

الفصل الثالث

وسائل المحافظة على الصحة العامة

التأثير الضار للتدخين:

يرجع الاختلاف في درجة جودة السجائر المنتشرة بالأسواق إلى أربعة عوامل رئيسية نلخصها فيما يلي: نوع التبغ المستخدم، طريقة تصنيع وتوليف هذا التبغ، درجة الرطوبة، وجود الفلتر، ولكل عامل من هذه العوامل تأثير مختلف على جميع أعضاء الجسم.

* يتسبب النيكوتين في تسميم الجهاز العصبي بدرجة فائقة، ويصاحب كل نفخة من نفخات السجارة في حدوث اختلاجات في شرايين الجسم، وهذا يعنى تزايد ضربات القلب (من ١٥ - ٢٥ نبضة في الدقيقة) كما تتسبب في زيادة الضغط في الشرايين، وفضلاً عن ذلك يتسبب النيكوتين في زيادة الحشونة لجدر الشرايين وبالتالي تفقد مرونتها وتزداد احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين.

* تحتوي السجائر على مواد مهيجة (مثل الألدئيد - الأكرولين) وهذه تقوم بمهاجمة الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي مما يتسبب في إهانتها والتهابها وزيادة إفرازاتها والنتيجة الحتمية أن تفقد هذه الأغشية المخاطية وظيفتها الأساسية في تنقية وترطيب هواء الشهيق مما يزيد من فرص الإصابة بالميكروبات التي تتاح أمامها الظروف المواتية لاختراق الجهاز التنفسي.

* الأكاسيد الكربونية، تتكون هذه الأكاسيد الكربونية نتيجة الاحتراق غير المكتمل للتبغ، وهي تؤثر على كرات الدم الحمراء، وتتسبب في إنقاص كميات الأوكسوجين في أنسجة الجسم المختلفة، كما تقل القدرة على تكيف المجهود، تصل نسبة أول أكسيد الكربون في كبار المدخنين إلى ٢٠٪.

* القطران يهاجم الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي والجهاز الهضمي، وإليه يعزى ٥٠٪ من حالات الإصابة المزمنة بالتهاب الشعب الهوائية، كما أن ٩٠٪ من حالات الإصابة بسرطان الرئة ترجع أساساً لتزايد نسبة القطران.

تختلف درجة الإصابة المرضية ونوعيتها باختلاف الطريقة المتبعة في تدخين التبغ. الأشخاص الذين يستخدمون البايب ٤، ٥ مرات في اليوم، أو يدخنون عدد ٢ إلى ٣ سيجار

يوميًا دون تعمد استنشاق الدخان بعمق أى لا يبتلعونه، هؤلاء معرضون لخطر الإصابة بالالتهابات المزمنة في الشفاه - اللثة - اللسان - الفم - الحنجرة - البلعوم، ومع ذلك أثبتت الفحوص الطبية أن كثيراً من حالات سرطان الكلية تنتشر بين مدمنى تدخين السيجار، وعلى وجه العموم يتعرض مدمنى تدخين البايب والسيجار للإصابة بسرطان الشفاه واللسان علاوة على ما يحدث للأسنان من تدمير، أما مدخنو السجائر الذين لا يدخنون أكثر من ١٠ سجائر يوميًا، ولا يتعمدون استنشاق الدخان المتصاعد بعمق يقعون تحت نفس التصنيف السابق، أى أنهم معرضون لنفس الأخطار.

أما الأشخاص الذين يتعمدون ابتلاع الدخان ويبلغ متوسط استهلاكهم اليومي حوالى ٢٠ سيجارة يتعرضون لخطر الانهيار الصحى بعد مرور من ١٥ - ٢٠ سنة من بدء إدمانهم التدخين، وهم معرضون لخطر الإصابة بالأمراض السرطانية عندما تتراوح أعمارهم ما بين ٤٥ - ٦٠ سنة.

وخلاصة القول أن الأشخاص الذين يبلغ معدل استهلاكهم اليومي من السجائر ما بين ١٠ - ٢٠ سيجارة يتناقص متوسط أعمارهم بحوالى ٨ سنوات عن زملائهم من غير المدخنين.

مضار التدخين:

التدخين ضار جدًا بالجهاز التنفسى والجزء العلوى من القناة الهضمية والجهاز الدورى (القلب والأوعية الدموية) والجهاز البولى:

أولاً: بالنسبة للجهاز التنفسى:

هو أول جهاز يصطدم بدخان السجائر، وتحدث الإصابة بواحد من الاحتمالات التالية: الاحتمال الأول: تلف أنسجة الأعضاء الموصلة إلى الجهاز التنفسى والنتيجة الحتمية لذلك حدوث التهاب بالحنجرة، تلف الأحبال الصوتية التهاب القصبة الهوائية، حدوث التهاب مزمن للشعب الهوائية ويصاحب ذلك الإصابة بسعال شديد خصوصاً عند الاستيقاظ من النوم. الاحتمال الثانى: الإصابة بسرطان الرئة. تزداد احتمالات الإصابة بسرطان الرئة كلما ارتفعت معدلات الاستهلاك اليومي للسجائر، وترجع خطورة هذا المرض إلى صعوبة اكتشافه حيث لا تظهر الأعراض إلا بعد مرور وقت طويل تصبح بعدها الإصابة شديدة وصعبة العلاج.

ثانيا: بالنسبة للجزء العلوى من القناة الهضمية:

الالتهاب المزمن للبلعوم والحنجرة يؤدي أحيانا إلى الإصابة بسرطان البلعوم - الحنجرة - المريء، وتكرر الإصابة بسرطان المريء والمعدة عند مدمنى التدخين.

