

## الأرق وعلاجه

حضرة الدكتور الياس ابراهيم الطبي

الأرق داءٌ يصني الجسد ويرثي الجلد وقد يرثي بصاحبه الى الجنون او يوردهُ المنون . وهو اما كفي فتضي الساعات والليالي ولا يذوق المبتلون يد طعم الكرى واما جزئي فلا يكاد طرفهم يغمض حتى يعثره السهاد . واما منقطع فيعاقب عليهم النوم واليقظة مراراً عديدة في ليلة واحدة . واسبابه كثيرة منها ما هو جلي بدركه الناظر لاول وهلة كالجنون ومنها ما هو طفيف ينذر خطوره على البال فقد أصاب السهاد احد ابناء الانكليز واشتدت وطأته عليه وهو لا يدري أن شفاه متوقف على امتناعه عن شرب الشاي مساءً الى ان اشار عليه طبيباً بذلك فابتن أن عمل بتضيجه حتى صالح مقلته الكرى . والعادة فعل كبير فمن الناس من لا يطيب له النوم الا اذا اشبع معدته فيتناول الطعام فييل الرقاد ولكن الذين ألفوا ذلك قليلون فان الفشة الكرى تحار النوم عند انتهاء الهضم لما في ذلك من الراحة ومن الامور المقررة ان كثيراً من رجال البحرية والجنود الذين قاسوا المشاق وقضوا معظم العمر في البحار وحرمات الرغى يشد عليهم الأرق عند عودتهم الى اوطانهم واضطجاعهم على الفراش الوثيرة . ومن الناس من يعتاد النوم في ساعة مخصوصة فلا يمكنه ان ينام قبلها او بعدها . ومنهم من لا تغمض مقلته في الليلة الاولى من سفره او بعد تغييره شيئاً من ائمة سريره . ومنهم من يشد عليه الأرق في ايام العطلة فيضطره الى العمل ومنهم من لا ينفو اذا شغل فكرته مدة وجيزة فيقضي اوقاته حائلاً . ومنهم من لا يطيب له النوم في الظلمة فيوقد السراج اثناء الليل ولكن الأكثرين يفضلون الظلمة فيطشرون القناديل ويرخون الشائر لكي لا يتقطعت اشعة الشمس باكراً . ومنهم من يارق ليلاً اذا نام القيلولة ولم يكن قد اعتاد ذلك ومنهم من يكن قريباً من المعامل التي لا تبطل حركتها نهاراً ولا ليلاً ثم يهجر ذلك المكان ويكن منزلاً بعيداً عن الضجيج والدوي فلا يجد الى النوم سبيلاً

ومن اسباب الأرق الخوف والحذر والحزن والحسد والقلم والقلق والمه والندم والشق والظلم واضطراب الافكار وتكبث الصمير والانساف في الرذائل والمسايق في ميدان العلوم وارتفاع درجة الحرارة

ومن هذه الاسباب ايضاً الجنون فقد يعصي على من ألم به ايام طويلة وأشهر مديدة وهو حليف الأرق والنعمة . ومنها الهديان المرتجف فان المصاب به لا يذوق النوم الا عند زواله

والهذيان الحاد ويشتد فيه الارق مدة من الزمن قبل تجاوز الاسبوعين ثم ينتهي بموت العليل.  
والسرده والتشم الأكلهولي المزمن واوراء الدماغ واخفقان وأمراض صمامات القلب وذات الصدر  
وذات الحنجرة والربو والسّل الرئوي ومرضى يربط واحتقان الكبد وعسر الهضم والملاريا والتيفويد  
والشيس واخدرى والحراء والهلل المؤلمة كلنقص الكلي والصداع وأمراض أخرى كثيرة

