

الفصل الأول

● عادات غير صحيحة

- قعدة الكرسي.. تقصف العمر!
- أنت تجلس نصف حياتك
- زمن الريموت كنترول والانزلاق الغضروفي
- الكسل يقطع الوسط

قعدة الكراسى تقصف العمر

الموظفون

والمحاسبون والصحفيون والمحامون والمديرون والإداريون ورجال البنوك وغيرهم الكثيرون يجلسون أكثر من ٨ ساعات في المكتب وربما ١٠ ساعات، فإذا كان هواء المكتب ملوثا، والنوافذ مغلقة، والتكييف سيئا، والكرسى غير صحى، والإنارة ضارة، والأتربة تغزو الجهاز التنفسى، وماكينات التصوير تنشر سمومها وضوضاءها، والتليفزيون يغرق المكتب بالموجات الكهرومغناطيسية.. هل بعد كل هذه الملوثات يمكن أن يعيش هؤلاء فى صحة جيدة وسعادة واطمئنان نفسى؟ هل شعرت يوما وأنت فى العمل بالتهاب متواصل فى عينيك أو أنفك أو حلقك، وتعب وإجهاد وإرهاق شديد، وضيق وصعوبة فى التنفس، وصداع وألم فى الرأس، وألم فى الظهر وحساسية الصدر والكحة..؟! وهل تختفى كل هذه الأعراض عندما تصل إلى منزلك؟ لتتكرر فى اليوم التالى عندما تطأ قدماك عتبة المكتب؟! إذن المكتب هو السبب!! إن الكثيرين قد لا ينتبهون لذلك، خاصة فى «المكاتب المغلقة» التى تعانى من التهوية السيئة لدرجة أن الهواء الذى يوجد فى هذه المكاتب المقللة يطلق عليه العلماء «الهواء المضغوط» أو «الهواء المحتط» لأنه هواء محبوس داخل علبة شديدة الإحكام والإغلاق لا يدخلها الهواء

النقى ولا يخرج منها الهواء الملوث، ويكفى أن يدخل شخص سيجارة واحدة لينتشر الدخان في أرجاء المكتب كله ويتنفسه كل من فيه، أما في أيام البرد والشتاء القارس فيكفى أن يحمل أحد زملاء فيروس الانفلونزا ويعطى عطسة واحدة أو يقوم بالسعال والكحة والنتيجة أن ينتشر الفيروس في المكتب المغلق ويدخل الجهاز التنفسي ويصيب كل من يدخله بالعدوى ومن ثم يتحول المكتب كله إلى بؤرة عدوى لا تنقطع لمن يدخله أو يخرج منه في دائرة لا تنتهي.

العلب الممرضة

تعرف المكاتب المغلقة «بالعلب الممرضة» أو «المریضة» لأنها تنشر الأمراض في أرجاء المكان، فالكحة مثلا أصبحت من السمات العامة لهذه المكاتب وهي تمثل نسبة ٣٠٪ على المستوى العالمي، لذلك يطلق عليها العلماء «المكاتب الناقلة للمرض» من كثرة الأمراض التي ظهرت على صحة أصحابها بعد مرور عدد قليل من السنوات، وكان من نتيجة انتشار هذه الظاهرة على مستوى العالم أن تخصصت بعض الشركات الجديدة في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا في معالجة تلك المكاتب الممرضة، والخطر الأكبر أيضا في المكاتب المغلقة هو نظام التكييف السيء حيث أكدت الدراسات أن الكثير من العاملين في «المكاتب المكيفة» سيئة التهوية يعانون من صداع وأرق وتوتر وعصبية ومشاكل

أخرى كثيرة، على عكس زملائهم العاملين فى مكاتب طبيعية مفتوحة النوافذ ويدخلها الهواء والشمس ويقضون وقتنا طويلا فى جو طبيعى.. لذلك تحاول الشركات الجديدة التى تخصصت فى معالجة هذه المكاتب الممرضة تعديل نظام التهوية بداخلها، خاصة أن من حق كل موظف الحصول على ٢٥ مترا مكعبا من الهواء النقى كل ساعة، ولكن من الصعب تطبيق ذلك بهذا الأسلوب المحكم فى تلك المكاتب، ولذلك يكتفون بقياس كمية ثانى أكسيد الكربون فى هواء تلك المكاتب الناقلة للمرض من وقت إلى آخر!! و لمشكلة الخطيرة فعلا أننا فى مصر أصبحنا نعانى من هذه المكاتب الممرضة والتى أصبحت تمثل نسبة كبيرة فى المباني الحديثة فى مصر، حيث يعانى الموظفون بها من السعال والكحة والصداع وأمراض الجهاز التنفسى التى ستظل تطارد الموظفين بداخلها وعائلاتهم وأطفالهم حتى فى منازلهم!!

تراب المكتب

الدكتورة إخلص عبد المجيد الخيرة بأكاديمية البحث العلمى.. تحذر من المكاتب الحديثة التى عادة ما تكون مفروشة بالموكيت والسجاد ومع الرطوبة تعيش ملايين الفطريات والكائنات الدقيقة وحشرات الفراش بين ثنايا الموكيت والسجاد وتهاجم الجهاز التنفسى مسببة الكثير من الحساسية والأمراض، أما الذين يعانون من

الحساسية أصلا ويقضون ساعات طويلة في هذه المكاتب المغلقة فإنهم يعانون من المعاناة من الأزمات التنفسية والربوية والحساسية الشديدة، ليس هذا فقط بل إن «تراب المكتب» والذي مهما حاولنا تنظيفه فإن الستائر والنوافذ الألوميتان محكمة انغلق تمنع هذا التراب من التسل إلى الخارج، وبالتالي يصبح ضيفا ثقيل على المكتب والكراسى والأوراق والملفات وكل شىء، والخطير هو ما تحمله الأحذية من تراب الشارع إلى المكتب بكل ما فيه من ملوثات وبكتيريا وأمراض، والمشكلة هى فى الرطوبة الشديدة فى جو المكاتب المغلقة والتى لا تدخلها الشمس ولا يتجدد فيها الهواء، والمكيفات شغالة ليل نهار تنشر الأتربة والهواء الملوث من أول المكتب إلى آخره، وهكذا فى دورة ممرضة وقاتلة لكل من يعمل فى هذه المكاتب ويتنفس هواءها.

والنوافذ أيضا متهم أساسى نظرا إلى أنها تبقى مغلقة وموصودة بإحكام حتى إن الجالس بعيدا عنها لا يلبث أن يشعر بمرض الخوف من الأماكن المغلقة، والعجيب أننا نقلد الأجانب تقليدا أعمى ندفع ثمنه من صحتنا ولكن بعد فوات الأوان، فالطقس عندنا لا يحتاج إطلاقا إلى النوافذ «الألوميتال» والتى تشعر كأنك فى السجن فهى تحول المكتب أو المنزل فى الصيف إلى مكان ملتهب شديد الحرارة لأنها تحتفظ بالحرارة وفى الشتاء إلى مكان بارد قاسى البرودة لأنها تحتفظ بالبرودة، وعلى رغم أننا نملك أجمل شبابيك وهى التى تتكون من

الخشب والشيش بفتحات التهوية الصغيرة التي تعمل كمكبف طبيعي صحى رائع الجمال وتملاً المكان بالهواء النقى وتساعد على خروج الهواء الملوث، بالإضافة إلى الزجاج الذى يغلقه الإنسان وقت الحاجة إليه وعندما يريد.. فلماذا استغنيانا عن شباكنا الصحى بشبابيك ونوافذ صناعية ضررها أكثر من فائدتها ولا تناسب طقس وجو بلادنا؟! .

صداع الفلورسنت !!

