

(قررت وزارة المعارف استعمال هذا الكتاب في مدارسها)

---

# الوقاية

من

## السَّيْلِ الرَّيْئِيَّةِ

وعلاجه المنزلي والنظام الصحي لحياة الإنسان

تأليف

الدكتور محمود فؤاد معاذ

اختصاصي في الامراض الباطنية

حائز للدبلومات الطبية من مصر ودبلين ولندن

وعضو بالكلية الجراحية الملكية بأنجلترا

وطبيب وزارة المعارف العمومية

---

الطبعة الثانية

---

١٣٤٣ هـ - ١٩٢٥ م



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله على آلائه ، والصلاة والسلام على أفضل أنبيائه ،  
وبعد فلما كان أغلب الناس ، وخاصة الاطفال ، معرضين للاصابة  
بالتدرن والسل الرئوى ، وكان علاج الأمراض غير مقصور على  
ما يصف الطبيب من الدواء ، بل لا بد للمريض معه من اتباع نظام  
خاص في المنزل ، من حيث الحركة والسكون ، واللباس والغذاء ، وغير  
ذلك مما يطلق عليه اسم « العلاج المنزلى » الذى قد لا يتاح  
للكثيرين من المرضى استيعاب تفاصيله من الطبيب ، أو فهمها  
على حقيقتها ، أو الاستمرار على استذكارها طويلا ، وكان كل  
إنسان مفتقرا لمعرفة النظام الصحى لحياته ، لذلك رأيت قياما  
بواجب الانسانية أن أضع كتابا أضمنه ما يأتى :

(أولا ) نبذة صغيرة فى الكلام على مرض التدرن والسل  
الرئوى ، وأوصافه ، وأعراضه ، وأدواره ، الخ . وكذلك على ميكروب  
التدرن ، ومصادر عدواه ، وتاريخ كشفه ، الخ . مما يساعد الناس  
على معرفة المرض ، حتى يمكنهم مقاومته ، والوقاية منه .

(ثانيا ) جميع النصائح الصحية التى يجب أن يتبناها مرضى

رن والسل الرئوي في أدوار حياتهم ، ويعنوا بها العناية التامة  
( ثالثاً ) لزوم هذه الارشادات للأصحاء أيضاً محافظة على  
صحتهم ، وتوقياً من التدرن والسل الرئوي وغيره من الامراض ،  
لأن تلك الارشادات ما هي إلا نظام الحياة الصحي في أدق معانيه .  
( رابعاً ) الاسعافات المنزلية لامراض مختلفة قد تطرأ على

مرضى التدرن والسل الرئوي في جميع أدوار مرضهم .

( خامساً ) القواعد التي يلزم إتباعها في تناول الطعام  
والشراب للناس عامة ، وللمرضى خاصة ، مع التنبيه على الاطعمة  
الاسهل هضمًا ، والاكثر تغذية ، وعلى ما تحويه الاطعمة والفواكه ،  
من النشا ، والدهن ، والمواد الآلية ( الازوتية ) ، مبيناً النسبة المثوية  
لكل من هذه العناصر ، في كل صنف من صنوف الاغذية ، لان  
ذلك يحتاج الى معرفته كل انسان ، وخاصة مرضى البول السكري ،  
والسمن ، والزلال ، والكساح ، والمعدة ، والامعاء .

( سادساً ) تأثير المناخ مع التنبيه على البلدان ، والبقاء الصحية ،  
في أنحاء العالم ، ليسهل على المرضى اختيار الامكنة الصالحة لهم ،  
والمساعدة على تخفيف آلامهم ، وشفاء مرضهم .

( سابعاً ) تفصيل كثير من وصف أجهزة الجسم ، لاسيما

الدورة الدموية ، وجهاز الرئتين التنفس ، حتى يلم من يطلع علي ذلك  
بكثير من وظائف أعضاء الجسم ، وكيف تؤدي هذه الأعضاء  
تلك الوظائف ، وهو ما تجب معرفته على كل انسان .

وقد توخينا سهولة العبارة بقدر الامكان ، ليتيسر الفهم ،  
وتدنو الثمرة ، والله أرجو أن ينفع به ، ويوفقني لخدمة الانسانية  
عامه ، وأبناء وطني خاصة ، انه ولي التوفيق آمين .

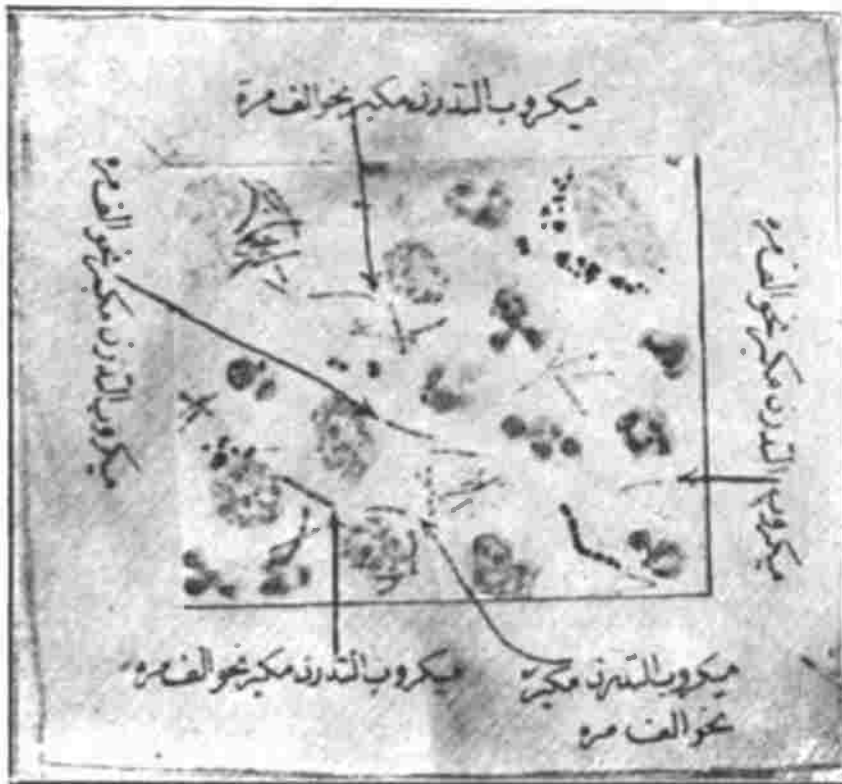
---

## تمهيد

التدرن والسل الرئوي

هو ميكروب من نوع الباسيل<sup>(١)</sup>

ميكروب  
التدرن



وقد كشفه الدكتور كوخ الالماني في سنة  
١٨٨٢ ميلادية ، ولذلك يسمى « باسيل كوخ » ، وهو  
يمتاز بأحداث حبيبات في الجسم ، أطلق عليها اسم  
درنات ، والمرض « تدرن » .

(١) اي من النوع المستطيل لا المستدير

كل جزء من أجزاء الجسم عرضة للإصابة بهذا  
المرض ، فتصاب به الغدد ، والمفاصل ، والعظام ، والكلية ،  
والحنجرة ، والأمعاء ، وغشاء المخ ، والرئتان ، الخ .  
وحيثما يصيب الرئة يسمى « التدرن الرئوى »  
فاذا ما استفحل ، ونشأ عنه هزال فى جسم المريض ،  
وانحطاط فى قوته ، يسمى السل الرئوى .

يوجد بأسيل الدرن : —  
مصادر  
الميكروب  
والعدوى  
به  
(١) فى البصاق ، وفى كل ما يتناثر من فم وأنف  
المريض ( المصاب بالتدرن فى مجرى النفس ) ، عند  
سعاله ، وعطاسه ، وكلامه .  
(٢) فى افرازات سائر أعضاء الجسم المصابة  
بالتدرن .

(٣) فى الهواء ، لحمله الميكروب الموجود فى  
بصاق المرضى ، وافرازاتهم .

(٤) فى لبن الماشية المصابة بالتدرن ، وما يستخرج  
منه ( كالجبن ، والزبد ، والقشدة ) .

(٥) فى الاطعمة والملابس التى ينتقل اليها

الميكروب من المرضى مباشرة أو بوساطة كالذباب .  
(٦) في كل ما يستعمله المريض من الاواني ،  
والادوات ، ( كالملاعق ، والشوك ، والصحون ) .  
وأغلب العدوى تحدث من أمرين :

(١) بصاق المرضى ،

(٢) لبن الماشية المصابة بالتدرن .

يعيش هذا الميكروب مدة أشهر في الظلام ،  
والرطوبة ، ومن فضل الله أن جعل أشعة الشمس تقتله  
في بضع دقائق ، كما أن الضوء يقتله في بضع ساعات .  
تحصل العدوى من استنشاق الهواء الحاوي  
للميكروب ، أو من وصول الميكروب الى الرئة ،  
بواسطة الدم ، إما من الجهاز الهضمي ، ( إذا كان  
الميكروب جاء من طعام ، أو شراب ، ملوث به ) أو  
من جزء آخر من الجسم مصاب بالتدرن .

يندر جداً أن يولد الطفل مصاباً بالتدرن الرئوي ،  
وانما تحدث الإصابة له غالباً إما عقب الولادة مباشرة ،  
وإما بعدها الى السنة الخامسة عشرة من عمره .

عمر  
الميكروب

كيفية  
الإصابة  
بالتدرن  
الرئوي

إصابة  
الأطفال  
ومن دون  
البلوغ



وتكون الإصابة شديدة الخطر، اذا حصلت في السنة الثانية أو الثالثة . وفي هذه السن ، لا يكاد طفل ينجو منها ، غير أن نسبة المصابين من أولاد فقراء المدن ، أعظم من نسبة المصابين من أولاد أغنيائها ، ومن أولاد سكان الريف أغنياء وفقراء . والسبب في ذلك أن فقراء المدن في درجة من الفاقة ، لا تسمح لهم بالغذاء الجيد ولا بالمسكن الصحي ، الذي يتخلله الشمس والهواء ، وبفقدان هذين الأمرين يضعفون عن مقاومة ذلك المرض .

ومما يساعد على كثرة عدوى الأطفال ، أنهم في أغاب أوقاتهم يجلسون على الأرض ، ويضعون كل ما تصل اليه أيديهم في أفواههم ، مما قد يكون مشتملاً على هذا الميكروب ، لأنه اتضح من فحص التربة التي في أرض حجر المرضى ، وحيطانها ، وسقوفها ، أن الميكروب أكثر ما يوجد في الأرض ، وعلى الحوائط الى ارتفاع قدمين من الأرض ، وهي المنطقة التي يقضى فيها الطفل جل أوقاته .

في أي سن  
تكون  
الإصابة  
أشد  
خطراً

عظم خطر  
الإصابة في  
حجر  
المرضى

مقاومة  
الجسم  
للمرض

وإذا أصيب الطفل وهو دون السنة الثانية ،  
وكان عدد الميكروبات التي أصيب بها كثيراً ، فالموت  
مؤكد . ويقل خطر الإصابة ، كلما قل عدد الميكروبات ،  
وكبرت سن المريض . ثم أن الإصابة الأولى ، التي يحتملها  
الطفل ، ويمكنه مقاومتها ، تكسبه قوة المقاومة للمرض ،  
بمعنى أنه ، إذا أصيب مرة ثانية ، كان أكثر مقاومة  
للمرض ، منه في المرة الأولى ، وإذا أصيب مرة ثالثة ،  
كان أكثر مقاومة للمرض ، منه في المرة الثانية . وهكذا ،  
حتى يكاد يكون بعد سن الخامسة عشرة ، غير قابل  
للعُدوى ، اللهم إلا إذا تعرض لمقدار كبير من الميكروبات  
مدة طويلة من الزمن . ومما تقدم ، يعلم السبب في ندرة  
العُدوى بعد هذه السن . وفي اعتقاد جمهور أهل العلم  
بهذا الشأن ، أن كل عدوى ظهرت بعد هذه السن ، إنما  
تكون بدأت في سن الحداثة والطفولية ، وبقيت كامنة ،  
حتى تغلبت على الجسم . والعُدوى تعوق نمو جسم  
الطفل ، وتصيره أسرع تأثرًا بالزكام ، والنزلات الشعبية .

ندرة  
الإصابة  
بعد سن  
١٥ سنة

وقد دل الاستقراء ، على أن الاطفال المصابين بالتهدرن ، والذين يموتون بسببه ، ومن يظهر فيهم التهدرن بعد سن البلوغ ، اكثر عدداً في الأسر التي يوجد بها مصابون بالتهدرن ، منهم في الأسر التي لم يوجد بها مصابون .

ولا يمكن أن تمنع العدوى ، منعاً تاماً مهما اتخذ من الاحتياطات ، ولكن يمكن أن يقلل عدد الميكروبات التي تصيب الطفل في أول انبثاها إياه ، بما سيذكر من الاحتياطات وفي ذلك فائدة عظيمة جداً لأنها تمكن الطفل من تحمل العدوى ، وتربي فيه قوة المقاومة للمرض ، وبذلك يشفي عدد عظيم ممن يصابون .

بعد أن يصل الميكروب الى رئة المصاب به ، يحدث أولاً التهابات في موضع الإصابة ، ينشأ منها درنات صغيرة ، وحينئذ يقال إن المرض في الدرجة الأولى . ثم تنمو هذه الدرنات الصغيرة ، فيتحد بعضها ببعض ، فتصير بقعاً صلبة كبيرة في الرئة لا يتخللها الهواء ، بعد أن كانت هذه البقع إسفنجية يتخللها الهواء ، وهذه

الأسر  
المصابة  
وغير  
المصابة

هل يمكن  
منع  
العدوى؟

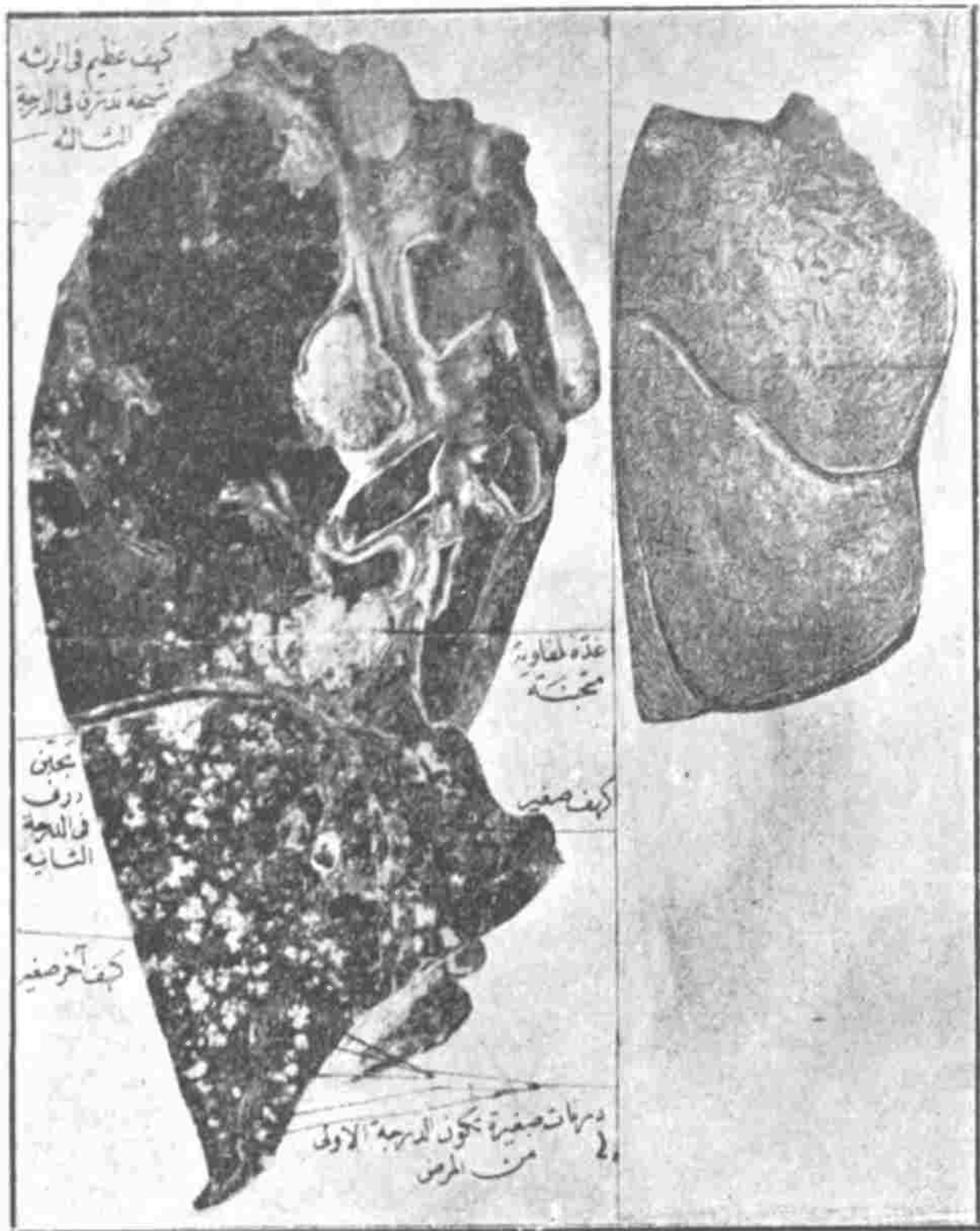
سير المرض  
و درجاته  
الثلاثة

هى الدرجة الثانية للمرض . ثم تنفجر ( كما ينفجر الدمى ) ،  
فيُطرد ما فى جوفها من مادة ميتة تشبه صديد الدمى ،  
وتكون جزءاً من البلغم ، فتصبح ( البقع ) جوفاء ،  
وتصير كهوفا وهذه هى الدرجة الثالثة . ( انظر الشكل )  
وليس من الضروري أن يصاب بمرض التدرن ،  
كل من يصل إلى رئته ميكروب ، بل كثيراً ما تغلب  
الرئة عليه وتقتله ، وينجو الانسان منه . وقد ثبت  
ذلك من تشريح مرضى توفوا بأمراض أخرى غير  
التدرن ، ولم يشكوا أعراض التدرن طول حياتهم ،  
ووجد برئاتهم آثار التجام ، دلت على نتيجة موقعة  
جرت أثناء حياة المريض ، بين رئته وميكروب التدرن ،  
وفازت فيها الاولى على الثانى . كما أنه من الجائز أن  
يشفى المريض من المرض فى أى دور من أدواره .

امكان  
التغلب على  
المرض

وأعراض المرض كثيرة وأهمها ، السعال ، والبلغم ،  
وآلام الصدر ، وضيق التنفس ، والنزيف الرئوى ،  
والعرق الكثير ليلاً ، وفقد شهوة الطعام ، والقيء ،  
ونحافة الجسم ، وضعف القوى ، والحمى . وقد يظل

أعراض  
المرض  
ووقت  
ظهورها



رئة مصابة

رئة سليمة

الإنسان مصاباً بالتدورن الرئوي أسابيع أو أشهراً قبل أن تظهر عليه الأعراض ، وإذا ظهرت فليس من الضروري أن تظهر كلها ، إذ ربما لا يظهر بعضها حتى السعال والبلغم ، وربما لا يظهر منها شيء غير النزيف الرئوي ، أو فقد الشهوة للطعام ، والقيء ، أو النحافة وضعف القوى — وهذه الأعراض كثيراً ما تنشأ عن أمراض أخرى غير التدورن . فعلى من عنده مرض منها ألا يدع الوهم يستولى عليه ، وليبادر بعرض نفسه على طبيب ذي خبرة بهذا الداء ، حتى لا تضيع فرصة علاجه في مبدئه ، حيث يقوى الرجاء في الشفاء من هذا المرض ، الذي يكفي في معرفة خطورته ، أنه هو السبب في وفاة عشر الموتى من العالم أجمع . (١)

ضرورة  
المبادرة  
لتشخيص  
المرض  
وعلاجه

وعلى الإنسان ألا يهمل نفسه إذا كانت شكواه خفيفة ، إذ قد يقطع المرض مرحلة كبيرة في سيره لا تتناسب مع الشكوى .

