

الفصل الثانى

● أمراض العصر

○ الإجهاد ذلك العدو الماكر

○ أنا همدان

○ نار فى ظهري

○ آه يا مفاصلى

○ أنا وأنت بننهج ليه

الإجهاد ذلك العدو الماكر

دعوة

من أجل صحتك لتعيش حياة «الإنسان البدائي» لمدة أسبوعين فقط. الأطباء مشفقون على إنسان هذه الأيام، فهو مجهد مرهق بصفة دائمة، يصحو من النوم مُتعباً يعانى من آلام جسدية وأوجاع غامضة، كسولا، يعانى من الخمول يتقاءب كثيرا، ليس لديه ميل إلى الذهاب إلى العمل، لا يتام كفاية ويعانى من الأرق، يعانى من حالة إعياء عام، وتكسير فى الجسم، وإجهاد نفسى وجسمانى وذهنى.. إنه التعب والإجهاد المزمن وهو أحد أمراض المدنية الحديثة التى ندفع ثمنها من صحتنا غالبا.

بدأ العلماء والأطباء يتنبهون إلى مرض جديد يصيب البشر وينتشر فى العالم هذه الأيام بسرعة رهيبة، وتتضح خطورته فى أنه يتمكن من الإنسان ببطء شديد وبأعراض متنوعة لإصابة أعضاء مختلفة من الجسم، فهو لا يتركز فى صورة واحدة ظاهرة، وإنما يزحف على أعضاء الجسم المختلفة بصور ودرجات متباينة، ولقد أطلق العلماء على هذا المرض اسم «الإجهاد المزمن»، ليس هذا فقط، بل إن منظمة الصحة العالمية وضعت مرض «الإجهاد المزمن» فى قائمة الأمراض المعترف بها، وهو اليوم يلقي اهتماما خاصا فى العديد من الدول مثل فرنسا واليابان

وبريطانيا وبلجيكا وأمريكا، حتى إنهم أطلقوا عليه «الإجهاد.. مرض لمدنية الحديثة»، وفي فرنسا يجتاح مرض الإجهاد الفرنسيين لدرجة أنه يصيب واحدا بين كل اثنين، ولهذا لم يجد الأطباء سبيلا سوى الاعتراف بأن التعب والإجهاد هما أحد أمراض العصر.

التلوث.. والكسل

كان الإنسان قديما يتنفس هواء نقيًا يمرح ويجرى في المراعي والحقول والمروج الخضراء، ويعيش حياة كلها انطلاق وصحة، أما في عصرنا الحالي، فالهواء نستنشقه ملوثًا بالرصاص وأول أكسيد الكربون وعوادم السيارات ومداخن المصانع، ولا شك أن طبيعة الحياة المنغلقة في المدن، وقلة المساحات الخضراء جعلت ما نستنشقه من هواء يختلف تماما عما كان يستنشقه أجدادنا من الهواء النقي، وكل ذلك ينعكس على الصحة بأعراض غريبة نشكو منها جميعا، ولا يتم تشخيصها بسهولة، وقد يكون أقلها الإجهاد والتعب. وكذلك «الجهاز الهضمي» يئن ويتألم، فالمعدة هي أكثر الأعضاء معاناة، لأن البشر الآن يشربون مياهها عولجت بالكيماويات والكلور، ويأكلون الأغذية المحفوظة بالكيماويات داخل العلب الصفيح، وداخل التلاجات والديب فريزر، حتى الخضراوات والفواكه للأسف الشديد تروى بمياه ملوثة بالمبيدات ومخلفات المصانع وبقايا المخصبات الزراعية، وكل هذه الملوثات أفرزتها المدنية الحديثة

وألقت بها فى المعدة وتركبتها تسبب للإنسان أعراضاً تختلف شدتها من شخص إلى آخر، وقد لا يمكن معرفة سبب واضح لها فى حالات كثيرة. وكما يؤكد د. محمود شلبى أستاذ جراحة العظام والروماتيزم بطب الزقازيق: إن «الجهاز الحركى» من عظام ومفاصل وعضلات تعرض لأبشع أنواع «الكسل»، وهو المفروض خاص بحركة الإنسان، فلم يعد يتم تشغيل الجهاز الحركى بعد أن غرق الإنسان فى «التنبلة» فهو يجلس على المكتب فترة طويلة، ويركب السيارة أو الأتوبيس لمكان عمله، ويعود إلى منزله فى المواصلات، وأصبح المشى والجري نادرا ما يمارسهما الإنسان، حتى إنه يذهب إلى النادى ليجلس ويشرب الشاي وليس لممارسة الرياضة والانطلاق والترييض، وكان من نتيجة هذا الكسل أن كثرت الإصابة بآلام الظهر والرقبة والانزلاق الغضروفى، وارتفعت نسبة الإصابة بتشوهات العمود الفقرى مثل «القتب» أو اعوجج فقرات الظهر، وتنشأ عن ذلك كله آلام مزمنة غير محددة المعالم بالظهر، والإحساس بالضيق والتوتر العضلى دون وضوح سبب معين، والإحساس بآلام فى القدمين وازدياد نسبة الإصابة بالتفطخ وما يتبعه من آلام.

كوارث المدنية الحديثة

أما «الجهاز العصبى» فقد تعرض فى السنوات الأخيرة لأعباء تنوء بحملها الجبال، خاصة الضغوط العصبية الرهيبة بالبحث عن لقمة

العيش، والتوتر، والقلق، والاكئاب، فالظروف الاجتماعية والاقتصادية الحديثة تسبب ضغوطا شديدة وقلقا مستمرا على نفسية الإنسان لمواجهة أعباء الحياة ومتطلبات الحياة العصرية، مما أدى إلى ارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول، واحتمالات الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين، وأصبح الإنسان يعيش في حالة قلق دائم وإجهاد مستمر.

حتى «العين» لم تتعود الرؤية من مسافات بعيدة والاصطدام المستمر بالأشياء القريبة، فأنت إما أن تنظر إلى ورقة تقرأها، أو حائط، أو سيارة أمامك، وإنسان هذا العصر غلبان، حيث لا تسنح له الفرصة لننظر في الأفق في نهاية الصحراء أو البحر أو الخضرة أو الحقول أو السماء الصافية، و«الأذن» التي تعودت أن تسمع تغريد الطيور أو حفيف الهواء وخرير الماء وزقزقة العصافير.. أصبحت الآن لا تسمع إلا كلاكسات السيارات المنفرة، وضجيج المكيفات المزعج، وضوضاء السيارات والمواصلات والزحام المमित، وهكذا يتعرض جسم الإنسان بكل أجهزته إلى ضغوط عصرية عنيفة ومدمرة ومستمرة تسببها له المدنية الحديثة.

الإجهاد وأمراض القلب

يحدد د. محمود شنبى أستاذ جراحة العظام والروماتيزم الأعراض التي يشعر بها الإنسان 'المصاب بالإجهاد الشديد، وهى ألم فى الرأس

والعنق والكتفين ناجم عن انقباض العضلات نتيجة التوتر والإرهاق، وعدم القدرة على التركيز والتردد والنسيان، بسبب إفراط في العمل، وعدم وضوح الرؤية، حيث يتسبب الإجهاد في انقباضات لا إرادية في العضلات المحيطة بالعين، وشعور بطنين في الأذن، وانحناء الكتفين بسبب الإجهاد المتواصل والجلوس إلى المكتب فتتصلب العضلات، والشعور بألم أسفل الظهر، كما أن الإجهاد يصيب العضلات بـ «الكرامب» والتقلص، كما يشكو البعض من ألم ووخز في القدمين وارتعاش في عضلات الرجلين، خاصة عند التوجه إلى الفراش، وذلك بسبب الإجهاد العنيف.

