

الباب الخامس

العناية بالعين

العين زينة الانسان ومركز جماله ومرآة قلبه ولاكن واحسرتاه على ما أصاب السواد الاعظم من الأمراض وقصر النظر والعمى وقانا الله منه بسبب التساهل والاهمال والجهل وترك ما يطرأ على العين حتى يصل الى حالة يعجز فيها الطبيب ولا ينفع لها الدواء - فهل لنا أن نستيقظ من رقادنا ونبذل العناية بمعالجة أنفسنا وارشاد غيرنا فقد كفتنا العبر وها هي نصائح سهلة مفيدة ارجو العمل بها

كيفية غسيل العين : - ضع الدواء المراد استعماله في يدك بعد غسلها جيداً كما يضع المتوضئ الماء عند الأستنشاق ثم افتح عينك فيه ثلاث مرات ثم جدد الغسيل وبعدها اصنع بالعين الثانية ما صنعت بالاولى كيفية غسيل عين الغير : - افتح العين بأصبعيك الابهام والسبابة وقطر فيها الدواء بواسطة قطعة قطن نظيفة ثم امسح العين بهذه القطنة واستعمل غيرها للعين الاخرى

غسيل للعين : - يمكن عمل محلول تنظف به العين بسهولة جداً من المنزل وكيفية ذلك ان تستحضر كباية من الماء المغلي تترك الى ان يصير الماء فاتراً ثم توضع عليها ملعقة صغيرة من الملح أو من الخل أو من بي كربونات الصودا أو تذاب فيها قدر الحصص من المر أو قدر الفولة من الشبة كل هذه محاليل جيدة لغسيل العين ويمكن استحضار محلول

البوريك من الاجزخانة أو عمله في المنزل توضع ملعقة كبيرة منه في لتر ماء مغلي ويصفي وكذلك يمكن استعمال ماء البحر اذا وجد

قطرات عمومية للعين

- ١ — ملعقة صغيرة من العسل الاسود في فنجان صغير من الماء المغلي تصفى وتحفظ قطرة يومية
- ٢ — جرام واحد من بروتارجول Protargol في ١٠ جرام ماء مقطر
- ٣ — سلفات زنك ١٠ سنتي في ٥٠ جرام ماء مقطر أو ماء ورد

عيون المولود

عيون المولود معرضة للعدوى من الأم ومن غيرها وكثيراً ما تلتهب الاجفان في الاسبوع الأول من الولادة التهاباً يسيل فيه الصديد القذر من العين فيكون سبباً في تلفها اذا لم تعمل الوسائط القوية كالنظافة التامة وغسل العين بالمطهرات ووضع القطرات وعرض المولود على طبيب اختصاصي مع الاحتراس دائماً من نقل العدوى الى الغير

أمراض العين المعدية : — انظر صحيفة ٤٦

دخول أشياء غريبة في العين : — انظر صفحة ٦٤

نصائح عامة لحفظ النظر

- ١ — اعتقد دائماً أن حاسة النظر من أهم النعم الألهية التي يجب حمد الله وشكره عليها واجعل نظافتها أساس اهتمامك بها

- ٢ — لا تطل النظر في شيء تشعر فيه بأقل ألم في العين أو الرأس بل أرح نظرك ثم عد الى العمل ان كان ضرورياً جداً والا فاتركه
- ٣ — لا تتعب نظرك في الصباح قبل الفطور ولا وأنت ضعيف عقب المرض واحذر الذباب فإنه ينقل العدوى
- ٤ — أحذر من استعمال النظر في الاشياء الدقيقة الا اذا كان لضرورة وكان النور كافياً ولا تقرأ وانت في الترام أو في العربة ولا وأنت ماش أو نائم في الفراش
- ٥ — تجنب ما استطعت شرب الدخان وتجنب اصالة شرب ما حرمه الشرع واستقبحته الآداب ولا تتعاطى أدوية تزيد تنبيه المجموع العصبى لأن ذلك يسبب قصر النظر
- ٦ — تنبه دائماً لما يحصل من احمرار الاجفان أو احمرار بياض العين والى الألم في العين أو حولها والى التناقص في النظر واعمل ما يمكن من الاسعافات كالغسيل والقطرة ثم استشر الطبيب
- ٧ — العناية بعيون الصغار لازمة يومياً بتنظيفها والتقطير فيها ويجب أن تحدد لهم أعمال تناسب استعداد نظرهم وذلك يكون بمشورة الاهل والطبيب الاختصاصى

العناية بالاذن

من الضرورى بذل الاعتناء لصيانتها لأننا نسمع بها صوت الطبيعة يخاطبنا في صور متفرقة بين الانسان والحيوان والنبات والجماد معبراً لنا عن وحدانية الله السميع البصير

صيانة الاذن

يلزم لحفظها مراعات ما يأتي :

