

الطعام والهضم

١ - فائدة التناعة في الطعام : لا فائدة من الطعام ما لم يكن جيداً ، ولا فائدة من الطعام الجيد ما لم يُهضم جيداً ، وما دام الجهاز الهضمي يعمل بانتظام فالهضم يتم بدون صعوبة . أما إذا حدث فيه أقل تفويض أو اضطراب فيشعر المصاب بالألم والإرتجاج . ولسوء الحظ لا يمكننا أن نتأكد دائماً من سلامة أجهزة الهضم لعدم وجود أعراض ذاتية ، وقد يحدث في كثير من الأحيان أن يصاب المرء بأمراض خطيرة من ناحية المعدة والبنكرياس دون أن تكون هنالك أيضاً أمراض مرئية .

ومما يؤسف له أن الجسم لا يجابو حالاً على ما ينتابه من الاضطرابات الهضمية بإحساسات مؤلمة . والواقع أنه يكفي أن يعيش الإنسان عيشة صحية معقولة ليبنى جهازه الهضمي سليماً ، وكثيرون من المرضى كانت معيشتهم دائماً منظمة جداً ، وآخرون بالعكس كان من الواجب أيضاً اعتبارهم مرضى بسبب حياتهم المضطربة وغير المنظمة لم يشعروا فعلاً بأي مرض أو ارتجاج ، وما ذلك إلاً لأن كثيرين منهم قد حافظوا على صحتهم بتدريج الامكان ولم يعيشوا عيشة صحية إلاً بسبب ضعف جهازهم الهضمي . وعلى نقض هؤلاء وأولئك توجد فئة أخرى يستطيع أفرادها أن يتحملوا مدة طويلة أي نوع من الإفراط لقوة مقاومة هذه الأعضاء ، وكنا نعرف أن كثيرين منهم يجهدون معدتهم ويخدونها خدواً بالطعام فوق طاقتها ، وقد قال أحد الأطباء المشهورين قديماً : « كل واحد له المدة التي يستعنتها » لكن هذا لسوء الحظ غير صحيح .

والمهم في الأمر أن يكون رائدنا الاعتدال في كل شيء ، وخصوصاً فيما يتعلق بالأعضاء الهضمية ، وهذا واجب مهما بلغت هذه الأعضاء من القوة . لأن التناعة في الطعام ، وتناول الجسم حاجته فقط ، من الأسباب التي تقابل الحياة - بعكس النوم والشرادة فيمرء من

أقوى الأسباب التي تزعم قوى الجسم وتصرف حيل الحياة قبل الأوان لانهما يقضيان على أجهزة الهضم بعمل هاشق غير مستعدة له. ولا حاجة بنا إلى القول أيضاً أن معظم أمراض القلب والمعدة والكبد والكليتين والشرابين وغيرهما لم تنتج إلا بسبب الإفراط في التغذية كما أثبتته المشاهدات الكثيرة. فحديراً بنا والحالة هذه مراعاة حالة الأعضاء الهضمية ونعرف خصوصاً ما يلائم معدتنا وما لا يلائمها من الأطعمة، فلا نعمل من ناحية على إضعافها، ولا نعمل من ناحية ثانية على اجهاذا دفعاً لسوء الهضم والتخمة وما يتسبب عن هذه الحالة من العواقب السيئة.

وإلتقاعدة التي يمكن السير عليها هي في نظرنا كما يلي: يُترك الحديث في دور النوم يأكل ما يشاء ويقتر ما يشاء دون أن يتجاوز طبعاً الحد اللازم. ويكتفي بالتأخ من الطعام بقدر ما تسمح له شهيته وليس أكثر. أما كبير السن فيفضل أن لا يتناول من الطعام إلا أقل ما تسمح له به شهيته.

