الحديقة الطبية

تأليف

الدكتور عثمان لبيب عبده

الطبيب بمستشفى الاسعاف بشيكاغو بأمريكا سابقاً
وطبيب وزارة المعارف والجمعية الخيرية الاسلامية
وأستاذ الطب بمدرسة القضاء الشرعى

الطبعة الاولى

قررته وزارة المعارف العمومية

سنة ١٩٢٧

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذى عافانا مما ابتلى به كثيراً من خلقه وصلاة وسلاماً على أنبيائه ورسله

المقدمة

قد قدّمت لأمتى أول كُتيب وهو الاسعاف الطبي ولم يمض اكثر من ثلاثة أشهر حتى نفدت منه ١٢ ألف نسخة وما زلت أطالب باعادة طبعه ثم أردفته بكتابى (أبسط الوسائل الطبية) وهو اكبر حجما واكثر مادة فنفدت طبعته أيضاً ثم أعقبتهما بكتابى (الدروس الصحية) فنفدت طبعتاه الأولى والثانية . فلله الحمد ولأمتى الشكر أرشدنى للتأليف وأرشدها للانتفاع بما يحفظ صحتها وينبت نشأها إنباتاً حسناً ذا صحة جيدة وعقل سليم يؤهلانه لأن يكون فى مستوى أبناء الأمم الراقية

والآن وقد ازداد نشاط الأمة من العلماء والعامة فى تعلم كل ما يوصلها إلى الرقى العاجل فليس هناك طريق أجدر بالاهتمام به مما تؤدى معرفته إلى حفظ الصحة التى بها يمكن الناس أن تؤدى أعمالها أفراداً وجماعات للخالق والمخلوق على أتم نظام وأبدع ترتيب

ولما كان علماؤنا منبثين فى طول البلاد وعرضها وبهم يهتدى الشعب وجب عليهم أن يقوموا بالخدمات دعاة للخير نحو أنفسهم وأهليهم ومواطنيهم كما يفعل علماء الافرنج الذين نهضوا بأممهم الى أسمى المراتب. ولكى نمهد لهم الطريق رأيت قياماً بواجبى وأنا طبيب أن أضع لهم هذا الكتاب كشكولا ليفى بالأغراض الآتية :

١ — أن يعرف الواحد منهم كيف يحافظ على صحته

٢ — وكيف يحافظ على صحة من يعولهم من ذوى قرباه

٣ — وكيف يدعو أهل قريته وجيرته لما يجنون به الصحة ويتجنبون الوقوع فى الامراض

٤ — أن يعرفوا حقائق ما أمر الله به من تحريم شرب الدم وغشيان الحائض وحكمة الصلاة والصوم من الوجهة الطبية

٥ — أن يعرفوا كيف يكون حل بعض مشاكل الزوجية كمن يدعى أن زوجه ثيب مثلا اذا لم يجد غشاء يفتضه وكمعرفة الواجب على من ترضع غير ولدها وغير ذلك

وقد درست هذا المنهج ثلاث سنوات فكانت قطوفه دانية للأمة حيث كان حضرات علماء التخصص فى القضاء الشرعى يبثون باخلاص لمواطنيهم ما استطاعوا من الارشادات الصحية فى غدوهم ورواحهم وهى نور كلما أضاء لهم مشوا فيه

الفرق بين الجماد والنبات والحيوان

ان الكائنات على اختلاف صورها وتفاوت مراتبها ترد بالتحليل الكيميائى تقريباً إلى ٧٢ عنصراً وأهم هذه العناصر الكربون والاوكسجين والهيدروجين والذهب والفضة والحديد والفسفور والجير الى آخره فاذا ما اتحدت هذه العناصر بحالات متنوّعة فى الكمّ والكيف تولدت منها مركبات شتى تقوم بها الموجودات من رياح وسوائل وجوامد مختلفة فى الصور ومتباينة فى الأحوال فمثلاً الهيدروجين مع الاوكسجين يكونان ماء والهيدروجين مع الأزوت يكونان هواء وهذه الموجودات تتأثر بمؤثرات كثيرة وأهمها الحرارة التى هى أعظم مؤثر فى الكون

والجماد وعالم الاحياء (أى النبات والحيوان) كلها مشتركة من حيث تركيبها من هذه العناصر إلا أن عالم الاحياء ينفرد بالخاصة الحيوية التى هى عبارة عن قوّة كنهها مجهول علمه عند الله الذى خلق فسوّى والذى قدّر فهدى وبها تنهيج منها الدقائق المكونة منها الاجسام فتبنى أعضاء خاصة تقوم بما قدر عليها من الأعمال وهذه آيات من آيات الله التى قال فيها الشاعر:

وفى كل شىء له آية تدل على انه الواحد

إلى هنا عرفنا أن القوّة الحيوية هى الفارق بين الجماد وعالم الاحياء (أى النبات والحيوان)

الفرق بين النبات والحيوان

النبات تجده قاراً فى منبته غير مضطر الى الحركة الذاتية حتى يحصل على ما تقوم به حياته لأن غذاءه موقوف على الجماد وهو موفور أينما استنبت النبات

أما الحيوان فغذاؤه على النبات وغيره من الحيوانات وهى غير ميسورة له فى جميع الأحوال فهو مضطر الى التنقل أى الحركة والى الشعور بالحاجة الى الغذاء والتأثر بما يطرأ عليه من نفع وضر وغيرهما من المؤثرات التى تؤثر فى الحيوان ولا يتأثر بها النبات واذاً يكون الفرق (تحرّك الحيوان بالارادة وشعوره بالمؤثرات

خلق الانسان من الطين

قال تعالى (ولقد خلقنا الانسان من سلالة من طين ثم جعلناه نطفة فى قرار مكين) وهذا قول حق لان الانسان يتغذى أبواه من نبات وحيوان والحيوان يتغذى من النبات . اذاً غذاؤهما النبات أصلاً . والنبات يتغذى من الطين. وهذا الغذاء يتكوّن منه الدم فيهما (أى الابوين) وهذا الدم هو المقصود فى قوله تعالى (خلق من ماء دافق يخرج من بين الصلب والترائب) اذ تسمية الدم بالماء من باب تسمية الكل باسم الجزء الأعظم فيه وهو يخرج من القلب الموضوع بين الصلب أى العمود الفقرى والترائب أى الاضلاع ويسير فى الأوعية الدموية حتى يصل الى خصية الرجل حيث يخلق الحيوان المنوى وكذلك فى المرأة يخرج من القلب ويسير فى الأوعية الدموية حتى يصل الى المبيض الذى فيه تخلق البويضة فاذا لُقحت البويضة بالحيوان المنوى وشاء ربك خلق الانسان نطفة فعلقة فمضغة فعظاماً وكسيت العظام لحماً ثم أنشئ نشأ آخر فتبارك الله أحسن الخالقين

الخلية

لو نظرنا بالمجهر أى الآلة المكبرة إلى أجسامنا لرأينا عجباً من صنع الله الخلاق العظيم ، نسيجاً يسمى ابيتوليوم يغطى الجسم من الداخل والخارج ونسيجا يربط أجزاء الجسم بعضها ببعض وآخر تتكوّن منه عضلات الحركة وآخر تتكوّن منه الاعصاب والمخ والنخاع الشوكى وآخر تتكوّن منه العظام وكل هذه الأنسجة مكوّنة من

وحدات صغيرة حية تسمى الخلايا وهى تختلف وضعاً ووظيفة بالنسبة لما تكوّنه من المنسوجات فتارة تكون منضودة بعضها فوق بعض وطوراً تمتط وآونة تتغير بتغيرات خاصة وقد تتكوّن فى داخلها مواد لغية تكوّن منسوج الشحم

وكل خلية لا يكاد قطرها يبلغ $\frac{1}{2000}$ من البوصة ولكنها عجيبة التركيب فمادتها التى تسمى (بروتوبلازم) فى داخلها نقطة قاتمة اللون تسمى (نواة) وتحتوى على جميع العناصر والمركبات التى يتركب منها الانسان فهى فى الحقيقة انسان صغير فيها الماء والزلال والدهن والمواد الكربوهيدراتيه أى النشوية واملاح عديدة ولها كافة خواص الحياة كالتنفس والتغذى والافراز والحركة وكل عمل يمكن أن تعمله بجميع أجزائها أو بأى جزء منها وكلما ارتقت الحيوانات تخصصت بعض هذه الخلايا. فمثلاً فى الانثى خلايا لأنتاج بويضات وفى الذكر خلايا لأنتاج حيوانات منوية كما ان فى الانسان أعضاء خاصة للتنفس وهكذا

وقد تكون بعض الخواص عامة الوجود فى كل الأجزاء الا أنها ظاهرة جداً فى بعضها كالأحساس فأنه موجود فى جميع خلايا الجسم ولكنه ظاهر جداً فى الأعصاب

والخلية تقوم مستقلة بأنتاج خلايا أخرى كثيرة بالانقسام الانقسام أى أن كل خلية تنقسم الى قسمين وكل قسم الى قسمين وهكذا بحيث أن كل قسم من جميع هذه الاقسام تتكوّن منه خلية كاملة مستقلة فى عملها وفى تكوين غيرها من الخلايا

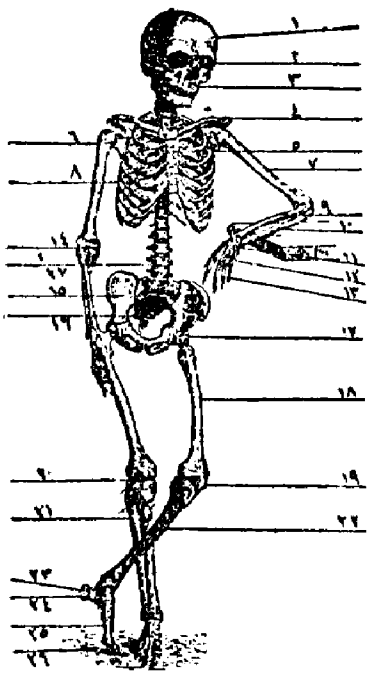
وهناك بعض خلايا كالأميبا وهى أبسط خلية يمكن وجودها وككريات الدم البيضاء لها حياة مستقلة إلا أن بعض أجزائها قد يكون له استعداد لعمل خاص كاستعداد كريات الدم البيضاء لقتل الميكروبات ومعظم الخلايا التى تتكوّن منها المخلوقات الراقية تفقد خاصيتها الاستقلالية الأصلية ويتوقف عملها على مركزها فى المخلوق فقد تكون فى عضل متحرّك أو عصب أو غيره مما يقتضى ظهورها بخاصة مخصوصة فسبحان المبدع المصوّر .

الانسان

قال تعالى (ولقد كرمنا بنى آدم)

الهيكل العظمى

نعم كرّمهُ بأن
ميّزه بلسان يتكلم
وعلمه مالم يكن يعلم
وخلقه فى أحسن
تقويم رأس مرفوع
وظهر مستقيم
وقلب مدى الحياة
دقاق ويد يمسك بها
الاشياء الدقاق
فسبحان الواحد
الخلاق



(شكل ١)

١ الجمجمة	١٠ الكعبرة	١٩ الركبة
٢ الحفر العينية	١١ عظام الرسغ	٢٠ مفصل الركبة
٣ الوجه	١٢ عظام المشط	٢١ الشظية
٤ الترقوه	١٣ عظام السلاميات	٢٢ القصبه
٥ المنكب	١٤ مفصل الكوع	٢٣ رسغ القدم
٦ مفصل الكتف	١٥ العظم الحرقفي	٢٤ عظم العقب
٧ العضد	١٦ العجز والعصص	٢٥ مشط القدم
٨ الاضلاع	١٧ مفصل الفخذ	٢٦ سلاميات القدم
٩ الزند	١٨ عظم الفخذ	٢٧ السلسلة الفقريه

الهيكل العظمى: مكوّن من عظام مختلفة عددها ٢٠٨ منظمة بحيث ترى الرأس محمولة على العنق المتصل بالجزع وهذا الجزع متصلة به من أعلى — الاطراف العليا — ومن أسفل ـ الاطراف السفلى — وهذه العظام عليها — عضلات مختلفة الحجم مكوّنة من لحوم حمراء يكسوها الجلد الموجودة به ملايين من المسام الصغيرة التى تفرز العرق وهذه العضلات هى واسطة الحركات الجسمية تنكمش وتنفرد بالأرادة العصبية كتحريك اليد والرجل وبعضها من تلقاء نفسها كالمعدة والقلب وآخر صالح للحالتين كعضلات العين .

وملتقى أطراف العظام يسمى :

مفاصل — منها متحرك كملتقى العضد بالساعد وثابت كاتصال عظام الرأس

الرأس — هى مجموع الجمجمة والوجه

فالجمجمة مركبة من ثمانية عظام متعشقة فى بعضها محفوظ فى داخلها — المخ — وهو جزء مهم جداً فى الانسان وبها ثقوب لمرور الأعصاب المنبعثة منه لباقى الاعضاء .

وأما الوجه فمركب من ١٤ عظمة وبه تجاويف العينين والأذنين والأنف والفم

الجزع ـ هو الجزء الباقى من الجسم تحت العنق بعد فصل الاطراف العليا والسفلى وهو عبارة عن العمود الفقرى من خلف والاضلاع من أعلى ومن الجانبين والقص من الامام العلوى والعظمين الحرقفيين من أسفل ومن الجانبين

العمود الفقرى ـ مكوّن من عظام تسمى فقرات مثقوبة وموضوعة بعضها فوق بعض بحيث تكوّن قناة يوجد فيها ـ النخاع الشوكي — وعددها ٢٤ وتسمى الفقرات الصادقة وتحتها ـ العجز . ثم تحته العصعص وهما فقرات كاذبة متصل بعضها ببعض

الاضلاع ـ تتصل بالعمود الفقرى من الخلف وعلى الجانبين وبالقص من الامام وعددها ٢٤ ما عدا الاربعة الاخيرة منها فتصلة بالعمود الفقرى من خلف فقط وبعضها من الامام

ومن العمود الفقرى والاضلاع والقص يتكوّن

القص الصدرى ـ الذى يحفظ القلب والرئتين

وبانضمام العظمين الحرقفيين لبعضهما من الامام واتصالهما بعظم العجز من الخلف يتكوّن ـ الحوض ـ الذى توجد فيه المثانة والمستقيم وأعضاء تناسل الأنثى وأوعية دموية وخلافها .

وعظام الجزع مع الاجزاء الرخوة المتصلة بها تكوّن — ثلاث تجاويف عمومية

١ — تجويف الصدر وبه القلب والرئتان وفي اسفله الحجاب الحاجز
٢ — تجويف به المعدة والامعاء والكبد والبنكرياس وجهاز البول
٣ — تجويف به أعضاء تناسل الانثى والجزء الاسفل من الامعاء

الاطراف ـ نظام التركيب فى الاطراف العليا أى اليدين والاطراف السفلى أى الرجلين متماثل فكلتاهما مكوّنة من عظمة طويلة علوية وتحتها عظمتان طويلتان وتحتهما عظام صغيرة غير منتظمة وهاك الأطراف العليا من أعلى الى أسفل

١ — المنكب ويسمى الكتف وهو مجموع اللوح والترقوة
٢ — العضد

٣ — الساعد وهو الكعبرة والزند

٤ — اليد وهى الرسغ ثم النشط ثم الاصابع

الاطراف السفلى من أعلى الى أسفل

١ — الفخذ ويتصل بالحرقفة من أعلى

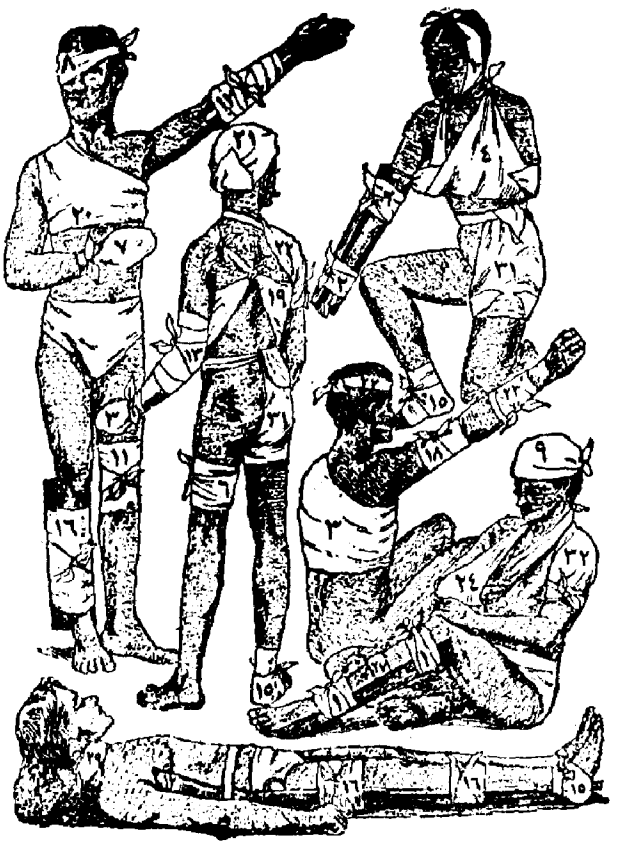
٢ — الساق ويتركب من القصبة والشظية

٣ — القدم وعظامه صلبة ومقسمة الى رسغ ونشط وأصابع

الاصابع فى اليد والقدم سواء

الاكبر — السبابة — الوسطى — البنصر ثم الخنصر

الأربطة والجبائر



(شكل ٢)

الجبائر قطع من الخشب أو ما يقوم مقامه توضع كمسند للعظم

المكسور وبالنظر فى شكل ٢ صحيفة ١٣ يمكن معرفة ربط كل عضو من أعضاء الجسم وكيفية وضع الجبيرة للعظم المكسور — فمثلا نمرة (٨) ربط العين ونمرة (١) ربط ووضع جبيرة لرجل مكسورة

القصع او الفك

هو التواء غير طبيعى فى المفصل ينشأ عنه ضرر الأربطة وربما حدث معه ورم واكثره حدوثا قصع الكعب والقدم والمعصم

العلاج : المكمدات بالماء الساخن أو التدليك بزيت الزيتون أو زيت الكافور ثم لف العضو وربطه ووضعه بحيث يرتاح المريض

الخلع

هو تحوّل جزء من عظام مفصل عن موضعه الأصلى

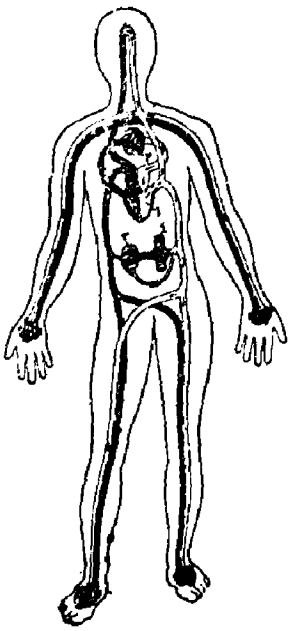
العلاج : لا تجتهد فى إرجاع العظم بل اتركه للطبيب الذى يطلب فى الحال ودعه بحيث يرتاح المريض وضع مكمدات باردة

الكسر

هو انفصال أجزاء أى قطعة من العظم عن بعضها وهو بسيط إن كسر العظم فقط ومضاعف ان اصطحب بتمزق وألم وورم وعدم استطاعة تحريك العضو المكسور

العلاج : أولا إزالة الملابس التى على الكسر ومسك العضو بكل رقة واعتناء وثانياً وضعه بين شظايا محاطة بشىء ليّن كالقطن النظيف ثم ربطه جيداً بحيث يكون هناك التئام تام بين نهايتى الكسر حتى لا تكون نهاية فوق الأخرى وذلك فى غاية الأهمية والأحسن أن يترك حتى يحضر الطبيب بكل سرعة ، انظر شكل (٢) صحيفة ١٣

الدورة الدموية



شكل نمرة (٣)

الدورة الدموية تحتوى على القلب وأوعية دموية وشرايين وأوعية شعرية وأوردة

والدم هو المادة التى تغذى كل شىء فى الجسم من عظم وعضل وأوعية وأعصاب وغيرها

والأوعية الشعرية الشريانية عبارة عن شبكة هى نهاية الشرايين مكوّنة من أنابيب كثيرة رفيعة كالشعر مملوءة بالدم وبوساطتها تمر الغازات والسوائل إلى أنسجة الجسم الذى هى فيه لتغذيه

وفى كل دقة من دقات القلب يخرج الدم النقى منه الى وعاء كبير يسمى الأورطى أو الأبهر ومنه تتفرّع فروع كبيرة تصعد الى الرأس والاطراف العليا وأخرى تنزل الى الاطراف السفلى وباقى الجسم وهذه الشرايين تتفرّع إلى أصغر فأصغر كالشجرة حتى تصير كالشعرة أو أرفع وتكوّن شبكة وعائية شريانية توزع الاوكسيجين والمادة الغذائية من الدم على الانسجة التى هى فيها لتغذيها وبعدها يفقد الدم لونه الاحمر ويصير مائلاً للزرقة ويسمى دماً وريدياً أى فاسداً ثم يسير فى شبكة وعائية شعرية وريدية تتحد وتكون أوردة والأوردة تكوّن أوعية كبيرة تسير بالدم الفاسد الى الجهة اليمنى من القلب ثم يحمل منها الى الرئتين لينصلح بالحصول على الاوكسجين الذى يدخل الرئتين فى الهواء الذى تستنشقه ويترك غاز حامض الكربونيك وهو الذى حمله الدم من الانسجة ليخرجه من الرئتين ويستعيضه بالاوكسجين

والقلب عضو أجوف بين الرئتين تحت الثدى الأيسر مقسم الى قسمين يمين ويسار فالقسم الايمن يحتوى على دم فاسد تأتى به الاوردة وهذا الدم يخرج من القلب الى الرئتين ثم يعاد بعد تنقيته بوعاء آخر الى الجهة اليسرى من القلب ومن هناك يصب فى وعاء كبير يسمى الاورطى أو الابهر ومنه الى الشرايين ثم منها الى الأوعية الشعرية فيعطى الأنسجة الاوكسجين والمواد المغذية ثم يسير فى الأوردة التى تصبه دما فاسداً فى الجهة اليمنى من القلب محتوياً على غاز حامض الكربونيك والمستهلكات . والدم يسير على الدوام فى اتجاه واحد لان الشرايين تنفرج وتنقبض مثل القلب وكل دقة من

دقات القلب تنشأ عنهـا موجة فى الشرايين يمكن الشعور بها فى المعصم وفى أجزاء أخرى يكون الشريان فيها قريباً من سطح الجسم والدم يتجه اتجاهاً واحداً أيضاً فى الأوردة لأن لها صمامات تمنعه من الرجوع الى الوراء والقلب يدق فى كل دقيقة من ٦٠ الى ٨٠ دقة وهى ما يسمونه النبض وفى كل دقة يمر الدم من الجهة اليمنى للقلب الى الشرايين ومنها إلى الرئتين ثم منهما الى الجهة اليسرى من القلب ثم منها الى الأورطى الى الشرايين ثم إلى باقى أجزاء الجسم

والدم مكوّن من سائل يسمى بلاسما (Plasma) وهى سائل قلوى فيه كثير من ملح الطعام يسبح فيه عدد عظيم من الذرات أو الكريات وهى نوعان كريات حمراء وأخرى بيضاء فالحمراء تحتوى على مادة ملوّنة تسمى هيموجلوبين (Hemoglobin) جذابة للاوكسيجين وتسمى هذه الكريات حاملات الاوكسيجين وأما الكريات البيضاء فلها نواة وهى حَرَس الجسم لأنها تبيد الميكروبات وتمتص الفاسد من الأنسجة ومن المستهلكات

وسنرى فيما يلى فى هذا الكتاب كيف تضحى هذه الكريات البيضاء نفسها فى محاربة الميكروبات دفاعاً عنا

الطحال

الطحال غدة فى الجهة اليسرى بين المعدة والحجاب الحاجز ويساعد على تنقية الدم بأعدام كرياته الحمراء الضعيفة حتى لا يكون وجودها سبباً لضعف غيرها

تحريم شرب الدم

حرم ذلك لان الدم قد يحتوى على فضلات استغنى الجسم عنها فلا فائدة من ارجاعها اليه وقد تكون به ميكروبات أمراض عفنة وسمومها وهذه الميكروبات لا تموت حتى بالغليان لما يتجمد حولها من المواد الزلالية وقد لا تؤثر الحرارة فى ذراريها ولا تغير من سمومها فيكون شربه مدعاة لمرض الشارب فضلاً عن انه فى حد ذاته عسر الهضم جداً لما احتوى عليه من المادة الحديدية ولأنه قد يسبب القيء غالباً وما كان تحريمه الا رحمة من الخبير العليم الذى قال (حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير). وقد حرم لحم الخنزير أيضاً لرداءة غذائه المكون من فضلات الكناسات والوحل وما قد يكون فيها من الجراثيم واحتواء لحمه غالباً على الديدان . وهذه كلها قوانين صحية جاءنا بها القرآن قبل اختراع الميكرسكوب واكتشافات هذا الزمان

الجروح

أسبابها كثيرة منها الآلات الحادة كالسيف والسكين والنارية كالرصاص والوخزية كالمسمار والحربة .

وهى أما بسيطة وهى التى تحدث ولم يلقحها أى مكروب من تراب أو هواء أو غيار قذر أو مادة سامة بأى كيفية وإما مسممة وهى ما يلحقها شيء مما ذكر

وعلاج الجرح البسيط يكون بتنظيفه جيداً بأى مطهر من المطهرات ووضع الغيار عليه بنظافة تامة حتى لا تصل اليه الجراثيم فيتعفن وربما تحصل عدوى بمرض آخر .

