الصحة البدنية
فى الإسلام

أعضاء جسم الإنسان

ذكر القرآن الكريم نحو سبعين عضوا من أعضاء جسم الإنسان كإعجاز إيمانى لتأكيد وجود الخالق وكإعجاز علمى عند معرفتها بالأجهزة الطبية الحديثة.

العين

يقول الأستاذ الدكتور أحمد تيمور أستاذ الفسيولوجيا بكلية طب الأزهر: إن العين تمثل كرة ذات تجويف محاطة بجدار ثلاثى الطبقات، خارجية للحماية، ووسطى للتغذية، وداخلية لاستقبال المرئيات على شبكة العين.. ويحتوى تجويف العين على مادتين، أحدهما مائية فى المقدمة والأخرى زجاجية فى المؤخرة وكلتا المادتين شفافة.

وتمر الأشعة القادمة من المرئيات خلال تجويف العين ويتم كسرها وتصغيرها على بؤرة الشبكية مقلوبة ثم ترسل عن طريق العصب البصرى إلى مركز الإبصار فى القشرة المخية الخلفية حيث يتم عدل الصورة فى حجمها الطبيعى.

ومن إعجاز الخالق سبحانه وتعالى أن القرنية – وهى جزء من الطبقة الخارجية لجدار كرة العين، لا يتجاوز السدس– لابد أن

تحتفظ بشفافيتها بدون وجود أوعية دموية فى نسيجها. ويتم تغذية القرنية نتيجة أن الضغط الأسموزى لنسيج القرنية أعلى من الضغط الأسموزى لبلازما الدم الذى تتوقف أوعيته عند الحافة الدائرية المحيطة بالقرنية فيتيح لها امتصاص المواد الغذائية والأوكسجين الذى يساعد على احتراقها للحصول على الطاقة اللازمة ويجرى التخلص من مخلفات هذه الطاقة عن طريق السائل الدمعى.

الأنف والأذن والحنجرة

يقول الأستاذ الدكتور محمد كمال عبد العزيز أستاذ الأنف والأذن والحنجرة بكلية طب الأزهر: إن أذن الإنسان تتكون من ثلاثة أجزاء: خارجية، ووسطى، وداخلية. والأذن الخارجية شكلها متعرج لتحمى الأجزاء الداخلية. وطبلة الأذن تحمى الأذن من أى جسم غريب يدخل فيها. والأذن الوسطى على شكل حجرة صغيرة ذات ستة جدران طولها حوالى سنتيمتر واحد وعرضها حوالى نصف سنتيمتر. وتحتوى على ثلاثة أعظم متلاصقة، متناسقة، متكاملة. وتهتز معا استجابة لهزات غشاء الطبلة. وتقوم طبلة الأذن والأعظم الثلاثة بتكبير الصوت داخل أذن الإنسان إلى نحو ٢٠ مرة. والأذن الداخلية حجمها حوالى نصف سنتيمتر ويتفرع منها ثلاث قنوات عظمية فى اتجاهات مختلفة لتستقبل الموجات الصوتية القادمة من الأذن الوسطى بالإضافة إلى التحكم فى توازن الجسم.

ويقول الأستاذ الدكتور فؤاد أحمد البدرى أستاذ الأنف والأذن والحنجرة بكلية طب الأزهر: إن حاسة السمع هى الحاسة الوحيدة التى لا تنام بنوم الإنسان. وثبت ذلك علميا بواسطة رسام المخ الكهربائى. وهذه الحقيقة العلمية ذكرها القرآن الكريم منذ أربعة عشر قرنًا.

قال الله تعالى:

﴿ فَضَرَبْنَا عَلَىٰٓ ءَاذَانِهِمْ فِى ٱلْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴾ (الكهف: ١١).

ومعنى هذه الآية أن الله سبحانه وتعالى أوقف حاسة السمع عند أهل الكهف حتى ينعموا بنوم عميق هادئ.

وأهم وظيفة للأنف هو كونه جهاز تكييف صغير للجهاز التنفسى عن طريق إمداده بالحرارة أو الرطوبة المناسبة لأغشية الرئتين الرقيقتين عن طريق الأوعية الدموية الكثيرة والأهداف الخلوية المبطنة للأنف.

قال الله تعالى:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَـٰتِنَا فِى ٱلْـَٔافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ﴾ (فصلت: ٥٣).

