



الفصل الرابع

الكبد

الكبد ومرض السكر

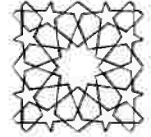
المرارة

البنكرياس

الطحال

الفصل الرابع

الكبد



الكبد:

قال (د. محمد محمود عبده): إن الكبد هو أكبر غدد الجسم، وهو العضو الذي ينفذ أكبر العمليات نشاطاً واتساعاً في جسم الإنسان.

الطعام في الأمعاء الدقيقة محاط بملايين الزغابات الماصّة، والتي تلتقط كل جزيئة يمكن جمعها من المواد التي في الأمعاء الدقيقة إلى الأوعية الدموية المحيطة بها، ويسارع الدم إلى نقلها بدوره إلى الكبد، حيث يتم تقسيمها لتجهيز جزيئات الجسم بما يحتاج أن يستعمل منها، الكبد يقدم بشكل طبيعي في جميع الجزيئات المختلفة المكونة للفيتامينات الضرورية لصحة وجودنا.

إن رطل واحد من الموز المقشر على سبيل المثال يحتوي على أقل من (ملغ) من فيتامين (B1) المسمى بفيتامين (بثامين) وعلى حوالي (٠,٢٣ ملغ) من فيتامين (B2)، والقرنبيط يحتوي على (ملغ) من كل من فيتامين (B1 و B2) فبأي حاسوب أو ميزان عجائبي ممكن أن تزود جزيئات هذه المواد بعد تحويلها إلى فيتامينات من قبل الكبد إلى أجزاء الجسم؟!!

أنا نفسي والقول (للدكتور محمود) لم أتناول الأدوية التي تحتوي على الفيتامينات المذكورة، وهكذا لم أعان من أي نقص في الفيتامينات لأن الذرات التي يحتاجها كبدي لصنع الفيتامينات التي يتطلبها نظام جسم الإنسان، أحصل عليها من الطعام النيء الذي أتناوله إضافة إلى العصائر التي أشربها.

وهناك نشاط مهم للكبد وهو إنتاج مادة الصفراء التي بعد إنتاجها تخزن في المرارة ليتم إطلاقها في الأمعاء الدقيقة (الاثني عشري) في كل وقت يمر به شيء قادم من المعدة.

الكبد يهتم كثيراً بمنع تخثر الدم، وحيث إن فيتامين (k) الذي يحتاج منع تخثر الدم يُصنع بالكبد، وصحة ونشاط الكبد يتوقف على نظافة القولون وصحة المعدة.

وهناك مهام أخرى للكبد، فهو عامل مضاد للتسمم وخزان للدم، وكذلك يعمل على تخزين النحاس والحديد والعناصر الشحيحة الأخرى.

قال (د. منذر الرقاق): إن الكبد الذي وزنه لدى البالغين بين (١٣٠٠ - ١٧٠٠ غ) يشكل بين (٣ - ٤٪) من وزن الجسم، ويتعلق بالحجاب الحاجز وبجدار البطن الأمامي بالأربطة الإكليلية والمثلثة والمنجلية وبالمعدة والأمعاء وبالأربطة الكبدية المعدية والكبدية الاثني عشري.

يغلف الكبد ورقة بريتوانية تسمى محفظة غليسون (GLISSON) التي تحتوي على أوعية دموية ولمفاوية وأعصاب وألياف عصبية، وترسل إلى الكبد عدداً من الحجب الضامة فتقسمها على أربعة فصوص وهي الأيمن والأيسر والمربع وفص سيجل.

تقسم هذه الفصوص بدورها - عند تتابع الحجب الضامة - إلى فصيصات كبدية صغيرة ويعتبر الفصيص الكبدي الوحدة النسيجية للبناء الكبدي، وتشاهد في هذه الفصوص الكبدية ثلاثة عناصر وهي:

١ - شعبة للوريد الوبائي.

٢ - شعبة من الشريان الكبدي.

٣ - مقطع للقناة الصفراوية بين الفصيصات.

قال (د. أحمد محمود درياس): إن الكبد أكبر غدة في الجسم، ويمتاز بأن لونه أحمر وسطحه من الخارج صلب إلا أنه لين من الداخل، ومن وظائفه إضافة لما جاء أعلاه:



- صنع أنواع من الفيتامينات المهمة للجسم، فإن الكبد والطحال يأخذان كريات الدم البيضاء والحمراء ويحطمانها ويستفيدان من المواد الموجودة فيها.

الوقاية للحفاظ على سلامة الكبد:

بعد أن رأينا أهمية هذا العضو أرى أنه يجب أن تعلم جيداً كيف تحافظ عليه سالماً، فسلامته نعمة عظيمة تُمتّعنا وتضفي على حياتنا البهجة والسرور، وتليفه ما هو إلا سقوط شديد في الألم والعذاب.

– الغذاء وطرق تناوله:

في الدول النامية نجد أن هناك إقبالاً شديداً على أماكن شديدة الاتساع يتناول المرء فيها العديد من الوجبات في هذه الأماكن، والطامة الكبرى الشرب من ماء غير نظيف أثناء الأكل، إذ قد يكون نظيفاً بالمظهر، ولكنه ناقل للعديد من الأمراض، منها بعض الفايروسات الكبدية التي تنتقل عن طريق الأكل والشرب، كما نلاحظ إقبالاً كبيراً من قبل الأطفال على المقلبات والمواد التي فيها شيء من المواد الحافظة شديدة السميّة؛ والتي تسبب التهابات خطيرة في الكبد، ومن الملاحظ أيضاً استهلاك المركبات التي تحتوي على فيزوات الصوديوم.

هناك الكثير من الأمهات يسارعن إلى الطبيب عندما يشكو ولدها من اصفرار في العين، وبراز مختلف الرائحة عن إخوته، وبعد الفحص يتبين إدمان هذا الطفل على البطاطا المقلية والمباعة عن طريق السوبرماركت والمحتوية على مواد حافظة.

من أهم الأشياء التي يجب تناولها الفاكهة والخضراوات والخميرة، فهي هامة جداً للكبد، وبين الحين والآخر يستحب تناول كويكرات الشوفان وشرب ماء الشعير، أو طحنه وأكله، ويجب تجنب الإكثار من الوجبات الحاوية على كثير من الدهون أو المواد الحافظة مع اختيار

الأماكن الأكثر نظافة، ومن المستحب أن يكون للشخص أدواته الخاصة بتناول الطعام، وشرب الماء من زجاجات مغلقة في جميع المحلات حتى وإن كانت شديدة النظافة.

— التنظيم الدوائي:

نحذر من استخدام الأدوية دون إشراف طبي متخصص وبدون علم في هذا المجال. لا يَلمَمَنَّ رجل نفسه عندما يُقبل على تناول أدوية بدون حساب حتى يصاب الكبد أو فشل الكلية أو الأنيميا أو القلب بأمراض لا حصر لها.

— التخلص من العادات الخاطئة:

- تجنب التعامل مع حلاق الصحة الذي يقوم بتطهير الذكور حيث يصاب الأطفال بمرحلة مبكرة بفايروس الكبد أو أمراض أخرى.

- تجنب استعمال الحقن الزجاجية والتي تستعمل بين عدة أشخاص، بل استعمال الحقن التي تستعمل لمرة واحدة.

- موسى الحلاقة عند الحلاق يجب تعقيمه بين شخص وآخر.

- لا تذهب إلى طبيب أسنان زهيد الأجر لعدم امتلاكه أجهزة تعقيم إذ ينتشر المرض بين المراجعين.

- من أكثر الأشياء الخاطئة اندماج الأطفال في الأكل والشرب بشكل متدنٍ، بحيث يجلس أفراد الأسرة المختلفة سوياً في حالة من التشابك الاجتماعي الخاطئ، وهنا تكون الحفلة للسعادة ولكن لنقل العديد من الأمراض ويخرج السليم من الحفلة بمكروب خطير سببه الاختلاط غير المنظم، والإسلام له آدابه حيث حثَّ عليها في مسألة الطعام والشراب يجب مراعاتها:

- كالأكل من جانب الطبق وكل شخص يأكل مما يليه، ويلتزم بآداب الطعام والشراب، والمجلس حتى تخلص إلى السعادة والسلامة في نهاية جمع الشمل.



بعض المرضى لا يراعون الله، فيقذفون بالحقن المستعملة والأشياء الأخرى في أماكن غير مخصصة لها، فيأتي الطفل ببراءته ليضع يده على الإبرة ويصاب بمرض خطير مثل الفايروس الكبدي، ولتُعَلِّم الأم ابنها اجتناب كل ما هو ملقى بالشارع اتقاء العدوى، وإن توعية الأم ونصحها خير طريق إلى الصحة والعافية.

