

الاستحمام

وفوائده الصحية والطبية

يراد بالاستحمام تبريد كل الجسد للهواء والرياضة العضلية وليس دخول الحمام للاغتسال بالماء الحار فقط بقصد النظافة ، والغرض منه كما لا يخفى إزالة الإفرازات الجلدية كالعرق والمواد الدهنية التي تخرج بالغبار وتلتصق بالجسد . فإذا لم تُزل تلك الإفرازات وسخت حينئذٍ بالجسد وكوُنت قديراً منع تنفس الجلد وإفراز العرق ، وهذا ما يؤدي إلى أمراض خطيرة . وقد يموت الإنسان إذا حُجز عنه التنفس الجلدي مثلما يموت إذا حُجز عنه الهواء . فلا بدّ للإنسان إذا من غسل جسمه دائماً بما كان منه ومزلاته ، غنيباً كان أم فقيراً ، سليماً أم عليلًا ، طفلاً أم شيخاً . كيف لا وهو واسطة النظافة والمصلحة الجيدة ، وطول حيوي لدره كثير من العليل والأمراض التي تأتي عن طريق الجلد بما يلصق على صحته كما قلنا من الأوصاخ والأدران والتملاح والقشور التي يفرزها العرق والذدد الدهنية . وبالرغم من وجود المنفآت الكثيرة المخصصة للاستحمام في أيامنا هذه لا زال بعيدين جداً عن اهتمام الشعوب القديمة من حيث النظافة ومضاهاتنا لها من هذه الناحية .

فالحمامات عند اليونان والرومان كما يؤكد بعض المؤرخين كانت لا تقابل حملاً وكبراً ، وقد بلغت درجة من الأهمية بحيث أفسحوا للناس مجالاً واسعاً لارتياحها سواء أكانوا من العامة أم الخاصة . فكانوا يقدرّون إذ ذاك قوة الجسم وجماله ووراهته ويصلون على المحافظة عليه ، ولا تزال مائة إلى اليوم في أوروبا بقايا تلك الأماكن الجيدة المخصصة للاستحمام . ففي روما مثلاً كان يوجد لدى جميع الأشراف والأغنياء ، حتى الطبقة المتوسطة من الشعب ، حمامات خاصة في بيوتهم — هذا عدا الحمامات العمومية لطبقات الشعب . أما في أيامنا هذه فلا نرى ما يذكرنا بتلك التماثيل الكبيرة الرائعة التي لا تزال آثارها باقية في أراضي المملكة القديمة كتماثيل الحمامات العامة لاوغسطس ، ونيرون ، وكراكلا في روما ، وتماثيل قيصر في باريس . وقد كان الاستحمام للأدباء بماثلاً تقريباً أي يستعمل فقط ، ولا يشي

ما لو حرد من عند المذمومات وأماكن الاستحمام من المذموم الحزينة للصحة العامة
 ويمكن القول أن النظافة لم تقتدى، بالتقدم ببدئية بعد ذلك إلا في أيام الفيلسوفين
 خصوصاً عند الطبقة الميسورة، وقد امتد ذوق اهتمام الحمامات من الشرق إلى فرنسا،
 وبكفي أن نعرف الآن شوارع باريس القديمة ونشاهد معالمها ورسومها ونقرأ أسماء دورها
 كي نشأ كد من وجودها أما كني عديدة عامة للاصطحاب في ذلك الزمن .

وقد كتب أحد المؤرخين الغربيين فتشلاً ممتعاً عن طادات أهل البلاد وأخلاقهم في ذلك
 الزمن أي من القرن الثالث عشر حتى القرن التاسع عشر جاء فيه ما يلي : - « لكي يكون
 الاصطحاب طاراً ويبدو ردياً فحماً إذا دُعي أحدهم إلى تناول الطعام عند أسرة ما ، فعلى
 أصحاب الدعوة أن يهتوا بالدعوة أولاً جئاناً طاراً فور وصوله إلى بيت هذه الأسرة ،
 وبعد الانتهاء من الحمام يأتي الضيف نواً إلى غرفة الأكل لتناول الطعام » .