هذا من جهة ومن جهة أخرى نرى أعضاءنا لا هم دائماً ولا شاغل سوى العناية بصحتهم، ومع ذلك نراهم دائماً صقيمين مروضين. وآخرون بالعكس فإنهم لا يشعرون بأي ألم أو اضطراب من ناحية المعدة والأمعاء بالرغم من ذلك يُجهدون بيشموت بأعضائهم هذه كل الإهتمام ويساعدونها في وظائفها الهضمية تارةً بتناول اللينيات أو المسهلات، وطوراً بعمل الحلقن الشرجية دون أن تكون هناك فعلاً أية حاجة لذلك، لأن أمعائهم تتنظف جيداً وتقوم بعملها من تلقاء نفسها على أحسن حال أفضل بكثير من الوسائل اللار ذكرها.

ولذلك كان من الضروري عدم التفتت بتل هذه العناية الفائقة والإهتمام بها إلى هذا الحد ولا سجا في دور الطفولة. ولا ينكر أن الإعادات قلب غالباً دوراً هاماً في حياة الإنسان وكثيراً ما يسبب التخلص منها، وعلى الخصوص الإعادات السيئة التي يكتبها المرء في شبابه. ثم أن الوالدين أنفسهم يلعبون أحياناً دوراً خطيراً بإعطاه الأمثلة لأولادهم فإذا كانوا لا يتدربون مثلاً أن يأكلوا هذا الصنف من الطعام أو هذا النوع من البقول فليس يترتب أن لا يكون أولادهم مثلهم، والغالب أنهم يحذرون حذوهم في عاداتهم ومشاربهم إذ لا يخفى أن من غرائز الأفعال جميع التقليد وميلهم لتعود بمختلف العادات. وإنه لا يكفي

أن تقوم بتربية أولادنا وتهديتهم في المدارس، بل علينا أيضاً أن نلقنهم القواعد الصحية من قيام وقعود وجوس وأكل وشرب ورياضة واسب وليس وعمل الخ التي تكفل لهم الصحة الجيدة. وإذا كنا نهم خصوصاً بتغذيتهم تغذية حسنة موافقة لصحتهم ونموهم فكثير من العلل والأمراض التي يسود أصلها إلى عهد الطفولة والحداثة يمكن إذ ذاك اتقائها ولا تظهر في دور الكهولة أو بعده.

نتقل هنا إلى بحث آخر، مهم جداً، ولنخني به :

٢ - أضرار سرعة الأكل والشرب : لا ريب في أن التواد الأعظم من الناس في عصرنا هذا يسرعون في الأكل ولا يعضفون الطعام جيداً بحيث أصبحت هذه العادة عند طيبة ثانية. ولعل السبب في ذلك كثرة المعازل، والاحتاجة الناعشة من معيشة المدن، ورة استعمال الأطعمة الناعفة (كالتبزر والخضار والتفواكه) التي كتمدهي اللورك الجيد، فيندفع الطعام والحالة هذه إلى المعدة كتلاً كتلاً وهذا ما يتبعها في عملها ويحملها على أن تترك أكثر هذا الطعام كما هو فيندفع إلى الخارج دون استفادة الجسم منه. وعلى قدر عملية المضع تترواف الفائدة التي يحصل عليها الانسان من غذائه.

فضلاً عن ذلك فالأكل لا يشرب تلك اللذة التي يجيب أن ترافق الأكل عادة، والنايب اليوم أن اللذة التي ترافق الطعام من أهم الأسباب المهيئة لهضم والمساعدة على زيادة افراز العصارات الهضمية.

ومرعة ازدراد انطام وعدم تنعيمه باللورك الكافي على نحو ما ذكرنا طيباً أضرارها من نواح عديدة وينبغي محاربتها بأجمع الطرق دفماً لما يترتب عليها من النتائج الويلة. وهذه النتائج تظهر عند الشخص أن طجلاً أو أجلاً. وتقدر ما يكون الجهاز الهضمي عند أحدهم ضعيفاً أو قليل المقاومة يكون ظهور الأعراض باكرأ. ومن ناحية أخرى فالذي يسرع في أكله وشربه دون أن يعضف الطعام جيداً يحمليء معدته مريراً فلا يحصل لها عندئذ متسع كافي من الوقت لتعدد باعتدال نسبة إلى كمية الطعام أو الشراب التي دخلت فيها. فوصول الأطعمة هكذا إلى المعدة بصورقة بطائية له نفس التأثير الذي يحصل من الاصابة بضربة عنيفة على جدارها العضلي فلا يتقلص إذ ذاك أليانها بالكفاية ولا تأخذ الأوضاع اللازمة وتنخفض

