

كتاب

الارشادات الصحية

و

الاسعافات الطبية

(فيه شفاء للناس)

تأليف

الدكتور عبد العزيز زعمرك

حكيم باشي بمستشفيات وزارة الاوقاف

ليسانسيه في الحقوق من كلية باريس

حائز لنيشان « المعارف العمومية » من حكومة فرنسا

عضو عامل بالجمعية الدولية لامراض الاطفال بباريس

حقوق الطبع محفوظة

obeikandi.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله والصلاة والسلام على نبيه محمد وآله وصحبه وتابعيه ،
وعلى سائر الأنبياء والمرسلين

أما بعد فإن الصحة أئمن مُقتنى ، وأنفس ما يرتجى ، اذ لا قوام
لشئ بدونها واذ هي مناط التكليف وبها تنهيا وسائل العمل
للدنيا والآخرة كليهما . وقد ورد ؛ الصحة تاج على رؤوس
الاصحاء لا يراه الا المرضى « ولا نعالج أن ندلل على وجوب العناية
بالصحة ، فان التدليل على البدهيات يكاد يكون من المشكلات

ولقد وضعت هذا الكتاب الموجز على وفائه بكثير من
المقاصد الصحية والقواعد الطبية ، ليكون تقويما صحيا يلقى بين
أيدي الناشئين ليسيروا على نهجه ويقتدوا بما فيه من النصائح
والعظات ، وليكون عدا ذلك نبراسا للأسرة المصرية تهتدى بهداه
وتسير في التوقى على سنائه ، فانه يكاد يكون لها مدرسة طبية ثابتة
في المنزل ؛ اذا اتبعت تعاليمه كانت أقرب الى السلامة والنجاة

وقد ضمنت الكتاب ما عن لي من الارشادات الصحية
والاسعافات الطبية رجاء أن يكون مادة صالحة في حفظ الصحة
العامه ، والله المسئول أن يحقق بهذا الكتاب من النفع لقومى ما
أردته ، وأن يعيننى على خير ما قصدته ، بمنه تعالى وكرمه .

القاهرة في غرة محرم سنة ١٣٤٠ الدكتور

٤ سبتمبر سنة ١٩٢١ عبد العزيز نظمى

مقدمة

— ما هو قانون الصحة —

يقال أن أحد أطباء فرنسا عدل عن الاشتغال بمهنة الطب حتى لا يكون محرضاً لبني جنسه على تناول أدوية ولا شك أن هذا الطبيب تغالى في كراهة الادوية وانى وان كنت لست موافقاً له كل الموافقة على آرائه أعترف بأننى لا أحب الادوية حبا جما بل اعتبر أنه من الواجب على الطبيب أن يعالج المريض الى أن يشفيه — باذن الله — بأقل ما يمكن من العقاقير التى كثيراً ما تضر بالصحة !

وقد أجمع علماء الصحة على أن اتباع القواعد الصحية أفيد لصحة الانسان من استعمال أحسن الادوية وهو ما عبروا عنه بقولهم « اتقاء الامراض أسهل من شفاؤها بالمعالجة »

ولكن مما يؤسف له أن الناس ميالون عادة الى تناول الادوية المختلفة الشكل والطعم واللون أكثر من ميلهم الى اتباع النصائح الصحية ولو كانت سهلة التنفيذ !

فلو قلنا مثلاً اتبعوا أيها الناس ما أمركم به الله والرسول من حيث نظافة الجسم والقناعة في المأكل والمشرب والابتعاد عن الخمر والميسر (ولحم الخنزير) وتجنبوا الفحشاء والمنكر الى آخر هذه الاوامر المقدسة لرأينا من الناس أعراضاً واهمالاً . ولكن لو أناهم أى طبيب أو دجال وأمرهم بتناول أى دواء مر المذاق غالى الثمن نادر الوجود لرأيتهم مسرعين الى تنفيذ تلك الاوامر

ومجموع الاوامر والنصائح الصحية التى باتباعها تحفظ صحة الفرد والمجموع هى ما يسمى « قانون الصحة » « Hygiène » ولذلك كان من الواجب على كل من يهمه أمر حفظ صحته أن يطلع على القواعد الصحية الاساسية ويعمل بها اتقاء لشر الامراض وحفظاً لصحته

فكل من يتبع مواد قانون الصحة يكون أقل عرضة للامراض ممن يهملون شؤون صحتهم لأن معظم الامراض التى تفتك بالنوع الانسانى مسببة عن جهلنا بالقواعد الصحية أو اهمالنا فى تنفيذها أو سوء سلوكنا فى معيشتنا أو نقص فى النظام الاجتماعى من حيث معيشة الشعب أو اهمال الحكومة للشؤون الصحية .

فلو اطلعنا على معيشة الناس فى بلادنا بل وفى معظم البلاد الاخرى لرأينا أكثرهم يعيشون على ضد ما تقتضيه القواعد

الصحية فمثلا ترى الرجل الذى لا شغل له طول وقته يأكل ويشرب كثيرا ولا يجهد نفسه فى أى عمل يستحق عليه كل هذا الغذاء وترى العامل الذى يكابد المشاق ليل نهار لا يجد فى آخر يومه كفايته من الغذاء اللازم لتعويض ما فقدته من القوى. وترى أيضاً اناسا يشربون الخمر وغيرها بدون ظمأ ويهجرون مضاجعهم فى الليل وهو الزمن المعد للراحة عادة ويأوون اليها فى النهار وهو المعد للعمل ... الى آخر هذه الاعمال المناقضة للقواعد الصحية كل المناقضة ثم يتعجبون بعد ذلك اذا أصابهم مرض !

ومن العجيب أن ترى الانسان الذى من الله عليه بصحة جيدة يجتهد فى هدمها بنفسه بمخالفة الامور الصحية التى يأمره بها العقل والعلم فاشفاقا على مثل هذا ورغبة فى خدمة الانسانية قد عولنا على شرح الاصول الصحية وبيان فوائد العمل بها ومضار اهمالها والله المسئول أن ينفع بهذا العمل خلقه

القسم الاول

ارشادات صحية

الفصل الأول

الأغذية

ان الغرض من الاغذية هو تعويض الجسم ما يفقده بسبب الحركة والاعمال الناشئة من تأدية الاعضاء للوظائف التى خلقت لها وبذلك يكون احتياج الجسم للأغذية مناسبة للأعمال التى يؤديها وقد تختلف أيضا كمية الاغذية اللازمة للجسم ونوعها باختلاف بنية كل انسان ووظيفته وحالة صحته وعمره ومقدار العمل الذى يعمله ونوعه والطقس وهكذا من الاختلافات الكثيرة التى يجب الالتفات اليها عند تقدير أنواع الاغذية لفئة من الناس وكميتها ولكننا نرى لسوء الحظ فى الهيئة الاجتماعية الآن أن هذه المسألة المهمة مهمة بالمرّة ، ففى الذين لا يتعبون أجسامهم هم الذين تتوافر لديهم الاغذية على اختلاف أنواعها ، وأما العمالة والصناع الذين يجهدون أنفسهم وينهكون قواهم لكسب معاشهم فقد

لا يجدون ما يكفيهم لغذائهم لتمويض ما فقدوه من القوى أثناء عملهم الشاق ، وهو نقص اجتماعي مشاهد بكل أسف في جميع البلاد وقبل أن نتكلم على « الاغذية وأنواعها وخواصها » يجب أن نبين بإيجاز ما هو الجهاز الهضمي وما هي وظائف أجزائه المختلفة

الجهاز الهضمي

يبلغ طول الجهاز الهضمي عند الرجل نحو ١٥ أمتار تقريباً من فتحة الفم الى فتحة الشرج ، وهذا الجهاز هو على شكل أنبوبة يختلف قطرها وشكلها وكلما اختلف شكل جزء منها اختلف اسمه ووظيفته

فالجزء الذي يبدأ من الفم وينتهي الى المعدة هو الـ « مرء » ومن انتهاء المرء الى ابتداء الامعاء الدقاق نجد « المعدة » وهي على شكل قربة غير منتظمة الشكل ثم نجد الامعاء الدقاق التي يبلغ طولها من ٧ أمتار الى ٨ تقريباً وتنتهي بالامعاء الغلاظ التي تنتهي بفتحة الشرج

وقد يشمل الجهاز الهضمي أعضاء أخرى وغددا مرتبطة بالأعضاء التي ذكرناها ولها تأثير في هضم الاغذية مثل الكبد والطحال وغدة باب مرقد الكلى (بنكرياس)

وظائف أعضاء الهضم — لكل عضو من أعضاء الجهاز

الهضمى وظيفة خصوصية فى هضم الاغذية ، فاذا اعتل عضو من الأعضاء ولم يؤد وظيفته كما ينبغى اعتلَّ نظام الهضم وربما اعتلت صحة الانسان

الفم والاسنان — للفم والاسنان وظيفة مهمة فى نظام الهضم فبواسطة الاسنان تقطع الاغذية قطعاً صغيرة حتى يسهل على المعدة والامعاء هضمها وكذلك فى الفم غدد تفرز لعاباً يساعد على تهيئة الاغذية للهضم ، بل أن بعض الاغذية يبدأ هضمها فى الفم بتأثير هذا اللعاب وهى الاغذية النشوية ومن ذلك تتضح لنا أهمية المحافظة على نظافة الفم وخصوصاً على سلامة الاسنان من جميع الاوساخ التى تراكم عليها فان فقد الاسنان يسبب عدم نظام الهضم وخصوصاً اذا كانت الاغذية صلبة ، ولذلك نرى الشيوخ والاطفال الرضع يعجزون عن هضم الاغذية الصلبة كاللحوم وما ماثلها ويقتصر غذاؤهم على الالبان والامراق ونحوها من الاغذية السائلة أو السهلة الهضم

المعدة

وظيفة المعدة فى هضم الاغذية أهم من وظيفة الفم والاسنان لان المعدة تفرز سائلاً يسمى « بالعصير المعدى » ومن خواص هذا السائل هضم معظم الاغذية وتسهيل امتصاصها وسريانها

في دورة الدم

وقد تفرز المعدة بواسطة غدد كثيرة ، سوائل مفيدة للهضم مثل حمض الكلوريدريك والبيبسين وبواسطة حركات المعدة وانقباضها تخرج جميع أجزاء الاغذية بالسوائل التي تفرزها المعدة وبذلك يسهل هضمها واستحالتها الى عناصر مفيدة لحياة الانسان ومواد لم يتم هضمها في المعدة فتدخل الى الامعاء

الامعاء

الامعاء أهم عضو في أعضاء الهضم وذلك بسبب كبر مسطح الامعاء وطول مدة وجود الاغذية بها فيكون اختلاط الاغذية بسطح الامعاء اتم وامتصاص العناصر المفيدة للجسم الناتجة من هضم الاغذية أكبر وأعظم

ومما يثبت أهمية الامعاء في هضم الاغذية ان بعض الجراحين توصل الى استئصال معدة بعض المرضى واكتفى المريض بالهضم الذي يحصل في الامعاء وعاش بدون معدة مدة طويلة جدا ولكن من الصعب بل من المستحيل أن يستغنى الانسان عن الامعاء ويكتفى بالهضم المعدي

وللامعاء حركات أيضا كالمعدة الغرض منها سير الاغذية واختلاطها بجدران الامعاء حتى يتم هضمها فيمتص الجسم منها

ما يكون صالحه و يترك المواد غير المفيدة له ، والتي لم يتم هضمها ،
وبواسطة هذه الحركات تسير هذه الفضلات الى الامعاء الغلاظ
فيقذفها الجسم من آخر فتحة الامعاء وهى الشرج

وقد تفرز الامعاء عصيراً مفيداً لهضم الاغذية من خواصه
أنه يذيب المواد الزلالية ويحيل النشا الذى فى الاغذية سكرًا
ويصل الى الامعاء عصير الغدة المسماة « بنكرياس » ولهذا
العصير تأثير عظيم فى المواد الزلالية والدهنية وكذلك تفرز الكبد
مادة تسمى « الصفراء » وهذه المادة السائلة تصب فى الجزء
الاول من الامعاء بواسطة قناة خصوصية وخاصيتها الرئيسة هضم
المواد الدهنية

وقد تمكث الاغذية مدة ٣ ساعات للمرور من أول الامعاء
الدقاق لآخرها اذ يبلغ طولها ثمانية أمتار تقريباً ، وأما الامعاء
الغلاظ التى تحيط بالبطن وتنتهى بالمستقيم وفتحة الشرج فخاصيتها
تكميل هضم الاغذية الذى بدأ فى المعدة والامعاء الدقاق
ويعتص الجسم المواد الغذائية التى تم هضمها فى أى نقطة
من نقط الجهاز الهضمى وذلك بواسطة الاوعية اللمفاوية
هذه كلمة وجيزة عن الجهاز الهضمى ووظائف أعضائه ، ولنذكر
الآن بعض تفصيل عن أنواع الاغذية الضرورية للانسان

الغذية المفيدة لجسم الانسان هي في اصطلاح الكيماويين والاطباء ما يحتوى مجموعها على المواد الآتية : مواد زلالية وايدرات الكربون وأملاح وماء ولذلك قرر الاطباء وعلماء الصحة تجارب عديدة أنه من الخطأ أن يقتصر الانسان على نوع معين من الاغذية فمثلا لا يصح أن يجعل الانسان غذاءه دائماً من الاغذية النباتية ولا أن يقتصر على الاغذية الحيوانية بل يجب أن يكون غذاء الانسان مكوناً من أغذية نباتية وأغذية حيوانية حتى يتيسر للجسم أن يجد في الغذاء جميع المواد التي يحتاج اليها لنموه وحفظ قوامه ، فان لم يجد الجسم كل المواد التي ذكرناها لم يلبث أن يضمحل وكل جسم نقص وزنه عن أربعة أعشاره ينتهي بالموت العاجل

وهذا بيان عن أكثر الاغذية استعمالاً وأكبرها نفعا

اللبن

اللبن سائل أبيض لذيذ الطعم وهو غذاء تام تقريبا أى يحتوى على معظم العناصر الضرورية للحياة (المواد الزلالية والكربون والاملاح والماء الخ) وأقوى برهان على أن اللبن من أحسن الاغذية هو أن الله سبحانه وتعالى اختاره لتغذية الطفل من يوم ولادته ليوم فطامه وكلنا يعلم أن الطفل يحتاج لغذاء تام لحفظ قوامه

ونمو جسمه نمواً محسوساً ومستمرّاً

واللبن مزايا عظيمة جداً فهو الغذاء الوحيد للرضيع ، وهو
أحسن غذاء للشيوخ والمرضى ومن في حكمهم

ولكن يجب اتباع بعض القواعد الصحية في تعاطي اللبن ،
وأول نصيحة يجب العمل بها هي أن يغلى اللبن اغلاء جيداً قبل
تعاطيه خوفاً من أن ينقل لشاربه جراثيم بعض الامراض خصوصاً
جرثومة الدرن ، ذلك المرض العضال الكثير الانتشار في البقر
والجاموس ! نعم أن اغلاء اللبن يفقده بعض خواصه الحيوية
المغذية ولكن ليس هذا الضرر بشيء يذكر في جانب الاصابة
بالدرن ! ويجب ألا تهمل هذه القاعدة ولا سيما اذا كان اللبن
مستعملاً لغذاء الاطفال أو المرضى أو الشيوخ حرصاً على أجسامهم
الضعيفة . وكذلك يجب ألا يكثر الانسان من شرب اللبن بلا
مسوغ طبي لأن كثرة تعاطيه تحدث أحياناً اضطرابات معدية معوية
البييض

البييض غذاء تام ومفيد جداً للتغذية فضلاً عن سهولة هضمه
وهو يحتوي على مواد دهنية وأملاح وماء . والمجّ (الصفار)
أكثر تغذية من الزلال (البياض) لاحتوائه على كمية من المواد
الزلائية والدهنية أكثر منها في البياض وأما كمية الماء فاقل فيه

منها في البياض ويحتوى صفار البيض على كمية من « الثفسفور »
تجعله مقوياً للجسم ولذا يستحسن اعطاؤه للرضى في زمن
النقاهة وللضعفاء وللأطفال بعد النطام

الزبدة

الزبدة غذاء دهنى يحتوى على ٨٨ جزءاً من مائة من المواد
الدسمة و ١٢ جزءاً من الماء وهو مفيد لغذاء الضعفاء والمصابين
بالسل لأنه يولد في الجسم حرارة وقوة تساعد على مقاومة المرض

اللحوم

اللحوم هى عبارة عن عضلات الحيوانات التى يستعملها
الانسان لغذائه ، وتختلف اللحوم بعضها عن بعض فى مقدار
التغذية وسهولة الهضم باختلاف نوع الحيوان وسنه والجزء الذى
أخذت منه وكيفية طبخها الى غير ذلك من الاعتبارات الكثيرة
وعلى العموم فان اللحوم مغذية جداً للانسان ولكنها تترك
فى الجسم فضلات كثيرة وافرازات خصوصية سامة ، فضلاً عن أنها
تنقل أحياناً للانسان بعض أمراض مثل الديدان وما ينتج عنها
وكثرة التغذية من اللحوم تضعف الجهاز الهضمى ولا سيما
الامعاء والكبد

وأضر اللحوم بصحة الانسان هى لحوم الخنزير لانها قليلة

التغذية صعبة الهضم وتولد عند آكلها ديدانا تضر بصحته ولذلك
حرم الله تعالى أكل لحم الخنزير فقال وقوله الحق « حرمت عليكم
الميتة والدم ولحم الخنزير . . » الى آخر الآية الشريفة . وقد دلت
الابحاث أن لحم الحيوان الصغير يكون محتويا على مواد غذائية
أقل مما يحتوى عليه لحم حيوان أكبر منه من نوعه الا أنه يكون
أسهل في الهضم من الثانى أعنى أنه كلما تقدم الحيوان فى السن
كثرت فى لحومه المواد الغذائية وعسر هضمها كما أنه قد تختلف
لحوم الحيوانات فى التغذية وسهولة الهضم باختلاف مواضعها
فى الحيوان

المرق

هو السائل الناتج من طبخ اللحوم فى كمية من الماء وهو سهل
الهضم ومفيد للمرضى والناقهين ولكن درجة تغذيته للجسم
لا توازى الشهرة العظيمة التى نالها بين معظم أفراد الناس الذين
يعتقدون أن المرق أكثر الاغذية فائدة وأعظمها تقوية للجسم

الخبز

هو الغذاء الاكثر انتشاراً لاهميته العظمى فى تغذية الانسان
فهو مستعمل لتغذية جميع الناس فى كل البلاد ، ولا سيما أنه
مخس الثمن عادة وسهل الهضم ويجب أن يكون محتويا على مسام

كثيرة حتى يؤثر فيه العصير المعدي بكثرة فيسهل هضمه
والخبز الجاف أكثر تغذية للجسم وأسهل هضماً من اللبابة
لاحتوائه على كمية قليلة من الماء ، ولذا يستحسن أكل الخبز الناشف
قانه مغذ ، سهل الهضم ، والعيش الاسمر أكثر تغذية من العيش
الابيض ولكنه أصعب منه هضماً

حبوب الفصيلة البقولية

هي الفول والفاصولية والعدس والبسلة وما شابهها وهذه
الحبوب مغذية جداً للجسم وسهلة الهضم ورخيصة الثمن وكثيرة
الوجود وبالاختصار فهي أحسن غذاء للإنسان خصوصاً للمحتاج
الى تعويض قوة يفقدها في أعمال يدوية ، ولذلك نرى العمال
والزراع يكثر من أكل الفول وما يشابهه لما يجدون فيه من
المنافع الكثيرة وهذه حكمة ونعمة من نعم الله حيث جعل الأغذية
المفيدة رخيصة الثمن وكثيرة الوجود حفظاً لصحة الفقراء

الخضَر

أكبر مزايا للجسم أنها تزيد فيه كمية الماء والاملاح اللازمة
لقوامه ونموه فضلاً عن سهولة هضم معظمها ، ولكن درجة تغذيتها
لا تعادل درجة الاغذية التي ذكرناها ، وقد يعتقد الناس أن الخضار
صعبة الهضم والحقيقة أن الذي يصيرها كذلك هو طريقة طبخها

المتبعة في مصر حيث تكثر فيها المواد الدسمة (السمن) واللحم والطماطم والنبات الخ هذه العناصر التي تكسبها ضماً لذيذاً ولكنها تجمعاها صعوبة الهضم وقد اعتاد معظم الافرنج تعاطي الخضار مسلوقة فقط لسهولة هضمها

المواد الدسمة

الاغذية المحتوية على كمية عظيمة من المواد الدسمة مثل الزبدة والزيت والجبن والبيض والالبان تفيد الانسان جداً خصوصاً في فصل الشتاء لانها تولد في الجسم حرارة عظيمة ، ولكن الاكثار منها يضر الصحة لانها تسبب تشحم بعض الاعضاء الداخلية في الجسم مثل القلب والكبد

الاسماك

هي غذاء مفيد للجسم سيما أنها سهلة الهضم وقد يظن بعضهم أن السمك قليل التغذية لأن الانسان يشعر بالجوع بعد أكله بزمان قصير لسبب هضمه بسرعة

وقد تختلف درجة التغذية به والهضم له باختلاف أنواعه فالاسماك المملحة والدهنية أكثر تغذية من غيرها ولكنها أصعب هضمًا منها

الفواكه

أغذية كمالية ومرطبة للجسم ، ومن مزاياها أيضا أنها تدخل في الجسم كمية من السكر تفيد الصحة وبعضها صعبة الهضم ولذا يستحسن تعاطي بعضها بعد طبخها بالسكر مثل التفاح والكمثرى لأنها تصبح أسهل هضما وأكثر فائدة للجسم ، ويجب الامتناع عن أكل الفواكه (الفرجة) أى غير التامة النضج والفاسدة لأنها تضر الجسم ضررا بليغا وربما نقات اليه مرضا وبائيا كالحملى التيفودية وخلافها

السكر

غذاء مفيد للجسم بل ضرورى للصحة سيما عند الاشخاص الذين يكثرون من الاشغال اليدوية لأن العضلات كلما اشتغلت أحرقت من السكر الموجود في الجسم ولكن السكر الآن لسوء الحظ غالى الثمن فلا يتمكن الفقير من أخذ المقدار اللازم له منه

القهوة

يمكن اعتبار القهوة كمشروب مندر وبعض علماء الصحة يعتبره كمشروب منعش والبعض يسميه مشروبا عطريا لسبب الرائحة الزكية التى تنتشر منه

والقهوة على الطريقة الشرقية هي مغلى مسحوق البن المحمص
فى الماء مدة وجيزة وهذه الطريقة أفيد وأصح الطرق كما أقر
ذلك علماء الصحة

ويحتوى البن على عنصر مقوٍ للقلب ومنبه للمجموع العصبى
ومنشط للفكر وهذا العنصر هو ما يسمى طبيا « كافيين » وهى
كلمة مشتقة من كلمة فرنسية « كافيه » أى بن أو قهوة ويحتوى
فنجان القهوة المتوسط الحجم على نحو عشرة سنتجرام من الكافيين
هذا باعتبار أن البن خال من النش

وإذا كان القليل من القهوة مفيداً للجسم فإن الكثير منها
مضر لأنها تتعب القلب بازدياد ضرباته كما أنها تسبب تنبها عظيما
للاعصاب تنتهى باضطرابات عصبية وأرق مضعف للجسم ولذا
يجب على أصحاب الامزجة العصبية أن يقللوا أو يمتنعوا من
تعاطى القهوة محافظة على صحتهم ويمكنهم أن يستعوضوا عنها
بشرب مغلى أزهار الزيزفون أو ازهار شجرة البرتقال وما مائلها
من المشروبات المنعشة

وكذا يجب منع الاطفال من شرب القهوة قبل سن العاشرة
فاذا أردنا اعطاء الطفل قليلا من القهوة فيجب اضافتها الى كمية
عظيمة من اللبن منعاً لمضار القهوة من التأثير فى صحة الاطفال
والشبان خصوصاً العصبيين منهم

غش الاغذية

قد يدفع الطمع الاشعبي كثيراً من الباعة الى غش الاغذية التى يبيعونها للناس وذلك بطرق كثيرة يتفنون فيها ويصعب على المشترين معرفتها الا بالفحص الدقيق ولنذكر بايجاز بعض أنواع غش الاغذية الكثيرة الاستعمال

غش اللبن

ان اللبن كما قدمنا هو الغذاء الوحيد تقريباً للأطفال والمرضى والشيخوخ وبذلك كان يجب أن يكون هذا الغذاء بعيداً عن كل غش حتى لا يحصل لمن يتناولونه ضرر ما من المواد التى يغشونها بها ولكن للأسف نرى أن اللبن هو فى مقدمة انواع الاغذية التى يكثر غشها بطرق سهلة فان بعض الباعة يكتفون فى معظم الاحيان باضافة كمية من الماء على اللبن فيبيعون الماء بثن اللبن وياليتهم يضيفون ماء مغلياً أو نقياً فيكون الضرر أخف ! وبعضهم ينزع معظم القشطة التى يخرجها اللبن ثم يضيفون عليه كمية من الماء والدقيق أو النشا حتى تكون كثافة اللبن المغشوش معادلة تقريباً لكثافة اللبن النقى

وقد ينتج عن غش اللبن مضار كثيرة اذا كان الماء المضاف

عليه ملوثا بجراثيم أمراض وبائية كالحمى التيفودية مثلاً
ويوجد جهاز يسمى « لاكتومتر » لقياس كثافة اللبن
ومعرفة كمية الماء المضاف عليه ولكن بائعو اللبن يضيفون مقداراً
من الدقيق أو النشا حتى تزيد كثافة اللبن وبذلك يخفون
جودتهم ولكن لو أردنا التحقق تماماً من جودة اللبن يجب أن
نحلله تحليلًا كيميائياً في إحدى المعامل وهو أمر يصعب عمله على
الناس ويجدر بالحكومة زيادة مراقبة بائعي اللبن والتشديد في
عقاب كل من يثبت عليه أنه غش اللبن لأن في ذلك ضرر عظيم
على أموال الناس وصحتهم خصوصاً

غش الزبدة

طريقة غش الزبدة تكون بإضافة مواد دهنية رخيصة الثمن
عليها مثل زيت جوز الهند والمارجارين ودهن بعض الحيوانات
والزبدة الصناعية وما مائلها ودقيق الذرة وغير ذلك
ويمكن معرفة الغش بإذابة الزبدة على النار وغليها جيداً فترسب
المواد الغريبة في قاع الأناء وتطير بعض المواد الزيتية

غش البيض

يبيع التجار أحياناً البيض التالف في وسط البيض الطازج
ويعرف البيض التالف بجملة طرق منها : (١) تؤخذ البيضة داخل

قبضة اليد وتوضع أمام الضوء وينظر الانسان من طرفها فاذا كانت شفافة في جميع اجزائها تعتبر جيدة (٢) يوضع البيض في ماء مالح بنسبة ١٠ أجزاء من المالح و ١٠٠ جزء من الماء فالبيض الجيد يرسب في القاع لثقله والبيض التالف يعوم على سطح الماء خلفته (٣) ترج البيضة بقرب الاذن فاذا كانت جيدة لا يسمع لها صوت جسم صلب بداخلها

غش دقيق القمح

يغش التجار دقيق القمح باضافة دقيق حبوب اخرى رخيصة الثمن مثل دقيق الشعير أو الذرة وقد وصلت جراءة بعض التجار بأن مزجوا وقت ارتفاع ثمن الغلال دقيق القمح بمسحوق البلاط كما ثبت ذلك في قضايا قدمت للمحاكم

غش السمك

يجتهد بعض الباعة في بيع السمك التالف ويعرف السمك الطازج بان تكون عين السمكة لامعتين وخياشمها ورديتين ولحمها مرن لا يؤثر فيه ضغط الاصبع

ملحوظة — قد يطول بنا الشرح لو أردنا سرد الطرق التي يستعملها التجار في غش الاغذية ولذا نكتفي بما ذكرنا راجين من الحكومة أن تهتم بمراقبة حالة الاغذية أكثر مما هو جاري الآن حفاظاً لصحة الشعب

الجوع والظمأ

الجوع والظمأ احساسان يشعر بهما الانسان عند ما تقل في الدم المواد الصلبة أو السائلة الكافية لحفظ نظام اعمال الاعضاء وقد يقول بعض العلماء انه يوجد في جميع الاوعية بعض أعصاب صغيرة جداً وظيفتها الخصوصية اختبار تركيب الدم فاذا وجدت أنه في احتياج الى مواد غذائية صلبة أو سائلة نهت المخ الى ذلك فيشعر الانسان بالجوع أو الظمأ . و بعضهم يقول أن خلو المعدة هو سبب شعور الانسان بالجوع أو الظمأ

فاذا اشتدت وطأة الجوع ولم يسد الانسان رمقه بغذاء لا يلبث الجائع أن يشعر بالآلام في الرأس ودوار وصعوبة في تعبير الآراء وربما انتهت الحال باغماء

وقد نشاهد بكل أسف أن الجوع أو ما يقرب منه صار أمراً طبيعياً عند معظم الفقراء فانهم لا يجدون القدر الكافي من الغذاء اللازم لجسمهم كما انهم لا يجدون الغذاء اللازم لعقولهم وبذلك تخط قواهم الجسمية والعقلية ويصبحون أعضاء اشلاء في الهيئة الاجتماعية !