وأما علاج الجرح المسمم فيلاحظ فيه أمران علاج موضعى وعلاج عمومى

أما الموضعى فيكون باستعمال المطهرات كما فى الجرح البسيط وقد يستدعى الحال ربط أعلى الجرح حتى لا يصل السم من الجرح الى القلب ومنه الى الجسد كله وترك الجرح ليسيل منه قليل من الدم ليحمل معه السم ثم كيّه بحديد محمى ووضع روح النشادر العطرى عليه أو محلول برمنجنات البوتاسا وقد يقطع الجزء المجروح فى بعض الاحوال

وأما العلاج العمومى فيكون بتناول المصاب المنبهات كالقهوة والشاى أو الأثير أو روح النشادر العطرى وقد يعمل تنفس صناعى اذا اقتضى الحال ذلك

وجوب تطهير الجروح

ترك الجروح معرضة للأتربة والميكروبات يسبب أضراراً جسيمة تؤدى غالباً الى الموت لان الأتربة والهواء مشحونة بالميكروبات العفنة التى تلحق بالجرح فتجعله يلتهب ويمتلئ بالصديد وتسبب ضعف الجسم وتطوّل مدة علاجه أو تسبب أمراضاً عفنة كمرض التيتانوس والبلهارسيا وغيرها

وسائل تطهير الجروح

من أهم الوسائل مراعاة الامور الآتية :

١ — نظافة الأيدى وخصوصاً الأظافر نظافة تامة

٢ — تجهيز الغيار ولوازمه قبل الابتداء فى العمل

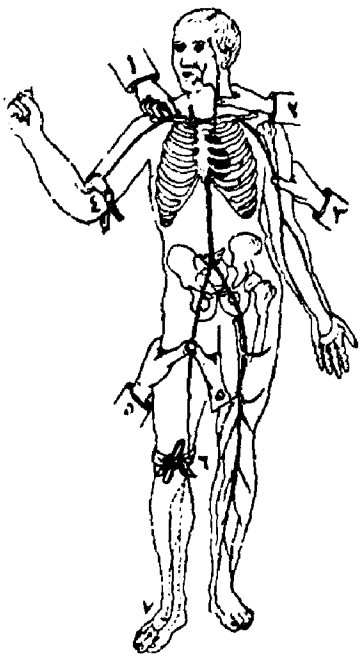
٣ — عدم نزع الغيار القديم بالعنف بل يبل بالماء الساخن حتى يسهل نزعه

٤ — يجب استعمال القطن النظيف فى تنظيف الجروح أو القروح وحرقه أو رميه بعيداً

٥ — يجب الاحتراس من لمس جرح آخر أو قرحة أو عين أو أنف عند انتهاء الغيار قبل غسل الأيدى وتطهيرها

٦ — ربطه برباط نظيف وقطن معقم أو قماش

النزف



فى شكل (٤)
يمكن معرفة مكان وكيفية
ايقاف نزيف من الاعضاء
بالضغط باليد أوالربط
(١ و٢) ايقاف النزيف من
الاطراف العليا
(٥و٦) من الاطراف السفلى
(٣) من الوجه والرأس

شكل (٤)

قد يحدث النزف بسبب خارجى كقطع السكين شرياناً كبيراً فى الفخذ مثلاً وقد يكون لسبب داخلى كنزيف الرئة وغيره

الرعاف ونزيف الأنف

الاسعاف استنشاق الملح أو الخل أو مسحوق الشب أو وضع قطعة قطن مغموسة بالزيت فى الأنف مع وضع مكمدات باردة على الرأس ورفع الزراعين فوقها

نزيف السن المخلوعة : الاسعاف وضع قطعة شب محل السن أو المضمضة بالخل أو الملح

النزيف بعد الأجهاض أو الولادة : الاسعاف إراحة المريضة بأن تنام على ظهرها بغير وسادة تحت رأسها وتخفيف الغطاء ووضع اليد على الجزء الأسفل من البطن والضغط بخفة واستمرار وثبات حتى يحضر الطبيب

نزيف سرة المولود : اخلع ملابسه واربط السرة بالخيط الرفيع أوضع عليها مسحوق قشر الرمان أو مسحوق قشر الليمون أو قطعة مغموسة بالاسبرتو النقى إلى أن يحضر الطبيب

النزيف الداخلى : إما أن يكون من المعدة ويعرف بلونه الذى يشبه القهوة وبانه ليست له رغوة وإما أن يكون من الرئه وهو ما كان أحمر بهجاً وله رغوة بالنسبة لاختلاطه بالهواء فى الرئة

الاسعاف : واحد فى الحالتين وهو نوم المصاب على ظهره هادئاً وشرب الماء وأخذ قطع صغيرة من الثلج أو بعض قطع صغيرة من الملح ويستدعى الطبيب بكل سرعة

المطهرات

المطهرات أنواعها كثيرة منها الغليان والتعرض لأشعة الشمس والهواء النقى والتعقيم بالبخار خاص يستعمله الجراحون والحكومات ومنها أيضاً المواد الكيماوية أى المضادة للعفونة والتى من خاصيتها قتل الميكروبات

وهذه المواد سامة قتالة ولذا لا تستعمل إلا بأرشاد الطبيب وبكل انتباه لمقادير كل منها وكيفية استعماله وهاك بعضها

الكحول : أى الاسبرتو النقى يوضع على الجرح فيزيل الرائحة الكريهة ويمنع الصديد

صبغة اليود : تدهن بها الجروح عقب حصولها وخصوصاً إذا تلوّثت بالأتربة والميكروبات

الجير : يذاب الجير المحروق أى المطفى فى الماء فى جردل أو أو وعاء من الفخار أو صفيحة ويحرّك ثم يصب فى المراحيض لتطهيرها

زهر الكبريت : لتطهير الغرف بطريقة تعمل بواسطة مندوبين من مصلحة الصحة بارشاد الطبيب ولها جهاز خاص.

حمض الفنيك : يستعمل لتطهير الجروح بنسبة ٢ الى ٥ ٪ من الماء ويوجد فى الصيدليات على شكل أقراص ملوّنة بلون أحمر أو أزرق لتلوين السائل حتى يمكن الاحتراس منه لانه سام جداً وضرره عظيم ويستعمل فى تطهير الأيدى والملابس

حمض البوريك : يستعمل لغسل العين وغسل الجروح بأن يذاب فى الماء الساخن بنسبة ١ الى ٤ ٪ جرام من الماء

الاسعاف فى حالات عضه الثعبان

ولدغ العقرب ولسع الزنبور

عض الثعبان : الاسعاف فى هذه الحالة أن تربط من أعلى محل العض لمنع سريان السم ثم تشرط بالموس أو مشرط وتعمل كاسات فوقه بعد التشريط لاخراج السم مع الدم ثم يكوى الموضع بشىء محمى فى النار ويوضع عليه مسحوق الشب أو قطعة قماش مبللة بالخل أو بروح النشادر العطرى ويستدعى الطبيب

لدغ العقرب : الأسعاف هو الربط من أعلى محل اللدغ ثم يشرط المحل وتعمل كاسات لامتصاص السم مع الدم أو يركب عليه دود ليمتص ذلك ثم تستدعى الطبيب ليعمل حقنة المصل الخاصة التى يمكن استحضارها من الاجزاخانة أو مكتب الصحة

لسع الزنبور : يعالج بتطهير سطح الجرح بصبغة اليود أو الكؤل أو روح النشادر العطرى وان أمكن تستخرج (الحمه) أى الشوكة التى يتركها الزنبور فى الجرح بچفت (ملقط) ويوضع بعد ذلك على الجرح خل أو كؤل أو صبغة يود

الحروق

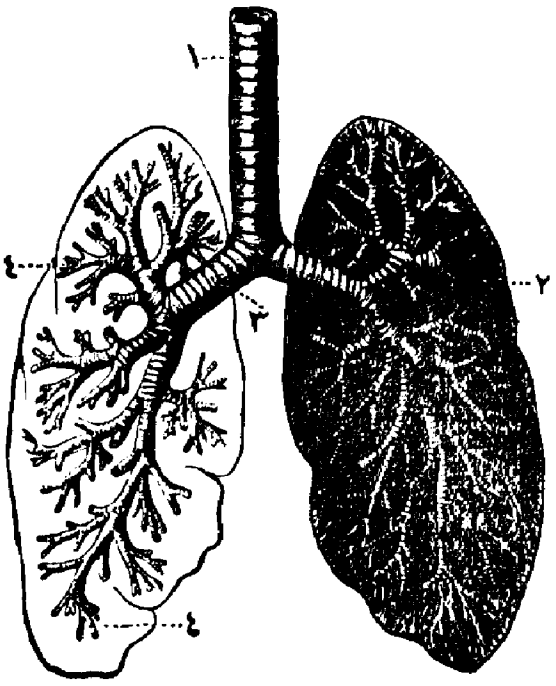
اذا كانت النار فى طرف ملابس انسان فقصها بسرعة وان كانت فى معظمها فضعه على الأرض ولفّه فى سجادة أو حصير أو غيره حتى تنطفىء النار فاذا كانت الحرق خطراً أطلب الطبيب مع عمل الاسعافات الآتية :

الحرق الخفيف : ادهنه حالاً بزلال البيض أى بياضه أو باللبن أو محلول حامض البكريك ١٠ فى الألف أو الزيت الطيب ولفّه جيداً

الحرق الشديد : انزع الملابس وان كانت ملتصقة فضع عليها زيتاً أو ماء الى أن يسهل نزعها ثم ادهن الحرق بالفازلين أو الزيت أو محلول حامض البكريك ١٠ فى الألف

حرق النشادر أو أى كاوٍ مثله : يصب الماء بكثرة على الحرق ثم المحل ثم يدهن بالزيت أو بياض البيض

الجهاز التنفسى



(١) القصبة الهوائية

(٢) شعبه

(٣) احدى الرئتين

(٤) فروع الشعب

شكل (٥)

يدخل الانسان الهواء فى صدره بحركة الشهيق من فتحتى الأنف أو الفم لضرورة إلى الجزء العلوى من البلعوم ومنه إلى الحنجرة ثم الى القصبة الهوائية التى تتفرع الى فرعين يسميان شعبتين وكل فرع منهما الى فروع ثم الى فريعات صغيرة ثم إلى أصغر منها حتى تتكوّن فى النهاية حويصلات مملوءة هواء يتجدد بالتنفس ومن مجموعها تتكوّن

الرئتان اللتان فيهما ينصلح الدم عند التقائه بالهواء النقى الذى يدخل بحركة الشهيق وامتصاصه الأوكسجين منه وتركه حامض الكربونيك ليخرج مع الهواء الفاسد بحركة الزفير

الحجاب الحاجز

هو عضلة مفرطحة تفصل تجويف الصدر عن البطن ترتكز عليه الرئتان وهو عامل مهم فى حركة التنفس بأنقباضه وانبساطه يساعد الرئتين على التمدد فى الشهيق وعلى الانكماش فى الزفير

تركيب الهواء

تركيب الهواء : الهواء مركب بنسبة مخصوصة من الاوكسجين وهو أهم عناصره وبه ينصلح الدم ويساعد على توليد حرارة الجسم التى عليها مدار حياتنا ومن الأزوت ومن غاز حامض الكربونيك

الاسباب التى ترجع لفساد الهواء

بما ان الحياة تتوقف على الهواء النقى وجب حرصاً عليها أن نحترس من الأسباب الآتية التى تفسده

١ — افرازات الجسم كالعرق والبول لأنها تكثر نسبة حامض الكربونيك فى الهواء فتفسده

٢ — المستنقعات والسلخانات والمقابر لأنها تشحنه بما يتصاعد منها من الجراثيم وكذا المراحيض بما يتبخر منها من الغازات والروائح الكريهة

٣ — الزبالة أى كناسة البيت لما تنتجه من التعفن والروائح الرديئة

٤ — الاحتراق كالمواقيد والاضاءة بالبترول فانها تأخذ كمية الاوكسجين من الهواء فتفسده وتشحنه بالكربون وهو الهباب الأسود المعروف الذى يشاهد على زجاجة اللامبة

ملحوظة — الاضاءة بالنور الكهربائى لا تفسد الهواء فهى أحسن أنواع الاضاءة

ضرر الهواء الفاسد

أضراره كثيرة اذكر منها ما يأتى :

١ — الهواء الفاسد يفسد الدم

٢ — يحمل الأمراض المعدية من المصاب إلى السليم

٣ — يسبب ضيق التنفس وقد يسبب الموت

٤ — يكسب الجسم نحولا والوجه اصفراراً وشحوباً ويسبب كثيراً من الامراض

ضرورة التهوية فى المنازل والمدارس والمحال العمومية

إن الله سبحانه وتعالى لطيف بعباده حيث خلق أسباباً طبيعية لتنقية الهواء منها المطر الذى يذهب ببعض المواد التى تفسد الهواء ومنها الرياح التى تنقل الهواء الفاسد إلى جهات بعيدة وتخلفه بهواء نقى ومنها الأشجار والنباتات فانها تمتص غاز حامض الكربونيك من الهواء الفاسد بمساعدة ضوء الشمس وتخرج اليه الاوكسجين .

هذا ما سخره الله لنا وأما ما يجب علينا نحن عمله من الاحتياطات لكي نتنفس الهواء النقى فهو

١ — أن نحفظ أجسامنا وملابسنا نظيفة

٢ — أن نسكن بعيداً عن المستنقعات والمقابر والسلخانات

٣ — أن نلتفت إلى نظافة المراحيض ونجعلها من الطراز الصحى

٤ — أن ننظف منازلنا من الزبالة أولاً فأولاً بوضعها فى صندوق الزبالة بعيداً عن المنزل بأى طريقة

٥ — ان نجدد هواء الغرف والمحلات التى نجلس فيها وأن نحترس مما ينشأ من احتراق الفحم والخشب والبترول وماشا كل ذلك

ضرر السكنى فى أماكن لا يتجدد هواؤها

ان المحلاّت الرطبة محرومة من أشعة الشمس ومن الهواء النقى المجـدّد لقوى الجسم ومن يسكن فيها يصاب غالباً بالروماتيزم والخرّاجات والتهاب الأجفان وسقوط أهدابها وغير ذلك من العلل والأسقام

الاختناق

الاختناق — هو فقد الادراك بالتدريج مصحوباً بعسر التنفس وزرقة فى الوجه وأسبابه استنشاق الهواء الفاسد كما يحصل فى الغرف التى تترك مقفلة النوافذ وبها المواقد أو لمبات البترول وكالحمام اذا ترك فيه الموقد واقفل بابه ، فحذار من التعرض لذلك

الاسعاف — السرعة فى فتح النوافذ والابواب أو نقل المصاب

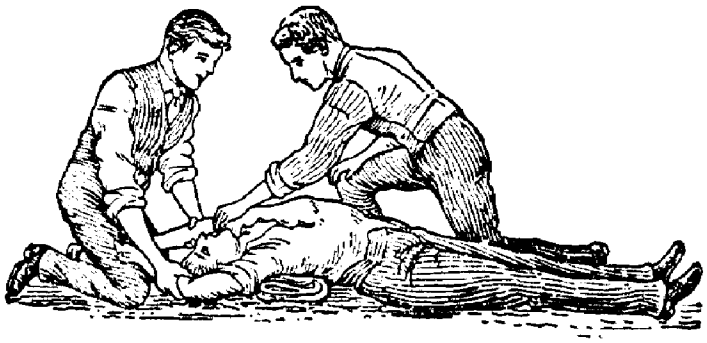
إلى مكان آخر طلق الهواء وفك كافة الأربطة التى حول أجزاء جسمه ودلك أطرافه والترويح على وجهه وتنشيقه روح النشادر أو البصل وطلب الطبيب فى الحال

الأغماء

الأغماء — هو فقد الشعور بدون تشنج فى العضلات يبتدىء بدوار فى الرأس ثم سقوط على الأرض مع تصبب العرق وبرودة فى الأطراف

الاسعاف أن تفتح نوافذ المكان وتضع مكمدات باردة على الرأس أو تصب عليها ماء بارداً مع تغطية باقى جسمه وتدفئته وأن تنشقه روح النشادر أو بصلا وأن تبادر باعطائه قهوة فى أول فرصة ممكنة وأن تستدعى الطبيب

التنفس الصناعى



شكل (٦) الشهيق الصناعى

التنفس الصناعى : ضع المصاب على ظهره وضع شيئاً تحت كتفيه كالعباءة أو القميص واجعل رأسه مدلاة ودع أحداً يمسك لسانه أو اخرجه واربطه فى فكه الاسفل بمنديل مثلاً ثم اركع بجانب رأسه وامسك بذراعيه وحركهما بعيداً عن جسمه ثم بجانبى رأسه لادخال الهواء فى الرئتين وهذا هو الشهيق الصناعى شكل ٦ ثم ضعهما. أى الذراعين على صدره واضغط بثبات لأخراج الهواء وهذا هو الزفير الصناعى .شكل (٧)

(شكل ٧ الزفير الصناعى)

ثم استمر على عمل حركتى الشهيق والزفير بتأن نحو نصف ساعة و أكثر ولا تعجل فالصبر خير وربما تعود الحياة بعد عدة ساعات ولا بأس من تنشيقه روح النشادر أو البصل أثناء عمل التنفس وإذا ما تنفس فلفه فى بطانية أو لحاف ودلك قدميه واسقه شايا أو قهوة أو ماء ساخناً

التمرينات البدنية الخاصة بالتنفس

التنفس يحصل عادة بواسطة الأنف والحكمة فى ذلك تنقية الهواء من الغبار بواسطة الشعر الموجود داخل الأنف وتدفئته قبل وصوله الى الرئتين وقد يتنفس البعض من الفم لعلة وفى ذلك ضرر عظيم حيث يصل الهواء بارداً الى الرئتين ملوثاً بالأتربة فيسبب التهابات فى الحلق والرئتين

ويحصل التنفس كذلك بواسطة الجلد ولذا كانت نظافته واجبة

التنفس الطبيعى : هو أن يستنشق الانسان الهواء بأنفه ببطء حتى يملأ رئتيه ثم يخرجه من أنفه ببطء أيضاً

أنواع التنفس : التنفس نوعان

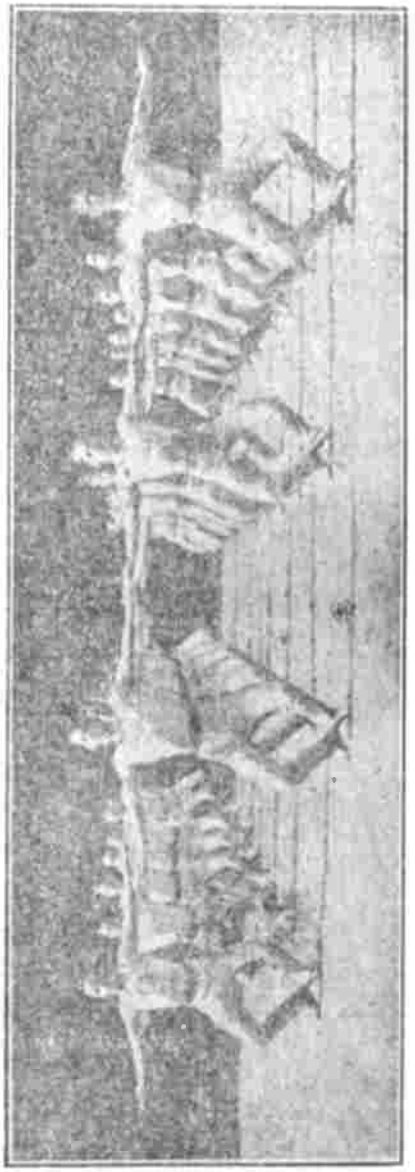
١ — التنفس البطنى — ٢ — التنفس الصدرى

فأما التنفس البطنى فيكون بواسطة الحجاب الحاجز

وفى هذا التنفس يتحرك الحجاب الحاجز فترتفع البطن ثم تنخفض

وأما التنفس الصدرى فيحصل بالصدر الذى يرتفع ويكبر حجمه وتتحرك الاضلاع معه وهو أفضل من التنفس البطنى لأن

مقدار ما يصل من الهواء الى الرئتين بواسطته اكثر



التنفس الصدرى

شكل (٨)

الرياضة والتنفس

من الواجب لحفظ الصحة وتقوية الجسم المواظبة على المشى والحركات الجسدية . كالجرى وكرة القدم وركوب الخيل والسباحة ونحوها

كيف تتنفس أثناء المشى

يجب أن تتنفس أثناء المشى تنفساً طويلا ببطء وتحبس الهواء فى الرئتين برهة بقدر المستطاع ثم تخرجه ببطء من أنفك واذا كان مشيك بسرعة فلا مانع من اخراج الهواء المحبوس من فمك

الجهاز العصبى

إن له بقدرة الله السلطان على الانسان يدبر الحركة والسكون. فى الظاهر والمكنون . إعتلاله يعطل نظام حياة الفرد . وليته يقف عند هذا الحد . بل ربما تعداه الى الولد أو ولد الولد . وهو ما يسمى بالوراثة المرضية وما الصرع والهستريا إلا أمراض عصبية وراثية

تركيبه

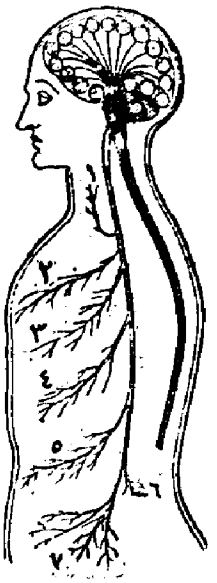
يتركب من جزئين مختلفين

(١) المجموع المخى الشوكى وهو مكوّن من الدماغ والنخاع الشوكي والاعصاب الخارجة منهما

(٢) المجموع العقدى أو العظيم السنباتوى وهو عقد عصبية على جانبى العمود الفقرى تخرج منه أعصاب كثيرة تتصل بأعصاب المخ والنخاع الشوكي . وتتوزع فى الناب والامعاء والمعدة وبقية الاعضاء التى ليست تحت ارادتنا

الأعصاب

الاعصاب اللا ارادية للاعضاء الداخلية



١ ـ الزور
٢ ـ الرئتين
٣ ـ القلب
٤ ـ الكبد
٥ ـ المعدة
٦ ـ الكلى
٧ ـ الامعاء

شكل (٩)

الاعصاب خيوط رقيقة جداً تتفرّع من الدماغ والنخاع الشوكى الى أجزاء الجسم وهى ٤٣ زوجاً منها ١٢ تخرج من الدماغ الى الوجه والعينين والأذنين والأنف واللسان و ٣١ تخرج من النخاع الشوكي الى جميع أعضاء الجسم متفرعة من صغير الى أصغر وتنقسم الى :

١ — أعصاب تحمل الآثار من أجزاء الجسم الى المراكز العصبية وتسمى بالعصب الوارد أو عصب الحس

٢ — أعصاب الحركة أو العصب الصادر وهو ما ينقل الامر من المراكز العصبية الى الأطراف

وهناك الأعصاب الشوكية أو الأعصاب المختلطة تقوم بالعملين

الدماغ

الدماغ اجلّ المراكز العصبية شأناً ولذا أودع غلافاً متيناً (الجمجمة) وهو يزن ٣/٤ أو ١٣٠٠ جراماً ويتركب من

١ — المخ ويملأ الجزء العلوى والمقدم من الجمجمة وثقله ٩/١٠ من ثقل الدماغ جميعه

٢ — المخيخ ومركزه فى أسفل المخ من الجهة الخلفية

٣ — القنطرة وهى حزام عصبى عريض يلتف حول النخاع المستطيل ويصل بين الجزء الأيمن والأيسر من المخيخ

٤ — النخاع المستطيل هو الوصلة بين الدماغ والنخاع الشوكى

المخ

وظيفته الاحساس والتفكير والارادة وينقسم الى شطرين يسميان بنصفى الكرة الايمن والأيسر ويتركب من مادتين سمراء ظاهرة وبيضاء باطنه

وبالمادة السمراء تضاريس تسمى بالتلافيف المخية

المخيخ

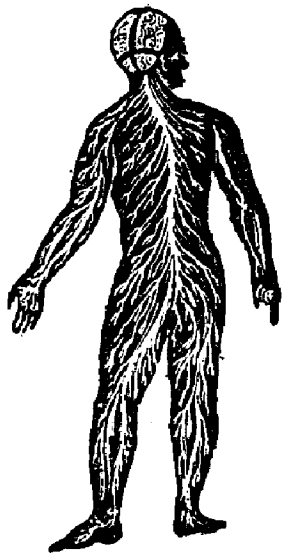
تركيبه كالمخ ، الا أن المادة السمراء تتداخل فى البيضاء وتتفرع بين أجزائه ومجموع التفرع يسمى بشجرة الحياة ووظيفته تنظيم الحركات

النخاع المستطيل

هو كتلة عصبية تربط الدماغ بالنخاع الشوكى وتتركب من مادة بيضاء ظاهرة وسمراء باطنه على عكس المخ والمخيخ ويتقابل فيه كثير من أعصاب النخاع الشوكى الواردة الى الدماغ ومتى وصلت اليه هذه الأعصاب انعكس اتجاهها فالأعصاب التى تأتى من اليمين فى الجسم تذهب الى نصف كرة المخ الايسر والآتية من اليسار تذهب الى اليمين

وظيفته انه واسطة بين الدماغ والنخاع الشوكي ومركز للأعمال المنعكسة

النخاع الشوكى



الاعصاب المنبعثة من النخاع الشوكي الى أجزاء الجسم

شكل (١٠)

هو خيط عصبى ممتد فى القناة الشوكية مركب من مادة سمراء من الباطن وبيضاء من الظاهر وطوله ٥٠ سنتيمتراً

ويبعث من جانبى العمود الفقرى ٣١ زوجاً من أعصاب تسمى بالاعصاب

الشوكية ، كل منها يخرج بجذرين أمامى وخلفى ومتى خرج الجذران تقابلا وكونا عصباً واحداً يسير فى الجسم ويتفرع فيه فروعاً شتى

وظيفته أنه وسيط بين الدماغ والأعصاب المتفرقة فى جميع الجسم ومركز للأعمال المنعكسة