ثالثا: الجهاز الدورى - (القلب والأوعية الدموية):

التدخين له آثار سيئة على الأوعية الدموية تؤدي في النهاية إلى ظهور التقرحات في شرايين الجسم وما يتبعها من إصابة بالغرغرينا الأمر الذى يقتضى في بعض الأحيان ضرورة التدخل الجراحى لبتير بعض أعضاء الجسم كما أن إصابة الشريان التاجى تؤدي إلى عواقب وخيمة في كل من أجهزة البصر والسمع وتصيب أيضا كلا من حاستى الشم والتذوق.

رابعا: بالنسبة للجهاز البولى:

ترجع معظم الإصابات بسرطان المثانة إلى الإفراط في التدخين. وأخيرا يؤدي الإدمان على التدخين إلى كثير من الأمراض الجلدية مثل جفاف البشرة - ظهور التجعيدات خاصة أسفل العينين وحدوث التلف بالشعر، وعموماً ظهور أعراض الشيخوخة المبكرة على الوجه.

قرار صعب يجب اتخاذه فوراً:

لا شك أن الامتناع عن التدخين أمر صعب، وقبل الإقدام على هذه الخطوة الجريئة يجب التأنى في اختيار الطريق الصحيح الواجب اتخاذه لتنفيذ هذا القرار الصعب، الأمر الذى يستوجب شحن وإثارة كامل الإرادة وتجهيز النفس للبدء الفورى في اتخاذ الخطوات الإيجابية للإمتناع نهائياً عن التدخين.

وترجع الصعوبة في التنفيذ إلى ضرورة الإقتناع الكامل بمضار هذه العادة السيئة، وتحقيق التهيئة النفسية الكاملة للبدء في التنفيذ الأمر الذى يستلزم بضعة أسابيع حتى يصبح الفرد مهيباً نفسياً بصورة كاملة تجعله يتقبل بالمخاطرة والإقدام على هذه الخطوة الجريئة.

ومن الضرورى الابتعاد بصفة خاصة عن جميع العوامل التى تدفعك إلى الإمساك بالسيجارة والإقبال على تدخينها، هذه الخطوة تعتبر من الأمور الهامة والضرورية لإنجاح أى مشروع لإيقاف عادة التدخين.

وفضلاً عن ذلك يجب الاعتناء باختيار الوقت المناسب للبدء في تنفيذ هذا المشروع الهام، وتعتبر فترات الإجازة من الأوقات المثالية التي يحسن فيها البدء في الإقلاع النهائي عن التدخين، وعلى العكس يفضل عدم اختيار أوقات التوتر العصبي أو الإرهاق في العمل كموعده للبدء في الامتناع عن التدخين حيث يصاحب هذه الفترة الكثير من أسباب التوتر النفسى التي تعرقل مشروعك وتهدم برنامجك وتحبط آمالك في التنفيذ.

أيام من العمر.. تحسب لك لا عليك:

يتعرض كل من يقدم على الإقلاع عن التدخين خلال الأشهر الأولى إلى سلسلة من الأعراض الجانبية غير المستحبة نذكر منها الرعشة، والارتجاف، والعرق الغزير، والتوتر، والأرق الخفيف وازدياد الشهية في الأكل التي يتبعها في كثير من الأحيان زيادة في الوزن، ويفضل في هذه الحالة استجماع كل أسباب العزيمة القوية والإصرار والشجاعة لمواجهة هذه الاحتمالات الطارئة.

هناك بعض القواعد الصحية يجب اتباعها خاصة في الأسابيع الأولى منها إجراء بعض تمارين التنفس العميق المنتظم مع ضرورة تجنب شرب المنبهات القهوة - الشاي - الخ (إلخ) والاهتمام بشرب كميات كبيرة من الماء بغرض غسل جميع أعضاء الجسم الداخلية، وتقدير هذه الكمية بكوب من الماء في كل مرة يزداد فيها الإحساس والرغبة في تدخين سيجارة) اجتهد في تناول كميات مناسبة من فيتامين (C) لمساعدة الجسم على التخلص من سموم السجائر. أثبتت التجارب أن الامتناع الفوري والكامل عن التدخين هو أنسب الوسائل أما الامتناع التدريجي وعلى مراحل متعددة فلا جدوى منه.

العلاج بالإبر الصينية:

أجريت عدة تجارب لإبطال عادة التدخين باستخدام طريقة العلاج بالإبر الصينية وكانت النتائج على الوجه التالي: ٥٠% نجحوا في الامتناع نهائياً، ٢٥% نجحوا في إنقاص معدلات استهلاكهم من السجائر، ٢٥% عادوا مرة أخرى إلى التدخين كسابق عهدهم.

يستمر العلاج بالإبر الصينية على الوخز بإبر رفيعة جداً في أماكن خاصة من الجسم يتم تحديدها بدقة شديدة وترك في مكانها لمدة ٢٠ - ٤٠ دقيقة في الجلسة الواحدة، ويحتاج العلاج إلى ٤ أو ٥ جلسات من هذا النوع، ولا يصاحب هذه الطريقة أى إحساس بالألم.

وهناك طريقة أخرى للعلاج بإبر الصينية تعتمد على نفس الأسس السابقة وفيها يتم تثبيت مشبك أوسلك رفيع في الأذن، وبهذه الطريقة تحدث إثارة دائمة في نقطتين محددتين مسبقاً بشكل

دقيق، ويظل هذا السلك الرفيع أو المشبك معلقاً في الأذن لمدة تتراوح ما بين ٣ - ٤ أسابيع، يؤثر هذا الفعل في مناطق عصبية معينة تقوم بتغيير مذاق السجارة عند المدمن كما تقلل من رغبته في تدخين التبغ.

