

أرو عطشك بما فيه ملح قليل

العطش والماء

في الصحة والمرض

للككتور عبده رزق

طبيب مستشفى المياه والملحة في افقار (الران)

الشعور بالعطش حالة فيولوجية عامة يمكن تحديدها بحاجة الانسان — والحيوانات كافة — الى
أمويض خسائر الجسم الدائمة من سائل الدم الذي يُفرض عرفاً وبولاً أو مفرزات أخرى مختلفة
والعطش يكون على نوعين : الأول منها يظهر في اتاء تناول الطعام كنتيجة محتمة لضرورة
تحليل الأطعمة الجامدة ، والآخر بين وحيات الطعام . وهو يتفاوت بحسب حالة الانسان
الصحية ويكون بوجه عام على أشده في الامراض الحسوية الحادة ، ولا سيما داء السكر
والهيفزة (الكوليرا) حيث يصب التلب عليه . أما في الحالات السوية فيكون مرتبطاً بما يخسره
الجسم من العرق والبول والبراز والتنفس وغيره . وهذه المفرزات تقدر بنحو ٣٠٠٠
غرام من الماء يومياً وذلك حسب ايلي : ٣٣٠ غراماً بالتنفس ، ٦٦٠ غراماً بالعرق و ١٧٠٠ غرام
بالبول و ١٣٠ غراماً بالبراز . ولما كانت انتاج الجسم تحتوي على سبعة اعشار من الماء كان لا بد
اذ ذلك من تعويض تلك المفرزات بإدخال مقدار سائر لها من الماء ، في جسم الانسان .
ويعم هذا في الدرجة الأولى بما يتقوله من مختلف الأطعمة التي تحتوي على مقدار وانفرته .
فالخططة مثلاً تحتوي على ١٣٠ غراماً بالألف من الماء ، والحلبن ٣٧٠ ، ولحم الثور ٧٣٤ ،
والأستاك ٧٨٥ ، والثوت الأقرنجي (Fennel) ٨٧٤ ، والسلاطة ٩٤٠ . وقس على ذلك
سائر الأطعمة ، مما يعني احياناً بعض الأشخاص عن شرب الماء أو بالأحرى يكفهم الاقلال منه ،
وعلى الضد من ذلك إذا اسكتنا عن تناول الطعام فتركيب خلايا جسمنا يجعل نية الاحساس
بالظما لا مندوحة عنها ، وهذا الاحساس يكون غالباً أشد تأبيراً من الجوع
ويجب ألا يفرغ عن ذهنا ان الانزاط في استهلاك الثوابل والملح والسكر واللحم
المحمومة والأطعمة المقلوة من شأنها ان تزيد وطأة العطش . وكذلك التدخين الذي يسبب

جفافاً في الفم ، وشبه الماء الآسن . وعلى كل يجب الامتناع عن شرب مقادير وافرة من الماء ، وعلى الخصوص الماء الثلوج عند الذي ينضح عرقه تحبباً لحدوث اجتفان رئوي أو دماغي غالباً ما يكون وخيم العاقبة

وعند ما يتعذر نفع غلة الظل فإلحاحاً به يتحول الى ألم حقيقي . وقد يمتري الفم والبلعوم الجفاف فالتنفس فالتنفس ، وفي بعض الحالات يبدو الشخص فريسة تاييج والهديان وينتهي الأمر أخيراً بالموت الذي لا مفر منه كما يحدث أحياناً لبعض المسافرين في القلوات والصحاري القاحلة ، أو في البحار عند ما ينفد ماؤهم

أما مركز العطش يظهر أنه خلف البلعوم ويؤيد ذلك تكين غلة الظل بوضع قطعة من النسيج ممتدة بالماء على مقدمة النخ ، أو بالاستحمام أو بالحقن الوريدية من الماء المعقم وعلى كل هما تكن أسباب العطش الجوهرية فيجب ان نشرب لعيش وهنا نجد اقننا بين أمرين متناقضين : فإما نشرب بقراط (Dipsosaurus) كما يفعل بعضهم ، وإما الامتناع عنه (Adipsio) كما نشاهد ذلك أحياناً في بعض الاحوال عند كثير من الناس