الأسنان

يقول الأستاذ الدكتور حسن سليم أستاذ طب الأسنان بجامعة مينسوتا بالولايات المتحدة الأمريكية: إن الله سبحانه وتعالى خلق الأسنان للإنسان لفوائد كثيرة أهمها:

١- مضغ الطعام وإعداده لتستقبله المعدة.

٢- الإحساس أثناء تناول الطعام.

٣- تساعد على الكلام ومخارج الألفاظ.

٤- إعطاء المظهر الجميل للوجه.

ويعتبر اللعاب الذى يفرزه الجسم خط الدفاع الأول للمحافظة على الأسنان حيث إن إفراز اللعاب غسيل مستمر للأسنان، وحيث إن تراكم بقايا الطعام تتفاعل مع البكتريا الموجودة فى الفم مكونة أحماضا تؤدى إلى نخر الأسنان وتسويسها وتكوين ترسيبات جيرية حول الأسنان. وإفراز اللعاب يقل أثناء النوم وأثناء الصيام. ولذلك يجب تنظيف الأسنان قبل النوم للتأكد من عدم وجود فضلات الطعام على الأسنان بالسواك أو الفرشاة.

والإكثار من تناول السكريات - كما فى شهر رمضان المعظم- يجعلها أكثر المواد الغذائية تفاعلا مع بكتريا الفم منتجة أحماضا تسبب تسوس الأسنان. ولذلك يجب تنظيف الأسنان عقب تناول

السكريات أو تناول كوب من اللبن قبل النوم يعادل الأحماض ويضعف من تأثيرها.

ويجب تناول فيتامين ث عند حدوث نزيف من اللثة.

وحث الإسلام على نظافة الفم والأسنان باستعمال السواك للتخلص من فضلات الطعام الضارة.

قال النبى ﷺ : «تسوكوا فإن السواك مطهرة للفم مرضاة للرب». روى الإمام البخارى عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء».

والسواك: عود نباتى يتخذ من غصون شجرة الأراك. وتحرر ألياف هذا العود فتصير فرشاة تستخدم لتنظيف الأسنان. ويستحب السواك بعود لين حتى لا يجرح اللثة. ويستحسن البدء بالسواك من الجهة اليمنى ويستحسن أن يستاك المسلم من أعلى إلى أسفل لإزالة الفضلات بين الأسنان.

وللسواك فوائد كثيرة للفم والأسنان. ولقد ثبت أن المداومة على استعمال السواك يقلل الإصابة بأمراض اللثة وتسوس الأسنان لوجود مواد فعالة فى السواك مضادة لميكروبات اللثة ومقوية للشعيرات الدموية المغذية للثة.

ولقد كان صحابة رسول الله ﷺ يذهبون لأداء فرائض الصلاة والسواك على آذانهم. وكان كل منهم لا يقوم إلى الصلاة إلا إذا استاك ورد السواك إلى موضعه.

ولقد روى أبو الدرداء رضى الله عنه «عليكم بالسواك فإن فى السواك أربعا وعشرين خصلة أفضلها أن يرضى الرحمن وتضاعف صلاته سبعا وسبعين ضعفا، ويورث السعة والغنى، ويطيب النكهة، ويشد اللثة، ويسكن الصداع، ويذهب وجع الضرس، وتصافحه الملائكة لنور وجهه وبرق أسنانه».

ويستحب السواك عند كل وضوء، وعند القيام إلى الصلاة وعند القيام من الليل وعند قراءة القرآن الكريم.

وفى شهر رمضان العظيم، يستحسن الإمساك عن السواك من وقت صلاة الظهر إلى أن تغرب الشمس.

عن عطاء رضى الله عنه قال: (استك أول النهار ولا تستك آخره إذا كنت صائما. قيل له: ولم؟ قال: إن خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك).

قال ﷺ «والذى نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك».

ولقد استطاع فريق من الباحثين من كلية الصيدلة جامعة القاهرة والمركز القومى للبحوث وإحدى شركات الأدوية المصرية من تصنيع مجموعة من المستحضرات الصيدلية الجديدة من السواك تضم مطهرا للفم وأقراص استحلاب ومعجونا للأسنان. ولقد ثبت أن بعض

الأنزيمات الموجودة باللعاب تقوم بتحليل وتكسير مواد معينة من السواك وإخراجها إلى الفم عند الاستعمال.

