باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

اسهال الاطفال

ارواح تطير الى السماء خفافاً كل سنة بسبب هذا الداء وان عدد ما يزهق منها كثير يهدد بنيان الامم كلها بالتداعي والسقوط ومسألة الدفاع عن هذه الفئة البريئة لهي من اعظم المسائل التي تناولها علماء الصحة

الاسهال داء الوقاية من شره في حكم المستطاع واصاباتهُ اذا داويناها كما يجب شفي معظمها والاَّ فاذا لم تداوَ على قاعدة فنية وفي الزمن المناسب للحصول على منافع المعالجة انتهى بها الامر الى الموت

اسبابهُ

اسباب الاسهال الرئيسية هي زيادة في التقلصات المعوية المتأتية عن تهيج الغشاء المخاطي المعوي بمادة مهيجة . ويتسم على نسبة مفعول هذه المواد المهيجة لحركة المعا الدورية الى ثلاثة اقسام

(١) الاسهال الميكانيكي

(٢) الاسهال التعفني

(٣) الاسهال الميكروبي

(١) الاسهال الميكانيكي

هذا النوع نشاهدهُ كثيراً في اطفال جاوزت السنة الاولى من عمرها وفي اطفال لم تبلغ السنة . وهو اكثر ما يكون انتشاراً في فصل الصيف وبين الطبقة الفقيرة الجاهلة للقواعد الصحية . واسبابهُ ميكانيكية فاطعام الطفل الخيار والبطيخ والعنب والصبير (تين بشوكه) وغير ذلك يورث ضرراً كبيراً ولاسيما اذا اكلت

بقشرها وبزورها فاحتكاك القشرة او البزرة بسطح الغشاء المخاطي المعوي الدقيق يهيجهُ ويزيد في حركتهِ الدودية فيضطرب نظامهُ ويختل عملهُ وقد يكون هذا الاحتكاك والتهيج سبباً مهيئاً لاجتياح المكروبات اياهُ وتربة صالحة لذرعومها في سطحهِ واظهار تأثيرها في مفرزاتهِ ومن ذلك ما تراهُ وقد تضاعف هذا النوع الميكانيكي بالنوع المكروبي وتداخلت اعراض الواحد بالآخر . واذا اعتني بالطفل في بداءة الداء العناية اللازمة لهُ ومنع عن اكل الفاكهة كان ذلك من حسن حظهِ ولكنهُ على رغم ما يصيبهُ من الاسهال والقيء بسبب اكلها يترك وشأنهُ يقضمها بلثته . والجهل داء من اعظم مضاعفات امراضنا وشرهُ اكبر من شرها مجتمعة . واليك هذا المثال :

ولد عمرهُ سنتان اعطي تفاحة فاكلها بقشرها واصابهُ بعد اكلها اعراض التلبك غثيان وقيء واسهال. ويرى في برازهِ قطع من التفاحة واحياناً يتبرز كثيراً ويضطرب جهازهُ الهضمي وفي يومين او ثلاثة اذا لم يداو تبدو عليهِ اعراض التسمم التعفني . وكثيرون يصابون بالتسمم الحمضي ويموتون بهِ وما من طبيب الاَّ شاهد مشاهدات ينطبق عليها هذا الوصف . وعدد الاصابات التي تحضر الى المستشفى الانكليزي للمعالجة في شهور الصيف كبير جدًّا وبكل اسف نقول ان معظمها يأتي متأخراً فلا ينجع فيهِ دواء

المعالجة

والمعالجة التي عولنا عليها بسيطة جدًّا تقوم بها الام بسهولة ومن غير عناء اذا تنبهت لما ذكرناهُ عن الاعراض وهي اعطاء الولد المصاب شربة زيت خروع ومنع الغذاء عنهُ ١٢ ساعة يعطى في خلالها ماء الشعير وبعد ذلك يعطى قليلاً من الحليب واللبن الرائب ويرجع بالتدريج الى سابق غذائهِ