وفي وسمن من الوجوه الطيبة ان نعتبر الافراط في شرب الماء مرضاً حقيقياً ذا علاقة وثيقة بوجه عام بما يسونه « الهديان الكحولي المرتمش » (Delirium tremens) أو بأحد أشكاله المعروفة . والمنصب بهذه الحالة يكون مرضاً غالباً لأشد الآلام لعجزوا عن ارواء عطشه فإذا ما حاول التخلع على هذا العطش أتجهت أفكاره الى تعاطي الخمر والمشروبات الكحولية الأخرى ، ويدو أخيراً فريسة للبيجان ونوبات الجنون المطبق

أما الامساك عن شرب الماء فيشاهد في بعض الاشخاص الذين اعتادوا ان يكفوا بقليل جداً منه أو عدم تناوله بناتناً في أثناء تناول الطعام . فأى الحائذين تراها اشد ملائمة من الناحية الصحية : الافراط في شرب الماء أم الافلان منه ؟ من الراجح ان يستطيع كثير من الناس بالترويض الخاص اعتياد الامتناع عن تناول السوائل في أثناء الأكل . وكذلك تصح هذه العادة غريزة تعذر ازالها ، والعادة كما يقول المثل طبيعة ثانية . ومع ذلك فالتقليد والعرف والعادات غالباً ما تقري الناس وتعلمهم على الشرب في أثناء تناول الطعام ولا سيما اذا كانت المائدة محبزة بعض الماء كل الشية البذيذة والمشروبات الفاخرة . اذ لا يعتقد ان ينهي الانسان من تناول طعامه ثم يجريع بعده مقداراً وافراً دفعة واحدة مما يريد من المشروبات التي امامه

أما من ناحية الحيوانات كالحياد والبران مثلاً فتجد انهم مرتاحة مثلاً الى اتياع قاعدة معينة في طعامها وشربها عند ما تكون في الاصلط . فزاهما تأكل اولاً ثم تشرب بعد ذلك . لكنها تخاف هذه القاعدة عند ما تكون في الراعي والحقول وذلك ان طعامها الجامد يتخلله

بين حين وآخر جرعات صغيرة من الماء. كذلك يفعل الكلب عندما يضعون امامه وعاء من الحاء مثلاً فإنه يقطع طعامه هذا من الحاء ليلق الماء بين فترة وأخرى

فلما فيها تقدم ان الافراط في شرب الماء يُعدُّ مرضاً حقيقياً واثباتاً عواقبه الوخيمة . والواقع ان المسأين او شربي الماء الذين غالباً ما يشكون آلاماً واضطراباً في المدة لا تتحسن حالتهم قطاً بهذه الطريقة بل على عكس ذلك تزداد سوءاً في بعض الاحيان فهم يشربون كثيراً ظناً منهم ان شرب الماء القراح هو أشد ملاءمة لهم من الناحية الصحية وأقل المشروبات خطراً ، وبذلك لا مانع يمنع ، بحسب زعمهم ، تناول مقدار وافر من الماء عند ما يشعر احدكم بالظم . وقد طلع علينا أحد أطباء الألمان في السنوات الأخيرة ، يدعى الدكتور ستاركستين Starkestein بنظرية جديدة استوقفت انظار بعض الباحثين ، وهو ان الماء التي العيبي الذي يعتقد الناس أنه السائل الوحيد الذي يتنع غلة العطش هو ، بحسب زعمه ، أقل السوائل تأثيراً في تكين هذا العطش . واليك البيان :

لهدنة العطش يقتضي تمويض ما ينجره الجسم من الماء بسبب العرق وأبخرة النفس والبول وغيرها . وعند ما يتم هذا التمويض بمساعدة المرأكر الدماغية اولاً ثم بالشعور المؤلم الناتج عن جفاف الفم والبلعوم ، يتم حينئذ التوازن المنشود بين الداخل الى الجسم من الماء والخارج منه ويؤول ذلك الاحساس المؤلم . لكن عندما تزداد خسارة الجسم من الماء في إبان القيظ مثلاً حيث يتدو النفس سريعاً والحاجة الى تمويض الماء المنفقود تكثر فجأة ، فاضطر طبعاً الى المزيد من الشرب فاذا كان هذا الشرب من الماء كان عملاً على ما يظن ، خطأ فيولوجياً فاضحاً لان الماء التي الذي نشربه يفرض سريعاً بالعرق والبول وغيره لتفسيط عدد هذين الاقرازين ، وفي هذه الحالة لاقلت الحاجة الى الشرب ان تتجدد سريعاً فكما كثر الشرب كثر الاقراز . ولكي يبقى الماء المتناول في الجسم ويعوض النقص الحاصل بصورة ثابتة يجبه أن تكون نسبة الاملاح المتدنية المذابة فيه سادلة لنسبة الموجود منها في وصل الدم فسيه وفي سوائل الجسم الاخرى أيضاً (٨ بالألف تقريباً) . أما اذا كانت املاح الماء الذي نشربه أقل من ٨ بالألف فهبط حينئذ نسبة الاملاح في وصل الدم وهذا ما يدعو الى شحج عند العرق والسكلى فيمرق اللسان ويول كثيراً . وكذلك يخلل التوازن وتتجدد العملية نفسها من جهة اقرازيات الجسم الزائدة من الماء ويحدث العطش سريعاً من جديد