كما يحذر د. برنارد طبيب القلب الشهير من الإجهاد وخطورته على القلب لأن الإجهاد المتواصل والإرهاق العنيف قد يؤديان إلى ظهور خطر الإصابة بالذبحة الصدرية والنوبات القلبية، كما يرتفع ضغط الدم، حيث يزيد الإجهاد من انقباض الأوردة في اليدين والرجلين ويسرع معدل دقات القلب، فيرتفع ضغط الدم فجأة، والحل هو الاسترخاء والراحة وتناول العصائر والفواكه الطازجة، كما أن الإجهاد يسبب التثاؤب، وهو رد فعل طبيعي للجسم لمواجهة نقص الأكسجين الناجم عن التنفس السريع والقصر عند التعرض لنوبة من القلق، والإجهاد يضعف من نشاط وقوة وحيوية الرجل، ولهذا لا يفضل ممارسة المعاشرة الزوجية مع ارتفاع معدلات الإجهاد

والتوترات النفسية والقلق، والذي لا يعرفه الكثيرون أن الإجهاد المزمن يتسبب في إضعاف «جهاز المناعة» فتضعف مقاومة الجسم للفيروسات والميكروبات، ويصبح عرضة للأمراض المعدية كالرشح والزكام والانفلونزا، ولتجنب كل هذه الأعراض فإن «الراحة» مهمة جدا لصحة الإنسان.

الإجهاد والشيخوخة المبكرة

من المعروف أن «التعب» هو الحالة التي يشعر معها الإنسان بالحاجة إلى الراحة وعدم القدرة على الاستمرار فى العمل، وهناك أسباب تعجل بظهوره منها «الاستعداد الشخصى»، فهناك فئة من الناس لها استعداد خاص لتحمل التعب، وفئة أخرى قليلة التحمل، وهناك فرق بين الشعور بالتعب وأعراض التعب الحقيقى، ومن الحقائق الملموسة أن التعب يحل بالإنسان إذا سارت الأمور على وتيرة واحدة، حتى فى الراحة وأوقات الفراغ، خذ مثالا: السفر فى قطار فى المزارع المتشابهة، فإنه يجلب الضجر والملل والتعب بعد مدة من الزمن، أما إذا سافر الإنسان وسط مناظر متغيرة، فإن هذا التغيير يريح النفس ويزيل عنها الملل والتعب.

ويؤكد الطب الحديث أن الإجهاد والتعب الجسدى عندما يكون مفرطا وعنيفا فإنه يغدو شرا وبيلا.

لكى تتجنب الإرهاق والإجهاد المزمّن والتعب المستمر ابتعد عن المدنية الحديثة ولو لبعض الوقت، ولهذا ينصح الأطباء للوقاية من مرض الإجهاد أن يبضى الإنسان فترات من الانطلاق الحر والحياة بالطريقة البدائية و لخروج إلى الطبيعة والحقول، ولنترك الراديو والتليفزيون والندش بإزعاجها المستمر، ونهرب من السيارات والمواصلات بضجيجها المرعب طوال ٢٤ ساعة ونبتعد عن المكاتب وفناجين الشاي والقهوة والملل والسأم الدائم، ولنعتزل البشر والنسهر والعلاقات الاجتماعية المضنية بعض الوقت، لأنها تسبب إرهاقا نفسيا شديدا نتيجة الحديث الدائم عن الهموم والمشاكل والدروس الخصوصية والامتحانات والأمراض والمستشفيات والتحليل الطبية، ولنهرب من الآلة الحاسبة وأوراق الحسابات وكل ما يشغل البال ولنترك كل هذا ونعيش عيشة «الإنسان البدائي» ولو لمدة أسبوعين فقط فى السنة حتى لا نصاب بأمراض المدنية الحديثة.

أنا همدان !

المرة هي أن الإحساس المستمر بالتعب والإعياء والهمدان **الحقيقة** هو العدو الأول للحياة السعيدة، لأن ذلك الإحساس يقضى على الاستمتاع بالحياة، ويطمس مباهجها، بل يسممها، فالحياة غير المنتظمة، والخوف من المجهول، والتغذية السيئة، وقلة النوم، وعدم ممارسة الرياضة، وغياب الحب، وعدم التغيير.. كل هذا يسبب حالة تعب مزمن وهمدان، فإذا كنت تعاني منها فابحث عن السبب لتنقذ نفسك من هذا الإجهاد العصبي المدمر!

إن معظم الذين يعيشون حياتنا المعاصرة السريعة اللاهثة سواء بإرادتهم أم بغير إرادتهم يعيشون حياة محطمة للأعصاب. وهم باستمرار يكونون أشد تعباً وإرهاقاً وهمداناً ولا يستمتعون بحياتهم كما يجب، فالذين لا يرتاحون ولا ينامون بشكل كاف يعانون من القلق والتعب والإرهاق لأنهم ينسون أو يتناسون أن الإنسان العادي يحتاج إلى النوم ثماني ساعات على الأقل، فالراحة والنوم هما الوسيلتان الطبيعيتان لتجديد الحيوية والنشاط، وما الهمدان والإجهاد والتعب المزمّن إلا مؤشر عام للإنسان يؤكد حاجته الملحة والسريعة للراحة والتغيير والخروج من الحلقة المفرغة والدائرة المملة التي يعيش فيها كل يوم ولو بنزهة خلوية في مكان جميل.

إرهاق.. عدم تركيز.. صداع

تؤكد ذلك د. سوسن الغزالي أستاذ الصحة العامة والطب السلوكي بطب عين شمس، وتضيف أن الإجهاد والإرهاق المزمّن يرجع إلى خلل فى قدرات الخلية على توليد الطاقة، ومن ثم الإحساس بالتعب من أى عمل أو مجهود حتى لو كان صغيرا وبسيطا، وذلك يعنى ببساطة نوبة صراخ من الجسم يستغيث فيها بأنه يحتاج إلى الراحة والاسترخاء لاستعادة نشاطه، وتجاهل ذلك أو إهماله يعرض الجسم لمخاطر صحية قد تكون خطيرة على المدى البعيد، ليس هذا فقط، بل إن ملوثات الهواء والماء والغذاء والأجواء التى تحيط بنا تلعب دورا مهما فى الإحساس بالتعب والبهمان، والدليل على ذلك أنه عند إجراء تحليلات لدماء البعض سنجد نسبة عالية من الرصاص وثانى أكسيد الكربون وغيرها من السموم الضارة التى يصعب على الجسم التخلص منها، وبالتالى الشعور بالبهمان والإرهاق والتعب المستمر والمزمّن.

وتحذر د. سوسن الغزالي من أن كثرة تعرض جهاز المناعة للسموم والبكتيريا لفترات طويلة يعنى ضغطا وإجهادا مستمرا للجسم واستنزافا لطاقاته، فمما يقوم باستمرار بإنتاج هرمون مقاومة التعب والإرهاق «الكورتيزول»، ولكن يأتى وقت ينفد فيه 'المخزون ويتوقف الجسم عن إنتاجه. مما يؤدي إلى اضطراب الحالة العامة للجسم والجهاز العصبى

والمناعى ، والشعور بالهمدان والخمول والكسل والتوتر والقلق والاكتئاب والضيق وآلام فى العظام والمفاصل ، والصداع ، وعدم التركيز ، وآلام فى المعدة والجهاز الهضمى ، وارتفاع فى ضغط الدم والكوليسترول ، كما أن الهمدان والإرهاق الشديد المتواصل قد يساعد على ظهور أمراض القلب والإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية ، فالتعب المزمن هو نوع من «التسمم الكيميائى» انذى يؤثر فى الجهاز العصبى كله ، وبالتالي يغير مزاج الشخص العقلى ، فإذا زاد التعب يتألم الإنسان من الإرهاق والإجهاد وهما للأسف خطر بالغ على الحالة الصحية للإنسان وقد يدفع به إلى الشيخوخة المبكرة قبل الآوان!