سير المرض

والذين يقوى عليهم المرض ، لا يسير معهم بشكل

(١) وفي احصاء آخر السبع

واحد ، بل أحياناً يكون في حالة سكون وهدوء ، وربما استمر كذلك أشهراً أو سنين عدة ، قد يشعر المريض في أثنائها بالصحة الجيدة ، ولا يشكو شيئاً . وأحياناً يكون في حالة نشاط وتقدم ، بحيث يقضى على المريض في بضعة أسابيع أو بضعة أشهر .

سبب  
الفترات  
والنوبات

والحالة الأولى تنشأ من عدم تكاثر الميكروب ، وعدم افرازه سموماً ، بسبب مقاومة الجسم له ، والحالة الثانية تنتج من تكاثر الميكروب ، وافرازه سموماً كثيرة بسبب ضعف الجسم ، وتغلب الميكروب عليه . وفي ابتداء المرض تكون فترات السكون ، أطول بكثير من أدوار النشاط ، التي قد لا تحصل إلا كل بضعة أشهر أو سنين ، ولكن عند استفحال المرض ، قد تستمر أدوار النشاط أسابيع ، أو أشهراً بدون انقطاع ، وفي هذه الحالة الأخيرة قد لا ينقطع الرجاء في أن يكون باقياً في قوة المريض ، ما يكفي لوقف سير المرض

مدة  
العلاج

في أول المرض ، يحتاج المريض الى مدة علاج تتراوح بين ٦ أشهر الى ٨ ، للحصول على نتيجة حسنة ، وبعد ٦ أشهر أو أكثر ، إلى ١٢ شهراً ، يمكن المريض أن يباشـر أعماله .

وفي المرض المتقدم بدرجة متوسطة ، يحتاج المريض إلى علاج من ٦ أشهر إلى ١٠ ، للحصول على نتيجة حسنة ، ويمكنه بعد ٦ أشهر أو أكثر إلى ٢٤ شهراً ، مباشرة بعض أعماله . وفي الحالات المتقدمة جداً يحتاج إلى علاج من تسعة أشهر إلى ١٢ شهراً ، للحصول على نتيجة حسنة ، بحيث يعود المريض شيئاً فشيئاً إلى تادية أشغاله . وقد بنى هذا التقرير على نتائج المعالجات المعروفة لجمهور الأطباء .



## العلاج المنزلي العام للتدرن والرئوى

### الهواء الطليق

تعريفه  
وقيمة  
في العلاج

يقصد بالهواء الطليق ، الهواء خارج جدران الحجر والمنازل ، وليس هناك شىء أنفع للمريض ، من مكثه فيه ، بل كثيرا ما يكون العلاج غير مجد بدونه . ولا يقوم مقام ذلك فى الفائدة ، أن يكون المريض داخل غرفة مفتوحة المنافذ .

تاريخ  
العلاج به

وكان المرضى يعتقدون فى سالف الأزمان ، أن البرد هو السبب فى هذا المرض ، لذلك كان علاجهم له مقصورا على الاعتكاف التام ، داخل حجرة مقفلة ، حتى اذا كانت سنة ١٨٤٠ ، جاهر أحد الأطباء ، بضرورة الهواء الطليق ، لعلاج التدرن الرئوى ، وقد أحدث رأيه هذا فى أول الأمر ، ثورة فكرية معارضة له ، ناله بسببها كثير من الاضطهاد ، وخاف المرضى أن يتوجهوا الى مستوصفه ، وكانت النتيجة أن أقفل ، وأهمل رأيه ، ولم يجسر أحد على العودة الى هذه

الطريقة في العلاج الا بعد عشرين سنة من ذلك التاريخ .

وكانوا قبلا يعتقدون أن أسباب فساد الهواء  
تنحصر في عدم توافر الأوكسجين فيه، وفي احتوائه  
على كثير من حامض الكربون والمواد العضوية  
التي تخرج مع الزفير، وأن جودته وصلاحه متوقفان  
على عكس ذلك تماما، ولكن قد ثبت خطأ هذا  
الرأي الآن، واتضح أن الأثر الحسن الذي ينشأ من  
الهواء الجيد سببه ثلاثة عوامل :

شروط تقع  
الهواء  
وتأثيره

( الأول ) برودة الهواء، فانها تساعد على تنبيه الجسم  
ونقص حرارته .

( الثاني ) جفاف الهواء، وذلك يساعد على بخور  
افرازات الجلد، فضلا عن أن الهواء الجاف لا يحوى  
الماء الذى يصرف من حرارة الجسم ٢٤٠ ضعف  
ما يصرفه الهواء . ومن ذلك يعرف مبلغ اضرار  
الرطوبة بالجسم .

سبب ضرر  
الرطوبة

( الثالث ) حركة الهواء المستمرة على سطح الجسم ،  
وهي ذات أهمية عظيمة ، اذ ينتج منها . أولا ، تنبيهه في  
الاعضاء  
الداخلية  
للجلد  
في خلايا الجلد ، وأعصاب الحس فيه . وثانيا ما ينتج عن  
ذلك ، وهو تنبه جميع الأعضاء الداخلية ، فتؤدي  
وظائفها بنشاط .

ولذلك كان كل الضرر في الهواء الحار الرطب الراكد .  
فيحدث من ذلك كاه ، تلطيف وتهدة لحالة  
فوائد  
الهواء  
الطليق  
المريض العصبية ، ونوم هادئ ، وشهوة جيدة للطعام ،  
وازدیاد في قوة هضمه ، كما أنه يزيد في قوة الجسم  
من حيث فقد التعويض ، ويخفض حرارته ، ويبطئ  
ضربات قلبه . هذا فضلا عن أن حركة الهواء المستديمة ،  
تساعد على تنقيته وتخليصه من الميكروبات .

والهواء الطليق ليس فيه أي خطر على المريض ، مادام  
مضار  
الهواء  
الطليق  
واتقاؤها  
الدفء الضروري للجسم متوافرا بالملابس الصوفية .  
فإن لم تف ، فبالأغطية الصوفية . فإن لم تف ، فبزجاجات  
ملأى بالماء الساخن . فإن لم يمكن توافر ذلك في الهواء  
الطليق ، فيجب الالتجاء الى أكنان (حجر صغيرة) من

الخشب ، يسهل فكها وتركيبتها حيث يراد ( في حديقة مثلاً ) ولها نافذة كبيرة تشغل نصف الحائط أو أكثره ، في كل جهة من الجهات الأربع ، حتى يمكن اغلاقها من الجهة التي يأتي منها الريح الشديد . وان لم يمكن الحصول على هذه الأكنان ، فياتجأ الى حجرة متسعة في المنزل ، خالية من الاثاث كما سيدكر بعد ، مفتوحة النوافذ ، مجددة الهواء بواسطة مروحة والأحداث الجوية ، بما في ذلك المطر والضباب ، لا تسيغ ترك الهواء الطليق ، ولكن يجب التحرز منهما بالأيواء الى حجرة مفتوحة النوافذ ، بحيث يجدد الهواء ، بمروحة ، ويوضع على المنافذ ستائر من الشبك ( التل ) عند وجود الضباب الكثيف ، أو التراب .

وقصارى القول ، أنه لا بد من الهواء الطليق ، في الصيف والشتاء وغيرهما من الفصول ، مع التحفظ على نحو ما ذكرنا .

والهواء الطليق مفيد بخاصة لجميع مرضى التدرن والسل ، وفي كل ادوار هذا المرض ودرجاته ، ومفيد كذلك

للذين بهم حمى منه ، والذين ليس بهم ، للذين بهم  
نزلات شعبية ، أو التهابات بلورية ( البلورا هي غشاء  
الرئة ) .

ومقدار الزمن الذي يجب أن يقضيه المريض  
في الهواء الطلق يحدد بحسب درجة مرضه . فإذا اضطرب  
أن يقضى المريض بعض وقته في حجرة ، وجب أن  
تكون خالية من الأثاث ، والأبسطة ، والستائر ،  
والأشياء المعلقة ، وأن يكون السرير قريبا من النافذة  
التي يجب أن تبقى مفتوحة ، ويوضع عليها ستائر من  
النسيج الشبكي ( التل ) عند الضباب الكثيف ،  
والتراب ، كما تقدم . ومن المهم جدا ألا تنار الحجرة  
بالغاز أو ما شاكله مما يفسد هواءها .

ولا يستلزم وجود المريض في الهواء الطلق  
أن يكون واقفا ، أو جالسا ، بل له أن ينام على  
فراش التماسا للراحة .

## الشمس

تاريخ العلاج      عرفت فوائد الشمس في العلاج منذ العصور  
باشعة الشمس      السالفة، ( فقد كان ( هيرودوت ) في عصره يقول بأن  
تعريض الجسم للشمس ضرورى ليكسبه الصحة  
والعافية ، إلا إذا كان الجسم ضعيفاً وحرارة الشمس  
قوية ، كما في الصيف ، فانه يعود على المريض بالضرر .  
وبعد عصر هذا العالم الطائر الصيد ، لم يهتم أحد  
بالشمس كعلاج حتى أواخر القرن الثامن عشر . ففى  
سنة ١٧٧٤ استعمل الدكتور ( فور ) أشعة الشمس في  
علاج القُرَح . وفى سنة ١٨٤٥ ذكر الدكتور ( بونيه )  
فى كتابه « علاج أمراض المفاصل » أن الطريقة  
المثلّية لمعالجة التدرن الجراحى ( أى الذى يعالج بعمل  
جراحى ) ، هى التعرض لأشعة الشمس . ولم يقتصر على  
القول بتعريض الجزء المصاب فقط ، بل كان يقول  
بضرورة تعريض الجسم كله لها ، حتى تتحسن صحة  
المريض العامة .

ولم يأخذ العلاج بالشمس شكلاً جدياً إلا في سنة ١٩٠٣ ، إذ فتح الدكتور ( رولير ) رئيس عيادات التدرن في ليسين بسويسرا أول مستوصف لعلاج التدرن الجراحي بأشعة الشمس . وكان من نتائج هذا العلاج ، إهمال العلاج القديم ( وهو وضع الاجزاء الدرنية في جبس لتمنع من الحركة بتاتاً ) والاستعاضة عنه بأجهزة تمنع حركة الجزء المصاب ولكنها مع ذلك لا تحرمه من الهواء والشمس .

وتعريض الجسم الضعيف للشمس يعتبر أكبر عامل لشفائه ، ويزيد في مناعته تلقاء التدرن .

وأشعة الشمس توسع الأوعية الدموية في الجلد ، تأثير الشمس في الجلد فيكثر فيه الدم ، فيحسن بذلك غذاؤه ، فينمو ويغلظ . كما أن أعصاب الجلد تقوى ، وبذا يمكنه أن يحتمل تغيرات الجو وتقلباته . أما الجلد الذي تكسوه الملابس الكثيرة ، وتحيط به إحاطة محكمة تمنع عنه الهواء أيضاً ، فتضعف دورته الدموية ، فيضمحل ، ويضعف جهازه العصبي ، فيصبح سهل التأثر لتغيرات الحرارة

ومن تأثير الشمس في الجلد أيضاً ، إحداث « البقع الملوثة » في سطحه ، والتي من شأنها أن تحميه من حدة أشعة الشمس . كما يظهر أنها تكثر مناعته للعدوى ، فلا يظهر عليه كثير من الطفوح ( مثل حب الشباب وما شاكله ) وهي نادرة جداً فيمن يتعرضون للشمس .

تأثير الشمس  
في العضل  
والهضم  
وللشمس تأثيرين في العضل أيضاً ، فتجعله ينمو سريعاً ولو كان المريض طريح الفراش . كما أنها تنبه الشهوة للطعام ، والوظائف الهضمية . هذا من جهة المنافع .

ضرر التعرض  
للمشمس  
وبيان كيفية  
دفعه  
وأما من الجهة الأخرى ، فالتعرض للشمس على غير هدى ربما يجلب الضرر الشديد والخطر . ولذلك يلزم أن يكون التعرض لها مبنياً على قاعدة التدرج ، مع ملاحظة أرجاء تعريض الجزء المصاب ، الى ما بعد تعريض باقى الجسم كله . والتدرج يكون كالآتى :



بيان مدة تعريض الاجزاء لأشعة الشمس :

مثال للتدرج  
في تعريض  
الجسم  
للشمس

| الجزء<br>المعرض | أول<br>يوم | ثاني<br>يوم | ثالث<br>يوم | رابع<br>يوم | خامس<br>يوم | سادس<br>يوم |
|-----------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| الاقدام         | دقيقة ٥    | دقيقة ١٠    | دقيقة ١٥    | دقيقة ٢٠    | دقيقة ٢٥    | دقيقة ٣٠    |
| الساقان         |            | ٥           | ١٠          | ١٥          | ٢٠          | ٢٥          |
| الفخذان         |            |             | ٥           | ١٠          | ١٥          | ٢٠          |
| البطن           |            |             |             | ٥           | ١٠          | ١٥          |
| الصدر           |            |             |             |             | ٥           | ١٠          |
| الظهر           |            |             |             |             |             | ٥           |

ويجب ألا يعد هذا الجدول قانوناً عاماً يسرى على كل شخص ، إذ الغرض منه أن يضرب للقارىء ، مثال عن كيفية التدرج ، وسيجده بعض المرضى سهل الاتباع ، وبعضهم شديد التأثير ، صعب الاحتمال . وليست الشمس كالهواء ، الذي كلما أكثر تعرض المريض له ( مع الاحتفاظ من البرد ) زادت الفائدة التي تعود عليه منه ، بل هي كالدواء ، اذا تعاطى المريض منه ما زاد على طاقته ، أضره .

ومرضى التدرن الرئوى ، والتدرن البريتونى

( تدرن البطن ) يتأثرون سريعاً جداً من الشمس ،  
 فيجب أن يعرضوا أنفسهم لها باحتراس زائد ، وتدرج  
 ببطء جداً .

قاعدة  
 للتعرض  
 للشمس  
 والقاعدة أنه كلما كان المريض ضعيفاً ، كان نبضه  
 وتنفسه ، وحرارته ، أشد تأثراً بالشمس ، وكان من  
 الضروري زيادة الاحتراس والتبصر .

والمرضى الذين يكون مرضهم شاملاً دائرة  
 كبيرة ، وفي دور حاد ، يلزم ألا يتعرضوا للشمس الى  
 أن تنتهي حدة الدور .

مدة التعرض  
 وضرورة  
 وقاية الرأس  
 أثناءه  
 ويجب مراعاة المناخ والفصل أيضاً . ففي الجبال  
 العالية ، حيث الجو بارد ويمكن التعرض للشمس وقتاً  
 كبيراً ، بحيث يبلغ عدة ساعات في اليوم . أما في  
 المناطق الحارة ، ولا سيما ذات الرياح العاصفة ، فيجب  
 أن يكون زمن التعرض للشمس قليلاً ، وبحذر شديد  
 وإلا نتج عكس المراد منه . وعلى ذلك يجب أن يكون  
 التعرض للشمس في فصل الصيف ، صباحاً .

ومن الواجب أن يحمى الانسان رأسه من

الشمس أثناء تعريض جسمه لها .

وهناك أمراض لا يصح للمريض بها أن يعرض  
نفسه للشمس وهى :

الأمراض التى لا يصح  
للمريض ان  
يعرض جسمه  
للشمس وهو  
مريض بها

أمراض القلب المصحوبة برشح ، وتصلب  
الشرايين المتقدم ، وبعض أمراض الكلى ، وكذلك  
المرضى الذين أصيبوا برشح بلورى حديث ، والذين  
بهم التهاب بريتونى مصحوب بألم شديد يحسن بهم  
ألا يتعرضوا للشمس .

ولست فائدة التعرض للشمس مقصورة على  
الشفاء فقط ، بل تشمل الوقاية من التدرن أيضاً .

### الغذاء

فائدة الغذاء      الغذاء يعوض ما يفقده الجسم من خلاياه ،  
وباحتراقه يصير ينبوع القوة التي عليها مدار الحركة  
الجمانية بأجمعها .

يؤكل الطعام ، فيهضم في المعدة والامعاء ، ومنها  
يصل الى الدم ، ويدور فيه ، ليصل الى جميع خلايا  
الجسم ، فتأخذ كل منها حظها منه .  
ومن الغريب المدهش ، أن كل عضو من أعضاء  
الجسم المختلفة التركيب ، يمتص من نهر الدم ما يناسبه ،  
وما يمكن أن يتحول بعد ذلك الى خلايا حية من  
نوع خلاياه .

فالمنخ ، يأخذ منه الاجزاء التي تصير خلايا مخية ،  
والرئة ، تأخذ منه ما يصير خلايا رئوية ، والكبد ،  
ما يصير خلايا كبدية ، والكلى ما يصير خلايا كلوية ،  
والفضل ما يصير خلايا عضلية ، والعظم ما يصير خلايا  
عظمية ، وهلم جرا ، فسبحان الخالق القادر المبدع  
العظيم .

ويتتركب الغذاء من عناصر مختلفة : (١) المواد عناصر الغذاء  
الآلية ، وهى التى تحتوى على أذوت بنسبة كبيرة ،  
كاللحوم ، ومنها تتكون الخلايا المختلفة لكل عضو .  
(٢) المواد الدهنية ، كالسمن والزيت ، وهى  
تظل فى الجسم كما هى . (٣) المواد النشوية ، وهى  
المحذثة للقوة أولاً . وغير هذه المواد الثلاث يحتاج الغذاء  
ليكون كاملاً الى الماء ، والاملاح ، وشئ جديد  
لا يعرف تركيبه الآن ، وأطلق عليه اسم فيتامين  
أى عوامل اضافية للغذاء . وقد ثبت أن الجسم  
يتعطل نموه بدون تلك العوامل الإضافية ، بل يضمحل  
شيئاً فشيئاً . والذي عرف من هذه العوامل حتى الآن  
ثلاثة أنواع :

- (١) فيتامين ا : وهو المضاد للكساح ، ويوجد  
على الاخص فى الزبد ، والقشدة ، وصفار البيض ،  
والكلى ، والكبد ، والقلب ، وزيت كبد الحوت ،  
والكرنب ، والخس ، والاسفاناخ . ( السبانخ ) .
- (٢) فيتامين ب : وهو المضاد لالتهاب

الاعصاب ، ويوجد على الاخص فى الكبد ، والمخ ،  
والبيض ، والبقول ، والحميرة ، والبندق .

وهذان الصنفان يؤثران فى النمو ، وبدونهما  
لا ينمو الطفل ، بل يضمحل ويموت .

( ٣ ) فيتامين ج : وهو المضاد لمرض  
الأسقربوط ، ويوجد على الاخص فى الكرنب ،  
وعصير الليمون ، وعصير البرتقال ، والتفاح ،  
والطماطم ، والبندق .

ومما تقدم ، نعلم أن الغذاء الماركب من أى لحوم ،  
أو حبوب ، أو نباتات أزوتية ، أو جذور ، أو منها  
جميعاً ، يكون ناقصاً حتى يضاف اليه اللبن ، والبيض ،  
وأوراق النباتات ، وبها تكمل فائدته الغذائية .

