Καθώς τα υγρά συμπυκνώνονται από το θερμό μέσα στο σώμα των ανθρώπων, αναγκαστικά αυξάνεται και ο αριθμός και η ένταση των πόνων (οδύνας). Όταν πάλι διαλύονται, υποχρεωτικά υποχωρούν και οι πόνοι (οδύνας), καθώς μειώνεται το θερμό του κόσμου και του σώματος· γιατί το διαδέχεται το ψυχρό...» (Περί εβδομάδων, 22)

«Να δροσίζετε το θερμό της ψυχής με καθαρτικά ή κλύσματα. Δεν πρέπει να χορηγείτε τίποτα κατά τη διάρκεια του πυρετού, γιατί η ζέστη που προκαλεί το φάρμακο αντιμάχεται τη θερμότητα της ψυχής και προξενεί στον εμπύρετο μανιακή κρίση. Ούτε και πρέπει να προκληθεί βίαιη τήξη των φλεβών, αλλά με την ωρίμανση του υγρού στις σάρκες οι πόνοι (οδύνας) αποδυναμώνονται με την εξάτμιση και εκπνοή του θερμού.» (Περί εβδομάδων, 34^α)

«Οι νοτιάδες δημιουργούν βαρηκοΐες, καταρράκτη στα μάτια, βάρος στο κεφάλι, νωθρότητα, ατονία. Όταν επικρατούν τέτοιοι άνεμοι, ανάλογη μορφή παίρνουν και οι ασθένειες. Παρουσιάζονται μαλακά έλκη, ιδίως στο στόμα και στα γεννητικά όργανα. Αν φυσούν βόρειοι άνεμοι, εμφανίζονται βήχας, προβλήματα στον φάρυγγα, δυσκοιλιότητες, δυσουρίες με ρίγη, πόνοι στα πλευρά και στο στέρνο. Τέτοιες ασθένειες μάλλον αναμένονται, όταν επικρατούν βόρειοι άνεμοι. Αν η επικράτηση αυτών των ανέμων είναι μεγαλύτερη, πυρετοί ακολουθούν τις ξηρασίες και τις βροχές, ανάλογα με τι προηγήθηκε από την επικράτηση αυτή και ανάλογα επίσης με την κατάσταση που είχε δημιουργήσει στους ανθρώπους η προηγούμενη εποχή, καθώς και με την επικράτηση του ενός ή του άλλου χυμού. Αλλά συμβαίνουν και ανομβρίες με νοτιάδες και βοριάδες. Γενικά υπάρχουν παρόμοιες διαφορές. Μεγάλη σημασία έχει και τούτο: άλλος χυμός επικρατεί σε κάθε εποχή και σε κάθε τόπο, π.χ. το θέρος δημιουργεί έκκριση χολής, την άνοιξη πλεονάζει το αίμα, κ.ο.κ.» (Περί χυμών, 14)

«Όπως ακριβώς από τις εποχές μπορούμε να συμπεράνουμε ποιες αρρώστιες θα έλθουν, έτσι και από τις αρρώστιες μπορούμε να προβλέψουμε κάποτε τις βροχές, τους ανέμους και τις ανομβρίες, π.χ. τους βοριάδες και τους νοτιάδες. Όποιος έχει αποκτήσει γνώση καλή και σωστή, πρέπει να εξετάζει τα πράγματα με βάση στοιχεία, όπως μερικά είδη λέπρας και πόνους στις αρθρώσεις, τα οποία, όταν πρόκειται να βρέξει, προκαλούν φαγούρα, καθώς και άλλα συμπτώματα.» (Περί χυμών, 17)

«Οι βαριές αρρώστιες προκαλούνται από τη χολή, όταν συρρεύσει στο σκώτι και εγκατασταθεί στο κεφάλι. Συμβαίνουν, λοιπόν, τα ακόλουθα: το σκώτι πρήζεται και εξαιτίας του πρηξίματος εξαπλώνεται προς το διάφραγμα· αμέσως πόνος προσβάλλει το κεφάλι και ειδικά τους κροτάφους. Η ακοή ελαττώνεται και πολλές φορές ο ασθενής δεν βλέπει. Στη συνέχεια τον πιάνει ρίγος και πυρετός. Αυτά τα συμπτώματα εμφανίζονται στην

αρχή της ασθένειας με διαλείμματα, άλλοτε με μεγάλη ένταση και άλλοτε με μικρότερη. Όσο η αρρώστια προχωρεί, ο πόνος στο σώμα γίνεται μεγαλύτερος, οι κόρες των ματιών διασκορπίζονται και πέφτει στα μάτια σκιά. Ακόμη, αν πλησιάσεις το δάχτυλο στα μάτια του ασθενούς, δεν θα το αντιληφθεί γιατί δεν βλέπει· μπορείς να καταλάβεις ότι δεν βλέπει από το ότι δεν θα ανοιγοκλείσει τα μάτια, όταν πλησιάζεις το δάχτυλο. Επίσης αφαιρεί –αν βέβαια βλέπει– κλωστές από τον ρουχισμό του, νομίζοντας είναι ψείρες. Όταν το συκώτι απλωθεί περισσότερο προς το διάφραγμα, ο άρρωστος κυριεύεται από παραφροσύνη.» (Περί κρισίμων, 3)

«Οι ισχιαλγίες (ισχιάδες) εκδηλώνονται στους περισσότερους από τους ακόλουθους λόγους: αν τριγυρίσει κανείς στον ήλιο πολύ ώρα, αν τα λαγόνια του ζεσταθούν τελείως και ξεραθεί από την υπερβολική ζέστη το υγρό που βρίσκεται στις αρθρώσεις. Σπουδαία απόδειξη ότι το υγρό ξεραίνεται και πήζει είναι τούτο: ο ασθενής δεν μπορεί να στρέψει και να κινήσει τις αρθρώσεις του από τον πόνο που νιώθει σ' αυτές και από τη δυσκαμψία των σπονδύλων. Πονά (αλγέει) κυρίως στη μέση, στους σπονδύλους που είναι στα πλάγια των λαγόνων και στα γόνατα. Ο πόνος (οδύνη), οξύς και καυστικός, εντοπίζεται για πολύ χρόνο στους βουβώνες και ταυτόχρονα στα λαγόνια. Αν σηκωθεί ή μετακινηθεί, βογκάει από τον πόνο(αλγηδόνας), όσο πιο δυνατά μπορεί. Μερικές φορές ακολουθεί σπασμός, ρίγος και πυρετός. Όλα αυτά προέρχονται από τη χολή, συμβαίνουν όμως και από το αίμα. Οι πόνοι (οδύναι) από όλες τις ασθένειες είναι παραπλήσιοι και κάποτε εκδηλώνεται ρίγος και ελαφρύς πυρετός. Με αυτό τον τρόπο πρέπει να φροντίζετε αυτές τις ασθένειες». (Περί κρισίμων, 8)

«Ο πονοκέφαλος που συνοδεύει τον πυρετό εξηγείται ως εξής: οι διέξοδοι του αίματος στο κεφάλι γίνονται στενοί, γιατί οι φλέβες γεμίζουν αέρα και, όταν γεμίσουν και φλογιστούν, προκαλούν πονοκέφαλο. Το αίμα, προσπαθώντας να περάσει με δυσκολία από στενό δρόμο, ζεστό όπως είναι, δεν μπορεί να κινηθεί γρήγορα, γιατί συναντάει πολλά εμπόδια και φραγμούς. Έτσι εξηγούνται και οι παλμοί των κροτάφων.» (Περί φυσών, 8)

«Για τις άλλες παθήσεις, όπως είναι οι ειλεοί, οι κωλικοί και τα άλλα μόνιμα νοσήματα, είναι πασιφανές, νομίζω, ότι αιτία για όλα είναι τα αέρια. Πραγματικά, όλα αυτά οφείλονται στη διέλευση του αέρα. Όταν τούτος βρεθεί σε μέρη απαλά, ασυνήθιστα και άθικτα από τον αέρα, διέρχεται μέσα από τη σάρκα σαν βέλος που τρυπάει, ορμώντας τότε προς τα υποχόνδρια, τότε προς τα πλευρά, τότε και προς τα δύο. Για τον λόγο αυτό προσπαθεί

καθένας με τη χρήση θερμών επιθεμάτων εξωτερικά να μαλακώσει τον πόνο· πράγματι, αραιωμένος ο αέρας από τη θερμότητα των επιθεμάτων διατρέχει το σώμα κι έτσι οι πόνοι μετριάζονται.» (Περί φυσών, 9)

«Όταν οι φλέβες του κεφαλιού γεμίσουν αέρα, στην αρχή το κεφάλι βαραίνει από τα αέρια που το πιέζουν. Έπειτα το αίμα στριφογυρίζει, επειδή τα αέρια δεν μπορούν να το διοχετεύσουν εξαιτίας της στενότητας των διόδων· το πιο λεπτό μέρος του αίματος περνά με τις φλέβες. Όταν το υγρό αυτό συγκεντρωθεί, ρέει από άλλα περάσματα και το σημείο του σώματος στο οποίο συγκεντρώνεται, γίνεται η έδρα της ασθένειας. Αν στραφεί προς τα μάτια, τα μάτια πονάνε· αν στραφεί προς τα όργανα ακοής, η αρρώστια θα εντοπιστεί εκεί· αν πάει στη μύτη, εμφανίζεται συνάχι· αν πάει προς το στήθος, βρογχική καταρροή.» (Περί φυσών, 10)

«Όλες οι αγγειακές ρήξεις οφείλονται στην ακόλουθη αιτία: κάτω από την άσκηση κάποιας πίεσης, οι σάρκες αποχωρίζονται και ο αέρας διεισδύει ανάμεσα στο ρήγμα που σχηματίστηκε, οπότε προκαλείται πόνος.» (Περί φυσών, 11)

«...είναι αλήθεια πως η πάθηση των ματιών της γυναίκας ήταν κάπως πιο ήπια, υπήρχαν όμως πόνοι (αλγήματα) που, αν και έδιναν την εντύπωση πως είχαν τη ρίζα τους στους γοφούς και τις γάμπες, στην πραγματικότητα προέρχονταν από τη μήτρα. Η κατάσταση βελτιώθηκε γρήγορα και η αρρώστια πέρασε με την τοποθέτηση αρωματικής ουσίας από αλεύρι και μύρο». (Επιδημιών το τέταρτον, 30)

«Ο [γιατρός] Ηρόδικος θανάτωνε όσους είχαν πυρετό με το να τους επιβάλλει αγώνες δρόμου, συχνή πάλη, ατμόλουτρα, πράγμα κακό. Οι εμπύρετες καταστάσεις είναι εχθρικές προς την πάλη, τους περιπάτους, τους αγώνες δρόμου, τις εντριβές. Ο πόνος εξαφανίζει τον πόνο σ' αυτές τις περιπτώσεις· εκδηλώνεται πρήξιμο των φλεβών, κοκκίνισμα, μελάνιασμα, κιτρίνισμα, μαλακοί πόνοι των πλευρών.» (Επιδημιών το έκτον, τμήμα 3^{ον}, 18)

«Ο πόνος της μέσης κάνει μετάσταση στο πλευρό και δημιουργούνται αποστήματα, που λέγονται σηπτικά.» (Επιδημιών το έκτον, τμήμα 8^ο, 3)

«Από δυο ταυτόχρονους πόνους (πόνων), που όμως δεν εκδηλώνονται στο ίδιο σημείο, ο δυνατότερος καλύπτει τον ασθενέστερο.» (Αφορισμοί, τμήμα δεύτερον, 46)

Ο ΠΟΝΟΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ

«Η ζωή είναι σύντομη αλλά η ιατρική μακρόχρονη, η ευκαιρία φευγαλέα, η πείρα απατηλή, η σωστή κρίση δύσκολη.» (Αφορισμοί, Τμήμα πρώτον, 1).

«Όταν η φύση προκαλεί τις αρρώστιες, η ίδια αυτή φύση τις θεραπεύει κιόλας κρίνοντάς τις. Όσες αρρώστιες, όμως, προκαλούνται από επιδημία θεραπεύονται από την ιατρική τέχνη που κρίνει τη μεταβολή των σωμάτων με εύστοχο τρόπο.» (Επιστολαί, 2)

«Στις επικίνδυνες αρρώστιες πρέπει να εξετάζετε όλα τα υγρά που αποβάλλονται από τα μέρη του σώματος, αν δηλαδή η ωρίμανση τους είναι κατάλληλη ή αν τα αποστήματα είναι καλοήθη και κρίσιμα. Η ωρίμανση των υγρών σημαίνει ότι πλησιάζει κρίση και πως η υγεία σίγουρα θα αποκατασταθεί· τα ωμά, όμως και άπεπτα υγρά, που μετατρέπονται σε κακοήθη αποστήματα, υποδηλώνουν απουσία κρίσης, εκδήλωση πόνων (πόνους), παράταση της αρρώστιας, θάνατο ή υποτροπή της ασθένειας.» (Επιδημιών το πρώτον, 5)

«Όταν οι παροξυσμοί των ασθενειών συμβαίνουν τις άρτιες μέρες, οι κρίσεις έρχονται επίσης τις άρτιες μέρες· και οι αρρώστιες που παροξύνονται τις περιττές μέρες, έχουν τις κρίσεις τους τις περιττές μέρες....Πρέπει να γνωρίζουμε ότι, αν η κρίση συμβεί σε μέρες διαφορετικές από τις παραπάνω, θα υπάρξουν υποτροπές, με κατάληξη ίσως το θάνατο.» (Επιδημιών το πρώτον, Τμήμα τρίτον, 12)

«Στις περιόδους της ασθένειας πρέπει να εξετάζονται οι πρώιμες εμφανίσεις συμπτωμάτων και η υπόλοιπη πορεία της αρρώστιας. Πράγματι, όταν ο θάνατος έρχεται γρήγορα, οι κρίσεις εμφανίζονται γρηγορότερα, γιατί οι πόνοι (πόννοι) φτάνουν σύντομα και είναι αδιάκοποι και δυνατοί (ζυνεχές και ισχυροί). Τα συμπτώματα της κρίσης της αρρώστιας που οδηγεί στην υγεία, δεν παρουσιάζονται νωρίς. Από τα κρίσιμα συμπτώματα που δεν

δημιουργούν κρίση, άλλα οδηγούν στο θάνατο, άλλα σε δύσκολη κρίση.» (Επιδημιών το δεύτερον, 6)

«Ο ξερόβηχας δεν εξαφανίζεται χωρίς δυνατό πόνο (οδύνη ισχυρή) στους γοφούς, στα πόδια ή στον όρχι» (Επιδημιών το δεύτερον, τμήμα πέμπτον, 9)

«Σε επιληψία που έχει γίνει συνηθισμένη κατάσταση, η κρίση έρχεται με πόνο (οδύνη) στους γοφούς, στραβισμό, τύφλωση, οίδημα στους όρχεις, διόγκωση των μαστών» (Επιδημιών το δεύτερον, τμήμα πέμπτον, 11)

«Οι πόνοι (οδύνη) με έδρα τα πάνω μέρη του σώματος εξαφανίζονται με πόνο στους γοφούς ή στα γόνατα ή με άσθμα». (Επιδημιών το δεύτερον, Τμήμα έκτον, 25)

«Εβδομος άρρωστος, OKZY, διάγνωση, η υποχώρηση του πόνου (οδύνη) επέφερε την εικοστή έβδομη μέρα την υγεία.» από καυστικό πυρετό, εικοστή μέρα πόνοι στα πόδια (οδύνη)». (Επιδημιών το τρίτον, Έβδομος άρρωστος)

«πρέπει να μάθει τι πόνο(πόνον) προκαλεί, για ποια αιτία και για ποιο από όσα υπάρχουν στο σώμα είναι ακατάλληλο» (Περί αρχαίης ιητρικής, 20).

«Όσοι πρόκειται να θεραπευτούν σε ελάχιστο χρόνο εκδηλώνουν μια φορά τα ακόλουθα σημαντικότερα συμπτώματα: ο πόνος υποχωρεί (απονώτεροι), ο κίνδυνος απομακρύνεται, κοιμούνται τις νύχτες και τα άλλα συμπτώματα είναι ακίνδυνα.» (Περί κρισίων, 4)

«Σε όσους εμφανιστεί πονοκέφαλος (κεφαλής άλγημα) μαζί με άλλες ενδείξεις σωτηρίας κατά τη διάρκεια μη θανατηφόρου πυρετού, σε αυτούς επικρατεί η χολή». (Περί κρισίων, 5)

«Ασθενείς που αρχίζουν να πονούν(πόνος) από τις πρώτες μέρες, υποφέρουν περισσότερο την τέταρτη και πέμπτη μέρα, την έβδομη όμως απαλλάσσονται από τον πυρετό.» (Περί κρισίων, 6)

«Αν κατά τη διάρκεια πυρετών εμφανιστούν ιδρώτες την τρίτη μέρα, την πέμπτη, την έβδομη, την ένατη, την ενδέκατη, τη δέκατη τέταρτη, την εικοστή πρώτη και την τριακοστή, αυτοί οι

ιδρώτες κρίνουν τις ασθένειες. Όσοι δεν εκδηλώνονται μ' αυτό τον τρόπο, προαναγγέλλουν πόνους (πόνους).» (Περί κρισίων, 15)

«Αν οι φλέβες πάλλονται, το πρόσωπο είναι γεμάτο ζωή και τα υποχόνδρια δεν είναι μαλακά αλλά πρησμένα, η αρρώστια είναι μακροχρόνια και δεν περνάει χωρίς σπασμούς, άφθονη αιμορραγία και έντονο πόνο (οδύνη ισχυρή)». (Περί κρισίων, 33)

«Υποτροπές εκδηλώνονται σε όσους μετά την υποχώρηση του πυρετού εμφανίζονται έντονες αϋπνίες ή ταραγμένος ύπνος, αδυναμία του σώματος ή πόνοι στο καθένα μέλος του σώματος (αλγήματα). Επίσης σε όσους έπαψε ο πυρετός χωρίς να παρουσιαστούν ενδείξεις θεραπείας και ούτε στις κρίσιμες μέρες.» (Περί κρισίων, 39).

«Όσοι κυριεύονται από μανία αυτόματα ή αφού έχουν περάσει κάποια ασθένεια, θεραπεύονται από αυτή με πόνο(οδύνη) που προσβάλλει τα πόδια ή το στήθος ή με την εμφάνιση ισχυρού βήχα. Αν δεν συμβεί τίποτα από αυτά, καθώς θεραπεύεται η μανία, τυφλώνονται.» (Περί κρισίων, 42)

«Όταν η σοβαρή ασθένεια γίνει συνήθεια, λύση είναι ο πόνος (οδύνη) των ισχίων ή ο στραβισμός, η τύφλωση ή η διόγκωση των όρχεων ή των μαστών.» (Περί κρισίων, 44)

«Όταν παρουσιαστεί κώφωση κατά τη διάρκεια πυρετών, θα εκδηλωθεί αναγκαστικά παραλήρημα, αν δεν υποχωρήσει ο πυρετός. Θεραπεία παρέχει η ρινορραγία, η διαταραχή της κοιλίας με χολή, η δυσεντερία ή ο πόνος (οδύνη) των λαγόνων ή των γονάτων.» (Περί κρισίων, 49)

«Σε όσους ξαφνικά εμφανίζονται πόνοι, έχει πρηστεί το υποχόνδριο. Αν οι πόνοι (οδύναι) εκδηλώνονται στη νόθα πλευρά και τα σκέλη, λύση δίνει η φλεβοτομία και η κάθαρση του εντέρου. Δεν προσβάλλονται από υψηλό πυρετό, αφού τα σημεία είναι αδύνατα.» (Περί κρισίων, 51)

«Όσοι έχουν διάρροια για πολύ καιρό μαζί με βήχα, δεν θεραπεύονται, αν δεν παρουσιαστούν ισχυροί πόνοι (οδύναι ισχυραί) στα πόδια.» (Περί κρισίων, 55)

«Όσοι υγιείς νιώθουν ξαφνικά πόνο (εξαπίνης οδύναι) στο κεφάλι, χάνουν αμέσως τη φωνή τους και έχουν ρόγχο, πεθαίνουν μέσα σε επτά μέρες, εκτός αν παρουσιαστεί πυρετός». (Περί κρισίων, 58)

«Η περιπνευμονία προκαλεί τα ακόλουθα: ο ασθενής έχει υψηλό πυρετό και αναπνοή συχνή και ζεστή. Νιώθει στενοχώρια και αδυναμία, δυσφορία και πόνους (οδύναι) στην περιοχή της ωμοπλάτης, στην κλείδα και στον μαστό, βάρος στο στήρνο και έχει παραλογισμούς. Σε μερικές περιπτώσεις η ασθένεια είναι ανώδυνη (ανώδυνος), ώσπου να αρχίσει ο βήχας, διαρκεί όμως περισσότερο χρόνο και είναι δυσκολότερη από εκείνη [την προηγούμενη].» Στην περιπνευμονία, όταν «είναι ανώδυνη, ώσπου να αρχίσει ο βήχας, διαρκεί περισσότερο χρόνο και είναι δυσκολότερη», σε σχέση με την περιπνευμονία που συνοδεύεται από «πόνους (οδύναι) στην περιοχή της ωμοπλάτης, στην κλείδα και στον μαστό, βάρος στο στήρνο και παραλογισμούς». (Περί κρισίων 10)

«Σε όλες τις αρρώστιες των πνευμόνων και των πλευρών, τα πτυελά πρέπει ν' αποβάλλονται γρήγορα και εύκολα με μεγάλη αναλογία κιτρινωπής βλέννας μέσα τους. Αν, πολύ αργότερα μετά την έναρξη του πόνου (μετά την αρχή της οδύνης), τα πτύελα πάρουν ξανθό ή ερυθροκίτρινο χρώμα ή συνοδεύονται από δυνατό βήχα ή το χρώμα τους δεν είναι καλά ανακατεμένο, η περίπτωση είναι σοβαρότερη.