فيتامينات ضد الهمدان

من أكثر الفيتامينات فعالية فى علاج حالات التعب والإجهاد والإرهاق المزمن «مضادات الأوكسدة» مثل فيتامينات أ ، ج ، هـ ، والبيتا كاروتين ، والجلوتاثيون ، حيث إن جميعها تساعد الخلايا على توليد الطاقة ، كما تساعد الجسم على التخلص من السموم والمواد الضارة به ، وتؤكد الأبحاث الغذائية الحديثة أن الأشخاص الذين يتناولون الأكل الطبيعى الطازج غير المطبوخ والخبز الأسمر والعسل الأسود والخضر والفواكه الطازجة يكونون فى الغالب أقل تعرضا للشعور بالتعب ولا يمكن أن يصيبهم «الهمدان» مثل الأشخاص الذين يأكلون عادة الخبز

الأبيض «الفينو» والسكر المكرر والحلويات والنشويات والخضر المطبوخة، لأن الغذاء المطبوخ جيدا يفقد ما يحتويه من فيتامينات «ب» لا سيما فيتامين «ب أ» أى «الثيامين» وهو العنصر الأساسى الذى لا غنى عنه لإمداد الجسم بالنشاط والحيوية، وهو لا يكلف سوى ثلاث ملاعق من خميرة البيرة الذائبة فى اللبن أو عصير الفواكه الطازجة والخضراوات، أو الخبز الأسمر المحتوى على الردة وأن يكون ذلك يوميا وباستمرار.

التمر غذاء المحاربين

أيضا تناول البروتينات تزيد الحيوية والطاقة وتقلل التعب والإرهاق، لأنها تحتوى على الأحماض الأمينية التى هى مصدر إنتاج الإنزيمات الضرورية لإنتاج الطاقة الحيوية، ومعروف أن «التربتوفان» وهو أشهر الأحماض الأمينية التى تدخل فى تركيب الأغذية البروتينية مثل «البيض- اللبن- السمك- اللحوم- الكبد- الأرز- الخميرة» يدفع المخ إلى زيادة إنتاجه من المادة الحيوية المهمة «السيرتونين» التى تزيد من قدرة الإنسان على التحمل ومقاومة الألم والتعب والهمدان، بل تضى عليه شعورا بالهدوء والاطمئنان، كما أن من أكثر أسباب الإرهاق والتعب والتسى. لا ينتبه إليها الكثيرون هى «نقص السكر فى الدم»، وذلك بسبب العادات الخاطئة فى عدم تناول الطعام إلا على فترات

متباعدة وبغير انتظام، مما يجعله يستهلك كمية من السكر المتوفرة
انتى هى وسيلة تغذية الخلايا والعضلات، والحل هو تناول وجبة
خفيفة تساعد على تزويد الدم بكمية جديدة من السكر تمنحه النشاط
والقوة والحيوية.

أما «التمر» فهو الغذاء الساحر الذى يقاوم التعب والإرهاق ويزيد من
قدرة الإنسان على التحمل، لدرجة أنه كان الغذاء الرئيسى للمحاربين
القدماء، حيث يوضع فى أكياس تعلق برقابهم، وهو الغذاء المصاحب
دائما للعرب فى سفرهم الطويل والمضى فى الصحراء، ويرجع ذلك
إلى ارتفاع نسبة السكريات فى التمر واحتوائه على فيتامين «أ» وبعض
الفيتامينات «ب» المركب، وعلى كمية من عنصر الماغنسيوم المهدئ
للجسم، وكذلك العنب والزبيب «العنب الجاف»، فهو غنى بالمواد
السكرية ويمتصه الجسم بسهولة وسرعة، كما يحتوى الزبيب على
نشويات وبروتينات وأملاح معدنية مثل: البوتاسيوم والفوسفور
والكالسيوم والحديد والمنجنيز مع بعض الفيتامينات، وكلها تقاوم
التعب والإجهاد والهمدان والإرهاق، كما أن الزبيب يساعد على
تنقية الجسم والدم من السموم والمواد الضارة التى تعمل على زيادة
حموضة الدم وتتنسب فى الشعور بالإرهاق والتعب والتوتر العصبى
لأتفه الأسباب.

الحب أقوى علاج

من البشر من ينسى عمله عندما يصل إلى المنزل ولا يتذكره إلا عندما يبدأ العمل مرة أخرى فى اليوم التالى، وآخرون للأسف الشديد يأخذون معهم أشغالهم إلى الفراش ويظلون مشغولين بهمومهم طوال اليوم، هؤلاء يركبهم الغم والتعاسة؛ لهذا يشكون من التعب والهمدان، ويظلون يعيشون فى هذه الدائرة المزعجة طوال العمر حتى يصيبهم الإرهاق المدمر والأرق والاضطرابات النفسية والجسدية، وعلى هؤلاء الخروج من هذا الجحيم الذى يعكس صفو الحياة، ويجب التقليل من الهموم التى تشغل البال ودواعى القلق بإقناع النفس بعدم أهمية الموضوع الذى يسبب هذا التعب والتوتر، والابتعاد بأفكارنا عنه تلقائياً، بل فقدان الاهتمام بالموضوع ذاته حتى يفقد أهميته، وفى النهاية ينتهى كل شىء ويتبدد الهمدان والإجهاد، كما يفضل ممارسة الهوايات المحببة كمشاهدة المباريات، والذهاب إلى المسرح والسينما، وقراءة كتاب محبب، لأن من مصادر الشقاء والتوتر العصبى هو عدم القدرة على الاهتمام بأى شىء فى حياة الإنسان، فيفقد الراحة العقلية والجسدية، وبالتالي يصاب بالإرهاق والتعب المزمّن.

وأخطر أسباب الإرهاق المزمّن هو «الخوف» من المجهول الذى يسيطر على نفوس كثير من الناس، فهذا يخاف من المرض، وذاك

يخاف من الإفلاس أو الفشل فى العمل أو الزواج، وآخر يخاف من الفضيحة، فإذا كنت من هؤلاء فحاول أن تشقت هذه الأفكار والتفكير فى شىء آخر بالتسلية وممارسة كل ما هو محبب، إن مكالمة تليفونية عاطفية واحدة مع الحبيبة كفيلا بإخراج الإنسان من حالة الهمدان والإجهاذ والهم والغم، لأنها تشيع فى النفس حب الحياة والأمل فى المستقبل والحياة السعيدة، وتحفز فى داخله القوة والإرادة والحيوية ومواصلة التحدى لمصاعب الحياة.

