

علم نفسك

۵

# الغبار والمرض والسيف

للدكتور كوريلاند

# عَلِّمْ نَفْسَكَ

سلسلة كتب مبسطة لنشر الثقافة العامة  
اختر موضوعاتها ونقلها إلى العربية

منير البعلبكي

الطبعة الأولى

بيروت ، نوار ، ١٩٥٢

## الرمد الحبيبي أو التراخوما

ما يجب انه تعمل

- ١ . حافظ على نظافة العينين وصنهما من الغبار، والدخان ووهج الضياء، والاجهاد .
- ٢ . استشر اختصاصياً بأمراض العين والتزم نصائحه التزاماً دقيقاً .

لم يوفتق العلماء ، بعد ، الى اكتشاف الجرثومة التي تسبب الرمد الحبيبي أو التراخوما . وهذا ما جعل مكافحتها أعسر وأصعب . وعلى الرغم من ذلك فقد نُشئت ضد هذا البلاء الماحق حرب مظفرة ...

والواقع انه لا يجوز للوالدين ان يهملوا أعراض التهاب العين حين تبدو على الطفل الصغير . واحمرار الاجفان ، وارتشاحها وتدبيقها عند الصباح ، وثقلها وتورمها لا تعني ، ضرورة ، ان العين منسابة بالرمد الحبيبي ولكنها تستدعي الاهتمام والعناية الطبية .

وليس من ريب في ان الرمد الحبيبي مرض ذو منشأ جرثومي وإن لم يهتد الباحثون بعد الى اكتشاف جرثومته . واذن فهو

مُعَدٍ يَنْتَقِلُ مِنَ الْعَيُونِ الرَّؤْمِدِ إِلَى الْعَيُونِ الصَّحَاحِ ، مِنْ طَرِيقِ الصَّابُونِ وَالْمَنَادِيلِ وَغَيْرِهَا .

وَالْأَيْدِي الْقَدْرَةَ الْمَلُوِّثَةَ تَنْقُلُ جَرَاثِمَ الدَّاءِ فِي سَهْوَةٍ وَيَسْرٍ . فَلَيْسَ يَجُوزُ لِلْمَرْءِ ، بَإِي حَالٍ مِنَ الْإِحْوَالِ ، أَنْ يَفْرَكَ عَيْنَيْهِ أَوْ يَمْسَحَ بِهَا أَوْ يَمْسَحَ بِبَيْدِهِ الْمَتَسَخِّتِينَ . وَلَا خَوْفَ عَلَيْكَ مِنْ وَجُودِ شَخْصٍ مَصَابٍ بِالتَّرَاخُومِ إِلَى جَانِبِكَ ، بَلْ أَنْ فِي اسْتِطَاعَتِكَ أَنْ تَمَسَّ الْأَجْفَانَ الرَّمْدَاءَ وَتَعَالِجَهَا ، كَمَا يَفْعَلُ الطَّيِّبُ . إِنَّمَا يَأْتِيكَ الْخَطَرُ مِنْ يَدَيْكَ غَيْرِ النَّظِيفَتَيْنِ . فَعَلَيْكَ أَنْ تَغْسِلَهَا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ قَبْلَ أَنْ تَمَسَّ أَيَّ شَيْءٍ آخَرَ .

كُلُّ مَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَعْمَلَهُ لِنَفْسِكَ ، فِي الرَّمْدِ الْحَبِيبِيِّ ، هُوَ أَنْ تَحَافِظَ عَلَى نِظَافَةِ عَيْنَيْكَ ، وَأَنْ تَصُونَهَا مِنَ الْغُبَارِ ، وَالِدُخَانِ ، وَوَهْجِ الضِّيَاءِ ، وَالْإِجْهَادِ .

يَبْقَى بَعْدَ ذَلِكَ أَنْ يَرَسِمَ لَكَ الطَّيِّبُ خُطَّةً فِي الْمَعَالِجَةِ . وَهَذَا بِحَسْنِ بَكٍ أَنْ تَذَكَّرَ أَنَّ الْمَرِيضَ يُمْكِنُ شَفَاؤُهُ ، وَلَيْكُنْ أَنْصَافَ الْمَعَالِجَاتِ لَا تُجْدِي فِيهِ . فَيَنْبَغِي لَكَ أَنْ تَتَّبِعَ إرْشَادَاتِ الطَّيِّبِ ، فِي إِمَانَةٍ وَإِخْلَاصٍ ، طَوَالَ أَشْهُرٍ بِكَامِلِهَا فِي بَعْضِ الْإِحْيَانِ .

وَفِي اسْتِطَاعَتِكَ أَنْ تَقْصِدَ ، وَأَنْتَ رَهْنُ الْمَعَالِجَةِ ، إِلَى الْمَدْرَسَةِ أَوْ إِلَى مَقَرِّ عَمَلِكَ شَرْطَ أَنْ تَبْعُدَ إِفْرَازَاتِ عَيْنَيْكَ عَنْ أَيِّ شَيْءٍ يُمْكِنُ أَنْ يَمْسَهُ الْآخَرُونَ . وَمَا دَامَتْ يَدَاكَ نِظِيفَتَيْنِ ، وَمَا دَامَتْ أَجْفَانُكَ نِظِيفَةً فَلَنْ يَكُونَ ثَمَّةَ خَطَرٍ مِنْ انْتِقَالِ الدَّاءِ الَّذِي تَحْمَلُ ، إِلَى زَمَلَانِكَ وَالْمُحِيطِينَ بِكَ .

## أسباب الصداع وأنواعه

ما يجب أنه تعمل

- ١ . اجث عن السبب واعمل على إزالته .
- ٢ . في حال الأمساك أو سوء الهضم خذ مسهلاً أو مليناً .
- ٣ . في حال الأجهاد العيني حسن الاضاءة وأخضع عينيك لفحص بصري .
- ٤ . في حال الصداع العصبي استعمل مسكناً لطيفاً .

يشرف الدماغ ، من محرابه العظمي الذي ندعوه الجمجمة ، على الجهاز العصبي كله . ومن طريق تشعبات هذا الجهاز تمكن السيطرة على اجزاء الجسم جميعاً . وكلما يجلس رئيس مصلحة السكة الحديدية في مكتبه ويدير حركة القطار بكاملها ، كذلك يهيمن الدماغ على الحياوط العصبية الممتدة من أعلى الرأس الى اصابع القدمين ، ومن القلب الى اطراف الاصابع .

والدماغ ليس محفوظاً في الجمجمة فحسب ، ولكن له أيضاً أغشيته التي تصونه من الارتجاج والاهتزاز ، والتي تدعى السحايا meninges . والدماغ وسحايه مزودة بأوعية دموية كثيرة . وفي الاحوال السوية normal تجري الحياة من غير ان نعي نحن

نشاط هذا العضو الأكثر أهمية في الجسم البشري .  
والصداع ليس مرضاً . إنه عرضٌ يؤذن باختلال جسماني ما .  
وهناك ضروب كثيرة من الصداع ، وأسبابٌ متعددة له . وأكثر  
ضروب الصداع شيوعاً الصداع الاحتقاني .

فعندما نحسّ ضرباً من الانتفاخ في رأسك ، وعندما يكون  
الآلم ذا طبيعة خفقانية أو انفجارية فاعلم ان صداعك من النوع  
الاحتقاني . وفي مثل هذه الحال يغدو وجهك أحمر اللون ، وتحتقن  
عيناك ، وتعود كل خطوةٍ أو هزةٍ بأعظم الأذى ، على رأسك .  
ليس هذا فحسب ، بل إن الضوء الساطع والضجة الصاخبة ليزيدان  
في ألمك المبرّح ، وعندئذ تبدو الحياة ، في عينيك ، وكأنها غير  
جديرةٍ بأن تُعاش .

وهذا الصداع لا يشير ، في الأعمّ الأغلب ، الى أكثر من  
شدوذ في العادات ، وإفراط في التعرّض للشمس ، وعدم اصطناع  
للحكمة في الطعام والشراب . والاشخاص الدمويون ، او اولئك  
الذين يشكون ارتفاعاً في ضغط الدم ، والنساء بما تُخصن به من  
جهازٍ عصبي معقّد ، أكثرُ الناس تعرضاً لهذا البلاء .

أما ضروب الصداع العصبية فهي تلك التي تنتج عن الأجهاد  
العقلي ، والهمّ ، وقلة النوم ، والغلوّ في التهييج excitement .  
وأى من ضروب الصداع العصبية هذه قد يكون دورياً ،  
فهو يزورك كل أربعا ، او مرة في الشهر ، او في فتراتٍ نظامية  
أخرى ...

وثمة ضربٌ آخر من الصداع يُدعى صداع الغثيات .

ويصعبه عادةً "جيشان" في النفس ، وتقيؤ في بعض الأحيان .  
وقد تكون الاعراض حادة الى درجة يتعذر معها على المصدوع  
أن يستشعر شيئاً من الراحة إلا بعد إيوائه الى فراشه في غرفة  
مظلمة . وقد يتخذ صداع الغثيان شكل الشقيقة migraine ، وهي  
الم " يأخذ في نصف الرأس والوجه .

وقد يتخذ هذا البلاء شكل « صداع العمى » ، ومن بعض  
اعراضه فقدان جزئي للبصر . وليس من النادر أن يصاب المرء في  
مثل هذه الحال بعمى يحجب عنه كل ما هو الى يمينه او الى يساره ،  
مع مرض في المعدة .

وقد يصاب المرء احياناً بما يدعى النقطة السوداء blind spot  
ينظر الى الساعة ، مثلاً ، فلا يرى رقماً او رقمين من أرقامها . وقد  
يتسع نطاق العمى حتى يفقد البصر في جهة ما ، ثم يستعاد بعد  
ساعة من الزمان .

وجميع اشكال الصداع هذه قد تدعى في بعض الأحيان صداع  
الغثيان . وليس نادراً ان يشار اليها احياناً بـ « الصداع العصبي » او  
« الصداع الحفر اوي » .

وثمة سببان رئيسيان لهذه الأعراض . وأسبق هذين السببين  
الى الظهور المهم والتعب المتواصلان ( جسدياً وعقلياً ) . ثم ان  
إحدى الحالات التسممية توفّر ، بعد ذلك ، السمّ الضروري  
لاحداث الاضطرابات العصبية .

والواقع ان الجهاز العصبي أضعف من ان يحتمل هجمات السموم  
الجسدية . فاذا ما اعترض سبيل الافراز من طريق الجلد ، او

الكليتين ، او الامعاء فليس يحتاج هذا الجهاز لكي يسقط في ساحة الكفاح الا إلى بضعة ايام من الهم والنصب ...

والتمارين الرياضية النظامية ، التي تساعد على استدرار العرق يومياً ، اول ما ينبغي ان يؤخذ بعين الاعتبار في المعالجة . فاذا اخفت الى ذلك حماماً يومياً ، قام الجلد بوظيفته خير قيام .

إشرب مقداراً وافراً من الماء لكي تساعد الكليتين على العمل ، وافحص بولك بين الفينة والفينة لتتأكد من انها تؤديان مهمتهما على الوجه الأكمل .

ليكن طعامك بسيطاً ، واجعله مشتملاً دائماً على تلك الماء كل التي تسهل عمل الأمعاء .

اطرح الهم ولا تجعل له على نفسك سلطاناً .

تلك هي اسرار الزقاية من الشقيقة migraine ومعالجتها .

ولعل اكثر اسباب الصداع شيوعاً التسمم الذاتي من طريق فضلات الطعام التي تمتص بدلاً من ان تطرد الى خارج الجسد . وانها لحالة فاشية كثيرة ما لا نوليها ما تستحق من اهمية .

وكثير من صرعى الصداع يلتمسون الراحة الموقفة منه بواسطة المسهلات او بواسطة «حبوب الصداع» و«برشانات الصداع» .

وبعضهم يذهب الى حد التماس الراحة من طريق الافيون والمورفين . فاسمح لي ان اقرع ناقوس الخطر ضد هذه الاساليب كلها .

فالمخدرات والادوية لا يجوز ان تؤخذ من غير استشارة الطبيب . وتعاطي مخدر ما تعاطياً موصولاً ينتهي بانتهاءه الى إدمانه .

والمدمن عبد ذليل . وحين يخضع المرء لسلطان العادة يخطو

خطواتٍ واسعة في سبيل الانحطاط الصحي الذي يهدد باوخم العواقب .  
ان الدماغ ليتطلب نوماً نظامياً ، ووجباتٍ نظامية ، وتريضاً  
بدنياً نظامياً . والواقع ان العناية النظامية بجميع الوظائف خليقة  
بأن ترجع بالمصاب الى صعيد الحياة السوية .

ومن ابرز اسباب الصداع واكثرها انتشاراً الاجهاد العملي .  
فينبغي على المرء حين يتجاوز الخامسة والاربعين او الخمسين ان  
يراجع اختصاصياً بالبصريات مرة كل سنة ، او مرة كل سنتين على  
الأقل . ذلك بان مجرد قدرتك على تبين ما تقرأ لا ينهض دليلاً على  
ان بصرك سليم . ان الجهد الذي تُنفق ، قد يكون لا شعورياً ،  
ولكن كل جهد تنفقه للرؤية بوضوح ، يعني تبذيراً في الطاقة العصبية .  
ومهما كانت هذه الحسارة ضئيلة فلا بد من ان يُلبأ آخر الامر الى  
مستودع الطاقة الكبير ، وهو الدماغ ، وعندئذ يستشعر المرء  
الحرج والضيق .

وضروب الصداع الناشئة عن فقر الدم بسبب من الاجهاد  
المتطاوول وسوء الصحة العامة ليست نادرة . ويصحبها عادةً فقدان  
الوعي والانعماء .

أما ضروب « الصداع المنعكس » فقد تكون ناشئة عن مرض  
مبيضيّ او رَحميّ . وفي هذه الحال ينزع الألم الى ان يكون  
في اعلى الرأس .

والصداع الذي يلاحظ عند الاستيقاظ ، في الصباح ، وخاصة  
حين يتركز في قاعدة الانف ، قد يكون مردّه الى زكام حاد او  
التهاب في الجيوب الانفية .

ومرض برايت ( الكليتين ) ، والبول السكري ، والنقرس ،  
والافراط في معاقرة الخمر وتدخين التبغ ، والضعف العصبي العام  
( نيوراستينيا ) كل هذه حالات اخرى تؤدي الى الصداع .  
إن الصداع لا يعدو ان يكون إشارة خطر ، فحذار ان  
تستخف به او تهمله . انصرف حالاً الى البحث عن العلة . راجع  
طبيبك وأخضع نفسك لفحص جسدي دقيق لكي تحدد في اقرب  
وقت استطاع سبب الشقاء الذي يقض مضجعك .

( انظر ايضاً : الامسك )

## الأمساك

١٠ يجب انه تعمل

- ١ . تناول طعامك في مواعيد نظامية .
- ٢ . ليكن طعامك بسيطاً حسن الطبخ .
- ٣ . اجتنب الاطعمة الغنية جداً بالمواد الدهنية والمواد النشوية .
- ٤ . اكثر من الخضر والفواكه .
- ٥ . كل الخبز الخشن المصنوع من القمح الكامل .
- ٦ . استمتع بالهواء الطلق وبالترييض خارج الجدران .
- ٧ . تأكد من انك تنام في غرفة حسنة التهوية .
- ٨ . تجرع ثمانية اكواب من الماء ، يومياً ، بين وجبات الطعام .
- ٩ . خذ ملعقة كبيرة مملأى بالزيت المعدني (زيت البارافين) كل يوم ، ويجب ان يتم ذلك والمعدة فارغة : إما ليلاً بعد انقضاء ثلاث ساعات على تناولك طعام العشاء ، وإما صباحاً قبل طعام الفطور بنصف ساعة . واذا كنت لا تحب ذلك الزيت فاشرب كوباً من عصير البرتقال ، عند الصباح .

لعل الامساك اكثر امراض الأسرة الانسانية شيوعاً . ومن الناس من يعاني هذا البلاء منذ الصبا المبكر حتى آخر ايام العمر . وهذا يصحّ ، بخاصة ، في اولئك الذين تقتضيهم اعمالهم إطالة الجلوس الى المكاتب وغيرها ، وقلة الحركة .

إن في بطن الانسان أمعاءً يبلغ طولها نحواً من ثلاثين قدماً . وهي تنقسم الى قسمين . فأما القسم الاعلى فيؤلف ما يُعرف بالامعاء الدقيقة ، وهي مختبر عجيب يحوّل فيه الطعام الى ثمرات تنفق وما يحتاج اليه الجسم . وأما القسم الادنى ، ويعرف بالامعاء الغليظة ، او « الكولون » « Colon » ، فهو في المحلّ الأول سبيلٌ يحمل فضلات الطعام الى خارج الجسم .

والتخلص من هذه الفضلات ، تخلصاً سريعاً كاملاً ، أمرٌ على جانب عظيم من الاهمية . إن الصحة الجيدة تقضي بذلك وتلح عليه . ولجدران الامعاء عضلات تنقبض وتتقلص ، وبذلك تدفع محتوياتها الى الامام بحركة لولبية . اما إذا ضعفت هذه العضلات فعندئذ يقع الامساك .

وحين تكون طبيعة الطعام لا تساعد على تحريك الامعاء الى العمل تحريكاً كافياً ، او حين تكون بعض العصارات الهضمية دون متوسطها الطبيعي ، نتراكم فضلات الطعام في « الكولون » ، وهناك يعتبرها الجفاف بسبب من امتصاص الاجزاء المائية منها . وهكذا ينشأ التسمم الذاتي الذي يهدد الصحة العامة بأعظم الاخطار .

وقد عوامل كثيرة تساعد على حصول الامساك ، في طبيعتها الاسباب الطبيعية الجسمانية . ذلك ان تكوين الامعاء لا يساعد في

طبيعته على التخلص من الغائط في الحال . إن قسماً كبيراً من الفضلات ليتراكم في المعى الاعور ( المصران الاعور ) ، ومن اجل طرد هذه الاوساخ الى خارج الجسم يتعين على الطبيعة ان تكلف عضلات الامعاء القابضة فوق ما تطبق من جهد . و كثيراً ما تخفق هذه المحاولات في النهوض بالثقل ، حتى إذا استمرت فترة طويلة تحطمت مقاومة الصيام القائم بين المعى الاعور والامعاء الدقيقة . وحين يقع ذلك تُكره الفضلات ، التي انتهت الى ان تصبح كتلة متخمرة ذات رائحة كريهة ، على ان تعود ادراجها الى الامعاء الدقيقة . وفي الحال تبدأ جدران الامعاء الدقيقة - وقد جعلت في المحل الاول للامتصاص - تتشرب مواد مؤذية ، بل مواد سامة ، من الغائط .

ويتبع ذلك تخمير ، وريح ، وسوء هضم وانزعاج جسماني عام . وقد ينشأ عن ذلك ايضاً شعور دائم بالتعب ، وعجز عن التركيز العقلي ، وأرقٌ ميمضٌ وضيقٌ نفسى ، ورائحة كريهة في الفم . و كثيراً ما يكون العجز عن مقاومة العدوى ، والزكام المتكرر ، وضعف البصر ، وتشوّه الجلد من آثار الامساك المزمن . وعندى ان اهم اسباب الامساك الكسل او اهمال التغوط يومياً . ولئن تنقضي فترة حتى يصبح ذلك عادةً يصعب تصحيحها في ما بعد .

من اجل ذلك يحسن بنا ان نتعود اطراح ما تحمله امعاؤنا من فضلات الطعام ، مرة كل يوم على الاقل ، وفي وقت معلوم . وأنسب الاوقات لهذا الاطراح اليومي تلك الفترة التي تعقب تناولنا

طعام الصباح . ففي اثناء الليل يتجمع الغائط في الامعاء الغلاظ .  
حتى اذا كان الصباح وتناوينا قليلاً من الطعام بدأت موجات التقاص  
والانقباض ، هذه الموجات التي تقود حتماً الى التبرز .

والتغذية المغلوطة مسؤولة عن حالات اخرى من الامساك .  
فالماشية تزود بمقدار من الغذاء الحشن لكي تجد الجدران المعوية  
مادة حقيقية تستطيع ان تمارس سلطتها عليها . اما الاطعمة الرفيعة  
المهضومة سبقاً التي يُعدها طهاة العصر فلا تساعد على حفظ صحة  
امعائنا مجالٍ من الاحوال .

وجدير بصرعى الامساك ان يولوا ابدانهم اعظم قسط من العناية .  
فما لم تكن صحيح الجسم نشيطاً مسيطراً أتم السيطرة على عضلاتك  
الارادية فليس يحق لك ان تتطلب من عضلات قلبك وجهازك  
الهضمي قوةً بالغة ومرونةً نشيطة .

وانت حين تدرس بدنك ووظائفه جيداً وتقف منه موقفاً  
عقلانياً حصيفاً خليقاً بان يزيد استمتاعك بالحياة ، ويعظم نصيبك  
من العمر الطويل ...