الأم يجب أن تقرأ تاريخ الإنتاج على كل مادة تشتريها، فالأشياء المخزونة لمدة طويلة تكون سبباً في التهاب الكبد وكذلك المنتجات مجهولة الهوية حيث تدفع مستعملها في الهاوية.

خرجت الأم إلى العمل فقلت النظافة وقلت الأطعمة المغذية، وزادت العادات الخاطئة بلجئها إلى تناول الوجبات السريعة لتشبع عائلتها بكل ما هو ضار، وربما يكون هناك إشراف من الصحة على أغلب المطابخ الممتازة ولكن الميزانية لا تتحمل التردد على مثل هذه المطاعم، فتلجأ إلى المطاعم الرخيصة والتي تدخل على الطعام سموماً لا يتحملها الكبد فتضيع أموال الوظيفة على العلاج.

عند شراء الأسماك أو اللحوم يجب عدم تقلبها باليد، لأنها قد تحتوي على مرض يلهب الكبد لأن هذه الأسماك أو اللحوم قد تكون مصابة.

وعند شوي الأسماك أو اللحوم يجب أن يكون الشوي جيداً ولا يترك نصف مشوي حتى لا تصاب بالميتاسركريا (دودة شهيرة HYROPHUS) وقد انتشرت هذه الإصابة في بعض المدن. تجنب أكل السمك المقلي لأنه يرهق الكبد.

اتباع التعاليم الدينية:

اتباع التعاليم الدينية يجعل من المرء إنساناً يخلو من الأمراض، فالنظافة وشرب الماء النقي وعدم إملاء المعدة وعدم الإكثار من الملذات، والصيام في بعض الأحيان يؤدي إلى جو صحي

مقاوم للأمراض، وقد حثنا الشرع على تجنب الخمر؛ لأنه يسبب تلف الكبد، كما أنه يسبب مرضاً عصبياً كحولياً، والذي يرتبط بنقص الفيتامينات وخاصة فيتامين (B).

— اتباع بعض الأنظمة الوقائية لحماية الكبد من التلف:

ننصح بين الحين والحين بتناول الخميرة المذابة بالماء والمحلاة بنوع جيد من العسل، مثل العسل الجبلي أو عسل الدمشية أو عسل الزعتر أو عسل البردكوش، وتناول الشعير المغلي أو على هيئة طبق مخمر على سبيل الاستفادة من الأكسجين.

وهناك بعض الأعشاب الهامة جداً، تحمي الكبد وتحفظه وتبعد الإصابة من التلف وتمنع التهاب خلاياه، كما تساعد الجسم على التخلص من السموم، مثل الهندباء البرية والفصفصة والشمر والأرقيطون وذنوب الخيل والزعتر والشعير، وهذه النباتات يشرب شايها (جميع الشاي) بين الحين والآخر لعدة أسباب:

أ - يحمي الكبد من التلف وتحاول التخلص من الديدان (TOXIN).

ب - تنشيط عملية الهضم وترفع كفاءة جهاز المناعة، ومن الممكن وضع الجميع وطحنها، واستخدام ملعقة طعام في كوب ماء مغلي مثل الشاي ويشرب مرة واحدة صباحاً على الريق، ويمنع عن المرأة الحامل والأطفال. أما الأطفال فيشربون شاي الشمر والفصفصة.

— علامات مرض الكبد:

- عندما تضطرب وظائف الكبد نجد أن الصبغة يبدو شيوخاً.

- بهاتة لون الوجه واصفرار العين مع ضعف عام وارتفاع بدرجة الحرارة.

- راحة اليد تصبح وردية، والأظافر تفقد شفافيتها وتصبح سمكة ومعتمة.

- رائحة الفم تتغير، ونلاحظ انتفاخاً حقيقياً بالبطن، وورماً في القدمين في بعض الأحيان.



- وجود بقع وردية اللون صغيرة الحجم على الوجه والرقبة والصدر.
- كما نلاحظ تساقط الشعر الموجود على البطن في الرجال وضمور الخصيتين، واضطراب نوم المريض حيث يستيقظ ليلاً وينام نهاراً مع وجود ميل شديد للنوم.
- نجد طريقة كلام المريض قد تغيرت، فأصبح يتكلم كالشخص الذي استيقظ تَوّاً من نومه (كلام ثقيل وبطيء) وكذلك نلاحظ رعشة باليدين.

— أمراض الكبد:

- ١ - أمراض خلايا الكبد مثل التهاب الكبد الحاد أو المزمن أو تليف الكبد.
- ٢ - أمراض الدورة الدموية للكبد مثل ارتفاع ضغط الدم بالوريد البوابي والإصابة بدوالي المريء الذي هو جزء من الدورة البابية.
- ٣ - أمراض قنوات الصفراء.

إن أهم أسباب تليف الكبد في مصر هي الإصابة بالبلهارزيا.

إن الكبد مكون من خلايا الكبد ومن الأوعية الدموية التي فيه، وإن البلهارزيا عندما تصيب الكبد تؤثر أساساً على الأوعية الدموية لتحدث تليفاً حولها، مما يخنق هذه الأوعية؛ فيزيد ضغط الدم في البواب ويسبب حدوث دوالي في أماكن متفرقة من الجسم، ليتمكن من تفريغ هذا الدم المرتفع إلى الدورة الدموية العامة، ولعل أهم هذه الدوالي التي تنشأ في أسفل المريء، وقد تظل هذه الدوالي ساكنة، وقد تحدث بعض الاضطرابات في الغشاء المخاطي المبطن للمريء، ولكن على العموم قد تنفجر هذه الدوالي محدثة نزيفاً دمويّاً من الفم أو نزيفاً دمويّاً لا يظهر عن طريق الفم، لكن يُهضم ويخرج مع البراز، ويمكن تشبيهه بلون الزفت، ولا تعتبر هذه الظاهرة خطيرة إذا عولجت في الوقت المناسب، وما دامت خلايا الكبد في حالة صحية كاملة.

في حين أن هذا النزيف في البلاد الأوروبية يعتبر ظاهرة خطيرة للغاية، وسبب ذلك أن تليف خلايا الكبد في أوروبا هو ما يقال عنه الينك ينشأ عن تلف خلايا الكبد نفسها وأسبابه كثيرة، وأهمها تناول المواد الكحولية. والقضاء على هذا النزف يكون بالعلاج الباطني، ويشمل:

- اتباع نظام طعام خال من المواد العسرة كالمواد المقلية والمحمرة والتوابل، والابتعاد عن أكل المواد الصلبة أو الجافة، وأن يكون الطعام سائلاً أو شبه سائل قدر الإمكان.

- نظام الدواء، ويشمل الأدوية القلوية وأمثالها مثل الفيتامينات.

- التأكد من أن يُمد الجسم بالغذاء الكامل ليس فقط عن طريق الطعام المقدم، بل بالسيطرة على أي طفيليات في الأمعاء قد تؤدي إلى نقص الغذاء، ومعالجتها بطرق لا تضر الكبد.

- العمل المعتدل، وعدم القيام بمجهود زائد، وعدم تناول أي مادة إلا بعد التأكيد بأنها لا تضر الكبد.

- النوم الكافي ليلاً.

يقول (د. محمد عبده): إن مرض تلف الكبد هو مرض التهاب انحلاي يؤدي إلى تصلب وحدوث نوبات في خلايا الكبد، ويصبح الكبد غير قادر على العمل بشكل وافٍ نتيجة الأنسجة ذات الندب التي تمنع مرور الدم بصورة طبيعية داخل الكبد، ويمكن إيقاف هذا المرض إذا اكتشف مبكراً.

— أسباب حدوث التلف:

- الإدمان على شرب الكحوليات.

- الإصابة الفيروسية وخاصة بعد الإصابة بالتهابات حادة ناجمة عنها.

- في المناطق المدارية ينجم تليف الكبد عن الإصابات بالكائنات الحية الدقيقة غير الفيروسية مثل البكتريا والطفيليات كالبلهارزيا.



- بعض الأمراض الوراثية التي تشمل التلف الكيسي، ونقص مضاد التريسين، وفرط تلون الدم (زيادة تراكم الحديد)، وزيادة تراكم النحاس (مرض ويلسون).