الهروب من الدوامة

لا شك أننا فى هذا العصر المرهق نفسيا وعصبيا وجسديا نحتاج إلى «الاسترخاء» الذى يقاوم ويقلل من الإحساس بالتعب المزمن والهمدان والإجهاذ، فالاسترخاء «فن» يجب أن نعرفه جميعا، بحيث لا نبذر مجهوداتنا العصبية والجسمية عبثا، ونترك فرصة لأجهزة الجسم والأعصاب والعقل للعمل بهدوء وصبر ولا نشدها إلى تيار السرعة والتوتر، فالجسم عندما يبتعد عن الانفعالات والتوترات ونترك خلاياه وغده وعضلاته وأعضائه كلها للاسترخاء، فإن الجسد كله يستريح ويصبح أكثر نشاطا وحيوية، فالإنسان يجب أن يتعلم كيف يؤدى أعماله على أحسن وجه وبأيسر السبل، وأن يسترخى وهو يعمل، وأن يتناول الأمور بحالة طبيعية وهدوء، وأن ينال قسطا من الراحة بين الحين

والآخر لتهدأ الأعصاب المشدودة، ولا يصاب الإنسان بالإجهاد والإعياء والهمدان، ولهذا يجب البحث عن الاسترخاء في ممارسة النزعات والهوايات والرياضات المحببة خاصة التي تتطلب الحركة مثل التنس أو الجولف أو الألعاب السويدية أو السباحة أو ركوب الدراجات أو حتى ممارسة المشى لمدة نصف ساعة يوميا، فممارسة الرياضة تجدد الحيوية والنشاط، وتنقى الجسم من السموم والمواد الضارة، وتبعث في النفس البهجة والتفاؤل، مما يقضى على الشعور بالهمدان والتعب المزمّن، خاصة أن العمل الواحد يؤدي إلى إنهاك القوى للإنسان نتيجة استخدام نفس العضلات القليلة طوال اليوم وإهمال باقى عضلات الجسم، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب. إن الخروج عن الدائرة اليومية المعروفة المملة، والهروب من دوامة الحياة التي لن تنتهى، وتدريب العضلات المهملة، والتغيير بالإعداد لرحلة أو حفلة أو نزهة سارة كل ذلك يجلب الراحة والاطمئنان والسرور ويبعد الهمدان والتعب والإرهاق المزمّن.

نار فى ظهرى !

الظهر.. تجربة أليمة وما من أحد منا إلا واشتكى منها على الم نحو ما ، فما أكثر الذين يشكون من أوجاع ظهورهم لدرجة أنها تعوقهم عن ممارسة حياتهم الطبيعية.. فإذا كنت تشكو من آلام مبرحة فى ظهرك وتؤرقك فى الصباح والمساء فلا تقلق ولا تنزعج فهذه هى سبل الوقاية من آلام الظهر.

لا أحد ينكر أن التكنولوجيا الحديثة والرفاهية قد أضرت بصحتنا حيث أصبحنا نتحرك كالإنسان الآلى فننزل من البيت فى الصباح بالمصعد ونركب السيارة أمام الباب، ونذهب إلى العمل ونصعد بالمصعد ونجلس على المكتب أو أمام انكبيوتر، وفى وضع الجلوس الخاطيء ساعات طويلة مجهدة أو ننهك فى عمل مكتبى مستمر يصيب عمودنا الفقري فى مقتل، ثم نعود إلى البيت بنفس الطريقة التى حضرنا بها، ونتناول طعاما بما يزيد على حاجتنا، ونجلس لساعات طويلة مملّة أمام التليفزيون أو الدش أو الانترنت، وهكذا يستمر الحال دون ممارسة أية رياضة ولو حتى المشى لنصف ساعة يوميا..

وتعتبر آلام العمود الفقري من المشاكل الصحية المنتشرة بنسبة عالية فى مصر حيث يعتبر مريض آلام أسفل الظهر من أكثر المترددين على

عيادات العظام والعلاج الطبيعي ، وهو من أكثر الأمراض سبباً للإجازات المرضية حيث إنه السبب الثانى بعد نزلات البرد والانفلوانزا ، حيث يمثل العمود الفقرى الدعامة الرئيسية للجسم ويتكون من ٣٣ فقرة منها ٧ فقرات عنقية و ١٢ فقرة صدرية و ٥ فقرات قطنية و ٥ عجزية و ٤ عصصية ، وغالباً ما تحدث آلام الظهر فى الفترة السنوية ما بين ٣٠- ٥٠ عاماً ، وهى أكثر فترات الإنسان إنتاجاً مما يضاعف من حجم المشكلة من الناحية الاقتصادية أيضاً ، ففى الولايات المتحدة وحدها يقدر حجم الإنفاق بسبب آلام الظهر بـ « ٨٠ بليون دولار ».

الجلوس الخاطئ

سألت د. محمود قناوى متخصص العلاج الطبيعي بمستشفى الحسين الجامعى عن أكثر الأسباب انتشاراً لآلام أسفل الظهر؟
قال: قد يكون هناك سبب مباشر لآلام الظهر مثل رفع أشياء ثقيلة الوزن أو الالتواء المفاجئ ، أو يكون الألم تدريجياً يزيد عند الوقوف لفترات زمنية طويلة ، أو الجلوس فى أوضاع غير سليمة ، أو حدوث تمزق فى العضلات أو الأربطة والحركات الخاطئة أو تآكل الغضاريف نتيجة تقدم السن: مع ضعف عضلات البطن والظهر ونقص المرونة واللياقة. والسمنة هى أحد الأسباب المباشرة لآلام الظهر لأنها تؤدى إلى ضغوط هائلة على العمود الفقرى ، وحالات الانزلاق الغضروفى كما أن بعض

المهين يعانى أصحابها بشدة من آلام أسفل الظهر مثل أطباء الأسنان والجراحين والمرضات والسائقين والشياطين، والمهين المتعلقة بالجلوس الطويل أمام الكمبيوتر أو العمل المكتبى عموما، وهشاشة العظام خاصة فى النساء حيث تصبح الفقرات ضعيفة جدا ويمكن أن تنكسر أو تنضغط لأى سبب مما يؤدى إلى ألم الظهر، وحتى التدخين حيث يؤدى تأثير النيكوتين القابض للأوعية الدموية إلى قلة الإمداد الدموى لأنسجة الظهر مما يؤدى إلى نقص تغذيتها بالأكسجين، وأيضا بسبب الضغوط المتكررة على أنسجة الظهر التى تسببها الكحة الناتجة عن التدخين، هذا بالإضافة إلى الاهتزازات المتكررة التى تحدث مع ركوب السيارات خاصة إذا كان الطريق وعرا مليئا بالمطبات حيث وجد أن معدلات الخطر لحدوث الانزلاق الغضروفى تزيد أربع مرات لسائقى الشاحنات الكبيرة ومرتين فى سائقى السيارات الصغيرة، وكذلك العاملون على ماكينات الحفر التى تصدر اهتزازات كبيرة أيضا معرضون بشكل كبير لآلام الظهر.

المشى المنتظم

لتجنب آلام الظهر والوقاية منها يفضل المشى المنتظم لمدة من ١٥-٢٠ دقيقة مرتين أو ثلاثا يوميا، وهذا مفيد جدا لتحسين الدورة الدموية لأنسجة الظهر، ولتحسين تغذية الغضاريف وزيادة قوة تحمل عضلات الظهر، لأنه من المعروف أن زيادة الوزن تؤدى إلى ضغوط زائدة

على أنسجة الظهر، ويفضل تقليل الوزن عن طريق المداومة على المشى والتمرينات والتقليل من المواد السكرية والنشوية والدهنية فى الطعام والإكثار من الخضراوات والفواكه قليلة السعرات الحرارية، مع تجنب الاستمرار فى الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة، ولكن إذا كان ذلك ضروريا فيجب أن يكون هناك فاصل كل عشرين دقيقة على الأقل يقوم الشخص خلاله بالمشى قليلا وتغيير انوضع وعمل بعض التمرينات، وتجنب الجلوس الذى به انحناء للأمام فلا يميل الشخص كثيرا وظهره منحنا للأمام، ويفضل أن يكون المكتب قريبا جدا ولذلك يفضل وضع لوح خشبى مائل لمنع الميل والانحناء أثناء الكتابة أو القراءة. والمطلوب دائما هو تغيير وضع الجلوس باستمرار وذلك بالتحرك فى الكرسى حركات بسيطة بحيث لا يظل الجلوس فى وضع واحد دائم، ولا يجب النوم أثناء الجلوس مطلقا كما يفضل أن يكون الكرسى الذى يجلس عليه الشخص ذا مساند للذراعين، فهذا يزيل كثيرا من الأحمال على الظهر، ويفضل الاستناد على هذه المساند أثناء القيام من الجلوس للوقوف، كما يفضل الزحف للأمام بالكرسى قبل القيام لمنع الانحناء الزائد للظهر.