ونشاهد أيضاً أن الكثيرين من الاغنياء ينكبون على الاغذية

الكثيرة المتوافرة لديهم والمشروبات المنوَّعة (ولا سيما المحرمة منها شرعاً وصحة) وبذلك تمرض أجسامهم من كثرة الاغذية التي تفوق احتياجات الجسم وتضعف قوتهم المفكرة وتخط همهم بتأثير المشروبات الروحية التي يتعودونها !

وبمقارنة تلك المشاهدات يثبت لنا جلياً أن التفريط والافراط في كل شيء وخصوصاً في تغذية الجسم أمران مذمومان يسيئان الى صحة الانسان وعقله

وقد تختلف أعراض الجوع والظما باختلاف درجتهما وباختلاف

قوة الشخص و بنيته وعمره والاعمال التي يؤديها

والظما أصعب احتمالاً من الجوع فإن الانسان يمكنه أن يعيش

مدة أيام كثيرة بلا غذاء بدون أن تفارقه الحياة ولكنه لا يتيسر

له أن يصبر على الظما بضعة أيام وهو أمر لا غرابة فيه اذا علمنا

أهمية الماء في تركيب أعضاء الجسم والدم فهو من العناصر

الاساسية والضرورية للحياة !

وهناك فرق بين « الجوع » والشهية أو القابلية للأكل فقد

يشعر الانسان بالجوع بدون أن توجد عنده القابلية للأكل وهو

ذلك الاحساس اللطيف كما أنه يشعر أحياناً بالقابلية للأكل

بدون أن يحس بألم الجوع

(بعد نصائح صحية في التغذية)

مما ذكرناه عن الاغذية يمكننا أن نستنتج بعض نصائح صحية يجب اتباعها في التغذية

ولا أرى في تلك النصائح أحسن وأتمن مما أثر عن سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم حيث قال « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » وهى حكمة عالية تضمنت أهم القواعد الصحية فى نظام التغذية فيجدر بكل انسان العمل بها فى كل زمان ومكان

وأما المقدار اللازم من الغذاء لكل انسان فهو يختلف باختلاف عمر الانسان وصحته ونوع العمل الذى يعمله والوسط الذى يعيش فيه وغير ذلك من الاختلافات الكثيرة ولذلك لا تتبع علماء الصحة فى تقدير كمية الغذاء اللازمة للانسان لأن ذلك يضطرنا لتعيين تلك الكمية لكل فئة من الناس ولكل وسط وطقس وهو أمر يحتاج لتطويل عظيم ليس له محل فى هذه العجالة . وانما نقول أن مقدار الغذاء الذى يحتاجه الانسان يجب أن يكون مناسباً للعمل الذى قام به فان كان العمل شاقاً متعباً وجب أن يكون الغذاء محتوياً على مواد مغذية كثيرة وان كان العمل عقلياً أو

بسيطا وجب أن يكون الغذاء بسيطا وخفيفا . كذلك يجب أن يكون عدد الأكلات في اليوم مناسباً لعمر الشخص فالطفل الرضيع يتغذى من ثدي والدته مرة كل ساعتين وكلما كبر قلت مرات رضاعه فاذا بلغ الثالثة من عمره اكتفى بخمس أكلات في اليوم منها أكلتان خفيفتان . والشاب يأكل أربع مرات في يومه والكهل ثلاث مرات فقط : وأما الشيخ فيكتفى بأكلتين . ومن المفيد لصحة الانسان أن يمين مواعيد لتناول غذائه ويحافظ على هذه المواعيد على قدر الاستطاعة فان في ذلك حفظا لصحته وتوقيا لأمراض كثيرة

ومن القواعد الصحية الأساسية في التغذية مضغ الاغذية جيدا فان ذلك يسهل هضمها كما بينا ذلك ويجب تعاطي الاغذية ببطء حتى يتم مضغها ووزجها باللعاب فلا تتعب المعدة او الامعاء في هضمها وبذلك يتقى الانسان الامراض العديدة التي منشؤها المعدة فقد قال صلى الله عليه وسلم « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء »

أمّا وقد علمنا أهمية مضغ الاغذية في الهضم فيظهر لنا جلينا نه من أهم القواعد الصحية الحرص على نظافة الاسنان والضم

والاهتمام بعلاج أى مرض يطرأ عليها وما علينا سوى اتباع نصائح الدين الاسلامى الخفيف والعمل بأوامره فان المضمضة فى الوضوء وهو من فرائض الاسلام والسواك وهو من العادات العربية الاسلامية العظيمة كافيان لهذا الغرض ويثبتان أن العرب كانوا فى مقدمة الامم عملا بقواعد الصحة بينما كانت باقى الامم ساجدة فى بحور الجهالة

ومن المسائل الصحية فى التغذية ما يتساءل عنه الكثيرون وهو : هل الاصح النوم أو المشى أو الراحة بعد الاكل ؟
أما النوم عقب الاكل كما يفعل كثير من الناس فهو أمر غير صحى بالمرّة لأن أعضاء الجسم الداخلية لا تشغل بنشاط مدة النوم وبذلك لا ينتظر سير الهضم اذا نام الانسان عقب الاكل مباشرة بل ربما سبب له ذلك أعراضاً مخيفة نتيجة ما يعتريه من التخمة وسوء الهضم

فإن هذه الاسباب يجب أن لا ينام الانسان عقب الاكل مباشرة

وأما السير الكثير أو الحركات المتعبة عقب الاكل فهي مضرّة أيضاً لصحة الانسان لأن المدة تتعب جداً من الاهتزازات القوية بينما تكون مشغولة بالهضم

فاذا نرى من ذلك أن أصح الطرق لا تنظام الهضم هو أن
يستريح الانسان عقب الاكل نحو ربع أو ثلث ساعة ثم لا بأس
أن يتمشى قليلا بدون تعب على جسمه أو فكره ريثما ينتظم الهضم
فيتيسر له الاشتغال بأعماله الجسمية أو العقلية

ومن الضروري لمن يريد ان يؤدي عملا بدنياً أو عقلياً بعد
الاكل ألا يكثّر من الغذاء لان امتلاء المعدة يضعف القوة
الجسدية والفكرية ولذلك نرى الاغنياء الذين يكثرون من الاكل
لسبب توافر الاغذية الجيدة والمشروبات المختلفة لديهم لا يقدرّون
على أداء أى عمل جسمى أو عقلى عقب الاكل فيتعودون
الكسل والراحة الطويلة وبذلك تضعف أجسامهم وتهيج
أعصابهم ويتعب فكرهم من أقل عمل

الفصل الثاني

الماء

فوائد الماء — وظائف الجلد — الاستحمام — نصائح
لاستعمال الماء —

يحكى أن أحد مشهورى الأطباء قال وهو على سرير الموت
لأقاربه وخلانه الذين كانوا يبكونه : « لا تأسفوا كثيرا على فراقى
فانى تارك لكم أطباء لن يموتوا أبداً وهم يشفون الناس من معظم
الامراض باذن الله ! » فقالوا له : ومن هم ؟
فقال لهم « الهواء والماء والحمية ! »

نعم لقد صدق هذا الحكيم فان العناصر الطبيعية التى خلقها
الله تعالى لسعادة مخلوقاته فى هذه الحياة الدنيا كافية فى كثير من
الاحوال لشفاء معظم الامراض ووقاية الانسان من شرها
وقد تؤيد التجارب العلمية والعملية صدق ذلك وتظهر لنا
فى كل يوم فائدة جديدة من فوائد تلك العناصر الطبيعية التى
لا تعد مزاياها ولا تحصى

ومما يثبت لنا جلليا ،مزايا العناصر الطبيعية في معالجة الامراض
هو كثرة عدد المستشفيات التى تتأسس فى معظم مدن العالم لمعالجة
المرضى بالعناصر الطبيعية ليس الآ وهذه المستشفيات تسمى عادة
Institutphysicothérapique أى « مجمع العلاج بالطبعيات »
وأهم العناصر الطبيعية المستعملة فى هذه المستشفيات فى علاج
المرضى هى « الهواء والماء والنور والحركة » :

وسنتكلم عن مزايا الهواء والنور بما فيه الكفاية ونذكر هنا
بإيجاز شيئاً من خواص الماء الذى لا تخفى مزاياه على أى انسان ؛
قال الله تعالى فى كتابه العزيز وهو أصدق القائلين « وجعلنا
من الماء كل شىء حى »

فهذه الآية الشريفة كافية وحدها لاثهار فوائد الماء للانسان
والحيوان والنبات أى لكل شىء حى

ومما يدلنا أيضاً على فوائد استعمال الماء اطفاء الظمأ ونظافة
الجسم ما ورد فى الديانة الاسلامية الغراء من وجوب تجنب شرب
الخمير والاكثر من نظافة الجسم حيث فرضت الوضوء قبل الصلاة
والاكثر من الاستحمام

ومن الثابت المقرر علمياً أن الماء يؤدى للعالم الحى خدمات
جليلة ويساعد الانسان على حفظ صحته وتقوية جسمه ووقايته

من الامراض والتخلص منها عند الوقوع فيها
ولكن لاجل استعمال الماء بفائدة عظيمة بدون خوف على
الصحة يجب مراعاة بعض شروط نذكرها باختصار ونبدأ بشروط
استعمال الماء من الظاهر أى لغير الشرب وفوائدها

استعمال الماء من الظاهر

أى فى الاستحمام والنظافة

وظائف الجلد — لفهم تأثير وفوائد استعمال الماء للاستحمام
والنظافة يجب أن نفهم مبدئياً بإيجاز قيمة وظائف الجلد وهو
العضو الذى يتأثر من الماء تأثراً حسناً
قد أثبت العلم أن جلد الانسان يؤدى عملاً عظيماً مفيداً من
الاعمال المكونة للحياة

فبواسطة الجلد يمكننا أن نشعر بكل ما يحيط بنا من تغيرات
الطقس والحر والبرد وذلك بواسطة الاعصاب التى تنتهى أطرافها
الى الجلد

ويتصل الجلد بدورة الدم بواسطة الشرايين والاوردة الصغيرة

التي تمر به من كل جهة . وقد يحتوى الجلد فى بعض مواضع على عدد لا يحصى من الاوعية الصغيرة المسماة بالاوعية اللفاوية وهى التي تحمل لداخل الجسم المواد التي تصل اليها مثل المادة الجدرية المستعملة فى التطعيم ! وهذا يثبت لنا كيف أن الجرح الصغير فى الجلد ربما نشأ عنه خطر عظيم على حياة الانسان اذا اتصلت بهذا الجرح جرائم العفونة والفساد

وقد يؤدى الجلد وظائف اخرى مهمة مثل مساعدة الجسم على التنفس ، وتنقية الدم من المواد المحترقة غير الصالحة له وذلك بافراز العرق وما يحتويه من فضلات تغذية الاعضاء

وقد اثبت العلماء بتجارب عديدة أن الدم وجميع النسجة الجسم تشعر وتتأثر بكل ما يوضع فوق الجلد ولذا ترى الاطباء يصفون للمرضى فى أحوال كثيرة ذلك الجلد بدواء أو يمرهم بقصد التأثير بهذا الدواء فى بعض أعضاء داخلية وهذا هو السبب فى تأثير مياه البحر (أو الحمامات الملحة) على الدم تأثيراً مفيداً وكذا يأمر الطبيب أحياناً بوضع دواء مخصوص فى مياه الحمام للتأثير به فى عضو داخلى أو فى تركيب الدم . وفى الجلد غدد كثيرة تفرز العرق واخرى تفرز مادة دسمة تمتزج مع العرق فتكوّن على سطحه طبقة دهنية خفيفة تلطف تأثير احتكاك الملابس وغيرها على الانسان

ومما يثبت لنا عظم الوظائف التي يؤديها الجلد لصحة الانسان أنه لو منع الجلد عن تأدية هذه الوظائف بسبب من الاسباب لنشأ عن ذلك اضطراب عظيم في الصحة تكون نتيجته الموت ان لم يسعف بالعلاج فمثلا لو غطينا مسام الجلد (وهي الفتحات الصغيرة التي لا يحصى عددها على سطحه) بطبقة من مادة تسدها سداً محكماً (كالورنيش أو ورقة من الذهب مثلاً) بحيث لا يتيسر للجلد أن يقوم بوظيفة التنفس واخراج الافرازات المتولدة من حياة الاعضاء الداخلية لرأينا اعتلالاً عظيماً في الصحة يعقبه الموت المحتم وذلك لأن عدم قيام الجلد بوظائفه يكلف الاعضاء الداخلية بتأدية وظائف الجلد فوق أعمالها وخصوصاً الكليتين والمعدة والكبد والامعاء الخ فلا تلبث هذه الاعضاء أن تتعب من الاعمال الزائدة التي كلفت اياها فتعتل اعتلالاً عظيماً يودي بها الى الموت ان لم تخفف عنها الاعمال بعودة الجلد الى تأدية وظائفه في وقت قصير

وهذا يوضح لنا سبب خطورة الحروق التي تصيب جزءاً عظيماً من سطح الجلد لانها تمنع ذلك الجزء العظيم عن القيام بوظائفه فأخطار الحروق تكون مناسبة غالباً لمسطح الجزء المصاب لا لعمق الحرق !

يثبت لنا من ذلك أيضا أن للجلد علاقات مهمة بالأعضاء
الداخلية وخصوصاً الأمعاء التي تعتبر كجلد داخلي ولذا كانت لامراض
الجلد علاقة وتأثير في أعضاء الهضم

وقد كانت هذه العلاقة سبباً لاعتقاد بعض الناس بأن بعض
الامراض الجلدية والطفحجية اذا غسلت بالماء دخلت في الجسم
وظهرت على الاعضاء الداخلية وهو اعتقاد فاسد قد أضر بصحة
الكثيرين ممن عملوا به . فمن الثابت المقرر أن أعضاء الجسم ليس
بعضها عدوا لبعض بل هي متضامنة وتعمل كلها بمصلحة صحتها

ينتج لنا من كل ما ذكرناه من وظائف الجلد أنه من
الضرورى جداً المحافظة على نظافة الجلد نظافة تامة بغسله مراراً
بالماء النقى والاستحمام فى كل يوم ان امكن بماء نقى بارد أو دافئ
بشرط ألا يملك الانسان فى الماء سوى بضع دقائق . وقد يحسن
أن يكون الاستحمام عقب النهوض من النوم مباشرة حيث يكون
الجسم دافئاً من تأثير الفراش وبذلك يتحمل بسهولة تأثير الماء
البارد الذى يعقبه احساس لطيف بحرارة منعشة للجسم وهذه
النصيحة الصحية الثمينة مفيدة وضرورية لجميع الناس من رجال
ونساء وأطفال أصحاب أو ضعفاء !

وهى لا تستلزم نفقات فوق طاقة الفقراء لان الماء ولله الحمد

بمخس الثمن (ويجب أن يكون مجانا لجميع الفقراء) ومن الضروري للعامل الذى ليس له رأس مال سوى عمله أن يعتنى كل الاعتناء بنظافة جسمه حتى يبقى فى صحة جيدة تسمح له بالقيام بعمله الشاق الذى يكتسب منه الغذاء الضرورى لمعيشته ومعيشة أسرته فإذا ليس الفقر بسبب لاهمال شروط نظافة الجسم بل يجب أن يكون محرصاً عليها ولنتبع كلنا هذه النصيحة الذهبية : « النظافة نصف الفضيلة » وربما كان من الصواب أن يقال : النظافة فضيلة تامة والاستحمام بالماء البارد يكفى غالباً لنظافة الجسم وتقويته ولكن من الواجب غسل الجسم فى كل اسبوع على الأقل بماء ساخن وصابون وفى حالة المرض يجب اتباع أوامر الطبيب فيما يتعلق بالاستحمام :

تأثير الماء البارد على الجسم

يوضع الماء البارد (بدرجة حرارة من ٢٥ الى ٣٠ سنتجراد) على الجسم يشعر الانسان فى بدء الأمر بقشعريرة غير لطيفة وذلك لأن الاوعية الدموية تنكمش وتطرد الدم الى داخل الجسم ولما يشعر القلب بأول احساس عصبى من ذلك التأثير تكثر ضرباته ويكون التنفس صعباً ومتهطماً

هذا ما يشغره الانسان بمجرد صب الماء البارد على جسمه ،
ولكن بعد هذا التأثير مباشرة يشعر الجسم بعلامات تؤيد فضائل
الماء البارد وتأثيره الحسن في الجسم :

بعد هروب الدم من سطح الجسم لداخله يعود ثانياً بقوة
الى عموم سطح الجلد فيكسبه لونا أحمر وحرارة لطيفة وتشعر
العضلات براحة ونشاط وميل الى الحركة ويجرى الدم بسهولة في
الاورعية وتنظم ضربات القلب ويسهل التنفس ويكون متسعا
وعميقاً وبالاختصار يشعر الجسم كله براحة وقوة يكون لها تأثير
حسن في العقل والفكر. فالاستحمام بالماء البارد يكسب الجسم قوة
والعقل نشاطاً ويذهب الاحزان ويريح البال فهو نعم الدواء لكثير
من الأدوية ولذا أمرت الشريعة الاسلامية الغراء بكثرة الاستحمام
والعناية التامة بنظافة الجسم وذلك لحكمة عالية أرادها الله
لخير عباده

وكم مرة سمعت سيدات تشكين من خمول أولادهن وكثرة
بكائهم وقلة رغبتهم في الطعام وعدم اذعانهم لأوامرهن فتظن الوالدة
أن تلك علامات مرض يتألم منه الطفل فتطلب منى علاجه ،
وبالبحث الدقيق لا أجد غالباً أى أثر لمرض فأبشر الوالدة بذلك
وأنصح لها بأن أحسن علاج لازالة كل هذه الأعراض بسرعة

هو استحمام الطفل والعناية بنظافته، فإذا هي اتبعت هذه النصيحة
اندهشت وفرحت من تأثيرها الحسن إذ ترى الطفل عقب الاستحمام
نشطاً فرحاً يضحك ويلعب ويطلب الأكس بشهية

ونتأج الاستحمام حسنة للكبير والصغير والقوى والضعيف
وهي من العادات التي بانتشارها بين أي أمة تكون من أسباب
سعادتها وتقدمها

ويسهل علينا الآن معرفة الأحوال التي يستحسن فيها استعمال
الماء البارد إذا لم يكن هناك مانع صحي
الماء البارد يطف حرارة الجلد ويزيل ما عليه من الأوساخ
وبذلك يخفف عن أعضاء الهضم بعض الاتعاب التي تكابدها
بعملها اليومي بتسهيل إفراز العرق والمواد الدهنية بواسطة مسام
الجلد وبذلك تمنع الاحتقانات الشديدة التي تهدد الأعضاء
الداخلية في الجسم

وبتأثير الماء البارد في الأعصاب يحصل للجسم راحة عظيمة
ونشاط يساعدان الإنسان على أعماله بارتياح

وبالاستمرار على الاستحمام بالماء البارد تتقوى عضلات الجسم
ويزول ما عليها من الدهن غير المفيد وتزيد كرات الدم عددا وقوة
ولذلك يكون الماء البارد أحسن علاج لمرض الانيميا وضعف الدم

وبالاختصار فان استعمال الماء البارد يقوى الجسم ويجعله
أكثر مقاومة للأمراض وتغيرات الجو :

وقد يفيد استعمال الماء البارد لازالة آلام الرضوض والآلام
العضلية وذلك بوضع مكمدات من الماء البارد على مواضع الألم
وكذلك يفيد الماء المغلى المبرد لتنظيف الجروح ويساعد على
سرعة التئامها ومن المعلوم أن الماء المغلى المبرد هو من أحسن
المطهرات المستعملة فى الجراحة بكل نجاح :

وفى أحوال الحروق لا ترى أحسن من استعمال الماء البارد
لازالة الآلام ومساعدة الانسجة على التكون :

ولا ينكر أحد فضل الحمامات الباردة فى كثير من الأمراض
الحمية وخصوصاً الحمى التيفودية التى لا تخفى شدتها على أحد فالماء
البارد يخفف وطأة الحمى فى هذه الأمراض ويساعد على تنفس
الجلد وبذلك يسهل الشفاء بأذن الله !

ولا خوف من استعمال الماء البارد فى أى حال من الأحوال
الا عند بعض العصبيين ومع ذلك فيمكنهم التمود تدريجاً الماء
البارد باستعمال الماء الدافىء أولاً ثم نقص حرارته يوماً فيوماً :

ولو شئنا ذكر فوائد الماء البارد لاحتجنا الى مجلد ضخم
وكفانا أن نقول أن الماء البارد من أحسن وأقوى الادوية الطبيعية

التي تساعد على شفاء معظم الامراض ولذا أمرت الديانة الاسلامية
الفراء بكثرة استعمال الماء في الوضوء قبل الصلوات الخمس ونهت
عن استعمال غير الماء للشراب وهي حكمة عالية جدية باحترام عموم
الناس . مهما كانت عقيدتهم

وقد أجمعت أيضاً الديانات الاخرى والعلماء على أن النظافة
من أكبر الأسباب الحافظة للصحة والواقية شر الأمراض

ولكن مما يؤسف له أن أكثر الناس لا يقدرّون الماء حق
قدره ولا يستعملونه كثيراً لنظافة جسمهم وارواء ظمئهم فيمتنعون
عن الاستحمام بحجة الخوف من البرد ويشربون الخمر وما فيه من
السميات بدل من الماء العذب ادعاء أن الخمر تقويهم وتنعش
أرواحهم وهو ادعاء بعيد عن الصواب فيقعون في شباك الأمراض
التي كانوا يخشونها :

ترى الوالدة مثلاً تخاف على ولدها منذ ميلاده من تأثير البرد
فتحرمه الاستحمام وهو أفيد شيء لصحته وتترك الأوساخ تتراكم
على جسمه حتى لا يقوى على احتمالها فيقع في أمراض ربما
ساعت عقباها

وقد يخشى كثير من الناس استعمال الماء في الاستحمام خصوصاً
الماء البارد نظراً لما يشعرون به من القشعريرة التي يحدّثها الماء

البارد في بدء استعماله فيكرهون الاستحمام جنباً منهم ولا ينتظرون
الفوائد الصحية العظيمة التي تعود على صحتهم من الاستمرار
على الاستحمام به

ورب معترض يقول : اذا أمكن الاستحمام بالماء البارد في
كل صباح مدة الصيف فمن الصعب الاستمرار على هذه العادة
مدة الشتاء نظراً لبرودة الطقس ،

ولكنني أرى أن هذا الاعتراض بعيد عن الصواب لأن
الاستحمام بالماء البارد في الشتاء ليس بالصعب أبداً كما يظن
الإنسان ومن جهة أخرى فإن الجسم أكثر احتياجاً للاستحمام
بالماء البارد في الشتاء منه في الصيف وذلك لأن في فصل الشتاء
يكون عمل الأعضاء الداخلية في الجسم أكثر منه في الصيف
وبذلك يكون من المفيد الاستحمام بالماء البارد الذي يعقبه بعد
قليل جذب الدم الى سطح الجلد وبذلك يدفأ الجسم ويقوى
على تحمل البرد فضلاً عن شعور الأعضاء الداخلية براحة :
ويحسن استشارة الطبيب في ذلك

ولأجل أن يكون الاستحمام بالماء البارد مفيداً يجب أن
لا تزيد مدة الاستحمام عن دقيقة أو دقيقتين على الأكثر
ولكن بالتمود يمكن أن تصل المدة الى ٣ دقائق

ومن المفيد عقب الاستحمام بالماء البارد أن يدلك الجسم بسرعة بقطعة من نسيج الصوف أو الشعر ثم يترىض الانسان قليلاً أو يحرك أعضائه بلاتعب

وليس من الصواب أن يأكل الانسان عقب استحمامه مباشرة بل يستحسن الانتظار ريثما تلتظم الدورة الدموية ويستريح الجسم ومن العادات غير المستحسنة استعمال الماء الساخن للحمامات الأرجل بقصد جذب الدم من الرأس في أحوال احتقانات الرأس من غير استشارة الطبيب لأن الحمام القدمى بالماء الساخن ينتج بعد زمن يسير عكس المنتظر منه وذلك لأنه بعد خروج القدمين من الماء الساخن يهرب الدم من الأطراف السفلى الى الرأس والاجزاء العليا للجسم وتبرد الأطراف وهو عكس المطلوب ؛ ولكن غمر الرجلين والساقين في ماء بارد ينتج بعد بضع دقائق حرارة معتدلة في الأطراف السفلى وراحة في الرأس

ولهذه الأسباب يستحسن عقب الاستحمام بالماء الساخن أن يغمر الجسم في ماء بارد فيعقب ذلك حرارة منعشة للجسم ؛ ونظراً لكثرة فوائد استعمال الماء البارد وتقويته للجسم والعقل قد أنشأت معظم البلاد المتقدمة حمامات عمومية مجانية للشعب حتى لا يحرموا من فوائد الاستحمام بالماء البارد بلا تعب

ولا ثقة فتنى من حكومتنا أو من أغنيائنا مثل هذا الاهتمام بصحة الشعب والحرص على نظافتهم سيما وانا أحوج الناس الى الاستحمام نظراً لطقس بلادنا وكثرة الأتربة فيها : ٤٤ :

استعمال الماء فى الشرب

الماء أبسط وأفيد المشروبات للجسم وأسهلها هضماً وألذها طعماً ولذلك أجمعت جميع الشرائع وقرر الاطباء الاقتصار عليه فى الشرب . ومن الخطأ العظيم تفضيل بعض الناس تعاطى الاشربة الروحية والانبذة على الماء النقي زعماء منهم ان فى هذه المشروبات فائدة للجسم !

وقد أثبت علماء الصحة يبراهين قوية وتجارب علمية انه لا فائدة للجسم من المشروبات الروحية وهو أمر يطابق ما جاء فى الشريعة الاسلامية الغراء من تحريم شرب الخمر فقد قال الله تعالى فى كتابه الكريم « انما الخمر والميسر والانصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه يا أولى الألباب لعلكم تفلحون » وأما ما يشعر به الانسان أحياناً عند تعاطى بعض هذه المشروبات الروحية من التأثير المنعش وبعض القوة فما هو الا

تأثير وقته وقوة خيالية يعقبها ضعف وتأثير سيء في الصحة خصوصاً اذا اعتاد الانسان تعاطي الحمر زمناً طويلاً ولو كان مقدار ما يشربه في كل يوم قليلاً جداً :

ومما يثبت أهمية الماء لحياة الجسم أن جسم الانسان يحتوى على ٧٠ جزءاً في المائة من الماء . وقد يفقد الجسم في كل يوم من ٢٠٠٠ الى ٣٠٠٠ جرام من الماء بواسطة الافرازات المختلفة (التبخر الجلدى والتبخر الرئوى والبول والعرق وغير ذلك من الافرازات التى تخرج من الجسم) فيكون الانسان محتاجاً اذاً الى تعويض هذه الكمية من الماء يومياً بواسطة الأشرية والأغذية التى يتعاطاها

ومن الأدلة أيضاً على قيمة الماء لحياة الجسم أن الانسان لا يقدر أن يعيش محروماً منه أكثر من بضعة أيام قلائل مع أنه يقوى على احتمال الجوع والامتناع عن الأغذية الصلبة جملة أيام بدون خطر على حياته

وقد يحتوى الماء الطبيعى العادى على أملاح متنوعة بكميات مختلفة . وهذه الأملاح ضرورية لحفظ قوام الجسم وخصوصاً العظام . وقد أيدت التجارب ذلك حيث أثبتت أن الحيوان الذى

يشرب مدة طويلة من ماء مقطر (أى خالياً من الاملاح)
يحصل له ضعف ولين في العظام :

ومن خواص الماء النقي أنه يجدد الجزء السائل في الدم
ويكسبه قوة عظيمة فضلاً عن أنه ينظف وينعش الأعضاء وهو
يساعد المعدة والأمعاء على حركاتها التي يحصل بها الهضم بسهولة
وانتظام ولذلك يستحب شرب كوب من الماء النقي ببطء في الصباح
عند النهوض من النوم وفي المساء عند النوم فإن ذلك يساعد على
استنهاض المعدة والأمعاء على تادية وظائفهما

ولا يخفى أن الماء النقي يدخل في تركيب جميع المشروبات
والأغذية والأدوية وهو من أعظم وسائل الشفاء في كثير من
الأمراض سواء استعمل من الظاهر أو الباطن

أوصاف الماء النقي

ينبغي أن يكون الماء المستعمل للشرب نقياً متصفاً بأوصاف
عديدة أهمها ما يأتي :

(١) يجب أن يكون عديم اللون والطعم والرائحة فإذا لم
تتوافر فيه هذه الشروط وجب تطهيره لأن المواد التي يحتوى
عليها الماء غير النقي ان لم تكن سامة فهي على الأقل تصير
ثقيلة على المعدة

(٢) يجب أن يكون محتوياً على هواء و بعض غازات ذائبة فيه وظيفتها تسهيل الهضم

(٣) يجب أن يكون محتوياً على جزء قليل من كلورور الصوديوم (ملح الطعام) وأملاح أخرى معدنية مثل كربونات وفوسفات الجير تساعد على الهضم ونمو الجسم

(٤) يجب أن يكون مجرداً عن المواد العضوية والجراثيم المفسدة (ميكروبات) التي تسبب عفونته وينجم عنها غالباً أمراض وبائية كثيرة

وبالاختصار يعرف الماء النقي المتوافرة فيه تلك الشروط بأنه يرغى الصابون بسهولة وينضج البقول (الخضرا) نضجاً جيداً

وأما اذا أردنا معرفة تركيب نوع من أنواع المياه وما تشتمل عليه من الأملاح والجراثيم وغير ذلك فيجب أن تحلله تحليلاً كيمياوياً وبكتريولوجياً (أى البحث عن الميكروبات) بواسطة كيمائى بارع

انتقال الأمراض بواسطة الماء

ولكن كل ما قلناه عن فوائد الماء النقي ومزاياه العظيمة لا يمنعنا أن نقول شيئاً عن السيئات والأمراض التي تلحقنا من الماء عند ما يتحمل الجراثيم المفسدة المختلفة الشكل والنوع

ولذا يجب على كل فرد وعلى الحكومات والمجالس البلدية أخذ كل الاحتياطات الواقية من انتشار الامراض أو انتقالها بواسطة الماء ! وأهم هذه الاحتياطات ان يمنع شرب الناس من أنهر أو آبار أو بحيرات . . . تكون متصلة بأى واسطة بالمياه الناضجة من المراحيض أو من المنازل أو من المعامل الصناعية وما شابهها اذ لا يخفى ان هذه المياه القذرة تحتوى على عدد لا يحصى من الجراثيم المفسدة التى تلوث بسهولة عظيمة مياه الانهر أو الآبار القريبة منها وبذلك تنتشر أمراض كثيرة عند من يستعملون هذه المياه لشربهم ونظافتهم !