- وهناك أسباب أخرى، لكنها نادرة، وهي أسباب المناعة الذاتية، وهي أن يهاجم جهاز المناعة القنوات الصفراوية أو خلايا الكبد أو القنوات التي تنقل الصفراء من الكبد إلى الأمعاء؛ فيحدث التلف، كما أن هناك بعض الحالات النادرة مثل الحساسية لأدوية معينة، تشمل أقراص منع الحمل من الفم والإيسونيازيد والميثيلدوبا، هذه الأسباب التي جازمت بها كلية طب (هارفرد)، وهي الأكثر شيوعاً.

— علاجات التليف الكبدي بالأعشاب:

— تركيبة النقيع الصباحي:

(١٠٠ غم) بتولا بيضاء + (١٠٠ غم) هندباء برية (طرخشتون) + (٥٠ غم) فصفصة + (٢٠ غم) كشمش أسود (ريباس أسود) + (٥٠ غم) ذنب الخيل + (٥٠ غم) مليسيا (ترنجان) + (٥٠ غم) شمر تخلط جميعاً وتطحن ويؤخذ من الخليط ملعقة طعام في كوب ماء مغلي مثل شاي (على أن لا يغلى كثيراً) ويشرب على الريق ولا يؤكل بعد شربه إلا بعد مرور ساعتين.

— تركيبة النقعو ظهراً:

(١٠٠ غم) بربريس + (٢٠ غم) رواند + (٢٠ غم) راسن + (٣٠ غم) قرنفل + (٢٠ غم) دارسني، يطحن الجميع ويؤخذ منها كوباً في كوب ماء مغلي، يصفى ويشرب ظهراً.

من تركيب النقيع المائي:

(٥٠ غم) هندباء برية + (٥٠ غم) قنطريون صغير + (٣٠ غم) مليسا + (٢٠ غم) شمر، تطحن وتخلط ويؤخذ منها ملعقة طعام في كوب ماء كالشاي يغلى ويصفى ويشرب قبل النوم.

يراعى في الوصفات الثلاث السابقة أن تؤخذ على معدة فارغة حتى تثمر عن نتيجة طيبة في زمن قصير إن شاء الله.

أما العلاج بالكبسولات بدل الشرب فتكون محتويات الكبسول:

صبر + راوند + برياريس + زعفران إسباني بنسب (٢ : ٣ : ١ : ٤).

كبسولات أخرى تحتوي على (باودر ثوم) غير منزوع الرائحة وعينات (عرعر) وبذور (هندباء) وبذور (بصل) وبذر (جزر) الجميع بنسب متساوية.

- كبسولة الثوم، تؤخذ على الريق مع الأعشاب صباحاً كبسولين، وواحدة مساءً.

- كبسولة الصبر، وتؤخذ مرة واحدة ظهراً.

إن الانتظام في تعاطي هذه الأعشاب يؤدي إلى الشفاء في فترة زمنية قصيرة جداً، وكما قلنا سابقاً بضرورة اكتشاف الحالة مبكراً.

يقول (د. محمد عبده): إن البتولا البيضاء والقنطريون الصغير والبرباريس من أهم الأعشاب التي تخلص الجسم والكبد من السموم، وكذلك يعيد الجهاز الهضمي إلى طبيعته، كما تدفع إلى تجديد خلايا الكبد.

أما ما يزيل التهاب الكبد فهو العرقسوس والجنسينك، إلا أن كثرة استعمال العرقسوس يرفع ضغط الدم ويقلص عمل الكلية، والضرر يكون شديداً كون المريض مصاباً بالسكر أو القلب، لذا يجب تنسيق التراكيب حتى نجعلها تخلو من الأعراض الجانبية ويزيد في فاعليتها العلاجية، وسنجعلها في ثلاثة تراكيب أستطيع أن أقول أنها بلسم للكبد ومجددته ومنقذته من التلف، وإليك التراكيب.

تركيبة الصباح: أجزاء متساوية من:

بتولا بيضاء - مليسا - بلح - أرقيطون - قنطريون صغير - كشمش أسود (رياكس أسود) -



هندباء - ذنب الخيل - دمسيصة - إكليل الجبل : تطحن ويؤخذ منها ملعقة طعام في كوب ماء مغلي تصفى وتشرب على الريق، ولا يؤكل بعدها إلا بعد مرور ساعتين، ولا يجوز تحليلتها.

تركيبة الظهيرة: أجزاء متساوية من:

برباريس - راوند - قرنفل - دارسي - لسان الحمل - هندباء (ويصح هنا المحمصة التي تشرب في بعض البلدان كالقهوة سريعة التحضير ظهراً).

تركيبة تؤخذ ليلاً: أجزاء متساوية من:

عرقسوس - مليسا - زهرة الربيع - البارنك - البتولا البيضاء - المركوش : تطحن ويؤخذ منها ملعقة كوب في كوب ماء كالشاي، يغلى ويصفى ويشرب بعد العشاء بساعتين ويفضل قبل النوم مباشرة.

— كبسولة الجينسك:

تفضل بعد أسبوع من استخدام التراكيب السابقة، وتؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً قبل أخذ التركيبة الصباحية.

قال (د. السيد الجميلي):

— أعراض تليف الكبد:

١ — فشل الخلايا الكبدية:

عندما تصبح هذه الخلايا غير قادرة على ممارسة نشاطاتها، مما يجعل المريض شاعراً بالإنهاك وخدر العزيمة وتدهور الصحة العامة وظهور متغيرات دورية ودموية كثيرة واصفرار ملتحمة العين؛ بسبب عجزه عن التخلص من مادة أو صبغة (البليرويين)، وكذلك فإن نقص كفاءة هذه الخلايا في تخليق (البروترومين) يكون سبباً قوياً مباشراً للنزيف.

وتظهر بعد ذلك الاضطرابات المخية والرعدة المتميزة، ثم يشكو المريض من الصداع

الحاد في نوبات متقاربة، بل متصلة في أكثر الأحيان؛ لفشل خلايا الكبد معادلة ومعارضة السموم عندما تدور بالدم من غير معادلة أو توازن، وتؤثر كثيراً على خلايا المخ والدماغ. مما سلف ندرك السبب في تدهور حالة المريض ونقصان وزنه وخفقان قلبه واحمرار راحتي كفيه ودفتها وسرعة نبضه وارتفاع الضغط في الوريد الودجي وظهور الأظافر بمظهر خاص متميز. ونظير فشل خلايا الكبد في إخراج (البليرويني) يظهر اليرقان باصفرار ملتحمة العين وجلد المريض. وظهور هذا اللون دليل على سوء العاقبة لأنها تشير إلى تعسر العلاج والشفاء. كما تظهر تلوث وصبغ الجلد باللون الأسود في صورة بقع منتشرة نتيجة الاضطرابات في تمثيل مادة (الفيروسين)، كما تظهر بعض العوارض الأنوثية عند الرجل مثل تضخم الثدي وضمور الخصيتين، وكذلك تساقط الشعر من منطقة العانة، هذا مع التورم الشديد والنزف العنيف والأنيميا الشديدة.

يمكن الطبيب من تشخيص الحالة بمجرد شم نفس المريض، كما يشكو المريض من اضطرابات نومه والقلق وفقدان الذاكرة والترنح، ثم التهاب يدخل في غيبوبة كاملة تسمى الغيبوبة الكبدية مع ظهور الرعشة ومرض العوامل العصبية الأخرى.

٢ - ارتفاع الضغط البابي الكبدي:

آثار ارتفاع الضغط البابي الكبدي:

تضخم الكبد وتكون الدورات الجانبية والاستسقاء، وتتمثل عوارض هذه الآثار في انفجار الأوردة البابية وحدها فقط، وهذا هو أهم خطر في العملية، حيث يكون النزيف في هذه المنطقة في غاية الأهمية والخطورة، وبواسطة منظار المريء أو بالأشعة الملونة بالباريوم على منطقة المريء، حيث تبدو ثنيات الأغشية المخاطية طولياً متعرجة في منطقة دوالي المريء، ثم



لا يلبث المريض أن يشكو من تمدد الأوردة الجانبية حول السرة منتصف البطن، وهي الأوردة البابية المتصلة بالأوردة الدورية أعلى جدار البطن، ثم يشكو المريض من نزف البواسير جراء انفجار الأوردة الشرجية الدورية المتصلة بالأوردة البابية في هذه المنطقة.

– الأغذية الممنوعة على مريض التليف الكبدي:

- الامتناع عن تناول البهارات والتوابل وجميع المواد الحارقة.

- عند تطور المرض وظهور حالة الاستسقاء يحذر وضع الملح بالطعام، ويستعمل بدائله كالليمون والكمون والخل.