تؤكد د. إخلاص عبد المجيد أن «الإنارة» قد تكون من الأخطر الشديدة فى المكاتب المغلقة خاصة إذا كانت لها تأثيرات سلبية فى العيون والحالة النفسية، فإذا كنت ممن يعانون من الصداع عادة بعد الخروج من المحال والمكاتب المضاء بالفلورسنت، فالسبب كما يؤكد الأطباء هو «الرغشة» والاهتزاز المستمر لضوء هذه اللمبات التى تضىء وتنطفئ بصورة متكررة بالرغم من ضوئها الذى يبدو ثابتاً، فاللمبات النيون تحدث حركات متذبذبة تحدث بسرعة لا تستطيع العين إدراكها إلا أن العقل يسجل تلك الارتعاشات، ومع كل إضاءة لهذه اللمبات تستجيب الخلايا العصبية بالعين والمخ مما يؤدي إلى زيادة حركة العين وحدوث شد فى عضلاتها وصداع حاد، كما أن تعميم الإنارة بنظام «الهالوجين» يؤدي إلى حساسية مزمنة فى العينين، كما يؤثر فى الجهاز العصبى للكثيرين وقد يعانون من التوتر والقلق، لدرجة أن البعض منهم قد يعانى من مرض نفسى يتركز

حول الشعور بالاضطهاد الشخصى، كما أن الإنارة بهذا النظام تعمل على تحويل كل ما يقع تحته إلى اللون الأخضر، كما أن ارتعاش اللمبات وارتجافها فى شكل غير مرئى يتعب العينين كثيرا.

لذلك ينصح «د. ارنولد ويلكنز بمركز البحوث الطبية بكامبردج» أنه لتفادى الصداع وحساسية العيون يجب استبدال باللمبات الفلورسنت إضاءة عادية، وإذا لم يتيسر ذلك فيفضل استعمال نظارات ذات فلاتر خاصة ولون غامق تعرف باسم «كومفورت فورتى» وتقوم هذه النظارات بتصفية الذبذبات الضوئية الناتجة عن الفلورسنت، وقد أثبتت التجارب نجاح هذه النظارات فى عمليا بنسبة ٤٠٪، أما الحلول البسيطة والتي نستطيع جميعا أن ننفذها لتجنب الصداع والتهاب وتعب العيون فهى ضرورة استعمال الإضاءة الشخصية، أى الضوء المركز على المكتب لينير ما تحته فقط، (الأباجورة) خصوصا أن معظم الوزارات والمؤسسات والشركات تتعمد إغلاق النوافذ فى الصيف والشتاء مما يؤدى إلى تركيز الإنارة الضارة وبذلك يصبح استعمال الإضاءة الشخصية مثل الأباجورة ضرورة ملحة جدا من أجل الصحة العامة.

لا تضع «التليفزيون، فى المكتب !!

الموضة الآن هى وجود «تليفزيون» فى أغلبية المكاتب مفتوحا «عمال على بطال» لساعات طويلة تصدر منه موجات كهرومغناطيسية تملأ

جو المكان وتسبب التوتر والقلق والصداع وضعف التركيز ؛ وإذا أضفنا الموجات الكهرومغناطيسية التي يصدرها الكمبيوتر الموجود في المكتب أيضا فسيصبح جو المكتب كله غير صحي، وأضراره كثيرة، ومعروف أن للموجات الكهرومغناطيسية تأثيرات ضارة على الصحة العامة فهي تؤثر في خلايا المخ وتغير طريقة التفكير، وقد أكدت بعض الدراسات أن التليفزيون ينتج موجات «ألفا» التي لها القدرة على إحداث حالة استرخاء فيضيع الوقت ويصبح العقل في حالة توهان وعدم تركيز، ليس هذا فقط بل إن للتليفزيون تأثيرات ضارة على الحالة النفسية لمن يشاهده ساعات طويلة، فقد أعلن علماء النفس في العالم أن التليفزيون ينقل الكثير من الأخبار السيئة مثل القتل والموت والحوادث والحروب والجرائم، والتي تؤثر كثيرا في حياة الناس النفسية وتصيب عددا كبيرا منهم بالاكئاب لأنهم يشعرون أنهم في عالم تملؤه الجريمة والحروب والدم، كما أن مشاهدة التليفزيون ساعات طويلة خاصة للذين يقضون وقتا طويلا في المكاتب المغلقة فإنه يصيبهم بالكسل العقلي لأنهم لا يقرءون ولا يبذلون أي مجهود ذهني، ويخطيء من يعتقد أن التليفزيون قد حل مشاكل البشرية وأنه الوسيلة الترفيهية التي تستطيع أن تذهب كل الهموم من النفوس، ويقول د. جيمس روبسون الأستاذ بجامعة كاليفورنيا: إن مشاهدة هذا الكم الهائل من الجرائم والدم والحروب يضعف الحساسية تجاه الغير نتيجة التعود فهي

تؤدي إلى تحجر العواطف تجاه آلام البشرية، فالمشاهد من كثرة ما يراه يمكنه أن يرى حادثة مفجعة ولا يتحرك ولا يهتز ويظل سلبيا.

ماكينات التصوير.. خطر

كما يحذر العلماء من وجود «الكمبيوتر» في المكاتب المغلقة بإشعاعاته الضارة والضوء التي يسببها، بالإضافة إلى توابعه من منضدة وكرسي وشاشة، وعلى الرغم من أن خطره قد تضاعف كثيرا بعد اعتماد الوزارات وأماكن العمل والشركات الكبرى نظم الفلاتر في الشاشة بحيث إن إشعاعاتها لم تعد مؤذية، وصحيح أن كل أماكن العمل لم تأخذ بهذا النظام مما يعرض الكثيرين لأضرار وأخطار الإشعاع والموجات الكهرومغناطيسية الصادرة عن شاشات الكمبيوتر، ولهذا يجب أخذ فترات راحة على أوقات مختلفة ومتعددة بدلا من الجلوس طويلا أمامه، كما يجب وضع الشاشة في مكان لا يعكس أي ضوء أو لمعان تجنباً للتأثيرات الضارة على العيون، كما أن الجلوس أمام الكمبيوتر يتطلب «مقعدا مريحا» لتجنب آلام الظهر والانزلاق العضروفى، ولا يتحقق ذلك إلا إذا جلس الموظف بشكل ثابت وظهره وقامته منتصبان. ولا تتوقف المخاطر كما تقول د. إخلاص عبد المجيد بأكاديمية البحث العلمى عند استخدام الكمبيوتر فقط بل إن «ماكينات التصوير» هي أيضا خطر كبير لأنها تؤدي إلى نشر غازات وأبخرة سامة وتعمل

على انتشار أنواع معينة من البكتيريا وإثارة الضجيج ، وكل ذلك في حيز ضيق جدا هو مساحة المكتب لذلك يعاني معظم الجالسين بقربها من ارتفاع فى ضغط الدم وصداق متواصل وضيق فى التنفس ، وهى بذلك أحد الأسباب الرئيسية للضوضاء التى تزيد من التلوث السمعى ومعها «التليفونات» فى المكتب والتى لا تنقطع عن الرنين طوال اليوم ، أضف إلى ذلك «دردشة» وضجة الموظفين وتكتكة آلات الطبع وماكينات التصوير والكمبيوتر والفاكس ، مما يجعل الجالسين فى المكتب يتمنون أن يكونوا مصابين بالصمم ليرتاحوا ، أو يفروا ويهربوا من هذا الجحيم!! .

والمشكلة أيضا أن الكثير من الموظفين يقعون فى خطأ كبير عندما لا يهتمون «بالمجال الحيوى» المحيط بهم وهم يجلسون على المكتب ، والمقصود بالمجال الحيوى سهولة التنفس ومدى الرؤية والبصر والسمع ، فلا تتراكم الأوراق والملفات حولك بحيث تتضاءل المساحة بدرجة كبيرة ، مما يؤدى إلى حجب الضوء والهواء ويصبح الموظف «كالسجين» المحاط بأسوار وأسلاك شائكة من الأوراق والرسائل والملفات ، ومن ثم يتحول إلى ضحية يدفع الثمن من صحته الجسدية والنفسية.