لقد ثبت أن السواك به العديد من المواد الفعالة تخرج من المادة الأم عند تفاعلها مع اللعاب. ومن مبررات تصنيع مستحضرات صيدلية من السواك عدم تحمل بعض الأشخاص استعمال السواك التقليدي خاصة الذين لديهم التهاب باللثة، كذلك عدم وصول السواك إلى بعض مناطق الفم، بالإضافة إلى نقص فاعليته نتيجة التخزين والتعرض للعوامل الجوية.

وجذور وسيقان نبات السواك أو الأراك أو خردل الإنجيل – كما تقول الأستاذة الدكتورة جميلة محمود واصل أستاذ العقاقير والنباتات الطبية بالمركز القومى للبحوث– تستعمل منذ فجر الإسلام للحفاظ على صحة الفم والأسنان وتقوية اللثة وهو مطهر طبيعى ومضاد للميكروبات ومضاد لمرض السكر وطارد للغازات. ويستخدم منقوع القلف كمنشط وكمقو فى حالات عدم نزول الدورة الشهرية وكعلاج لديدان الإسكارس والانكلستوما ومزيل لآلام المعدة. وقد سجل علماء الغرب فوائد السواك وأسموه (فرشاة الأسنان) أو (عصا المضغ) لأن العرب يمضغونه لمدة طويلة.

ولقد استعمل شراب السواك أو الأراك فى منع نزول الدورة الشهرية، بغرض إتمام الشعائر الدينية أثناء الحج والعمرة.

الجلد

قال الله تعالى:

﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ بِـَٔايَـٰتِنَا سَوۡفَ نُصۡلِيهِمۡ نَارٗا كُلَّمَا نَضِجَتۡ جُلُودُهُم بَدَّلۡنَـٰهُمۡ جُلُودًا غَيۡرَهَا لِيَذُوقُواْ ٱلۡعَذَابَۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمٗا ﴾ (النساء: ٥٦).

وتنتشر أطراف الأعصاب فى جلد الإنسان، وهى التى تلتقط الإحساسات المختلفة ثم تسير فى الأعصاب إلى النخاع الشوكى ثم المخ. وإذا نزع الجلد فإن الطبقة التى تليه لا تحس، لذلك فإن الحق سبحانه وتعالى يبدلها بجلود أخرى حتى يذوق الكافرون العذاب.

القلب

ولقد ذكر القرآن الكريم القلب فى نحو ١٢٥ موضعا وجعله القائم بدور الرحمة واللين ولقد صنف ابن القيم فى كتابه (زاد المعاد) أمراض القلوب فحصرها فى نوعين: مرض شبهة وشك، ومرض شهوة وغى. أما عن الأول فيقول الله تعالى:

﴿ فِى قُلُوبِهِم مَّرَضٞ فَزَادَهُمُ ٱللَّهُ مَرَضٗاۖ ﴾

(البقرة: ١٠).

﴿ وَلِيَقُولَ ٱلَّذِينَ فِى قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَٱلْكَٰفِرُونَ مَاذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِهَٰذَا مَثَلًا ﴾ (المدثر: ٣١). أما عن الثانى فيقول الله تعالى:

﴿ يَٰنِسَآءَ ٱلنَّبِىِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ ٱلنِّسَآءِ إِنِ ٱتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِٱلْقَوْلِ فَيَطْمَعَ ٱلَّذِى فِى قَلْبِهِۦ مَرَضٌ ﴾ (الأحزاب: ٣٢). فهذا مرض شهوة الزنا. وأوضح ابن القيم أن المقصود بالقلب ليس قطعة اللحم الصنوبرية الشكل التى تقوم بسحب وضخ الدم فى سائر أنحاء الجسم وإنما هو المنحة الربانية التى أودعها الله الجسم البشرى وهى المستعدة لتلقى العلوم والمعارف وتوجيه الجوارح إلى ما يناط بها من عمل، وهى التى يعبر عنها فى بعض الأحيان بالروح أو النفس أو الفؤاد. وأشد أمراض القلوب فتكا هو الشرك بالله وليس له علاج سوى الشهادة (لا إله إلا الله محمد رسول الله). ويأتى بعد ذلك الكبائر كقتل النفس والزنا والسرقة وعلاجها التوبة والاستغفار والحج المبرور. ويأتى بعد ذلك الصغائر كالنظرة واللمسة والقبلة للمرأة الأجنبية والسب والشتم وعلاجها الصلاة والصوم والصدقة. والاستغفار، والتسبيح، والتحميد، .. الخ.