وهناك شيء واحد يجب ان لا تنساه : وهو ان الجسد ليس  
وتلاً من السيارات ؛ او سلسلة مؤلفة من حلقات مستقلة . إنه كائنٌ  
حيٌّ ذو اجزاء حيوية وضرورية كثيرة . فاذا ما فقد جزء من  
هذه الاجزاء قضى الكائن نحبه ؛ وإذا ما تخلصت جزء عن اداء واجبه  
ألم الاذى بالجهاز كله .

والامر الاساسي الاول في معالجة الامساك هو العمل على  
استعادة النشاط العضلي العام . إن هناك لتدابير قليلة تساعد على

انقاذك من هذا البلاء، وتدابير كثيرة تُمدك براحة مؤقتة. ولكن لا تنتظر ان تتغلب نهائياً على هذا الداء ما لم تصبح انسجة جسمك العضلية في حالٍ سوية normal من القوة والنشاط .

وفي بعض الاحيان يسهل التغوُّط وبحسن الهضم من طريق القيام ببعض التمرينات النظامية . وها اني اقترح عليك بعض هذه التمرينات :

استلقِ على ظهرك ثانياً ركبتيك . ارفع رجليك واحدةً بعد الاخرى . ثم اضغط الفخذين على البطن .

مُدِّ رجليك جيداً الى الامام . ارفع واحدةً منها بعد الاخرى . ثم ارفعها معاً الى اعلى .

قف منتصب القامة ، غير بعيد اكثر من اربع بوصات (انشات) او خمسٍ عن الحائط . ارفع ركبتيك ، الواحدة بعد الاخرى ، نحو جذعك . ثم احن جذعك الى الامام ما استطعت الى ذلك سبيلاً ، ثم ملِّ به نحو اليمين حيناً ، ونحو الشمال حيناً . واخيراً داوِرْ جذعك نحو اليمين حيناً ، ونحو الشمال حيناً .

وهذه التمارين لا تلائم غير الاشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة . وانا واثق من انها ، اذا ما اصطنعت على وجهها ، مفيدة الى حد بعيد .

وإذا لم تكن متعوداً القيام بمثل هذه التمرينات فيحسن بك ان تأخذ نفسك بها تدريجياً ، حسب سنك وحالتك الجسمانية . ولست اعرف أفضل لك ، على كل حال ، من رياضة المشي . فالمشي ينزع الى تذليل الامساك ، ويساعد الدورة الدموية ،

وبستثير الشهوة الى الطعام ، ويجسن الهضم .  
حاول ان تحدد السبب الكامن خلف الامساك . فقد يكون  
مرده الى الغذاء الخاطيء ، او الى وقفة او جلسة خاطئتين ، او  
الى الاجهاد ، او الى قلة التمرين الرياضي ، كما قد يكون ناشئاً عن  
الافراط في استعمال المليينات . حتى اذا صححت هذه الاخطاء  
فعندئذ يتيسر الشفاء الكامل من هذا البلاء .

وليس من ريب في ان الغذاء المغلوط هو العامل الرئيسي في  
احداث الامساك . فمالم تقتصر طعامك على الالوان الملائمة ، مصطنعاً  
الحكمة والاعتدال ، فلن تنجو عمرك من الاضطرابات الهضمية  
او المعوية .

وانت في حاجة الى فحص طبي دقيق يحدد السبب الباعث على  
الامساك . والواقع ان كثيراً من صرعى الامساك العنيد لم  
يحاولوا يوماً اخضاع انفسهم لمثل هذا الفحص ...  
و كثيراً ما يكون الامساك ناشئاً عن علة معينة في الامعاء ،  
او المعدة ، او المرارة ، او عن الزائدة الدودية . ولن يكون من  
الميسور القضاء على الامساك إلا بعد ازالة هذه الاسباب البعيدة  
واضرارها .

وهناك اخيراً تلك النتائج الاكثر ايلاماً ، والتي تنتج عن  
الامساك مباشرة ، من مثل التشقق الشرجي والبواسير .  
فأما التشقق الشرجي فينتج عن التغوط الصعب الذي يؤدي  
الى احداث جراحات صغيرة في ادنى المستقيم . وقد تحدث هذه  
الجراحات ألاماً مبرحاً يتناول بعد التغوط ، ساعاتٍ بكاملها .

والبواسير تنشأ عادةً عن الإمساك ، لان ضغط فضلات الطعام المتصلبة على اوعية المعى المستقيم الدموية يحدث احتقاناً وتهياباً ، وقد يؤدي الى انقطاع احد الاوردة . وانما يصاحب هذه الحال ألم شديد ، ونزفة وأرق . وعلى المصاب بهذا البلاء المنغص للعيش ان يسارع الى معالجة الإمساك ، حتى اذا لم يُصِبْ هذه الاعراض تحسناً ما ، تعين عليه ان يستشير الطبيب .

ولنفترض الآن أن الإمساك قد انتهى الى ان يكون متأسلاً عميق الجذور . فما السبيل الى التخفف منه ، على وجه السرعة ؟ الواقع انه ليس شيء اكثر ضرراً وابلغ اذى من الافراط في تناول المليينات . ذلك ان الامعاء تصبح عندئذ أسيرة العقاقير . وبدلاً من ان تؤدي هذه المليينات الى شفاء المريض تنتهي به آخر الامر الى حالٍ اسوأ ليس يسهل علاجها بعد .

إن البارافين السائل جسم معدني ، وليس في ميسور الجهاز الهضمي امتصاصه بحال من الاحوال . ان وجوده يساعد على « تزييت » الامعاء ، ويمكن الغائط المتصلب من الانزلاق وبذلك يُطرد الى الخارج في سهولة وسرعة . ويحسن بك ان تأخذ البارافين السائل بعد ساعتين او ثلاثٍ من تناولك الطعام حتى لا يحول دون تفاعل العصارات المعدية مع الطعام .

والحقنة الشرجية مفيدة ، فالجأ اليها كلما استشعرت الحاجة الى ذلك . ولكن لا تستعمل اكثر من ثمن جالون \* من الماء الفاتر

\* الجالون نحو اربعة لترات ونصف . فتكون كمية الماء التي يشير بها

المؤلف نحو نصف لتر . [ العرب ]

لأن استعمال مقدار أكبر من الماء ، وبخاصة إذا كان حاراً ، جدير  
بأن يمكن للامساك بدلاً من أن يذله . وقد يضاف إلى الماء  
مقدار ملعقة كبيرة من ملح المائدة أو بي كربونات الصودا .

( انظر أيضاً : الذرب أو الاسهال ؛ التهاب الكولون  
المخاطي ؛ القرحة في المعدة )

## الذرب أو الأسهال

ما يجب انه تعمل

- ١ . استعمال زجاجات من الماء الحار او ضع ضاغطات ساخنة على البطن لتخفيف الألم .
- ٢ . اذا كان المصاب طفلاً فحرّم عليه اللبن ( الحليب ) واكتف باعطائه شيئاً من الماء المغلي البارد طوال يوم او يومين .
- ٣ . اذا كان المصاب شخصاً بالغاً فاجعل طعامه قاصراً على اللبن حتى تزول اعراض الداء .

كثيراً ما تستبدّ بنا الحمّاقه في اشهر الصيف ، فنقبل على صنوف الطعام والشراب المختلفه نلتهمها في غير ما وعي ولا تمييز . وليس من شك في ان هذه الحمّاقه تحدث في اجسامنا آثاراً غير حميده ، منها التهاب غشاء الامعاء ، المعروف بالالتهاب المعوي enteritis ، وقد تصاب بهذا البلاء بعض اجزاء المجرى المعوي او كلها . وابرز اعراضه الذرب او الاسهال .  
وحتى الحالة الذهنيه تؤثر في عمل الامعاء . ذلك ان الخوف

والهمّ يزيدان في افراز العصارة المعوية وفي تقلص جدران الامعاء العضلية وانقباضها . ومن هنا ينشأ ما ندعوه « الذرب او الاسهال العصبي » .

واول علامات الداء « وجع في المعدة » او ألم في الامعاء . وقد يكون هذا الألم مفضاً يروح ويحيى ، وقد يكون حاداً جارحاً كطعن السكاكين ...

وقد يصاب المرء ، في الاحوال الحادة ، بالحمى ، وبفقد الشهوة الى الطعام ، وبالظمأ الشديد . فاذا تواصل الذرب فترة طويلة انتهت قوى الجسم ومرض المصاب مرضاً حقيقياً . اما في حالات الاسهال المزمن فقد يصاب المرء بالهزال و'يحال بينه وبين التمتع بالصحة الموفورة والنشاط الفعال .

ونوع اللبن ( الحليب ) كثيراً ما يكون مسؤولاً عن اصابات الاطفال بالذرب او الاسهال . اما عند الاطفال فضروب المرطبات و صنوف الحلويات هي المسؤولة عن ذلك في الاعم الاغلب . وفي استطاعتنا ان نلتبس سبب هذا الداء ، عند البالغين ، في افراطهم في تناول المرطبات ( البوظة ) وشرب الماء المثلج .

وليس من شك في ان اللحم الرديء ، والطعام غير النظيف ، وعدم نظافة المشرفين على إعداد الطعام او تقديمه الينا في الاماكن العامة بخاصة ، كل اولئك مسؤول عن كثير من الاصابات بهذا البلاء .

واذا استعصى عليك وضع حد للاسهال في يوم او يومين فعندئذ ينبغي لك ان تراجع الطبيب . فكثيراً ما يكون الذرب ايذاناً

بادواء ادهى وامرّ كالحى التيفودية وغيرها .  
و حين تبدواعراض الاسهال على طفلٍ ما فيتعين الامتناع عن  
تقديم اللبن اليه ، في الحال . اما البالغون فيتحم عليهم في مثل هذه  
الحال ان يقصروا طعامهم على اللبن ( الحليب ) .  
و كثيرٌ من البالغين يعانون الامرّين من الذرب او الاسهال  
المزمن ، ومن الالتهابات المعوية المتكررة . والواقع ان وراء هذه  
الحالات اسباباً كامنة لا يستطيع غير الطبيب كشف القناع عنها .  
ولا حاجة الى القول ان على الامّ ان تولي طفلها المصاب  
بالاسهال عنايةً بالغةً وبخاصةً في فصل الصيف . وللهواء الطلق  
- من طريق التهوية الصحيحة دائماً والاستمتاع بمباهج الحياة خارج  
البيت يومياً - اهمية كبيرة في هذا المضمار . إن اشعة الشمس  
محيية في جميع الفصول .

يجب ان يُغلى الماء قبل ان يقدم الى الطفل ليشربه .  
وقد سبقت مني الاشارة الى ان اللبن ( الحليب ) يجب ان  
يحرم على الطفل حالما تظهر عليه اعراض الاسهال . وهو تدبير  
قاسٍ في نظر كثير من الامهات ، وخاصة الجديديات منهن ، اذ  
يخشين ان يجوع اطفالهن بسبب من ذلك حتى الموت . ولا داعي  
في الحق ، لمثل هذه المخاوف . والامتناع عن تقديم ايما شيء للطفل  
خلال الماء ، طوال يوم او يومين ، خير له وابقى .

أما المنص ففي الامكان علاجه من طريق وضع الضاغطات  
الحارة الرطبة على البطن ، او باستعمال زجاجات الماء الحار .  
واللجوء الى الحقنة الشرجية بين الفينة والفينة كثيرٌ مما يكون مفيداً .

وينبغي ان يتألف الطعام من أغذية حارة بسيطة يسهل هضمها.  
اجتنب كل شيء نبيء في ما عدا لب البرتقال ولب (الكريبيروت)  
Grape fruit ، وابتعد عن كل شيء بارد مثل الاشربة والحلويات  
المثلجة ، وعن كل شيء مقلي او دهني كالمقانق وغيرها .

( انظر ايضا : الامساك )

## فقر الدم ( أنيميا )

### Anemia

ماذا يجب ان تعمل

- ١ . كل في فترات دورية منظمة .
- ٢ . تأكد من ان الكاليتين والامعاء تؤدي وظائفها كما ينبغي .
- ٣ . أضف الى غذائك القشدة والحليب ، والبيض الطازج ، والخضر . كل الوان الفاكهة يوميا . اشرب كوبين او ثلاثة اكواب من الماء في الفترات الفاصلة ما بين الوجبة والوجبة .
- ٤ . اقلل من تناول الشاي والقهوة وسائر المنبهات .
- ٥ . قم بتمارين رياضية نظامية في الهواء الطلق .
- ٦ . نم اطول مدة ممكنة في غرفة حسنة التهوية .
- ٧ . اجتنب الهم والتعب والعادات الشاذة .

ليس عندي اي اعتراض ، مهنياً كان ام شخصياً ، على استعمال « أحمر » الحدود والشفاه . فانا لا ألوم المرأة الشاحبة على الافادة منه . ولكنني اعترض اشد الاعتراض على جميع الاسباب التي تؤدي

الى الشحوب عند النساء والرجال ، والفتيات والفتيان ، لان الاحوال التي تحدث الشحوب المزمن كلها شاذة وظالمة .  
ان بعض هذه الاسباب طبي ، ولكن كثيراً منها اجتماعي .  
فاحوال العمل غير الصحية ، والمكاتب الداخلية التي لا يتسرب اليها نور الشمس ، وساعات العمل الطويلة ، ووقوف الفتيات الرقيقات فترات غير قصيرة على ارجلهن ، وارتقاء السلم العالية ، ومواطن العمل الكثيرة الغبار كل هذه عوامل في سلب الوجوه نضرتها والشفاه وونقها . والغذاء الناقص بسبب من الفقر ، او بسبب من الجهل بأعداد الطعام الذي يحفظ الصحة من غير ان يرهق الميزانيات المحدودة ، والغش الذي لا يتورع عنه بعض اصحاب الضمائر العفنة من البقالين والبدالين ، من جملة الاسباب التي تؤدي الى هذه الظاهرة الخطيرة .

وقد تكون الانيميا ناشئة عن قلة في الدم ، او عن فقدان بعض العناصر الاساسية في الدم .

والرثاع chlorosis او الانيميا الخضراء هو ذلك النوع من فقر الدم الذي يصيب الفتيات . إنه يظهر في ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة من العمر . ولسنا نعرف غير قليل عن اسبابه ، ولكننا نعرفه بعلماته .

ففي الفترة الحرجة بين الثانية عشرة والسابعة عشرة تفقد البشرة مظهرها الطبيعي وتصبح ضاربة الى الخضرة . ومن هنا دعي هذا الداء باسم « كلوروسيز » \* وصار يعرف احياناً باسم « المرض

\* من chloros ومعناها في اليونانية « أخضر . [ المعرب ]

الاحضر .

إن شيئاً يعترض انتاج الدم ، فيتضاءل هذا الانتاج تضاؤلاً كبيراً .

والشقراوات اكثر تعرضاً لهذا الداء من السمراوات . وليس من شك في أن الاستهتار بالقواعد الصحية من اهم العوامل في انتشاره . ومن هنا كانت عاملات المصانع اللواتي يرتقين سلام عالية ويعملن في غرف رديئة الاضاءة والتهوية عرضة اكثر من غيرهن لهذا « المرض الاخضر » .

وفي الرماع 'تفقد الشهية'، او 'تحرّف' . فاذا بالمصاب يلتهم التراب والطباشير والاقلام وغيرها بما لا يدخل في باب الطعام! وانا اعرف فتاة كانت تعاني هذا الداء ، وقد سألتها مرة ما الذي تتمنى ان تأكله لو كان في ميسورها ان تحصل على كل ما تريد ، فاجابتنى بمثل لمح البصر : « دزينة من الاقلام الرصاصية الممتازة !... » والامسك يوافق هذا الداء عادةً ، كما يرافقه خفقان القلب ، واضطراب الطمث ، وسوء الصحة العام .

والواقع ان فقر الدم متفشٍ في المدن بصورة مخزية . اجلس في إحدى سيارات الاومنيبوس وراقب الناس الذين يدخلونها ، والنساء منهم بخاصة . إن خدودهم لتكون حمراء عند وصولهم ولمدة لا تتجاوز خمس دقائق او عشرأ . حتى اذا استراحوا قليلاً من عناء الجري خشية ان تفوتهم السيارة ، اكمدت الوانهم واصبحت وجوههم بيضاء كالشمع ، إلا في الاحوال التي اصطنع فيها احمر الزينة .

ومن اعراض فقر الدم خفقان القلب ، والغشي المتكرر ، او  
الاغماء الفعلي . وهذه الاعراض قد تكون دليلاً على ان القلب ليس  
في حال سليمة .

وتورم الاجفان ، وانتفاخ اعقاب الارجل قد يكونان دليلاً  
على وجود علة ما في الكلية .

والمعدة في هذه الحال تورث المريض بلاءً كثيراً . فيينا تراه  
قادراً على ان يأكل كل شيء ، يوماً ، اذا به لا يأكل شيئاً في اليوم  
الذي يليه .

ويمكن تقرير ما اذا كان المريض مصاباً بفقر الدم ام لا بواسطة  
فحص بسيط يعرف بـ « حساب الدم » . وهو يُجرى على نقطة من  
دم المريض تُنتزع من اصبعه بطريق الوخز بآبرة او دبوس .  
وانما يقرر مقدار الهيموجلوبين ، او المادة الحضابية في الدم ،  
بفحص خاص تحصى فيه كريات الدم الحمراء ، على وجه التقريب ،  
بواسطة الميكروسكوب . وفي الانيميا يكون ثمة نقص ملحوظ  
في مقدار الهيموجلوبين وفي عدد كريات الدم الحمراء .

وهناك عنصران معدنيان لكل منهما اهمية بالغة في بناء الدم .  
هذان العنصران هما الحديد والنجاس . فاما النجاس فمطلوب بمقادير  
ضئيلة جداً . واما الحديد فنحن في حاجة الى موارد وافرة منه .  
والعقاقير والمستحضرات الطبية التي تحتوي على الحديد كثيرة .  
ولكن الحديد العضوي ، الحديد الذي نجده في الاغذية الحيوانية  
والنباتية ، هو خير مقاماً وارتفاع درجة .

وما تدعوه « أحشاء » الطيور الداجنة غنية بالحديد على وجه

التخصيص . والكلىة والكبد عظيمتا النفع في بناء الدم . ومن هذه الناحية تقع حوصلة الدجاج في مقدمة الاغذية الحيوانية . واللحوم الحمراء ، وبعض الاسماك ومح البيض ( صفاره ) غنية ايضاً بالحديد . والسبانخ والحس والهلين ذات قوة على بناء الدم . وكذلك شأن معظم الفاكهة وبخاصة الحمضيات والمشمس والدراق والخوخ . اما العنب والزبيب والتفاح فتقع في المرتبة الثانية في هذا المضمار . وفي سنة ١٩٢٦ اعلن الطيبان « مينو » Minot و « مورفي » Murphy اكتشافاً يقول بان غذاءً منظماً من الكبد خليق بان يشفي من الانيميا . والواقع ان قيمة هذه المعالجة الجديدة لم تقدر قدرها الحق باديء الامر . ولكن الغذاء الكبدي ما لبث ان اثبت صلاحه البالغ في معالجة المصابين بالانيميا الحثيثة . ذلك بان الكبد تزيد في مقدار الهيموجلوبين وفي عدد كريات الدم الحمراء . واذ كان من العسير في كثير من الاحيان الحصول على الكبد الطازجة ، واذ كان من العسير على كثير من المرضى ان يأكلوا مقداراً وافراً من الكبد فقد صار من الضروري البحث عن طريقة افضل لتوفيرها للمريض ومساعدته على الافادة الكاملة منها . وما هي الا فترة حتى عرفنا خلاصة الكبد ؛ وتفضل على شكل ذرور ليتمكن ان ترش على الطعام ، او تؤخذ مع الحليب او اي سائل آخر .

وتعاضم شأن المعالجة بالكبد بعد اصطناع محلول خلاصة الكبد . وهو يعد بطريقة تساعد على زرقه بالابر في الاوردة او العضلات . وتدل التقارير الحديثة على ان هذه الطريقة في معالجة الانيميا انجع

من الطرائق الاخرى ، وان اثرها الحميد يتجلى في فترة قصيرة من الزمان . بل ان هذه التقارير لتفيد ان ذلك الاثر خلاق بان يبدو للعيان في مدى اربع وعشرين ساعة ، في حين ان الكبد اذا أخذت من طريق الفم فليس يُلاحظ تحسن في جسم المصاب الا بعد عشرة ايام او تزيد .

( انظر ايضا : الامساك )

## ضغط الدم العالي

ما يجب انه تعمل

- ١ . راجع طبيبك بصورة مطردة واتبع وصاياه .
- ٢ . أقلل من الاطعمة الغنية بالمواد البروتينية .
- ٣ . اذا كان وزنك فوق المتوسط فاقلل من اكل المواد النشوية والسكرية والدهنية .
- ٤ . اقتبس العادات الصحية في العيش ، ولا تدع للهم سلطاناً عليك .

