

السل والوقاية

تكلمنا في المقال السابق عن الوقاية من السل بصفة عامة والآن نأتي على ذكر مزايا الوقاية المبكرة وقد شرحها الدكتور ليرد (Laird) شرحاً دقيقاً وحري بالجمهور ان يعيره الالتفات التام. اذا شئنا النجاح في جوادنا لم ينتشار مرض السل وايجاد نسل سليم البنية وجب علينا ان نتدبر بالاعتناء بالأم أولاً ففهمها انه اذا شئنا ان يكون لها ولد سليم فعليها ان تعتني بصحتها العناية التامة على الدوام خصوصاً عند ابتداء الحمل وفي اثنائه وذلك بان تقيم دائماً حيث الهواء نقي وتنام في غرفة حسنة التهوية وتمارس الرياضة البدنية المعتدلة وان يكون طعامها مغذياً وسهل الهضم وفي مواعيد منتظمة وان تأخذ مع الطعام قليلاً من املاح الكالسيوم لانها في اثناء الحمل تفقد كثيراً من هذا الملح فلا يبقى منه ما يكفي لبنو الجنين عموماً صحيحاً طبيعياً وان تعتني بنظافة جسمها وملابسها

ويجب عليها بعد الولادة ان ترضع طفلها من لبنها لانه الغذاء المناسب الذي اوجده له الطبيعة الا اذا كان هناك سبب جوهري يمنعها عن القيام بهذا الواجب. وعليها في كل مدة الرضاعة ان تكثر من شرب اللبن وتستمر على تناول املاح الكالسيوم وارضاع الطفل في مواعيد منتظمة وان تحذر من ارضاعه مقداراً اكبر من المقدار اللازم له لان ما زاد منه عن حاجته يمتد وبسبب نزلات معدية مموية. اما اذا كانت تدريجية البنية او مصابة بعرض السل فلا يجوز لها ارضاع طفلها ان السنة الاولى من عمر الطفل هي اهم سني حياته وفي اثنائها توضع اساسات صحته. ومعلوم انه حتى في السنة الاولى من العمر قد يتمكن السل من الطفل. انما يكثر ظهوره في السنة الثانية نتيجة زرع بذوره في السنة الاولى ويدعى بالنوع الكامن وقد قال تروسمو *Tuberculosis* ان الامراض التدريجية تكون اكثر انتشاراً في زمن الطفولية منها في اي دور آخر وان تشخيص السل الرئوي في الطفولية اصعب منه في سن البلوغ وقال بهرنج *Behring* ان بذور السل تزرع في فجر العمر وقد يكون تقدمه في اثناء ذلك بطيئاً وغير ظاهر بل قد تمضي شهور او سنوات عديدة قبل ان تظهر اعراضه. في الطفولية تزرع سللاً كامناً ومحصدة

في دور البلوغ سلاً ظاهراً . فاهمية العناية بالاطفال ظاهرة جليلة وخصوصاً لان الاختبار اظهر انه يسهل توقيف هذا المرض بل شفاؤه اذا كان لم يزل في بدايته ان مكروب النسل يهاجم الجهاز اللعناوي (١) على الاكثر في زمن انطفولية فيجب ان يوق هذا الجهاز من كل هجوم يأتيه عن طريق الانف او الحلق او النعم وذلك بحفظ هدم الاعضاء سليمة . ومعلوم ان الجلد والشاء المخاطي هما اول خط للدفاع في جسم الانسان لانهما يمنعان الاجسام الغريبة من دخوله فاذا تُغير احدهما دخلت الجراثيم المرضية من تلك الثغرة الى اقرب عقد لفاوية . والعقد اللعناوية هي الخط الثاني من خطوط الدفاع . وتيار اللعناوي المسمى بتيار اللعناوي يمر في هدم العقد ويكون بطيء السير بسبب ما فيها من التعاريج فيقبض على جراثيم الامراض التي يصادفها هناك ويقتلها . ولكن هذه العقد تعجز عن القيام بوظيفتها اذا زاد مقدار الوارد اليها من جراثيم الامراض او اذا تلبت عليها تلك الجراثيم . فاذا كانت تمذية الجسم حينئذ ناقصة او فاسدة فلا يمكن الاحتفاظ بعقد لفاوية قوتها كافية للدفاع عنه . ومتى ظهر الوهن في العقد الاولي فان التيار اللعناوي يسير يباقي الجراثيم الى العقد الثانية حيث يجد مقاومة اخرى . وكثيراً ما تلت هذه العقد اثناء جهادها لمنع دخول جراثيم النسل فتتخلى عنها . ولا ينبغي ان جراثيم النسل تكاد تكون منتشرة في كل مكان . ومركز هذه العقد التي تذهب ضحية في سبيل قيامها بما يجب عليها هو في جاتي العمق في الغالب فانها تلتهم بامتصاصها الجراثيم وسحوبها الآتية من بؤرة ملتهبة مركزها في الانف او الحلق او النعم ولذلك يجب الاعتناء بحفظ الانف والنعم لتظيفين سليمين