## المعالجة

لا بدّ للنجاح في معالجة الارق من معرفة الاسباب التي أدت اليه ومنها بالوسائل  
المقررة لها. اما اذا تعدّرت معرفة هذه الاسباب او كان منها مستحيلاً او استمرّ الارق زمناً  
بعد زوال عنه فيفضل التآني في بادئ الامر وعدم الرجوع الى المومات وتلذذات الأ بعد  
اجراء الوسائل الكثيرة التي لا يشوب استعمالها خطر او ضرر والتي لا يفتني تأثيرها العجيب على  
الطبيب بل يعرفه الخاص والعام. فمن هذه الوسائل قراءة كتاب نافر الالفاظ عويص الموضوع  
ومنها الاضغاط الى الاطمان الشحية واستنخاع الاسوات المنخفضة اللازمة لنعمة واحدة تكرير المياه  
وخفيف اوراق الاشجار ومنها ملامسة سطح الجلد وخصوصاً الرأس لجسم متحرك حركة لطيفة  
ومنها ابطال عمل المكر وتكرار بعض النكات المضطربة والاتوال المألوفة. ومنها المزة الخفيف  
وكثيراً ما ينادى الاطفال ويرتاحون اليه. ومنها شرب المشروبات السخنة وتغيير الهواء والفر  
بحراً والتفرغ العضلي الى ان يشعر الطليل بالنسب. وقد وجد بالاخبار ان انشي الطويل خير  
من كثير من المومات خصوصاً اذا ذهب المصاب الى غرفته عند انتهائه من ذلك وابدل  
ملابسه واستلقى في فراشه. ومن اتق هذه الوسائل الدلك وقد ذكر ام طرفه سعاده الدكتور  
حسن باشا محمود في المجلد الحادي والعشرين من المقتطف وبين ما له من الفوائد في الارق  
الذي يعترى المصابين بأمراض القلب. ويفضل اكل Eccles ذلك البطن والغذين ذلكا  
قريباً سريعاً لكي تتمدّد اوعيتها الدموية ويجري اليها الدم من الدماغ فيطيب النوم للمصاب بالارق.  
ومن هذه الوسائل ايضاً الاستحمام بالماء سخن الى ان يشعر المصاب بالنسب ومنها الدوش  
البارد ومعالجة جيلبرن Gellhorn وهي تتم بلف الساتين بقطعة من القماش المبلول بالماء  
البارد وتغطيتها بالجوتارخا كي لا يتغير الماء سريعاً وهذه الطريقة كطريقة اكلس تحول الدم  
من الرأس الى الطرفين السفليين وفوائدها عظيمة في الارق المرائق لاحتقان الدماغ  
ومن الاشياء المستعملة لتسهيل النوم الكربالية على انواعها فيفضل بعضهم المجري المؤلف  
من خمس حلقات من بطرية لكلشي Leclanché وايضاً احد القطبين على الجبين والآخر  
على العظم المؤخري مدة من الزمن لا تجاوز عشرين دقيقة وقد جرب غيره المجري المتقطع

فكانت النتيجة حسنة . اما الطريقة المختارة فهي ان يطلب من العليل ان يقف على كرسي من الزجاج ثم يوصل جسمه بألة كاري أو هلتز حتى اذا تشبع من الكهرباء أتى بقطعة معددة من المعدن وفرتت من نقط مختلفة من رأسه وجهته على مسافة غير كافية لتوليد الشرارات المعروفة فيشر بهبوب نسيم لطيف ويحلله العباس

اما اذا لم تفلح الوسائل المتقدم ذكرها او كان المرض شديداً تجب السرعة الى تسكينه كالمانيا والهذيان المرتجف فلا يد من استعمال التوتات والخدرات مع ملاحظة ما يأتي أولاً . انها سبب اذا أعطيت بجرعات كبيرة

ثانياً . انها خافضة لتقوى الحيوية فيجب اعطاؤها في الدرجات الاخيرة من الامراض المزمنة ثالثاً . ان جرعتها تختلف حسب الجنس والامزجة والنس فيشد تأثيرها في السامودوي

