

٧ - التهاب الأنسجة

إن أهم فرق بين التهاب الأنسجة وبين السمنة الدهنية أو المائية هو أن الأول يصيب بعض الأماكن المحددة فحسب، أما الدهن أو الماء فإنه يغزو أماكن كبيرة من الجسم.

ويعتقد بعض المؤلفين أن التهاب الأنسجة، ليس إلا نوعاً مجدداً من السمنة المائية وهم يجمعون المرضى في مرض واحد ولهذا لا يرون إلا قسمين أساسيين لزيادة الوزن.

لكن التهاب الأنسجة برغم أنها توجد دائماً مع زيادة الوزن المائية إلا أنها تستحق أن نهتم بها على حدة :

- * لأنها قد تنفصل عنها في بعض الأحيان، لكنها أحياناً نادرة.
- * لأن التهاب الأنسجة لها صفاتها الخاصة بها والتي تختلف عن زيادة الوزن الدهنية أو المائية. إن الجلد في الحالتين الأخيرين يعتمد بسهولة وبغير ألم.
- * لأن لها أسبابها الخاصة بها.
- * لأن العلاج مختلف.

والسبب في أننا نجدها دائماً مع زيادة الوزن المائية ليس إلا أن أسبابها تتواجد غالباً معاً.

والتهاب الأنسجة قد يصيب المرأة فوق الردفين فقط، أو مؤخر العنق، أو العنق أو فى الساقين ويخلو بقية الجسم منها. وحينما يوجد التهاب الأنسجة فى نفسه مع النوعين العامين من السحنة فلا بد أن نعالج التهاب الأنسجة علاجاً منفصلاً ويكون له الأولوية على العلاجات الأخرى.

ما هو التهاب الأنسجة ؟

التهاب الأنسجة هو التهاب الأنسجة الضامة بسبب تجمع السموم فيها بدلا من أن يطردها الجسم. إن أكثر أنواع هذه السموم شيوعاً هي حامض البوليك، وحامض الأوكزاليك واللاستيك. وفى حالات التهاب الأنسجة تفتتح الذقن المزوجة والكتفان الغليظتان والكعبان المتورمان بنفايات المواد العضوية التى يطردها «الجسم الطبيعى» مع البول والعرق والبراز (ومعنى «الجسم الطبيعى» هنا أنك تتمتع بصحة جيدة وتسلك حياة صحية) هذه النفايات من المواد تتجمع فى الأنسجة الضامة.

الأنسجة الضامة :

توجد الأنسجة الضامة فى الجسم حيثما لا توجد الأعضاء وهى تسمى حين تكون تحت الجلد «بالأنسجة الخلوية تحت الجلدية» ولكنها توجد فى أماكن أخرى كأنسجة لملء

الفراغات. إنها الأنسجة الموصلة في الجسم، تجلب الغذاء للأعضاء خلال الأوعية الليمفاوية، وتحمل منها ما يتبقى منها بعد الاستهلاك من نفايات.

التهاب الأنسجة الضامة :

وفي حالة التهاب الأنسجة تمتلئ هذه الأنسجة الضامة بالسائل الليمفاوى المحمل بنفايات المواد التى تلهب الأنسجة وتسبب تقلصها ثم هى تمتلئ بالماء الداخلى إلى الجسم لكى تخفف من نسبة التسمم فى السائل الليمفاوى وتخفف التهاب الأنسجة. وإذا استمرت العملية فإن الماء يغلظ ويصبح مخاطاً، وهذا بدوره يتحول إلى مادة نصف صلبة. وتتمدد الأنسجة الخلوية وتصبح مؤلمة، وهذا هو التهاب الأنسجة.

وفي النهاية يحدث التصلب أو التآكل الذى هو المرحلة الأخيرة فى تطور أى نوع من الالتهابات.