محتوياتها كما في الحالة الطبيعية ، فينشأ من هذه الحالة إحساس مؤلم وهشور بانقش والامتلاء ، كما لو أن جسماً قريباً قد دخل فيها ، فينظر المصاب حينئذ إلى حلّ ملبسه تخفيفاً لضغط الحاصل فيشعر بنسيء من الراحة والانتعاش ولا سيما إذا تحسناً ما ابتلعه من الهواء مع الأظمة وليس هذا حسب ، فالمصاب نفسه يشعر بإحساسات مؤلمة ناشئة عن اضطرابات المضم ، لأن الملعنة المتعددة بسبب كثرة الأظمة تحتاج طبعا إلى وقت أطول لقيام بسهام فتأخر عملية المضم مع انخفاض الأغذية وتحولاتها الكيميائية .

٣ - تأثير اللعاب في وظائف المضم : نورد هنا إلى نقطة عامة أخرى وهي أن اللين لا يلوكون الطعام جيداً لا يختلط هذا باللعاب الذي يحل بعض أنواع من الأغذية ، فينشأ من هذه الحالة نقص المضم ومن ثمّ صرده ، وخصوصاً في المواد النشوية . وقد أشار إلى ذلك العالم الفرنسي كلود برنار (١٨١٣ - ١٨٧٨) فأبان الدور الهام لللعاب في عمل المضم . ولا يخفى أن هذا المضم لا يتبدى فعلاً بالمعدة كما يتصور بعضهم ، بل يكون ابتدأه بالأحرى في تجويف الفم . فمن حركة المضغ ينفرز اللعاب ، وهذا اللعاب سائل تكونه الغدد اللعابية وتفرزه في الفم ، وفيه أيضاً إفراز الغدد البسيطة المنتشرة على سطح الغشاء المخاطي للفم كما أنه يحتوي على مادة مؤثرة تسمى (البتيالين) أو (اللعابين) ، وهذه المادة تؤثر في المواد السكرية والنشوية الموجودة في الأغذية وتجعلها مبدئياً قابلة للهضم . وكلما كان المضغ كثيراً كان المضم أسرع ، والمضغ يزيد إفراز اللعاب فيختلط هذا بالطعام ، وبذا تأخذ المواد السكرية والنشوية في التحول إلى غليكوز . ويتم هذا التحول في المعدة ثم في المعى بواسطة العصارات الهضمية .

وعند ما لا يحصل للخميرة اللعابية (مادة اللعابين المذكورة أعلاه) الوقت الكافي لتتمزج بالطعام الذي نتاوله ، فيصل هذا إلى المعدة فالعوى غير جاهز بالكفاية . فإذا لم تأت العصارات الهضمية الأخرى لاصلاح النقص الحاصل يؤول الأمر إلى حدوث احتلال في عمل تلك الأعضاء مع اختلالات وتسمات فيها ، بل إلى الإصابة أحياناً بالالتهاب المعوي .

فالشرط اللازم للهضم الجيد هو إذا أجادة المضغ ، وامتزاج الطعام امتزاجاً كافياً باللعاب ويمكن للإنسان أن يأكل وجبة كبيرة ولا يتضرر منها إذا أحسن لوكمها وتمهل في هضمها ،

قدر ما يتضرر من هذه الوجبة إذا أكلها بسرعة وبلا لترك.