ولسرتي ليست النظافة وحدها ما يكسبه الجسم بالاستحمام، بل هناك أيضاً إفاش الجلد
 وتكسين أعصاب الجلد ، والبهجة والنشاط والرشاقة وخفة الحركة والصحة وبالتالي طول
 الحياة . وإذا أمعنا الفكر قليلاً ألقينا أيضاً أن النظافة هي أساس الوقاية من الأمراض
 المعدية ، ولتأخذ مثلاً على ذلك الحمى التيفية التي تنتقل من المريض إلى السليم بواسطة
 المواد البرازية . فإذا روعيت النظافة في هذه الحالة أمكننا التخلص من هذا المرض بدون أن
 نتعرض للتلوث به ونبقى سالمين منه . وهكذا قل عن الزحار والميضة (الكوليرا) وغيرها .
 زد على ذلك أن النظافة هي أساس الجمال . فإثارة والتبرج مهما بلغا حد الكمال والاتقان

يضمنان في النفس النضور والافتخار أكثر من الإحجاب والاطراء - إذا لم يكونا مقروين
 أولاً بالنظافة ومراعاة النظافة الجسدية ، ومهما تكن المرأة جميلة مليحة فإن قذاره ملابسها
 أو اتساع جسمها يلبسها الملاحه والفتنة والمجازية التي تنفدها . وهذا كله لا يتم إلا
 بالاستحمام .

وفي أيامنا هذه نرى أن أغرم الحمامات هي عند الأميركيين ويشبهون من هذه الناحية
 البرناتان القديمة . أما اليابانيون الذين يُعدون أنظف أم الأرض كما يؤكد الكثير من
 الباحثين ، وأغصهم إقبالاً على الاصطحاب ، فانهم يستعملون المرش (دوش) وليس الأحواض

(باير) كما ينمن الغرييون ، وهم يسحرون من هؤلاء لأنهم يستحمون في ماء قد تلوّث بأفئاد الجسم وذباب به الصابون ، فانتظاره لا تسعد تامة في هذه الحالة فالم يُستظف الجسم بعدئذ بالماء الساخن لتنظيف أو بللرش .

وتما يذكر في هذا المصند أن الرومحين قد اتخذوا مادة الاستحمام في المراء في فصل الشتاء ، وغالباً ما يستعملون الجليد بدل الماء فيحك المستحم جسمه بقطع منه . صحيح أن هذا ينشط الدورة الدموية ويقيد الجلد فائدة كبرى ، غير أن هذه الطريقة لا تأتي بالفائدة المتفاعة من حمة تنظيف الجسم وإزالة ما يكون قد ملق به من الأدوار والأوساخ والأملاح وغيرها .

(فائدة الاستحمام للجسم) : وتأثير الحمام على جسمنا له فوائد من نواح ثلاث . طبية ، وأدبية ، وعقلية .

١ - الحمام الساخن : (٣٤ - ٣٨ درجة مئوية) : ينتج مسام الجلد فيصبري منها العرق حاملاً معه السموم الكثيرة والأفئاد المذروكة ، كما أنه يرفع حرارة الجسم ويزيد النبض بحيث يبلغ ١٢٠ الى ١٣٠ درجة في الدقيقة الواحدة ، ويستدعي الدم في الوقت نفسه الى نواحي الجسم السطحية فينمشها ويريح من عهه الأعضاء الداخلية ، وعلى الخصوص المعدة والكليتين . وهذه الراحة التي تنالها الأعضاء الداخلية ضرورة لتجديد حياتها وترويتها على مثابة أعمالها .

طبياً يمكننا استعمال الحمامات الساخنة في حالات الرثية ، وفي أمراض المفاك التنفسية الحادة . ولا سيما عند الأولاد في الالتهاب الشعبي الرئوي (٣٨ درجة مئوية) ، فيترك الولد في الماء مئة عشر الى عشرين دقيقة ، وتوضع كؤازات ماء بارد على رأسه طيلة مدة الاستحمام سعاً لاحتقان الدماغ ، وذات الحمامات الساخنة تستعمل أيضاً في حالات التهاب السكلى الحادة وفي تهدئة الأعصاب أيضاً .

غير أنه يجب الاحتراس بعدم أخذ الحمام الساخن من التعرض لأضرار البرد والجاري الهوائية لأن الجلد المتعدد الحار يعاب أحياناً بالسمات الباردة فتعثرى الإنسان الشعور وهي تمهد السبيل الى بعض الأمراض بل قد تعفي أحياناً إلى الموت إذا لم يحسب لها حساباً .

ولاجتناب هذا الأذى يقتضي عدم الانتهاء من الاستحمام ، التمديد في فرائض مدة نصف ساعة تحت غطاء خفيف في غرفة محفوفة من مجاري الهواء ، وأنسب وقت لذلك هو في المساء قبل النوم . وينبغي على كل حال عدم الاستحمام بتاتاً قبل مرور ساعتين على تناول آخر وجبة من الطعام . ويجب على الذين بلغوا السن ٤٥ فما فوق اجتناب أخذ الحمامات الساخنة جداً (٣٨ - ٤١ درجة مئوية) لأنهم غالباً ما يكونون مشتبهين بأمراض غير ظاهرة ولا يُشعر بها من ناحية القلب والأوعية الدموية .

