

## كيف يَضُرُّ السِّمَانُ

للدكتور فيليب افندي بركات

قرأ صديق لي سمين حديّة طينية زدتها بها تأكيداً وهي: «أكثر السمان الضخم الاجسام الأثمين في تناول الطعام يوتون لجساة» فخاف وسألني تعليل ذلك فأجبت مختصراً انه يصيب الجسم ما تُسبب الاطباء الحُرُول الدهني فيعجز القلب خصوصاً عن وظيفته القائمة بدفع الدم لسائر الجسم فيوت السمين. قال: وكيف اصير ضامراً. قلت: بالملاج. فالجلة مدّة حتى عاد كما اشتهى طارياً مختصراً شاكرًا معاني

واليك الآن مقالة صكبتها للسمن ليضمف وللضيف ليسن متى عرف كلاهما اسباب السمن والهزال. وانما على الفريقين استشارة الطبيب ما أمكن فحكتة. فحثة وهي تهدي سوا السبل

## اسباب السمن

أكثرها ناتج عن امزجة الانسان فيها المزاج البقمسي الذي يعيق التغذية الجسيّة. وعنده علامات صاحبه في حالة الصحة الصلح العاجل والوجه الاحمر والعرق الغزير والقابلية الجيدة للطعام. وفي حالة المرض تمرضه طفلاً للامراض الجلدية والرشح والحُتات والالتهابات الشعية ويصيبه يافماً الرَبْو والصُداع والرُعاف ران شبّ تتّضح فيه الامراض المذكورة ويزيد فيه التعرض لداء المفاصل والحصى والبول السكّري والبراسير والجحكة وقبض البطن واذا شاخ اصبح مستعداً للموت من امراض عضوية عفاة ناتجة عن تصبب الاقية الدموية

ومن اسباب السمن الوراثة الابوية او العائلية والنهم في تناول الطعام والاعتماد على الدهني والسكّري منه وعسر الهضم وشرب البيرة والكحول وكثرة النوم والنعور وقلة المشي والحركة والقر الدموي والانتقال الفجائي من الشغل المفرط الى البطالة. والنساء يسمن بعد الولادة وانقطاع الطمث. وكل الاسباب المذكورة انفاً تكثر الدهن وتمنع تأكّده فيبقى في الجسم ويخزن في كريات نسيجه واذا لم تُكثّر الدهن فانها تضيّف قوة التأكّد فينتج عن ذلك اكتناز الدهن وربما اجتمع السمان معاً فيتغالم الدهن وقيل الانسجة اليه وتتحوّل بعض الابنية الى مادّة كما يحصل في الحُرُول الدهني في القلب والشرايين. وهذا

يمرض للامراض المختلفة لان القلب والارعية الدموية والدماغية خصوصا تفقد قوتها العضلية وتصبح عرضة للانفجار وحصول الكثرة الحية والقلبية وبالتالي الموت الفجائي وقانا الله منهُ

### العلاج

يتم العلاج الى صحي ودوائي وعلى الاول الاعتماد الاكبر وفيه وصايا منها:  
١ تقليل الطعام الدهني ما امكن وان اوجب الحال لتناوله فيجب تسهيل  
تأكسدم اي احرقه بالحركة

٢ تقليل الشرب والمشروبات والمأكولات السائلة كالحساء ( الشورية ) والحليب  
والشاي الخ

٣ اخذ المسهلات الخفيفة بعض الاحيان

٤ كثرة المشي والحركة. انما في هذه الوصية وفي تقليل المشروبات نظرٌ بحكم فيه  
الطيب عند الحاجة ببعض الراحة لمن كان متأا مصابا بمرض تصلب الشرايات.  
٥ ان اكل الاغذية المحتوية على الحوامض النباتية كالاجاص والتفاح والبرتقال بمدوح  
في تضخيم السمين بسبب البرناس الذي يهيج حركة فعل الهضم. واكل السلاطة وفيها الخل  
والشرب من الخل قليلا مشكور ايضا للسبب نفسه انما على السمين التروفي في ذلك  
وعدم الافراط. وعليه ايضا ان يتحسّم باللب. السخن فانه يعرفه ويقلل من دهنه وبالتالي  
يذيه والماء البارد في البحر او غيره نافع ايضا بسبب الحركة المتوجبة فيه ونشاط الشهية  
الذي يعقبه