يقول المثل القديم : « المعرفة الضئيلة شيء خطر » ، وهو قول يمكن تطبيقه على كثير من الاشخاص الذين يعرفون شيئاً قليلاً عن ضغط الدم . انهم يغالون في التخوف من اعراضه غلوّاً كبيراً . فقد يتفق ان يرتفع ضغط الدم بعض الشيء عند شخص يتمتع بصحة كاملة فلا يكاد يعرف ذلك حتى يأخذهم قاصم وخوف لامرور له . لست أقصد ان ادخل في روع القاريء ان ضغط الدم العالي عرض سوي normal ؛ ولكنني اريد ان أفهمه ان ضغط الدم العالي ليس فيه ، ما لم يتجاوز حدوداً معينة ، ايما خطر على الحياة . وإنه لمن العسير ان تعين لشخص ما ، على البداهة ، كم يجب ان

يكون ضغط دمه السوي . فالسن والجنس وطريقة الحياة والمهنة والامراض السابقة والبنية الفردية كل اولئك عوامل بحسب حسابها في هذا المضمار . فالاشخاص المهزولون أميل الى ان يصابوا بضغط الدم الداني ، في حين يصاب البدينون عادةً بضغط الدم العالي . والمهم على كل حال ان تذكر دائماً ان ضغط الدم العالي وضغط الدم الداني ليسا في ذاتهما مرضين بالمعنى المألوف للكلمة . ولكنها علامات تؤذن بحصول تغيرات في داخل الجسم .

وهناك قاعدة قديمة تقول بان ضغط الدم يمكن ان يقدر عند الشخص المتوسط ، بإضافة رقم مائة الى سنه . فاذا كانت سن الشخص ثلاثين كان ضغط دمه نحواً من مائة وثلاثين ، في العادة . ولكن هذه القاعدة ، شأن جميع القواعد ، شواذ كثيرة .

وأياً ما كان فضغط الدم العالي لا يعلن عن نفسه فجأة . انه يتمشى في الجسم الانساني على استحياء ، ولا يستفحل امره الا بعد انقضاء فترة طويلة من الزمان .

و كثيراً ما أسأل : « ما الذي يسبب ضغط الدم العالي ؟ »  
الحق ان من العسير الاجابة عن هذا السؤال بطريقة عامة لان هذا الضغط قد يكون ناشئاً عن اضطراب ما او اكثر في داخل الجسم . واذا يعزى ، على الجملة ، الى نوع من التحول عن الاداء السوي بسبب من عوامل شتى كالوراثة ، والافراط في الطعام ، والتسمم الذاتي ، والهم ، وقلة الرياضة ، والبدانة ، والعادات المغلوطة في العيش . وكثيراً ما يكون ارتفاع ضغط الدم نتيجة لتغيرات اساسية داخل الجسم . وفي الحالات الاخرى تصاب اوعية الجسم الدموية

بالتصلب والغلظ ، وهذا ما يدعى بـ « التصلب الشرياني »  
Arteriosclerosis وهو من اكثر اسباب ضغط الدم العالي  
شيوعاً وانتشاراً .

والارتفاع الموقت في ضغط الدم يمكن ان يُعزى الى علة  
معينة في الجسم . فأمرض الاسنان والانف والمرارة وغيرها  
من اعضاء الجسم ، قد تكون هي السبب الكامن وراء ذلك  
الارتفاع . والواقع ان السموم المنطلقة من الانسجة المصابة انما  
تجري في الدم وتساعد على ارتفاع ضغطه . فاذا ما اكتُشف مرض  
العضو في مرحلة مبكرة وعولج في الحال خفت وطأة الضغط  
وتحقق ، في بعض الاحيان ، شفاء المصاب شفاءً تاماً .

ومن العسير عليّ ان اوضح بمعالجة ما او بنظام في التغذية خاص  
للساكين من ضغط الدم العالي ، اقول ذلك لان لكل حالة  
خصائصها وحاجتها الى العناية الشخصية . ان طبيبك المطلع من  
كتب على حالتك الخاصة هو وحده المؤهل لان يصف لك الدواء  
الشافي من هذا البلاء .

وعلى اية حال فيتعين على الذين يشكون من ارتفاع ضغط الدم  
ان يأخذوا باسباب الاعتدال في تناول الاغذية الغنية بالزلال  
والبروتين كاللحم والبيض . وقد توجد هذه المواد في الحضر  
والفاكهة والحليب والقشدة ولكن في استطاعتك ان تتناول ذلك  
كله في غير ما خوف . اما اذا كان المصاب بديناً فيجب ان يخلو  
طعامه من الاغذية النشوية والمساعدة على السمنة . ذلك ان البدانة  
تلقي ثقلًا إضافيًا على عاتق القلب والاعوية الدموية .

## ضغط الدم الداني

ما يجب ان تعمل

- ١ . راجع طبيبك واعمل بوصاياه .
- ٢ . اذا كنت تستشعر النشاط ، ولا تبدو عليك ايما علامة من علامات الضعف الجسماني الخطير الذي يسبب انخفاض ضغط الدم عادة ، فالزم في حياتك قواعد الصحة العامة ولا تجزع .

منذ مدة قريبة نُشِرت في « المجلة الطبية الاميركية » مقالة جاء فيها ان ضغط الدم الداني ليس بذى شأن ، ومن هنا كان من الخير ان لا يُعتبر حالة تدعو الى القلق . وهذا صحيح ، شرط ان يكون الفرد في وضع جسماني جيد . والواقع ان معظم المصابين بضغط الدم الداني لا يَعُون ذلك ، لانهم يتمتعون عادة بصحة ممتازة . انهم يحيون حياة نشيطة ، ونادراً ما يشكون علة ما من العلل الجسمانية .

ولكن كثيراً من المصابين بضغط الدم الداني يتكشفون عن آثار واضحة لهذا الاضطراب . فهم يشكون من الاختلالات الهضمية ، وهم يتعبون في سهولة ، ويستشعرون دائماً ان النشاط

يعوزهم ، وهم عرضة في كثير من الاحيان للزكام والادواء الصغرى .

وهناك ، الى جانب هؤلاء ، اولئك الذين يشكون انخفاضاً مفرطاً في ضغط الدم . وليس من شك في ان الانخفاض الدائم في ضغط الدم يؤدي الى الوهن الجسماني ويقتضي دراسة دقيقة . وهو في اغلب الظن علامة على اضطراب ما في داخل الجسم .

انه قد يكون نتيجة صدمة قاسية . وقد يعقب إصابة المرء بمرض معدٍ حاد ، من مثل ذات الرئة والانفلونزا والحناق ( الديقثيريا ) وحمى التيفوس . وكثيراً ما تقع عليه في حالات السل غير المشتبه بها . ولكنه غالباً ما يكون ناشئاً عن اضطراب غذائي ما ، كالنقص في إفراز الغدة الدرقية مثلاً .

وأحب ان اؤكد لك ان ضغط الدم الداني غير المصحوب بعلامت انزعاج ما ، ليس ينطوي على اذى ، ولا ينبغي له ان يثير الهم والقلق . والواقع ان كثيراً من العلماء يعتقدون ان صاحب الضغط الداني يكون اوفر صحة من صاحب الضغط العالي ، واطول منه عمراً .

وصاحب الضغط الداني يكون في العادة ، هزيلاً ، ذا بنية نحيلة طويلة . اما اصحاب الاجسام البدينة فيكون ضغط الدم عندهم عالياً ، في معظم الاحوال . إن ثقل اجسادهم ليقضي القلب والاورعية الدموية والكبد والكليتين عملاً اكثر ومجهوداً اشق . ولا احتاج الى القول إن قياس ضغط الدم ، بصورة نظامية ، خليق بان يكون هادياً ممتازاً ودليلاً أميناً على صحة الجسم .

والتمرين الرياضي اللطيف ، من مثل السير على الاقدام ، مفيدٌ في هذا المجال . وهو كثيراً ما يساعد على رفع ضغط الدم الداني الى حد بعيد .

اتصل بطبيبك مرتين كل سنة، على الاقل . فاذا كان ثمة انحراف في ضغطك ، عن خط الاعتدال ، كان في استطاعته ان يقدم اليك سجلاً دقيقاً عنه ، وان يصف لك العلاج المناسب .

## مرض برايت والكليتين

ما يجب انه تعمل

- ١ . التزم الفراش .
- ٢ . خذ مقداراً وافراً من الماء ، والليموناضة ،  
وبيكاربونات الصودا مع الماء .
- ٣ . اجعل غذاءك قاصراً على الحليب والماء ريثا يعين  
لك الطبيب الاطعمة المناسبة لحالتك .
- ٤ . راجع الطبيب بين الفينة والفينة .

إن الدم الدائر في الجسم الانساني أشبه شيء بالنهر الذي يخترق  
المدينة الكبيرة . فكما أن ماء النهر يكون طاهراً رائقاً اول  
الأمر ، ثم لا يلبث أن يتكدر ويتدنس ويستوحل ، كذلك دم  
الانسان عرضة لأن يُشبع بالسموم على اختلافها لولا آلية وأساليب  
مطهرة "زودها" الجسم البشري العجيب .

والكليتان هما العضوان الرئيسيان في هذه الآلية المطهرة وهما  
تختلفان من معظم الاعضاء الاخرى في انها لا تنتجان شيئاً في ذاتها ،  
بل يقتصر عملها على تصفية الدم ، ليس غير .

وتقع الكليتان في مقدم الظهر ، تحت الضلعين الاخيرين ، على

جانبي العمود الفقاري . ويبلغ طول كل منها نحو اربع بوصات ووزنها ربع رطل ( انكليزي ) او اكثر . وتتألف الكلية من نظام معقد من القنبيات الدقيقة . وهذه القنبيات تنتهي الى ما يُعرف بحوض الكلية ، وهو تجويف تُصرف محتوياته بواسطة قناة تدعى الحالب . ويزيد طول الحالب على قدم ، وهو ينقل البول من الكلية الى المثانة .

وتنقى الكليتان الدم من بعض الفضلات ومن الماء الفائض . ومن طريق نشاطها يتخلص الجسم من مقدار من الماء يبلغ نحواً من نصف جالون \* يومياً . وانما تختلف كمية الماء المتطرح باختلاف مقدار السوائل التي تدخل الجسم من طريق الشراب والطعام . والفضلات التي ينقى الدم منها تكون على شكل حامض بولي ( حامض يوريك ) وأملاح كلسية وغيرها . وهذه النفايات هي ما يتبقى من بعض ما نأكل من اطعمة ، وبخاصة من اللحم والمواد البروتينية الاخرى .

ويلزم عن ذلك ان الطعام الغني بتلك المواد يزيد في مقدار العمل الذي يتعين على الكليتين القيام به . ومن هنا نرى ان اصحاب الكلى المريضة يجب ان يتناولوا طعاماً خفيف الحظ من البروتين ، وخلقوا جهد الامكان من الاملاح جميعاً . وتؤدي الكليتان وظيفتها في حال الصحة السليمة ، من غير ما تلكؤ او انزعاج . انها تنقيان الدم من السموم ، وتحفظانه صافياً سوي العناصر .

[ المرء ]

\* اي نحو لترين يومياً .

و كثيراً ما يصيب الاذى هذين العضوين إثر مرضٍ ما .  
فالحناق ( الديقثيريا ) والحصبه وغيرهما ، مثلاً ، قد يعقبها التهاب  
الكلى . كما ان كلورات البوتاس ، والتربنتين ، والسليمانى ، والكحول  
وغيرها من السموم قد تؤدى الى التهاب الكلى .

ويدعى التهاب الكلى العام مرض برايت ، نسبة الى الطبيب  
الانكليزي ريتشارد برايت Bright الذي كان اول من وصف هذا  
الداء ، منذ مائة سنة تقريباً . ويتخذ داء برايت شكلين اثنين :  
احدهما حادّ acute والآخر مزمن chronic .

ويتميز الشكل الحاد بشحوب الوجه وانتفاخه ، وتورّم اعقاب  
الارجل ، وبآلام الظهر ، والحمى . وقد يكون البرد والغثيات  
والتقيء اول اعراضه في بعض الاحيان . وهناك دائماً تغيرات  
في البول يجب ان تحدّد من طريق التحليل ليس غير .

اما الشكل المزمن فقد يتميز بعسر الهضم المزمن ، وبنقصان  
الوزن نقصاناً مطرداً وباعتلال الصحة وفقدان النشاط . وفي هذه  
الحال تتخذ البشرة لوناً شحياً خاصاً ، وتصاب الاجفان بالورم ،  
واعقاب الارجل بالانتفاخ . والسعال عرضٌ مبكر ومتواصل  
من اعراض التهاب الكلى المزمن . وقد ينتج العمى ، الجزئي او  
الكلي ، عن نزف في شبكية العين . وقد يحدث هذا النزف في  
الدماغ مع شلل يصيب الاوصال .

وقد يتعرض المصاب في بعض الاحيان لهجمات مفاجئة من  
التشنج وفقدان الوعي بسبب من تسمم الدم بفضلات الطعام .  
وهذا ما يدعى اليوريميا او التسمم البولي .

وتصاب جدران الاوعية الدموية دائماً بالتصلب ، ويزداد ضغط الدم ، وتتصلب شرايين المفاصل وتمتليء . والواقع ان ضغط الدم العالمي من اعراض التهاب الكلى الاولى واكثرها اهمية . وقد يصاب القلب ، في الحالات المزمنة ، بالتضخم ، ولكن هذا لا يبدو الا بعد ان يستفحل الداء ويتقادم عليه العهد .

وتصلب الشرايين لا ينفصل عن مرض الكلية . والعلماء مختلفون في اي المرضين اسبق الى الظهور : التهاب الكلى ام تصلب الشرايين . وليس ذلك امراً اساسياً بالنسبة الى اغراضنا هنا ، لان ظهور احدهما يستتبع ظهور الآخر كيفما دار الامر . ونحن نسعى الى ان نتعلم كيف نجنبها كليهما .

ان الافراط في الاكل والعيش السريع الحافظ هما لغنة العصر الحديث . وليس من شك في ان المكثرين من اكل اللحوم معرضون للوقوع صرعى هذا الداء . والسهر الطويل ، والوسكي ، وموائد نصف الليل ، والعمل العقلي المرهق غير المنصوب بتمرينات رياضية كافية ، وقلة النوم ، كل اولئك عناصر تساعد على نشوء مرض بوايت واستفحاله .

ومن الناس من هم اكثر تعرضاً لاضطرابات الكلى من غيرهم . وكثيراً ما يمكن رؤية هذا الاعتلال الى اذى ما ، أصاب الكلية في عهد الطفولة الاول . وقد يكون نتيجة حادث ما ، او اصابة مرضية ، او ضعف خلقي في الكليتين .

وفي الشكل الحاد من الداء يتعين على المريض التزام الفراش ، والانقطاع عن كل نشاط مهما يكن . وإذا كانت الكليتان عاجزتين

عن أداء وظيفتها فينبغي لنا ان نحمل الجلدَ على ان ينوب مناهما في ذلك ، فتنشط الغدد العرقية ويكثر إفرازها . ومن هنا حسن إعطاؤه مقداراً وافراً من الماء القراح ، والليموناضة ، والمياه القلوية . ولا نحتاج الى النص على ان الحمية هنا اساسية ، وقد تقتضي الحال ان يُقصرَ طعام المريض على الحليب ليس غير .

ويحسن بالمرء حين يبلغ الخمسين ، ان يُقلع عن الالعاب الرياضية المجهدة كالتنس وما اليه وان ينصرف الى الالعاب الرياضية الاقل اجهاداً . كذلك يتعين عليه ان يرفق بمعدته وكليته ، وان يعمل على صيانة جدران الاوعية الدموية من إمكان التمزق حتى يتجنب نزف الدم الى الدماغ او العينين .

ومن أسفٍ ان المجتمع الحديث انتهى الى ان يخشى مرض برايت خشية بالغة ، ويضعه في مصف السرطان وغيره من الامراض العضالة . وتلك سخافة من غير شك . فبشيء من العناية في اختيار الطعام وقليل من الاهتمام بالعادات الجسدية ، يستطيع المرء ان يعيش حياة طويلة ومفيدة ، حتى ولو كان مصاباً بهذا الداء .

وهناك طبعاً ضروب مختلفة و صنوف متباينات من اضطراب الكلى . وقد خطونا في العشرين السنة الاخيرة خطوات واسعة في سبيل فهم هذه الامراض ومعالجتها .

ومعظم اضطرابات الكلى ذات طبيعة مزمنة . انها تنشأ وتستحصد في مدى سنوات غير قليلة ، وليس يشعر المصاب ، في كثير من الاحوال ، بعلته الا بعد ان تبلغ مرحلة جدية ذات خطر . وهناك من يُهمل الداء ولا يلتمس له علاجاً الا بعد ان

يتعذر القضاء على السبب الكامن وراءه .

والواقع ان على كل امرئ ان يعتمد الى تحليل بوله مرة كل ستة اشهر . ويجب ان يكون هذا التحليل كاملاً لا اختصاراً يقتصر على البحث عن الزلال والسكر . ويحسن بالمرء ان يلجأ ، كلما دعت الحاجة ، الى الكشف عن حالة الكليتين ومدى أدائها لوظيفتها ، من طريق فحوص خاصة وبواسطة اشعة اكس . إحترام كليتك . فسلامتها شرط اساسي في الصحة العامة ، والسعادة .

( انظر ايضاً : تصلب الشرايين )

## أمراض الكبد

ما يجب ان تعمل

- ١ . عالج الامساك إذا كنت تشكو منه .
- ٢ . تناول طعاما بسيطا واكثر من شرب الماء بين وجبات الطعام .
- ٣ . قم بتمارين رياضية في الهواء الطلق ، ما استطعت الى ذلك سبيلا .
- ٤ . اعط نفسك قسطها من الراحة والاسترخاء .

بما يروى عن وليم غاينر ، محافظ مدينة نيويورك سابقاً ، انه قال مرة : « بعض الناس يظنون انهم اتقياء ، في حين انهم ليسوا غير مصابين بزيادة إفراز الصفراء ... ! »  
و « الصفراء » كلمة كانت شائعة الاستعمال منذ جيل مضى ، ولا تزال الى اليوم تحتل مكانها في اللغة الدارجة إن لم نقل في المعجمية vocabulary الطبية . إنها تفيد مجموعة من الاعراض تشمل الصداع والدوار وعسر الهضم واتساخ اللسان والرائحة الكريهة في الفم والشعور بالتعب والكآبة العامة . والرأي السائد عند الناس ان مرد ذلك كله الى كسل الكبد .

والواقع ان الكبد لا تقصر مطلقاً في اداء واجبها على افضل وجه تستطيعه . واكننا نكافها ، في بعض الاحيان ، فوق ما تطيق ، ونرهقها من امرها عسراً ؛ فلا عجب إذا ما ناءت بحملها واصابها الاذى .

انك حين تفرط في الطعام إفراطاً متواصلاً ، وتكثر بخاصة من الحلوى والفظائر المحشوة ، ومن المواد الدهنية ، تلقي على كبدك عبئاً ثقيلاً ، ليس يسهل عليها النهوض به . كذلك يوقع الامساك المزمّن الاذى بالكبد ويورثها متاعب كثيرة .

ذلك ان الامساك يؤدي الى تراكم فضلات الطعام في الجزء الأدنى من الكولون . والاوردة الخاصة بهذا القسم من الامعاء متصلة بالكبد . ومن هنا فإن السموم التي تتكوّن في الكولون ، او التي يتشربها هذا الجزء من الجدار المعوي تتسرب آخر الامر الى الكبد .

وتلك هي الطريقة التي تنتهجها الطبيعة للتخلص من سموم الجسم . ولكن اذا تسربت مقادير كبيرة من هذه السموم الى الكبد فقد ينوء بحملها ويزوح تحت اثقالها . وعندئذ يصيب الاذى الجسم كله ، وتبرز تلك الاعراض التي يدعوها الناس عادةً « الصفراء » .

ولا تقتصر هذه الاعراض على الناحية الجسدية بل تعدوها الى الناحية النفسية ايضاً . فتغلب على المرء موجة من الغم ، والحزن ، وانقباض الصدر . وقد يصاب المكبود بكدر في البشرة ، وبيعض البثور ، وباحمرار الانف ، وبخشونة عامة في الجلد .

واذا استشرى الداء واصبح مزمناً فقد يؤدي بصاحبه الى

تصلب الشرايين والأرق ، وظهور حلقات سود حول العينين ،  
ورغبة عن العمل وزهد فيه . وقد اشرنا سابقاً الى ان من اعراض  
هذا الداء ايضاً الصداع وفقدان الشهية ، واتساع اللسان .  
وهذه الامارات كلها يجب ان لا يساء تفسيرها . إنها لا تتطلب  
منك لجوءاً الى المسهلات ، او « حبوب الكبد » وغيرها .  
إنها تقتضيك طعاماً بسيطاً ، وطريقةً في العيش افضل من التي  
تعودتها ، ورياضة بدنية يومية ، ونوماً طويلاً ، وإكثاراً من شرب  
الماء واكل الفاكهة ، وحصافة وتعقلاً في طعامك وشرابك على  
العموم . ولو قد كانت حياتنا اكثر بساطة إذن لو فرنا على انفسنا  
كثيراً من العلل المتصلة بالاغذية ، واذن لما كان لامراض الكبد  
ان توقع الرعب في قلوبنا شأنها في هذه الايام .