واختبارات الدكتور ستاركستين هذه قد أبدت كل التأييد هذه النظرية الصائبة او بالأحرى هذه القاعدة التي يصح الاعتماد عليها . لان السائل الذي يدخل الجسم لا يمكن ان يفدو فعلاً

سائلاً ثابتاً فيه ، وبقدرة ما يكون الماء ثقيلاً ، خالياً من الاملاح وتربياً من الماء المنقطر يكون بقاءه في الجسم قصيراً

أما الماء المحلى بالسكر وهو يتضمن الشاي والقهوة ومنقوع الحشائش والبذور فلا فائدة منه أيضاً من هذه الناحية لأنه يستعمل سريعاً بواسطة أنساج الجسم ويوجد ماء نقياً . كذلك اللبن الحليب لا يحتوي على سكر اللبن وهو مدرة للبن . والشاي والقهوة هما أيضاً مدران للبنول لا تحتويهما على مادة الكافيين ، ومثلها كثير من النباتات المنقوعة والمغلية المتصفة بذات الخواص المدرة للبنول لا تحتويهما على نترات البوتاس

ويدخل في هذه القائمة أيضاً حمض الكربون الذي يسبب انقراوات البنول . ولهذا يقتضي في حالة ارواء العطش بحد جميع المشروبات الغازية كالحلوة ، وعصير التفاح (Citrus) والاجاص والشايان والبيروناة الغازية الخ . وأردأ المشروبات التي تقدم ذكرها هي الشاي والقهوة وعرق السوس لأنها توجب معاً انقراز البنول والعرق

ومخلص من ذلك كله الى أن أفضل ماء يهدى العطش هو شراب نسبة الملح فيه تقرب من تركيب فصل الصاعى أي الذي يحتوي على ٨ - ١٠ غرامات من كلور الصوديوم في المتر الواحد اما الاملاح النقية في المياه المعدنية ، والسكريات والبيكاربونات واليوسفات الطبيعية فلا تفيد من هذه الناحية لأنها أيضاً ذات خواص مدرة للبنول ، على الضد من كلورور الصوديوم الذي يفضل عليها جميعاً لأنه يحفظ في أنساج الجسم

ورباً سائل يسأل : كيف يمكننا أن نتصح بشرب الماء المالح ارواء العطش ؟ الجواب عن ذلك لا وجهه كلاً . ولكن الواجب ان الماء المالح (بنسبة ٨ بالالف) لا يكاد يشعر شاربهُ بطعمه . ويمكن أن نضيف أيضاً هذا القدر من الملح الى المشروبات الأخرى التي أتينا على ذكرها كي يزول أو يتبدل ذلك الطعم المالح وتبقى فائدة هذه المشروبات كما هي . وعلى كل ينبغي ألا تتعدى نسبة الملح ٨ بالالف خوفاً من عودة الضرر بالعطش الى ما كانت عليه قبلاً .

هذه البحوث التي أجراها الدكتور هنتاركنستين بنية التوصل الى أفضل سائل يمكن اتخاذه تؤخذاً لتمام في المهادن ، والذين يشتمون بالزجاج ، والفلة والحاصدين الخ - أولئك الذين قضية العطش عندهم أمرٌ مؤلم أو مضر . ما سبب العرق الزائد الذي ينصب من أجسامهم والذي يصف قوامه العصية ويقتل من اتاحهم في الوقت نفسه - فكما أن نسي أفضل الحدمات ، فربل عنهم تلك الموانع والاضرار وتجنس حالتهم ويكثر اتاحهم وذلك باضافة ملحفة صغيرة من أنساج (قدر ملحفة قهوة) الى شرابهم البوي