

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينه وسير شهرات النساء ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

ضغط الدم والصحة

اسباب ارتفاعه وهبوطه — الامراض المرتبطة به — العقاؤه ومعالجته
للدكتور ولیم سدر

يقاس ضغط الدم كما يقاس ضغط الهواء بانبوب دقيق مفرغ من الهواء قائم في حوض من الزئبق فيرتفع مستوى الزئبق في الانبوب او ينخفض بزيادة الضغط او قلته . هذا هو المبدأ الذي يقيس ضغط الدم وقد استنبط المستنيطون آلة اقرب تناولاً واسهل استعمالاً من الانبوب الدقيق والزئبق يستعملها الاطباء في فحص مرضاهم فان ارتفاع الزئبق في البوب كهذا حيثما يكون ضغط الدم طبيعياً ٢٠ ملليتراً للرجال في العشرين من العمر و ١١٠ ملترات للنساء في العمر ذاته ، وخفض الدم في النساء عشر ملترات اقل سنه في الرجال اذا تساوى العمر ، وكلما تقدم الانسان في العمر زاد ضغط دمه بمتوسط ملتر واحد في سنتين . فاذا كان الضغط الطبيعي ١٢٠ ملتراً في سن العشرين للرجال يبلغ ١٣٠ ملتراً في سن الاربعين و ١٤٠ ملتراً في سن الستين وقد يختلف ضغط الدم عن المتوسط الطبيعي في احد الناس من غير ان يكون خارقاً للمادة فقد يزيد ١٥ ملتراً عن المتوسط الطبيعي او ينقص عنه كذلك وقد لاحظ كثيرون من الاطباء ان الذين يعيشون عيشة معتدلة غير معرضين للتوبات العميه لا يزيد ضغط دمهم الزيادة الطبيعية بتقدم السن اي ملتراً كل سنتين بل قد يبقى ضغط الدم في بعضهم مدة عشر سنين او اكثر في مستوى واحد لا يزيد الزيادة الطبيعية

وهناك عوامل اخرى غير السن والجنس تؤثر في ضغط الدم اهمها السمن والنزاج وحالة الهضم وقوة العضلات ومقدار التمرين الرياضي والتعب والنوم والحرف والتعب

العصي والتغيرات الجزيئية . فكل هذه العوامل قد يكون لها اثر ظاهر في ضغط الدم ولكن هذا الاثر يزول في الغالب بزوال الباعث عليه

على ان الامر الذي يجب الانتباه له هو ان ضغط الدم المزمن حالة غير مرضية من الوجه الصحي بل قد يكون منها خطر كبير على الحياة لانها مصدر لكثير من العطل فارتفاع ضغط الدم المزمن مرتبط بكل الارتباط بالصداع المزمن وداء النقطه وضعف القلب ومرض يربط « التهاب لسج الكليتين » والارق وسوء الهضم والاحتقان المزمن وبعض انواع الخلل العقلي

وعليه يجب ان ننظر في الاسباب التي تؤهل الى ارتفاع ضغط الدم فنزيلها متى زالت زالت كل نتائج البيئه او جعلها

اسباب ارتفاع ضغط الدم

اختلف الاطباء في الاسباب التي يصرى اليها ارتفاع ضغط الدم ولذلك سنذكر فيما يلي كل العوامل التي يحجبها الثقات من الاطباء اسباباً في ارتفاع ضغط الدم وهي

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| ١ — الادوية والمخدرات | ٤ — التعرض لتيرد والمرض |
| ٢ — الاكثار من الطعام | ٥ — الاجبياد |
| ٣ — السموم | ٦ — الحالة العقلية والنفسية |

١ — اذا اعتاد احد استعمال دواء من الادوية او مخدر من المخدرات فعادته هذه تؤذي به مباشرة او غير مباشرة الى ارتفاع ضغط دمه . وبعض الثقات يرى ان عادة تناول المخدرات لا تقتصر عن تناول مخدر واحد بل لا تليث ان تحمل صاحبها على تناول مخدر ثان فله عكس فعل الاول . فتناول الكوكايين مثلاً يرفع ضغط الدم ويحدث توتراً في الاعصاب فيلزم حينئذ تناول مخدر آخر كالورفين الذي يخفف ضغط الدم ويزيل التوتر