#### المزاج الدموي والاطفال

رابعاً . ينبغي ان تؤخذ قبل النوم بزمن مختلف حسب قابلية الدواء للدواب ونوع المسخض منه فالجبة الخشوية على قحة من الايون تنعق لظهور فعلها ضمنى الزمن اللازم لخمس عشرة نقطة من اللودنوم مع انها تحتوي على نفس الكمية من المادة النعالة والشرق الوحيد كون الاخير في حالة السيولة ومهولة امتصاصه

( خامساً ) يجنب اعطاؤها للحيال والمصابين بامراض الصدر المحصورة بانفاز غزير من

النشاد المخاطي خوفاً من الاجهاض في الحالة الاولى والاختناق في الثانية

ومن اكثر الادوية النومة انتشاراً واسلمها عاقبة واسرعها فعلاً في الاحوال الخفيفة الاشربة الروحية على انواعها ومحصراً الهويكي والسترت ويستحسن اعطائه نحو عشرين ذرهماً من الاول جرعة واحدة عند الاستيقاظ بعد تسخينها قليلاً . اما الثاني فيكتفي العليل بقدرتين منه ويتم له بشرهها المرام . وينبغي على الطبيب في هذه الاحوال مراقبة المريض دائماً لانه كثيراً ما تفكك منه عادة السكر الدسمة فتكون المصيبة الاخيرة شرّاً من الاولى

اما الايون فيمتاز على التوتات الاخرى بتخفيف النوم والآلام وبشد المصابين بالصداع والسرطان وذات الجنب واعيناده شديد الضرر يؤدي غالباً عن استحسك منه الى التلف فينبغي اجتنابه في الامراض المزمنة . واستعماله للاطفال والشيوخ والمصابين باحتقان الدماغ والنهاب المالك الهوائية وامراض الكلى لا يخلو من الخطر ويشعر كثيرون بتجربته في الهذيان المرتجف اما ويلكس Wilks فيقول انه كثيراً ما يعث بين نزل بهم هذا الدواء الى النوم الابدي . ويعقب تناولته صداع واختلال في المضم وجرعته من ثلاثة مستحيرامات الى

عشرة نزيد تدريجياً بحسب اشتداد الألم واعتياد العليل فقد روى جارود Garrod ان شارباً  
توصل الى اخذ اربعة جرامات يومياً بدون ادنى تأثير. والمواد استخراجاً منه كثيرة اهمها  
المورفين والكوداين واحدهما الميكرونوسين Mecco Narcine وتوصفه لابورد Laborde  
بانهُ افضل المورفات الافيونية واسلمها عاقبة فلا يؤثر في المعدة والدماغ كثيراً منها

ومن هذه الادوية انقشب المندي واستعماله محفوف بجميع اخطاير المصاحبة للافيون  
ولكنهُ لا يفسد المضم ولا يتأق عنه صداع ولو أعطي بكميات كبيرة وافضل مختصراته  
تمات القتاين وجرعته لثفاوت من ثلاث قعات الى سبع وفوائده عظيمة في الارق الذي  
يعتري المصابين بالمانيا

واما النج فقد بالغ العرب كثيراً في تأثيره السريع ونسبوا اليه خواص لم تثبت وقلاً  
يستعمل الآن للتوسيم وامم مختصراته خلاصة النج وصفته وجرعة الخلاصة من خمس قعات  
الى عشر وجرعة الصبغة من عشرين نقطة الى مئتين

ومنها الميرسين وهو شبه قعري يستخرج من النج المتقدم ذكره وبعد الآن من افضل  
المورفات المكشفة حديثاً واشدها تأثيراً وأكثر املاحه استعمالاً هيدروبرومات الميرسين  
وهيدروكلوراته وجرعتها صغيرة جداً لسهولة استخراجها قيين فالنيجرام منها ينفي عن  
اربعة جرامات من صبغة النج ويعطى نصف هذه الكمية حقناً تحت الجلد. والميرسين يفوق  
اباً سواء في سرعة تكينه للتبيح العضلي الذي يعتري المصابين بالمانيا فقد قال كروز واصفاً  
ذلك ان العليل يعى بعد تناولها ببرهة قصيرة كمن اصابتها ساعفة