دولاب المطبخ

قلت للدكتور محمود قناوى: هل تعاني «المرأة» من آلام الظهر مثل الرجل؟ قال: أحيانا كثيرة تعاني أكثر منه نتيجة الحركات

الخاطئة المتكررة، فمثلا عند كى الملابس يجب أن تجلس بدلا من الوقوف الطويل، ويفضل أن تستخدم كرسيًا عاليًا له مسند للظهر أثناء لعمل بالمطبخ، وتجنب الحذاء ذى الكعب العالى لأنه يؤدى إلى خلل فى ميكانيكية الظهر مما يزيد من تفاقم الألم، وعند تناول شىء من على رف عال يفضل الوقوف على شىء مرتفع، وأثناء تنظيف وترتيب المنزل فإن دفع الأشياء دائما أفضل من الجذب، لأن الدفع يساعد عضلات البطن مع وزن الجسم فى القوة اللازمة بينما مع الشد والجذب فإن أكثر المجهود يكون على عضلات الظهر وغضاريفه وأنسجته، وعلى المرأة دائما أن ترتب دولاب مطبخها بحيث يكون كل شىء تستعمله باستمرار- خاصة الأشياء الثقيلة- فى متناول اليد، أى غير منخفضة جدا فتضطر إلى الانحناء أو مرتفعة فتضطر إلى رجوع الظهر بشكل خاطئ للخلف مما قد يسبب آلاما مبرحة لأسفل الظهر.

ومن الأخطاء المتكررة التى تقع فيها ربة البيت أنها عند إدخال أو إخراج الأشياء من «فرن البوتاجاز» تنحنى بظهرها، والأفضل هو ثنى الركبتين وعند تنظيف البانيو يفضل أن ترقع بركبتيها بدلا من الانحناء بالظهر مما يؤدى إلى الشعور بالألم، وعند فرش السرير اركعى على ركبتيك ويديك بدلا من الانحناء بالظهر، ولا تنحنى وتشدى جسدك للوصول للجانب الآخر من السرير. وأيضا الغسيل المبتل ثقيل جدا لذا احملى سلة الغسيل قريبة جدا منك، وعند نشر الغسيل ضعى السلة

على كرسى أو شىء مرتفع حتى لا تضطرى للانحناء مع التقاط كل قطعة ملابس من السلة، مع تجنب رفع الأشياء الثقيلة.

الحب.. وآلام الظهر

التدخين أيضا من العوامل التى تزيد من آلام أسفل الظهر، فإذا كنت مدخنا فتوقف فورا، مع تجنب تعريض ظهرك لتيارات الهواء والتغيرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن إلى التكيف وعدم القراءة أو مشاهدة التلفزيون وأنت مستلق على السرير حيث إنه فى أغلب الأوضاع سيكون الظهر فى وضع سيىء، وعند الدخول أو الخروج من السيارة لا تلف حول وسطك، أى لا تستدير بجذعك وساقك ثابتان ولكن استدر بجسدك كوحدة واحدة، وتجنب الانحناء إلى الأمام أثناء العطس أو الكحة، ولمنع الألم بالظهر أثناء العطس أو الكحة اقبض عضلات ظهرك وبتنك قبل العطس أو الكحة، وعند الاضطرار إلى الوقوف لفترة طويلة أثناء حلاقة الذقن أو غسيل الأسنان أو كى الملابس يفضل استخدام كرسى صغير «٣٠ سم مثلا» لوضع إحدى القدمين عليه بعض الوقت ثم التبديل بالقدم الأخرى لبعض الوقت، وهكذا، ويجب أن تكون مرتبة السرير من القطن، وكدعامة قوية للظهر لأن المرتبة الإسفنج أو الرخوة أو السرير ذا السوست يؤدى إلى ضغوط زائدة على عضلات وأنسجة الظهر، وإذا تعرضت لنوبة ألم بالظهر

تجنب المعاشرة الزوجية أثناء نوبات الألم، ويمكن استخدام «الحزام الساند للظهر» أثناء المجهود الشديد أو السفر، ولا ينصح بالاستخدام الدائم لحزام الظهر، حتى لا يصبح المريض معتمدا عليه بشكل كامل فتضعف العضلات التي تحمى وتثبت العمود الفقري مما يفاقم من مشكلة الظهر، كما أن السباحة من الرياضات المفيدة والآمنة لمريض آلام الظهر.. وأخيرا انصت جيدا لجسدك فعندما تشعر بالألم مع أى نشاط توقف عنه فورا، وامنح نفسك استراحة من هذه الأنشطة، ولا تستمر حتى يجبرك الألم على التوقف!!

آه.. يا مفاصلى !

«الروماتيزم» والتهاب المفاصل انزمن تؤثر فيه «ضغوط الحياة» حتى فالحالة النفسية السيئة تؤدي إلى اختلال جهاز المناعة وتفاقم المرض، ليس هذا فقط، بل إن البرد القارس والجو الثلجى له أثر كبير على مرضى «روماتويد المفاصل» وزيادة إحساسهم بألم المفاصل وتيبسها وتقلصات العضلات والإرهاق لأقل مجهود.. السطور التالية تتناول أحدث ما وصل إليه العلاج لكى يمارس المريض حياته بصورة طبيعية ومفيدة له وللمجتمع.

يعد الفنان الشهير «ليوناردو دافنشى» والذى يعتبر من أمهر الرسامين فى العالم أحد ضحايا مرضى «روماتويد المفاصل»، فلقد أصيب بهذا المرض إصابة شديدة، ولكنه تمكن بقوة إيمانه وحبه الشديد لفنه أن يواجه كل وقته وتفكيره إلى فنه، حيث قدم للعالم لوحات فنية رائعة، ولم يتمكن المرض من أن يؤثر فيه أو فى إبداعه، وعلى دقة رسمه، وهكذا بالإيمان تغلب «دافنشى» على الروماتويد! ولكن هل الروماتيزم مرض قديم؟ وهل مضى زمن طويل على الإنسان منذ أن بدأ يمرض بالروماتيزم؟ نعم!

وفى أغلب الحالات عندما يتحدث الناس عن الروماتيزم فإنهم فى الحقيقية يقصدون روماتويد المفاصل، لأنه المرض الذى يشد الانتباه وتدور حوله القصص والحكايات، وهو مرض ينتشر فى جميع بلاد العالم، ولكن لحسن الحظ فإنه فى مصر له أعراض مخففة جدا عما نراه فى بلاد مثل شمال أوروبا وأمريكا، وهو ينتشر بواقع ٤٪ من السكان، واللافت للنظر أن نسبة إصابة النساء للرجال هى «٤ : ١» بمعنى أن الروماتويد يصيب المرأة أربعة أضعاف ما يصيب الرجل.

لا شك أن هناك عوامل كثيرة مؤثرة فى الإصابة بالتهاب المفاصل، منها التغيرات الجوية، حيث ثبت علميا أن تغيرات درجة الحرارة ودرجة الرطوبة والضغط الجوى تؤثر فى مرضى الروماتويد، حيث وجد أن الجو الدافىء الجاف يعطى المريض إحساسا بالراحة ويقلل من ألم المفاصل وتيبسها، بينما يعمل الجو البارد الرطب على زيادة إحساس المريض بألم المفاصل وتيبسها، كذلك وجد أن تقلبات الجو وتغير الفصول يؤدي إلى زيادة الإحساس بالألم وتيبس المفاصل، ولكن لم يثبت علميا حتى الآن أن الجو يؤثر فى تقدم المرض وتطوره.