ولهذه العقاقير آثار سيئة في الجهاز العصبي والجهاز الهضمي والكبد والكليتين وهذا وحده كاف لصرف الناس عن تناولها . فاذا مرض احدكم وشعر بلزوم تناول دواء من الادوية فغير له ان يدعو طبيباً وحينئذ يتناول ذلك الدواء بإشارة الطبيب اذا لزم الامر والمشروبات الروحية في الغالب تحدث شعوراً مغالماً للحقيقة فاذا شربت مشروباً الكحولياً شعرت بحرارة اذا كنت بارداً وبقوة اذا كنت ضعيفاً وبغنى اذا كنت معدماً

ومن نتائجها المباشرة تخفيض ضغط الدم ولكن لا يلبث هذا الاثر ان يزول فتشعر بالبرد والضعف والفقير اكثر مما كنت تشعر بها قبلاً . على ان اهم النتائج التي تبقى آثارها في الجسم من ادمان المشروبات الروحية تصلب الشرايين وخصوصاً الشرايين الدقيقة في الدماغ والكليتين

٢ - الغذاء : للغذاء شأن كبير في زيادة ضغط الدم . فكما جاء الي مريض يشكو من ارتفاع ضغط دمه احسب السبب « كثرة الاكل » الى ان ثبت لي ان السبب امر آخر . فلقد وجدت في كثير من الحوادث ان مجرد الاكثار من اكل اللحم يزيد ضغط الدم فضلاً عن عوامل غذائية اخرى

لم اقتنع حتى الآن ان الاكتفاء بالخصراوات دون غيرها من مواد الغذاء خير من غذاء يحتوي على قليل من اللحم وكثير من الخضراوات والفواكه . ولكن يحسن في بعض الاحيان ان يتوقف الانسان عن اكل اللحم شهراً او شهرين . وان يقلل من اكل البيض والحليب . والقاعدة التي لا مناص من اتباعها هي ان المصاب بارتفاع ضغط الدم يجب ان لا يكون نهماً اي لا يأكل فوق حاجته

شاعت منذ سنوات بين الناس « موضة » الاهتمام بمضغ الطعام مضغاً جيداً وهذا امر يجدر بهن ضغط دمه فوق المتوسط الطبيعي ان يجري عليه قبل كل احد لان مضغ الطعام بكفي القابلية بقليل من الطعام فلا يتعرض الآكل لتناول ما هو فوق حاجته يعتقد بعض الاطباء ان التوابل والبهارات تزيد ضغط الدم وتسبب تصلب الشرايين وغير ذلك من الادواء . قد يكون ذلك صحيحاً وقد لا يكون انما الامر الذي لا ريب فيه هو ان اكل التوابل والبهارات يهيج القابلية فياً كل الانسان فوق الشح والاكل فوق الشح من أهم الاسباب الباعثة على زيادة ضغط الدم

٣ - السموم : بعض الباحثين في اسباب زيادة ضغط الدم يقول ان من اسباب السموم الداقى الناجم عن خلل في نظام الهضم فننتج السموم في الجسم من جراء ذلك والاطباء فريقان في النظر الى هذا الامر . على ان الارشاد الذي اتبعه اتباعاً منتظماً لو كنت مصاباً بزيادة ضغط الدم هو الاهتمام بحمل حركة الامعاء منتظمة مرتين في اليوم ولا اترك مجالاً لاختلال الهضم وتجميع السموم في الاعضاء

٤ وه - التمرض والاجتهاد : لا شك ان نظام الحياة المصرية بما فيها من السعي المتواصل ، والمزاومة الشديدة والسرعة التي تتوخاها في كل عمل من الاعمال تؤثر

