

التسمم المعوي

لا يخفى أن الأطعمة التي تدخل في الجهاز الهضمي تعبرها سلسلة من التحولات الكيميائية الضرورية بتأثير الممارات المضوية المختلفة كي تصبح قابلة للاستعصاء وبذلك يتغذى الجسم وينتفع بها . أما إذا لم تتم التحولات المذكورة وبقي الجسم محتفظاً بالمواد غير المشتملة مدة طويلة فإن هذه تتحول إلى مواد هضمة سامة عمدة الميل إلى كثير من الأمراض وتأثير التسمم في الجسم من فضلات الأمعاء ونفاياتها شديد الخطورة . ولا يسبب عند المصاب أمراضاً حادة أو مزمنة حسب ، بل هو يعمل في الوقت نفسه وينوع خاص على إضعاف المقاومة البدنية .

ويمكننا معرفة التسمم المعوي في الأعراض التالية : يشعر المصاب عادةً بفقدان الشهية إلى الطعام ويكبرن نفسه كرهه الرائحة ولسانه ملتهماً ببطقة بيضاء . ويرافق ذلك غالباً سداخ شديد ، ودار وكره والمخاط في الجسم وأوجاع في العضلات والمفاصل مع عرق غزير لأقل مجهود أو تعب جسمي ، وأحياناً طفوية اليدين والتقدمين ثم الشيب المبكر وليس هذا كل شيء ، بل إن الدورة الدموية تكون عنده بطيئة بحيث يكون شديد الحساسية والتأثر ببرد . والنظر إليه يرى أوجه شاحباً ، صفرًا . يكسر جنونه أتي يكبرن جليفاً فامعاً مشرباً . والمصاب نفسه يشعر بتعب دائم وإرتخاء في الجسم ، وينتفوخ بالسهولة في أثناء النهار ، وبالعكس يمتريه سواد مزنج ومزول ليلاً . وهو إلى ذلك ضعيف التصور قليل الالتئاد وسريع التأثر والغضب لأقل وأقله سبب .

الأمراض أو الاضطرابات التي تنشأ من اتسمم المعوي

أهمها في الدرجة الأولى ما يلي : -

١ - فقر الدم : تتفاوت هذه الحالة عند المصاب من الانيميا البسيطة بأمرضها المعروفة إلى النوع الخبيث منها (أنيميا أديصورز) ، وكلاهما يشذو بل يصاحبه شفاؤهما عالم أعمل أو لا على إزالة للتسمم المعوي .

- ٢ - **اضطرابات الكبد** : إن معظم الاضطرابات التي تحدث في هذا العضو تنشأ ظاهراً ولا ترتب من القسم المعوي . فوريد الباب الذي يحمل الدم إلى الكبد وينضم فيها إلى جمة فروع وغربرات دقيقة جداً تنتشر بين الخلايا الكبدية - يحمل معه في مثل هذه الحالة مواد الأمعاء السامة ، وهذه تؤثر في خلايا الكبد فتؤذيها وتموتها عن القيام بوظائفها
- ٣ - **تساقب الشرايين** : وهذا بدوره يكون أيضاً نتيجة لوجود التسقم المعوي نفسه لأن هذه الأوعية تنتشر بدون انقطاع من مواد الأمعاء السامة وتصاب بالتململ مع الزمن
- ٤ - **الحمراض فساد التغذية** : هو مزاج خاص تسوء فيه التغذية فتنتج عنها علل مختلفة : كالنقرس والبول السكري والروماتزم وحصرة الكبد والحكة والصداع والربو والبراسير والتهيج الجلدي والالتهاب المعوي وبعض أشكال سوء الهضم . وهي علل تسبب الكثير من الناس كما لا يخفى ولا تنشأ أسبابها الأساسية في الواقع إلا من التسقم المعوي .
- ٥ - **الربو والداء السكري** : وما تقدم ذكره عن الحمراض وتساقب الشرايين وغيره يقال أيضاً عن الربو الذي هو نتيجة تجمع السموم في الجسم على أثر وجود التسقم المعوي . ومثله أيضاً الداء السكري الذي يزداد أمراضه عدداً وخطورة من السبب نفسه كما أثبتته المشاهدات الكثيرة .
- ٦ - **القبض الاعتيادي** : هو عارض كثير الحدوث في أبنائنا هذه وبم جميع الطبقات على السواء ، وأسبابه الرئيسة تنحصر في قفتين مهمتين ، أولاهما : خلوماً كروا لنا من الأنساف التي تساعد على الأمعاء ، ولا سيما تلك كولات الضخمة الحجم ، ثانيهما : العجز عن التبريز الكافي في أوقات معينة . فالقبض المزمن من الأسباب القابلة والمساعدة على حدوث التسقم المعوي عند المصاب .
- ٧ - **التهابات الأنف والبلعوم المزمنة** : هذه الالتهابات ليست في الواقع إلا نتيجة وجود تسقم معوي مزمن عند المصاب ، وإنه لا يكفي إزالتها وهذاؤها كلياً ، بل يجب أيضاً مكافحة السبب الذي أدّى إلى حدوثها وهو أيضاً التسقم المعوي .
- ٨ - **أمراض جلدية وعلل أخرى** : وهناك أخيراً بعض علل وأمراض جلدية سببها التسقم نفسه أيضاً نذكر منها مثلاً الأكروما والمعدة (حب الصبا) والشرى والشرر والدمامل والجفرة الفارسية Anthrax الخ . فهذه كلها لا يتم شفاؤها إلا إذا طلعنا أولاً التسقم المسبب لها بصورة جذرية فمثلاً . وهكذا نزل عن الالتهابات المنهائية المزمنة والرنية المزمنة والشرى والتمرس الخ هي أيضاً نتيجة وجود تسقم معوي مزمن عند المصاب