وأكثر الامراض انتشاراً بواسطة المياه بالكيفية المذكورة هى الحمى التيفودية والتيفوس والكوليرا وهى أمراض لا يخفى خطرها وسرعة انتشارها على أحد ولذلك نرى الحكومات تمنع منعاً باتاً الشرب من مياه الانهر فى زمن تغير مياهها ولا سيما فى زمن وجود مرض الحمى التيفودية أو الكوليرا مثلاً لعلها ان هذه الامراض انما تنتشر بسرعة بواسطة المياه التى تصل اليها افرازات المرضى بهذه الامراض ! فاذا لم يكن بالمدينة ينابيع أخرى يشرب منها الاهالى فهى تجتهد فى منع الشرب من بعض جهات من النهر وتنصح الاهالى بغليان الماء قبل استعماله فى

الشرب أو النظافة اذ الغليان يقتل معظم الجراثيم مثل ميكروب الحمى التيفودية والكوليرا . . .

ونظراً لأهمية الماء وشدة ضرورته للحياة أرى انه من أقدم واجبات الحكومة الاعتناء الزائد بانتقاء أحسن المياه النقية الصحية لشرب الاهالى وتسهيل وجودها فى كل منزل بل أرى من الواجب على كل حكومة ساهرة على راحة الشعب ورفاهيته ان توزع الماء النقى الصحى مجاناً على جميع فقراء أمته اذ الماء كالهواء من أشد ضروريات الحياة ويجب ان يكون متوفراً فى كل مكان بلا ثمن حتى لا يحرم الفقير الانتفاع به حفظاً لصحته التى هى أساس ثروة الامة وقوة الحكومة :

تنقية المياه

ان أحسن طريقة لاتقاء خطر الاصابة بالامراض الوبائية التى تنقلها المياه سيما فى وقت حصول بعض اصابات بهذه الامراض (الحمى التيفودية والكوليرا . . .) هى غليان الماء مدة عشرين دقيقة تقريباً ثم يترك حتى يبرد بنفسه ويعرض للهواء بتفريغه من الاناء الذى غلى فيه لانه آخر سبق غسله بالماء الساخن ولا ننسى أن استعمال الماء المغلى يكون عادة ثقيل على المعدة ولكن مهما بلغ هذا الضرر من الأهمية فهو لا يذكر بجانب

الخطر العظيم الذى يصيب الانسان من ميكروبات الأمراض
الوبائية التى تنتقل بواسطة المياه الملوثة بها

ويمكن الانسان الغنى أن يشرب مدة انتشار الأوبئة بعض
مياه معدنية خفيفة مثل ماء « قالس » أو ماء « افيان » أو ماء
« سان جالميه » أو ماء « روشمور » إذ أن هذه المياه تؤخذ
من ينابيع طبيعية فى الجبال وهى خالية من الجراثيم المفسدة فضلاً
عن احتوائها على أملاح وغازات تساعد المعدة الضعيفة على
هضم الأغذية !

وأما فى الأوقات العادية أى الخالية من انتشار أمراض وبائية
فيمكن الاكتفاء بترشيح المياه

ترشيح المياه

الترشيح هو عبارة عن فصل المواد الغريبة التى توجد فى الماء
أو فى أى سائل بواسطة أجسام ذات مسام صغيرة جداً لدرجة
أنها لا تسمح لغير السائل النقى بالمرور منها وتلك الأجسام تسمى
بالمرشحات وهى قسمان طبيعية وصناعية

(المرشحات الطبيعية) — هى فى الغالب أحواض عظيمة من
الحجر أو الرمل على عمق ٣ أو ٤ أمتار من سطح الماء فتأتى المياه
إليها بعد أن تمر من طبقة من الرمل وغيره من الأجسام المطهرة

كالفحم فهذه الطبقة تمنع المواد الغريبة من المرور الى الحوض وهذه الطريقة ليست مستعملة في جميع البلاد وفضلاً عن ذلك فانها لا تكفي لترشيح الماء ترشيحاً تاماً بل يلزم على كل حال أن يستعمل الترشيح بالمرشحات الصناعية خصوصاً في المنازل

(المرشحات الصناعية) — الترشيح بهذه المرشحات يكون

عادة في المنازل وبعضهم يستعملون ترشيح الماء بواسطة الفحم أو الرمل أو ما مائل ذلك ولكن هذه الأجسام تسمح للميكروب بالنفوذ من مسامها وقد توصل المسيو شامبرلان الى اختراع مرشح جيد الاستعمال وهو على نوعين : المرشح ذى الشمعة الواحدة والمرشح ذى الشمعات

(المرشح ذو الشمعة الواحدة) يتركب هذا المرشح من

اناء من الفخار ذى مسام ضيقة جداً على هيئة شمعة قمعها أسفل وهذه الشمعة موجودة في وسط اسطوانة من المعدن به فتحة صغيرة من أسفل تسمح بمرور السائل من طرف (قمع) الشمعة والطرف العلوى للأسطوانة يصب فيه الماء البارد بواسطة الحنفية فبسبب ضغط الماء على جدران الاناء الفخار ينفذ من مسامه وبذلك يخرج الماء صافياً رائقاً لان المواد الغريبة وغيرها

لا يمكنها النفوذ من مسام الشمعة كالماء وهذا المرشح يخرج منه
تصف لتر من الماء الصافي في الساعة الواحدة تقريباً

(المرشح ذو الشمعات) يترك هذا المرشح من أناء كبير
تصب فيه فوهة حنفية ومنمورة فيه جملة شمعات كالمتقدم
ذكرها وهذه الشمعات مجتمعة بعضها مع بعض بشمعة أفقية
تصب بواسطة أنبوبة في أناء واسع معد للماء المرشح
ويوجد مرشحات من هذا النوع سهلة النقل فيمكنني بغيرها
في أناء ممتلئ بالماء فيدخل الماء داخل المرشحات ويخرج من
أسفلها أفقياً فيصب في أناء آخر أسفل المرشحات

وينبغي الانتباه لنظافة هذه المرشحات والاعتناء بها اعتناء
تاماً وعند ما يراد غسلها توقف حركة الماء أى تقفل الحنفية العليا
ثم تعزل الشمعات بعضها عن بعض ويفسل كل منها على حدة
بواسطة اسفنجة أو فرشاة من الشعر وإذا كان الطمي الذي يكون
على جدران الشمعة جامداً تغمر نفسها في ماء مغلي مدة خمس
دقائق فيسبح الطمي وينزل

ومن لم تساعد مالهته على استعمال المرشحات الافرنكية
فليستعمل المرشحات البسيطة البخسة الثمن . فمن هذه المرشحات
« الزير » المستعمل في بلادنا بشرط أن يكون نظيفاً دائماً من

الداخل والخارج واذا أريد أيضاً ترشيح الماء الذى ينزل ممن الزير
يوضع تحته أناء فى جزئه الاسفل حنفية وداخله بالقرب من القاع
مصفى ذو فتحات صغيرة وفوق ذلك المصفى طبقة من الرمل الناعم
المفسول وفوق هذه الطبقة أخرى من الفحم وفوق الأخيرة طبقة
أخرى من الرمل ويوضع على الجميع غطاء من الشاش النظيف
مع الانتباه الى غسل المرشح كل اسبوع



الفصل الثالث

الهواء

فوائد فتح الشبايك ليلاً ونهاراً — الهواء النقي — فساد الهواء — تيارات الهواء — نصائح مفيدة

أن للوسط الذي يعيش فيه الانسان تأثيراً عظيماً في صحته ونفسه وأخلاقه فبحسب الحالة الصحية في الغرفة التي ينام فيها الانسان والمدينة التي يسكنها والأغذية والمشروبات التي يتناولها تكون حالة صحته وعقله وأخلاقه . ولذا كان من الواجب على علماء الصحة ورجال الحكومات ورؤساء الأسر أن يجتهدوا ما أمكنهم في تحسين حالة الوسط الذي يعيش فيه الانسان حتى تتحسن الصحة العامة وتهذب النفوس وتنمو العقول ، وبذلك ترتقى البلاد وتنعم بالسعادة . وأهم وسط ضروري جداً لحياة الانسان والحيوان والنبات هو الهواء

معلوم أن الهواء مركب من جملة غازات أهمها وأفيدها

لصحتنا غاز « الاوكسيجين » ، فان هذا الغاز يغير في رئتينا الدم الوريدي (وهو الدم الفاسد الذى احترق في جسمنا بعد تغذية أعضائنا) الى دم شريانى ، أى دم جديد مفيد لتغذية الجسم مرة ثانية

ولا يخفى أن الاوكسيجين مفيد للحيوانات والنباتات كما هو مفيد لنا فان النباتات تنفس مثلنا

وتركيب الهواء في الليل لا يختلف عن تركيبه في النهار الا بنقص في حرارة هواء الليل وزيادة في رطوبته نظراً لعدم وجود الشمس ولذلك كان استنشاق الهواء النقي في الليل واجباً مفيداً كأستنشاقه في النهار

ولذلك أيضاً ننصح لجميع الناس مهما كان عمرهم وحالة صحتهم أن يفتحوا نوافذ غرفتهم ليلاً ونهاراً حتى يستنشقوا الهواء النقي فيفيقوا من نومهم وهم أصحاء الجسم والعقل بخلاف الذين ينامون في غرفة مقفلة النوافذ لم يتجدد هوائها فهؤلاء ينهضون من فراشهم وهم كسالى يشعرون بألم في الرأس وخمول في الجسم والفكر غير مبالين لتناول الطعام . . وما ذلك الا لأنهم لم يستنشقوا في سواد ليلهم هواء نقياً جديداً مملوءاً بالاوكسيجين وهو الغاز الضروري لحياة الجسم كما قدمنا فمثل هؤلاء الناس كمثل من يأكل فضلات

هضمه بعد أن ينفد منه الغذاء الجيد !

وربما اعترض علينا معترض وقال « أن فتح النوافذ يعرض الانسان للبرد ومضاره » فنقول له « انه لا خوف على الانسان من البرد بفتح النوافذ اذا كان الغطاء كافياً مدة النوم ، واذا كان لديك شك أيها المعترض لما أقول فلا بأس من فتح نوافذ غرفتك قليلا قليلا أى فى كل ليلة توسع الفتحة التى يدخل لك منها الهواء النقى فتعود بعد زمن يسير هذه العادة الصحية المفيدة وتصبح قوى الجسم والعقل » ولا خوف من هذه الطريقة على أى انسان مهما كان صغيراً أو كبيراً قوياً أو ضعيفاً بشرط التدفئة بغطاء جيد مدة النوم وألا يكون بين نافذتين مفتوحتين !

فعليكم أيها الناس باستنشاق الهواء النقى فى كل وقت وفى كل مكان فان الهواء لا نمن له والله الحمد ، اذ هو ملك لكل انسان وحيوان ونبات لكل حق التمتع به متى شاء وكيف شاء وهى نعمة من نعم الله (وان تعدوا نعمة الله لا تحصوها)

وأما الرأس الذى لا يصح تغطيته أثناء النوم فلا خوف عليه من البرد اذ أنه موضع دورة دموية عظيمة يتولد منها حرارة تقيه البرد . ومع كل فيجوز للانسان أن يلبس فى الليل طاقة خفيفة ان كان كثير الخوف من تأثير البرد !

وقد يتساءل بعض الناس أمن الممكن اتباع طريقة فتح
توافذ الغرفة حتى مع الاطفال ؟ فأجيبهم بكل صراحة أنه من
الجائز بل من الواجب اتباع هذه القواعد الصحية الحسنة
مع الاطفال مثل الكبار بشرط أن يكون الطنل مغطى بغطاء
كاف لتدفئته تماماً وخصوصاً أطرافه السفلى وان لا يكون مرقده
بين نافذتين مفتوحتين . وكذا اورد لكم برهاناً آخر على فوائد
استنشاق الهواء النقي المتجدد وضرر استنشاق الهواء الفاسد
المخزون : من المعلوم أن جسم الانسان كآلة بخارية تحرق الفحم
(أى الغذاء) الذى نضعه فيها ويتولد عن عمل أعضائه كمية من
الحرارة ضرورية لحياتنا ثم تطرد للخارج البقايا غير الصالحة له
التي تتخلف من عملها وذلك بواسطة الافرازات (مثل البول والعرق
والهواء الذى نخرجه من رئتيها الخ)

ونعلم أيضاً أنه من الضرورى لحريق الفحم وجود غاز
الاووكسيجين اذ لا يمكن أن يحترق أى جسم اذا كان فى مكان
خال من الاوكسيجين ، وهذه النظرية تنطبق أيضاً على الجسم لأنه
يعامل الآلة البخارية كما قلنا . فاذاً لا بد للجسم من الاوكسيجين
حتى يتيسر لأعضائه القيام بعملها ، فان لم يجد الجسم هواء نقياً
امتنع عنه الاوكسيجين . واذا نقص الاوكسيجين لا تحترق الأغذية

ولا تتولد الحرارة اللازمة للجسم ! ! اذا الانسان الذى يستنشق فى نومه هواء نقياً محتويّاً على كمية عظيمة من الاوكسيجين يولد فى جسمه حرارة أقوى من الحرارة التى تتولد فى جسم الانسان الذى يعيش فى هواء فاسد ، وبذلك يكون الأول أقل تأثراً بالبرد من الثانى ، أعنى ان الانسان الذى ينام ونوافذ غرفته مفتوحة لا يشعر بالبرد بقدر ما يشعر به من ينام فى مكان لا يتجدد فيه الهواء !

ويمكننا ذكر براهين علمية اخرى تؤيد ما نقول ولكننا تقتصر على ما ذكرنا خوفاً من الاطالة ، وانما نلاحظ أنه لو كان الناس متبعين هذه القاعدة الصحية الثمينة ألا وهى فتح نوافذ محال النوم ما كنا نسمع بأحوال اختناق أسر بفحم غير تام الاحتراق بغرفة نومهم المقفلة النوافذ . ومثل هذه الحوادث كثيرة تنقاهم لنا الجرائد كل يوم .

عند ما نرى نحن سكان المدن الكبيرة المملوءة بالهواء الفاسد رجلاً من سكان القرى وهو سائر بقوة فى البرد القارس وصدره عريان نعجب لأمره ونقول أن هؤلاء الفلاحين تعودوا تحمل البرد والحرأما نحن فلا نقدر على تحمل ذلك ، والحقيقة هى أن الفلاح يعضى معظم وقته فى الهواء النقى فتتولد فى جسمه حرارة عظيمة

تساعد على تحمل البرد فضلا عن أنه يعيش بقناعة بعيداً عن الخمر والميسر والاشتغالات الدنيوية التي تضعف الجسم !!

وآخر دليل اورده على فساد الهواء غير المتجدد هو اننا لو دخلنا غرفة مقفلة النوافذ وقد أمضى فيها جملة أشخاص ساعات النوم نشعر مباشرة برائحة غير مقبولة ويعترينا ألم في الرأس وضيق في النفس وما ذلك الا لقلة أوكسيجين هذا الهواء الفاسد وكثرة أوكسيد الكربون فيه ... وعلى الضد من ذلك قد يشعر الانسان بارتياح عظيم عند ما يستنشق هواء الليل من نافذة غرفته وقد صفا الجو واعتدل الهواء

الهواء النقي

ان الهواء النقي أحسن مظهر وخير حافظ من الأمراض ، والدليل على ذلك صعوبة انتشار الأمراض الوبائية في القرى وسرعة انتقالها بين سكان المدن ، وأسباب ذلك هي :

أولا — كثرة الاوكسيجين في الهواء النقي ، وثانيا قلة وجود أتربة فيه ولا سيما تلك الأتربة التي تحمل جراثيم الأمراض الوبائية فمعظم الأمراض التي كانت تنسب لتأثير البرد ناشئة في الحقيقة

من الجراثيم الموجودة في الأتربة التي يحملها الهواء ، فقد ظهر أخيراً من البحوث العلمية دقيقة أن السنتمتر المكعب الواحد من هواء المدن الكبيرة يحتوى على ٢٠ أو ٣٠ ألف جرثومة أو أتربة . وأما هواء المزارع لا سيما الجبال المرتفعة فيكاد يكون خلواً من الجراثيم والأتربة ، وهذا هو السر في ارسال المرضى زمن النقه الى القرى أو الى سفوح الجبال

وقد تؤثر الأتربة التي يحملها الهواء في أعضاء التنفس تأثيراً سيئاً اذ تسبب شبه جروح صغيرة لا يحصى عددها وهذه الجروح تكون أبواباً مفتوحة لهجوم ميكروبات الأمراض الوبائية ولا سيما السل الرئوى وقد وجد الاستاذ ميكل Mikel (الشهير بابحثائه في علم الميكروبات) أن جراماً واحداً من تراب أخذه من الطريق يحتوى على ٢,٤٠٠,٠٠٠ ميكروب !!! فتأمل !

يظهر لنا من ذلك أهمية مقاومة الأتربة ما أمكن والاجتهاد في تقليل وجودها خصوصاً في أماكن النوم ويكون ذلك بتقليل المفروشات والستائر التي تلتجىء اليها الأتربة وما بها من المكروبات القاتلة

وأما تقليل الأتربة من الشوارع فهذا من واجبات الحكومة التي يجب عليها ألا تبخل بالنفقات اللازمة لرصف الشوارع والطرق

بالحجارة المضغوطة (مكدام) أو بالأسفلت أو برشها بنوع من زيت البترول الثقيل ، وقصارى القول أنه من الواجب فى كل مدينة على حكومتها أو بلديتها أن تتخذ الطريقة الموافقة لتقليل العثير (التراب) حفظاً لصحة الشعب ومع الأسف أرانى مضطراً للاعتراف بأن حكومتنا لم تقم للآن بكل ما يجب عليها فى هذا الشأن ولا سيما فى الأحياء الوطنية

* * *

ومن خطر المعيشة فى المدن الكبيرة التسمم البطيء اليومى باوكسيد الكربون الذى يتصاعد من كمية الفحم العظيمة التى تحترق يومياً فى المنازل والمعامل والمحال العامة وأنابيب غاز الاستصباح التى تخرج منها فى كل لحظة كمية من الغاز تتخلل طبقات الأرض وتنتشر فى الهواء فيستنشقها السكان كما يستنشقون أيضاً الأبخرة المتصاعدة من المراحيض والحانات بما فيها من الغازات المضرة بالصحة العامة ولذلك نرى صحة سكان المدن الكبيرة أقل جودة من صحة القرويين : نراهم صفر الوجوه نحاف الجسوم سريعى الإصابة بالأمراض :

فكلما كبرت المدينة زاد فساد الهواء وضعفت أجسام السكان وانتشرت بينهم الأمراض . ومن أننا لانهتم الاهتمام اللازم بالحرص

على صفاء الهواء الذى نستنشقه فى دائرة معيشتنا الخصوصية فمثلاً
تنفض هدومنا وبعض مفروشاتنا فى نفس الغرفة التى نجلس أو ننام
فيها بل ربما كان ذلك فى غرفة الأكل وكان بعضنا لا يزال يأكل
بدون أن نبالى بأن ذلك يهيج علينا جيوش الميكروبات التى
اختبأت فى ملائمتنا مدة وجودنا فى الشوارع

هل تريد أيها الانسان ان ترى بعينك الأتربة التى تحمل
جراثيم الأمراض فى غرفتك ؟ اقل نوافذ الغرفة ولا تترك سوى
ثقب واحد يدخل منه بعض أشعة الشمس فترى بعينك ألواناً
بل ملايين من ذرات التراب تسبح فى الهواء الذى تستنشقه كما
يسبح السمك فى مياه البحر !

وقد اشتهرت بعض المدن التى على قمم الجبال المرتفعة أو شواطئ
البحر بنقاء هوائها وخلوها تقريباً من الأتربة والجراثيم ولذلك
يقصدها مئات والوف من الناس بقصد الاستشفاء من أمراض
صعبة ولا سيما من السل الرئوى بدون تناول أدوية

وكما أن الهواء يشفى العليل من أمراض اشتهرت بصعوبة
الشفاء كما قلنا فقد ينقل الهواء بواسطة الأتربة التى يحملها جراثيم
أمراض كثيرة ويكون سبباً فى انتشارها

فاذا علمنا ذلك سهل علينا معرفة الطرق التى بها نتقى شر

الأتربة والجراثيم ما أمكن . وها هي أهم هذه القواعد الصحية :
أولا — تغيير هواء الغرف جملة مرات في اليوم أو فتح

النوافذ على الدوام من الجهة التي يدخل منها التراب

ثانيا — أن يكون تنظيف الحيطان وأرضية الأماكن بقطعة
قماش مبتلة بالماء حتى تلتقط الأتربة بدون أن تشيرها من مكان لآخر

ثالثا — عدم وضع ستائر وأبسطة وما شاكل ذلك في غرفة
النوم إذ هذه المفروشات تكون مستودع الأتربة وجراثيم
الأمراض

رابعا — فتح جميع نوافذ الغرفة مدة تنظيف المفروشات
والملابس وتغيير ملاءات فراش النوم وترتيب الثياب لأننا لو أجرينا
كل ذلك وكانت نوافذ الغرفة مقفلة فأننا لا نأتي بأقل فائدة من
حيث النظافة لأن الأتربة والجراثيم لا تجد لها فتحة للخروج منها
فتأوى الى محل آخر في نفس الغرفة فكأن الأتربة التي نقصد
إخراجها من المفروشات والملابس لا تزال باقية في الغرفة وإنما
تحولت من مكان لآخر ودخل جزء منها في عيون الذين يقومون
بالتنظيف وأفواههم وأنوفهم فلا يلبثون أن يصابوا برمد أو زكام
أو سعال عقابا لهم على عدم فتح النوافذ كما تأمر بذلك القواعد الصحية
خامسا — العمل بأوامر الله وآداب الدنيا والدين التي تأمرنا

بنظافة جميع أجزاء الجسم وتجنب الأماكن الفاسدة الهواء وغير ذلك من النصائح التي لو اتبعها الإنسان لأقصى عمره متمتعاً بالصحة والعافية

وقد أثبتت الإحصاءات والملاحظات أن أغلب العملة المشتغلين في معامل الخليج والنسيج والخرق البالية وما مائلها يصابون بأمراض وبائية كثيرة وخصوصاً التدرن الرئوي بسبب ابتلاعهم الالوف والملايين من الجراثيم المفسدة التي تنتشر من الانسجة التي يشتغلون بها

يظهر لنا جلياً من كل ما تقدم الفوائد الجليلة التي تعود على صحة الإنسان من المعيشة في هواء طلق نقي متجدد

ولتجديد هواء الغرفة في المنزل تفتح النوافذ تماماً وتبقى كذلك مدة ساعتين ولا سيما في الأماكن التي ينام فيها أفراد الأسرة أو التي تجمع جملة أشخاص مثل المعامل والمدارس والاندية والملاعب والقهوات والنزل (اللوكنادات) ... الخ من أماكن الاجتماعات

ولوسألنا الذين يقفلون نوافذ غرفتهم اقفلالاً محكماً ويحرسون على ألا يتخلل الهواء فتحاتها عن سبب هذا الخوف الشديد لاجابونا بأنهم يخشون مضار تيارات الهواء !

مسكين يا تيار الهواء : لشدَّ ما ظلمت في هذه الدنيا وكم من مرض نُسب اليك سببه وأنت منه براء : وكم مرة سمعنا الناس يقولون « ان فلانا أصيب بمرض في صدره لأنه ففتح شبّاك غرفته وتعرض لتيار الهواء » و « الآخر أصيب بالسُّل بسبب تيار الهواء » !

مع أن الحقيقة على الضد من ذلك لأن تيار الهواء هو المحسن الكبير الذي يجدد لنا الهواء في بيوتنا ومحالّ اجتماعاتنا فلولا ما وجدنا هواء نقيا نستنشقه ! ولولا لاختنقنا في غرفتنا بسبب فساد هوائها بعد نقاد الاوكسيجين منه ! ولولا لما تحسنت صحة المرضى والمصابين بالسُّل ! ولولا لما ذهبت من منازلنا جرائم الامراض المعدية التي أصابت بعض أفرادنا !! ولولا ولولا ... أبعد كل هذه الحسنات نهم تيار الهواء بكل الامراض وهو برىء منها ؟

قد أثبت العلماء بالتجارب أن الرجل يحتاج في الساعة الواحدة الى كمية من الهواء مقدارها ٢٥ مترا مكعبا ! وبذلك يظهر لنا بأي سرعة ينفذ الهواء الجيد من غرفة مقفلة يسكنها شخص أو جملة أشخاص ! ومن ذلك تظهر قيمة تجديد هواء مكاتب التلاميذ في المدارس وأماكن النوم وأماكن الاجتماع ومعامل الصناع :

وتظهر أيضا أسباب انحراف صحة الاشخاص الذين يسكنون
أماكن غير مجددة الهواء واصابتهم بالسل الرئوى بسرعة هائلة :

ولا يدخل الهواء الى الشعب والرئتين مباشرة بل يمر أولا
في حفرتى الانف ومؤخر الحلق حيث يتخلص في هذه المسافة من
الأتربة المتعلقة به ويكتسب حرارة مناسبة للجسم والفضل في
ذلك للانف والشعر الذى بداخله ولذا يجب على الانسان الاعتناء
بنظافة الانف ووقايته من الامراض وكذلك يجب أن يتنفس
الانسان من أنفه دائما لا من فمه

واذا رأينا طفلا ينام وهو فاتح فمه أى أنه يتنفس من فمه بدل
أن يتنفس بأنفه فنبادر بعرضه على طبيب اختصاصى حتى يرى
ان كان فى حلقه زوائد لحمية تمنعه من التنفس بأنفه فان وجد
شيئا من ذلك وجب استئصالها بعملية بسيطة وان لم يجد شيئا
اجتهد فى تنبيه الطفل ألا يفتح فمه وهو نائم وتعويده تدريجيا
ابطال هذه العادة التى لو استمر عليها عرضته لامراض كثيرة

بقى علينا أن نذكر فائدة جليلة للهواء النقي ، وهذه الفائدة
هى تأثير الهواء فى الفكر والاعصاب تأثيرا محمودا اذ أن الهواء

النقى يلطف هياج الفكر ويسكن الغضب ويذهب الكدر ويريح
البال من الهواجس والتعب .

فاذا شعراً أحدنا بتهيج في أعصابه أو كدر في نفسه أو اضطراب
في أفكاره أو صداع فبدلاً من أن يبقى حزينا في غرفته ويتعاطى
أدوية لا فائدة منها يكفيه أن يخرج للرياضة في هواء نقي طلق
أو في حديقة غناء فيزول ما به من الاشجان وتهداً أعصابه ويعود
الى منزله ناعماً البال

(الضباب) الضباب يتكون من وجود ذرات عديدة من الماء
في الهواء وقد بالغ الناس في المضار التي ينتجها الضباب على صحة
الانسان وحقيقة الامر أن الضباب الكثيف يبرد الجسم ونظراً
لعدم تجدد الهواء في وقت الضباب يبقى البرد محيطاً بالجسم ولا
تتجدد الطبقات الفاسدة من الهواء ولذا يكون من الصواب عدم
الخروج في الشوارع اذا كان الضباب كثيفاً الا اذا تحفظ الانسان
بعلايس تنقي الجسم من تأثير الضباب

(الرياح) ليست الرياح شديدة في بلادنا الا في بعض أيام

فى السنة لا سىما فى وقت « الخماسين » وىجب على الانسان أن
ىحفظ عىنیه من تأثیر الرىاح بلبس « نظارة » اعتىادیة ذات لون
دخانى وألا ىخشى على جسمه من ضرر الرىاح اذ لا ضرر منها
یذكر الا فى حالات نادرة

الضوء والنور

ان تأثیر ضوء النهار فى الحىوان والنبات أمر ظاهر فعموم مثلاً
أن الزهرة التى تحرم الضوء تذبل وتموت ولولا تأثیر الشمس فى
النبات والاشجار لما حصلنا على اثمارها وأزهارها !

وقد نرى الحىوانات تسکت وتنام بمجرد غروب الشمس
وتصبح وتمرح مع شروقها وذلك من تأثیر الضوء والشمس فىها
فالشمس هى المنعشة لأنفس الانسان والحىوان والنبات فهى
منبع الحىاة وقوامها ولهذا السبب اتخذ بعض الامم الوثنية فى
قديم الزمن الشمس الهأ لهم عبوده لانهم كانوا ىرون الشمس هى
الواسطة فى حىاتهم وحياة حىواناتهم ومزارعهم !

