

الاستحمام والحمامات

من كتاب مني الطبيب

الاستحمام - عادة قديمة جداً والمداواة به قد أصبحت اليوم من الوسائل الشفائية التي يعمل عليها في علاج امراض كثيرة متنوعة . ولما تخلو الآن مدينة عابرة من حمامات متروعة غاية الاستغناء والنظافة

الحمامات - تقسم الى بسيطة ودوائية

وباعتبار حرارتها تقسم الى باردة وفاترة وحمئة

وباعتبار مادتها الى سائلة وغزبية ونصف سائلة وجامدة

وباعتبار نوعها الى كلية وجزئية

الحمامات البسيطة - يستعمل فيها الماء فقط وتشمل الاستحمام في المياه العذبة كياه الانهر

والعيون والبرك والحياض او المياه المالحة كياه الابحر والنجيرات

الحمامات الدوائية - هي ما يضاف فيها الى ماء الحمام البسيط مواد دوائية بقصد الحصول

على منفعتها كاللحم والخردل والكبريت الخ

الحمامات الطبيعية - هي يتابع معدنية تعني بها الحكومة بادارة اطباء خصوصيين

يقصدها المرضى من كل صوب للاستغناء من علاج متروعة كحمامات حلوان وقيشي وكارلسباد

وغيرها وفوائدها لا تقدر . وامتيقاه الشرح عنها يتفرق مجلداً ضخماً فمن كان في حاجة

اليها فعليه ان يستشير الطبيب ليرشده الى ما يفيد منها . ويوجد في بلادنا يتابع معدنية

اذا اعتني بها انت البلاد بفوائد عظيمة ووفرت على الاهالي مشقات السفر الى تلك الحمامات

البعيدة وربما جلبت كثيرين من المرضى الاجانب فحصلت منها فوائد مضاعفة

الحمامات البسيطة الباردة - الحمام البارد هو ما كانت درجة حرارة الماء فيه بين صفر

و ١٨ درجة سنكراد ويقوم بالتغطيس والسكب والرش والمسح وهو من الوسائل الصحية والشفائية

التي يعمل عليها كثيراً ومن أشهر فوائده تجديد النشاط بعد الاغتسال صباحاً

التغطيس - هو الحمام الاعتيادي وهو اما ان يكون في البحر او في مياه الانهر الجارية

ويجذب الاستحمام في البرك والمياه الزاكنة لان الابهزة التي تنبعث منها بالتخلل الاعشاب

والخيرات انتولة فيها تسب حيات

وتختلف مدة الحمام بحسب قابلية الشخص لان من الناس من يستطيع ان يقم في الماء

البارد مدة طويلة ومنهم من لا يشمل ذلك أكثر من بضع دقائق والقاعدة الغالبة هي ان مدة الاستحمام في المنطق ٥ دقائق وفي البحر والنهر من ١٠ الى ٢٠ دقيقة
شروطه - أ قبل الاستحمام - يروض الجسم رياضة معتدلة لا توجب افراز العرق ثم يبل المستحم رأسه بالماء البارد لمنع ترارد الدم اليه ويغسل في الماء دفعة واحدة . ويجب ان يستحم قبل الأكل بنصف ساعة او بعده بخميس ساعات ويحتمب الاستحمام وقت الغضم لانه يسبب استمراراً مهمة . ٢ وقت الاستحمام - ترتب الاعضاء على الحركة وهذا يقوم بحركات السباحة التي تقوي الاعضاء وتعين على زيادة البقاء في الماء . ومتى احس السبحم بقشعريرة وجب ان يخرج من الماء . ٣ بعد الحمام - ينشف الجسم جيداً وسريعاً ويروض بالحركات الموافقة لارجاع الحرارة ومساعدة رد الفعل وان لم يكن رجوع الحرارة سهلاً وسريعاً وجب الانقطاع عن الحمام وبعد حصول رد الفعل يؤخذ الطعام باعتدال . واما الحرمان فانه لمن كان معتاداً عليها