٦ اما الطيب فينظر لوظيفه الكبد الذي منه تتصرف الادهان فيسهل له طريقها  
بالماء المعدنية المسهبة وينظر لفعل الهضم ويهيجه ليريد التأكد في المواد الدهنية  
بواسطة القلوبات واملاح البرناس والسودا. ويصف بعدها الحركة والمشي لما يكون السمين  
صائما ليجرق ما فيه من بياض الدهن. وقد مين (بوشار) الفرنسي كمية الاكل للسمين فاصاب فيها  
النجاح فانه يصف للسمين الاكل في اليوم الواحد افة حليب وخمس يضات فقط وذلك  
مدة ثلاثة اسابيع ولتلايضية اعتقال البطن يصف له بعض المسهلات الخفيفة او الحتن  
المليئة وقد ورن السمين بعد ثلاثة اسابيع من المعالجة المذكورة فوجد انه نقص سبعة  
كيلوات. اما السبب في النقص المذكور فنتج عن اغتذاء السمين من جسمه ولذلك على

للكيم ان يصف ما ذكرنا للسنان الاقرباء للحديثين في السنين لاللسنين ذوي المعجم الرخو

### العلاج الدوائي

لاشعة تامة في مفرجه انما قد جرب الاطباء القاربات لانها تبيح فعل الهضم وبالتالي تحرق المراد الدهنية الخزونة في الذبيح الحاروي انما كثرة استعمالها تصيح عادة مضره او لا غنى عنها او تصاب بالكلل في مفرجها وقد استمن غيرهم اليودور وقال بعض النباح لان من مفرجه تحويل القوه المندرية لكن كثيراً من المرضى لا يطيقون استعماله رغماً عن منافعه ربما اصاب بعضهم الزكام او اللزلات الصدرية او البقع الجلدية وقد استبكت منه بعض السنان لانه يوصف ايضاً للاصابين بالداء الزهري

وقد يوصف متنوع او شراب بعض الحشائش البحرية ولا اعلم طبيباً افاد عن نتائج العلاج بها فقدر تقريراً يعول عليه

بما تنقية الجسم بالمهلات المائلة فواسطة حسنة ذكرناها انما نوصي بالاعتدال لمن اتعبها خوف الكتامة من بعدها وفيه اضرار لا يسعنا المقام لذكرها. والجبار الفندي نبات نافع لانه يبرق ويدبر البول فيخفف من ثقل الجسم لكنه يضعف القوى وقد اهتم الافرنج بعلاج التضيق بالمجاري الكهربية واعلنت جرايدهم عن ادوية مجهولة مقاومة للسنان منها دراهم رومل فمر مشهور له بجودة المنفعة من مهرة الاطباء ومجرب من كثيرين فلا بأس من تجربته

اما المياه المعدنية فوسائط نافعة وقوية جداً انما لا يرسل الطبيب لتلك المياه من كان فيه مرض او خلل في وظائف القلب وانما ننصح السنان ذوي اليسار السفر لادوية فتزل اجسامهم (وان هزلت اكياسهم) ومن المياه المشهورة كارلسباد (Carlsbad) ومارينباد (Marienbad) في النمجة. وفي فرنسا اشهرت مياه كثيرة منها مياه فيشي (Vichy) وشاتيل كويون (Chatel-Guyon). وفي فلسطين مياه البحر الميت اشهر من ان تذكر وتقبل جميع المياه المذكورة بملاحها او درجة حرارتها او جودة هواء موقعها وفيها من البراد ما يسهل ويدبر البول ويعرق بهذا جل المقصود في مهالبة السنان

هذا وان شئت الآن ايها المضر المحصر ان تكون سبباً فاجر يعكس ما اوصينا به للسنان فتال ما ابت راغى. فيه باذن الله. انما في كل ما ذكرنا بحكمة الطبيب مفجدة وايالك والتاهي لان حب التاهي غلط خير الامر الوسط