الدماغ وحاجته الى الراحة والغذاء

فى أوقات الاشتغال بالأعمال الفكرية تتساقط من الدماغ فضلات صغيرة تجتمع فى مادته العصبية وتسمها فاذا طال أمد الاشتغال كثرت هذه الفضلات ووصل السم الى حال لا يستطيع معها المخ القيام بأعماله فاذا أريد أرجاع قوته اليه وجب فى الحال ايقاف ما يحدث فيه من الهدم وازالة ما تجمع فيه من الفضلات السامة وتعويض ما فقده من مادته . أما ايقاف الهدم فانما يكون بالراحة التامة والاضراب عن العمل فترة من الزمن وأما الامران الآخران فلا وسيلة لهما الا الدم الذى يأتى من القلب وينصب فى المخ فيكتسح جميع ما فيه من الفضلات ويغذيه بما آتى به من المواد الصالحة لتكوين الأنسجة العصبية . ولا يخفى أنه كلما كان الدم نقياً قوياً كان أقدر على القيام بهذا العمل ، ومن ذلك نرى أن الانسان لا يقوى على أعماله الفكرية الا اذا أخذ حظه من الهواء النقى والطعام الجيد والراحة الكافية

الصرع

هو نقد الشعور فجأة مع تشنج بعض العضلات

علاجه : أن نفك ما حول الرقبة ثم تضع بين أسنان المصاب

قطعة من الفلين لئلا يقطع لسانه ثم لا تعارضه بعد ذلك فى تحركه واتركه حتى يتنبه

الهستريا

من علاماتها ضحك عال أو تنهدات قوية أو تبادل بينهما وتحريك فى الذراعين بشدة ونثر فى الشعر واصفرار فى الوجه وشعور بالاختناق فى الزور وتسلط الوهم والخوف وفى بعض الأحوال تنشأ عن ضعف المعدة والاهمال فى معالجاتها

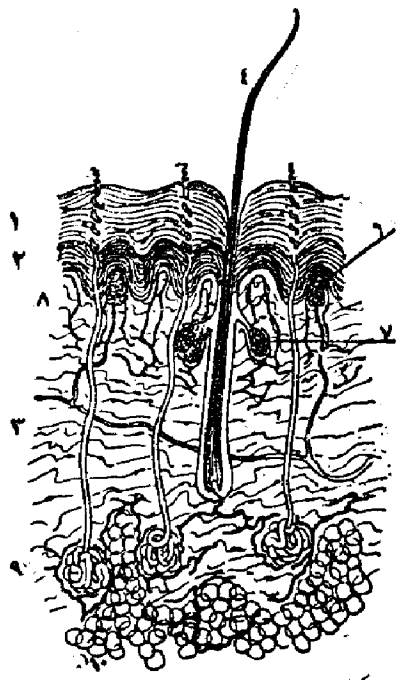
علاجها : التكلم مع المريض بلين ورفق مع ثبات وحزم وأمره بالسكينة وخلع الملابس التى حول رقبته ورش الماء البارد على وجهه ثم استشارة الطبيب

الجهاز الاخراجى

ان مستهلكات الجسم وفضلاته وسمومه بعضها يخرج من الرئتين مع الهواء فى الزفير وبعضها يخرج عرقاً من الجلد وآخر يخرج بولا من الكلى وغيرها يخرج برازاً من الدبر

ونلاحظ فى هذا أن الجلد اذا أفرز عرقاً كثيراً أقل ما تفرزه الكلى من البول والعكس بالعكس ولذا يقل العرق شتاء فيكثر البول ويزيد صيفا فيقل البول

الجلد



١ البشرة
٢ المادة الملوّنة
٣ الجلد الحقيقى
٤ فتحة مسامية
٥ شعر
٦ حليمة عصبية
٧ غدة عرق
٨ شبكة وعائية سطحية
٩ » » »
١٠ غدة دهنية

شكل (١١)

الجلد غلاف للجسم مكوّن من البشرة وهى الطبقة السطحية وتوجد المادة الملوّنة للجلد فى أعمق جزء منها ثم تحتها الجلد الحقيقى الذى

منه تبرز فى الطبقة السطحية جسيمات اللمس التى فيها نهاية أعصاب حساس

وظيفة الجلد افراز العرق والتنفس وتنظيم حرارة الجسم ووقايته انظر شكل (١١)

الشعر — توجد تجاويف في الطبقة السطحية للجلد الحقيقى تسمى بصيلات الشعر — التى ينبت منها وفى أعلى هذه التجاويف غدة أو غدتان أو اكثر تفرز مادة دهنية لمنع تقصف الشعر

الاظافر — انها تكسو نهاية الاصابع وهى مكوّنة كالشعر من الطبقة السطحية للجلد وفائدتها وقاية نهاية الاعصاب والأوعية

امراضه الجلد المعدية

الجرب : أكلان شديد فى الجسم خصوصاً الايدى والفخذين والعانة يزيد الهرش فى انتشاره على الجسم وينتقل سريعاً بالملابس واللمس

الاحتياطات : عزل المريض أولا والاستحمام بالماء الساخن والصابون والدهن بمرهم الكبريت ومسح جسمه مرات بمحلول مكوّن من ملعقة كبيرة من بى كربونات الصودا فى لتر ماء وغلى ملابسه بالماء السخن والصابون مدة ربع ساعة

الحكة : أو البروريجو يسبب اكلاناً شديداً ربما يستمر فيه المريض حتى يسيل الدم من جلده

الاحتياطات : يمسح جسمه بمحلول بى كربونات الصودا أو بمرهم الكبريت مع أخذ شربة سلفات صودا

القراع : له أنواع وكلها معدية وفى الغالب يكون سببه الاهمال والوساخة

الاحتياطات : — بمجرد رؤية مخلوق فى رأسه طفح يسقط معه الشعر وجب علينا عرضه على طبيب اختصاصى أو الارشاد الى ذلك مع الاحتراس منه فاذا تعذر فلا بأس من عمل ما يأتى

تغلى أوقية من القطران البرق فى علبة صفيح مثلاً وفى أثناء غليها توضع عليها ثلاثة دراهم كبريت عمود مسحوق وتقلب ثم بعد تبريدها يدهن منها كل يوم ثلاث مرات بعد غسل الرأس بالماء السخن والصابون فى الابتداء فقط مدة أسبوع واحد ثم تغسل فان وجد أثراً تعاد العملية او يدهن بمرهم النفتول

الجهاز البولى

للانسان كليتان تجمع من الدم مواد مستغنى عنها وكمية زائدة من الماء وتفرزه بولا بأن يسير فى الحالبين الى المثانة ثم منها فى مجرى البول الى خارج الجسم والكليتان عضوان موضوعان على جانبى العمود الفقرى فى البطن عند مؤخر الضلعين الحادى عشر والثانى عشر فوق الخاصرتين

التهاب الكلى

الكلى معرضة لأمراض كثيرة واكثرها وقوعاً الالتهاب الزلالى ويأتى غالباً فى الحميات المعدية كالحصبة والحمى التيفودية بسبب تهيج نسيجها بالسموم التى تكون فى الدم ولذا يجب تحليل البول

فى الحميات من وقت لآخر لاستدراك الأمر بمعرفة الطبيب وقد تتجمع فى الكلى أو الحالبين بعض مواد جامدة فتكوّن حصوات أما أن تزيبها الأدوية واما أن تستدعى عملية جراحية

المثانة

انها كمخلاة يجمع فيها البول وقد تتكوّن فيها حصوات كالكلى والحالبين وكثيراً ما يشعر بعض الناس بحرقان شديد فى عنق المثانة ينشأ من هذه الحصوات أو من كثرة حامض البوليك فى البول الذى يسببه الادمان على كثرة اكل المواد الزلالية كاللحم الاحمر والبيض

وكثرة التبويل ليلا قد تدل على وجود السكر فى البول أو على الاضطراب فى الجهاز العصبى الذى قد ينشأ من الأهمال فى مداومة التبوّل الغير الارادى وهو علة مرزولة مخجلة

البول

كميته لتر ونصف عادة كل يوم ولونه أصفر كاون التبن فاذا رسبت فيه املاح أو رمال أو تغير لونه وجب تحليله ووجب العلاج بمعرفة الطبيب

الغدد

الغدد أنواع ثلاث

١ — غدد لها قناة يصل افرازها اليها كالكبد والبنكرياس وغدد اللعاب وهى مكوّنة من غشاء على أحد سطحيه خلايا عديدة وعلى الآخر أوعية شعرية كثيرة تسير منها مواد الى الخلايا

وهذه الخلايا بخاصيتها العجيبة تحولها الى نوع افراز الغدد أى الى لعاب فى الغدد اللعابية والى صفراء فى الكبد مثلا

٢ — غدد لا قناة لهـا تسمى الغدد اللمفاوية وهى مكوّنة من عقدة نسيج من كريات تشبه كريات الدم البيضاء مضمومة الى بعضها بخيوط رفيعة ووظيفتها ترشيح السموم الدهنية وقتل ما يوجد فيها من الميكروبات

٣ — غدد لا قناة لها كالغدد اللمفاوية الا أن افرازها يصل الى الدم مباشرة كالغدة الدرقية الكائنة فى منتصف العنق تقريباً ذات الافراز المقوّى للجسم والمخ وكالطحال ولما لهذه الغدد من الأهمية فى حياة الانسان كان الاطباء السلف ينصحون المرضى بأكل هذه الغدد كدواء لبعض الامراض الخاصة بها وأصبح الآن الاطباء ينصحون بأخذ خلاصتها حقناً أو أقراصاً أو مسحوقاً

الجهاز الهضمى

الهضم له تأثير عظيم على الصحة فمن استطاع هضم طعامه قويت صحته والعكس بالعكس

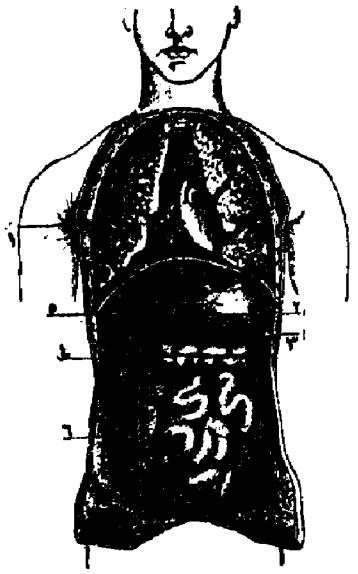
والهضم عملية يحوّل بها الغذاء الى سائل يمكن امتصاصه واضافته الى الدم لتغذى الجسم حتى ينمو ويعوّض ما فقد ولنحفظ حرارتنا الطبيعية وهذا الغذاء مكوّن من اللحوم والخضراوات والنشويات والسكر والماء والاملاح الغير العضوية والفيتامين وكلها تحوّل الى دم

كيفية الهضم

ان الطعام يقطع بالأسنان ويمضغ بمساعدة اللسان وعضلات الفم وعضلات المعدة وبهذا مع تفاعله بالعصارات المعدية والمعوية يصير قابلا الذوبان لمير من الغشاء الرقيق المبطن للمعدة والامعاء وجدران الأوعية الدموية الى الدم لكن بعض الأطعمة القابلة للذوبان فى حد ذاتها كالسكر والماء تمتص وتسير فى الدم مباشرة واما الاطعمة التى لاتذوب كالنشا فلا بد من تحويله الى سكر قابل للذوبان بواسطة العصارة الهضمية ولذا جعل الله اللعاب يحتوى على خميرة مهمة تسمى (اللعابين) تحوّل النشا الى سكر يذوب ويفرز الانسان فى كل ٢٤ ساعة نحو ٣ أرطال من اللعاب الذى تفرزه ست غدد اثنتان منها أمام الأذنين واثنتان تحت اللسان واثنتان تحت الفك الأسفل وكلها

قابلة للالتهاب والأسنان لها أهمية فى الهضم اذ بتقطيعها الطعام ومضغه تخفف مجهود المعدة والامعاء لأن بلع الطعام يضر بالهضم حيث يحمل المعدة والامعاء كثيراً من المجهود ويدع النشاء يمر على حالته فلا يمتص وهذا يسبب الامساك ويضعف المعدة والامعاء

تركيب الجهاز الهضمى



١ — القلب بين الرئتين
٢ — المعدة
٣ — الطحال
٤ — الامعاء الغلاظ
٥ — الكبد
٦ — الامعاء الدقاق

شكل (١٢)

يتكوّن من

١ — الفم بما فيه الاسنان والغدد اللعابية المرتبطة به
٢ — البلعوم وهو اسطوانة عضلية تصل الفم بالمعدة
٣ — المعدة عضو أجوف تحت القلب مستعرضة جهة اليسار قليلا
٤ — الامعاء الدقيقة وهى أنبوبة رفيعة طولها نحو ٢٢ قدما ملتفة تبتدىء من المعدة فى نقطة تسمى بواب المعدة

وتتصل بالامعاء الغليظة وبعد اتصالها بالمعدة بعدة بوصات يصب فيها وعاء له فرعان أحدهما يأتى بالصفراء التى يفرزها الكبد وتخزن فى المرارة والآخر يأتى بعصير البنكرياس وهما مهمان فى عملية الهضم

٥ — الامعاء الغليظة وهى أنبوبة أوسع من الأمعاء الدقيقة وطولها ٥ أقدام تقريباً تتصل بالامعاء الدقيقة فى أسفل البطن فى الجهة اليمنى وعند هذا الاتصال توجد الزائدة الدودية التى تشبه دودة صغيرة تلتهب لأقل سبب مهيج ويسمى ذلك (التهاب الاعور) أو الزائدة الدودية وبعد الاتصال تصعد الامعاء الغليظة الى أعلى حتى تحازى أسفل المعدة ثم تستعرض متجهة الى الجهة اليسرى ثم تنزل منتهية بالمستقيم المنتهى بالدبر وهو الفتحة التى تخرج منها البراز

عملية الهضم

عملية الهضم عبارة عن تحويل الغذاء الى سائل لبنى يسمى كيلوسا بوسائط ميكانيكية وأخرى كيماوية

ففى الفم تجرى الوسائط الميكانيكية والكيماوية معاً وفى المعدة والامعاء بينما الطعام يخض ميكانيكياً اذا به يؤثر عليه بالعصارات الآتية كيماويا (١) اللعاب المحتوى على اللعابين الذى يحوّل النشا الى سكر يذوب (٢) العصارة المعدية المحتوية على (بيسين) الذى يحول المواد الزلالية الغير قابلة للذوبان كاللحم وبياض البيض الى مهضوم قابل للذوبان (٣) الصفراء الآتية من الكبد التى تحوّل الدهن الى ذرات صغيرة يمكن مرورها من الأغشية وامتصاصها

(٤) عصير البنكرياس الذى يؤثر على الدهن والنشاء والزلال

(٥) العصير المعوى الذى تفرزه غدد صغيرة فى جدران الامعاء وهو يهضم الزلال والنشويات فاذا وصل الطعام المعدة ومكث ٣ أو ٤ ساعات يمتص بواسطة المعدة وهى مبطنة كباقى الغشاء الهضمى بغشاء رقيق وفيه يمكن رؤية فوهات الغدد العديدة التى تفرز من العصير الهضمى نحو ١٤ رطلا فى كل ٢٤ ساعة لان ادخال الطعام فى المعدة ينشط الغدد فتفرز العصير الذى يختلط بالطعام كما يفرز اللعاب عند ادخال الطعام فى الفم

وعصير المعدة سائل لا لون له حمضى قليلا لاحتوائه على حمض الهيدروكلوريك وعلى خميرة تسمى بيبسين تحوّل المواد الزلالية الغير القابلة للذوبان التى منها الجبن والعدس واللحم الاحمر وبياض البيض الى مواد كيماوية قابلة للذوبان تسمى بيتون او كيموسا

انواع الطعام

خمسة أنواع مختلفة من الطعام كثير منها قد ذكر وهى

١ — كربوهيدرائية أى السكر والنشا لتوليد القوة والحرارة

٢ — المواد الازوتية أى الزلالية كاللحم الاحمر والخضراوات الزلالية وهى البانية للانسجة والمشتركة فى توليد القوة

٣ — الدهن كالدهن الحيوانى مثل الشحم والزبدة ودهن الخضراوات كزيت الخس وزيت الزيتون وهى كزخيرة تخزن لحاجة الجسم

٤ — املاح معدنية أى غير عضوية كملح الطعام والاملاح الموجودة فى الفاكهة والخضراوات كالفسفور والجير

٥ — الماء وهو اكثر من نصف سوائل الجسم

٦ — الفيتامين . وهى المادة الضرورية للحياة اكتشفت حديثاً

ان بعض هذه الاطعمة يمتص فى الفم مثل الماء والسكر وأخر فى المعدة كالماء والكيموس وأخر لا يهضم إلا فى الامعاء كالدهن

ان الطعام بعد خضه واختلاطه بالعصير المعدى يتحوّل الى كيموس منه كمية مخصوصة تمرّ من الغشاء المبطن للمعدة ومن جدران الأوعية الدموية الى الدم وفى أثناء الهضم تكون فتحات المعدة مقفلة وبعد ٣ أو ٤ ساعات تفتح الفتحة المسماة (بواب المعدة) ويسير المهضوم للأمعاء وهضم الطعام يختلف بالنسبة الى نوعه وطريقة طبخه وصحة اكله والطعام الدافىء أسهل هضما من البارد والمطبوخ جيداً كذلك والمضغ يسهل الهضم

الهضم فى الامعاء

بعد هضم الطعام قليلا فى المعدة يمر منها الى عملية أخرى فى الامعاء حيث يؤثر عليه الصفراء وعصير البنكرياس لان المواد الدهنية على حالتها لم تتغير فى الفم ولا فى المعدة ولكن هنا فى الامعاء الدقيقة تؤثر عليها الصفراء وهى سائل أصفر يجزّىء الدهن الى ذرات صغيرة جداً بما فيه من املاح الصودا لتمر من الأغشية المبطنة للامعاء والصفراء تأتى الى الامعاء الدقيقة من الكبد مارة بالمرارة فى قناة اذا التهبت حدث اليرقان وقد يصحب اليرقان حصوات تعوق الصفراء من الوصول الى الامعاء فيمتصها الدم ويخزنها فى الانسجة فيصير الجلد وبياض العين أصفر

تأثير عصير البنكرياس على الطعام

البنكرياس غدة طويلة رفيعة تحت المعدة ولها قناة تتحد مع قناة الصفراء فيصب عصيرها والصفراء فى الامعاء الدقيقة وهذا العصير فيه خميرة مهمة تعمل ما يأتى :

١ — تحول النشاء الى سكر قابل للذوبان

٢ — تجزىء الدهن الى ذرات صغيرة جداً

٣ — تحويل المواد الزلالية الى مهضوم قابل للذوبان

واذاً فهى فى الأوّل تشبه اللعاب وفى الثانى الصفراء وفى الثالث عصير المعدة فتؤثر فيما لم تؤثر فيه اللعاب من النشويات وفيما أهمل فى المعدة من المواد الزلالية وتساعد الصفراء فى تجزئة الدهن الى ذرات صغيرة جداً قابلة للامتصاص

وأما عصير الامعاء فيتمم هضم النشويات والزلاليات ويحوّل الكيموس الآتى من المعدة تدريجياً الى الكيلوس الذى هو خلاصة الأغذية يمتصها الدم من القناة الهضمية ويحملها الى جميع اجزاء الجسم

وأما مالا يهضم من الطعام اى (الفضلات) فيسير فى المستقيم الى فتحة الدبر ليخرج بالتبرز

كيفية امتصاص الطعام

قناة الهضم مبطنة بغشاء رقيق فيه عدة غدد صغيرة غير ظاهرة وأوعية دموية غير ظاهرة أيضاً تحت طبقة مفردة من الكريات

الدموية ولا ترى الا بالمجهر فالطعام يكاد يكون متما سامع الاوعية الدموية الشعرية المفصولة عنه بغشاء رفيع جداً فتمر الدوائل من هذا الغشاء ومن جدران الأوعية الشعرية الى الدم والأوعية الدموية فى المعدة والامعاء تمتلئ جداً فى حالة الهضم حتى يتمكن الدم من امتصاص السكر والكيموس على أن جزءاً من الامتصاص يكون فى الفم الا أن الأعظم فى المعدة

امتصاص الدهن

غشاء الامعاء الدقيقة مكوّن بطريقة تساعد على زيادة القدرة الامتصاصية حيث به ثنيات عديدة تحتوى على شبكة وعائية دموية وشبكة أخرى من أوعية تسمى الأوعية اللبنية فبينما الأوعية الدموية تمتص السكر والكيموس اذا بالاوعية اللبنية تمتص الدهنيات وهذه الاوعية اللبنية جزء من الجهاز الليمفاوى الذى هو عبارة عن أوعية تحتوى على سائل لبنى يسمى (لمف) وهى فى كل الجسم كالاوعية الدموية والأعصاب ومن وقت لآخر تمر هذه الأوعية بالغدد الليمفاويه التى ترشح هذا السائل اللبنى من المواد السامة التى قد تكون فيه ولها خاصة مهمة أخرى وهى انتاج كريات دم بيضاء

ان السكر والمهضوم المسمى (كيموسا) والاملاح المعدنية أى الغير العضوية والماء تمر مباشرة من غشاء المعدة والامعاء وجدران الاوعية الدموية الى الدم

كيف يصل الدهن المهضوم الى الدم

انها تمتص بواسطة الاوعية اللبنية التى تتحد مكوّنة شبكة تصب فى أوعية أكبر منها آتية من أجزاء الجسم الى وعاء كبير فى الصدر يسمى الوعاء الاجوف الذى يصب فى وريد كبير قبل دخوله الى القلب

والاوعية الدموية الصغيرة فى المعدة والامعاء تتحد بهذه الكيفية حتى تكوّن وريداً كبيراً وهو الوريد الكبدى الذى يحمل الدم الى الكبد وهذا الدم مشبع بسكر وكيموس واملاح لا يحتاجها الجسم دفعة واحدة لانها اذا امتصت مرة واحدة استوجب ذلك عدم انقطاعنا عن الاكل لحظة لتعويض ما نفقده ولكن الله منحنا الكبد كمخزن للسكر والزلال الذى يحمل اليه فى الدم بواسطة الوريد الكبدى ليخزن فى خلاياه ولذا كان للكبد وظيفتان

١ — افراز الصفراء لهضم الدهن

٢ — ليكون مخزناً للغذاء الذى نحتاجه فى أوقات الجوع التى لا نستطيع الاكل فيها

الأغذية

صفاتها

يجب أن تكون مواد الغذاء محتوية على ما يولد القوة والنمو ويعوّضنا ما فقدناه ويحفظ نظام حرارة أجسامنا وان تكون سهلة الهضم حتى لا تضر بالانسان اكثر من نفعها وأن يكون تناولها فى مواعيد محدودة وأن لا تحتوى على مواد سامة أو جراثيم وأن تكون نظيفة مناسبة الثمن

مقاديرها

ان المقادير اللازمة للانسان من المواد الغذائية تختلف باختلاف

١ — الطقس اذا أكل الانسان شتاء اكثر منه صيفاً

٢ — المكان فان أهل البلاد الباردة يأكلون اكثر من أهل البلاد الحارة

٣ — نوع العمل وما يبذل فيه من المجهود فالغذاء الذى يحتاجه النجار و الحداد اقل مما يحتاجه المعلم والصحفى

وهذه الاعتبارات كلها مع ما وصل اليه المعلم من التقدّم ليست مستطاعة غالباً لما يطرأ فى كل لحظة من التطورات فى أجهزة الانسان وفى الطقس وفى المواد الغذائية نفسها مما لم يكن فى الحسبان ولذا

نرى الله سبحانه وتعالى أودع فينا غرائز تساعدنا على تأدية هـذه الاعتبارات بقدر الحاجة لو تتبعناها اذ جعل الاحساس بشهوة الاكل يتولد فينا عند الحاجة الى الغذاء لنقوى وننمى أجسامنا ونعوض ما استهلكناه منها ونحفظ نظام حرارتنا وجعلنا نصد عن الغذاء لمرض أو لزيادة المخزون فى الكبد مما تحتاجه أجسامنا فيالها من نعمة أسبغها الله علينا انه بنا لرؤوف رحيم

ولقد فطن الغربيون قبلنا الى هذا فقد قال الدكتور كيلوج اكبر أطباء امريكا فى علم الأغذية فى الوقت الحاضر فى مقالة له نشرتها المجلات الكبرى — لو جرى المتمدينون فى تناول طعامهم على المبادىء التى ترشد اليها الطبيعة لساعدوا أنفسهم على زيادة قوّة الجسم ونشاطه

أنواع الأغذية

ان كثرة اللحوم الحمراء تسبب لآكليها الروماتيزم والزلال وعسر الهضم

وأما التغذى بالفواكه والخضراوات فيولد اللطف والدعة

وما قيمة الغذاء فى كثرته بل فيما يُهضم منه ومما يساعد على الهضم الصحة وراحة البال وأما البرد فيعوقه لان الهضم له درجة حرارة مخصوصة يعطلها البرد ولذا يجب الحذر من الاستحمام بالماء البارد عقب الاكل لئلا تقف حركة الهضم بغتة فينشأ عنها ضرر لا تحمد عقباه

حكمة الصوم

قال تعالى (فرض عليكم الصيام) وهى حكمة للخالق المدبر فان الابحاث الطبية دلت على ما لهذا الأمر الآلهى من مزايا عظيمة منها

١ — حرق المواد الزائدة فى الجسم الضار بقاؤها فيه

٢ — اراحة الجهاز الهضمى والكبد والكلى بنوع خاص من كثرة العمل حتى تنشط لتأدية وظائفها باحسن ما يستطاع

وأفضل أنواعه صوم المسلمين وذلك لان الصيام فى حد ذاته مضعف للقوى لدرجة ما فاذا طال عن نهار واحد ازداد الضعف وصار الجسم عرضة للأمراض لعدم قدرته على مقاومة أسبابها وأما صوم النهار فان ما ينشأ عنه من الضعف يستعاض بأضعافه مما يؤكل بشهوة ونشاط عند الافطار فى المغرب

فوائد بعض الأغذية المهمة

اللبن — هو الغذاء الوحيد المحتوى على كافة ما يحتاجه الجسم ولذا وجب أن يكون نقياً خالياً من الجراثيم بواسطة التعقيم بالغلى أو التثليج أو امتصاصه مباشرة من الثدى بعد غسله بالماء السخن والصابون