٤ - الأنراط في الشرب : الملاحظ أن الإنسان يفرط بشرب الماء أكثر من إفراطه بالطعام . والواقع أن شرب الماء يفيد بكثرة متى كانت المعدة فارغة ولا سيما في الصباح قبل التطور ، وبمكس ذلك تكون الحالة إذا أخذ والمعدة مملوءة بالأطعمة ، أما ما يختص بالمشروبات الروحية فالضرر يكون مضاعفاً والبلية زودجة . وإذا قابلنا المواد الجاهدة بالمواد السائلة التي يتناولها فهذه الأخيرة تشغل حجماً أكبر في المعدة وتكون هذه منقطة مكثوفة ، وقد تتأثر بسبب ذلك الأعضاء الأخرى . والرجل البالغ يستطيع أن يتناول لترين وأكثر من السوائل ، ويدخل في هذه الكمية الماء والقهوة والشاي والقهقه السائل من الأطعمة الأخرى . ويمكن القول أن أغلب الرجال يشربون أكثر من حاجتهم الضرورية مبررين عذرهم بغيرهم الشديد للطقس . وإذا كان الشخص ذا صحة جيدة فالأنراط في شرب الماء يعتبر عادة سيئة .

وفي كثير من الأحيان يدق على الخبيب السؤال التالي وهو : هل أن شرب الماء مفيد أم مضر في أثناء الأكل ؟

فتجرباً للاذهان رأينا أن نذكر هنا ما تم معرفته عنه .

١ - إذا كان الشخص ذا صحة جيدة ومعدة سليمة : فشرب الماء باعتدال على المائدة (قدر قدح واحد من الماء) لا ضرر منه البتة بشرط ألا يؤخذ والطعام في الفم لدنمه إلى المعدة لأن اللعاب لا يسيل إذا كان في الفم ماء . وإذا أخذ السائل بارداً فور تناول طعام ساخن جداً فالأسنان ولا ريب تتأثر وتتألم ولا سيما المنياء ، وهي الطبقة الظاهرية الصفيقة جداً التي تغطي تاج السن وقد تتشقق وتتسعدع هذه الطبقة بسبب ذلك وتندو الأسنان عرضة للتلف . وإذا تجرّع الإنسان مقداراً كبيراً من الماء فبالأما ما يصاب باضطرابات هضمية برؤية بل مؤلمة بعد مدة من الزمن .

٢ - إذا كان الشخص مصاباً بضمف أو مرض في المعدة : إن تجرّع الماء بكثرة في مثل هذه الحالة يسبب حتماً اضطرابات هضمية مع تمدد في المعدة نتيجة توسع زائد فأرتخاء في الألياف العضلية لهذا العضو . وقد تهاب هذه الألياف بالندال فيزداد اضطرابها بالندل

والامتلاء لزيادة عظيماً ويكون الألم شديداً جداً.

وجملة القول أن عنى من كان مصاباً بمرض أو اضطراب في المعدة أن لا يشرب الماء في أثناء الأكل بل بالأحرى بعد تناوله ويكون ذلك بجرعات مخيرة بحيث يكون امتلاء المعدة بشهول وببطء، ومثله تعدد هذا المضروب، وينتج يحصل لتطيق العضلية في المعدة متسع كاف من الوقت لتعتاد على حالتها الجديدة. ويجب أن تقول هنا أيضاً أن الشعور بشرب الماء بعد الطعام أقل بكثير من الشعور بشربه بعده أو في أثناءه؛ وهي نقطة مهمة جداً ولا حيا في أمراض المعدة.

وقد يجد الكثيرون منهم — أولئك الذين اتخذوا عادة شرب الماء بكثرة في أثناء تناول الطعام — صعوبة كلية في ترك هذه العادة، غير أنه يمكن التغلب عليها بشي من العزم وقوة الإرادة. وعند ما تبطل هذه العادة يجد الإنسان نفسه فيها بعد مسروراً ومرتاحاً جداً ويكون قد خطا خطوات واسعة في سبيل تحسين حاله جهازه الهضمي وإزالة الأضرار التي تكون قد حدثت له.