الجهاز الهضمى

يروى أنه كان للرشيد طبيب حاذق على غير الإسلام، قال يوما لعلى ابن الحسين: «ليس فى كتابكم من علم الطب شىء والعلم

علمان: علم الأديان وعلم الأبدان». فقال له علي: قد جمع الله الطب في نصف آية من كتابنا . فقال له الطبيب: ما هي؟. قال قوله تعالى: «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا».

قال الطبيب: ولا يؤثر عن رسولكم شئ في الطب؟. فقال علي: بلى قال وما هو؟ قال علي: «المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء». وهنا أقر الطبيب بالحقيقة وقال: «ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس شيئا».

وقال النبي ﷺ: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه، وثلث لشرابه وثلث لنفسه» صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. وينتج عن ملء البطن بالطعام أضرار بدنية مثل التخمة وعسر الهضم والسمنة، وأضرار نفسية مثل الكسل والخمول وكسل الجوارح عن أداء الطاعات وتحركها للشهوات.

قال النبي ﷺ «لا تميتوا القلب بكثرة الطعام والشراب فإن القلب كالزرع يفسد إذا كثر عليه الماء».

ويقرر الأستاذ الدكتور محمد عطية أستاذ القلب بأن العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى أمراض القلب هي:

١- التدخين.

٢- ارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر بالدم.

٣- الكولسترول والدهنيات البروتينية منخفضة الكثافة التى تترسب داخل جدران الشرايين التاجية حتى تسد مجرى الدم بها. ويجب تغيير عادات تناول الأطعمة الضارة مثل: الدهون والشحوم الحيوانية واللحوم الحمراء وصفار البيض واستبدالها باستعمال الزيوت النباتية (زيوت الذرة وعباد الشمس والزيتون) والأسماك واللحوم البيضاء (الدجاج والأرانب) وتناول قرص أسبرين أطفال يوميا بعد العشاء يفيد فى منع تجمع صفائح الدم التى تسبب جلطات داخل الشرايين.

٤- زيادة الوزن وعلاجه الإنقاص من السكريات والنشويات والمخللات والمياه الغازية والمداومة على الرياضة البدنية وأرخصها وأسهلها رياضة المشى السريع يوميا لمدة نصف ساعة إلى ساعة.

البنان

قال الله تعالى: ﴿ بَلَىٰ قَٰدِرِينَ عَلَىٰٓ أَن نُّسَوِّيَ بَنَانَهُۥ ﴾

(القيامة: ٤).

قال الله تعالى: ﴿ وَٱضْرِبُوا۟ مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴾

(الأنفال: ١٢).

لقد ثبت علميا فى الوقت الحاضر أنه يوجد فى العالم اليوم حوالى سبعة مليارات فرد لا يتشابه بنان أحد مع الآخر.

إن البنان هو الموضع الذى يمسك به المقاتل أداة قتاله بمعنى أن ضرب البنان يعنى عدم قدرة الخصم على الرد مع عدم قتله.

الدم

يقول الأستاذ الدكتور عفيفى محمود الأستاذ بكلية العلوم جامعة المنصورة: إن الدم الجارى فى العروق هو ماء الحياة إذ إنه يحمل فى تياره، كل مقومات الحياة بناء وأداء، ما لم يتعرض لتلوث ميكروبى مثل فيروسات الإيدز والالتهاب الكبدى الوبائى. وعلى ذلك فنقل الدم مباح شرعا لأنه يتم من العروق إلى العروق دون أن يمر فى الجهاز الهضمى.

لقد أباح النبى ﷺ لأمته أكل الكبد والطحال وهما أغنى أعضاء الجسم بالدم النقى الخالى من التلوث والتجلط.

أما الدم المسفوح، فيعتبر من الخبائث والمحرمات لأن الدم بمجرد خروجه من العروق وتعرضه للجو، يفقد خواصه المناعية بسبب موت ما فيه من الخلايا المضادة للميكروبات مما يعرضه للغزو الميكروبى بالإضافة إلى حدوث تجلط بالدم وتكوين مركبات عضوية ضارة.

