

تدبير المنزل

الاكزيهما

الاكزيهما هي عرض من أعراض الغذاء غير الجيد وعادةً يهيج الجلد وتهيء بسببها . وتنشأ عادةً من تناول كثير من المواد الازوتية وخصوصاً الموجودة في الحيوانات وأخص تلك الاطعمة : السجق - اللحم المحمر - لحم الخنزير المدخن - السمك والجبين وأحياناً البطاطس المقلية والمخبزات وغيرها

وقد نجح الطبيب الاميركي المدعو بالسكى BULKLEY في شفاء مرضاه من هذا المرض باعطائهم كثير من الارز المسلوق (بدون لبن) مع اضافة قليل من السمن أحياناً و اعطاهم بعد ذلك الخبز الناشف مع الزبد ولمعالجة الاكزيهما يلزم الاكثار من شرب الماء (ستة الى سبعة كوبات) يومياً والامتناع عن شرب القهوة والشاي . ويجب الاكثار من التمرينات البدنية في الهواء الطلق . ومن الضروري أن تفرز المصارين يومياً وتستعمل المسهلات عند اللزوم

ويلزم أيضاً غسل المحل المصاب بصبغة الصابون الاخضر Green Soap
وإذا كان المحل المصاب مغطي قمشور تزال بنقعها في الزيت ويهدأ أن يجف
جيداً يهدأ بعثنا، لمدة تتراوح بين ١٢ و ٢٤ ساعة ثم تغسل جيداً (يستعمل

في الفسيل صه ابون جيد النوع أو دقيق الترمس أو مسحوق الارز أو (البودرة)
اذا شعر المريض برعي أو اكلان يستعمل محلول خفيف من حامض
السكر بوليك

عسر الهضم

ينشأ عسر الهضم غالباً من عدم تناول الطعام بنظام في مواعيد أو
عن الإفراط في الأكل وربما لا يكون لذلك نفس التأثير على كل انسان
نظراً لاختلاف قوة العصارة المعدية في الاجسام فن الواجب ملاحظة
أنواع الطعام النير مناسبة للمعدة وتجنب تناولها
اذا كانت العصارة المؤثرة على المواد الازوتية مثل البيض واللحم
ضعيفة يمكن تسهيل هضمها بتناول عصير (الاناناس) وبما ان المواد
السكرية تهضم في الفم بواسطة اللعاب الذي تفرزه الغدد اللعابية يلزم
مضغ الطعام جيداً وبيطه وكذلك يستحسن شرب ماء الشعير Malt
وأحسن علاج لعسر الهضم هو الراحة التامة (مع تجنب القراءة أو
المحادثة أو أى شغل) بعد كل أكلة لمدة لا تقل عن نصف ساعة، ولا
بأس من النوم قليلاً. ويلاحظ الانسان ما يناسبه من أنواع الطعام حتى ولو
دعا الحال لان يقتصر على نوع واحد منه
وقد يزيل عسر الهضم المزمن الذي لم تؤثر فيه الادوية المنوية اتباع
هذه الوسائط البسيطة

فقر الدم أو الانيميا

لا تعرف الانيميا الا بعد فحص الدم بالمجهر وكثيراً ما يخطئ الناس
وينسبون فقر الدم الى الاجسام النحيلة فقط مع انه كثيراً ما توجد

الانيميا في الاجسام السميكة وقد ينجم فقر الدم عن عدم تغذية الجسم بكل المواد اللازمة له. والافتقار على اطعمه لا تحتوي على المواد الحديدية كالديسق الابيض (الاسترالي) والابن وغيرهما من الاطعمه الكثرية الاستعمال. وقد يصاب الجسم بفقر الدم عدم تناول كمية كافية من الاطعمة المقوية ومن الاطعمة التي تحتوي على كثير من المواد الحديدية مثل الخضروات (وخصوصاً السبانخ) وصفار البيض والشوايك والتفاح. وكذلك الحبوب كالقمح والشعير ولو أن المواد الحديدية فيها قليلة وكثيراً ما تسبب الانيميا عن نزيف داخل أو استهلاك السكريات الدموية الحمراء (كما تفعل الحمى المalarيا أو أمراض أخرى معدية) ولا يمكن معرفه أسبابها الحقيقية الا بعد فحص الدم بالمجهر

فاذا كانت الانيميا متسببة عن سوء التغذية يمكن تدارك الامر بتنظيمه وتمضيته معظم النهار في الشمس والهواء الطلق وبعمل بعض التمرينات البدنية فاذا لم يجد ذلك نفعا يجب استشارة الطبيب ولا يحسن الاكتفاء بأخذ المقويات الحديدية

العناية بالقدمين في الصيف

في حالة كثرة عرق القدمين صيفاً يتبع العلاج الآتي :-

تغسل القدمان مرتين يومياً بمحلول حامض البوريك أو بمزيج مكون من جزئين من كلوروات الهيدرات لثة جز من الماء أو بمحلول الصودا يرش مسحوق الشبه على القدمين وبين الاصابع وفي الجوارب ويجب تغيير الجوارب يومياً ويستحسن نقعها بمحلول حامض البوريك وتجفيفها قبل استعمالها.

فريدريك فريمان