– الأغذية المسموحة لمريض تليف الكبد:

البقوليات كاللوبيا والفاصوليا والعدس والفاول النابت، واللحوم غير الدسمة والأسماك غير الدسمة والفراخ والبيض، وخبز التوست، والأرز، والحليب ومشتقاته، والبطاطا والمعكروني، والحلويات والآيس كريم، وسلطات الخضر والفواكه الطازجة، والليمون والجيلي والمكسرات والشاي والقهوة الخفيفة، ومحاولة الإقلال من شرب الماء.

– التهاب الكبد الوبائي:

قال (د. علي مؤنس): إن أهم أعراض هذا المرض الذي يعرف بين الناس باليرقان أو الصفراء هو فقدان الشهية والميل للقيء عند رؤية الطعام، بل حتى وعند سماع اسم الطعام الدسم.

بجانب ذلك يفقد المريض رغبته بالتدخين (إن كان مدخناً)، وهذه هي العلامة الأولى لقدوم هذا المرض، ويصحبها ارتفاع درجة الحرارة والنبض والألم في الجانب الأيمن من البطن تحت الأضلاع.

يبدأ المريض خلال الثلاثة أو الأربعة أيام الأولى بطلب السوائل من الطعام، ثم في الفترة

الثانية من المرض يظهر لون البول كلون العرقسوس، ولون البراز فاتح، واللون الأصفر كالليمون، ويبدأ الجلد بالاصفرار، وبالحقيقة تنتهي فترة اليرقان وهي الفترة الثانية من حدوث المرض، ما بين (٣ - ١٠) أيام بعد ظهور الصفار، أما الفترة الثالثة فهي النقاهة، وذلك بعود البراز إلى لونه الطبيعي، وكذلك البول، وتختفي الآلام تحت الأضلاع في الجهة اليمنى من البطن، ويبدأ الصفار بالزوال، وقد تستمر بين (٢ - ٦) أسابيع، وتستغرق الفترة بين دور الحضانة والشفاء حوالي (١٢٠) يوم.

إن تنقية مياه الشرب بالكلور غير كافية للتعقيم وقتل الفايروسات، وقد يمكن الإصابة أكثر من مرة بمرض الكبد الوبائي وتكون العدوى في المرة الثانية بفايروس آخر لأنه وُجد أن أكثر من فايروس يمكن أن يؤدي إلى إصابة الكبد بهذا المرض.

— التهاب الكبد الفايروسي:

يقول (د. محمود عبده): إن فايروس (A) من أكثر فايروسات الكبد شيوعاً في العالم وأقلها خطورة، وعن شدة انتشاره وصل فيما مضى إلى (٥٠٪) وبالتالي نستطيع أن نقول أن هؤلاء (٥٠٪) يحملون الأجسام المضادة لهذا الفايروس، وسبب هذا الانتشار السريع الرهيب هو انخفاض في مستوى الخدمات الصحية والنظافة الشخصية.

ما أجمل الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي الذي يرتقي بنا إلى نظافة شخصية تتضمن الابتعاد عنه وعن غيره من الأمراض.

هذا الفيروس كما هو معروف يسمى بالتهاب الكبدي المعدي وذلك لسهولة انتقاله، فهو ينتقل بين الأشخاص بالملامسة وعن طريق الطعام والملابس وأغطية الفراش وغيرها.

في أثناء فترة العدوى القصيرة تستمر بين (٦ أيام و٦ أسابيع) ينتشر الفايروس عن طريق الطعام الملوث بالمادة البرازية المعدية.



الأعراض:

- ارتفاع درجة الحرارة وألم في الجسم وضعف عام ويصحبة قيء وفقدان للشهية والشعور بالألم عند الضغط بالأصابع على القسم العلوي من البطن ، وبعد عدة أيام يبدأ اليرقان بالظهور .
- وهناك أعراض أخرى تبدأ بالزوال خلال (٢ - ٣) أسبوع ، ولكن الشعور بالاكتئاب والإرهاق ربما يمتد عدة أسابيع . وعلى المريض أن يلاحظ لون بوله وبرازه حتى يستطيع الوصول إلى التشخيص الصحيح .

- الفايروس (B)

- أعراض تشبه أعراض الإصابة بفايروس (A)

- الفايروس (C):

علاجه: يعمل ثلاث تركيبات تؤخذ واحدة في الصباح والثانية ظهراً والثالثة مساءً.

تركيبة الصباح:

(٥٠) غم ورق هندباء مخفف + (٥٠) غم بتولا بيضاء + (٣٠) غم ريباس أسود + (٥٠) غم عرعر + (٥٠) مليسا + (٢٠) غمم إكليل الجبل + (٢٠) غم بلح + (٢٠) غم نانخواه + (٢٠) غم دمسيسة + (٥٠) غم قراص + (٥٠) غم فراسيون، تخلط وتطحن ثم يؤخذ منه ملعقة كوب في كوب ماء يغلى كالشاي ويصفى ويشرب .

تركيبة الظهر:

(٦٠) غم عود ريح (برباريس) + (٣٠) غم جذور هندباء + (٣٠) غم راوند + (١٥٠) غم قرنفل + (١٠) غم دارسين + (١٠) غم راسن + (١٠) غم كينا + (١٠) غم جنطيانا + (٢٠) غم جوز طيب، تخلط وتطحن ثم يؤخذ منه ملعقة كوب ماء يغلى كالشاي ويشرب قبل أو بعد الطعام بساعتين .

تركيبة المساء:

(٥٠) عرقسوس + (١٠) بيبون + (٢٠) غم حرشف البر (شوك الحميل تؤخذ أزهاره فقط) + (٢٠) غم مليسا + (١٥) غم خزامى + (١٠) غم بنفسج مثلث الأزهار + (١٠) غم حشيشة الدينار + (١٥) غم قنطريون، تخلط وتطحن ويؤخذ منها ملعقة كوب في كوب ماء على شكل نقيع ويشرب قبل النوم أو بعد العشاء بساعتين.

ملاحظة:

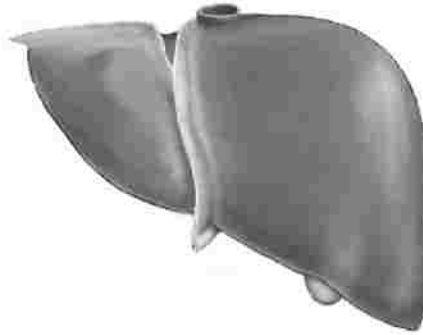
الوصفات أعلاه هي للحالات الابتدائية، وللحالات المتأخرة يضاف إليها كبسولات شوك الجمل (الكعيب) وذلك لغناه بالسيلمارين من (١ - ٣) كبسولة يومياً.

- في الحالات التي يرافقها إمساك ينصح بأخذ كبسولات الصبر.

- في الحالات التي تشعر بألم في الجانب الأيمن من البطن فيخلط الترمس المطحون مع زيت البنفسج ويوضع على السرة.

- كبسولات الكعيب يجب أن تحتوي على ثلث الحجم بذور الكعب المطحون والثلث الباقي كركم وزعفران.

ينصح مصابو مرض الكبد بتناول سلطة الخرشوف لأنها تساعد في عملية العلاج.





الكبد:

- مرض السكر والكبد :

قال (د. علي مؤنس): إن على المرضى أن يعرفوا أن مرض السكر لا يسبب تليف الكبد إلا بوجود عوامل مساعدة، أهمها الإصابة بفايروس الصفراء، وتحدث الإصابات بطريقة خفيفة دون أن يظهر أعراض مرض الصفراء، ولعلاج كبد مريض السكري يمكن بعلاج السكر وحده والسيطرة على تضخم الكبد في أغلب الأحوال.

علاج السكر يبنى على حالة المريض الصحية، وحالة المرض نفسه ونوعه، ومضاعفات كل ذلك بخطط طريق العلاج.

- توصيات هامة لمرضى الكبد:

يلعب الغذاء والدواء دوراً هاماً في علاج أمراض الكبد فيجب ملاحظة ما يلي بدقة:

- الكحول خطير فيجب الامتناع عنه.

- يجب شرب الماء المقطر بخارياً.

- شرب عصائر البنجر والجزر.

- تناول الخضراوات والفواكه غير المطهية لمدة أسبوعين متواليين مع الانتظام بعد ذلك على معدلاته الطبيعية.

- الثوم المفروم في طبق الزلاطة علاج أساسي وهام جداً.