- ١ — عدم تعريضها الى اللطم والشد والاصوات المزعجة
- ٢ — الاحتراس مما يسبب ألماً فيها أو حولها أو في الرأس
- ٣ — الاحتراس من ادخال أشياء غريبة أو وضع أدوية تصنفها العامه
- ٤ — عدم الاجتهاد في تنظيفها من (داخل الداخل) أى من داخل القنال بل يترك ذلك وشأنه فله مدبر صنعه عجيب والتعرض له يسبب التهاباً ضاراً جداً
- ٥ — تنظيف الاذن على الدوام يجب أن يكون بقطعة قطن مغموسة في الماء الفاتر أو حمض البوريك بكل لطف وعناية

وجع الاذن

- الوجع اما أن يكون الماء شديداً كالوخز فقط واما أن يكون مصحوباً بصديد يسيل من الاذن فان كان الماء فقط فيعمل له الاسعاف الآتى مع أخذ شربة سلفات صودا أو زيت خروع
- ١ — مكمدات بالماء الساخن فقط أو المذاب فيه ملح
 - ٢ — يوضع كيس أو صرة صغيرة بها نخالة سخنة على الاذن
 - ٣ — توضع دودة (علقه) أمام الأذن التي بها الألم
- وان كان مصحوباً بالصديد فتتنظف الأذن بالماء الفاتر أو محلول البوريك ثم يقطر فيها ثلاث نقط من زيت القرع أو الاسبرتو والماء النصف والنصف

العناية بالزور أو الحلق

يجب الاهتمام بتنظافة الحلق يومياً في الصباح والمساء وبعد كل أكل بالماء والملح أو بالماء وعصير الليمون أو بالماء وبني كربونات الصودا لأن به اللهاة التي تسد مجرى الهواء عند تناولنا الطعام حتى لا ينزل فيه الأكل فيسد مسلك الهواء وفيه اللوزتين اللذين تفرزان سائلاً يقتل المكروبات التي تدخل مع الطعام فهي كالبواب كلما اعتنيت به زاد نشاطاً

ومنع الزور النأسي عن البرد

علاجه أن يلف حول الرقبة منديل مغموس في زيت الكافور ويتفرغ المريض من وقت لآخر بمخل فاتر وملح ويشرب عصير ليمونة في كباية ماء فاتر عند النوم أو يشرب فنجاناً من العسل الاسود

العناية بالانف

يلزم تنظيف الانف جيداً قبل النوم لينام الانسان مرتاحاً وفي الصباح ليظل يستنشق الهواء طول اليوم ويكون ذلك بأن تذاب ملعقة صغيرة من الملح في كباية ماء ويستنشق بها مرتين أو ثلاثاً حتى تصير الانف نظيفة

العناية بالاسنان

رأحة الفم الكريهة اما أن تتولد من مرض في المعدة يستشار

في أمره الطيب واما من الاسنان بتولد الجراثيم التي تحدث من تراكم بقايا الأكل عليها وعدم تنظيفها وهذا يمكن تلافيه بعمل الاحتياطات الآتية : —

- ١ — تزال بقايا الأكل بالخلال عقب كل أكلة
- ٢ — يغسل الفم جيدا بالمسواك صباحا ومساء وبعده كل أكل
- ٣ — المضمضة بالماء والملح لتطهير الفم والاسنان
- ٤ — المضمضة بمحلول مركب من ملعقة صغيرة من بي كربونات الصودا في كوب ماء

طهره الأسنان

ان تغير لون الاسنان ينشأ غالباً من شرب الدخان ومن الاهمال في نظافتها ومنعا للضرر الذي يحدث من ذلك كالتسويس وبشاعة المنظر يجب استعمال طريقة من الطرق الآتية :

- ١ — أدلك الأسنان بقليل من بي كربونات الصودا
- ٢ — أو أدلك بمقدارين متساويين من الملح والسكر
- ٣ — أو أدلك بمقدارين متساويين من الفحم والملح وهو الأفضل
- ٤ — أو أدلك بمسحوق الخولنجان الذي يوجد عند العطار

وجع الأسنان

وجع الأسنان اما تسويسها ويستشار في ذلك طبيب اختصاصي ولا بأس من باب الاسعاف أن توضع قطعة قطن صغيرة جدا مغموسة

في ماء الاوكسيجين أو في الاسبرتو أو في صبغة اليود أو في زيت القرنفل
أو في زيت الصعتر في السن ثم توضع قطعة قطن جافة عليها حرصاً
على اللثة

واما أن يكون من الرطوبة أو التهاب اللثة الذي ينشأ من شرب
أو أكل شيء بارد جداً أو ساخن جداً أو تناول البارد عقب السخن
مباشرة أو العكس ويمكن في هذه الحالة عمل ما يأتي :

١ — تمضمض بالماء والملح أو بالماء والحل أو بالشاي والاسبرتو

٢ — أدلك اللثة بمسحوق الشب

٣ — ضع لبخة من الردة ورؤوس أبو النوم أي الحشخاش على

الفك الذي فيه الألم

٤ — تمضمض بمغلي بزر الخلال وهو موجود عند العطار