

الحمامات

لجناب الدكتور سليم بك جريديني

ان ظهور الانسان في المنطقة الحارة جعله يميل بالطبع الى الاستحمام لاجل تسكين جاش الحر وازالة ما يتركه التبخر الجلدي على جسده من الرواسب الحيوانية فاشتهر نفع الحمامات وشاع استعمالها حتى عم العالم وصار امراً واجباً عند بعض التبايل . الا ان استعمالها كان بسيطاً سهل المأخذ خالياً من كل مظاهر التأتق فكان اكثر الناس في رومية يستحمون في مياه التبير ولم تكن الحمامات الفاترة مستعملة الا عند اغنياء الملكة واشرفها ثم صنعت الحمامات العمومية وزادت تزخرفاً وتأنفاً وكثر اهتمام النابصرة بها حتى صارت غاية في الاتقان والنظامة ولم تنزل آثارها في رومية ومياني وغيرها من المدن وفي اشبه نبيدهم حمامات مصر والشام وغيرها من بلدان المشرق الا ان هذه اقل من حمامات الرومانيين تأنفاً ونظامة . اما الغربيون وسكان البلدان الباردة فيستحمون على اسلوب غير الاسلوب الذي نستحم عليه نحن فانهم يجلسون اولاً في اماكن حرارتها من ٥٠ الى ٥٥ درجة ستيغراد ريثما يعرقون وحينئذ يفركون اجسادهم بقطعة فلانلا حتى تحمر فيرشونها بالماء البارد وبعضهم يفركونها بالجليد ثم يتعرضون ثانية للحرارة ويكررون ذلك مراراً بعض الاحيان

ومما كانت طريقة الاستحمام فله تأثير في الاجسام يختلف باختلاف الطريقة ونوع المياه وحرارتها وله فوائد مهمة اذا استعمل في محله وبموجب شروطه لانه ينظف سطح الجسد ما بقي من الرواسب المكونة من املاح ومواد حيوية حادثة من التبخر الجلدي المتواصل وكثيراً ما تكون هذه الرواسب مواد مرضية . وللحرارة دخل في فعل الحمامات فانه عند درجة الصفر ينساب امتصاص الجسد على التبخر فيخرج الى ان يصل الى حد يدعى نقطة الموازنة ومن ثم يقل بارتفاع حرارة الماء حتى تصل الى ٢٠ درجة فيغلب التبخر الامتصاص . ولقد اجريت تجارب شتى في الحيوانات وبموجبها وضع التاموس الآتي وهو " ان الجسم المغمور بالماء لا يبرمج ولا يتخسر شيئاً عند حرارة ٢٢ س بل يتوازي فيه الامتصاص والتبخر ويغلب الامتصاص على التبخر في ما دون ذلك والتبخر على الامتصاص في ما فوقه فيخرج الجسم في الاول ويتخسر في الثاني "

وللحمامات انواع كثيرة نخص منها بالذكر الانواع الآتية (١) الحمامات الباردة التي حرارتها من ٢٥ س الى ٢٠ فهذه تخفض حرارة الجسد وتلين الجلد وتبقي سطحه من الاوساخ وتبطن الدورة وتقلل التبخر الرئوي والجلدي وتعتب برد فعل نشيط بشرط ان يحرك المستحم اعضاءه

وان لا يظل مدة الاستحمام والأفاته يشعر ببرد وانحطاط النبض وإرتخاء المجموع العصبي . ونفس هذه النتائج تحدث من الاستحمام والجسم متعب وضئوك (٢) الحمامات الفاتحة التي درجة حرارتها من ٢٠° س الى ٢٥° ودهن تمكن المجموع العصبي اذا فصرت مدهتها وتضعفه اذا طالت وبما انها تستعمل غالباً بواسطة مغطس فيجب على المعتم ان ينظي الاجزاء غير المغورة بالماء وان لا يتعرض للهواء بعد الاستحمام وان يسكن هنيهة بعد ان ينشف جيداً فيفضل استعمالها في البيت وخصوصاً في فصل الشتاء

(٢) الحمامات الخفة التي درجتها ٢٥° س الى ٤٠° س وهذه تحبب الجلد وتزيد التبخر الرئوي والجلدي وتنبه الجلد وتسرع بالنبض والحركات التنفسية واذا طالت مدهتها تحدث احتقانات وبعض الاحيان انزفة دماغية ورئوية واذا استعملت بحسب شروطها تنشط بعض الأشخاص الضعفاء والمهزوكين (٤) الحمامات الناشئة وهذه يقتصر فعلها على زيادة التبخر الجلدي وزيادة شديده بدون ان تحدث ادنى ارتعاج . ويقدر الانسان فيها ان يحتمل اشد الحرارة والظاهر ان السبب في ذلك هو سرعة التبخر الجلدي الذي يبرد الجلد . وهي هنيهة بشرط ان تكون قصيرة المدة وان يلف المعتم جسمه بالهاتف ويسكن الى ان يكف التبخر الجلدي الزائد . (٥) الحمامات البحرية وهذه لا يزيد تأثيرها عن الحمامات الباردة الا بحركة الامواج والنتيه الجلدي الذي يحدث عنه وباتصاص الاملاح الذائبة في المياه . اما الحمامات المعدنية فيقتضي لها كلام مخصوص مطول وهي تتعلق بالطب العلاجي اكثر مما بالطب المنبي والوسائط الصحية ولذا لا نلتفت اليها الآن