٢ - الحمام البارد : (٢٨ الى ٣٤ درجة مئوية) : هو من أفضل أنواع الحمامات ، لا سيما في الصباح ، لأنه ينظف جيداً ، ويمنح ويحمي من البرد ومن التهاب الشعب وذات الرئة التي تفكك بانكزيرين متويلاً . وهو يفيد على الخصوص ذوي الأزوجة العصبية والأطفال العقلية والمصابين بأمراض القلب ، والملوليين ، ونحاف الأجسام ، والناهين من الأمراض . وخصوصاً في الصيف حيث يطفئ حرارة البدن ويزيل التعب والكسل الناجين من الحر . كما أنه يفيد أيضاً في حالات الأرق العصبي والنوراجينيا (ضعف الأعصاب) والمستمريا ، وفي الأوجاع الداخلية لالتهاب الأعصاب المتعدد المنتشر (Polynévrite) ، والشهام Tabes . زد إلى ذلك أن استعمال الحمامات الباردة أو الساخنة تساعد على تبرئغ المثانة وتسهل إدخال القسطرة في الاحليل Cathétérisme في حالة تضيق القناة البولية ، هذا فضلاً عن فائدتها أيضاً في بعض الأمراض الجلدية كالطكاك وغيره .

وبرجح عام يكون الحمام البارد منبهاً كما تكون قوى الجلد منجحلة أو عندما يكون الشخص امرأة نحيفة أو ولداً ضعيف البنية أو حينما يكون الطقس بارداً جداً .

٣ - الحمام البارد (١٠ الى ٢٨ درجة مئوية) : تختلف درجة برودة الماء الذي يستعمل به الانسان كما ترى بحسب حرارة الفصل أو برودته . وأما تأثيره الأول في الجلد فإنه يملك الدم والقوة الحيوية من الظاهر الى الباطن . ثم يردّها الى الجلد والمجموع العضلي . وهذا ما يسمى برد العمل . وباندفاع الدم من الظاهر الى الباطن يتميع القلب ويشتد عمله وتزوي انتباهاته فيندفع الدم منه بسرعة الى جميع أعضاء الجسم فتزداد تغذيتها من توارد الدم اليها ويزول منها الاحتقان الزمن وتفضلوا أحسن حالاً للقيام بعملها . غير انه يجب

الافتقار جيداً عند استعمال الحمام البارد الى بعض النقاط : أولاً - ان الفطس المتعاقب هو أفضل الطرق لأقوياء البنية تالاقاً للضعفاء الذين يجب عليهم أولاً أن يمددوا أجسادهم عندئذ أو أسفنجة مبلولة ثم يغتسلون في الماء . ثانياً - لا يجوز أن يقف الانسان في الماء وجسمه غير مضمور به لتلاقي سبب عن ذلك احتقان القلب والأعضاء الداخلية ولا يحصل من ذلك حنطير رد فعل تام . ثالثاً - لما كانت المرشة المعروفة بالدوش لا يمتثلها إلا بعض الناس ، وبخاصة الضعفاء والنساء والأولاد ، فيستحسن إذ ذاك حكب الماء حكباً على جسدك . أما أقوياء البنية والمرشة تكون بالنكس مفيدة جداً ألحم ولا يحنى عليهم من صدمة الماء الشديدة الباردة . رابعاً - من الناس من يتمرّد الاستحمام بالماء البارد صيفاً شتاءً ، فهذا لا ضرر منه البتة لنباتان وأعضاء البنية . أما الضعفاء فليعلم أن ينقطعوا عنه في فصل الشتاء وأيام البرد الشديد ، ويستعملوا عنه بالفضل البسيط أو بمسح الجسم بأسفنجة مبللة بالماء خروفاً من صدمة الماء البارد في بدء الاستحمام . خامساً - إذا أريد من الاستحمام تنشيط القوى والعضلات فقط مع تجنب صدمة الماء فيستحسن إذ ذاك أن تكون درجة حرارة الماء أقل من درجة الهواء الجوي في الصيف بدرجة درجتين ، ومساوية لها أو أعلى منها بمئتين درجتين في الشتاء ، فيفطس المتحمم بها لحفاة مدة ٥ - ١٠ دقائق ، ثم يفرك جسمه حالاً . وأخيراً لا يرتدي ملابس إلا بعد أن يندأ جسمه تماماً . وهذا الاستحمام في فصل الصيف لذيذ ومفيد جداً للجسم ويكسب المرء صحة ونشاطاً وارتياحاً .