خطة الأيام الخمسة:

تنتشر نوادي محاربة التدخين في كثير من البلدان الأوروبية وتقدم هذه النوادي خدماتها لروادها من الراغبين في الإقلاع عن التدخين، حيث يشترك جميع الأعضاء في تنفيذ برنامج من خمسة أيام، هذا البرنامج يتطلب عملاً جماعياً، حيث يشترك مجموعة من الناس في نفس القرار في عقد خمس جلسات مسائية متتابة تستغرق كل جلسة ما بين ساعة ونصف إلى ساعتين، ويقوم عادة طبيب عادى وآخر نفسى بإلقاء مجموعة من المحاضرات مصحوبة بعرض بعض الأفلام تدور جميعها حول أخطار التدخين، وفي نفس الوقت - وهذا أمر أكثر أهمية - يسرفون في الإرشادات والنصائح لاتباع نظم خاصة في التغذية وتنظيم التنفس وغيرها من التعليمات الطبية التي تساعد الممتنع عن التدخين في اتخاذ خطواته الإيجابية، لإبطال هذه العادة.

والواقع أن اشتراك المجموعة في عمل جماعى موحد يسمح بإقامة علاقة بين العضو ومختلف أفراد الجماعة، الأمر الذى يجعل من كل فرد شاهداً على تجربة الآخرين، بحيث تشارك المجموعة في نفس الأحاسيس مما يمكنهم من مواجهة الصعاب المحتملة بروح الجماعة. يمتلك كل فرد من أفراد الجماعة نوتة صغيرة يقوم بالتسجيل فيها أولاً بأول بجميع العوامل المقلقة، والعمل المشترك الجماعى والاتصال بالآخرين، ومبادلة الآراء والمشاعر، والمشاركة بروح الفريق وتبادل الخبرات تعتبر كلها أهم عوامل نجاح هذه التجربة خاصة عند الأفراد الذين يهابون ممارسة التجربة بمفردهم.

أين أنت من هؤلاء

الدافع	السلوك	للمساعدة في الإقلاع عن التدخين
التنبيه - الحث التحريض. (١٠٪ من مجموع التدخين).	أدخن كي أمنح نفسي دفعة مفاجئة من النشاط. أدخن كي أمنح نفسي قدرًا من الشجاعة. أدخن للتأثير في الآخرين.	النشاط الطبيعي، ممارسة الرياضة، ممارسة بعض الألعاب المسلية.
الشعور بالسعادة من الإيجاءات المصاحبة للتدخين. (١٠٪ من مجموع المدخنين).	يتنابى شعور بالسعادة من إشعال الكبريت وإمساك السيجارة بين أصابعي. الاستمتاع بالتدخين لما له من طقوس تبدأ بإشعال السيجارة والتدخين ومتابعة الدخان وهو ينطلق حلزونياً في الهواء.	شغل اليدين بعمل آخر مفيد.
الإسترخاء. (١٠٪ من مجموع المدخنين).	مجرد سحب أنفاس السيجارة يحقق لي قدرًا كبيراً من الاسترخاء. أشعر بقدر كبير من السعادة عند اتخاذ الخطوات الكاملة للتدخين. أدخن أيضاً في فترات الراحة والاسترخاء.	ضرورة الاقتناع أن الاستمرار في التدخين لن يحقق أى قدر من الإسترخاء العصبى. كما أن الامتناع عن التدخين لن يزيد من حالات التوتر العصبى.
القلق. (٣٠٪ من مجموع المدخنين).	أقوم بإشعال السيجارة في كل مرة أشعر فيها بالانزعاج - القلق، تعكر المزاج أو عندما تتنابى بعض الهواجس والأفكار السوداء، أقوم بالتدخين للمساعدة في نسيان بعض الأدور المزعجة.	التنفس ببطء وعمق لمدة ٣ - ٤ مرات كفيلة بالقضاء على كل أسباب الإرهاق والإحباط.

للمساعدة في الإقلاع عن التدخين	السلوك	الدافع
<p>الواقع إن زيادة الجرعات خلال بضعة أيام تسبب في حدوث حالة من التقرز والاشمئزاز ناتجة من حالات التشبع التي يصاب بها الجسم.</p>	<p>عند انتهاء علبة السجائر أبادر دون تفكير بشراء واحدة جديدة. ينتابني شعور بالإحباط في الفترات التي لا أدخن فيها عندي رغبة ملحة للعبث وتحريك وإثارة أى شيء ويقع تحت يدي في فترات الانقطاع عن التدخين.</p>	<p>الحاجة المطلقة والملحة. (٢٥% من مجموع المدخنين).</p>
<p>أنت في حاجة إلى ابتكار بعض الحيل والألاعيب المختلفة لشغل ذهنك والتفكير في هذه الحيل في كل مرة تشعر فيها بحاجتك للتدخين. ضع في جيبك ويجوار علبة السجائر ورقة مكتوب عليها التدخين ضار جدا بالصحة ولذا قررت الامتناع نهائيا عن التدخين.</p>	<p>أدخن أوتوماتيكيا، بدون تفكير. تمتد يدي إلى علبة السجائر وأشعل واحدة منها دون أى اعتبار لعدد السجائر التي قمت باستهلاكها. توجد سيجارة دائما في فمي ولا أفكر على الإطلاق في كمية السجائر المستهلكة أو المتبقية.</p>	<p>عادة مكتسبة. (١٠% من مجموع المدخنين).</p>

الإرهاق والضغط العصبي

يتعرض كل فرد منا لكثير من المتغيرات اليومية وهذه بدورها تدفع جميع أعضاء الجسم لتقديم ردود فعل متباينة تختلف باختلاف العامل المؤثر، كما يصاحب هذه المتغيرات اليومية كثير من التحورات في السلوك العام للفرد، ولنضرب الآن مثلاً لذلك عندما يتعرض المرء لحدث سعيد مفاجيء يحدث في الحال تغييرات عديدة في سلوك الفرد حيث نراه يضحك سعيداً ويصاب بحالة من المرح، وقد يبكي من شدة التأثر والانفعال، أما عند مواجهة حدث ذى طابع عدائى يحدث في الحال حث لأجهزة الجسم الدفاعية، أو تحدث تغييرات في سلوك الفرد للهروب من هذه الحالة الطارئة، والواقع أن هذه التغييرات سواء في سلوك الفرد أو في ردود الفعل المعاكسة لأجهزة الجسم تعتبر جميعها من العمليات الحيوية الهامة، يظهر الإجهاد العصبي عند فشل جميع أعضاء الجسم في مواجهة هذا الاعتداء، والنتيجة الحتمية ظهور العديد من الاضطرابات الجسدية والنفسية.