- الخرشوف يحمي الكبد ويساعد على تجديد خلاياه، والتقليل من البروتينات الحيوانية

والامتناع التام عن تناول المقلبات وأكل السمك النيء والمطبوخ بالزيت وكذلك المحار.

- الدهون والسكر خطرة في مثل هذه الحالات.

- للراحة بقدر كبير أثر مهم بالشفاء.

- الأدوية يجب أن تؤخذ بحذر شديد وتنسيق مع الطبيب المعالج.

- يدفأ زيت الترمس وزيت الخروع ويوضع على قماش قطني على الكبد، وفوقه وسادة تسخين لمدة نصف ساعة.

- الكركم والحميض الأصفر من المواد الواجب إضافتها إلى الأطعمة لأنها تنعش الكبد.

- مشروب النَّفْل البنفسجي مرة واحدة يومياً.

— مرض اليرقان:

قال (د. محمد عبده): بعد أن أوجزنا وصف عضو الكبد وأمراضه والوقاية منها وعلاجاتها بالأعشاب هناك مرض أو نتيجة لمرض الكبد ومرتبطة به أحياناً ألا وهو اليرقان.

اليرقان الكبدي واليرقان قبل الكبدي رغم أنه لا يتعلق بأمراض الكبد، ولكنه يتعلق بأمراض الدم، وعلاجه ثلاث تراكيب هامة:

— تركيبة الصباح:

مليسا وذييل الحصان وإكليل الجبل والديباس الأسود والقنطريون الصغير والهندباء (نسبتها ضعف أي من الأعشاب في الخلطة)، يقلب الجميع وتطحن وتؤخذ ملعقة كوب في كوب ماء كالشاي، يصفى ويشرب على الريق.

— تركيبة الظهر:

برياريس وقليل من الراسن ولسان العصفور والدارسين والقرنفل، تطحن ويؤخذ ملعقة كوب ماء يغلى كالشاي يصفى ويغلى بالعسل ويشرب قبل الغذاء بساعتين أو بعده بساعتين.



– تركيبة المساء:

قرّاص وبتولا بيضاء وكشمش أسود وهندباء وشمر وفصفصة وشرش الذرة ومليسا وخزامى وورد دمشقي، تطحن ويؤخذ منها ملقعة طعام في كوب ماء مغلي كالشاي يصفى ويحلى بالعسل. وهناك أمور هامة تؤخذ معها:

- كبسولة الجنسك بمعدل (١ - ٢) يومياً.

- طبق زلاطة علاج بلا مبالغة.

يقول (د. علي مؤنس): إن الكبد يمكنه تصنيع كريات الدم الحمراء خاصة في الطفولة ويمد الجسم بها عندما يحتاجها، والكبد هو مصنع هام للزلال الذي يهمننا في صنع (هيموكلوبين الدم) والمحافظة على الضغط الأرنوسي للجسم، كما أنه يحافظ على الجسم من المواد السامة سواء الموجودة في الأدوية أو الأغذية وذلك باختزالها والاتحاد معها وإفرازها كمادة غير ضارة تخرج من الجسم وتتركه في سلام.

– وظائف الكبد:

١ - إن الكبد يلعب دوراً هاماً في استقلاب (الكاربوهيدرات) حيث إنه:

- يحول كلوكوز الدم إلى جلایکوجین.

- يحول الجلأکتوز والفركتوز (سكر الفاكهة) إلى كلوكوز (سكر أحادي).

- يحول الأحماض الأمينية والجليسرول إلى كلوكوز.

- يفكك الجلایکوجین في الكبد ويحول إلى كلوكوز الدم.

- من خلال الآليات السابقة ينظم الكبد ويثبت مستوى الكلوكوز في الدم.

٢ - يقوم الكبد في دور رئيس في استقلاب الدهون والستيريدات:



- الكبد يتدخل في صناعة الكوليسترول .
- أسترة الكوليسترول حيث أن ثلثي كمية الكوليسترول في الدم هي الشكل المؤشر له أما الثلث الباقي فهو الكوليسترول الحر .
- طرح الكوليسترول مع العصارة الصفراوية .
- تكوين الفسفورالبيدات الموجودة في البلازما .
- تشكيل الأجسام الكيتونية .
- ٣ - يقدم الكبد في دور رئيس في استقلاب البروتينات حيث إن :
 - عوامل تخثر الدم مثل الفيبرينوجين والبروترومبين من أهم المكونات للحفظ على الجسم، فبدون تخثر الدم ينجم النزف الشديد، والكبد هو المقر للعديد من عوامل التخثر .
 - الكبد هو المقر للكثير من التفاعلات الهامة التي تحدث للأحماض الأمينية منها تفاعلات نقل (TRANSAMINATION) وتفاعلات نزع الأميني (DEAMINATION) .
 - الكبد يعتبر مقر تكون العديد من البروتينات وأهمها البيوتين والبلازما .
- ٤ - الكبد مقر لصناعة العديد من الأنزيمات .
- ٥ - الكبد هو مركز تشكيل العصارة الصفراوية، فهو يصنع الصفراء من خلال كريات الدم الحمراء الهرمة وبالتحديد عند تخرب الهيوكلوبين، ويمثل ذلك (٨٠٪) من الأصباغ الصفراوية أما الباقي فيحصل عليه من المركبات البورفيرينه (البورفيرينات) مثل الميلوجلوبين والسيتوكروم ومركبات بورفيرية أخرى .
- ٦ - يلعب الكبد دوراً هاماً في عملية الإفراز والطرح، فهو مقر تكوين الأملاح الصفراوية



الضرورية من أجل عملية الهضم، أما الطرح فهو قادر على التخلص من المواد السامة في الجسم بطرحها ومثال على ذلك طرحه للأصباغ الصفراوية عن طريق الأمعاء.

٧ - الكبد قادر على إزالة سمية المواد السامة، فهو يعمل على إزالة المواد السامة التي تتكون داخل الجسم أثناء عملية الاستقلاب، وكذلك المواد السامة ذات المصدر الخارجي، وله أسلوبه الخاص في تحويل المواد السامة إلى مواد عديمة السمية أو إلى مواد أقل سمية.

هذا الأسلوب الخاص يتضمن عدة طرق فمن الممكن أن ينشأ اتحاد بين المادة السامة ومواد أخرى وهذه العملية يطلق عليها (conj oiation) ومن الممكن أن يفكك المادة السامة فيدخل عليها الماء أو يقوم بعملية أخرى بأكسدتها واختزالها.

حتى يصفو الذهن لنضرب مثلاً فنقول: إن حامض التيزويك سام وله آثار كثيرة سيئة وسمية تزول باتحاده مع الجلابسين وينجم عن هذا الاتحاد مركب عديم السمية سهل الخروج من الجسم.

المرارة:

نظراً للارتباط الوثيق بين الكبد والمرارة حيث إن المرارة هي مخزون ما ينتجه الكبد من المادة الصفراء لذا جاء ذكر المرارة الآن لبيان ماهيتها وأمراضها.

— علاجاتها:

جاء في كتاب (موسوعة الأمراض الشائعة وعلاجها) لدار الإسرائ:

إن المرارة عبارة عن كيس يشبه الكمثرى يقع أسفل الكبد ويحتوي على مادة صفراء تسمى العصارة المرارية، والتي تسيل إلى الاثني عشري عادة بعد تناول الطعام وواجبها المساعدة في هضم الطعام (المواد الدهنية).

في حالة التهاب جلد المرارة فإن جدرانها تعجز عن عصر السائل في داخلها لتفريغه في الاثني عشري كما تعجز عن تركيب العصارة وعندها يتعطل هضم المواد الدهنية.

تحدث الحصوات في المرارة بعد تكرار الالتهابات، وتكثر في السيدات بعد سن (٤٠) سنة، وللغذاء أثر واضح في تكوينها.

الطعام في منطقة الشرق يعتمد على الدهون التي تمد بحوالي (٤٠٪) من السعرات الحرارية، بينما ينصح علماء التغذية بأن يقتصر إلى (٢٠٪) من السعرات الحرارية من الدهون.

الكوليسترول: مادة تتخلف من الأغذية الغنية بالدهون، والكوليسترول يستطيع أن يكون مسؤولاً مباشراً عن بدء إصابة المرارة بالتهاب حاد ما لم تعالج مبكراً.

خطورة حصى المرارة أنها تسبب التهاباً حاداً أو تقيحاً بمحيط الكبد كجيوب صديدية واضطرابات في الطريقة التي يستطيع الجسم بواسطتها أن يحول الغذاء إلى طاقة تستعملها خلايا الجسم، وإن المغص المراري يسبقه عادة علامات تنبئ بمرض المرارة مثل الشعور بالألم في الجزء العلوي من الناحية اليمنى من البطن، كما يحس أن حزاماً ضاغطاً في وسطه، وينتشر الألم إلى الكتف الأيمن، وقد يذهب إلى الظهر.