وتأثیر الشمس ونورها فى الانسان أمر واضح لا ىحتاج لدلیل
فىکفینا أن نقارن بین هیئة وصحة الزارع الذى یمضى طول أيامه

فى الشمس والهواء و بين ضعف الشخص الذى يعيش أو يشتغل فى مكان لا تدخله الشمس : وقد ورد فى بعض الامثلة الحكمة ما معناه « المنزل الذى لا تدخله الشمس يدخله الطبيب ! »

وكما ان للشمس تأثيراً حسناً فى صحة الانسان والحيوان والنبات فلها تأثير أيضاً فى نفس الانسان وفكره ! فكم نرى أنفسنا فى حالة حزن وكآبة مدة المطر واحتجاب الشمس وبمجرد بزوغها تذهب عنا تلك الافكار المحزنة ويدخلنا السرور والنشاط !

فاذا الشمس هى منعمة الجسم والروح وقد جعلها الله ينبوعاً للصحة والثروة والسعادة والله على كل شى قدير

ولما ثبت لدى جميع العلماء فوائد تأثير الشمس والنور فى الصحة استعملوها لشفاء أمراض كثيرة تعسر عليهم شفاؤها بأى دواء آخر . وقد تأسست فى البلاد الاوربية (رغماً من قلة ظهور الشمس فيها) مستشفيات خاصة لمعالجة الأمراض بالشمس والنور الطبيعى أو الصناعى وسميت هذه المستشفيات « سولاريوم » (Solarium) أى محل العلاج بالشمس . وفى هذه المستشفيات يعالجون المصابين بمرض الأنيميا أى فقر الدم والسل الرئوى والناقهين من أمراض معضلة . . الخ

كذلك قد يستعمل النور الكهربائى لمعالجة بعض أمراض

الجلد ويستعمل نور أشعة X لمعالجة أمراض الجلد الصعبة الشفاء
وتستعمل أضواء كهربائية مختلفة اللون لعلاج أمراض عصبية
كل ذلك يثبت جلياً فائدة النور لصحة الانسان والحيوان
والنبات أى لكل جسم حى

ومن مضار قلة النور الطبيعى أو الصناعى ضعف نظر الميئين
فان أغلب أحوال قصر النظر عتبا قلة النور المستعمل فى القراءة
والكتابة أو أشغال نظرية أخرى ولذلك يجب على رؤساء وأطباء
المدارس أن يلاحظوا كفاية النور فى قاعات التدريس حتى لا يعرضوا
التلامذة لأمراض العين وخصوصاً قصر النظر

ومما يثبت تأثير النور فى النظر هو أن سكان القرى والبحارة
أطول نظراً من سكان المدن لأنهم تعودوا النظر على مسافات
بعيدة فى نور كاف وجو صاف !

ومن مزايا النور وتأثيره فى الانسان أنه يزيل الخوف واليأس
والأفكار المحزنة التى يولدها الظلام !

ويمكننا أن نستنتج مما تقدم بعض نصائح صحية أهمها ما يأتى :

(١) يجب أن يكون النور كافياً فى جميع الأماكن التى يعيش

فيها الانسان فى المنزل والمدرسة ومحل وظيفته

(٢) يجب أن يكون مسكن الانسان معرضاً لأشعة الشمس

لان من فوائد الشمس تطهير الاماكن ومقاومة جراثيم الامراض
وكذلك يجب أن يكون النور الصناعى فى الليل حائزا لشروط
صحية أهمها : (١) أن يكون كافياً للعمل الذى يعمل به الانسان بدون
تعب على النظر (٢) وان يكون موضوعاً الى شمال الانسان أو
فى أعلى الغرفة ، (٣) وان يكون عديم الرائحة أى لا تتصاعد
منه غازات مضرّة بالصحة كما يحصل أحياناً من غاز البترول وغاز
الاستصباح ، (٤) وان يكون ثابت الالهة وليس كالشمعة كثيرة
الحركة لأن فى ذلك تعباً للعينين

وقد أثبت العلماء بالتجارب أن النور الحائز لجميع هذه الشروط
هو النور الكهر بأتى و يليه غاز الاستصباح بشرط أن يكون الالهة
محاطاً بشبكة خصوصية تسمى شبكة « أوير » (Bee Auer)
ثم نور مصابيح الزيت الجيدة الصنع ثم نور غاز البترول المكرر
وأخيراً نور الشمعة بشرط احاطتها بكرة من الزجاج

فعلى الحكومات والأطباء ومفتشى المدارس ورؤساء الأسر
أن يعملوا كل ما فى وسعهم لتتكون جميع المنازل والمدارس
والمعامل وعموم المجتمعات كثيرة الهواء النقى والنور البهى فتتحسن
صحة الشعب ويصبح من أسعد الشعوب وأرقاها لأن العقل
السليم فى الجسم السليم

الفصل الرابع

النوم والملابس والرياضة البدنية

قال الله تعالى في كتابه العزيز « وجعلنا الليل لباسا » يريد سبحانه وتعالى بذلك أنه خلق الليل ليسترىح الانسان في مدته ويتمتع بلذة النوم بعد ما يعانى به الجسم والفكر من التعب طول النهار . فمن الخطأ العظيم أن يخالف الانسان تلك الحكمة الالهية والقواعد الصحية الطبيعية . فيجعل ليله نهاراً ونهاره ليلاً أى يسهر في الوقت المعد للنوم وهو الليل وينام في النهار وهو وقت العمل ومما يؤسف له أن كثيراً من الناس يبتعدون عن الطريق المستقيم ويفرطون في السهر ليلاً خصوصاً فيما حرمه الله فيعرضون صحتهم للأمراض وأنفسهم لغضب الله وسخط الناس !

النوم هو أكبر معوض للجسم ما يفقده من القوى في الاعمال فهو جائزة العامل النشيط وهو لذة من يؤدي الواجب عليه بذمة واجتهاد !

عند ما يضطجع الانسان في فراشه يشعر بلذة عظيمة كأنها تسرى في عروقه وارتياح عمومى فى جسمه وعقله

ويجب على الانسان قبل النوم خلع ملابسه التى كانت فى النهار ويلبس قميصاً آخر للنوم حتى يتجدد الهواء الموجود بين الملابس وجسم الانسان وليسمح لجميع الاعضاء بالتمتع بحريتها التامة التى كانت فقدت جزءاً منها مدة النهار بسبب الملابس الضيقة وبسبب الاشغال فاذا اضطجع الانسان ولم يصل النوم اليه فعليه بنصيحة أشار بها بعض الحكماء حيث قال : « ان أردت النوم فابعد عنك الافكار بقدر الاستطاعة واضطجع على ظهرك وضع ذراعيك بجانبيك وامدد رجلك ولتكن رأسك مرتفعة قليلا ثم ابق بهذا الوضع بضع دقائق فلا تلبث أن يصل اليك النوم بكل راحة وهدوء »

وأما المدة اللازمة لكل شخص يومياً لينال حقه فى النوم فتختلف باختلاف السن والاعمال والتربية !

والمقدر صحياً هو نحو عشر ساعات للأطفال وثمانى ساعات للشبان وسبع ساعات للكهول وأما الشيوخ فيكفيهم ست ساعات تقريباً

وأحسن نصيحة فى نظام النوم هو أن ينام الانسان بعد

تناول العشاء بساعتين و ينهض من رقادته مبكراً وبذلك يكون قد اتبع النظام الطبيعى فيشرق مع الشمس لمزاولة عمله ويقصد منزله بعد غيابها للتمتع بأسرته ولذيذ النوم ونعم النظام !

الملابس

الملابس ضرورية للانسان لوقايته من ألم البرد وتأثير الحر وطوارئ الجو ولذلك يجب أن تكون الملابس مصنوعة من نوع وبشكل يضمن للانسان صيانة جسمه من تأثير أحوال الطقس

ومهما كان نوعها وشكلها فانه يجب أن تكون الملابس واسعة أى غير ضاغطة على الجسم حتى لا تعوق دورة الدم أو الاعضاء عن اداء وظائفها بكل راحة وانتظام ولتسمح أيضاً للهواء أن يتجدد بينها وبين الجسم ! ومن ذلك نرى أن الملابس بشكلها الشرقى اللطيف اوفق للصحة خصوصاً فى الشرق من الملابس الغربية الضيقة التى تتعب الجسم والاعضاء فى حركاتها

وأضر أنواع الملابس على السيدات هو « المشد » المسمى بالافرنكية « كورسيه » وهو ذلك الحزام العريض الثقيل الذى تستعمله جميع سيدات الغرب (ومعظم سيدات الشرق المولعات

بتقليد الغربيات) بقصد تصغير دائرة الخصر : فان هذا الطوق الشديد يغير نظام وشكل الاعضاء الداخلية الرئيسة مثل الرئتين والقلب والكبد والمعدة والكليتين ويسبب للسيدات كثيراً من الامراض الصعبة الشفاء مثل السل الرئوى وانتقال الكليتين من محلها والنزلات المعدية المزمنة وأمراض القلب وغير ذلك من الادواء الثقيلة :

فليتنبه الرجال الى ما يلحق نساؤهم وبناتهم من الضرر بسبب لبس « المشد » المشؤم ولينصحوا لهن أو يمنعهن من هذه العادة القبيحة التى شعر رجال وحكام الغرب بل ونساؤهم أيضاً بضررها وهم يجتهدون الآن فى تقليل مضارها الجسيمة وكذلك أشير على أبناء الشرق أن يتمسكوا بشكل ملابسهم الشرقية الجميل فيكتسبون بذلك صحة لأنفسهم ويروجون صناعة وتجارة بلادهم وهى أغراض شريفة يجب أن تكون كافية لحثهم على اتباع هذه النصيحة والابتعاد عن تقليد عباد الغرب ومحى التمدن الكاذب

الرياضة البدنية والعقاية

قد حثنا الله سبحانه وتعالى فى كتابه الحكيم وبلسان نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم على العمل وأجعت الشرائع والحكام

على أن الانسان (بل والحيوان) لا يمكنه أن يعيش بدون عمل جسدى أو عقلى وهذا العمل مهما كان نوعه فهو مفيد بل وضرورى لحياة الانسان وحفظ قوامه ونمو مداركه العقلية فبالعمل الشريف يرتفع قدر الانسان ويحصل على المكاسب المادية والأدبية .

العمل الجسمانى يقوى العضلات وينشط الدورة ويزيد فى صحة الانسان وحسنه وقد اثبت العلماء أن الدم يمر فى كل عضلة تشتغل بقدر تسعة أمثال مروره فى نفس العضلة وهى فى حالة البطالة وكفى بذلك دليلا على أهمية العمل الجسمانى الذى اذا لم يزد عن حده كان أحسن مقو للجسم وأكبر حافظ لصحة الاعضاء وأفضل ملطف للاعصاب وخير مسبب للنوم الطبيعى المنتظم .

وقد امتزنا نحن معشر المسلمين بأن فرض الله علينا سبحانه وتعالى الصلوات الخمس ولا يخفى على كل حكيم ما فى حركات الصلاة والوضوء من الفوائد العظيمة على صحة وعقل الانسان فضلا عما وعدنا الله به من الفضل العظيم فى الحياة الابدية وان الآخرة خير وأبقى . فعلى المؤمنين أن يحافظوا على صلواتهم ويعملوا بأوامر دينهم الخفيف فينالوا من الله أحسن الجزاء .

وأما الاعمال العقلية فهى أيضاً من أشد الضروريات لارتقاء

النوع الانسانى وهى التى تميز الانسان عن الحيوان ويجب على كل فرد ان يخصص جزءاً من وقته لتعلم العلوم الدينية والعصرية المفيدة لحياته الادبية ووقتاً لراحة جسمه وعقله !

فاذا كان الانسان من المشتغلين بالاعمال العقلية وجب أن يتفرغ مدة ساعتين تقريباً فى نهاره للراحة والرياضة البدنية التى يختارها والسير على الاقدام . وان كان من المشتغلين بالاعمال الجسدية كالصناع والعمال والزراع وجب أن يغذى فى عقله وقت الفراغ من عمله بمطالعة بعض كتب أو جرائد ومجلات وبذلك يعتدل نظام الحياة حسيّاً ومعنويّاً !

وقد اهتم الغربيون والامريكيون بموضوع الرياضة البدنية اهتماماً عظيماً وجعلوها فى مقدمة برامج التعليم والتربية فى جميع أدوار الحياة فنرى الاطفال والشبان والكهول يخصصون جزءاً من وقتهم فى كل يوم لانواع الرياضة البدنية وهى كثيرة جداً وتأسست لتلك الالعاب المختلفة أندية وجمعيات ذات رؤوس مال كبيرة وتعقد لها مؤتمرات دولية فى عواصم المدن يحضرها عشرات الالوف من جميع انحاء العالم لأنه ثبت أن للرياضة البدنية والفنون الجميلة تأثير عظيم فى نمو الجسم والعقل وتهذيب الأخلاق وورق الأمم

الفصل الخامس

التبغ والمشروبات الروحية والمخدرات

التبغ

أجمع علماء الصحة على أن استعمال التبغ بالتدخين أو بأية طريقة كانت تضر بالصحة ضرراً أكيداً خصوصاً على توالى الزمن ولو أننا نشاهد أحياناً شيوخاً بلغوا من العمر عتياً وهم يدخنون من مدة طويلة ولكن تلك المشاهدات القليلة العدد لا تنفى أن التبغ يحتوى على مادة سمية وإن الذين يدخنون التبغ ويتعودونه يدخلون فى أجسامهم كمية قليلة من تلك المادة السمية فباستمرار الزمن تؤثر تلك المادة فى الصحة تأثيراً سيئاً وتحدث أعراضاً ربما لا يهتم بها نفس الشخص ويعتبرها ناشئة عن أسباب أخرى ومن أعراض ادمان التدخين شعور الانسان بجفاف فى الزور واضطراب فى ضربات القلب وآلام فى الرأس وإذا كانت كمية التبغ التى يدخنها الانسان عظيمة كان التسمم أقوى فيشعر

الانسان بقاء أو تهوع وربما حصل له اغماء ولكن هذه الاعراض نادرة الحصول لأن التسمم من تأثير التبغ يحصل تدريجياً وبيطاً بحيث يضر بالجسم بدون أعراض ظاهرة

فمن المضار التي تلحق بالمدمنين على التدخين : آلام الرأس وفقد الشهية والاحتقانات والانتعالات النفسانية والاضطرابات العصبية لأن التبغ يهيج الاعصاب بعكس ما يعتقد الانسان

وفوق ذلك فان الذين يكثرون من التدخين يكونون عرضة للبصاق الدموي وأمراض الكبد لأن المواد السامة التي تخرج من التبغ تحدث اضطرابات في وظائف الكبد

ولعلاج هذه الامراض والاعراض الناتجة من تأثير التبغ لا يجد الطبيب أمامه سوى طريقة واحدة ولكنها صعبة التنفيذ غالباً وهي التنبيه على المريض بابطال التدخين !

وقد يظهر تأثير التبغ بشدة عند الرجال والنساء والاطفال الذين يشتغلون في معامل السجاير فتحدث عندهم اضطرابات في القلب والكبد والاعصاب وتجعلهم عرضة للسعال الرئوي وأمراض الصدر وفوق ذلك فان تأثير التبغ عند النساء الحوامل اللاتي يشتغلن في معامل الدخان يسبب أحياناً اجهاض بعض هؤلاء الحوامل ولذلك قررت الحكومات الساهرة على صحة رعاياها أنه

يجب على أصحاب معامل الدخان اعطاء مدة شهر على الاقل عطلة لكل امرأة حامل تشتغل في المعمل قبل ميعاد الوضع خوفا عليها من الاجهاض وشهرا آخر بعد الوضع

هذا وقد اعترف بعض الاطباء للتبغ بفوائد قليلة منها أنه مطهر للفم ولكن هذا أمر يمكن الحصول عليه باستعمال مطهرات اخرى غير مضرة سيما وان التبغ يتلف لون الاسنان

وقالوا أن التبغ يذبه الامعاء الى تأدية وظيفتها ! نعم ولكن من كثرة الاستمرار على تنبيه عضلات الامعاء بواسطة التبغ ينتهي الامر بأن تضعف قوة الامعاء ولا تصير قادرة على أداء وظيفتها مهما كان تأثير التبغ

وعلى كل حال نرى أن حفظ الصحة يقضى بعدم التدخين أو استعمال التبغ بأي شكل كان واذا كان لا بد لبعض الناس من التدخين فيستحسن أن يقلل من التدخين ما أمكن ولا يدخن الا في محل فسيح طلق الهواء

المشروبات الروحية

قال الله تعالى في كتابه العزيز « انما الخمر والميسر والانصاب والازلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه ياتوا بالاثبات لعلمكم

تفلحون . الآية . » نهانا الله تعالى بهذه الآية و بغيرها عن تناول الخمر لما فيه من الضرر المؤكد على صحة الجسم وتوازن العقل ولا حاجة لشرح طويل لبيان مضر الخمر على صحة الانسان وتأثيرها على قواه العقلية وانتقال تأثيرها السيء الى ذرية السكير . ولنكتفى بأن نقول أن المشروبات الروحية أى التى تحتوى على كمية من الكحول تختلف باختلاف نوع الشراب تسبب لمن يعتاد تناولها امراضاً كثيرة تجعل حياته منفصلة من كل وجه فهذه المشروبات تسبب أمراض المعدة والكبد والطحال والرئتين وضعف الأعصاب واضطراب القلب وارتعاش الأطراف وبالاختصار تؤثر أسوأ تأثير على جميع الأعضاء الرئيسة فى جسم الانسان . ويزداد ضررها فى البلاد الحارة مثل القطر المصرى والسودان وما مائلها وفضلاً عن مضارها للجسم فهى تؤثر على العقل فتضعف الذاكرة ويختل نظام المجموع العصبى وكثيراً ما ينتهى الأمر بالسكيرين الى ارتكاب جرائم فظيعة أو الى الجنون أو الانتحار وهذه حقائق مؤيدة بالاحصاءات والمشاهدات والحوادث التى تقع فى كل البلاد يومياً ولذا ننصح لجميع الناس أن يتبعوا أوامر الله وقوانين الصحة ويتجنبوا تناول المشروبات الروحية اتقاء مضارها التى لا تعد وليذكروا دائماً أن تلك المشروبات تهدم الصحة وتهدم العقل

وتهدم الشرف وتهدم نظام الأسر . وتقترح على وزارة المعارف
ووزارة الأوقاف أن تكلف بعض المدرسين والأطباء بالقاء
محاضرات في جميع المدارس والمعاهد الدينية لشرح مضار الخمر
ويحسن أن تكون تلك المحاضرات مصحوبة بصورتين تأثير الخمر
على الجسم والعقل والأخلاق وفي هذا العمل فليتنافس المتنافسون
وقد يأمر الأطباء أحياناً في أحوال استثنائية بكمية قليلة من
المشروبات الكحولية لمقاومة خمول الجسم مقاومة وقتية فلا بأس
في مثل هذه الأحوال من اتباع أمر الطبيب بدون اتخاذ ذلك
ذريعة للإدمان على تناول المسكرات

المخدرات

« الكوكايين والمورفين والافيون والحشيش »

من رزايا المدنية الكاذبة انتشار أصناف كثيرة من المخدرات
بين الكثيرين من الشباب والكهول انتشاراً مروعاً مثل شـم
الكوكايين (وهو جوهر سام يذهب بالصحة والعقل) والحقن تحت
الجلد بالمورفين (وهو جوهر سام يستعمل لتسكين الآلام الشديدة
مثل المغص الكلوي أو الكبدى) وبالإدمان على استعماله بدون

مسوغ طبي تضمحل صحة الانسان ويذهب بها عقله وقوة ارادته وكذلك تناول الافيون وما مائلها من المخدرات كالحشيش وما مائلها وقد ثبت طبياً أن الادمان على هذه المخدرات يسبب ضياع الصحة والمال والعقل وينتهى الامر بالمدمنين عليها بالجنون أو بعيشة البؤس والامتهان فيصبح المدمن عليها مذموماً مدحوراً وتنفر منه أسرته وعشيرته

فعلى كل عاقل أن يبتعد كل الابتعاد عن تناول أى مادة مخدرة مهما حسنها له صاحبه وهو يحاوره وليعلم أنه اذا استسلم مرة لتناول أى نوع من هذه المخدرات فيكون قد حكم بنفسه على نفسه بالمرض وضعف العقل وفقد الشرف واغضاب الله والناس فعلى كل رب أسرة أن ينشر تلك الآراء بين أولاده وذويه وأن يكون قدوة حسنة لهم

وعلى الحكومة ان تسن القوانين الصارمة لمحاربة تجارة هذه المخدرات وعقاب بائعها ومروجيها عقاباً شديداً حفظاً لصحة الالوف من الشبان والرجال والنساء وصوناً للاخلاق وحرصاً على الامن العام وما ذلك على الحكومة التى يهمها سعادة شعبها بعزير

القسم الثانى

المريض

الفصل الأول

العناية بالمرضى

غرفة المريض

يجب أن تكون غرفة المريض مستوفية الشروط الصحية بقدر الامكان بأن يكون بها الهواء النقى والشمس والضوء بمقدار كاف وانما يراعى اقل شمسيات بعض الشبايك اذا كانت الغرفة كثيرة الضوء حتى لا يتعب المريض من تأثير كثرة الأشعة . وتكون جميع أثاث غرفة المريض نظيفة وسهلة التنظيف ، ويحسن بقدر الامكان أن لا يكون بها ستائر ولا أبسطة حتى لا تختبأ بها الأتربة والجراثيم المضرّة بالصحة ويوضع بالقرب من سرير المريض منضدة « تراييزة » أعلاها رخام أو بلور أو صاج مطلى أو مغطاة

بغطاء من القماش الأبيض القابل للغسيل بالماء الساخن ويوضع فوقها كل ما يلزم للمريض من أواني الشرب ومقياس الحرارة والأدوية وغير ذلك من لوازم التمريض

ويجب أن يكون في غرفة المريض أثناء خاص لغسل أيدي الطبيب والممرضة والخادمة المكلفتين بخدمته وإذا كان المريض معد يجب وجود اناء آخر يوضع فيه محلول مطهر كمحلول السليمانى أو محلول الفينيك أو الليزول بالمقادير التى يأمر بها الطبيب لغمر الأيدي فيه بعد غسلها

ويجب تخصيص رداء (جلابية أو مريلة باكام) تلبسه السيدة التى تقوم بخدمة المريض مدة وجودها في غرفته . وعند خروجها منها تنزع هذا الرداء وتعلقه في مدخل الأودة حتى لا تنقل جراثيم المرض من المريض الى غيره من الأصحاء

حرارة غرفة المريض

من الخطأ أن نعتقد أن ارتفاع درجة حرارة غرفة المريض أو منع الهواء عنها أمر مفيد لصحته والحقيقة أن درجة الحرارة المعتدلة (من ٢٠ الى ٢٥ سنتجراد) كافية تماماً في معظم الامراض

فاذا رأى الطبيب وجوب زيادة درجة حرارة الغرفة في زمن الشتاء أو عند ما تدعو الحاجة يمكن استعمال عدة طرق منها التسخين بواسطة بخار الماء بأجهزة خصوصية ثابتة وهى المستعملة فى المستشفيات والفنادق وبعض منازل الاغنياء ويسمى « التسخين المركزى » ومنها التسخين بواسطة الأجهزة التى تقاد بالبترول (غاز) أو بالكحول (اسبرتو) وانما يشترط أن يوضع فوقها أناء به ماء لترطيب جو الغرفة ، ومنها التسخين بواسطة أجهزة غاز الاستصباح أو بالكهرباء وهى تستعمل فى منازل الاغنياء لكثرة مصاريفها . وتوجد طريقة بسيطة يمكن استعمالها فى جميع المنازل ولا تحتاج لأجهزة خصوصية وهى ايقاد كمية من سائل الكحول فى أناء عميق من الصباح يوضع بعيداً عن فراش المريض ويترك حتى ينتهى الكحول فتسخن الغرفة فى دقيقة واحدة

ويجب على كل حال أن لا تسخن محلات النوم والحمامات بواسطة الفحم نظراً للأخطار التى تحدث عنه بسبب تصاعد غاز أكسيد الكربون من الفحم الغير المحترق تماماً . فطالما سمعنا بحدوث حالات اختناق أصابت أشخاصاً لاستعمالهم التدفئة بالفحم فى محلات نومهم أو فى الحمامات سيما ان كانت مغلقة

وأما اذا أردنا تخفيض درجة حرارة الغرفة فى زمن الصيف

فليس لدينا طريقة سوى اغلاق الشبايبك في وقت اشتداد الحر فتصير درجة الحرارة معادلة تقريباً لحرارة المساء لعدم دخول الشمس بحرارتها في الغرفة وعند ما تكون درجة الحرارة في الخارج معتدلة يجب فتح الشبايبك حتى يتجدد الهواء ويتنفس الطفل هواء جيداً . واذا كان الهواء في الخارج بارداً أو خيف على الطفل من فتح الشبايبك في غرفته فتفتح الأبواب الموصلة للغرفة المجاورة لغرفته ويفتح بعض شبايبك الغرفة فيتجدد الهواء في غرفة المريض بدون ضرر عليه . ويلاحظ عدم فتح الشباك الموجود خلف أو امام فراش الطفل مباشرة واذا قضت الضرورة بذلك يوضع بين الشباك وبين فراش الطفل حاجز من القماش أو الخشب (پراشان) أو يكتفى بفتح النصف الأعلى من الشباك وعند ما يكون الشباك مفتوحاً يجب تغطية المريض الى عنقه بغطاء يقيه من البرد ويحفظه من تأثير تيار الهواء خصوصاً في زمن الشتاء

المرضة وواجباتها

لكمال العناية بملاحظة المريض يجب أن تقوم والدة المريض أو زوجته بخدمته وتنفيذ أوامر الطبيب بدقة فان محبة الوالدة

والزوجة وشفقتها على ولدها وزوجها لا تعوضان ، ولكن اذا منمت بعض الظروف من أن تقوم الوالدة أو الزوجة بتريض ولدها أو زوجها بنفسها فعليها أن تنتخب خادمة سيدة أخرى من العائلة أو خادمة ذات ذكاء وخبرة وشفقة وصدق بشرط أن يكون المريض يميل اليها ولا يشمئز من وجودها حتى يقبل نصائحها ويطيع أوامرها بسهولة ويحسن أن يكون لها دراية بالقراءة والكتابة

واذا رأى الطبيب أن المرض عضال ويحتاج الى عناية خصوصية وبعض أعمال طبية كغيارات أو حقن تحت الجلد لا يمكن للعائلة تنفيذها وجب الاستعانة بممرضات قانونيات ذات خبرة وشفقة يختارها بنفسه . واذا كان المرض يستحق العناية والملاحظة في الليل والنهار يحسن انتخاب ممرضتين احدهما لليل والثانية للنهار اذا كانت مالية العائلة تسمح بذلك والا يحسن نقل المريض الى المستشفى اذا قبلت الاسرة ذلك

ويجب على الممرضة أو القائمة بتريض المريض تدوين جميع الملاحظات التي تبدو لها عن حالة المريض في دفتر تقدمه للطبيب عند كل زيارة مثل المواعيد التي أعطته فيها الدواء ومواعيد أخذ الحرارة وعدد مرات التبرز والبول وشكل البراز ولونه ورائحته ومقدار البول ولونه وعدد مرات التغذية وأنواعها ومقدار نوم

المريض وحالته العمومية ومواعيد ونوع الخدمات التي قامت بها
نحو المريض مثل عمل حقن أو مكمدات أو حمامات الخ

ومن المضر غالباً كثرة دخول وجلس الزائرين والزائرات بلا
سبب مهم في غرفة المريض ولو كانوا من أقاربه فإن ذلك يتعبه
كثيراً ويزيد أحياناً في خطورة بعض الأمراض فضلاً عن انتقال
المرض بواسطة الزائرين الى بيوتهم وبيوت غيرهم ممن يرون عليهم
في زياراتهم

ويجب على من تقوم بخدمة المريض خصوصاً اذا كان طفلاً
أن لا تكثر من الكلام بصوت عال وهي في غرفته بل يحسن أن
تقصر كلامها على محادثة المريض بهدو ولطف وبشاشة لتشجيعه
على تحمل آلام المرض وتناول العلاج والغذاء بحسب أوامر
الطبيب ليحصل على الشفاء العاجل بأذن الله ويعود لصحته
ومن ذلك نرى أن وظيفة الممرضة تكاد تعادل وظيفة الطبيب
في علاج المرضى سيما الأطفال ، ولذا نرى من الواجب على الامة
والحكومة تعليم البنات قواعد التمريض ليقدمن بنفسهن بخدمة
أطفالهن وأزواجهن وأقاربهن في أحوال المرض فهن أولى من
غيرهن بهذا العمل اذ في ذلك فوائد مادية وأدبية عظيمة فضلاً
عن أن مهنة التمريض مهنة شريفة تليق بالسيدات

قياس درجة حرارة المريض

من المهم جداً قياس درجة حرارة المريض مرتين في اليوم على الأقل ، في الصباح والمساء ، لمعرفة سير المرض نحو التحسين أو الشدة وقيد نتيجة القياس في ورق مطبوع خاص بذلك أو في دفتر يعرض على الطبيب في كل زيارة

وتقاس درجة الحرارة بواسطة جهاز صغير من الزجاج داخله أنبوبة صغيرة جداً بها زئبق يسمى « ترمومتر » والنوع الأكثر استعمالاً هو الترمومتر ذو المقياس المائيني « سنتجراد » وأما في انكلترا والبلاد التي تتبع تعاليمها فيستعمل المقياس الانكليزي « ترمومتر فارنهایت »

ومتوسط الحرارة الطبيعية من 36° ونصف الى 37° ، فإذا زادت الحرارة عن 37 ونصف كان ذلك دليلاً على وجود حمى وتقاس درجة الحرارة بوضع الترمومتر في الفم تحت اللسان أو تحت الأبط ولكن أضبط وأسهل طريقة عند الأطفال هي قياس الحرارة من الشرج . فيوضع الترمومتر في شرج الطفل بعد غسله بالكحول أو بمحلول مطهر ، حتى لا تنتقل أمراض معدية بواسطته ، ودهانه بمادة لزجة مثل زيت أو جلسرين أو زيت فازلين أو صابون ويبقى الترمومتر ثلاث ٣ دقائق

مع العلم بأن حرارة الشرج تزيد بمقدار نصف درجة عن حرارة تحت الأبط ومقدار ثلاثة أعشار الدرجة عن حرارة الفم والترمومترات التي تباع في المخازن وعند الصيادلة مقسمة من درجة ٣٤ وهي النهاية الصغرى ، الى درجة ٤٣ ، وهي النهاية الكبرى لحرارة الانسان ، وبين كل درجة والتي تليها ١٠ خطوط متساوية فيكون كل خط $\frac{1}{10}$ من الدرجة

وفي مدة المرض تكون عادة حرارة المساء زيادة عن حرارة الصباح بمقدار درجة أو درجتين ، فاذا قربت حرارة المساء من حرارة الصباح كان ذلك دليلا على سير المرض نحو الشفاء ، الا في أحوال استثنائية يعرفها الطبيب

و بعد أخذ درجة الحرارة يهز الترمومتر بشدة حتى ينزل عامود الزئبق لأن الزئبق في هذه الأنواع من الترمومترات لا يهبط بنفسه ، وتوجد بعض ترمومترات في طرفها الأعلى زر اذا ضغط عليه يهبط الزئبق بسهولة بنفسه الى الطرف الأسفل وهذه الطريقة أبسط من الاولى

و بعد الانتهاء من أخذ الحرارة يمسح الترمومتر بقطعة قطن مبتلة بالكحول ثم يوضع في علبته أو في أناء به محلول مطهر لحين الاحتياج اليه مرة اخرى .