ومنها الميرسين ويستخرج من النج ايضاً ولا يستعمل الآن الاً قليلاً وجرعته معلية امان فقط  
ومنها برويد البرناسيوم والصوديوم وهما بلا شك اقل المورفات ضرراً ويمتاز الاول  
منهما بتسكينه الارق السبب عن تهيج الدماغ وانهما كثر بتوالي اطوار عليو كما يحدث  
ظالماً لمن يقصد النوم حالماً يتبعي من اجهاد بعض القوى العقلية وقبلما يمضي من الراحة زمن  
كاف لتحويل افكاره الى مطالب اخرى ويشته في هذه الحالة التي كثيراً ما تعتري الخطباء  
وانكتاب تورّد الوجه وفضان الشريانين الجابيين ويشعر العليل بتبؤ غريب ومقدرة عجيبة  
على الشغل العقلي تتوارد عليه الانكار بسرعة شديدة وتجد قريحته المتوقدة بالالفاظ الرقيقة  
والمعاني البديعة وتحضي الساعات الطويلة وهو على ما وصف لا يصيبه كلل ولا يعتريه ملل .  
وقد عرف بالاختبار ان الجرعات الصغيرة لا تقيد البتة في هذه الاحوال فينبني ان يعطى  
المصاب من عشرين الى ثلاثين قعة دفعة واحدة . اما الثاني اي برويد الصوديوم فاضعف

من سابقه واكل تأثيراً منه في القلب وجرحته من ثلاثين قحة الى ستين ويفضل على سائر  
النومات الاخرى في التدفج والحلي المنقطعة

ومنها السرفوال وهو اسلم واصدق وافضل النومات الحديثة ولا طعم له ولا رائحة وجرحته  
من ١٥ قحة الى ٤٥ ولا يذوب في الماء البارد ولا يزيل الالم ولكنه يخفف العرق الليلي عن  
المصابين بالسل وقد اثبتت التجارب ان العادة على استعماله لا تخلت من الطيل معها دام عليه  
ولهذا وجب ان لا تزد جرعته تدريجاً كغيره من النومات وهو بطيء جداً فقد يمضي  
احياناً ثلاث ساعات او اربع قبل ان يشتد النوم الناتج عنه . اما مدة تأثيره فهي من ٦  
ساعات الى ٨ ساعات يعقبها زمن من الدوراء يختلف حسب كمية الجرعة وقد يؤثر في الليلة  
التالية التي تستعمل بها أكثر من الاولى ولهذا يستحسن كثير من الاطباء وصفه بجرعات كبيرة  
مرة كل ليلتين

ومنها البارالبيد وتلو سابقه في الاهمية ويمتاز عليه بخصته العظمى في الميوخندريا  
والسوداء وهو من احسن النومات للمصابين بامراض القلب وجرحته من درهم الى نصف اوقية  
ومنها هيدرات الكورال وهو من اشهر النومات وله خاصتان سيئتان متوحدتان الى  
ابطالها اولاهما شدة اضغاطه للقلب لما له من التأثير العظيم على نسجه العضلي والثاني تمكن  
عادته الدسمة من الطيل . وهو سريع العمل وجرحته من ١٠ قحات الى ثلاثين قحة ويحجب  
اعطائه للمصابين بامراض القلب والشعب الرئوية