واعتمادنا من الانف لم يوجد الا للشحم قد يصرف نظره عن وظائفه الاهم . ولزيادة الايضاح نقول ان الانف هو بداية الجهاز التنفسي وهو الجزء الذي لا يستغنى عنه من هذا الجهاز . ومن وظائفه ان الهواء يمر فيه فيكتسب حرارة ورطوبة قبل وصوله الى الرئتين . ومنها ايضاً انه يسقي الضراء او يرشحه مما فيه من الجراثيم وهو الحارس الامين الذي يمنع مرور الجراثيم الى الرئتين وهو الذي

(١) هو غدة واقية تصنع بين السجة الجسم وعمر فيها اللعناوي معص الدم وهذا الجهاز يكاد يكون معرضاً للهواء في النعم والحلق واطن الانف لانه لا يسطح الا الشاء المخاطي ويتعرض للهواء تماماً اذا قطع الجلد او قشرت بشرته . وفي الانثى اللعناوية فرجت تسمى عقداً وفيها الغدد المتناثرة اليها

يسخن الهواء الذي نتنفسه ويكسبه رطوبة وينقيه من الجراثيم وحالة الانف الصحية في النطفل تؤثر في صحته في مستقبل حياته فليتنا ان نعلمه حينما تظهر فيه قوة الادراك والتمييز ان يتنفس فقط من انفه وانه مفضل وعلى المدارس الاولية ان تخصص يوماً وقتاً للتمرين الصغار على التنفس من الانف، لان اجزاء الانف لا تتسوى بل تبقى على حالتها الطفولية اذا لم تستعمل كما يشاهد في الذين يتنفسون من الفم فقط تبقى عظام الفك العلوي منكسبة ومشوهة والانف غير تام النمو مع ضيق في مجاريه . ومعلوم ان العضو الذي لا يستعمل يوقف نموه ولا يبلغ حجمه الطبيعي . والانف لا يشد عن هذه القاعدة فتبقى مسالكه ضيقة ويسهل سدها اخيراً بتكرار التلات الانفية والرشوحات فيساعد ذلك على ظهور اللحميات في الانف فتمنع الهواء عن المرور في المسالك الطبيعية وتوقف اللحميات عظام الفك العلوي عن النمو ويرتفع الحنك وتراكم الاسنان بغير انتظام لضيق ساحة الفك ويعقب ذلك تسوسها قبل الاوان

ثم ان هناك حالات مرضية اخرى ترافق التنفس من الفم وبقائه مفتوحاً مثل دخول الجراثيم فتحدث تعفنات في ثم التهاباً قبيحاً في اللثة وامراض اللوزتين وما شاكل ذلك وتنتهي هذه الاعراض بان يبقى الفم مفتوحاً على الدوام مع انه يمكن اجتنابها اذا اعتاد الولد ان يتنفس من انفه منذ الصغر

والتنفس من الفم يؤثر في منظر الوجه والانف والجهاز العصبي فيصعب على من استولت عليه هذه المادة حصر افكاره وقد يرافق ذلك ارق او نوم مزعج واحياناً يصاب بالطرش ومتى ذابت مسالك الانف تقل كمية الهواء التي تصل الى الرئتين فيقل تأكد الدم ويضيق الصدر ويتشوه وقد ينتهي ذلك بالسل الرئوي . واذا كان من السهل منع هذه العادة في الصغر فقد يستحيل امتصاصها في الكبر

ولافرازات الغشاء المخاطي من الانف في حالتها الطبيعية فعل قاتل للجراثيم انما اذا تغير تركيبها بسبب مرض موزمي فقد تتجدد حياة الجراثيم التي كانت تحتضر كامنة على الغشاء المخاطي . وانزلات المتكررة تحدث احتقاناً مزمناً في غشاء الانف المخاطي فتفقد افرازاته قوتها الدفاعية فتكثر اللحميات وتنتهي بعادة التنفس من الفم مع ويلاتها