الفصل الثاني

نظافة المريض

النظافة من أهم أسباب الصحة عند المرضى عموماً ولا سيما الأطفال اذ هي من الضروريات لهم في حالتى الصحة والمرض ، ولا ضرر عادة من الاستحمام على أى مريض أو طفل ولو كان من أبوين مصابين بالزهري كما يعتقد بعض الناس ، بل أرى أن أبناء المصابين بمثل هذه الامراض يكونون أحوج من غيرهم الى النظافة حتى لا يصابون بأمراض جلدية تكون وطأتها شديدة عليهم ، وأحسن طريقة انظافة جسم الطفل هي احمامه بالماء المغلى الفاتر والصابون ويحسن أن يخصص للطفل حمام (كالمبين بشكل ١) وهو يصنع عادة من صفيح الزنك أو من الحديد المطلى أو من النحاس أو المعدن حسب ثروة الاسرة فان لم يتيسر شراء حمام خصوصى فيمكن استبداله بحلة كبيرة من النحاس كالمستعملة لغسيل الملابس ومهما كان شكل الاناء ونوعه ، يجب أن يكون نظيفاً جداً ، ولذلك يجب غسله جيداً بماء مغلى ساخن وصابون

وقد يعتقد بعض النساء الجاهلات ، أنه اذا مرض الانسان وخصوصاً الطفل ، يجب عدم غسل جسمه أو تنظيفه فيتركه تراكم عليه الأقدار عدة أيام وأحياناً بضع أشهر ، وهو اعتقاد فاسد وضار بصحة المرضى ضرراً بليغاً ، مع أن القواعد الصحية والأوامر الدينية تقضى بعكس هذا الاعتقاد فانه اذا مرض الانسان وجب زيادة العناية بنظافته أكثر مما لو كان سليم البنية

فلذلك نشير بوجوب تنظيف جسم المريض بأجمعه في كل صباح أو عدة مرات في اليوم بأحمامه في الحمام بالماء الفاتر والصابون وقليل من الكحول أو الكلونيا ، الا اذا أمر الطبيب بغير ذلك لأسباب طبية في بعض أحوال نادرة

وكذا يجب تنظيف فم المريض وأسنانه وفتحات الأنف والاذنين والشرح وتنظيف الشعر وتسريحه يومياً

وفي بعض أمراض الزور والحلق والأنف والأذن ، يجب غسل هذه المواضع بمحلولات مطهرة يعينها الطبيب مثل ماء مغلى مضاف عليه ماء اوكسيجينى أو محلول فوق بورات الصودا أو غيرها من المحلولات الخفيفة ويوضع بعض نقط من زيت مطهر في فتحتى الأنف مثل زيت بالمنتول أو الأوكليبتول أو غيره من المطهرات ويجب أن لا يهمل قص الاظافر وتنظيف الأيدي والأرجل

وغسلها مرات عدة في اليوم بالماء المغلي والفاتر والصابون



(شكل ١) حمل الطفل لوضعه في الحمام (شكل ٢) تنشيف الطفل بعد الحمام

وتستعمل الحمامات بأنواع كثيرة بصفة علاج للأطفال في كثير من الامراض ، وسنذكر أهم أنواع الحمامات المستعملة ، وللطبيب وحده الحق في تعيين نوع الحمام ومدته ، والاحوال التي يستعمل فيها ، لأن استعمال الحمامات عند المرضى سيما الاطفال بدون رأى طبيب اختصاصى ، وبدون اتباع الاصول الطبية المقررة ربما يزيد في خطورة بعض الامراض

الحمامات العلاجية

الحمامات الباردة — تستعمل هذه الحمامات ، بأمر الطبيب فقط ، في الحميات الخطرة الشديدة المصحوبة بتهيج وحركات عضلية وهذيان (خطرته) وجفاف في اللسان والجسم وغير ذلك من علامات الحميات الشديدة مثل الحمى التيفودية والتيفوس ، وكذا تستعمل أحيانا في بعض الحميات الطفحجية كالقرمزية والحصبية وغيرها عند اشتداد المرض وضعف المريض ، اذا رأى الطبيب حاجة الى ذلك ودرجة حرارة الحمامات الباردة تكون من ٣٢° الى ٢٦° حسب الأحوال ، ولكن يحسن أن يكون الحمام الأول في درجة ٣٢ ثم تخفض درجة الحمامات التالية اذا اقتضى الحال

ويغمر المريض لرقبته في الحمام دفعة واحدة ، ويوضع على رأسه ، وهو في الحمام ، قطعة من القماش مبتلة بماء أبرد قليلا من ماء الحمام ، وتبقى على رأس المريض طول وقت الحمام . وهذه الطريقة تمنع حصول ألم في الرأس من تأثير الحمام ، كما أنها تمنع حدوث احتقان في مخ المريض

وتكون مدة الحمام الأول من ٣ الى ٥ دقائق فقط ، ويمكن زيادة مدة الحمامات التالية الى ١٠ دقائق ، اذا سمح الطبيب بذلك

وإذا حصل المريض وهو في الحمام قشعريرة أو تلونت وجناته أو شفتاه بلون أزرق بنفسجي ، وجب إخراجه من الحمام حالا وتديلكه بالكحول أو بماء الكلونيا

وبمجرد خروج المريض من الحمام يلف في بطانية صوف ويوضع في سريره ويعطى له فنجان من أى منقوع دافئ مثل الكراوية أو الزيزفون أو الشاي أو القهوة ، وبعد أن تعود للجسم حرارته الطبيعية ينشف جيداً بقطعة نظيفة ، ثم يلبس ملابسه أو يلف في ملالة السرير أو البطانية

الحمامات الساخنة — تستعمل هذه الحمامات خصوصاً في الأمراض الآتية :

الالتهاب الرئوى — الالتهاب الشعبى الرئوى — النزلة الشعبية الشعرية — الاحتقان الرئوى — الالتهاب السحائى المخى الشوكى — الأمراض العصبية التشنجية — وفي أمراض أخرى حسب ما يقرره الطبيب

وتكون درجة حرارة هذه الحمامات عادة (من ٣٦ الى ٣٨) وعلى كل حال لا يجوز أن تكون درجة حرارة الحمام أكبر من حرارة الطفل ، المأخوذة في الشرج ، ولا مساوية لها بل يجب أن تكون أقل منها بدرجة أو درجتين على الأقل ويمكن أن يبقى

الطفل في الحمام الساخن من ٥ دقائق الى ١٥ دقيقة ، وعند خروجه من الحمام ينشف جيداً بقماش دافئ ويوضع في السرير بعد أن تسخن ملاية الفراش بواسطة الكي أو أى طريقة أخرى

الحمامات الخردلية — هى التى يضاف عليها مسحوق الخردل لغرض طبي . وهى اما حمامات عمومية ، أو حمامات موضعية ، مثل حمامات القدم ، ولكل منها أغراض تستعمل لأجلها مثل الاحتقان الرئوى ، والنزلات الشعبية الشعرية ، وبعض الأمراض العصبية

وتكون هذه الحمامات دافئة أو ساخنة حسب نوع المرض ورأى الطبيب ، وعلى كل حال يجب أن يغطى الحمام بغطاء أو ملاية حتى لا تتصاعد الأبخرة المشبعة بالخردل الى عيون الطفل فتؤلمها

الحمامات الملحية — تستعمل فى أمراض الضعف مثل لين العظام (راشيتزم) والأنيميا وغيرها ، ويجب أن تكون دافئة ، ويمكن الطفل فى الحمام من ٥ الى ١٥ دقيقة تقريباً ومقدار الملح الذى يوضع فى الحمام يكون بنسبة كيلو مالح طعام خشن فى ٤٠ لتر ماء

وإذا كان الطفل فى بلد بها بحر مالح فيستحضر للحمام ماء من

البحر ويدفأ ماء البحر ويضاف عليه نصف كيلومتر ملح في كل ٤٠ لتر ماء ، ويمكن استعمال الملح المركز المستخرج من مياه البحار أو المياه المالحة الطبيعية ، وهي تباع في الصيدليات في أوراق أو زجاج يوضع منها ورقة واحدة أو زجاجة في كل ٤٠ لتر ماء بعد أخذ رأى الطبيب

وقد تحدث الحمامات المالحة ، أحياناً ، تهيجاً في جلد بعض الأطفال ، ويكونى لمنع ذلك أن تقلل كمية الملح ، ويضاف على الحمام ٢٠٠ جرام من مسحوق النشاء

ويجب عدم استعمال الحمامات الملحية عند الأطفال المصابين بأكزيما أو بمرض جلدى ، إلا إذا أمر الطبيب الاختصاصى بغير ذلك لغرض يراه

الحمامات العطرية — لتكوين حمام عطرى يضاف على ماء الحمام لتر أو لتران من نبيذ عطرى

الحمامات النشوية — تستعمل هذه الحمامات في بعض أمراض الجلد والتهيجات الجلدية وكلما رأى الطبيب حاجة إليها

لعمل حمام نشوى يضاف ٥٠٠ جرام من مسحوق النشاء على ٤٠ لتر ماء ، وإنما يجب اذابة النشاء مبدئياً في لتر ماء بارد ، ثم يضاف عليه لتر أو لتران من الماء الساخن ، ويحرك حتى

يتم الذوبان ، ثم يصب على ماء الحمام

حمامات الردة — تستعمل كالسابقة في حالات تهيج الجلد .

ولعملها يغلى ٣ لترات من الردة في مثلها من الماء ، وتوضع الردة بعد غليها في كيس من الشاش فيتساقط الماء من الكيس ، ثم يوضع الكيس في قاع الحمام فتخرج منه المواد النشوية التي تحتويها الردة
حمامات الهلام أو الجلاتين — هذه الحمامات لمطقة ومقوية .

ولتجهيزها يوضع في ماء بارد بعض قطع من الجلاتين بمقدار ٢٠٠ جرام ، وهو يباع عند البقالين ، ثم يوضع الاناء بما فيه على النار حتى يقرب الماء من درجة الغليان وعند ما يتم ذوبان الجلاتين يضاف على ماء الحمام

حمامات الزيفون — هذه الحمامات مسكنة وهي تستعمل

في بعض الامراض العصبية . ولتجهيزها ينقع ٢٥٠ جراماً من أزهار الزيفون في ٥ لترات من الماء ، ثم يضاف المنقوع على ماء الحمام بعد تصفيته بمصفاً أو قطعة قماش نظيفة

الحمامات المطهرة — بعد شفاء الاطفال من الامراض الممدية ،

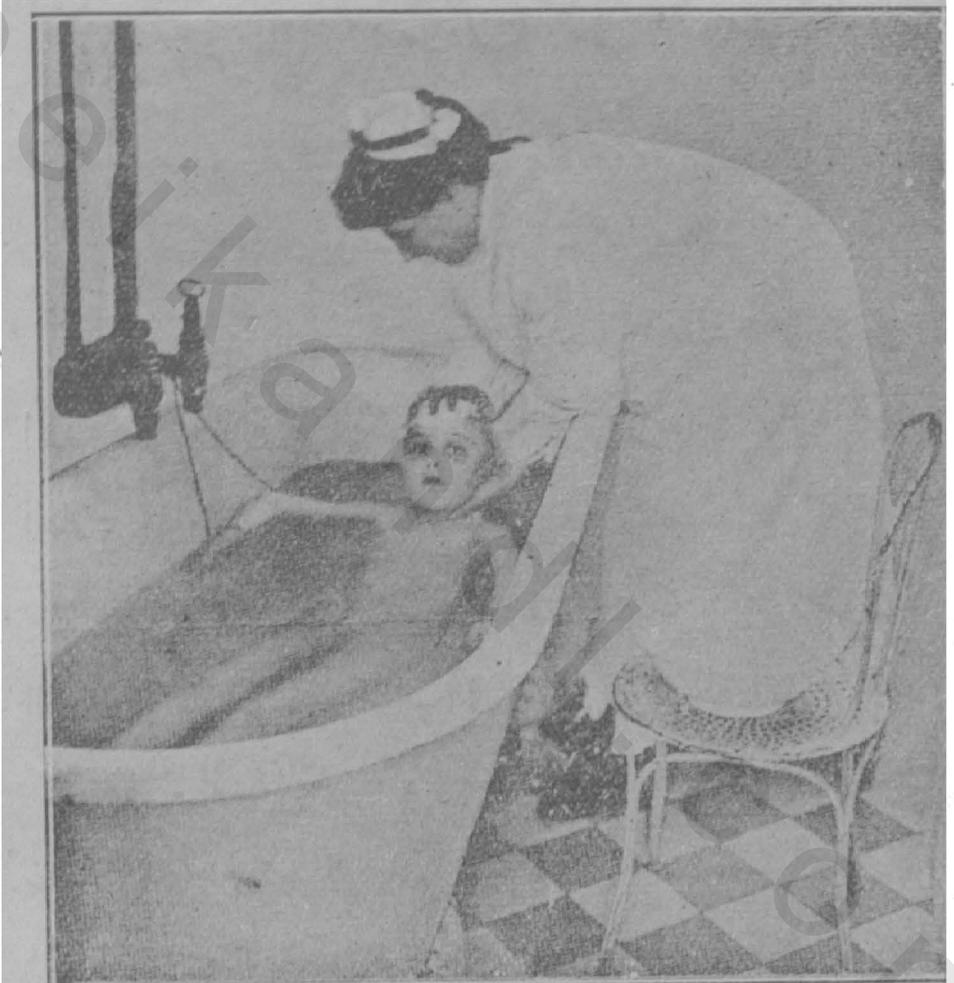
خصوصاً الحميات الطفحية ، كالحصبة ، والقرمزية ، والجدرى يجب احمام الاطفال في حمام مطهر وهو كالحمام العادى ، وانما يضاف على ماء الحمام محلول مطهر يعينه الطبيب

و بعد الحمام يغسل جسم المريض بالصابون الفنيكى والماء الفاتر
وفى بعض الامراض الجلدية ، تستعمل حمامات مطهرة بواسطة
محلول السليمانى ، أو حمامات كبريتية وغير ذلك حسب أمر الطبيب ،
ولكن يحسن فى هذه الاحوال استعمال حمام من الخشب ، لأن
بعض المواد المطهرة كالسليمانى يتلف الحمامات الزنك والمعدن
المكمدات الرطبة — تستعمل كثيراً على البطن فى بعض
النزلات المعوية المصحوبة بحمى شديدة ، وأيضاً على الصدر
والظهر فى الالتهابات الشعبية الرئوية

لعمل المكمدات يستعمل شاش نظيف أو قطع قماش خفيف
قديم بشرط أن يكون نظيفاً ، ثم يغمر فى الماء المعد للمكمدات ،
وتكون درجة حرارة الماء حسب ما يقرره الطبيب ، ثم يعصر
القماش ويلف المحل المطلوب وضع المكمدة عليه بحيث يكون
جميعه مغطى بالمكمدة ، ثم يلف الجميع بقطعة قطن رقيقة بعرض
المكمدة ، ويغطى القطن بقطعة قماش مشمع رفيع ، ويربط الجميع
برباط عريض ، وتغير المكمدة فى المواعيد التى يعينها الطبيب

ويحصل من المكمدات الرطبة الباردة رد فعل سريع فان
الجلد التى توضع عليه المكمدة يسخن فى الحال وتسخن المكمدة
أيضاً ، ولذا نراها عند رفعها والابخرة تتصاعد منها

واذا كانت المكمدة موضوعة جيداً بحيث تغطي جميع الجبهة المراد وضعها عليها فان الحرارة التي تنشأ من تأثير المكمدة تبقى عدة ساعات . وأما اذا كانت المكمدة غير متواصلة الاطراف



وغير مغطاة جيداً بالشمع فانها تبرد بسرعة ويكون ضررها اكثر من نفعها ، ولذا يجب الانتباه الى وضع المكمدة حسب الاصول التي ذكرناها حتى تحصل الفائدة المطلوبة

الفصل الثالث

اللبخ والمحولات الخردلية

وغسيل الفتحات الطبيعية

لبخ دقيق النشويات — تستعمل هذه اللبخ في بعض الامراض الجلدية التي يكون فيها قشور صلبة يراد ازالتها لوضع العلاج على محل الاصابة

لعمل هذه اللبخ يؤخذ ١٠٠ جرام من دقيق نشوى كدقيق القمح أو البطاطس ويذاب في قليل من الماء البارد حتى يصير كالعجين ، ثم يغلى لتر ماء ويصب فيه العجين قليلا قليلا في مدة غليان الماء ويستمر الغليان بضع دقائق بعد صب العجين كله في الماء المغلى ثم توضع اللبخة بين جزئى شاش نظيف وتترك حتى تنهبط حرارته الى درجة محتملة

لبخ مسحوق بذرا الكتان — تستعمل في أحوال كثيرة جداً مثل الخراجات الغير الناضجة ، وبعض الاورام ، وفي بعض أحوال المفص المعدي أو الكبدي أو الكلى وفي هذه الحالات

الآخيرة يوضع فوقها بعض نقط « نودانم » لتسكين الألم
لعمل هذه اللبخة يذاب ١٢٥ جراماً من مسحوق بذور الكتان
التازه في ٢٥٠ جراماً من الماء (نصف رطل) ثم يسخن على نار
هادئة ، ويحرك المسحوق في الماء لغاية حصول الغليان ، وبه يتم
عمل اللبخة ، فتصب في وسط قطعة قماش خفيف وتغطى بأربعة
أطراف القماش ، وتوضع اللبخة من الجهة الثانية ، وتغطى اللبخة
بقطن ومشمع خفيف حتى لا تبرد بسرعة

اللبخ الجاهزة — يوجد في الصيدليات لبخ جاهزة نظيفة
تسمى « أوتوبلاسم » Quatoplasme ويكفي أن تغمر اللبخة
في قليل من الماء الساخن ، ثم توضع على المحل المريض من الجهة
التي بها شاش ، وتغطى اللبخة بقطعة من المشمع لحفظ حرارتها ،
وهذه اللبخ مفيدة وسهلة الاستعمال ، خصوصاً في السفر

اللبخ الخردلية — تستعمل لعمل تحويل قوى ، إذ أن تأثير
الحرارة والرطوبة يضاف على تأثير الخردل فينتج تحويلاً قوياً
وهذه اللبخ تفيد كثيراً في النزلات الشعبية والالتهابات
الرئوية والبليرالية . وتعمل على طريقتين

(١) للأطفال الكبار — تعمل لبخة بذور الكتان كالمعتاد
ولكن قبل صبها على القماش يضاف عليها مسحوق الخردل بقدر

ملعقة متوسطة . وهذه الطريقة أحسن من رش اللبخة بمسحوق الخردل وهى على الشاش ، لأنه فى الحالة الأخيرة تلتصق حبوب مسحوق الخردل على جلد الطفل الرقيق فتبهيجه ويصعب نزعها

وتختلف مدة بقاء اللبخة على الطفل حسب نوع المرض وتأثر الطفل ، مع العلم أنه اذا كان مسحوق الخردل أو بذر الكتان قديماً فيكون تأثيره ضعيفاً ، وكذلك اذا كانت النار التى تعمل عليها اللبخة قارية ، وأيضاً اذا وضعنا الخردل على اللبخة وهى ساخنة جداً فيضعف تأثيره ، وعلى كل حال فان المدة المتوسطة للحصول على تأثير من اللبخة الخردلية عند الأطفال الكبار تكون من ٥ الى ١٠ دقائق ، ويبقى تأثير اللبخة موجوداً مدة ساعة أو ساعتين بعد رفعها

(٢) للأطفال الرضع — يخشى عند الأطفال الرضع من التأثير القوى الذى تحدثه اللبخ الخردلية التى تصنع بالطريقة التى ذكرناها ، ولذلك يحسن لعمل اللبخ الخردلية للأطفال الرضع أن يضاف مسحوق الخردل على مسحوق بذر الكتان ويذاب فى الماء ، ثم يطبخ كالمعتاد ، وتوضع اللبخة على الشاش ، وعند انخفاض حرارتها للدرجة المحتملة توضع على المكان المريض وتبقى عليه مدة عشرة دقائق ، بعد تغطيتها بالشمع كما ذكرنا . واذا حصل

احمرار في الجسم قبل هذه المدة فلا بأس بنزع الليخة حتى لا يتألم
الطفل من شدة تأثيرها

أوراق الخردل — تستعمل في النادر جداً عند الأطفال
الصغار لشدة تأثيرها ، وأما عند الأطفال الكبار والكهول فتستعمل
في كثير من الأحيان وهي تباع جاهزة في الصيدليات ، وأحسنها
أوراق خردل « ريجلوا » Rigoloi وقبل وضع أوراق الخردل
على المحل الذي يعينه الطبيب ، توضع الورقة في ماء ساخن مدة
بضع ثوان ثم توضع من الجهة التي بها الخردل على المحل المعين
وتمسك باليد أو تربط حتى يحصل تأثير منها

غسيل الفتحات الطبيعية

يحتاج الأمر في كثير من الأمراض الى غسيل الفتحات
الطبيعية في الجسم مثل الانف والفم والحاق والاذن . . . الخ
وأحسن طريقة لغسيل هذه المواضع وما يماثلها من الفتحات
هو استعمال الحقنة الكبيرة المسماة « أريجاتور » لأن هذا
الجهاز يسمح بجعل ضغط السائل مناسباً للغرض المطلوب ، وذلك
برفع أو تخفيض الجهاز عن الموضع المراد غسله ، ويمكن تعليق الجهاز

في الارتفاع المطلوب حتى تتفرغ اليدان لعمل الغسيل بكل راحة
غسيل الأنف — في أحوال التهاب اللوزتين ، والزكام
المصحوب بافرازات كثيرة ذات رائحة كريهة ، يكون غسيل
الحلق والأنف مفيداً جداً بل ضرورياً أحياناً ، ويجب عمله باتباع
الطرق والاحتياطات اللازمة التي يشير بها الطبيب

ويستعمل لغسيل الأنف ماء مغلى فاتر ويضاف عليه ٨
جرامات من مالح الطعام في كل لتر ، وكذا يمكن استعمال بعض
سوائل مطهرة كمحلول فنيك خفيف أو محلول يودى أو غيره
خصوصاً في الزكام العفن ذي الرائحة الكريهة

غسيل الحلق — لغسيل الحلق يستعمل الجهاز السابق وصفه
وإنما تستبدل الأنبوبة القصيرة الخاصة بالأنف بأنبوبة أخرى
طويلة ، ويحسن أن تكون من القصدير ، لأنها غير قابلة للكسر
كالزجاج والكاوتشو الصلب ولا يعثر عليها الصدأ بسهولة كالحديد
ويحسن أن يستعمل لغسيل الحلق السوائل الغير السامة خوفاً
من دخول جزء من السائل الى معدة الطفل . فيستعمل مثلاً ماء
مغلى مضافاً عليه بورات الصودا أو أى محلول آخر يعينه الطبيب
غسيل الاذن — يستعمل في أحوال الالتهابات التقيحية

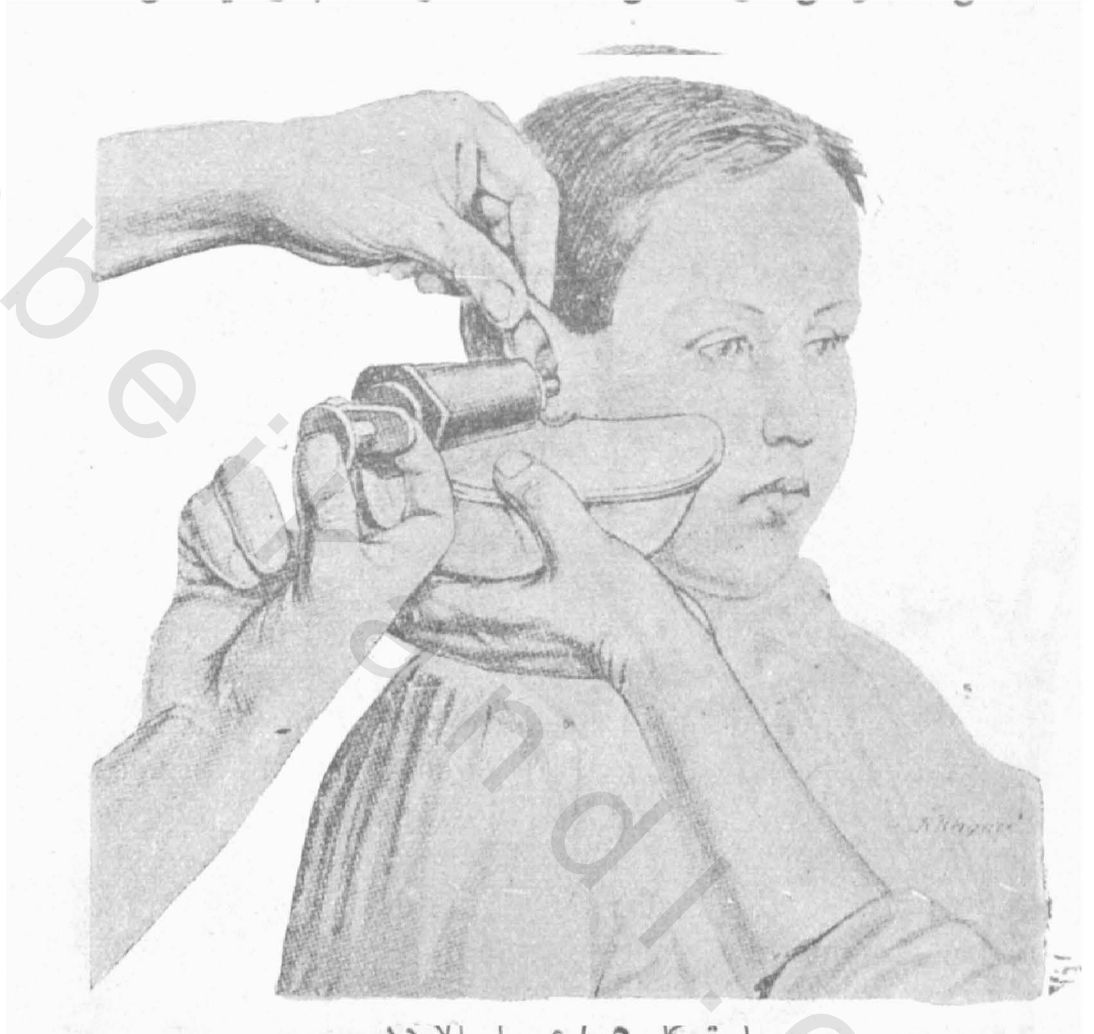
وعند وجود أوساخ متجمعة أمام غشاء الطبلة ، بحيث تعيق السمع



(شكل ٤) غسيل حلق الطفل

ويحسن أن تعمل بواسطة الطبيب بنفسه في أول مرة (شكل ٥)
ويجب أن لا تكون الأنبوبة داخلة في الاذن بأكثر من
نصف سنتيمتر حتى يتيسر للسائل الخروج من الاذن بسهولة لأن