وقد استخراج حديثاً نومات كثيرة اطلب بها مكشوفها ولكن التجارب دللت على انها  
قاصرة عن مباراة غيرها لعدم ثبوت فعلها واكثرها مستخرج من الكورال وهي بوتيل هيدرات  
الكورال وفورميد الكورال واميد الكورال واليورال والصومال والنيال والكولورالوز  
والاستال والمثيلال وهيدرات الاميلين والتريونال والثرينال والديوازين والهيون  
ومن النومات المعروفة الريبولوس او حشيشة الدينار ويستخرج منه اللويولين . وانس  
ويستخرج منه الكتوكاربيوم . والنسك والكاتور ومواد اخرى كثيرة لا حاجة الى ذكرها لانها  
تصيب مرة وتخطى عشرين ولا تفيد البتة اذا لم تنفع المواد الاكثر انتشاراً والاسلم عاقبة  
وهي المتقدم ذكرها

وقد جرب الكورونوم والايثير فاناداسيه بعض الاحوال المستعصية الا انه لا يمكن  
المدائمة عليهما لما يتأتى عن ذلك من الضرر

ومن الطرق التي استعملت حديثاً لتسهيل النوم ما يسمى بالتوريم المنطيسي او المينوتورم

وكن لا يجوز استعماله الا عند عدم نجاح الادوية المذكورة سابقا وتعاد كل الحيل  
وقد استنبط بعضهم طريقة جديدة بمعالجة الارق وذلك بان يوضع على راس العليل خوزة  
متصلة بجرك كهربائي صغير يتحرك في الثانية في الثانية فهذه الارتجاجات الثابتة على نعمة  
واحدة توصلها الخوزة الى الدماغ فتسبب نوما عميقا

## قصة لويس ده رجمون

### الفصل الثالث

(تابع من قبله)

لم يمض عني شهر في بلاد بيا حتى شهدت اول ولية من لحيم الناس فان رجلا من المدودين  
بين قوما مرض ومات فتشع ان واحدا من قبيلة اخرى محرو حتى مات وللحال اجتمع مئات  
وتدجموا بالمشيمهم وقصدوا القبيلة التي اتهموها بهذا المنكر فخرج رجالها لقتل رجلك وقبل ان  
دارت رحى الحرب برز بطل محروب من ابطالنا الى وسط المصاف ونادى رجال العدو وقال  
لهم اتنا انبناكم لاخت النار وكشف العار فبرز اليو بطل من ابطالهم وانكر عيده ما قال ثم  
تعايرا وتشاقا برهة من الزمان وانقلبوا راجعين كل الى قومه وبرز اثنان غيرها تشاقا وتعايرا  
برهة وانقلبوا راجعين وبرز غيرها وكان كل من الخصمين يب قلب خصمه وكبه واباه  
وجده . وظل الفريقان يقتربان رويدا رويدا الى ان رشق واحد منهما رجا فاشتبك القتال  
وحمي وطيسه ولم يكن الا دقائق قليلة حتى دارت الدائرة على العدو فانركن الى الفرار ولم  
يسقط منه في ساحة الرعى الا ثلاثة وكانوا جرحى لاقتل فاجيز عليهم رئيس قوما ببيوتهم  
وحمل الرجال اشلاءم وعادوا بها الى الخلة

وانفع لي حينئذ ان القوم يقصدون اكل هذه الاشلاء ولم يكن في وسعي منهم فلم  
انعرض لهم . وللحال ركع النلة على ركبتي وحفرن ثلاث حفر كبيرة في الرمل طول الحفرة  
منها سبع اقدام وعرضها ثلاث ووضعت في كل حفرة منها جسا من اجسام القتلى وعطينه  
بالحجارة والرمل وجمعت الحطب فوق الحفر واضرمت فيها النار وظللت يوقدن ساعتين من  
الزمان . وكان القوم في جدل عظيم حتى اذا ظنوا ان الشواء قد نضج بشوا الحفر وهجمت  
القبيلة كلها كالاسود الضارية واحتطفت اللعم ومرزقه اريا اريا . ولجج القوم عن وصف ذلك