وقد تنزل الحصوات بالقنوات الموصلة بالاثني عشري فتسدها، وهذا يُسبب ضرراً للكبد والدم والجسم عامة.

ماينصح المريض به:

- تناول كوب من الخميرة (يحضر بوضع ملعقة صغيرة خميرة في كوب ماء يغلى ويترك لمدة نصف ساعة ثم يحلى بالعسل ويشرب صباحاً ومرتين في الأسبوع).

- تناول كوب عصير عنب مبستر أبيض أو أحمر.



- لضبط الحالة النفسية أثر في علاج مثل هذه الحالة، وبالرغم من أن هناك بعض الأعشاب المستعملة ذات تأثير ملطف ومهدئ إلا أن الراحة والسكينة النفسية مهمة جداً.
- تجنب أكل ما في المعلبات والأغذية المحفوظة والعقاقير المهدئة ومحاولة عرض العقاقير المستخدمة على الطبيب المعالج للحالة، لأن هناك عقاقير كثيرة تزيد من سوء هذه الحالة.
- المواد الدهنية ترهق المرارة لهذا فنسبة (٢٠٪) من الدهون هو حل وسط ومعقول، وإن الدهون تحتوي على فيتامين (A) و (هـ)، من أجل ذلك كان من الواجب تناول كمية قليلة من الدهون حتى نستفاد من هذه العناصر.
- يجب أن تؤكل اللحوم الحمراء مع كمية كبيرة من الفواكه والخضر الخالية من الألياف، والامتناع عن تناول المواد الحريقة مثل الخل والفلفل والمشروبات الغازية وأمثالها.
- الكبد مصنع الصفراء، أكبر أعضاء الجسم حساسية للمؤثرات والعواطف وإن الحياة لا تتأثر كثيراً بإزالة المرارة والتي هي من اختصاص الطبيب المعالج.
- يقول (د. هرمن جونستون) في كتابه (القولون): إن مادة الصفراء إضافة إلى معالجتها الدهون القادمة إلى الأمعاء فإنها تساعد على التمتع لجدران الأمعاء، فتندفع محتوياتها إلى الأمعاء وامتصاص العناصر المغذية وتساعد على منع التعفن، هناك حامض معروفان من حوامض الصفراء وهما (حامض الكولييك وحامض الليثوكولييك).
- الكوليستيرول: هو نوع من أنواع الكحول البيضاء الدهنية المتبلورة والذي لا يملك رائحة ولا طعماً، ويوجد بغزارة في نسيج الأعصاب وكذلك في الصفراء وفي حصى المرارة، وبما أنه لا يحتوى على النايروجين، فإنه لا يعتبر جزءاً من البروتين، وغالباً ما يترافق وجود الكوليستيرول مع الليسيتين، مما يشير إلى طابع فيزيولوجي لمهمتها.

يجب أن أروي النتيجة المثيرة للاهتمام باستعمال عشبة كليفر (عشبة ساطور الجزار) في التخلص من حصاة المرارة والكلية معاً، فقد تم وضع حصاة مرارة قطرها (١٠) مل في أنبوب اختبار ثم ملئ الأنبوب بسائل عشبة ساطور الجزار المستخرجة من تسخين العشبة بالماء المقطرة إلى ما قبل الغلي بقليل وخلال (٤٨) ساعة لم يعد هناك أي أثر للحصاة، وقد تم تكرار ذلك لعدة مرات وكانت النتيجة واحدة، مما أثبت أنه باستعمال كوب من شاي عشبة ساطور الجزار ثلاث أو أربع مرات يومية مقترنة بعملية غسل القولون يمكن أن تكون سبباً في انحلال تلك الحصاة وتنظيف قناة الصفراء كلياً.

يقول (د. مصطفى المنيلوي): إن سعة المرارة بالمتوسط (٤٠) سم^٣ وهي الكمية الممكن تخزينها من سائل الصفراء في حين أن الكمية المفترزة من سائل الصفراء حوالي (٥٠) سم^٣ في اليوم الواحد، ولتستطيع الحويصلة المرارية التعامل مع هذه الكمية الكبيرة من السائل الصفراوي فإن الحويصلة المرارية يتركز ما يصلها من هذا السائل، حيث إن لها القدرة على امتصاص (٩٠٪) من الماء منه، وبذلك تستطيع أن تخزن حوالي عشرة أضعاف حجمها.

وما إن يصل الطعام إلى الأمعاء فإن الحويصلة المرارية تنقبض بواسطة ما يحتويه جدرانها من عضلات ليندفع ما بها من سائل الصفراء ليصل إلى الأمعاء الدقيقة عبر قناة الصفراء. فالطب الحديث يعلم الآن تماماً التركيب الكيميائي لسائل الصفراء.

والكوليسترول لا يذوب بالماء، ولكنه يذوب سريعاً بوجود أملاح الصفراء ومركب ليسيتين، ولولاهما لترسب كل ما يفرزه الكبد من الكوليسترول.

حصوات المرارة ثلاثة أنواع رئيسية، ولذلك نجد أن حصوات المرارة ما هي إلا نتيجة ترسب واحد أو أكثر من هذه المركبات الكيميائية العضوية، لذلك وحسب تحليلها الكيميائي فهي:

- حصاة الكوليسترول: وهي أكثر حصاة المرارة انتشاراً.



- حصة البيليروبين: وتتكون من ترسب مادة البيليروبين مع الكالسيوم.
- حصة المختلطة: وتتكون من خليط من الكوليسترول والبيليروبين ومواد أخرى.
- كيف تتكون حصة المرارة:

إذا زادت كمية الكوليسترول المفروزة من خلايا الكبد عن المعدل الطبيعي أو قلَّ إنتاج المواد المذابة له من أملاح الصفراء أو من مادة الليستين، فإن هذا يؤدي إلى تشبع مادة الصفراء بكمية عالية من الكوليسترول، وعندما تخزنه الحويصلة المرارية فإن درجة تركيزه تزداد عشر مرات عن تركيز الكوليسترول في السائل الذي يفرزه الكبد، وهذا يؤدي إلى ترسيب الكوليسترول في السائل الذي يفرزه الكبد، وهذا يؤدي إلى ترسب الكوليسترول في الحويصلة المرارية على شكل بلورات صغيرة تتجمع وتلتصق بعضها مع بعض مكونة حصة الكوليسترول.

- كيف نتجنب حصول حصة المرارة:

نسبة الإصابة بالحصة المرارية عالية، وتنتشر بين المواطنين في جميع أنحاء العالم. صحيح أن بعض الأجناس عندها الاستعداد الوراثي للإصابة بحصوات المرارة أكثر من غيرها، ولكن بصورة عامة نجد أن السيدات أكثر عرضة من الرجال كما ثبت من الإحصائيات العالمية، وتزداد النسب بدرجة كبيرة مع تقدم السن، حيث تصل الإصابة بعد سن (٤٠) سنة إلى (٢٠٪) من السيدات و(٨٪) بين الرجال وبعد سن (٦٠) سنة تقفز النسبة إلى (٣٠٪).

ويمكن تجنب احتمالات الإصابة بحصوات المرارة بملاحظة ما يلي:

- يزيد احتمال الإصابة مع زيادة الإنجاب لدى السيدات.
- السمنة المفرطة وازدياد الوزن عن المعدل الطبيعي.
- ارتفاع نسبة الدهون في الدم، وليس من ضمنها ارتفاع نسبة الكوليسترول.

أعراض الإصابة بالحصوة المرارية:

– الحصوات الساكنة:

هي التي لا تسبب للمصاب أي أعراض على الإطلاق وتُكشَف بطريق الصدفة، وينصح الطبيب مريضه باستئصال الحويصلة المرارية، حيث إنه من الثابت طبياً أن (٥٠٪) من هذه الحالات معرضة للمضاعفات في المستقبل مع مرور الزمن، ولا داعي للانتظار حتى تحدث مضاعفات مادامت قد تؤدي إلى التدخل الجراحي العاجل، وقد تكون حالة المريض عندئذ سيئة للغاية.

