

كيف يضر السنان

للدكتور فيليب اندي بركات

قرأ صديق لي سمين حديّة طيبة زدتها تأكيدياً وهي: «أكثر السنان الضخام الاجسام الأثيمين في تناول الطعام يوتون لجساة» فخاف وسألني تعليل ذلك فأجبت مختصراً انه يصيب الجسم ما تُسبب الاطباء الحُرُول الدهني فيعجز القلب خصوصاً عن وظيفته القائمة بدفع الدم لسائر الجسم فيوت السمين. قال: وكيف اصير ضامراً. قلت: بالملاج. فالجلة مدّة حتى عاد كما اشتهى طارياً مختصراً شاكرًا معاني

واليك الآن مقالة كتبتها للسمن ليعرف وللضعيف ليسن متى عرف كلاهما اسباب السمن والهزال. وانما على الفريقين استشارة الطبيب ما أمكن فحكتة مفصلة وهي تهدي سوا السبل

اسباب السمن

أكثرها ناتج عن امزجة الانسان فيها المزاج اليقوسي الذي يعيق التغذية الجسيّة. وعنده علامات صاحبه في حالة الصحة الصلح العاجل والوجه الاحمر والعرق الغزير والقابلية الجيدة للطعام. وفي حالة المرض تمرضه طناً للامراض الجلديّة والرشح والحُتات والالتهابات الشعبيّة ويصيبه يافماً الرَبُو والصُداع والرُعاف ران شبّ تتّضح فيه الامراض المذكورة ويزيد فيه التعرّض لداء المفاصل والحصى والبول السكّري والبراسير والجلكة وقبض البطن واذا شاخ اصبح مستعداً للموت من امراض عضويّة عظامه ناتجة عن تصبّب الاقنية الدموية

ومن اسباب السمن الوراثة الابوية او العائليّة والنهم في تناول الطعام والاعتماد على الدهني والسكّري منه وعسر الهضم وشرب البيرة والكحول وكثرة النوم والنعورد وقلة المشي والحركة والفقير الدموي والانتقال الفجائي من الشغل المفرط الى البطالة والنساء يسمن بعد الولادة وانقطاع الطمث. وكل الاسباب المذكورة آنفاً تكثر الدهن وتمنع تأكّده فيبقى في الجسم ويخزن في كريات نسيجه واذا لم تُكثّر الدهن فانها تضيّف قوة التأكّيد فينتج عن ذلك اكتناز الدهن وربما اجتمع السبان معاً فيتغلق الدهن ويقل الانسجة اليه وتتحوّل بعض الابنية الى مادّة كما يحصل في الحُرُول الدهني في القلب والشرايين. وهذا

يمرض للامراض المختلفة لان القلب والاورية الدموية والدماغية خصوصاً تفقد قوتها العضلية وتصبح عرضة للانفجار وحصول الكثرة الحية والقلبية وبالتالي الموت الفجائي وقانا الله منهُ

العلاج

يتم العلاج الى صحي ودوائي وعلى الاول الاعتماد الاكبر وفيه وصايا منها:
١ تقليل الطعام الدهني ما امكن وان اوجب الحال لتناوله فيجب تهليل
تأكسده اي احرقه بالحركة

٢ تقليل الشرب والمشروبات والمأكولات السائلة كالحساء (الشورية) والحليب
والشاي الخ

٣ اخذ المسهلات الخفيفة بعض الاحيان

٤ كثرة المشي والحركة. انما في هذه الوصية وفي تقليل المشروبات نظرٌ يحكم فيه
الطبيب عند الحاجة ببعض الراحة لمن كان متناً او مصاباً بمرض تصلب الشرايين.
٥ ان اكل الاغذية المحتوية على الحوامض النباتية كالاجاص والتفاح والبرتقال بمدوح
في تضخيم السمين بسبب البرتاس الذي يهيج حركة فعل الهضم. واكل السلاطة وفيها الخل
والشرب من الخل قليلاً مشكور ايضاً للسبب نفسه انما على السمين التدرج في ذلك
وعدم الافراط. وعليه ايضاً ان يتحسّم باللبّ السخن فانه يعرقه ويقلل من دهنه وبالتالي
يذيه والماء البارد في البحر او غيره نافع ايضاً بسبب الحركة المتوجبة فيه ونشاط الشهية
الذي يعقبه