صحة البدن

إن الحياة التى وهبها الله للناس أمانة فى أعناقهم ووديعة بين أيديهم، وعليهم حفظ هذه الأمانة وصيانة تلك الوديعة.

قال الله تعالى: ﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾

(البقرة: ١٩٥).

وقال الله تعالى:

﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾

(النساء: ٢٩).

ويقول المفكر الإسلامى الدكتور يوسف القرضاوى: إن الإسلام أول من قرر قيمة البدن وحقه على صاحبه: أن يطعمه إذا جاع ويريحه إذا تعب، وينظفه إذا اتسخ ويداويه إذا مرض.

قال النبى ﷺ: «إن لبدنك عليك حقا».

ولقد حل الإسلام مشكلة الإيمان بالقدر، الذى كان يظنه المتدينون معارضا للتداوى وطلب العلاج، ظانين أن عليهم الصبر على البلاء والرضا بالقضاء.

روى البخارى عن أبى هريرة أن النبى ﷺ قال: «ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء». وقال ابن القيم فى كتابه (زاد المعاد): إن قول النبى ﷺ (لكل داء دواء) تقوية لكل من المريض والطبيب؛ لأن المريض، إذا أحس أن لدائه دواء، انفتح له باب الرجاء وقويت نفسه. وكذلك الطبيب إذا آمن أن لكل داء دواء، ثابر على علاج مريضه بلا هوادة.

قال ﷺ: «من تطبب ولم يعرف عنه طب فهو ضامن» ومعنى الحديث الشريف أن من يمارس مهنة الطب ولم تكن مهنته ويخطئ فعليه العقاب. أما من كانت مهنته الطب واخطأ فإنه يحاسب على قدر تقصيره في عمله.

فالله هو الشافي وهو المعافي من كل الأمراض والعلل. فيجب على المريض الإيمان التام بأن الله هو العلي القادر على شفاء كل الأمراض وهو الذى يقيض له طبيبا كفئًا. وإيمان الطبيب المعالج بأن الله هو الشافي وأن طبه ما هو إلا وسيلة فقط فإن العامل الإيماني له أهمية قصوى في الشفاء حيث إن الله سبحانه وتعالى هو الملاذ الأول والأخير.

شكا أحد الصحابة إلى رسول الله ﷺ من ألم في جسده منذ أسلم. فقال له الرسول ﷺ: «ضع يدك على موضع الألم وقل باسم الله ثلاثا، أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد سبع مرات» وكان أشهر أدوية العرب واحدا من ثلاث: شربة عسل أو شرطة محجم أو كية نار. كما في الحديث الشريف الذى رواه البخارى.

لقد ثبت عن الرسول ﷺ أنه تعصب من الصداع ووضع الحناء وقال إنه شاف بإذن الله. وأنه ﷺ احتجم وهو محرم في رأسه لصداع كان له.

قال النبى ﷺ: «تداووا عباد الله، فإن الله عز وجل لم ينزل داء إلا أنزل له دواء».

وقال ﷺ: «ما من داء إلا وله دواء إلا واحد. قالوا ماهو؟ قال الهرم».

وقال ﷺ: «لكل داء دواء. فإذا أصاب دواء داء، برئ بإذن الله عز وجل».

والطبيب المسلم مظهر من مظاهر العناية الإلهية التى تؤدى إلى شفاء المريض. فيجب على الطبيب أن يكون بشوشا مطمئنا لحالة المريض مهما كانت سيئة وعليه أن يؤدى واجبه بأمانة ويأخذ بالأسباب وأن يراعى حالة المريض المادية ويساعده بكل الإمكانيات المتاحة للوصول للشفاء السريع حيث إن قضاء حوائج الناس عبادة.

قال رسول الله ﷺ: «إن لله عبادا اختصهم بقضاء حوائج الناس حببهم فى الخير وحبب الخير فيهم، أولئك الناجون من النار يوم القيامة».

يجب أن يتحلى الطبيب المسلم بالأخلاق والآداب الإسلامية وأن يكون متمكنا فى مجال تخصصه، مطلعا على كل جديد فيه، بالإضافة إلى طمأنة المريض ومراعاة حالته المادية.