وقديما كان الاعتقاد السائد هو أن الأمراض الروماتيزمية عامة، ومرض الروماتويد بصفة خاصة تحدث فى البلاد الباردة التى يغلب على جوها الطقس البارد والرطوبة بصفة عامة، ولكن ثبت حديثا

أن التغيرات الجوية أو طبيعة الجو لا تتسبب في حدوث مرض الروماتويد، ولكنها تؤثر في المصابين. فقد وجد أن المرضى المصابين بالأمراض الروماتيزمية بصفة عامة يعانون من حدوث نكسات في فترات تغير الجو من فصل إلى آخر، على الرغم من التزامهم بالعلاج، إلى أن يتأقلم الجسم على هذا التغيير في الجو، وهم أكثر حساسية من غيرهم في التأثر بنسبة الرطوبة، حيث إن النكسات المرضية تحدث مع ارتفاع نسبة الرطوبة، وتحسن حالتهم المرضية في الجو الجاف نوعاً ما.

ومن العوامل المؤثرة في الإصابة بالمرض «العوامل النفسية» حيث تمثل ضغوط الحياة المختلفة عاملاً مهماً في حدوث بعض التغيرات التي تؤدي إلى اختلال جهاز المناعة، فبعض الأشخاص يجدون صعوبة شديدة في التأقلم مع تغيرات الحياة، ويتعرضون لتقلبات نفسية عميقة نتيجة لذلك، ويتميز هؤلاء الأشخاص بعدم القدرة على إظهار مشاعرهم، بل كبتها، كذلك لا يتكيفون مع المشاكل التي تصادفهم، بل يعانون كثيراً في تقبل مسلمات الحياة.

خلل جهاز المناعة

في حديثي مع د. محمد رجائي الحلو أستاذ الطب الطبيعي والتأهيل طب عين شمس. سألته: ما أسباب روماتويد المفاصل؟

قال: كان الاعتقاد القديم السائد بأن مرض الروماتويد ينتج عن الإصابة بعدوى ميكروبية مثل النيكروب السبحى، وكذلك بعض الفيروسات، ولكن لم يمكن فصل هذه الميكروبات بصورة قاطعة من جميع المرضى المصابين بالمرض، أما السبب الثانى فهو «خلل جهاز المناعة» حيث يعتبر أقرب تفسير لحدوث مرض الروماتويد، حيث ثبت علميا أن هناك عوامل تلعب دورا رئيسيا فى حدوث هذا الخلل، إذ تبدأ سلسلة من التفاعلات البيولوجية والكيميائية تتسبب فى فقدان جهاز المناعة لخصائصه المختلفة، ومن هنا يبرز دور العوامل البيئية المختلفة والعوامل المحيطة بالإنسان التى تؤدى إلى إصابة بعض الأشخاص بهذا المرض، بينما لا يصاب به أشخاص آخرون تحت نفس الظروف البيئية والعوامل المحيطة.

وهذا المرض يصيب أساسا الغشاء الزلاالى للمفصل وهو الغشاء المبطن للمفصل، والذى يفرز السائل الزلاالى اللازم لتغذية غضاريف المفصل، أو عند الإصابة بهذا المرض يلتهب هذا الغشاء ويتضخم بصورة غير معقولة، بحيث يتحول من أداة مساعدة للمفصل إلى أداة تدمير للمفصل نفسه، حيث إن نمو هذا الغشاء بتلك السرعة يؤثر تأثيرا مدمرا فى الغضاريف والعظام والأربطة والعضلات التى تحيط بالمفصل، كما أن التهاب هذا الغشاء يجعله يفرز مواد وخمائر تسبب بعض النوبان لغضاريف وأربطة المفصل.

التهاب المفاصل المتقلب

بالنسبة لأعراض روماتويد المفاصل هي مجموعة عامة من الأعراض قد تدل على الإصابة بأى مرض ويصعب تشخيص مرض الروماتويد منها، ثم بعد ذلك تظهر أعراض إصابات المفاصل. والأعراض العامة هي الشعور بضعف عام فى الصحة؛ والشعور بالإرهاق سريعاً عند بذل أى مجهود، ونقصان الوزن، وفقدان الشهية، والشعور بالآلام وتقلصات فى العضلات، والإحساس بتغيرات حسية فى اليدين والقدمين مثل التنميل وتيبس المفاصل.

وبعد ظهور الأعراض العامة قد تمر أسابيع أو شهور قبل أن تبدأ فى الظهور السمات المميزة للمرض مثل التهاب المفاصل، وقد تبدأ الإصابة على هيئة التهاب مفصل واحد مثل مفصل الركبة، وقد ينقضى بعض الوقت قبل ظهور الالتهاب فى أغلب مفاصل الجسم، وفى بعض الأحيان يحدث نوع من الالتهاب الحاد والشامل فى أغلب مفاصل جسم الإنسان، وفى هذه الحالة قد يبدأ المرض بهيئته الكاملة وصورته المتكاملة فى المفاصل الصغيرة مثل أصابع اليد والرسغين، وفى كثير من الأحوال تكون الإصابة متناظرة أو متماثلة، بمعنى إصابة مفاصل اليدين فى الناحيتين اليمنى واليسرى معا وبنفس الحدة، ويحدث هذا فى حوالى ٥٠٪ من الحالات، وتبلغ معدلات الإصابة بالمرض النسب التالية بين مفاصل

الجسم، فمثلا مفاصل اليدين الصغيرة ٦٥٪ والرسغين ٦٠٪ ومفاصل القدمين الصغيرة ٤٨٪، والكتفين ٣٧٪ والركبتين ٥٥٪ والكوع ٢٠٪. ويختلف تطور المرض من شخص إلى آخر، حيث توجد ثلاثة أنواع من مراحل تطوير المرض، الأول هو النوع «الحاد» حيث تصاب أغلب مفاصل الجسم فى وقت متقارب جدا بالتهاب حاد مع ارتفاع فى درجة الحرارة وظهور الأعراض العامة، ومع العلاج يتحسن أغلب أعضاء هذه المجموعة من المرض تحسنا ملحوظا. الثانى هو: النوع «المتقدم البطيء»، حيث يصيب المرض عددا قليلا من المفاصل فى البداية، ثم يتقدم المرض ببطء ليصيب مفاصل جديدة، ولا تصاحب هذا النوع أعراض عامة أو ارتفاع فى درجة الحرارة، ولكن قد تحدث مضاعفات للمفاصل، كالتشوهات أو فقدان وظائف المفاصل. الثالث هو: النوع «المتقلب» حيث تحدث انتكاسات ومراحل شفاء للمفاصل على فترات متقاربة، ويختلف تطور المرض من مريض إلى آخر حسب حدة المرض وشدته، وبمتابعة مجموعة كبيرة من المرض وجد أن ٣٠٪ منهم يتم شفاؤهم شفاء كاملا، بينما هناك نسبة تصل إلى ٣٠٪ من المرضى يعانون من آلام بسيطة ويحتاجون إلى كميات محدودة من الأدوية بجرعات قليلة، أما بقية المرضى ويمثلون حوالى ٤٠٪ فإنهم يعانون من تطور المرض مع حدوث أزمات وانتكاسات شديدة ويعانى البعض منهم من تشوهات المفاصل، وقد يتطور المرض إلى أقصى درجة ويحتاج المريض فى

هذه الحالة إلى كرسى متحرك حتى يستطيع الحركة بسبب التشوهات الدائمة التي حدثت فى المفاصل.