ولا شك أن الإنسان المعاصر يتعرض لكثير من العوامل التى تتسبب في إصابته بالضغط العصبي (من أمثلة ذلك إيقاع الحياة السريع، الازدحام والتزاحم داخل وسائل المواصلات العامة، الحياة المكتيبة المملة والمرهقة في وقت واحد، الصراع والتنافس بين الأفراد.... إلخ) ويعبر الجسم عن هذه الحالة بظهور أعراض مرضية ونفسية، تكون عادة على صورة إرهاق وانحطاط في القوى وشعور بالإعياء والملل، والتعب والتوتر العصبي.

نتائج الضغط العصبي:

عرفنا فيما سبق أن الجسم يواجه الأحداث العدوانية المرهقة بردود فعل مختلفة، تساعد في التغلب على هذه الحالات الطارئة، ولكن عند الفشل في التغلب بصورة فعالة ونهائية على هذه الأحداث العدوانية، يتعرض المرء للإصابة بالإجهاد العصبي الذى يتسبب في فقدان التوازن النفسى، وكذا يصاب الجسم بكثير من الاضطرابات العضوية نذكر منها:

* استمرار ارتفاع نسبة الهرمونات في الجسم لمدة طويلة يساعد على الإصابة بالتهيج العصبي الذى يصيب الصحة العامة بأضرار خطيرة.

* التوتر العصبي المستمر والطويل يعتبر واحداً من أهم العوامل المسببة للإصابة بأمراض الجهاز الدورى (القلب والأوعية الدموية).

* استمرار سيولة الدم مرهون بوجود بعض الإنزيمات في الدم ولكن عند زيادة الضغط

العصبي عن حد الاحتمال يتعرض الدم للتخثر، وتزداد احتمالات الإصابة بجلطات الدم في الجهاز الدورى أو في المخ.

* ازدياد ضربات القلب المستمر يكون بالغ الخطورة خاصة عند كبار السن

* التوتر العصبي وزيادة الضغط العصبي يتسببان في الإصابة بقرحة المعدة والاثني عشر.

ومع تزايد الأسباب المؤدية إلى الضغط العصبي يتدفق سيل من الأعراض المرضية التي تظهر علاماتها بوضوح (عند أغلبية الناس) في سن الأربعين.. هذه المرحلة من العمر التي تظهر فيها بكل وضوح النتائج البالغة الخطورة لاستمرار التعرض للضغط العصبي، دون بذل محاولة جادة للتخلص من الأسباب المؤدية للتوتر العصبي.

والواقع أن نسبة كبيرة من أمراض العصر الحديث ترجع أساساً إلى إهمال إيجاد الوسائل الفعالة والمناسبة للتنفيس عن حالات الضغط العصبي والانفعالات المكبوتة التي لا تجد لنفسها منفذاً يخفف من العبء على أجهزة الجسم المختلفة، كما أثبتت التجارب الحديثة أن معظم الحالات المرضية تعود أساساً بسبب التعرض لحالات الضغط العصبي لفترات طويلة، وهي نسبة عالية جداً تفوق الإصابات المرضية التي تحدث بسبب الميكروبات أو الفيروس، أو غيرها من العوامل الضارة.

علاج الضغط العصبي:

يجب أن نقرر بكل صدق وأمانة أن الحياة في ظروف العصر الحديث تعنى الضغط العصبي حيث لا يمكن لأى فرد أن يتحاشى العوامل الرديئة التي أصبحت إحدى سمات حياتنا اليومية، والتي تعتبر في نفس الوقت واحدة من أهم العوامل المسببة للتوتر العصبي. والإرهاق النفس.

وإزاء هذه الحقيقة يجب عدم إجهاد النفس في البحث عن وسائل للقضاء على أسباب الضغط التي تسمم حياتنا اليومية، ومع ذلك يجب ألا نقف مكتوفى الأيدي بل يلزم البحث بكل جدية عن الوسائل الفعالة للتغلب على هذا الداء العصري، وما دام الأمر كذلك يجب على كل فرد أن يجتهد في إيجاد وسيلة ما لرد هذا الفعل المعاكس والتغلب على هذه العوامل السيئة. يختلف الوسائل المتاحة، ومن الضروري اختيار الطريق الصحيح للمقاومة وتعتبر الخطوة الأولى هي أهم ضمانات النجاح، والواقع أن القدرة على التكيف تعتمد بقدر كبير على مخزون الطاقة لدى الفرد التي يجب عدم الإفراط في استهلاكها حتى لا تنفذ القدرات الطبيعية للمقاومة.

ينصح جميع العلماء بحتمية الالتجاء إلى الاسترخاء لمقاومة مرض العصر (الضغط العصبي)

حيث تسمح عملية الاسترخاء بإعادة تكييف النفس، وإحياء ردود الفعل الطبيعية الوحيدة التي يمكنها مقاومة الاعتداءات الخارجية كما يعمل الاسترخاء على تنشيط وسائل الهروب التي يخترعها العقل للفرار من حالة التوتر العصبي.