(٢) الاسهال التعفني

هذا النوع من الاسهال على جانب عظيم من الاهمية لكثرة وفيات الاطفال بهِ وهو يحدث غالباً في اطفال لم تتم السنة ويصاب بهِ كل من توفرت فيهِ اسبابهُ بلا استثناء . وسببهُ انحلال الطعام وفسادهُ في المعا بسبب مكروبات كانت فيهِ او تسربت اليهِ مع الطعام والمادة المنحلة تحدث تهيجاً في الغشاء المخاطي المعوي

يؤدي الى الاسهال ولا يلزم في ذلك ان تتحم المكروبات الغشاء المتهيج . وعلة هذا الانحلال الذي يطرأ على الطعام في وقت تمثيله الكر فتى كان زائداً على مطالب الجسم يستهدف للاختمار . هو من اكثر المواد المغذية تعرضاً للاختمار ولكنهُ لا يختمر الاَّ في حالتين الاولى عدم امتصاصهِ والثانية اتفاق وجود مكروبات في الجزء المعوي الذي فيهِ فتحلهُ وتغير عناصرهُ . والمعلوم ان المعا الدقيق يكون خالياً من المكروبات في حالة صحتهِ بخلاف المعا الغليظ فانهُ مشبع بانواع المكروبات المعروفة . وكل صفة مرضية تحول دون تمثيل الكر او تحول دون انحدارهِ الى حيث مقر المكروبات او تهيء لهذه الاحياء اسباب التنقل والصعود الى المعا الدقيق حيث الكر موجود في جزء من اجزائهِ على الدوام تقع عليهِ وتدور عملية الانحلال والتعفن . ونذكر فيما يلي بعض الاسباب التي تجلب هذا الداء

(١) اطعام الولد مقداراً من الكر اكثر من المقدار الذي يحتاج اليهِ جسمهُ منهُ او اطعامهُ غذاء يولد مقداراً كبيراً من الكرين اذا فاض عما يتطلبهُ الجسم منهُ ترك المعا الدقيق وهبط الى المعا الغليظ مستقر المكروبات المرضية وعند ذلك يتم لهذه الاجسام معدات عملها

(٢) ان الاولاد المصابين بامراض التهاب الانف او الاذن الباطنة والتهاب الشعب يصابون في الغالب باضطراب الجهاز الهضمي فلا يهضم الطعام ولا المادة الكربية فيهِ كسابق عادتهِ فيبقى منها قدر غير مهضوم ينزل الى المعا الغليظ فيقع في اجزائهِ الانحلال كما تقدم . وفي النزلات المعوية المزمنة تنحط القوى ويضعف الجهاز الهاضم فلا يعود يفرز المادة الواقية لهُ من المكروبات فتنزل فيهِ على تربة صالحة . ومن مظاهر عملها الاسهال ويغلب ان يكون لون البراز حشيشياً

(٣) في فصل الصيف يشتد الحر في القطر المصري الى درجة تؤثر في صحة الاطفال . والحر من اهم اسباب الاختمار الكري وتعليل ذلك ان الجسم تفتر همتهُ ويضعف جهازهُ الهاضم عن القيام بوظيفتهِ كما يجب فتتوفر عوامل الانحلال والتعفن بالفضلات المتخلفة من المواد الغذائية ويجري هذا اما في المعا الدقيق وتكون المكروبات اجتاحتهُ لاسباب ذكرناها آنفاً واما في المعا الغليظ ويكون

وصل اليهِ السكر الفائض . ولا نحتاج تأييداً لما مرّ الى الاكثار من الشواهد فاصابات الاسهال في فصل الحر كثيرة العدد في كل قطر ومصر