– التهاب الحويصلة المرارية الحاد:

إذا تحركت إحدى الحصوات المرارية وانحسرت في القناة الجانبية المؤدية إلى قناة الصفراء الرئيسية؛ فإنها تؤدي إلى ألم مفاجئ شديد من أعلى البطن يستمر ساعة أو ساعات، يحدث بعض الأعراض الأخرى مثل الغثيان والقيء، وهذا هو المغص المراري.

وقد يحدث نتيجة التهاب حاد بالحويصلة المرارية مع ارتفاع في درجة الحرارة نتيجة التلوث الميكروبي، وإذا تكررت نوبات المغص المراري فإن هذا يؤدي إلى التهاب الحويصلة المرارية المزمن.

– حصوة قناة الصفراء والتهاباتها:

إذا تحركت حصاة أو أكثر إلى مجرى قناة الصفراء الرئيسية فإنها تؤدي إلى احتباس تدفق سائل الصفراء فيها، وهذا يؤدي إلى تجمع الأملاح الصفراء في الدم وينتج عنه اصفرار في الوجه والعين، إضافة إلى إصابة المريض بالتهاب ميكروبي حاد بقنوات الصفراء يصاحبه ارتفاع بدرجات الحرارة مع الإحساس بالقشعريرة والرعشة، وهذا ما يعرف طبياً باسم الصفراء الانسدادية.



الممنوعات من الأطعمة لهذه الحالة :

التوابل والبهارات والمخللات والكبد والكلاوي والمخ واللحوم الدسمة والمقلية بالزيت والحلويات والمكسرات والفواكه المجففة .

– المسموحات:

الخبز والأرز والبقوليات كالفول النابت والفول المدمس المقشور بالزيت والليمون واللحوم غير الدسمة ، ومنتجات الألبان ، وشوربة العدس غير الدسمة ، ولا بأس من أخذ البسكت ودهون نباتية ، وعسل النحل والعسل الأسود والمربي والسكر والمعكرونى وآيس كريم وجيلي وسلطة خضر .

البنكرياس:

جاء في كتاب (جسم الإنسان) للدكتور (أحمد محمود) عن البنكرياس ما يلي :

البنكرياس هو غدة (كتلة من الخلايا) وزنه حوالي (٧٠ غم) وطوله (١٥) سم وشكله انسيابي ، ويقع خلف المعدة ، وينقسم إلى رأس يقع في القوس الناتج على شكل حدوة الفرس للاثني عشري ، وجسم طويل يقع خلف المعدة ، وذيل يبدأ قليلاً من خلف المعدة ، ويلتقي مع الطحال .

يعتبر البنكرياس جزءاً مهماً في الجسم لأنه يشارك في الهضم ، حيث يفرز مواد وأنزيمات هاضمة تنتقل إلى الأمعاء الدقيقة لشارك في عملية هضم الطعام بشكل رئيسي ، كما أنه يفرز نوعين من الهرمونات : الأولى تسمى (الأنسولين) والذي يقوم بتنظيم مستوى سكر الكلوكوز في دم الإنسان ، عن طريق تخفيض نسبته في الدم ، والثاني يسمى (الكلوكافون) ويعمل على تنظيم مستوى سكر الكلوكوز في الدم ، ولكن بطريقة معاكسة لطريقة الأنسولين ، حيث يقوم برفع نسبة الكلوكور في الدم إذا انخفضت .

نلاحظ أن هناك توازناً وتكاملاً في عمل كل من هرمون الأنسولين وهرمون الكلوكافون .

وهناك سؤال: ما هو المرض الناتج عن قلة إفراز الأنسولين في الدم؟

والجواب: هو مرض السكري، وسببه عدم قدرة البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين؛ مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، وذلك يؤدي إلى أعراض مرض السكري، وهي العطش وكثرة التبول وضعف النظر وضعف عام في الجسم خاصة الضعف الجنسي، وفي الحالات الشديدة خدر بالأطراف في الأصابع تحديداً بسبب عدم وصول الدم إليها بسبب ضعف الدورة الدموية، وذلك يؤدي إلى موت الأطراف وتعفنها وبالتالي قطعها، وهذا ما يسمى بالكانكرينا السكرية، وفي الحالات الشديدة يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى حدوث جلطات في الجسم تؤدي إلى الوفاة.

- أهم الإفرازات الهضمية للبنكرياس:

- الماء والأملاح المعدنية.

- أنزيم اللايباز (LIPASE) الهاضم للدهون.

- أنزيم البروتيز (PROTASE) الهاضم للبروتينات.

قال (د.هرمن جونستون) في كتاب (القولون) عن البنكرياس: إنه قناة تتصل بقناة المرارة وتنتهي بالاثني عشري، والبنكرياس هو غدة أنبوبية مركبة تشبه الغدد اللعابية في الفم.

الطعام الذي يمر بالاثني عشري يتطلب بعض العصارات الهضمية المولدة في البنكرياس.

عصائر البنكرياس تحتوي على خمائر هاضمة وهي قلبية، في تعاملها الكيماوي بحيث تخدم في توليد الحالة المناسبة لكي تنفذ الخمائر المعدية مهامها في الأمعاء الدقيقة.

في وسط البنكرياس يوجد مجموعة من الغدد ذات الإفراز الداخلي والمعروف بجزر أو



مجموعة (لانغرهانس) التي تنتج الأنسولين، وهو الهرمون الذي ينظم أيض السكر (مستوى السكر في الدم) ومواد كاربوهيدراتية أخرى.

وعندما يكون الجسم مسمماً والقولون مصاباً بحالة اختمار وتعفن لا تتمكن تلك الغدد من إنتاج الأنسولين، مما يسبب حالة السكري. وكثير من الناس المصابين بهذا المرض وجدوا أن تنظيف القولون بواسطة سلسلة عمليات غسل القولون بالتوافق مع تغير الوجبة الغذائية إلى تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والنيئة وعصيرها والمكسرات والبذور المبرعمة، قد مكنهم من تجنب الأنسولين المصنع، وفي الحقيقة حصل هؤلاء على منفعة كبيرة شرب غالون من عصير الجزر وأوراق الكرفس والبزاليا والملفوف.

البنكرياس: غدة مهمة جداً في جسم الإنسان، ويجب أن نعطيها الاهتمام الكافي الذي تستحق إذا كنا نريد الحصول على أعلى درجة من الصحة الكاملة النشطة والمكان الأول للحصول على ذلك القولون.

غريب أن الإنسان يجب أن يصاب باعتلال ليعتاد بعدها الاستماع إلى الحُكم التي زودنا الله بها، وخلاصة واجبات الإنسان هو تعلم ما هو صحيح فعله.

— التهاب البنكرياس الحاد:

يتميز بأعراض كثيرة أهمها الألم الشديد في البطن في جزئه العلوي فوق السرة، وهذا الألم يمتد إلى الظهر وقد يمتد إلى الكتفين، وفي أحوال أخرى قد يمتد إلى أسفل البطن، ويصحب هذا الألم شعور بالهبوط حتى يصل إلى الهبوط فعلاً ومصحوب بالتعرق البارد فوق الجبهة، وبالجسم بصورة عامة وسرعة النبض وضعف وهبوط في ضغط الدم، وتخف حدة الألم عند الانحناء للأمام مما يزيد التأكد بفحص الدم للأميليز، فإذا كان مرتفعاً يصبح الأمر مؤكداً بالتهاب البنكرياس، وذلك في حالة عدم وجود أمراض أخرى تؤدي إلى زيادة نسبته



ويمكن إدراكها أثناء الفحص، بل والأكثر تأكيداً أن نلاحظ نقص الكالسيوم في الدم، كما يلاحظ وجود سكر في الدم والإدرار.

— سبب الإصابة بهذا المرض:

التدخين وشرب الخمر وأخذ الأدوية كالأسبرين وأدوية علاج الروماتيزم وبعض المضادات الحيوية.

قال (د. منذر الرقاق) في كتاب (أمراض الجهاز الهضمي): إن الأعراض الرئيسية في مرض البنكرياس:

- الألم: حيث يتمركز في القسم العلوي من البطن، وينتقل إلى الظهر، ومن خاصيته أنه يسكن باستعمال الأسبرين ومشتقاته وخاصة في حالة الأورام، وهي مميزة لا تعرفها في أكثر الأمراض الهضمية الأخرى.

- الإسهال الدهني: يتميز بلونه الفاتح وغزارة المقدار وكراهة الرائحة، وقد يتكون بعد تناول الطعام مباشرة، وينتج عن عدم هضم الطعام وامتصاصه للمواد الدسمة.

- اليرقان: هو مرض بنكرياسي حين تكون الإصابة في رأس البنكرياس وضغطية على القناة الجامعة.