Όλα τα πτύελα είναι κακά, αν δεν ανακουφίζουν από τους πόνους (οδύνην). Τα χειρότερα απ' όλα είναι, όπως είπαμε, τα μελανά, και τα καλύτερα αυτά που σταματούν τους πόνους.» (Προγνωστικόν, 14)

«Για να προσδιορίσουμε την αρχή της διαπύησης, πρέπει να υπολογίσουμε από την ημέρα, που για πρώτη φορά ο άρρωστος ένιωσε πυρετό ή ρίγος ή είπε πως αντί για πόνο(οδύνη), του είχε δημιουργηθεί βάρος στο μέρος που πονούσε (ήλγεεν)..» (Προγνωστικόν, 16)

Στα εμπυήματα αν «ο πόνος (πόνος) εμφανίζεται από την αρχή και παρατείνονται η δύσπνοια, ο βήχας και οι αποχρέμψεις, πρέπει καθένας να περιμένει το σπάσιμο του εμπυήματος σε είκοσι μέρες ή και νωρίτερα· αν ο πόνος είναι πιο μαλακός και όλα τα άλλα συμπτώματα ανάλογα, το εμπύημα θα σπάσει αργότερα· προτού χυθεί το πύον, εμφανίζεται οπωσδήποτε πόνος, δύσπνοια και απόχρεμψη» (Προγνωστικόν 17).

«Οι εμπύρετοι πόνοι (οδύναι) γύρω από τη μέση και τα κάτω μέρη του κορμιού είναι πολύ κακοί, όταν προχωρούν από την κοιλιά προς το διάφραγμα. Πρέπει λοιπόν καθένας να προσέξει τα άλλα συμπτώματα, γιατί, αν εμφανιστεί κάποιο από τα δυσοίωνα σημάδια, ο ασθενής δεν έχει ελπίδα σωτηρίας. Αν η αρρώστια προχωρεί με ορμή προς το διάφραγμα, χωρίς να εμφανίζεται δυσάρεστο σύμπτωμα, οι πιθανότητες να σχηματιστεί εμπύημα είναι πολλές. Όταν η κύστη είναι σκληρή και πονάει, η κατάσταση είναι φοβερά άσχημη, ιδιαίτερα όταν τα συμπτώματα αυτά συνοδεύονται από επίμονο πυρετό. Αλλά οι πόνοι στην κύστη μπορούν και μόνοι τους να προκαλέσουν τον θάνατο.» (Προγνωστικόν, 19)

«Ο δυνατός πόνος (οξείη οδύνη) στο αφτί με επίμονο και υψηλό πυρετό, είναι φοβερή περίπτωση, επειδή υπάρχει φόβος να πάθει ο ασθενής παραλήρημα και να πεθάνει. Αφού λοιπόν η πάθηση αυτού του οργάνου είναι επικίνδυνη, πρέπει, από την πρώτη κιόλας μέρα, η προσοχή να στραφεί σε όλα τα συμπτώματα.» (Προγνωστικόν, 22)

«Όταν οι πυρετοί υποχωρούν χωρίς ενθαρρυντικά συμπτώματα και μάλιστα όχι στις κρίσιμες μέρες, πρέπει ν' αναμένεται υποτροπή τους. Σε παρατεταμένους πυρετούς που δεν συνοδεύονται από επιδείνωση της κατάστασης του ασθενούς και πόνο (οδύνη) από φλεγμονή ή κάποια άλλη φανερή αιτία, πρέπει να αναμένεται σχηματισμός αποστήματος με οίδημα και πόνο σε κάποια από τις αρθρώσεις, ιδιαίτερα τις κατώτερες.» (Προγνωστικόν, 24)

«Στις βαριές αρρώστιες πάθηση του φάρυγγα με ελαφρούς πόνους (οδυνώδεα σμικρά), πνίξιμο, δυσκολία να κλείσει ο άρρωστος το στόμα, όταν το ανοίξει, χωρίς να υπάρχει πρήξιμο, προαναγγέλλει παραλήρημα· η φρενίτιδα που επακολουθεί, είναι ολέθρια.» (Προρρητικός Α, 11)

«Η απώλεια της φωνής ύστερα από πόνο (εκ πόνου), προαναγγέλλει άσχημο θάνατο.» (Προρρητικός Α, 55)

«Οι πόνοι (οδύναι) που δεν συνοδεύονται από πυρετό, δεν προκαλούν τον θάνατο, αλλά συνήθως διαρκούν πολύ κι έχουν πολλές μεταστάσεις και υποτροπές.» (Προρρητικός Β, 29)

«Αν κάποιος νιώσει ρίγος και έχει υπερβολική ψύξη, πονοκέφαλο (κεφαλαγέες), πόνο (οδυνώδεις) στον τράχηλο, απώλεια φωνής και εφιδρώσεις, μόλις συνέλθει, θα πεθάνει.» (Κωακαί προγνώσεις, 1)

«Ύπνος βαθύς και αδιατάρακτος προαναγγέλλει σίγουρη κρίση· ο ταραγμένος, με πόνους (αλγήματος) στο σώμα, έχει αβέβαια εξέλιξη.» (Κωιακαί προγνώσεις, 147)

«Σε όλους τους πλευριτικούς και τους περιπνευμονικούς τα πτύελα πρέπει ν' αποβάλλονται εύκολα και γρήγορα και να είναι αναμεμειγμένα με ξανθιά απόχρωση [πτύελα στο χρώμα της σκουριάς]· τα πτύελα όμως που είναι ξανθά πολύ καιρό μετά την έναρξη του πόνου (οδύνης) ή εκείνα που δεν είναι ανακατεμένα με ξανθό χρώμα και προκαλούν πολύ βήχα, είναι κακά». (Κωακαί προγνώσεις, 384)

Η ΣΗΜΕΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

«Γρήγορη αναπνοή σημαίνει ότι υπάρχει πόνος (πόνον) ή φλεγμονή στην περιοχή που βρίσκεται πάνω από το διάφραγμα. Αν είναι βαθιά και γίνεται σε αραιά διαστήματα, είναι ένδειξη παραφροσύνης· αν βγαίνει κρύα από τη μύτη και το στόμα, υποδηλώνει κακή εξέλιξη της ασθένειας». (Προγνωστικόν, 5)

«Σχετικά τώρα με τον ύπνο, ο άρρωστος πρέπει –σύμφωνα με τη φυσιολογική συνήθεια όλων μας- να μένει ζύπνιος την ημέρα και να κοιμάται τη νύχτα. Αν η σειρά αυτή αλλάξει το κακό είναι πιο σοβαρό...Τα συμπτώματα της αυπνίας ακολουθούν, όταν ο άρρωστος πονάει και υποφέρει ή πρόκειται να παραφρονήσει.» (Προγνωστικόν, 10)

«Πρέπει να εξετάζετε τις ενδείξεις του εμετού, της κένωσης του εντέρου, του πτυελού, της μύξας, του βήχα, του ρεψίματος, του λόξιγκα, των αερίων, των ούρων, του φταρνίσματος, των δακρύων, της φαγούρας, της τριχόπτωσης, των αγγιγμάτων, της δίψας, της πείνας, του κορεσμού, του ύπνου, των πόνων, της έλλειψης πόνου, του σώματος, της σκέψης, της μόρφωσης, της μνήμης, της σιωπής, της φωνής.» (Περί χυμών, 2)

«Το εξάρθρωμα του ώμου αναγνωρίζεται από τα ακόλουθα συμπτώματα. Επειδή το ανθρώπινο σώμα είναι συμμετρικό σχετικά με τα χέρια και τα πόδια, πρέπει να συγκρίνετε το γερό μέλος με το άρρωστο και το άρρωστο με το γερό· δεν θα κάνετε τη σύγκριση με μέτρο τα μέλη άλλου ατόμου (γιατί οι αρθρώσεις μερικών ατόμων από τη φύση τους εξέχουν περισσότερο απ' ό,τι άλλων), αλλά με μέτρο τα μέλη του ίδιου του τραυματία, για να εξακριβώσετε αν το γερό μέλος είναι διαφορετικό από το εξαρθρωμένο. Τούτο είναι ορθό, μπορεί όμως εύκολα να οδηγήσει σε μεγάλη πλάνη, γεγονός που αποδεικνύει πως δεν αρκεί η γνώση της θεωρίας της ιατρικής, αλλά χρειάζεται και πρακτική εφαρμογή. Πραγματικά πολλοί, είτε γιατί πονούν είτε για οποιονδήποτε άλλο λόγο, δεν μπορούν να σταθούν στη φυσιολογική στάση, που έχει το γερό σώμα, χωρίς ωστόσο να έχουν πάθει εξάρθρωμα. Πρέπει λοιπόν να προσέχετε και να ερμηνεύετε μια τέτοια στάση.» (Περί άρθρων, 10)

«Η πλάτη καμπουριάζει με πολλούς τρόπους, ακόμα και στους υγιείς. Σε τούτο συντελεί τόσο η φυσική της δομή, όσο και η χρήση της· καμπουριάζει ακόμα από τα γηρατειά και τους πόνους (οδυνημάτων). Οι κυρτώσεις που οφείλονται σε πτώση παρουσιάζονται συνήθως, όταν το χτύπημα έχει γίνει στα ισχία ή στους ώμους. Στην κύρτωση κάποιος από τους σπονδύλους θα φαίνεται αναγκαστικά ψηλότερος, ενώ οι άλλοι σπόνδυλοι, πάνω και κάτω, θα φαίνονται χαμηλότεροι από αυτόν· τούτο συμβαίνει όχι γιατί κάποιος σπόνδυλος έχει μετατοπιστεί πολύ, αλλά γιατί καθένας από αυτούς υποχωρεί λίγο, κι έτσι γίνεται σημαντική η συνολική μετατόπιση. Για τον ίδιο λόγο ο νωτιαίος μυελός δέχεται με άνεση τέτοιου είδους διαστροφές, δεδομένου ότι η διαστροφή γίνεται με κυκλωτή και όχιγωνιώδη τρόπο.» (Περί άρθρων, 47)

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ- ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

«Από όσους έχουν ασθένειες παρόμοιες που προκαλούνται από αυτές τις αιτίες, κάποιοι υποκύπτουν κατά τη σύντομη προθεσμία, άλλοι ζουν για πολύ καιρό, διότι υπάρχει διαφορά από σώμα σε σώμα, από ηλικία σε ηλικία, από βλάβη σε βλάβη. Μερικοί είναι πιο σκληροί στον πόνο κατά τη διάρκεια της αρρώστιας και άλλοι είναι απολύτως ανίκανοι να αντισταθούν». (Περί νούσων Α, 16)

«...Γιατί τα διάφορα μέρη του σώματος, αν και έχουν το ίδιο όνομα σε όλους τους ανθρώπους, διαφέρουν πολύ, όπως διαφέρει και ο ιδιαίτερος στον καθένα τρόπος ζωής. Εκείνο που παρουσιάζει τις μεγαλύτερες διαφορές είναι η σύσταση του ανθρωπίνου σώματος.» (Προρρητικός Β, 12)

«Σχετικά με τη φύση και τις ασθένειες της γυναίκας, έχω να πω τα ακόλουθα: για τούτα κύρια αιτία είναι το θείο και μετά έρχεται η φύση της γυναίκας και το χρώμα της. Οι κατάλευκες γυναίκες είναι πιο υγρές και περισσότερο εκτεθειμένες σε ροές· οι μελαψές είναι πιο στεγνές και πιο σφιχτές. Οι ροδοκόκκινες είναι κάτι μεταξύ των δυο προηγούμενων. Το ίδιο συμβαίνει και με την ηλικία: οι νεαρές γυναίκες είναι πιο υγρές κι έχουν άφθονο αίμα, ως επί το πολύ· οι ηλικιωμένες είναι πιο στεγνές, με λίγο αίμα και οι μεσήλικες είναι κάτι το ενδιάμεσο. Ο σωστός ερευνητής του τομέα τούτου πρέπει να ξεκινά πρώτα από τα θεία και μετά να προχωρεί στη γνώση της ιδιοσυστασίας των γυναικών, της ηλικίας, των εποχών και του φυσικού περιβάλλοντος όπου ζουν. Από τους τόπους διαβίωσης, άλλοι είναι ψυχροί, άλλοι έχουν τρεχούμενα νερά, άλλοι είναι ζεστοί, άλλοι ξεροί και με νερά στάσιμα.» (Περί γυναικείας φύσις, 1)

«Γιατί η ψυχή είναι ίδια σε όλα τα έμψυχα όντα, αν και το σώμα του καθενός είναι διαφορετικό. Η ψυχή είναι πάντα η ίδια, και στο μεγαλύτερο και στο μικρότερο ον, αν και το σώμα του καθενός είναι διαφορετικό.» (Περί διαίτης Α, 28)

«Σχετικά με τη λεγόμενη φρόνηση (αντιληπτική ικανότητα) και αφροσύνη της ψυχής, τα πράγματα έχουν έτσι: όταν στο σώμα ενωθούν η υγρότερη φωτιά και το ξηρότερο νερό, δημιουργούν την καλύτερη φρόνηση γιατί η φωτιά παίρνει την υγρασία της από το νερό και το νερό τη ξηρασία του από τη φωτιά. Έτσι το καθένα έχει αυτάρκεια...» (Περί διαίτης Α, 35)

«...και η αγωγή μπορεί να κάνει την ανάμειξη αυτή καλύτερη ή χειρότερη. ...γενεσιουργός αιτία όλων αυτών (των διαθέσεων) είναι η φύση των διόδων από όπου περνά η ψυχή. Οι ψυχικές αυτές διαθέσεις εξαρτώνται, δηλαδή, από τη φύση των αγγείων από τα οποία διέρχεται, από τα εμπόδια που συναντά και από τα στοιχεία με τα οποία συνενώνεται. Είναι, λοιπόν, αδύνατο να αλλάξουν με την αγωγή τέτοιες διαθέσεις της ψυχής, γιατί η αόρατη

φύση δεν μπορεί να μεταπλαστεί. Με τον ίδιο τρόπο, το είδος της φωνής εξαρτάται από το είδος των αναπνευστικών διόδων...» (Περί διαίτης Α, 36)

«Δεν είχε προσέξει κανείς πως η ιδιοσυγκρασία του ανθρώπου αυτού ήταν χολική και ότι υπήρχε σήψη στο σώμα του και στην αρρώστια.» (Περί επιδημιών πέμπτων, 26)

«Εκείνες που υποφέρουν περισσότερο είναι όσες γεννούν για πρώτη φορά, γιατί δεν έχουν δοκιμάσει ακόμα το είδος τούτο των πόνων.» (Περί φύσιος παιδίου, 30)

«Στους άντρες, αντίθετα η στενότητα στο σώμα και η πυκνότητα του συντελούν σε μεγάλο βαθμό, ώστε οι αδένες να μην είναι μεγάλοι, Ο άνδρας είναι σφιχτοδεμένος και μοιάζει τόσο στο μάτι όσο και στην αφή με ύφασμα υφασμένο πυκνά. Αντίθετα, το γυναικείο σώμα είναι αραιό, χλιαρό, χαλαρό και σαν μαλλί προβάτου στο μάτι και στην αφή. Επομένως οτιδήποτε αραιό και μαλακό δεν αφήνει την υγρασία του σώματος να φύγει.» (Περί αδένων, 16)

Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

«Η ιατρική τέχνη βασίζεται σε τρεις παράγοντες: την ασθένεια, τον ασθενή και τον γιατρό. Ο γιατρός υπηρετεί την τέχνη, αλλά και ο ασθενής πρέπει μαζί με τον γιατρό να καταπολεμά το νόσημα.» (Επιδημιών το πρώτον, 5).

«Αν καθένας φρόντιζε να τα κάνει όλα σύμφωνα με τις δυνάμεις του, θα φύλαγε τη ζωή του από κάθε ατυχία, ξέροντας καλά τον εαυτό του και έχοντας κατανοήσει καλά την ιδιοσυγκρασία του, χωρίς να αφήνει ανεξέλεγκτη τη δίψα της επιθυμίας, αντικρίζοντας με αυτάρκεια την πλούσια φύση που τρέφει τα πάντα.» (Επιστολαί, 17)

«Αντίθετα, να παρακολουθείς τα σημάδια που σου δίνει το σώμα σου, προσέχοντας τότε εμφανίζεται το καθένα, ώστε να φυλάγεται από την αρρώστια που πρόκειται να εμφανιστεί, εφαρμόζοντας τις θεραπείες που σου γράφω. Με αυτόν τον τρόπο δεν θα αρρωστήσεις ποτέ.» (Επιστολαί, 24)

«Μερικές φορές δε ξέρουν ούτε οι ίδιες από τι πάσχουν, προτού αποκτήσουν εμπειρία από τις ασθένειες που οφείλονται στην εμμηνορρυσία και προτού μεγαλώσουν. Τότε η ανάγκη και ο χρόνος τους διδάσκουν την αιτία των ασθενειών. (σχόλιο 34:). Κάποτε οι αρρώστιες γυναικών που αγνοούν από τι υποφέρουν, καταλήγουν να γίνουν ανίατες, προτού ο γιατρός πληροφορηθεί σωστά από την άρρωστη για την αιτία της ασθένειάς της. Γιατί ντρέπονται να μιλήσουν, ακόμα και αν γνωρίζουν, και θεωρούν τούτο ανήθικο εξαιτίας της απειρίας και της άγνοιας τους. Αλλά κι οι γιατροί διαπράττουν σφάλμα που δεν ζητούν ακριβείς πληροφορίες για την προέλευση της ασθένειας, αλλά προσπαθούν να τη θεραπεύσουν όπως και τις ανδρικές ασθένειες. Έτσι έχω ήδη δει πολλές γυναίκες να πεθαίνουν από τέτοια νοσήματα. Πρέπει, λοιπόν, από την αρχή να μάθουμε με ακρίβεια την αιτία της ασθένειας, γιατί ο τρόπος θεραπείας των γυναικείων και των ανδρικών ασθενειών διαφέρει πολύ.» (Περί γυναικείων Α, 62).

«Ο άνθρωπος που είναι συνετός, πρέπει να λογιστεί πως η υγεία είναι το πιο σημαντικό αγαθό για τους ανθρώπους και να μάθει να ωφελείται στις αρρώστιες με βάση τη δική του δυνατότητα αντίληψης.» (Περί διαίτης υγιεινής, 9)

«Δεν πρέπει να δυσπιστούμε για ό,τι μας λένε οι γυναίκες σχετικά με τους τοκετούς· γιατί τα λένε όλα και τα λένε πάντοτε, και θα τα λένε πάντοτε· και με κανένα τρόπο, ούτε με γεγονότα ούτε με λόγια, δε θα μπορούσαμε να τις πείσουμε πως δεν ξέρουν τι γίνεται μέσα στο σώμα τους...θα βεβαιώνουν πάντα επίμονα ότι γεννούν παιδιά τον έβδομο μήνα και τον όγδοο, τον ένατο και τον δέκατο μήνα, κι ότι τα παιδιά που γεννιούνται τον όγδοο μήνα δεν επιβιώνουν. Θα βεβαιώσουν ακόμα πως οι περισσότερες αποβολές συμβαίνουν τις πρώτες σαράντα μέρες...» (Περί επταμήνου- Περί οκταμήνου, 4).

Αν το στόμιο της μήτρας λοξεύσει από την κατεύθυνση των γεννητικών οργάνων: «Η κατάσταση τούτη διαπιστώνεται από τη γυναίκα με τη ψηλάφηση κυρίως αλλά και με ερωτήσεις, για να εξακριβωθεί αν υπήρχαν κάποτε πληγές στη μήτρα.» (Περί αφόρων, 1)

«Ούτε κι εγώ ο ίδιος αμφισβητώ ότι η τύχη παίζει κάποιο ρόλο στην περίπτωση αυτή· πιστεύω όμως πως η κακή τύχη ακολουθεί τις λανθασμένες θεραπευτικές αγωγές των ασθενειών, ενώ η καλή τύχη τις σωστές. Έπειτα, πως είναι δυνατό οι θεραπευμένοι να αποδώσουν τη θεραπεία τους σε άλλο παράγοντα, αν όχι στη ιατρική, αφού με τη δική της

βοήθεια και τις δικές της υπηρεσίες επανέκτησαν την υγεία τους; Δεν θέλησαν να στρέψουν το βλέμμα τους προς την ισχνή μορφή της τύχης, με το να εμπιστευτούν τους εαυτούς τους στην ιατρική· γιατί, προσφεύγοντας και πιστεύοντας σ' αυτή, είδαν τη μορφή της και με την ολοκλήρωση του έργου της γνώρισαν τη δύναμη της.» (Περί τέχνης, 4)

«Οι ασθενείς δεν ξέρουν την αρρώστια τους ούτε τις αιτίες τους ούτε τι θα προκύψει από την τωρινή τους κατάσταση ούτε τι γίνεται σε περιπτώσεις όμοιες με τις δικές τους · δέχονται οδηγίες, υποφέρουν εκείνη την ώρα, φοβούνται για το μέλλον του, γεμάτοι από την αρρώστια, άδειοι από τροφή, προτιμούν όσα τους ανακουφίζουν από τη νόσο παρά όσα ωφελούν την υγεία τους · δεν θέλουν βέβαια να πεθάνουν, αλλά δεν έχουν τη δύναμη να κάνουν υπομονή. Κάτω λοιπόν από αυτές τις συνθήκες ποια από τις δυο εκδοχές είναι η πιθανότερη, να εκτελέσουν τις οδηγίες των γιατρών ή να κάνουν άλλα από αυτά που τους υποδείχθηκαν; Ή είναι πιθανότερο να οι γιατροί με τέτοια χαρακτηριστικά, που περιέγραψα παραπάνω, να δώσουν κακές οδηγίες; Δεν είναι πολύ πιο φυσικό οι γιατροί μεν να δώσουν σωστές οδηγίες, αλλά οι άρρωστοι να μην μπορούν –εύλογα- να πειθαρχήσουν, χάνοντας από την ανυπακοή στη ζωή τους; Γεγονός, που όσοι δεν σκέφτονται λογικά τις αιτίες των πραγμάτων αποδίδουν σε ανθρώπους που δε φέρουν καμία ευθύνη, απαλλάσσοντας έτσι τους πραγματικούς ενόχους.» (Περί τέχνης, 7)

«Ό,τι ξεφεύγει από την όραση των ματιών, συλλαμβάνεται από την όραση του πνεύματος· και για όσα υποφέρουν οι άρρωστοι εξαιτίας του ότι οι παθήσεις τους δεν έγιναν γρήγορα ορατές, δεν ευθύνονται οι θεράποντες γιατροί αλλά η φύση του ασθενούς και της αρρώστιας. Πραγματικά, επειδή ο γιατρός δεν μπορεί να δει τη πάθηση με τα μάτια ούτε να την ακούσει με τα αφτιά, την αναζητάει με τον λογισμό του· γιατί και οι πληροφορίες που προσπαθούν να δώσουν στους γιατρούς όσοι έχουν προσβληθεί από κάποια αφανή αρρώστια, πηγάζουν περισσότερο από προσωπικές δοξασίες παρά από τη γνώση της πραγματικότητας· αν είχαν αυτή τη γνώση, δε θα αρρώσταιναν, δεδομένου ότι χρειάζεται η ίδια πνευματική ικανότητα τόσο για να διακρίνουμε τις αιτίες μιας αρρώστιας, όσο και για να γνωρίζουμε να τη θεραπεύουμε με όλα τα μέσα που εμποδίζουν την ανάπτυξή τους. Έτσι, όταν οι πληροφορίες δεν είναι ακριβείς και σαφείς, ο γιατρός πρέπει να στραφεί στην παρατήρηση άλλων πραγμάτων· για την καθυστέρηση αυτή δεν είναι υπεύθυνη η ιατρική τέχνη αλλά η φύση των αρρώστων σωμάτων.» (Περί τέχνης, 11)

Μια συμβουλή «αν αρχίσεις από την αμοιβή- κι αυτό έχει σημασία στην όλη υπόθεση- θα δημιουργήσεις στον ασθενή την εντύπωση ότι θα τον εγκαταλείψεις και θα φύγεις, αν δε υπάρξει συμφωνία στην αμοιβή, ή ότι θα τον παραμελήσεις και δεν θα υποδείξεις για την ώρα την κατάλληλη θεραπεία. Δεν πρέπει λοιπόν ο γιατρός να ασχολείται με τον καθαρισμό της αμοιβής του· θεωρούμε την υπενθύμιση αυτή επιζήμια για τον άρρωστο, ιδιαίτερα αν πάσχει από βαριά ασθένεια.» (Παραγελλίαι, 4).