البيض — سهل الهضم يفيد فى نمو الصغير لان فيه فسفوراً ومواد زلاليه

السمك — سهل الهضم ينفع ضعفاء الأعصاب لما فيه من

الفسفور ويشترط أن يكون مستحضراً حديثاً لانه سريع الفساد

الحبوب — كالقمح والذرة والشعير والأرز مفيدة جداً وسهلة الهضم

الخضراوات

يجب تنظيفها قبل اكلها لما قد يكون عالقا بها من الحيوانات الصغيرة والميكروبات

الكوسا — سهل الهضم جداً يفيد من ضعفت معدته

الملوخية — من أجود الملينات ومن أحسن مدرات البول ومقوية أيضاً

الباذنجان - يزيد فى افراز الكبد

السبانخ — مقو لما فيه من الحديد الا انه متوسط فى الهضم

الخبيزة — سهلة الهضم ومطهرة للقناة الهضمية

الطماطم — أو البندورة أكلها بدون طبخ يفيد فى البول السكرى

اللوبيا وباقى البقول — شربتها تفيد الضعفاء والطاعنين فى السن

الكرنب والخرشوف — لا تصلح لذوى المعد الضعيفة

الخس — منوم ومدر للبول

البقدونس والكرفس — مدران للبول

الفجل : يحتوى على كمية من الكبريت ويفيد فى الامراض الجلدية

الخيار والقثاء : من أصعب الخضراوات هضماً

الجرجير : منبه لقابلية الاكل

البصل

محبة الفقير للبصل لم تكن الا رحمة من الله لأنه مفيد للصدر وفى تنقية الدم وقتل الميكروبات فضلا عن انه يفتت الحصوات الكلوية التى تصيب كثيراً من الناس فى القرى ويحتوى على كمية عظيمة من الكبريت ومن فوائده أيضاً

١ — انه يدر لبن المرضع

٢ — اذا دق وغلى فى زيت الزيتون أفاد فى تشقق الثدى والبواسير والخراجات

٣ — عصيره يفيد فى القراع بشرط أن تنظف الرأس جيداً بالماء السخن والصابون واذا أذيب فيه الملح وقطر منه فى الاذن قطع ما يسيل منها

٤ — البصل الاخضر يفيد المصابين بالبول اللبنى أى الابيض

الثوم

الثوم مستعمل من قديم الزمان طبياً كمطهر فى الكوليرا والحميات والدوسنطاريا ويستعمل الآن مع صبغة اليود فى الاجزاخانات باسم أنيودل

ومن فوائده :

١ — اذا عمل لبخة ووضعت على بطن الطفل المتشنج شفته باذن الله وكذلك اذا وضعت على الجنب فى المغص الكلوى

٢ — اذا أحرق قشره وشم دخانه فتح سدد الأنف المصابة بالزكام

٣ — منقوعه يفيد فى البواسير اذا شرب منه جزء وعملت مكمدات سخنة من الباقى

الليمون

منه الاضاليا ومنه الحلو والبنزهير وهو المستعمل غالباً فى الغذاء ومن فوائدة :

١ — شربه مع مغلى الكمون بلا سكر يمنع الاسهال والمغص ومع الماء والسكر يسهل الهضم ومع القهوة يزيل الصداع وكذلك يجفف وطأة الحمى

٢ — يكسب شعر الرأس رونقاً وجمالا اذا طلى به

٣ — يشفى الجروح والقرح اذا سحق القشر بعد تحميصه ومزج بقدره من الملح ودر عليها

الفلفل الأسود

لمَ يستعمل فى الطعام الا لما فيه من المنافع العظيمة التى منها

١ — اذا غلى درهم منه فى كباية خل نقى وأخذت منه أربعة ملاعق كبيرة يومياً بعد التصفية قام محل الكينا فى الحمى المتقطعة

٢ — اذا غسلت الرأس بالخل المغلى فيه الفلفل بعد تصفيته قتل القمل والسبان

٣ — اذا غلى نصف أوقية منه فى رطل زيت زيتون واستعمل دلكا أفاد فى الروماتيزم

الخل

الخل يستحضر بنقع الأثمـار الفاسدة فى الماء مدة معلومة ويصنع أيضاً من الطماطم وله فوائد جمة منها

١ ـ يستعمل مكمدات لمنع النزيف ولو أذب فيه الملح أفاد أيضاً في النزيف بعد خلع الاسنان واذا غلى فيه أبو النوم وصفى وعمل حقناً مهبلية منع النزيف عقب الاجهاض والولادة

٢ ـ اذا خفف بالمـاء ومسح به فم الطفل أزال التهاباته واذا مسح به جسم المحموم لطف حرارته

ملح الطعام

انه من الضروريات للجسم فوضعه فى الطعام مهم جداً لانه يطهر القناة الهضمية وينبه الافراز المعدى وله فوائد كثيرة منها

١ — انه يمنع نزيف الشريانات والاوردة اذا وضع مسحوقاً ويمنع آلام الروماتيزم والمغص اذا سخن ووضع فى خرقة على موضع الألم ويمنع نزيف الرئة اذا مصت قطعة منه

٢ ـ واذا أذيب فى الماء نفع غياراً للجرح وغرغرة للزور ومقياء وغسيلا للعيون ومانعاً لسقوط شعر الرأس اذا غسلت به الرأس

الفواكه

يكفى فى التدليل لمن آمن بالله وكتبه ورسله على أهمية الفواكه العظمى أن جعلها الله من محسنات الجنة حيث قال — فيها من كل فاكهة زوجان

فوائد بعضها : —

العنب : ملين ويقوى الجسم والعقل ويفيد فى الزلال وأمراض القلب والاسود أفضل لانه يحتوى على حديد

البطيخ : يدر البول ويساعد على الهضم لأن فيه كمية كبيرة من بى كربونات الصودا

الشمام : التقليل منه واجب لثقله فى المعدة ولانه مولد للغازات

التفاح والكمثرى : فيهما فسفور كثير وهما ملينان ومقويان ونافعان جداً لضعفاء الأعصاب والقلب

البرتقال واليوسف افندى : ملينان ومبردان للاحشاء الملتهبة فى الحميات الغير مصحوبة بسعال

الموز : سهل الهضم مقو لما فيه من الفسفور ومغذ جيد فى دور النقاهة

التين : ملين ومغذ جداً

الخوخ : ممسك وعسر الهضم ولكنه مقو لما فيه من الحديد ورقه اذا غلى وشرب أفاد فى كل أنواع المغص

البلح : أحسنه الأمهات والزغلول والعامرى وهو مقو ونقاه اذا سحق بعد تحميصه وشرب كالقهوة ثلاث مرات يومياً فتت الحصوات وأفاد فى مرض البول السكرى

ملحوظة مهمة جداً :

يجب أن تكون الفواكه تامة النضج عند ما يتناولها الاصحاء ومطبوخة عند ما تقدّم للمرضى

الماء

قال تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء حي)

أوصاف الماء الصالح للشرب

ماء الشرب الذى نستعمله للطبخ أيضاً يلزم أن تتوفر فيه الشروط الآتية وهى :

١ — أن يكون عديم اللون عديم الرائحة

٢ — أن يكون عذباً ليست فيه املاح تغير طعمه

٣ — أن يرغّى الصابون وينضج البقول

٤ — أن لا يحتوى على أتربة أو رمال ترسب فى قاع الوعاء اذا ترك قليلا من الزمن

٥ — أن لا يكون ملوثاً بجراثيم أو ديدان

ومتى توفرت هذه الشروط فيه كان الماء صالحاً للشرب مفيداً للصحة

ماء النيل : يأتى من أعالى السودان معرضاً فى سيره لما يقذف فيه من النبات والحيوانات وما ينشأ عن انحلالها من الجراثيم والديدان كديدان البلهارسيا (البول الدموى) والانكلستوما فهو إذاً غير صالح للشرب ولذلك تعنى الحكومة والجمهور بترشيح مياهه قبل استعمالها

مياه الآبار : كانت مستعملة عند بعض المصريين فى المنازل للشرب ولكن مصلحة الصحة حرمت ذلك لما فى تلك المياه من الاضرار الناتجة عن الاسباب الآتية :

١ — تلوّث مياهها بالجراثيم لقربها من المراحيض والاصطبلات

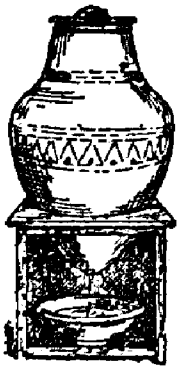
٢ — وجود املاح فيها ضارة بالصحة

٣ — عدم تجدّد هوائها

طرق تنقية المياه .

فى مصر طرق كثيرة مستعملة منها الترويق بنوى المشمش او باللوز أو الخوخ أو الشب

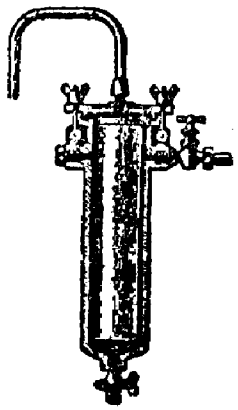
وأحسن طريقة يمكن استعمالها فى القرى هى اغلاء الماء ثم وضعه بعد تبريده فى زير تحته وعاء ليرشح فيه موضوع فى دولاب من سلك وخشب لمنع الهوام والحشرات من وصولها الى الماء الذى سيشرب ويجب غسل الزير على الأقل كل أسبوع لازالة الطبقة التى تتكوّن فى قاعه ويغسل أيضاً الوعاء الذى يرشح فيه الماء يومياً



شكل (١٣)

الرواشح : راشح باستور أو ما يماثله عبارة عن اسطوانة من الحديد مطلية بالقيشانى من الداخل مسلط عليها حنفية الماء وداخلها اسطوانة أصغر منها مصنوعة من مادة ذات مسام كالفخار النقى الجيد ومتصلة بحنفية فاذا دخل الماء الاسطوانة الكبرى الحديدية امتصت الماء الاسطوانة الصغيرة ذات المسام المسماة بالشمعة وأخرجته نقياً صافياً صالحاً للشرب من الحنفية المتصلة بها (انظر شكل ١٤ ص ٦٣)

ولتنظيف هذه الآلة يجب غسل الشمعة كل ثلاثة أيام بالماء البارد والصابون جيداً ثم ضعها فى ماء يغلى مدة عشرة دقائق وبعد ذلك توضع في مكانها



شكل (١٤)

مضار شرب المياه الغير النقية

المياه الغير النقية : ضررها عظيم لما بها من الميكروبات والديدان التى تكون سببا فى أن يصاب شاربها بالحمى التيفودية أو بالبول الدموى (البلهارسيا) أو بالانكلستوما أو بالحصوات الكلوية أوغيرها من الامراض

الحمامات

بما أن استعمال الماء كعلاج فى الطب صار الآن شائعا وله نتائج لا بأس بها رأيت من الاوفق أن اذكر أنواع الحمامات وفوائدها فيما يلى

الحمام السخن : فى البيت بالليفه والصابون أفضل منه فى حمام السوق وأحسن أوقاته ليلا قبل النوم

الحمام البارد : اما أن يكون بالدوش أى رش الماء أو بالمسح بالاسفنجة أو فوطة بشرط أن يدلك الجسم فى التنشيف جيداً وأحسن أوقاته الصباح

الحمام الفاتر : ملطف ومهدى لأعصاب ذوى العقول المفكرة وذوى المزاج العصبى ومنوّم لمن أصيبوا بالأرق

حمام البحر : أفضل أنواع الحمامات لما فيه من الاملاح ورياضة السباحة ولذتها والتعرّض لهواء البحر النقى ولأشعة الشمس الذهبية

حمامات المياه المعدنية : فائدتها تتوقف على ما فيها من الاملاح النافعة لأمراض مخصوصة كحمامات فيشى لسر الهضم وحمامات حلوان لمروماتيزم وحمامات عين الصيره للجرب

حمام البخار : كحمام الماء السخن

حمام الهواء البارد : كحمام الماء البارد ولكنه غير مستعمل فى مصر

حمام القدم: فائدته التخلص من البرد وما ينشأ عنه من الزكام والسعال وكيفيته: ان ضع القدمين الى الساقين فى الماء السخن فقط أو المذاب فيه الملح نحو ربع ساعة ثم اخرج احدى القدمين وضعها مباشرة فى ماء بارد ثم اخرجها سريعاً وامسحها جيداً وغطها وبعدها اصنع بالقدم الاخرى ما صنعته بالاولى ونم فى فراشك

العناية بالجسم

ان الناس الذين يملكون بيوتاً يبذلون جهدهم فى العناية بها لانها مركز راحتهم — والسكن فى المنزل مع النظافة والنظام أبقى لدوامه وأنت تسكن بيتا وحدك وهو جسمك فيجب أن تحرص كل الحرص عليه وأن تبذل جهدك فى صيانته حتى لا يكون عرضة للأمراض والانحلال بسرعة — وأساس هذا — النظافة —

نظافة الجلد

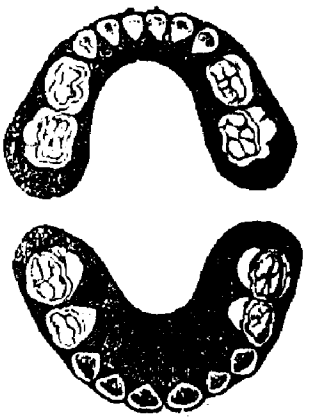
انك تشعر بعض الاحيان عند تنشيف جسمك عقب الحمام بقطع صغيرة تحت يدك وما هى الا أوساخ تكوّنت من أتربة وعرق ودهن ومستهلكات من الجسد وبقاؤها ضار لأنها تسد مسام الجلد أى الثقوب الصغيرة فيه التى يدخل الهواء ويخرج العرق منها ويجب تنظيفها بالاستحمام بالماء الساخن والصابون والليف كل أسبوع مرتين وإياك والاستحمام فى الترع والأنهر

نظافة الشعر

تحت الشعر غدد تفرز مواد دهنية وأخرى تفرز العرق فاذا لم تنظف تراكمت الاتربة وامتزجت بهذه المواد وصار الشعر لزجاً ذا رائحة كريهة يأوى اليه القمل والصئبان وجراثيم القراع وإذاً لابد

من الاعتناء بنظافته بأن يغسل بالماء والصابون يوميا ثم يجفف بالفوطة ويمشط بالمشط ويرتب بالفرچون (الفرشة) ويقص اذا طال عن المألوف

نظافة الأسنان



(شكل ١٥ الاسنان)

اننا نقطع غذاءنا الذى نعيش به ونمضغه بأسناننا حتى يسهل علينا ابتلاعه وهضمه فاذا أهملنا الاعتناء بالاسنان تتولد جراثيم من بقايا الاكل تسبب أمراضاً كثيرة فى المعدة وتحدث تسوساً فى الاسنان فمن الضرورى تنظيفها بالخلال أو السواك أو بالماء والصابون أو الفرچون أو المضمضة بالمساء والملح وذلك الاسنان بمسحوق مكوّن من الفحم والملح أو من بى كربونات الصودا

نظافة الاظافر

عادة تتجمع الاوساخ والميكروبات تحت الاظافر فيلزم تنظيفها دائماً حتى لا يصل ما عساه أن يكون بها من ذلك الى طعامنا أوآذاننا أو أعيننا فيسبب لنا الأمراض

نظافة الانف

الأنف عضو الشم والتنفس ومن أهم الأمور الصحية استنشاق الهواء النقى بواسطته ولذا يلزمنا تنظيف أنوفنا جيداً قبل النوم وفى الصباح بالماء والملح أو الماء فقط

نظافة الاذن

بواسطة الأذن نسمع صوت من يخاطبنا من الناس ونسمع ما حولنا من الاصوات الأخرى فى صور مختلفة فهى عظيمة الاهمية والعناية بها واجبة

ما يجب عمله لنظافة الاذن

١ — أن تنظف يومياً بقطعة قطن مغموسة فى الماء الفاتر أو محلول البوريك بكل لطف وعناية

٢ — عدم إدخال أشياء فيها كعيدان الكبريت على فكرة تنظيفها لأن ذلك ربما أحدث جروحاً أو ثقباً فى الطبلة

٣ — اذا حصل للأذن ألم شديد ولم يعرف سببه فتعمل مكمدات عليها بالماء الساخن وتؤخذ شربة سلفات صودا

ملحوظات : ١ — الحذر من تعريضها للسّطم أو الشد

نظافة العين

العين زينة وجه الانسان بها يرى الأشياء وهى أهم عضو ظاهر فى الجسم والعناية بها واجبة حتى لا تكون عرضة للأمراض وفقد البصر ويجب تنظيفها بأن تغسل مرتين أو ثلاثا أو اكثر يوميا بالماء والصابون أو بمحلول البوريك أو بالماء الملح لازالة الاتربة وما يجلبه الذباب من جراثيم العدوى وما يتكوّن من الافرازات

نصائح عامة لحفظ النظر

١ — إعتقد دائما أن حاسة النظر من أهم النعم الالهية التى يجب حمد الله وشكره عليها واجعل أساس اهتمامك بها تنظيفها كما سبق شرحه

٢ — لا تطل النظر فى شىء تشعر فيه بأقل ألم فى العين أو الرأس كالمطالعة كثيراً فى الكتب الصغيرة الخط أو فى النور الضئيل ولا تقرأ فى الترام ولا وأنت ماش أو نائم

٣ — لا تتعب نظرك فى الصباح قبل الفطور ولا وأنت ضعيف عقب المرض

٤ — لا تعرّض عينيك للذباب فانه ينقل بأرجله العدوى من عين المصابين بالامراض الى الأعين السليمة

٥ — اعرض نفسك على الطبيب إذا لاحظت احمراراً فى الاجفان أو فى بياض العين أو لاحظت نقصاً فى النظر

الملابس

فوائد الملابس

١ — المحافظة على حرارة أجسامنا فى مختلف الطقس

٢ — الوقاية من الاتربة والهواء والحشرات وستر العورة ويجب أن لا تكون ضيقة حتى لا تمنع الرئة من التمدد اللازم للتنفس ولا تضغط على الاعضاء الأخرى ولا طويلة فتعلق بها الأتربة والميكروبات

الأحذية

يلزم أن يكون الحذاء واسعاً بحيث تستطيع تحريك أصابع قدمك وأنت لابسه ويجب أن يكون نعل أحذية الاطفال عريضة معتدلة

أنواع الملابس

تصنع الملابس من القطن والتيل والصوف والحرير والمستعمل بكثرة القطن لرخص ثمنه وعدم تغيره اذا غسل وأما الصوف فتستعمله غالبا المرضى بالصدروالروماتيزم والحرير أغلى ثمنا وأخف فى الملبس ولكنه أقل من الصوف فى امتصاص الرطوبة والعرق

ملابس الشتاء : يلزم أن تكون من الصوف قاتم اللون لتمص الرطوبة وتحفظ أجسامنا دافئة

ملابس الصيف : يلزم أن تكون من القطن او التيل بلونه الابيض لان اللون الابيض يمنع وصول أشعة الشمس المحرقة الى أجسامنا

العناية بالملابس

يجب أن تكون الملابس نظيفة وخصوصا ما كان منها على الجسد لان الملابس القذرة تنقل ميكروبات الامراض المعدية وغيرها ويجب أن تنظف يوميا وأن تجعل ملابس خاصة للنوم ويلزم تغيير الملابس بأخرى مغسولة مرتين فى كل أسبوع على الاقل

النوم

فيه راحة الجسم وحفظ قواه بل زيادتها وافضل أوقاته الليل فقد قال تعالى (وجعلنا الليل لباسا والنهار معاشا)

كيفية النوم : نم على الجنب الأيمن واضعا يدك اليسرى الى ما فوق رأسك حتى يسهل مرور الطعام من المعدة الى الامعاء

اذا ذهبت الى فراشك بعد هضم الطعام فنم فى الحال واحذر من المدوين فى ثياب الصديقين ألا وهما التفكير فيما حدث فى يومك أو التقدير لما عساه يكون فى غدك بل نم خالى البال حامداً مولاك على نعمه الجزيلة التى أفضلها بقاؤك حياً فى استطاعتك التنفس ثم استيقظ مبكراً بنشاط وهمة واستفتح يومك بالصلاة ثم وجه نفسك حيث شاء الله

النور

النور طبيعى وصناعى

فالطبيعى : هو نور الشمس ومن حرم منه كان أصفر الوجه باهت اللون نحيف الجسم ضعيف القوى لأنه ضرورى لا للانسان فقط بل للحيوان والنبات أيضاً ومن الخطأ البيّن حجزه بالستائر وقفل الأبواب والشبابيك

والصناعى : هو نور البترول والشمع والغاز والكهرباء والاخير ويجب أن يلاحظ أحسنها

١ — فى المدارس والمكاتب والمنازل أن يكون النور كافياً وآتياً من على يسار القارىء أو الكاتب

٢ — أن لايكون زائداً كنور السنما فيضعف البصر ولا قليلا كنور الشمعة فيقصر النظر

الترمومتر

هو أمبوبة من الزجاج لقياس حرارة الجسم بها عمود من الزيبق فى درجة برودة انكماشه وترفع الحرارة الى درجات فاذا وضع فى الفم من الجهة التى فيها الزئبق بضع دقائق ارتفعت الزئبق من درجة الصفر والحرارة العادية للانسان ٣٧ ونصف سنتجراد وهو نوع من أنواع الترمومتر مستعمل بكثرة فى مصر ولا تزيد حرارة الانسان غالباً فى حالات الخطر عن درجة ٤١ سنتجراد ويوضع الترمومتر فى الدبر عند الاطفال لقياس الحرارة أو تحت الابط

حرارة الجسم

درجة حرارة الجسم العادية تبلغ ٥ ر٣٧ درجة من ترمومتر سنتجراد وأسباب هذه الحرارة متنوّعة أهمها حرارة الشمس . والحرارة الناتجة من الحركات البدنية . وما يستولى على الانسان من الاضطرابات أحياناً . ومن الاحتراق الداخلى الذى به يتحد الفحم مع الاوكسيجين ويكون غازاً يسمى ثانى أوكسيد الفحم ويتحد الهيدروجين مع الاوكسيجين ويكون ماء .

استنفاد حرارة الجسم

لاستنفاد الحرارة من الجسم طرق شتى أهمها :

(١) سريان الحرارة من الجسم الى الملابس والفراش والهواء المحيط به

(٢) تستنفذ افرازات البول والبراز والتنفس معها كثيراً من حرارة الجسم

(٣) تبخر العرق يحتاج لحرارة عظيمة حتى يتحوّل الى بخار فى الهواء . وهذا من أهم أنواع خروج الحرارة

ملاحظات

(١) اذا كسر العرق فى الحر بسبب انبعاث الدم من داخل الجسم الى الجلد قل احتراق الجسم فى الداخل حتى يحصل التوازن وتبقى الحرارة طبيعية

(٢) اذا برد الانسان كما فى زمن الشتاء وهرب الدم من ظاهر الجسم الى داخله وامتنع العرق كثر الاحتراق فى الداخل محافظة على درجة الحرارة الطبيعية

(٣) المخ هو المدبر لحركات زيادة الاحراق الداخلى مع هروب الدم من الظاهر فى البرد ، ولقلة الاحراق مع انبعاث الحرارة الى سطح الجلد فى الحر

فاذا أصيب هذا المخ بأى شىء اختل هذا النظام ونشأت عن ذلك برودة الجسم أو سخونته وهى ما تسمى بالحمى

(٤) هذا المخ وما يعاونه من المراكز المدبرة اذا تسممت بواسطة الميكروبات أو اضطربت من آلام شديدة كالمغص الكلوى أو ضربة الشمس تسبب خللاً فى درجة الحرارة الطبيعية

كيف تتولد الحمى

الحمى تتولد من ثلاثة أمور :

(١) زيادة الاحتراق الداخلى مع خروج الحرارة من الجسم كالمعتاد

(٢) الاحتراق المعتاد مع عدم خروج الحرارة المعتادة

(٣) زيادة الاحتراق مع عدم خروج الحرارة المعتادة وهو الوقت الذى تشتد فيه درجة الحرارة

ملاحظة — ان الماء يحتاج فى تبخره الى حرارة واذن فمن المعقول اذا اشتدت حرارة الانسان أن يسقى ماء ويمسح جسمه بالماء لكى تنقص حرارته ، وحقاً كان عليه الصلاة والسلام لا ينطق عن الهوى . حيث قال الحمى من فسيح جهنم فأبردوها بالماء

العدوى

العدوى هى نقل المرض من المصاب الى السليم بأى واسطة .

الميكروبات أو الجراثيم :

هى أسباب معظم الأمراض وهى كائنات صغيرة جداً حيـة لا ترى الا بالمجهر (المكروسكوب) وهى منتشرة فى الهواء والمـاء والغذاء وفى الارض وعلى أجسامنا ولها أشكال وأسماء متنوّعة فمثلا ما كان شكله كعصا صغيرة سمى باسيل وماكان شكله كحبة أو كرية صغيرة سمى كوك .

طرق نقل العدوى على العموم :

(١) بواسطة الهواء كميكروب السل
(٢) بواسطة الغذاء كميكروب الحمى التيفودية والدفتريا .
(٣) بواسطة الاتربة كما يحصل للجروح اذا لحقت بها .
(٤) بواسطة المـاء كميكروب الكوليرا أو الحمى التيفوديه .
(٥) بواسطة الحشرات كميكروب مرض النوم بواسطة الذباب وكميكروب الملاريا بواسطة البعوض وكميكروب الطاعون بواسطة الفيران .

كيفية دخول الميكروبات الجسم :

تدخل الميكروبات أجسامنا مع الهواء من الأنف والفم ومع الغذاء من الفم وتدخل من مسام الجلد أيضاً .

كيف يقاوم الجسم الميكروبات :

تؤثر الميكروبات فى الجسم بحسب استعداده لأن كل جسم فيه كريات دم بيضاء خاصيتها ابتلاع الميكروبات كلما صادفتها ففى جسم الانسان معركة بين الميكروبات والكريات البيضاء فاما انتصار الميكروبات واصابة الانسان بالمرض واما انتصار كريات الدم البيضاء والفوز بالنجاة ويساعد الكريات البيضاء بعض سوائل فى الدم تسمى أنتيتوكسين لمقاومة السموم المسماة توكسين التى تفرزها الميكروبات

كيف تسبب الميكروبات الامراض :

اذا دخلت الميكروبات الجسم تكاثرت فيه بسرعة مدهشة فاذا تغلبت على الكريات البيضاء انتشرت وأحدثت الاعراض الخاصة بنوع المرض مثل اعراض الحصبة أوالجدرى واذا كان تكاثرها محصوراً فى مكان واحد كالدفتريا فى الحلق أو الخراج فى الثدى تكونت من الميكروبات سموم يمتصها الدم ويحملها الى عموم الجسم فتحدث حمى واضطرابات عامة ربما أدت الى الموت .