توجد طرق عديدة للتغلب على الإرهاق وتعتبر اليوجا إحدى هذه الوسائل المفيدة، والتي تعتمد تماماً على التأمل العميق ويقوم كل فرد بأداء تمرين اليوجا الذي يتناسب مع قدراته الذاتية ومع ذلك هناك أشخاص معينون ذوى ميول عدوانية يشعرون بلذخ المخاطرة باستمرار أسباب الضغط العصبي، وهؤلاء لا تصلح معهم تمارين اليوجا، ويفيد في علاجهم ممارسة الرياضة العنيفة حيث يمكنهم التعبير عن حاجتهم الشديدة للعنف، وبممارسة الرياضة العنيفة يمكنهم التنفيس عن رغباتهم المكبوتة وطاقتهم الزائدة عن الحاجة.

العلاج بالمياه المعدنية:

لا ترجع أهمية العلاج بهذه الطريقة إلى التأثير العلاجي لمختلف الأملاح المعدنية (الذي يتم إما عن طريق الشرب أو الاستحمام أو بمختلف الطرق العلاجية الأخرى)، ولكن هناك عاملاً آخر لا يقل أهمية وهو ما يصاحب هذه الرحلات العلاجية من تغيير في المناخ العام لحياة الفرد، والتعرض للهواء الطلق والتغيير الكامل لنمط وأسلوب التغذية.

وعموماً يحتاج العلاج في مثل هذه المصحات العلاجية إلى حوالي ٣ أسابيع، ويجب إعادة الزيارة خلال ٣ سنوات على الأقل، هذا يتوقف بالطبع على ما يقدمه الطبيب من نصائح.

العلاج بالبخار:

يعتمد العلاج بالبخار بصفة أساسية على ماء البحار بمختلف مشتملاته (الطحالب البحرية - الرمال - الطمي.. إلخ) وهو يستخدم داخلياً (الشرب - الحقن - على هيئة رزاز (إيروسول).. إلخ) أو خارجياً بوسائل متعددة.

وتختلف طريقة العلاج وفقاً لما تملية ظروف المرض وتبعاً لإرشادات الطبيب، إما عن طريق الاستحمام بالبخار.. أو في حمامات (باردة أو ساخنة)، أو بسحق بعض المنتجات البحرية.. أو التدليك تحت الماء، أو باستخدام الطحالب البحرية، ويتم العلاج غالباً إما في صالات خاصة بجهزة، أو بتخصيص جزء من ماء البحر يستخدم كحمام خاص بالعلاج.. إلخ.

ومن البديهي أن التعرض لأشعة الشمس والهواء الطلق تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لاستكمال الاستفادة من ماء البحر.. يمكن علاج الحالات التالية بالتعرض لماء البحر بكافة مشتملاته السابق ذكرها (الرمل - الشمس - الطمي.. إلخ).

٥
* داء المفاصل، الروماتيزم بمختلف صوره - الالتهابات المزمنة - اللعابجو - عرير
النسا.

* علاج الآثار الجانبية للسلس الدرني.

* علاج الآثار الجانبية لحوادث كسور العظام (الخلع - الالتواء).

تقويم الاعوجاج - التأخر في النمو - اعوجاج العمود الفقري.

* علاج الأمراض الناتجة من حدوث خلل في عمليات التمثيل الغذائي مثل السمنة.

* علاج بعض أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو - التهاب الشعب الزمن.

* الأمراض الجلدية الإكزيميا الجافة - الصدفية.. الخ.

علاج بعض الأمراض النسائية مثل التهاب الرحم - المهبل.

الفحوص الطبية.. الوقاية خير من العلاج

إن غياب الأعراض المرضية لا يعنى بالضرورة اكتمال الصحة والعافية، حيث أثبتت التجارب أن مظاهر الصحة الخارجية التي تبدو للعيان وكأن الشخص سليم تماماً تكون في كثير من الأحيان خادعة، ولا تعبر بصورة صادقة عن الحالة الصحية، يبدو الفرد أحياناً في كامل صحته لا يشكو من أى أعراض مرضية، ولكنه في الحقيقة يخفى حالات مرضية حيث توجد في الواقع عوامل خطيرة تظل صامته ومجهولة ومختفية وراء المظهر الخادع لتتمام الصحة، هذه العوامل لا يمكن الكشف عنها إلا بعد إجراء الفحوص الطبية بصفة دورية... هذه العوامل الخطرة والمستترة تحت ستار زائف من الصحة تظهر بغتة وبصورة مفاجئة في شكل أعراض مرضية مخيفة يستعصى عندئذ علاجها وتحتاج إلى معالجات طبية طويلة يمكن تلافيتها في حالة الكشف المبكر عن عوامل الخطورة.

ومن جهة أخرى يجدر بكل فرد منا أن يتخذ جانب الحذر والحيطه، وأن يسلك في حياته دائماً الجانب الأحوط... ولو أحسنا جميعاً فهم الحقيقة التي تؤكد أن الصحة في معناها الواسع، تعنى إيجاد الوسائل الفعالة للحفاظ على موقف أكثر إيجابية وحيوية في مواجهة أخطار الحياة، وأن الوقاية هي بلاشك أفضل الوسائل للعلاج، والواقع أن فرص النجاة تتضاءل كثيراً كلما تأخرنا في الكشف عن العوامل المرضية المستترة دائماً تحت ستار كاذب من الصحة، إن مجرد إجراء بعض الفحوص الطبية البسيطة وإقامة حوار مبكر مع الطبيب، يسهل كثيراً من عمليات العلاج والمداواة فيما بعد.

إن أى خطوة وقائية يتخذها الشخص قبل ظهور الأعراض المرضية تعنى بكل صدق الإسراع فى العلاج، ولذا يجدر بنا أن نداوم على مساءلة أنفسنا بصفة دائمة، هل أذهب بصفة منتظمة ودورية للطبيب لإجراء فحوص شاملة قبل الشعور بأى آلام أو مشاكل صحية؟.