«Σας συμβουλεύω να μην ζητάτε απάνθρωπα ποσά, αλλά να καθορίζετε την αμοιβή σε σχέση με την οικονομική δυνατότητα του ασθενούς. Μερικές φορές να μην παίρνετε αμοιβή, αναλογιζόμενοι κάποια προηγούμενη ευεργεσία ή την τωρινή καλή σας φύση. Κι αν παρουσιαστεί ευκαιρία να βοηθήσετε κάποιον ξένο και φτωχό, φροντίστε αυτούς τους ανθρώπους όσο γίνεται περισσότερο· γιατί εκεί που υπάρχει αγάπη για τον άνθρωπο, υπάρχει και αγάπη για την επιστήμη.» (Παραγελλίαι, 6)

«Διότι και η βελτίωση και η επιδείνωση του αρρώστου χρειάζονται ιατρική εποπτεία. Αν ο γιατρός, σε κάποια περίπτωση ασθενούς, βρεθεί σε δύσκολη θέση και εξαιτίας της απειρίας του δεν βλέπει καθαρά την κατάσταση, δεν είναι κακό να καλεί άλλους γιατρούς, ώστε να εξετάσουν από κοινού τον ασθενή και να συνεργαστούν στον προσδιορισμό της κατάλληλης θεραπείας.» (Παραγελλίαι, 8).

«Γιατί εμείς οι γιατροί κρίνουμε τι πρέπει να γίνει για την αποκατάσταση της υγείας του αρρώστου, αλλά και εκείνος, αν εκτελέσει ακριβώς τις ιατρικές εντολές, δεν θα κάνει λάθος. Γιατί οι ίδιοι οι ασθενείς εξαντλημένοι από την οδυνηρή τους κατάσταση, εγκαταλείπονται και πεθαίνουν.

Αυτός που αναλαμβάνει τον ασθενή, αν αποδείξει τα επιτεύγματα της επιστήμης θεραπεύοντας τον οργανισμό και όχι αλλοιώνοντας τις λειτουργίες του, θα διώξει την απογοήτευση ή την άμεση έλλειψη εμπιστοσύνης. Γιατί η υγεία του ανθρώπου είναι κατάσταση, που από τη φύση υποβάλλεται σε μεταβολές όχι ξένες προς αυτήν αλλά απόλυτα εναρμονιζόμενες με την αναπνοή, τη θερμοκρασία και την επεξεργασία των χυμών του σώματος· δημιουργήθηκε από διάφορες αιτίες και από κάθε είδος διατροφής γενικά, εκτός αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας εκ γενετής ή προκλήθηκε σε μικρή ηλικία. Αν υπάρχει κάποιο ελάττωμα που μπορεί να εξαλειφθεί, πρέπει να προσπαθήσουμε να το

προσαρμόσουμε με την ήδη υπάρχουσα κατάσταση του οργανισμού· γιατί αυτό, και μάλιστα όταν διαιωνίζεται, είναι αντίθετο με τη φύση.» (Παραγγελία, 9).

«Ο γιατρός-φιλόσοφος είναι ίσος με τους θεούς. Δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα τους. Όλα τα στοιχεία της φιλοσοφίας βρίσκονται και στην ιατρική: αφίλοκέρδεια, σεμνότητα, ερυθρίαση, συστολή, γνώμη, κρίση, ηρεμία, ετοιμολογία, καθαριότητα, κύρος γνώμης, γνώση των χρήσιμων και αναγκαίων για τη ζωή, απεμπόληση της ακαθαρσίας, απαλλαγή από τη δεισιδαιμονία, θεία υπεροχή. Αυτές οι ιδιότητες που έχουν αντιτίθενται στην ακολασία, τη βαναυσότητα, την απληστία, τον πόθο, τη κλοπή και την αναίδεια. Αυτά μαθαίνουν όσοι τους συναναστρέφονται και αυτά χρησιμοποιούν προς τους φίλους, καθώς επίσης και απέναντι στα παιδιά και τα υπάρχοντα τους. Σ' αυτά μετέχει κάποια φιλοσοφία κι ο γιατρός κατέχει τα περισσότερα από αυτά.» (Περί ευσημiosis, 5)

«Οι γιατροί υποχωρούν μπροστά τους, γιατί η δύναμη της ιατρικής είναι περιορισμένη. Οι γιατροί μεταχειρίζονται πολλές μεθόδους, πολλές όμως περιπτώσεις έχουν θεραπευτεί μόνης τους. Από εδώ προέρχεται η πλεονεκτική θέση της ιατρικής. Υπάρχει λοιπόν με αυτό τον τρόπο κάποιος δρόμος στη σοφία και γι' αυτούς τους ανθρώπους. Οι ίδιοι δεν το φαντάζονται, το δηλώνουν όμως αυτά που συμβαίνουν στο σώμα, τα οποία ακολουθούν γενικά τον ίδιο δρόμο της ιατρικής, δηλαδή μετασχηματίζονται ή μεταβάλλονται, αλλά θεραπεύονται με εγχείρηση και άλλα με τη βοήθεια της θεραπευτικής αγωγής ή της δίαιτας. Ας είναι για σας το πιο σημαντικό η γνώση αυτών των θεμάτων.» (Περί ευσημiosis, 6)

«Πρέπει να προσέχετε τα σφάλματα των ασθενών· πολλοί λένε συχνά ψέματα όσον αφορά τις τροφές που τους παρέχει ο γιατρός και, επειδή, δεν παίρνουν ό,τι είναι δυσάρεστο τους δίνουν να πιουν, ούτε τα καθαρτικά και δεν ακολουθούν τις άλλες θεραπευτικές μεθόδους, πεθαίνουν. Δεν ομολογούν αυτό που κάνουν, αλλά επιρρίπτουν την ευθύνη στον γιατρό.» (Περί ευσημiosis, 14)

«Όλα πρέπει να γίνονται με ησυχία και ευπρέπεια, κρύβοντας τα περισσότερα από τον ασθενή με σκοπό την εξυπηρέτησή του. Να του ορίζετε εύθυμα και χαρούμενα ό,τι πρέπει να κάνει, απομακρύνοντάς τον από τα άλλα· τότε να τον επιπλήττετε αυστηρά και έντονα και άλλοτε να τον παρηγορείτε με προσοχή και καλή διάθεση, χωρίς να του υποδεικνύεται τι θα γίνει ή τι γίνεται· για αυτόν τον λόγο πολλοί έφτασαν στα άκρα, εξαιτίας δηλαδή της

πρόγνωσης που τους περιγράφηκε πριν σχετικά με όσα συμβαίνουν ή θα συμβούν.» (Περί ευσχημοσύνης, 16)

«Είναι όμως κατά τη γνώμη μου απαραίτητο, όποιος επιχειρεί να εξηγήσει αυτή την επιστήμη (την ιατρική), να χρησιμοποιήσει λέξεις οικείες στους κοινούς ανθρώπους, επειδή το ίδιο το θέμα της συζήτησης και της έρευνας είναι απλά και μόνο ο πόνος των κοινών ανθρώπων, όταν αρρωσταίνουν και υποφέρουν. Δεν είναι εύκολο οι απλοί αυτοί άνθρωποι να καταλαβαίνουν από μόνοι τους γιατί υποφέρουν ή γιατί ανακουφίζονται ή πού οφείλεται η βελτίωση ή η επιδείνωση της υγείας τους. Όταν όμως κάποιος άλλος αναλάβει να ανακαλύψει και να τους εξηγήσει, τότε το θέμα είναι απλό· γιατί ο καθένας από αυτούς απλά θυμάται, ακούγοντας τον γιατρό, όσα του συμβαίνουν. Αν όμως δεν καταφέρετε να σας καταλάβουν οι απλοί άνθρωποι και αποτύχετε να ικανοποιήσετε το ακροατήριό σας, δε θα φτάσετε στην αλήθεια. Για αυτό ακριβώς τον λόγο η ιατρική δεν χρειάζεται τις υποθέσεις.» (Περί αρχαίης ιητρικής, 2).

«Το μέτρο όμως δεν μπορεί να αναζητηθεί σε βάρος ή σε κάποιο αριθμό, στον οποίο να αναφέρεται κανείς για να κερδίσει την ακριβή γνώση, αλλά στην αισθητηριακή αντίληψη του σώματος. » (Περί αρχαίης ιητρικής, 9).

«Τα άτομα που μετά την ανάταξη δεν εμφανίζουν φλεγμονή στα γειτονικά σημεία και μπορούν αμέσως και ανώδυνα να χρησιμοποιήσουν τον ώμο τους, αυτά νομίζουν ότι δεν υπάρχει λόγος να φροντίσουν τον εαυτό τους· μόνο ο γιατρός μπορεί να κάνει την πρόβλεψη στις περιπτώσεις τούτες: τα άτομα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο υποτροπής από εκείνα που παρουσιάζουν φλεγμονής τους τένοντες.» (Περί άρθρων, 9).

«Θα αναπτύξω τώρα με ποιον τρόπο εξετάζουμε για σφάλματα σε ανθρώπους που δεν φεύγουν από το σπίτι τους, που γυμνάζονται, καθώς και σε όλους τους άλλους· όσους ισχυρίζονται ότι δε γίνεται λάθος, τους ακούω και γελώ μαζί τους. Δεν ξέρω με ποιο τρόπο θα ελέγξω τις μικρές παρεκκλίσεις των ανθρώπων· γράφω όμως με ποιον τρόπο πρέπει να εξετάζονται τα σφάλματα, αν είναι μεγάλα. Πρώτα πρώτα, τον άνθρωπο που θέλουμε να τον ελέγξουμε για παρεκκλίσεις τον εξετάζουμε κάθε μέρα στο ίδιο μέρος και την ίδια μέρα και μάλιστα αφού ο ήλιος αρχίζει να λάμπει· εκείνη την ώρα έχει αδειάσει με κενώσεις, είναι ακόμα νηστικός και δεν έχει κάνει καμία άσκηση, εκτός από τον πρωινό περίπατο, αν

φυσικά σηκώνεται και αρχίζει να περπατάει, πράγμα που δείχνει λιγότερη ανυπακοή. Έτσι, αναγκαστικά ο άνθρωπος που ζει κανονικά, την ώρα τούτη προπάντων βρίσκεται σε ομαλή κατάσταση ως προς το χρώμα και όλο το σώμα του· για τους ίδιους λόγους ο γιατρός έχει την ίδια ώρα οξύτατη αντίληψη και όραση. Πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η νοοτροπία του ανθρώπου και η σωματική του δύναμη· άλλοι υπακούουν εύκολα στις ιατρικές εντολές και άλλοι δύσκολα. Αρχικά, αν κάποιος, που έχει υποβληθεί σε δίαιτα, φάει ή πει υπερβολικά, θα φανεί από τα παρακάτω: το σώμα του θα δείξει πιο ογκώδες από το συνηθισμένο, πιο λιπαρό, με καλύτερο χρώμα, εκτός αν έχουν εμφανιστεί κοιλιακές κενώσεις κακής μορφής· θα δείχνει επίσης μεγαλύτερη διάθεση για άσκηση· πρέπει επίσης να διαπιστωθεί αν έχει ρεψίματα ή αέρια, γιατί σε τέτοιες καταστάσεις συμβαίνουν αυτά ύστερα από παρόμοιες παραβάσεις. ...» (Προρρητικός Β, 4)

«Ένδειξη του ότι η θεραπεία έχει γίνει καλά και η επίδεση είναι σωστή είναι τούτη: αν ρωτήσετε τον τραυματία και σας πει ότι αισθάνεται να πιέζεται ελαφρά και όχι πολύ, κι ότι νιώθει την πίεση κυρίως στην περιοχή του κατάγματος.....Ο τραυματίας ερωτώμενος πρέπει να απαντά πως αισθάνεται κάπως περισσότερο σφιγμένος από την προηγούμενη επίδεση, ιδιαίτερα στο σημείο του κατάγματος και, ανάλογα, λιγότερο στα άλλα σημεία. Το οίδημα, οι πόνοι, η ανακούφιση του τραυματία, όλα πρέπει να είναι ανάλογα με την πρώτη επίδεση». (Περί αγμών, κεφ.5)

Σε κατάγματα τάρσους των ποδιών «Όλα αυτά τα περιστατικά θεραπεύονται τελείως μέσα σε είκοσι μέρες, εκτός από τραυματισμούς οστών, που συνδέονται με τα οστά της κνήμης και έχουν την κατεύθυνσή της. Καλό είναι ο τραυματίας να μείνει τότε ξαπλωμένος· οι άρρωστοι όμως δεν έχουν υπομονή, δεν δίνουν καμία σημασία στο περιστατικό και αρχίζουν να περπατούν, προτού γίνουν καλά. Γι' αυτό οι περισσότεροι δεν θεραπεύονται τελείως και πολλές φορές ο πόνος τους θυμίζει το τραύμα τους. Αυτό είναι φυσικό, αφού όλο το βάρος του σώματος στηρίζεται στα πόδια. Όταν λοιπόν αρχίσουν να βαδίζουν, χωρίς ακόμα να έχουν θεραπευτεί, η θεραπεία των εξάρθρωμάτων δεν ολοκληρώνεται· και γι' αυτό τον λόγο, όταν περπατάνε, πονάνε τότε τότε στα σημεία που γειτονεύουν με την κνήμη.» (Περί αγμών, 9)

«Σχετικά με τις αρρώστιες (πρέπει να εξετάζετε) ποιες μορφές πήραν διαδοχικά, σε ποια σημεία στράφηκαν, από πού άρχισαν, που παρευρέθηκαν, που κατέληξαν. Σε περιπτώσεις

που ο άνθρωπος παραλύει, προξενεί φόβο. Η διαιτητική πρέπει να αντιτίθεται στην ασθένεια. (Πρέπει να εξετάζεται) αν η κατάσταση είναι εύκολα ή δύσκολα ανεκτή.» (Επιδημιών το έκτον, τμήμα δεύτερον, 24)

«(Πρέπει να ερευνάτε) ό,τι προέρχεται από τη διάνοια (γνώμης), τη συναίσθηση (ζύνοια) · αυτή η ίδια, χωρίς τα όργανα και τα πράγματα, στενοχωριέται και χαίρεται, φοβάται και παίρνει θάρρος, ελπίζει και περιφρονεί, όπως η οικονόμος του Ιπποθόου, που με την εσωτερική της αίσθηση και μόνο γνώρισε όσα συνέβησαν στην αρρώστια της.» (Περί επιδημιών το έκτον, τμήμα όγδοον, 10)

«Κατά τη γνώμη μου ο καλύτερος γιατρός είναι όποιος μπορεί να κάνει προγνώσεις. Με τον τρόπο αυτό και εξηγώντας στους αρρώστους όσα συνέβησαν, όσα συμβαίνουν και όσα πρόκειται να συμβούν, καθώς και όσα αυτοί παραλείπουν να του αναφέρουν, τους πείθει ότι ξέρει την κατάσταση τους καλύτερα από κάθε άλλον· έτσι δεν διστάζουν να εμπιστευτούν τον εαυτό τους στα χέρια του.» (Προγνωστικόν, 1)

Σε τραυματισμό του κεφαλιού από αντικείμενο «Στην περίπτωση που δεν μπορείτε να διακρίνετε καθαρά αν το κόκαλο έχει πάθει βλάβη ή όχι, και το κρανίο είναι απογυμνωμένο, τότε είναι ακόμη πιο επιτακτική η ανάγκη να μάθετε το είδος του οργάνου και τις συνθήκες τραυματισμού. Τούτο γιατί, όταν πρόκειται για θλάσεις και ρωγμές που δεν φαίνονται μέσα στο κόκαλο, αλλά υπάρχουν, μόνο η απάντηση του τραυματία μπορεί να βοηθήσει αρχικά στη διάγνωση, αν υπάρχει ή όχι κάποια κάκωση. Μετά θα ελέγξετε την κατάσταση με τη λογική και την εξέταση...» (Περί των εν κεφαλή τραυμάτων, 10)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Ανεμοπύρωμα, έντονη φλόγωση και πύρωση του δέρματος: «Αν ο πνεύμονας πρηστεί από ερυσίπελας...παρουσιάζεται ξερόβηχας, ρίγος, πυρετός, ορθόπνοια και ισχυρός πόνος (πόνος ισχυρός) στο στήθος...υποφέρει από κοκκινίλα και φαγούρα στο σώμα, δε μπορεί να αναπαυτεί από τον πόνο (πόνο) και στριφογυρίζει βαρυγκωμώντας. (κρίση σε 7 μέρες)...Τον ασθενή τούτο...πρέπει να τον θεραπεύεις με τον ακόλουθο τρόπο: να δροσίζεις το σώμα του

τοποθετώντας πάνω του τεύτλα που έχεις βουτήξει σε κρύο νερό, ιδίως όταν αρχίζει να πονά (νέον πόνον), ή βάζοντας του πανιά που έχεις βουτήξει σε κρύο νερό και τα έχεις στύψει...Όταν περάσουν οι επτά μέρες και ο ασθενής πονά (οδύνη προσέχει) ακόμη, πρέπει να αλείψεις με λάδι το πονεμένο μέρος και να χρησιμοποιήσεις τα ίδια θερμά επιθέματα που χρησιμοποιούνται στην πλευρίτιδα και να του δώσεις για μέτριο καθαρτικό πέπλιο και μηκωνίδα και τον σπόρο της Κνίδου...δίαιτα». (Περί των εντός παθών, 7)

«Οι αρρώστιες που προκαλούνται από τα νεφρά είναι τέσσερις. Τα συμπτώματα της πρώτης είναι τα ακόλουθα (τάδε πάσχει): παρουσιάζεται οξύς πόνος (οδύνη οξείη) στο νεφρό και στη μέση και στην περιοχή από τα πλευρά ως τα λαγόνια και στον όρχι που βρίσκεται από την πλευρά του νεφρού που νοσεί...Μαζί με τα ούρα αποβάλλεται και άμμος και καθώς η άμμος περνάει μέσα από την ουρήθρα δημιουργεί εκεί ισχυρό πόνο(οδύνην ισχυρή). Όταν τελειώσει η ούρηση σταματάει και ο πόνος(οδύνη). Έπειτα παρουσιάζονται πάλι οι ίδιοι πόνοι και όταν ουρεί ο ασθενής τρίβει το πέος του από τον πόνο (οδύνη)... η αρρώστια τούτη προκαλείται από το φλέγμα.

...Και όταν το πιέζει πολύ ο πόνος (οδύνη πιέζει), να τον λούξεις με πολύ και ζεστό νερό και να του βάζεις θερμά επιθέματα στα σημεία που πονάει περισσότερο. Όταν δημιουργηθεί πρήξιμο και διόγκωση, τότε θα κάνεις τομή στο νεφρό και, αφού αδειάσεις το πύον, θα θεραπεύσεις το πρόβλημα της άμμου με διουρητικό». (Περί των εντός παθών, 14)

«Τρίτη νόσος των νεφρών... προκαλείται από τη μαύρη χολή...οι πόνοι (οδύναι) παρουσιάζονται στη μέση και στην ουροδόχο κύστη και στο περινέο και στο ίδιο το νεφρό για μικρό χρονικό διάστημα. Έπειτα, ο πόνος σταματά για λίγο και ύστερα επανέρχεται οξύς. Μερικές φορές ο πόνος (οδύνη)προσβάλλει και το υπογάστριο...Πρέπει να του δίνεις να πίνει τα ίδια με εκείνα που πίνει εκείνος που πάσχει από στραγγουρία και, όταν παρουσιάζεται πόνος (οδύνη), να τον λούξεις με πολύ και ζεστό νερό και να βάζεις ζεστά επιθέματα στο σημείο που πονά περισσότερο(πονέον μάλιστα)». (Περί των εντός παθών, 16)

«Μετά από νεφρίτιδα παρουσιάζεται η μεγάλη ασθένεια των κοίλων φλεβών (σχόλιο, αναλογία με ισχιάς) που απλώνονται από το κεφάλι κατά μήκος του λαιμού και της ράχης μέχρι τον αστράγαλο στη εξωτερική πλευρά του ποδιού και ανάμεσα στο μεγάλο δάκτυλο. Η ασθένεια τούτη προκαλείται από το φλέγμα και τη χολή...Αν ο άρρωστος νοσεί από τη δεξιά πλευρά, ο πόνος(οδύνη) παρουσιάζεται στην αρχή στην κοιλότητα της λαγόνας. Όσο περνάει

ο καιρός και παρατείνεται η ασθένεια, ο πόνος γίνεται οξύτερος (οδύνη οξύτερη) και κατεβαίνει προς τα κάτω. Όταν φτάσει στον αστράγαλο από την έξω μεριά του ποδιού και ανάμεσα στα μεγάλο δάκτυλο, αρχίζει πάλι να ανεβαίνει προς το κεφάλι. Όταν ο πόνος(άλγος) φτάσει στο κεφάλι, είναι πολύ ισχυρός (πιέζει ισχυρώς) και ο άνθρωπος νομίζει ότι σκίζεται το κεφάλι και τα μάτια του και όλο το σώμα γεμίζουν φλέγμα.

