

الزكام وعلاجه

جاء الشتاء واشتد البرد وكثر تعرض الناس للزكام وآفات الحلق . ولما يصاب احد بشيء من ذلك الأ ويسأل نفسه قائلاً هل بردت أو ابلت رجلاي أو تعرضت للجاري الهواء البارد أو جلست مع احد منكم . ولا شبهة ان هذه الاسباب تساعد على أحداث الزكام وآفات الحلق . فمع كثير من الاحوال ولكن قد يتعرض الانسان لاشد درجات البرد وتبتل ثيابه كلها ويبتل بدنه أيضاً بل يفوس في لجة البحر ولا يصاب بشيء من ذلك والزكام وآفات الحلق وأكثر الادواء الداخلة والباطنة تحدث من انواع خاصة من الميكروبات . وقد وجد بالاستحان ان الذين خضعت لحرقهم وجد ميكروب التهاب الزفة في ربعها وميكروب الدثيرة في عشرها وميكروب النزلة الوافدة (الانفلونزا) في ثلثها وميكروب الصديد في نصفها .

وهذه الميكروبات تزيد عندنا في الشتاء والربيع وتقل في الصيف وتدخل بيوتنا من غير استئذان ولما تيسر لنا منها من الوصول اليها . ولا داعي لهذا المتع لان الجندي الذي لا يفرق على الحرب ابداً ولا يتعرض للخطار لا يقوى على اعدائه ولا ينجو من الخطر اذا احذق به . انواقية مفيدة اذا كانت ممكنة ولكن المقاومة افيد منها . يحسن بالناس ان يكتسبوا مدناً تحيط بها الاسوار والخنادق وبلاداً تكتنفها القلاع والحصون ولكنهم اذا ضربوا ما عندهم من الجنود حينئذ وابلغوا الثمر على استعمال الاسلحة جابتهم الميكروبات يوماً بمداقم كمدافع الالمان واخذتهم على غزوة فدكت حصونهم وهدمت اسوارهم

والناس درجات كثيرة من حيث تعدد مقاومة عوادي الادواء فالذي جدير مرة او طيعة بطم الجدي مراراً لا يخشى الثيام مع الجدورين ولكن الذي لم يجدر ولم يطعم فلما يسلم من العدوى اذا دنا من مجدور . وعلى مقدار تعرض الناس للادواء يقل فعل الادواء بهم ولكن يشترط ان يكون هذا التعرض متدرجاً حتى يكون ما يدخل الجسم من ميكروب الداء اقل مما يكفي لتغلب على جنود الجسم الطبيعية اي خلايا الدم البيضاء وبعض المصارات الواقية . والمركة الاولى التي يكون الفوز فيها للجسم تزيده قوة على الظفر في المركة الثانية جنود الجسم المنته (اي كريات دمه) اقدر على مقاومة عوادي الادواء من جنود الجسم الخافل ولذلك يؤثر البرد في النائم أكثر مما يؤثر في السيقظ

خرجنا يوماً من ايام الشتاء فاصدين سقارة وكانت السماء مهيأ في الصباح والشمس

مشرقة فلم تكن يابس مدائة ولم نكد نصل الى سفارة حتى غابت السماء ووقع المطر
وثارت ريح هوجاء شديدة البرد فابتلت ثيابنا وقرسنا البرد ولكننا حاولنا دفع البرد بالحركة
وعدنا ولم نصب بمكروه لشدة انتباه اعصابنا

كان الساعه عند سنتين يلبس اطواقاً تغطي اعناقهم ويلبغون حولها الغراء خوفاً من
البرد ولا شبهة في ان البرد كان يضرهم حيث شغلهم ابطان لبس الاطواق العالية وصرون
يكثفون العنق والتجو وجانباً كبيراً من الصدر فلم يصب بمكروه بل صرنا اقدر على احتمال البرد
ينام الناس في فصل الصيف في هذا القطر من غير غطاء في الغالب وقد يستمرون على
ذلك الى اواخر الخريف ولا يبردون ولا يضايون بأفة سببها البرد ولو نزعوا غطاءهم في الربيع
دفعاً واحدة لبردوا واصبوا بركام شديد او بذات الرقة ولو كانت درجة حرارة الهواء حينئذ
اعلى من درجة حرارته في اواخر الخريف وما ذلك الا لان الجسم يكون قد تدرج الى
احتمال برد الليل من الصيف الى الخريف فبطل تأثير البرد فيه اي ان جنوده الداخلية تبقى
مستيقظة عاملة تهجم على ما يدخل من ميكروبات الامراض المباشرة اليها وتفعلها او تأكلها
واما في الحالة الثانية فتكون جنود الجسم قد الفت الدف فاذا جاء البرد بنته اضطرت ان تبذل
كل قوتها في مقاومة فعله فتعجز عن القيام بعمل آخر مع عملها اي تعجز عن محاربة ميكروبات
الامراض وقتلها ولكن اذا خفف المزمه دثاره رويداً رويداً او اذا انتظر الى ان يشتد
الحر في ايام الخمسين وخفف دثاره حينئذ دفعه واحدة لم يتله اقل ضرر لان الهواء لا يبرد
حينئذ برداً يدع جنود الجسم الى الاهتمام به فتبقى على حراستها مستعدة لمحاربه الميكروبات
وعناك امر آخر لا يصح الاغضاء عنه وهو ان الزكام يبي في الجسم نوعاً من الوقاية كما ان
الجدي يبي من يصاب به من ان يجدر ثانية لكن الوقاية من الزكام لا تدوم اكثر من ثلاثة
اشهر او اربعة على اترجع وقد لا تدوم ابداً ولذلك يصاب البعض بالزكام مرة او مرتين فقط
في السنة ويصاب غيرهم مراراً كثيرة والظاهر ان هذا يتوقف على استعداد طبيعي في
الجسم للافعال في ميكروبات الزكام وعلى تقوية حصونه الصحية لمقاومة هذه الميكروبات اما
الاستعداد الطبيعي فهو وراثي ولكنه ليس صفة ثابتة كقصرة القامة وبياض الوجه بل هو من
الصفات المتعارفة التي تتغير بتغير الاحوال فاذا قاومه المزمه بتقوية جسمه والاقامة في اماكن
مطلقة الهواء ضعف استعداده الطبيعي له

واذا حدث الزكام فإما من اهمال الوقاية وقلة الاحتراس وإما من كثرة ميكروباته
وتفعلها على حراس الجسم فغير دواء له الفراش والدفء التام وتقليل الطعام