فإذا شاء حظك وكننت ممن يجلسون وقتا طويلا فى المكاتب المغلقة ، فعليك أن تعمل بالحكمة القائلة «لا تجلس إذا كان فى استطاعتك المشى» حول المكتب أو خارجه أو فى المر ولو كل ساعة عشر دقائق من أجل صحتك وسعادتك.

أنت تجلس نصف حياتك وهذا خطر

خبير أجنبي أحد الأندية الرياضية الكبرى فى القاهرة، وقضى فيه زار يوما كاملا، وكانت ملاحظته الدقيقة أن الأسرة المصرية تجلس أكثر من ٨ ساعات متواصلة.. وهو مندهش لأن النادى أصبح للجلوس وليس لممارسة الرياضة واللعب والجري أو حتى رياضة المشى.. الأطباء يطلقون صيحة تحذير «الجلوس الكثير خطر على الصحة» وهذه هى الأسباب.

كلنا فعلا فى حالة «جنوس» ولساعات طويلة، فنحن نجلس فى المكتب، وفى العمل، وانبيت، وفى المذاكرة، وأمام الآلة الكاتبة، والكمبيوتر، وفى السيارة.. والإحصاء العالمى الأخير أكد أن الإنسان «يجلس نصف حياته»، وهذا خطر، لذلك انتشرت أمراض السمنة، وتشوه العمود الفقرى، وتيبس المفاصل، وألم الرقبة، وحتى الجلوس نفسه له طريقة صحيحة وكرسى مناسب.. قبل أن نبهر فى التفاصيل يجب أن نعرف أن الظهر فى الإنسان السليم البالغ يتكون من مجموعة من الفقرات القطنية وهى ما نسميه «العمود الفقرى»، ويفصل بين هذه الفقرات مجموعة من الغضاريف، يتصل بعضها ببعض عن طريق شبكة هائلة من الأربطة، وفى حياتنا اليومية تتعرض الفقرات لحالات مختلفة من الضغط، ففى انحالة الطبيعية يكون الوضع سليما ويتساوى

الضغط، وفى الحالات غير الطبيعية يزيد الضغط كما هو الحال عند زيادة وزن الجسم، أو عند حمل أوزان ثقيلة، أو عند الجلوس الخطأ.. والناس فى مصر وفى العديد من البلدان العربية تعودوا على أوضاع خاطئة للجلوس، تؤدى إلى زيادة تقوس العمود الفقرى، وتزيد من احتمال حدوث الانزلاق الغضروفى الذى يسبب الإحساس بالألم نتيجة للضغط على الأعصاب.

نجلس لنتعب.. لا لنستريح !!

الدكتور «محمود شلبى» أستاذ جراحة العظام بطب الزقازيق.. يحذر بشدة من الجلوس لمدة طويلة سواء فى البيت أم فى العمل أم فى النادى، والذى أصبح للأسف الشديد سمة من سمات حياتنا العامة، مما يدفعنا إلى أن نفكر دائما فى معرفة طريقة الجلوس الصحيحة، حيث إن الجلوس بطريقة غير سليمة يؤدى إلى قلة الحركة وعدم بذل مجهود عضلى كاف، مما يؤدى إلى ضمور العضلات وضعفها وتليف المفاصل، كما أن الجلوس لفترات طويلة غير مستحب لأن عضلات العمود الفقرى تكون فى حالة إجهاد، فتسمح للجسم بالترهل أثناء الجلوس، وينتج عن ذلك سوء نمو الفقرات، وعندئذ يتشوه العمود الفقرى فيصاب الشخص «بتحذب» فى الظهر. والمؤشر المهم جدا والذى لا يجب أن نمر عليه مرور الكرام هو ما أكدته الإحصائيات الدقيقة من أن الإنسان

يجلس نصف حياته، لأن أى خطأ فى طريقة الجلوس معناه متاعب حقيقية تؤثر فى الصحة والعمل والحياة، والطريقة الصحيحة للجلوس يجب أن نتعلمها جميعا لأن المفروض أن الإنسان يجلس ليسترخ، إلا أن معظمنا للأسف يجلس ليتعب، والقاعدة الأساسية للحصول على راحة الجسم عند الجلوس أن تكون كل عضلات الجسم مسترخية، فالإنسان لو جلس وكانت عضلات جسمه مشدودة أثناء الجلوس سيشعر بالتعب، لأن عضلات الجسم أثناء الجلوس غير السليم تبذل جهدا بدلا من ارتخائها، لذلك يجب أن نجلس فى الوضع الذى يوفر الراحة وعدم العمل لأكبر عدد من العضلات، وبحيث يكون العمود الفقرى أثناء الجلوس فى حالة تسمح له بأن يحتفظ بأقواسه الطبيعية، كما هى، وأن تكون العضلات حول العمود الفقرى محتفظة بالوضع الطبيعى للمفاصل والأربطة والغضاريف، مع العلم أن طول أى إنسان ووزنه يختلف عن الآخرين، وذلك من العوامس المهمة التى تحدد ما إذا كان الكرسى يناسب أو لا؟ وهل هو الكرسى لصحى الذى يوفر الوضع السليم الذى يعطى أكبر عدد من العضلات الموجودة بالجسم الراحة أو لا؟

الإجهاد.. وألم الرقبة

من أوضاع الجلوس الخطأ أيضا ميل الجسم إلى الأمام أثناء الجلوس، مما يؤدي إلى الإصابة بآلام فى الرقبة وفى الفقرات العنقية، لذلك يجب

أن يكون العنق فى الوضع الطبيعى ، وأن تتخلل عملية الجلوس حركات كاملة للرقبة حتى يسمح للعضلات والغضاريف بالراحة ، ولا تتاح الفرصة لتصلب المفاصل وتغيرات الغضاريف ، والتي تؤدى بدورها فيما بعد إلى الإصابة بالانزلاق ، فمن المعروف أن الفقرات الموجودة فى الرقبة تختلف عن الفقرات القطنية فى أسفل العمود الفقرى ، فالفقرات فى الرقبة ليست مصممة لحمل ثقل الجسم ، ولكنها مصممة على أساس أن تتحرك فى جميع الاتجاهات ، والأوضاع الخاطئة للرقبة أثناء الجلوس تؤدى إلى الانزلاق الغضروفى فى الفقرات العنقية ، ومن الضرورى أن نعرف الوضع المثالى للرقبة حيث يكون مستوى النظر أفقيا أثناء جلوس الإنسان أو وقوفه ، وبالتالي لا تصاب عضلات الرقبة بالإجهاد ، أما من يطيل الجلوس فى مكتبه مثلا مع ثنى الرقبة لفترات طويلة ، أو قيادة السيارة لساعات عديدة وتكون رقبته فى غير الوضع الأفقى ، أو ثنى الرقبة بدرجة كبيرة كما يحدث عند النوم على وسادة مرتفعة جدا أو منخفضة ، أو النوم أثناء الجلوس على المقعد ، أو الرقاد فى السرير ورفع الرأس أثناء القراءة : كل هذه الأوضاع تسبب التقلص العضلى فى الرقبة ، مما يسبب حدوث الألم بعضلات الرقبة ومفاصلها ، وتبدأ أعراض الانزلاق الغضروفى فى الرقبة بالشعور بالألم ، والذي يمتد إلى الرأس من الخلف ، وتزيد مع حركة الرقبة ، وإذا ضغط لغضروف على الشرايين المجاورة فإنه يسبب الإحساس بالدوار والدوخة خاصة