فوائده - مقو يفيد الاجسام العصبية والنتات التخيفات والمضمرات اللوث والاولاد الضعفاء والفتار يربي المزاج . ويستعمل في عدة امراض عصبية والتهابية وحماوية وفي الازفة الدموية ويرجع في نوع استعماله الى رأي الطبيب
موانعه - ١ يمنع في اصحاب الصدر الضعيف وامراض القلب العضوية والمزاج الكئي لان الماء البارد يقبض الاوعية الدموية السخية فيبرع الدم الى الاوعية الكبيرة ولى القلب والصدر والدماغ . ٢ في من لا يحصل فيهم رد الفعل بسهولة . ٣ في النساء قبل وقت الحيض وبعده بيضة ايام . واما الاطفال فيعتد في استحمامهم على رأي الطبيب لما يلزمهم من العناية وزيادة الاحتراس . ٤ يجب الاستحمام صباحاً او قبل الغروب ولا يجوز وقت الظهر تحت اشعة الشمس العمودية والماطعة حذراً من ضربة الشمس واحترقان الدماغ

النكب - هو ان يقف السبحم ويصب الماء على رأسه من قرب او بعد ان يجدر على جسمه . فاذا كانت حرارة الماء بين ١٤° و ١٦° وكانت مدة النكب من ست الى ١٠ دقائق كان فعله مسكناً واذا كانت حرارته من ١٠ الى ١٢° والمدة من دقيقتين الى ثلاث كان منبهاً الرش - هو ان يندار الماء على الجسم بسيل متواصل ويتم بسهولة في البيت على طريقتين الاولى ان يقف السبحم وينكب الماء على رأسه من علو من وعاء مقرب تقرباً كبيرة كالرشاشة التي تنقي بها الجنائن

والثانية ان يصطنع وعاء من ثوباً يبع جرة ماء او أكثر يتصل بمندف فتمره رفع من

جسمه مشقوب تقريباً كثيرة يد طرفه الاخلى المتصل بالوعاء بدانة محكمة متصل بجبل يتدلى من اعلى حافة الوعاء فاذا على هذا الجهاز ووقف السخيم تحت وجراً الحبل قليلاً انفتحت السدة واندفق الماء عليه كالطر

وهذا الجهاز هو المعروف بالدوش وهو اقبط انواعه واسهلها وفائدته حاصلة وقامة فلا لزوم لشرح تروحاته وهو قليل الكلفة ويستطيع كل انسان ان يميزه ويستعمله في بيته الحمامات البسيطة القاترة - الحمام الحارة كثيرة الوجود في مدن سوريا والاستحمام فيها شائع ومعروف وغاية الصحة والطاقة

واما في البيت فيقوم الاستحمام بوضع ماء حار درجة حرارته بين ٣٥ و ٣٠ في مغس يتلقى فيه المريض بحيث يغمر الماء جسمه دون راسه ويقطى سطح المغس بشرشف بلع زيادة تغمر الماء والمحافظة على حرارته . ويستدل على الحرارة الموافقة اما بميزان الحرارة او بحساسة الجلد اذ تشعر اليد بحرارة لطيفة غير لاذعة . ويستحسن ان يحتفظ على ماء غال ليزاد به ماء المغس اذا برد

والمحافظة على حرارة الماء يستعمل احياناً جهاز سولد للحرارة يوضع في المغس ونعماً ثابتة او متحركة فتبقى به الحرارة واحدة مدة ٣٠ الى ٤٥ دقيقة وهي المدة القانونية للحمام القاتر وقد تطول اكثر بمشورة الطبيب

وحيث لا يوجد مغس ولا يمكن الحصول عليه يتعاض عنه بملة كبيرة شروط الحمام القاتر - يجب ان ينزل السخيم في المغس ببطء وبالتدرج ليستطيع الحميم على درجة الحرارة الموافقة فعدله . ويحتب فعل البخار المرغح احياناً بتغطية المغس بشرشف ثم ابقاء الراس خارجاً ويخرج من الحمام بسرعة ويلف جسمه بشرشف ناشفة ودائنة ويمسح عنقه ومصدره وكنته حالاً لئلا يتعرض للبرد لان جلد هذه الاجسام سريع التأثر واذا بردت تعرض السخيم للرشحات والرياحات الخ

فعله - تنفعل الجهة والوجه والصدغان بعرق لطيف ويشعر السخيم بنوع من الراحة ويضف في البيض والتنفس ويهدو ويميل الى النوم