..Αν ο πόνος(οδύνη) ξεσπάσει σε ένα σημείο πριν γίνει η καυτηρίαση, αν εντοπιστεί στο πόδι, ο άρρωστος θα μείνει κουτσός, αν παρουσιαστεί στο κεφάλι θα πάθει κώφωση ή τύφλωση. Αν παρουσιαστεί στη ουροδόχο κύστη θα αποβάλλει αίμα μαζί με τα ούρα, στις περισσότερες περιπτώσεις για σαράντα μέρες. Αλλά, πρέπει αν ο πόνος (οδύνη) ξεσπάσει στην κύστη, να του δώσεις τα ίδια φάρμακα που δίνεις σε εκείνον που πάσχει από στραγγουρία και αν ο πόνος εντοπιστεί κάπου αλλού να κάνεις καυτηρίαση....Πριν από την καυτηρίαση να κάνεις τούτα...» (Περί των εντός παθών, 18)

«Άλλη ασθένεια που προέρχεται από την αριστερή φλέβα : Τα περισσότερα συμπτώματα είναι ίδια με εκείνα της προηγούμενης. Παρουσιάζεται όμως και οξύς πόνος (οξείη οδύνη) στην σπλήνα αμέσως μόλις αρχίσει η αρρώστια. ...Αν αναλάβεις τον ασθενή αμέσως, πριν εμφανιστεί ο πόνος (οδύνη) στην σπλήνα, πρέπει να δημιουργήσεις οκτώ εσχάρες κάνοντας καυτηρίαση με θερμοκαυστήρα με στρογγυλή αιχμή, κόβοντας τις απολήξεις της σπλήνας, όσο γίνεται πιο γρήγορα. Και όπου αλλού εντοπιστεί πόνος (οδύνη) να κάνεις καυτηρίαση και έτσι θα γίνει αμέσως υγιής». (Περί των εντός παθών, 19)

«Υδρωπικία που προκαλείται από το συκώτι:... όταν στο συκώτι φτάσει φλέγμα, το συκώτι το τραβήξει και γεμίσει υγρασία... Όταν αυτή είναι η κατάσταση του ασθενή, στην αρχή της νόσου, αν πονάει (αλγεί) στο συκώτι, πρέπει να του δώσεις να πιει μισή κοτύλη λευκό κρασί στο οποίο θα έχεις τρίψει ρίγανη και θα έχεις προσθέσει χυμό σιλφίου όσο ένα ρόβι. Θα του δώσεις επίσης να πιει τέσσερις κοτύλες κατσικίσιο γάλα, στο οποίο θα έχεις προσθέσει ένα τρίτο νερόμελο.» (Περί των εντός παθών, 24)

Ηπατίτιδα. «Η αρρώστια τούτη προκαλείται από τη μαύρη χολή, όταν αυτή χυθεί στο συκώτι. Παρουσιάζεται κυρίως το φθινόπωρο...Παρουσιάζεται οξύς πόνος (οδύνη οξείη) στο συκώτι και κάτω από τα τελευταία πλευρά, καθώς επίσης στον ώμο, στην κλείδα και στο στήθος...Το συκώτι πονάει (αλγεί) με τη ψηλάφηση και το χρώμα του αρρώστου είναι σταχτί. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, ο πυρετός λιγοστεύει και ο άρρωστος χορταίνει με μικρή

ποσότητα τροφής. Μένει μόνο ο πόνος (οδύνη) στο συκώτι και τούτος τότε είναι ισχυρός (ισχυρή) και τότε ελαφρότερος, με διαλείμματα (διαπαύουσα). Μερικές φορές παρουσιάζεται με μεγάλη σφοδρότητα και ο άρρωστος παραδίδει ξαφνικά το πνεύμα (ψυχή). Θεραπεία: Σε τούτον τον άρρωστο, όταν πονάει (οδύνην έχει), πρέπει να εφαρμόζεις την ίδια αγωγή και κυρίως να βάζεις τα ίδια θερμά επιθέματα που χρησιμοποιούνται στη πλευρίτιδα. Όταν τον αφήνει ο πόνος (πόνος), να τον λούζεις με πολύ και ζεστό νερό και να του δίνεις να πει νερόμελο και λευκό γλυκό στυφό κρασί...

Για τον πόνο(οδύνη) να του δίνεις να πει τούτα: Παίρνεις τον κρόκο από ένα βρασμένο αβγό κότας και τον τρίβεις προσθέτοντας μισή κοτύλη χυμό στρύχνου και ένα τέταρτο της κοτύλης αραιό νερόμελο και αφού τα ανακατέψεις τα δίνεις να τα πει. Το μείγμα αυτό σταματά τον πόνο. Πρέπει να του το δίνεις κάθε μέρα μέχρι να σταματήσει ο πόνος (οδύνη). Να πίνει επίσης χυμό σιλφίου όσο ένα ρόβι αναμεμειγμένο με λευκό κρασί στο οποίο θα έχεις τρίψει και ρίγανη. Τούτο το μείγμα να πίνει νηστικός. Να πίνει επιπλέον τα φάρμακα που δίνονται για τον πόνο (οδύνη) στην πλευρίτιδα». (Περί των εντός παθών, 27)

«Άλλη μορφή τύφου... Όταν η χολή σαπίσει και αναμιχθεί με το αίμα στις φλέβες και τις αρθρώσεις και σταματήσει εκεί, παρουσιάζεται οίδημα κυρίως στις αρθρώσεις και παραμένει εκεί, μερικές φορές πάλι παρουσιάζεται και στο υπόλοιπο σώμα, και δημιουργεί οξείς πόνους (οδύνας οξείας)...Οι περισσότεροι από την αρρώστια τούτη μένουν κουτσοί, όταν η χολή παραμένει στις αρθρώσεις και πετρώσει. Ο πόνος εμφανίζεται με διαλείμματα τριών ή τεσσάρων ημερών (οδύνη διαλείπουσα)...Θεραπεία: Όταν ο πόνος (οδύνη) καταλαμβάνει το σώμα του πρέπει να ετοιμάζεις και να του βάζεις χλιαρά επιθέματα, αφού πρώτα του κάνεις επαλείψεις με λάδι. Όταν περάσει ο πόνος (οδύνη), να του δώσεις ελλέβορο, αφού προηγουμένως θερμάνεις όλο το σώμα με ατμόλουτρο». (Περί των εντός παθών, 41)

«Αν παρουσιαστούν πόνοι (οδύναι) στο κεφάλι, ωφελεί να ζεστάνεις το κεφάλι του αρρώστου τυλίγοντας το με πολύ ζεστό νερό και να προκαλέσεις φτάρνισμα για να βγει φλέγμα από τη μύξα. Αν έτσι απαλλαγεί από τον πόνο, αρκούν αυτά. Αν δεν απαλλαγεί, να καθαρίσεις το κεφάλι από το φλέγμα και να τον τρέφεις με ζωμό και νερό. Να μην του δίνεις κρασί μέχρι να σταματήσει ο πόνος. Γιατί όταν το κεφάλι είναι ζεστό και τραβήξει το κρασί, ο πόνος γίνεται ισχυρότερος. Οι πόνοι προξενούνται από το φλέγμα, όταν τούτο κινηθεί και συγκεντρωθεί στο κεφάλι. Αν πάλι παρουσιάζεται κάπου κάπου πόνος και σκοτοδίνη, ωφελεί και στην

περίπτωση τούτη να κάνεις τα ίδια. Ωφελεί επίσης να αφαιρεθεί αίμα από τη μύτη ή από τη φλέβα που βρίσκεται στο μέτωπο. Αν το νόσημα στο κεφάλι γίνεται χρόνιο και ισχυρό και ο ασθενής δεν απαλλάσσεται, αφού κάνεις κάθαρση στο κεφάλι, πρέπει ή να γίνει τομή ή καυτηρίαση των φλεβών κυκλικά. Γιατί από τις υπόλοιπες μεθόδους, μόνο τούτη υπάρχει ελπίδα να τον κάνει καλά.» (Περί παθών, 2)

Δυσεντερία: «Σε τούτον αφού κάνεις κάθαρση στο κεφάλι, πρέπει να δώσεις να πιει εμετικό, το οποίο καθαρίζει το φλέγμα...Αν υπάρχει πόνος (οδύνη) να πλένεις με πολύ ζεστό νερό την περιοχή κάτω από τον αφαλό.» (Περί παθών, 23)

Λειεντερία: «...Τον ασθενή τούτο πρέπει να τον θεραπεύεις με τα ίδια μέσα που χρησιμοποιείς για εκείνους που πάσχουν από δυσεντερία». (Περί παθών, 24)

Στραγγουρία: «Κάνει καλό να μαλακώνει κανείς το σώμα εξωτερικά με θερμά επιθέματα και εσωτερικά να υγραίνει την κοιλιά με τροφές που βοηθούν στην κίνησή της και την κύστη με ποτά που κάνουν τα ούρα όσο πιο ρευστά γίνεται. Πρέπει επίσης να του δίνεις και από τα διουρητικά φάρμακα, εκείνα που έχουν γραφτεί στη «Φαρμακίτιδα» ότι σταματούν τον πόνο (οδύνη). Η αρρώστια τούτη προκαλείται από το φλέγμα. Όταν η κύστη ξηρανθεί ή ψυχθεί ή αδειάσει, προκαλεί πόνο. Όταν είναι υγρή, γεμάτη και μαλακή, πονά λιγότερο. Η αρρώστια τούτη κρατά περισσότερο χρόνο στους ηλικιωμένους και λιγότερο στους νέους.» (Περί παθών, 28)

Ισχυαλγία: «Η αρρώστια είναι μακροχρόνια και έχει πολλούς πόνους, δεν επιφέρει όμως το θάνατο. Αν ο πόνος καταλήξει σε ένα σημείο και σταματήσει εκεί και δεν μπορούν να τον διώξουν τα φάρμακα, πρέπει να κάνεις καυτηρίαση σε όποιο σημείο κι αν βρίσκεται ο πόνος. Να κάνεις καυτηρίαση με ακατέργαστο λινάρι.»(Περί παθών, 29)

Ποδάγρα: «Αν ο πόνος συγκεντρώνεται στα μεγάλα δάχτυλα, πρέπει να κάνεις καυτηρίαση στις φλέβες του δαχτύλου λίγο πιο πάνω από τον κόνδυλο. Η καυτηρίαση πρέπει να γίνει με ακατέργαστο λινάρι.» (Περί παθών, 31)

Περιπνευμονία και πλευρίτιδα χωρίς απόχρεμψη: «Το πλευρό και τα αιμοφόρα αγγεία που υπάρχουν σε αυτό πήζουν και συσπώνται όσο το φλέγμα και η χολή ενυπάρχουν σκληραίνουν

από τη ξηρασία και προξενούν πόνο (οδύνη) και από τον πόνο ανεβαίνει πυρετός. Τότε είναι απαραίτητο να γίνει τομή στη φλέβα του χεριού που ονομάζεται σπληνίτιδα ή στη φλέβα που λέγεται ηπατίτιδα, ανάλογα με το μέρος που έχει προσβληθεί από τη ασθένεια· και έτσι μαλακώνει ο πόνος (οδύνη) του πλευρού και των άλλων μερών...» (Περί νούσων Α, 28)

Πλευρίτιδα: πυρετός, ρίγη, πόνος (οδύνη) που απλώνεται από την πλάτη στο στήθος, ορθόπνοια και βήχας. «Πρέπει να τοποθετούνται ζεστά επιθέματα, να πίνει ο ασθενής μείγμα από μέλι βραστό και ξίδι σε ίσες αναλογίες». (Περί νούσων Β, 44)

Άλλη πλευρίτιδα: «Παρουσιάζεται πυρετός, βήχας, ρίγος και πόνος στο πλευρό και μερικές φορές και στην κλείδα και η απόχρεμψη είναι υποχολική και περιέχει αίμα, σε περίπτωση που έχει γίνει κάποια αγγειακή ρήξη. Τότε πρέπει να τοποθετηθούν στο σημείο όπου ο πόνος είναι οξύτερος ζεστά επιθέματα και ο ασθενής να κάνει ζεστά λουτρά, αν δεν έχει πολύ πυρετό.» (Περί νούσων Β, 45)

Συσπάσεις των βρόγχων του πνεύμονα: «Πρέπει να τοποθετούνται ζεστά επιθέματα στο σημείο όπου παρουσιάζεται ο πόνος (οδύνη) και να πίνει ο ασθενής μείγμα από κενταύριο τριμμένο, δαύκο, και φύλλα φασκομηλιάς, αναμεμειγμένα με μέλι, ξίδι και νερό· και να πίνει επίσης ζωμό από κριθάρι και επιπλέον νερωμένο κρασί. Όταν σταματήσει ο πόνος πρέπει να πίνει...

....Όταν όμως πονέσει (πονέη) με το μπάνιο και τα ζεστά επιθέματα και δεν μπορεί να τα ανεχτεί, πρέπει να τοποθετούνται στο στήθος του και στην πλάτη λινά πανιά που έχουν βρεχτεί σε κρύο νερό και να πίνει μείγμα από κερήθρα και νερό όσο το δυνατόν πιο κρύο· να πίνει επιπλέον κρύο ζωμό από κριθάρι και νερό και να κοιμάται σε δροσερό μέρος...» (Περί νούσων Β, 54)

Ερυσίπελας στον πνεύμονα «και αν ο πόνος (οδύνη) απλωθεί στις ωμοπλάτες, πρέπει να γίνουν στο σημείο εκείνο βεντούζες και να ανοιχτούν οι φλέβες των χεριών». (Περί νούσων Β, 55)

Ασθένεια της πλάτης: «...να τοποθετηθούν χλιαρά επιθέματα στο σημείο όπου παρουσιάζεται ο πόνος και να πλένεται ο ασθενής με ζεστό νερό, εάν δεν έχει πολύ υψηλό πυρετό.» (Περί νούσων Β, 56)

Πνευμονικό οίδημα: «εάν ο πόνος είναι οξύς (οδύνη πιέζει), πρέπει να τοποθετηθούν στο σημείο όπου παρουσιάζεται ζεστά επιθέματα· και όταν ο πόνος σταματήσει (οδύνη) ο ασθενής πρέπει να τρώει όσο το δυνατόν πιο μαλακές τροφές». (Περί νούσων Β, 57)

Πλήρωση του πνεύμονα με πύον: «όταν έχει πόνους (οδύνη), να τοποθετούνται ζεστά επιθέματα στο σημείο όπου πονεί και να πίνει μέλι και βρασμένο ξίδι, ζωμό από κριθάρι και επιπλέον κρασί· εάν με το μπάνιο και τα ζεστά επιθέματα αισθανθεί πόνο (πονέει) και δεν τα ανέχεται, πρέπει να τοποθετηθούν σε αυτόν κρύα επιθέματα, να πίνει μείγμα από κερήθρα και όσο το δυνατόν πιο κρύο νερό και να κοιμάται σε δροσερό μέρος». (Περί νούσων Β, 58)

Ασθένεια που προκαλεί ρεψίματα (ερυγών απεργαστική): «Αν τούτος έχει πόνους (οδύνη) πρέπει να κάνει λουτρά με άφθονο ζεστό νερό και να τοποθετούνται θερμά επιθέματα στο σημείο όπου έχει πόνο· όταν έχει στην κοιλιά πόνο (οδύνη) και αέρια, πρέπει να γίνει κλύσμα και να πίνει ο άρρωστος ζωμό από βρασμένο σκαρόχορτο αναμεμειγμένο με ζωμό κριθαριού και επιπλέον να πίνει γλυκό κρασί νερωμένο, αλλά να μην τρώει τίποτε μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος (οδύνη)· πρέπει επίσης να πίνει για έξι μέρες το νερό σταφυλιών γλυκών, που έχουν μουσκευτεί από το βράδυ, και αν δεν υπάρχουν τέτοιου είδους σταφύλια, να πίνει μέλι και ξίδι βρασμένο· όταν ο πόνος μαλακώσει ...» (Περί νούσων Β, 69)

Εγκεφαλίτιδα: «όταν ο πόνος (περιωδυνέει) είναι οξύς, πρέπει να δροσίζετε το κεφάλι του αρρώστου, και ο καλύτερος τρόπος είναι, αφού ξυρίσετε το κεφάλι, να χύνετε σε κύστη ή έντερο κάτι δροσερό, όπως χυλό στρύχνου και άργιλο, και να τοποθετείτε πάνω στο κεφάλι το κατάπλασμα τούτο και, πριν ζεσταθεί, να το αντικαθιστάτε με άλλο· πρέπει επίσης να κάνετε αφαίμαξη και να καθαρίζετε το κεφάλι με τη χορήγηση ζωμού από σέλινο στον οποίο έχουν αναμειχθεί αρωματικές ουσίες· να μην πίνει ο άρρωστος καθόλου κρασί· αλλά κρύο ζωμό από κριθάρι και να προκαλείται αφόδευση». (Περί νούσων Γ, 1)

Πνευμονικό οίδημα από τη θερμότητα: «Και όσον αφορά του ίδιους τους πόνους (οδύνας), όταν είναι οξείς (καταιγίζωσιν) πρέπει να τοποθετούνται ελαφρά και υγρά ζεστά επιθέματα εκεί όπου παρουσιάζεται ο πόνος (οδύνη), για να θερμανθεί και να υγρανθεί το σημείο τούτο· κατά τα άλλα, πρέπει να τοποθετούνται κρύα επιθέματα και να ανανεώνονται τα

παλαιά με καινούργια και τα σημεία του σώματος που καίνει, να δροσίζονται». (Περί νούσων Γ, 7)

Τέτανος: «αν δεν γίνουν ατιμόλουτρα, πρέπει να τοποθετηθούν σε όλα τα μέρη του σώματος, και κυρίως στα σημεία που υπάρχει πόνος (οδυνώδεα), ζεστά επιθέματα υγρά και λιπαρά σε κύστεις και ασκούς και να γίνονται συχνά επαλείψεις με ζεστή και άφθονη αλοιφή». (Περί νούσων Γ, 12)

«Πλευρίτιδα. ...Η χολική είναι ελαφρότερης μορφής, εάν δε έχουνε γίνει ρήξεις· ειδάλλως είναι πιο επίπονη (επιπονώτερη) αλλά όχι περισσότερο θανατηφόρα, ενώ η αιματώδης πλευρίτιδα είναι βαριάς μορφής, επίπονη (επίπονος) και θανατηφόρα....Σε όσους από την αρχή τα πτύελα είναι κάθε είδους και οι πόνοι είναι πολύ οξείς (αλγήματα οξέα), ο θάνατος επέρχεται την τρίτη μέρα. Αν όμως περάσει όλες αυτές τις μέρες γίνεται καλά. Σε όποιον δε θεραπευτεί την έβδομη ή την ένατη ή την ενδέκατη μέρα, αρχίζει να γίνεται διαπύηση και ο σχηματισμός εμπυήματος είναι προτιμότερος στην περίπτωση τούτη, γιατί, παρότι υποφέρει περισσότερο ο ασθενής, μειώνονται οι πιθανότητες να πεθάνει. ...Οι πόνοι (αλγήματα) σε όλες τις μορφές πλευρίτιδας είναι πιο ελαφροί ως επι το πολύ τη μέρα παρά τη νύχτα...Όταν κυριεύεται από βήχα πρέπει να πίνει κι άλλο και να έχουν αποχρέμψεις όσο το δυνατόν περισσότερες, και να λαμβάνει υγρασία με το ποτό, προκειμένου ο πνεύμονας, υγρός καθώς είναι, να κάνει ευκολότερη και πιο γρήγορη την απόχρεμψη και να πονά λιγότερο (πονέει) ο ασθενής, όταν βήχει. Αναμειγνύετε χυμό από ένα γλυκό ρόδι ή ρόδι που έχει το άρωμα κρασιού με λίγο κατσικίσιο γάλα και μέλι και δίνετε το παρασκεύασμα τούτο στον ασθενή να το πίνει συχνά και σε μικρές ποσότητες και κατά τη νύχτα και κατά τη μέρα· και εμποδίζετε τον άρρωστο όσο το δυνατόν περισσότερο να κοιμηθεί, ώστε να καθαριστεί ο οργανισμός του και πιο καλά και πιο πολύ. ...Στην αιματώδη πλευρίτιδα...κατά τις αποχρέμψεις, αν ο ασθενής πονά (οδύνη) και δεν μπορεί να αποβάλλει πτύελα, πρέπει να γλείφει, όταν είναι νηστικός, άνθος χαλκού τόσο όσο είναι μια άγρια ελιά, μισή ποσότητα από χυμό σιλφίου, λίγο σπόρο τριφυλλιού, όλα μέσα σε μέλι, ή να πίνει νηστικός χλιαρό παρασκεύασμα από πέντε κόκκους πιπεριάς, χυμό σιλφίου όσο είναι ένα κουκί, μέλι, ξίδι και νερό· με τούτο θα σταματήσουν οι πόνοι (οδύνας)». (Περί νούσων Γ, 16)

«Αν ο γιατρός δεν λάβει όλα τα κατάλληλα μέτρα , ώστε η χορήγηση του αφεψημάτος (κριθαριού) να εκπληρώνει απόλυτα τον σκοπό της, θα προκληθούν πολλές βλάβες στον

άρρωστο. Για παράδειγμα, αν τα περιττώματα παραμένουν στα έντερα, η χορήγηση του αφειήματος χωρίς προηγούμενη κένωση του εντέρου, θα οξύνει περισσότερο τον πόνο, αν υπάρχει (οδύνη), ή θα τον προκαλέσει αμέσως, αν δεν υπάρχει...Επιπρόσθετα, αν ο πόνος (οδύνης) του πλευρού επιμένει και δεν χαλαρώνει με θερμά επιθέματα, και αν τα πτύελα δεν αποβάλλονται, αλλά γίνονται γλοιώδη και άπεπτα, σε αυτήν την περίπτωση, αν ο γιατρός δεν ανακουφίσει τον πόνο (οδύνη) είτε με κοιλιακές μαλάξεις είτε με φλεβοτομία- με όποιο από τα δυο θεωρεί καταλληλότερη μέθοδο- και αν εξακολουθήσει τη χορήγηση αφειήματος κριθαριού, ο άρρωστος δε θα αργήσει να πεθάνει.» (Περί διαίτης οξέων, 5)

«Σχετικά με τον πόνο (οδύνη) του πλευρού, είτε αυτός παρουσιάζεται από την αρχή της αρρώστιας είτε αργότερα, καλό είναι να προσπαθήσει κανείς να τον ανακουφίσει αρχικά χρησιμοποιώντας θερμοφόρες. Ο αποτελεσματικότερος τρόπος είναι η χρησιμοποίηση ζεστού νερού μέσα σε ασκί ή σε κύστη, ή μέσα σε χάλκινο ή πήλινο δοχείο. Ανάμεσα στο πλευρό και σε αυτές πρέπει να παρεμβληθεί ένα μαλακό σώμα, για να μην είναι δυσάρεστη η επαφή. Καλό είναι να τοποθετηθεί επιπλέον ένα μαλακό και μεγάλο σφουγγάρι βουτηγμένο σε ζεστό νερό και στυμμένο. Το επίθεμα πρέπει να σκεπάζεται από πάνω με πανί. Έτσι η θερμότητα θα διατηρηθεί περισσότερο καιρό και οι ατμοί δεν θα προσβάλουν την αναπνοή του αρρώστου, εκτός αν τούτο φανεί ωφέλιμο· γιατί κι αυτό μπορεί να συμβεί σε μερικές περιπτώσεις. Μπορεί επίσης να μεταχειριστεί κανείς κριθάρι και ρόβια, μουσκεμένα σε ξίδι ανακατεμένο με νερό, ξινότερο κάπως από το πόσιμο. Βράζετε το διάλυμα, κι αφού το βάλετε μέσα σε σακούλι και το ράψετε, το ακουμπάτε στο πλευρό· με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να μεταχειριστείτε και τα πίτουρα.