مع ثنى الرقبة، وقد يسبب الانزلاق الغضروفي العنقى الألم والتنميل والضعف في الأطراف، هذا إذا ضغط على النخاع الشوكي أو الأعصاب الخارجة منه.. وكل هذا يحدث بسبب الجلوس الخاطئ. وأكثر المهن التي يعاني أصحابها من ألم الرقبة هم الصحفيون، المحامون، المحاسبون، السكرتيرات، الطلبة، سائقو السيارات، الجالسون على الآلة الكاتبة والكمبيوتر، وكل من يستدعى عمله أن يثنى الرقبة فترة زمنية طويلة، ولذلك يجب أن يكون وضع الرقبة دائما في الوضع المثالي خاصة أثناء الجلوس سواء كان ذلك في المكتب أم البيت، كما أن النوم بدون وسادة أحسن وسيلة للهروب من ألم الرقبة، إن كان ولا بد فلا مانع من استخدام مخدة واحدة أثناء النوم، عدم قراءة الكتب أو مشاهدة التلفزيون أثناء الرقاد، مع الحرص على المشى يوميا لفترة لا تقل من ٣٠-٦٠ دقيقة، ففي ذلك فرصة لتقوية عضلات الرقبة.

الطريقة الصحيحة للجلوس

الدكتور «محمود شلبي» أستاذ جراحة العظام، يستعرض معنا ما حددته أحدث الأبحاث للطريقة الصحية للجلوس، فالأرض يجب أن تكون مستوية تماما، خاصة تحت الكرسي الذي تجلس عليه، وأن يكون الكرسي ثابتا لا يهتز، ويجب أن نعرف أن «الكرسي المريح لا يعني أنه صحي»، والدليل على ذلك أن هنالك كراسي كثيرة نعتقد أنها

مريحة من مظهرها ، ولكنها فى الواقع غير مريحة ، فكرسى البحر ،
وكرسى الشيزلونج ، وكرسى المطبخ ، وكرسى القهوة ، وكرسى البار ..
كلها غير مريحة ، والكثير من الأشخاص يشعرون بألم فى أسفل الظهر
بعد الجلوس على مثل هذه الكراسى مدة طويلة ، والكرسى الصحى
يجب أن يكون قصير «المقعد» حتى لا يسمح للجالس عليه بالانزلاق
إلى أسفل ، فيكون الظهر غير ملامس للمسند الخاص به لأن الظهر
بأكمله يجب أن يلامس مسند الكرسى ، لأنه من المعروف أن الكرسى
غير الصحى لا يسمح للعمود الفقرى بأن يحتفظ بأقواسه الطبيعية كما
هى ، بل يجعل المنطقة القطنية بالذات فى حالة «تحدب» إلى الخلف ،
وهذا عكس الوضع الطبيعى لها ، وهذا من شأنه أن يؤثر فى الأربطة
والغضاريف ، مما يسبب الألم ويؤدى إلى الانزلاق الغضروفى ، أما الذين
تعودوا على وضع وسادة على الكرسى «الشلته» فيجب أن تكون مساوية
تماما لمقاس قاعدة الكرسى ، وألا تكون لينة أو صلبة أكثر من اللازم ،
كما يجب أن يكون ظهر الكرسى على ارتفاع أقل من عظمتى الكتف
حتى لا يسبب الضغط عليهما كما يحدث فى حالة الجلوس على كرسى
له ظهر مرتفع .

أما بالنسبة لكرسى السيارة ، فالثابت علميا أنه غير صحى ، ومن
أخطاره أن قاعدته تهتز مع مرور السيارة على أى مطب ، وهكذا نجد
أن قاعدة الجسم تهتز فى الوقت الذى يبقى فيه الظهر ثابتا ، وتكرار

حدوث ذلك لفترة زمنية طويلة يؤدي إلى إصابات بالعمود الفقري ،
والنصيحة هنا ابتعد بظهرك عن كرسى السيارة إذا كنت تمر فى منطقة
مليئة بالمطبات .. وبالنسبة لكرسى المكتب فيجب أن تتوفر فيه كل
الاشتراطات الصحية التى ذكرناها، أما المكتب فيجب أن يكون متسعا
خاليا تماما من أى شىء فيم عدا ما بين يديك من أوراق أو كتب، كما
يفضل ألا يكون سطح المكتب موازيا للأرض تماما، بل مائلا إلى أعلى
بحوالى ٣٠ درجة، ويمكن الاستعاضة عن ذلك بوضع (سنادة خشبية)
فوق المكتب، وعلى هذا لا تنحنى عليه ولا تصاب بالألم فى الرقبة أو
تسعر بالصداع، لأنه عند الانحناء نجد أن الفقرات العنقية تنحنى إلى
الأمام، وهذا عكس أصل انحنائها الطبيعى الذى يكون إلى الخلف،
وبذلك يحدث الشد على الأربطة التى تثبت هذه الفقرات ببعضها،
وتظهر النتوءات العظمية فى الفقرات، كما يحدث انخفاض طفيف
فى سريان الدم داخل الشريانين الواصلين إلى المخ داخل عظام الفقرات
لعنقية وعلى جانبيهما.. وصحيح أن هذه التغيرات طفيفة، ولكنها مع
مرور السنوات يكون لها الكثير من المتاعب.

فى آخر مؤتمر دولى لأساتذة جراحة العظام فى العالم توصلوا إلى
حقيقة مهمة تحمى عظام الإنسان وعموده الفقري وصحته عموما
من مخاطر الجلوس.. وهى «اجلس ٥٠ دقيقة.. وتحرك ١٠ دقائق»
حتى تستريح، وفى نفس الوقت تعطى دورتك الدموية فرصة نشاطها

المعتاد، وحتى تعمل عضلات جسمك دون إرهاق.. فالجلوس لفترات قصيرة أفضل كثيرا على أن تتخللها إن أمكن بعض التمرينات السويدية لعضلات الظهر والعنق، فيتجدد نشاط هذه العضلات وتصبح في حالة تنبه كامل، ومن ثم تؤدي وظيفتها على الوجه المطلوب.. ومن أجل صحتك اجلس لمدة محدودة ولتكن ٥٠ دقيقة وتحرك ١٠ دقائق.. فهذا يعطيك حيوية ونشاطا دون إرهاق.

زمن الريموت كنترول.. والانزلاق الغضروفي!

جراح المخ والأعصاب الشهير د. عمرو منسى: هو أحد أحفاد الفراعنة الذين نبغوا في الطب والجراحة، يؤمن بأن الطب ضمير والتزام وأخلاق قبل كل شيء، يوصى تلاميذه بالمريض لأنه هبة السماء لهم، هو صاحب الأصابع الذهبية في جراحات المخ والأعصاب ولعمود الفقري، وعلى رغم ذلك يعمل في صمت ولا يهوى الشهرة، والتواضع الشديد هو أحد مفاتيح شخصيته، عاشق لمصر ومهموم بصحة الإنسان المصرى ويرى أن حضارة مصر الطبية لا تنافسها أية حضارة أخرى.. إنه الدكتور «عمرو منسى» أستاذ ورئيس قسم جراحة المخ والأعصاب بطب قصر العينى وعضو لكونجرس الأمريكى لجراحة الأعصاب وأحد أطباء مصر النابهين.