الجسم وتنهك قواه ، ومن نتائجها الظاهرة ازدياد ضغط الدم في كثير من الناس . اخف الى ذلك التعرض للبرد وعدم الاحتماء بالصلب البسيطة وهما يسيران عادة جنباً الى جنباً مع الاجهاد

يذكر الاطباء كثيراً في كتاباتهم ، اقوالهم « العدوى الميكروبية » التي تكون في اللوزتين وجذور الاسنان . ولا شك ان الميكروبات المضرّة التي تقع في مثل هذه المراكز تفرز سموماً تدور في الجسم مع الدم ، وهذه السموم هي في أكثر الاحيان سبب ارتفاع ضغط الدم في كثير من الحوادث . وهذا ينطبق على الملل المزمنة كما تنطبق على الحادة كالزكام والانفلونزا وغيرهما

خذ مثلاً احد التجار . يشعر في الماء بشكر عام في اعضائه ويشكو من ارتفاع قليل في حرارته فهو رجل مريض وقد تكون هذه الاعراض اعراض الانفلونزا الاولى وعليه ان يبقى في بيته للمعالجة . حتى ان عمله يقتضي وجوده في مكتبه في اليوم التالي . فيصاب المرض وينهض الى المكتب فيبي كذلك اسبوعين او ثلاثة لانه لم يمرض ان ينام بضعة ايام يعالج في اثنائها معالجة قانونية . ثم لا تلبث ان تظهر في بوله آثار الزلال ويشعر ان كليتيه لا تقومان بعملهما قياماً منتظماً . وقد عرفت كثيراً من يقضون سبباً غير عارفين آثار التعرض والاجهاد في صحتهم بعد اصابة بسيطة بالانفلونزا كالاصابة المتقدمة حتى يذهب احدهم الى شركة من شركات التأمين على الحياة فيرفض طلبه لان الفحص الطبي اثبت وجود ارتفاع كبير في ضغط الدم وضعف في الكليتين وغير ذلك مما يدهش له الرجل والسبب بسيط يسهل فيما تقدم

فعلى كل احد ان يهتم اهتماماً جدياً بكل الم يرافقه ارتفاع في حرارة جسمه . فاذا اصبحت زكام من غير حرارة فقد لا يضرّك ان تسير في عمك كالعادة ولكن اذا رافق الزكام ارتفاع في حرارتك ولو قليلاً فانترك كل شيء واتزم سيرك واستدع طبيباً وابتغ تحت المعالجة حتى تشفى كل الشفاء . واذا كان تفحص بولك بعد كل زكام تصاب به او كل اصابة انفلونزا بها كانت بسيطة فان هذا الفحص يبين لك هل الكليتان تقومان بعملهما او لا

من المعروف ان الروماتزم وعرق النسا « شيانكا » والنيورالجييا تنشأ عن عدوى ميكروبية تستقر في الاسنان واللوزتين وهي ما يعرف بالعدوى الميكروبية كما تقدم فاذا استمرت هذه العدوى ليجم عنها زيادة ضغط الدم وتصلب الشرايين بعد بضع سنوات .

وطبيع يجب فحص هذه الاعضاء عند الاطباء المختصين وابقاؤها نظيفة خالية من كل مكروب
 ٥ - الحالة العقلية والنفسية : مضى عني سنون كثيرة وانا ابحث في العلاقة بين
 زيادة ضغط الدم والحالة العقلية والنفسية فوجدت ان الغوف والمم وما اليها من الحالات
 النفسية تزيد ضغط الدم كثيراً حتى لقد بلغ الضغط درجة يصير فيها خطراً
 على الصحة . وزد على ذلك انه متى ارتفع ضغط الدم كثيراً حمل صاحبه على تعاطي
 المخدرات . وعلى الضد من ذلك فقد يكون من اثر الحالة النفسية انها تخفض ضغط الدم
 تحت المتوسط الطبيعي ويرافق ذلك المخطاط وضعف عام في القوى
 عرفت شيئاً ارتفع ضغط دمي الى ١٦٠ ملمترأ او فوق ذلك . وبعد البحث وجدت
 انه تخاف مع خطبته فلما زالت اسباب الخصاص وعادت المياه الى مجاريها هبط ضغط دمي
 الى ١٣٥ ملمترأ ولولا اكاره التدخين لكان هبط الى دون ذلك، الى المعدل الطبيعي .
 ويعتني شيق المقال من تمديد الحوادث التي كانت فيها الحالات النفسية سبباً مباشراً
 في زيادة ضغط الدم