الوقاية من الأمراض المعدية على العموم

ان بعض الامراض المعدية تنتقل عدواه باللمس وبعضها بالملابس وبعضها بالماء والهواء واللبن أو الغذاء وبعضها بما يخرج من الانسان كالعرق والبراز والبول وللوقاية منها يجب الاهتمام بأمرين مهمين وهما عزل المريض والتطهير . حتى لا ينتشر المرض

التطهير

التطهير هو عمل الاحتياطات الصحية لمنع انتقال العدوى الى السليم وتنحصر غالباً فى تطهير شخص المريض وملابسه وفراشه وغرفة نومه ومن حوله .

عزل المريض وتطهير ملابسه وفراشه

١ — يعزل المريض فى غرفة ليس بها الا فراشه وبعض الضروريات

٢ — تغير ملابسه وملاءآت فرشه وفوطه كل يوم اذا لم يكن هناك سبب لتغييرها عدة مرات .

٣ — ينظف جسمه بالكلونيا أو الاسبرتو النقى إذا لم تكن به جروح أو قروح أو طفح كما فى حالتى الجدرى والحصبة وتنظف عيونه وأنفه وفمه وشعره كما سبق شرحه .

٤ — تغلى فى الماء عشرين دقيقة كل ملابس ومناديل المريض أو تغمس فى محلول السليمانى ١+٢٠٠٠ وأما ملاءآت الفرش والستاير فترسل للتبخير بواسطة مصلحة الصحة مع المراتب أو تحرق اذا استغنى عنها أو يرش عليها مطهر يرشد عنه الطبيب المعالج

٥ — يصب على براز المريض وبوله وبصاقه محلول حامض الفنيك بنسبة ٢ × ١٠٠ من الماء ويرمى فى المرحاض أو بعيداً عن المنزل .

تطهير غرفة المريض

١ — تفتح النوافذ يومياً لتجديد الهواء ودخول أشعة الشمس مع الاحتراس من تعريض المريض لتيار الهواء .

٢ — تغسل أرضها يومياً بالماء والغاز أو حامض الفنيك أو مما يرشد اليه الطبيب .

الشخص المخصص لخدمة المريض

يجب أن يحتاط فى تطهير نفسه دائما وفى نظافة ملابسه ويجب أن يغير ملابسه اذا اقتضت الحال لوجوده فى الخارج ويجتهد بقدر الامكان أن لا يختلط كثيراً بالغير .

زيارة المريض

اذا كان ولا بد من زيارتك لمريض فلتلاحظ ما يأتى:

١ — لا تزر المريض وأنت ضعيف أو خالى المعدة أو بك جروح أو قروح أو كنت تتصب عرقاً ، خشية انتقال العدوى اليك

٢ — اجعل زيارتك قصيرة وفى الصباح بعد تهوئة غرفة المريض وليكن جلوسك فى جهة النوافذ واغسل يديك عند الخروج بمطهر كالكلونيا أو الاسبرتو وعينيك بالماء الساخن وعصير الليمون أو محلول البوريك وكل أى شىء ولو قطعة من الخبز .

المطهرات

المطهرات أنواعها كثيرة منها الغليان والتعريض لأشعة الشمس والهواء النقى والتعقيم بالبخار بواسطة جهاز خاص يستعمله الجراحون والحكومات ومنها أيضاً المواد الكيماوية أى المضادة للعفونة والتى

من خاصيتها قتل الميكروبات وهذه المواد سامة قتالة ولذا لا تستعمل إلا بارشاد الطبيب وبكل انتباه لمقادير كل منها وكيفية استعمالها وهاك بعضها .

الكحول : أي الاسبرتو النقى يوضع على الجرح فيزيل الرائحة الكريهة وجميع الصديد .

صبغة اليود : تدهن بها الجروح عقب حصولها وخصوصاً اذا تلوّثت بالاتربة .

الجير : يذاب الجير المحروق أى المطفى فى الماء فى جردل أو وعاء من الفخار أو صفيحة ويحرك ثم يصب فى المراحيض

زهر الكبريت : لتطهير الغرف بطريقة تعمل بواسطة مندوبين من مصلحة الصحة بارشاد الطبيب ولها جهاز خاص .

حمض الفنيك : يستعمل لتطهير الجروح بنسبة ٢ الى ٥ فى ١٠٠ من الماء ويوجد نوع غير نقى لتطهير المراحيض وأرضية الغرف ونسبته ٢٥ على ١٠٠ جزء من الماء .

السليمانى الا كال : ويستعمل بنسبة من عشرة سنتجرام الى جرام فى ١٠٠٠ من الماء ويوجد على هيئة أقراص فى الصيدليات كل قرص يحتوى على نصف جرام بلون احمر أو أزرق لتلوين السائل حتى يمكن الاحتراس منه لانه سام جداً وضرره عظيم ويستعمل فى تطهير الايدى والملابس .

حمض البوريك : يستعمل لغسل العين وغسل الجروح بأن يذاب فى الماء الساخن بنسبة من ١ الى ٤ × ١٠٠ جرام من الماء

الامراض المعدية

هذه الامراض تنشأ عن الميكروبات التى تهاجمنا لاستلاب صحتنا بطرق متنوّعة سبق شرحها وتحدث اضطراباً فى حرارة أجسامنا الطبيعية ولهـا أدوار مختلفة فمثلا دور الحضانة وهو المدة ما بين وصول ميكروب المرض للجسم وبين ظهور أول علامة من علامات المرض وفيه تكون حالة المريض عادية وقد يشعر فقط بقليل من الفتور

وعند نهاية هذا الدور يبتدىء دور الحمى ويشعر المريض بارتفاع الحرارة وفقدان اشتهاء الطعام وظمأ شديد وقىء ووجع فى الرأس وسرعة فى التنفس وفى النبض واسهال أو إمساك وفى هـذا الدور لا يمكن تمييز نوع المرض وتكون الميكروبات قد شحنت الجسم بسمومها وبتوالدها فاذا أراد الله بالمريض خيراً جعل هـذه السموم والميكروبات تخرج من الجسم من الرئتين فى التنفس ومن الكلى مع البول ومن الجلد مع العرق وهذه السموم عند خروجها من هذه الأجهزة تهيجها فيحصل السعال فى الرئة والالتهاب فى الكلى والطفح على الجلد من بثور متقيحة واحمرار على أشكال متنوّعة وبهذا الطفح يمكن تمييز نوع المـرض غالباً ومتى أخرج الجسم بعض السموم والميكروبات تهبط درجة الحرارة نسبياً وتبتدىء علامات الحمى من وجع الرأس والظمأ وغيرهما تزول تدريجياً حتى يتم شفاء المريض .

المضاعفات

هذه الامراض فى ذاتها كالامراض الاخرى تزول ما دام هناك

اعتناء فى مداواتها والاحتياطات الصحية الواجب عملها وانما الخطر فى المضاعفات التى تنشأ عنها وعدم ملاحظتها بدقة فمثلا فى الحصبة تلتهب الشعب فاذا ما ترك المريض يخرج أو أهمل مداواة هذا الالتهاب امتد الى الرئتين وهنا الخطر وكذلك التهاب الأذن اذا أهمل أدّى الى وخامة العاقبة وفى الدفتريا الالتهاب الكاوى الزلالى وغير ذلك من المضاعفات .

فالواجب اذاً عدم الاعتماد فى هذه الامراض على قليل من العلم بل لا بد من عرض المريض على طبيب يواليه حتى يتم شفاؤه وكل هذه المعلومات مساعدة للطبيب على عمله تبذل ممن يعولون المريض اذ الاشتراك الفعلى واجب بين الطبيب ومن يعول المريض كلٌ فيما يخصه الطبيب يصف ويرشد ومن يعول ينفذ والله يشفى .

وسأذكر بعضاً من هذه الأمراض المعدية تكثر الاصابة بها فى بلادنا .

الحصبة

تبتدىء بحمى مصحوبة بسعال وعطاس وعيون تحمر وتدمع وأنف يرشح وبعد ثلاثة أو أربعة أيام يظهر على وجه المصاب أولا نقط حمراء ثم تنتشر على الجسد كله .

الاحتياطات يعزل المصاب فى غرفة وتكون ملابسه حمراء وكذا الستائر ان أمكن لتأثير هذا اللون فى ميكروبات هذا المرض ويحترس عليه من البرد وتعطى له حقنه شرجية من العسل الاسود

والماء الساخن ويقدّم له شاى أو كراويه أو ينسون ولبن وماء شعير ومغلى السفرجل وبزر الكتان بالسكر ويعزل عن غيره مدة ٣ اسابيع

الجدرى

يبتدىء بحمى شديدة وألم في الظهر واضطراب فى النوم وتظهر غالباً فى اليوم الرابع حبوب حمراء على وجه المصاب أولا ثم العنق ثم باقى الجسم. وبعد قليل تتقيح الحبوب ثم تجف وتتقشر ويستمر خطر العدوى حتى تزول هذه القشور ومدة عزل المريض ٣ أسابيع .

الاحتياطات : عزل المريض وانتداب الطبيب واطعام المريض السوائل كالمرق واللبن وعمل حقنة شرجية من العسل الأسود والماء الساخن واذا اشتد اكلان الطفح فيدهن بزيت الزيتون وماء الجير النصف والنصف .

ملحوظة : ينبغى تطعيم الطفل فى ظرف ثلاثة أشهر من ميلاده ومن تأخر عن ذلك يعاقب بغرامة من عشر الى مائة قرش ويحبس من ٢٤ ساعة إلى أسبوع أو بأحدهما.

كيفية التطعيم بالمادة الجدرية

هذه المادة تستحضر من البقر فى معامل الصحة وتوضع فى أنابيب زجاجية رفيعة مخصوصة وعند اجراء العملية تطهر قطعة لوح من الزجاج أو طبق وتكسر الأنبوبة ويوضع ما بها على الزجاج ثم يطهر المبضع ويلوث طرفه من هذه المادة ويعمل به تشريط خفيف فى العضد بعد تطهير محل التشريط بالكؤول أولا فان تقيحت البثرات

بعد يوم أو يومين عد ذلك نجاحاً والا فتعاد العملية فاذا لم ينجح ثانية فلا تعاد لان الجسم يكون غير قابل للعدوى بالجدرى .

الدفتيريا

تبتدىء بحرارة مرتفعة فى الجسم والتهاب فى الحلق وورم فى جانب أو جانبى الرقبة وفى العقد التى تحت الفك مع صعوبة فى البلع ونتن فى النفس ورشح فى الأنف قد يكون دماً فى بعض الأحيان واذا فحص الانسان الحلق وجد فيه أو فى بعضه غشاء أو قطعاً بيضاء مائلة الى الاصفرار ومدة العزل ٣ أسابيع على شرط أن لا يكون زلال فى البول ولا جرثومة المرض فى الحلق .

الاحتياطات — طلب الطبيب بكل سرعة وعمل حقنة شرجية من العسل الأسود والماء السخن ثم تنظيف الحلق بعصير الليمون والملح واطعام المريض السائل من المأكولات .

الحمى القرمزية

تبتدىء بحمى شديدة ووجع فى الزور وقىء ويعم الجسد نفاط لامع أحمر اللون .

الاحتياطات — أنها قليلة فى بلادنا وقد يخطىء فى تشخيصها بعض الناس فلا بد من استدعاء الطبيب ليفرق بينها وبين الدفتيريا والحصبة ويرشد الى ما يجب اتباعه .

التهاب الغدة النكفية

علامة ورم حول الاذن وتحت الفكين مع صعوبة المضغ والبلع والتكلم وينتقل بعد يومين الى الجهة الاخرى ثم بعدها تزول العلة

أو تتحوّل الى خرّاج يفتح وينظف ومدة عزل المريض أسبوعان

الاحتياطات — يعرض على الطبيب ويفحص حلقه ويدهن الورم بالزيت الطيب الدافىء أو بمرهم الزيبق المركب مع حقنة شرجية من المـاء السخن والعسل الاسود .

الحمى التيفودية

هذه الحمى كثيرة الانتشار — وتبتدىء بحمى تتدرج فى الارتفاع إلى نهاية الأسبوع الأول ثم تستمر مرتفعة مدة الاسبوع الثانى ثم تتدرّج فى النزول ان خفت وطأتها وتشتد ان اشتدت الوطأة وقد يعترى المريض رعاف مع زكام وسعال ويغلب الامساك فى المبـدأ والاسهال فى النهاية وتظهر على الصدر والبطن حبوب حمراء قليلة الارتفاع تعود بسرعة اذا ضغط عليها بالأصبع وقد يحدث نزيف معوى فى الحالات الشديدة ومدة العزل غير محدودة ولكن يجب أن يخلو بول المريض وبرازه من جرثومة المرض .

الاحتياطات — العنـاية الـكبرى فى تطهير المـاء واللبن والخضراوات والفواكه التى هى أهم أسباب العدوى وعزل المريض طبعاً وتطهير غرفته وملابسه ومعالجته بما يتراءى للطبيب .

السعال الديكى أو الشهقة

تعترى الاطفال وتظهر بنوب سعال تشبه صياح الديك فى الليل اكثر منها فى النهار مصحوبة بقىء اذا اشتدت وقد يحدث معها احمرار فى العـين ونزيف من الانف ويخشى من استمرار القىء فانه

يسبب الضعف الشديد ومدة العزل أقلها ستة أسابيع على شرط أن يختفي السعال تماماً .

الاحتياطات — يلزم ألا يعطى من الغذاء الا الالبان والمرق وان يكون قليلا على دفعات متعددة وأن تكون اقامته فى محل جاف وأن يخرج يومياً للنزهة بشرط ألا يكون بكرة ولا عشية .

السل الرئوى

ان كثرة فتكه بالناس مما يوجب التنبيه اليه وهاك خلاصة فيه وفى الاحتراس منه وهو سعال منشأه ميكروب السل فى الرئة وله أدوار ثلاثة —

الدور الاول — يعترى المريض ضعف وسعال جاف فى الصباح وعرق بالليل ويستمر نحو سنة تقريباً .

الدور الثانى — يزداد الضعف والسعال ويكثر ويصفر لون البصاق وربما صار مدمماً .

الدور الثالث — فيه تتكوّن كهوف في تجويف الرئة ويشتد الضعف والهزال وتبدو علامات الخطر كالاسهال والقلق المستمر والحمى وربما حصل نزيف من الرئة .

احتراسات عمومية فى السل — (١) تعود على استنشاق الهواء النقي فى الشمس بقدر استطاعتك وحافظ على نظافتك (٢) لا تقبل أحداً ولا تسمح له بتقبيلك الا من تثق بسلامته من عائلتك بعد وثوقك من نفسك (٣) لا تقرض أظافرك بأسنانك ولا تضع فى فمك دراهم أو أقلاماً أو غيرها (٤) لا تبصق إلا فى منديلك وكذلك لا تمسح أنفك إلا فى منديلك (٥) لا تعطس ولا تسعل فى وجه غيرك

بل فى منديلك محولا وجهك إلى جهة أخرى (٦) تحقق من نظافة ما تأكل وما تشرب .

أنواع الرمد المنتشرة بمصر

أمراض العيون فى مصر كثيرة ولكن الشائع منها بين الجميع هو الرمد الصديدى والرمد الحبيبى .

الرمد الصديدى — هو مرض تتصل عدواه من المريض إلى السليم بالملامسة وقد ينشأ من دخول الأتربة فى العين وهو التهاب يصحبه صديد كثير يفرز من الأجفان .

ولا بد من عرض المصاب بغاية السرعة على الطبيب لأن هذا المرض شديد الخطر على العين ولكنه فى الوقت نفسه يجب غسلها مراراً بمحلول البوريك مع عدم ربط العين .

الرمد الحبيبى — يعدى بالملامسة وينتقل من العين المصابة الى السليمة فيحدث التهاباً فى الأجفان وحبوباً تجعل الجفن خشناً وتفرز العين (عمصاً) لزجاً وتتغير اتجاهات أهداب الشعر (الرموش) فيحدث ما يسمى بالشعرة وأسبابه الأتربة والدخان والاهمال فى نظافة العين والعدوى من الغير .

طرق انتشار العدوى بهذه الامراض

الطرق كثيرة ومتنوعة ولكن الاكثر مشاهدة هى الآتية

١ — جهل الناس بمضار العدوى وعدم الاحتراس من الاختلاط بالمصاب .

٢ — الذباب الذى ينقل الميكروبات بأرجله أو فمه من الاعين المصابة إلى الاعين السليمة

٣ — عدم الحيطة مما يستعمله المصاب كالفوط والوسادات وتساهل السليم فى استعمالها

٤ — عدم عناية المكلفات والمكلفين بالاطفال وتعريضهم للعدوى

الاحتياطات اللازمة لمنع انتشار العدوى وهى :

١ — إبادة الذباب بقدر المستطاع أو على الأقل الحيطة منه بطرده على الدوام .

٢ — عدم استعمال ما يستعمله المصاب من فوط ووسادات وملابس وغيرها

٣ — ابعاد المصابين سواءاً اكانوا أهلا أو خدماً أو أصدقاء عن غيرهم حتى لا تنتشر العدوى

٤ — بذل كل مجهود فى معالجة كل مصاب بواسطة الطبيب واستئصال المرض .

٥ — الاحتراس الكلى على غير المصابين والتشديد فى اتباع قواعد النظافة مع وضع قطرات من وقت لآخر إتقاء الاصابة

٦ — الحيطة فى اتباع كل ما تفرزه العين المصابة أو ما يلامسها من قطن أو فوط فيحرق أو يعدم مالا فائدة منه وينظف ويطهر ما يمكن استعماله ثانياً كالفوط

البلهارسيا أو البول الدموى

شكل (١٦)

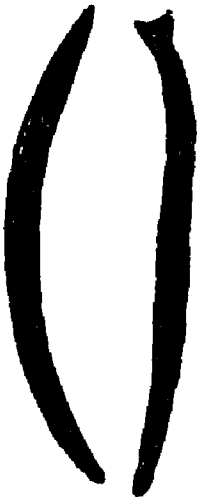
هذا المرض سببه ديدان تدخل جسم الانسان من الجلد أو الفتحات الطبيعية كالدبر والقبل وتسير إلى أن تصل الى الأوعية الدموية وتبيض فيها ويخرج البيض فى البراز أو البول فان نزل فى الماء أو فى أرض رطبة أفرخ حيواناً صغيراً وهذا الحيوان يسبح فى الماء حتى اذا وجد القوقع (الحيوان الصغير المعروف) دخله وأتم نموه ثم يخرج فاذا صادف انساناً دخل جسمه واستقر فى الامعاء الغليظة أو المثانة وباض وهكذا تنتشر العدوى بهذه الكيفية .

علامات المرض : أنه يسبب خروج نقط دموية بدون ألم عقب البول ثم يشتد الألم ويكثر حتى يكاد البول أن يكون كله دماً وقد يسبب اسهالا يعقبه دم مخاطى بثقل وقد تتسبب عنه حصوات كلوية

طرق الوقاية : على السليم أن لا يستحم فى الأنهر والترع بل يستحم بالماء الساخن والصابون ولا يمشى حافى القدمين وأن يشرب الماء النقى .

وعلى المصاب أن لا يبول أو يتبرز فى الترع أو الأنهر وان يفعل ذلك فى حفرة ثم يردمها حتى لا يعدى غيره وعليه أن يستشير الطبيب فى حالته فان العلاج صار سهلا وهو الحقن بالطرطير المقيء

الانكلستوما



شكل (١٧)

سبب هذا المرض ديدان صغيرة تدخل الجسم من جلد القدم أو من المأكولات الملوّثة أو مع الماء الغير النقى وتسكن فى الامعاء الدقيقة وتبيض ويخرج البيض مع البراز ويفقس فى الخارج حيواناً صغيراً يدخل جسم السليم اذا صادفه وهكذا تنتشر العدوى

علاماته : فقر الدم وقلة العافية وشحوب الوجه واصفرار الشفتين وعسر الهضم وألم الرأس والاسهال فى بعض الاحيان

طرق الوقاية : على السليم أن لا يشرب أو يستعمل الا الماء النقى وأن لا يمشى حافى القدمين

وعلى المصاب أن يتبرز فى مرحاض صحي أو حفرة ثم يردمها وان يعرض نفسه على الطبيب

الحشرات المنزلية

معظم هذه الحشرات كالذباب والبعوض والبراغيث والقمل لها رأس وصدر وبطن ولها ثلاثة أزواج من الأرجل

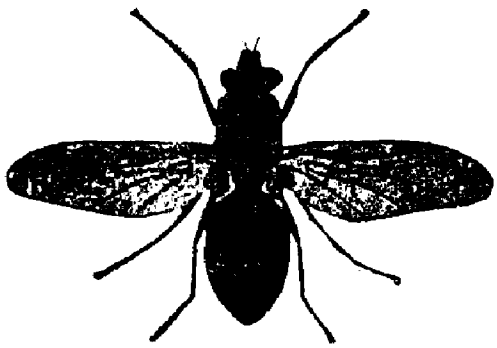
طرق نقل العدوى بواسطتها

١ — العض أو اللدغ

٢ — أو ترك بيضها على الجلد أو على الغشاء المخاطى المعرض لها كغشاء العين والحفر الأنفية أو على الجروح وهناك يفقس البيض ويسبب الالتهاب وتهيج الموضع

٣ — ترك البيض فى الغذاء أو نقل ميكروب العدوى الى الغذاء مباشرة

الذباب المنزلى



(شكل ١٨)

للذباب أنواع منها نوع ينقل مرض النوم ومنها الذباب المنزلى وهو ألد عدو لنا من الحشرات ويوجد بكثرة فى بلادنا نظراً لحرارة جوّها وهو جلاّب لكثير من الامراض المعدية كالحمى التيفودية والدوسنطاريا والكولرا واسهال الاطفال وينقل كذلك إلى الغذاء أو إلى الأوانى الموضوع فيها بيض الديدان ومنها تنتقل الى الجسم فتفقس وتسبب المرض الخاص كالدودة الشريطية (الوحيدة)

وينقل جراثيم الرمد الصديدى بأرجله المغطاة بالشعر

طرق الوقاية منه :

١ - أن يكون الانسان نظيفاً دائماً وأن يحترس من سقوط الذباب على أى مكان من جسمه وبالاخص على وجهه

٢ — تغطية الغذاء حتى لا يكون عرضة للذباب لانه يعيش فيهاأو ينقل اليها ميكروب العدوى

٣ — عدم ترك فضلات الطعام أو ما يماثلها معرضة للذباب لأنه يعيش على الاشياء العفنة ثم ينقل جراثيم العدوى منها

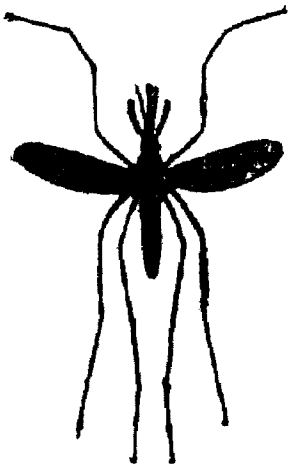
٤ — تغطية كل ما يمكن أن يتجمع عليه الذباب كالفاكهة والحلوى بشبكة من السلك أو وضعها فى ثلجية تمنع الذباب عنها

٥ — صيد الذباب بورق خاص من الصيدليات يوضع فى الغرفة وتقفل الغرفة فاذا تجمع عليها الذباب يقذف بها فى الخارج أو تحرق وتوضع غيرها وهكذا حتى يفنى الذباب

٦ — أن يصاد بالمصيدة التى يمكن شراؤها من المخازن

صغار البعوض المسماة (بالسكيت) تعيش على سطح الماء الراكد في البرك والمستنقعات

ويوجد (البعوض) بكثرة في المنازل والاماكنة المجاورة لها وينقل كثيراً من جراثيم الامراض كحمى الملاريا وحمى الدنج والحمى المتقطعة .