Από τα ξηρά επιθέματα αποτελεσματικότερα είναι το αλάτι και το κεχρί αποξηραμένα μέσα σε μάλλινα σακούλια. Το κεχρί είναι πραγματικά καταπραϋντικό και μαλακτικό, και ανακουφίζει τους πόνους (αλγηδόνας), ακόμα και αυτούς που απλώνονται ως την κλείδα· αντίθετα η φλεβοτομία δεν απαλύνει όμοια τον πόνο (οδύνη), εκτός και αν ο πόνος δεν φτάσει ως την κλείδα. Αν τα θερμά επιθέματα δεν σταματούν τον πόνο (πόνος), δεν πρέπει κανείς να τα χρησιμοποιεί πολύ χρόνο, γιατί ξηραίνουν τους πνεύμονες και προκαλούν διαπύηση.

Όταν εμφανίζεται πόνος (οδύνη) στην κλείδα ή βάρος στον βραχίονα ή γύρω από τον μαστό ή πάνω από το διάφραγμα, πρέπει να ανοιχτεί η εσωτερική φλέβα που βρίσκεται στον αγκώνα· πρέπει να αφαιρεθεί χωρίς δισταγμό μεγάλη ποσότητα αίματος, μέχρις ότου αυτό γίνει πολύ κόκκινο ή πάρει σκούρο χρώμα., αντί να είναι φωτεινό και κόκκινο· γιατί και τα

δυο μπορούν να συμβούν. Αν όμως ο πόνος (άλγημα) εντοπίζεται στην περιοχή κάτω από το διάφραγμα και δεν εκδηλώνεται στην κλείδα, τότε συνίσταται κοιλιακή κένωση με μαύρο ελλέβορο ή με ευφόβριο: ο μαύρος ελλέβορος πρέπει να αναμειχθεί με δαύκο, σέσελι, κύμινο, άνηθο, ή με κάποιο άλλο αρωματικό φυτό, και το ευφόβριο με χυμό σιλφίου· γιατί αυτές οι ουσίες αναμειγμένες έχουν παρόμοιες θεραπευτικές ιδιότητες. Ο μαύρος ελλέβορος προκαλεί κενώσεις καλύτερες και ευνοϊκότερες για τις κρίσεις από το ευφόβριο· το ευφόβριο όμως είναι πιο κατάλληλο από τον μαύρο ελλέβορο για την αποβολή των αερίων· πάντως και τα δύο αυτά φάρμακα καταπολεμούν τον πόνο (οδύνη), όπως και πολλά άλλα καθαρτικά, αλλά αυτά τα δυο είναι τα αποτελεσματικότερα από όσα ξέρω. Τα καθαρτικά αυτά μπορούν να προστεθούν μέσα στο ασούρωτο αφέψημα του κριθαριού και όσα δεν είναι πολύ αηδιαστικά είτε λόγω της πικρότητάς τους ή κάποιας άλλης δυσάρεστης γεύσης, είτε λόγω της ποσότητάς τους είτε του άσχημου χρώματός τους ή γιατί προκαλούν κάποια αποστροφή στον άρρωστο.

Αμέσως μετά τη λήψη του καθαρτικού πρέπει να δίνεται στον ασθενή ασούρωτο αφέψημα κριθαριού σε ποσότητα που όχι πολύ μικρότερη από τη συνηθισμένη μπορεί όμως κανείς να διακόψει για ένα μικρό χρονικό διάστημα τη χορήγηση του αφεψήματος, αν το καθαρτικό ενεργήσει κανονικά. Αργότερα, όταν λήξει η επίδραση του καθαρτικού, ο άρρωστος πρέπει να πάρει αφέψημα κριθαριού σε μικρότερη δόση από τη συνηθισμένη...» (Περί διαίτης οξέων, 7)

«Για τους πόνους (αλγέη) των αφτιών πρέπει να μεταχειριζόμαστε γάλα.». (Επιδημιών το δεύτερον, τμήμα τρίτον, 12)

«Για τον πονοκέφαλο (κεφαλήν αλγέη), μετά από κρασοκατάνυξη δίνουμε μια κοτύλη ανέρωτο κρασί· για πονοκέφαλο από οποιαδήποτε άλλη αιτία δίνουμε πολύ ζεστό ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί» (Επιδημιών το δεύτερον, τμήμα έκτον, 30)

«γυναίκα...προσβλήθηκε από επίμονο πυρετό...Το εσωτερικό μέρος της κοιλιάς της κάτω από τον αφαλό ήταν σκληρό, πιο υπερψωμένο από την άλλη περιοχή και πονούσε πολύ (οδύνας ισχυράς). Στην σκληρή αυτή περιοχή έγινε ισχυρή μάλαξη με τα χέρια αλειμμένα με λάδι, αργότερα αποβλήθηκε από κάτω πολύ αίμα και η γυναίκα έγινε καλά και έζησε.» (Περί επιδημιών το πέμπτον, 1)

«Κάποια γυναίκα στις Φερές υπέφερε από έντονο πονοκέφαλο για πολύ καιρό· κανείς και τίποτα δεν μπορούσε να την ανακουφίσει ούτε και τα καθαρτικά του κεφαλιού. Ωστόσο, όταν είχε εύκολη εμμηνόρροια, η κατάσταση της ήταν πολύ καλή. Όταν πονούσε το κεφάλι της, ανακουφιζόταν με την τοποθέτηση αρωματικών υποθέτων στη μήτρα, που έτσι καθαριζόταν κάπως. Όταν έμεινε έγκυος, ο πονοκέφαλος σταμάτησε.» (Περί επιδημιών το πέμπτον, 12).

«Για τους πόνους (αλγήμασιν) στη μέση, στα πόδια και στους γοφούς, που οφείλονται σε κούραση (εκπόνων), κάνετε θερμές καταιονήσεις με θαλασσινό νερό και ξίδι, τοποθετείτε στο σώμα σφουγγάρια βρεγμένα με ζεστό νερό και τα στερεώνετε με λιγδωμένα μαλλιά και προβιές.» (Περί επιδημιών το πέμπτον, 58)

«Η γυναίκα του Ασπάσιου είχε φοβερό πονόδοντο και οι γνάθοι της πρήστηκαν. Έκανε επάλειψη με καστόριο και πιπέρι και ανακουφίστηκε.» (Περί επιδημιών το πέμπτον, 67)

«Αν πονάει το αφτί (αλγέη), τυλίγουμε γύρω από το δάχτυλο ένα κομμάτι μαλλί, το ραντίζουμε με ζεστή λιπαρή ουσία και έπειτα, τοποθετώντας το μαλλί στην παλάμη μας, βάζουμε το χέρι κάτω από το αφτί, με τέτοιο τρόπο ώστε ο άρρωστος να έχει την εντύπωση ότι κάτι βγαίνει· κατόπιν το πετάμε στη φωτιά· απάτη.» (Περί επιδημιών το έκτον, 7)

«Για τους πόνους (οδυνέων) καθαρίζετε την πιο κοντινή κοιλότητα, ανοίγετε την κοιλότητα του αίματος, κάνετε καυτηρίαση, τομή, χρησιμοποιείτε ζεστά και κρύα επιθέματα, προκαλείτε φτέρνισμα, δίνετε φυτικούς χυμούς, που είναι δυναμωτικοί και κυκεώνα. Για τους πόνους βαριάς μορφής χορηγείτε γάλα, σκόρδο, βρασμένο κρασί, ξίδι και αλάτι.» (Περί επιδημιών το έβδομον, τμήμα έκτον, 3)

«Πόνος στην κοιλιά προς το μέρος της σπλήνας και στο αριστερό πλευρό. Τα θερμά επιθέματα ήταν περισσότερο ανακουφιστικά από τα ψυχρά. Ο πόνος (άλγημα) σταμάτησε με μαλακτικό κλύσμα.» (Περί επιδημιών το πέμπτον, 73)

«Κάποιος που πονούσε (οδυνωμένω) στο πίσω μέρος του κεφαλιού ανακουφίστηκε με το άνοιγμα της κάθετης φλέβας του μετώπου.» (Περί επιδημιών το έβδομον, Τμήμα δεύτερον, 13)

«Δυνατό πόνο (δεινόν άλγημα) ..το καστόριο καταπραΰνει τους πόνους (αλγήματα) που προέρχονται από τη μήτρα ...Χρησιμοποιούμε μαύρο κρασί που έχει πάψει να είναι μούστος ή ένα τρίτο αρωματικών ουσιών με δυο δόσεις αλεύρι, βρασμένο μέσα σε λευκό αρωματικό κρασί. Ρίχνουμε το παρασκεύασμα σε πανί, το απλώνουμε πάνω του και το τοποθετούμε ως κατάπλασμα πάνω στο μέρος της κοιλιάς, όπου εντοπίζονται οι πόνοι της κοιλιάς (αλγήματα)». (Περί επιδημιών το έβδομον, 64)

«Ο γιος του Κλλιμέδοντα, που είχε όγκο στον τράχηλο σκληρό, μεγάλο, ανώριμο και επώδυνο, ωφελήθηκε με αφαίμαξη από την φλέβα του βραχίονα και κατάπλασμα από ψημένο λιναρόσπορο, μουσκεμένο με λευκό κρασί και ελαιόλαδο. Το κατάπλασμα τοποθετήθηκε όχι ζεστό ούτε ιδιαίτερα βρασμένο. Η χρησιμοποιήθηκε βρασμένο αλεύρι από μωσχοσίταρο, κριθάρι από σιτάρι μαζί με νερόμελο.» (Περί επιδημιών το έβδομον, 65)

Χιονίστρες: «Για τους πόνους της μέσης (αλγήμασιν), των γοφών ή των ποδιών, που προέρχονται από κούραση, κάνετε ζεστές καταιονήσεις με θαλασσινό νερό ή ξίδι και, βρέχοντας σφουγγάρια, τα μεταχειρίζεστε ως θερμά επιθέματα, συγκρατώντας τα με μαλλί.» (Περί επιδημιών το έβδομον, 76)

«Ο Εύδημος είχε δυνατό πόνο (επόνει ισχυρώς) στην σπλήνα. Οι γιατροί του παράγγειλαν να τρώει πολύ, να πίνει αρκετό ελαφρό κρασί και να περπατά συχνά. Η κατάσταση δεν επιδεινώθηκε. Υποβλήθηκε σε αφαίμαξη. Έπαιρνε φαγητά και ποτά με μέτρο και αύξανε σταδιακά τους περιπάτους. Πήρε ελαφρό μαύρο κρασί. Έγινε καλά.» (Περί επιδημιών το έβδομον, 119).

«Η ιατρική άλλοτε αναγκάζει την έμφυτη θερμότητα να διώξει προς τα έξω τη βλέννα με τη χορήγηση ερεθιστικών τροφών και ποτών, ώστε να βγάλει κάποιο συμπέρασμα πάνω σε κάτι που βλέπει για τις περιπτώσεις που δεν είχε τη δυνατότητα να δει τίποτα· άλλοτε πάλι, με περίπατους και σε ανηφορικούς δρόμους ή με αγώνες ταχύτητας, αναγκάζει την αναπνοή να δείξει αυτά για τα οποία είναι ενδεικτική· άλλοτε, τέλος, προκαλώντας εφιδρώσεις με τους τρόπους που προαναφέραμε, διαπιστώνει ό, τι ακριβώς διαπιστώνουμε με τη βοήθεια της φωτιάς στην εξάτμιση του ζεστού νερού.» (Περί τέχνης, 12)

«Όπως έχω πει και στο Προγνωστικό, η κάθαρση από πάνω κάνει καλό στον απύρετο άνθρωπο που πάσχει από ανορεξία, καρδιαλγία, σκοτοδίνες, ή νιώθει το στόμα του πικρό και γενικά βοηθάει σε πόνους (οδύναις) που παρουσιάζονται πιο πάνω από το διάφραγμα. Η κάθαρση από κάτω βοηθάει στις περιπτώσεις που χωρίς να υπάρχει πυρετός, παρουσιάζεται συστροφή των εντέρων, πόνος στη μέση, βάρος στα γόνατα, δυσμηνόρροια και πόνοι (οδύναι) κάτω από το διάφραγμα.» (Επιστολαί, 21)

«Αν ο πυρετός αυτός (ο κακοήθης διαλείπων) δεν εγκαταλείψει τον άρρωστο σε σαράντα μέρες, αλλά υπάρχει πόνος (οδύνη), κεφαλαλγία και παραλήρημα, χρειάζεται καθαρτικό». (Περί κρισίων, 11)

«Σε περίπτωση ισχυρής κεφαλαλγίας (καφαλήν περιωδυνούντι) χρησιμοποίησε βεντούζα σε οποιοδήποτε από τα πάνω σημεία πονά (πονήση). Πόνος (οδύνη) στα λογόνια και στα γόνατα καθώς και δύσπνοια δίνουν λύση σε οτιδήποτε από αυτά και να συμβαίνει.» (Περί κρισίων, 59)

«Σε έντονο πόνο (αλγήματος) της μέσης και άφθονες κενώσεις, ωφελεί συχνά ο συχνός αφρώδης εμετός με χορήγηση ελλέβορου.» (Κωακαί προγνώσεις, 304)

«Στους πόνους των πλευρών που εμφανίζονται σε εμπύρετα νοσήματα, χωρίς οίδημα ούτε άλλο σύμπτωμα, η φλεβοτομία βλάπτει, είτε αν ο άρρωστος δεν έχει όρεξη να φάει είτε αν το υποχόνδριο είναι πρησμένο· η αφαίμαξη βλάπτει επίσης τους αρρώστους που έχουν πυρετό, κρυώνουν πολύ και παρουσιάζουν νωθρότητα· κι ενώ δίνουν την εντύπωση ότι πηγαίνουν καλύτερα, πεθαίνουν.» (Κωακαί προγνώσεις, 481)

«Πραγματικά όλα αυτά οφείλονται στη διέλευση του αέρα. Όταν τούτος βρεθεί σε μέρη απαλά, ασυνήθιστα και άθικτα από τον αέρα, διέρχεται μέσα από τη σάρκα σαν βέλος που τρυπάει, ορμώντας τότε από τα υποχόνδρια, τότε προς τα πλευρά, τότε και προς τα δυο. Για τον λόγο αυτό προσπαθεί καθένας με τη χρήση θερμών επιθεμάτων εξωτερικά να μαλακώσει τον πόνο (πόνον)· πράγματι, αραιωμένος ο αέρας από τη θερμότητα των επιθεμάτων, διατρέχει το σώμα κι έτσι οι πόνοι (πόνων) μετριάζονται.» (Περί φυσών, 9)

«Αν υπάρχει πόνος (οδύνη) και όχι φλεγμονή, ψήνετε κόκκινο νίτρο, το ψιλοκοπανίζετε, προσθέτετε στύψη, καβουρδίζετε αλάτι, το κοπανίζετε καλά και ανακατεύετε ίση ποσότητα από το καθένα συστατικό. Έπειτα τα αναμειγνύετε με την καλύτερης ποιότητας πίσσα, αλείφετε το μείγμα σε κουρέλι, το τοποθετείτε στην έδρα και το δένετε με επίδεσμο. Άλλο: κοπανίζετε πράσινα φύλλα κάππαρης, τα βάζετε σε σακούλι και τα δένετε με επίδεσμο. Όταν ο άρρωστος αισθανθεί κάψιμο, τα βγάζει και τα ξαναβάζει. Αν δεν έχετε φύλλα κάππαρης, παίρνετε φλούδα ρίζας, την κοπανίζετε, τη ζυμώνετε με μαύρο κρασί και τη δένετε με τον ίδιο τρόπο. Τούτο είναι καλό και για τον πόνο της σπλήνας (οδύνην).

Από τα καταπλάσματα αυτά τα ψυκτικά έχουν τη δυνατότητα να εμποδίζουν τις καταρροές, ενώ τα μαλακτικά και θερμαντικά να διαλύουν· τα ελκτικά πάλι να ξεραίνουν και να αδυνατίζουν. Η πάθηση αυτή εκδηλώνεται, όταν εγκατασταθούν στο απευθυσμένο χολή και φλέγμα. Όταν το απευθυσμένο έχει φλεγμονή, το αλείφετε με το φάρμακο που παρασκευάζεται από ρετσίνι, λάδι, κερί, θεικό μόλυβδο και λίπος. Το φάρμακο αυτό τοποθετείται όσο το δυνατόν πιο ζεστό.» (Περί συρίγγων, 10)

«Σχετικά με τις υποδείξεις της ιατρικής τέχνης, με τις οποίες γίνεται κανείς επιδέξιος, πρέπει να εξετάσουμε πρώτα εκείνες, με τις οποίες αρχίζει η κατάρτιση του γιατρού. Τα σχετικά με τη θεραπεία στο ιατρείο είναι από τα πρώτα που μαθαίνει ο αρχάριος. Πρώτα πρώτα να υπάρχει κατάλληλος χρόνος...υποδείξεις σχετικά με τον φωτισμό...καθίσματα...να προσφέρετε νερό πόσιμο και καθαρό...όλα τα εργαλεία να είναι εύχρηστα. »(Περί ιητρού, 2)

«Σχετικά με τις χειρουργικές επεμβάσεις είτε με τομή είτε με καυτηρίαση, η ταχύτητα ή η βραδύτητα επαινείται εξίσου· γιατί γίνεται χρήση και των δυο αυτών τρόπων. Στις περιπτώσεις που η χειρουργική επέμβαση απαιτεί μια τομή, πρέπει να γίνεται με ταχύτητα· γιατί, επειδή όσοι χειρουργούνται συμβαίνει να πονούν (πονέειν), πρέπει αυτό που τους προκαλεί τον πόνο να διαρκεί όσο το δυνατόν λιγότερο· Αυτό θα συμβεί, όταν η τομή γίνει με ταχύτητα. Στην περίπτωση όμως που είναι ανάγκη να γίνουν πολλές τομές, πρέπει η χειρουργική επέμβαση να γίνει αργά· γιατί η ταχύτητα κάνει τον πόνο συνεχή και έντονο (πόνον ζυνεχή και πουλήν), ενώ τα διαλείμματα κατά την επέμβαση ανακουφίζουν κάπως τους ασθενείς.» (Περί ιητρού, 5)

«Όσον αφορά τις βεντούζες λέμε ότι οι τρόποι χρησιμοποίησής τους είναι ωφέλιμοι. Όταν η συρροή εντοπίζεται μακριά από την επιφάνεια της σάρκας, ο λαιμός της βεντούζας πρέπει να

είναι στενός, η ίδια να σχηματίζει κοιλιά, να μην είναι μακρουλή προς το μέρος του χεριού, ούτε και βαριά· αν έχει τέτοιο σχήμα, τραβάει κατευθείαν απορροφώντας προς τη σάρκα τους απομακρυσμένους νοσηρούς χυμούς. Όταν πρόκειται για πόνο (πόνος) απλωμένο σε μεγαλύτερη έκταση της σάρκας, ως προς τα άλλα μεν η βεντούζα θα είναι παραπλήσια, ο λαιμός της όμως θα είναι φαρδύς· έτσι θα ανακαλύψεις ότι τραβάει αυτό που προκαλεί ενόχληση προς το σημείο που πρέπει.» (Περί ιητρού, 7)

«Οι πιο παχιές φλέβες έχουν τον ακόλουθο σχηματισμό: υπάρχουν τέσσερα ζευγάρια στο σώμα. Το ένα από τα ζευγάρια τούτα ξεκινά από το πίσω μέρος του κεφαλιού, περνά από τον τράχηλο, διασχίζει κατά μήκος της ράχη εξωτερικά δεξιά κι αριστερά και φτάνει στα λαγόνια και στα κάτω άκρα. Έπειτα περνάει από τις κνήμες και φτάνει στους εξωτερικούς αστραγάλους και στα πόδια. Οι φλεβοτομίες λοιπόν για τους πόνους (αλγημάτων) στην πλάτη και τα λαγόνια πρέπει να γίνονται από το εξωτερικό μέρος των ιγνύων και των αστραγάλων. Το δεύτερο ζευγάρι φλεβών ξεκινά από το κεφάλι, κοντά στα αφτιά και περνά από τον τράχηλο. Είναι οι λεγόμενες σφαγίτιδες· περνούν εσωτερικά από τη μία και την άλλη πλευρά της πλάτης και φτάνουν κατά μήκος των ψοϊτών μυών στους όρχεις και τους μηρούς· και από το εσωτερικό μέρος των ιγνύων και έπειτα από των κνημών, φτάνουν στο εσωτερικό μέρος των αστραγάλων και στα πόδια. Οι φλεβοτομίες λοιπόν για τους πόνους (οδύνας) των ψοϊτών και των όρχεων πρέπει να γίνονται από την εσωτερική πλευρά των ιγνύων και των αστραγάλων. Το τρίτο ζευγάρι φλεβών ξεκινά από τους κροτάφους και περνά από τον τράχηλο στις ωμοπλάτες. Έπειτα οι δύο φλέβες συναντιούνται στον πνεύμονα και φτάνουν η μια από δεξιά προς τα αριστερά κάτω από τον μαστό, στην σπλήνα και το νεφρό, και η άλλη από αριστερά προς τα δεξιά, από τον πνεύμονα, κάτω από τον μαστό, στο συκώτι και το νεφρό· οι δύο αυτές φλέβες καταλήγουν στον πρωκτό. Το τέταρτο ζευγάρι κατευθύνεται από το μπροστινό μέρος του κεφαλιού και των ματιών κάτω από τον τράχηλο και τις κλείδες· έπειτα από το πάνω μέρος των βραχιόνων κάτω από την πτυχή του αγκώνα· μετά, από τον πήχεις στους καρπούς και τα δάκτυλα· έπειτα στρέφονται προς τα πίσω, από τα δάκτυλα περνούν στις παλάμες και τους πήχεις και ανεβαίνουν στην πτυχή του αγκώνα· από το κάτω μέρος των βραχιόνων στις μασχάλες και προς τα πάνω, ανάμεσα από τα πλευρά, η μία φλέβα φτάνει στην σπλήνα και η άλλη στο συκώτι. Μετά, περνώντας από την κοιλιά καταλήγουν και οι δύο στα γεννητικά όργανα. Έτσι κατανέμονται οι παχιές φλέβες....Οι φλεβοτομίες πρέπει να γίνονται ανάλογα με τούτη τη διάταξη. Πρέπει να φροντίζετε να γίνονται οι τομές όσο το δυνατόν πιο μακριά από τις περιοχές, όπου συνήθως