٦ اما الطبيب فينظر لوظيفه الكبد الذي منه تتصرف الادهان فيسهل له طريقها
بالماء المعدنية المسهبة وينظر لفعل الهضم ويهيجه ليريد التأكسد في المواد الدهنية
بواسطة القلوبات واملاح البرتاس والسودا. ويصف بعدها الحركة والمشي لما يكون السمين
صانماً ليجرق ما فيه من بقايا الدهن. وقد مين (بوشار) الفرنسي كمية الاكل للسمين فاصاب فيها
النجاح فانه يصف للسمين الاكل في اليوم الواحد اقة حليب وخمس يضات فقط وذلك
مدة ثلاثة اسابيع ولتلايضيء اعتقال البطن يصف له بعض المسهلات الخفيفة او الحقرن
المليئة وقد ورن السمين بعد ثلاثة اسابيع من المعالجة المذكورة فوجد انه نقص سبعة
كيلوات. اما السبب في النقص المذكور فنتج عن اغتذاء السمين من جسمه ولذلك على

للمحكيم ان يصف ما ذكرنا للسمان الاقرباء للمديثين في السمن لاللسنين ذوي العمم الرخو

العلاج الدوائي

لاثقة تامة في مفعوله انما قد تجرب الاطباء القاريات لانها تبيح فعل الهضم وبالتالي تحرق المراد الدهنية المخزونة في النسيج الحاروي انما كثرة استعمالها تصح عادة .ضرة او لا غنى عنها او تصاب بالكلل في مفعولها . وقد امتحن غيرهم البرودور وقال بعض النباح لان من مفعوله تحويل القوة المذرية لكن كثيراً من المرضى لا يطيقون استعماله رغماً عن منافعه وربما اصاب بعضهم الزكام او التللات الصدرية او البقع الجلدية . وقد استبكتف منه بعض السمان لانه يوصف ايضاً للصابين بالداء الزهري

وقد يوصف متفوع او شراب بعض الحشائش البحرية ولا اعلم طبيباً افاد عن نتائج العلاج بها فقدر تقريراً يعول عليه

بما تنقية الجسم بالمهلات المائلة فواسطة حسنة ذكرناها . انما نوصي بالاعتدال لمن اتبها خوف اكتنام من بعدها وفيه اضرار لا يسعنا المقام لذكرها . والحجار الفندي نبات نافع لانه يعرق ويدبر البول فيخفف من ثقل الجسم لكنه يضعف القوى وقد اهتم الافرنج بعلاج التضمير بالمجاري الكهربية واعلنت جرائدهم عن ادوية مجهولة مقاومة للسمن منها دواء روسل فمر مشهور له بجودة المنفعة من مهرة الاطباء ومجرب من كثيرين فلا بأس من تجربته .

اما المياه المعدنية فوسائط نافية رقوية جداً انما لا يرسل الطيب لتلك المياه من كان فيه مرض او خلل في وظائف القلب وانما ننصح السمان ذوي اليسار السفر لادوية قهزل اجسامهم (وان هزلت اكياسهم) ومن المياه المشهورة كارلسباد (Carlsbad) وماينباد (Marienbad) في النمجة . وفي فرنسا اشهرت مياه كثيرة منها مياه فيشي (Vichy) وشاتيل كويون (Chatel-Guyon) . وفي فلسطين مياه البحر الميت اشهر من ان تذكر وتقبل جميع المياه المذكورة باملاجها او درجة حرارتها او جودة هواء موقعا وفيها من الواد ما يسهل ويدبر البول ويعرق بهذا جل المقصود في مهالجة السمن

هذا وان شئت الان ايها المضر المحصر ان تكون سبباً فاجر يعكس ما اوصينا به للسمن فتال ما انت راغب فيه باذن الله . انما في كل ما ذكرنا حكمة الطبيب منجزة بايالك والتأهي لان حب التأهي غلط خير الامر الوسط