فى بداية حوارى مع عالم جراحة المخ والأعصاب د. عمرو منسى كان لابد أن أسأله عن المشاعر والأحاسيس التى سيطرت عليه عندما رأى «المخ البشرى» فى أول جراحة أجراه؟

قال: المخ البشرى هو واحد من المعجزات الإلهية الكثيرة للخالق العظيم، ويكفى أن نعرف أن به أكثر من (١٠٠ بليون خلية عصبية) تستقبل الإشارات من جميع الأجهزة الحسية كالسمع والبصر، وفيه

تكمُن المراكز المسئولة عن الأحاسيس كالفرح والسرور والضيق والحب والكرهية وغير ذلك، ولأهمية الجهاز العصبى فقد خصه الله بوسائل حماية وحفظ أكثر من أى جهاز آخر فى الجسم، فالمنخ والحبل الشوكى اللذان يشكّلان الجهاز العصبى المركزى، كل منهما موجود فى تجويف عظمى، «فالمنخ» موجود فى تجويف الجمجمة، و«الحبل الشوكى» محاط بعظام العمود الفقرى، والجهاز العصبى فى جسم الإنسان هو بمثابة مركز القيادة والتحكم، ومعروف أن الخلية العصبية هى وحدة تكوين الجهاز العصبى، ومن خصائصها أنها إذا أصيبت بعلّة أو عاهة فقدت وظيفتها إلى الأبد، وهذا على عكس خلايا الجلد أو العضلات أو العظام والتي إذا أصيبت استبدلت بخلية من نفس النوع، ولأهمية الجهاز العصبى فإن له الأولوية فى الحصول على الدم وما يحمله من أكسجين ومواد غذائية عن أى جزء آخر من الجسم، لذلك نرى أن ٢٠٪ من الدم المتدفق من القلب يذهب إلى المنخ على رغم صغر حجمه بالنسبة لباقي الأعضاء.. وصدقنى عندما ترى المنخ البشرى لا بد أن تردد بين جوانحك سبحان الله العظيم.

المنخ البشرى.. والكمبيوتر !!

يحلو للبعض كثيرا تشبيه «المنخ البشرى» بالكمبيوتر.. أليس فى هذا التشبيه «ظلم» للمنخ البشرى؟

- فيه ظلم كبير جدا ، ولا يمكن تشبيهه مخ الإنسان بالكمبيوتر .
وذلك لسبب بسيط جدا وهو أن المخ البشرى هو الذى اخترع آلاف
النماذج من أجهزة الكمبيوتر بلغة التعقيد وبالتالى لا يجب تشبيهه
بأحد إنجازاته ومخترعاته ، ففرق كبير بين الصانع وما صنع ، ومهما
بلغنا من التقدم والتطور ، ومهما ارتقت تكنولوجيا العصر الحديث ،
فإنها تقف عاجزة حائرة أمام معجزات الخالق عز وجل ، فالعمليات
التى يقوم بها المخ البشرى يعجز أى كمبيوتر أن يقوم بها ، فالمخ
البشرى بملايين الكمبيوترات التى صنعها الإنسان ، ولو احتجنا
إلى صناعة كمبيوتر يقوم بالعمليات التى يقوم بها المخ البشرى فإننا
سوف نحتاج إلى كمبيوتر فى حجم الكرة الأرضية مئات المرات ، فالمخ
البشرى يقوم بوظائف متعددة من خلال الخلايا العصبية الخاصة
بالسمع والبصر والشم والتذوق والحركة والاتزان ، وكل هذا يتم فى
توازن وانسجام رائع ، ولا يوجد كمبيوتر يستطيع أن يقوم بكل هذه
الوظائف بهذا التناغم وفى وقت واحد : فالكمبيوتر يقوم بعملية واحدة
فقط بينما المخ البشرى يعمل آلاف الأشياء فى وقت واحد ، ويكفى أن
المخ البشرى هو الذى صنع الكمبيوتر ، ولكن الكمبيوتر يستحيل أن
يصنع المخ البشرى .

ليس هذا فقط والحديث للدكتور عمرو منسى الذى يؤكد أن وظائف
المخ ليست لها حدود ، فالمخ يحوى «العقل» الذى نميز به بين الخطأ

والصواب، ويميز الإنسان العاقل عن الحيوان، كما يتحكم المخ في سلوك الإنسان وتصرفاته وعواطفه وغرائزه، و«الذاكرة» إحدى ملكات المخ التي تسجل خبرات الماضي والحاضر، وتلعب دوراً لا غنى عنه في التعلم واكتساب الخبرات والمهارات العقلية، والمخ مسئول عن وظيفة الكلام وصياغة اللغة المنطوقة والمكتوبة وفهم اللغة المسموعة والمقروءة، وهو مسئول عن الوعي والإدراك والانتباه والنوم واليقظة وكل الوظائف الحيوية لسائر الأعضاء، حيث ينظم إفراز الغدد وحركة العضلات ونبض القلب والتنفس وغيرها من الوظائف الضرورية لحفظ حياة الإنسان، وإمداده بالقوة التي تعينه على مواجهة تحديات الطبيعة وصراعاتها.

الحوادث.. وإصابات الرأس

للأسف الشديد تظالعتنا الصحف تقريبا بشكل يومي عن وقوع ضحايا ومصابين بسبب حوادث الطرق وما ينتج عنها من إصابات في الجهاز العصبي خاصة في الرأس والعمود الفقري.. فهل كى إصابات الرأس قاتلة؟

معك حق.. فالسنوات الأخيرة شهدت أعدادا كبيرة من الضحايا بسبب حوادث الطرق، والمحزن أن معظم ضحاياها من الشباب، والمؤسف أن الرأس الذى يحتوى على مخ الإنسان، وهو أهم عضو فى الجسم البشرى،

هو أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة أثناء الحوادث، كما أن إصابة الحبل الشوكي والعمود الفقري هما أيضا من أهم أسباب العجز الكلى والدائم نتيجة لحوادث الطرق، وعلى رغم الإجراءات الكثيرة للحد من سرعة السيارات ووسائل اتصالات والالتزام باستخدام وسائل الأمان مثل خوذة الرأس وحزام الأمان والاهتمام بالطرق وتوسعتها وإنارتها، إلا أن الحوادث تزداد بكثرة وتحدث بشكل عنيف مما يؤكد على أن 'العنصر البشري' وهو قائد السيارة مازال من أهم العوامل المتسببة في الحوادث، غالبا ما يكون الثمن غالي، لأن إصابات الجهاز العصبى عديدة فالحوادث قد يؤدي إلى تهتك فروة الرأس أو كسر بعظام الجمجمة أو تهتك بالمخ أو كسر العمود الفقري أو تهتك بالحبل الشوكي، وغير ذلك من الإصابات الأخرى، ولكن أحب أن اطمئن الجميع أنه ليست كل إصابات الرأس قاتلة أو خطيرة في معظم الأحيان، وما نخاف منه فقط هو إصابة المخ، ولهذا يفضل دائما سرعة نقل المصاب إلى المستشفى بعد إجراء الإسعافات الأولية اللازمة لكي يتمكن الأطباء من اتخاذ اللازم في وقت مبكر قبل فوات الأوان.

الصداع

لا يوجد إنسان منا إلا وعانى يوما ما من «الصداع».. ولكن البعض يقلق ويتوتر وتنتابه المخاوف من أن يكون للصداع علاقة بأمراض المخ؟

لا أرى أى داع لهذه المخاوف والتوتر والقلق لأن أسباب الصداع كثيرة ومتنوعة. وهو عرض وليس مرضا، وفى كثير من الأحيان لا يحتاج الصداع لأكثر من تناول قرص من «الأسبرين»، ولكن هذا لا يمنع أن هناك أيضا حالات محدودة وخطيرة من الصداع تحتاج إلى التدخل الطبى السريع، فمثلا من أسباب الشكوى الشائعة والمتكررة من الصداع الزعل والانفعال الشديد فهو رد فعل للإنسان نتيجة ضغوط الحياة الواقعة عليه سواء فى العمل أم فى البيت أم فى الحياة عموما، وضغط الدم المرتفع حيث يؤدى ارتفاع الضغط المزمن إلى الصداع ووجع الرأس خاصة عند ارتفاع الضغط فجأة، والتهاب الجيوب الأنفية وهو مرض واسع الانتشار خاصة فى فصلى الشتاء والربيع، وفى كثير من الأحيان تكون الجيوب الأنفية هى السبب فى الصداع، وفى بعض الناس يحدث الصداع نتيجة تقلصات غير إرادية فى عضلات الرأس والرقبة، وأيضا معروف أن الصداع هو أحد أعراض مشاكل الرقبة خاصة التهاب المفاصل الخلفية بين الفقرات العنقية، وحتى التهاب اللثة وأمراض الأسنان مثل التسوس تسبب الكثير من الآلام الشديدة والصداع.