εμφανίζονται πόνοι (οδύναι) και συσσωρεύεται αίμα. Γιατί έτσι δε θα γίνει μεγάλη μεταβολή ξαφνικά και θα μπορεί να μεταβληθεί η συνήθεια, έτσι ώστε να μην συγκεντρώνεται πια το αίμα στο ίδιο σημείο.» (Περί οστέων φύσιος, 9, όπως και στο Περί φύσιος ανθρώπου, 11)

«Με ζεστό νερό γίνονται οι καταιονήσεις και τα ατιμόλουτρα σε όλο το σώμα...μαλακώνει τους πόνους (οδύνας) των αφτιών, των ματιών, και άλλα παρόμοια...» (Υγρών χρήσιος, 1)

«...Ορισμένες παθήσεις ανακουφίζονται τόσο από το κρύο όσο και από το ζεστό (νερό): ...τα περισσότερα από τα κατάγματα ανακουφίζονται με άφθονες, κρύες καταιονήσεις, που ελαττώνουν το πρήξιμο και μουνδιάζουν τους πόνους (οδύνην)· το μέτριο μούδιασμα σταματάει τον πόνο (οδύνη)· το ζεστό επίσης μειώνει το πρήξιμο και μαλακώνει τη σάρκα. ...Το ζεστό είναι ωφέλιμο για τα μάτια, τους πόνους (οδύνησιν), τα εμπυήματα, για τη διαβρωτική δακρύρροια και για ό,τι είναι στεγνό. Το κρύο ωφελεί ό,τι δεν πονάει (ανωδύνοισιν) και είναι πολύ κόκκινο.» (Υγρών χρήσιος, 6)

«Αν η ροή παρουσιαστεί στα αφτιά, αρχικά δημιουργεί πόνο (οδύνην), γιατί προχωρά με δυσκολία. Πόνο (πόνον) προκαλεί μέχρι να δημιουργηθεί συρίγγιο. Όταν η ροή γίνει κανονική, δεν προκαλεί πια πόνο (πόνον)...Για εκείνον που υποφέρει από πόνο (οδύνης εχομένω) πρέπει να ζεστάνεις ένα φάρμακο από τη φύση του θερμό και, αφού το αραιώσεις σε λάδι και πικραμύγδαλα, να το χύσεις μέσα στο αφτί και πίσω να βάλεις βεντούζα, αν πονάει (αλγέη) το αριστερό αφτί στα δεξιά και αν πονάει το δεξί στα αριστερά. Δεν πρέπει να τη χτυπήσεις δυνατά και να τη σπρώξεις προς τα κάτω, αλλά να την αφήσεις να τραβήξει μόνη της. Αν δεν περάσει ο πόνος με τούτα, να κρύψεις υλικά από τη φύση τους ψυχρά και να τα ρίξεις στο αυτί του, να του δώσεις να πει φάρμακο που προκαλεί κάθαρση των εντέρων, όχι όμως εμετικό, γιατί ο εμετός δε βοηθά στην περίπτωση τούτη, και τα άλλα μέρη να ψύχεις.» (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 12)

«Η καυτηρίαση στη φλέβα πρέπει να γίνεται με τρόπο που να είναι κατάλληλος με το νόσημα από το οποίο πάσχει ο άρρωστος. Αν μετά τη καυτηρίαση τρέχει λίγο αίμα, για να μη γίνει επικίνδυνο για τον άρρωστο πρέπει να κάνεις και τα δύο τούτα: Αν δεν κάνεις την καυτηρίαση πέρα ως πέρα, η φλέβα στο σημείο του πόνου (πόνω) για τον οποίο έγινε η καυτηρίαση δεν κλείνει, αλλά ευνοεί τη ροή· αν καυτηριαστεί πέρα ως πέρα, δεν υπάρχει ροή... Αν πονάει το κεφάλι (οδύνην) πρέπει να τραβήξεις αίμα από τις φλέβες. Αν δε

σταματήσει έτσι, αλλά κρατάει πολύ χρόνο, να κάνεις σε βάθος καυτηρίαση των φλεβών και θα γίνει καλά. Αν κάνεις καθαρισμό του κεφαλιού, θα προκαλέσεις στον άρρωστο περισσότερο πόνο (πονέεις).» (Περί τόπων των κατά άνθρωπον, 40)

Γυναικολογικές ασθένειες

Υδρωπικία μήτρας: «...πρέπει να πλένουμε τη γυναίκα με ζεστό νερό και να εφαρμόσουμε ζεστά επιθέματα στην περιοχή του πόνου (οδύνη)» (Περί γυναικείας φύσιος, 2)

«Αν η μήτρα γυρίσει προς το μέρος του γοφού...αν νιώσει πόνο (οδύνη) και στραγγουρία, θα κάνει ζεστό λουτρό έδρας και θα πιει αραιωμένο νερόμελο». (Περί γυναικείας φύσιος, 8)

«αν το στόμιο της μήτρας είναι παραφύσει ανοιχτό...αν ο πόνος (οδύνη μάλιστα έχη) είναι έντονος, θα βάλετε θερμά επιθέματα και θα κάνετε υποκανπισμούς στη μήτρα». (Περί γυναικείας φύσιος, 13)

«όταν σταματήσει η εμμηνόρροια, εκδηλώνεται πόνος (οδύνη) στο υπογάστριο...ο πόνος (πονέει) εντοπίζεται επίσης στο κεφάλι και στον τράχηλο. Όταν εκδηλώνεται με σφοδρότητα, συνιστάτε ζεστά επιθέματα, δύσοσμούς υποκαπνισμούς από κάτω και δίνετε να πιει καστόριο με κόνυζα. Αν ο πόνος στραφεί προς τα κάτω, κάνετε δύσοσμούς υποκαπνισμούς στα γεννητικά όργανα και αρωματικούς κάτω από τη μύτη.» (Περί γυναικείας φύσιος, 18)

«Αν η μήτρα παρουσιάζει δυσκαμψία...Το ταχύτερο μάλιστα και προτού εκδηλωθεί ο πόνος (οδύνη), θα τις δώσετε φάρμακα που ανακουφίζουν τους πόνους (οδύνης) της μήτρας και θα συστήσετε υπακτική τροφή. Αν η κοιλιά ζεσταθεί, προτείνετε υποκλυσμούς.» (Περί γυναικείας φύσιος, 28)

«Αν η μήτρα παρουσιάσει φλεγμονή μετά από τοκετό... Αν είναι εξαντλημένη από τη νοσηρή κατάσταση της μήτρας, αν η χολή της προκαλεί πνίξιμο και πρέπει να την καθαρίσετε ελαφρά και να καταπραΰνετε τον πόνο (οδύνη), της δίνετε να πιει χυμό από πευκέδαο σε ποσότητα τριών κυάθων.» (Περί γυναικείας φύσιος, 29)

«...όταν η γυναίκα πονάει (οδύνη έχη), θα κάνει λουτρό έδρας και με ζεστό νερό και θα πιει νερόμελο αραιωμένο...Άλλο: δίνετε να πιει δέκα κόκκους μελίας μέσα σε κρασί. Τούτο

ωφελεί όλους τους πόνους (αλγήματος) της μήτρας και είναι συνάμα ισχυρό διουρητικό...Για τη ροή και τον πόνο (οδύνη) δίνετε δεντρολίβανο μέσα σε κρασί ως ποτό...Ευεργετικά καθαρτικά και καταπραϋντικά των πόνων (οδύνας): δίνετε ρίζα μολόχας σε νερό. Για τη μήτρα · ανακατεύετε σπόρο παιωνίας και λίγο λάδι από κέδρο και τα δίνετε μέσα σε κρασί ως ποτό· τούτο ανακουφίζει τους πόνους της μήτρας (οδύνας)...Άλλο καταπραϋντικό για τους πόνους (οδύνας): παίρνετε ρίζα μολόχας και φλούδα μάραθου και κρήθμον, τα ρίχνετε σε νερό και τα δίνετε ως ποτό. Άλλο: παίρνετε μαύρους θαλάσσιους αστερίες και κράμβη, τα ανακατεύεται με αρωματικό κρασί και τα δίνετε να τα πιει. Άλλο: παίρνετε τρεις οβολούς σμύρνα, λίγο κόλιαντρο, ρετσίνι, ρίζα παιωνίας και αιθιοπικό κύμινο, τα κοπανίζετε καλά, τα διαλύετε σε λευκό κρασί και τα δίνετε ως ποτό, αφού το χλιάνετε λίγο.» (Περί γυναικείας φύσιος, 32)

«Αν παρουσιαστεί υγρό στη μήτρα...αν η αποβολή δεν συμβεί στην αρχή αλλά όταν το έμβρυο πια κινείται, και αν η γυναίκα αισθάνεται πρήξιμο, το υπογάστριο πρήζεται και πονά (αλγεί) με το άγγιγμα, σαν να έχει πληγή. Κυριεύεται από πυρετό, τρίζουν τα δόντια της και νιώθει πόνο (οδύνη οξεία και σπερχή) έντονο και συνεχή, στα ίδια τα γεννητικά όργανα, στο υπογάστριο, στα λαγόνια, στα πλευρά και στη μέση. Όταν παρουσιάζεται η κατάσταση τούτη, η γυναίκα πρέπει να πλυθεί με ζεστό νερό και να τοποθετείτε δοκιμαστικά στα σημεία που εντοπίζεται ο πόνος (οδύνη) , όποιο από τα θερμά επιθέματα δέχεται περισσότερο.» (Περί γυναικείας φύσιος, 35)

«Αν αναδίδεται δυσσομία από τα γεννητικά όργανα ή σχηματίζονται εκεί εκπλαστήσεις και υπάρχει πόνος (οδύνη), θα θεραπεύσετε τον πόνο (οδύνη) δίνοντας σπόρο από σέλινο μέσα σε κρασί, όταν η γυναίκα είναι νηστική, και θα εξαλείψετε τη δυσσομία δίνοντας γλυκάνισο με τον ίδιο τρόπο. Όσο για τις εκπλαστήσεις πρέπει να τις κόψετε.» (Περί γυναικείας φύσιος, 65)

«Αν πονούν τα λαγόνια, η γυναίκα θα πίνει γλυκάνισο και αιθιοπικό κύμινο, θα πλένεται με ζεστό νερό και θα παίρνει ποτό ύστερα από το λουτρό.» (Περί γυναικείας φύσιος, 70)

«Αν η μήτρα μετατοπιστεί, προσκρούσει κάπου και προξενήσει πόνο (οδύνη), παίρνετε ψώρα ελιάς και πριονίδια δάφνης και κυπαρισσιού, τα βράζετε σε νερό, τα βάζετε σε πανί και το χρησιμοποιείτε ως υπόθετο.» (Περί γυναικείας φύσιος, 79)

«αν η μήτρα πονά (αλγέη) και ο πόνος (οδύνη) αντανακλά στην κύστη, κοπανίζετε σπόρο πράσου μέσα σε νερό και δίνετε στη γυναίκα να το πιει νηστική · μεταχειρίζεστε επίσης ζεστά επιθέματα.» (Περί γυναικείας φύσιος, 80)

«Αν πονά η μήτρα (αλγέη), τρίβετε καλά κεφάλι σκόρδου, καβουρντισμένο νίτρο και κύμινο, τα βρέχετε με μέλι και τα χρησιμοποιείτε ως υπόθετο · η γυναίκα πλένεται με ζεστό νερό και παίρνει ποτό μετά το λουτρό.» (Περί γυναικείας φύσιος, 85)

«Αν πονά το κεφάλι (αλγέη), το υπογάστριο και τα λαγόνια, υπάρχει στη μήτρα χολή. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να χορηγήσετε καθαρτικό, που έχει τη δυνατότητα να προκαλεί κένωση από πάνω και από κάτω. Η γυναίκα πρέπει να πλένεται με ζεστό νερό, να χρησιμοποιεί υπόθετα που καθαρίζουν τη χολή και να παίρνει ποτό από γλυκάνισο και μελάνθιο, διαλυμένα σε κρασί». (Περί γυναικείας φύσιος, 89)

«Αν η μήτρα πονά (αλγέη), δίνετε στη γυναίκα να πιει νηστική ρίζα κυκλάμινου μέσα σε λευκό κρασί, συστήνετε λουτρά με ζεστό νερό και ποτό ύστερα από το λουτρό.» (Περί γυναικείας φύσιος, 92)

«...Αν η μήτρα γυναίκας που έχει γεννήσει, γεμίσει αέρα....Αν πονά (αλγέη) στα λαγόνια, η γυναίκα πρέπει να πιει αφέψημα από άνηθο και αιθιοπικό κύμινο και να πλυθεί με χαστό νερό». (Περί γυναικείων Α, 34)

«Ποτό για τη μήτρα: αν η γυναίκα πονά (αλγέει) μετά τον τοκετό και ο πόνος (αλγέει) εντοπίζεται στην έδρα ή σε κάποιο άλλο σημείο, κοπανίζετε καρπό άρκευθου ή λιναρόσπορο και σπόρο τσουκνίδας και δίνετε να τα πιει. Αν ύστερα από τον τοκετό εκδηλώνεται πόνος (αλγέει), της δίνετε να πιει τσικουδιά, μέλι, και χλιαρό κρασί. Αν η μήτρα παρουσιάσει φλεγμονή, θα περάσει με αυτό το ρόφημα. Αν υπάρχει πόνος (αλγέει) στην περιοχή της μήτρας, κοπανίζετε τρυφερά φύλλα πικραμυγδαλιάς και ελιάς, κύμινο, κουκούτσια ή φύλλα δάφνης, άνηθο, σκυλλόβρουβα, ρίγανη, νίτρο, και αφού τα αναμείξετε, τα κοπανίζετε καλά και κάνετε επάλειψη στη μήτρα. Αν υπάρχει στη μήτρα φλεγμονή και πόνος (οδύνη έχη), ψιλοκοπανίζετε μαζί ροδόφυλλα, κανέλα, κασσία, χύνετε από πάνω λάδι από πικραμύγδαλα και φτιάχνετε δισκία βάρους μιας δραχμής. Ζεσταίνετε καινούργιο πήλινο αγγείο, ως ότου

κοκκινίσει, βάζετε τη γυναίκα να καθίσει πάνω του, τη σκεπάζετε με ρούχα και κάνετε υποκαπνισμούς στη μήτρα. Τούτο θα σταματήσει τους πόνους (οδύνας)». (Περί γυναικείων Α, 51)

«Όταν ο τοκετός γίνεται πολύ γρήγορα, δίνετε, προτού έλθουν οι πόνοι (οδύνην έχει), φάρμακα που σταματούν τον πόνο (οδύνη) της μήτρας και προσφέρετε τροφή που διευκολύνει τις κοιλιακές κενώσεις. Αν ζεσταίνεται η κοιλιά, κάντε υποκλυσμούς όσο μπορείτε γρηγορότερα». (Περί γυναικείων Α, 56)

«Αν η μήτρα προσβληθεί από υδρωπικία....«Η γυναίκα πρέπει να κάνει λουτρά με άφθονο ζεστό νερό και να χρησιμοποιεί θερμά επιθέματα, αν νιώθει πόνο (οδύνη έχη)» (Περί γυναικείων Α, 59)

«Αν εξελκωθεί η μήτρα.....οξείς πόνοι (οδύνη οξέη) στα λαγόνια, τους βουβώνες και το υπογάστριο, ο οποίος ανεβαίνει στην περιοχή ανάμεσα στο θώρακα και τους γοφούς, στα πλευρά και στις ωμοπλάτες. Κάποτε ο πόνος (οδύνη) φτάνει και στις κλείδες και είναι ερεθιστικός, πονά πολύ το κεφάλι (καφαλήν αλγέει σφοδρώς) και εκδηλώνεται παραλήρημα....Όταν υπάρχουν πόνοι (οδύναι) κάνετε πλύσεις με άφθονο ζεστό νερό και τοποθετείτε ζεστά επιθέματα στα σημεία που πονούν, Αν οι πόνοι (οδύναι) εντοπίζονται στα πάνω μέρη και αν η γυναίκα είναι δυνατή ενδείκνυται το ατμόλουτρο σε όλο το σώμα και η χορήγηση καθαρτικού. ...αν πονά (αλγέοιεν) το κεφάλι και επηρεάζεται το μυαλό ενδείκνυται το νερό, ενώ, όταν υπάρχει ερεθισμός και δριμύτητα, κατάλληλο είναι το γάλα». (Περί γυναικείων Α, 63)

«Όταν η γυναίκα έχει αποβολή και δεν μπορεί να απαλλαγεί από το έμβρυο....η διάσειση πρέπει να γίνεται κυρίως την ώρα του πόνου (άμα τη ωδίनि)...πρέπει να κάνετε υποκαπνισμούς της έδρας και των γεννητικών οργάνων ως τους βουβώνες, καθώς και λουτρά της έδρας, όταν οι ωδίνες γίνονται πολύ ενοχλητικές, και να μην έχετε στο νου σας τίποτε άλλο. Η μαία θα ανοίξει μαλακά και σιγά σιγά τον κόλπο και θα τραβήξει τον ομφάλιο λώρο μαζί με το έμβρυο». (Περί γυναικείων Α, 68)

«Για τους πόνους των αρθρώσεων (οδυνήμασι) τοποθετείτε πάνω στα πρησμένα μέρη αλάτι ανακατεμένο καλά με νερό και το αφήνετε δεμένο για τρεις μέρες. Όταν το βγάλετε,

χρησιμοποιείτε πάλι τριμμένο ωμό κόκκινο νίτρο και λίγο μέλι, με τον ίδιο τρόπο όπως το αλάτι και για το ίδιο χρονικό διάστημα. Βάζετε σε χύτρα το κοπανισμένο αλάτι, έπειτα το πασπαλίζετε με λίγη στύψη, βάζετε το δοχείο στη φωτιά, πασπαλίζετε πάλι με αλάτι και στύψη και μετά τα αφήνετε στη φωτιά για ένα μερόνυχτο.» (Περί γυναικείων Α, 98)

Κόκκινη ροή μετά από τοκετό: «Πονά (οδύνη έχει) στα ίδια τα γεννητικά όργανα, στο εφηβαίο, στο πλευρό, στα λαγόνια, στον τένοντα, στην κοιλιά, στο στήθος, στις ωμοπλάτες και σε όλα τα άλλα μέρη... Η ασθένεια εμφανίζεται πιο πολύ μετά από τον τοκετό, αν το έμβρυο που έχει πεθάνει, δεν βγαίνει έξω, αλλά σαπίζει και φθείρεται... Από τα παρασκευάσματα που ενδείκνυνται για τις γυναικείες ασθένειες, της δίνετε δοκιμαστικά ό,τι της αρέσει περισσότερο. Παίρνετε σπόρο από σέλινο, τον κοπανίζετε και τον καβουρδίζετε ξεφλουδισμένο. Κάνετε το ίδιο με σκυλλόβρουβα. Κοσκινίζετε σπόρο παπαρούνας μαζί με κριθάλευρο και χρησιμοποιείτε σπόρο τσουκνίδας με τον ίδιο τρόπο. Παίρνετε ψώρα από την ελιά, κικίδα, απήγανο, ρίγανη και φλισκούνι, τα κοσκινίζετε και τα ζυμώνετε με κριθάλευρο, καβουρδίζετε επίσης χονδροαλεσμένο κριθάλευρο, αλέθετε φάβα και ζύνετε γύρω γύρω το ακάθαρτο μέρος τυριού από κατσικίσιο γάλα. Από το καθένα θα πάρετε ίση ποσότητα, με τη διαφορά ότι η ρίγανη, ο απήγανος, η ψώρα ελιάς και η κικίδα θα αποτελούν το μισό μέρος... Αν η ροή είναι ερεθιστική, δίνετε κυκεώνα, που θα αποτελείται από ένα μέρος του προηγούμενου παρασκευάσματος, ένα μέρος τυρί και ένα κριθάλευρο· το βράδυ τον πίνει αναμεμειγμένο με μέλι. Αυτά πρέπει να γίνονται, όσο η αρρώστια είναι στην αρχή της, όσο το αίμα τρέχει άφθονο και σταματά μόνο για λίγο χρονικό διάστημα και για όσο υπάρχουν έντονοι πόνοι (οδύναι οξείαι)» (Περί γυναικείων Β, 4)

Περίπτωση λευκόρροιας: «Πόνοι (οδύναι) διατρέχουν τους μηρούς και όλα τα κάτω μέρη του σώματος παγώνουν, από το υπογάστριο ως τα πόδια... Η θεραπεία των περιπτώσεων τούτων είναι δύσκολη, γιατί η ηλικία είναι προχωρημένη και οι πόνοι γίνονται μόνιμοι (κάματοι ξυγκαταγηράσκουν), εκτός αν η πάθηση θεραπευτεί μόνη της από κάποιο τυχαίο ευνοϊκό περιστατικό. Πρέπει να δίνετε καθαρτικά, όταν υπάρχει πλησμονή, τέτοια που να μην προκαλούν κένωση της κίτρινης χολής» (Περί γυναικείων Β, 7)

«Αν η μήτρα χαλαρώσει προς τη πλευρά του ισχίου... παρουσιάζεται πόνος (οδύνη) στο υπογάστριο και στα πλευρά που ερεθίζει... Αν εμφανιστεί πόνος (οδύνη) και στραγγουρία, η

