

## الفصل الخامس

### متلازمة الإنهاك العام

( الشعور بالتعب والوهن العام )

بعد الإصابة بالانفلونزا أو الزكام ( التي قد تستمر عدة أسابيع أو أشهر ) والشفاء منهما ، يمكن أن يشعر بعدها الشخص بأنه ليس طبيعياً وأنه يعاني دائماً من التعب والإنهاك العام ، حتى لو نام نوماً عميقاً ولفترة طويلة . ويشعر دائماً بفقدان الطاقة والقدرة على النهوض من الفراش ، مع اضطراب في التركيز ، ويبدو له أي عمل ولو كان بسيطاً وكأنه عمل شاق . وقد ترتفع الحرارة أحياناً ارتفاعاً بسيطاً من وقت لآخر ، ( أقل من ٨,٣٧ درجة مئوية ) ، ويكون البلعوم مؤلماً عادة ، وكذلك العقد اللمفاوية في العنق . ويعاني من فقدان الشهية ، مع درجة من الاكتئاب وأما الفحوص السريرية والمخبرية والشعاعية فهي كلها طبيعية .

يعتقد بعض الأطباء أنّ هذه الأعراض تؤول إلى مصدر نفسي ، ويعزوها بعضهم الآخر إلى الإصابة بحمة الإبتستين بار لأنّ أضرار هذه الحمة موجودة في دماء مثل هؤلاء الأشخاص . وتعود الإصابة لفعاليتها بين الحين والآخر . ولكن المعالجة بالفيتامينات العالية التركيز عن طريق الوريد لم تُجد شيئاً ، ولا المعالجة المضادة لهذه الحمات الراشحة . وما هذه الأضرار إلاّ تعبير عن إصابة قديمة بداء وحيدات النوى الإبتستاني ، ونجد هذه الإيجابية عند ٩٠٪ من الأمريكيين .

على أية حال يجب تظمين المريض المصاب بهذه المتلازمة<sup>(١)</sup> ونعتقد أن المعالجة بالأغذية هي أسلم الطرق وأنجعها فتعطى في هذه الحالة البروتينات بمعدل ١/ كغ من وزن الجسم ، ( إذا كان الجهاز الكلوي سليماً ) والأفضل جعل مجال أمان فنعطي ٨٠غ لشخص وزنه ٩٠ كغ . أي يجب أن يأكل ٢٨٠-٣٦٠ غ من اللحم الأحمر أو لحم الدجاج بلا جلد ، أو الدجاج الرومي ( علو ) ، أو السمك . ( المرأة التي تزن ٦٥ كغ يجب أن تتناول ٦٠ غ من البروتينات أي ٢٤٠ غ من اللحوم ) . يعتبر بياض البيض مصدراً عالياً للبروتينات بدون دسم ، ويمكن أن نعمل منها عجة خالية من طعم الصفار .

ويجب أن تحتوي الوجبة اليومية على أربع وقعات من الفاكهة الطازجة . وأربع إلى خمس وقعات من الخضار الطازجة ( سواء مبخرة أو على شكل ٢-٣ سلطات ) . وكذلك ٢-٣ أكواب من الحليب المقشو أو اللبنة الخالية الدسم . وما تبقى من حريات يجب توفيرها من السكريات المركبة كالباستا أو البطاطا أو الخبز المصنوع من مجموع الحبوب .

ويجب أن يحدد مقدار المتناول من الدسم ، ويفضل أن تكون غير مشبعة ( كزيت الزيتون أو زيت الكانولا ) .

ويمكن إعطاء الفيتامينات المركبة العديدة المحتوية على فيتامينات الـ B مركب ، والمعادن المختلفة كالمغنيزيوم والزنك ، على شكل معالجة تكميلية ، ويمكن التأكد من المحتويات بقراءة اللائحة المكتوبة على العبوة الدوائية .

ويجب أن تؤخذ الفيتامينات أثناء الطعام أو بعده مباشرة لضمان حسن امتصاصها . ويمكن إعطاء ١٠٠٠ ملغ من الفيتامين C و ٤٠٠ وحدة من الفيتامين E بقصد تقوية الجهاز المناعي .

---

(١) المتلازمة Syndrome هي أن ترافق مجموعة من الأعراض والعلامات السريرية مع بعضها لتشكل وحدة متكاملة من الصور المرضية ، وقد كانت تدعى سابقاً باسم تناذر .

ويصف بعض الأطباء زيت الأوميغا ٣ ، لأنه ينقص الالتهابات . ويمكن أخذه من مصادر إعاضة أو بتناول الأسماك التي تحتوي عليه . ( راجع الجدول ١٠ لمعرفة المصادر الغنية بهذا الزيت ) .

لقد عزی بعض الممارسين هذه الحالة إلى فطر الكانديدا Candida لذلك وصفوا وجبات فقيرة بالخمائر مع أدوية قاتلة لهذه الفطور . ولكن النتائج مشكوك فيها .

\* \* \*