وللتهابات انزلية ميل الى الانتشار على الاغشية المجاورة فقد تظهر في الانف

اولاً ثم تمتد الى الحلق والحنجرة ثم للشباب وقد تنصل اخيراً بالخلايا الهوائية في الزئبق وفي أثناء سيرها هذه الحالة الترية تضعف قوة الاغشية الدفاعية فتعتمد جراثيم النسل هذه الفرصة السانحة لدخول نسيج الرئة وتوطيد اقامتها فيه واحداث بؤرة مرضية تمتد تدريجاً الى الانسجة المجاورة وهكذا يتبدى مرض النسل
وكما ان هذه الجراثيم تدخل الجسم عن طريق مسالك التنفس فقد يكون دخولها ايضاً عن طريق القناة الهضمية بواسطة اغذية غير مناسبة تحدث التهابات ترية في اغشية القناة الهضمية فتقلل من قوة دفاعها ولذلك يتحتم على الوالدين الاهتمام بغذاء اولادهم خصوصاً في دور النمو بان يكون طعامهم مغذياً سهل الهضم وخالياً من الجراثيم المرذية ومحب الانتيان للبن الحليب بنوع خاص . والمادة التي يتبعها الفقراء بن يظعموا صفارهم اطعمة نشوية مع قليل من اللبن المتشوش والذي ربما يكون ملوثاً بجراثيم النسل يعقبا نمو غير صحي

لنبي اعطينا بلاطفال الاعتناء اللازم باطعامهم اللبن الخالي من الجراثيم المرذية والغذاء الموافق لنموهم حسب منهم مع انتظام مواعيد اطعامهم ووفرنا لهم وسائل تنفس الهواء التي ودرناهم على التنفس من اوفهم بالطريقة الطبيعية لاعناء الاعضاء التي تقوم بهذه الوظيفة واعطينا بنظافة اجسامهم وباطن بعض الاعضاء . مثل الانف والقدم حتى لنا ان منتظر ذرية صحيحة قوية البنية وتكون قد خطونا خطوة كبيرة لمقاومة الامراض التدرنية

ولا يخفى ان الخنازيري من الامراض التدرنية ولكن بينه وبين النسل فرقاً كبيراً في ان الخنازيري مرض وراثي وانما النسل فليس وراثياً بل تررع جرثومته في الجسم زرعاً ويقول بعض الباحثين ان ظهور ذاء الخنازيري في الصغرى في صاحبة من نسل في الكبر

والحاليل المتغلطة والمظاهرة ناقمة جداً لنسل الانف اذا استعملت باعتناء وانتظام ويجب ان تنشق من اليد في كل من فتحتي الانف بواسطة جهاز رذاذ او بمحاقن واثناء النسل يبقى انام مفتوحاً . ويستعمل المحلول فاتراً كشافته مثل كشافة الدم امزج بعض المحلول الآتي بما يساويه من الماء الساخن وهو

٣ دراهم	كربونات الصودا	٣ دراهم	سيللات الصودا	١ درم
٢	»	»	»	٢٠ اوقية

يرى بعض الثقات ان انزلات الانفية تسهل انسبين لمكروب السل الذي سببه
 الاكبر تكرار الزكام . ولتوقيف هذه انزلات يمكن استعمال الاكونيت Aconite
 لان منفعته في توقيف انزلات حرقية اذا اعطي في البداية وبجرعة مناسبة .
 كذلك يساعد على منع وصولها الى الحنجرة ثم الشعب والزئتين . وجرعته للاطفال
 من $\frac{1}{10}$ الى $\frac{1}{5}$ النقطه من النصفه ويجب تكرارها للحصول على الفائدة المطلوبة
 كذلك يجب معالجة امراض اللوزتين وازالة اللحميات . لمنع السل لا يمكن الاكتفاء
 بالانتباه للمسالك الهوائية فقط بل يجب الاعتناء ايضاً بالقناة الهضمية . قال احد
 الثقات مبالغاً « لا تهتموا كثيراً بالزئتين بل اهتموا بالمعدة والزئتان تهتمتان
 بنفسها » وقال آخر « ان المعدة اصدق » يدق العسلول ولذا يجب درسها اكثر
 من درس سائر اعضاء الجسم » وقال ثالث ان المفتاح لتوقيف مرض السل وشفائه
 في التغذية الموضعية والعامه لان السل ضربه تصيب الانسجة السيئة التغذية .
 وعناية الطيب يجب ان توجه الى ضعف الخلايا قبل مطاردة الجراثيم