( انظر ايضاً : الامسك . )

## التهاب الكولون المخاطي

ما يجب انه تعمل

١ . ليكن طعامك خفيفا ، موزعاً على اربع وجبات او خمس في اليوم الواحد .

٢ . استمتع بالهواء الطلق ما استطعت الى ذلك سبيلا .

ثم جيداً ، واجتنب الاجهاد العقلي والجسدي جهد الطاقة .

٣ . راجع الطبيب .

الأمراض كالآزياء . فلا تكاد بعضها تكتسب شعبيةً ما حتى يزحزحها عن « مكانتها » داءٌ جديد ، وبلاء مستحدث .

ومن اوسع الامراض انتشاراً ، في هذه الايام ، التهاب الكولون المخاطي . ولعل شيوعه هذا راجع الى صنوف طعامنا العصرية او إلى اساليبنا الحديثة في العيش .

وعلامات التهاب الكولون ( الامعاء الغلاظ ) لا تختلف عن علامات الاسهال العادي الا من ناحية واحدة وهي ان الغائط يحتوي في حال التهاب الكولون ، على قطع وخيوط من المادة المخاطية اللزجة . وقد يصاب المرء ايضاً ، في بعض الاحيان ، بادوار

من المفص الشديد .

وثمة اعراض اخرى منها التجشؤ او التقيؤ ، وفقدان الشهوة الى الطعام ، والحمول ، والصداع . ويتشكى المصاب ، في الحالات الحادة ، وربما مؤلماً في المفاصل . وكثيراً ما يعاني ضعفاً عاماً ونحزراً او خدرأ في اليدين والرجلين ، وإغماءً ، وارقاً ، وضعفاً في الاعصاب ، وآلاماً في الظهر .

ويعصف الهم والقلق بالمصاب ، وتبدو عليه في بعض الاحيان امارات المرض الحقيقي .

والاعراض الحادة كثيراً ما تأتي في اعقاب الامساك . والواقع ان الامساك المزمن قد يحدث ذلك الهيجان الذي يؤدي الى التهاب الغشاء المعوي .

ولكي يتأكد المريض من ان علته كامنة في الامعاء الغليظة يتعين عليه ان يفحص نفسه باشعة اكس . اذ كثيراً ما نخلط بين الاضطرابات المعوية الغامضة والتهاب الكولون المخاطي . وهنا احب ان احذرك من مغبة تصدرك لتشخيص مرضك بنفسك ، وتناولك ضرورياً من الادوية لم يصفها لك الطبيب ...

والحق ان هذا الداء عنيدٌ جداً فليس يلقي سلاح المقاومة في سهولة ويسر . ومن اسباب استعصائه على العلاج ان المريض كثيراً ما تأخذه العصبية ويركبه الهم المقيم لما ألم به من بلاء ، فلا يزيد التفكير في نفسه غير ضعف الى ضعف .

وهكذا يدور المرء في حلقة مفرغة . انه يشكو اول الامر سوءاً في الصحة . وما هي الا فترة حتى يورثه هذا الضعف العام

هماً مقلقتاً ، يزيد هو بدوره في اعتلال صحته وتدهورها .  
وكل افراط في تناول الاطعمة الغنية وكل تهيج ينتهيان  
بالمرء الى نوباتٍ عنيفة من المغص والى تفاقم البلاء واستفحاله .  
ويكون الألم عادةً على الجهة اليسرى من البطن ، قرب  
الضلع الدنيا . وفي بعض الاحيان يصبح هذا الموضع شديد الحساسية  
لا يحتمل ايما ضغط .

و كثيراً ما يكون هذا الداء ناشئاً عن علةٍ في مكان ما من  
الجسم . وقد نعثر على هذه العلة في الاسنان السقيمة ، او اللوزتين ،  
او المرارة ، او الجيوب الانفية ، او الزائدة الدودية . ذلك ان  
السموم المتشربة من هذه المناطق الموبوءة تؤلف سبباً كافياً لالتهاب  
الكولون . ولن يقضى على التهاب الكولون هذا الا بعد ان تعالج  
الاعضاء المريضة ، ويُزال الصديد ( القيح ) .

والكثرة الكبيرة من المصابين بالتهاب الكولون المخاطي تعاني  
امساكاً مستعصياً فهي تلتمس له العلاج الشافي . والواقع ان  
الاطباء يتحدثون ، بصورة غير واعية ، عن هذا الدواء او ذاك  
بوصفها علاجاً شافياً من الامساك ، في حين انهم يقصدون في الواقع  
الى القول بان ما يصفونه من علاج خليقٌ بان يساعد المريض على  
التخلص من اعراض الامساك المباشرة .

ويجب أن نذكر دائماً أن تخلف الامعاء عن اداء مهمتها كاملةً  
وفي اطراد ، كثيراً ما ينتج عن قصور بعيد النور . فقد تكون  
القوى الفاعلة قاصرة او معطلة عن العمل . حتى اذا اجريت للمرء  
حقنة شرجية او تجرّع قليلاً من الزيت المعدني ، او تناول بعض

الاملاح أفرغت الامعاء محتوياتها . ولكن اي عقل علمي يمكن ان يزعم أن ذلك يضع حداً للامساك؟ لقد تخفف المستودع المعوي من بعض ما يثقله، ولكن اسباب الامساك الحقيقية ما برحت هناك. ولن يحظى المرء بالشفاء الصحيح ما لم تُكتشف هذه الاسباب وتُستأصل.

وقد يرافق التهاب الغشاء المخاطي ، موجات من الاسهال في بعض الاحيان . والحق ان هاتين الحالتين ، على ما بينهما من تناقض ، مسيبتان لسبب واحد . وقد يكون ذلك السبب هو الغذاء المختار اختياراً سيئاً . وليس من ريب عندي في ان ما يفرغه بعض الناس في معدتهم ويدعونه طعاماً هو احدى عجائب الحياة العصرية التي تجرفهم بتيارها العارم ..

لقد فرضت علينا خلال الحرب الاخيرة تضحيات كثيرة ، ولكنني لم اشعر يوماً بان القيود المفروضة على الاطعمة يمكن ان تعتبر في عداد هذه التضحيات . فالواقع ان الطعام البسيط ، والأنصبة المنخفضة من اللحوم ، وخشونة الخبز التي أكرهنا على تحملها كانت كلها نعمةً قيّضها الله لمعدنا المتعبة .

ان معالجة التهاب الكولون تبدأ بتصحيح الطعام، وتعديل عادات المريض في الأكل والشرب .

وانا اعرف بالاختبار الشخصي ان اهم ما يجب ان يؤخذ بعين الاعتبار في هذه الحالات هو اطراح المواد المثيرة للأمعاء . من اجل ذلك ينبغي ان يُعدّ الطعام بطريقة تجعله خالياً من كل ما يتعذر على المعدة هضمه ، ومن الاملاح، والتوابل على اختلافها .

وقد تعجب اذا عرفت ان كثيراً من المواد التي نلقي بها الى المعدة تظل على حالها ، لم تُمس ، اثناء مرورها في الجسم . والواقع أن الياف الحضر وما اليها تنظف الامعاء و كأنها فرشاة طبيعية . ولكن اذا كان غشاء الامعاء ملتهباً او شديد الحساسية فقد تصبح هذه « الفرشاة » شديدة الخطر ، بالغة الاذى .

ولاجتناب هذا الخطر يتعين على المرء ان لا يتناول الحبوب ، والفاكهة ، والحضر وغيرها من الاغذية التي تحتوي على المواد التي وصفنا الا بعد تصفيتها . وفي استطاعة المصاب بالتهاب الكولون ان يأكل جميع الاطعمة المعدة بهذه الطريقة تقريباً . ومن الخير له ايضاً ان لا يهمل محيض اللبن لعظيم فائدته .

ولعلي استطيع ان أساعدك كثيراً اذا ما اقترحت عليك بعض الاغذية المفيدة في هذه الحال . ففي طعام الصباح مثلاً تستطيع ان تجرب بعض الحبوب المطبوخة بعد تصفيتها ، والخبز المحمص . اضع قليلاً من القشدة ( الكريما ) الى صحن الحبوب والى ما تتناوله عوضاً عن القهوة .

وينبغي ان تكون وجبات الطعام معتدلة من حيث كمية الطعام الذي تتناوله فيها ، ولعل من الافضل ان يزيد عددها على العدد المألوف عادة . من اجل ذلك يحسن ان تقدم الى المصاب قطعة من الخبز المحمص عند الساعة العاشرة صباحاً .

اما في طعام الظهر ففي استطاعتك ان تجرب بعض الشرحات المدفوقة من لحم الدجاج او الضأن ، والمعكروننة ، والحضر المصفاة ، وبعض الحلويات المصنوعة من الارز او الدقيق او النشا

والقشدة ( الكريما ) .

وفي ميسورك ان تأكل قليلا من الحبز المحمص ؛ اما طعام العشاء فينبغي ان يكون على غرار طعام الصباح . ويحسن بك ان تقلل من شرب الماء في جميع الوجبات ، وان لا تتناول شراباً مثلجاً مهما كان نوعه .

ويتعين على المصاب بهذا الداء ان ينظف امعاءه يومياً بتنظيفات ساخنة . حذار ان تستعمل في كل مرة اكثر من ليتر واحد من الماء مضافاً اليه مقدار ملعقة صغيرة من ملح الطعام . ويجب ان تواصل عملية التنظيف هذه حتى يصبح السائل المرتجع صافياً عديم الرائحة .

ثم ان حياة المريض اليومية يجب ان تخضع لنظام خاص . والحق ان عليه ان يقوم ببعض الرياضة الخارجية ، وان ينام في غرفة حسنة التهوية ، وان يمنح جسمه مقداراً وافراً من الراحة واسباب الاستجمام .

ومعالجة المريض يجب ان تتم باشراف طبيب الاسرة ، ولكن هذا الطبيب لا يستطيع ان يصنع شيئاً اذا لم يسهل له المريض مهمته من طريق الاقلاع عن بعض العادات التي كان يخضع لسلطانها من قبل . وبتعاون المريض والطبيب يسهل القضاء على هذا الداء العنيد .

أذكر دائماً ان التهاب الكولون المخاطي مرض خطير ، وانه لا يجوز ان يُهمل . وكثيراً ما يلجأ الناس الى معالجة هذا البلاء بأدوية منزلية ولا يولونه العناية التي يستحقها . وذلك ما يورث المرء

تقهقراً في الصحة ، وانحطاطاً جسمانياً عاماً ، وتعباً موصولاً .  
والواقع ان المعالجة الطبية اساسية ههنا ، ومن الافضل ان تجري  
على يد طبيب الاسرة كما ذكرنا آنفاً .

( انظر ايضاً : الامساك ؛ الذرب او الاسهال )

# تصلب الشرايين

## arteriosclerosis

### ما يجب انه تعمل

- ١ . استشر الطبيب .
- ٢ . قم ببعض التمارين الرياضية الخفيفة ، يومياً .
- ٣ . نظم عمل الامعاء . ( راجع الفصل الخاص بالامساك ) .
- ٤ . اقلع عن الشاي ، والقهوة ، والدخان ، وكل شيء محتوي على الكحول .
- ٥ . ليكن طعامك خفيفاً يتألف من حليب ، وخبز وزبدة وخضر ، وفاكهة ، وسمك ، ولحم او بيض بمقادير صغيرة ، وقليل جداً من الملح والسوائل .

لانكاد نذكر الشيخوخة حتى تتراءى لنا صورة شخص بلغ السبعين او الثمانين من العمر . ذلك اننا نفهم الشيخوخة على انها حالة تتداعى مع التقدم في السن .

ولكن كم من رجل يُعدّ عجوزاً ، من وجهة النظر الصحية ، وليس له من العمر غير خمسة وثلاثين او اربعين ربيعاً . فالواقع ان الشيخوخة لا تقررها تذكرة الهوية ، ولكن حالة اعضاء الجسم

وانسجته .

إن شبابك رهن ، الى حد بعيد، بحالة قلبك وأوعيتك الدموية .  
فإذا كانت مضختك تؤدي مهمتها اداءً سوياً normal وإذا كان  
دمك يجري في اوعية مرنةٍ وسليمةٍ فعتدئذ تكون شاباً في  
ريعان العمر .

أما إذا انتهت اوعيتك الدموية الى ان تصبح غليظة صلبة ،  
وإذا اخذ قلبك 'يجهد نفسه في العمل ، او يتباطأ في عمله ، فعتدئذ  
تصبح شيخاً . وحين يكون ضغط الدم عندك عالياً باكثر مما  
يجب ، او دانياً باكثر مما يجب ، فلا بد ان تتردى صحتك في مهاوي  
الضعف والعجز .

ويتعين عليك لكي تظل شاباً ان يكون دمك نقياً ، بريئاً  
من أدران المرض . اذ ليس في استطاعتك ان تنغمس في الملذات ،  
وتعرض نفسك لضروب العدوى ، وتهمل العناية بجسمك ، من غير  
ان تدفع الثمن وينزل بك القصاص ...

ولكن الاندفاع وراء الشهوات الجنسية ليس وحده الذي  
يهدم معادل الشباب . فهناك عوامل اخرى لا تقل عن هذا خطراً  
وان كنا لا نعلن عليها الحرب كما نعلنها على المزالق الاخلاقية .

ولا بد ان يأتي ذلك اليوم ، في ما اعتقد ، الذي يجبل فيه  
الرجال والنساء من سقطاتهم الجسدية . وبذلك تصبح الصحة السيئة  
التي كان يمكن اجتنابها ، سبباً من اسباب الازدراء والاحتقار  
في المستقبل .

والافراط في الطعام ، والافراط في العمل ، والافراط في

المهمّ هي كبرى الاسباب الباعثة على اعتلال الصحة ، وعلى التعجيل بالشيخوخة . والحق ان الافراط في كلّ من الطعام والشراب سبب قديم من اسباب تخريب الصحة ، في حين ان الافراط في العمل وفي المهمّ على مثل هذا النطاق الواسع الذي نلاحظه في عصرنا هذا شيء حديث نسبياً . فليس من ريب في ان ضغط الحياة التي نخوض غمراتها اليوم مسؤول عن الشيخوخة التي تهاجم كثيراً من ابناء جيلنا قبل ابانها .

ان التخمة وإهمال الجسد يقودان الى اعتلال الكبد والكليتين والامعاء . وهذا الاعتلال يؤدي بدوره الى نشوء سموم تنزل بالجسم أفدح الاضرار .

وقد تعجب اذا قلت لك ان ٦٠٪ من عللنا الجسمانية يمكن ان تعزى الى عواطفنا والى عدم تبرزنا .

ان جدران الاوعية الدموية تكون ، في الحالة السوية ، ناعمة ومرنة . ولكنها تصبح في الحالة المرضية غليظة صلبة . والواقع ان هذا التحول يشبه الى حد بعيد اثر الزمان المتطاوّل في جهاز الدورة المائية ، إذ تتجمع داخل الانابيب حثالات تعوق مجرى المياه وتفسد الجهاز كله . ذلك ان بعض الرواسب تتراكم في أغشية الاوعية الدموية فتحدث التغيرات التي وصفناها . وهكذا ينشأ المرض المعروف بتصلب الشرايين .

وهذه التغيرات الطارئة على الشرايين تؤثر تأثيراً سيئاً في دورة الدم . وهذا يترك ، بدوره ، اثرأ سيئاً في القلب . واخيراً يصاب المرء بارتفاع في ضغط الدم بسبب من انحباس الدم ضمن

حيز ضيق محصور .

وطبيعي ان يؤدي تصلب جدران الاوعية الدموية الى سهولة انقصافها . فاذا اخفت الى ضعف هذه الاوعية ، تعاطم ضغط الدم الذي تحمله على جدرانها ، استطعت ان تدرك ما تتعرض له من خطر الانفجار وتسرب الدم الى الانسجة الخارجية .

وهذا ما يقع حين يصاب المرء بتصلب الشرايين ، فكثيراً ما يحدث نزف الى شبكية العين او إلى اصل الدماغ .  
وتصلب الشرايين يمكن اعتباره حالة طبيعية في الشيخوخة ، لانه يكاد يكون مألوفاً عند جميع الذين بلغوا سنّاً عالية .

وهناك ، غير الشيخوخة ، امراض كثيرة تؤدي الى تصلب الشرايين . ويبدو ان مرض برايت ( الكليتين ) وتصلب الشرايين توأمان لا ينفصلان ، او قل ان ضغط الدم العالي ، على الاقل ، ومرض برايت متلازمان . والتسمم الرصاصي *lead poisoning* ، ومرض البول السكري ، والنقرس ( داء المفاصل ) ، والروماتيزم ، والملاريا ، والبدانة المفرطة ، والسفلس كل اولئك من اسباب تصلب الشرايين ايضاً . ولا تنس ان الامسك المزمن له اثره السيء في هذا الميدان .  
وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم مسؤولان عن ضروب الصداع ، والدوار ( الدوخة ) ووجاع القلب وكثير من الاختلالات العصبية الغامضة . ونوبات القلب الحادة المعروفة بالذبحة الصدرية كثيراً ما تكون ناشئة عن هذا الوضع .

فاذا ما حصل نزف الى الدماغ فعندئذ يصاب المرء بالشلل الضئيل او الشلل الحاد حسب درجة النزف وموقعه . وقد ينتج عن ذلك

عجز عن الكلام او صعوبة في تحريك الاوصال . وهذه الاعراض قد تزول في بضع ساعات ، وقد تقود الى الشلل الدائم . وعلاج التصلب الشرياني يقتضينا قبل كل شيء القضاء على المسبب ، ومواجهة الحياة بابتسامة ، والتعلق باسباب العيش النظامي المعتدل . ويتعين على المصاب بهذا الداء ان يقوم ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة في الهواء الطلق ، يومياً ، وان يقلع عن شرب الخمر والشاي والقهوة ويَطرح التدخين . اما اللحم والملح والسوائل فيجب ان لا يَقْرَبَهَا إلا قليلاً . ويحسن بالمريض ان ينظم حركة الامعاء تنظيماً دقيقاً ، وان لا يتناول غير الطعام البسيط الخفيف الذي يشتمل على الحليب ، والحُبز والزبدة ، والخضر ، والفاكهة ، والسكك ، وقليل من اللحم يؤخذ مرة كل يوم ، او البيض المسلوق مدة ثلاث دقائق .

( انظر ايضاً : مرض برايت (الكليتين) ؛ الامساك ؛ البول السكري ؛ الملاريا ؛ الروماتزم . )

# البول السكري

## Diabetes

ما يجب ان تعمل

- ١ . راجع الطبيب .
- ٢ . إلزم الطعام الذي يعينه لك الطبيب .
- ٣ . إفحص اسنانك وعينيك .
- ٤ . نم في غرفة حسنة التهوية، واستحمّ يومياً . تدفا جيداً واجتنب الهمّ والتوتر العقلي .

كثيرون هم اولئك الذين يعصف بهم الكرب العقلي المقيم وتغمرهم موجة من الشقاء لمجرد ان تحليل البول قد دلّ على وجود السكر فيه . ذلك ان الجمهور قد علم ان وجود السكر في البول يؤذن بمرض خطير لا يبرء منه هو الديابيتس او مرض البول السكري .

وانها لانطباعة مشؤومة حقاً . ففي كثير من الاحيان يكون وجود السكر في البول ، وحتى في الدم ، حالة مؤقتة . انها قد تؤذن بان ثمة بلاء ليس بذئى خطر ، نسبياً ، هو المعروف ببول السكر glycosuria وقد يكون السبب الباعث على نشوء هذا

الاضطراب العابر هو الطعام غير المتوازن . لعل الطعام كان شديد الغنى بالمواد السكرية والنشوية .

وفي مرض البول السكري ، كما في جميع الامراض ، يتعين على المصاب ان يتحرر من سلطان الهم . وسواء اكان هذا المصاب يشكو من البول السكري الحاد او من البول السكري المزمن فيجب ان يظل الامل في الشفاء ماثلاً نصب عينيه .

والعناية الشديدة بالصحة العامة ، والرياضة الخفيفة ، والطعام المقيد اشياء اساسية جداً في معالجة هذا الداء .

والواقع ان الجسم يعجز ، في مرض البول السكري ، عن الاستفادة من السكر واستخلاصه . فهو يتراكم في الدم ، وبذلك يعوق الى حد خطير ، عمل ذلك السائل الحيوي .