أسبابه

أهم سبب للتسمم الفمري هو الإمساك ، وهذا ما يجب بسفحة خاصة التنبيه له وتلايمه . يعرف تفرسز الذي تسبب على إحداثه شعير عرذته بتعدد المستطاع لأن عتريبات الأمعاء إذا تركت تتجمع مدة طويلة بدون أن تتدفق إلى الخارج ، فالسبب المختلفة الأشكال تنص إلى داخل الجسم مع الدم فتسبب شتى العلال والأمراض التي ذكرناها بما يدعوننا إلى العناية دائماً بالجهاز الهضمي ، ولا سيما الأمعاء منعا لتولد السموم المشار إليها . ويجب أن نذكر هنا أن الميل إلى فمض الأمعاء يكون في غالب الأحيان طبيعيًا في كثيرين منهم . غير أنه يشتد في بعض الناس ، وقد يصير مستمرًا من تعود الإنسان استعمال المسلات . وفي أحيان أخرى يكون نتيجة وجود الأمراض . وهذه نقطة مهمة ينبغي معرفتها لأن علاج الإمساك يختلف باختلاف طبيعة السبب . وقد يكون حدوث هذه الحالة أياً من نقص التوريز الحيوية في الأنسجة والعضلات على طول الجهاز الهضمي فتسبب قوة هذه العضلات شديدة عرذلة ولا تعود تستطيع أن تؤدي عملها على الوجه الأكل ويرجع ذلك إلى ضعف التأثيرات العصبية الضرورية وعدم كفايتها لاحتداث انقباضات العضلات المشار إليها وإرقام الأمعاء إلى الحركة . ومنه أيضاً الاسترخاء الشديد في عضلات البطن والمرض لتسبب نفسها ، وضغط هذه العضلات ضروري جداً في حدوث التبرز . فذلك يقتضي معالجة السبب من أساسه والعمل على تقوية العضلات المذكورة وتشجيعها لتتم وظائف الهضم والإفراز والتبرز طبيعياً . ويكثر الإمساك بنوع خاص عند العصبين والذين يلزمهم أمشاطهم الجلوس وعدم ممارسة الرياضة البدنية ، وفي الذين يكثرون من أكل المحرم والأطعمة اللدنية ، وكما ينشأ من الإفراط في تناول الأشربة الروحية ، وعند الذين يقتصرون على حمية شديدة أو الذين يعملون التبرز في وقت الحاجة إليه .

وهناك سبب آخر لحدوث الإمساك ويكون ذلك خصوصاً عند بعض الفتيات أو السيدات اللواتي يفسين أن يذهبن إلى بيت الصلاة ، ومنهن من يمنعن أنفسهن فصدأ فيترقن عمل الأمعاء الطبيعي وتضيق هذه الفرزة عندهن نتيجة هذا الإهمال ويحدث تأثيرها شيئاً فشيئاً حتى تنسى ويقال الاهتمام بإعادتها إلى حالتها الطبيعية من الإحساس . وأسباب هذا الإهمال منهن إما كثرة المشاغل ، أو آداب الحشمة والحيافة الزائدة فيمتنعن عن تلبية نداء الأمعاء وإحساسها وتحريساتها ، وبذلك تنسى عادة التبرز ويتمن أحياناً ٣ و ٤ بل ٥ أيام وأكثر بدون أن يتبرزن ، والأمعاء إذا أهمل أمرها ضمنت شيئاً فشيئاً مع الزمن ولم تفرغ عتريباتها فينشأ من هذه الحالة قبض شديد مستمر .