وإذا نقص من الغذاء أحد الاصناف الثلاثة  
الاولى ( المواد الآلية والدهنية والنشوية ) ، يستهلك  
الجسم أحد الآخرين بدله . فيبدأ الجسم بأحراق  
المواد النشوية المدخرة فيه . ( ولا تبقى المواد النشوية  
فى الدم ، والعضل ، وباقى الجسم ، فى شكل نشا ،

ترتيب  
استهلاك  
العناصر  
الغذائية

بل تتحول الى جليكوجين ) - فاذا لم تعوض بغذاء  
آخر نشوى ، تحرق المواد الدهنية التي بالجسم .  
( وهذه هي الحكمة في أن السمان من الناس  
يلزم ألا يأكلوا المواد النشوية ، ولا الدهنية ، ولا  
السكرية ) . وبعد ذلك إذا لم يكن بالجسم جليكوجين  
ولا دهن ، تحرق خلاياه . ( وقد ذكرنا أنها تكونت  
من المواد الآلية ) بعد أن يحولها الى جليكوجين .  
ولا يحرق كل الغذاء الذي يتعاطاه الانسان في  
احداث القوى التي يصرفها الجسم في مجهود خارج  
عنه ، بل يحرق جزء كبير منه في سبيل مضغه .  
وهضمه . وامتصاصه . فالمواد الدهنية تستدعى  
حرق  $\frac{2}{3}$  منها لهضمها ، والمواد النشوية  $\frac{9}{10}$  .  
والمواد الآلية  $\frac{17}{100}$  منها ، وهو مقدار ينتج حرارة  
كبيرة ، وهذا هو السبب في وجوب الاقلال من  
اللحوم في فصل الصيف . وإذا حرقت كمية متساوية  
من هذه المواد الثلاث ، فلا تنتج مقادير متساوية من  
الحرارة . فالدهن مثلاً ، يولد من الحرارة أكثر من

غذاء السمان

ما يحرق من  
الغذاء في  
سبيل هضمه

تفاوت  
العناصر في  
توليد  
الحرارة

ضعف ما تولده المادتان الأخرتان

اختلاف كمية الغذاء اللازمة باختلاف الأحوال

وكمية الغذاء الضرورية لحفظ صحة الانسان تختلف باختلاف ظروف كثيرة ، فالرجل يحتاج الى أكثر مما تحتاج اليه المرأة ، والطفل النامي أكثر من البالغ ، والنحيف أكثر من السمين ( نسبياً ) ، لان جلد النحيف أكبر مسطحاً بالنسبة الى جسمه ، من جلد السمين بالنسبة الى جسمه ، ولذلك يفقد الاول من الحرارة أكثر مما يفقده الثاني ، ويضطر الى أن يأكل أكثر من السمين ، ( وكل ذلك نسبي ) .

والرجل الذي يشتغل من ٨ الى ٩ ساعات ، يحتاج في المتوسط الى غذاء مكون من ١٢٠ جراماً من المواد الآلية ، و ٥٠ جراماً من المواد الدهنية ، و ٥٠٠ جراماً من المواد النشوية .

القواعد التي تراعى تمام الانتفاع من الطعام

ولكي ينتفع الجسم بالغذاء ، ويسهل عليه هضمه ، يجب مراعاة القواعد الآتية :

( ١ ) نظافة الفم ، والاعتناء التام باللثة ، والاسنان ، قبل الاكل ، وبعده فلا تترك فضلات

نظافة الفم والاسنان



الطعام في الفم، وبين الاسنان ، بعد الاكل ، فيتعفن  
ويضر . ولا يترك صديد اللثة بدون علاج ، فيمتص  
ويسبب تسماً في الدم ، وما يصل منه الى المعدة يولد  
اضطرابات في الهضم .

وسلامة الاسنان لازمة ، لأن الطعام اذا ازدد  
بدون مضغه لا ينتفع منه الجسم ، فضلاً عن أنه  
يسبب آلاماً وأمرضاً .

وأفضل طريقة للعناية بالفم ، والاسنان ، المواظبة  
على تنظيفها ، بغسلها جيداً عقب كل أكل . وذلكها  
بمحلول مطهر قلووى . وأسهل مطهر لذلك هو :  
بيكربونات الصودا ، وشب ، وملح ، وسكر ، ربع ملعقة  
صغيرة من كل واحد من هذه العقاقير مذابة في  
كوب ماء .

وصديد اللثة ، وتسوس الاسنان ، إلخ . يلزم  
علاجه بمعرفة طبيب اخصائى حاذق .

(٢) لا بأس من شرب قدح أو اثنين من الماء شرب الماء  
قبل الاكل بنصف ساعة أو ساعة لتنبية المعدة واحياء قبل الاكل

شهوة الطعام ، وتزيد الفائدة بإذابة قليل من بيكربونات الصودا بقدر جرام أو أقل في قدح من الماء .

الراحة قبل الأكل ( ٣ ) الراحة التامة مقدار ساعة أو نصف ساعة قبل الأكل ، فإن المعدة المتعبة بتعب الجسم

أقل كفاءة للهضم ، من المعدة المستريحة القوية .

انتقاء اسهل الاطعمة ( ٤ ) انتقاء الاطعمة الاسهل هضما ، أى التى تكلف المعدة أقل ما يمكن من الحركة والافراز المعدي لهضمها ( أنظر جدول رقم ١ ) . هضما

( ٥ ) جودة الطهى من اكبر البواعث على تشهى الطعام وكثيرا ما تقوم مقام التداوى .

( ٦ ) الاستقامة فى الجلوس أثناء تناول الطعام مما يساعد على هضمه .

العام المضغ ( ٧ ) اجادة مضغ الطعام ، وعدم إساعة لقمة قبل أن تستحيل الى سائل فى الفم .

الشرب أثناء الأكل ( ٨ ) شرب الماء أثناء الطعام بقدر كوب أو اثنين ، يسهل الهضم ، ولكن المصابون بتمدد المعدة ،

يجب عليهم الاقلال من شرب الماء بقدر ما يمكن ،  
لا سيما أثناء الطعام .

ويجب اجتناب المشاجات مطلقا ، وكذلك السوائل  
شديدة الحرارة .

( ٩ ) تقليل كمية الأكل بحيث لا تملأ المعدة . كمية الطعام

ويجب أن يعلم ، ان المنفعة التي تعود على الجسم من  
الطعام ، ليست بمقدار ما يتناوله الانسان منه ، بل  
بمقدار ما يهضم منه ، وان المعدة اذا ملئت ، عسر عليها  
الهضم ، وبقي الطعام بدون هضم ، فيطرده الجسم  
أما بالقيء ، أو بتبرزه كما هو ، بدون أن يعود على الجسم  
أية فائدة منه . بل قد يحدث منه عناء وتعب ومرض ،  
ولذلك كان الضرر الذي ينتج من الحرمان من الطعام ،  
أقل من الضرر الذي يعود من الاكثار ، الذي يسبب  
عسر الهضم والمرض . والاصوب ألا يضع الانسان  
أمامه من الطعام ، الا القدر الذي يحتاج اليه ، لئلا  
يغرى نفسه بالافراط منه ، بدون أن يشعر .

الراحة والنوم بعد الأكل ( ١٠ ) الراحة التامة بعد الأكل ( بغير النوم ) ، نحو نصف ساعة لغير المريض ، ونحو ساعة للمريض . ويفضل أن يتسلى الإنسان أثناءها بما يسر ، مثل القصص الفكاهية ، والملح الأدبية .

والذين اعتادوا النوم بعد طعام الظهر ، دون أن يسبب لهم عسر هضم ، لا مانع من بقائهم على عادتهم . ( ١١ ) والتدخين مضر ، لكن إذا حصل بعد نصف ساعة من تناول الطعام ، كان ضرره أقل مما لو حصل في أى وقت آخر . والقهوة ، والشاي ، عسرا الهضم .

مواعيد الأكل ( ١٢ ) تنظيم مواعيد الأكل ، بحيث لا يقل الزمن بين الفطور وغذاء الظهر عن أربع ساعات ، وبين غذاء الظهر والعشاء عن خمس ساعات .

ويجب أن يكون طعام العشاء قليلا ليسهل هضمه ، ولينتظم النوم ، كما يجب ألا يقل الزمن بين العشاء والنوم عن ساعتين .

ولا بأس من أخذ كوب من اللبن بعد أن

يمضى ثلاث ساعات على الفطور ، أو غذاء الظهر اذا احتيج الى ذلك .

( ١٣ ) مضغ العلك واللبن يساعد على الهضم

( ١٤ ) والقراءة بصوت مرتفع بعد الاكل

تساعد على الهضم عند الذين يمكنهم عمل ذلك .

## جدول رقم ١

الطعمة الاسهل هضمها والذ كثر تغذية

وبيان كيفية تناولها

اللبن — يوافق غالب المرضى ، الا أن الاكثار منه يحدث أحياناً اضطراباً معدياً معويًا . وإذا كان المريض لا يتناول من الغذاء الا اللبن ، فيمكنه أن يأخذ منه نحو لترين في الاربع والعشرين ساعة ( أى من ٨ الى ١٠ أكواب ) . ويحسن أن يضاف اليه ماء الشعير ، ، أو ماء الصودا ، أو ماء الجير ، أو بيض ، أو شاي ، أو قهوة ، أو لوز هندي ( كا كاو ) ، أو يؤخذ مخمرًا ( لبن زبادى ) ، أو مضافاً اليه بيسين ، أو يطبخ مع الارز أو غيره .

البيض — يلزم أن يكون نيئًا ، وحديث العهد ( طازه ) والأفضل أن يزدرد كما هو ، مضافاً اليه قليل من الملح أو الفلفل ، بدون أن يضرب ، أو يضاف اليه سائل آخر .

والمريض أن يتناول كل يوم بيضة ، أو اثنتين ،  
أو ثلاثا ، قبل الافطار ، ومثلها قبل الغداء ، ومثلها  
قبل العشاء ، ولا بأس من تدفئته قليلا قبل تناول  
إذا استحسن ذلك أيام الشتاء .

السماك - من أسهل أنواعه هضما ، الباطي ، السمك  
وسمك موسى ، والبياض ، بشرط أن يسلق ، أو  
يطبخ على البخار .

من اللحوم : الضأن ، لحم الصيد خصوصا لحم  
الغزال ، السكتا كيت ، الكرش ، الارنب ، القطاة ،  
الحجل .

ومن أعظم الاشياء تغذية اللحم النيء ، الذي  
إذا تناوله المريض باستمرار ، نظم فيه الحركة المعوية ،  
وزاد في حديد الدم ، واكثر الكرات البيضاء  
كثرة مدهشة .

ويجب أن يكون اللحم النيء أحدث ما يمكن ،  
ولاعداده للأكل طرق عدة :

منها أن يفرم فرما جيدا ، ثم يضاف اليه من

الملح والافاوية (البهارات) ما يكسبه طعما لذيذا .  
ويتناول مبردًا أو طبيعياً ، أو دافئاً ، ووحده ، أو مع  
شيء من الكوامخ (السلطات) مثلاً . ويأخذ المريض  
منه نصف رطل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم .  
ومنها أن يعطى عصيراً . وكيفية استخراج  
العصير أن تذاب ملعقة صغيرة من ملح الطعام في  
نحو نصف لتر من الماء البارد ، ثم يضاف إليه نصف  
رطل من لحم العجل ، ثم يسخن الماء حتى يصل الى  
درجة حرارة الجسم تقريباً ، ثم تقلل النار حتى لا تزيد  
الحرارة عن هذه الدرجة ، مدة ساعة ونصف أو  
ساعتين ، ثم يعصر السائل في قطعة من النسيج ، ويشرب .  
ويمكن استخراج العصير بآلة عاصرة بدون اضافة ماء .  
وينبغي أن يضاف الى العصير بعض الأفاويه  
مثل (الصلصة) أو أى شيء آخر يجعله لذيذ الطعم ،  
مقبول التعاطى . ومن اللازم أن يعصر اللحم قبل  
التناول مباشرة ، لانه يتعفن سريعاً ، وتعفنه يسبب  
اضطرابات هضمية .

عصير اللحم  
النيء



ولأجل أن تكون اللحوم المراد إنضاجها سهلة  
الهضم جداً ، يلزم أن تنظف ، وتملح ، وتعلق في  
الهواء مدة أربع وعشرين ساعة في الشتاء ، واثنى  
عشرة ساعة في الصيف ، قبل طبخها ، كما يجب  
الانضاج إنضاجاً تاماً .

من المواد النشوية السهلة الهضم : الخبز الأبيض  
الرجوع ، والبسكوت العادي البسيط ، والارز ،  
والتبوقا ، والآراروت .

أسهل الخضر هضماً : الاسفراج أو اليراميع  
( كشك الماظ ) والاسفاناخ ( السبانخ ) والقنبيط  
( القرنبيط ) واللوبيا والقرع الكوسة .

أسهل الفواكه هضماً : التفاح الناضج ، وعصير  
البرتقال ، وعصير العنب ، وعصير القصب

## جدول رقم ٢

بيان الأطعمة العشرة الهضمة

أما الأطعمة العشرة الهضمة فهي .

اللحم المتهرى ، والفطائر ، والمخلل ، والجب ،  
والحلوى ، والباذنجان ، والباميا ، والملوخية ، والأطعمة  
المحفوطة في علب ، وما شا كل ذلك .

ولا يسوغ الاكثار من التوابل ( البهارات  
والأطعمة الحريفة مثل الثوم ، والبصل ، والفلفل ) .  
كما أن القشاء ، والبالح ، والبندق ، والجوز ، واللوز ،  
وجوز الهند ، والمواد الدسمة عشرة الهضمة .

---

جدول رقم ٣

بيان الأطعمة الدهنية

والنسبة المئوية للدهن فيها ( بالتقريب )

الدهن يكون عنصراً مهماً في غذاء المرضى بالتدرن والسل ،  
وهو يكون في الاصناف الآتية : —

| النسبة المئوية للدهن فيه | الصنف          |
|--------------------------|----------------|
| ٨٥ ٪                     | الزبدة         |
| ١٥ — ٣٠ ٪                | لحم العجول     |
| ٣٠ ٪                     | اللحم الضانى   |
| ١٠ و ٧ ٪                 | دقيق الشوفان   |
| ٢٥ ٪                     | الزيتون الناضج |
| ١٣ ٪                     | الزيتون الاخضر |

# جدول رقم ٤

بيانه ما استعملت عليه الأطعمة الحيوانية

من الآزوت والدهن والنسبة المئوية لهما (بالتقريب)

| النسبة ما يحتوى عليه من الآزوت | النسبة ما يحتوى عليه من الدهن | الصنف            |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------|
| ١٥ — ١٨ ٪                      | ١٥ — ٢٠ ٪                     | لحم الضأن الصغير |
| ٣٠ — ٥٠ ٪                      | ١٥ — ٣٠ ٪                     | لحم العجول       |
| ١٠ ٪                           | ٣٣ ٪                          | البط             |
| ١٥ ٪                           | ١ ٪                           | الكتاكيت         |
| ١٠ ٪                           | ١ — ١٠ ٪                      | السمك            |
| ٧ ٪                            | ١ ٪                           | أبو جلدنبو       |
| ١ ٪                            | ٣ ٪                           | القواقع          |
| ١٣ ٪                           | ٩ ٪                           | البيض            |
| ٢٠ — ٣٥ ٪                      | ٢٠ — ٣٥ ٪                     | الجبن            |
| ٣ ٪                            | ٤ ٪                           | اللبن            |

## جدول رقم ٥

بيانه ما استعملت عليه الفواكه من

الآزوت ، والنشا ، والسليولوز<sup>(١)</sup> ( بالتقريب )

| الصنف      | الآزوت | النشا | السليولوز   |
|------------|--------|-------|-------------|
| التفاح     | ٥ ٪    | ١٢ ٪  | ٢٥ ٪        |
| المشمش     | ١ ٪    | ١٢ ٪  |             |
| الموز      | ١٥ ٪   | ٢٣ ٪  | شيء لا يذكر |
| التوت      | ١ ٪    | ٢ ٪   | ٥ ٪         |
| الكريز     | ١ ٪    | ١٠ ٪  | ٤ ٪         |
| التين      | ٥ ٪    | ٦٠ ٪  | ٧ ٪         |
| العنب      | ١ ٪    | ١٥ ٪  | ٢٥ ٪        |
| عنب الشعاب | ٥ ٪    | ٩ ٪   | ٣ ٪         |
| القاوون    | ٥ ٪    | ٧ ٪   | ١ ٪         |
| البرتقال   | ١٠ ٪   | ٩ ٪   | ١٥ ٪        |
| الاناناس   | ٥ ٪    | ١٠ ٪  |             |
| الكُمثرى   | ٥ ٪    | ١١ ٪  | ٣ ٪         |
| الخوخ      | ٥ ٪    | ٦ ٪   | ٣٤ ٪        |
| البرقوق    | ١ ٪    | ١٥ ٪  | ٤ ٪         |
| القراصية   | ٢٥ ٪   | ٦٦ ٪  | ١٥ ٪        |
| الزبيب     | ٢٥ ٪   | ٧٥ ٪  |             |
| الشليك     | ١ ٪    | ٦ ٪   | ٢ ٪         |

(١) السايولوز مادة عسرة الهضم تتكون منها القشور والاعلاف

جدول رقم ٦

بيانه ما اشتملت عليه الحبوب

(بالتقريب)

| الصنف        | الازوت | الدهن | النشا | السليولوز |
|--------------|--------|-------|-------|-----------|
| دقيق الشعير  | ٪. ١٠  | ٪. ٢  | ٪. ٧٠ | ٪. ١٨٠    |
| دقيق الذرة   | ٪. ٨   | ٪. ٥  | ٪. ٧٠ | ٪. ١٥     |
| دقيق الشوفان | ٪. ١٤  | ٪. ٧  | ٪. ٦٥ | ٪. ٣٥     |
| دقيق الحنطة  | ٪. ١٠  | ٪. ١  | ٪. ٧٥ | ٪. ٧٠     |

جدول رقم ٧

بيان النسبة المئوية للنسبة

في الخضر والفواكه (بالتقريب)

| ٠.٥٪ في كل مائة  | ١.٠٪ في كل مائة | ١.٥٪ في كل مائة | ٢.٠٪ في كل مائة |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| الخس             | البصل           | البسلة الخضراء  | البطاطس         |
| الاسفناخ         | القرع الكوسة    | الجزر الابيض    | الفول المقلی    |
| الكرفس           | اللفت           | الكثيرى         | الارز السليق    |
| الهليون          | الكراث          | التفاح          | المكرونة        |
| الزيتون الناضج   | البنجر          | المشمش          | البرقوق         |
| العنب            | عيش الغراب      | الكريز          | الموز           |
| القنبیط          | الليمون         | الوشنة          | اللوز           |
| الطماطم          | البرتقال        | البندق          |                 |
| الراوند          | التوت           | الجوز           |                 |
| الباذنجان الاسود | الشليك          |                 |                 |
|                  | الخبوخ          |                 |                 |
|                  | البطيخ          |                 |                 |
|                  | الشمام          |                 |                 |

## السلامة

مقدمة

عوامل البناء في جسم الانسان ثلاثة :  
الصحة ، والغذاء ، والراحة . وعوامل الهدم ثلاثة  
أيضا . المرض ، والجوع ، والحركة .

ولكى يبقى الانسان صحيحاً معافى ، يلزم أن  
يعادل البناء الهدم . فلو زاد الثانى اضمحل الجسم  
بمقدار الفرق بينهما .