γυναίκα πρέπει να κάνει λουτρό έδρας με ζεστό νερό και να πιεί νερόμελοαραιωμένο με πολύ νερό» (Περί γυναικείων B, 26)

«Για όσες ασθένειες συμβαίνει να προέρχονται από τη μήτρα, έχω να πω τα ακόλουθα: όταν η μήτρα μετατοπιστεί από τη θέση της στρέφεται τότε προς τη μία και τότε προς την άλλη. Σε όποια πλευρά στραφεί, εντοπίζονται έντονοι πόνοι (οδυνήματα ισχυρά). Αν αγγίζει την κύστη, προκαλεί πόνο (οδύνην), δεν επιτρέπει τη διέλευση των ούρων ούτε έλκει το σπέρμα προς το μέρος της, και πονούν και τα δύο μέρη. (αλγέει)... «Πρέπει στην αρχή, όταν υπάρχει πόνος (οδύνη), να εφαρμόζετε την ακόλουθη θεραπεία: μεταχειρίζεστε θερμά επιθέματα και η γυναίκα βρίσκεται μέσα σε ζεστό νερό- γιατί και τούτο είναι ωφέλιμο· ή χρησιμοποιείτε σφουγγάρια βρεγμένα σε ζεστό νερό και στυμμένα». (Περί γυναικείων B, 28)

«Αν η μήτρα μετατοπιστεί, προσκρούσει κάπου και προκαλέσει πόνο (οδύνην), βράζετε σε νερό ψώρα ελιάς και ζύσμα δάφνης και κυπαρισσιού και τα τοποθετείτε βάζοντας τα σε μαλλί.» (Περί γυναικείων B, 43)

«Όταν η μήτρα παρουσιάσει σκλήρυνση και πόνο (αλγέωσι), χρησιμοποιείτε υπόθετα, για παράδειγμα από μυαλό ελαφιού ή λίπος χήνας ή χοίρου, κρινέλαιο με μέλι και κοπανισμένο κροκό αβγού και λευκό κερί. Φτιάχνετε κατάπλασμα από κριθάλευρο ή σιτάλευρο βρασμένο με νερό και απήγανο.» (Περί γυναικείων B, 52)

«Αν το στόμιο της μήτρας είναι πιο ανοιχτό από ότι πρέπει...εκδηλώνεται πόνος (οδύνη) στο υπογάστριο, στα πλευρά και στα λαγόνια...Αν υπάρχει πόνος (οδύνη), χρησιμοποιείτε θερμά επιθέματα και συστήνετε λουτρά με κρύο νερό». (Περί γυναικείων B, 58)

«Αν η μήτρα έχει φλεγμονή... οδυνάται στο υπογάστριο, στους βουβώνες, στα λαγόνια και στο εσωτερικό των γεννητικών οργάνων...Αν οι πόνοι γίνουν έντονοι (οδύναι καταγίζωσι), ζεσταίνετε τα σημεία με σφουγγάρια ζεστά, βρεγμένα σε νερό ή λάδι και στυμμένα». (Περί γυναικείων B, 62)

«Εγχύμα για τους πόνους της μήτρας (οδύνης): αν παρουσιάζεται μόνο πόνος, συνεχής και βίαιος (σπερχνή και βίαιος), υπάρχει θολούρα μέσα στη μήτρα και ο αέρας δε βγαίνει έξω, αλλά μένει εκεί, πράγμα δυσάρεστο. Η θεραπεία λοιπόν πρέπει να γίνει με τον παρακάτω

τρόπο: ψιλοκοπανίζετε μαζί σπόρους άγριου σπανακιού και σέσκουλα, τα χλιαίνετε και τα χύνετε στη μήτρα. Καταπραΰντικό των πόνων (οδύνης) της μήτρας: παίρνετε τρία αττικά ημίχοα πολύ γλυκό κρασί, το αναμιγνύετε με ίση ποσότητα νερού, ένα τρίτο ρίζες και σπόρο μάραθου και μισή κοτύλη ροδέλαιο. Τα ρίχνετε σε καινούργιο δοχείο, προσθέτετε κρασί και κάνετε υποκαπνισμό. Προσθέτετε και σκυλλοκρέμμυδο, ώσπου να μαλακώσει το στόμιο της μήτρας και να ρυτιδωθεί.» (Περί γυναικείων B, 63)

«Θερμά επιθέματα φτιάχνετε επίσης με ζεστά σφουγγάρια και με κομμάτια από μαλακό μαλλί, σε περίπτωση που υπάρχει έντονος πόνος (περιωδυνή), καθώς και με πηλίνα αγγεία γεμάτα νερό ή με σακούλια γεμάτα ζεστό λάδι.» (Περί γυναικείων B, 84)

«Αν το υπογάστριο πονά (αλγέη) εξαιτίας ροής υγρού σαν νερό, κοπανίζετε λιναρόσπορο μέσα σε μέλι και κάνετε ένα καλό κατάπλασμα στο υπογάστριο.» (Περί γυναικείων B, 89)

«Υποκαπνισμοί για τον καθαρισμό της μήτρας σε περίπτωση που είναι σκληρή... «αν ξαφνικά εμφανιστούν πόνοι (οδύνη) και λιποθυμικές τάσεις, παίρνετε φύλλα τριαντάφυλλων, κανέλα, καθαρή σμύρνα, λάδι από πικραμύγδαλα και χυμό παπαρούνας, φτιάχνετε δισκία βάρους μιας δραχμής, τα βάζετε σε ένα κομμάτι θρυμματισμένου αμφορέα και, όταν πυρωθεί το χρησιμοποιείτε για υποκαπνισμό· ή με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ρετσίνι αγριοκυδωνιάς σε ποσότητα όση βάζουν στο λάδι.

...Για τους πόνους (οδύνης) της μήτρας ενδείκνυται το ακόλουθο παρασκεύασμα: αναμιγνύετε κρασί εξαιρετικής ποιότητας με ίση ποσότητα νερού, τρία αττικά ημίχοα περίπου, ένα τρίτο ρίζες και σπόρο μάραθου και μισή κοτύλη ροδέλαιο, τα ρίχνετε σε καινούργιο δοχείο, προσθέτετε κρασί και κάνετε υποκαπνισμό. Η γυναίκα επίσης θα βάλει το υπόθετο με το σκυλλοκρέμμυδο, ώσπου να πει πως το στόμιο της μήτρας μαλάκωσε, απέκτησε ρυτίδες και πλάτυνε»

...Για τους πόνους (οδύνης) της μήτρας χρησιμοποιείτε πευκέδανο, πικρόρριζα και πάνακες, τα οποία ανακατεύετε μαζί μέσα σε γλυκό κρασί, τα χλιαίνετε και δίνετε στην άρρωστη να πει· ως ρόφημα θα πάρει σπόρο λευκής παπαρούνας και τσουκνίδας. Άλλο θεραπευτικό μέσο είναι ο αρωματικός υποκαπνισμός, αν υπάρχει πόνος (οδύνη): παίρνετε φλούδες γλυκού ροδιού, ξύσματα λωτού και ξερά, κοπανισμένα φύλλα ελιάς. Τούτα πρέπει να ανακατέψετε και να ρίξετε σε πυρωμένη κόπρη αγελάδος· ή να ρίξετε χαλβάνη, σμύρνα, λιβάνη και λευκό αιγυπτιακό μύρο πάνω σε κληματόβεργες.» (Περί γυναικείων B, 97)

«Αν η μήτρα πονά (αλγέη) ως την κύστη, η γυναίκα πίνει σπόρο πράσου κοπανισμένου με νερό ή παίρνει νηστική ρίζα κυκλάμινου μέσα σε λευκό κρασί· κάνει λουτρό με ζεστό νερό, πίνει νηστική απόθερμο (είδος ποτού) και μεταχειρίζεται θερμά επιθέματα. Ή παίρνετε κεφάλι σκόρδου και ψημένο νίτρο και κύμινο, τα κοπανίζετε, τα μουσκεύετε με μέλι και τα τοποθετείτε. Η γυναίκα πλένεται με ζεστό νερό και πίνει απόθερμο.» (Περί γυναικείων Β, 98)

«Αν εμφανιστεί πόνος (περιωδυνή) ύστερα από την κάθαρση της μήτρας με κολπικά υπόθετα, χρησιμοποιείτε ένα εμβάφιο σμύρνα, άλλο τόσο λιβάνι, μελάνθιο, κύπειρο, σέσελι, άνηθο, λινάρι, λάδι από πικραμύγδαλα, μέλι, ρετσί, λίπος χήνας, λευκό ξίδι και αιγυπτιακό μύρο. Παίρνετε ίση ποσότητα από το καθένα, τα κοπανίζετε μέσα σε δυο κοτύλες λευκό, γλυκό κρασί, τα χλιαίνετε και κάνετε κλύσμα. Αν μετά την κάθαρση υπάρχει πόνος (οδύνη), χρησιμοποιείτε κύπειρο, καλάμι, σχοίνο και κρίνο, βρασμένα μέσα σε κρασί. Άλλο κλύσμα που ενδείκνυται σε περίπτωση έντονου πόνου και στραγγουρίας παρασκευάζεται από αφέψημα πράσου, καρπό κουφοξυλιάς, σέσελι, άνηθο, λιβάνι, σμύρνα και κρασί· αφαιρείτε το χυμό τους, τα ανακατεύετε και κάνετε το κλύσμα. Ή παίρνετε ένα οξύβαφο σμύρνα, άλλο τόσο λιβάνι, μελάνθιο και κύπειρο, και ίση ποσότητα από σέσελι, άνηθο, σπόρο σέλινου, λάδι από πικραμύγδαλα, μέλι, ρετσί, λίπος χήνας, λευκό ξίδι και αιγυπτιακό μύρο, τα διαλύετε σε λευκό, γλυκό κρασί και κάνετε υποκλυσμό. Ή παίρνετε νερό από σκαρόχορτο βρασμένο μαζί με σμύρνα, λιβάνι και λάδι από πικραμύγδαλα· ή βράζετε φασκομηλιά και υπερικό σε νερό και κάνετε κλύσμα. Ή βράζετε μέσα σε κρασί λιναρόσπορο, άνηθο, μελάνθιο, σέσελι, σμύρνα και καρπό κασσίας και κάνετε κλύσμα.

Άλλο είδος κλύσματος που ενδείκνυται σε περίπτωση που μετά την κάθαρση υπάρχει δυνατός πόνος (οδύνη σφοδρή): βράζετε καρπό κουφοξυλιάς και δαφνοκούκουτσα μέσα σε μαύρο κρασί και κάνετε κλύσμα ή βράζετε κουφοξυλιά μέσα σε νερό, χύνετε το νερό σε ένα δοχείο και προσθέτοντας γλυκό κρασί, κάνετε κλύσμα. Αν παρουσιαστεί πόνος (οδύνη) ύστερα από το κλύσμα, βράζετε τις αρωματικές ουσίες που συνθέτουν το μύρο, ρίχνετε δυο κοτύλες από το νερό σε ένα δοχείο, ανακατεύετε λίπος χήνας και ροδέλαιο και κάνετε χλιαρό κλύσμα. Το κλύσμα δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να είναι, με έναν λόγο, πάνω από δυο κοτύλες. Ή βράζετε σκαρόχορτο μέσα σε νερό, αναμειγνύετε νερό από μυρτιά, λιβάνι και άλλο τόσο λάδι από πικραμύγδαλα και κάνετε χλιαρό κλύσμα. Αν πονά (αλγέη) η μήτρα, η

γυναίκα παίρνει νηστική ρίζα κυκλάμινου μέσα σε λευκό κρασί, κάνει λουτρό με ζεστό νερό και πίνει απόθερμο.» (Περί γυναικείων B, 100)

«Αν εκδηλωθεί στα γεννητικά όργανα σαρκώδες εκβλάστημα, παρουσιάζεται πόνος(οδύνη). Φάρμακο για τον πόνο(οδύνη) είναι ο σπόρος σέλινου και ο κισσός. Κοπανίζετε γλυκό ρόδι μέσα σε παλιό κρασί και το μεταχειρίζεστε ως υπόθετο μαζί με ένα κομμάτι φρέσκο κρέας. Βάζετε τα φύλλα του ως έμπλαστρα. Η γυναίκα θα τα κρατήσει όλη τη νύχτα κι έπειτα, αφαιρώντας τα, κάνει κλύσμα με κρασί.» (Περί γυναικείων B, 103)

«αν η μήτρα πονά (αλγέη) ύστερα από τον τοκετό, η γυναίκα βράζει πτισάνη, πράσα και κατσικίσιο λίπος και παίρνει τον ζωμό τούτο σε ελάχιστη ποσότητα.» (Περί επικυήσεως, 38)

«Φτιάχνετε υπόθετο με ίση ποσότητα από νίτρο, κύμινο και σύκο. Επίσης υπόθετο καθαρτικό και μαλακτικό γίνεται τοποθετώντας λάδι από πικραμύγδαλα, ροδέλαιο και λίπος χήνας σε λεπτά πανιά.» (Περί επικυήσεως, 39)

«Σχετικά με την κάθαρση...αν εκδηλωθεί πόνος (οδυνώδης) κατά την κάθαρση που προέρχεται από αποβολή, και δεν είναι αποτελεσματική η χορήγηση αρωματικών ουσιών, ακόμα κι αν υπάρχει πυρετός, βράζετε δυο κοτύλες κατσικίσιο γάλα, το αφήνετε να κρυώσει, αφαιρείτε την πέτσα, το στραγγίζετε και το αναμειγνύετε με ένα τρίτο νερόμελο, για να γίνει γλυκύτερο. Η γυναίκα το πίνει τρεις φορές την ημέρα νηστική. Αν δεν σταματήσει ο πόνος (οδύνη) και δεν υπάρξει κοιλιακή κένωση, πρέπει να κάνει το δειλινό λουτρό έδρας μέσα σε λεκάνη με ζεστό νερό.» (Περί αφόρων, 22)

«Αν η γυναίκα πονά στο υπογάστρο (αλγέη) κατά τη διάρκεια της συνουσίας και της παρουσιαστεί πρόσφατο αίμα, κοπανίζετε λινάρι, τρυφερό βούρλο και λίπος χήνας, τα ανακατεύετε, τα διαλύετε σε λευκό νερωμένο κρασί και δίνετε να τα πιεί.» (Περί αφόρων, 34)

«Να δροσίζετε το θερμό της ψυχής με καθαρτικά ή κλύσματα. Δεν πρέπει να χορηγείτε τίποτα κατά τη διάρκεια του πυρετού, γιατί η ζέστη που προκαλεί το φάρμακο αντιμάχεται τη θερμότητα της ψυχής και προξενεί στον εμπύρετο μανιακή κρίση. Ούτε και πρέπει να προκληθεί βίαιη τήξη των φλεβών, αλλά με την ωρίμανση του υγρού στις σάρκες οι πόνοι

(οδύνας) αποδυναμώνονται με την εξάτμιση και εκπνοή του θερμού.» (Περί εβδομάδων, 34^α).

«Για να αποκαταστήσει κάποιος καλό χρώμα και χυμούς, πρέπει να φροντίζει να προκαλεί θυμό, ευθυμία, φόβο και τα παρόμοια· αν η κατάσταση τούτη συνοδεύεται από σωματική ασθένεια, αυτή πρέπει να θεραπεύεται· ειδάλλως, τούτο είναι αρκετό.» (Επιδημιών το δεύτερον Τμήμα τέταρτον, 4)

«...Όποτε τα ουράνια σώματα πλανώνται τότε άλλοτε προς τη μια κατεύθυνση κι άλλοτε προς την άλλη, χωρίς να αναγκάζονται από τίποτα, υποδηλώνεται κάποια διαταραχή της ψυχής προερχόμενη από μέριμνες. Στην περίπτωση αυτή ευεργετικά αποτελέσματα έχει η ανάπαυση και η στροφή της ψυχής προς τα θεάματα, και μάλιστα σε αυτά που προκαλούν γέλιο· διαφορετικά, σε ό,τι παρακολουθεί κανείς με τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση· αυτό θα γίνει δυο ή τρεις φορές και η διαταραχή θα εξαφανιστεί. Αλλιώς υπάρχει κίνδυνος να εκδηλωθεί αρρώστια.» (Περί διαίτης το τέταρτον, 89)

«Γιατί όπως ακριβώς οι υπηρέτες και οι υπηρέτριες μέσα στο σπίτι, ενώ θορυβούν και μαλώνουν μεταξύ τους, μόλις ξαφνικά παρουσιαστεί η οικοδέσποινα μπροστά τους φοβούνται και ησυχάζουν, κάπως έτσι και οι υπόλοιπες επιθυμίες της ανθρώπινης ψυχής είναι υπηρέτες παθών· και όταν σταθεί μπροστά τους η μορφή της σοφίας, σαν δούλοι υποχωρούν τα άλλα πάθη». (Επιστολαί, 12)

«Πιστεύω πως η φιλοσοφία είναι αδελφή και συγκάτοικος της ιατρικής. Γιατί η σοφία καθαρίζει τη ψυχή από τα πάθη, ενώ η ιατρική διώχνει τις αρρώστιες από το σώμα. Και ο νους αυξάνει όταν υπάρχει υγεία, για την οποία καλό είναι να προνοούν εκείνοι που σκέφτονται σωστά. Όταν, όμως, πάσχει το σώμα, ούτε ο εγκέφαλος αναζητά πρόθυμα την αρετή· γιατί η αρρώστια όπου υπάρχει αμαυρώνει φοβερά τη ψυχή, καθώς τραβά τον νου να συμμετέχει στο πάθος του σώματος.» (Επιστολαί, 23)

«Η κάθαρση των πολύχρονων και λειπυριώδων πυρετών...πρέπει να κάνετε καθάρσεις με νερουλά καθαρικά, όταν υπερισχύει η χολή στο σώμα. Μαζί με τον πυρετό σταματούν και οι ασθένειες. Για τον λόγο τούτο λοιπόν πρέπει να προκαλείτε καθάρσεις στη διάρκεια αυτού του πυρετού. Η ακολουθία του πυρετού και των πόνων (οδυνέων) στις ασθένειες, η χολή και το φλέγμα, συμπάσχουν με τη θερμότητα της ψυχής. Πρέπει λοιπόν να φέρνετε την ισορροπία

στο στομάχι και στο έντερο και να προκαλείται όσο το δυνατόν περισσότερες κενώσεις.»
(Περί εβδομάδων, 31)

Ο ΠΟΝΟΣ ΑΠΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΧΕΙΡΙΣΜΟ

«Η επίδεση του τραύματος έχει δύο στάδια: όταν έχει ήδη γίνει και όταν είναι σε εξέλιξη. Όταν γίνεται, απαιτείται ταχύτητα, αποφυγή δημιουργίας πόνου, άνεση και κομψότητα. Η ταχύτητα είναι απαραίτητη για τη διεξαγωγή της εγχείρησης. Η αποφυγή δημιουργίας πόνου σημαίνει ότι ο γιατρός εργάζεται με ευκολία. Η άνεση σημαίνει ότι είναι έτοιμος για όλα, η κομψότητα ότι παρουσιάζει τα πράγματα με ευχάριστη όψη. Έχουμε ήδη πει με ποιο τρόπο εξάσκησης αποκτιούνται αυτές οι ιδιότητες».

«Η ίδια θεραπεία εφαρμόζεται και στα τραύματα που δεν παρουσιάζονται από την αρχή του κατάγματος αλλά κατά τη διάρκεια της θεραπείας, είτε από δυνατότερο σφίξιμο του επιδέσμου είτε από την πίεση του νάρθηκα είτε από οποιοδήποτε άλλο λόγο. Το τραύμα διαπιστώνεται, αν κάτω από τον επίδεσμο υπάρχει πληγή ή πόνος ή σφυγμοί. Το οίδημα που παρουσιάζεται στην άκρη του σκέλους είναι σκληρότερο σ' αυτή την περίπτωση· να ακουμπήσετε το δάχτυλο σας, το κοκκίνισμα εξαφανίζεται, αλλά εμφανίζεται πάλι αμέσως».
(Περί αγμών, κεφ.27)

«Αν σπάσει το άλλο κόκαλο της κνήμης [η περόνη], το τέντωμα πρέπει να είναι ελαφρότερο, χωρίς όμως να είναι ατελές ή να γίνεται με νωθρότητα, ιδιαίτερα κατά την πρώτη επίδεση, που πρέπει να φτάνει πάντα στο μεγαλύτερο βαθμό τεντώματος που επιτρέπεται στα κατάγματα ή, αν αποτύχει, να γίνει το γρηγορότερο δυνατό. Γιατί, αν τοποθετήσετε επιδέσμους και ασκήσετε πίεση, χωρίς να έχετε ανατάξει σωστά τα κόκαλα, το τραυματισμένο μέρος πονάει περισσότερο.» (Περί αγμών, κεφ.17)

«Σχετικά με τη γάγγραινα της σάρκας (από κατάγμα)...όταν όμως παρουσιαστεί μελάνιασμα, ενώ τα οστά παραμένουν ανέπαφα, οι σάρκες και τότε πέφτουν γρήγορα, τα οστά όμως αποχωρίζονται με αργό ρυθμό στα όρια της μελανιασμένης περιοχής και στο σημείο της απογύμνωσης. Ό, τι βρίσκεται κάτω από τα όρια της μελανιασμένης περιοχής πρέπει να

αποκοπεί στην άρθρωση, όταν η νέκρωση και η αναισθησία έχουν ήδη συντελεστεί, φροντίζοντας, ωστόσο, να μην πληγωθούν τα υγιή τμήματα· πραγματικά, αν ο άρρωστος νιώσει πόνο (οδυνηθή) κατά τη διάρκεια του ακρωτηριασμού κι αν η νέκρωση δεν έχει καλύψει το μέρος που κόβεται, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να λιποθυμήσει από τον πόνο (υπό της οδύνης)· πολλές φορές μάλιστα τέτοιες λιποθυμίες επιφέρουν σε πολλούς τον άμεσο θάνατο.» (Περί άρθρων, 69)

«Σχετικά με τις ασθένειες δυο πράγματα πρέπει να κάνει ο γιατρός: να παρέχει ωφέλεια ή τουλάχιστο νη μην προκαλεί βλάβη. Η ιατρική τέχνη βασίζεται σε τρεις παράγοντες: την ασθένεια, τον ασθενή και τον γιατρό. Ο γιατρός υπηρετεί την τέχνη, αλλά και ο ασθενής πρέπει μαζί με τον γιατρό να καταπολεμά το νόσημα.» (Επιδημιών το πρώτον, 5)

«Οι περισσότεροι γιατροί μου φαίνεται ότι μοιάζουν με τους κακούς καπετάνιους· τα λάθη των πρώτων περνούν απαρατήρητα, όταν ταξιδεύουν σε ήρεμη θάλασσα· όταν όμως συναντήσουν καταιγίδα και ισχυρό άνεμο που τους βγάζει από τη ρότα τους, όλοι αντιλαμβάνονται ότι στη δική τους άγνοια και στα δικά τους λάθη οφείλεται ο χαμός του καραβιού. Το ίδιο συμβαίνει και με τους κακούς γιατρούς, που αντιπροσωπεύουν και την πλειονότητα· όταν θεραπεύουν ασθενείς που δεν υποφέρουν από βαριά αρρώστια, στους οποίους δε θα προξενούσε κανείς κακό, ακόμη κι αν διέπραττε τα μεγαλύτερα σφάλματα· τέτοιες ασθένειες είναι πολλές και πολύ συχνότερες από τις σοβαρές· στις περιπτώσεις τούτες τα λάθη τους δεν γίνονται αντιληπτά από τους απλούς ανθρώπους. Όταν όμως αντιμετωπίζουν τη σοβαρή, τη βίαιη κι επικίνδυνη αρρώστια, τότε αποκαλύπτονται σε όλους τα λάθη και η έλλειψη ικανότητάς τους. Η τιμωρία ενός τέτοιου καπετάνιου ή γιατρού, δεν καθυστερεί, είναι άμεση.» (Περί αρχαίας ιητρικής, 9) σχόλιο, παραβολή, όμοια με Σωκράτη Πολιτεία (341 κ.ε) για ευθύνη γιατρού και καπετάνιου στο μεμονωμένο άτομο και στο σύνολο, και καταστροφικές συνέπειες από κακή χρήση.