(٤) من الاطفال من يولد ضعيف البنية لا يقوى جسمهُ على تمثيل مقدار صغير من السكر او هضم غذائهِ اللازم لقوامهِ من غير ان يصاب باسهال ومن المحتمل ان يكون افراز الجهاز الهضمي فيهِ دون المعتاد فيجر المكروبات الى المعا الدقيق حيث تستنبت في غشائهِ . وقد ذكرنا فيما تقدم الاسباب والعوامل المرضية التي تؤول الى انظهار فعل المكروبات في ظروف يلائمها حالة المصاب . والآن نذكر سبباً آخر وهو اعظمها شأناً واشدها خطراً على حياة الصغار نعني بهِ ادخال المكروبات مع الحليب (اللبن) الفاسد . والحليب مادة مغذية لا غنى عنها فاذا فسد تحول الى سم قاتل وكان من اعظم العوامل في احداث الاسهال وموت الاطفال . ولذلك نرى الحكومات الراقية تعين الاموال الطائلة لتحفظهُ سليماً من ادران الفساد بقدر الامكان فتقي غصون الامة من التهلكة قبل الاوان

واتماماً للفائدة نشرح كيفية اختمار السكر والعوامل التي تدخل في تكوينهِ والنتائج التي تنشأ عنهُ فنقول : في حال وقوع المكروبات على السكر تبتدىء عملية الاختمار فيتولد من ذلك الحوامض وهي على نوعين طيارة مثل الخامض الخليك والخامض الخليك والخامض الزبديك وغير طيارة مثل الخامض اللبنيك والبلاء كلهُ في الاحماض الطيارة وليس في غير الطيارة ضرر ما . ويستغرب الباحث من المقدار الذي يعثر عليهِ في براز المصاب بالاسهال من الخامض الخليك وغيرهِ ومن ذلك نعلم مبلغ الضرر الذي احدثتهُ في الغشاء المخاطي المعوي فانها تهيجهُ وينتهي الامر الى الاسهال وقد يتضاعف بالتسمم الحشي او التسمم العفني وينضطرب ويختل نظامهُ ولا يعود الى سابق نشاطهِ الا بعد عناية صحيحة ومعالجة دقيقة

ويصح ان نقسم اعراض اختمار السكر الى ثلاثة اقسام الاول ابسطها وهو يشاهد في اطفال تحت اجسادها على الرضاعة الصناعية ومن دلائلهِ تغير في لون البراز وفي قوامهِ واول ما تلاحظهُ الام على انهُ انهُ يتبرز بضع مرات في اليوم

بخلاف عادته ولون برازه اخضر حشيشي وفيه مادة مخاطية فتنهض به قاصدة دور الاستشفاء خائفة . ومداواة الاصابة في هذا الدور سهلة ومضمونة النجاح وما عليها الاَّ ان تضيف الى طعامه من الحليب ماء النشا من غير سكر مدة اربع وعشرين ساعة او ماء الشعير . واذا كانت قد عرضت ابنها على طبيب فيزيد على ذلك قليلاً من سلفات الصودا . وفي مدة قصيرة يسترجع البراز لونهُ السابق وتقل الاحماض فيه وبعد ثلاثة ايام يعاد الطفل الى سابق طعامه . واذا كان رافق هذه الاعراض حرارة يجب اعطاؤه شربة زيت في رأس المعالجة والاقتصار على ماء الشعير لتغذيته ثماني عشرة ساعة ثم يسمح لهُ بالحليب من غير سكر بعد اضافة ماء النشا او ماء الشعير اليه

والقسم الثاني يظهر في فصل الصيف ويزداد في شهري يوليو واغسطس وهو اشد وطأة من سابقه ولاسيما اذا اهمل ولم يداوَ المصاب في حين تنفع المداواة . واعراضهُ تقصها علينا الام فتقول ان ابنها يبرز بضع عشرة مرة في اليوم وفي برازه مادة مخاطية وقطع حليب متجبن غير مهضوم وهو شكس الخلق سريع التهيج لا ينام ولا يلعب ولا يكترث لما حولهُ كعادته وجسمهُ سخن وفمهُ قد تعلو حرارة جسده عن المعتاد وبين اليتيه تسيط مؤلم سببهُ حموضة البراز المتسبب عن فساد الحليب بالمكروبات كما تقدم . ولو قدر لهذه الاصابات المداواة كما يجب لكان معظمها ينال الشفاء