والسليم يمكنه أن يعوض بالراحة والغذاء الجيد ،  
ما يفقده مؤقتاً من جسمه ، وقواه بسبب ما يأتيه  
من مجهود . وذلك لأن هذا المجهود يؤدي الى احراق شيء  
من غذاء الجسم ، فينشأ عن هذا الاحراق ، شعور  
الجسم بفقدان شيء منه ، وهذا يولد الشعور بالجوع ،  
وازدیاد الشهوة للطعام ، وازدیاد قوة الهضم . وحينئذ  
يمكن الانسان أن يتناول مقداراً كبيراً من الطعام ،  
ويجيد هضمه ، وبذلك يحصل في زمن قصير ، على ما  
يوازي ما فقده الجسم في سبيل المجهود .



أما المريض ، فقد أفقده المرض شيئاً كثيراً من قواه ، فليس من السهل عليه أن يعرض ما انهدم من جسمه كل يوم ، في سبيل المجهود العادى ، وفي سبيل مقاومة المرض الطارىء . فعليه اذا أراد النجاح ، أن يدخر من غذائه كل يوم ، ما يكفى المجهود العادى ، وللمقاومة المرض الطارىء . وبدون ذلك لا يمكنه أن يخطو خطوة الى الامام فى طريق الشفاء . وليس هذا بالشئ الهين على المريض لانه :

أولاً — ليس عنده من الشهوة للطعام ، ما يساعده على أن يتناول مقداراً منه كافياً لسد احتياجاته المتقدمة الذكر .

وثانياً — قوى الهضم عنده ضعيفة ، حتى أنه لو أمكنه تناول المقدار الكافى من الطعام ، ما قدر على هضمه ، حتى ينتفع جسمه منه ، وحينئذ يكون ما يهدم من جسمه كل يوم ، اكبر مما يبنى .

اذا عرفنا ذلك ، علمنا قيمة الراحة للمريض ، وانها لا تقدر .

ولا يجوز أن يعمل أى مجهود ، الا اذا كان متوافرا لديه قوى لاجله . بمعنى أنه يذتفع من طعامه ، بقدر ما يعوض عليه ما يهدمه المرض ، وبقدر ما يتطلبه ذلك الجهد ، وإلا أحرق من خلايا جسمه ، بـقدر الفرق ، فيقلل ذلك من وزنه ويضمحل .

تفاوت الفقد  
بتفاوت  
المجهود

وأقل مجهود يصرفه الانسان ، هو ذلك الذى يصرفه حالة نومه ، ويلى ذلك ما يصرفه وهو مستلق على ظهره يقظا ، ويلى ذلك ما يصرفه وهو مضطجع يقظا ، وفي حالة جلوسه يصرف مجهودا يوازي المجهود الذى يصرفه وهو مستلق على ظهره ، زائدا عشرين فى المائة منه ( أى خمسة ) .

عـمـل القلب  
والرئتين  
أثناء الراحة  
والمجهود

واذا اجهد نفسه جهدا وسطا ، كانت الزيادة ٥٠٪ ، واذا اجهد نفسه كثيرا ، كانت الزيادة مائة فى المائة أى تضاعفت وهكذا

والفرق بين ما يصرفه الجسم ، أثناء الراحة وأثناء

الجهد ، يظهر جليا فى عمل الرئتين والقلب أثناء كل منهما . ففي أثناء الراحة يدخل الرئة من ٦ الى ٨

لترات من الهواء في الدقيقة الواحدة ، وأثناء المجهود يدخلها من ٢٥ الى ٣٠ لترا من الهواء في الدقيقة الواحدة ، وبعد أن يعدو الانسان نحو ١٠٠ متر يدخلها في الدقيقة الواحدة نحو ١٥٠ لترا من الهواء . وهذا المقدار من الهواء ، هو ما يحوى ما يلزم احتراقه من الأوكسجين في الجسم لهذا المجهود . وهذا بلا شك ، مجهود عظيم ، لا تتحمله الرئتان المريضتان ، لاسيما ان أول قاعدة في علاج العضو المريض ، راحته التامة ، وعدم حركته . ومعلوم ان هذا الهواء ، لا يصل من الرئتين الى العضل ( حيث يحترق ) إلا بوساطة الدم ، وهذا يستدعى مجهودا آخر للقلب ، لأنه هو الذى يدفع الدم الى دورته في الجسم . والقلب يدفع من الدم أثناء الراحة ، ما مقداره من ٣ الى ٥ لترات ، في الدقيقة الواحدة ، بينما هو يدفع من الدم أثناء المجهود الكبير ، في الدقيقة الواحدة ، اكثر من ٢٠ لترا ، كلها تمر داخل الرئة والجسم .

ومقدار الدم الذى يطرده القلب الى الجسم كله فى ٢٤ ساعة فى الحالة الطبيعية — لا المرضية — هو  $2\frac{1}{2}$  من الاطنان . وهذا المجهود ، يكفى لرفع طن من الدم نحو ٤٠ مترا .

المجهود مضر وقت نشاط المرض ، تكثر السموم التى ينفثها ميكروبه فى الرئة أولاً ، ثم تذهب من هناك بوساطة الدم ، الى جميع أجزاء الجسم . وبذهاب هذا الدم المشحون بالسموم الى القلب ، يضعف القلب ، وبذهابه الى المعدة ، تضعف أيضاً وتفقد الشهوة للطعام ، ويضعف الهضم ، ( وهذا هو السبب فى قصر غذاء المرضى على اللبن ، والسوائل لسهولة هضمها ) وبذهابه الى العضل ، يضعف أيضاً ، فتضعف قوى المريض ، ويكون غير قادر أحياناً ، حتى على الحركة الهينة ، وبذهابه الى المخ والجهاز العصبى ، تتأثر خلاياه ، فتضعف قواه العقلية ، والنفسية ، وبذلك لا يمكن المريض أن يفكر جيداً فى شيء ، ولا يضبط انفعالات نفسه ، فيؤلمه أقل شيء ، وتهيج أعصابه

المجهود مضر  
وقت نشاط  
المرض

من أقل شيء . فالجهود أثناء نشاط المرض ، يزيد في السموم التي تنبعث من الرئة الى جميع نواحي الجسم . والمريض يكون أشد احتياجاً للراحة التامة في مثل هذه الاحوال : —

أولاً — ليتفرغ الجسم لمقاومة المرض ، بكل ما لديه من قوة .

وثانياً — لأن أى مجهود يأتيه ، يكثر الدورة الدموية ، فتكثر السموم التي تنبعث من الرئة الى كل الجسم ، كما أوضحنا آنفاً ، فيزداد ضعفاً .

وزد على ما تقدم ، ان المجهود بتشغيله للرئة المجهود يسبب سعالاً كثيراً ، وإدخاله كثيراً من الدم والهواء فيها ، يسبب السعال ، الذي اذا اشتد كان مجهوداً آخر يفقد الجسم قوى أخرى .

فن كل ما تقدم تعرف قيمة الراحة وضرد المجهود ، أثناء نشاط المرض .

وليس المقصود بالراحة التامة ، راحة الجسم فقط تعريف الراحة بل راحة العقل ، والفكر أيضاً . فان الكثيرين

لا يعرفون ما هي الراحة التامة ويحسبونها مجرد الرقاد على الفراش ، فيفعلون ذلك ، بينما هم لا يكفون عن المناقشة ، أو التكلم ، أو القراءة ، مع أن كل ذلك يكلف الجسم مجهوداً ، كما أن الاضطراب ، والخوف ، والانتزاع ، يكلف المريض مجهوداً آخر ، قد يؤدي الى فقد توازن قواه النفسية .

قاعدة للراحة  
التامة

الراحة التامة التي عرفناها آنفاً ، واجبة لازمة للمريض ، اذا كانت حرارته أكثر من  $37\frac{1}{2}$  أو كان عدد النبض فوق ٩٠ في الدقيقة .

تغيير  
الموضع  
لاستخراج  
البالغم

من المفيد للمريض ، أن ينام كل يوم على جنبه الايمن ساعة من الزمن ، ومثلها على الجنب الايسر ، ومثلها على الظهر ، ومثلها على الوجه ، وأن يجلس ساعة ، وأن يطأطئ رأسه ، بوضع يديه على الارض ، ورفع رجله على سرير أو كرسي مثلاً ، بقدر ما يستطيع . والغرض من ذلك كله المساعدة على استخراج البالغم من مكانه في الرئة .

### الحركة والنشاط والرياضة البدنية .

كما أن الراحة التامة ضرورية للمريض ، عند نشاط المرض ، كذلك الحركة والنشاط ضروريان له عند هدوء المرض . وذلك لأنها العامل الكبير الذي يتقوى به الجسم ، ما دام لا يتجاوز حد الطاقة . وكلما قوى الجسم ، وهدأت أعصاب المريض ، وسكنت نفسه ، كان أكثر مقاومة للمرض ، وأسرع خُطاً الى الشفاء .

فالحركة والرياضة البدنية ، تكثران الدورة فوائدها الحركة  
الدموية ، وبذلك يكثر مقدار الدم ، الذي يذهب والرياضة  
الى الجسم من الرئة ، كما بينا في الكلام على الراحة البدنية .  
ولكنه بدلاً من أن يكون مشحوناً بسموم الميكروب  
التي تؤذي خلايا الجسم وتضعفه ( كما هو حاصل في حالة  
نشاط المرض ) يكون خالياً منها . وفوق ذلك ، يكون  
به الغذاء والأوكسجين ، اللذان يفيدان أجزاء  
الجسم قوة .

والرياضة البدنية أيضاً تسبب احتراقاً، والاحتراق يولد شعور الجسم بفقدان شيء منه ، وهذا الشعور يحدث جوعاً ، وميلاً الى الطعام وشهوة له ، وزيادة في قوة الهضم . وتكون نتيجة كل ذلك ، تمكن المريض من تناول غذائه ، وهضمه فيعوض على نفسه أكثر مما فقد أثناء المجهود الرياضي ، ويعود عليه ذلك بالفائدة .

مقدار زمن  
الرياضة  
البدنية  
وللمريض أن يزيد الوقت الذي يقضيه ، في حركة ونشاط ، مادام ذلك لا يؤثر في نبضه ، ولا في حرارته ، تأثيراً يبعدهما كثيراً عن حالتهم العادية بعد الرياضة . ومعنى ذلك أن المجهود الجسماني — في السليم — يرفع حرارته ، ويسرع نبضه ، ولكنه بعد الراحة بزمان يسير ، تعود الحرارة والنبض ، الى الحالة الطبيعية . أما في المريض ، فالمجهود يرفع الحرارة ، ويسرع النبض أيضاً . وفي الغالب يكون ذلك ، أكثر مما يحصل في السليم كما أنهما لا يعودان الى الحالة الطبيعية ، الا بعد راحة أطول مما يحتاج اليها



السليم بعد مجهوده ، لتعود حرارته ونبضه سيرتهما الأولى .

أما إذا استمر ارتفاع الحرارة ، وسرعة النبض ، عند المريض أكثر من ساعة مثلاً ، بعد التجائه الى الراحة عقب المجهود ، ولم يظهر فيهما نقص ، كان ذلك أدعى الى الراحة التامة أولاً ، حتى يعود الى الحالة الطبيعية ، ثم الى إقلال المجهود بعد ذلك ، بحيث لا يترتب عليه ما حصل من الضرر المذكور مرة أخرى ( والحرارة الطبيعية  $38^{\circ}$  ر  $36^{\circ}$  أو نحو  $37^{\circ}$  ، وعدد النبض الطبيعي من  $70 - 75$  في الدقيقة ) . وكثيراً ما تعود الحركة والرياضة البدنية المنتظمة ، بفائدة على المريض ، وبهما ينتظم نبضه وتعتدل حرارته .

أنواع  
الرياضة  
البدنية  
وشروطها  
وترتيب  
أفعالها

ويجب أن يكون المشي ، أول أنواع الرياضة البدنية للمريض ، بل كثيراً ما يكون هو النوع الوحيد ، المسموح له به من الرياضة . ويجب أن يتبدى المريض بالمشي البطيء ، متجنباً الإسراع والتكلم أثناءه ، متوخياً الطرق المستوية ، أي التي لا انخفاض فيها

ولا ارتفاع ، وكلما زادت قوة المريض ، سمح له بعمل  
مجهود أكبر بحسب الترتيب الآتي : وهو المشى في  
طريق مستوية ، مدة قصيرة ، ثم يزيد فيه كل يوم ،  
قليلا قليلا ، إلى أن يمشى مثلا ساعة ، أو ساعتين ،  
بدون أن يشعر بأى تعب ، ثم المشى في طريق يرتفع  
تدرجيا أولا مدة قصيرة ، ثم يزيد على نحو ما تقدم .  
ثم تساق التلؤلؤ أو ما يعادله من المجهود ، ثم مزاوله  
لعبة الصولجان — وهى ضرب الكرة بالمضرب —  
أو ما يماثلها ، ثم ركوب الخيل بهدوء ، أو ما يعادله .  
ثم ركوب الدراجة بهدوء ، أو ما يماثلها .

أما الألعاب التى تستدعى مجهودا أكبر من  
ذلك ، كالعاب التنس ، فلا يسمح بها الا فى أحوال  
خاصة . ويجب على المريض أن يضع أمام عينيه ،  
اجتناب خطرين فى كل زمان ومكان ، وهما « التعب  
والبرد » . ويجب ألا يستمر المريض فى رياضته البدنية  
إلى أن يشعر بالتعب فيستريح ، بل يجب أن يوطن  
نفسه على أن يذهب ويقضى رياضته ، ثم يعود

ويستريح ، كل ذلك دون أن يشعر بأى تعب ، وإلا كان المجهود الذى يتكلفه فوق طاقته مضرا بصحته .

إذا مرن الانسان نفسه على المشى كل يوم .  
التمارين الرياضية للرئة وشروطها  
قويت رجلاه . وإذا لعب بالحديد ، قويت يده ، وكذلك إذا مرنت رئتاه كل يوم تمريناً خاصاً ، قويتا .  
وكيفية ذلك ، أن يتبع المريض طريقة التنفس النظامى ، فيكون الشهيق ( إدخال الهواء ) بطيئاً عميقاً ( كما يفعل الانسان ، إذا كان لابساً حزاماً ، ويريد أن يقطعه بملء صدره هواء ) حتى تمتلئ الرئتان هواء . ويساعد على ذلك ، تحويل الأكتاف والايدي ، الى الخلف . ويستغرق هذا العمل ، نحو أربع ثوان ، ثم يتبع ذلك بعد ثلاث ثوان ، الزفير ( إخراج الهواء ) الذى يجب أن يحصل ببطء أيضاً ، ومقرونا بتوجيه الأكتاف الى الامام ، ووضع الايدي تحت الشدين على الصدر ، بدون ضغط . ويستغرق هذا أيضاً نحو ثلاث ثوان . ويجب أن يكون الشهيق والزفير ، فى الهواء الطلق ، ومن

الأنف لا من الفم ، وأن يكون مرة في الصباح ،  
ومرة في المساء ويكرر كل يوم بزيادة عدد المرات  
مرة ، مع الاستراحة بين المرة والأخرى ، بضع  
دقائق ، ويقف عدد المرات ، عند الحد الذي يحدث  
معه خفقان القلب .

وتتمرن الرئة بهذه السكيفية ، يعود بنفع عظيم  
على المريض ، ويقال إن طبيباً عالج نفسه من التدرن  
الرئوى ، بهذه الطريقة فشفي .

والتمارين الرياضية ، برفع الأيدي الى الأعلى  
والخلف ، أو الى الخلف ، أو الى الامام ، مفيدة في  
مساعدة الرئة ، إلا أن الفائدة ، لا تكون عظيمة ،  
إلا إذا كانت الحركات بهما ، بطيئة ومتناسبة مع  
التنفس . أى يلزم أن تتحرك اليدين الى الامام  
ببطء ولا تلتقيان قبل نهاية الزفير . لتساعد في  
إخراج هواء الرئة . وكذلك تحركان ممتدتين الى الخلف ،  
رويدا رويدا ، مع الشهيق . ولا تتم حركتهما الخلفية ،  
قبل نهاية الشهيق ، لتساعد في تمدد الصدر ، وإدخال

هواء كثير بلطف في الرئة .

وإذا حمل المريض الحديد في يديه عند تحريكهما،  
يجب أن يكون وزنه خفيفاً ، لا ثقيلاً ، لاجتناب  
المجهود الزائد .

وإذا ركب المريض عجلة (عربة) يجب أن تكون  
مستقيمة ، لا منحنية ، حتى يجلس فيها معتدلاً ، لا منحنيًا .

### الملابس

لما كان الهواء من أكبر العوامل الجالبة للصحة ،  
بما يحدثه من التأثير في الجلد ، وما فيه من خلايا  
وأعصاب ( كما سبق تفصيله في فصل الهواء  
الطليق ) كان الجلد الذي تكسوه الملابس ، طبقة فوق  
طبقة ، وتلتصق به التصاقاً محكماً ، صيفاً وشتاءً ،  
بحيث لا يمسسه الهواء ، جلداً واهناً مضمحلاً ، هو وما  
فيه من أعصاب ، وغدد ، وأوعية ، فيصبح لا يمكنه  
أن يقاوم أقل المؤثرات الخارجية ، ولا تنتظم  
الأعضاء الداخلية في أداء وظائفها لما ييئرها وبين الجلد  
من صلة الارتباط ، والاتحاد المتبادل في خدمة الجسم ،  
وتقويم الصحة والعافية . لأنه متى تأثر أحدهما ،  
تأثر الآخر ، وتسكون نتيجة ذلك كله ، وبالا على  
صحة المريض العمومية . لذلك وجب أن يراعى في  
انتقاء الملابس ، أن تكون كافية للتدفئة فقط ، ولا  
تزيد على قدر الحاجة ، ولا تمنع الهواء من مماسة  
جميع أجزاء الجسم في كل الأوقات .

ضرورة

ملازمة

الهواء للجلد

في كل

الافاق

ففي الصيف ، يجب أن تكون الملابس بحيث  
ينفذ منها الهواء ، ويصل باستمرار الى سطح الجلد ،  
إذ بذلك تنصرف الحرارة المتولدة في الجسم ، أولا  
فأولا ، ولا تنحبس فيه ، فتنتظم أعضاؤه في القيام  
بوظائفها .

أما في الشتاء ، فيجب أيضاً أن يتخلل الهواء  
الملابس ، ولكن لا إلى حد أن يشعر الانسان معه  
بالبرد ، لأنه لا بد من الشعور بالدفع المعتدل ، وهو  
الضروري للصحة .

وعلى الذين لا تحتل جلودهم أقل برده ، أن يتمرنوا  
بتعريض أنفسهم شيئاً فشيئاً للبرد ، وكلما أمكنهم  
احتمال مقدار منه ، عرضوا أنفسهم لأكثر منه ،  
قليلاً قليلاً ، الى أن يتمكنهم احتمال أشده ، فيقوى  
جلدهم ، وتقوى أعضاؤهم ، وتعظم قوة المقاومة فيهم ،  
فتنتظم صحتهم .

ومن الخطأ أن يعرض هؤلاء أنفسهم ، دفعة  
واحدة ، لبرد شديد ، لا تحتمله أجسامهم ، فان ذلك

المران على  
احتمال البرد

حتمًا ، يعود عليهم بالضرر ، وعكس الفائدة المرجوة ،  
ولذلك يجب أن يكون التعرض تدريجًا . ( انظر  
حمامات الماء والشمس والهواء ) .

وما دامت الملابس جافة ، أمكنها أن تدفئ  
الجسم ، سواء أكانت من الصوف ، أم القطن ، أم  
الكتان . أما إذا كانت مبللة بالعرق ، مثلاً فان القطن  
والكتان ، يلتصقان بالجلد ، فيفقد حرارته بسرعة ،  
وذلك بخلاف ما لو كانت الملابس من الصوف ، لأنها  
لا تلتصق بالجلد . ولذلك يفضل الصوف ، حينما يراد  
أن يحفظ الجسم دافئًا ، ويفضل القطن ، والكتان ،  
إذ أريد أن يكون الجسم باردًا . والملابس الصوفية ،  
تهيد على الأخص ، في الجو البارد الرطب . وهناك  
رأى آخر يفضل الملابس الصوفية ، والحريرية صيفًا  
وشتاءً ، فالخفيف منها في الصيف ، والثقيل في الشتاء .  
ويفضل أن تكون الملابس الصوفية ، غير كثيفة  
النسيج ، إلا بقدر يتناسب مع الدفء المطلوب .