العلاج

قبل أن أختتم حديثى مع د. محمد رجائى الحلو أستاذ الطب الطبيعى بطب عين شمس.. سألته: وماذا عن العلاج؟

قال: الحقيقة أن هناك بعض النقاط التى يجب توضيحها قبل الخوض فى الحديث عن العلاج، ذلك لأن هذا المرض «مزمّن» وعلاجه يستمر عادة لفترات طويلة، ومن ثم يجب على المريض ألا يغير أى شىء فى العلاج خصوصا الأدوية المختلفة قبل الرجوع إلى الطبيب المعالج، إذ إن كثيرا من المرضى قد يوقفون علاجهم بعد شعورهم بالتحسن، وهذا تصرف غير سليم، حيث إن العلاج له خطة قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى ويجب على المريض الالتزام بها حتى لا تحدث مضاعفات على المدى الطويل. أيضا «الحالة النفسية» للمريض تمثل ركنا كبيرا فى علاجه، حيث إن نوبات نشاط المرض تتذبذب مع الحالة النفسية، فيتعرض المريض لنكسات المرض مع سوء حالته النفسية وبالعكس، ويجب أن يدرك المحيطون بالمريض هذه الحقيقة وبخاصة أفراد الأسرة ليتعاون الجميع فى مساعدة المريض على تفادى هذه التقلبات النفسية.

وأهداف العلاج هي تخفيف آلام المريض، وتثبيط الالتهاب وبالتالي تقليل التهابات المفاصل وآلامها والمحافظة على سلامة المفاصل ومجال حركتها كاملا وكذلك قوة العضلات التي تعمل على تحريك المفاصل لتفادى دمارها والمحافظة على قدرة المريض على الحياة بصورة طبيعية ومفيدة له وللمجتمع الذى يعيش فيه.

ويبدأ العلاج «بالراحة»، حيث تعتمد كمية ووقت الراحة على عدد المفاصل التى أثر فيها المرض بالتهاب، فكلما زاد عدد المفاصل الملتهبة زادت فترات راحة المريض فى الفراش والعكس صحيح، وكلما تحسنت حالة المريض يسمح له بقدر أكبر من الحركة.

ثم تبدأ مرحلة «العلاج الطبيعى» والذى يلعب دورا مهما فى مراحل المرض المختلفة باعتباره من العوامل المساعدة لعلاج مرضى الروماتويد بوجه عام، حيث يقوم العلاج الطبيعى بتحريك المفاصل حتى لا يصيبها التيبس، وفى الوقت نفسه ضمان عدم ضمور العضلات، كل هذا بجانب «العلاج الدوائى» والذى يبدأ بالأدوية المسكنة للآلام والمثبطة للالتهاب ثم أدوية التحكم فى المرض ومساره، وأخيرا عقار الكورتيزون، وعلى المريض ألا يستخدم أية أدوية لم يصفها له الطبيب المعالج، لأن بعضها قد يضاعف من الآثار الجانبية على أجهزة الجسم المختلفة خصوصا المعدة، وقد يتعارض بعضها مع البعض الآخر ولا يستفيد الجسم من الاثنين مطلقا، وأخيرا قد يلجأ الطبيب إلى «العلاج

الجراحي» باعتباره من العناصر الأساسية لعلاج مرض الروماتويد، وخاصة تصحيح تشوهات المفاصل أو استئصال الغشاء الزلالي للمفصل، وأيضاً استئصال المفاصل الطبيعية المصابة بأخرى صناعية والذي تقدم سريعاً في السنوات الأخيرة.

المهم جداً أن نعرف جميعاً أن مسئولية علاج مريض الروماتويد تقع على عاتق فريق عمل يتكون من متخصص روماتيزم، وجراح عظام، ومتخصص علاج طبيعي، ومتخصص اجتماعي، وفي بعض الحالات متخصص نفسي، ويعمل هذا الفريق مجتمعاً متعاوناً، بهدف واحد هو محاولة توفير حياة طبيعية للمريض في جميع مراحل تطور المرض حتى يؤتى العلاج ثماره بالشفاء بإذن الله.

أنا وأنت بنهج ليه ؟

وأنت بنهج ليه؟! لماذا نحن فى حالة نَهَج؟! هى ظاهرة غريبة ومثيرة للعجب ولافتة لانتباه! حتى الأطفال ينهجون والشباب ينهجون! أما الكبار فيعانون من النَّهَج الدائم! صعود الأوتوبيس يسبب النَّهَج! السير ٤ أمتار لمكتب الزميل يسبب النَّهَج! صعود ١٠ سلالم يسبب النَّهَج! يبدو أن «الرفاهية» التى يعيشها إنسان العصر الحالى لها دور كبير فى ذلك، حتى أصبح الكثيرون منا ينهجون لأقل مجهود فما هى الأسباب؟! وماذا عن العلاج!؟

كثيرون هم الذين يعتقدون أن «النَّهَج» وضيق التنفس والشعور بالإجهاد والتعب هى أعراض مرضية لا تحدث إلا مع مرضى حساسية الصدر أو المصابين بالأمراض الصدرية أو ضيق الشعب الهوائية، ولكن فى واقع الأمر فإن هناك أسبابا أخرى كثيرة عامة لحدوث «النَّهَج» مثل حالات الأنيميا وفقر الدم. والبدانة والسمنة المفرطة، والضعف العام، أو الهزال الشديد، والرفاهية، والقلق والتوتر والانفعالات الزائدة، وفى معظم هذه الأحوال يحدث النَّهَج.

النَّهَجُ أو ضيق التنفس يكون على هيئة سرعة فى التنفس لدرجة تجعل الإنسان يلهث وكأنه يجرى مع أنه لم يغادر مكانه، وصحيح

أن النَّهَجَ قد يبدأ مع عمل بعض الجهد أو القيام بأى مجهود، ولكن يجب أن يكون ذلك فى الحدود الطبيعية، فالنَّهَجُ يتدرج عند القيام بمجهود معتاد سبق القيام به دون حدوث نَهَج، أو نهج عادى كما هو الحال مع صعود السلالم مثلا، أو يحدث النَّهَجُ مع أقل مجهود مثل مجرد استبدال الملابس، ثم قد تكون الحالة أسوأ ليحدث النَّهَجُ حتى بدون أداء أى مجهود، وهذا يسمى «نَهَجًا حتى عند الراحة»، ثم هناك النَّهَجُ الذى قد يحدث على هيئة نوبات حادة ويطلق عليه اسم «أزمة» وقد تكون أزماة صدرية أو قلبية.

ويستطيع الإنسان أن يكتشف هل النَّهَجُ عنده فى الحدود الطبيعية أو لا، فمثلا اعتاد شخص كان يصعد ثلاثة أدوار على الأقدام دون أن يحس بأى تعب أو ضيق فى التنفس يضطره إلى التوقف عند صعود السلم، نفس هذا الشخص قد يصعد دورا واحدا ويشعر بالنَّهَج، فى مثل هذه الحالة يمكن أن نعتبر ما يحدث له أنه غير طبيعى.

ومثال آخر: عندما تؤدى أنت جهدا ما، ويقوم زميلك أو صديقك الذى يماثلك إلى حد كبير فى العمر والوزن بنفس هذا الجهد، وأنت لا تشعر بأى متاعب بينما هو ينهج ويلهث، مثل هذا الصديق يمكن اعتبار حالته غير طبيعية.

حتى الأطفال ينهجون !

قلت للدكتور «عادل عاشور» استشارى طب الأطفال والرئة بالمركز القومى للبحوث: حتى الأطفال ينهجون؟! على رغم أنهم صغار السن. والمفروض أن يتمتعوا بالنشاط والحركة والحيوية!