والقسم الثالث اشد خطراً من الاول والثاني واسبابهُ مكروبية ويصح ان يطلق على اعراضه اسم تسمم معوي فقد نشاهد المصاب به وقد انهكهُ الاسهال وهزلهُ وذهب بالدهن والعضل ولم يترك غير الجلد والعظم . وفي اليومين الاولين تكون حرارة الجسد مرتفعة وبعد ذلك تهبط الى دون المعتاد وتغور العينان والنافوخ والبطن وينكمش الجلد ويفقد مرونتهُ الخاصة به بسبب ما فقد الجسم من الماء والغذاء ويظهر كان المصاب في حالة سبات وبلاهة

وسيأتي الكلام على معالجة القسم الثاني والثالث في الجزء التالي

الدكتور شخاشيري

استعمال الأثمار طعاماً

العادة بين الامم المتمدنة ان تؤكل الأثمار بعد الطعام لا ان تؤكل طعاماً اي انهم يأكلونها قصد التلذذ بها لا قصد التغذي كما يصنع الفقراء غالباً وكما تعوّد كثيرون في الشرق والغرب فانهم يأتدمون بالأثمار في بعض وجباتهم ويكتفون بها ولا يضيفون شيئاً اليها . وفي نظر الطب ان الأثمار انفع ما تكون اذا اكلت بالخبز الاسمر لا لتكون فاكهة بل لتكون طعاماً . قال احد الاطباء : ان الرجل الذي يقدر عافيتهُ حق قدرها يجب ان يأكل الأثمار كل يوم وان يقتصر في احدى وجباتهِ عليها وعلى الخبز دون غيرها . ومن الاسباب التي ادّت الى تسوئة سمعة الأثمار هو اكلها في غير وقت اكلها او قبل نضجها . وخير طرق اكلها ان يقتصر في احدى الوجبات اليومية على اكلها مع الخبز الاسمر الجاف فانهُ ينظف اللسان وبذلك يزداد الشعور بلذة طعمها . وقال طبيب آخر لا شيء يجعل الناس في غنى عن الاطباء مثل اكل الأثمار يومياً فانها تقوم مقام المسهلات وجميع الحبوب التي تؤخذ لتليين الامعاء »

اكل الخضر

لا ينكر الفسيولوجيون مذهب القائلين ان الانسان يجب ان يقتصر في طعامهِ على الخضر او البقول وانهُ يستطيع ان يعيش على الخضر وحدها ولكنهم يقولون ان عادات الناس واحوالهم المختلفة من حيث الصحة والمرض والاقليم وغيرها لا تسمح بان يقتصر طعامهم على الخضر والا ساءت صحتهم وافضى بهم الامر الى الموت . فقد يستطيع الفلاح الذي يجدهُ ويكدهُ في الهواء حيث الهواء النقي والشمس المطهرة ان يعيش على البقول وحدها ولكن ذلك متعذر على العمال في المدن وعلى النساء والاطفال ذوي الامزجة الخازيرية والمعرضين لفقر الدم وغيرهم من الذين لا تستطيع اعضاء الهضم والتمثيل فيهم ان تستخرج من الطعام النباتي غذاء كافياً لهم

فخير للمرء ان يأكل ما يجدهُ اكثر ملاءمة لصحتهِ وهذا يكون بتناول طعام مختلط اي انهُ يحسن بهِ ان يأكل من الطعام الحيواني ما يعيضهُ مما اندثر من جسمهِ ويزوّدهُ بمواد نشوية وسكرية وزيتية تمدهُ بالكربون والهدروجين اللازمين لتوليد الحرارة الحيوانية