٥ — تأثير الكحول في الهضم: يمنع الأحداث والشبان عن تعاطي المشروبات الروحية على أنواعها، ويمكن السماح بها للاشخاص البالغين بمقادير معتدلة. ويجب أن نعرف أن الإنسان الصحيح البنية ليس بحاجة قطعاً إلى شرب المشروبات لأنها غالباً ما تكون مضرّة حتى ولو أخذت بكمية معتدلة.

أما ادعاء البعض من أن المشروبات الكحولية تزيد قابلية الأكل وتقوي المعدة وتسهل الهضم، فتكذيبه التجارب والملاحظات الكثيرة. فإن المشروبات المذكورة لا تجلب القابلية البتة ولا تساعد على الهضم بل تؤخره وتتضاعف ضررها خصوصاً حينما تكون المعدة فارغة حيث يسري السم في الجسم بسرعة.

وقد تقضي الضرورة في بعض الحالات بمنع المشروبات الروحية منعاً تاماً، وفي حالات أخرى السماح مثلاً بالخمعة دون الخمر أو بالعكس.

وهناك حالة وهي زيادة إفراز العصارة المعدية *Hyperchloridrie* يكون فيها استعمال الخمر مضرّاً، أما إذا كان حامض العصارة المعدية غير كاف *Hypochloridrie* فالأمر بالعكس

إذ يتحسن أخذ مقداراً قليلاً من الخمر لمساعدة المضم . وأنه لا يمكن أن لعدد هنا جميع الحالات الخاصة التي يسمح بها استعمال المواد الكحولية أو عدم استعمالها ، فالطبيب وحده يقرر ما يكون ضرورياً استعماله أو غير ضروري وفقاً للظروف والأحوال الشخصية .

٦ - تأثير الشاي والقهوة في المضم : الآراء في هذا العدد متناقضة . فالبعض يفتكر أن الإفراط في شرب الشاي والقهوة مضر جداً بالمعدة ويكون سبباً لكثير من أمراض الجهاز الهضمي ، والبعض الآخر يراي بالعكس . والواقع أن الانسان العاقل الذي يريد أن يعيش بحكمة واعتدال يكتفي فقط بتناول فنجان شاي أو قهوة كل بضعة ساعات ، وهذا لا يضر شاربه بل يساعده على السير في عمله اليومي بغير تلكثر ، كما أنه يقوي المعدة الضعيفة وينصح الجسم والعقل ويحثهما على القيام بوظائفهما من جديد كلما انهكهما التعب أو استعوز عليهما الخمول . أما الذين يشربون ٦ الى ٨ أو ١٠ فناجين من الشاي أو القهوة يومياً كما يفعل الكثيرون منهم ، فليس يفرح أن يصاب هؤلاء الأشخاص بأضرار بالغة . فثلاثة أرباع حالات الأرق مثلاً ترجع الى ادمان الشاي ، كما ان مادة الكافيين تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم وارتفاعاً في ضربات القلب . وكلما رخص ثمن الشاي كلما كان أكثر ضرراً .

وما تقدم ذكره عن الشاي يقال أيضاً عن القهوة وهذه يجب منعها خصوصاً عن الأشخاص المصابين بأمراض المعدة وعن العصبين ، وهؤلاء كثيرون وراهم يومياً ويشكون لنا أذنتهم وخفقان قلوبهم وتهيج أعصابهم . والانسان لا يكون عصياً بدون سبب ، والغالب ان هذا السبب يعود الى طراز المعيشة ، والحياة غير الصحيحة التي تسبب له تسامات حقيقية من بعض الأطعمة التي يتناولها ومن ادمان في شرب الشاي والقهوة .

٧ - تأثير التبغ في المضم : مما لا شك فيه أن التدخين مضر بالصحة مؤذ بالجسم ، وله أيضاً تأثير سيء على عقل الانسان ونفسه ، وعلى جهازه العصبي والتنسي والهضمي والصري ، وكذلك على البصر والسمع وغيرها مما يضيق المقام هنا عن درجه وتفصيله . ويحتوي التبغ على طائفة من المواد السامة جداً وهي : النيكوتين ، وأملاح البريدين ، والنيكوتيانين ، وغاز أوكسيدالكربون والكولويدين . غير أن العنصر الفعال في الدخان والأكثر فتكاً بالجسم هو النيكوتين .