فوائده - هو من افضل الوسائل الصحية ويرافق كل انسان وكل عمر تقريباً فهو يطري الجلد وينظفه من الطبقة الدهنية التي تلتصق به من العرق ويطري العاقل اليابسة في الشيخوخة ويلينها حتى يحمر الطبيب ان يقول انه من افضل الوسائل لطاللة الحياة وهو يفيد كل انسان من اية مهنة كانت فيرافق التاجر والفاعل كليهما هذا لسكين جهازه

العضلي المتنبه وذلك لتلين عضلاته المشبوبة بالنعيب ويجب على كل منها ان يستحم مرتين في الشهر
 ويزيد النساء كثيراً ولا سيما العصبيات والسمينات واقل منهن الليفاويات . ويجب على
 كل امرأة ان تستحم مرة في الشهر على الاقل
 ولا يتبع استعماله للشيخ ويواتهم ان يستحموا مرتين في الشهر على ان مدة الحمام يجب
 ان تكون قصيرة

ويزيد الاطفال في كل ادوار الطفولية

مراته - لا يوافق اصحاب المزاج الليفاوي والغازيري المشوكين بفقد الدم او السوائل
 المرضية ويضر اصحاب امراض القلب وبعض اصحاب الامراض العنصرية ولا يجوز لكل هؤلاء
 الاستحمام بدون مشورة الطبيب

حمام الاطفال المولودين حديثاً - يجب بحال ولادة الطفل ان يغسل جسمه بالماء الفاتر
 لازالة الدم والحماط اللاصقين على جلده ولتريح الطبقة الدهنية التي تغطيه . وهو من افضل
 الوسائل لصحة الطفل ومن اهم الوصايا التي يجب اتباعها ولا يجوز فيه الاذنان لشورة الحمام
 المراتي غلب الزهم عليهن فيمنعه رغباً عن تقدم العلم والمعرفة

بعد ولادة الطفل وربط السرة يمسح جسمه بقطعة قماش ناعمة مبللة بالماء الفاتر ويغسل
 بمزيج ناعم ودافئ كاللبن ويبتظر بضعة دقائق ريثما يتم العناية بالام فتأخذ المرأة بين
 يديها وتجلسه في طشت او منسل وتعني اخرى بضمه . واذا لم توجد تكني لمسلو امرأة
 واحدة فتمكك يديها وتجلسه في المنسل وتسنده باليد اليسرى بوضع ايهاها تحت الابط
 وبقية الاصابع وراء الكتفين وتسد الراس بالسبابه وتمكك عليه الماء باليد اليمنى فيغسله
 من فروع الى قدمي . ويستعمل البعض مسح الراس بالماء وغسل البدن من الكتفين فما دون .
 ويجب ان يتم ذلك بسرعة وبعدة بعض الدقائق ثم يشف بشفة ناعمة دائنة ويلبس ثيابه

وسواء كان غسل الطفل لتنظافة او الصحة يجب ان يكرر عدة مرات في الاسبوع . وقد
 عرفنا بالاخبار ان استعماله اليومي غاية الفائدة لان الطفل ينام بعد الغسل نوماً هادئاً
 صامت متوايماً ورأينا انه يقل تعرضه الى المغص الذي يحدث للاطفال في الاربعة اشهر
 الاول من حياتهم وذلك عائد الى انتظام وظيفة الجلد ومن ثم وظائف الاعضاء الحشوية
 لان الطبقة الدهنية التي تغطي جلد الطفل تفيق او توقف وظيفته فيتوارد الدم الى الاعضاء
 الحشوية ويسبب خللاً في وظائفها وهذا من اكبر اسباب المغص فيها

ويضع الطفل في الغطس ليس بالامر السهل دائماً لانه كثير ما ينز ويخرج منه

وكيفية تثبيته موكولة الى حكمة الام او المرضعة ومعنى اعتاده صار يسهله بسهولة ويرتاح اليه كثيراً

ومدة الحمام تختلف باختلاف العمر وعملها من ٥ - ٢٠ دقيقة

وقد اطلقنا انكلام في هذا الموضوع لاهميته وشدة منفعته لكيلا نتهاون به الامهات والمراضع