العلاج

العلاج الذي اصنفه هو الراحة التامة والعناية الطبية بضعة اسابيع او اشهر حسب
 ما تقتضي الحالة . فاذا كان احد مصاباً بزيادة ضغط الدم وبلغ هذا الضغط ٢٠٠ ملمتر
 فيجب ان يبقى في السرير بضعة اسابيع لا يتناول في اثنائها من الغذاء سوى اللبن
 (الحليب) واذا كان في امعائه ميل الى الاساك سمحت له باكل الفاكهة
 واني اشير على المصابين بزيادة ضغط الدم ان لا يتناولوا الطعام اكثر من مرتين في
 اليوم وان يخلوا من اكل اللحم والبيض والحيز وان لا يأكلوا فوق الشبع او فوق حاجتهم
 وهزم في القاعدة الذهبية التي اشير بانها
 ولا بد لهؤلاء المصابين من اجتناب كل عمل متعب كالجري وراء سيارة اجرة
 الركوب فيها او ما الى ذلك مما يؤهل الى اجهاد الجسم
 وفيما يلي ابسط الرسائل واعلمها في تخفيف ضغط الدم اذا زاد عن المتوسط الطبيعي
 ١ - الرياضة اللطيفة الى ان يبدأ العرق بالتصب من الجسم ويفضل ان تكون
 الرياضة في الهواء الطلق وبشاب متسع لا تضغط على الاعضاء
 ٢ - ذلك اذا كان المريض لا يستطيع ان يروض جسمه في الخارج او كان
 قلبه ضيقاً لا يقبل آثار الرياضة فالدلك اللطيف خير ما يحل محل الرياضة

٣ — الحمامات تمدد جدران الشرايين فيخف ضغط الدم . ويجب ان تكون حرارة الماء بين ٩٦ درجة بميزان فارنهيث و٩٨ اي مثل حرارة الجسم . ويجب ان يبقى المستحم في الماء من ١٥ دقيقة الى ثلاثة ارباع الساعة

٤ — الاستحمام بالشمس — يخفف ضغط الدم لانه يحول جانباً من الدم الى الجلد ، فالتلويح الناتج عن التعرض للشمس نوع من الالتهاب الذي يحول الدم من الشرايين في الاعضاء الداخلية الى الجلد

هذا وقد سبق الكلام على النوم والراحة وبساطة الأكل وراحة العقل من المهم والنوم والقلق والحلوف وما اليها

الطفل لدى الولادة

ترى في احصاء الوفيات فرقاً كبيراً بين المدن الشرقية والغربية فيما يكون متوسط الوفيات في مصر مثلاً ثلاثين في الالف سنوياً يكون في انكلترا وفرنسا نحو ١١ في الالف . بل ترى فرقاً كبيراً في المدن الشرقية بين احياء الوطنيين والاجانب ففي احياء الوطنيين يكون متوسط الوفيات ثلاثين او اربعين او أكثر واما في احياء الاجانب فيكون ١٥ او ٢٠ في الالف واذا دقت النظر وجدت ان الزيادة ليس في من يموتون شباناً وكهولاً بل في من يموتون اطفالاً ولولا زيادة المواليد بين الوطنيين عليها بين الاجانب لما كنا نرى عدد السكان في ازدياد كما هو الآن

وكثرة وفيات الاطفال ناتج بعضها عن كثرة الدين يولدون منهم لان كثرتهم في بيوت الفقراء تنقل سيل الوالدين في الاعتناء بهم وبعضها عن جهل طرق العناية والوقاية من الامراض . وفيما يلي اهم النصائح للوالدات من حيث الاعتناء بالاطفال وهي :