السائل اذا وصل الى داخل الاذن المتوسطة بقوة يدخل معه



بعض المواد القيقحية ، ويتسبب عن ذلك مضار ذات أهمية ،
فيكون ضرر الغسيل أكثر من نفعه ، وبعد الغسيل ينشف داخل
الاذن جيداً بواسطة قطعة قطن أو شاش نظيف ، ثم يوضع داخل
الاذن بعض نقط من جليسرين فنيكي بالنسبة التي يعينها الطبيب
ويوضع بعد ذلك داخل الاذن قطعة صغيرة من شاش بالدرماتول
ثم قطعة صغيرة من القطن النظيف وتكرر هذه العملية يومياً

القسم الثالث

الامراض الكثيرة الانتشار

الفصل الأول

الامراض العفنة

يطلق هذا الاسم على عدد معلوم من الامراض التي تصيب الانسان بتأثير ميكروبات أو جراثيم مخصوصة ولذلك تسمى هذه الامراض أيضا أمراضا ميكروبية وهي تنتقل من الشخص المريض الى السليم مباشرة أو بواسطة وتنتشر بسرعة ان لم تتخذ ضدها الاحتياطات الصحية ولذا يطلق عليها أيضا اسم « أمراض وبائية أو معدية »

وحيث كانت هذه الامراض شديدة الوطأة على الانسان وتقضى على حياة المريض ان لم يسعف بالعلاج فضلا عن كثرة انتشارها خصوصا عند الفقراء والذين يهملون مراعاة القواعد الصحية أرى

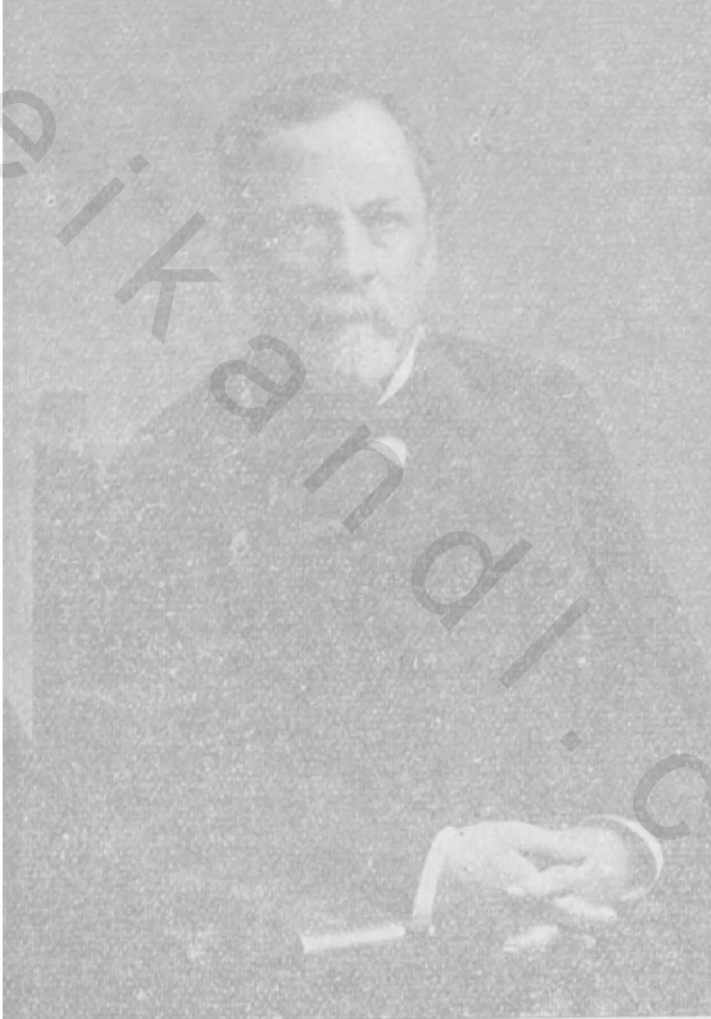
من الضروري تماماً للفائدة من هذه الرسالة أن أشير الى علامات أشهر هذه الامراض وطرق الوقاية منها

قلنا أن الامراض العفنة أو الميكروبية مسببة عن ميكروبات أو جراثيم وطالما سمعنا في كلام الاطباء والجراحين كلمة « ميكروبات » فما هي الميكروبات ؟

الميكروبات كائنات حية من عالم النبات أو الحيوان وهي صغيرة جداً بحيث لا يمكن رؤيتها بالعين مهما كان الانسان حاد البصر ولذلك يستعين الانسان على رؤيتها بجهاز مخصوص يسمى « ميكروسكوب » من خاصيته أن يكبر صور الاشياء التي تنظر بواسطته بضعة آلاف مرة

والميكروبات أنواع وأقسام ولكل نوع نظام خاص به في المعيشة والنمو والتولد ومعظم الميكروبات تفرز مواد سامة وهذه المواد هي التي تضر بالجسم ذلك الضرر الذي يفقد الحياة أحيانا والفضل في تأسيس أركان العلم الذي يبحث عن شرح الميكروبات وأوصافها وخواصها ونظائرها وطرق مقاومتها... عائد الى بعض علماء الغرب وفي مقدمتهم ذلك العلامة الفرنسي الشهير صاحب الاثر الخالد في جميع أرجاء المعمورة « باستور » فهذا الرجل العظيم قد خدم العلوم الطبيعية والطبية والجراحية

خدما يعجز عن وصفها قلم أبلغ الكتاب وبفضل استكشافاته العلمية العظيمة خفت وطأة الامراض الوبائية وقلت الوفيات بالامراض العفنة وتقدمت عموم فروع الطب والجراحة وبعض الصنائع



(شكل ٦) العلامة باستور^(١) PASTEUR

(١) ولد لويز باستور في مدينة « دول DOLE » بفرنسا يوم ٢٢ ديسمبر

سنة ١٨٢٢ وتوفي بباريز في يونيه سنة ١٨٩٤

وأشهر الامراض العفنة أو الوبائية وأكثرها انتشاراً سواء كان انتقالها من المريض الى السليم يحصل مباشرة أو بواسطة هي الآتية :

الدفتريا — الحمى التيفودية — التيفوس — الكوليرا —
الدسنتاريا — الحصبة — القرمزية — الجدري — الحمرة — السعال
الديكي — الطاعون — التيتانوس — الالتهاب السحائي الشوكي
— التهاب الغدة النكفية الخ
ولنذكر عن كل مرض كلمة وجيزة اتعاماً للفائدة

الدفتريا

الدفتريا مرض وبائي عنف ، يصيب عادة مؤخر النعم والحاق
وأحياناً ملتحمة العين . ويمتاز بوجود أغشية كاذبة ، ويتولد
بتأثير ميكروب خاص يسمى « باسيل لوفلر » وهو يصيب الانسان
مهما كان سنه ، ولكن تكثر الاصابات به عند الاطفال
وأحياناً تشترك ميكروبات اخرى مع ميكروب الدفتريا في
الاصابة الواحدة فيزداد الخطر

طريق العدوى — ينتقل المرض من المريض الى السليم مباشرة
بكل سهولة ، بواسطة الافرازات التي تخرج من فم المريض

أو أخته ، ولذلك يكون الأطباء والممرضون وأقرب المريض أكثر عرضة من غيرهم للمرض

وقد ينتقل المرض أيضاً بواسطة الملابس والمفروشات التي تتلوث من الإفرازات المذكورة

علامات المرض — لهذا المرض دور حضانة لا تظهر فيه علامات مهمة سوى تغير في مزاج الطفل وعدم ميله للعب أو الأكل ، وأحياناً ترتفع حرارته . ومدة هذا الدور من يومين الى اسبوع تقريباً

وعند بدء المرض تظهر له علامات عمومية وموضعية أما العلامات العمومية ، فهي قشعريرة مصحوبة بحمى تزيد درجتها أحياناً عن ٤٠° ، واضطرابات في الهضم ، وظمأ شديد ، وقىء كثير ، وبكاء ، وتهيج عصبى . وتحصل أحياناً تشنجات عصبية خصوصاً عند الأطفال الصغار ، ويكون النبض سريعاً وضعيفاً ، ويكون الطفل أصفر اللون ، ضعيف القوى خافت الصوت ، يتألم عند تناول الغذاء

وأما العلامات الموضعية ، فأهمها احتقان اللوزتين ووجود أغشية كاذبة ذات لون أبيض رمادى عليها أو على أحدهما فقط ويكون ذلك مصحوباً عادة بورم تحت الفك الأسفل خصوصاً

من جهة اللوزة المصابة ويكون صوت المريض متغيراً (كالاخنف)
ومدة المرض تكون عادة من ٧ الى ١٠ أيام ، اذا لم تطراً
مضاعفات تزيد المرض خطورة

الاحتياطات الصحية المنزلية — من أهم واجبات الوالدين

المحافظين على صحة أولادها أن يراقبوا حالة الأولاد صباح مساء ،
خصوصاً في مدة انتشار هذا المرض في البلد التي يسكنونها ،
ويكشفوا على حلق كل ولد من أولادها تعثره حمى أو تظهر عليه
علامات تغير بسيط في صحته

فاذا وجدا شيئاً غير عادي من جهة الحلق ، أو اذا شكوا الطفل
بألم في الزور ، وجب الاسراع بعرضه على الطبيب ليتحقق من
الحالة ويتدارك الامر قبل استفحال الداء . ويجب في هذه الحالة
أخذ جميع الاحتياطات الصحية الواجبة في الامراض المعدية

ومن حسن حظ الاطفال ، بل ومن يمن طالع الانسانية عموماً
أن مرض الدفتريا قد أصبح من الامراض السهلة العلاج والشفاء ،
اذا اتتدب له الطبيب في بدء المرض ، فالت الاستاذين (رو)
Roux الفرنسي و (بهرنج) Behring الالماني قد توصلا الى
اكتشاف مصل واق وشاف من مرض الدفتريا ، وهذا المصل ينقذ
في كل عام مئات الآلاف من الاطفال الذين يصابون بهذا المرض

العضال ، وهو يجهز الآن في معامل معظم البلاد الممدنة ، ويباع
بثمن زهيد ، بل ويصرف مجاناً للفقراء من المستشفيات الخيرية



(شكل ٧) طريقة فحص حلق الطفل

ويجب على كل من يقترب من المريض أن يحترس من أن
تصل اليه مواد مخاطية أو افرازات مما يمجها المريض عند السعال

أو الكلام . فكم من طبيب أو ممرض فقد بصره أو توفي نتيجة
عدوى بهذه الطريقة

ويحسن حقن القاعين بخدمة المصاب بالمصل الواقى من الدفترية
بمقدار مناسب اذا رأى الطبيب ذلك ، أو اعطاؤهم اقراصاً مكونة
من مصل جاف تستحلب مرتين فى اليوم و بعض اقراص «فورمامنت»
وعدا هذه الاحتياطات الضرورية الواجب اتخاذها عند
أى اصابة ، فهناك بعض احتياطات أخرى يشرحها الطبيب لأهل
المريض بحسب مقتضيات كل حالة

وأما ترتيب العلاج فهذا أمر من اختصاصات الطبيب وحده ،
ولكن يجب أن أحث عموم أهل المرضى أن يسرعوا بعرض
المريض على الطبيب ولا يعارضوا أقل معارضة فى حقن المصاب
مهما كان سنه بمصل الدفترية بمجرد حصول اشتباه فى المرض ،
اذ الحقن بالمصل هو أساس العلاج ، بل هو وحده كاف لشفاء
المريض خصوصاً اذا عمل منذ ظهور المرض وبالكميات المناسبة
لسن الطفل ولدرجة الاصابة ، بل أرى من الواجب على أهل كل
طفل يخشى أن يكون مصاباً بالدفترية أن يطلبوا بأنفسهم حقن
الطفل من باب الاحتياط ، اذ لا ضرر بالمرة من الحقن ، ولكن
قد تحصل اضرار عظيمة اذا تأخر الحقن

ويجب الاعتناء التام بنظافة فم الطفل المريض وحلقه وأتفه ،
وتطهير الحلق بالجهاز المبين (شكل ٨) فيوضع فيه ماء مغلى فاتر



(شكل ٨) جهاز لتطهير حلق المريض

ويضاف عليه بعض مواد مطهرة كماء الاوكسيجين أو خلافه
وتعمل مكمدات ساخنة رطبة حول رقبة المريض ويعمل
بخور بماء مغلى يضاف اليه بعض محاليل مطهرة (مثل حمض
فنيك وروح او كاليبتوس والتر بنتينا الخ) فى غرفة المريض
ويقتصر غذاء المريض على اللبن ومغلى الشاى أو القهوة وانما
يجب تنظيف فم وحلق المريض قبل تناوله الغذاء وبعده

وأما معالجة مضاعفات المرض والمعالجة الطبية فلا محل لشرحها
هنا إذ انها من اختصاصات الطبيب المعالج وتختلف باختلاف حالة
كل مريض كما قلنا

وانى أنصح أهالى الاطفال المرضى سيما الفقراء منهم أن يقبلوا
نصائح الطبيب اذا رأى ضرورة ارسال أبنائهم المصابين الى مستشفى
الحميات بالعباسية التابعة لمصاحبة الصحة لعلاجهم بها، لحفظاً لصحة
الاطفال المرضى ، ووقاية لغيرهم ، وقد يقبل المستشفى دخول
الامهات مع أولادهن المرضى

الحمى التيفودية

تعريف المرض — الحمى التيفودية مرض عفن يصيب الامعاء
وينشأ عن تأثير ميكروب خصوصى يسمى « باشلس ابرت »
"Bacille Eberth"

علامات المرض

أشهر العلامات الظاهرة للحمى التيفودية هي ارتفاع فى
حرارة الجسم مع ضعف عمومى وخمول شديد وتظهر على البطن
بعض نقط حمراء قدر حبة العدس يميزها الطبيب

طريق العدوى

تنتقل الحمى التيفودية بواسطة المياه والالبان والخضر الملوثة بميكروب المرض بسبب وصول افرازات بعض المصابين بالمرض اليها ، وأحيانا تحصل العدوى مباشرة من شخص مريض لآخر سليم كانتقال المرض من المريض للمعرض ولكن هذا الامر نادر

التحفظات والعلاج

أهم القواعد الصحية للتحفظ من الحمى التيفودية هي الاعتناء بنقاوة الماء الذى يستعمل للشرب والطبخ وفى حالة الشك فى جودة الماء أو فى حالة انتشار حمى تيفودية فى البلد يجب اغلاء الماء جيدا وكذلك يجب غليان اللبن والخضر وعدم تعاطى ماء كولات أو فواكه غير مغسولة بماء نظيف أو غير مطبوخة

وإذا كان بالمنزل مريض مصاب بحمى تيفودية يجب تطهير جميع الاوانى التى تتلوث بافرازاته كما يجب اغلاء ملابسه وملاءات الفرش غليانا جيدا . وفى هذه الحالة يتحتم على أهل المريض والقائمين بخدمته أن يحتفظوا بماء كولاتهم ولا يتعاطوا شيئا قبل غليه أو طبخه كما يجب أن يغسلوا أيديهم قبل الاكل غسلا جيدا ويستحسن غسلها بمحلول مطهر

وأما علاج المرض فهو أمر موكول الى الطبيب المعالج وإنما يجب

على أهل المريض أن يطيعوا أوامر الطبيب بدقة سيما فيما يتعلق
بغذاء المريض وينحصر العلاج في النقاط الآتية :

- (١) تطهير لجهاز الهضمي خصوصا الامعاء بأدوية مطهرة
يعينها الطبيب مثل صبغة اليود والانيودول الداخلى أو خلافيهما
- (٢) علاج أعراض المرض والاجتهاد فى انقاء المضاعفات
التي يمكن أن تطرأ على الرئتين أو الامعاء أو القلب
- (٣) مقاومة الحمى بالحمامات او اللفائف الرطبة بالكيفية التي
يعينها الطبيب

- (٤) تقوية القلب والحالة العامة بالحقن تحت الجلد بزيت
الكافور أو بأدوية يعينها الطبيب وبعض مشروبات منعشة مثل
جرعة طود أو شامبانيا حسب كل حالة

وقد توصل الأطباء بفرنسا الى تحضير مادة واقية من الحمى
التيفودية ثبت نجاحها تماماً وجرى استعمالها بصفة الزامية الآن
فى الجيوش لوقاية الجنود من الاصابة بالحمى التيفودية

وكذلك يوجد مصل لعلاج الحمى التيفودية وقد كان لهذا
الاكتشاف أحسن تأثير فى الحرب العالمية الأخيرة اذ بواسطته
قد نجا عشرات الالوف من الجنود من الاصابة بالحمى التيفودية

وتؤخذ ضد انتشار هذا المرض الاحتياطات المعروفة ضد باقى
الامراض العفنة كعزل المريض وتطهير أمتعته وملبوساته والاوانى
التي استعملها بواسطة الغلى والمحاليل المطهرة كما أنه يصير احراق
جميع أدوات الغيارات بعد استعمالها

التيفوس الطفحى

التيفوس الطفحى مرض وبائى عفن ينشأ من سوء نظام
المعيشة ورداءة الاغذية مع كثرة الاشغال المتعبة ولذلك ينتشر
بكثرة فى السجون والمسكرات وخصوصاً زمن الحروب ويظهر
تأثيره فى الطحال والكبد أكثر من تأثيره فى الامعاء

علامات المرض

هذا المرض لا ينشأ فجأة بل يبقى كامناً مدة عشرة أيام
تقريباً ثم يشعر المريض بآلام فى الرأس والظهر مع خمول عام
ويعقب ذلك قشعريرة وحى شديدة وقىء وفقد الرشذ ويكون
المريض قليل النوم كثير التهيج ضعيف القوة والارادة وربما
يستولى اليأس على المريض من تأثير المرض فيذتجر

بعد ظهور هذه العلامات يظهر على الجسم طفح وردي اللون

مستدير الشكل ويكون البطن رخوا غير مؤلمة والنبض سريعاً والطحال كبيراً وغير ذلك من العلامات التي يعرفها الطبيب

التحفظات والعلاج

تمثل تقريباً التي ذكرناها في الحمى التيفودية لتشابه المرضين في كثير من الاعراض ولكن لهذا المرض مضاعفات لا تحلو من خطر شديد ولذا كان هذا المرض أكثر فتكاً بالمرضى من الحمى التيفودية خصوصاً عند انتشاره بشكل وبائي سيما عقب الحروب

الكوليرا الآسيوية

الكوليرا الآسيوية ^(١) أو الهیضة مرض وبائي عفن ينتشر بواسطة الماء والأطعمة كالحمى التيفودية وله ميكروب خصوصي اكتشفه العلامة « كوخ » الألماني سنة ١٨٨٤ وشكل هذا الميكروب يشبه الواو أو الضمة ولذا يسمى باسم « باشاس كوخ أو الباشلس الضمي » وهذا الميكروب يفرز مواد سامة شديدة التأثير في الجسم

(١) تسمى بالآسيوية نسبة لآسيا إذ أنها موجودة دائماً بكثرة على حدود نهر الجانج بالهند بقارة آسيا

العلامات الظاهرة

أن أول علامة تظهر عند المصاب بالكوليرا هو اسهال غزير ومن نتائج هذا الاسهال يشعر المريض بظماً شديداً وهزال مستمر وسريع في القوى

وهذا الاسهال يكون في مبدأ ظهوره مشابهاً للاسهال العادي ثم تصير الافرازات غشائية ثم تكون مشابهة لماء الارز ومع وجود الاسهال يصاب المريض بقيء متكرر ومؤلم وينزل في القيء مواد صفراوية مرة المذاق

وكما ازداد الاسهال والقيء كثر ظمأ المصاب وانحطت قواه ونحف جسمه وارتفعت حرارته وبردت الاطراف ثم ينتهي المرض بسرعة الى الموت ان لم يرد الله الشفاء

التحفظات الصحية والعلاج المنزلي

يجب على جميع الحكومات اتخاذ الاحتياطات الشديدة لمنع وصول وباء الكوليرا لبلادها ولذلك تأسست مصلحة دولية تسمى مصلحة الصحة البحرية والكورنتينات وظيفتها مقاومة انتقال الاوبئة من جهة لأخرى ويجب أيضاً على الاهالى أن يساعدوا حكوماتهم في تنفيذ تلك الاحتياطات الصحية المفيدة للجميع وذلك بالتبليغ عن جميع الامراض الغفنة المشتبه فيها الى رجال

الصحة وعزل كل مصاب حتى لا ينتقل مرضه لغيره من الاصحاء
ويجب تطهير جميع الاواني والملابس التي استعملت للمريض
كما قلنا ذلك في الحمى التيفودية والتيفوس
وأما علاج الكوليرا فيقتصر على علاج الاعراض (الاسهال
والقيء والآلام والضعف) فيعطى المريض ماء مغلى بارد كلما أراد
ومغلى بعض الحبوب خصوصاً مغلى الأرز وبعض مشروبات منعشة
كمشقوق الشاي والقرفة وأما الادوية اللازمة لمنع الاسهال وتقوية
الجسم وتخفيف الآلام فهي من اختصاص الطبيب . ومن
الضرورى تدفئة المريض جيداً وخصوصاً أطرافه السفلى

الدوسنتاريا

تعريف المرض — مرض معد ينتج عن التهاب الجزء الادنى
من الامعاء وهو كالحمى التيفودية والكوليرا فى طريق العدوى فانه
لا ينتقل من شخص لآخر مباشرة بل ينتقل بواسطة افرازات
المريض (المواد البرازية)

علامات المرض

يبتدىء المرض غالباً بشكل حاد أى فجأة فيشعر المريض

بآلام شديدة في البطن مع ميل الى التبرز جملة مرات وفي كل مرة لا يتبرز سوى قطع صغيرة من مواد غشائية معرقة بدم ويشعر المريض بحمى ويعقبها برودة في الجسم والأطراف مع ميل للقيء أحيانا

الاحتياجات الصحية والعلاج المنزلى

عند ما تظهر هذه العلامات عند شخص يجب نومه في السرير في الحال وتدفئة الغرفة وتدفئة المريض جيدا ولا يعطى له أغذية سوى مغلى الارز ومرق الفول النابت والشاى. واذا كانت حالة المريض جيدة نوعا وليس عنده ميل للقيء وطلب التغذية فلا بأس من اعطائه قليلا من المهلبية أو حساء الخضروات وما يماثل ذلك من الأغذية

ولتسكين آلام البطن توضع فوقه مكمدات ساخنة ويعمل له حقن شرجية بماء مغلى الارز ويضاف عليه قليل من الاوكسيجين وتعالج الدوسنتاريا بالحقن تحت المجلد بالمصل المضاد للدوسنتاريا
Serum antidyssintenu أو بمحلول كلوريدات الاميتين

وللوقاية من المرض يجب عزل المرضى المصابين بهذا المرض وتطهير المواد البرازية وكل ما تلوث بها بالوسائط التى ذكرناها قبل.

الحميات الطفحية

الحصبة

تعريف المرض — مرض عفن معد من نوع الحميات الطفحية.

وله جرثومة لم يعرف شكلها الآن

علاماته — لا يظهر الطفح المميز لهذا المرض الا بعد انتهاء

دور التفريخ الذى يكون المرض فيه كامناً فى الجسم ، ومدة هذا

الدور تختلف من ٥ الى ١٥ يوماً تقريباً من وقت اختلاط السليم

بالمريض . وقبل ظهور الطفح ببضعة أيام نرى الطفل متوعك

المزاج ، فتعتريه علامات زكام بسيط ، ويكون كثير العطس وتحمر

عيناه قليلا حتى يظن أهله أن بعينه رمداً يهتمون بعلاجه ،

ولكن بعد هذه العلامات البسيطة بثلاثة أو أربعة أيام يعترى

الطفل حمى شديدة واضطراب وسعال خفيف ، ثم يظهر الطفح

الوردى المميز للمرض على الجبهة والوجنتين والقفا والعنق والصدر

ثم فى عامة الجسم

وقد يمتاز طفح الحصبة عن طفح القرمزية بميزات كثيرة

لا ننحى على الطبيب ، وأهمها أن طفح القرمزية لا يظهر عادة على

الجبهة والوجنتين والعنق ، كما فى الحصبة ، ثم ان طفح الحصبة

يكون عبارة عن لطخ صغيرة أكبر من حبات العدس ، ولكن هذا الطمخ لا يغطى الجسم بأجمعه ، تقريباً ، باللون الاحمر

وقد تزداد وطأة الحمى والسعال وافرازات العينين والانف في الثلاثة الايام الاولى من يوم الطمخ ، ثم تأخذ هذه العلامات في التحسين ، ويشفى المرض بسهولة عادة في مدة أسبوع ، خصوصاً اذا كان الطفل تحت مباشرة طبيب اختصاصى من يوم بدء المرض ان لم تحصل مضاعفات

الاحتياطات الصحية — بمجرد ظهور أى علامة من العلامات التى يقع الشك فى كونها من علامات المرض ، خصوصاً اذا كان الطفل قد اختلط بأطفال مصابين بالحصبة ، يجب عزل الطفل عن باقى الاطفال الاصحاء

ويكون غذاء الطفل مدة المرض قاصراً على اللبن وشوربة الخضر ، أو المرق غير الدسم ، والمنقوعات المنعشة مثل منقوع الشاي الخفيف والخطمية والبنفسج مثلاً

ومن النادر أن يصاب الشخص مرتين بالحصبة ، واذا وقع ذلك فتكون الاصابة الثانية ، بعد زمن طويل ، من الاصابة الاولى وتكون وطأتها خفيفة ، ويظهر أحياناً طمخ يشبه الحصبة

تظنه العائلة أنه هو الحصبة ، فاذا تكرر هذا الطفح أو أصيب
الطفل حقيقة بحصبة ، يظن أنه أصيب بها عدة مرات لا سيما وأنه
يوجد مرض يشبه الحصبة يسمى « الوردية »

القرمزية

القرمزية مرض عفن معد ، وهي تختلف عن باقي الحميات
الطفحجية في جملة نقط : منها أن دور التفريخ في هذا المرض يكون
قصيراً جداً ، ولكن ميكروب المرض أكثر قوة وأشد تأثيراً من
ميكروبات باقي الحميات الطفحجية ، فضلاً عن ذلك أيضاً فإن
مضاعفات هذا المرض كثيرة وخطرة ، وخصوصاً من جهة الكليتين
ودور التفريخ في هذا المرض يمتد من يومين الى ٦ أيام
عادة . ويبدأ المرض فجأة بشدة ، فيشعر المريض بقشعريرة
شديدة متكررة ، وبحمى ، وقىء كثير ، وبجفاف مؤلم في الحلق ،
ويكون النبض سريعاً ، ودرجة الحرارة ترتفع بسرعة الى ٣٩°
أو ٤٠° ، ويكون الحلق شديد الاحمرار ، واللسان ابيض في
سطحه ، ممر الطرف والحواف

وقد تختلف درجة الحرارة وحالة الطمخ كما تختلف مدتهما ،

ومن الخطأ أن نعتبر أن المرض قد شفى بمجرد زوال الطفح وانخفاض الحرارة ، بل بالعكس يجب في هذا الوقت ، وهو بدء دور النقاهة ، أن تزداد العناية بالمريض والتيقظ لعلاج ما يطرأ من المضاعفات مثل الالتهابات التقيحية في الاذنين وآلام المفاصل وخصوصاً التهاب الكلى الذى يجب اعتباره من أشد المضاعفات الخطرة في جميع أحوال القرمزية

وفي زمن النقاهة يحصل « التقشير » ، فتتسلخ من الجلد أجزاء رقيقة من المواضع التى كان بها الطفح وخصوصاً في راحة اليدين والقدمين . وهذه القشور لا تنقل العدوى عادة كما كان يظن ذلك ، بخلاف الافرازات التى تخرج من أنف وحلق المريض فانها تنقل العدوى بسهولة

الاحتياطات الواقية — هذا المرض يكون معدياً حتى قبل ظهور الطفح ، ولكن العدوى به في هذا الدور ليست محتمة ، كما في باقي الحميات الطفحجية

وقد تطول مدة العدوى بهذا المرض أكثر مما يشاهد في باقي الحميات الطفحجية

وفي معظم الأحوال يمكن التصريح للمرضى بالاختلاط مع الغير بعد شهر من تاريخ بدء المرض الا اذا كان بالحنك أو الانف

أو الأذن افرازات يخشى منها أن تنتقل العدوى ، أو إذا رأى
الطبيب ضرورة لاطالة مدة عزل المريض

ويجب تطهير جميع الأمتعة والمفروشات التي استعملت للمريض
وكذلك يجب تبخير غرفة المريض بعد انتهاء المرض كما هو متبع
في جميع الأمراض الوبائية

الجدري

الجدري مرض وبائي عفن يعتبر في قسم الحميات الطفحية وهو
ينتقل بالعدوى بسهولة ويصيب أى انسان مهما كان سنه أو نوعه
ومهما كان الطقس

طريق العدوى

ينتقل المرض من المصاب الى السليم خصوصاً في دور التقشر
وقد ثبت انتقاله من الوالدة الى الجنين وهو في بطنها واذا أصيب
به شخص مرة لا يصاب به اخرى الا نادراً (٢ فى المائة)

أما ميكروب هذا المرض فلا يزال مجهولاً كباقي ميكروبات
الحميات الطفحية

علامات المرض

للمرض أربعة أدوار (البداية والطفح والتقيح والتقشر)
وهذه الأدوار تسمى بدور الحضانة الذى لا تظهر فيه علامات
معينة للمرض