وإننا لا نحاول في هذه المقالة معرفة ما إذا كان واجباً أن ينقطع الانسان تماماً عن التدخين بل علينا أن ننظر فقط في ماله علاقة بموضوع بحثنا أي أمراض الجهاز الهضمي . ولا بد من الإشارة هنا إلى أنه توجد اختلافات كثيرة بين فخص وآخر ، فهذا الشخص

مثلاً يتصل منذ زمن طويل جداً بتدخين بضع سيكار من التبغ القوي أو ٤٠ و ٥٠ سيكاره بل قبل ٨٠ سيكاره يومياً بدون ضرر على صحته ، وذلك يشمر باضطرابات مختلفة بمجرد تدخين بضع سيكات يومياً . فالعبرة إذاً كما ترى ليست بمقدار التبغ الذي يدخنه الانسان بل باعتياده على التدخين ، ومقاومته البدنية . فمادوي الأفعال العقلية الكثيرة فلا يحصلون التبغ عادة متلهم لا يحملون الكحول أيضاً . وهؤلاء الأفضاض يجب عليهم أن يكونوا أكثر حذراً واحتراماً بسبب سرعة تأثرهم وقوة حاسنهم .

ولنظر الآن في الاضطرابات التي تنسب عن التدخين عند الذين يدأون في ممارسة هذه العادة . وأهم الاضطرابات المذكورة كما يلي : شحة ضربات القلب . عدم انتقام التنفس . دوخان . اصفرار الوجه . ألم في الرأس . تهوع أو قيء . أما الذين قد اعتادوا التدخين بإفراط فالاعراض تكون هكذا : (١) اضطرابات من ناحية القلب وسرعة دقاته مع عدم انتظام هذه الدقات ، والدبجة الصدرية أحياناً ، وضيق التنفس (٢) اضطرابات من ناحية الدماغ : ضعف في قوة الذاكرة خصوصاً فيما يتعلق بأسماء الأفضاض ، وأحياناً فقدان قوة الئق وقتياً (٣) اضطرابات من ناحية البصر ضعف شديد في البصر يمكن أن ينتهي أحياناً بفقدانه . (٤) تصلب الشرايين : يرجع بعض الأطباء أن لانتشار التبغ دخلاً كبيراً في ازدياد الوفيات العائدة إلى أمراض الشرايين .

والاضطرابات التي تهنا هنا هو تأثير النيكوتين على جهاز الهضم . فتأثيره في المعدة مثلاً يزيد أولاً العصارة المعدية مع زيادة حموضة هذه العصارة . وهذه الحالة تكون مصحوبة بمراراض مؤلمة وإذا أفرط الانسان في التدخين قلت بالممكن العصارة المعدية وقد تنقطع تماماً ، وينسب عن هذا كله فقدان شهوة الأكل والإمساك . أما من ناحية الأمعاء فاللظن بأنه حركة عضلات هذه الأمعاء ، ولاسيما الطليظة منها ، فتتقوى على طرد الفضلات المتجمعة فيها وبذلك يسهل وينتظم تفريغها .

وبوجه عام نقول أن شرب الدخان باعتدال جداً في الأمراض المعدية المعوية لا ضرر منه . غير أنه يستحسن الانقلاع بهتافاً عن هذه العادة بالنظر لمضارها الوخيمة العاقبة التي أتينا على ذكرها .

ويوجد أحياناً في الأسواق سيكار يقال أنه بدون « نيكوتين » لكن لا يوجد ما يؤكد لنا أن هذا النوع من السيكار غير سام فالأعراض في شربه قد يكون مضاهياً بنتائجها إلى أنواع التبغ الاعتيادية ولذا يُعتمرس من استعماله .