وإنما تكون نتيجة هذا الاختلال اشبه شيء بنتيجة السم البطيء . وهكذا تتدهور صحة الضحية تدهوراً مخيفاً ، ويدوب لحمه ذوباناً ، وقد يصاب بالعمى .

وفي بعض الاحيان يتعاطم هذا التسمم حتى ليصاب المرء بالذهول او بالاغماء .

والمعتقد ان البول السكري إنما ينشأ عن نقص في إفراز البانكرياس . والبانكرياس عضو يدعى في الحيوانات الدنيا « لوز الصدر » او « عيش البلعوم » .

وطبيعي ان يحظى هذا الداء باهتمام الاطباء والباحثين . وفي سنة ١٩٢٢ ادهش الدكتور بانتنج Banting العالم بدوائه المعروف بالانسولين ، وهو خلاصة مستحضرة من بانكرياس الحيوان .

والأنسولين ليس علاجاً شافياً من البول السكري . إنه عامل يجعل من السير على الجسم ان يتصرف بالمواد الكاربوهيدريتيّة . واذا ما تناوله المصاب يومياً فعندئذ يصبح في حالٍ سوية . وايا ما كان فالانسولين علاج يجب ان يؤخذ اخذاً نظامياً مستمراً . وليست جميع حالات البول السكري تتطلب الانسولين . انه يعطى حين يصرّ السكر على ان يُطلع رأسه على الرغم من تناول الاطعمة الخشنة .

والبول السكري من الامراض التي يغفل عنها الناس ، باديء الأمر . ذلك ان هذا الداء يتسلل الى الجسم في دعة وبطء . واول اعراضه فقدان الشعور السوي بالعافية الكاملة . وهي ظاهرة تسبق عَرَضِي العطش و كثرة إفراز البول . فاذا ما استشعرت الظمأ مرة كل عشر دقائق ، واذا ما احسست بالحاجة الى ان تنهض من فراشك عدة مرات كل ليلة ، واذا ما اصابك هزال يذيب منك الشحم واللحم فسارع الى فحص بولك . وقد لا يكشف هذا الفحص عن زيادة كبيرة في مقدار البول فحسب ، بل عن وجود السكر فيه ايضاً . ويبلغ مقدار البول السوي ، عند الشخص السليم ، نحواً من ثلاثة اثمان الجالون في اربع وعشرين ساعة . اما المصاب بالبول السكري فقد تبلغ كمية البول عنده نصف جالون ، وقد تبلغ في بعض الاحيان جالوناً او اكثر ...

فهل يكون غريباً بعد هذا الافراز البولي كله ان يشعر المرء بالظمأ الشديد ؟ ان مقدار المياه التي تتطلبها جسم المريض ، يومياً ،

ليتناسب مع المقدار الذي يفرزه منها .

وتصاحب هذا الداء بعضُ الاعراض المعديّة . واكثرها شيوعاً  
تعاظم الشهوة الى الطعام وبخاصة الى السكر والمواد النشوية  
والدهنية . وقد تبدو على المصاب اعراض سوء الهضم جميعها .

والجلد قد تعلوه القروح والدمامل ، والبثور الصديدية . ويستشعر  
المصاب الحاجة الملحة الى ان يحك جسمه كله او بعض اجزائه .

والصداع ، والالام العصبي ( نورالجيأ ) والذهول - وفي المراحل  
المستعصية ، الاغماء - من اعراض هذا الداء المزعجة .

وقد يعتري التشنج ربلي الساق ( بطي الرّجل ) او غيرها .

والعين قد يعتريها التعب ايضاً . وفي بعض الاحيان يؤدي مرض

البول السكري الى إظلام عدسة العين cataract والى العمى .

واكثر اعراض السكري شيوعاً ، باستثناء التغيرات البولية ،

فقدان النشاط والهزالُ الموصول . وهكذا يجد المصاب ان قبة

قيصه قد أمست واسعة جداً على رقبته الضامرة ، ويستشعر التعب

حال قيامه بالوان الرياضات التي كان يأخذ بها نفسه .

والبول السكري يصيب الناس على اختلاف الاعمار والاسنان .

ولكن الكهول واصحاب الاجسام البدينة ، الذين يحيون حياة

كسولاً مترفة ويفرطون في تناول الاطعمة الدسمة ، هم فرائسه

المفضلون . والاطفال الذين يولدون في بيوت أليها هذا الداء وألفته

قد يصبحون من صرعاة ، في بعض الاحيان .

واول ما ينبغي الاهتمام به ، عند المعالجة ، امر الطعام . ومن

المتعذر وصف طعام واحد عام لجميع المصابين بالبول السكري ؛ إذ

يتعين ان يكون لكل مريض بهذا الداء طعام خاص يتلاءم وحاجاته الخاصة . وانما يقرر ذلك بعد ان 'تقدر كمية السكر الموجودة في دمه وبوله .

و بما يقرر الطعام الصالح ايضا سنُالمصاب وطبيعة عمله ، ووزنه ، وقدرته على إحراق السكر . ومقدار الطعام الموصوف له يقدر بما ندعوه «الوحدات السُّعيرية» Caloric units . وهكذا يحدد ، في عناية بالغة ، عدد السعرات Calories الضرورية لابقاء الجسم على وزن معين . والتزام الطعام الذي يوصي به الطبيب ، امر اساسي جداً ، ولكن الطعام قد يكون على شيء من الغنى والسخاء . وليس من العسير الخضوع لاحكام هذه الحمية ما دام المصاب راغباً في العزوف عن الحلويات والاقلال من الطعام وفقاً لتعليمات الطبيب .

ومن اخير للمصاب بالبول السكري ان يكون دون متوسط الوزن الذي تقضي به سنه وطوله ببضعة كيلو غرامات . ومن هنا كان عليه ان يجتنب الافراط في التغذية ، ويفرّ من البدانة فراره من اخطر الجرائم .

وعلى المصابين بهذا الداء ان يفحصوا بولهم في فترات ، نظامية . وينبغي لهم ان يفحصوا الدم بين الفينة والفينة لتعيين مقدار السكر الذي يحتوي عليه . وهذا شيء جوهري لان فحص البول كثيراً ما يثبت خلوه من آثار السكر ، في حين تكون نسبة السكر في الدم مرتفعة جداً .

ويحسن بصرعي هذا الداء الوبيل ان يناموا في غرف حسنة التهوية ، وان يستحموا يومياً ، ويلتسوا الدفء لاجسادهم .

والاسنان معرضة للفساد بسرعة ، في حال إصابة المرء بالبول السكري . من اجل ذلك يتعين عليه ان يوليها عناية خاصة .  
واسمح لي ان احذرك من الاستهتار بضروب العدوى .  
والواقع ان جلدك يجب ان يكون دائماً نظيفاً وغير متشقق .  
والهمم والاجهاد العقلي من اكبر العوامل الباعثة على نشوء السكري . والواقع ان الديابيتس مرض عاثر ينتهز كل فرصة للهجوم على رجل الاعمال المتعب . وعلى المصاب به ان يكتف عاداته العقلية وفقاً للضرورات الصحية ، ويُقلع عن اهمم ما استطاع الى ذلك سبيلاً .

والبول السكري يكون اخطر في عهد الطفولة والشباب منه في عهد الكهولة ومتوسط العمر . والواقع ان من تجاوز الخمسين قد يتكشف عن اعراض هذا الداء طوال سنوات وسنوات ويحتفظ ، برغم ذلك ، بصحة جيدة نسبياً .

وفي السنوات الخوالي كان البول السكري مرضاً قاتلاً بالنسبة الى الاطفال . وانا سعيد بان أقرر ههنا ان الرضع قد تحسن تحسناً يدعو الى الدهش . ذلك ان اكتشاف الأنسولين جعل من البسير على الطفل المصاب بهذا الداء ان يعيش ويبلغ مبلغ الرجال ، شرط ان يُخضع نفسه للطعام الخاص الذي يفرضه عليه الطبيب المداوي .  
وحين تجد طفلاً يشرب مقادير غير مالوفة من الماء فقل : لعل هذا الطفل مصاب بالبول السكري . ونشاط الكليتين باكثر مما يجب علامة اخرى تؤذن بذلك . وقد تكون شهوة الطفل الذي أدركه هذا المرض ، الى الطعام ، ممتازة ، ولكن الهزال يحول ،

رغم ذلك ، بينه وبين نضرة الوجه وإشراق الحيا .  
وفي مثل هذه الحال يتعين فحص البول بحثاً عن السكر ، كما  
يتعين فحص الدم لتحديد مقدار السكر الذي فيه . والنتائج التي  
تنتهي اليها هذه الفحوص تقرر ما اذا كان من الضروري اللجوء الى  
الأنسولين ام لا .

ولا داعي الى جزع الآباء اذا ما أثبت الفحص ان اطفالهم  
مصابون بالديابيتس . فالعناية الصحيحة خليقة بان تنجي الطفل من  
شور هذا الداء وعقابه . صحيح ان الطفل المصاب بالبول  
السكري لا يستطيع ان يطعم كل ما يقوى الطفل السوي على  
أكله ، ولكن نشاطه ونمائه لن يعثر بها تخلف او وهن . وفوق  
كل شيء ، ينبغي ان تجعل حياة الطفل المصاب بالبول السكري  
شبيهة ، جهد الطاقة ، بحياة الطفل السليم السوي .

ونصحتي الى جميع المشتبهين بهذه العلة ان يلزموا ارشادات  
الطبيب في دقة بالغة . ومن الخير لهم ان يجتنبوا الامساك ، وان  
يغتسلوا يومياً ، وينظفوا اسنانهم مراراً ، ويفسلوا ايديهم ما  
استطاعوا الى ذلك سبيلاً ، ويجتنبوا الزكام ، وضروب العدوى ،  
والدمامل والالتهابات الجلدية .

وحيث تستشعر التعب ويزايلك النشاط استدع الطبيب . لا  
تتوان في ذلك . وفضل خطة يمكن ان تتبعها ، ريثما يحضر ،  
تتلخص في إيوائك الى الفراش ، وتدفئة جسمك ، واخذك حقنة  
شرجية ، وتجرعك مقداراً وافراً من الماء . فذلك كله خليق بان  
يقيك شر فقدان الوعي وهو خطرٌ جدّاً على المصاب بالبول السكري .

## مرض القلب

ما يجب انه يفعل

للوقاية من مرض القلب

- ١ . تجنب اطفالك امراض الطفولة السارية .
- ٢ . إعهد الى طبيب في ان يفحصهم بين الفينة والفينة .
- ٣ . وفر لطفلك شروطاً صحية في العيش ، وقدم اليه الطعام الملائم والراحة المنشودة ، وعوده ان يقوم بالتمارين الرياضية المفيدة .

لعلاج مرض القلب

- ١ . استشر الطبيب والزم وصاياه .
- ٢ . تفهم مناحي ضعفك وعش ضمن نطاقها .
- ٣ . لا تجعل اللهم سلطاناً على نفسك .

---

قليلة هي الامراض التي تسبب سُقاءً اكبر وخوفاً اكثر من  
ذنيك اللذين يسببها مرض القلب . فلا يكاد المرء يعلم انه مصاب  
بمرض القلب حتى يركبه وهم ويعتوره جزع عاصف . ومع ذلك

فان الاحصاءات تدل على ان كثيراً من اولئك الذين يعانون مرض القلب يبلغون سناً عالية ويعيشون دهرأً صالحاً . ومن حقهم ان يتأكدوا ان في استطاعتهم تحقيق هذه الامنية اذا ما ادركوا مناحي ضعفهم وعاشوا وفق مقتضياتها .

وطبيعي اني لا اقصد الى القول ان مرض القلب ليس داءً خطيراً فالحق ان ثمة انواعاً عديدة من مرض القلب . وبعض هذه الانواع خطيرة تقتضي عناية بالغة وتقریضاً متطاولاً . في حين ان بعضها الآخر قابل للتحسن السريع اذا ما احيط المصاب بالعناية الضرورية واتبع بعض التعليمات البسيطة .

كثيراً ما يشبه القلب بالآلة . والواقع انه يشبه الآلة من وجوه متعددة ، ولكنه يختلف عن هذا الاختراع البشري في انه يجب ان يواصل العمل من غير ما انقطاع ولا توقف . فاذا ما احتاج الى اصلاح ما فليس يجوز ان نوقفه عن العمل ويثما نعيده الى وضعه الصحيح . . . .

ولكن في استطاعتنا ان نساعد القلب على ان ينهض باعباء المهام الملقاة على عاتقه . في ميسورنا ان نجنيه الاجهاد الذي لا مبرر له . وفي استطاعة كل منا ان يتعلم احترام القلب وان يذكر دائماً ان ثمة حدوداً معينة لطاقته وقدرته على الاحتمال . وإنما يصبح لهذه الحقيقة اهمية خاصة اذا ما كان القلب مريضاً وغير قادر على ان ينهض باحمالٍ اثقل مما يجب .

ومن افضل الطرق للاحتفاظ بالقلب قوياً سليماً تجنبه ضروب العدوى وتلك الامراض التي تؤدي الى مرض القلب المزمن . ذلك

بان الحمى الروماتزمية الحادة ، والخناق ( الحانوق ) ، والحمى  
القرمزية ، والتهاب اللوزتين ، وذات الرئة هي اعداء القلب وقم  
واحد . فمهما كان هجوم اي من هذه الامراض بسيطاً فان الاذى  
الذي ينزله بالقلب قد يكون عظيماً جداً .

والاجهاد كما قلنا خطر الى ابعد الحدود فينبغي اجتنابه باي  
ثمن . وحين تنهك في العمل المضي انها كما موصولاً فمن الحسير  
لك ان تذكر أنك تقوم بعمل قد يوقع بالقلب اذى سرمدياً دائماً .  
ان النوم النظامي ، والتغذية الصحيحة ، والهواء الطلق ، واسعة  
الشمس كل اولئك اساسي في حفظ القلب .

والبدانة خطر آخر يتهدد سلامة القلب . ولكنه خطر يمكن  
اتقاؤه . اذكر دائماً ان البدانة حبر عثرة في سبيل الصحة . وان  
الشخص البدين عرضة للسقوط تحت سنابك عدد من الامراض  
السارية ، وانه يخضع قلبه في كثير من الأحيان لأجهاد لا مبرر له .  
وقصر النفس غير السوي abnormal او البهتر \* dyspnoea  
كما يدعوها الاطباء ، كثيراً ما يكون سبباً في هم وقلق لا داعي  
لها . ان قصر النفس يعني بالنسبة الى معظم الاشخاص مرضاً في  
القلب ، ولكن هذا ليس صحيحاً بالضرورة .

ونحن نقع على قصر النفس ، عادة ، عند اولئك الناس الذين  
يحيون في جو محوم من التوتر العقلي والهمم والنفرة . وفي اثناء  
الحرب العالمية الاحيرة تبين للأطباء ان كثيراً من الجنود يشكون  
قصر النفس وآلاماً مبهمه حول القلب . وقد دُعيت هذه الحال

---

\* البهرة انقطاع النفس من الاعياء .

« قلب الجندي ». وهي ناشئة عن التوتر الفطري الذي خاض هؤلاء الرجال غمراته . وكثيراً ما تقع عليها في الحياة المدنية ايضاً . وأياً ما كان ، فبتعين عليك ان تدرك ان قصر النفس العادي لا يجوز اهماله . والواقع ان هذه الظاهرة ، وبخاصة اذا رافقتها آلام مبهمه حول القلب وتورم في عقبي الرجل ، نذير من جانب الطبيعة بانك تجهد نفسك باكثر مما ينبغي ، وان قلبك مرهق . وفي مثل هذه الحال يكون من الحكمة ان تراجع الطبيب ، ليحدد اسباب البلاء ويصف لك العلاج الملائم .

وقصر النفس كثيراً ما يبرز حين يوزح الجسم تحت وطأة داء حاد ، من مثل التهاب اللوزتين ، والانفلونزا ، والتهاب الشعب ( البرونشيت ) وذات الرئة . وقد يرد ايضاً الى عائق ما في الانف او الحنجرة .

وتصلب الشرايين سبب مألوف من اسباب قصر النفس . ذلك انه حين تطرأ بعض التغيرات على الاوعية الدموية تتصلب هذه الاوعية وتفقد مرونتها الطبيعية . وهذه الحال تلقي ثقلها إضافياً على عائق القلب ، ومن هنا يجد المصاب صعوبة في ارتقاء السلم فيضطر الى التوقف قليلاً ويثأ يهدأ روعه .

انه لا يستطيع ان يسير بنفس السرعة التي كان يصطنعها سابقاً من غير ان يشكو ضيقاً في النفس . وقد يحس الماء ، في بعض الاحيان ، حول القلب . وواضح ان المصاب بهذا الكرب خليق بان يجتنب ارتقاء السلم والاجهاد المضي او المفاجيء . ان عليه ان يجيا حياة هادئة حسنة التعديل .

تذكر إن قصر النفس قد يكون سوياً normal في احوال معينة . ولكن من الحتم عليك ان تراجع الطبيب كلما استشعرت شيئاً من ذلك ، فهو الذي يقرر ما اذا كان قصر نفسك علامة على قيام علةٍ ما داخل الجسم ام لا .  
واللفظ القلبي heart murmur من امراض الطفولة المعروفة ، وهو يجعل صوت القلب غير طبيعي . وقد يكون مؤقتاً فهو لا يلبث ان يزول تدريجياً كلما تقدم الطفل في السن . وقد يغيب ويحضر في سنوات النشاط المبكرة من حياة الطفل .  
اما اللفظ القلبي الدائم فينشأ عن اصابة تتعرض لها صمامات القلب . وهو يعقب الحمى الروماتيزمية ، والكوريا chorea او مرض الرقص الزنجي \* ، او التهاب اللوزتين ، وغيرها . وقد تضاب صمامات القلب نتيجة لذلك بعطل دائم ، وهي حال تقتضي عناية طبية بالغة .

---

\* من امراض الاطفال الحادة ، وبرز أعراضه ارتعاش عصبي متقطع في عضلات الوجه والرأس والاكثاف والاطراف . ومن اسبابه الخوف الشديد ، وقد يحدث في اعقاب الحمى التيفودية او الحمى الروماتيزمية وغيرهما [العرب] .

## الزكام

ما يجب انه نعمل

١ . إبتأ الى الفراش ، وأحط نفسك بزجاجات الماء الحار وتغطّ بعدد من البطانيات . واعلم ان الاشربة الحارة ، كالليموناضة غير المحلاة والشاي ، جديرة بان تساعد على تصبب العرق .

٢ . إبتق في الفراش ، واحرص على تغطية جسمك بصورة محكمة حتى ينقطع العرق .

٣ . ان مسح الجسم بالماء البارد او بالكحول غير مأمون العاقبة الا بعد انقطاع العرق . انه عندئذ جدير بأن يشعرك بالراحة والنشاط .

٤ . انزع اغطية الفراش ( الشراشف ) الرطبة واستبدل بها اغطية جديدة .

٥ . خذ علاجاً للامساك اذا كان ثمة حاجة الى ذلك .

ان الاصابة بالزكام دليل على ان المصاب هو دون المتوسط من الناحية الصحية . لقد اجهد نفسه وارهقها بالعمل ، واثقل على معدته باصناف الطعام ؛ لقد ارتقى في احضان الهموم ، وعاش داخل

الجدران فترات طويلة من غير ما اهتمام بجانب التهوية الصحيحة ،  
فقاته ان يغذي جسمه بقدر كافٍ من اشعة الشمس ويقويه بنصيب  
وافٍ من الرياضة البدنية ...

وضعف المقاومة عند انصاب هو الذي يمكن للزكام ويطيل  
اجله . لقد كانت مقاومته ضعيفة الى درجة ساعدت على وقوعه  
صريع الزكام ، وانها لضعيفة الى درجة تجعل من العسير عليه  
التغلب على الداء .

ان علينا ان ننظر الى الزكام نظرتنا الى إنذار . انه احدي  
اشارات الخطر التي ترسمها الطبيعة بين القينة والقينة . ومن هنا  
كان علينا ، حال اصابتنا بالزكام ، ان نسارع الى الكشف عن  
الخلل . حتى اذا تطاول الزكام ولم نتبين وجه العلة تعين علينا ان  
نستشير طبيب الاسرة في الحال .

ويستجيب الزكام ، في الكثرة الكبيرة من الحالات ، للمعالجة  
البسيطة . ولكنه قد يكون على شيء من الخطر في بعض الاحيان .  
ومن الناس من يصيبهم الزكام باكثر مما يصيب غيرهم . وانما  
يتعرض هؤلاء لهذا البلاء عادة بسبب من علة ما في الانف او في  
الحنجرة . وكثيراً ما تكون العاهات الانفية ، وتضخم اللوزتين  
والتهابها ، مصدر الشكوى .