ويشاهد أيضاً هذا النوع من القبض في غالب الأحيان في الأولاد الذين يتكاملون في الذهاب إلى المدارس ، أو عند ما يتحسرون أنفسهم عمداً عن التبرز في لا يقطعوا الحاجم أو خضلاً من رفاقهم في أثناء ساطت البروس ثلاثاً يلتزموا بقرم بهم .
فأزاء هذه الحالات المؤسفة التي تميز وراءها سلسلة من الاضطرابات المختلفة لا بد لأصحاب هذا الحياء الكاذب من حدم الحواجز الوهمية التي أقامتها دواتنا الخداعة ويفرغوا أمعائهم بانتظام عند شعورهم بذلك في الأوقات الطبيعية . والشخص الصحيح يجب أن يتبرز مرة كل يوم على الأقل ، وإذا حدث التبرز مرتين فذلك أحسن . والافضل ألا ترغم الأمعاء على الحركة بل تترك لتفعل ذلك من تلقا ذاتها . والمهم أن يبرؤ الانسان نفسه على الذهاب ليبيت اخلاء مرة أو مرتين يومياً في أوقات معينة حتى وإن لم يكن يشعر بقضاء الحاجة ، ويوافق بانتظام على ذلك عدة أسابيع كي تسبح عادة التبرز عنده لبريزة وتعود منه الى إحساسها الطبيعي وتعود على التبرز في أوقات منتظمة .



وأخيراً نوجد نفة أخرى من المعايين بالاسماك وهم الذين لا يتجرعون الماء بالكفاية في أثناء النهار ، والمسؤول غالباً عن ذلك هو الطيب الذي يتصح بعض مرضاه المعايين بالسمن الزائد أو بتعدد نلمدة مثلاً بالاقلال من شرب الماء ما يمكن . فهؤلاء المرضى ، رغبة منهم في الحصول على الشفاء العاجل يتبعون ، بدقة وعناية إرشادات طبيبهم ويكتفون بمحرمات قليلة جداً من الماء بل إنهم يخافون من شربه ويهتمون أنفسهم من تناول أي نوع من المشروبات ، وفي هذه الحالة يقل إفراز البول عندهم ويكون هذا كنيافاً مكرراً ويعانون بالاسماك . غير ان هذا زول سريعاً إذا تجرّع المعايين بصفة أفداح من الماء في أثناء النهار ، ويسمى هذا النوع من الاسماك بالامساك الجاف أو الناشف . وكل منا يتصور أن يتحققه بنفسه إذا أراد ، ويلاحظه في فصل الصيف إبان الحر الشديد حينما يتصح العرق غزيراً من الجسم ويقل إفراز البول لهذا السبب ، وحيث تكون المواد البرازية أكثر بيرة وصلابة من الحالة الاعتيادية فكلاً عرق المرء وجب عليه أن يشرب الماء بالكفاية منعاً للاسماك .

ويجب ألا يبرح عن ذهن أيضاً الاسماك التي يحدث عند المعايين والبواسير ، وعلى الخصوص المنتهية منها ، أو عند المعايين بتشققات في الشرج . فهؤلاء يحسرون أنفسهم من التخرط من هذه الألم وحدوث الخرف . أو أيضاً من تشنج العضلة الناصرة الضيقة بالامت والتي تمنع خروج المواد البرازية بسبب حثه .

الوقاية والعلاج

لأن الضرر الناجم من احتفاظ الجسم بالمواد غير المتعددة شديد الخطورة لأن محتويات الأمعاء إذا لم تعمل على إزالتها بالطرق الفعالة وتنع حدوث الإمساك المسبب لها ، أدت إلى تسمم الجسم وإلى نفوس الأمراض المختلفة . ولذلك كان لا بد لمن يريد أن يبقى بصحة أن يشهد بدقة وعناية جهازه الهضمي وعلى الخصوص محل أمعائه كي يكون تاماً منتظماً بترافع محتوياتها بإراحة والسهرلة . وهذا وإن اذاً كرون حنا بعض نساخ وارتدادات عليها تأتي بالفائدة المطلوبة للعابيين بالإمساك المرمن التي حوالمة الأصلية والرئيسة في حدوث التسمم المعوي - مصدر أسباب تسمم الجسم ونشره الأمراض .