- (١) يجب ان لا يعرض الطفل للبرد حينما يولد بل يلفه بملائف دائنة حتى لا يشعر جسمه باختلاف كثير بين حرارة المكان الذي كان فيه والمكان الذي خرج اليه
- (٢) يفرك بقليل من السمن النقي او الشمع النقي في ابطيه وحقوقه وطيات جلدهم تسهيلاً لتزغ المادة الجينية التي يولد وجسمه مغطى بها كثيراً او قليلاً
- (٣) يغسل بعد ذلك بالماء الفاتر وقليل من الصابون النقي . ويجب ان يسرع في غسله ما امكن حتى لا يبرد جسمه وان يكون ذلك في غرفة مغلقة الكوى حتى لا يتعرض لجرى الهواء وتغسل عيناه جيداً من العاص وكل ما يلصق بهما قبل غسل يديه ومتى

غسل بدنه بمحترس لئلا يدخل الماء الذي غسل به بدنه في عينيه . والاسفنجة او الخرفقة التي يغسل بها مرة لا يغسل بها مرة اخرى الا بعد تنظيفها وتجفيفها

(٤) يحسن للمرأة ان تغسل طفلها بعد ذلك مرتين كل يوم مرة في الصباح ومرة في الماء بماه فاتر حرارته كحرارة جسمه تضعه في اناء الماء وتتركه بجفوة ناعمة جداً بعد ان ترغمي عليها قليلاً من الصابون الجيد ثم تشفه بنشفة ناعمة وتترك بدنه بها جيداً حتى تذهب الحرارة فيه

(٥) لا بد من تقييد الطفل حينما يولد بقطب من الصوف الناعم يلف حول بطنه حتى يحفظ جبل سرته في مكانه الى ان ينقطع ويجب ان تكون حافات القاط ذات هذب لين لئلا تجرح جلد الطفل

(٦) من العادات الضارة ان ينضغط على فانوخ الطفل وان يعصر ثدياه حتى يخرج اللبن منهما فيجب الابتعاد عنهما كليهما

(٧) اذا ظهر تسميط في الطفل اي شيء من التقرح في تخديه او تحت ابطيه او بين طيات لحمه يدر على مكان التسميط قليل من النشا الناعم جداً اي يوضع هذا النشا في خرفة رقيقة ناعمة حتى ينخل النشا منها ويضرب بها مكان التسميط فينخل النشا عليه ناعماً

فوائد منزلية

غسل المتاديل — اذا وضعت المتاديل الوسخة في ماء فيه قليل من الملح ماء وغسلها في الصباح نظمت بأسرع مما تنظف لو لم تقمها في الماء الملح

تنظيف اثاث الخشب — بل خرقة بماه فاتر فيه قليل من الخل وامسح بها اثاث الخشب قبلما تدعنه بالوريش فينظف ويسهل دهنه

تنظيف الجلد — اذا اصاب الجلد مادة دهنية او زيتية فانركه بجزيج من زيت بزر الكتان المغلي (الزيت الحار) واخلط ثم اسحه بجفوة ناعمة

ماء المبردات — يكون في المبردات انبوب طويل ملتف يوضع الثلج حوله حتى يبرد ما يجري فيه من الماء فاذا قت في الصباح فلا تشرب ما فيه من الماء لانه يكون قد اذاب شيئاً من الانبوب فتغير طعمه وقد يصير ضاراً بل صب كل ما فيه من الماء البائت واترك الماء الجديد يسله جيداً يبرور فيه قبلما تستعمل ماءه للشرب

تجديد الخضراوات — اذا قدمت الخضراوات فاتمها في ماء بلرد فيه قليل من

حصارة اليمون الحامض فتعير كأنها جديدة

الصراصير واليروق — اذا ذورت البورق الناعم في مكان تكثرفيد الصراصير فارقت

اليض الناعم — اذا صارت قشرة البيضة لامة فالغالب انها مذرت او قدت

القمم الباتت — اذا اردت حفظ اللحم النيء الى اليوم التالي فلا تضعه في صحفة بل علقه