(شكل ١٩)

كيفية نقله للعدوى :

يلدغ المصاب فيحمل مكروب المرض منه ثم يلدغ السليم فيعديه

طريق الوقاية منه :

١ — أن يجتهد كل انسان في إبادة البعوض بكل ما يستطيعه من الوسائل

٢ — أن تنظف المراحيض وأرضية الامكنة ومسحها بزيت البترول والفنيك

٣ — أن يصب زيت البترول على سطح البرك والمستنقعات وفى دورات المياه

٤ — الحيطة منه بواسطة النوم فى الناموسية أى (الكلة) ذات الثقوب الصغيرة

حكم الشرع الشريف

فى العدوى والحصانة

دلت الاختبارات الطبية والمشاهدات العامة على ان من الناس من عنده استعداد للعدوى ومنهم من عنده استعداد للعدوى بامراض خاصة فحسب ومنهم من تُعدّه أسباب عقلية أو جسمية للعدوى وآخرون عندهم حصانة طبيعية وهذا النظام الآلهى الذى فطر الله الناس عليه أشار الشرع الشريف الى عمومه فيما ورد من الاحاديث كقوله عليه الصلاة والسلام مما يشير الى العدوى والوقاية — فرّ من المجذوم فرارك من الاسد — وذلك لمن يكون بأجسامهم تهيؤ واستعداد كامن لقبول الداء أو كانت طبيعتهم سريعة الانفعال قابلة للاكتساب من أبدان مجاوريها ومخالطيها وقد يكون الخوف والوهم من أهم أسباب الاصابة بالمرض لان الوهم فعال مستول على القوى والطبائع هادم لقوة المقاومة فيها بتأثيره على الجهاز العصبى المسيطر على نظام الجسم

وكقوله عليه الصلاة والسلام مما يشير الى العزل الصحى أى الكرنتينة فى حديثه عن الطاعون — إذا وقع ببلد وأنتم به فلا تخرجوا منه واذا كان ببلد فلا تدخلوه . وما يصدق على الطاعون يصدق على غيره من الامراض المعدية وقد أشار صلى الله عليه وسلم الى الحصانة بقوله (لا عدوى ولا طيرة ولا هام) عند ما كانت العرب تعتقد بأن اصابة كل سليم يخالط مريضاً أمر لازم حتما

كما كانوا يعتقدون بتحتيم ظهور عفريت لكل من يُقتل ولم يؤخذ بثأره وغير ذلك من المعتقدات الباطلة فجاء هذا الحديث دالا على أنه لا تحتم الاصابة بل يوجد من الناس من يخالطون ولا تصيبهم عدوى المرض التى يحتمها العرب فى اعتقادهم ويغلب أن من لا تصيبهم العدوى هم أولئك الذين قوى ايمانهم واشتد توكلهم فاطمأنت نفوسهم وطاب خاطرهم فاعتدل جهازهم العصبى المسيطر على الجسم فقوى أجسامهم وسلحها بأسلحة عديدة لا تستطيع ميكروبات الامراض التغلب عليها واذاً فليس هناك تناف بين الحديثين وليس هناك تنافر بين الشرع الشريف وهذه القوانين الصحية التى لم تكن الا صوراً مختلفة للتعليمات الصحية الشرعية مناسبة لهذا الزمن

الحواس

حاسة البصر

العين جسم كروى الشكل موضوع فى تجويف عظمى يحفظها من الخطر وخلف هذا التجويف ثقب ينفذ منه العصب البصرى من خلف العين الى المخ ولها حاجبان وجفنان لها أهداب لوقاية العين ولها جهاز دمعى بواسطته يسيل الدمع من جهة الاذن الى جهة الأنف حيث ينسكب فى القناة الدمعية الى الانف ولها عضلات خاصة لتحريكها

وتتركب كرة العين المقلة من ثلاث طبقات وتحتوى على أوساط شفافة أهمها العدسة

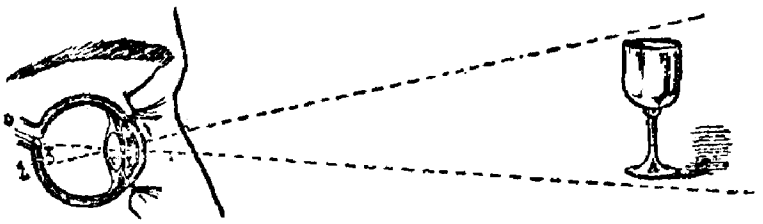
الطبقة الاولى :

القرنية وهى غشاء قوى يحيط بالمقلة ولكن جزءه الامامى المعروف بالبياض شفاف تدخل منه أشعة النور إلى داخل العين ويلى هذه الطبقة الثانية من الداخل «المشيمة» وهى مكوّنة من أوعية دموية وخلايا ملوّنة والجزء الامامى منها يسمى «القزحية» قد يكون لونه أسود أو أزرق أو رمادى على حسب اختلاف الناس . وبه ثقب يسمى «انسان العين أو الحدقة» وله خاصة التمدد والانكماش اذ ينكمش عادة عند قصير البصر ويتمدد عند طويله بواسطة عضلات صغيرة جداً . ووجع الرأس يحصل اذا تعبت هذه العضلات من مجهود يبذل لرؤية الأشياء الدقيقة اذا كان البصر غير طبيعى .

والطبقة الثالثة : « الشبكية » وهى أهمها تبطن المشيمة كما ان المشيمة تبطن القرنية . ويكوّنها العصب البصرى الذى يأتى من المخ ويخترق القرنية ثم المشيمة ثم ينتشر كبطانة للمشيمة وهذه البطانة هى الشبكية وهى حساسة جداً

والجزء الاكبر الخلفى من الفراغ داخل هذه الطبقة مملوء بمادة شفافة كالفالوزج وأمامه العدسة وهى شفافة ومثبتة بأربطة صغيرة جداً وأمام العدسة فراغ صغيرة مملوء بسائل لا لون له

كيفية الابصار



(شكل ٢٠)

تدخل أشعة النور من الحدقة الى العدسة معكوسة منها على الشبكية عند انبثاقها من العصب البصرى بحيث يكون أعلا الشىء أسفله ثم يحملها العصب البصرى الى المخ على حقيقتها الأصلية فيتصوّرها الرائى وذلك كله بدون عناء اذا كان البصر طبيعياً واما اذا اعتراه طول أو قصر فلا بد من التعديل بالنظارات

فى حالة قصر البصر يزداد تحدب العدسة وتتمدد كرة العين من

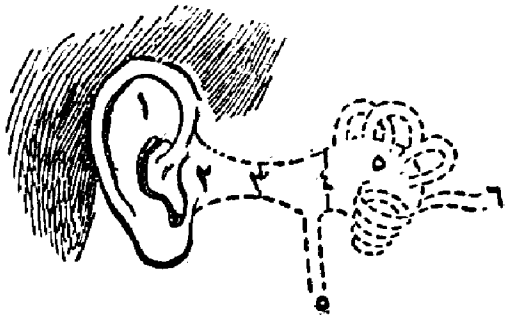
الخلف الى الامام وتقع أشعة المرئى قبل مركز البصر وهو الشبكية

وفى حالة طوله تنكمش كرة العين من الخلف إلى الامام وتتفرطح العدسة وتقع أشعة المرئى بعد مركز البصر . وقصر البصر يسمى ميوبيا وطوله يسمى هيبر متروبيا

وهناك نوع آخر يسمى استجماتيزم فيه يكون سطح القرنية الشفافة غير منتظم فيتعذر على العين تكييف رؤية الاشياء

وفى هذه الأحوال كلها يمكن اصلاح حالة البصر بواسطة النظارات فقصير البصر يحتاج الى نظارة مقعرة وطويله يحتاج لنظارة محدبة ولذلك قياس خاص

حاسة السمع



(شكل ٢١)

حاسة السمع هى الأذن التى لدقة عملها جعلها الله ثلاثة أجزاء مختلفة

(١) الاذن الظاهرة — وتسمى الصيوان وبها شعر ومادة تفرز تسمى الصملاخ رائحتها تمنع الهوام والحشرات وتقتل ما يخاطر منها بالدخول فى الأذن والمهم فيها القناة المنتهية بالطبلة

(٢) الأذن المتوسطة - وهى مكوّنة من الطبلة وغشائها ومن عظيمات صغيرة فى وسطها وبها قناة متصلة بمؤخر الأنف

والبلعوم يدخل منها الهواء لموازنة الضغط الخارجى .

(٣) الأذن الباطنة — وهى قنوات صغيرة مملوءة بمادة سائلة وملتفة حول بعضها كالبرج وبها خيوط العصب السمعى .

كيفية السمع

تحمل التموجات الهوائية الصوت داخل قناة الاذن الظاهرة فيقرع الطبلة التى تموجاتها تُحمل بواسطة عظام الأذن المتوسطة إلى الأذن الباطنة التى بها الخيوط العصبية التى تحمل الصوت الى المخ فيدركه

حاسة الشم

حاسة الشم موجودة فى الجزء العلوى من الأنف

كيفية الشم

يدخل الهواء الأنف حاملا للرائحة فيمس فريعات عصب الشم فى أعلى الانف فينقلها العصب الى المخ فيميزها

حاسة الذوق

نهايات عصب الذوق منتشرة على السطح العلوى فى اللسان كحلمات مختلفة شكلا ووضعاً ووظيفة لتمييز الطعم ونقله الى المخ

حاسة اللمس

هى اكبر الحواس حيث يحس الانسان بالجلد وبالأنف وبالفم وبالجوف باشكال خاصة وأقوى مواضع الحس طرف اللسان فأطراف الأصابع .

العادات

تتولد العادات والاخلاق فى الأمم بالوراثة والتربية والتقليدوما حسنت فى أمة الا وفازت فى معترك الحياة وما ساءت الا وجرتها الى التأخر والانحطاط

فانما الأمم الاخلاق ما بقيت فان هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا

ومن العادات المألوفة : —

١— الدخان : القليل منه يطهر الفم وينبه الاعصاب ويساعد على الهضم والكثير يسبب عسر الهضم واصفرار الوجه وسرعة ضربات القلب وضيق النفس

٢— القهوة : من منافعها تنبيه الأعصاب وخفض حرارة المحموم ومنع النزيف ومن مضارها الامساك وعسر الهضم والارق

٣— الشاى : الجوهر الفعال فيه وفى القهوة هو (الكافين) ولذا كان للشاى من المنافع والمضار ما للقهوة والنوع الاسود منه أفضل من الابيض ذى الرائحة القوية فانه يضر الاعصاب وأحسن طريقة لشربه أن يكون مع اللبن

ومن أقبح العادات

١ — الافيون : يستخرج من أبو النوم والجزؤ الفعال فيه هو المورفين ويستعمل طبياً للضرورة القصوى كمسكن ومنوّم وأما تأثيراته فيمن يدمنون على تعاطيه سواءاً كان بالفم أو بالحقن فتصوّرات جميلة بسرور تزول بسرعة ثم تعقبها آلام وعسر هضم وضعف في القوى وانحطاط في الاخلاق .

٢ — الحشيش والمنزول : لها ما للأفيون من المضار بل هما أعظم مصيبة وأشد وبالا فسل المستشفيات والمحاكم عن فتكها بالاجسام والعقول والآداب .

٣ — الكوكايين : يستعمل طبياً للتسكين والتبنيج الموضعي وأما من يستعملونه ممن لا خلاق لهم استنشاقاً أوحقناً تحت الجلد كيف فويل له مما يحدثه فيهم من ضعف القوى العقلية والجسمية وما يجرهم اليه من سوء الخلق

٤ — الخمر : محرمة عند ربك وعند العقلاء من كافة الأمم لما ينشأ عنها من الضرر كالتهاب الكبد والمعدة والكلى وضعف الاعصاب وفقد البصر والجنون ويا ليت الضرر يقع على الشارب وحده بل يتعداه الى أبنائه ولا ذنب لهم فليتق الله شاربها في نفسه وفي ذريته

التناسل

اقتضت سنة الخالق سبحانه وتعالى ابقاء للجنس أن تتوالد المخلوقات الحية التى هى النبات والحيوان حتى لا ينقطع نوعها الى أن تأتى الساعة وللتوالد أو التناسل طرق تختلف باختلاف الاجناس فى النبات والحيوان ... أما النبات وان كان فيه ذكر وأنثى وتلقيح بالريح وبالحشرات وما يتبع ذلك من التفصيلات فسأترك شرحه لعلماء النبات وأما الحيوا بما فيه الانسان فهو ما أريد أن أبين أنواع تناسله كما يأتى :

النوع الاول — التناسل بلا ذكر وانثى ولا أجهزة تناسلية ولا تلقيح ومثله الآميبا أصغر المخلوقات الحية وهى خلية مكوّنة من سائل يسمى بروتوبلازم وظيفته القيام بالحركة والتغذى والتنفس والاخراج وفى وسطه نقطة سوداء وهى مركز النمو ... تتناسل هذه الأميبا بانقسامها الى قسمين كل منهما ومجموعه نصف السائل ونصف النقطة السوداء يصبح مخلوقا مستقلا وينقسم هو الي مخلوقين اثنين وهكذا

النوع الثاني — التناسل بالذكر والانثى والاجهزة التناسلية والتلقيح الا أن هذا التلقيح يكون خارجاً عنها ومثله الاسماك

فان الانثى منها تبيض بويضاتها على الشاطىء ويأتى الذكر فيفرز فوقها حيوانات صغيرة تثقبها وتمتزج بها فتخلق أسماك صغيرة مستقلة فى حياتها .

النوع الثالث

التناسل بالذكر والانثى ولكن تمام خلق الجنين لا يكون الا خارجاً عنها ومثله الطير والدجاج وما شابهها فان الذكر يلقح الانثى وبامتزاج حيوان الذكر ببويضة الانثى يخلق الجنين داخل البيضة ولكن تمام خلقه لا يكون الا فى الخارج حيث يستمر الجنين ينمو ويتغذى مما حوله داخل البيضة فاذا ما تم نموّه كسر قشرتها وخرج مستقلا فى الحياة

النوع الرابع

التناسل بالذكر والانثى والاجهزة التناسلية والتلقيح الا أن التلقيح وتمام الخلق يكون فى الانثى كالبقر والخيل وهذا أرقى أنواع التناسل ويدخل فى دائرته الانسان الذى اكرمه الله بأن ميزه عنها بالعقل واللسان

تناسل الانسان

الانسان روح وجسد فأما الروح فعلمها عند ربى كما قال (ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم الا قليلا) وأما الجسد فيفنى لان كل انسان يموت إذا جاء أجله ولكل أجل كتاب ولكن فناء الخلق جميعاً دفعة واحدة لن يكون الا عند قيام الساعة التى يعلمها الخالق المبدىء المعيد القائل (يسألك الناس

عن الساعة قل انما علمها عند ربى) واذاً فلبقاء العمران ولاستمرار نظام الكون حتى الساعة كانت حكمة التناسل . ولما كان تناسل الانسان من ذكر وانثى وأجهزة تناسليه وتلقيح فسأشرح ذلك شرحاً بسيطاً فيما يلى :

اطوار الانسان

قال تعالى —(يا أيها الناس إن كنتم فى ريب من البعث فانا خلقنا كم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة لنبين لكم ونقرّ فى الأرحام ما نشاء الى أجل مسمى ثم لتبلغوا أشدكم ومنكم من يتوفى ومنكم من يرد الى أرذل العمر لكى لا يعلم من بعد علم شيئاً) وقد سبق بيان خلق الانسان من الطين أو التراب الى أن صار نطفة ثم علقة ثم مضغة مخلقة وغير مخلقة أى مميزة الاعضاء مستمراً فى النمو الى أن يتم خلقه فيقر الله فى الارحام من شاء الى أجل مسمى أى الى تمام مدة الحمل ثم بعد الولادة يكبر تدريجياً حتى يبلغ أشدّه أى تبلغ قواه العقلية والجسمية نهايتها فمن قدر له الممات يتوفى ومن قدر له رد الى أرذل العمر فيصبح ضعيف الجسم ضعيف العقل لا يفقه ولا يعى شيئاً مما كان يعلم وينحنى منه الظهر ويتقوس العود مائلا الى الارض يخاطبها بخشوع أن خذينى الى جوفك من حيث أتيت مصداقا لقوله تعالى — منها خلقناكم وفيها نعيدكم

هذه هى أطوار الانسان من التراب وإلى التراب فان تعجب فعجب ممن يشمخ بأنفه على سواه... ويمشى فى الارض مرحاً بلا مبالاه... وهو ساه لاه.. عن الذى من الطين خلقه فسواه... وفى التراب جعل مستقره ومثواه

الجهاز التناسلى للذكر

الجهاز التناسلى للذكر مكوّن من القضيب والصفن المشتمل على الخصيتين والقناة الناقلة والحويصلات المنوية والبروستاتا وغدتى كوبر وغيرها مما سيشرح فيما يلى :

القضيب : مكوّن من الحشفة وهى نسيج اسفنجى قابل للانتصاب لحساسيته ومغطى بالقلفة المتصل بها من أسفل وتقطع فى عملية الختان ومن ثلاثة أجسام اسطوانية الشكل متصلات بالحشفة من أمام ومتصلة بالمثانة من خلف..أسفلها قناة تسمى مجرى البول وأما الجسمان العلويان فكوّنان من نسيج مشحون بأوعية متعددة يحصل الانتصاب بامتلائها دماً فاذا تهيج الانسان انقبضت الانسجة بواسطة تأثير العصب الخاص الموجود فى الثلاث الفقرات الاخيرة للقطن وهو نهاية العمود الفقرى وطول القضيب ٣ بوصات وخمسة منتصباً .

الخصيتان : هما غدتان كالبيضة شكلا وموضوعتان فى كيس يسمى الصفن وهما مختصتان بافراز الحيوانات المنوية وعادة تكون اليسرى منهما مدلاة اكثر من اليمنى خشية الاخطار وتحملقان ملعقتين تحت الكلى وتنزيلا تدريجياً حتى تصلا الى الصفن فى الشهر التاسع من الحمل

تركيب الخصية : أنها موضوعة فى الصفن وهو كيس من الجلد ويحيط بها من داخله غشاء سميك تخرج منه عدة جدران تقسم الخصية الى عدة فصوص وفى هذه الاقسام أو الفصوص عدة أنابيب قيل انها ٣٠٠ وطول كل منها ٢٥ر٢ قدماً وملتفة بعضها على بعض ومبطنة

جبل الزهرة . هو القبّة التى فى أعلى الفرج وعليها ينبت الشعر ومن أسفلها ابتداء الشفرين الكبيرين

الشفران الكبيران : يبتدئآن من أسفل جبل الزهرة وينتهيان بالتقابل فى جزء يسمى الشوكة وهو غشاء يجمع بينهما ويتكوّن من جلد وشحم ونسيج خلوى وبهما أعصاب وأوعية وغدد وألياف عضلية .

والشفران الصغيران : هما جزءآن من الشفرين الكبيرين ويعرفان عند نساء مصر بالورقتين وفى أعلاهما البظر ويقطعان فى مصر بعملية تسمى الخفض .

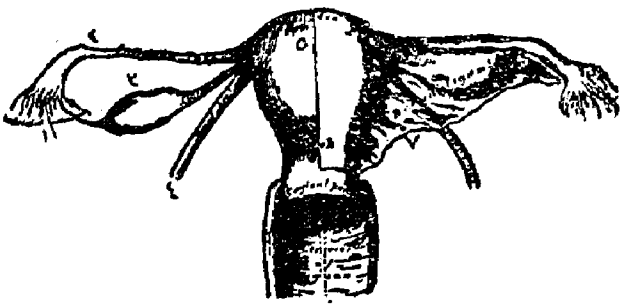
والبظر : يقابل القضيب فى الذكر ويماثله فى التركيب إلا أنه مكون من جسمين لا ثالث لهما لانه ليس فيه مجرى للبول وله رأس غير مثقوب وهو حساس جداً ويتحرك منتصب كالقضيب تماماً وقد يقاربه فى الحجم عند بعضهن أحياناً ولذا اعتاد النساء قطعه عند الشرقيين وقد تقطع من الشفران الصغيران بعملية تسمى الخفض وهنالك غدتان صغيرتان على جانبى الفرج تسميان غدد (بارثولين) تفرزان مادة تشبه المذى عند تحرك الشهوة

العذرة هى غشاء البكارة يسد فتحة الفرج الا جزءاً لمرور دم الحيض وله أشكال مختلفة وقد يكون معدوماً لانه لم يكن الا ثنية من الغشاء المبطن للمهبل وتمزق غالباً عند أول جماع ويقال قد افتض بكارة العذراء وفى تمزيقه بالاصبع خطر عظيم . كثيراً ما تذهب أرواح البكارى وبعض أهليهم ضحية الشرف الموّث وهماً لشدة الجهل

اذا ما كانت العذرة معلقة على أحد جوانب الفرج أو كانت معدومة ولم ير من يفتض البكارة دماً فيخيل اليه أن يداً أثيمة سلبت راية العفاف وهنا الطامة الكبرى فليتنبه لهذا الاهل وليحكموا بالعدل

هذه هى الاجزاء الظاهرة وأما الاجزاء الباطنة فهى

(الاجزاء الباطنة)



١ اهداب البوق
٢ البوق
٣ المبيض
٤ الرباط المستدير
٥ الرحم
٦ المهبل
٧ الرباط العريض

المهبل : وهو عبارة عن أنبوبة عضلية تصل من الفرج الى الرحم وفوقها المثانة وفى أعلاها توجد فتحة البول الواصلة إلى المثانة وتسمى بالصماخ ووظيفة المهبل أن يكون مخرجاً لدم الحيض والجنين ومحلا للجماع وهو قابل للتمدد وفتحته نحو ٥ بوصات وكذلك عمقه

الرحم : عضل سميك أجوف كمثرى الشكل له فتحة فى المهبل وفتحتان أخريان لانبوبتين تسميان (بوق فلوبيوس) تحملان البويضات الى الرحم وهما مبطنتان بغشاء مخاطى له أهداب وطول كل بوق نحو أربع بوصات ويوجد خلف هذين البوقين مبيضان وهما عبارة عن جسمين كالخصيتين لكنهما ليس مجوفين وبهما بويضات صغيرة جداً فى داخل حويصلات تسمى (حويصلات جراف) وهذه الحويصلات تقترب شيئاً فشيئاً من سطح المبيض حيث تنفجر وتخرج

منها البويضة ثم تصل البويضة الى البوق واكثر الحويصلات تضمر وتتلاشى ولا تنفجر وكل حويصلة تحتوى على بويضة أو اثنتين ونادراً ثلاث وفى بعض الاحيان يكون للبويضة نواتان وفى هذه الحالة يكون الحمل التؤمى وأصل حويصلات جراف من الغشاء المحيط بالمبيض أى من البريتون وتنفجر من كل مبيض حويصلة فى كل شهرين ويتفق زمن الانفجار مع زمن الحيض

البلوغ من ١٢ الى ١٤ سنه فى مصر وفى الهند قد يكون فى السنة التاسعة من العمر نظراً لطقس البلاد الحار

وزمن الحيض يتفق مع زمن النسل ولكنه ثبت أن بعضهن حملن قبل الحيض وبعضهن حملن بعد سن اليأس وهو من ٤٥ الى ٥٠ وينقطع الحيض عنده

ولكن وجدت نساء جاءها الحيض بعد التاسعة والستين من العمر

الحيض : ينشأ عن تقشر وتمزق الغشاء المبطن للرحم فيسيل الدم حاملا بعض أجزاء هذا الغشاء ويستمر من يوم الى ثمانية أيام عادة وليس ضروريا للحمل انما أهميته أن يجعل بطانة الرحم غير ملساء فيسهل علوق الجنين بها للتغذى من أمه

دم الحيض : هذا الدم ينشأ من تمزق الأوعية الشعرية للغشاء المخاطى المبطن للرحم وينزل مخلوطاً بمفرزات الرحم والمبيض وبعض نتف من الغشاء نفسه فهو اذاً غير نقى ويأتى فى كل شهر قرى مرة على الغالب .

تحريم غشيان الحائض : حرّم غشيان الحائض للاسباب الآتية :

١ — ان الجماع فى هذه الحالة يحدث التهابات فى الرحم قد تصل الى المبيض وربما نشأ عنها العقم

٢ — تعريض الانثى للهواء الذى يسبب لها أمراضاً عديدة

٣ — دخول الحيض فى قضيب الرجل قد يؤدى الى التهاب صديدى كالسيلان وقد يعقبه العقم عند الرجل

الخنثى

الخنثى انسان يتعسر تمييزه وله أنواع

١ — مخلوق ذكر لكن أعضاءه تشبه الانثى بأن يكون قضيبه صغير الحجم له فتحة وصفنه مشقوق كشفرى الانثى وله ثديان ولكنه لا يحيض ويقذف منياً

٢ — أنثى تشبه الذكر يكون لها ثديان ضامرتان وبظر كبير جداً وبعض الخنثيات يتدلى رحمها بين فخذيها كله كصفن الذكر ومثل هذه تشتهى النساء وتحب السحاق وتتميز هذه بكونها تحيض ولا تقذف حيوانات منوية

٣ — مخلوق له خصية فى جهة ومبيض فى الجهة الأخرى وقد وجد شخص كان يحيض شهرياً ولا يقذف حيوانات منوية وكانت أعضاؤه الظاهرة كاعضاء الذكر وأعضاؤه الباطنة كأعضاء الانثى

التلقيح

التلقيح أو الاخصاب هو اجتماع الحيوان المنوى أى عنصر الذكر

بالبويضة أى عنصر الانثى على أن بعض الحيوانات الدنيئة أى عنصر الانثى على أن بعض الحيوانات الدنيئة تتوالد أناثها بلا تلقيح

والتلقيح بين الاقارب منهى عنه لما يترتب عليه من وراثة الامراض وعدم الرقى فى الصحة وغيرها مما يورث فى النسل

ويكون التلقيح بصب المنى فى المهبل حيث تسير الحيوانات المنوية الى الرحم بما فيه من قوة الامتصاص ثم منه الى البوقين وتبقى عدة أسابيع فاذا صادفت بويضة لقحتها والبويضة اذا لم تلقح فى البوق وتنزل الى الرحم بعد خروجها من الحوبصلة تموت بعد بضعة أيام وقد تلقح فى البوق وتنزل الرحم فتموت وعندئذ اما أن يطردها الرحم خارجاً واما أن يمتصها أى يغيضها كما قال تعالى (الله يعلم ما تحمل كل أنثى) من ذكر وأنثى وتوائم وما تغيض الارحام أى تمتصه الارحام وما تزداد أى ما يزيد عن واحد سواء اكان اثنين أو ثلاثة أو أربعة سبحانه علاّم الغيوب

وكيفية التلقيح أن تدخل رأس الحيوان المنوى وجسمه فى البويضة ويسقط ذنبه ثم تتحد الرأس بنواة البويضة ويكون اتحادهما نواة واحدة ويرى بعضهم أن حيواناً واحداً يكفى للتلقيح وهو الاصح وبعضهم يقول بانه لا بد من حيوانات منوية عديدة لتلقيح بويضة واحدة

وليس الجماع ولا التلذذ ضروريين للتلقيح فقد ينقل المنى من بعد ويدخّل فى الرحم بطرق صناعية فيلتقى ببويضة قابلة للتلقيح ويحصل الحمل .

الذكورة والأنوثة

ان الحمل على الارجح يحصل اذا وقع الجماع عقب الطهر فى الاسبوع الاول بعد الحيض أو قبل الحيض بثلاثة أيام ورجح بعضهم أن بويضات المبيض الايمن تتولد منها الذكور وبويضات المبيض الايسر تتولد منها الاناث فاذا نامت المرأة بعد الجماع على الجنب الايمن وكانت فى البوق الايمن بويضة منفجرة وتلقحت كان المولود ذكراً واذا نامت على الجانب الايسر كان المولود أنثى .