إن التقلص، الذى هو رد الفعل الأول للأنسجة الضامة، أصل كل المتاعب فى نفسه. فالالتهاب يسبب الانكماش الذى يسد المصرف الطبيعى للسائل الليمفاوى المسمم، وكأنه بذلك يحبس الذئب فى حظيرة الخراف، وتجد المواد السامة المحبوسة الوقت الوفير لإحداث الالتهاب فى جدران السجن.

ونحن نستخدم الاصطلاح «التهاب الأنسجة» لهذا المرض، وكلمة الأنسجة تعنى هنا الأنسجة الضامة.

هل التهاب الأنسجة لا يحدث إلا للنساء فقط ؟

لا، إن ٣٠٪ من الرجال يصابون به. وإذا كان الرجل لا يهتم به كثيراً فهذا لأن متاعبه أقل ظهوراً فى الرجال، فهو لا يبدأ فى الساقين كما يحدث للمرأة، ولكنه يختفى فى بدايته تحت سترة الرجل أو حزامه. وإذا كان التهاب الأنسجة يصيب النساء خاصة فإنهن لسن ضحايا الوحيدات، هناك ضحايا آخرون. لكنه يصيب المرأة فى عز شبابها ويسهل على الآخرين ملاحظته.

التشخيص :

يبدأ التهاب الأنسجة على السطح الداخلى للفخذين والركبتين، مغطياً البروزات العظمية. إنه يهبط بسرعة ليجعل الكعبين سميكيتين ويخفيهما عن الأنظار. هذه السمنة تشتد شيئاً فشيئاً وسرعان ما تشمل الساق كلها (التي تصبح صلبة) من الكعب إلى الركبة. ويمرور الشهر والشهرين وتمتد سنة الساقين ببطء ولكن بإصرار وينتفخ جنباً الفخذين بدورهما.

ويصبح الردفان ثقيلين بلفائف الدهن وكذلك العجزان ومن هناك تزحف العملية إلى بقية الجسم، وتغلظ الرقبة، وينتفخ مؤخر العنق، وتثقل الكتفان.

وفى حالات التهاب الأنسجة المنتشر حقيقة، وهى لحسن الحظ نادرة، يشعر المرضى التعساء بأجسامهم وقد حبست داخل قوقعة سميقة ومؤلة، مما يسبب لهم - بلا شك - أشد إحساس بالضيق.

وفى البداية :

تكون الأنسجة لينة وغير مؤلة وهذه هى مرحلة غزو المخاط للأنسجة الضامة، وقد يصعب تفرقتها من الرشح المائى أو الدهنى. ويمكنك أن تسترشد بأماكن ظهورها. إن التهاب الأنسجة يظهر أولاً على السطح الداخلى للفخذين والركبتين.

وبعد ذلك :

فإن قرص الجلد يكون مؤلاً وقد يحدث تجاعيد صغيرة حتى فى المراحل الأولى. ويمكن أيضاً أن نشك فى وجود التهاب الأنسجة فى هذه المرحلة المبكرة من شكل الجلد الخشن البارد المائل إلى اللون الرمادى بسبب النقص فى تغذيته.

وفى مرحلة التهاب الأنسجة المؤكد :

فإن الأعراض واضحة :

١ - يلاحظ على الجلد حين يلمس أن به رشحاً وكأنه محبب، وأن هذه الكتل المحببة تعطى ملمس الوسادة بسبب صلابتها واستدارتها.

٢ - يلتصق الجلد بالأنسجة التي تحته بدلاً من أن يكون منفصلاً عنها.

وفى حالات التهاب الأنسجة، تلتهب الأنسجة الضامة (الموجودة بين الجلد وما تحته من أنسجة) بدلاً من أن تقوم بعملية صقل الجلد، وبذلك تلتصق بما فوقها وبما تحتها. ولهذا حين نقرص الجلد نلاحظ أنه ملتصق بما تحته من أنسجة بواسطة عدد من الخيوط الصغيرة التي تمسك بالجلد محدثة حفراً صغيرة على السطح.