والقطن ، والاربطة على الصدر ، وما شاكل



ذلك والمشد (الكروسيه) ، لا يسمح بها للمريض ،  
لأنها تعوق التنفس . ويجب أن يكون غطاء المريض ،  
وفراشه ، من الصوف أيضاً ، وألا يكون للسريـر  
كله ( ناموسية ) ، لأنها تمنع الهواء ، وتعوق مروره .

## الاستحمام والحمامات

وظائف الجلد وظائف الجلد الامتصاص ، والافراز ، وتغطية أعضاء الجسم الداخلية المهمة ، ووقايتها ، لاحتوائه على أعصاب حاسة ، تميز اللطيف من الضار من المايوسات ، والحرارة من البرودة ، ودرجات الألم والضغط ، فلولاها لا يمكن أن يصل الضرر الى الاعضاء الداخلية قبل أن يشعر به الانسان .

وللجلد فوق ذلك خاصة ، ذات أهمية كبيرة ، وهى تنظيم حرارة الجسم ، فان ٨٥ ٪ من الحرارة التى تتولد فى الجسم بالاحتراق ، تخرج من الجلد بوساطة الأوعية الدموية ، والغدد التى فيه ، فاذا قلت الحرارة التى تنتج من الاحتراق فى الجسم لقلة الغذاء فيه مثلاً ، فالأوعية الدموية التى فى الجلد ، تنقبض ، حتى لا تدع كثيراً من دم الجسم يتسرب الى سطحه ، فيفقد كثيراً من حرارته بملامسة الهواء ، وبذلك تحفظ الحرارة داخل الجسم . أما إذا زاد الاحتراق فى الجسم - كما فى مرض الحمى مثلاً - فان

الأوعية الدموية التي في الجلد ، تتمدد ، فيصل كثير من الدم اليه ، وبعلامسة الدم في أوعيته للهواء يفقد كثيراً من حرارته . وإذا لم يكن في ذلك تصريف كاف للحرارة الزائدة ، أفرزت غدد العرق عرقاً كثيراً ، يذهب تبخره بمقدار آخر ، من حرارة الجسم المتولدة .

صلة الجلد  
بالأعضاء  
الداخلية

هذا سوى ما ذكرناه في فصل الملابس ، من الصلة المتينة التي بين الجلد والأعضاء الداخلية ، فإن الجلد يؤثر فيها بما يرسله اليها من التنبيهات ، فمثلاً شعور الانسان بالبرد في جلده ، يؤدي الى زيادة الاحتراق في داخل الجسم ، لكي تبقى حرارة الجسم طبيعية ، وكذلك الأعضاء الداخلية تؤثر في الجلد ، وما فيه من أوعية ، وغدد ، وخلافاً ، بما ترسله اليه من التنبيهات ، كما ذكرنا آنفاً .

فمن ذلك يعلم ، أنه كلما صلح الجلد ، وأدى وظائفه على وجه أتم ، ساعد الاعضاء الداخلية ، على أداء وظائفها ، وانتظمت صحة الانسان .

والماء ، والشمس ، والهواء ، عوامل طبيعية ، لو سلطت بحكمة على الجلد ، لأنتمت قوة الجسم ، في القيام برد الفعل ، وفي مناعته ، ومقاومته الغزوات الخارجية ، من برد ، وحر ، وعدوى .

الحمامات المائية  
للماء تأثير في الجلد ، يختلف باختلاف درجة حرارته ، وبكيفية استعماله ، وبمدة الاستحمام به ، وبمحالة المريض .

الماء البارد  
وطرق استعماله  
فالماء البارد ، يستعمل غالباً بثلاث طرق :-  
الاولى : الدلك بالماء البارد ، بواسطة قطعة من الاسفنج ، لجزء بعد جزء من الجسم ، وهذه الطريقة ، أنسب للمرضى الضعاف ، لان جزءاً صغيراً فقط ، من أجسامهم ، هو الذى يكشف ويبل بالماء ، في وقت واحد ، لا الجسم كله . ولذلك يكون تأثير البرد الذى يحدثه الماء ، قليلاً ، محتملاً ، وكذلك يكون رد الفعل الذى يتطلب من الجسم أزاء هذا الاحساس بالبرد ، صغيراً مستطاعاً . وفي رد الفعل الذى يحدثه الجسم ، جل الفائدة المرجوة من الاستحمام .

ويجب أن تكون برودة الماء ، بقدر ما يحتمله  
الجسم ، وبقدر يمكن الجسم من القيام برد الفعل نحوها ،  
والا حصل ضرر للجسم ، بدل الفائدة المقصودة .  
وكلما قوى الجسم على القيام برد الفعل زادت برودة  
الماء الى أن يقدر على احتمال الماء البارد كما هو .

الطريقة الثانية : الغطس في الماء البارد ، في  
حوض مثلاً .

الطريقة الثالثة « الدش » البارد .

وكلتا الطريقتين الأخيرتين ، تختلفان عن  
الطريقة الاولى ، بان يكون الجسم كله عارياً دفعة  
واحدة ، ولذلك يكون فقد الحرارة أكثر ، والشعور  
بالبرد أعظم ، ورد الفعل الذي يتطلب من الجسم أزاء  
ذلك أكبر .

ولذلك ينبغي ألا يفعل ذلك سوى المرضى  
الذين عندهم من قوة البنية : ما يكفل لهم فائدته ، ويرد  
عنهم غائلته .

ويمكن المريض أن يبدأ بالغطس أو « بالدش »

بماء فاتر ، ثم تزداد برودته يوماً فيوماً ، كلما زادت فيه  
قوة رد الفعل .

والقاعدة ، أنه كلما كان الماء بارداً ، ووقت الاستحمام  
قصيراً ، كانت الفائدة التي تعود على الجسم أعظم - من  
الوجهة العلاجية - لا من وجهة النظافة التي لاجلها ،  
يلزم المريض أن يغسل جسمه بالماء الدافئ ، مرتين في  
الاسبوع على الأقل .

الماء الساخن والماء البارد منبه ومنشط ، أما الماء الساخن ،  
فمحدث للفتور والرخاوة ، وأفضل طريقة لاستعمال  
الماء الساخن ، أن يصبه المريض على جسمه بالتعاقب  
مع الماء البارد ، أي مرة ساخناً ، ومرة بارداً ، وهكذا  
بضع مرات .

أما الغطس ، والرقاد في الماء الساخن ، فمضعف  
للجسم ، إذا استمر عليه المريض وقتاً كبيراً ، أو كانت  
حرارة الماء زائدة .

الماء الفاتر ليس للماء الفاتر تأثيراً في الجسم ، ولا يستعمل  
الاعلى سبيل التنظيف . ولا تتم الفائدة المقصودة من

الاستحمام بأى طريقة من الطرق التى ذكرت ، الا  
اذا ذلك الجسم دليكا جيداً ، بمنشفة خشنة جافة ، عقب  
الاستحمام .

( أنظر فوائد الشمس فى تعريض الجسم تدريجاً  
لاشعتها ) .

حمامات  
الشمس

قد ذكرنا فى فصل الهواء الطليق ما فيه الكفاية ،  
غير أنه يجدر بنا أن نضيف هنا ، أنه ينبغى أن يعرض  
المريض جسمه للهواء شيئاً فشيئاً ، حتى يمكنه أن يكون  
عارى الجسم كله . ويلزم أن يكون وقت ذلك قصيراً  
جداً أولاً ، ثم يزداد الوقت يوماً فيوماً ، مع ازدياد قوة  
احتمال العرى ، حتى يمكنه أن يبقى فى الهواء الطليق ،  
عارى الجسم ، نحو ساعة ، وذلك يقوى الجلد ، وينمى  
مناعة الجسم ، ومقاومته للطوارئ ، كما ذكر فى سياق  
الكلام على حمامات الماء والشمس .

حمامات  
الهواء

## المناخ

يجب أن يختار للمريض أقليم ومناخ يساعده  
على مكافحة مرضه ، والتغلب عليه .

اختيار المناخ      ويجب ألا يبنى ذلك الاختيار على جودة الهواء  
فقط ، بل يجب أن يراعى أيضاً عند هذا الاختيار ،  
ذوق المريض ، واستعداده ، وميوله ، وحالته المرضية  
وقد كان يعتقد قبلاً ، أن المناخ هو العامل الأكبر  
في علاج التدرن والسل الرئوي ، ولكن الطب الحديث  
أثبت أن أهميته أقل مما كان يظن ، وأن المناخ الملائم  
للمريض حقيقة ، لهو ذلك الذي تستكمل فيه أسباب  
راحته ، والذي يمكنه فيه أن يكون في الهواء الطلق ،  
عامة النهار أو معظمه ، وأثناء الليل ، إذا كان ذلك  
يتناسب مع درجة مرضه ، وإذا أمكنه أن يتقن البرد ،  
بحيث لا يصيبه منه شيء ( كما بينا ذلك في فصل  
الملابس والهواء وغيره ) .

ومن الخطأ أن يختار للمريض بلد كحلوان ، أو



اتكالا على ان حالة الجو هي التي فيها الشفاء، فان ذلك لا ينفعه ، اذا كان غير قادر على تحصيل وسائل الراحة المتوافرة في بيته ، من أنيس ملاطف ، وغذاء جيد ، وخدمة تامة ، وراحة كاملة ، لجسمه وباله .

ثم ان المناخ يحملوان مثلا وان كان يمتاز من غيره ، بتوافر شمس ، وجفاف هوائه ، ونقاوته ، وتعادل حرارته ليلا ونهارا تعادلا ما ، لا توازي فائده الضرر الذي يعود على المريض ، من إغفاله أسباب الراحة المتقدمة ، وإهمالها . والقاعدة ، انه كلما كانت درجة المرض متقدمة ، وجب إبقاء المريض قريبا من بيته وذويه .

ينقسم المناخ الى أربعة أنواع وهي : — أقسام المناخ  
الاول : مناخ البحار ، أثناء الاسفار البحرية ، وشواطئها .

وحسنات هذا المناخ هي : تجدد الهواء النقي ، بتجدد الحركة المستمرة في الهواء ، ووجود الاوزون ، وضوء الشمس ، بأعلى نسبة ، وقلة التفاوت بين حرارة

الليل وحرارة النهار ، وقلة البرودة بالنسبة الى المرتفعات .

وسيدئاته : عصف الرياح في أغلب الاوقات ، فتزعج المريض ، وتهيج أعصابه ، وتوارد الرمال ، وكثرة الرطوبة ، فمثل هذا المناخ يحتمل أن يكون واقياً أكثر منه شافياً ، وفيه يحسن نوم بعض المرضى ، وتنبيه شهوتهم للطعام ، والبعض الآخر من المرضى يكونون على عكس ذلك ، وهم الذين لا يحتملون الرياح ، والرمال ، والرطوبة فتعثر بهم الاضطرابات المعدية والمعوية ، كالامساك ، والاسهال ، وفقد الشهوة للطعام . والعادة أن المرضى بالتدرن والسل الرئوى ، لا توافقهم مجاورة البحار ، الا من أزم من مرضهم ، لاسيما الذين بهم زلال أو استعداد للزكام . وهذا المناخ مفيد على الاخص الاطفال المرضى بتدرن في الغدد ، أو العظام ، أو المفاصل .

وأمثلة هذا المناخ هي : الشاطئ الجنوبي ، والجنوب الغربي لانبجترا . والشاطئ الجنوبي الغربي لفرنسا ( اركاشون وبيارتزا ) . والشاطئ الجنوبي الشرقي

لا سبانيا . وريفييرا الفرنسية والايطالية . وشواطىء  
صقلية ، وشواطىء أفريقية الشمالية ( جزائر كناريا  
وماديرا ) . وكالهند الغربية . وشبه جزيرة فلوريدا .  
أما فى البلاد الحارة ، فالشغور والشواطىء لا  
تناسب هؤلاء المرضى . ومناخ السياحات البحرية ،  
تعد كمناخ شواطىء البحار ، إذا حذفنا منه توارد  
الرمال . غير أن عدم توافر التهوية الكافية فى الحجر  
الصغيرة ، سيئة كبرى ، فكلما طال الوقت الذى يضطر  
المريض أن يقضيه داخلها لأى سبب ، نقصت الفائدة  
التي تعود عليه من السياحة .  
ومن الواجب أن لا يشارك المريض فى حجراته  
آخر .

مناخ  
الصحراء

الثانى : مناخ الصحراء وفيه يتمتع المريض من  
حرارة الشمس وضوئها ، بما لا يتمتع به فى غيره .  
ويتمتع أيضاً بنقاء الهواء ، وجفافه ، ولكن الرمال ،  
والأتربة ، كثيرة فى الصحراء .

فحسنت هذا المناخ كحسنت المناخ الاول ، وهو

يوافق من أزمّن مرضهم . وربما كان سبباً لشفاء  
من يتقدم مرضهم ببطء . وأمثلة هذا المناخ هي : القطر  
المصري — بحلوان ، والاقصر ، واسوان . والجزائر  
بسكرا .

مناخ الغابات      الثالث . مناخ الغابات والاحراج المتوسطة  
والاحراج      الارتفاع ، من ١٥٠ الى ١٥٠٠ قدم . ويختلف هذا  
المناخ ، من حيث جفاف هوائه ، ودفعته ، ومناسبته على  
العموم باختلاف درجة قرب به أو بعده عن خط الاستواء ،  
والبحر ، وطبيعة الاقليم . الحسنة : نقاوة الهواء ، وعدم  
وجود الاتربة ، وامكان اتقاء العواصف بالاشجار  
حيث توجد ، ورقة النسيم ، وروائح الأشجار الزكية  
كما في غابات الصنوبر .

وهذا المناخ يوافق معظم المرضى ، حتى الذين  
يأخذ مرضهم شكلاً حاداً ، والمعروف أن المرضى  
يستفيدون من هذا المناخ ، إذا أطالوا المكث فيه ،  
وتوافرت لديهم جميع أسباب راحتهم .  
وأمثلة هذا المناخ هي : مرتفعات بريطانيا ، وأرلندا ،

وسويسرا ، والغابة السوداء ، وفرنسا ( بو ) ، والنمسا  
( سهل التيرول ) وأرخبيل دلماشيا والبحيرات الايطالية .

الرابع : مناخ الجبال العالية من ١٥٠٠ الى ١٠٠٠٠ مناخ الجبال  
المرتفعة  
قدم أو أكثر .

الحسنات : النقاوة العظمى ، والندرة ، والجفاف ،  
وبرودة الهواء ، وبهاء الشمس وحرارتها والسكون التام  
الذى قلما يوجد فى غير هذه الامكنة .

وتختلف هذه الخواص باختلاف الارتفاعات .  
وفى هذه البقاع ، تتنبه الدورة الدموية ، والتنفس ، ويتكون  
الدم ، وتتحسن الشهوة للطعام ، ويقوى الهضم ، وينشط  
الجلد نشاطه الطبيعى . فهذا المناخ يوافق على العموم  
معظم المرضى حتى المتقدمين جداً فى المرض .

ومن سيئات المناخ فى الجبال المرتفعة ارتفاعاً  
زائداً ، أنه يحدث فى بعض الاحيان ، تنبها زائداً على  
الحد المفيد ، ينتج منه أرق وتهيج فى المزاج .

فليس من الحكمة فى شيء ، أن ينقل المريض  
الى مثل هذه المرتفعات أثناء نوبات المرض الحادة .

ومن الاصوب ، أن يقصد المرضى الذين بهم ضعف شديد في قواهم ، أو زلال ، أو تدرن في الامعاء ، غير هذه البقاع .

وعند اختيار هذا المناخ بوجه خاص ، يجب أن يعطى الاعتبار الاول ، في توافر الغذاء ، وأسباب الراحة ، كما هو واجب في كل الاحوال .

وأمثلة هذا المناخ هي سويسرا : ليسين ، وارتفاعه ٤٧٥٧ قدما ، وديفين بلاتز ، وارتفاعه ٥١١٥ قدما ، وادوزا ، وارتفاعه ٦٠٣٥ ، وسان مورتز ، وارتفاعه ٦٠٩٠ قدما .  
وفي جنوب أفريقيا : -

غرب بوفور ، وارتفاعه ٢٨٠٠ قدم وكرادوك وارتفاعه ٣٠٠٠ قدم ، وميدلبرج ، « ٤٢٠٠ قدم ، واليوال ، « ٤٣٥٠ قدم ، وهارسميت ، « ٥٢٨٠ قدم ، وبلومفنتين ، « ٥٠٠٠ قدم .

وفي ويلز الجديدة الجنوبية : الجبل الازرق .  
وفي أمريكا الشمالية : الدينوك ، وارتفاعه ٥١٩٦ قدما .  
والجبال الصخرية ، وآبار كولو رادو وارتفاعها ٥٩٩٢ قدما .  
وفي أمريكا الجنوبية : سلسلة جبال الانديز .

## العلاج المنزلي

( لبعض أمراض قد تطرأ على مرضى التدرن )

## والسل الرئوى

### السعال

من المرضى بالتدرن والسل الرئوى من وجود  
لا يشكون سعالاً شديداً طول حياتهم، حتى فى أسوأ السعال مدة  
درجات المرض . ومنهم من لا يشكون سعالاً مطلقاً، المرض  
أى لا شديداً ولا خفيفاً، من مبدأ إصابتهم بالمرض، وعدمه  
حتى انتهائه بالشفاء أو الموت . وعند وجود السعال،  
يشعر المريض عادة بأن منبعه فى الحنجرة، وقد يكون  
من الصعب إقناعه بأن المرض فى الرئة، وكذلك قد  
يضيع وقتاً كبيراً فى علاج حنجريته بدون جدوى،  
وقد يكون ذلك سبباً فى أن يتأخر ابتداء علاجه  
لمرضه الحقيقى، فتضيع عليه فرصة الشفاء .

والسعال مضر، لأنه يمزق أنسجة التنحام الحديثة ضرر السعال  
فى الرئة، ويكلف الجسم مجهوداً هائلاً فى حاجة اليه . واتقاؤه

وكثيراً ما ترتفع درجة الحرارة ، ويسرع النبض ، بعد نوبة السعال الشديد ، كما أن السعال يولد الميل الى استمرار السعال ، وليتق المريض شر كل ذلك بالصبر ، وعدم السعال ، حتى يخرج البلغم وحده بطبيعته الى الحنجرة ، أو الفم ، فيكون طرده اذن سهلاً لا يكلف مجهوداً . وبناء على ذلك يجب على كل مريض أن يقاوم كل ميل للسعال جهد طاقته ، ولا يسعل الا إذا كان ينشأ من السعال طرد البلغم والتخلص منه .

علاج السعال      ولعلاج السعال يلزم أولاً أن يعرف سببه ، لأن العلاج يختلف باختلاف الاحوال . وأسباب السعال وعلاجها هي : —

(١) الهواء الفاسد في حجر النوم وقاعات الجلوس .  
وعلاج ذلك وجود المريض في الهواء الطليق .  
فاذا لم يمكن ، فالتهوية الكثيرة في الحجرة بفتح منافذها ، وباستعمال مروحة كهربائية . وللهواء الطليق — كما توضيح في فصل الهواء — تأثير عجيب ، في إزالة السعال ، حتي الملح منه .