قال: يؤسفنى أنؤكد لك أن أحد الأسباب المهمة هو «البدانة والسمنة» وهى وباء متفش فى الأطفال، لدرجة أن انتشار البدانة بين أطفال العالم بلغ «١٥٥ مليوناً» على الأقل، وهذا يعنى أن ١٠٪ من أطفال العالم يعانون من زيادة الوزن والسمنة، ومعروف طبيياً أن السمنة المفرطة تؤدى إلى قلة حركة الحجاب الحاجز مع ارتفاعه لأعلى ناحية التجويف الصدرى، وضغطه على الرئتين والقلب، مما يسبب ضيق التنفس والنَّهَج.

والمشكلة الخطيرة التى يعانى منها الأطفال وتسبب لهم النَّهَج هى الإفراط فى الطعام وتناول الأغذية الغنية بالطاقة عالية السعرات الحرارية، ووجبات التيك أواى التى تحتوى على مقليات وزيت ودهون، بالإضافة إلى التسالى، وإهمال أكل الخضراوات والفواكه، والتهام الأغذية المصنعة الغنية بالكوليسترول الضار، والإسراف فى تناول اللحوم بأنواعها بما فيها من دسم ودهون وكل ذلك يؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب والأمراض الصدرية والنَّهَج وارتفاع ضغط الدم

وغير ذلك، والكارثة التى لا يعرفها الكثيرون هى أن الأضعمة المليئة بالطاقة والدهن تجعل الطفل يحصل على ٨٠٪ من السعرات الحرارية التى يحتاجها يوميا فى مجرد «١٥ دقيقة فقط»!

والسبب الثانى للنهَج وضيق التنفس الذى يصيب الأطفال هو قلة الحركة والنشاط، فهم يقضون وقتا طويلا أمام شاشات الكمبيوتر والتليفزيون والفيديو جيم والألعاب الإلكترونية والإنترنت وعدم ممارسة الألعاب الرياضية، ويكون من نتيجة ذلك اضطراب الجهاز التنفسى والإحساس بعدم الراحة فى لتنفس، ولهذا نحزن كثيرا عندما نرى الطفل لا يستطيع أن يجرى أو يمارس الرياضة أو السباحة ويشكو من التعب والإرهاق لأقل مجهود، ولا يستطيع أن يأخذ نفسه، والعلاج هو الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية، وممارسة الرياضة والنشاط والحركة التى تساعد على حرق الكثير من الدهون بالجسم، وبذلك يعود الطفل إلى وزنه الطبيعى الذى يساعده على ممارسة كل أنشطة حياته دون أن يصاب بالأمراض.

التدخين.. والهزال الشديد

يؤكد د. عادل عاشور أن «التدخين» أيضا هو أحد الأسباب الرئيسية للنهَج عند الكبار وعند الشباب الذين يسرفون كثيرا فى تدخين الشيْسة، ويخطئ هؤلاء الشباب عندما يعتقدون أن التدخين هو

نوع من «الرفاهية» يمارسها كبار القوم والطبقة الارستقراطية، ولكن للأسف الشديد فإن التدخين هو أخطر أسباب الأمراض الصدرية على مستوى العالم، وهو آفة أصابت الأشخاص الذين أقبلوا عليه دون وعى أو إدراك كامل لما يحتويه من أخطار على صحتهم وخاصة الارتباط الوثيق بين التدخين وسرطان الرئة.

إن على الإنسان أن يختار بين أن يدخن أو يتمتع بصحة جيدة، فالتدخين والصحة لا يجتمعان في مكان واحد، فالتدخين لا يترك عضوا في جسم الإنسان إلا أصابه بالضرر، والصدر هو أول هذه الأجهزة التي تصاب بالضرر، لأن استنشاق الدخان يؤدي إلى دخوله فورا ومباشرة إلى الجهاز التنفسي ليؤثر فيه تأثيرا مباشرا بالنَّهَج وضيق التنفس والكحة واضطراب الجهاز التنفسي كله، وليت الأمر يتوقف على «النَّهَج» فقط، إنما المشكلة الخطيرة هي وجود ارتباط وثيق بين أنواع من الأورام الخبيثة والسرطان والتدخين.

والأنيميا الشديدة أيضا تسبب النَّهَج وضيق التنفس، لأنها تسبب نقص كرات الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين من الرئة وتقوم بتوصيله إلى كل أعضاء الجسم، ولهذا يشعر مريض الأنيميا «فقر الدم» بأعراض كثيرة أهمها التعب والدوخة والصداع والنَّهَج، وكلها أعراض نقص كمية الأكسجين الذي يصل إلى الدم.. ونفس الكلام ينطبق على الذين يعانون من الهزال الشديد والضعف العام.

التوتر.. والنهج

يختتم د. عادل عاشور استشارى طب الأطفال والوراثة بالمركز القومى للبحوث حديثه معى مؤكداً أن القلق والتوتر والخوف والانفعالات هى أحد الأسباب المهمة للنهج وضيق التنفس، والتي لا ينتبه إليها الكثيرون، وقد أوضح القرآن الكريم هذا الارتباط القوي بين الخوف والقلق وبين ضيق التنفس، فيقول سبحانه وتعالى: ﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝٢٥ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۝٢٦ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ۝٢٧ ﴾ سورة طه الآيات من ٢٥ - ٢٧، كما كان تصور موسى عليه السلام للخوف والقلق من الإصابة بأعراض إكلينيكية عند مواجهة «فرعون» وخوفه من ضيق الصدر وتعثر النطق. ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ ۝١٢ وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي ﴾ سورة الشعراء الآيات ١٢، ١٣، وفى آية ثالثة يقول الله تعالى: ﴿ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ﴾ سورة الأنعام آية ١٢٥ صدق الله العظيم. من كل ذلك يتضح أن «القلق والتوتر» الذى هو «خوف» فى أساسه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتنفس، وكلنا يعرف سرعة التنفس فى مواقف الخوف والقلق، ولهذا نلاحظ أن «الانفعالات» تؤثر فى سعة الصدر ومعدل التنفس، كما أن للانفعالات دوراً فى الإصابة بالأمراض العضوية والصدرية، والإثارة الانفعالية تلعب دوراً رئيسياً فى زيادة معدل التنفس، وهذا يؤكد أن سلوك الإنسان وعاداته يؤثران فى صحته الصدرية.

ومما لا شك فيه أنه في السنوات الأخيرة ومع الأزمات الاقتصادية الحادة، وصعوبة أسباب المعيشة، والكفاح من أجل لقمة العيش والحياة الكريمة، جعلت الناس تعيش في حالة من القلق والتوتر والتقرب من أجل حياتهم وحياة أبنائهم، والزيادة الرهيبة التي تحدث في تعداد السكان عندنا حيث يزداد عدد سكان مصر بمعدل «مليون فرد كل عام»، وهذا رقم رهيب، مما يجعل المنافسة من أجل الحياة عملا مرهقا وشاقا، ولا شك أن كل هذا انعكس على صحة الإنسان، ومع حدوث القلق والتوتر تزداد المواد القابضة التي تفرزها الشرايين فتسبب ارتفاع ضغط الدم وزيادة في ضربات القلب، والنهَج وسرعة التنفس، وهكذا يرتبط التنفس ارتباطا قويا بالحالة النفسية والتي تكون سببا رئيسيا في كثير من الحالات للنهَج وزيادة معدل سرعة التنفس، وكثير من الأمراض القلبية والصدرية المختلفة، وأخيرا فإن العلاج في الحالات البسيطة للنهَج هو ضرورة معرفة السبب الأصلي له وعلاجه حتى لا تتكرر الحالة، كما يجب أن يكون هذا العلاج متدرجا ومنتظما.