وأهم علامات الدور الأول قشعريرة متكررة وقوية مع حرارة
شديدة (تصل لدرجة ٤٠) وآلام فى الرأس والظهر وقىء وتهوع ..
وهذا الدور يمكث يومين أو ثلاثة ثم يعقبه دور الطفح وأهم علاماته
ظهور فقاقيع حمراء مخصوصة تبتدىء بالرأس والصدر والفخذين
وتنتشر بسرعة فى عموم الجسم والأغشية المخاطية بالعيون والفم
والحلق وغيرها ويكون هذا الدور مصحوباً بحمى شديدة تنخفض
بعد ظهور الطفح تماماً وبعد اسبوع تقريباً تتقيح تلك الفقاقيع
فتعود الحمى للظهور وتبقى كذلك نحو ٦ أيام فتتكون على سطح
الفقاقيع قشور وأخيراً يأتى دور التقشر فيشعر المصاب بأكلان
فى الجلد بسبب سقوط القشور التى تترك على الجسم أثر التحام دائمة
وينتهى المرض فى الاسبوع الثالث أو الرابع

التحفظات الصحية والعلاج المنزلى

ان أحسن طريقة للوقاية من الجدري هو التلقيح بالمادة

الجدرية « التطعيم » وقد قررت جميع الحكومات المتمدنة جعل تلقيح الجدرى للأطفال اجباريا ومجانا في الثلاثة شهور الأول من عمرهم ومن يهمل تطعيم ولده في هذا الميعاد بدون مسوغ صحى يعاقب بغرامة مالية

وبفضل هذا القانون قلت وطأة الجدرى في البلاد الممدنة حتى صار وجوده نادراً جداً فاذا ظهرت بعض اصابات به في ناحية من النواحي أو في مدرسة مثلاً وجب تطعيم جميع أهل الناحية وتلاميذ المدرسة ومن الصواب تكرار التطعيم مرة كل خمس سنوات ، وفي حالة وجود اصابة بمنزل يجب عزل المريض وتطهير الملابس والأواني التى يستعملها وتطعيم باقى افراد العائلة

وأما العلاج المنزلى فيقتصر فيه على نظافة العيون ما أمكن بغسلها بمحلول مطهر اذ أن عدداً عظيماً من العميان بمصر انما فقدوا بصرهم بتأثير الجدرى ويجب اعطاء بعض مشروبات مقوية كما أشرنا بذلك فى باقى الأمراض العفنة وأما ما يختص بعلاج الأعراض فهذا من اختصاص الطبيب

الحمرة

الحمرة مرض عفن ينشأ من تأثير ميكروب خصوصي يسمى « ستربتوكوك » ولا بد من وجود فتحة في الجلد يدخل منها هذا الميكروب فيتولد المرض

طريق العدوى

ينتقل المرض من المصاب الى السليم اذا كان في جلد السليم جرح أو أى خدش كما ان المرض يصيب الجريح بواسطة أدوات الغيار اذا كانت هذه الادوات (شاش وقطن وخلافه) غير معقمة

علامات المرض

لهذا المرض دور حضانة مدته من ٣ أيام الى اسبوع تقريباً ثم يظهر المرض ويبدأ عادة في زوايا العيون ثم يملأ الوجه وفي يوم ظهوره يشعر المريض بقشعريرة عظيمة وحمى شديدة تبلغ درجة ٤٠ او اكثر مع قيء متواتر وآلام كثيرة في الرأس ويعرف المرض بطفح أحمر بشكل حبوب مرتفعة عن سطح الجلد تفرز سائلاً مصلياً ذا لون أصفر

ولهذا المرض مضاعفات موضعية وعمومية :

فمضاعفاته الموضعية هي حصول تقيحات وأحياناً غرغرينة في الجزء المصاب

وأما المضاعفات العمومية فهي التسمم العمومي الناشئ من دخول الميكروب في الدم والتهاب رئوى وضعف في القلب واضطرابات عصبية شديدة خصوصاً عند المدمنين على الخمر الاحتياطات الصحية والعلاج المنزلى

يجب الاعتناء بنظافة كل الجروح مهما كانت صغيرة لأنها اذا تلوثت بميكروب الحمرة أو ميكروب التيتانوس ولدت أحد هذين المرضين الخطيرين. وعند ظهور المرض يعالج بحقن المريض بالمصل المضاد لميكروب الستربتوكوك « Sérum antistreptococcique » بالمقادير التى يراها الطبيب وتوضع مكمدات محلول مطهر كالسليمانى أو الليزول على الاجزاء المصابة ويعطى للمريض أدوية مقوية

السعال الديكى

مرض عفن ، معد ، ثقیل الوطأة على الأطفال بسبب طول مدته ، وكثرة نوب السعال المؤلم ، والقيء المتواتر الذى يحدث عنه والضعف الشديد الذى يتسبب عن قلة تغذية الطفل طول مدة المرض ولهذا المرض أدوار يقطعها ، حتى ينتهى بالشفاء ، اذا سار سيره الطبيعى ، وهاهى هذه الادوار :

(١) دور التفريخ — عند ما يصاب طفل بالسعال الديكى ،

بطريق العدوى ، يبقى المرض كامناً فيه مدة اسبوع تقريباً ، وهو ما يسمى بدور التفريح ، ففي هذه المدة لا تظهر للمرض علامات مميزة له غير أن الطفل يكون متوَعك المزاج ، ولا تلوح عليه الا اعراض زكام بسيط

(٢) دور النزلة الشعبية — بعد انتهاء دور التفريح يعترى الطفل سعال يزداد في كل يوم ، وتظهر عليه أعراض نزلة شعبية بسيطة ، بدون علامات واضحة للسعال الديكى ، ويستمر هذا الدور عادة نحو اسبوع تقريباً

(٣) دور النوبات الديكية — بعد أن يبقى السعال بشكل عادى مدة اسبوع تقريباً تراه يزداد بشدة ويأخذ الشكل المميز للسعال الديكى ، وهو عبارة عن نوبات سعال شديدة ، مؤلمة ، متكررة طويلة ، عميقة تشبه غالباً في صوتها صياح الديك ، ولذلك سمي المرض بالسعال الديكى

ومدة هذا الدور الصعب شهر أو أكثر ثم يبدأ دور النقاهة وينتهى المرض بالشفاء ان لم تطرأ مضاعفات

وصف النوبة — عند ما يشعر الطفل بقرب نوبة السعال تراه يترك كل لعب وضحك ، وكأنه يستجمع قواه لمقاومة النوبة ، فلا تمضى بضع ثوان حتى تأخذه النوبة إشكالها المؤلم فيحتقن وجهه

الطفل ، وتدمع عيناه ويهتز جسمه ، من شدة السعال ، ويمتلاً
فه بمواد مخاطية وبلغم ، فتسيل هذه المواد من بين شفثيه ، ويبقى
الطفل المسكين على هذه الحال حتى يتقايأ كل ما في معدته ، وتنتهى
النوبة فيعود بعد برهة قليلة الى اللعب والضحك كأن لم يصبه شيء
من قبل ، ويبقى الطفل مستريحاً حتى تأتية نوبة اخرى ، وهكذا
يستمر المسكين جملة أيام معذباً من تكرار النوبات المتتابة والقيء
المتواتر الى أن تخف وطأة المرض شيئاً فشيئاً بفضل العلاج
والاحتياطات الصحية

ولتخفيف آلام المريض مدة النوبة تسند رأسه بوضع راحة
اليـد على جبهته ويجعل وجهه متجها الى أسفل لتسهيل خروج
المواد المخاطية والبلغم

ومما يخفف وطأة النوبات ويقلل عددها جعل معيشة المريض
في وسط هادئ بعيداً عن الانفعالات والاضطرابات
وتكون مقادير الأغذية قليلة ، ومواعيدها متقاربة ليتيسر
هضمها ، بقدر الامكان ، في اثناء النوبات

الاحتياطات الواقية — السعال الديكى من الامراض التى

يصعب اتقاءها ، لانه ينتقل كاللحصة بالعدوى وهو كامن في دور
التفريح ودور النزلة الشعبية أى قبل أن يتأكد أهل المريض

بل والطبيب نفسه ، من حقيقة نوع المرض ، ولذلك نرى أنه عند ما يبدأ المرض بالظهور في عائلة أو مدرسة لا يلبث أن يصيب جميع باقي الاطفال الذين اختلطوا بالمريض ، سيما وان المريض يبقى زمنا وهو في حالة لا تدل على مرض يستدعى حجزه أو عزله عن باقي الاطفال

العلاج — علاج السعال الديكي وأعراضه ومضاعفاته أمر موكل للطبيب يقرره حسب حالة كل مريض ، وعلى العائلة اتباع أوامر الطبيب ونصائحه بدقة ، وعدم فقد الثقة بالعلاج اذا طال المرض بسبب أدواره الطبيعية التي شرحناها

الطاعون

هذا المرض الوبائي العفن يوجد بكثرة في بلاد الهند والعجم والعراق والصين وأسترخان وغيرها من بلاد آسيا وقد انتقل جملة مرات الى مصر ولا تزال منه بعض حالات قليلة تعد على الاصابع في بعض مدن القطر كما يعلم من نشرات مصلحة الصحة وبعض مرات الى أوربا وهو ينشأ عن ميكروب خصوصي اكتشفه طبيب فرامسى اسمه « يرسن » سنة ١٨٩٤ في الهند

طرق العدوى

هذا المرض ينتقل اما مباشرة واما بواسطة أمتعة المرضى والبضائع الملوثة بجراثيمه . وأهم عوامل انتشار العدوى بهذا المرض هي « الفيران » لأنها تعيش بين الأمتعة الملوثة وبين جثث المتوفين ثم تنقل المرض الى الاصحاء بواسطة الاغذية والبضائع ولذلك نرى من أشد الضروريات مقاومة الفيران وقتلها واحراقها خصوصاً عند انتشار المرض أو التخوف من وصوله الى البلاد . وقد تجعل الحكومات عند ما تكون بلادها مهددة بالطاعون مكافأة عن كل فأرة يقتلها الأهالى

علامات المرض

يبدأ المرض بقشعريرة كبيرة مع حمى شديدة تزيد على ٤٠ أو ٤١ درجة وآلام فى الرأس والظهر والأطراف وقىء متواتر وضعف شديد ثم يضطرب التنفس ويزداد النبض سرعة ويكون اللسان مشققاً وفى وسطه خط أزرق ثم يطرأ على المريض اضطرابات عصبية ونزيف من النهم أو الانف أو الشرج ثم تظهر فى الاربية وتحت الابط ومفصل المرفق والركبة عقد كحجم البيضة تنتهى بالانصراف أو التقيح وهو الاغلب

الاحتياطات الصحية والعلاج

ان أهم الاحتياطات التي تتخذ ضد الطاعون هي عزل المصابين وضرب نطاق صحي على القرى أو المدن الموبوءة فلا تقبل منها بضائع أو أشخاص الا بعد تطهير البضائع وملاحظة صحة الاشخاص مدة ١٠ أيام على الاقل في مكان صحي منعزل وهذه الاحتياطات هي في كل البلاد من اختصاصات مجالس الصحة البحرية والكورنتينات

وأما العلاج الوحيد للطاعون فهو الحقن بالمصل المضاد للطاعون الذي اكتشفه « يرسن » وتكون كمية المصل مناسبة لسن المريض وحالة مرضه وهو أمر يجب أن يتولاه الطبيب بنفسه

التيتانوس

التيتانوس مرض عفن يتسبب عن جرثومة تسمى « باشلس نيكولاير Bacille de Nicolaier » وهو يصيب الانسان في جميع أدوار أحيانا اذا كان به جرح وتلوث الجرح بأتربة تحمل جرثومة هذا المرض وكثيرا ما تصاب به الأطفال الرضع وهم في الاسبوع الاول من حياتهم اذا تلوثت السرة بجرثومة هذا المرض العضال المميت غالبا

أعراض المرض

أهم أعراض هذا المرض انقباض الفكين بحيث يصعب فتح الفم وتناول أى غذاء ثم تخشب الجسم خصوصاً فى الجذع والاطراف والرقبة وتحصل للمصاب حركات تقلص وتشنج عنيفة . وأما درجة الحرارة فتارة تبقى كماهى وتارة ترتفع كثيراً وأحياناً تكون منخفضة الى درجة البرودة

وينتهى المرض عادة بموت المصاب فى مدة يومين أو ثلثة على الاكثر وإذا أراد الله الشفاء فيستمر المرض بالنقاهاة مدة شهر

الاحتياطات الصحية والعلاج

للموقاية من هذا المرض يجب العناية التامة بالجروح خصوصاً اذا نشأت عن تصادم الجسم بالارض الملوثة بالأتربة وفى حالة الشك من المرض يجب الاسراع بحقن المصاب تحت الجلد بالمصل المضاد للتيتانوس بالكمية المناسبة لسن المريض مع الاهتمام بعلاج الجروح وتنظيفها بالمحاليل المطهرة القوية وصبغة اليود وأحياناً يحسن كى الجرح بالنار (الترموكويتر) وهذا أمر يقوم به الطبيب حسب ما يراه

الالتهاب السحائي المخي الشوكي

مرض عفن ، معد ينتج من انتشار ميكروب خصوصي يسمى « منانجوكوك » (Meningocoque) في السائل المخي الشوكي ، فتلتهب السحايا (الأغشية) المحيطة بالمخ وقد يأخذ هذا المرض أحياناً، شكلاً وبائياً فيسمى « الالتهاب السحائي المخي الشوكي الوبائي »

وفي كثير من الاحيان يحدث هذا المرض عن ميكروب الدرن (السل) فيصل هذا الميكروب الى سحايا المخ من جملة طرق ، خصوصاً من طريق الشرايين الواصلة للمخ ، فيسمى الالتهاب السحائي المخي الشوكي الدرني ، وهذا النوع الاخير أكثر خطراً وأقل شفاء من النوع الاول

العلامات — يبدأ المرض عادة بآلام شديدة في الرأس، وتوتر في عضلات القفا ، وجهة الكليتين ، ويكون الطفل ميالاً الى السكون والظلام ، كثير الأنين ، كثيب المنظر ، فاقد الشهية ، قليل النوم ، شديد الامساك ، كثير القيء بلا سبب ، وغير ذلك من العلامات التي يعرفها الطبيب

وأهم علامة لهذا المرض هو أن المريض لا يمكنه أن يجعل

ساقيه ممدودتين على سطح الفراش عند ما يراد جلوسه ، فيضطر المريض ان يثنى ركبتيه ، وهذه العلامة المميزة للمرض تسمى « علامة كيرنج » (Signe de Kerning)

ويوجد لهذا المرض علامات طبية اخرى تظهر للطبيب عند بحث المريض بدقة

واذا أردنا تمام التحقق من نوع المرض يجب استخراج جزء من السائل المخي الشوكي بالطريقة المعلومة للطبيب ، بواسطة ابرة مخصوصة تدخل بين الفقرات الرابعة والخامسة العجزية ، فاذا كان السائل المستخرج غير شفاف يتعين أن المرض التهاب سحائي ، ويمكن بحث السائل في معمل بكتريولوجي لمعرفة نوع الميكروب المسبب للمرض

الاحتياطات الواقية — أن ميكروب الالتهاب السحائي ينتشر في الحفر الأنفية ويبقى فيها أحيانا مدة طويلة قبل أن يصل الى المخ ومنه الى السائل المخي الشوكي ، وأحيانا يبقى كامناً في الحفر الأنفية بدون أن ينتقل الى المخ ، فلا تصاب الاشخاص الذين يحملون الميكروب في انوفهم بأذى ما دام الميكروب كامناً وانما هؤلاء الاشخاص يمكنهم أن ينقلوا المرض الى غيرهم ولذلك تكون أحسن طريقة لمنع انتشار هذا المرض هي

عزل المصاب عزلاً تاماً ، ومراقبة الاشخاص الذين اختلطوا به مراقبة شديدة ، وان أمكن يصير عزلهم أيضاً ، وتطهر انوفهم جملة مرات في اليوم بوضع بعض نقط من سائل المصل المضاد لميكروب المرض ، وتتخذ احتياطات صحية اخرى يعينها الطبيب حسب مقتضيات كل حالة

العلاج — علاج المرض وأعراضه ومضاعفاته أمر من

اختصاصات الطبيب وحده ، وانما أذكر هنا ان أهم طرق علاج هذا المرض ، الواجب اتباعها في كل الاحوال هي بذل (أى استخراج) جزء من السائل النخاعى الشوكى ، ويحقن محل البذل بكمية من المصل المضاد لميكروب المرض ، ويتكرر الحقن والبذل حسب ما يترأى للطبيب

ويجب أن يوضع على رأس المريض ، من وقت الاشتباه في المرض ، كيس به ثلج ، ويحجب النور عن نظر المريض ويعطى له العلاج الذى يراه الطبيب لمقاومة أعراض المرض

وهذا المرض خطر جداً وشفاءه نادر ، خصوصاً اذا كان من النوع الدرني أو اذا طرأ على طفل في أثناء أدوار احدى الأمراض الحادة العفنة

التهاب الغدة النكفية

تعريف المرض

التهاب الغدة النكفية مرض عمن معد يتميز باحتقان الغدد النكفية وأحياناً اللعابية الأخرى

وليس هذا المرض من الأمراض الخاصة فقط بالأطفال بل يصيب في كثير من الأحيان الشبان والكهول

أعراض المرض

ليس لهذا المرض أعراض عمومية مهمة ففي كثير من الأحيان لا يظهر على الطفل الذي يصاب بهذا المرض شيء يذكر خلاف حمى خفيفة وتوسع في الصحة وعدم قابلية للأكل. ويكون اللسان أبيض اللون ولولا الورم الذي يظهر حول الأذنين لما انتبهت العائلة الى المرض وهذا الورم يكون غير يابس ولا يؤلم الطفل الا قليلا ويبدأ عادة من جهة واحدة ثم يظهر في الجهة الثانية بعد يوم أو يومين ويستمر الورم في كل جهة ثلاثة أو أربعة أيام وبذلك تكون مدة المرض من ستة الى ثمانية أيام وينتهي المرض بالشفاء عند الاطفال بدون مضاعفات ويسهل تشخيص المرض بمجرد النظر ولكن يحسن على كل حال بحث حلق الطفل

إذا التبس الأمر بالورم الذى يحصل فى مرض الدفتريا (الخناق)
ولو أن الالتباس نادر الحصول على الطبيب المجرب

العلاج — أبسط علاج لهذا المرض هو دهان الورم بمرهم
يودور الرصاص أو بالبلسم الهادى وغسل الفم والحلق والاذنين
بمحلول مطهر خفيف بارشاد الطبيب مع حماية فى الغذاء ويبقى
الطفل فى فراشه مدة اسبوع ويعزل عن الاطفال الاصحاء لغاية
تمام الشفاء ويحسن تطهير غرفة المريض بعد الشفاء التام

الفصل الثانى

بعض أمراض العيون

الرمم الصديدى

الرمم الصديدى أو القيحى ، يعتبر فى مقدمة أمراض العيون
سيما عند الاطفال فى الكثرة والخطورة ، فهذا المرض يصيب
أحياناً الطفل المولود حديثاً ، من يوم ولادته ، بالعدوى من
افرازات والدته وقت الوضع ، فتظهر أعراض المرض بعد ميلاده
بيومين أو ثلاثة ، فتتورم الأجفان ، وينزل من بينها مادة قيحية

سميكة ، فتقول النساء الجاهلات (أن العين ترش ملحها) ، وتعتبر هذه الحالة عادية لا تستحق العناية ولا العلاج ، وتبقى العين المريضة بلا علاج مدة اسبوع ، وبعد مضي الاسبوع عند فتح الاجفان تجد الوالدة الجاهلة أن عيون ولدها العزيز قد فقدت نورها بسبب جهالها واهمالها فتندم فلا ينفع الندم

ولذلك انصح جميع اللواتي بضرورة الاعتناء بنظافة عيون الاطفال من وقت ميلادهم ، وغسلها بمحلول مطهر كمحلول حمض البوريك ، أو على الأقل بماء مغلى يضاف عليه بعض نقط من عصير الليمون . وبمجرد ظهور احمرار في جفون العين ونزول بعض افرازات ، يجب زيادة الاهتمام بنظافتها في كل وقت ، ووضع نقط من قطرة نترات الفضة بنسبة ١٪ أو قطرة بروتارجول ١٠٪ ، ويعرض الطفل في الحال على الطبيب الاختصاصي ليقرر العلاج اللازم قبل استفحال المرض واصابة العين اصابة تؤثر في نظرها ويجب أن نعلم أن الرمد القيحي من الأمراض المعدية أى التى تنتقل بسهولة عظيمة من شخص لآخر ، لذلك يجب على الوالدة أو الممرضة التى تعالج طفلاً مصاباً بهذا المرض ، أن تغسل يديها بمحلول مطهر بعد غسلها بالصابون جيداً كلما لمست عيون الطفل المريض

التهاب الجفنى

كثيراً ما تصاب الاطفال الضعاف اللنفائى المزاج بمرض فى الاجفان ، يسمى « التهاب جفنى » وعلامته احمرار وورم فى حافة الجفون ، وظهور بعض قشور عليها تسبب سقوط الاهداب وهذا المرض يستدعى العناية التامة حتى لا يزمن ويستعصى علاجه . ويعرض الطفل على طبيب اختصاصى ليقرر له العلاج اللازم ، مثل دهان حافى الجفن بمرهم راسب أصفر ، ويعطى له أدوية مقوية

الرمد الحبيبي

هذا المرض كثير الانتشار فى القطر المصرى حتى ان بعض المؤلفين يسمونه الرمد المصرى وهو يتسبب من جرثومة لم يتمكن علماء الرمد من اكتشافها للآن وينتقل بسهولة بواسطة الافرازات التى تخرجها العين المريضة وتصل للعين السليمة بواسطة الذباب أو من المناديل والمناشف التى يستعملها المريض

ويسير المرض ببطء بدون أن يشعر المصاب بشئ يذكر حتى يتمكن المرض من الجفون فتظهر علاماته التى أهمها ظهور حبيبات صغيرة داخل الجفون وانسكاب الدموع بسهولة وثقل فى الجفون وارتشاحات فى ملتحمة العين وتسبب عنه مضاعفات كثيرة مثل الشعرة وتقرحات القرنية وغيرها ولذا يجب الاهتمام العظيم بعلاج المرض منذ البداية علاجاً قانونياً ومقاومة انتشاره فى البلاد

الفصل الثالث

بعض أمراض الجلد

الاكزيما

الاكزيما مرض جلدى يصيب كثيراً من الاطفال ، ويأخذ أحياناً أشكالاً صعبة الشفاء ، وربما نتج عنه خطر على حياة الطفل ومثل هذه الانواع تحتاج الى عناية وانتباه الطبيب ، ليقرر العلاج الموضعى والعمومى بما يناسب حالة المرض وسن المريض ، واذا كان المرض ممتد الى أجزاء كثيرة فى الجسم يجب الاحتراس من الادوية القوية التأثير ، لانها تحدث أحياناً أخطاراً ربما ذهبت بحياة الطفل ، ولذلك يجب أخذ رأى الطبيب من يوم لآخر واتباع ارشاداته بدقة

وأما الانواع البسيطة من الاكزيما ، وهى الكثيرة الحصول فى ثنايا الجلد حول الرقبة ، وخلف الاذن ، وبين الافخاذ الخ فيمكن أن يتبع فى علاجها النصائح الآتية ، فاذا امتد المرض أو استعصى شفاؤه وجب الاسراع بعرضه على الطبيب ،

إذا كانت الاكزيما رطبة أى تفرز مواد صفراء يجب الاكثار
من غسلها بمنقوع الخطيعة ، أو منقوع ورق الجوز
ويكون الغسيل شاملا لجميع الاجزاء المصابة ، ثم تنشف
بشاش نظيف مغلى ، وتدهن من المرهم الآتى

جليسرين نشوى ٢٠ جرام

أو أكسيد زنك ٢ جرام

وعند ما تقل الافرازات يستبدل المرهم تدريجيا بالمسحوق
الآتى : —

مسحوق طلق ١٠ جرام

أو أكسيد زنك ٥ »

تحت ثورات الزموت ٥ »

ثم يستمر على استعمال المسحوق وحده بضع مرات فى اليوم
حتى يعود الجلد الى هيئته الاولى

ويجب أن لا يكتفى الامر فى أحوال الاكزيما بالعلاج
الظاهرى أى الموضعى ، بل يجب تقرير علاج باطنى عمومى ، مع
استعمال حمية خصوصية فى الغذاء يقررها الطبيب حسب حالة
الطفل وبنيته وعمره ، وإذا كانت الاكزيما عند الطفل الرضيع
مسببة عن مرض « الزهرى » الوراثى ، وجب اعطاء الولادة أو
المرضع علاج الزهرى حسب ما يترأى للطبيب

الأمبتيجو

الأمبتيجو « Impétigo » مرض جلدى معد ، يظهر عادة حول الأنف والشفتين ، ويصيب أحيانا باقى أجزاء الوجه والصدر والاطراف ، وأهم علاماته وجود قشور فوق الاجزاء المصابة وأول ما يجب عمله ، لعلاج هذا المرض ، هو اسقاط القشور وأحسن طريقة لذلك وضع لبخ دافئة من مسحوق نشا البطاطس فتصير القشور رطبة وتسقط وحدها بسهولة ، فيظهر تحتها أجزاء حمراء تفرز بعض سوائل صفراء

ثم يوضع فوق هذه الاجزاء ، المرهم الآتى : —

راسب أحمر ١ جرام

فازلين ١٥ »

لانولين ٥ »

وقبل اعادة وضع المرهم تغسل الأجزاء المصابة بماء اليبور (Eau d'Alibour) وانما يضاف الى هذا الدواء ، عند الاستعمال مقدار النصف من الماء الساخن لتخفيفه

ويجب اعطاء الاطفال المصابين بهذا المرض بعض أدوية

مقوية ومنوعة لبنيتهم ، مثل شراب يودوتانيك أو خلافه
ونظراً لسهولة العدوى بهذا المرض ، وانتقاله من المريض



(شكل ٩) طفل مصاب بالامبتيجو

‘السليم ، ومن مكان في الجسم الى مكان آخر يجب أخذ الاحتياطات
الصحية الواقية بقدر الامكان خصوصاً بالمدارس والملاجئ

الجرب

الجرب مرض جلدى معد ينجى من انتشار حيوان طفيلي صغير جداً ، وهو يدخل تحت الجلد ويتوالد فيه بسهولة . ويمكن استخراجه من الجلد بدبوس أو ابرة . وتمكن رؤيته بواسطة عدسة بسيطة (نظارة معظمة)

وقد يحدث من وجود هذا الحيوان الطفيلي تحت الجلد أكلان شديد ، يضطر المريض الى أن يهرش في محل الإصابة بقوة وكثرة . وكلما حدث خدش في الجلد بسبب الهرش ازداد انتشار المرض . وبذلك نرى جسم المصاب قد يغطى ببثرات صغيرة متعددة ، خصوصاً في الأيدي والأرجل

وتسهل العدوى بهذا المرض كثيراً ، فاذا أصيب طفل في أسرة أو مدرسة بهذا المرض ، لا نلث أن نرى جميع الاطفال تقريباً قد أصيبوا به

ولذلك يحسن عند حدوث إصابة بهذا المرض في أسرة أن يبادر بعلاج باقى الأطفال وتطهير أمتعتهم وملابسهم وفراشهم وعلاج هذا المرض سهل وسريع أيضاً ، وأبسط دواء له هو : دهن جسم الطفل المريض بمزج كبريتى بنسبة ٥ أو ١٠ فى المائة

حسب سن الطفل . ويترك المرهم على جسم الطفل طول الليل .
وفي الصباح يصير استحمام الطفل وتدليك جميع جسمه بالصابون
وتكرر هذه الطريقة ثلاثة أيام متوالية . وهذه المدة كافية
عادة لقتل جراثيم المرض ، فاذا بقيت بقية من البثرات على الجسم
تغسل بماء اليبور وتدهن بمرهم ثربدى (Turbith) بنسبة ٥ ٪
وعلى كل حال يجب أن يترك العلاج للطبيب الذى يقرر ما يراه

فتريازس Phtiriase

الفتريازس مرض يصيب فروة الرأس بسبب وجود حيوان
طفيل يسمى القمل

وأول علامات هذا المرض أكلان الرأس وكثرة الهرش ،
فاذا رأينا طفلاً يهرش كثيراً فى رأسه ، وجب أن نبحث جيداً
فيها للتحقق من وجود قمل بها أم لا ، فاذا لم نجد القمل
نفسه نجد فى الغالب بويضاته ، وهى عبارة عن جسم صغير
مستطيل شفاف طوله ملليمتر أو أكثر ، ويتعلق بأحد طرفيه
فى الشعر ، واذا ضغط بين الأظافر أو أى جسم صلب يسمع له
صوت عند قصمه

وأحسن طريقة لتنظيف الرأس من القمل وبويضاته هي
غسلها بخل دافئ يضاف عليه قدر من السليمانى على النسبة الآتية :

خل نقي	١ لتر
سليمانى	١ جرام
أزرق الميتلين	٢٠ و ٠ جرام

والغرض من اضافة أزرق الميتلين هو تلوين السائل حتى
لا يحصل خطأ من استعمال هذا الخل فى الطعام بصفة خل عادى
ويضاف على هذا التركيب مقداره من الماء الساخن ،
وتغسل الرأس بهذا المزيج بشرط أن يصل الخل الى جذور الشعر
بأكمله . ويمكن غمر المشط فى هذا المزيج وترجيل (تسريح)
الشعر به على أن يتخذ لذلك مشط من خشب

ثم تغسل الرأس بالصابون والماء الساخن وتجفف جيداً
بقوطة دافئة ، ويدهن الشعر بعد ذلك بجسم دسم مثل زيت
اللوز الحلو فاذا استعملت هذه الطريقة كل يوم مرة على الأقل ،
أمكن تطهير الرأس من القمل وبويضاته فى بضع أيام
ويستعمل ايضاً بنجاح مرهم الراسب الابيض بأمر الطبيب

القراع

القراع ليس بمرض قائم بذاته بل هو اسم لمجموعة أمراض
تصيب فروة الرأس بسبب جراثيم طفيلية من الفصيلة النباتية
ويشأ عنها سقوط الشعر وتهيج في الجلد



(شكل ١٠) القراع الفسلي

وأكثر أنواع القراع ما يسمى بالقراع العسلى أو السعفة.
والقراع الأكال وغير ذلك

القراع العسلى — يكثر انتشاره فى الطبقة الفقيرة خصوصاً

فى القرى . وعلاماته وجود لطح مستديرة غائرة فى المركز
(شكل ١٠) ذات لون أصفر كلون كبريت العامود ، ورأى تحتها
تشبه راحة الفيران .