- نقص الوزن: ينشأ عن اضطراب الهضم المزمن، كما ينتج عن سوء الامتصاص.

- أعراض أخرى: تعود غالباً على تأثير الأعضاء المجاورة للبنكرياس، والإحساس بالثقل والانتفاخ والغثيان والقيء علامات هضمية غير مميزة ولا ترتبط مباشرة باضطرابات.

— مداواة التهاب البنكرياس:

جاء في كتاب (مايوكلنك):



غالباً تدوم أعراض التهاب البنكرياس المزمن مع الآلام وسوء الامتصاص للمغذيات مدى الحياة، تشفى معظم حالات الالتهاب الحاد تماماً، ولكن حتى لو لم تكن تعاني من ألم متواصل فمن الضروري الحفاظ على سلامة البنكرياس قدر الإمكان، وذلك بـ:

- تجنب الكحول: أظهرت الدراسات أن نصف عدد المصابين بالتهاب البنكرياس المزمن من الذين يتناولون الكحول ويموتون خلال خمس سنوات.

- تناول وجبات طعام أصغر: كلما كبرت الوجبة اضطر البنكرياس إلى إفراز كمية أكبر من العصارات الهضمية، لذا استعِضْ عن الوجبات الكبيرة بوجبات صغيرة وأكثر عدداً.

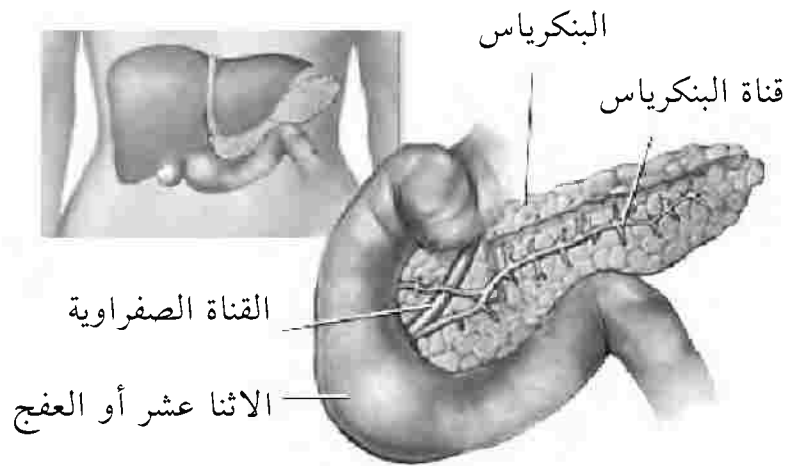
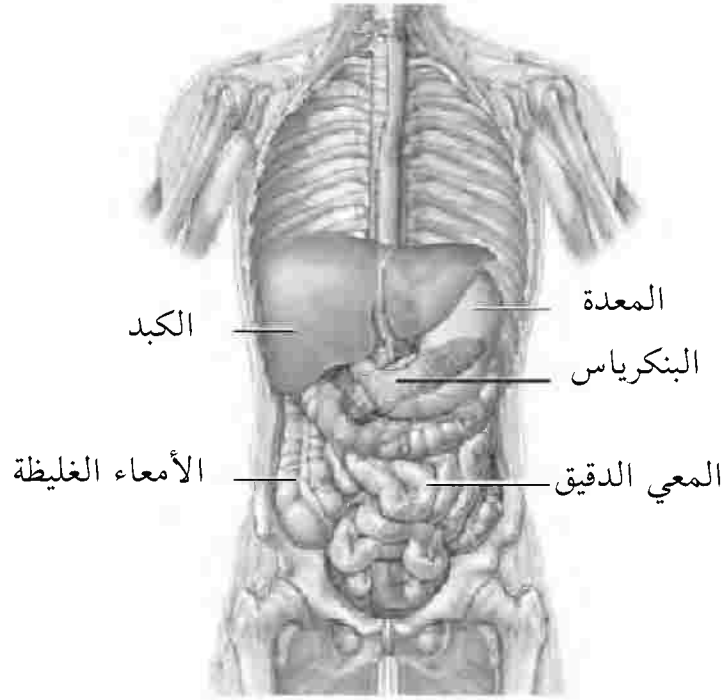
- قلل نسبة الدهون في الوجبة على أن تناقش طبيبك أو اختصاصي التغذية عن كمية الدهون المسموح تناولها، لكي تتجنب المضاعفات الناتجة عن قلة الدهون في الغذاء.

- اعتمد نظاماً غذائياً بالكاربوهيدرات، فالكاربوهيدرات تزودك بالطاقة لمواجهة التعب، وهي تتواجد في الأطعمة المصنوعة من النشا (الكاربوهيدرات المركبة) أو من السكر (الكاربوهيدرات البسيطة).

والواقع أن (٥٥ - ٦٥٪) على الأقل من السعرات الحرارية اليومية يجب أن تكون من الكاربوهيدرات، وحاول أن تكون معظم هذه السعرات من مصدر نباتي كما في الحبوب والخضراوات والبقول.

- اتبع طريقاً مأموناً لإيقاف الألم، وذلك بمناقشة ما تأخذه من علاج مع طبيبك المعالج.

- ليكن تفكيرك إيجابياً، فقد تلازمك حالة الالتهابات سنوات، ولكن مناقشتك وتعاونك مع طبيبك المعالج تضاعف حظك في مداواة المرض بنجاح.





الطحال:

قال (د. أحمد محمود): إن الطحال كتلة من الخلايا، وشكله يشبه الهرم إلى حد ما، ولونه يميل إلى البياض ويقع تحديداً إلى اليسار من المعدة، ويلتقي برأس البنكرياس، وعلى أية حال فالطحال لا يتدخل كثيراً في عمل الجهاز الهضمي، إلا أنه يكمل الأعمال، علاوة على أنه يقع في تجويف الجسم بالقرب من الجهاز الهضمي.

– ومن أهم وظائف الطحال:

- ١ - يساهم في صناعة كريات الدم الحمراء عند الجنين حتى الولادة، ويعتبر مخزناً للدم عند الحاجة.
- ٢ - يحتوي على خلايا بالعة تبلع الجراثيم والشوائب الموجودة في الدم، وبالتالي فإن دورها كبير في الدفاع عن الجسم.
- ٣ - يأخذ كريات الدم الحمراء التالفة ويحطمها ليستفيد الجسم من مكوناتها، وقال (د. هرمن جونستون): إن الطحال يقع في الجانب الأيسر من الجسم داخل الأضلاع السفلى، وهو متصل بالمعدة بواسطة رباط معدي طحالي وبالكليّة اليسرى بواسطة رباط الكليّة، وهو مكون بشكل رئيسي من نسيج رخو غدي بلب أو لباب.
- الطحال له آلية عمل داخلية بواسطتها يتوسع ويتقلص وينتفخ نوعاً ما عند هضم الطعام، وهو كفلتر كبير للدم.
- ومن بين المهام الكثيرة للطحال إزالة كريات الدم الحمراء التالفة فضلاً عن البكتيريا والجراثيم وفضلات أخرى يمكن أن تتواجد فيه.
- ٤ - يعمل الطحال على إنتاج مواد المضادات الحيوية بعد الحمل وخلال نمو الجنين.

٥ - ينتج خلايا دموية وكريات دم حمراء، ويخزنها ليتم تزويد الدورة الدموية عند الضرورة.

٦ - كذلك توجد بعض المهام التي ينفذها الطحال، والتي لم تحصل مراقبتها بعد، لكننا متأكدون من شيء واحد هو أن الإمساك له تأثير مُحْبِط على الطحال، مما يؤثر على الهضم، وبدون شك في سبب ذلك أن الإمساك مثل أي اعتلال آخر في القولون يولد حالة تسمم ينعكس على كل النظام الجسمي.

وللمحافظة على صحة الطحال ممتازة يجب المحافظة على جدول منظم من عمليات غسل القولون سنوياً واستعمال الحقن الشرجية العميقة (هو طول الأنبوب الذي يدخل في القولون)، فعند ترتيب الأنبوب الطويل المرن الملحق بجهاز الحقنة الشرجية والذي طوله بين (٦٠ - ٧٠) سم يمكن إدخاله بسهولة في الشرج بعد ملء كيس الحقنة بالماء الدافئ الضروري، وبما أن القولون النازل قد خضع لتنظيف سابق يصبح عندها بالإمكان إدخال الأنبوب لمسافة (٥ - ٨) سم كل دفعة حتى يعبر القولون المستعرض، مما يسمح بتحقيق الحقنة العميقة المطلوبة.