لقد حظي الزكام من اهتمام الاطباء والباحثين بعناية ما احسب  
ان داء آخر حظي بمثلها ، ومع ذلك فم نوفق بعد الى اكتشاف  
سببه الحقيقي . فبعض الثقات يعتقدون انه ينشأ عن جرثوم ما .  
ولكن احداً لم يوفق بعد الى عزل الجرثوم الحقيقي . وهناك من

يعتقد بأنه قد ينشأ عن واحدٍ من عدة أنواع من الجراثيم . في حين يذهب آخرون الى ان ضعف مقاومة الجسد واستعداده للاصابة بالزكام يمكن ان يُرجعا الى فقدان بعض الفيتامينات في طعام المصاب .

وعلى الرغم من جهلنا السبب الحقيقي في هذا البلاء ، فنحن نعرف بعض العوامل التي تزيد في استعداد الفرد للزكام . من ذلك مثلاً قلة النوم والتعرض المتواصل للبرد والبلل والرطوبة ، ومنها أيضاً الجوع وضعف الصحة العامة .

ومها كان فنحن نعلم ان الزكام مرضٌ معدٍ ينتقل من شخص الى شخص . واذن فيجب ان نجتنب الاقتراب من المزمكومين ، وان نحاذر ان لمس افواهنا وانوفنا شي . قد يحمل على سطحه جراثيم الزكام . ولعل الايدي غير النظيفة هي الوسيلة الاكثر شيوعاً لانتقال جراثيم الزكام . وما لم تكن اليدين مغسولتين منذ وقت قريب فلا يجوز وضعها على الشفتين او على الانف ، باي حال من الاحوال .

والحق ان غسل اليدين والوجه بالماء والصابون من انجع اساليب الوقاية من هذا الداء الوبيل . فيحسن بك ان تسارع الى غسل يديك ووجهك غسلاً جيداً وتنظيف منخريك تنظيفاً كاملاً حالما ترجع من الشارع الى البيت ، وقبل الطعام ، وعندما تؤوي الى فراشك .

وبشيء من العناية ، يمكن شفاء الزكام العادي في وقت قصير . ان على المصاب ان يغسل رأسه بالماء الحار فترة تتراوح بين العشر

دقائق والعشرين دقيقة، ثم ينشفه جيداً ويسارع الى فراشه فيندس بين بطانتين او اكثر . وبعد ذلك ينبغي له ان يشرب مقداراً من الليموناضة الحارة او اي سائل حار آخر . وسيجد ان العرق جدير بان يتواصل ساعة او اكثر ينهض بعدها وينشف جسمه بمنشفة سميكة ثم يرجع الى الفراش فينام بعد ان يستبدل بشراشف السرير الرطبة شراشف جافة .

اما اذا عجزت هذه المعالجة البسيطة عن ان تدفع المصاب دفعاً حديثاً في طريق الشفاء فعندئذ يتعين عليه ان يستشير طبيب الأسرة . ولو ان بلاء الزكام مقصور على الانف لهان الخطب . ولكنه كثيراً ما يعرج على الاذنين ، ويهاجم الرئتين في عقر دارهما . والواقع انه ما من امرئ اصيب بالسل الا بعد ان اجتاز ما يدعوه اطباء « مرحلة ما قبل السل » . ذلك ان الطبيعة وؤوف بنا . فهي نادراً ما تضربنا ضربة قاتلة الا بعد ان تمهلنا وقتاً غير قصير ، وتندرننا بلسان مبين . فالسل انما يسبق بحالة من الضعف الجسدي العام . وهو يأتي في الاعم الاغلب في اعقاب زكام اهمله صاحبه او في اعقاب سلسلة متواصلة من الاصابات بالزكام . وهكذا تعدّ التربة لنمو مكروب السل الخبيث وتأصله .

والشيء نفسه يصح في الاذنين . ذلك ان الالتهاب الذي يحدثه الزكام في الانف يمتد الى قناة استاخيو Eustachian tube ويصيب غشاء الاذن الوسطى المخاطي . وينشأ من ذلك انتفاخ في بطانة القناة يعوق تصريف الافرازات ، فتحبس هذه في الاذن وتضغط على الانسجة الرقيقة محدثة المأ مبرحاً . واخيراً ينتهي الامر بالسوائل

المتراكمة الى خرق غشاء طبلة الاذن .

فاذا اضفت الى هذا ان العينين قد تلتهبان نتيجة للزكام فعندئذ ترى ان جميع اعضاء الرأس عرضة لاذى الزكام المهمل . وهذه الحقيقة يجب ان تقنعك بان الزكام يستحق اهتمامك الجدي ، فهذا الاهتمام كثيراً ما يوفر عليك اياماً طويلة من الالم والحُظر . وقد تقول ان من السخف ان يلتزم الانسان فراشه لعلة بسيطة كالزكام ، ولكن الواقع ان مثل هذا الاعتكاف عظيم الفائدة لانه يقصر من عمر البلاء .

ويحسن بك ان تجتنب ، ما استطعت ، الاقتراب من افراد اسرتك لكي تقيهم شر العدوى . ولا قدس ان ادوات الطعام الخاصة بك يجب ان تغلى باناء الحار ، وان مناديلك وما اليها يجب ان لا يُسمح لاحد باستعمالها .

هذا وأحب ان اهمس في اذنك انه لا يجوز لك ، حين تكون مزكوماً ، ان تقصد الى السينما ، لانك ان فعلت أعديت جمهرة كبيرة من الناس . الزم في مثل هذه الحال البيت والفراش .

والواقع ان المصاب بالتيقوئيد او بذات الرئة مضطر الى التزام الفراش ، لانه لا يستطيع ان يلف على رجله . وليس كذلك الحال مع الزكام . ففي استطاعة المزمكوم ، ان ينتقل ، مع الاسف ، من مكان الى مكان مالتاً الهواء برشاش سعاله وعطاسه ، معدياً بذلك عشرات من الاشخاص الذين يتصل بهم .

وليس من شك في ان العناية بالطعام تساعد كثيراً على اجتناب الزكام . فيجب ان يشتمل طعامك اليومي على مقادير صالحة من

الحليب والحضر والفاكهة الحمضية . اشرب ثمانية اقداح من الماء ،  
على الاقل ، يوماً . تأكد من ان معدتك لينة . ونم ثماني ساعات  
يوماً ، على الاقل . وستجد ان هذه الاسباب الوقائية تساعدك على  
انشاء مقاومة تدرأ عنك غائلة الزكام .

تأكد من ان منزلك ومحل عملك حسنا التهوية ، بريثان من  
مجاري الهواء المؤذية . وابتعد عن المصابين بالزكام ان كنت سليماً  
وعن الناس جميعاً ان كنت انت مزكوماً ، وبذلك تقى نفسك  
وتقى الآخرين شرور هذا الداء الوبيل .

## ذات الجنب

### Pleurisy

ما يجب انه تعمل

- ١ . استدع الطبيب في الحال .
- ٢ . إلبأ الى الفراش في الحال .
- ٣ . لكي تخفف الألم في الجنب غطس منشفة بالماء الحار وغط بها موضع الألم . ضع فوق هذه المنشفة منشفة اخرى جافة . جدد حرارة المنشفة مرة كل بضع دقائق حتى يصل الطبيب .

إن « الشكة » المتواصلة في الجنب نذيرٌ ببدءٍ وبيلٍ يعرف ببدء الجنب او التهاب البلورا . وقد يسبق هذا الألم الواخز في الصدر مرضٌ يدوم اسبوعاً او اسبوعين . ولكن الغالب ان تسبق « الشكة » قشعريرةً مفاجئة .

وقد يكون الألم قرب حامة الثدي ، او تحت الذراع ، او في الجنب . وهو عادةً ناخسٌ او قاطعٌ كأنه طعنُ السكين ، مؤلمٌ الى حدٍ بالغٍ .

فكلما حاول المرء أن يأخذ نفساً عميقاً ، وحالما يبدأ في السعال

يتجدد الألم المبرح في الجنب .  
ومن اعراض ذات الجنب السعال الجاف المتقطع وارتفاع  
الحرارة . وصعوبة التنفس بصورة تدريجية .  
ويسكن الألم بعض الشيء في ايام معدودات . ولكن عُسْر  
التنفس يزداد . وهذا راجع الى تراكم السائل او الماء في التجويف  
الصدري .

وبعد مدة يُمتصّ السائل شيئاً فشيئاً ، ويصبح التنفس أيسرَ  
وأسهل . حتى إذا انقضت ثلاثة اسابيع على الاصابة بالداء استعاد  
الجسم نشاطه من جديد .

والشيء الذي يُخشى منه عند الاصابة بذات الجنب ان يتحول  
السائل الرائق الى صديد . وهذه الحال تدعى أميبيا empyema  
أو تجمع الصديد في جوف البلورا ( اي غشاء الرئة المصلي ) .

ومن حسن الطالع ان الصديد لا يتكوّن عند جميع الذين  
يصابون بذات الجنب . والواقع ان بعض المرضى يشقون قبل ان  
يتكون اي سائلٍ مها يكن . وهذا النوع من ذات الجنب هو  
الذي ندعوه ذات الجنب الجافة .

ومعالجة هذا الداء تقتضي حصر المريض في سريره واسعافه  
بالضاغطات الحارة . غطّس منشفةً في ماء ساخن الى اقصى حدّ  
يستطيع الجسم احتماله ثم غطّ بها مكان الألم . ضع فوق هذه المنشفة  
منشفةً جافةً ثم انزع الأولى بعد بضع دقائق واستعض عنها  
بأخرى حارة وهكذا .

وينبغي على كل من يشكو ذات الجنب ان يراجع الطبيب في

الحال . ومن الخير له دائماً ان يصور صدره باشعة اكس .  
وأخيراً اذكر جيداً ان ثمة أشكالاً متعددة من ذات الجنب  
وان الجافة منها لا تدعو الى القلق . اما حين يتراكم السائل في  
الرئسة ، او حين يظهر الصديد فعندئذ يحتاج المرء الى عناية طبية  
بالغة وتمريضٍ صابرٍ دقيق .

ولكي تصون نفسك من الاصابات في المستقبل يتعين عليك  
ان تُعنى عنايةً كبيرة ببناء جسمك وبذلك تزيد في قدرته على  
المقاومة . والنوم السليم ، والطعام الصالح ، والتمرينات الرياضية  
اليومية ، والهواء الطلق نهائياً وليسلاً ، والتنفس العميق وجميع  
الوسائل الطبيعية لتحسين الصحة كل هذه أساسية جداً في الوقاية  
من هذا البلاء .

( انظر ايضاً : ذات الرئة )

## ذات الرئة

ما يجب ان تعمل

١ . انقل المريض ، في الحال ، الى غرفة حسنة التهوية ،  
تغمرها أشعة الشمس .

٢ . استدع الطبيب ليشرّف على معالجة المريض بنفسه .

ذات الرئة من اخطر الامراض التي تصيب الاسرة الانسانية .  
وهي على نوعين : الالتهاب الرئوي الفصي الحادّ Lobar pneumonia  
وهو اكثر شيوعاً واشد خطراً ، والالتهاب الرئوي الشعبي  
broncho - pneumonia وهو دون الاول خطراً ، ولا يعدوان  
يكون مجرد امتداد للنزلة الشعبية ( برونشيت bronchitis ) .

والمسؤول عن ذات الرئة طفيليات ندعوها « بنيموكوكس »  
pneumococcus . وهذه الطفيليات تسبب بالاضافة الى ذلك  
خراجات في الاذن والجلد ، او في اي جزء من الجسم . وقد تكون  
هي العامل المثير في حالات التهاب اللوزتين والزكام ، بل في كل  
مرضٍ حادٍ ينتج عنه صديد او ارتشاح .

وهذه الطفيليات كثيراً ما توجد في انوف الاصحاء انفسهم وفي  
حناجرهم . من اجل ذلك فان العطاس والسعال غير المقيدن قد

يحملان جرائم شديدة الاذى الى انسان بريء ، فتنتهي به الى المرض او الى الموت في بعض الاحيان . وعلى هذا فان الانف والفم يجب ان 'يجباً' بتعديل كلما داهمت المرء عطسة لا يمكنه مقاومتها . وليس من الانصاف للآخرين ان 'تغفل' هذه الوقاية . وقد تتعرض انت لخطر حقيقي اذا ما استقبلت وذاذاً صادراً عن جارٍ لك لا يتورع عن ان يعطس 'عطاساً' حرّاً من كل قيد .

ومن حسن حظ الانسانية ان البنيمو كوكس هذه يمكن القضاء عليها في سهولة . ذلك ان اشعة الشمس المباشرة خليقة بان تقتل هذا الجرثوم في اقل من ساعتين اثنتين . فلا تكاد البصقة تجف حتى تضعف قدرته على الاذى ضعفاً كبيراً .

وذات الرئة داء قد يصيب المرء في شهور الصيف كما يصيبه في شهور الشتاء ، سواء بسواء . وكثيراً ما 'ينعت' هذا الداء به قائد 'جند الموت' ؛ إنه لا يفرق بين الكبير والصغير ، ولا بين الذكر والانثى ، ولا بين فصل وآخر من فصول العام .

وكان الناس في ما غبر من الايام يدعون ذات الرئة « التهاب الرئتين » ، وهي تصيب المرء عادةً إثر زكام ثانوي او إصابة 'تلم' بالانف ، او الخنجرة او الاذنين . وإنما تنتشر ، اكثر ما تنتشر ، في الايام الباردة وفي حالات تقلب الجو . ولكنها قد تقع كما اشرنا آنفاً في اشهر الصيف حين ينزع المرء ، في الاعم الاغلب ، الى إهمال الزكام والاستخفاف به .

ومن الخير لك ان لا تدع للشعيرة سبيلاً الى جسمك بحال من الاحوال . لانك اذا كنت تحتضن جرائم ذات الرئة ، او كنت

معرضاً لهذه الجراثيم ، ثم اصابتك القشعريرة فعندئذ يُجسّى عليك من ان تقع صريع هذا الداء . وتلك ملحوظة تصحّ في الاطفال وفي الشيوخ على وجه الخصوص ، فهم اشد الناس تعرضاً لهذا البلاء .

ان اقشعرار الجسم يُضعف من مقاومته ضد المرض . إنه يؤدي الى احتقان الرئتين الذي هو المرحلة الاولى من مراحل ذات الرئة . وهذا الاحتقان يقع حين نستحمّ في الايام الباردة ، او نتيجة لتمددنا على الارض او على اي سطح بارد بعد ان يكون جسمنا قد نعم بدرجة عالية من الدفء . وقد ينشأ عن انتقالنا من غرفة دافئة الى الهواء الطلق البارد من غير ان نتدرع بالملابس الواقية ؛ وقد ينشأ عن قعودنا في مجرى الهواء اثر قيامنا ببعض التمرينات الرياضية . وليس من شك في ان احد اشكال ذات الرئة قد يكون مضاعفة لبعض الامراض المعدية . وهذا ماؤوف ، بحجاة ، عند الاطفال الذين يعانون نقصاً في الوزن وقلة في التغذية والذين يصابون بواحد من امراض الطفولة المعروفة . ان ذات الرئة في هذه الحال قد تأتي في اعقاب الحصبة ، او السعال الديكي ( الشهقة ) ، او الحمى القرمزية . وهكذا فان امراض الاطفال المعدية الحادة يجب ان لا تهمل او ينظر اليها وكأنها احداث سوية في مرحلة الطفولة . والقشعريرة اول اعراض ذات الرئة . وقد تأخذ المرء اثناء الليل فتوقظه من نومه ، وقد تلمّ به في اي وقت من اوقات النهار . وتكون هذه القشعريرة عنيفة قاسية غير مسبوقة بانذار او باي شعور بألم او ضعف .

وثاني اعراض هذا الداء ، الحمى . وبعدها ينتاب المرء سعالٌ  
وآلم في الصدر . ويزداد التنفس صعوبة يوماً بعد يوم .  
وفي اليوم التالي يصبح البصاق احمر مشوباً بالدم .  
وتستمر هذه الاعراض فترة لا تزيد على عشرة ايام ثم تسقط  
الحرارة وتزول الآلام .

إن الهواء الطلق وأشعة الشمس عدوان لدودان لجرثومة ذات  
الرئة ، فاحرص على إدخالهما الى غرفة المريض والى كل غرفة من  
غرف الاصحاء . انها أفضل في مقاومة الداء من الادوية وضروب  
العلاج .

واذكر اخيراً أن ذات الرئة مرضٌ معدٍ وان المصاب به يجب  
ان يبقى في عزلة عن الناس جهد الطاقة . ولعل من الخير نقله الى  
المستشفى حيث تتوفر له اسباب الراحة ، ويحظى بالعناية والاهتمام  
الضروريين ، ولا يعرض صحة افراد الأسرة جميعاً لخطر ما .

( انظر ايضاً : ذات الجنب )

## الروماتيزم

ما يجب أن تعمل

١. عالج الامساك اذا كنت تشكو منه ( راجع فصل :  
الامساك ) .

٢. إفحص الاسنان واللثة واللوزتين والانف .

٣. دعم صحتك العامة من طريق الغذاء الصالح . ويحسن

ان يشتمل هذا الغذاء على الحليب والكريم والبيض .

٤. قم بتمارين رياضية نظامية ونم نوماً نظامياً في  
غرفة حسنة التهوية .

يُطلق لفظ « الروماتيزم » على حالات متعددة متميزة . ولعل  
الحالة التي يُطلق عليها هذا اللفظ ، اكثر ما يُطلق ، هي تلك التي  
تصاب فيها العضلات بالاذى والتي يدعوها الاطباء الروماتيزم العضلي .  
والواقع ان تصلب جزء من الجسم ، او اكثر ، تصلباً مؤلماً  
غداً امرأ مألوفاً جداً في الحياة العصرية التي نصطنعها في هذه الايام .  
وقد يصيب التصلب والالم عضلات الظهر . وهذا ما يُعرف  
بالظُّهَار او « اللومباجو » lumbago وقد تتصلب الرقبة احياناً  
فيحدث ما يُدعى بالرقبة الجاسية . وفي بعض الاحيان الاخرى

يجل الاذى في ساحة العضلات القائمة ما بين الضلوع او عضلات  
فروة الرأس .

وقد ترافق الحمى هجوم الروماتيزم العضلي . ولكن ارتفاع  
الحرارة يكون ضئيلاً جداً في بعض الاحيان بحيث تتعذر ملاحظته  
غير ان الألم لا يلبث ان يعلن عن نفسه وشيكاً .

وثمة شكل آخر من اشكال الروماتيزم يصيب المفاصل . وهذا  
النوع يدعى الروماتيزم المفصلي articular rheumatism ويكون  
في حالاته الحادة مؤلماً الى ابعد الحدود ، وقد يشكل خطراً في  
بعض الاحيان . وتُعرف هذه الحالة بالحمى الروماتيزمية .

وأعراض هذا الداء القشعريرة والحمى وتورم الركبتين وعقبتي  
الرجلين والمعصمين وغيرها . وقد تستمر هذه الاعراض اسابيع  
عديدة . وكثيراً ما يُصاب القلب بالاذى من جراء هذا الداء ،  
فيعيش المرء بقية حياته بقلب واهٍ مريض .

ويتعين على المصابين بهذا الداء ان يلزموا سرورهم حتى تزول  
جميع الاعراض وتنحسر موجة الحمى . وتحسن إراحة المفاصل  
الملتهبة من طريق الوسائد او من طريق لفها لفاً محكماً بطبقات  
متراكبة من القطن .

وينبغي ان يكون الطعام بسيطاً وان يحتوي على مقادير كافية  
من 'سعات الحرارة ( كالوري ) اجتناباً للهبزال وتقصان الوزن .  
ويجب ان تؤخذ السوائل في كثرة تعويضاً عما يفقده الجسم منها  
بواسطة العرق الشديد .

وثمة شكل مزمن من الروماتيزم المفصلي يُصيب المفاصل

بتصلب دائم ويجعلها عاجزة عن العمل .

واسباب الروماتيزم ، على اختلاف انواعه ، متعددة . وكثيراً ما تؤدي الحراجات التي تصيب الاسنان ، وبعض اشكال الالتهاب في اللوزتين ، الى اصابة المفاصل بالروماتيزم . وقد يؤدي الامسك ، والتعفن ، والاضطرابات المعوية الى الروماتيزم العضلي .

وعلى الذين بشكون من هجمات الروماتيزم المتكررة ان يسارعوا الى استشارة طبيب الاسنان . وقد يطلب اليهم الطبيب فحص اسنانهم باشعة اكس لتقرير ما اذا كان ثمة علة في الجذور ام لا ، فيتعين عليهم في مثل هذه الحال ان يمتثلوا امره في اسرع وقت . والحق ان اهمال الاسنان من اكبر العوامل المساعدة على نشوء الروماتيزم .

والروماتيزم المعروف بروماتيزم فروة الرأس قد لا يكون في بعض الاحيان غير انعكاس للآلام الناشئة عن الاجهاد العيني . والالم الذي يصيب قفا العنق قد يكون راجعاً الى هذا السبب ايضاً . ومن هنا فان زيارة واحدة يقوم بها المصاب الى اختصاصي بامراض العين خليقة بان تضع حداً سريعاً لما يعاني من ألم .