ليست هذه فقط هى أسباب الصداع بل إن هناك أسبابا أخرى كثيرة، فأعراض العيون وإجهاد العينين أثناء القراءة والكتابة أحيانا تسبب الصداع، كما ينتشر الصداع مع الزكام والبرد المصاحب للتغيرات الجوية، والتهابات الأذن تسبب الصداع، ويحدث الصداع أحيانا

بسبب التهاب العصب فى مؤخرة الرأس، والحساسية تسبب الصداع، والإمساك وسوء الهضم، والاكنتاب النفسى، والدورة الشهرية والحمل والرضاعة، والحميات، وإصابات الرأس، وأحيانا يدل الصداع على بداية حدوث نزيف فى المخ، وأحب أن أطمئن الناس- لأن الكثير من مرضى الصداع الحاد والمزمن يمتلكهم الخوف الشديد لاعتقادهم أن هذا الصداع ناتج عن ورم خبيث فى المخ- والحقيقة أنه من النادر جدا أن يكون الصداع هو أول علامات أورام المخ، حيث تسبقه فى العادة أعراض أخرى مثل الشعور بالدوخة وتغير قوة الإبصار، والقيء والصداع وعدم القدرة على تركيز الذهن والإغماء، وأخيرا قد يكون سبب الصداع هو أحد الأدوية التى يتعاطاها المريض.

صحة شبابنا فى خطر !!

الحوار مستمر مع عالم جراحة المخ والأعصاب د. عمرو منسى.. وسألته: الكليات العسكرية فى أزمة.. والسبب تشوهات العمود الفقرى، وعندما نقرأ جميعا أن نصف الشباب المتقدمين للكليات العسكرية غير لائقين طبيا بسبب تشوهات العمود الفقرى، نتحسر ونشعر بالقلق على صحة شبابنا.. فمى الأسباب من وجهة نظركم؟ نحن للأسف نعيش عصر الريموت كنترول والتكنولوجيا المتطورة جدا، لذلك ندفع الثمن من صحتنا غاليا جدا، فالشباب الآن يجلس

أمام الكمبيوتر لمدة ٤ أو ٥ ساعات متواصلة، ثم يخرج مع أصدقائه ويذهب إلى النت كافيه ليلعب البلاى ستيشن والفيديو جيم وغير ذلك، وكل هذا وهو جالس وقد يكون وضع الجلوس خاطئاً جداً، ولا يكتفى بذلك بل يعود إلى المنزل ليجلس أمام التليفزيون ولا يتحرك وكل ما يفعله أن يضغط على أزرار الريموت كنترول، أين ممارسة الرياضة؟ أين ممارسة حتى رياضة المشى؟! ثم السلوكيات الخاطئة بحمل الأشياء الثقيلة وما تسببه من تأثيرات وآلام على العمود الفقري خاصة في فترة النمو والمراهقة وربعان الشباب، والحركات الخاطئة كالانحناء السريع، وإساءة استخدام الظهر منذ الصغر حيث نرى الأطفال وهم يعانون من حمل حقائب ثقيلة فوق طاقاتهم مما يؤثر على أعمدتهم الفقرية في الكبر.

كما أن ترهل القواد والسمنة منذ الطفولة من الأسباب التي تؤدي إلى تشوهات العمود الفقري خاصة الجلوس الخاطيء أمام التليفزيون والمكتب للمذاكرة أو فى المدرسة، والوقوف الخاطيء واتخاذ أوضاع خاطئة لفترة طويلة، كما أن السمنة تؤدي إلى ضغوط ميكانيكية هائلة على العمود الفقري، أضف إلى ذلك الاعتماد على الوجبات السريعة والتيك آواى وكلها أغذية مشبعة بالدهون ولا يشربون كميات كافية من الألبان ومنتجاته مما يؤدي إلى قوام سييء للعمود الفقري، لأن القوام الطبيعي هو القوام غير المجهد الذى يحتاج لأقل قدر من طاقة

العضلات على عكس القوام السيء الذى يؤدى إلى تشوه العمود الفقرى وخاصة التقوس الجانبى أو الأمامى ، كما يؤدى إلى ضعف عضلات البطن والظهر ونقص المرونة واللياقة ، والتدخين أيضا الذى انتشر بشكل ملحوظ بين الشباب حيث يؤدى تأثير النيكوتين القابض للأوعية الدموية إلى قلة الإمداد الدموى لأنسجة الظهر مما يؤدى إلى نقص تغذيتها بالأكسجين ، وبالتالي نقص مرونتها وضعفها ، والمشكلة أن ثقافة التعامل الصحيح مع العمود الفقرى هى ثقافة غائبة فى مجتمعنا ولهذا نرى شبابا فى عمر انورد والزهور يعانى من تحذب الظهر أو «الأتب» فى السن الصغيرة ، والحل هو ممارسة الرياضة ولو حتى رياضة المشى ، وعلى الشباب أن يعرفوا الوضع الصحيح للعمود الفقرى والرأس والاكثاف ، وتجنب الجلوس الخاطئ المنحنى إلى الأمام ، وزيادة الوزن ، وأكرر ممارسة الرياضة.

خشونة الفقرات

أنا عندى «خشونة فى الفقرات».. عبارة يرددنها الكثير من الناس فماذا تعنى؟

خشونة الفقرات هى عبارة عن علامات التآكل التى تظهر فى صورة الأشعة فى الفقرات العنقية والقطنية ، وهى ليست مرضا ولكنها عرض لما يصيب الفقرات نتيجة لتكرار حركتها واستخدامها خاصة بطريقة

غير سليمة، ولو أخذنا عددا كبيرا من الأشخاص فوق الخمسين من العمر وأجرينا لهم أشعة على الفقرات العنقية لوجدنا معظمهم فيهم علامات خشونة، لذلك فهي عرض شبه عادى وليست لها خطورة معينة إلا إذا كانت هناك أعراض وعلامات عصبية معينة مثل صعوبة الحركة أو آلام شديدة فى الأطراف أو ضعف بالإحساس أو ضمور فى العضلات، فإن الخشونة فى هذه الحالة تؤخذ بعين الاعتبار، ونبدأ فى الفحوصات والتحليل وعمل أشعة الرنين المغناطيسى لمعرفة ما تعاني منه الفقرات، ولبيان مدى تأثر الأنسجة العصبية وتحديد وسيلة العلاج المناسبة لهذه الحالات.

الانزلاق الغضروفي.. مرض شائع !!