٣ - إن القرص مؤلم ويحدث كدمات بسرعة، هذه المرحلة تتوافق مع التهاب الأنسجة الضامة من خلال أثر السائل الليمفاوى المسم الذى يحوطها.

وفى مرحلة التآكل :

تحس تحت الجلد كرات صغيرة أو حبوب صغيرة كالحبة الصغيرة التى تلف تحت إصبعك.

الأماكن التى يفزوها التهاب الأنسجة هى :

✦ السطح الداخلى للفخذين.

✦ الركبتان (تذكر أن الدهن يصل إلى هذا المستوى فى المراحل الأخيرة فقط، وإذا وجدت سمنا غير طبيعية فوق الركبة مباشرة ومن الداخل فخذ حذرك).

التغذية : إن أهمية «نوع» الطعام هنا واضحة حيث إن التهاب الأنسجة هو انسداد للجهاز بالسموم التي ما من وسيلة لإبطال مفعولها. وقد استخدمت كلمة «نوع» الطعام عن قصد، لأن كمية الطعام لم تعد الشيء المهم هنا. وإذا كانت المريضة أكلة فإنها سوف تحمل نفسها بالسمنة العادية إلى جانب التهاب الأنسجة. ولكنها ليست فى حاجة إلى أن تأكل كثيراً لتصاب بالتهاب الأنسجة. كل ما عليها أن تفعله هو أن تأكل بطريقة تتنافى مع مبادئ التغذية الصحية.

ويشترط لحدوث التهاب الأنسجة أن تأكل أطعمة غير قابلة للهضم مثل اللحوم الشديدة الدهن، الطيبخ، الصلصة، الأطعمة المحمرة وما شابهها والمشروبات الروحية. وفى كلمة واحدة أى شيء يؤثر أولاً على الكبد مضعفاً قوته الدفاعية، ولهذا تنتج السموم التي يعجز الجسم عن حرقها فتحتزن بسرعة فى السائل الليمفاوى.

إن التهاب الأنسجة - كأى مرض من الأمراض الأخرى الكثيرة - هو عملية دفاعية يقوم بها الجسم. إنها طريقة الجسم فى إطفاء النار. إن الدخيل على الجسم - برغم سميته - يحبس داخل الغرفة حيث يتسبب فى أقل الأضرار الممكنة، وهكذا يحمى الأعضاء الأخرى من آثاره الضارة.

ومن المهم جداً استعادة الكبد لنشاطه الطبيعى تحت تأثير العلاج ونظام الغذاء، هذا إذا أبطل مفعول السموم داخل الأمعاء من ناحية،

واستعادت الأنسجة قدرتها الطبيعية على تنقية الخلايا من السموم من الناحية الأخرى. إن هذين معاً يساعدان على إنجاح العلاج.

الحياة الخاملة :

هناك طريقتان للتخلص من السموم: الأولى - هي إفقادها السمية كيميائياً، وهذا يقوم به الجهاز الهضمي. والثانية - هي حرقها. وسوف ندرس الآن كيف يحدث النقص في هذه العملية الدفاعية.

يقال الآن إن طريقة حرق السموم هو بتحريك العضلات. والحقيقة أن ما يجب أن نقوله هو أننا في حاجة إلى رياضة عضلية كافية لأن تحدث احتراقاً كاملاً للمواد الكربونية التي يدخلها الجسم لأن الاحتراق غير الكامل ينتج السموم.

ودعنا نتبع هذه الفكرة، التي لها أهمية في الرياضة البدنية ورياضة التنفس.

إن السموم بعد أن تجتاز حاجز الجهاز الهضمي وقبل أن تحتجز في مخازن الأنسجة تستمتع بحرية قصيرة الأجل في مجرى الدم العام.

وفي هذا الوقت يمكن التخلص منها بطريقتين :

الكليتان يمكن أن تتخلص منهما إذا لم تكن نسبتها في الدم عالية. كما لا يزال من الممكن حرقها.