واذا ذكر اخيراً ان طول الاستناد الى منضدة ماء ، والاجهاد الذي يصيب احد المعصمين او إحدى الذراعين أثناء سوق السيارة هما من اسباب الالم العضلي . وان الاحذية ذات الكعب العالي جداً او الداني جداً قد تؤدي الى الاجهاد والألم ايضاً . وهذه الآلام ليست روماتيزمية ولكن كثيراً من الناس يحسبونها كذلك .

( انظر ايضاً : الامسك ؛ تصلب الشرايين )

# المالاريا

ما يجب انه تعمل

للوقاية منه الرء :

● إقض على البعوض ومواطن توالده .

لعلاج الرء :

● راجع الطبيب يصف لك الكينين في جرعات مناسبة .

أتى على الانسان حين من الدهر كانت فيه المالاريا تشكل خطراً يقض مضاجعه في ارجاء العالم كله . وهي مرض قديم كان أبقراط ، ابو الطب ، اول من وصفه في القرن الخامس ق.م . ولم يوفق الطب الى تقديم علاج للمصابين بهذا الداء إلا في سنة ١٦٤٠ ، فقد اكتشف آنذاك ان اعطاء المصاب خلاصة شجر السنكونا ( الكينا ) يخفف عنه وطأة المالاريا تخفيفاً كبيراً . ثم انقضت مئتا سنة قبل ان يعرف الباحثون أن الفضل في ذلك يعود الى الكينين الموجود في شجر السنكونا .

وعقب ذلك سلسلة من الاكتشافات السريعة الهامة في ميدان المالاريا . وفي سنة ١٨٨٠ اكتشف لافاران Laveran الجراح في

الجيش الفرنسي ان الملاريا تنشأ عن طفيليّ دعاه «بلازمود الملاريا»  
. malaria plasmodium

وبعد ذلك ببضع سنوات اكتشف السير رونالد روس Ross  
أن الداء يمكن ان ينقل من طريق انواع معينة من البعوض، وان  
البعوضة لا تنقل الداء إلا بعد ان تلدغ شخصاً مصاباً بالملاريا . ففي  
هذه الحال ينمو الطفيلي في جسم البعوضة ويتوسع ليُنقل من ثم  
الى الضحية الجديدة .

يجب ان لا ننظر الى البعوض نظرنا الى مصدر من مصادر  
الازعاج ليس غير . فقد يصبح البعوض في بعض الاحيان خطراً  
جسماً على الصحة .

ومن حسن الطالع ان بعض انواع البعوض ، لا كلها ، هي  
التي تنقل جراثيم الملاريا . ويُعرف البعوض الناقل لهذه الجراثيم  
بالانوفيليس anopheles .

وفي استطاعتك ان تميز بعوض الملاريا عن غيره من طريق  
الوضع الذي يكون عليه جسمه حين يسقط على شيء ما . ذلك أن  
البعوضة العادية ، غير المؤذية ، تقف وجسمها متوازٍ مع سطح  
الجسم الذي سقطت عليه . اما الانوفيليس فيشكل جسمها زاوية  
قائمة مع سطح الجسم الذي تقف عليه .

والانوفيليس من حشرات الليل ، ونادراً ما تخرج من مراتبها  
اثناء النهار . انها شأن غيرها من الآثمين تؤثر ان تستمتع بلذاتها في  
ساعات الليل الهادئة ...

ولعلك تحسب ان البعوض بلاء صيفي . فاعلم ، اذن ، انه

ينمو ويتكاثر في ظل احوال معينة طوال اشهر الشتاء ايضاً . فقد اكتشفت ، يوم كنت مفوض الصحة في مدينة نيويورك ، ان طبقات البيوت السفلية ، الحارة الرطبة ، تشكل حقلاً خصباً لتوالد البعوض . وحتى في ذروة الشتاء ، وأوج البرد، تنقف هذه الحشرات وتتطاير في ارجاء البناء فتزعج النازلين فيه وتورثهم قدراً غير يسير من الكرب والضيق .

ولكن الحشرات لا تُصبح موبوءةً إلا بعد ان تلدغ شخصاً مصاباً بحمى الملاريا . ذلك أن البعوضة تغرز حُمَتها أو إبرتها في جلد شخص يحتوي دمه على الطفيلي المعروف بـ « بلازموذ الملاريا » . ومن طريق امتصاص الدم البشري تملأ البعوضة جسمها بالدم الموبوء الذي يعدي الاصحاء من الناس . ثم ان البعوضة تطير وفي إهابها جرائم هذا الداء الوبيل ، فلا تكاد تخط على جسم شخص بريء حتى تلسعه وتنث في دمه سمومها . وما هي إلا فترة قصيرة حتى تنضم الى صرعى الملاريا ضحية جديدة تنقلب هي بدورها الى مصدر من مصادر العدوى .

ومعنى هذا ان أذى ما لن يصيبك من البعوض الا حين تظهر اعراض الداء على شخص ما في حيك او جوارك . وحين تنشأ هذه الحالة ويتفق ان يكون النوع الخاص من البعوض موجوداً فعندئذ تصبح المدينة كلها في خطر . وفي هذا الوضع يتحتم ان تظلل جميع البيوت التي تضم مصابين بالملاريا بأشرطة خاصة لكي يحال دون انتقال جرائم الداء الى عدد آخر من البعوض . والملاريا انواع عديدة . واكثرها انتشاراً ذلك النوع المعروف

بجمتى الثلث ، وهي تعاود المصاب مرةً في كل ثلاثة ايام .  
اما اعراض الملاريا فتبدأ بقشعريرة ، ومن ثم تصطك الاسنان  
ويرتعد الجسم كله ارتعاداً شديداً . وحين تبلغ الحمى اوجها يأخذ  
المصاب بالهذيان ، ويستشعر ان رأسه يوشك ان ينفجر ، وقد يتمنى  
الموت مرات ...

وبعد اربع ساعات او ست او ثمان يشرع الجسم يعرق . وكلما  
ازداد العرق خفّ الصداع وضعفت وطأة الحمى . وما هي إلا فترة  
حتى يستغرق المرء في نوم عميق ، يستيقظ من بعده وقد زايله  
الكرب وعمر صدره الأمل .  
أما علاج الملاريا الاول فهو الكينين .

ولا حاجة بنا الى القول ان في الامكان القضاء على الملاريا من  
طريق مكافحة البعوض ومواطن توالده . وليس من ريب في ان  
تجفيف المستنقعات وتصريف المياه الراكدة خليقان بان يقضيا على  
البعوضة التي تنقل الداء . كافح البعوض في بيئتك ترحل عنها الملاريا  
الى غير رجعة !

## حمى التيفوئيد

ما يجب انه نعمل

لكي تجتنب الاصابة :

● راجع الطبيب في ما يتصل بالتلقيح ضد التيفوئيد .

لكي تعالج الاصابة :

● استدع الطبيب حالما تشعر بقشعريرة ، او حمى ، او تضايق شديد ، او فقدان للشهية ، او آلام لا تستطيع تفسيرها .

من ثمرات الطب الحديث المشجعة انه قضي عملياً على حمى التيفوئيد كسبب من اسباب المرض والموت . ولقد خلا زمان كانت هذه الحمى ، فيه ، مرضاً شائعاً قاتلاً . فصرعاها يعدون بالملايين في ايام السلم ، وهي في الحرب اشد فتكاً بالجنود من الاسلحة على اختلافها .

ففي الحرب الاسبانية الاميركية اصبحت جميع الفرق تقريباً بحمى التيفوئيد . ومن اصل مائة الف من المتقاتلين اصاب بها ما يزيد على عشرين الفاً ، وتوفي اكثر من خمسة عشر الفاً . وفي حرب

افريقية الجنوبية كان عدد الجنود الذين ماتوا بالتيفوئيد اكثر من عدد الجنود الذين ماتوا بسلاح المعركة .

قابل هذه الارقام المخيفة بواقع الحال اثناء الحرب العالمية الأولى . فبعد استعمال اللقاح الوافي هبطت نسبة الاصابات بالتيفوئيد الى واحد بالمائة بما كانت عليه في الجيش الفرنسي قبل بدء النزاع ... لقد صرنا نعرف خطر الماء الملوث ، واللبن غير النظيف ، والحضر النيئة ، والذباب المنزلي .

صرنا نعرف ان هناك ما ندعوه « حملة التيفوئيد » . ذلك ان بعض الافراد يحملون بعد إصابتهم بالداء ، جراثيم التيفوئيد ويشكلون خطراً على المجتمع طوال سنوات متعددة . ويمكن الاحتراز من هذا الخطر بالالاحاح على فحص كل مصاب بالتيفوئيد قبل ان يُسمح له بالاختلاط برفاقه وزملائه .

وفي البلدان الراقية يُخضع جميع الاشخاص الذين يطهون الطعام او يقدمونه في المطاعم والفنادق وغيرها لفحص دوري دقيق . وبهذه الطريقة يُعرف حملة التيفوئيد وُبحال بينهم وبين نشر الداء . والاحوال الصحية الحاضرة تجعل المدن الكبرى اليوم اقل تعرضاً لغزوات التيفوئيد من المناطق الريفية . فموارد المياه واللبن تخضع هناك لمراقبة صحية متواصلة . والموظفون التابعون لدوائر الصحة يقومون بواجبهم في دقة ونشاط .

وفي ما عدا ذلك نستطيع ان نقى انفسنا من الداء بواسطة التلقيح . والواقع ان لقاح التيفوئيد يكسب الجسم مناعة ضد هذا المرض الوبيل . وهو يُعطى على دفعات ثلاث يفصل ما بين الواحدة

والاخرى اسبوع كامل .

ولسنا في حاجة الى الاسهاب في الكلام على اهمية التلقيح ضد التيفوئيد . فنحن نادراً ما نسمع باصابة بحمى التيفوئيد في الجيش الاميركي او في الاسطول الاميركي . وهذه النتيجة الباهرة لا يمكن ان تعزى الا الى عناية السلطات العسكرية بتلقيح جميع الجنود ورجال البحرية والمستخدمين المدنيين ضد هذا الداء .

وأحسب ان قليلاً من الناس يدركون اهمية التلقيح ضد الجدري . فاذا كنت تعيش في بيئة وقعت فيها اصابات بالتيفوئيد ، او اذا كنت تعتزم الرحلة الى بعض المناطق التي ترتاب في نظافة مياهها وماأكلها فأنى انصحك بالاستفادة من نعمة التلقيح .

وعطلة الصيف كثيراً ما تورث المرء حمى التيفوئيد . والحق ان الفنادق الرخيصة التي نضطر الى النزول فيها هي موطن الخطر الحقيقي . فهناك تغفل ضروب الوقاية الصحيحة ويُلجأ الى الافادة من موارد المياه الملوثة . . .

حتى اذا أطل الحريف ورجع المصطافون الى مدنهم حملوا معهم في ما يحملون ، حمى التيفوئيد . فاذا كنت مصطافاً وشعرت ، فجأةً ، باعراض غامضة من الكرب والانحطاط ، والحمى ، والمرض الفعلي فلا يبعد ان تكون الحمى التيفودية مصدر بلائك . وليس من ريب في ان طبيبك سيفحصك وهو يفكر في هذا المرض قبل كل شيء . وبعد الاصابة بالتيفوئيد تنقضي مدة تتراوح بين اسبوع وثلاثة اسابيع قبل ان تظهر اعراض الحمى عليك . ومدة الحضانة العادية ، اي من يوم دخول الميكروب الى الجسم حتى ظهور الحمى ، تتراوح

ما بين عشرة أيام واربعة عشر يوماً .

وقد يصاب المرء بهذا الداء قبل ان يستشعر انه مريض حقاً ، ببضعة أيام . ويكون الصداع هنا ، شأنه في جميع الامراض تقريباً ، اول الاعراض عادة ، على الرغم من ان فقدان الشهوة الى الطعام ، والاسهال ، والقشعريرة قد تشير الى الخطر في بعض الاحيان . ليس هذا فحسب بل ان الرعاف والم المعدة قد يكونان هما النذير بالاصابة ايضاً .

وتبرز الحمى ، وتأخذ الحرارة في الارتفاع التدريجي طوال اسبوع او نحوه . وكلما ارتفعت الحرارة اشتدت وطأة الداء اشتداداً سريعاً .

ويتعين عليك ، اذا كنت عائداً حديثاً من رحلة ما ، او اذا شربت ماء او لبناً او اكلت طعاماً في مكان لا تطمئن الى نظافته ، ان تنظر الى مثل هذه الاعراض بعين الريبة والحذر . فقد تكون طلائع حمى التيفوئيد اللعينة .

ومن العسير ، حتى على الطبيب في بعض الاحيان ، ان يقرر ما إذا كان المريض مصاباً بالتيفوئيد او بغيره . فقد تكون الاعراض غامضة ، فيقع الطبيب في حيرة من امره . وفي مثل هذه الحال يتعين إجراء فحص للدم للتثبت من وجود الداء او عدمه ، وهذا الفحص الخاص يدعى « تفاعل ويدال » Widal reaction .



وليس من ريب في ان الغذاء والتمريض اكثر اهمية ، في معالجة

هذا الداء ، من الادوية المألوفة . ويجب ان تذكر هنا ان مدة المرض ستكون طويلة . وهكذا يتحتم ان تكون غرفة المريض حسنة التهوية ، تندفق اليها اشعة الشمس تدفقاً . وان يكون الفراش مريحاً الى اقصى حد مستطاع .

والحليب وغيره من الاطعمة السائلة تؤلف جزءاً كبيراً من الغذاء الذي ينبغي اعطاؤه للمصاب بالتيفوئيد . وقد يعطى الحليب على شكل بوظة او مع الكاكو . ومن الاغذية الملائمة ايضاً ، في هذه الحال ، الهلام ( Jelly ) على اختلاف ضروبه ، والمرق ، والبيض الرخو .

وفي الامكان إسقاء المريض بالتيفوئيد مقادير غير محدودة من الماء . ذلك بأن شعوره بالراحة ليتعاضم حين يجد الماء في متناوله دائماً . فهو يستطيع ان يرطب لسانه الملتهب وشفتيه الجافتين .

والحمى التيفودية داء ذو مضاعفات كثيرة . فقد يقع احيانا نزف خطير من الامعاء . وجدير بطبيبك الخاص ان يزيدك علماً بهذه الظاهرة ، وان يبصرك بما يجب ان تعمله في مثل هذه الحال . ولست في حاجة الى التأكيد ان نزف الدم في الحمى التيفودية لا يختلف عن نزف الدم لايماسببٍ آخر . ولعل وضع الضاغطات الباردة فوق البطن يساعد على وقف النزف .

وحين يبلغ المريض مرحلة النقاهة يتعين علينا ان نغني بطعامه عناية خاصة . يجب ان لا تقدم اليه الاطعمة الثقيلة والحضر العسيرة

الهضم الا بعد ان تستعيد الامعاء صحتها . وليس من النادر ان يصاب الناقه بنكسة خطيرة ، فترتفع حرارته فجأة وتسوء حاله . وعندئذ يتعين على المصاب ان يلتزم الفراش من جديد، كما يتعين على المحيطين به ان يلتزموا الهدوء والسكينة فلا يقلقوه بمجال من الاحوال .

## امراض الجلد

ماذا يجب ان تعمل

١ . حافظ على نظافة الجلد واجتنب مصادر العدوى المعروفة .

٢ . راجع الطبيب حين يصاب جلدك بأيما التهاب طويل الاجل ، واعمل وفق نصائحه .

ما الذي يسبب حكة الجلد ؟ هذا سؤال كثيراً ما يُوجهُ الى الطبيب في شهور الصيف . ذلك ان الاحمرار ، والحكة ، وغيرهما من اعراض العلل الجلدية تشيع عادة في الجو الحار . في ذلك الفصل من السنة ، تكون مسام الجلد اكثر نشاطا ، فهي تفرز مقداراً اكبر من العرق وهي اشد تعرضاً للعدوى . ومما يزيد في خطر تعرضها للجراثيم والطفيليات وامراض الجلد المعدية تلك النزحات التي يقوم بها الشبان والشابات الى كئبان الشواطئ ، وابتراءهم في مياه واحواض ملوثة ، واحتكاكهم ببعض النباتات السامة .

وكثير من علل الجلد الصيفية يمكن ان تُردّ الى عسر الهضم ، وقلة التعوط ، والى بعض الاطعمة المعينة . ذلك ان فريقاً من

الناس يتميزون بحساسية بالغة بالنسبة الى بعض الاطعمة . فلا يكادون يأكلون السمك ، مثلاً ، حتى ينتشر الطفح ( الحرارة ) في اجسادهم . وعندئذ تصيب الحكمة جلودهم ، فتصبح ملتهبة ، ويستشعرون بضئك عظيم .

ومردّ هذه الاعراض كلها الى تأثر الجسم تأثراً قوياً بالمواد البروتينية الموجودة في غذاء البحر . وقد تظهر الاعراض نفسها بسبب من إفراطنا في أكل البيض والفريز وغيرها . فاذا كنت من هذه الفئة « الحساسة » من الناس فليس عليك الا ان تجتنب جميع الاطعمة التي تورثك هذا البلاء .

ومن امراض الجلد السارية الكثيرة الانتشار في الصيف مرض يُعرف بالحصف \* المعدي *Impetigo contagiosa* وانما تسبب هذا الداء بعض الطفيليات ، وتنشره الكلاب والقطط المصابة به . وهو معدٍ الى حدٍ بعيد ، ومن هنا سهل انتقاله من طفل الى آخر في سرعة بالغة .

وفي المدارس والمخيمات ينتقل هذا الداء من طريق المناشف والثياب ، او من طريق الاحتكاك بالاشخاص المصابين به . اما الكبار فيقعون ضحيته في دكاكين الحلاقين غير الصحية . وكثيراً ما يلتقطونه من الاطفال انفسهم .

والحصف ، برغم بشاعته وإزعاجه ، ليس داءً خطيراً . وفي حال الإصابة به تعلق الجلد بثورٌ عديدة مملأى بالصديد . ثم ان هذه البثور لا تلبث ان تجف وتسقط قشرتها تاركة وراءها نقطاً حمرة .

\* الحصف ، لغة ، الجرب اليابس .

وما هي الا فترة حتى تزول هذه النقطة ويعود الجلد الى وضعه الطبيعي .

ويجب اتخاذ جميع التدابير للحيلولة دون احتكاك الاطفال السليمين بالاطفال المصابين بالحصف . وعلى مديري المدارس ان لا يسمحوا للولد المصاب بالحصف بان يختلط مع زملائه سواء في الصف او في الملعب .

وينبغي ان ينظف الجلد ، في هذه الحال ، تنظيفاً جيداً بالصابون والماء الحار ، وان تزال القشور التي تعـلو البثور . ثم يعالج الجلد بمرهم يصفه الطبيب . وأحبّ هنا ان أنصحك باجتناـب العقاقير القوية . فقد لا يعود عليك استعمال الدهون والمرام التي تحتوي على عناصر مهيجة ، بشيء غير الاذى .

ومن امراض الجلد الشائعة « القوباء الصدفية » psoriasis وهو داءٌ مزعج بسبب من التشوبه الذي يلحقه بالجلد ، وينتشر اكثر ما يكون في ايام الشتاء .

وفي هذا الداء يصاب الجلد بالالتهاب وتعلوه لطخات دائرية في اجزاء مختلفة من الجسم . وهو يتخذ شكلين : معتدلاً وحاداً . ففي الشكل المعتدل يُمنى المرء بتغلظ الجلد وتقشره ، وبخاصة عند المرفقين والركبتين . اما في الشكل الحاد فتنتشر اللطخات الدائرية في طول الجسم وعرضه .

ولهذه اللطخات الدائرية قاعدة حمراء ، وتعلوها قشور جافة فضية اللون . وهكذا تبدو المنطقة المصابة جافةً متقشرة ، لاصديد فيها ، ونادراً ما يستشعر المرء حاجةً الى حكها . والواقع ان

القوباء الصدفية كثيراً ما يلتبس أمرها على الناس فيحسبونها أكزيميا .  
ومن أبرز الفروق بين الحالين انه حين تزال قشور القوباء الصدفية  
يدمى الجلد في سهولة ويُسّر ، بينما لا يلاحظ ذلك في حالات  
الاكزيميا .

اضف الى هذا ان لطخات الاكزيميا رطبة عريضة ، تستثير  
الحك المتواصل . وعلى خلاف الاعتقاد الشائع بين الناس فأن  
القوباء الصدفية والاكزيميا مرضان غير مُعديين ؛ فهما لا ينتقلان من  
شخص الى آخر على الاطلاق .

ولسنا نعرف الى اليوم سبباً للقوباء الصدفية . وفي السنوات  
الاخيرة ادت المباحث التي اجراها العلماء في موضوع التغذية الى  
الاعتقاد بان هذا الاضطراب الجلدي يمكن ان يرد الى الغذاء المغلوط .  
وكثير من الباحثين يعتقدون ان الغذاء الفقير بالمواد البروتينية  
مفيد للمصابين بهذا البلاء .