إذا كانت الإجابة بنعم فإنه من الواجب التحقق من إجراء فحوص طبية معينة، سنذكر تفاصيلها فيما بعد، ولا يجب إهمال أى واحد منها بدعوى عدم أهميتها أو بسبب كراهيتك الشديدة لها، فمهما كانت الآلام أو المشاكل التى تسببها لك هذه الفحوص، فإنها جميعاً تهون أمام ما سوف يلحق بك فى القريب العاجل من أمراض أو علل، ستظهر أعراضها حتما بعد زمن يطول أو يقصر وفقاً لحالتك.

والواقع أن الإهمال والكسل اللذين يصيبان الكثير منا إزاء هذه العملية يُعزى إلى وجود احتمال كبير بعدم اكتشاف أى أعراض مرضية بعد الانتهاء من إجراء هذه الفحوص، ولكن ألا يستحق هذا التنبأ السار كل ما بذلته من عناء ومصاريف من أجل التأكد من سلامتك الصحية، وأيضاً إن الاكتشاف المبكر لأى إشارة أو دلالة لوجود أعراض مرضية يستحق كل ما بذلته من جهد وعناء.

أثناء إجراء هذه الفحوص الطبية يقوم الطبيب الممارس العام بفحص أى أعراض مشكوك فيها، الأمر الذى يتطلب إجراء فحوص أكثر، وهنا يجدر بنا الوقوف لحظة لإبداء النصح.. إن ما يصيب الفرد فى هذه الحالة من وهم وتخوف أشد ضرراً من واقع حالته المرضية، ولذا يجب استقبال التنبأ بقدر ما يستحق من الاهتمام دون الإسراف فى المبالغة والتخوف ويلزم فى هذه الحالة المسارعة بزيارة طبيب أكثر تخصصاً وأكثر مهارة حيث يعيد الفحص كرة أخرى للتأكد من مدى صحة الطبيب الممارس العام، ولتقديم النصح ومتابعة العلاج.

وأخيراً.. قد يقول قائل: أنا فى تمام الصحة ولا أشعر بأى أعراض مرضية كما أن لى أجدادا عاش الفرد منهم حتى التسعين لم يعان خلالها بأى من مرض، ولم يشعر طيلة سنوات عمره المديد بحاجته لزيارة أى طبيب، هذه الحقيقة يقابلها القول: بأن حياة أجدادنا تخالف تماماً حياة هذا الجيل، فالأسلاف عاشوا حياة هنيئة، واعتمدوا فى غذائهم على تغذية طبيعية، ولم يتعرض أى فرد منهم لما نلاقه اليوم من ضغوط عصبية ونفسية طاحنة، ثم نكرر وللمرة الأخيرة أنت فى ظاهر الأمر فى أحسن صحة وأفضل حال ولكن هذا لا يمنع من الاجتهاد فى زيارة الطبيب من حين لآخر لإجراء بعض الفحوص الطبية الهامة التى نوجزها فيما يلى:

الفحوص الطبية قبل الزواج:

يتفق العروسان على الزواج ويتم تحديد موعد الزواج وفي فترة الخطوبة يقدم كل طرف إلى الآخر أفضل ما لديه من صفات ومؤهلات حتى يجوز القبول من الطرف الآخر، ونحن هنا ننصح الجميع بتقديم شهادة من الطبيب ضمن مستندات الزواج كوثيقة هامة تؤكد خلو كلا الطرفين من الأمراض المعدية وتثبت خلو كل طرف منها من موانع الزواج، على أن تكون هذه الشهادة مؤرخة بتاريخ يسبق موعد عقد القران بشهرين على الأكثر.

يتعرض إذن زوجا المستقبل إلى الفحص الطبي الذي يتولاه طبيب مسنول يقوم بالتحري عن كل الأعراض المرضية، والتأكد من خلو الزوجين من الأمراض المعدية، ويقوم الطبيب أيضا بالكشف عن الظواهر الوراثية الشاذة التي يحتمل تواجدها لدى أحد الزوجين بعد إجراء الفحص الطبي يقدم الطبيب شهادة طبية تثبت خلو كل من الزوج أو الزوجة من الموانع المرضية التي تحول دون إتمام الزواج.

الفحوص الطبية أثناء فترة الحمل:

لا بد لكل امرأة حامل أن تتعرض لكثير من الفحوص الطبية طوال فترة الحمل حيث توضع تحت الرقابة والهيمنة الصحية للحفاظ على صحة الطفل وكذا صحة أم المستقبل. الفحص الأول: يتم قبل نهاية الشهر الثالث حيث يقوم الطبيب بفحص الحالة الصحية العامة، والكشف عن احتمالات الإصابة ببعض الأمراض النسائية، ويتم في هذه المرحلة تسجيل فصيلة الدم الخاصة بالأم تحسبا للطوارئ المقبلة، ومراقبة تطور نمو الجنين، وتحديد الموعد التقريبي للولادة، مراقبة الحالة الصحية العامة للأم، وتقديم بعض الأدوية عند اللزوم. الفحص الثاني: يتم في الشهر السادس حيث يلزم إعادة فحص الأم خشية الإصابة ببعض الأمراض النسائية.

الفحص الثالث: يتم خلال الـ ١٥ يوماً الأولى من الشهر الثامن.

الفحص الرابع يتم خلال الـ ١٥ يوماً الأولى من الشهر التاسع.

الفحوص الطبية بعد الولادة:

يلزم بصفة ضرورية إجراء فحص طبي شامل لكل من الأم والمولود خلال الشهر الثاني عقب الولادة.

الفحوص الطبية للأطفال حتى سن ٦ سنوات:

عند ولادة الطفل يجب على كل أب أن يقوم بتسجيل مولوده في سجلات المواليد حيث تصدر له شهادة ميلاد مدون خلف كل واحدة منها المواعيد التي يجب عندها تطعيم كل مولود. يلزم عرض الطفل على الطبيب لإجراء الفحوص الطبية اللازمة على أن تتم هذه الزيارات وفقاً للجدول التالي:

- ١ - خلال السنة الأولى: يجب عرض الطفل على الطبيب مرة كل شهر.
- ٢ - خلال السنة الثانية: يتم عرض الطفل على الطبيب مرة كل شهرين.
- ٣ - خلال السنوات من الثالثة إلى السنة السادسة: يتم عرض الطفل على الطبيب مرة كل ٦ أشهر.