ويمكن القول بوجه عام ان الاستحمام بالماء البارد يقوي العضلات وينبه القوى المنحطة ويلطف أو يخفف حرارة البدن ، كما انه يخفف من سرعة الدم فينرج القلب والرئتين ويجعل سطح الجسم منيعاً ضد البرد ، خصوصاً بعد فركه وتخفيفه جيداً فيتجدد نشاطه ، ولذا يكتب للجسم بالحمام البارد القوة والمناعة ضد الزلازل والزهجات والالتهابات المختلفة . أما من حيث مساوئه وأضراره فالشخص الضعيف الجسم قد يرتعش من جراء ملامسة جسمه للماء البارد . وإذا كانت الأعصاب ضعيفة خيف من الاستحمام بالماء البارد أن يدل المخ واليد قوة التفكير خصوصاً في فصل الشتاء . كذلك قد يكون له أثر سيء في القلب إذا بلغ الانسان

أواسط العمر (فوق الأربعين) ، وحسنوا الذين عندهم اعتماد لاخشي Senilis ، أو خد
المصابين بالتروف المعوية والتهاب المريون .

أما فائدة الحمامات الباردة في الأمراض المدية والحرية ، والتي منها في الدرجة الأولى
الحصى البنية ، ضير منكرة . وطريقة براند Brandt في مكافحة هذه الحصى كما يلي : يعطى
حماماً للصاب درجته ٢٠ مئوية لمدة ١٥ دقيقة وذلك كل ثلاث ساعات مرة واحدة عندما
تبلغ أو تسمى درجة الحرارة في الشرج ٣٩ مئوية . ويستحسن ، قبل أخذ الحمام ، رش
وجه المريض وصدره بماء أبرد من ماء الحمام المراد استعماله له تخفيفاً لتأثير صدمة الماء
البارد . وينبى جيداً في الوقت تنمى لحالة المريض فيما إذا تحدث له قشعريرة عند دخوله
الحمام البارد ، أو إذا قلون وجتاه أو فغناه بلون أزرق بنفسجي . ففي هذه الحالة يجب
إخراجه حالاً من الماء البارد وتدليكه بالكحول أو الكولونية إلى أن تعود للجسم
حرارته الطبيعية ثم ينشف جيداً بفرطة نظيفة ولبس ملايه ، أو يلف في ملاية الحرير
أو البطانية ، ويمطى فتجاناً من أي متفوع دافئ مثل الزننون أو الشاي أو القهوة أو
ليمونادة أوفدح من الحر .

غير أن استعمال الحمامات الباردة حسب طريقة براند غير مقبولة من أغلب المرضى
بالنظر لبرودة الماء التي تفاجىء الجسم . ولذلك يستحسن التجهوء إلى حمام مبرد تدريجياً ،
فيحضر أولاً حمام درجة ٢٨ مئوية ، وبعد دقيقتين أو أربع دقائق يبرد ماؤه تدريجياً
إلى أن يصير بدرجة ٢٣ ، ثم ٢٢ ثم ٢٠ مئوية .

٤ - الاستحمام بماء البحر والبحيرات : هو أفضل أنواع الحمامات للأقوياء وأهداه
البنية لأنه يجري في الهواء الطلق المشبع أوزوناً مشكاً من البحر ، ثم إن المستحم يكون
مطلق الحرية في السباحة بجياه البحر ويستفيد جداً من هذه الرياضة البدنية . عدا ذلك
فالملاح التي في ماء البحر تكسب البدن قوة ونشاطاً واتصافاً بامتصاص الجلد لها ، هذا
فضلاً عن لمس الأمواج التي تعمل على تبيبه الحواس والأعصاب . وهو من صنف
الاستحمام بالماء البارد من حيث أن درجة حرارة الماء فيه بفعل الصيف تتراوح بين ١٧
و ٢٥ مئوية ، وكما ازدادت برودة الماء يكون مفول الاستحمام مقويًا .

وذكر على ذلك سبب مياه البحر من شأنه أن يساعد على الهضم ، ويفتح شهية الطعام ويترقي أعضاء الهضم والامتصاص فيساعد الجسم بمقدار من الفيتامينات من المواد غير الطبيعية التي هي أولى أسباب النقص والمرض ، وكذلك قل عن فائده في تحسين الدورة الدموية ، فجلد يحتن عن شبكة مهمة جداً من الأوعية الدموية التي تحتوي بدورها أحياناً عن سبب من مجموع الدم ، وهذا المتنازع يطرأ عليها زيادة أو نقصان بحسب درجة حرارة الماء ، فإذا كان هذا الماء بارداً فأوعية الجلد تتبرخ تنقبض من الدم الموجود فيها ، وإذا كان ساخناً فأوعية نفسها تتسع بالدم ، ومن هذا نستدل ما لتأثير درجة حرارة الماء في الدورة الدموية العامة وفي إسهالات العمودية أيضاً بسبب هذا التشنج والارتخاء ، ولذلك فهي الجلد يحتن « الثاني المساعد » .

