

الفصل الثاني

احتباس السوائل

(الوذمة)

يمكن أن تُحتَبَس السوائل مَرَضِيًّا في أنحاء مختلفة من الجسم كالدماع والرئتين وتحت الجلد والساقين والبطن والأصابع . . . ويعبر عن ذلك طبيًّا باسم الوذمة Edema ، ويمكن أن ينحصر الاحتباس في مكان محدود (كالوذمة التي تحدث بسبب لسع الحشرات) ، أو أن يكون معمماً فتتراكم السوائل الفائضة في سائر أنحاء الجسم ، وخصوصاً في المناطق المنخفضة بحسب عوامل الثقالة .

إنَّ أهم الأمراض التي تسبب الوذمات المعممة هي أمراض القلب (كالقصور الاحتقاني) وأمراض الكليتين (كالنفروز) ، وأمراض الكبد (كالشمع) ، وأمراض الغدة الدرقية

(كقصور الدرق) . كما يمكن أن تحدث الوذمات بسبب موانع الحمل ، وتغيرات الدورات الهرمونية ، والتعرض للارتفاع العالي جداً ، أو الارتكاس تجاه السموم .

ولكن مهما كان السبب فإنَّ المعالجة تنحصر في البنود التالية :

١- إنقاص كمية الملح الوارد للجسم . (لأنَّ الملح يحتبس الماء) .

٢- إعطاء المُدِرَّات . (وهي أدوية طارحة للماء والملح معاً)

٣- إنقاص كمية السوائل الواردة للجسم في الحالات الشديدة .

من جهة أخرى يعاني بعض النسوة من احتباس السوائل قبل الدورة الشهرية ، عندما يتراكم الاستروجين في أجسادهن أثناء تلك الفترة . وأما في حالة الوزمة الاحتباسية الثابتة غير الدورية فتسمى بـ « الوزمة المجهولة السبب » . وتتراكم هذه الوزمة في أقدام المصابات بسبب وجود برك دموية يرتشح منها الدم إلى النسيج المجاورة . وتزيد هذه السوائل من الوزن محدثة دارة معيبة إذ كثيراً ما تتناول المصابات وجبات ناقصة الطاقة لتخفيض الوزن ، فيجاوب الجسم بإنقاص طرح الملح واحتباس الماء ، فيلجأ للمدرات لإحداث شفاء مؤقت ، ولكن المصابات بالوزمات المزمنة يحتسبن الأملاح لعدة أيام بعد قطع المدرات .

إنَّ أفضل موعد لتناول المدرات هو قبل النوم (مساء) لأنَّ الاحتباس يحدث ليلاً ، وننصح بتناوله نهائياً لأولئك المرضى الذين لا يتحملون الاستيقاظ المتكرر فيرهقون عصبياً .

ويجب أن يعلم هؤلاء المستعملون للمدرات بأنها تنقص من معادن الجسم ، خصوصاً البوتاسيوم والمغنيزيوم ، فيجب تناول هذه المعادن كمعالجة معيضة وبمقدار كاف .

هل من مدرات طبيعية قادرة على طرح السوائل ؟

إنَّ للكافئين والتيوفيلين (القهوة والشاي) تأثيراً مدرّاً ، ولكنها قد تسبب بعض التنبهات العصبية غير المرغوبة .

ولقد ذكر بعض المرضى فائدة لعصير التفاح ، والتوت البري Cranberry .

وكقاعدة يجب تحديد كمية الملح المتناولة يومياً بحيث لا تتجاوز ٢ غ . (راجع الجداول ٥ ، ٦ ، ١٧) لمعرفة الأغذية والمشروبات الغنية بالصوديوم لتجنبها ، وملاحظة نموذج من الحمية المرتبة ليوم واحد لا تتجاوز فيها كمية الصوديوم ٢ غ .

وكنصيحة لمثل هؤلاء المرضى يجب حذف المملحة من الطاولة ، وعدم إضافة أي ملح على الطعام أثناء إعدادة لأنَّ كل ملعقة شاي من الملح تعادل ٢٣٠٠ ملغ من كلور الصوديوم .

واجتنب تناول صودا النوادي ، وخذ بدلاً عنها ماء سلتزر Seltzer Water . وإنَّ أهم المصادر التي تحتوي على الملح دون أن تتبه إليها هي : الشوربات ، والألبان والأجبان ، والمشويات الفرنسية ، ومساحيق البيكربونات (الباكينغ باودر) ، وسلفات الصوديوم ، MSG (Monosodium Glutamate) ، وبنزوات الصوديوم ، ويكفي أن تقرأها على الماركة المسجلة .