قبل أن أختتم حوارى مع الجراح الكبير والقدير د. عمر منسى أستاذ جراحة المخ والأعصاب.. سألته: لماذا أصبح الانزلاق الغضروفي مرضا شائعا ويصيب الكثير من الشباب وصغار السن؟

أؤكد مرة أخرى أننا نعيش للأسف الشديد عصر الريموت كنترول والكمبيوتر والجلوس الخاطيء لفترات طويلة، وغياب ثقافة التعامل الصحيح مع العمود الفقري، والسلوك الغذائى الخاطيء، وقيادة السيارة فترات طويلة، وكلها أخطاء يرتكبها الشباب وإساءات بالغة للعمود الفقري، والذى له فى الإنسان أهمية بالغة للغاية، فالعمود

الفقرى هو المسئول عن انتصاب الجسم واقفا وتوزيع ثقل الجسم على الأطراف ، وهو المسئول الأول عن حماية الجزء الخطير من الجهاز العصبى وهو «الحبل الشوكى» وما به من شبكة ونسيج عصبى رقيق ومهم جدا ، ولقد كثرت فى الآونة الأخيرة إصابات العمود الفقرى بين الشباب وصغار السن لأسباب عديدة منها قيادة السيارة بسرعة فائقة وما يتبع ذلك من حوادث الطرق ، وقد يصاب العمود الفقرى مع إصابة الرأس ، أو قد يصاب العمود الفقرى فقط بسبب إصابات الملاعب أو الرياضة أو السقوط من أعلى ، ولذلك أصبح الانزلاق الغضروفى من الأمراض الشائعة هذه الأيام.

إن قلبى مع شباب هذه الأيام وهم لا يعرفون هل التكنولوجيا الحديثة والرفاهية نعمة أم نقمة؟! وبقدر ما أفادتنا فى توفير الوقت والجهد بقدر ما أضرتنا. بحيث أصبحنا نتحرك كالإنسان الآلى، حيث ننزل فى الصباح من المنزل بالمصعد دون أن نستخدم السلم، وتكون السيارة أمام الباب حتى لا نخطو لها ولو خطوات قليلة، ثم نذهب إلى العمل ونصعد بالمصعد، ثم نجلس أمام الكمبيوتر فى وضع جلوس خاطئ ساعات طويلة، مما يصيب عمودنا الفقرى فى مقتل، ثم نعود للبيت بنفس الطريقة، ونتناول طعامنا بما يزيد على حاجتنا، ونغوص فى كرسى وثير لا يدعم الانحناءات الطبيعية للظهر أمام التليفزيون واليدش، ونتناول المسليات واللب والفول السوداني التى تصيبنا

بالسمنة، ثم ندخن السجائر، ثم نذهب إلى النوم.. وهكذا كل يوم! ثم بعد ذلك تسألنى لماذا أصبح الانزلاق العضروفى مرضا شائعا بين الشباب وصغار السن؟!

انتهى الحوار مع أمير جراحة المنخ والأعصاب د. عمرو منسى أحد رسل الشفاء فى مصر العظيمة، والذى أبحرنا معه إلى الزمن الرائع والجميل زمن العظماء من الأطباء الكبار، أمثال د. عيد الله الكاتب، أنور المقتى، النبوى المهندس، بول غليونجى، إسماعيل محرز، عبد الوهاب مورو.. وغيرهم الكثير، لتظل مصر هى أرض الإنسانية والطب والنبوغ والعبقرية.

الكسل يقطع الوسط

من يصدق أنه تجرى في العالم ٥٠٠ ألف عملية سنويا لعلاج آلام الظهر، وأن ٨٠٪ من الرجال و٦٠٪ من الإناث يصابون بأوجاع الظهر عند سن الخمسين نتيجة لخشونة في غضاريف المفاصل الصغيرة بالعمود الفقري، وأنها أكثر الأمراض انتشارا وتصيب أعراضها واحدا من بين كل اثنين في إحدى مراحل العمر، والمثير للدهشة أنها بدأت تنتشر بين الشباب!!، وتشكل آلام الظهر ٤٠٪ من أسباب الإجازات المرضية و٣٣٪ من جميع الانقطاع عن العمل..

إن ألم الظهر أصبح الآن مشكلة عالمية تهتم بها مراكز الأبحاث، وهنا لابد أن نتوقف لنعرف ماذا تفعل آلام الظهر في الإنسان؟! المحزن فعلا.. أن حياتنا كلها أصبحت على السرير ولا أحد يريد أن يتحرك!! وإلى مدمنى ومحبى الكسل هذا الخبر السار حيث يوجد الآن فى بيوت اليابان وأمريكا (إنسان آلى) يقوم بعمل الشاى والقهوة ويأتى بالثلجات والعصائر من الثلاجة إلى السرير ويفتح باب الشقة للضيوف ويقدم لهم المشروبات ويطهو الطعام وكمان يشغل الدش!!

ولو عدنا إلى الوراء قليلا قبل عصر الآلة وشيوع الميكنة والتكنولوجيا والحضارة الحديثة، لوجدنا أن السير على الأقدام والمشى كان هو

وسيلة الحركة الوحيدة، لذلك كانت الأمراض قليلة جدا وخاصة أمراض العظام والمفاصل وآلام الظهر، ولكن الآن انتشرت أمراض العصر الحديث حتى ربة البيت تحولت إلى «شوال بطاطس» بعد أن كانت رشيقة والسبب تعودها على غسالة الملابس الأتوماتيكية وغسالة الأطباق والمكنسة الكهربائية والكبة والخلاط.. إلخ، وأصبح أكثرهم يعانون من السمنة المفرطة التي هي الآن وباء عالمي وتعتبر العدو الأول للإنسان.. كل ذلك حدث بسبب «حضارة الكسل» التي نغرق فيها جميعا وندفع الثمن غاليا من صحتنا وعمرنا!! إنها فعلا حضارة الكسل!

١٣ مليون يوم عمل مفقود، سنويا !!

تشير الاحصائيات إلى أن المرض يسبب (٢٩٠ ألف) حانة عجز، وفقدان ١٣ مليون يوم عمل سنويا في بريطانيا بسبب انقطاع (٣٠٠ ألف) شخص عن أعمالهم لإصابتهم بآلام في الظهر، وتبين أن هذه الآلام تؤدي إلى إعاقة جزئية لحوالي ٨٠٠ ألف شخص، وحوالي ١٠ ملايين استشارة طبية هناك، ويحول منها حوالي ألف مريض للمستشفى لإجراء التحاليل والفحوص والأشعات وتلقى العلاج بالمستشفيات البريطانية سنويا بتكلفة تصل إلى مليون جنيه استرليني. وتزداد المشكلة في الولايات المتحدة إلى ٦ أضعاف.

وآلام الظهر لا تمثل فقط مشكلة طبية وإنسانية، وإنما تمثل أيضا مشكلة اقتصادية حيث إنها تعطل الإنتاج، فلقد قدرت النفقات التي تسببها آلام أسفل الظهر من أدوية وأبحاث واستشارات الأطباء وغياب عن العمل وتعطل في الإنتاج في السنة الواحدة في بلد مثل إنجلترا بضعف الخسارة القومية التي تسببها الإضرابات في بريطانيا، أما في الولايات المتحدة الأمريكية فإن آلام أسفل الظهر تسبب خسارة قومية واقتصادية هائلة، ولذلك حرصت كثير من دول العالم على دراسة الأسباب وطرق الوقاية لتفادي هذه الخسائر الفادحة طبيا وإنسانيا واقتصاديا وقوميا.

لا تحمل أنبوبة البوتاجاز !!

قبل أن نتحدث عن الأسباب التي تؤدي إلى آلام الظهر.. علينا أن نعرف ما هو تكوين عظام الظهر كما يقول د. محمد رجائي أستاذ الطب الطبيعي والروماتيزم بطب عين شمس، فهي تتكون من عدة فقرات بعضها فوق بعض منها ٧ في الرقبة وهي الفقرات العنقية، و١٢ خلف الصدر وهي الفقرات الصدرية، وه خلف البطن وهي الفقرات القطنية وه عجزية وه عصصية وحين نتكلم عن آلام أسفل الظهر فإننا نعننى فى المقام الأول الفقرات القطنية حيث يشتد الحمل عليها، وتوجد بين الفقرات الغضاريف والأنسجة والأربطة. ومعروف أن أكثر من ثلثى أسباب آلام الظهر تحدث نتيجة للإجهاد العضلى، أو لجزع الأربطة فالفقرات القطنية هى فقرات

من العظم تحيط بها عضلات لتحريكها، وتحيط بها أربطة لضمان قوة أدائها لوظيفتها، كما أنها تعمل على محاور مفصليّة، أي إن لها مفاصل، وعلى ذلك فعند إجهاد العضلات أو جذع الأربطة أو الإجهاد لتلك المفاصل، فإن ذلك يسبب آلاما في الظهر، وتكون مدة الإصابة بسيطة بمعنى أنها لا تزيد على عدة أيام قد تصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين في الحالات الشديدة، ويتم الشفاء في ٩٠٪ من تلك الحالات تلقائيا.