رائحة الاظمة — لا تضع اللبن ولا القشدة ولا الزبدة قريبا من شيء له رائحة

قوية كالسحك والجبن لئلا تكسب من رائحته

اللبن الحامض — اذا شئت ان تحفظ اللبن (الحليب) من غير ان يحمض فاعطه

واذا حمض فلا ضرر من استعماله

غسل الاقشة الحريرية — اذا اضيف قليل من الملح الى الماء الذي تغسل به الاقشة

الحريرية المصبوغة بقيت الوانها فيها

الملح ايضا — اذا اردت ان تنظف شيئا مصنوعا من القش كالخمر او البرانيط فاذب

الملح في الماء الساخن ونظف به ولا تنظفها بماء لا ملح فيه

الغيران والترينينا — الغيران تكرر رائحة الترينينا فاذا بلت به خرق ودخلت في

حجر الغيران فارقت

جلي النحاس — ينجى النحاس جيدا بخزقة ناعمة مبلولة بالخل والملح

غسل الفلانلا — اذا غلت الفلانلا فلا تتركها طويلا في الماء بل اغسلها بسرعة

وانشرها حتى تنشف

شيء البطاطس — اذا اردت شيء البطاطس ناقط منه قطعة صغيرة قبل شيه

فيخرج البخار منه ويصير سهل التفتت

تنظيف الثياب — ضع ملعتين صغيرتين من الترينينا في الاناء الذي تطي فيه الثياب

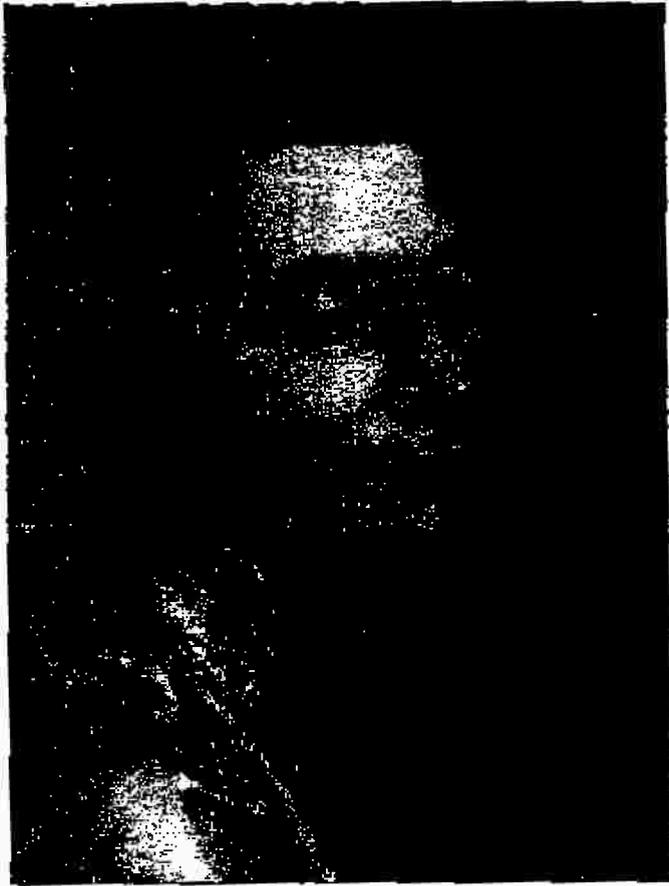
وقت غسلها بتبيض جيدا

الاصبع المهروس — اذا علق اصبعك في باب فانهرس فضعه حالا في ماء سخن وكلا

يود الماء ابدله بماء سخن مدة ربع ساعة

تنظيف برانيط الجوخ الابيض — برانيط الجوخ الابيض تنظف بمزج الاروروط

او المناز با بالماء ودمنها بها وتركها حتى تجف ثم يترع الظلاء عنها بفرشاة



السيدة أولين بيترس مؤلفة رواية «يد الله»
تمتطف اغسطس ١٩٢٦
امام الصفحة ٢١٣