(٢) استنشاق بعض الأُدوية، مثل: أليوكاليتوس: وعلاجه الكف عن استعمال هذه الأُدوية .

(٣) التدخين ، لا سيما دخان الفائف: ويجب على المريض ألا يدخن مطلقاً .

(٤) من أسباب السعال ، أن يسعل المريض من تلقاء نفسه ، بغير سبب ، اعتقاداً منه أنه يجب عليه أن يسعل . وهذا مضر يلزم اجتنابه .

ومما يساعد على منع السعال، وقف التنفس زمناً قليلاً ، والشهيق العميق .

(٥) التهاب البلعوم، أو الحنجرة، أو القصبة الهوائية . وعلاجه التدفئة، وشرب السوائل الساخنة ، والمسهل ، (٦) التهاب الأنف، والاذن، ويعالج التهابهما بطبيبهما . (٧) التقلبات الجوية ، وعلاجها اتقاؤها .

ومن الأشياء المنزلية التي تخفف السعال، مغلى زهر البنفسج ، ومغلى اللبان الذكر ، ومغلى بذر الكتان ،

وشرب الزيت الحار بمقدار ملعقة شاي صباحاً ومساءً  
أولاً ، ثم يزداد المقدار تدريجاً مع الاعتياد ، إلى أن  
يصل المقدار إلى مل ، فنجال صغير صباحاً عند  
الاستيقاظ من النوم ، ومثله مساءً عند النوم .

## البلغم

من العادة أن يكثر البلغم في الصباح؛ لأنه يكون  
قد تراكم أثناء الليل .

علاج البلغم  
العسر  
الاستخراج

ومما يسهل استخراج البلغم ، شرب المريض  
سوائل ساخنة في الصباح قبل بدء السعال الشديد .  
وتفضل السوائل القلوية الساخنة على غيرها ،  
مثل الماء الساخن المضاف إليه قليل من بيكربونات  
الصودا ، أو اللبن المغلي ، المضاف إليه مقدار متساو  
من المياه المعدنية . وكمية البلغم قليلة في مبدأ المرض ،  
وتزداد بتقدم المرض ، وتعدم بشفائه .

عدم وجود

البلغم عند

بعض المرضى

والمرضى المصابون بما يقال له « التدرن المقفل »  
لا يستخرجون بلغما مطلقا . وذلك لأن البقعة المصابة  
في رئتهم مقفلة ، أي غير متصلة بالشعب ، فيبقى بها  
الافراز الذي يتكون فيها . والغالب أن يوجد  
ميكروب التدرن في البلغم . وفي بعض الاحيان لا  
يوجد فيه ، مع وجود المرض في الرئة .

وميكروب التدرن والبصاق وقد ينقص الميكروب من البصاق شيئاً فشيئاً ، مع تقدم صحة المريض ، الى أن يعدم تماماً ، ولكن ذلك لا يدل على شفاء المريض شفاء تاماً ، لانه قد يظهر الميكروب ثانياً في البصاق ، عند إصابة المريض ببرد مثلاً ، كما أن هذا لا يدل على أن المرض عاد فأخذ دوراً حاداً مخيفاً .

ولذلك يجب على المريض أن يصبر الصبر الجميل ، ويعتنى بنفسه كل العناية ، حتى لا يبقى هناك مجال للشك في شفاؤه .

والتغيرات الجوية تؤثر في البلغم . فجفاف الهواء يقلله والرطوبة تكثره .

وازدیاد البلغم أحياناً ، لا يتنافى أن يكون المريض متقدماً في سبيل الشفاء ، لأن ذلك البلغم ، ربما يكون آتياً من بقعة ، درنية ، كانت متصلة ، ثم لانت وانفجرت ( انظر درجات المرض ) ، في وقت كان البلغم الذي يأتي من بقع أخرى ، قليلاً أو معدوماً . وهذا الانفجار في مصاحبة المريض ، لأن بقاء هذه

تأثير الجو في كمية البلغم

المادة في الرئة ، يعطل شفاءها ، واستخراجها لازم  
لشفائها ، كالجرح ، يكشفه الجراح ، ويبعد  
أجزاء الميتة ، ليلتئم على صلاح لا على فساد .  
وازدیاد البلغم ربما يكون منشؤه في الشعب ،  
أو البلعوم ، أو الأنف ، لافي الرئة .

ومن الأشياء المنزلية ، المطهرة للرئة ، والمقللة  
للبلغم ، الثوم ، ولكنه مضر للمعدة ، لانه حريف  
ينبغي لمرضى المعدة اجتنابه .

---

### النزيف الرئوي

من الخطأ أن يعتقد المرضى ، أن النزيف الرئوي ، وظهور الدم في بصاقهم ، إنذار بأن المرض أشد وطأة ، وأسوأ عاقبة منه ، عند عدم النزيف ، وذلك لأن النزيف يحصل ، من أن درنة من الدرن الموجودة في الرئة ، يتفق وجودها على جدران وعاء للدم في الرئة ، فإذا ما تضجرت ، انفجرت ، فتمزق جدران الوعاء ، فيحصل النزيف . فالنزيف إذاً ابن المصادفة فقط ، أى ليس نتيجة لازمة لشدة المرض ، وكذلك من الخطأ أن يعتقد المريض الذى تحصل له هذه المصادفة بعد أن يقطع شوطاً بعيداً في سبيل الشفاء ، انه تقهقر ثانياً ، وعاد الى حيث كان قبل علاجه ، إذ ربما تكون هذه الدرنة التى انفجرت ، وسببت النزيف ، آخر درنة في رئته ، وأنه بانفجارها ، انما يقترب من الشفاء ويندر أن يتسبب الموت عن النزيف ، ولذلك يجب على المرضى ، ألا ينزعجوا ، ولا يهملوا أن يرسلوا للطبيب في الحال .

العلاج المنزلى للنزيف  
يندر حصول النزيف للمرضى الذين يعالجون  
بالهواء الطليق ، فاذا حصل نزيف لاي مريض بكمية  
صغيرة ، أى بقدر ما يتلوث به البصاق فقط ، فلا  
يحتاج الى علاج غير وجوده فى الهواء الطليق ، مع  
إتباع الارشادات الصحية العامة المتقدمة .  
وأما اذا كانت كميته كبيرة ، فيعمل العلاج الآتى ،  
الى أن يستدعى الطبيب :-

(١) يلزم الا يضطرب المريض ، بل يطمئن  
نفسه ، ويطمئنه من حوله ، فانه ليس كل نزيف ذا خطر ،  
ولأن الاضطراب العصبى ، من شأنه أن يحدث  
اضطراباً فى الدورة الدموية ، يزيد فى النزيف .

(٢) يبقى المريض مضطجعاً ، رأسه مرفوعاً ،  
وفى حالة سكون تام ، أى بحيث لا يتحرك ، ولا يتكلم ،  
لان كل حركة ، أو انفعال ، يزيد فى النزيف . واذا  
عرف الجنب الذى يأتى منه النزيف ، يلزم أن ينام  
عليه ، لو اختار النوم على أحد الجانبين ، فان ذلك  
يمنع الدم ، من أن يأتى الى الجهة السليمة ، ويسد شعبها .

ويلزم أن يكون من حول المريض قليلين ما أمكن،  
وفي سكون تام .

(٣) تكون الغرفة التي بها المريض مجددة الهواء،  
باردة ، وثياب المريض ، وغطاؤه ، خفيفة ، وتدفاً  
قدماه اذا كان هناك داع لذلك ، بزجاجات مملوءة  
بالماء الساخن .

(٤) يقتصر من الغذاء على تعاطي كميات قليلة من  
اللبن المثلوج ، أو من مرق الكوارع ، مثل مقدار  
فنجال قهوة ، كل ساعة ، أو ساعتين . ويجب ألا يعطى  
أى مشروب منه ، أو ساخن ، مثل القهوة ، والشاي .  
(٥) يروى العطش ، الذى كثيراً ما يكون شديداً ،  
بإعطاء المريض ، مقادير صغيرة من ماء مثلوج ، عليه  
شئ من عصير الليمون . وهذا أفضل من أن يمص  
المريض ثلجاً ، لأنه قد يسبب اضطراباً فى المعدة .  
(٦) لا بد أن يمانع المريض السعال ، لأنه يزيد  
فى النزيف ، ككل حركة ، ولكن متى وصل الدم  
الى الفم يلزم تفرغه ، وعدم إبقاء شئ منه ، أو بلعه .



(٧) يعطى المريض ملينا بسيطا ، مثل ملعقة صغيرة من الملح الانجليزى ، مرة ، أو مرتين ، أو ثلاث مرات ، فى اليوم ، أو أكثر ، على قليل من الماء ، بحيث إنه يتبرز مرة ، أو مرتين ، فى كل أربع وعشرين ساعة ويلزم أن يتجنب المسهلات القوية ، لأنها ربما تزيد فى النزيف ، بما يتسبب عنها من الجهود .

(٨) لا بأس من وضع كيس من الثلج ، على أى جزء من الجسم - غير الصدر - مثل أعضاء التناسل . أما وضع الثلج على الصدر نفسه ، فقد اتضح عدم فائدته ، بل ربما سبب ضرراً .

(٩) لا بأس من إعطاء المريض ملعقة صغيرة ، أو ملعقتين من ملح الطعام ، فى قليل من الماء ، ولا يجوز أن يتجاوز ذلك ، لأن الكثير منه يحدث قيئاً يزيد فى النزيف .

الوقاية من  
حصول  
النزيف  
الرئوى ومن  
عودته

يجب أن يبقى المريض فى سكون تام ، وأن يتعاطى غذاء اللبن ، نحو أسبوع ، بعد انقطاع كل أثر للدم فى البصاق . كما يجب أن يتحاشى بعد ذلك الأدوية

المقوية للدم ، والطعام الكثير ، وغير البسيط منه ،  
والمشروبات الروحية ، والمنبهة ، والدخان ، والانفعالات  
النفسية ، والحركات الفجائية ، وكل مجهود متعب ،  
حتى الكلام بصوت مرتفع ، ومثل صعود السلم ،  
وسرعة المشى ، والعدو ، لاي سبب ، والامساك ، فان  
ذلك كله ، يزيد الضغط الدموي ، وربما أعاد النزيف .  
والنساء ، يلزم أن يتحاشين كل مجهود ، ويأجأن  
إلى الراحة التامة أثناء الحيض ، ويعملن حمام خردل  
للاقدام مرة كل ليلة ، قبل الحيض بيومين ، أو ثلاثة

---

## ضيق التنفس

عند ما يطرأ على المريض ضيق في التنفس ، يلزم  
الاسراع بالتهوية .

وأفضل طريقة لذلك ، هي إخراج المريض الى  
الهواء الطليق ، أى خارج جدران الحجر ، كما هو مذكور  
في فصل الهواء الطليق ، لان ضيق التنفس قد يحصل  
في الحجر ، ولو كانت مفتوحة المنافذ ، ويزول سريعاً  
بعد إخراج المريض منها ، إلى الهواء الطليق .

---

## آلام الصدر

ألم الرئة      الألم الناشئ من نفس الرئة، ليس من نوع الألم الحاد الشديد، غير المحتمل، (وهذا من حسن حظ المريض) بل يشعر به المريض، كتعب، أو ثقل، أو ضجر، وعدم راحة. ويحس به في الكتفين، وما بينهما. وأحياناً يشعر المريض بضجر، أو ألم غائر، يحس به ويذهب، في أعلى الصدر، والظهر، ويزداد بالضغط.

ألم البلورا      أما الألم الذي ينشأ من التهاب الحاد في البلورا، — وهي غشاء الرئة — فلا يشبه ألم الرئة المتقدم، بل يكون ألماً حاداً، شديداً، قد يمنع المريض من التنفس بسهولة، ومن السعال، بل ومن الرقاد، والنوم. وشدة هذا الألم، عظيمة في قاعدة الرئة، حيث حركتها كثيرة، وهو أقل شدة، في القمة، حيث الحركة قليلة جداً.

علاج الألم      (١) إذا كان الألم متوسط الشدة، ناشئاً عن التهاب

يلورى حديث ، يثبت نصف الصدر المصاب بقطع عريضة من المشمع ، لمنع من حركة التنفس .

(٢) وإذا كان الألم أشد من ذلك ، يوضع علق فوق موضع الألم ، أو حراقة . والحراقة أفضل من الدهن بصبغة اليود ، أو الخردل ، وتوضع ( لبخ ) فوق الحراقة .

(٣) وحينما يكون الألم ناتجا من مجهود العضل ، وشدة السعال - كما يحصل كثيرا - تستعمل الأدهان ، والأدوية المسكنة ، مثل مروح البلادونا ، ومروح البنج ، أو توضع كمادات ساخنة من مغلى الخشخاش - أبو النوم - وهذا أنجع فى التسكين .

(٤) إذا كان الألم ناشئا من احتقان جزء كبير من الرئتين ، أو من الشعب ، فتستعمل اللبخ الكبيرة ، مضافا إليها شيء من الخردل ، وتعمل كاسات الهواء . وفى جميع الأحوال يعطى للمريض ، بعض المليينات والمعرقات .

## الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة

أسباب الحمى الحمى ، أو ارتفاع درجة الحرارة تحدث من  
عند المريض أسباب كثيرة ، غير المرض الاصلى ، مثل : -

اضطراب الهضم ، والبرد ، والنزلات الشعبية  
والاضطراب العصبي ، وارتفاع حرارة الجو في الصيف ،  
واكلة كبيرة ، وقبل الحيض عند النساء ، والتمرينات  
الرياضية .

كل هذه الاسباب تجلب الحمى ، ولذلك يلزم أن  
لا تعد كل حمى مسببة ، عن دور حاد للمرض ، وكذلك  
حرارة المريض اذا كانت تحت الحرارة الطبيعية  
في الصباح ، قد تكون غير ناشئة عن المرض ، بل  
ربما يكون سببها عدم ابتداء الحركة الحيوية في الجسم .  
وحرارة الجسم الطبيعي تختلف في الصباح عنها في  
المساء . وما دام الناس مختلفين في الاجسام ، وفي مقدار  
نشاطها ، وثبات أعصابهم للطوارئ ، فلا بد من

اختلافهم أيضاً في حرارة أجسامهم الطبيعية ، وفي أعلاها ، وفي أقلها ، كما ان حرارة الجسم الواحد ، تختلف في الصباح والمساء .

والحرارة الطبيعية ، هي  $36.8$  ، أى نحو  $37$  درجة سنتجراد . وهذه الحرارة ليست حرارة كل شخص ، بل هي متوسط حرارة الكثيرين . ومعنى ذلك أن حرارة بعض هؤلاء الأشخاص الأصحاء ، وجدت نحو  $36/5$  ، مثلاً ، وبعضهم وجدت نحو  $37$  ، مثلاً ، والبعض الآخر نحو  $37/5$  ، مثلاً فيكون متوسط الطبيعى ،  $37$  ، مع الحكم بأن درجة  $36/5$  و  $37/5$  طبيعى أيضاً ، لبعض الأشخاص .

فيتين من هذا ، أن المرضى ، يجب عليهم ألا يتأثروا ، ويضطربوا ، لارتفاع حرارتهم ، أو انخفاضها . لأن ذلك الاضطراب يسبب ارتفاع الحرارة ، اذا لم يكن هناك سبب آخر له ، ويزيد في ارتفاعها ، اذا كان هناك سبب آخر له .

كيف تقاس  
الحرارة

عند قياس الحرارة ، يجب أن يلاحظ ، ألا

يوضع مقياس الحرارة في الفم مباشرة بعد شرب أى  
شئ بارد أو ساخن ، أو بعد الأكل ، أو بعد تنظيف  
الأسنان ، أو بعد غسل الوجه بماء بارد ، أو بعد  
المسك في الهواء البارد .

كما أن الحرارة تكون أعلى ، إذا وضع المقياس  
في الفم ، من جهة خد ملتهب ، وحينئذ يجب ألا  
يوضع المقياس في جهة الالتهاب ، بل يوضع في الجهة  
الأخرى . ويجب أن يوضع مقياس الحرارة خمس  
دقائق على الأقل ، في الفم ، ولكن في الشتاء ، حينما  
يكون الوجه معرضا للبرد القارس ، يجب ان يوضع  
عشر دقائق على الأقل . والحرارة التي تقاس من  
المستقيم أضبط ، ولكن قياسها من الفم أسهل .  
علاج الحمى ولتسهيل ذلك ، يجب أن تقاس الحرارة مرة كل ثلاث  
ساعات ، ثم يلاحظ السبب الذي يعقبه ارتفاعها .  
فاذا شوهد ، أن ارتفاعها ، يعقب الرياضة البدنية ،  
أبطلت هذه ، أو قلل منها . وإذا حدث عقب الطعام ،  
كان سببه اضطراب المعدة ، والأمعاء ، وحينئذ يكون



العلاج، تعديل مواد الطعام، باعطاء المريض غذاء من اللبن واللحم النيء والبيض النيء، فقط. وكثيرا ما يكون للمسهل تأثير بين، بأن يعطى المريض كل يوم، صباحاً، أو مساءً، ملعقة صغيرة من زيت الخروع في لبن دافئ.

وإذا لم يعرف للحمى سبب ظاهر، أو سبب يمكن إزالته، يكون العلاج استعمال الماء البارد وحده، أو مضافا اليه ماء الكاونيا، أو الخل، أو لف المريض بملاء مبللة بالماء البارد، ويحترس من إنعاب المريض ومن تأثير البرد.

والتعرض للهواء الطليق له تأثير عجيب في الحمى، ولو طال مكثها، واستغرق أشهراً. غير أن الزمن اللازم للحصول على الفائدة منه يختلف كثيراً. فأحيانا يكون أياماً، وأحيانا يكون أسابيع، وأحيانا أشهراً. ولذلك كان الصبر، والمواظبة، العامين القويين في التخلص من الحمى، وإنما يجب أولاً أن تزال أسباب الحمى المذكورة آنفاً.

### الاضطرابات المعوية والمعدية

علاقة المعدة بالرئة عند تكوين الجنين في بطن أمه، تتكون الرئة والمعدة

والامعاء من أصل واحد، وهو القناة الهضمية. والعصب الأكبر، الذي ينظم عصير المعدة والامعاء، ويدير حركتها، هو نفس العصب الذي يدير حركة الرئة. وهذان الأمران سببان كافيان لأن يكون اضطراب الرئة، مصحوباً باضطراب المعدة والامعاء. وينشأ عن مرض التدرن والسل الرئوي، بعض الاضطرابات الهضمية، مثل زيادة حموضة المعدة، وضعف الامعاء وكثرة الغازات، والامساك والتهاب الامعاء، وتقرحاتها كما ينشأ عن التسمم الذي يسببه هذا المرض، أعراض أخرى، مثل ارتفاع الحرارة، وفقد شهوة الطعام، والصداع والامساك.

اسباب

الاضطرابات المعوية والمعدية من اسبابها، الالتهابات الرئوية، والتسمم الدرني المذكورين، والخوف، والجزع، والغضب، وعدم الرضا، وقلة القناعة والصبر. ثم إذا وجد بين العقاقير، دواء للسببين الاولين فان الاسباب الاخرى، ليس لها

حظ في العلاج منها ، وإنما علاجها ودوائها ، ينحصر في قوة إرادة المريض ، التي يلزم استعمالها في كبسج جماع عصبية ، ونفسيته وبدون ذلك لا ينجع طب ولا دواء . فعلى المريض ، إذا أراد نجوع العلاج ، أن يكون دائماً قنوعاً ، صبوراً ، متفائلاً بالخير ولا يدع للجزع ، والتشاؤم ، إليه سبيلاً ( انظر فصل النيور استينيا ) . ومن أسباب تلك الاضطرابات ، كثرة كمية الطعام ، وعلى المريض ، كالسليم ، أن يقلل من طعامه ، وخاصة في الصيف ، عملاً بمقتضيات الطبيعة ، فإن الجسم لا يحتاج الى احراق كثير في هذا الفصل مثل ما يحتاج اليه في الشتاء . أما إذا أكل أكثر مما يحتاج اليه جسمه ، نشأ عن ذلك اضطراب في الهضم ( انظر فصل الغذاء ) .