وستلك أيضاً فائدة من الاستحمام بماء البحر بسببه يسبح للأفراز الجلدية ، فهذه الغدد تفرز ، هذا الجوامض الدهنية والماء ، كثير من المواد السامة المتولدة من وظائف الجسم فيقدر ما يتقوى الجلد بسببه عضواً للأفراز يكون تنظيم الجسم أحسن ، وهي عرفنا أن تأثير الماء في الجسم يسبح للأفراز ويترد تفافات البدن ، أدركنا حينئذ ما للاستحمام في هذه الحالة من الأهمية والفائدة الكبرى .

أمامدة السبح بماء البحر فتختلف من دقيقتين أو ثلاث دقائق عند انخفاء إلى عشر دقائق أو أكثر عند الأقوياء وأهداه البنية ، وهذا متوسط بحالة المستحم الصحية فيما إذا كان ضعيف البنية أو قويا ، معناداً قليلاً على الاستحمام أو بالعكس . ويتقدر ما يكون المستحم قوياً نسيطاً ومعناداً على الاستحمام بماء البحر يمكنه البقاء مدة أطول في الماء والعكس بالعكس ، ومما يمكن من الأمر فلا يجوز للضعفاء السبح في ماء البحر للمرة الأولى تجنباً للرعشة أو الصدمة التي تحدث أحياناً عند النطس ، بل الأنسب أن يبدأ بالاغتسال بماء البحر في البيت قاراً أو بارداً ، فإذا زادت قوة المستحم سار إلى البحر واغتسل واستحم فيه ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى لا يسبح للاطمال السبح بماء البحر إلا إذا بلغوا السابعة من عمرهم ، كما أنه لا يسبح أيضاً للذين بلغوا الخامسة والحسين من العمر فأفوق السبح بماء البحر إلا إذا كانوا معنادين عليه وينبتهم قوية ، وأحسن انصالح للاستحمام

بماء البحر هو من آخر الربيع إلى أواسط الخريف أو آخره . أما الزمان المواتق لهذا الاستحمام فهو الصباح قبل الشروق (للأقوياء) ، وسدس الضمعة ، ويكون ذلك قبل الطعام وليس بعده مباشرة ، أي أن يكون قد مضى على تناول الطعام ساعتين ونصف حتى يبدأ بالاستحمام ، ثم ينصف الجسم جيداً بعد ذلك بمنشفة خفيفة بل أن يحمى الجلد ويدفأ كل الجسد .

ومن القواعد الصحية الأخرى للاستحمام بماء البحر (أو البحيرات) هو تأثيره الفعال عند ذوي الأمراض العفوية ، والنسايين ، بتقرنهم وموه الهضم والاضطرابات المعدية على أنواعها ، فيكون لهم والحالة عند متقويين مفضلاً ومصلحاً بشرط ألا يكون مكنهم طويلاً في الماء ، وأن يعملوا كثيراً من الحركة والرياضة المضطية .

أما الحالات الصحية التي يحظر فيها الاستحمام بماء البحر فهي :

- ١ - عند المصابين بالسل الرئوي مع وجود حمى أو عدسها مهما كانت درجة المرض عند المصاب .
- ٢ - عند المصابين بضعف القلب أو أمراضه أي كان نوعها .
- ٣ - في أمراض الكلى والرثية (الروماتزم) والتقرس .
- ٤ - عند ضعيفي البنية والمصابين بتصلب الشرايين وأمراض الجهاز التنفسي .
- ٥ - عند القيح والالتهال الصغار قبل السن الثالثة .
- ٦ - في الأمراض الجلدية الحادة والمزمنة ، وفي أمراض العيون والآذان .
- ٧ - خلال مدة الطمث عند النساء ، كذا في أوقات الحمل إذا كن غير معتادات عليه سابقاً .

٨ - عند بعض المصابين بأمراض الأعصاب أو بضعفها كالتورامتيا مثلاً ، أما عند البعض الآخر فيكون بالعكس مفيداً لهم ، ولذا يجب مشورة الطبيب في غذا الأمر والاسترشاد برأيه .