وينتقل هذا المرض من المريض الى السليم ، ولكن العدوى
به أقل من العدوى بأنواع القراع الأخرى ، ويحسن عزل المصابين
بهذا المرض عن الأطفال الأصحاء .

وأحسن طرق علاج لهذا المرض هو نتف الشعر بكل دقة
وانتباه ، من الجهات المصابة ، ويكون ذلك بمعرفة الطبيب أو
ممرض متمرن على ذلك . ويمكن نتف الشعر بواسطة أشعة رنتجن
القراع الأكال — هذا المرض أكثر عدوى من سابقه ،

فاذا أصيب به طفل فى أسرة أو مدرسة لا تلبث أن تسرى الإصابة
منه الى سائر الأطفال . وهذا النوع من القراع يكون كما فى (شكل ١١)
لطح مستديرة غائرة فى المركز ويكون فيها الشعر مقصوفاً على قيد
بضعة مليمترات من سطح بشرة الجلد . وإذا نزعنا شعرة بالجفت
رأيناها تخرج بسهولة وإذا تأملناها بالمنظار أو بالعين المجردة

نراها ضئيلة وغير منتظمة ومنحنية على شكل قوس أو حلزون
فاذا وجدنا في شعر رأس طفل بعض أطخ يسقط منها الشعر



(شكل ١١) القراع الأكل

وجب علينا عزله عن باقي الاطفال ، وارساله الى طبيب اختصاصي
لبحثه وتقرير العلاج اللازم له

(الفات نظر واعتذار)

كنا نود أن نتكلم عن أمراض أخرى كثيرة ولكننا خشينا
الإطالة في هذه الرسالة العامة فاقصرنا على ما ذكرناه

القسم الرابع

الاسعافات الطبية

في الاصابات الفجائية

كل انسان عرضة لاصابات فجائية قد تجعل حياته في خطر اذا لم يسعف بما يدفع عنه الخطر بقدر الامكان أو يخفف عنه الآلام . وهذه الاصابات الفجائية مثل حالات التسمم والاختناق والحروق ولدغات العقارب وعض الحيوانات والكسور والنوبات العصبية وما شابه ذلك تستلزم عناية الطبيب ولكن اذا بقي المصاب بدون اسعاف لحين حضور الطبيب فربما ازدادت الحالة خطورة فضلا عما يعانيه المريض من الآلام لذلك كان من الضروري ان يتعلم كل انسان أهم طرق الاسعاف لاستعمالها عند الاقتضاء في حالات الاصابات الفجائية لحين حضور الطبيب الذي له وحده بعد ذلك أن يتولى العلاج حسب مقتضيات كل حالة ولنذكر هنا بعض تلك الطرق بإيجاز

الفصل الأول

الاسعافات في حالات التسمم

في حالات التسمم يلزم أن نجتهد في (١) اخراج المادة السامة بقدر الامكان (٢) اعطاء المصاب دواء مضاداً للمادة السامة اذا كانت معلومة (٣) مقاومة الأعراض التي تنتج عن تأثير المادة السامة

(١) اخراج المادة السامة

يكون بأحداث قيء عند المصاب وذلك بتناوله كوبه من الماء الفاتر أو من ماء مضاف اليه قليل من زيت الزيتون واذا لم يحصل القيء سريعاً تلمس اللهاة بالاصبع أو بريشة نظيفة من ريش دجاجة أو بعمل حقنة تحت الجلد بمقدار سنتيمتر واحد من كلوريدات ابومورفين (Chlorhydrate apomorphine)

مضادات التسمم

الأدوية المضادة للسميات تختلف باختلاف أنواع السميات وها هي بعض منها الكثيرة الحصول

المادة السامة : الأدوية المضادة لها

الاحماض على العموم : ما نزيا (٥٠) جرام او ماء صابون

أو ماء جير (كوبه) أو ماء زلالى (نصف لتر ماء يضاف عليه
زلال ٤ بيضات) أو زيت زيتون أو لبن

القلويات والنوشادر : بعد احداث القيء — غسيل المعدة

(بواسطة الطبيب) ويتناول المصاب فنجان قهوة ساخنة مضافاً
عليها ١٠ نقط نوشادر — يعمل تنفس صناعى فى حالة الاغماء
الشب : لبن وما نزيا ومشروبات صمغية

الزرنىخ : غسيل المعدة ، يتناول المصاب كمية كبيرة من ماء

فاتر أو ماء ملحى ثم ٤٠ جرام ما نزيا مذابة فى نصف لتر ماء

كلورات البوتاسه : مسهلات — ومشروبات ملينة

صداء النحاس : بعد احداث القيء — يتناول المصاب ٢٠

جرام ما نزيا مكلسة — كمية وافرة من ماء زلالى — حقنة تحت

الجلد بالمورفين واحد سنتجرام أو ٢٠ نقطة لودنم (Laudanum)

من النقم على فنجان صغير من الماء

صبغة اليود : كمية كبيرة من محلول نشوى (١٠٠ جرام نشا

فى نصف لتر ماء) — زلال بيض ما نزيا

المادة السامة : الأدوية المضادة لها

يودوفرم : ملعقة كبيرة كل ساعتين من الجرعة الآتية :

كربونات البوتاسه ٣٠ جرام

ماء ٤٠٠ جرام

الترينتين : أحداث قيء بسرعة أو غسيل المعدة ثم ٣٠ جرام

سلفات مانزيا في كوب ماء -- ابن -- ماء زلالى -- ماء شعير

نترات الفضة : كمية كبيرة من الماء المالح بنسبة ١٠ جرام ملح

طعام في ٢٥٠ جرام ماء -- زلال بيض

الأفيون ومركباته كالморفين : غسيل المعدة (بواسطة الطبيب)

يمنع المصاب من النوم بكل وسيلة ويحسن أن يكون واقفا وتعمل له المنعشات الممكنة ويستنشق روح النوشادر القوى -- ويتناول كمية كبيرة من القهوة الساخنة ويعمل له حقن تحت الجلد بزيت

الكافور والاثير والاستركتين وما شابه ذلك

غاز البترول : غسيل المعدة ، منعشات (قهوه ، شاي ، قرفة)

حمض الفنيك : غسيل المعدة -- جرعة سلفات صودا ٣٠

جرام في نصف لتر ماء ، يتناول كوبية كبيرة كل ٥ دقائق -- زلال

بيض -- منعشات

المادة السامة : الادوية المضادة لها

الفسفور أو عيدان الكبريت : غسيل المعدة أولاً بماء فاتر

ثم بمحلول برمنجات البوتاسه بخمسة لتر ماء مذاباً فيها جرام واحد

برمنجات البوتاسه وأخيراً بماء فاتر — ثم غسيل الامعاء بقسطرة

طويلة بمحلول برمنجات البوتاسه بنسبة ١ على ١٠٠٠٠

السلماى الأكال : يتناول المصاب كميات وافرة من ماء زلالى

(١٥) بياض بيض فى كل لتر ماء) بشرط احدثاى قىء عند المريض

كل ٥ دقائق ثم يعطى له ما نزيا مكاسة ٣٠ جرام فى ٣٠٠ جرام ماء

أملاح الزنك : بعد احدثاى القىء يعطى للمصاب كربونات

صودا مذابة فى ماء ساخن ، شاي قوى ، زلال بياض بماء فاتر ،

زيت خروع

حمض الاوزتيك (ماء النار) : ماء بصابون بكميات وافرة —

بيكربونات صودا مذابة فى ماء ، ماء جير ، ما نزيا

أملاح الرصاص : غسيل المعدة بمحلول حامض الكبريتيك

المخفف بنسبة واحد على الف ، ماء زلالى ، لبن

أغذية تالفة : احدث قىء عند المصاب واغسل المعدة ، واعط

مسهلاً (٣٠ جرام سلفات صودا) اسق المصاب كميات وافرة من الماء لتسهيل افراز العرق والبول ، ويوضع فوق بطنه مكمدات ساخنة أو لبخ ولا يتناول المصاب من الأغذية غير اللبن مدة يومين على الأقل وإذا نتج عن التسمم امهال غدير يعطى للمصاب أدوية قابضة مثل ساليسلات اليزموت بأمر الطبيب

الفصل الثاني

الاسعافات في العوارض الفجائية

(احتقان المخ)

الاحتقان على العموم هو ازدياد الدم حول عضو من الأعضاء لسبب ما فإذا تكدر الانسان كدراً شديداً أو تناول كمية كبيرة من المشروبات الروحية أو أجهد جسمه وعقلة عقب الغذاء مباشرة أو ما شابه ذلك فإن الدم يزداد حول المخ ويسبب احتقاناً في المخ وربما أحدث ذلك شللاً خصوصاً عند الأشخاص المتقدمين في السن بسبب تصاب أو عيتهم (العروق)

وأهم علامات احتقان المخ هي : احمرار الوجنتين ، صعوبة

التنفس، وش في الاذنين، ثقل في الرأس، غيبوبة، فقد الاحساس
والحركة في جزء من الجسم في الغالب في نصف الجسم وهو ما يسمى
شلل نصفي

الاسعافات - عند حدوث الاصابة يطرح المصاب على ظهره
في مكان طلق الهواء معتدل الحرارة ويبقى مرفوع الرأس وتفك
الملابس بحيث لا تضغط على جسمه وتوضع مكمدات مثابجة على
رأسه وزجاجات مملوءة بماء ساخن تحت قدميه وتوضع أوراق
خردل فوق فخذه وتعمل له حقنة شرجية بماء فاتر مضافاً عليه ٥٠
جرام سلفات صودا ويعمل له فصد من ذراعه أو خلف أذنيه
اذا كان النبض قوياً وهو امر يترك للطبيب

(ضربة الشمس)

اذا تعرض الانسان لحرارة الشمس القوية في بلاد حارة زمن
الصيف أو مشى مسافة طويلة في الشمس ولم يكن متعوداً على
ذلك فقد يصاب بأعراض ضربة الشمس وأهمها ارتفاع عظيم في
حرارة الجسم، صعوبة التنفس، سرعة النبض، هذيان مع تشنجات
وربما قضي عليه بسبب ذلك

الاسعافات - يطرح المصاب على ظهره في مكان معتدل .

المناخ طلق الهواء وتذلك رأسه وعنقه وصدره بالماء البارد —
ويتناول مشروبات منعشة باردة وفي حالة الاغماء يعمل له التنفس
الصناعي وحقن منبهة تحت الجلد بزيت الكافور

(الاجماء)

ينشأ عن اضطراب نفسي شديد أو نزيف غزير أو المكث
طويلاً في هواء فاسد أو تخمه من غذاء أو مشروب فوق الطاقة
أعراضه : يصفر الوجه ثم يقع المصاب بلا حراك فاقد الرشد
ويقف التنفس والقلب برهة ثم يعود النبض ضعيفاً ومتقطعاً
وتكون العينان غير براقيتين وبالاختصار يكون الانسان كالميت
تماماً لولا التنفس الضعيف ودقات القلب الخافتة

الاسعافات — يطرح المصاب على ظهره في مكان طلق الهواء
بارد وتكون رأسه منخفضة عن باقي جسمه وترفع ذراعه وساقاه
الى أعلى ، وتحل الملابس الضاغطة على جسمه ويستنشق روائح
منبهة قوية مثل الايثير وروح النوشادر وماء الكلونيا ويدلك
الصدغ والصدر بالماء البارد ويرش الوجه بماء بارد بقوة وتدفعاً
الاطراف ويعطى للمصاب مشروبات منبهة كالقهوة والشاي وفي
حالة ضعف القلب تعمل له حقن تحت الجلد بزيت الكافور

(الصرع والهستيريا)

بعض الاشخاص معرضون لنوبات صرع تنتابهم من آن لآخر بسبب أو بلا سبب في أى زمان ومكان

أعراضه — يقع المصاب بغتة على الارض وهو فاقد الرشد وتحصل له حركات عصبية شديدة بمنظر مروع وربما أضر المصاب بنفسه اذا وقع على نار أو على جسم صلب قوى

الاسعافات — تفك الملابس الضاغطة على الجسم ويترك المصاب في حركاته العصبية بدون أن نجتهد في منعها وانما نحترس بحيث لا يضر المصاب نفسه وذلك بازالة الاشياء التى تحيط به ويخشى عليه من مصادمتها ويلقى على وجهه ماء بارد ونضع تحت أنفه قطعة قطن مبتلة بالايثير ليستنشقه وننتظر حتى تنتهى النوبة

(الرعاف)

هو نزيف دم من الانف وهو يحصل لاسباب كثيرة وبعض الناس اكثر عرضة له عن البعض الآخر

الاسعافات — ترفع الرأس والذراعان الى أعلا وتفك الملابس الضاغطة على الصدر والعنق ، توضع مكمدات باردة على الجبهة والاصداغ والقفنا ، يوضع في فتحات الانف قطعة قطن أو شاش نظيفة مبتلة بماء الاكسيجين أو بماء مضاف عليه قليل من الخل أو بماء فاتر مذاب فيه قطعة صغيرة من حجر الشاب

(المفعص)

أسبابه كثيرة فمنها وجود حصوات في الكلى (مفعص كلوى)
 أو رمل في كيس الصفرا (مفعص كبدى) أو تخمه (مفعص معدى)
 أو برد في البطن (مفعص معوى) أو غير ذلك
 الاسعافات — يوضع على الجهة التى يتألم منها المصاب قطعة
 من الصوف يعد تسخينها قليلا ، أو لبخ بزر كتان ، أو رغيف
 ساخن ملفوف بقطعة قماش ، ويدهن مكان الألم بزيت بابونج
 كافورى أو يوضع نقط لودنم ثم يجتهد فى إزالة سبب المفعص
 أو اذا كان الألم شديداً كما هى الحال فى المفعص الكلوى أو الكبدى
 فتعمل حقنة تحت الجلد بالمورفين بمقدار واحد أو اثنين سنتجرام
 مثلاً بأمر الطبيب

الفصل الثالث

الاسعافات فى حالات الاختناق

(الاختناق بالفرق)

بعد انتشال الغريق من الماء انزع عنه ملابسه بمرعة وأخرج
 المواد المخاطية الموجودة فى الفم والحلق والانف بواسطة قطعة من

الشاش ملتفة حول أصبعك ، اعمل للمصاب التنفس الصناعي مدة ساعة أو ساعتين أمسك لسانه وأخرجه من فيه ثم أدخله بحركات منتظمة مدة ساعتين على الأقل ، ذلك صدره وجميع جسمه بالكحول ، اطرح غطاء حاراً على جسمه وخصوصاً الأطراف ، اسقه مشروبات منبهة مثل شاى قوى وقهوة وقرفة ، شمه روح النوشادر واذا لم تف كل تلك الاسعافات فاعمل له كياً خفيفاً على الصدر جهة القلب ويعمل فصد بمعرفة الطبيب

(الاختناق بالشنق)

اقطع الرباط المسبب للاختناق واطرح المصاب على ظهره وانزع عن جسمه الملابس الضاغطة ، الق ماء بارداً على وجهه ، ذلك جسمه وخصوصاً ساقيه وظهره بالكحول أو الخل ، شمه روائح منبهة مثل النوشادر أو الكولونيا ، ضع ثاجاً أو مكمدات باردة على رأسه وأوراق خردل على فخذه وزجاجات ماء ساخن بجانبه

(الاختناق بحامض الكربونيك وأكسيد الكربون)

يصاب كثير من الناس بالتسم اذا استنشقوا هواء مشبعاً من هذا الغاز كأن يكونوا فى غرفة مقفلة بها لحم غير تام الاحتراق ، فى الغالب عند الاستحمام أو للتدفئة فى فصل الشتاء ، أو بها أنبوبة غاز الاستصباح (المستعمل فى انارة الشوارع) يخرج منها الغاز

اعراض الاصابة : اصفرار الوجه ، انغماء ، فقد الشعور اضطراب
التنفس ، ضعف دقات القلب وتنتهى الحال بالموت اذا لم يسعف
المصاب بسرعة

الاسعافات — اخرج المصاب فى الحال من المحل الذى
يتصاعد منه الغاز وأوجد له فى مكان طلق الهواء واطرحه على ظهره
وارفع رأسه وصدره ، اعمل له التنفس الصناعى مدة ساعتين
تقريباً وأخرج لسانه وأدخله بنظام مدة ساعة ، ضع مكمدات
مثابجة على رأسه وذلك جسمه بالكحول واذا كانت الاصابة شديدة
فلا طريق غير فصد المصاب فصدأغزيراً بأخراج نحو نصف لتر من
دمه على الأقل واستبدلها بمثلها من دم انسان آخر يتطوع لذلك
(الاختناق تحت الردم)

الاسعافات — اخرج المصاب بكل سرعة واحتراس؛ أوجد له
فى مكان طلق الهواء ، اعمل له التنفس الصناعى ، نظف جروحه
وضمدها ، اخفض أطرافه واذا وجدت كسراً فى أحد العظام
اعمل الرباط اللازم بكل دقة لحين حضور الطبيب

(الاختناق بغازات المراحيض)

اخرج المصاب بسرعة وأوجد له فى مكان طلق الهواء ، اعمل
له التنفس الصناعى ، ذلك جسمه ، ضع مكمدات باردة على رأسه
وأوراق خردل على ساقيه ، شمه من محلول خفيف من كلورور الجير

الفصل الرابع

الاسعافات في الجروح والحروق وعض
الكاب ولدغات العقارب

الجروح

الجروح على أنواع وتختلف اسمائها وأشكالها باختلاف
الأسباب التي ولدتها فمنها : (١) الجروح القطعية وهي المسببة عن
آلة حادة كالسكين والموسى والسيف وما مائلها (٢) الجروح الرضية
وهي التي تنشأ من مصادمة جسم صاب كحجر أو عصا غليظة أو
كتلة خشب (٣) الجروح النارية وهي التي تحدث من طلقة آلة
نارية كالبنديقية والطبنجة سواء كانت مملوءة بالبارود أو الرصاص
أو مواد مفرقة أخرى (٤) الجروح الوخزية المسببة عن آلات
مدببة كالمسامير واليش والنبال وما يماثلها (٥) الجروح العضية وهي
نتيجة عض أسنان حيوان أو إنسان (٦) والجروح النزعية تحدث
من تأثير شد الآلات ميكانيكية أو ما يماثلها كآلات البخارية
وقد تكون معظم تلك الجروح مصحوبة بنزيف أى نزول
دم من محل الإصابة خصوصاً في الجروح القطعية والنارية
والوخزية وكذلك تكون أحياناً مصحوبة بكسور في العظام خصوصاً
في الجروح الرضية والنزعية

الاسعافات — تملخص في حالات الجروح باجراء ما يأتى :

(١) تنظيف الجروح بمحلول مطهر ولوباء مغلى يضاف

عليه قليل من الكحول النقى ثم يدهن سطح الجرح بصبغة يود

(٢) ايقاف نزيف الدم وذلك بوضع رباط ضاغط على

العضو المصاب أعلا الجرح اذا كان النزيف من شريان (ويعرف

النزيف الشرياني بأن الدم يكون أحمر اللون وخروجه بصفة

مستمرة على شكل وثبات مطابقة لدقات القلب) وأما اذا كان النزيف

وريدياً فيوضع الرباط الضاغط أسفل الجرح (ويعرف النزيف

الوريدي بأن يكون الدم مسود اللون وسيلا نه بصفة مستمرة بدون

انقطاع) وأما اذا كان النزيف فى غير الاطراف فيجتهد بايقافه

بواسطة كبس محل النزيف بقطع من الشاش المعقم أو القطن المطهر

ويوضع فوقه رباط ضاغط بقدر الامكان

(٣) وضع شاش معقم فوق الجرح ثم طبقة سمكة من القطن

ويعمل رباط لوقاية الجرح من التلوث بالاتربة وما تحمله من

الجراثيم المضرة ويختلف شكل الرباط ونوع الغيار بحسب حالة

الجرح وموضع الإصابة

(الاسعافات فى حالات الحروق)

الحروق التى تصيب الجسم اما أن تكون من لهيب نار أو من

سائل ساخن أو من مادة كيماوية وتختلف الحروق بحسب درجة الإصابة فهي إما خفيفة لا تتعدى بشرة الجلد (حروق درجة أولى) وإما أن تكون متوسطة أى تصيب معظم طبقات الجلد (حروق درجة ثانية) وإما أن تكون شديدة الوطأة فتتعدى طبقات الجلد وتصيب بعض الاعضاء (حروق درجة ثالثة) وتختلف خطورة الحروق بحسب عمقها واتساعها ومحل الإصابة فالحروق التى تصيب سطحاً متسعاً من الجلد المغطى للاعضاء الداخلية المهمة مثل البطن والصدر تكون شديدة الخطر ولو كانت غير عميقة وأما الحروق التى تصيب الاطراف العليا أو السفلى فتكون عادة قليلة الخطر ولو كانت عميقة

الاسعافات — اذا كان الجلد المحروق به فقاقيع مملوءة

بسائل أصفر فتمزق تلك الفقاقيع بسن مقص بعد تطهيره أو غليه ثم ينظف الجزء المحروق بسائل مطهر بكل لطف واحتراس ويدهن بمادة دهنية نظيفة مثل الفازلين أو زبدة أو زيت أو مروخ مكوّن من زيت وجير ويوضع فوق الحرق شاش نظيف على طبقات ويغطى بطبقة من القطن ويربط برباط يحفظ الحرق من التلوث بالأتربة وتكرر تلك العملية يومياً أو كل يومين حسب مقتضيات الحالة حتى يتم الشفاء وإذا كانت الإصابة شديدة وينتج عنها ضعف فى القلب فيعمل المصاب حقن تحت الجلد بزيت الكافور

الفصل الخامس

الاسعافات في حالات اللسعات واللدغات

وعض كلب مشتببه فيه

لدغة العقرب والحية : اذا أصيب انسان بلدغة عقرب أو حية ، يجب تشريط محل الاصابة حتى ينزل دم غزير فيخرج معه مقدار عظيم من السم ، ثم يوضع رباط ضاغط بأعلى محل الاصابة ويوضع فوق الاصابة بعض نقط نوشادر ويستدعى الطبيب لاتمام العلاج حسبما يترأى له

وأما لدغة النحل فيكفي لعلاجها وضع نقطتين من الخل أو النوشادر فوق نقطة الاصابة ، فيبطل تأثير السم ويجب ان تتقى بقدر الامكان كثرة لسع البعوض ، لأن تعدد اللسعات تؤلم وتهيج الجلد ، وتمنع من النوم ، ولذلك يجب أن يحاط فراش النوم بكلة (ناموسية) من « التل » الرفيع ، ويدهن الجسم في محل اللسعات بزيت كافور ، فان رائحة هذا الزيت تطرد البعوض ، مع العلم ان البعوض ينقل حمى الملاريا

(عض كلب مشتببه فيه)

إذا عض كلب أو قط مشتببه فيه شخصاً يجب في الحال كي محل الإصابة بكحول أو بصبغة يود أو بقطعة من المعدن مسخنة لدرجة الاحمرار ، ثم يرسل المصاب الى مستشفى الكلب بمصلحة الصحة لملاحظته ، وعمل الاجراءات الطبية اللازمة لوقايته من المرض ، ومن الضروري ضبط الكلب أو القطة وارساله الى مستشفى الكلب لوضعه تحت الملاحظة ، حتى اذا ثبت اصابته بداء الكلب يعدم ، وفي هذه الحالة يجب معالجة المصاب بالحقن التي اكتشفها العلامة الفرنسي « باستور » وهي تقي من داء الكلب متى عملت قبل ظهور المرض

صيدلية المنزل

تطراً على الانسان اصابات فجائية بالمنزل يحتاج فيها الى اسعافات وقتية سريعة ولذا نرى من الواجب على كل أسرة أن يكون لديها بعض أدوية وأدوات طبية لعمل الاسعافات الوقتية السريعة لمن يصاب من أفرادها لحين حضور الطبيب ويجب تخصيص دولاب صغير لوضع هذه الأدوية والأدوات الطبية حتى لا تصل يدي الأطفال اليها خوفاً من أن يتناول أحدهم شيئاً منها يكون

لفسـل العين والجروح البسيطة

(١٠) جرعة طود — (كئول نقي أو كونيالك على قرفه) يعطى

ملعقة منه فى حالة الأغماء والضعف

(١١) مسحوق يودوفورم أو درماتول — يوضع منه للغيار

على الجروح الغير نظيفة بعد غسلها بمحلول مطهر

(١٢) سلفات الصودا — يعطى منه مقدار مناسب لسن المريض

بصفة مسهل أو فى حقنة شرجية

(١٣) قطن طبي معقم وشاش مغلى أو معقم وأربطة تيل للغيار

منه على الجروح

(١٤) جفت — لاستخراج أجسام غريبة صغيرة ظاهرة

(١٥) قطارات — لوضع نقط أو قطرة

(١٦) جهاز غسيل — لفسل الجروح وعمل الحقن الشرجية

والمهبلية

(١٧) ترمومتر طبي — لقياس الحرارة خصوصاً عند الاطفال

(١٨) دبايدس انكليزى ومشمع وغير ذلك من الأدوات اللازمة

للتعريض

فهرس الكتاب

صحيحة	صحيحة	ما هو قانون الصحة ؟	٤	الهواء النقي	٥٧
		(القسم الاول)		الضباب والرياح	٦٥
		الارشادات الصحية		الضوء والنور	٦٦
		الفصل الاول		الفصل الرابع	
		الأغذية	٧	النوم والملابس والرياضة	٧٠
		الجهاز الهضمي	٨	الفصل الخامس	
		اللبن - البيض - الزبدة - المالحوم	١٢	التبغ والمشروبات الروحية	
		المرق - الخبز - الحبوب - الخضار		والمخدرات	٧٦
		المواد الدسمة - الاسماك -	١٥	(القسم الثاني)	
		الفواكه - السكر - القهوة	١٨	التمريض	
		غش الأغذية	٢٠	الفصل الاول	
		الجوع والظما	٢٣	غرفة المريض	٨٢
		نصائح صحية في التغذية	٢٥	الممرضة وواجباتها	٨٥
		الفصل الثاني		درجة حرارة المريض	٨٨
		الماء	٢٩	الفصل الثاني	
		استعمال الماء من الظاهر	٣١	نظافة المريض	٩٠
		تأثير الماء البارد على الجسم	٣٥	الحمامات العلاجية	٩٣
		استعمال الماء في الشرب	٤٢	الفصل الثالث	
		اوصاف الماء النقي	٤٤	اللبخ والمحولات الخردلية	١٠٠
		انتقال الأمراض بواسطة الماء	٤٥	غسيل الفتحات الطبيعية	١٠٣
		تنقية المياه	٤٧		
		الفصل الثالث			
		الهواء	٥٢		

صحيحة

(القسم الثالث)

الأمراض الكثيرة الانتشار

الفصل الاول

١٠٧	الأمراض العفنة
١١٠	الدفتريا
١١٦	الحمى التيفودية
١١٩	التييفوس الطفحى
١٢٠	الكوليرا الآسيوية
١٢٢	الدوسنتاريا
١٢٤	الحصبة
١٢٦	القرمزية
١٢٨	الجدرى
١٣	الحجيرة
١٣٢	السعال اللدنيكى
١٣٥	الطاعون
١٣٧	التيتانوس
١٣٩	الالتهاب السحائى الحى الشوكى
١٤٢	التهاب الغدة النكفية

الفصل الثانى

بعض امراض العيون

١٤٣	الرمد الصديدى
١٤٥	الالتهاب الجفنى - الرمد الحبيبي

الفصل الثالث

بعض امراض الجلد

صحيحة

١٤٨-١٤٦	الاكزيما - الامبييجو
١٥١-١٥٠	الجرب - فتريازس
١٥٣	القراع

(القسم الرابع)

الاسعافات الطبية

الفصل الاول

١٥٧	الاسعافات فى حالات التسمم
	الفصل الثانى
	احتقان المخ - ضربة الشمس
	الاغماء - الصرع والهستيريا -
١٦٥-١٦١	الرعاف - المغص

الفصل الثالث

١٦٥	الاختناق بالغرق - بالشنق
	باكسيد الكربون وحمض
١٦٦	الكربونيك
	الاختناق تحت الردم - بغازات

١٦٧	المراحيض
-----	----------

الفصل الرابع

١٦٨	الاسعافات فى الجروح
١٦٩	» » الحروق

الفصل الخامس

١٧١	اللدغات واللسعات
١٧٢	عض كلب مشتببه فيه
١٧٢	الصيدلية المنزلية