كمية الطعام  
في الصيف  
والشتاء

هذه الاضطرابات تقل كثيراً بالالتجاء الى الهواء الطليق . وربما كان من العبث علاجها ، قبل توافر هذا الاضطرابات الشرط وإذا لم يكن الهواء الطليق كافياً لشفاء هذه الهضمية الاضطرابات ، فيلزم أولاً معرفة حقيقة اسبابها ، ثم

علاج

معالجتها . فيبحث أولاً في مواد الطعام ، والعقاقير  
التي يتناولها المريض ، إذ ربما كانت هي السبب .  
فيقتصر حينئذ ، على عصير اللحم النيء ، أو اللبن ،  
أو البيض النيء ، بغير إضافة شيء آخر بضعة أيام ،  
فإن ذلك ربما يكون كافياً للشفاء .

فقد شهوة  
الطعام  
فقد شهوة الطعام ، يعالج بالراحة مدة ساعة  
قبل الأكل ، أو بأن يأخذ المريض قبل الأكل بنصف  
ساعة ، كوب ماء قلوى ، مثل الماء المضاف إليه قليل  
من بيكر بونات الصودا ، أو ماء معدني ، مثل ماء فيشي  
أو ماء مضاف إليه عصير الليمون ، أو بأن يضع المريض  
كيساً من الثلج على معدته ، مدة نصف ساعة قبل  
الأكل ، فإن ذلك كثيراً ما تكون له فائدة بينة .

علاج الشعور  
بالامتلاء  
والميل للقيء  
علاج الشعور بالامتلاء والميل للقيء ،  
والميل للقيء - هو أن يأخذ المريض كوب ماء ساخن ،  
مضافاً إليه قليل من بيكر بونات الصودا ، قبل الأكل  
بزمن قليل ، أو يشرب كوب ماء ساخن مصصة مصصة ،  
إما قبل الأكل بنصف ساعة ، أو بعده بساعتين أو ثلاث .

إذا نشأ القيء من السعال ، فتوضع لبخة ساخنة علاج القيء  
بالخردل على معدة المصاب ، قبل الأكل . وفي بعض  
الاحيان ، يحسن أن يستقيء المريض بنفسه ، بأن يضع  
أصبعه مثلاً في حلقه ، صباحاً ، قبل أن يتناول أى طعام  
فإن ذلك كثيراً ما يمنع القيء بقية اليوم ( انظر علاج  
الاضطرابات الهضمية ) .

سبب الاسهال في الغالب ، البرد ، أو الخطأ في مواد علاج  
الاسهال الغذاء ، أو مرض الأمعاء ، ففي الحالة الاولى ، تكفي  
التدفئة ، وشرب السوائل الساخنة ، وخاصة القابض  
منها ، مثل الشاهي ، وعصير الليمون .

وفي الحالة الثانية ، يكفي أخذ مسهل — وأسلم  
المسهلات عاقبة زيت الخروع — ثم قهر الغذاء على  
اللبن ، أو اللبن والبيض النيء ، وعصير اللحم النيء .  
وإذا وجد ألم في البطن ، في كلتا الحالتين ، فيلزم  
أن توضع لبخ ساخنة عليها .

أما في الحالة الثالثة فيلزم المريض أن يقصر غذاءه

على اللبن ، والبيض ، وعصير اللحم النيء ، كما في الحالة الثانية ، ويأجأ إلى الطبيب ، في تسكيلة علاجه بالعقاقير .  
وعما يفيد جدا في علاج الاسهال ، حتى الشديد منه ،  
حقنة النشا ( بالشرح ) .

---

## عرق الليل الكثير

لا يكاد يحصل عرق بالليل، للمرضى الذين يعالجون في الهواء الطليق، على حسب الاصول المذكورة. وهذا العرق، وما يتبعه من الانحطاط والارق، يتمتع بسرعة مدهشة، حينما ينقل المريض من داخل المنزل، الى الهواء الطليق.

أما اذا لم يمكن نقل المريض الى الهواء الطليق، أو اذا استمرت كثرة العرق ليلا، على الرغم من الالتجاء الى الهواء الطليق، فيعمل الآتي :-

- (١) تخفف ملابس المريض الليلية، وغطاؤه، مع ملاحظة كفايتهما للتدفئة اللازمة والراحة.
- (٢) يغسل جسم المريض عند النوم، بماء مضاف اليه حمض، مثل الليمون، أو الخل. أو قلووى، مثل بيكر بونات الصودا. ثم ينشف جسم المريض، ويدعك دعكا خفيفا، بمنشفة، ثم يوضع بعض (البدرة) عليه.
- (٣) يجتنب وضع أى شىء على جسم المريض وقت النوم،

مثل صبغة اليود ، بل اذا رغبت في ذلك ، يعمل قبل النوم  
بزمن طويل .

(٤) تغير ملابس المريض المبللة بالعرق ليلا ،  
اذا استيقظ ، ثم يعطى سائلا مريع الهضم ، مضافا  
اليه ملح ، مثل مرق اللحم ، أو خلاصته ، لتعويض  
ما فقد من جسم المريض بالعرق ، حتى لا يضعف  
جسمه ، فيزداد عرقه .

(٥) يعالج المريض مما عسى أن يشكو منه ، مثل  
الامساك ، وفقر الدم ، وضعف الاعصاب ، وغير ذلك  
مما هو المذكور في الفصول الخاصة بهذه الامراض .



### الارق

الانسان محتاج الى النوم كاحتياجه الى الطعام الوقت اللازم والماء . والمدة اللازمة للنوم ، تختلف باختلاف الاشخاص . فمن الناس من يكفيه خمس ساعات ، ومنهم من يحتاج الى ست ، أو سبع ، أو ثمان أو تسع . وكلما تقدم السن ، قلت ساعات النوم .

وهناك أسباب قوية لأرق المريض وهي : —  
اسباب  
الارق (١) فساد الهواء .

(٢) الاضطرابات العصبية ، الناتجة من الخوف ، والجزع ، والحيرة ، وعدم الثقة ، وعدم القناعة . فكل هذه تحدث وساوس في المخ ، فتمنعه من الراحة ، التي تؤدي الى النوم .

(٣) الاضطرابات الهضمية ، وما يتولد عنها من الغازات ، والامساك ، الذي ينشأ عنه امتصاص ، وتسمم . يسبب الارق .

(٤) التسمم الناشئ من الميكروب يسبب حمى ، وهذه تحدث حموضة في الجسم ، ينشأ عنها الارق .

## علاج الارق

مهما اختلفت أسباب الارق ، فإن استعمال قوة ارادة المريض في طلب النوم ، مع الطمأنينة ، وعدم اكترائه للارق ، وعدم توهمه أن الارق خطريته مدده ، وثقته بأنه سينام ، كل ذلك مما يجلب النوم ، كما يجلبه الهواء الطليق . أما المريض الذي يخاف من اقتراب الليل ، معتقداً أنه سيأرق فيه ، فإنه يبعد جداً أن ينام .  
وإذا لم يكن ماتقدم كافياً لحدوث النوم ، فليلجأ المريض الى ما يأتي وهو : —

- ( ١ ) شرب سائل دافئ وقت النوم ، مثل كوب من لبن ، مخفف بماء عادي ، أو معدني ، أو لبن مع الملتين ( خلاصة الشعير ) أو قليل من المرق الخفيف .
- ( ٢ ) الاقلال من الاكل وقت العشاء ، فكثير من الناس ينامون جيداً ، اذا فعلوا ذلك .
- ( ٣ ) معالجة الاضطرابات المعدية ، والمعوية بما ذكر في فصلها .

( ٤ ) اجتناب كل ما يحدث ألماً في الجسم وقت النوم ، مثل الدهن بصبغة اليود . ويلزم ان يعمل

ذلك في الصباح اذا رغب فيه .

( ٥ ) دعك جسم المريض ( ببدره ) ملطقة ، كما  
في علاج العرق .

( ٦ ) معالجة السعال ، المسبب للارق ، بما ذكر  
في فصله .

( ٧ ) اجتناب المنبهات قبل النوم ، مثل القهوة  
والشاي .

( ٨ ) ذلك الجسم دلكا خفيفا ، لاشديداً ،  
قبل النوم .

( ٩ ) اعلاء الرأس ، ووضع زجاجة ملاءى بالماء  
الساخن عند القدمين ، عند النوم .

( ١٠ ) معالجة الحمى كما مر في فصلها .

## الانيميا او فقر الدم

وعلاج ذلك ، هو اتباع كل ما ذكر في هذا الكتاب ، من النصائح والارشادات ، من هواء طليق ، وشمس ، ونظافة للجسد ، ولباس صحى ، وغذاء جيد ، وخاصة أكل اللحم النىء ، الذى يكثر كرات الدم الحمراء كثرة عظيمة .

النور - تينبا او ضعف الجهاز العصبي

« كل طريقة من مطرقة الحدنان ، لا بد أن تترك »  
« أثراً في سندان الانسان . »

تشاؤم  
المرضى

يعتقد عامة الناس ، ان مرض السيل الرئوى ، فتاك  
قتال ، يصرع كل من أصيب به ، ولا يفلت من عاقبته  
الوخيمة أحد . لذلك ترى المرضى المصابين به مذعورين ،  
كأن على رأسهم سيفاً مسلواً دائماً ، ليلاً ونهاراً ، ليغتال  
حياتهم فى أى لحظة . ولذلك ترى المريض منهم ، اذا  
انتابته نوبة شديدة من السعال ، ظن أنها القاضية ، واذا  
أبصر قليلاً من الدم فى بصاقه . ظنه الموت الاحمر ، واذا  
قاء ، ظن أنه يلفظ النفس الاخير . فاذا مرت نوبة السعال  
هذه ، أو انقطع ذلك الدم من بصاقه ، أو مضت برهة  
القيء ، لا يقول المريض لنفسه : - الحمد لله ، لقد مضى  
ذلك بسلام ، بعد ان كنت ممتليئاً همًا ووهماً ، ظاناً أنى  
سأقضى نحبي ، فاذا ما انتابنى شئ من ذلك فى المستقبل ،  
يلزمنى أن أتدرع بالصبر والجلد ، حتى يفوت العارض ،  
بدون أن أدع للوهم سبيلاً الى نفسى - لا يقول ذلك لنفسه

بل يقول لها : — ما أشد هذا العارض ، اننى أجزم أنه  
سيقضى علىّ فى الدفعة القادمة ، « وما كل مرة تسلم الجرة »  
لذلك يكون المريض دائماً فى حيرة ، وقلق لا يعرف  
للطمأنينة معنى ، ولا للهدوء ، والسكينة ، والامن  
مغزى ، تتجاذبه عوامل اليأس ، وتنتابه عوارض البؤس .  
فيقع فى حبال مرض آخر ، هو مرض  
« النيوراستينيا » أو ضعف الجهاز العصبي فيزداد الطين  
بلة ، ويصبح واهماً أن فى كل دقة من دقائق قلبه ، وقع  
أقدام الموت ، ويعدّ أن كل نفس من أنفاسه ،  
هو النفس الاخير . وليس هناك أقل شك ، فى أن ذلك  
يقلل من مقاومة المريض لمرضه ، ويساعد المرض على  
سرعة الفتك به ، والتغلب عليه .

الجزع يولد  
مرضا آخر

وعلاج هذه الحالة هو كالآتى : —

علاج

اولاً — معرفة المريض سير المرض جيداً ،

النيوراستينيا

معرفة سير

حتى ليتصور أنه كطريق وعر ، كثير النجاد والوهاد ، لا بد

المرض

له من اجتيازها للوصول الى المراد ، وكما أن قطع ما هو

مستو من هذا الطريق ، يقرب من نهايته ، وكذلك

قطع ماهو وعرف منها ، وإن كان متعباً ، يقرب من  
النهاية أيضاً

إذا عرف المريض ذلك ، واعتقد أنه لا بد أن  
تمر عليه أوقات يشعر فيها بالتحسن والراحة ، وأوقات  
يشكو فيها من زيادة أعراض المرض ، فلا يكون  
هناك مجال كبير للفرع عند الشدة.

ثانياً — الثقة التامة بالطبيب المعالج ، واتباع كل  
نصائحه ، حتى يحصل تحسن وتقدم في صحته ، ويحس  
المريض ويشعر به ، فيرتاح ضميره ، وتهبط أعصابه ، وتدب  
روح الأمل فيه ، فتسكن روحه المضطربة ، فتزداد  
قدرة على احتمال المرض ومقاومته

ثالثاً — استشعار المريض الاعتقاد الصادق ، الاعتقاد  
وهو بالإيجاز : —

(١) أن يعتقد أن الله سبحانه وتعالى خلق  
الخلق ، وقدر لهم جميعاً سنة لا تبديل فيها ، فكل  
إنسان ولد ليموت حتماً يوم ما ، لا يعيش أبداً ، وفي مدة  
حياته ، ستمر عليه حتماً أيام بؤس وشقاء ، وأيام سرور

وهناءة، وأيام سقام وصحة، وفقر وغنى، وترح وفرح.  
(ب) أن هذه السنن، قد وقعت قبلا، لكل  
الغابرين، من أنبياء، وقيصرة، وملوك، وعلماء،  
وجاهلاء، وأغنياء، وفقراء، فالكل في ذلك سواء.  
وكذلك تقع للمعاصرين، من كل الطبقات، والنحل  
والاديان، في كل وقت ومكان. وكذلك ستقع لكل  
من يأتي بعدنا، في المستقبل.

ومادام الامر كذلك، لزم منا نحن أن نخضع لها  
كغيرنا من الماضين، والمعاصرين، واللاحقين.  
(ج) أن الله سبحانه وتعالى، علمنا وأرشدنا، بل  
أمرنا بما يجب اتباعه، في كل هذه الظروف المختلفة.  
فقد أمرنا بالصبر عند المصيبة، وبالعزم عند الشدة.  
والأناسو على مافاتنا، ولا نفرح بما آتانا.

ولا شك أن كل طريقة من مطرقة الحدثان، تترك  
أثرا في سندان الانسان. إلا أن ذلك الاثر يختلف  
 باختلاف سلوك الناس، فاذا خضع الانسان لقضاء ربه،  
وكان صليبا في مقابلة الشدائد من مرض وغيره، فان



الضربة لا تترك فيه سوى عقل أسد، وعزم أشد، وأمان  
لم يخضع ومرض بقضاء ربه، وكان رخواً عند الشدة يتولاه  
الجزع واليأس، أوهنته الضربة، وتركت له انساناً ضعيف  
حياة، وأقل حيلة. ففي الحالة الأولى يقوى الإنسان  
على الشدائد، وتحسن صحته، ويسعد. وفي الحالة الثانية

يشقى ويمرض، ويضعف، إلى أن يموت

كل هذا مشاهد في كل وقت وحين.

وليس الدين وحده، هو الحاث على الصبر والجلد  
والشجاعة، والناهي عن الجزع واليأس، بل العقل أيضاً  
يأمر بذلك، فما على المريض ليقنع نفسه بصواب خطة  
الصبر، وفساد الأخرى، إلا أن يسأل نفسه الأسئلة الآتية:

(١) أي آلام يشفيها الجزع، واليأس، والضجر  
والخيرة، والبكاء، والعويل؟

(٢) أي آلام لا تزداد بالجزع وما شاكله؟

(٣) أي آلام لا يخففها الصبر والثبات أو يشفيها؟

فبالطبع ليس هناك آلام تشفى بالجزع، بل تزداد  
به، كما أنه ليس هناك آلام لا يخففها الصبر والثبات.

والمريض احوج الناس الى استشعار هذا الاعتقاد ،  
فعليه أن يؤمن به ، لا لأنه يسهل الشدائد ، ويهون  
المصاعب ، فحسب ، بل لأنه الحقيقة عينها .

ثم لا يكفي أن الانسان يقتنع ، ويؤمن بشىء دون  
ان يعمل به ، بل لابد أن يعمل بما يعلم ، حتى ينتفع والا  
عاد عليه ذلك بالوبال ، والنكال .

ويجب على كل انسان ان يعتبر نفسه فى عر الك الحياة  
كجندى ، عليه أن يقوم بالواجب ، الذى فرضه الله عليه  
كما عليه أن يشعر بحلاوة الضفر ، وبلوغ القصد ، عند قيامه  
بالواجب ، دون أن يكثر للنتيجة ، لانها مادامت واحدة  
للكل ، وآتية لا ريب فيها ، فلا يفكر فيها ولا يهابها ، بل  
يدعها تأتى كما شاء الخالق ، فيعيش شجاعاً ثم يموت شجاعاً .

قول الحكماء وقد قالت الحكماء ، انه لا يساعد أى انسان لا سيما  
المريض ، على بلوغ أملة ، وهو الصحة والسعادة ، الا  
الطمانينة . والتفائل .

فى اسباب  
السعادة

رابعاً — ادخال السرور ، والامل على المريض ،  
وطرد الحزن واليأس من نفسه . ويكون ذلك بوجوده

مع ذوى الوجوه الضاحكة المستبشرة ، والنفوس  
المطمئنة ، الهادئة المخلصة ، لاسيما من كانوا مرضى بمرضه  
وحصل لهم شفاء ، او قطعوا امرحلة كبيرة ، من طريق  
الشفاء ، فان منظر هؤلاء يبعث الامل فى قواده ،  
وشعوره ، ويلزم ان يتصف بهذه الصفات ، كل من زاره  
من أقاربه ، وأصدقائه ، والقائمين بخدمته ، بشرط الا  
يكلفوه أقل مجهود أو عناء .

---

تدرسه البطون او التدرسه البريتوى

### علاجه المنزلى

يجب أن يعتنى بالصحة العامة فى هذا المرض، كما يعتنى بها فى التدرن والسل الرئوى، حسبما ذكرنا فى الفصول السابقة، لاسيما المكث فى الهواء الطليق، والتعرض للشمس .

ويجب أن يلازم المريض الفراش، عند وجود حمى، ولكن لا بد أن يكون فى هواء جيد، بقدر ما تسمح به ظروفه .

ثم يخرج فى الهواء الطليق، بمجرد ما يمكنه ذلك. وإذا كان المريض طفلا، فلا بأس من تفسيدحه فى عجلة صغيرة، ويفضل أن يكون ذلك على شاطئ البحر. أما الغذاء فيجب أن تكون المواد النشوية فيه قليلة، بقدر ما يمكن، ولكن يلزم أن يكون حاويا لكثير من الادهان السهلة الهضم، مثل الزبدة، والقشدة، ويجب

أن تفرم اللحم فرماً جيداً ، سواء في ذلك لحم الضأن ،  
أو العجل ، أو الفراخ ، أو السمك . ويعطى للمريض  
عدداً ما ذكر . البيض ، وكثير من اللبن الجيد ، الذي  
يجب إغلاؤه ، إلا إذا استوثقنا ، من أنه خال من  
ميكروب التدرن من البقر .

---

### الزواج

يجب ألا يتزوج المريض بالتدرن الرئوى الا بعد  
مضى سنتين من شفائه ، وذلك لاسباب عدة ، منها :  
(١) ان أولاده ربما يولدون مصابين بمرض الدرن ،  
وهذا ، وان كان نادراً جداً ، محتمل الوقوع .