الحمامات البسيطة الموضعية - هي الحمام الجلوسى وحمام الرجلين واليدين

الحمام الجلوسى - هو تغطيس قسم من الجسم فقط في الماء الفاتر ويشمل فيه الحلة او اللدست او الطشت . ويفيد في امراض الامعاء الالتهابية وانكسفيين والثفانة وفي الاوجاع الروماتسية في الظهر والصلب وفي كثير من امراض النساء

وهو شديد الفائدة بعد التعب ويشمل في الاجوال التي لا يستطيع فيها الحمام العام

حمام الرجلين - كثير الاستعمال في علق الراس والسدر . ولا يجوز في من كانت ارجلهم

مشدومة بالاستلقاء او بصر الدورة او الدوالي الخ لانه يزيد اعراض هذه الامراض

واكثر استعماله عمراً وقد تستعمل فيه المنظفات والملكات والمنبهات

حمام اليدين - يشمل حيث لا يجوز غسل الرجلين بسبب الورم والدوالي كما ذكر

الحمامات الحارة - هي ما كانت حرارة الماء فيها فوق الثلاثين درجة سنكراد وهي كالحمامات

الفاترة في ظروفها واستعمالها (١٤٦)

الحمامات الدوائية - هي حمامات فاترة يضاف اليها مواد دوائية لمقاصد ومنافع خصوصية

وتشمل فيها العقاقير الدوائية من كافة الاصنوف اتي المنطقة والملكئة والمضادة للتشنج

والنسيبة والحمرة الخ وتعين نوعها من واجبات الطبيب

وكيفية تحضيرها ان يخل ٥ الى ١٠ قبضات من العقار المطلوب استعماله او من خليط عدة

عقاقير من صف واحد في الماء ويصن ويضاف الى ماء الحمام ويجب ان يعلم بان كميات المواد

الملكئة والشعرة يقتضي ان تكون اقل من غيرها وما يتدعي منها تحضيراً خاصاً فذكره

على حدة

حمام الفعالة يخل كيلوكرامان بخالة في كمية كافية من الماء مدة ربع او ثلث ساعة ويصن

ويضاف الى الحمام الاعيادي

حمام يزر الكتان - يخل ٥٠٠ كرام يزر كتان في ليترين ماء ويضاف الغلي اللزج الى

الحمام الاعيادي . ويجوز خلط المواد المنظفة مع يزر الكتان

حمام النساء - يحضر بجل كيلوكرام نشاء في ماء الحمام

الحمام الجلاتيني — يمزج ٥٠٠ كرام جلاتين في ثلاثة لترات ماء حار جداً ويحرك المزيج الى ان يتم الخل فيضاف الى ماء الحمام
الحمام الملكي — يحترق بنديوب كبير في ٥ كيلو كرامات في ماء الحمام ويستحسن اضافة ٥٠٠ كرام جلاتين للتطيف فعل الملح المنبه ومرينيد الضعفاء الذين لا يمكنهم الاستحمام في البحر .
وإذا قصد زيادة الفعل المنبه يوضع الملح في حمام ورق الحوز والتوفان الخ
الحمام القلوي — يذاب ٣٠٠ كرام كربونات الصودا في ماء الحمام (وهي الصودا التجارية) .
وهو مته وممكن ومحلل ويخفف الاكلان في بعض الملل الجلدية . وإذا حدث آذ او لعداً
يمكن تطهيره بتقيص كمية الصودا او تدرجها في حمام ملطف من الخلالة او الجلاتين
الحمام الكبريتي — يحل ١٢٥ كراماً من كبريتور البوتاس في نصف لتر ماء سخن ويضاف
الى الحمام الاعتيادي . وإذا كان الجلد شديد الاحاس يمزج المحلول الكبريتي مع محلول
٥٠٠ كرام جلاتين