وخلال هذه الزيارات يتم تطعيم الطفل بمعرفة الطبيب الذي يقدم في نفس الوقت قائمة كاملة بالوجبات الغذائية التي تناسب الحالة الصحية لكل طفل.

الفحوص الطبية خلال مرحلة التعليم المتوسط:

في هذه المرحلة من العمر يجب على كل ولي أمر أن يحرص على عرض أبنائه على الطبيب لإجراء الفحوص الطبية الشاملة لمراجعة الحالة الصحية العامة (الجهاز البولي، الطول، الوزن، النظر، السمع.. اللعثة أو اضطرابات اللسان.. إلخ) والواقع أننا في حاجة ماسة لتنشيط واجبات الصحة المدرسية التي يجب أن تتولى هذه المهمة.. وعلى الطبيب المقيم أن يقوم على الفور بعزل الطلبة التي تعاني من أمراض وبائية.

مدة العزل الصحي بالنسبة للأمراض المعدية

مدة العزل الصحي	المرض
٣٠ يوماً تبدأ من أول نوبة سعال	السعال الديكي
٣٠ يوماً للنقاهاة تبدأ من بعد الانتهاء من العلاج الطبي.	الدفتريا
يظل العزل الصحي لحين الانتهاء من العلاج الطبي.	الجرب
١٥ يوماً للنقاهاة تبدأ بعد الانتهاء من العلاج الطبي.	الالتهاب السحائي
يستمر العزل الصحي لحين الانتهاء من العلاج الطبي.	التهاب الغدة النكفية
٣٠ يوماً من ابتداء المرض.	شلل الأطفال
يستمر العزل الصحي لحين الانتهاء من العلاج الطبي.	الحصبة
- ١٥ يوماً بشرط تقديم شهادة معتمدة من طبيب تثبت إتمام العلاج باستخدام مضادات حيوية.	الحُمى القرمزية
- ٤٠ يوماً في حالة غياب العلاج تحت إشراف طبيب.	حمى التيفود
٢٠ يوماً للنقاهاة تبدأ بعد الانتهاء من العلاج الطبي.	والباراتيفود
يستمر العزل لحين الانتهاء من العلاج الطبي.	الجدري
٤٠ يوماً تحسب من بدء ظهور الأعراض المرضية.	الجدري

العناية الصحية لطلاب المرحلة الثانوية:

يجب أن تجرى لكل شاب في سن المرحلة الثانوية بعض الفحوص الطبية للتأكد من خلوه من الإصابة بالتدرن الرئوى كما يجب عرضه على جهاز الأشعة للكشف على كفاءة الرئتين.

الفحص الدورى العام:

هذا الفحص لازم وضرورى لكل شخص تجاوز الأربعين من عمره على أن يتم هذا الفحص مرة كل خمس سنوات حتى الوصول إلى سن الستين وبعدها يتم هذا الفحص العام دورياً مرة كل عام.

وعموماً يتم هذا الفحص على مرحلتين.

في المرحلة الأولى يتوجه الشخص إلى إحدى المصحات المتخصصة أو إلى طبيب متخصص حيث يخصص له ملف خاص يتم فيه تسجيل كافة المعلومات الصحية الخاصة به مع التركيز على الأمراض السابقة، وكتابة موجز عن الطريقة التي استخدمت في علاجها وبيان للأدوية المستخدمة.. ثم يلي هذه الخطوة عمل صورة بالأشعة للرتتين، وإجراء كشف طبي على القلب والأوعية الدموية مع تسجيل رسم للقلب، وبعدها يتم إجراء فحص طبي للعظام والمفاصل والتأكد من خلو الشخص من أى آلام روماتيزمية، أو الإصابة بالنقرس وفي النهاية يتم مراجعة جميع الوظائف البيولوجية للجسم.

وفي المرحلة الثانية التي تبدأ بعد ١٥ يوماً من انتهاء المرحلة الأولى تظهر خلالها نتائج الفحوص المعملية التي تم إجراؤها أثناء الدراسة السابقة حيث يقوم الطبيب بتقديم النصح والمشورة عند ملاحظة وجود أى بوادر لأعراض مرضية، وفي هذه الحالة يقوم بتوجيه المريض إلى الأطباء المتخصصين لدراسة الحالة بشكل أعمق وتقديم العلاج اللازم.

تحديد فصيلة الدم.. ضرورة لا بد منها:

من الحكمة أن يقوم كل شخص بتحديد فصيلة الدم الخاصة به على أن يتم تسجيلها على بطاقته الشخصية.. وبهذه الطريقة يمكنه الاستفادة السريعة من عمليات نقل الدم خاصة عند التعرض لحوادث الطريق، ومن اليديهي أن هناك ضرورة تامة لحدوث توافق بين دم المصاب والدم المنقول إليه، وأى خطأ في هذه العملية تعرض حياة المصاب لخطر فادح قد يكون مميتاً في بعض الأحيان.

الاكتشاف المبكر للإصابة بالسرطان

تحدث الإصابة بالسرطان عند تعرض بعض خلايا الجسم إلى الانقسام الفوضوى المستمر الذى يتولد عنه في النهاية حدوث ورم خبيث.. ويحدث النمو في هذا الورم بطريقة عشوائية حيث تقوم الخلايا السرطانية باجتياح الأنسجة المجاورة مكونة مستعمرة سرطانية وذلك كنتيجة لاستمرار عمليات الانقسام العشوائى بنفس النسق السابق بصورة سريعة.