«Άλλες ασθένειες ή τραύματα δεν επιφέρουν το θάνατο, είναι όμως σοβαρά και συνοδεύονται από πόνους (οδύναι), που με σωστή θεραπεία μπορούν να εξαλειφθούν· στις περιπτώσεις τούτες αρκεί η βοήθεια που προσφέρει ο γιατρός, όταν την προσφέρει· γιατί και χωρίς την επέμβαση του γιατρού οι πόνοι θα σταματήσουν».(Περί νόσων Α, 5)

«Τώρα θα αναφέρω τα κακά που προξενούνται τυχαία από τους γιατρούς: χορηγώντας ένα χολαγωγό ή αποχρεπτικό φάρμακο, ο εμετός σπάζει ένα αιμοφόρο αγγείο στον θώρακα, χωρίς ο άρρωστος να είχε προηγουμένως κανένα φανερό πόνο (άλγημα) στο σημείο εκείνο, και εμφανίζεται μια ασθένεια...θεραπεύοντας οφθαλμία και κάνοντας επαλείψεις στα μάτια, οι πόνοι γίνονται οξύτεροι (οδύναι οξύτεραι) κι στη χειρότερη περίπτωση προκαλείται αιμορραγία των ματιών και θόλωση του κερατοειδούς, και ο γιατρός κατηγορείται επειδή έκανε τις επαλείψεις· αν σε λεχώνα που έχει πόνους (οδύνη) στην κοιλιά ο γιατρός χορηγήσει κάποιο φάρμακο και επιδεινωθεί η κατάσταση της ή πεθάνει, υπεύθυνος θεωρείται είναι ο γιατρός». (Περί νούσων Α, 8)

Ο ιπποκρατικός ιατρός οφείλει «να μη δημιουργεί με τα φάρμακα πρόσθετα προβλήματα» (Περί άρθρων εμβολής, 40).

«Αν ο γιατρός δεν λάβει όλα τα κατάλληλα μέτρα, ώστε η χορήγηση του αφεψήματος να εκπληρώνει απόλυτα τον σκοπό της, θα προκληθούν πολλές βλάβες στον άρρωστο. Για παράδειγμα, αν τα περιττώματα παραμένουν στα έντερα, η χορήγηση του αφεψήματος χωρίς προηγούμενη κένωση του εντέρου θα οξύνει περισσότερο τον πόνο, αν υπάρχει, ή θα τον προκαλέσει αμέσως, αν δεν υπάρχει· ο ρυθμός της αναπνοής θα επιταχυνθεί, πράγμα δυσάρεστο, γιατί ξεραίνει τους πνεύμονες και καταπονεί τα υποχόνδρια, το υπογάστριο και το διάφραγμα.» (Περί διαίτης οξέων, 5)

«Μου αρέσει να στρέφω την προσοχή μου σ' ολόκληρη τη σφαίρα της ιατρικής επιστήμης: ό,τι γίνεται καλά και σωστά, πρέπει να γίνεται καλά και σωστά· ό,τι γίνεται γρήγορα, πρέπει να γίνεται γρήγορα· ό,τι γίνεται καθαρά, πρέπει να γίνεται καθαρά· ό,τι πρέπει να γίνεται με το χέρι, χωρίς ο άνθρωπος να πονάει, πρέπει να γίνεται με τον πιο ανώδυνο τρόπο· κι όλα τα άλλα πρέπει κανείς να τα κάνει με διαφορετικό τρόπο από τους άλλους προς το καλύτερο. Θα επαινούσα ιδιαίτερα τον γιατρό, που θα κατόρθωνε να υπερέχει από τους άλλους στην αντιμετώπιση των σοβαρών ασθενειών, που θα θανατώνουν πάρα πολλούς ανθρώπους. Αυτές είναι οι βαριές αρρώστιες, που οι παλαιοί ονόμαζαν πλευρίτιδα, περιπνευμονία, φρενίτιδα, λήθαργο, καύσο, καθώς επίσης και όλες οι άλλες σχετικές αρρώστιες που παρουσιάζουν γενικά επίμονους πυρετούς.» (Περί διαίτης οξέων, 2)

«Σχετικά με τις χειρουργικές επεμβάσεις είτε με τομή είτε με καυτηρίαση, η ταχύτητα ή η βραδύτητα επαινείται εξίσου· γιατί γίνεται χρήση και των δυο αυτών τρόπων. Στις περιπτώσεις που η χειρουργική επέμβαση απαιτεί μια τομή, πρέπει να γίνεται με ταχύτητα· γιατί, επειδή όσοι χειρουργούνται συμβαίνει να πονούν (πονέειν), πρέπει αυτό που τους προκαλεί τον πόνο να διαρκεί όσο το δυνατόν λιγότερο· Αυτό θα συμβεί, όταν η τομή γίνει με ταχύτητα. Στην περίπτωση όμως που είναι ανάγκη να γίνουν πολλές τομές, πρέπει η χειρουργική επέμβαση να γίνει αργά· γιατί η ταχύτητα κάνει τον πόνο συνεχή και έντονο (πόνον ζυνεχή και πουλήν), ενώ τα διαλείμματα κατά την επέμβαση ανακουφίζουν κάπως τους ασθενείς.» (Περί ιητρού, 5)

8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόφωνη Βιβλιογραφία

Αποστολίδης, Π. (1997). *Ερμηνευτικό λεξικό πασών των λέξεων του Ιπποκράτους*. Αθήνα: Γαβριηλίδης.

Ανδρονίκου, Μ. Χ. (2003). *Η έννοια του πόνου, Όμηρος- Ησίοδος- Αισχύλος*. Διδακτορική Διατριβή. Αριστοτέλειο πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Φιλοσοφική σχολή, τμήμα Φιλολογίας, Τομέας κλασσικών σπουδών, Θεσσαλονίκη.

Γερουλάνος. (1998). *Τραύμα: πρόκληση και φροντίδα του τραύματος*. Αθήνα: ΜΙΕΤ – Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας.

Γερουλάνος, Στ. (2010). *Ιπποκρατική ιατρική. Ιστορία εικονογραφημένη*. Πάπυρος, 504.

Γκιάλας Αθανάσιος, (1997). *Θέματα ιστορίας της ιατρικής*. Αθήνα: Μαυρίδης.

Δαμπάσης, Ι. Ν. (1966). *Ιστορικά ιατρικά μελέται, σειρά πρώτη*. Αθήνα: Εταιρείας Κυκλαδικών Μελετών.

Ευτυχιάδου, Α. Χρ. (2001, 2004). *Αρχές φιλοσοφίας και ιστορίας της ιατρικής*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Βήτα.

Ησίοδος. (1998). *Έργα και ημέραι*. Μετάφραση: Ρώτας Β. Σειρά: Αρχαία Ελληνική Κληρονομιά. Αθήνα: Επικαιρότητα.

Ησίοδος. (1993). *Θεογονία*. Εισαγωγή, κείμενο, σχόλια, κριτικό παράρτημα: Σίττλ Κ., μετάφραση: Γιαννακόπουλου Π. Ε. Αθήνα: Φιλολογικό.

Ιπποκράτης. (1994). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 1, *Όρκος, Νόμος, Περί αρχαίης ιητρικής, Περί ιητρού, Περί τέχνης, Περί ευσχημοσύνης, Παραγγελίαι, Αφορισμοί*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1994). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 2, *Προγνωστικόν, Προρρητικός I, II, Κωακαί προγνώσεις*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1994). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 3, *Περί αέρων, υδάτων, τόπων, Περί χυμών, Περί φυσών, Περί κρισίων, Περί κρισίμων, Περί όψιος*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1992). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 4, *Περί ανατομής, Περί καρδίας, Περί αδένων, Περί σαρκών, Περί οστέων φύσιος, Περί φύσιος ανθρώπου, Περί γονής, Περί φύσιος παιδίου*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 5, *Περί διαίτης I- IV*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1994). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 6, *Περί διαίτης οξέων, Περί διαίτης υγιεινής, Περί τροφής, Περί υγρών χρήσιος*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1992). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 7, *Περί γυναικείων Α*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 8, *Περί γυναικείων Β*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 9, *Περί γυναικείας φύσιος, Περί αφόρων, Περί παρθενίων*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 10, *Περί επικυήσεως, Περί εγκατατομής εμβρύου, Περί επταμήνου, Περί οκταμήνου, Περί οδοντοφυΐης, Περί εβδομάδων*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1994). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 11, *Περί των εν κεφαλῇ τρωμάτων, Κατ'ιητρείον, Περί αγμών, Περί ελκών, Περί αιμορροϊδων, Περί συρίγγων*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 12, *Περί άρθρων, Μοχλικός*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 13, *Επιδημιών, Α- Δ*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1994). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 14, *Επιδημιών Ε-Ζ*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1993) *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 15, *Περί νούσων Α- Δ*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1994) *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 16, *Περί παθών, Περί των εντός παθών, Περί ιερῆς νόσου, Περί τόπων των κατά άνθρωπον*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1993). *Άπαντα*. Αρχαία ελληνική γραμματεία: «οι Έλληνες», τόμος 17, *Επιστολαί- δόγμα Αθηναίων, Επιβώμιος, Πρεσβευτικός*. Αθήνα: Κάκτος.

Ιπποκράτης. (1996). *Περί φύσιος ανθρώπου*. Εισαγωγή, μετάφραση, σχόλια: Τσεκουράκης Δ., Αθήνα: Δαίδαλος.

Ιπποκράτης. (2001). *Περί αρχαίης ιητρικής*. Εισαγωγή, μετάφραση, σχόλια: Τσεκουράκης Δ., Αθήνα: Δαίδαλος.

Ιπποκράτης. (1967). *Άπαντα τα έργα*. Τόμος Α., Πουρναρόπουλου Γ., μετάφραση: Καίσαρος Εμ., Αθήνα: Μαρτινός

Ιπποκράτης. (1967). *Άπαντα τα έργα*. Τόμος Β., Πουρναρόπουλου Γ., μετάφραση: Καίσαρος Εμ., Αθήνα: Μαρτινός

Ιπποκράτης. (1967). *Άπαντα τα έργα*. Τόμος Γ., Πουρναρόπουλου Γ., μετάφραση: Καίσαρος Εμ., Αθήνα: Μαρτινός

Ιπποκράτης. (1967). *Άπαντα τα έργα*. Τόμος Δ., Πουρναρόπουλου Γ., μετάφραση: Καίσαρος Εμ., Αθήνα: Μαρτινός

Ιπποκράτης. (1967). *Άπαντα τα έργα*. Τόμος Ε., Πουρναρόπουλου Γ., μετάφραση: Καίσαρος Εμ., Αθήνα: Μαρτινός

Ιπποκράτης. (1967). *Άπαντα τα έργα*. Τόμος Ζ., Πουρναρόπουλου Γ., μετάφραση: Καίσαρος Εμ., Αθήνα: Μαρτινός

Ιπποκράτης. (1967). *Άπαντα τα έργα*. Τόμος ΣΤ., Πουρναρόπουλου Γ., μετάφραση: Καίσαρος Εμ., Αθήνα: Μαρτινός

Καραμπερόπουλος, Δ. Απ. (1994). *Η πρώτη ιστορία της ιατρικής στην ελληνική γλώσσα*. Αθήνα- Πειραιάς: Σταμούλη.

Κιαπόκας, Μ. (1996). *Ιπποκράτης ο Κώος και ο ιπποκρατικός όρκος*. Αθήνα: έκδοση του πνευματικού κέντρου του δήμου Κω.

Κοντοπούλου, Θ. (2004). *Τα ιατρικά στην αρχαία τραγωδία*. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης.

Κουζής, Απ. (1929). *Ιστορία της ιατρικής*. Αθήνα: [χωρίς έκδοση].

Κουζής, Απ. (2004). *Ο καρκίνος παρά τοις αρχαίοις έλλησιν ιατροίς*. Αθήνα: Σταμούλης.

Μαρκέτος, Σ. (2000). *Εικογραφημένη Ιστορία της Ιατρικής*. Αθήνα: Ζήτα, Δ' έκδοση.

Μάρτης, Χ. Στ. (2000). *Η ιατρική από τον Ιπποκράτη στο DNA*. Αθήνα: Νέα Σύνορα-Λιβάνη.

Μπάρτσακας, Χρ. Σπ. (1964). *Μυκηναϊκή ιατρική*. Αθήνα: Μπάρτσακας.

Πανούσης, Β. (1998). *Η ολιστική αντίληψη περί της υγείας*. Στο: Βουδούρης, Κ. *Φιλοσοφία και Ιατρική*. Εκδόσεις: Ιωνία, Διεθνές Κέντρον Ελληνικής φιλοσοφίας και πολιτισμού, σειρά: μελέτες ελληνικής φιλοσοφίας.

Παπαβραμίδου, Ν. (2006). *Η έννοια του «ψυχισμού» και της «ψυχικής νόσου», στα ιπποκρατικά, αριστοτελικά και γαληνικά κείμενα*. Διδακτορική Διατριβή: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ιατρική σχολή, Τομέας ανατομικής και παθολογικής ανατομικής, Ιστορία της ιατρικής. Θεσσαλονίκη.

Πενταγάλου, Γ. (1983). *Εισαγωγή στην ιστορία της Ιατρικής*. Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής.

Ρηγάτος, Γ. Α. (2009). *Ο Πόνος στον πολιτισμό και στην ιστορία της ιατρικής*. Αθήνα: Βήτα.

Ρηγάτος, Γ. Α. (2001). *Αρρώστιες και γιατροί σε αρχαία ελληνικά επιγράμματα*. Αθήνα: Βήτα, ιατρικές εκδόσεις ΜΕΠΕ.

Σπαγάνδου, Β., Σπαγάνδου, Ρ. & Τραύλου, Δ. (2002) *Οι ιατροί και οι φαρμακολόγοι της Αρχαίας Ελλάδας*. Αθήνα: Αίθρα, β' έκδοση.

Τάχιας, Φ. & Παπαδόπουλος, Γ. (2008). Η θεραπεία του πόνου δια μέσω των αιώνων. *Επισκόπηση. Νοσηλευτική*, 47 (1): 37-44.

Τσεκουράκης, Δ. (2008). *Η δίαιτα στον Ιπποκράτη*. Σειρά: αρχαία ελληνική γραμματεία, μελέτες. Αθήνα: Παπαζήση.

Χαβιάρα - Καραχάλιου, Σ. (2010). Προϊπποκρατική ιατρική. *Ιστορία Εικονογραφημένη*. Πάπυρος, 504.

Χριστοπούλου- Αλέτρα, Ε. (2002). *Εισαγωγή στην Ιπποκρατική ιατρική, ειδικά θέματα*. πρόλογος Σκαλκέας Γρ., Θεσσαλονίκη: Ιατρικές Εκδόσεις Σιώκης.

Καλαντζή-Αζιζί, Α. (1996). *Εφαρμοσμένη κλινική ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ackerknecht, E.H. (1998). *Ιστορία της Ιατρικής*. Με συμπληρώσεις Murken, A.H., Πρόλογος: Τζαβάρας Θανάσης, Επιμέλεια: Πασχάλης Βασίλης, σειρά: Άνθρωπος στην Επιστήμη. Αθήνα: Μαραθιά.

Antje, Krug. (1997). *Αρχαία ιατρική, επιστημονική και θρησκευτική ιατρική στην αρχαιότητα*. Μετάφραση: Ελένη Μανακίδου, Θεόδωρος Σαρτζής, επίβλεψη: Δημ. Λυπουρλής. Αθήνα: Παπαδήμ

Ayache, L. (1999). *Ο Ιπποκράτης*. Μετάφραση Μιχαήλ, Υβ. Αθήνα: Δαίδαλος.

DiMatteo, R. D. & Martin, L. R. (2006). *Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας*. Επιστημονική Επιμέλεια: Αναγνωστόπουλος, Φ. & Ποταμιανός, Γ. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Hadot, P. (2002). *Τι είναι η αρχαία ελληνική φιλοσοφία*. Μετάφραση Κλαμπατσέα, Α. Αθήνα: Ίνδικτος

Jouanna, J. (1998). *Ιπποκράτης*. Πρόλογος: Σπύρος Μαρκέτος, μετάφραση: Δημ. Δ. Τσιλιβέρδης, Αθήνα: Ινστιτούτο του βιβλίου- Α. Καρδαμίτσα.

Margotte, R. (1996). *Ιστορία της ιατρικής*. Μετάφραση: Γ. Ν. Αντωνακόπουλος. Αθήνα: Επιστημονικές εκδόσεις Γρ. Παρισιάνου

Pollak, K. (2007). *Η ιατρική στην αρχαιότητα, Ελλάδα- Ρώμη- Βυζάντιο*. Μετάφραση Μαυρουδής Δ. Αθήνα: Δ. Παπαδήμα, β' έκδοση.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Bates, M.S., Rankin-Hill, L., & Sanchez-Ayendez, M. (1997). The effects of the cultural context of health care on treatment of and response to chronic pain and illness. *Social Science of Medicine*, 45, pp 1433-1447.

Boutin, P.D., Buchwald, D., Robinson, L., Collier, A.C. (2000). Use of and attitudes about alternative and complementary therapies among outpatients and physicians at a municipal hospital. *Journal of alternative and Complementary Medicine*, 6, 335-343.

Craik, E.M. (2009). Hippocratic Bodily “Channels” and Oriental Parallels, *Medical History*, 53, pp 105–116.

Crivellato, E., & Ribatti, D. (2007). Soul, mind, brain: Greek philosophy and the birth of neuroscience. *Brain Research, Bulletin* 71, pp 327–336.

Daikos, G. K. (2007). History of medicine: our Hippocratic heritage. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 29, pp 617–620.

Dardioti, V, Angelopoulos, N., Hadjiconstantinou, V.(1997). Renal Diseases in the Hippocratic Era. *American Journal of Nephrology*, 17, 214-216.

Doty, R. W. (2007). Alkmaion’s discovery that brain creates mind: a revolution in human knowledge comparable to that of Copernicus and Darwin. *Neuroscience*, 147, pp 561–568.

Drews J. *Quest of Tomorrow’s Medicines*, 2nd ed. New York: Springer; 2003.

Eisenberg, D.M., Davis, R.B., Ettner, S.L., Appel, S., Wilkey, S., Van Rompay, M., & Kessler, R.C. (1998). Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997 Results of a follow-up national survey. *Journal of the American Medical Association*, 280, 1569-1575.

Engel, G.L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*, 137, pp 535-544.

Khoury MJ. Genetics and genomics in practise: the continuum from genetic disease to genetic information in health and disease. *Genet Med* 2003;5:261-268.

Karpozilos, A. & Pavlidis, N. (2004). The treatment of cancer in Greek antiquity. *European Journal of Cancer*, 40, pp 2033–2040.

Lascaratos, J. G., Segas, J. V., Trompoukis, C. C., & Assim, D. A. (2003). From the roots of rhinology: The reconstruction of nasal injuries by Hippocrates. *The Annals of Otology, Rhinology & Laryngology*, 112, 2.

Lloyd GER. The hiprocatic question. *The Classical Quarterly* 1975, 25, pp 171-192.

Magner Lois, N. (2005). *A history of medicine*. Second edition, Taylor and Francis Group, Boca Raton, London, New York, Singapore

Malone, John C. (2009). *Phychology- Pythagoras to present*. A Bradford Book The MIT Press, Cambridge, Massachusetts, London, England: Massachusetts Institute of Technology.

Melzack, R., & Wall, P.D, (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150, 971-979.

Mostyn B. (1985) *The content Analysis of Qualitative Research Data: a Dynamic Approach. The research interview uses and aproaches*. Acad. Press, London.

Mucchielli R. (1979) *L'analyse de contenu*. Enterprise moderne, Paris.

Pikoulis, E. (2004). et al.. Trauma Management in Ancient Greece: Value of Surgical Principles through theYears. *World J. Surg.* 28, pp 425–430.

Poisson Y. L'approche qualitative et l'approche quantitative dans les recherches en éducation. *Revue des sciences de l'éducation*, 10,1983,p:369-380.

Prioreschi, P., Heavey, R.P., & Brehm, E. (1998). A quantitative assessment of ancient therapeutics poppy and pain in the Hippocratic Corpus, *Medical Hypotheses* 51, pp.325-331.

Rey, R. (1993). *The history of pain*. Harvard University Press, Cambridge, Massachussets, London, England.

Sykiotis, G. P., Kalliolas, G. D., & Papavassiliou, A. G. (2006). Hippocrates and Genomic Medicine. *Archives of Medical Research* 37, pp 181–183.

Tsekourakis, D. (1991-1993). Plato's Phaedrus and the Holistic Viewpoint in Hippocrates Therapeutics. *BICS*, 38, pp 162-173.