وهو كثير الاستعمال في بعض امراض الجلد ويرجع باستعماله الى رأي الطبيب . غير
ان الكبريت يود القصة فيجب نزع الحلي النضية كالحلق والخطوات قبل الاستحمام وان يوضع
الحمام في غرفة خالية من الآلية النضية . وإذا استحمت به امرأة قد اعتادت على العادة
السيئة تحين وجهها بالايض ويجب ان تغسله اولاً لئلا تخرج منه صوداء
الحمام الزيتي — يحل ٢٠ كراماً من الزيت في ٥٠ كرام سيرنور و ٢٠٠ كرام ماء
وتضاف الى ماء الحمام ويجب ان يكون المنطقس من الخشب لان الزيت يكرن ملامحاً مع المعادن
حمام البحر — البحر هو اول المياه المعدنية ولها مفعلة تكبرى في علاج بعض الامراض
فهو دواء لفقر الدم ومنشط للنية ومعين على تجديد القوى الضعيفة
وشروطه كشرط الحمام البارد المتقدم ذكره ويجب من نوعه الا انه قد يكون
قاتراً . واخلاف حرارته عائد الى وقت الاستحمام فالبارد يكون قبل الظهر بساعتين او
بعده بثلاث ساعات والقاتر يكون صباحاً قبل شروق الشمس او مساء بعد غروبها
افضل الاوقات

وحركات السياحة وأجبة وقت الحمام ولا سيما البارد لانها تروض الاعضاء وتساعد على
احتمال البقاء فيه مدة اطول
إذا برد السخيم أعطي شيئاً منها كقليل من الخرواذا اصفر وانحطت قواه أعطي
شيئاً وفرك فركاً ناشفاً ولذا حدث له اعتقال عول بالفرك فقط

الحمامات البخارية

هي على نوعين بخارية رطبة وبخارية جافة وكل منهما عام وموضي
الحمام البخاري الرطب - يقوم بنهر الجسم كله في بخار الماء بان يوضع المريض في
برميل ويجلس على كرسي ويوضع تحت قدماءه غالي يتصاعد بخاره فيلا جرف البرميل الذي
يغطي سطحه بغطاء لفظ البخار ويبقى رأس المريض خارج الغطاء . او بتوجيه البخار الى
فراش المريض اذا لم يكن يستطيع مبارحته على ما ذكر في التجبير
وهو اما بسيط من بخار الماء الاعيادي او دوائي من مطي العقاقير اللطيفة والعطرية والرائحة
ويشمل لانفاز الفرق او لاعادته اذا ارتدع وخيفت الاضرار الناتجة عن ارتداعه
ويفيد في الآلام الروماتسية العامة والموضعية والآلام التراجيكية كآلم عرق الساق وفي
الالتهابات ولاسيا المزمنة

ويعد الاستحمام يد يعود المريض الى فراشه ويلتزم الكينة الى ان يصف الفرق لذاته
الحمام البخاري الجاف - يقوم بان تحمي ست قرميدات وتلفها بقماش عتيق وتضعها
حول المريض ثم تغطيه . فاذا حافظ المريض على الكينة ظهرت بعد مدة رطوبة خفيفة في
جسمه ثم عرق غزير واذا عطش اعطي قدحا من مطي زهر اليلسان او ما هو من نوعه
او ان تاخذ سمجرين من الكلس (الجير) لا يتجاوز قدر كل منها القيصين معا وتلف كلا
منها على حدة بقطعة قماش مرطبة قليلا بالماء ومصورة ثم تضعها على جاني المريض فيعد عشرين
لحو ثلاثين دقيقة يتولد من اتحاد الكلس بالماء حرارة رطبة قوية تنتشر حول المريض فيعرق
عرقا غزيرا فيخرج الطهران وقد تحولوا الى مسحوق ترابي
وهذا النوع من الحمام يستعمل للتريق او لاجراع العرق المرتدع او لرفع حرارة قسم من
الجسم كالرجلين او الخاصرة ولعلاج الآلام الروماتسية الموضي

ابطال الحرب بالحرب

اشار الاستاذ فون اسمرخان بتعلم الجنود كلهم كيفية الاعتناء بالجرحى وان يبطل استعمال
المرصص الذي يتغير فيكثر الجراح ويزيد الآلام وان يتبع استعمال المدافع الكثيرة الطلقات
في الحروب تحقيا لويلاتها . وقد كرت جريدة المديكال ريكورد الطبية الاميريكية ذلك وعقبت
عليه قائلة ان الحروب لا تبطل بالرحمة بل بالظوف فاذا اردت ابطالها فابطل كل الجميات
التي تساعد الجرحى واكثر من استنباط آلات الهلاك فان الناس اذا رأوا الشر تنام حافوه
واعدوا عنه من تلقاء انفسهم