غذاء الجنين

ان البويضة بعد تلقيحها تستمر زمناً يسيراً فى الرحم ثم تعلق بغشائه المخاطى وتبتدىء فى النمو بانقسامها الى عدة أقسام وقد يكون هذا الانقسام فى البوق ويزداد بعد وصولها الى الرحم ويكون الجنين محاطاً بغشائين من الرحم ثم بغشاءين تابعين للبويضة ثم تكبر البويضة وتمتلىء بسائل يحيط بالجنين يسمى السائل الامينوسى يعلق فيه الجنين بحبله السرى الملتصق بالمشيمة بجدار الرحم ورأس الجنين غالباً الى أسفل وظهره إلى الامام . وليس هناك اختلاط بين الدورة الدموية للجنين والدورة الدموية للأم بل هما متجاورتان وإنما الغذاء يصل من الأم الى الجنين بطريق الاسموز (الامتصاص والرشح) وكذلك تخرج من الجنين المواد التى يفرزها ولا يتنفس الجنين في بطن أمه وأول تنفسه عند خروجه من المهبل . والحبل السرى عبارة عن شريانين ووريد وأنسجة أخرى حولها تصل الجنين بالمشيمة فتكون واسطة غذاء الجنين من أمه ومدة الحمل أقلها أربعة أشهر ونصف

أو خمسة وا كثرها احد عشر شهراً وقد يكون الحمل فى أحد البوقين أو فى خارج الرحم على سطح المبيض وفى هذه الحالة يكون الحمل خطراً

شبه الجنين : يتوقف الشبه على قوة الحيوان المنوى أو البويضة فاباه ان كان الاوّل وأمه ان كانت الثانيـة . وكذلك يتوقف على أيهما (أي الرجل والمرأة) ينزل قبـل الآخر فان كان الرجل أولا تغلب الحيوان المنوى على البويضة وكان الشبه للرجل كما قال (رسول الله صلى الله عليه وسلم) اذا سبق ماء الرجل ماء المرأة نزع الولد وإذا سبق ماء المرأة ماء الرجل نزعت الولد — والمراد بالمـاء المنى المحتوى على الحيوانات المنوية عند الرجل ويراد به عند المرأة افراز الرحم بمـافيه البويضات

نمو الجنين

قال تعالى وقوله الحق — ما فرطنا في الـكتاب من شيء — وها كم مثلا على ذلك ما جاء فى القرآن عن علم من العلوم الحديثة يسمى علم الحياة حيث قال — ولقد خلقنا الانسان من سلالة من طين ثم جعلناه نطفـة فى قرار مكين ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاماً فكسونا العظام لحماً ثم أنشأناه خلقاً آخر فتبارك الله أحسن الخالقين— يقول تعالى ما معناه ان الانسان يتغذى أبواه من نبات وحيوان والحيوان يتغذى بالنبات اذاً غذاؤهما النبات أصلاً والنبات من الطين بل سلالة من طين أى من خلاصة من الطين وهذا الغذاء الذى عرفنا أصله يتكون من الدم فيهما ومن الدم تتكون الحيوانات المنوية عند الأب والبويضات عند الأم وبالتلقيح يخلق

الانسان نطفة فى البوق الذى تمكث فيه سبعة أيام على الاكثر وتسير الى الرحم وهو القرار المكين مستمرة فى الانقسام حتى تتكوّن العلقة من عدة خلايا صغيرة هى نتيجة هذا التقسيم بدون تمييز أى جزء منها ثم الى مدة الشهر الأوّل تكبر العلقة حتى تصير مضغة أى قدر مضغة يسعها الفم وتتميز بعض أجزائها فتظهر الاطراف العليا والاطراف السفلى غضاريف هى عظام المستقبل وفى النصف الاول من الشهر الثانى تتحوّل هذه الغضاريف الى عظام ويتميز القسم الايمن للقلب من القسم الايسر ثم بعد أسبوع من ذلك يكسو اللحم هذه العظام وتتميز جميع الاعضاء ويستمر فى النمو تدريجياً الى الشهر السابع فيتم خلقه ويمكنه أن يعيش خارج الرحم ثم يزداد فى الحجم والنشاط الى نهاية مدة الحمل (٢٨٠) يوماً ثم يولد فيخرج الى الدنيا وهو لا يدرى شيئاً وبعد أن يتعلم الاشياء تدريجياً سواء أكان ذلك لكسب أو لالهام يصبح وقد أنشأه الله خلقاً آخر (فتبارك الله أحسن الخالقين)

السائل الامنيوسى

مقداره لتر أو اثنين عادة ووظيفته حماية الجنين من الضغط عليه وحفظه من الالتصاق بالأغشية المحيطة — ولتمديد عنق الرحم عند الولادة وغسل المهبل حينذاك

تحرك الجنين

حركة الجنين فى بطن أمه تنشأ من حركتها وحركته وتشعر الأم بها فى خامس شهر عادة

الجماع أو الاقتراب السرى

ان الرغبة فيه تختلف باختلاف الاشخاص واختلاف استعدادهم

فليس من الممكن تحديده بالضبط وإنما يستحسن أن يكون دفعة أو دفعتين للسليم لان الجماع مضعف للقوى الجسدية والعقلية معاً اذا زاد عن طاقة الشخص وفى العادة يحصل بعده فتور وخمول فى الجسم ولذا كان الغسل بعده واجباً لما فيه من تنشيط القوى والأحسن أن يكون الغسل بالماء الحار لازالة ما قد يصيب الانسان من البرد أو الزكام — ومن الأمراض التى تنشأ عن كثرته الالتهابات الكلوية والامراض العصبية كالشلل والجنون واصفرار الوجه وخفقان القلب ولذا نص الشرع الشريف على عدم الافراط فيه والمحمود منه ما كان عند اشتهاء النفس برغبة حقيقية دون تهيج الشهوة بمؤثر آخر

تحذيرات — ١ — الحذر من أتيان الحائض لما يتسبب عن ذلك من الالتهابات المهبلية والرحمية وما عساه يصيب الرجل من السيلان

٢ — الحذر من الجماع وأنت ضعيف أو بك نَصبٌ حتى لا تزيد ضعفك ضعفاً

٣ — الحذر من الجماع بعد الاكل مباشرة فان ذلك يسبب صدمة عصبية يعقبها الموت بسكتة قلبية

الوقت المناسب : أحسن الاوقات للجماع أن يكون بعد هضم العشاء بمدة مناسبة حتى ينام الانسان عقبه لاراحة الجسم ولاتقاء البرد والزكام والالتهاب الكلوى

الاستمناء باليد

ان الاستمناء أو نكح اليد أضر بكثير جداً من الافراط فى الجماع

وينتهى غالباً بالجنون ويسمى أيضاً (جلد عميرة) وقد تفعل هذا بعض الانثيات اللاتى طال بظهرهن

العزل

العزل هو الانزال الى خارج المهبل وهو ضار جداً لما يسببه من الاضطرابات العصبية ومضيع للنسل غالباً فهو كما قال صلى الله عليه وسلم — ذلك ألوَءد الخفى

الزنا

قال تعالى — ولا تقربوا الزنا — لان مضاره كثيرة جداً منها الاصابة بالسيلان أو الافرنجى أى الزهرى أو القمل العانى أو السل الرئوى أضف الى ذلك مخالفته الدين ومضاره الادبية سواء أكانت للشخص أو المجموع وقد نهى عنه عليه الصلاة والسلام زيادة فى التاكيد بقوله — من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يسقين ماءه زرع غيره

أسباب العقم الخاصة بالذكر

(١) عدم وجود الحيوانات المنوية أو ضعفها (٢) الخنوثة (٣) تشويه الخصيتين أو القضيب أو أى جزء من أعضاء التناسل (٤) ضعف الاعصاب والتهاب الخصيتين والقيلة المائية والتهاب الغدة النكفية المصحوب بالتهاب الخصيتين (٥) الزهرى والسيلان أو هما معاً (٦) أمراض مجرى البول (٧) أسباب مبهمة

أسباب العقم الخاصة بالانثى

(١) تشويهات أعضاء التناسل (٢) الالتهابات فى المهبل والرحم والمبيض والبوق (٧) اضطراب الحيض (٤) زيغان أعضاء التناسل (٥) انحلال القوى العصبية والضعف العام (٦) أسباب مبهمة

ملحوظات ١ — لم تفهم للآن العلاقة بين مرض الزلال والعقم ولكن العقم معه أخف ضرراً من الحمل الذى غالباً يعقبه الهلاك (٢) الاخصاب الصناعى يعمل بوضع الحيوانات المنوية فى الرحم بواسطة حقنة خاصة لهذا الغرض

الزهرى

مرض معد نقله مهاجرو أوروبا الي مصر ولذا سمى بالافرنجى وتسميه العامة التذويش وقد اكتشف ميكروبه سنة ١٩٠٥

وقد تنتقل عدواه بواسطة الجماع أو التقبيل أو المناول العامة أو أدوات الاكل والشرب على شرط أن تكون ملوثة وتلامس قرحة أو جرحاً أو سحجاً أو غشاء مخاطياً من الجسم السليم . وله ثلاثة أطوار

الطور الاول : بعد التلقيح بالميكروب بخمسة أسابيع أى بعد زمن الحصانة تظهر قرحة قد تكون صلبة أو رخوة فى محل التلوث ويسيل منها صديد وتشاهد كثيراً فى قضبان الزناة وفروج الزانيات

الطور الثانى : بعد ستة أسابيع الى اثنى عشر أسبوعاً من الطور الاول يظهر طفح خاص على الجسم بأجمعه مصحوب بقروح فى الاغشية المخاطية وأورام فى الغدد اللمفاوية

الطور الثالث : بعد مضى سنة أو سنتين فى التلقيح بميكروب المرض يصاب الفرد بأورام متعددة فى أجزاء مختلفة من جسمه قد تفسد العضو وقد تشوهه أو تعطله عن تأدية عمله

ملحوظات هامة : (١) — هذا المرض يسبب أمراضاً أخرى كثيرة أهمها ضعف الاعصاب والشلل بنسبة عظيمة وقد يكون الزهرى سبباً فى اجهاض المرأة فينتهز بعض الازواج هذه الفرصة ويعرض على القضاء طلب الطلاق مدعياً بحبه للخلف وبوجوب ابراء الزوجة ذمته من مؤخرها فعلى حضرة القاضى فى هذه الحالة أن يحيله على طبيب ليفحصه فان كان مزهوراً أوجب عليه مداواة نفسه وامرأته ومعاشرتها بعد ذلك حتى لا تظلم هى وتؤخذ بجريمته (٢) الولد المولود من أب مصاب لا يعدى أمه ولكنه يعدى المرضعات وربما كان ذلك لان الأم تلقحت بميكروب المرض ولكن لم تظهر اعراضه

علاجه : يعالج بمعرفة الطبيب بمركبات الزنبق ويودور البوتاسيوم أو بالحقن بحقنة ٦٠٦ أو بحقنة ٩١٤ أما فى الاوردة أو فى العضلات

السيلان

هذا المرض له ميكروب خاص يصيب الاغشية المخاطية فتلتهب ويسيل منها صديد قد يسبب استئصال العين اذا تطرق اليها واكثر الاعضاء اصابة أعضاء التناسل والدبر عند الذكر والانثى ويصحب الصديد ورم وألم فى محل الاصابة اما مضاعفاته فكثيرة منها خراجات الغدد الاربية والتهاب المثانة والمهبل والرحم والبوقين والمبيضين وزنقة البول وهى مؤلمة جداً وقلما تشفى شفاء تاماً حتى ولو شفيت

ظاهراً وقد ينشأ عنه روماتيزم مفصلى مؤلم جداً وشفاؤه عسر وكذلك قد ينشأ عنه العقم ويعالج بمدرات البول كحبوب الصندل والاربول والحقن بالنبيذ

الحيض أو الطمث

الحيض سيلان دموى يندفع كل شهر مرة من أعضاء تناسل المرأة ويستمر من زمن البلوغ وهو السنة العاشرة فى بلادنا عادة الى سن اليأس وهو من ٤٥ الى ٥٠ على أنه يختلف باختلاف التبكير فى البلوغ أو التأخير ومؤثرات أخرى وابتداء الحيض يختلف باختلاف (١) — الامزجة... فالراتعات فى صحة جيدة يحضن قبل الضعيفات (٢) — البلاد ففى البلاد الحارة يبتدىء الحيض فى التاسعة أو العاشرة وفى النادرة يكون فى الخامسة عشرة (٣) البيئات من تختلطن كثيراً بالشبان تبلغن مبكرات

وزمن استمرار الحيض يختلف من ثلاثة الى ثمانية أيام غالباً وأما لونه فلون الدم الشريانى وقد يكون غامقاً وقد يشبه غسالة اللحم

الحيض والحمل

فى الغالب المرأة التى لا تحيض لا تلد وقد تلد دون حيض نادراً وقد يستمر الحيض مدة الحمل على أن القاعدة أن لاحيض مع الحمل وذلك رحمة من الله بالجنين وبالام حتى لا يصل الضعف اليهما

الاعراض فى زمن الحيض

قد تصيب بعض الانثيات آلام شديدة وتارة خفيفة فى القطن والعصوص ومنهما من تحيض براحة تامة

الحيض وسن اليأس

يختلف الحيض مع سن اليأس أيضاً كما فى البلوغ فقد يأتى ميكراً أو متأخراً إذ كلما بكرت المرأة فى الحيض بكرت فى سن اليأس

اضطرابات الحيض

قد تطرأ على الحيض اضطرابات عديدة منها الاحتباس والازدياد والعسر وعدم انتظامه

(١) احتباس الطمث : قد يكون ذلك خلقياً وقد يكون لسوء التغذية أو لامراض مصعفة كالسل والانيميا والزهرى وقد يكون لمرض فى الرحم أومتعلقاته أو يكون لحالة عصبية . وفى هذه الاحوال تصاب المرأة بوجع الرأس وظلمة البصر وجشع فى الشهوة الجنسية بسبب امتلاء أوعيتها الدموية وتكون غير مستعدة للحمل

وقد يعرض لها نفث الدم أو قيئه أو اسهاله

(٢) ازدياد الحيض : ويسمى أيضاً النزيف الطمثى عادة يكون دليلا على علة فى الرحم ومتعلقاته أو مصاحباً لمرض عام كالانيميا وسوء التغذية

وقد يكون فى زمن الارضاع ويزول بالفطام وهو عبارة عن

زيادة فى كمية الحيضات العادية . وأما النزيف الرحمى فليس له وقت معين .

(٣) عسر الحيض : ويكون مصحوباً بالآم مزعجة غالباً كتقلص رحمى وتشنجات وقى وسببه إما علة رحمية أو انزعاجات عصبية وقد يشاهد كثيراً عند البكارى ويزول بعد الوضع

(٤) عدم انتظام الحيض : قد يتحوّل دم الحيض أحياناً من مجاريه فيحتبس أو يقل وتحدث غوضاً عنه أنزفة فى الاغشية فى محال أخرى كالرئة والانف والمعدة والمستقيم أو يحدث نزف فى جرح يتكرر هذا النزف منه شهريا عوضاً عن الحيض

وقد قيل ان سبب ذلك ما يحدثه الحيض من فوران الدم فى الجسم حتى اذا ما وجد أنسجة أو أعضاء ضعيفة تمزقت الاوعية وسال النزيف وقد يتقدم أو يتأخر الحيض فى مجيئه

علاج اضطرابات الحيض : العلاج يراعى فيه السبب فان أمكن إزالته بالوسائل الدوائية أو الجراحية كان بها والا فالامر لله يدبره كيف يشاء ومع ذلك فاتباع النظامات الصحية من حيث التغذية والحيطة من الوقوع فى الامراض تخفف من هذه الاضطرابات ان لم تكن سبباً فى منعها أو إزالتها

الاحتياطات اثناء الحيض

(١) النظافة التامة وغسل أعضاء التناسل بالماء الفاتر دائماً واستعمال الفوط النظيفة الناعمة

(٢) عدم تهييج المجموع العصبي أى الابتعاد عن الحزن والمشاجرة والزار والقرافة وأمثالها

(٣) عدم المشى على البلاط أو الرخام بدون حذاء

(٤) عدم الاكثار من اكل الاطعمة الحريفة كالثوم والفلفل والشطة والصلصة وعدم شرب المثلجات

(٥) عند المتزوجات يجب التباعد عن الاقتراب السرى فأنه فى الغالب يضر الزوجين ولذا نهى الله عن غشيان الحائض

الاحتياطات بعد النهائى

تغسل أعضاء التناسل بالماء البارد خصوصاً عقب الاقتراب السرى والتبوّل

الحمل

مدته : أقلها ستة أشهر واكثرها ٢٨٠ يوماً ولكن يتعذر تحديد يوم الولادة غالباً

علاماته : متعددة منها ما تلاحظه الحامل بنفسها كالفتور وعدم قابلية الطعام ومنها ما يلحظه الغير أيضاً ككبر البطن وتغير الثدى ولا يمكن الاعتماد على معظم هذه العلامات إلا أن المهم منها ما يأتى :

(١) انقطاع الحيض على أن يكون عادة لها وهى متزوجة ثم انقطع لغير علة أخرى كالبرد مثلا

(٢) شعور الأم بحركة الجنين

(٣) تغير الثدى بتغيير لون حلمته واحاطتها بارتفاعات صغيرة

(٤) سماع ضربات قلب الجنين بواسطة الطبيب

(٥) النبض لا يتغير نبض الحامل فى حالات الوقوف والقعود والرقاد وأما غير الحامل فنبضها يكون أبطأ راقدة منه واقفة

(٦) تغير لون المهبل الى بنفسجى

وهناك علامات أخرى كالغشيان والقىء والوحم أى اشتهاء أشياء خاصة ووجع الاسنان والتشنجات العصبية

الاحتراس على الحامل

ان صحة الطفل متوقفة بعد الولادة على درجة العناية بالام أثناء الحمل لان حياته مستمدة من حياتها

غذاء الحامل

ان الأم اذا تغذت فانما تتغذى لاثنين هى وطفلها الذى فى كل غذاء ينمو جزء من مخه وعظامه وعضلاته بواسطة دم الأم الذى يتحوّل اليه الغذاء بعد هضمه فاذا لم يكن الطعام يسيراً أو كافياً فالضرر لا يقع على الأم فقط بل على الطفل أيضاً فعلى الأم اذاً أن تأكل الأغذية السهلة الهضم فى أوقات محدودة وان لا تغير عادتها الا اذا اعتراها القىء أو (القرف) أى كراهية بعض المأكولات وأن تتجنب البهارات والمشروبات الحارة وأن تقلل من الاكل فى الاربعة الأشهر الاولى وان تكثر من الفواكه والخضراوات فى الاشهر الاخيرة .

رياضة الحامل

الأم كالشجرة كلما تعرضت للشمس والهواء كلما أنضجت ثمراً طيباً ولذا كانت الرياضة ضرورية للحامل بحيث تسير على الاقدام الهوينا ولتحذر العربات التى تهزها هزاً كالكارو واذا جاست فلتضع أرجلها ممدودة على كرسى أو خلافه أمامها وأن تفتح نوافذ منزلها على الدوام اذا بقيت فيه

ملابس الحامل

الملابس يجب أن تكون واسعة بحيث لا تسبب ضغطاً على البطن فتمنع نمو الجنين أو على الصدر فتعيق التنفس الذى فيه حياة الجنين أو على الثدى فتمنع نمو الحلمة ويتعذر اذ ذاك على الطفل التحرك والرضاعة

أعراض الحمل

من الامهات من تحمل وتلد وهى بخير وعافيه ومنهن من تطرأ عليها بعض العوارض أثناء الحمل فتكون بسيطة عادة وقد تشتد ويتسبب عنها اسقاط الحمل (الاجهاض) وهاهى بعض العوارض اذكرها فيما يلى مع بعض العلاجات البسيطة .

القيء — : انه متعب جداً واذا اشتد يسبب الاجهاض ويجب فيه استراحة الحامل وأن تشرب قليلا من زهر الفلية أو النعناع أو تأخذ ملعقة صغيرة من بى كربونات الصودا ثلاث مرات يوميا

فتور الجسم صباحا : علاجه الاستحمام بالماء الفاتر وأخذ فنجان من الشاى أو القهوة

الامساك أو القبض : علاجه شرب كباية من الماء البارد أو السخن صباحاً أو مساء أو ملعقة زيت خروع فى عصير برتقالة كل ثلاثة أيام أو ملعقة كبيرة من ماح الفواكه (من الاجزاخانة)فى كباية ماء كل يومين ويجب الاكثار من اكل الفواكه والخضراوات

حصر البول : علاجه أن تشرب الحامل كباية من مغلى أعناق الكرز (من الأجزاخانة) أو مغلى الشعير أو تمص قصباً أو تشرب قهوة أو شايا

البواسير تنشأ عن الامساك فيجب تجنبه بواسطة من الوسائط المتقدّم ذكرها واذا وجدت البواسير بالفعل فيعمل فوق ما تقدّم لبخة من ورق البقدونس مع الجاسرين أو تدهن بمراهم العفص والافيون

الاغماء علاجه رش الماء البارد على الوجه وشم روح النشادر أو البصل وشرب فنجان من القهوة أو الشاى

تورّم الساق : قد يكون من الزلال أو من سبب آخر وعلاجه أخذ مدرّات البول كما ذكرت فى حصر البول

الارق : لتخفيفه توضع فوطة مبللة بالماء البارد خلف الرقبة أو تشرب كباية من الماء المحلى بالسكر ويجب عرض الحامل على الطبيب

السعال : قد يكون متعباً جداً فى الثلاثة أشهر الاخيرة من الحمل حتى انه قد يسبب الاجهاض ولتخفيفه تمص الحامل الصمغ العربى وتشرب مغلى بذر الكتان أو تأخذ ثلاث ملاعق من الجلسرين يومياً

السيلان الابيض المهبلى : قد يكثر نزول هذا السائل حتى يسبب التهابا فى أعضاء التناسل وهذا الالتهاب قد يصحبه هرش صعب وللاحتراس منه يجب أن تغسل المرأة نفسها بالماء الفاتر والصابون أو بمحلول مكوّن من ملعقة كبيرة من بى كربونات الصودا فى لتر ماء فاتر الى أن تعرض نفسها على طبيب

الاكلامبسيا أى التشنجات النفاسية

يكون عادة فى الثلاثة الاشهر الاخيرة من الحمل أو عند الطاق أو بعد الولادة مباشرة وتبدر فى الستة الاشهر الاولى واعراضها نوب تشنجات العضلات الباسطة وفقد القوى الحسية والعقلية عند بعض بكريات الولادة ونادر جداً أن يكون فى غيرها من الولادات ودائماً تكون مصحوبة ببول زلالى ولكن لا يستلزم وجود الزلال وجود الاكلامبسيا

عُذاء الجنين

المشيمة أو الخلاص الذى ينزل بعد نزول الجنين من الأم هى قطعة من اللحم تتكوّن فى رحم الحامل ملتصقة به ويصلها بالجنين

الحبل السرى المتصل ببطن الجنين وهو مكوّن من وريد وشريانين وأنسجة أخرى

أما المشيمة فهى الواسطة بين الأم والجنين حيث تنقل الدم الصالح أى النقى من الأم الى الجنين وينقل الدم الفاسد من الجنين إلى الأم لينصلح فى دورتها الدموية وذلك كله بواسطة (الاسموز) أى الرشح والامتصاص

أما الدم النقى فيرسل من المشيمة إلى الجنين بواسطة وريد الحبل السرى والدم الفاسد يأتى من الجنين اليها بواسطة شريانى الحبل السرى

الولادة

الولادة هى قذف الرحم محتوياته بعد تمام مدة الحمل وسهولتها تتوقف على ما تعمل من الاحتياطات مدة الحمل وبالاخص فى الاشهر الاخيرة منه

الاحتياطات :

يتجنب الامساك حتى يأخذ الجنين مركزه الطبيعى وذلك بأخذ الحامل ملعقة كبيرة فى كباية ماء كل ليلة من ملح الفواكه وأن تكثر من أكل الفواكه والخضراوات وان تتبع باقى الارشادات التى سبق الكلام عليها فى الحمل

الاحتياطات عند مجىء المخاض

يعرف وقت الولادة بآلام الطلق الحقيقية التى تتوالى كل خمس دقائق أو أقل وعندها يجب عمل ما يأتى :

١ — استدعاء الطبيب أو الحكيمة أو الداية

٢ — وضع الحامل فى قاعة منعزلة طلق هواؤها

٣ — عمل حقنة شرجية من مغلى بذر الكتان أو من كباية عسل اسود فى لتر ماء سخن لتسهيل الولادة وحفظ الشرج من التمزق

٤ — فرش أشياء كالمشمع أو الجرائد أو ملاية أخرى تحت الملاية النظيفة على السرير أو المرتبه وتنام الوالدة على ظهرها بمجرد وجود الطلق الحقيقى أماقبله فلها أن تمشى فى الاودة

٥ — تستحضر فوطة أو ملايه ليضغط بها على بطن الوالدة بعد الوضع مباشرة وخيط متين لربط الحبل السرى ومقص لقطعه وكذلك تستحضر لفافات للمولود

٦ — تراعى النظافة التامة فى كل ما يحيط أو يلامس الوالدة من بدء الولادة لنهايتها

٧ — فى الولادة الاعتيادية يجب عدم معاكسة الطبيعة بل تترك الوالدة وشأنها فقط تساعد بالكلام المشجع والنصح لها بمسك السرير أو أيدى احدى الواقفات معها وقت اشتداد الطلق وبالاخص عند نزول الجنين واذا لا قدر الله وتوالى الطلق مدة ساعة ونصف كل خمس دقائق ولم تلد فيجب استدعاء طبيب اختصاصى فى الحال

٨ - بعد نزول المولود بالسلامة يضغط على بطن الوالدة بدون تحريك بفوطة ملفوفة ويستمر الضغط حتى ينزل الخلاص

الذى يجب فحصه جيداً للتحقق من نزوله برمته والحذر كل الحذر من التسرع في سحبه بجرّه من الحبل السرى بل يجب تركه لمدة ساعة على الاكثر حتى ينزله الخالق ذو القدرة المحكمة

٩ — بعد نزول الخلاص ينظف تحت الوالدة وحولها وتغير ملابسها بعد غسل أعضاء التناسل بالماء السخن ووضع فوطة نظيفة دافئة أو قطن ثم تركز فوطة ملفوفة فوق بطنها وتربط البطن جيداً ثم تغطى فى الفراش حذراً من الهواء وتقدم لها الكراوية أو الحلبة أو اللبن أو مرق الفراخ

١٠ — أما الطفل فيربط حبله السرى برباط على بعد ثلاثة أصابع من سرته ورباط آخر على بعد أصبعين من الرباط الاول لجهة الخلاص ثم يقطع بينهما بالمقص ثم توضع فوقه قطعة من الشاش تحتها قليل من الملح الناعم جداً أو مسحوق اليوريك ثم تربط بمنديل يلف حول وسطه

١١ — تنظف عيون المولود بالماء المالح أو بمحلول حمض البوريك أو بالماء وعصير الليمون

١٢ — يدلك جسمه بالزيت الطيب أي زيت الزيتون ثم يغسل بالماء الفاتر وينشف جيداً ويلبس ملابسه

ملحوظات — أولا — ان كان أسته أى مخرجه أو مجرى البول مسدوداً فيعرض فى الحال على الطبيب (ثانياً) يلاحظ ان كان لا يبكى فربما كان زوره مسدوداً فينفخ فيه حتى يبكى فان لم يحصل ذلك يستدعى الطبيب (ثالثاً) ان كان ساكتاً لا يتنفس ولا يتحرك

فيمسك جيداً بيد من عنقه و بالاخرى من رجليه ويوضع فى الماء السخن ثم البارد على التعاقب ثم يمسك من رجليه فقط جيداً وتدلى رأسه مع الحذر من سقوطه ويضرب ضرباً خفيفاً على إليته وظهره حتى يصيح فكثيراً ما أنتجت هذه الطريقة بعد اليأس خيراً وإلى هنا انتهت الولادة ولم يبق أمامنا الا الاحتراس على الوالدة وعلى المولود الى يوم الاربعين

الاحتراس على الوالدة

الوالدة عقب الولادة نظراً لضعفها وتعبها تكون فى حاجة الى العناية ومن المهم مراعاة ما يأتى :

(١) اذا تعذر عندها نزول البول يجب أن تشرب ماء الشعير أو تمص القصب أو تشرب مغلى البقدونس أو مغلى أعناق الكريز أوتضع على المثانة مكمدات سخنة أو تجلس فى ماء سخن

(٢) اذا تحجر ثديها وارتفعت حرارة جسمها فيدلك الثدى بزيت الكافور أو زيت الخروع ومتى زال التحجر زالت الحمى والا فتعرض على الطبيب

(٣) يراعى فى طعامها أن يكون مرقاً أو لبناً أو حلبة أو يانسوناأو قرفة ولا مانع من اكل الخبز والفاكهة المطبوخة

(٤) اذا اشتدت آلام المغص الرحمي أى التخاليف عند انقباض الرحم فتوضع لبخة بذر كتان على البطن وتشرب الوالدة مغلى ورق البرتقال أو زهر البنفسج أو تدهن بمرهم البلادونا

(٥) اذا ارتفعت حرارة جسم الوالدة فيجب البحث عن السبب فان كان لتحجر الثدى فقد ذكر علاجه وان كان لنزيف فى الرحم لزم التنظيف فى الحال بعمل حقنة مهبلية من ثلاثة دراهم من الخطمية فى لتر ماء سخن . وان كان لضعف القناة الهضمية عقب الولادة فتؤخذ الملينات كزيت الخروع أو ملح الفواكه وان كان لسبب آخر فتعرض على الطبيب

(٦) اذا كان لبنها قليلا فعليها بشرب اللبن وماء الشعير واليانسون والكراويا وأهم من هذا مغلى بذرة القطن تؤخذ منه كباية كل يوم.