وفي بداية الأمر تحدث الإصابة السرطانية في موضع معين من الجسم ومن الضروري الإسراع في حصر الخطر في هذا المكان بأقصى سرعة ممكنة خشية الانتقال إلى مواضع أخرى بالجسم، هذه الملاحقة السريعة والحاسمة لمكان الإصابة قبل استفحال الأمر كفيلا بتحقيق العلاج الناجح بصورة كبيرة. ويمكن القول في هذه الحالة أن الإصابة ليست مميتة ونكرر هنا القول بشرط أن يتم العلاج بالسرعة والكفاءة العالية التي يمكنها حسم الخطر في بداية الإصابة

بالمريض، وكلما تأخرنا في العلاج كلما تضاءلت فرص النجاة، وعلى أية حال يمكن التصريح بكل ثقة أن ثمانية أنواع من الأمراض السرطانية التي كانت مستعصية على العلاج في العشرين سنة الأخيرة، أصبحت اليوم تحت سيطرة الأطباء. ونذكر من هذه الأمراض السرطانية التي يجرى معها العلاج بشرط اكتشاف المرض في وقت مبكر منها سرطان الثدي، الرحم، عنق الرحم، الجهاز الهضمي.

مؤشرات خطيرة ذات دلالة مؤكدة لاحتمال الإصابة بالسرطان:

نصح في حالة ظهور واحدة من الأعراض التالية بسرعة إجراء بعض الفحوص المعملية للتأكد من خلو الجسم من الأمراض السرطانية.

١ - حدوث تغيير مفاجيء في شكل الوحمة أو في الثؤلول (السنطة) مصحوباً بتغيير في اللون.

٢ - حدوث تغيير في وظائف الأمعاء أو المثانة كالإحساس بوجود حمول وكسل في وظائف الأمعاء أو التبرز ببراز مائل إلى السواد.

٣ - عندما يصبح الصوت أجش بصفة دائمة أو الإصابة بالسعال المستمر احترس من هذه الأعراض خاصة إذا كنت من المدخنين.

٤ - عند وجود صعوبات دائمة أثناء البلع، من المعلوم أن اضطرابات الجهاز الهضمي متكررة، ولكن عندما تتخذ هذه الاضطرابات صفة الدوام وتكون مصحوبة بهزال ونقص شديد في الوزن يجب الإسراع في استشارة الطبيب.

٥ - الالتئام البطيء للجروح وظهور أورام لا تختفى بسرعة أو في حالة وجود تقرحات دائمة، خصوصا على الجلد أو اللسان أو الشفتين.

٦ - ظهور عقيدات أو ملاحظة تصلب في بعض أجزاء الجسم خاصة في الثديين، أو عند ملاحظة تضخم صلب وغير مؤلم في الثديين، وكذلك في حالة نزول بعض الإفرازات غير الطبيعية من حلمة الثدي.

٧ - حدوث نزيف للدم من فتحات الجسم، حدوث نزيف غير عادي عند المرأة بعد انقطاع الحيض (سن اليأس).

وفي النهاية تؤكد أن ظهور هذه المؤشرات لا يعنى الإصابة بالسرطان بصفة مؤكدة، ولكن يفضل الإسراع باستشارة الطبيب لمعرفة مدلولاتها الحقيقية.

قواعد صحية يجب مراعاتها لتقليل احتمالات الإصابة بالسرطان:

- تجنب التدخين أو الخمر.
- تجنب التعرض المستمر ومدد طويلة لأشعة الشمس ويمكن أخذ حمامات الشمس بالتعرض التدريجي للأشعة.
- عدم الإفراط في تناول الأطعمة ويفضل اختيار برنامج غذائي متنوع قدر المستطاع.
- الإقلال من استهلاك اللحوم والدهون من أصل حيواني.
- العناية بالنظافة والاستحمام - مع ضرورة غسل الخضراوات والفواكه.

مؤشرات خطيرة يلزم معها البقاء تحت الاشراف الطبي الدائم.

- عند ظهور واحدة من العلامات التالية يجب على المريض أن يضع نفسه تحت الإشراف الطبي بصفة مستمرة.
- حدوث إصابة سرطانية سابقة لأحد الثديين.
- تكرار الإصابة بسرطان الثدي في الوسط العائلي.
- حدوث الحمل لأول مرة في سن متأخرة (٤٥ - ٦٠ سنة).
- البلوغ المبكر - سن اليأس المتأخر - عدم ممارسة تجربة الحمل أو الرضاعة.
- الإصابة بالورم الليفي.
- الإصابة بنزيف للدم من حلمة الثدي بصفة مستمرة ومستعصي العلاج.
- التعرض الطويل لأشعة اكس.

الفحص الذاتي للثدي:

- قفى أمام المرأة، راقبي بكل عناية الشكل العام للثدي ومدى تناسق الثديين - مراقبة الحملات التي يجب أن تكون متناسقة الشكل غير منكمشة، يجب ألا ينسكب أى سائل من أى نوع عند الضغط برفق على الثدي بأطراف الأصابع.
- ارفعى الذراعين ثم انحنى بجسمك إلى الأمام مع الاستدارة إلى الجنب في هذه الحالة يجب أن يحتفظ الثديان بتناسقهما وشكلهما العام.

- تمددى على السرير مع وضع مخدة تحت الأكتاف - تحسسى بواسطة اليد سطح كل ثدى بحركات دائرية فى اتجاه عكسى - تستخدم اليد اليمنى فى الكشف عن الثدى الأيسر والعكس صحيح، تحسسى بواسطة أطراف الأصابع أماكن الغدد اللمفاوية التى تقع تحت الإبط بحثاً عن وجود أورام غير طبيعية.

يتم هذا الفحص مرة كل شهر بعد مرور أربعة أو خمسة أيام من انتهاء العادة الشهرية.