﴿ الطعام والشراب ﴾ : إن المنبه الصحي لهرتز البرومي حوالطام ، لذلك يجب أن يمنع مضعاً بطيئاً في يهضم هضماً جيداً . ولا بد أيضاً من تنويع الأكل لتجريب تشبهه لثلاث أسابيع النفس ويحدث الإمساك . وبغني الأقلال من تعاطي السموم ، والأكثر بالعكس من الخضروات والفواكه وفي مقدمتها المأكولات الضخمة الحجم التي تعمل على تحريك الأمعاء مثل أنواع الخضروات النيئة كالكرنب والجزر والفيلون والأسباخ والسلاطة الخ ، والتقطاني المطبوخة . ثم معظم الفواكه ولا سيما المطبوخة منها بالسكر Compotes ، والمرابي على أنواعها Marmalades ، مربى التفاح والبرتقال والقرح المطبوخة بالسكر أيضاً والتي لها تأثير طين على الأمعاء . وينفذ كذلك الخبز والزبدة والجبن الطريء والحليب الجيد والبن العادي والصل وسكر البن وزيت الزيتون والتخالة في الحبوب وخبز الشعير - بكمس الموز والأرز والنشاء وبيض البيض والسمن التي تزيد كلها في وطأة الإمساك .

ويجب الأقلال من شرب الشاي والقهوة والمنبهات الأخرى ، والأكثر من شرب الماء حينما تكون المعدة فارغة وخصوصاً في الصباح قبل التطور . وبكمس ذلك شربه مع الطعام فإنه يسبب الإمساك . والأفضل أن يكون شرب الماء ساخناً عند الصباح لأنه ينبه البند المعوية المعوية ويزيد قوة الامتصاص . ونحسبنا لطمه يمكن أن يضاف إليه مقدار قليل من ملح الطعام .

﴿ التديك البطني ﴾ : في بعض الأحيان يكون سبب الإمساك : كما قلنا ، ضعف في عضلات البطن والأمعاء ، خصوصاً عند من يعملون جالسين . فالتديك البطني يكون في هذه الحالة مفيداً جداً بشرط أن يعمل بيد خيرة صاهرة ، وأخى بذلك أن يكون شديداً

شاملاً ولا سيما من جهة اليسار، ومقطعة من فوق إلى أسفل، ويكرر ذلك بطرف الأيسار على طول المعى الضابط.

﴿الرياضة﴾ تتمد أيضاً الرياضة البدنية فائدة كبرى للصبيان بالأمسك، وخصوصاً الجناسيك الذين يقدرون أن يقوموا به فإنه يقوي عضلات البطن وينشط حركات الأمعاء وعضلاتها الدائرية، ويزيد الأفرار ويساعد بالتالي على دفع المواد البرازية وعلى الاستملاق، وأفضل وقت لعمل هذه الرياضة هو الصباح عند النهوض من النوم والجسم خالي من الألبعة ونوافذ الغرفة مفتوحة كلياً أو جزئياً بحسب الطقس ووجهة الجبل.

﴿الحقن الشرجية﴾: من الناس من يستعمل الحقن الشرجية وهو ما يسمى بالحقن المسهبة لتنظيف الأمعاء، غير أن هذه الحقن لا تنظف إلا الجزء الأسفل من الأمعاء وهو القولون ولا يمتد أثرها إلى الأمعاء الدقيقة إلا من طريق غير مباشر فلا يذهب إلا جزءاً من هذه الأمعاء وهذا لا يكفي لتنظيف الجهاز الهضمي كله من الممادة التي تشرح.

﴿العقائير المليئة والمسهبة﴾: يعتمد الكثيرون في مكافحة الإمساك أيضاً على استعمال الأدوية المليئة، غير أن فائدتها مؤنة لأن الأمعاء تعود بعدها إلى الكسل. هذا فضلاً عن ضررها لأن سباب الأمعاء الدقيقة إذا تمادى الإنسان في تعاطيها، وإذا كان لا مدبرة من استعمال المليئات أو المسهبات فيمكن انتهاب الأدوية التي لا تسبب أي تهيج في الأمعاء ولا للمص أو الإسهال. ويجب أن تقول هنا أنه لا يوجد ملين خاص يمكن استعماله لجميع الناس على السواء، فإيرافق هذا يوافق ذلك والعكس بالعكس، وكل واحد يجب أن يجرب الملين الذي يوافق حالته الصحية - بشرط ألا تستعمل هذه الأدوية بصورة مستمرة حتى وإن لم تكن مسببة للأمعاء، بل يجب استعمالها بالتناوب لأن الإنسان إذا استعمل شيئاً بكثرة لا يتأثر منه فيما بعد. فليوم مثلاً يأخذ هذا الملين بطريق التيم، وفي مرة ثانية تستعمل حقنة شرجية. وأفضل المليئات لهذا الغرض هو زيت الخروع وحبوب الكسكاراء والقادر القليلة من الزئبق الحلو Calomei وسليقة متوسطة من زيت الزيتون أو زيت القيقق الخ. وعلى كل لا يجوز الاتجاه إلى المليئات أو المسهبات إلا عند الضرورة الشديدة لأن كثرة استعمالها يضر ضرراً بالغاً، ويوجد منها أنواع متعددة في الصيدليات ويحذر الأدوية لكنها تعطى بحسب الحالة المرضية باستشارة الطبيب.