وهناك أسباب كثيرة وحركات خاطئة ومفاجئة تؤدي إلى آلام الظهر، مثل حمل أنبوبة البوتاجاز أو أي حمل ثقيل آخر، والانحناء الخاطئ لتنظيف الأرض أو السجاجيد وخلافه، وبعض الوظائف خاصة المكتبية حيث يجلس أصحابها لفترات طويلة على المكاتب، والذين تتطلب أعمالهم الجلوس طويلا أمام الكمبيوتر والإنترنت والآلة الكاتبة، وأصحاب الوظائف الأخرى كالمحامين والصحفيين ورجال البنوك، وغيرهم كأعمال السكرتارية لأن الجلوس يكون أحيانا في وضع خاطئ لأوقات طويلة، والحلاقون بسبب الوقوف في وضع خاطئ لأوقات طويلة، والعمال الذين يعملون تحت الأرض ويضطرون إلى الانحناء وحمل أشياء ثقيلة، وعمال أنابيب البوتاجاز الذين يحملونها كثيرا ولسنوات طويلة.... وهكذا.

وآلام الظهر لا تعنى فقط أن السبب موجود في الظهر نفسه، وإنما قد تكون الآلام نتيجة للإصابة بمرض بعيد تماما عن الظهر، كما توجد

عوامل أخرى تسهل أو تهيبء للإصابة بآلام الظهر مثل القلق النفسى والاكنتاب والحمل وأسباب أخرى، فالأسباب النفسية التى قد تسبب آلام الظهر هى القلق والخوف من المجهول والاكنتاب، وقد يكون ذلك بسبب مشاكل أخرى فى الحياة ليست لها علاقة بالظهر، وفى النساء قد يكون الهروب من مواجهة الحقيقة والاعتراف بالإصابة «بالعقم» وعدم القدرة على الإنجاب هو السبب فى المعاناة الشديدة والطويلة من آلام الظهر، أما بالنسبة لأعراض آلام الظهر فعادة ما يكون المريض قد تعرض لعدة نوبات من آلام الظهر تبدأ بسيطة ولقترات محدودة ثم تتكرر إلى أن يأتى يوم يكون فيه المريض على وشك حمل شىء ثقيل، أو القيام بعد انحناء لغسل وجهه، ثم يحدث له ألم شديد فى أسفل ظهره لم يعيده من قبل بل وقد يقعه عن الحركة نتيجة شدة الألم.. هنا تكون النوبة حادة ويلزم المريض الفراش من تلقاء نفسه لا يستطيع حراكا. وللأسف هناك اعتقاد خاطيء عند جميع المرضى إذا حدثت لهم آلام فى أسفل الظهر فإنهم يعتقدون أنهم مصابون بانزلاق غضروفى وهذا ليس صحيحا، لأن الانزلاق الغضروفى قد يحدث فجأة مع انحناء أو التفاتة مفاجئة أو أثناء رفع ثقل شديد من على الأرض، ويشعر المريض بتخشب مفاجيء فى ظهره، أو قد يحدث تدريجيا خلال ساعات بعد بذل مجهود وأحيانا بدون مجهود، مع إحساس بآلام فى عضلات الظهر وتنميل فيها يزيد حدة مع أية حركة للعمود

الفقرى حتى ولو كانت بسيطة مثل الكحة أو العطسة، وقد تختفى آلام الانزلاق الغضروفي خلال فترة قصيرة، وربما تستمر وتصبح مزمنة ومتكررة وقد تحتاج إلى عملية جراحية.

العلاج.. فى الراحة التامة

يؤكد د. محمد رجئى أستاذ الطب الطبيعي والروماتيزم أن الراحة التامة هى مفتاح العلاج لآلام الظهر خاصة «الحادة» منها وتكون فى الفراش حتى بدء زوال الألم، وهذا يعنى البقاء فى الفراش وعدم الحركة مع الرد على الاستفسارات والتليفونات وتناول الوجبات فى الفراش، ومع بداية زوال الآلام تبدأ الحركة حول السرير والجلوس على حافة السرير، وإذا خفت الآلام كثيرا تبدأ الحركة للحمام مع تجنب الجلوس والوقوف كثيرا، فالراحة التامة لازمة فى جميع حالات آلام الظهر وتعتمد المدة على درجة الآلام ونسبة التحسن التدريجى، حيث تتحسن معظم الحالات مع اراحة التامة.

وهناك حكمة طبية تؤكد أن «آلام الظهر هى الثمن الذى دفعه الإنسان ليمشى على رجلين» فالكسل والراحة والريموت كنترول والجلوس كثيرا على المكتب كلها عوامل تسبب آلام الظهر. فممارسة رياضة المشى ميممة جد للصحة ومفيدة للغاية فى علاج كثير من أمراض العصر مثل أمراض الشرايين والسمنة وأمراض القلب والصدر والأوعية

الدموية، وأمراض الأعصاب والعضلات، كما أنها تحسن التنفس وتعمل على تنشيط الدورة الدموية، كما تعالج أمراض المفاصل والظهر والرقبة، كما أن رياضة المشى تساعد الجسم على إفراز مادة «الإندورفين» التي تعمل على تقليل الإحساس بالألم عند المرضى والأصحاء، ورياضة المشى فى متناول جميع الناس من جميع الأعمار، وهى أبسط أنواع الرياضات، وأكثرها نفعاً لجميع أجهزة الجسم، وأقربها تحقيقاً لليقظة البدنية والذهنية المطلوبة لاستمرار الحياة بدون مرض، ولذلك يجب أن تكون رياضة المشى جزءاً مهماً جداً من روتين الحياة اليومية لكل الناس، فهى تعتبر غذاءً لتجسد الروح معاً.

وأخيراً.. هناك بعض النصائح التى تحمى الإنسان من الإصابة بآلام الظهر والمعاناة الشديدة منها كأن يجلس الإنسان على المكتب لمدة ساعة واحدة يقوم يمشى بعدها ١٠ دقائق، واختيار المناضد والكراسى الصحية ويكون ارتفاعها مناسباً حتى لا يؤدى إلى الانحناء كثيراً أثناء الكتابة والعمل، واستعمال الأجهزة ذات الأيدى الطويلة لعدم الانحناء، واستخدام المصعد فى الصعود فقط خاصة للأدوار العليا ويفضل النزول على السلم لتحريك العضلات والمفاصل، والاستغناء عن السيارة فى المشاوير والمسافات القصيرة، وفى المنزل يفضل وضع فيشة الكهرباء أعلى الحائط لعدم الانحناء كل مرة عند استخدامها، ووضع مخدة صغيرة خلف الظهر عند الجلوس طويلاً فى المنزل، ولا يفضل

استخدام الريموت كنترول لتغيير قنوات التليفزيون وإنما ينهض الإنسان ويتحرك ويغيرها، عدم حمل الأشياء الثقيلة جدا مع تعلم كيف يحمل الخفيف منها بالطريقة الصحيحة، واختيار السرير المريح الثابت، والخروج للأبد من شرقة الخمول والكسل والراحة إلى النشاط والحيوية لكي تستمر الحياة بدون آلام.