ولما كان استعمال الحمامات واجب في كل حال وجب علينا ان نذكر جميع شروطه اللازمة وطرقه الضرورية بالنسبة الى الاقليم والجنس والعمر والمزاج . ففي الاقليم الحار تفضل الحمامات الباردة لانهما تقلل التبخر الجلدي وتنشط البنية بشرط ان تستعمل معها الحركات العضلية وان تكون برودة المياه معتدلة ورثة برودة المياه لا توافق في المنطقة الحارة ولا في النصول الحارة لانهما تسلب الحرارة بسرعة وتعقب برده فعل شديد جداً . وفي الاقليم البارد والنصل البارد حينما تقلل التبخر الجلدي ويبطوه التنفس يحتاج الى الحمامات الحارة جداً او الباردة جداً فان الاولى تنبه الجلد وتحمره وتزيد التبخر الجلدي والثانية تزيد رد الفعل . وقد اعتاد سكان المنطقة الشمالية على هذين النوعين لانهم يتركون اجسادهم بالنلج بعد خروجهم من حمام بخاري ثم يدخلون مغتملاً حاراً ولم يظهر من هذا التقل ادنى ضرر في مستعمليه بل انه ينبه الجلد تنبيهاً نشيطاً . وفي الاقليم المعتدل تستخدم الحمامات الحارة او الفاتحة في الشتاء والربيع والخريف والباردة في الصيف

ويختلف استعمال الحمامات باختلاف السن ففي الطفولية يكثر استعمال الحمامات الباردة وهي مفيدة ولكنها قد تضر ولذلك تؤثر عليها الحمامات الفاترة في ما عدا فصل الصيف فتفضل فيه الحمامات الباردة ولا بد من ان يكون مكان الحمام دافئاً وان ينشف الجسم جيداً بماء ناعم وسخنة ويتوّم الطفل بعد الاستحمام ولو مدة قصيرة . وفي سن البلوغ يجب الاستحمام ما أمكن وذلك كل خمسة عشر يوماً مرة شتاء وكل ثمانية ايام في الربيع والخريف وينفض فيها الحمام البيتي بشرط ان ينام المستحم ولو نصف ساعة بعد ان ينشف جسمه جيداً ويقبل تعرضه للتلوّل والمخارجية ولا بأس في الصيف بالاستحمام في المياه الباردة او مياه البحر ثلاث مرات او اربعاً كل اسبوع بشرط ان لا تطول مدة الاقامة في الماء عن خمس عشرة دقيقة وان يكون الجسم غير ضعيف بحيث يتأخر فيو رد الفعل او لا يكون تاماً

ولا يجوز الاستحمام في الشيفوخة الا في الحمامات الفاترة لان الحارة قد تحدث في الشيوخ احتقانات وانزفة دماغية والباردة كثيراً ما لا تعقب برّد فعل واذا غُتبت كان غير كامل ومن شدة تأثيرها تحدث احتقانات وانزفة وفلناسيا خصوصاً في الأشخاص المتعبين لذلك . اما النساء فلم يكن يستعملن الحمامات الباردة قديماً بل كن يقتصرن على الاستحمام في الماء الفاتر . ومنذ ثلاثين سنة اشار بعض اطباء اوربا بالحمامات الباردة فشاع استعمالها وظهرت فوائدها فانها تقوي البنية وتدددها وكثيراً ما تمنع ظهور الكلوروس (المرض الاخضر) في سن البلوغ ولكن لا يجوز استعمالها وقت الحيض ولا في اوائل الحمل

وللزواج دخل عظيم في استعمال الحمامات فان اصحاب المزاج العصبي ينفضي لم الاستحمام بالمياه الفاترة المعتدلة الحرارة . واصحاب المزاج الدموي الاستحمام بالباردة فانها ترطب اجسادهم وتسكن هيجان دمهم وبمعكها الحارة فانها كثيراً ما تحدث من فرط التنبه احتقانات وانزفة فالاولى اجتنابها والاعتماد على الحمامات الفاترة شتاء والباردة في بقية الفصول . اما اصحاب المزاج الليناري فاذا لم يكونوا سخاء جداً فلا بأس باستعمال الحمامات الباردة بشرط ان لا تكون حرارتها واطقة جداً وان لا تطول مدة الاستحمام عن عشر دقائق . وتفيدهم ايضاً الحمامات الجبرية صيفاً والحمامات الاصطناعية اللحية والصابونية في بقية الفصول

وجوز بل يستحسن استعمال الحمام مرتين او ثلاثاً مدة النقع من الامراض (ما عدا امراض المسالك الهوائية) لازالة الرواسب عن سطح الجلد . ومهما كان نوع الحمام لا يصح استعماله بعد الطعام قبل نهاية الهضم لانه كثيراً ما يحدث من جرى ذلك سوء هضم واحتقانات واعماله الى غير ذلك من النتائج وعليه ينص ان لا يستحم الانسان الا بعد تلك ساعات فاكثر من تناول الطعام