الاحتراس على المولود

للعناية بالمولود يجب أن تراعى الامور الآتية :

(١) ألا تسرع الوالدة بارضاعه قبل أن يستعد لبنها اذ لا يضر الطفل مكثه ثلاثة أيام يتغذى فى خلالها بالماء النقى المحلى بقليل من السكر

(٢) اذا امتنع الطفل عن تعاطى الثدى لعدم محبته طعم المسمار أى اللبن الأول الذى هو بمثابة شربة للمولود فما على الوالدة الا أن تحلب ثديها ثم تعرضه عليه ليرضع لبناً جديداً بعد أن تعطيه ملعقة صغيرة من زيت الخروع أو الشكوريا لتنوب عن المسمار الذى هو الشربة الطبيعية ويجب أن ترضعه فى أوقات معينة وأن تعوّده على النوم عدة ساعات فى الليل

(٣) اذا امتنع عن امتصاص الثدى لالتهاب فى فمه فيمسح الفم عدة

مرات فى اليوم بفنجان ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل أو مذاب فيه ملعقة صغيرة من بى كربونات الصودا أو تغلى قطعة خبز محروقة ملفوفة فى خرقة فى ماء ويمسح به الفم عدة مرات

(٤) اذا أصيب ببرد وسخن جسمه وتضايق نفسه فتدهن حول صدره بزيت طيب وتضع عليه قطناً مبخراً بالمستكه وأن تغلى زهر الخبيزة أو البنفسج أو الخطيمة أو بذر الكتان وتحليه بقليل من السكر وتعطيه ملعقة صغيرة كل ساعة وأن تعطيه ملعقة صغيرة من زيت اللوز مع حفظ رجليه دافئتين .

ملحوظة مهمة : على الأم أن تكون على يقين بأن ليس لمولودها طعام أفضل من لبنها وأنه يجب عليها ألا تحجم عن ارضاعه بنفسها فانها تكافأ على ذلك لشعورها وقت الرضاعة بلذة لم تفقها لذة وارجو الوالدة أن تجرب ذلك وتلاحظ لتعلم أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا

منع الأم عن الرضاعة

تمنع الام عن الرضاعة اذا قرر الطبيب بعد فحص الوالدة والمولود عدم امكان اصلاح لبن الأم ووجدت أسباب كالآتية :

(١) اذا كانت الأم مصابة بالسل أو الصرع أو بمرض عصبى مزمن أو كانت ضعيفة جداً

(٢) اذا حصل لها نزيف شديد عقب الولادة أو حمى نفاسية أو تسمم فى الدم

(٣) اذا حملت ثانية وحينذاك يتعين الالتجاء الى المرضع

شروط من ترضع غير ولدها

(١) أن تكون حسنة الخلق جيدة الصحة حتى لا يرث المولود منها أمراضاً جسمية أو اخلاقية والاوفق أن يفحصها الطبيب

(٢) ألا يكون لها طفل يرضع تتركه عند غيرها لان تأثرها عليه يضر بالطفل ومن الظلم تسلح الغنى بالمال ضد مولود الفقير المسكين

(٣) يجب أن تكون نظيفة الجسد والملابس والا تضطر لتغيير عادتها فى المأكل والا تنقطع عن الاشغال المنزلية

الواجب على من ترضع

الواجب على من ترضع سواء اكانت أماً أو مرضعاً أن تراعى بدقة الامور الآتية:

(١) يجب غسل الثدى والحلمة قبل وبعد كل رضعة بالماء وأن يعطى ثدى واحد للطفل فى كل رضعة ولا تزيد مدتها عن عشرين دقيقة على الاكثر وان تحترس من نوم الطفل والحلمة فى فمه

(٢) ألا توقظ الطفل ليلا ليرضع والا تقدم الثدى اليه كلما بكى فقد يكون البكاء لسبب آخر وكثير من الاطفال تقاسى آلاماً شديدة من كثرة الرضاعة لا من قلتها

(٣) الالتفات التام الى انتظام أوقات الرضاعة فتعويد الطفل

على المحافظة على أوقات النوم والغذاء والتبرز من أساس التربية التى تكسبه صحة وسعادة

(٤) على من ترضع الابتعاد عن كثرة شرب القهوة والشاى وعما يجلب الحزن ويهيج الاعصاب وان تكثر من شرب السوائل كاللبن وماء الشعير ومص القصب

(٥) عليها أيضاً ألا تتعاطى أدوية ولا تعطى الى الطفل أدوية إلا بارشاد الطبيب .

المداواة

كانت المداواة أو التطبيب فى سالف الزمن عبارة عن وصفات من تجاريب يستعملها الانسان لنفسه ويقدمها لغيره من الناس حتى انهم كانوا يضعون المرضى على قارعة الطريق ليصف لهم المارة ما عرفوه من تجاريبهم ثم احتكره الكهنة ورؤساء الاديان وجعلوه وقفاً على ذريتهم من بعدهم وكانوا اذا دُعوا لمعالجة مريض يبنون معالجتهم على ان الانسان روح وجسد فيصفون ما عرفوه من الادويه علاجا للجسد ويقرأون التعاويذ ويكتبون الاحجبة علاجا للروح وقد كانوا ينصحون بسماع الموسيقى وأنواع الطرب ويدفنون مرضى الروماتيزم فى الرمل فى الصحراء المعرضة للشمس وينصحون لمرضى الكبد بأكل اكباد الحيوانات ويأمرون المرضى بالحمية ويعتمدون فى مداواتهم على النباتات اكثر من المعادن واستمر الحال على ذلك مدة طويلة الى أن تأسست المدارس وتقدمت الاكتشافات الفسيولوجية والكيماوية وتخرج أناس وجهوا كل عنايتهم الى مداواة الجسم فقط بصرف النظر عن الروح فوفقوا الى نتائج لا بأس بها الاّ أن التاريخ يعيد نفسه اليوم اذ أصبحت المداواة بالطين والماء والشمس والهواء ففى أوروبا حمامات من الطين لبعض الامراض ومستشفيات للمعالجة بأشعة الشمس وأخرى للمعالجة بالهواء الطلق وبالبرودة والحرارة والتدليك ومداواة الجسم بالجسم كمداواة الكلى بتعاطى خلاصة

الكلى والكبد بتعاطى خلاصة الكبد وبالتنويم المغناطيسى والطب الروحانى والحقن بالمصل كمداواة الدفتيريا وبالكهرباء وهذان الاخيران هما ميزة العصر الحاضر بعد العلاج الجراحى الذى تقدّم تقدماً باهراً ولا تزال العلوم تتقدم والتجاريب تزداد وسيأتينا الدهر بالمدهشات فسبحان من علم الانسان مالم يعلم

الأجزاخانة المنزلية

من الضرورى أن يكون فى بيت كل من يعرف القراءة والكتابة استعداد صغير من الادوية والادوات الطبية لا لأسعاف نفسه ومن ببيته فقط بل لأسعاف جيرانه اذا اقتضى الحال فتلك همة مشكورة ومثوبة مبرورة وها هى الضروريات اللازمة :

١ — حقنة شرجية من زجاج أو صياج من الاجزاخانة بلى ومبسمين أحدهما للشرج والآخر للمهبل

٢ — حقنه صغيره من الكاوتش نمرة صفر لغسيل الاذن

٣ — مقص وجفت وقصرية سرير وترمومتر مئينى لقياس الحرارة وقطن طبى وشاش معقم وأربطة

٤ — ٥٠ جرام روح النشادر للشم فى حالة الاغماء وينوب عنه البصل أو الثوم

٥ — ١٠٠ جرام زيت كافور ليدلك به الصدر فى السعال ويدلك به محل القصع ومحل الألم فى الروماتيزم

٦ — لتر محلول حمض بوريك لغسيل العين وينوب عنه ملعقة صغيرة من الخل فى كباية ماء أو نقطتان من عصير الليمون

فى كباية ماء

٧ — لتر خل نقى أو اسبرتو نقى لايقاف النزيف وخلطه بالماء بنسبة فنجان صغير على كباية ماء ليمسح به جسد المحموم فتهبط حرارته ولتضميد الجروح

٨ - ١٠٠ جرام بى كربونات الصودا ليأخذ منها من تضايقه معدته نصف ملعقة كبيرة فى كباية ماء فيستريح ولو تقايا وتنظف بها الاسنان اذا دلكت بها

٩ — ٥٠ جرام مسحوق الخردل لتؤخذ منها ملعقة صغيرة فى كباية ماء فاتر مقيئاً فى حالة التسمم وتوضع منها ملعقة كبيرة فى ١٠ كبايات ماء ساخن لعمل حمام قدم لمن أصيب ببرد

١٠ — ١٠٠ جرام من روح النعناع لتدهن به البطن عند المغص أو تشرب منه نقطتان فى نصف كباية ماء وليدهن محل الالم ومحل الصداع

١١ — ١٠٠ جرام زيت خروع فثلاثة ملاعق كبيرة شربة للكبير تؤخذ فى القهوة أو عصير برتقالة وملعقة صغيرة للاطفال

١٢ — لتر عسل اسود فكباية منه على لتر ماء ساخن تعمل حقنه شرجية للكبير فى حالة المغص الكلوى أو المغص المعدى أو حصر البول أو الامساك الشديد

١٣ — زهر البنفسج أو بذر كتان يغلى منه فنجان فى كباية ماء وعليه نصف فنجان من اللبان الذكر وأربعة قطع سكر مفيد جداً للسعال وكذلك ملعقة صغيرة من الكركم المسحوق فى كباية لبن ساخن عند النوم تداوى بها الهنود

السعال وقد جربتها فى كثيرين هنا فأفادت

١٤ — ٥٠ جرام جنزبيل هندى و ٥٠ جرام قرنفل مسحوق و ٥٠ جرام هندى شعيرى محمص ومسحوق فلعقة صغيرة من أيها تسف بعد الاكل تساعد على الهضم

١٥ — ٥٠ جرام قرفه لتغلى ملعقة صغيرة فى كباية ماء مع السكر كالقهوة وتشرب عند النوم معرقه لمن عنده برد

١٦ - ٥٠ جرام كمون لتغلى منه ملعقة كبيرة فى كباية ماء مع السكر ويضاف عليها عصير ليمونة وتشرب فى حالة وجود غازات (أرياح) فى الامعاء أو المعدة وفى حالة الاسهال أيضاً

١٧ — ٥٠ جرام جلسرين لازالة القشف ويستحسن أن يضاف اليه عصير الليمون أو بياض البيض ولسعال الاطفال بأن يأخذ الطفل بعد السنة الثالثة ثلاثة ملاعق صغيرة يومياً على ثلاث دفعات كل ملعقة فى فنجان ماء

١٨ — لتر زيت زيتون تؤخذ منه ثلاثة ملاعق صغيرة يومياً فى حالة الحصوات الكبدية ويوضع على الحرق فى الاسعاف ويؤخذ منه فنجان صغير عند النوم كل ليلة كملين وينوب عنه فى الحروق اللبن الحليب أو بياض البيض أو العسل الاسود أو مسحوق الكركم

١٩ — ٥٠ جرام مسحوق الترمس ليدر على الجروح أو القروح وقد استعملها المرحوم الدكتور درى باشا بنجاح فى ذلك وينوب عنه الخل أو الاسبرتو النقى أو صبغة « اليود »

٢٠ — ٥٠ جرام من فحم نباتى محروق لتمسح به الاسنان لتنظيفها وتسكين آلامها

٢١ — ٥٠ جرام شيبه ليغلى منها فنجان فى كباية ماء وتؤخذ عند النوم ثلاث ليالى ثم شربة زيت خروع فى صباح اليوم الرابع لاخراج الديدان المعوية

الفهرست

صحيفة

٣ المقدمة
٥ الفرق بين الجماد والنبات
٦ الفرق بين النبات والحيوان
٧ خلق الانسان من طين
٧ الخليه

الانسان

١٠ الهيكل العظمى .
الاطراف العليا ـ الاطراف السفلى ـ العضلات ـ مفاصل ـ الرأس ـ المخ الوجه ـ الفم ـ الجذع ـ العمود الفقري ـ النخاع الشوكى ـ العجز المصعص ـ الاضلاع ـ القفص الصدرى ـ الحوض ـ الاطراف
١٣ الاربطة والجبائر
١٤ القصع .أو الفك .
١٤ الخلع
١٤ الكسر

الدورة الدموية

١٦ القلب ـ النبض
الدم ـ
الكريات الحمراء ـ الكريات البيضاء
١٧ الطحال

صحيفه

١٨ تحريم شرب الدم
١٩ الجروح ـ
علاج الجرح البسيط ـ علاج الجرح المسمم
٢٠ وجوب تطهير الجروح
وسائل تضميد الجروح
٢١ النزف
الرعاف أو نزيف الانف
نزيف السن المخلوعة
النزيف بعد الاجهاض أو الولادة .
نزيف سرة المولود. النزيف الداخلي الاسعاف
٢٢ المطهرات ـ
الكحول ـ صبغة اليود ـ الجير ـ زهر الكبريت ـ حمض الفنيك ـ حمض البوريك
٢٣ الاسعاف فى حالات عض الثعبان ولدغ العقرب ولسع الزنبور
٢٤ الحروق .
الحرق الخفيف ـ الحرق الشديد
حرق النشادر أو أى شىء كاو مثله
٢٥ الجهاز التنفسى

صحيفة

الشهيق- البلعوم -الحنجرة-القصبة الهوائية . الشعبتان- الحويصلات - الزفير
٢٦ الحجاب الحاجز
٢٦ تركيب الهواء
الاسباب التي تدعو لفساد الهواء ملحوظة -
٢٧ ضرر الهواء الفاسد
ضرورة التهوئة فى المنازل والمدارس والمحال العمومية - المطر - الاشجار والنباتات
ما يلزمنا من الاحتياطات لتنفس الهواء النقي
٢٨ ضرر السكنى فى أماكن لا يتجدد هواؤها
٢٨ الاختناق
٢٩ الاغماء
٣٠ التنفس الصناعى
٣١ التمرينات البدنية
التنفس الطبيعى . أنواع التنفس التنفس البطنى التنفس الصدرى
٣٣ الرياضة والتنفس - كيف نتنفس أثناء المشى
٣٤ الجهاز العصبى
٣٤ تركيبه
٣٥ الأعصاب

صحيفة

٣٦ الدماغ
٣٦ المخ
٣٦ المخيخ
٣٧ النخاع المستطيل
٣٧ النخاع الشوكي
٣٨ الدماغ وحاجته الى الراحة والغذاء
٣٨ الصرع
٣٩ الهستيريا
٤٠ الجهاز الاخراجي
البشرة - المادة الملونة
الجلد الحقيقى - وظيفة الجلد
الشعر - بصيلات الشعر - الاظافر
٤١ أمراض الجلد المعدية
الجرب - الحكة - القراع
الاحتياطات
٤٢ الجهاز البولى
٤٢ التهاب الكلى
٤٣ المثانة
٤٣ البول
٤٣ الغدد . أنواع الغدد
الجهاز الهضمى
٤٥ كيفية الهضم
٤٦ تركيب الجهاز الهضمى

صحيفة

الفم — الاسنان — البلعوم — المعدة — الامعاء الدقيقة — الامعاء الغليظة

٤٢ عملية الهضم ـ الوسائط الميكانيكية والكيماوية

٤٨ أنواع الطعام

المواد الكربوهيدراتية

المواد الازوتية

الدهن — املاح معدنية

الماء — الفيتامين

٤٩ الهضم فى الامعاء

٥٠ تأثير عصير البنكرياس على الطعام

كيفية امتصاص الطعام

٥١ امتصاص الدهن

٥٢ كيف يصل الدهن المهضوم إلى الدم

٥٧ الاغذية

٥٣ صلاحيتها

٥٣ مقاديرها

٥٤ أنواع الاغذية

٥٥ حكمة الصوم

٥٥ فوائد بعض الاغذية المهمة

اللبن — البيض — السمك

الحبوب

صحيفة

٥٦ الخضراوات

الكوسا — الملوخيا ـ الباذنجان السبانخ — الخبيزه — الطماطم اللوبيا — البقول — الكرنب والخرشوف ـ الحس ـ البقدونس والكرفس ـ الانجل ـ الخيار ـ والقثاء — الجرجير

٥٧ البصل وفوائده

٥٧ الثوم وفوائده

٥٨ الليمون أنواعه بعض فوائده

٥٨ الفلفل الاسود ـ بعض منافعه

٥٩ الخل

٥٩ ملح الطعام و بعض فوائده

٥٩ الفواكه وفوائد بعضها

العنب — البطيخ - التمام - التفاح - والكمثرى - البرتقال - واليوسف افندي - الموز - التين - الخوخ — البلح.

ملحوظة مهمة جداً

الماء

٦١ اوصاف الماء الصالح للشرب

ماء النيل — مياه الآبار

طرق تنقية المياه

٦٣ مضار شرب المياه الغير النقية

صحيفة

٦٤ الحمامات
الحمام السخن - الحمام البارد - الحمام الفاتر - حمام البحر - حمامات المياه المعدنية - حمام البخار - حمام الهواء البارد - حمام القدم وفائدته
٦٥ العناية بالجسم
٦٥ نظافة الجلد
٦٥ نظافة الشعر
٦٦ نظافة الاسنان
٦٧ نظافة الاظافر
٦٧ نظافة الانف
٦٧ نظافة الاذن
ما يجب عمله لنظافة الاذن - ملحوظات
٦٨ نظافة العين . وجوب تنظيفها مراراً
٦٨ نصائح عامة لحفظ النظر
٦٩ الملابس . فوائدها
الاحذية
انواع الملابس
٧٠ العناية بالملابس
٧٠ النوم
٧١ النور - انواعه - الطبيعى الصناعى
٧١ الترمومتر

صحيفة

٧٢ حرارة الجسم
٧٢ استنفاد حرارة الجسم
٧٣ ملاحظات
٧٣ كيف تتولد الحمى
٧٤ العدوى . الميكروبات أو الجراثيم
طرق نقل العدوى - كيفية دخول الميكروبات الجسم - كيف يقاوم الجسم الميكروبات - كيف تسبب الميكروبات الامراض
٧٥ الوقاية من الامراض المعدية
٧٦ التطهير
٧٦ عزل المريض وتطهير ملابسه وفراشه
٧٧ تطهير غرفة المريض
٧٧ الشخص المخصص لخدمة المريض
٧٧ المطهرات
الكحول - صبغة اليود - الجير - زهر الكبريت - حمض الفنيك السليمانى الاكال - حمض البوريك
٧٩ الامراض المعديه
٧٩ المضاعفات
٨٠ الحصبه
٨١ الجدرى

صحيفة

٨١ كيفيـة التطعيم بالمـادة الجدرية

٨٢ الدفتيريا .

٨٢ الحمى القرمزيه

٨٢ التهاب الغدة النكفية

٨٣ الحمى التيفـودية

٨٣ السعال الديكى أو الشهقة

٨٤ السل الرئوى .

أدواره ثلاثة

الدور الاول ـ الدور الثانى ـ الدور الثالث ـ احتراسات عمومية في السل

٨٥ انواع الرمد المنتشره بمصر

الرمد الصديدى . الرمد الحبيبى

٨٥ طرق العدوى

الاحتياطات اللازمـة لمنع انتشار العدوى

٨٧ البلهـارسيـا أو البول الدموى

علامات المرض وطرق الوقاية

٨٨ الانكليستوما

٨٩ الحشرات المنزلية

٨٩ الذباب المنزلى ونقله للعدوى

٩١ البعوض ونقله للعدوى

صحيفة

٩٣ حـكم الشرع الشريف فى العدوى

٩٥ الحواس

٩٥ حاسة البصر .

٩٧ حاسة السمع .

٩٨ حاسة الشم .

٩٨ حاسة الذوق

٩٩ حاسة اللمس

٩٩ العادات.

الدخان . القهوة

الشاي ـ الافيون الحشيش والمنزول الكوكايين الخمر

١٠١ التناسـل

النوع الاول . النوع الثاني . النوع الثالث ـ النوع الرابع

١٠٢ تناسل الانسان

١٠٣ الانسان

١٠٤ الجهاز التناسلى للذكر

القضيب . الخصيتان . تركيب الخصيه الحويصلة المنوية . البروستاتا . غدتا كوبر الحيوان المنوي

١٠٦ الجهاز التناسلى للانثى

جبل الزهرة ـ الشفران الكبيران الشفران الصغيران ـ البظر ـ العذره المهبل ـ الرحم ـ البلوغ ـ المبيض الحيض ـ تحريم غشيان الحائض

صحيفه

١١٠ الخنثى

١١٠ التلقيح

١١٢ الذكورة والانوثه
شبه الجنين

١١٣ نمو الجنين

١١٤ السائل الامنيوسى

١١٤ تحرّك الجنين

١١٤ الجماع أو الاقتراب السرى
تحذيرات ـ الوقت المناسب

١١٥ الاستمناء باليد

١١٦ العزل

١١٦ الزنا

١١٦ أسباب العقم الخاصة بالذكر

١١٧ أسباب العقم الخاصة بالانثى

١١٧ الزهرى
الطور الاول ـ الطور الثاني ـ الطور الثالث
ملحوظات هامة ـ علاجه

١١٨ السيلان وعلاجه

١١٨ الحيض أو الطمث
الامزجة ـ البثّات ـ زمن استمرار الحيض

١١٩ الحيض والحمل

١٢٠ الاعراض فى زمن الحيض

١٢٠ الحيض وسن اليأس

١٢٠ اضطرابات الحيض
احتباس الطمث ـ ازدياد الطمث
عسر الحيض ـ عدم انتظام الحيض
علاج اضطرابات الحيض

١٢١ الاحتياطات أثناء الحيض

١٢٢ الاحتياطات بعد انتهائه

١٢٢ الحمل
مدته ـ علاماته

١٢٣ الاحتراس على الحامل

١٢٣ غذاء الحامل

١٢٤ رياضة الحامل

١٢٤ ملابس الحامل

١٢٤ أمراض الحامل
القيء ـ فتور الجسم صباحاً ـ الامساك ـ حصر البول ـ البواسير الاغماء ـ تورم الساق ـ الارق ـ السعال ـ السيلان الابيض

١٢٦ الاكلامبسيا أي التشنجات النفاسية

١٢٦ غذاء الجنين

١٢٧ الولادة

١٢٧ الاحتياطات عند مجيء المخاض

١٢٩ الاحتراس على الوالده

١٣٠ الاحتراس على المولود

١٣١ منع الام عن الرضاعة

١٣٣ شروط من ترضع غير ولدها

١٣٣ الواجب على من ترضع

١٣٤ المداواة

١٣٥ الأجزاخانة المنزلية