ان انتظام مواعيد الاكل . ومضغ الطعام جيداً . والامعاء المنتظمة . والدم
 السليم الذي يدفع الكرات البيضاء لافتراس الجراثيم تعتبر عوامل قوية تمكن البنية
 من مقاومة الامراض . وانزلات القناة الهضمية تؤثر في عصيرها فيضطرب الهضم
 وينتج عن ذلك الاحتار والانتفاخ الغازي فتقل الشهية ويضعف الدم فيعجز عن
 تغذية الجسم . وعليه فن الواجب تدريب الاولاد على الوسائل التي من شأنها حفظ
 الفم سليماً وذلك باعتنائهم بنظافة اللثة والاسنان وازالة الفضلات من بينها قبل
 ان تتعفن فتتلفها وتسيء رائحة النفس وتصل الجراثيم الى داخل المعدة مع
 الطعام . وتعالج انزلات الهضمية في بدايتها باملاح انزيموث مع مادة قلبية اخرى
 قبل الطعام ويفضل بعضهم ثمرات الفضة بمقدار ربع قنحة قبل الطعام بنصف ساعة
 مدة اسبوعين او اكثر على شرط ان لا يتجاوز الشهر منماً لتلون الجلد . ولنترات
 الفضة فعل نافع حيثما تزيد حموضة المعدة في بداية ظهور مرض السل

ويجب الانتباه لغذاء الاولاد بصفة خاصة وذلك باختيار الطعام الكميرواغذاء
 والسهل الهضم مثل اللبن والبيض والسمك واللحم والخضار ويجب تغذيتهم ثلاث
 او اربع مرات في اليوم في فترات منتظمة وعدم السماح لهم بتناول اي طعام بين

الاكالة والاخرى سوى الماء انقراح وقت العطش ولا يحق ان الانسراح النفساني وراحة البال تساعد على المضم

ومن الواجب الانتباه لحالة الامعاء فان اللينات الخفيفة المتكررة احسن من المسهلات القوية. وجملة القول انه يجب تربية الاولاد بمتى العناية وطبقاً للقواعد الصحية مع تدريبهم عليها على الدوام حتى تصح ملكة فيهم ولا يرسل الى مدرسة ما الا اذا كانت تلك المدرسة تتبع المنظمات الصحية كما سيأتي

وقد وضع الدكتور نوف تعليمات لاولاد المدارس يجب ان تطبع وتطلق في المدارس الاولية وان يراقب المسؤولون عن ادارتها تنفيذ بنودها بعناية الدقة وهي (١) لا تبصق الا في البصقة او في منديل موضوع في غلاف من القماش او من الورق لحفظ جيبك نظيفة ومتى رجعت الى البيت احرق الغلاف واستبدل منديلك باخر نظيف

(٢) لا تبصق على اللوح الحجري ولا على الارض ولا على رصيف الشارع ولا في ميدان اللعب

(٣) لا تضع اصبعك في فمك

(٤) لا تضع اصبعك في انفك ولا تمسح انفك بيدك او بكفك

(٥) لا تبل اصبعك من فمك عند قلب اوراق كتابك

(٦) لا تضع القلم في فمك ولا تبله بشفتيك

(٧) لا تضع درام او دبايس بفمك

(٨) لا تضع شيئاً في فمك غير الطعام والشراب

(٩) لا تتبادل مع غيرك تفاحاً او فاكهة مقشرة او حلويات مكشوفة او

ماكولات اكل غيرك جزئياً منها

(١٠) لا تضع في فمك صفاة او نحوها مما يوضع في الفم اذا كانت لشريك

(١١) لا تعطس ولا تسعل في وجه الغير بل ادر وجهك وقط فمك بمنديل

(١٢) اجتنب احداث الضحك او ابتسام حيث يوجد غيرك

(١٣) لا تشرب من كأس يستعمله غيرك ولا تشرب من الحنفية مباشرة

(١٤) اغسل يديك مراراً مدة النهار خصوصاً بعد لعبك ألعاباً من شأنها المس

الارض او مداولة شيء يلمس الارض مثل الكرة الدكتور وديع برياري