ويلجأ ضحايا القوباء الصدفية الى معالجاتها بضروب من الدهون  
والمراهم . والواقع ان المراهم مفيدة ولكنها لا يجوز ان تستعمل  
من غير اذن الطبيب . اما المرهم الذي يحتوي على مقادير ضئيلة من  
القطران فيساعد في احوال كثيرة .

وقبل ان تستعمل الدواء الذي يصفه لك الطبيب انزع القشور  
والجلد الحشن ، مستعيناً على ذلك باستحمامك يومياً بالماء الحار .  
استعمل فرشاة قاسية وكثيراً من الصابون . ثم عالج موضع  
الالتهاب بالدواء الذي عيّنه لك الطبيب .

والحق ان هذه المعالجة الموضوعية مهمة ، ولكن على المريض

ان يبذل قصارى جهده لتحسين صحته العامة. يجب ان يجتنب الحمرة  
والتوابل اجتناباً كاملاً . وان لا يقرب الماء كل البروتينية كاللحم  
والسمك والدجاج والبيض والكبد والكلبي . ومن الضروري ان  
يتغوط المصاب مرةً كل يوم . وليستعن على ذلك بان يشرب ما  
بين ستة اكواب وثمانية اكواب من الماء يومياً ، على الاقل .

## امراض الفم والأسنان

ما يجب انه تعمل

لكي تجنب أمراض الفم

١ . حافظ على نظافة اسنان الطفل ، منذ اللحظة التي تبرز فيها ، بتنظيفها جيداً صباحاً ومساءً وبعد كل وجبة من وجبات الطعام .

٢ . يجب ان يفحص الطبيب اسنانك واسنان كل فرد من افراد اسرتك مرة كل ستة اشهر على الاقل .

٣ . قدّم لاطفالك الاطعمة التي تساعد على بناء اسنان صالحة : اللبن ، والفاكهة ، والخضر .

لكي تعالج تسبب تفور الاسنان في مراحل الاولى

- ١ . راجع طبيب الاسنان واعمل بما يوصيك به .
- ٢ . اجعل طعامك غنياً بالفيتامينات الواقية . ويحسن بك ان تضيف الى غذائك اليومي كوباً او كوبين من عصير البرتقال .

ان انتشار امراض الاسنان ليدعو الى الدهش حقاً . والواقع

ان عشرة ملايين اميركي قد أخضعوا للفحص الطبي بموجب قانون الخدمة العسكرية في الحرب الماضية . فكانت النتيجة ان ثمانية بالمائة من الذين رفضت السلطات قبولهم في الجيش انما رفضوا بسبب من امراض الاسنان ...

وامراض الفم مسؤولة عن جمهرة كبيرة من العلل تبليها بالاوجاع المتقطعة وتنتهي بالمرض المزمن اليأس .  
ومرض القلب ، والروماتيزم ، واضطرابات المفاصل ، والقرحة في المعدة ، ومرض الكلى ، والاضطرابات المعوية ، والتهاب الزائدة الدودية ، وارتفاع ضغط الدم او انخفاضه ، والبول السكري ، وضعف النظر ، والالتهاب العصبي ، وامراض الدماغ - كل هذه العلل تُردّ في رأي كثير من الباحثين الى امراض الفم والاسنان .  
وليس من شك في ان الارق ، والنرفزة ، والاضطراب العقلي وغيرها قد تكون ناشئة عن الاسنان السقيمة ...

وعلى الرغم من ان الصلة بين علل الاسنان والاضطرابات الصحية العامة قد لا تكون قوية بالقدر الذي يزعمه المبالغون المتحمسون ، فاننا لا نستطيع ان نهمل جانب الاسنان كلما كان علينا ان ندرس حالة من المرض الغامض المستعير .

وهناك ضربان رئيسيان من امراض الفم . اما الاول فيدعى التسوس caries وهو يصيب الاسنان نفسها . واما الثاني فيصيب اللثة والانسجة المحيطة بجذور الاسنان ، وهو يدعى تقيح ثغور الاسنان pyorrhea .

اما الحراج فينشأ عن تحرير الاسنان او تسوسها . وهو مروض لم

يعرفه الناس بوم كانوا متبريرين، ولم يستفحل خطره الا بعد أخذهم  
باسباب المدينة ، ومن هنا جاز لنا ان نعتبره مرضاً من امراض  
الحضارة . والواقع ان اثر الحضارة الحديثة في بعض القبائل الافريقية  
بالغ جداً . يدلك على ذلك ان احدي هذه القبائل كانت ، منذ  
جيلين ، لا تعرف تسوس الاسنان الا بنسبة واحد في المائة ليس  
غير . حتى اذا غزت المدينة الحديثة وعاشت جماعة منها في ظل  
الحضارة ارتفعت نسبة المصابين بتسوس الاسنان من افراد هذه  
الجماعة الى ٩٥ بالمائة ...

ان الطبيعة قد زودت الاسنان بما يساعدها على مقاومة المرض .  
فهي مكسوة بمادة قاسية جداً تدعى « المينا » . ولكن الذي يدعو  
الى الاسف ان مينا الاسنان لا تكون كاملة دائماً ، مما يساعد  
الحوامض الناشئة عن تخمير الطعام على مهاجمة الاسنان وايقاع  
الاذى بها .

ثم إن افواهنا لتغص بالجراثيم والمكروبات . ولا غرو من  
ذلك فنحن ندفع اليها كل شيء في العالم تقريباً، حتى اصابعنا القذرة .  
والواقع ان لبعض هذه الجراثيم قدرة على ان تحوّل المواد السكرية  
والنشوية الى حامض لبني lactic acid . فلننظر لحظة في بعض  
الاغذية التي تتألف من هذه المواد كالشوكولا ، والبسكويت ،  
والخبز الطازج ، والكعك ، والسكاكر ...

لنفرض اننا تناولنا شيئاً من ذلك ليلاً ثم أوينا الى مضاجعنا من  
غير ان ننظف اسناننا ، فما الذي يحصل ؟ في الحال ، تهجم جراثيم  
الفم على تلك المواد العالقة بأسناننا ، وتولد مقداراً من الحوامض

كافياً لان يحدث اثرأ في الموضع الضعيف من مينا الاسنان . حتى اذا كان الغد تكررت العملية نفسها ؛ وما هي الا فترة حتى يبدأ التسوس ..

اما تقيح ثغور الاسنان فالمعتقد انه ينشأ عن ضروب الاذى التي تصيب اللثة بسبب من تراكم الطرامة \* على الاسنان tartar ذلك ان اطراف هذا الركام الحادة تجرح الانسجة الرقيقة، فيُنشَب البلاء اظفاره تحت اطراف اللثة. حتى اذا انحلت الانسجة تشكلت حول السن جيب لا يلبث ان يرتخي بصورة تدريجية . وهذا الجيب يؤلف حقلاً خصباً لنمو الجراثيم ، فهي تختصب وتتضاعف هناك ثم تنتقل بواسطة الدورة الدموية الى اجزاء بعيدة من الجسم . وهكذا تهاجم الجراثيم المفاصل ، مثلاً ، فتزل بها اذى كبيراً .

ان كثيراً من الناس يشكون بما يدعونه روماتيزم . والاورجاع في المفاصل ، وفي العضلات ، وبخاصة حين يكون الجو شديد الرطوبة، هي الاعراض التي تدعى عادة « الآلام الروماتيزمية » . ولا يكاد المرء يحس بهذه الآلام حتى يظن انه قد « أخذ برداً » بسبب من جلوسه في مجرى الهواء او غير ذلك . وقد يكون فعل ذلك حقاً ، ولكنه لو لا تسرب الجراثيم الى دمه لما اصاب بالروماتيزم بحال من الاحوال . . .

والطب الحديث يعلق اهمية كبرى على الحالات الموضعية المولدة للصدید ( القبح ) ، وهو يرى ان ظهور جيب من الصدید في اйма \* في المعاجم : الطرامة خضرة تملو الاسنان ؛ وبقية من الطعام بين الاسنان .

جزء من الجسم يشكل خطراً على الجسم كله . والواقع ان سوء الصحة المزمن ليرجع الى علة غامضة ما ؛ وان الطيب يظل عاجزاً عن معالجة هذه الحال الى ان يضع يده على مفتاح السر الغامض . وقد اثبتت تجارب الاطباء ان الاسنان كثيراً ما تكون هي المسؤولة عن اعتلال الصحة ، بل كثيراً ما تكون مسؤولة عن اخطر النتائج واوخمها .

وليس ينكر احد ان تغييراً اساسياً قد طرأ في هذا العصر على مفهوم الطب . فقد كانت همه الاطباء منصفة ، في السنوات الحالية ، الى معالجة المرض والابراء منه . اما اليوم فان الطب يضع التوكيد على الوقاية من الامراض وعلى معالجتها ، سواء بسواء . وقد اتى على طب الاسنان حين من الدهر كان قلع السن النخرة او السقيمة يعتبر فيه أبرز مهام الطيب العامل في هذا الميدان . اما اليوم فان طيب الاسنان يسعى في المحل الاول الى ان يحول دون تسوس السن وكنخريها ، وبذلك يجتنب اقتلاعها . وانما يتم له هذا بمعالجة الاسنان معالجة دقيقة تحفظ عليها صحتها وسلامتها .

ان الاحتفاظ بالاسنان سليمة ، طوال العمر ، لا يمكن ان يتم الا اذا عنيها بعناية طبية صحيحة في مرحلة الطفولة . وهذا يقتضي ان نحمل الطفل الى طيب الاسنان حالما يبلغ الثانية والنصف او الثالثة من سني حياته ، وهو العمر الذي يستكمل فيه الطفل تسنيته ؛ وان نفحص اسنانه بعد ذلك مرة كل ستة اشهر على الاقل .

ولو قد أحيط كل منا بمثل هذه الرعاية منذ الصبا الاول إذت  
لاحتفظ بأسنانه سليمة أطول مدة ممكنة ، ولو فر على نفسه كثيراً  
من المتاعب والامراض .

وصحة الاسنان تقتضينا ، بالإضافة الى العناية الفائقة بها ، غذاء  
حسن التوازن . وهذا الغذاء ضروري ، بصورة خاصة ، للاطفال  
الصغار الذين لم تبرز اسنانهم الدائمة بعد . ليس هذا فحسب بل ان  
نوع الاسنان التي يملكها الطفل ليعتمد الى حد بعيد على الغذاء الذي  
تتناوله الأم قبل ان تضع حملها !

اذكر جيداً ان الغذاء الذي تعوزه بعض الفيتامينات يؤدي  
الى إفساد الاسنان وإتلافها . من اجل ذلك تنصح الامهات باسقاء  
اطفالهن عصير الفاكهة منذ الاسبوع الرابع . والواقع ان عصير  
البرتقال المصفى ، او عصير البندورة ( الطماطم ) المصفى ، وزيت  
سمك القد ، جديرة بان تضمن لطفلك ، اذا ما قدمت اليه في عهد  
مبكر ، اسناناً سليمة قوية .

ان الغذاء في عهدي الطفولة والرجولة يجب ان يحتوي مقداراً  
وافراً من اللبن ، والفاكهة ، والحضر . ذلك بان هذه الاغذية  
تزود المرء بالاملاح المعدنية والفيتامينات الضرورية لتكوين  
الاسنان والاحتفاظ بها قوية سليمة .

ولسنا في حاجة الى ان نؤكد ، من جديد ، اهمية الزيارات  
الدورية يقوم بها الصغار والكبار الى عيادة طبيب الاسنان .  
فالحق ان العناية بالاسنان اللبنية جديرة بان تضمن للطفل مجموعة  
قوية من الاسنان الدائمة ، وان العناية بالاسنان الدائمة تقيها من

العطب والفساد وتجعل تلييسها وإنشاء الجسور حولها أمراً غير ضروري البتة . وليس من ريب في ان هذه النتيجة تستحق ان تنفّق من اجلها المال والوقت جميعاً .

وأحسبُ بعد هذا انك لن تهمل منذ اليوم تنظيف اسنانك بالفرشاة ، صباحاً ومساءً ، فذلك خليق بان يزيل ما يعلق بينها من فضول الطعام .

ان مسحوق الطباشير وعرق الطيب orris root ليؤلّفان أبرز العناصر التي تشتمل عليها معظم معاجين الاسنان . وليس ثمة فرق ، تقريباً ، بين ان تستعمل هذا المعجون او ذلك ، فكلاهما على الجملة حسنة وصالحة . وفي استطاعتك ان تصنع بنفسك معجوناً اقتصادياً بان تمزج مقدارين متساويين من الصودا والملح ، ثم تضيف اليهما ، اذا شئت ، مقداراً قليلاً من زيت النعناع .

وهذه نصيحة اخيرة اقدمها اليك : إن تقيح ثغور الاسنان لا يمكن ان يشفى باستعمال المعاجين الطبية وغيرها . من اجل ذلك يتعين عليك ان تقصد الى طيب الاسنان ، في الحال ، ليعالج بنفسه موضع البلاء قبل ان يستفحل امره ، ويتعاضم شره .

و كثيرٌ من الثقات يعتقدون بان الاغذية الغنية بفيتامين « أ » (A) وفيتامين « ج » (C) عاملٌ مهمٌ جداً في الوقاية من تقيح ثغور الاسنان وعلاجها . وفي معالجة هذا التقيح ينصح بعض الاخصائيين مرضاهم بان يتجرعوا مقداراً وافراً من عصير البرتقال يومياً .

## القرحة في المعدة

ما يجب انه تعمل

للوقاية من هذا المرض

● عالج الامساك والاضطراب الهضمي في مواحلها الاولى .

لعلاج هذا المرض

١ . واجع الطبيب يصف لك الغذاء والدواء او المعالجة الجراحية .

٢ . التزم فراشك ، في هدوء ؛ ولتكن غرفتك حسنة التهوية .

٣ . تناول طعاماً بسيطاً وصالحاً، وأكثر من شرب الماء.

إن المعدة لتصاب بالقرحة باكثر مما يظن الناس عادةً . والواقع أن بعض القرحات في المعدة لا تدعو الى الاضطراب والقلق، وانه ما دامت صحة المرء جيدة وأنسجة معدته متماسكة وسوية فاحتمال إصابته بالقرحة بعيد جداً .

والمعدة على هيئة كيسٍ مخروطي الشكل تقريباً ، قاعدته

نحو اليسار ورأسه نحو اليمين . وهي تقع في اعلى تجويف البطن ،  
وتتصل من فوق بالمريء ، ومن اسفل بالاثني عشري .

وجدران المعدة مكوّنة من نسيجٍ عضليّ تمتدُّ خيوطه في  
اتجاهاتٍ متباينة لتؤلف عدة طبقاتٍ رقيقة . وهي مبطنة من  
الداخل بطبقة كثيفة من الغشاء المخاطي .

وعندما تنشأ القرحة فنادرًا ما تذهب في جدران المعدة الى  
ابعد من الطبقات العضلية . اما حين تشق طريقها عبر جدار المعدة  
كله وتحدث خرقاً فيه فعندئذٍ يواجه المصاب حالةً خطيرةً جداً .  
وهناك بعض العلامّ التي تؤذّن بوجود قرحة في المعدة . واكثر  
هذه العلامّ ، او الاعراض ، شيوعاً عسر الهضم . وقد  
يكون هذا ضئيلاً جداً ، ولكن اوجاع المعدة والتقيء كثيراً ما  
تلاحظ في هذه الحال .

والمدة التي تقص ما بين ظهور الاعراض والساعة التي تمّ فيها  
تناول الطعام تساعد على تعيين موقع القرحة . فاذا كانت في محلها  
المعتاد ، قرب فتحة المعدة المتصلة بالاثني عشري ، فان الألم والتقيء  
يحصلان بعد ساعتين او ثلاث ساعات من تناول الطعام .

والألم صفة ملازمة للقرحة . وثمة ضروبٌ مختلفات من الألم .  
فقد يكون مجرد حرقة ، وقد يكون ألماً قارصاً مبرحاً . وفي  
بعض الاحيان يكون الألم اشد واورجع في حال فراغ المعدة ، وفي  
بعضها الآخر لا يشعر المقروح بالألم إلا بعد الاكل .

وإذا استمر هذا البلاء فترةً من الزمان فليس من شك في ان  
المقروح يصاب بالهزال ونقص الوزن . ولسنا ندري هل القرحة

هي التي تسبب سوء الصحة ام ان الصحة السيئة هي المسؤولة عن  
تقرح المعدة . ومهما يكن من امر ، فإن الهزال من الظواهر التي  
ترافق القرحة المعدية في كل حال .

وليس من شك في ان ثمة عوامل عديدة تشترك في إحداث  
القرحة . وانا من القائلين بان لأهمال المجري المعوي علاقةً بتلك  
الحالات المعدية التي تؤدي الى التقرح .

ذلك ان التخمر في الامعاء والحموضة الناتجة عنه عاملان مهمان  
في نشوء القرحة . ومن هنا تحتم على كل امريء ان يتلافى الامساك  
المزمن ويجتنبه . فالاشياء التي تؤدي الى الامساك قادرةٌ على  
إحداث الاحتقان في المعدة وزيادة حموضة محتوياتها زيادةً بالغةً ،  
وهما طليعة البلاء والنذير بوشك قدمه .

اما اذا نشأت القرحة ، فان في استطاعتنا ان نتغلب عليها ، في  
معظم الاحوال ، من طريق العناية البالغة والمعالجة الصالحة . وفي  
بعض الاحيان يقتضيك الامر اجراء عملية جراحية ، ولكن من الخير  
لك ان ترى ، باديء الامر ، الى اي حد تستطيع الراحة في الفراش ،  
والهواء الطلق ، والحمية الملائمة ، وخروب العلاج ، ان تفيدك وتخفف  
من آلامك .

وينبغي ان يتألف طعام المقروح ، في المحل الاول ، من الحليب  
واللبن الرائب وزلال البيض النيء والحبوب المطبوخة طبخاً جيداً .  
ويتعين على المريض ان يتناول مقادير قليلة من الطعام في فترات  
متعددة ، وان يجتنب جميع الاغذية المولدة للحوامض كالسكر ،  
والحل ، والحردل ، والتوابل . وينبغي ان يكون طعامه متوسط

الحرارة ، لا بارداً جداً ولا ساخناً جداً . وليس يجوز إهمال  
الاسنان السقيمة واللوزتين بحال من الاحوال .

وواضح ان جميع الحالات التي 'يشك' فيها بوجود القرحة المعدية  
يجب ان 'تخضع لمراقبة الطبيب وعنايته المباشرة . فارشاداته ضرورية  
جداً سواء في ما يتعلق بالطعام ، او في ما يتعلق بالراحة والعلاج  
الطبي .

ومن الخطأ البين ان يعتمد المرء على مقدرته الخاصة في التشخيص  
فيزعم ان القرحة المعدية هي السبب في ما يعاني من آلام . فكم من  
رجل أصيب بنقص في الوزن كبير بسبب من حمية فرضها على  
نفسه بعد ان قرّر ، في ما بينه وبين نفسه ، ان في معدته قرحة  
خبيثة قاتلة !...

إن التشخيص الجازم للقرحة المعدية لا يمكن ان يتم الا باسعة  
اكس . وكل ما عدا ذلك ضربٌ من الحزر والتخمين .  
وأحب اخيراً ان اؤكد لكل شاب ولكل شابة ضرورة  
العناية بالجسد والاحتفاظ به قوياً سليماً . ذلك ان القرحة المعدية ،  
شأن معظم الامراض الاخرى ، ليست غير نتيجة من نتائج اهمال  
الجسم وإجهاده .

والواقع ان تناول الطعام الصالح البسيط ، والاكثر من  
شرب الماء ، والاستمتاع بالهواء الطلق ، والنوم الصحي ، والسعادة  
العقلية تقي المرء شر القرحة في المعدة ، كما تقيه من سائر الامراض  
على اختلافها .

( انظر ايضاً : الامساك )

obeikandi.com

# فهرست

صفحة	
٣	الرمد الحبيبي او التراخوما
٥	اسباب الصداع وانواعه
١١	الامسك
١٩	الذوب او الاسهال
٢٣	فقر الدم « أنيميا »
٢٩	ضغط الدم العالي
٣٢	ضغط الدم الداني
٣٥	مرض بوايت والكليتين
٤١	امراض الكبد
٤٤	التهاب الكولون المخاطي
٥١	تصلب الشرايين
٥٦	البول السكري
٦٣	مرض القلب
٦٨	الزكام

صفحة

٧٤

ذات الجنب

٧٧

ذات الرئة

٨١

الروماتيزم

٨٤

المالاريا

٨٨

حمى التيفوئيد

٩٤

امراض الجلد

٩٨

امراض الفم والاسنان

١٠٦

القرحة في المعدة



١٩٥٢ / ٥ / ٢٥٧