(٢) ان الاطفال فى حداثة سنهم ، تصيبهم عدوى  
التدرن بسهولة عظيمة ، ولذلك يكاد يكون فى حيز المؤكد  
ان يصابوا بالمرض من أحد الابوين ، او كليهما اذا وجدوا  
معهما فى مسكن واحد .

ومن أجل ذلك يجب أن تربي الاولاد ، الذين تتفق  
ولادتهم ، أثناء مرض أبويهم ، بعيداً عنهم ، لينجوا  
من الإصابة ،

(٣) بما انه يجب على المريض ، ان يبذل كل مجهود  
فى محاربة المرض ، فليس من الحكمة أن يكلف المجهود  
الذى يستدعيه الزواج ، مما هو من لوازم الزوجة والبيت  
اذ عليه أن يقوم بجميع احتياجاته ، واسباب راحته .  
فمن البديهي ان مجهوداً كبيراً كهذا ، لا يصح أن

يلقى على عاتقه ، الا اذا كان عندده من قوة الجهد ، والطاقة ما يسمح له بذلك .

ولا يسمح للمريض ببذل كل جهده ، في كسب العيش ، الا بعد مضي سنتين من شفائه ، كما سبق .  
(٤) أما النساء فامرهن أصعب من أمر الرجال لان المجهود الذى تقوم به المرأة مزدوج ، وهو ما يتطلبه المنزل من الملاحظة من جهة ، وما يتطلبه الحمل من المجهود من جهة أخرى .

وكثيرا ما تشعر المريضات ، بأن صحتهن جيدة أثناء الحمل ، وانهن يقوين على المرض ، ولكن هذا الشعور لا يدوم الى ما بعد الوضع لان المجهود الذى يتطلبه الوضع ، ثم العناية الواجبة بالطفل ، وسهرهن عليه ، وخدمتهن له كثيراً ما توقعهن فى دور حاد من المرض ، أو يقضى عليهن ان لم يكن فى الحمل الاول ، ففي الثانى ، او الثالث . والرضاعة شديدة الخطر على الام ، لما ينشأ عنها من الضعف وفى الاحوال النادرة ، التى يترتب على الزواج فيها زيادة الاعتناء بصحة المريض ، وراحة باله ، أو بصحة المريضة وراحة بالها ، يمكن ان يسمح بالزواج ، بصفة استثنائية

## الوقاية من التدرن

### والسل الرئوى

مقدمة  
يكثر مرض التدرن ، والسل الرئوى ، حيثما  
يكثر الفقر ، والعوز ، وعدم القدرة على عيشة هنيئة ،  
وما تستلزمه ، من غذاء جيد ، ولباس صحى ، ومسكن  
صحى كله شمس وهواء ، ونظافة للجسم ، وراحة له ،  
وطما نينة بال . ولذلك كلما كثرت أسباب رغد العيش  
فى أمة ، قل فيها عدد المصابين بهذا المرض . وكما  
قلت هذه الاسباب ، كثر عدد المصابين .

قواعد الوقاية  
منه  
( ١ ) عدم السماح للمريض ، أو المريضة بالزواج ، إلا  
بعد مضى سنتين من الشفاء ( انظر فصل الزواج ) .  
ابعد الطفل  
عن والديه  
المصابين  
( ٢ ) العناية بالطفل الذى يولد ، وأحد أبويه مصاب  
بالمرض ، عناية خاصة طول مدة طفوليته . فلا يبق مع والديه  
فى مسكن واحد ، ولا يرضع من أمه اذا كانت مصابة ،  
ولكن يمكنها أن تحمله ، بعد أن تغسل يديها جيداً ، وتلبس



لباسا لم تسعل فيه ، وتمتنع عن السعال أثناء حملها . ومن  
تمام العناية بهؤلاء الاطفال :-

( ا ) أن يكون غذاؤهم جيـداً ، وسهل الهضم ،  
ومكونا في السنوات الاولى لحياتهم ، من اللبن ،  
والقشدة ، والبيض ، وعصير اللحم . ويجب وزنهم آنا  
فآنا ، لان الزيادة المطردة فيه ، أقوى دليل ، على أن  
الغذاء الذي يتعاطونه مناسب لهم ، وينتفعون منه .

( ب ) وان يغلى اللبن قبل إعطائه للطفل ، حتى يموت  
ما عسى أن يكون فيه ، من ميكروب التدرن ، اذا كان  
من بقر مصاب به .

( ج ) وزيادة على ذلك ، تجب العناية بصحة هؤلاء  
الاطفال حـمـا ذكر في العلاج العام ، إلا أن الاستحمام ،  
يلزم أن يكون بالماء الفاتر ، حتى نهاية الخامسة من العمر .  
وكذلك يجب ان يعالجوا من الضخامات اللوزية ، والزوائد  
البلعومية ، والانفية ، وكل ما ينتج عنه التهاب الغدد ، مثل  
تسوس الاسنان ، والالتهاب ، والطفوح ونحو ذلك . كما  
يجب أن لا يتبع ، مع هؤلاء الأطفـال ، طريقة تعرية

الاطراف ، والصدر ، لتقويتهم . كما يفعل مع غيرهم .  
( ٣ ) عدم البصق في الطرقات والمحال العامة ، والحجر  
لان بصاق المرضى منبع عظيم للعدوى ، لاسيما الجاف  
منه ولذلك يجب ان يبصق ، اما في منديل مثلاً ( وهناك  
مناديل خاصة للبصق مصنوعة من الورق بخسة الثمن  
جداً ليسهل احراقها بعد البصق فيها ) وإما في مبصقة تحفظ  
مقفلة دائماً فلا تفتح الا حين البصق . ويجب ان يكون  
بها محلول مطهر وذلك لغرضين : التطهير ، ومنع البصاق  
من ان يجف ، فيطير عند فتحها ، وتحصل العدوى منه .  
وكلا المنديل والمبصقة بما فيها من بصاق يجب اغلاؤها  
عشر دقائق لقتل ما بهما من ميكروب ، ثم بعد ذلك  
يغسلان كالاعتاد لتنظيفهما . ومن الخطر الاكتفاء بغسل  
المنديل ، قبل إغلائه ، او قذف البصاق في مرحاض مثلاً ،  
قبل إغلائه أيضاً ، وذلك لان وضع قليل من المطهر  
في المبصقة غير كاف للتطهير .

( ٤ ) ان لا يتعرض المريض للهواء وقت السعال ،  
أو العطاس . كما أنه لا يصح أن يضع يده على فمه ، لئلا تتلوث

ويلوث بها كل ما يمسسه وانما يجب أن يضع منديلًا على  
فمه، ثم يطويه، بحيث يكون، وضع العطاس من الداخل،  
ولا يستعمله ثانيًا قبل إغلائه. والمناديل المصنوعة من  
الورق تفي بهذا الغرض تمامًا.

( ٥ ) وجوب غسل ما يستعمله المريض من  
سكاكين، وشوك، وملاعق، وأوعية، بالماء الساخن  
والصابون، أو لا ثم اغلائها ثانيًا. وكذلك يجب أن تكوى  
القوط، والملاءات، والملابس، بعد غسلها جيدًا. وما  
يتلوث بافراز المريض، يجب وضعه في محلول مطهر حالًا.  
( ٦ ) عدم بلع المريض بصافه بقاءً. وأن يعتنى  
بغسل فمه وتطهيره، لا سيما قبل كل أكل. وأن يعتنى  
بنظافة الاسنان بعد كل أكل، لأنها تعطب سريعًا في  
هذا المرض.

( ٧ ) وجوب تطهير كل الافرازات التي تنتج من  
أعضاء الجسم المصابة بالتدرن، كما يجب أن تطهر المباول،  
والقصارى، بوضع حاض الفنيك فيها نحو ساعتين،  
ثم تغسل بالماء في حالة غليانه.

(٨) وجوب غسل أيدي الممرضين الذين يقومون  
بخدمة المريض ، بمحلول مطهر ، عند تلوثها بشيء  
من افرازاته .

(٩) وجوب نوم المريض ، في غرفة خاصة ، بدون  
شريك له . وهذه الغرفة يجب أن تكون متسعة ، وأن  
تدخلها الشمس والهواء ، وأن تكون خالية من الاثاث ،  
والإبسطة ، والستائر ، وما شا كل ذلك ، ليسهل تنظيفها ،  
وتطهيرها ، آناً فآناً .

(١٠) وجوب تطهير كل غرفة سكنها مريض ،  
قبل أن يسكنها غيره .

(١١) وجوب بل التراب قليلاً ، عند الكنس ،  
حتى لا يتطاير الغبار في الهواء ، ويستنشقه الناس ، اذ  
ربما حوى الميكروب .

(١٢) عدم التقبيل ، حتى لا تنتقل العدوى ، من  
المصاب الى السليم ، لا سيما تقبيل الفم .

(١٣) بناء مستوصفات خاصة للسبل ، ويجب أن  
تعالج المرضى ، عند ظهور أول علامات المرض ، ليكون

حظ المريض في الشفاء أكبر ، وأوفر ، ولا يقع في الدرجات المزمنة ، أو الخطرة .

(١٤) تعميم المتنزعات في البلد ، وتوسيع الشوارع ، ومنع ازدحام المنازل ، حتى يتخللها الهواء والشمس .

(١٥) مساعدة الفقراء ، والبائسين ، حتى لا يتركوا فريسة للفقير ، الذي هو مجلبة للأمراض ، لاسيما التدرن .

(١٦) تعليم المرضى كيف لا يعدون غيرهم ، باتباع ما تقدم من النصائح .

(١٧) تعميم عامة الشعب ، كيفية الاعتناء بالصحة ، حتى تقل الأمراض بينهم ، ويقل بذلك عدد المصابين بالتدرن وغيره من الأمراض .

نسأل الله الرحمن الرحيم ، هدايتنا للطريق القويم ، وشفاء كل مريض وسقيم ، وصلى الله على خاتم المرسلين ، وعلى آله وأصحابه والتابعين أجمعين آمين .



## فهرست

### الموضوع

| نمرة | الصفحة                                                         |
|------|----------------------------------------------------------------|
| ٥-٣  | المقدمة ، مبيناً بها أغراض الكتاب                              |
| ٦    | ميكروب التدرن - شكله - تاريخ كشفه - خواصه                      |
| ٧    | أجزاء الجسم الممكن إصابتها بالتدرن                             |
|      | تعريف التدرن والسل الرئوى                                      |
|      | مصادر العدوى بميكروب التدرن                                    |
| ٨    | عمر ميكروب التدرن ، وتأثير الشمس والرطوبة عليه                 |
|      | سبل الإصابة بميكروب التدرن                                     |
|      | امكان إصابة الجنين بميكروب التدرن                              |
| ٩    | السن الذى تكثف فيها الإصابة ، والى تكون الإصابة فيها أشد خطراً |
|      | نسبة المصابين من أولاد فقراء المدن ، للمصابين من أولاد         |
|      | أغنياءها ، والمصابين من أولاد الريف فقراء وأغنياء              |
|      | عظم خطر الإصابة فى حاجر المرضى                                 |
| ١٠   | السن ومقاومة المرض                                             |
|      | تعدد الإصابة ، تزيد قوة مقاومة الجسم للمرض                     |
|      | ندرة الإصابة بعد سن ١٥ سنة                                     |
|      | تأثير الإصابة فى جسم الطفل                                     |
| ١١   | كثرة الإصابة فى الأسر المصابة                                  |
|      | استحالة منع العدوى                                             |
|      | فائدة الاحتياطات من العدوى                                     |
|      | درجات مرض التدرن والسل الرئوى                                  |
| ١٢   | امكان تغلب الجسم على ميكروب التدرن                             |

| الطويع                                                | نمرة<br>الصفحة |
|-------------------------------------------------------|----------------|
| أعراض مرض التدرن والسل الرئوى                         | ١٣             |
| صورة رئة سليمة وأخرى مصابة بالدرجات الثلاث            | ١٤             |
| الزمن بين الاصابة وظهور الأعراض                       |                |
| اختفاء أعراض المرض مع وجوده                           |                |
| ظهور أعراض مرض التدرن الرئوى فى أمراض أخرى غير        |                |
| ضرورة مبادرة المريض لتشخيص المرض وعلاجه               |                |
| نسبة وفيات العالم بهذا المرض                          |                |
| الأعراض بالنسبة لدرجة المرض                           |                |
| فترات المرض ، ونوباته ، وأسبابها                      | ١٥             |
| مقدار زمن فترات السكون ، وأدوار النشاط ، فى ابتداء    |                |
| المرض ، وعند استفحاله وأسبابها                        |                |
| مدة العلاج                                            | ١٦             |
| العلاج الطبى المعاصر للتدرن والسل الرئوى              | ١٧             |
| وهو يشمل النظام الصحى لحياة الانسان                   |                |
| الهواء الطليق - قيمته فى العلاج - تعريفه              | ( ١ )          |
| العلاج القديم للتدرن والسل الرئوى                     |                |
| تاريخ العلاج بهواء الطليق ، والعقبات التى صادفها      |                |
| اسباب فساد الهواء حسب العلم القديم والحديث            | ١٨             |
| سبب ضرر الرطوبة                                       |                |
| تأثير حركة الهواء على سطح الجلد ، فى الاعضاء الداخلية | ١٩             |
| فوائد الهواء الطليق ، ومضاره ، وضرورة تدفئة الجسم     |                |

| الموضوع                                               | الصفحة | نمرة |
|-------------------------------------------------------|--------|------|
| الاكثان الخشبية في علاج التدرن الرئوى                 | ٢٠     |      |
| الاحداث الجوية وكيفية اتقانها                         |        |      |
| فائدة الهواء الطليق لجميع المرضى وفي جميع أدوار المرض |        |      |
| مقدار الزمن الذى يقضيه المريض فى الهواء الطليق        | ٢١     |      |
| الشروط الصحية لحجرة المريض                            |        |      |
| الشمس (٢)                                             | ٢٢     |      |
| تاريخ العلاج بأشعة الشمس                              |        |      |
| استعمال أشعة الشمس فى علاج القرع ، والتدرن الجراحي    | ٢٣     |      |
| تأثير الشمس فى صحة الانسان                            |        |      |
| تأثير الشمس فى الجلد                                  | ٢٤     |      |
| تأثير الملابس المحكمة على الجلد                       |        |      |
| وقاية أشعة الشمس للجلد من العدوى                      |        |      |
| تأثير الشمس فى العضل والهضم                           |        |      |
| ضرر التعرض للشمس                                      |        |      |
| مثال للتدرج فى تعريض الجسم للشمس                      | ٢٥     |      |
| سرعة تأثير مرضى التدرن من الشمس                       |        |      |
| قاعدة للتعرض للشمس                                    | ٢٦     |      |
| عدم التعرض للشمس ، أثناء حدة دور المرض                |        |      |
| مدة التعرض للشمس ، فى الاقاليم ، والفصول المختلفة     |        |      |
| وقاية الرأس ، أثناء التعرض للشمس                      |        |      |
| الأمراض التى لا يناسبها التعرض للشمس                  | ٢٧     |      |



| الموضوع                                                       | نمرة الصفحة |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| فائدة التعرض للشمس في مرض التدرن                              |             |
| الغذاء (٣)                                                    | ٢٨          |
| فائدة الغذاء                                                  |             |
| كيف تلتفع أعضاء الجسم المختلفة من الغذاء                      |             |
| عناصر الغذاء الاصلية                                          | ٢٩          |
| عوامل الغذاء الاضافية ، وفوائد كل منها                        |             |
| ترتيب استهلاك العناصر الغذائية في الجسم                       | ٣٠          |
| كيف تبقى المواد النشوية في الجسم                              | ٣١          |
| غذاء السمان من الناس وحكمته                                   |             |
| النسبة المئوية ، لما يحرق من العناصر الغذائية ، في سبيل هضمها |             |
| اقلال اللحوم ، والمواد الاكلية ، أثناء الصيف                  |             |
| تفاوت العناصر في توليد الحرارة عند احتراقها                   |             |
| اختلاف كمية الغذاء ، باختلاف الظروف                           | ٣٢          |
| متوسط غذاء الرجل                                              |             |
| القواعد التي تراعى ، لتمام الانتفاع من الطعام                 |             |
| العناية باللثة ، والاسنان ، والفم                             |             |
| شرب الماء قبل الاكل                                           | ٣٣          |
| الراحة قبل الاكل                                              | ٣٤          |
| انتقاء أسهل الاطعمة هضمها                                     |             |
| جودة الطهي وتشهي الطعام                                       |             |
| الجلوس أثناء الاكل                                            |             |

| الموضوع                               | نمرة<br>الصفحة |
|---------------------------------------|----------------|
| انعام المضغ                           |                |
| شرب الماء أثناء الأكل                 |                |
| المشروبات والسوائل شديدة الحرارة      | ٣٥             |
| كمية الأكل ، وضرر كثرتها              |                |
| الراحة ، والنوم ، بعد الأكل           | ٣٦             |
| التدخين                               |                |
| القهوة والشاي ( الشاي )               |                |
| مواعيد الأكل                          |                |
| كمية طعام العشاء                      |                |
| النوم بعد العشاء                      |                |
| تناول بعض الأطعمة ، بين مواعيد الأكل  |                |
| مضغ العلك واللبان                     | ٣٧             |
| القراءة بصوت مرتفع ، بعد الأكل        |                |
| الأطعمة الأسهل هضما ، والأكثر تغذية   | ٣٨             |
| اللبن ، وكيف يؤخذ                     |                |
| البيض ، وكيف يؤخذ                     |                |
| أنواع السمك الأسهل هضما               | ٣٩             |
| أنواع المحوم الأسهل هضما              |                |
| اللحم النيء وفائدته                   |                |
| كيف يؤخذ اللحم النيء                  |                |
| عصير اللحم النيء ، وكيف يستحضر و يؤخذ | ٤٠             |

| نمرة<br>الصفحة | الموضوع                                                                                                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٤١             | اللحوم الناضجة - كيف تجعل سهلة الهضم<br>المواد المنشوية السهلة الهضم<br>الخضار السهلة الهضم<br>الفواكه السهلة الهضم<br>الاطعمة العسرة الهضم |
| ٤٢             | التوابل<br>المواد الدسمة                                                                                                                    |
| ٤٣             | فائدة المواد الدهنية ، في مرض التدرن<br>النسبة المئوية للدهن ، في المواد الدهنية المختلفة                                                   |
| ٤٤             | النسبة المئوية للآزوت ، والدهن ، في الاطعمة الحيوانية<br>المختلفة                                                                           |
| ٤٥             | النسبة المئوية للآزوت ، والنشا ، والسليولوز ، في<br>الفواكه المختلفة                                                                        |
| ٤٦             | النسبة المئوية للآزوت ، والدهن ، والنشا ، والسليولوز ،<br>في الحبوب المختلفة                                                                |
| ٤٧             | النسبة المئوية للنشا ، في الخضار ، والفواكه                                                                                                 |
| ٤٨             | (٤) المراهة                                                                                                                                 |
| ٤٩             | عوامل البناء والهدم في جسم الانسان<br>كيف يعوض السليم ما يفقد من جسمه<br>أسباب ضعف المريض في استعاضة ما يفقده من جسمه<br>قيمة الراحة للمريض |

| الموضوع                                                      | نمرة الصفحة |
|--------------------------------------------------------------|-------------|
| متى يباح للمريض أن يأني أى مجهود                             | ٥٠          |
| تفاوت فقد بتفاوت المجهود                                     |             |
| عمل القلب والرئتين ، أثناء الراحة ، والمجهود                 |             |
| ضرر المجهود ، أثناء نشاط المرض                               | ٥٢          |
| السبب في قصر غذاء المرضى على اللبن                           |             |
| سبب ضعف جسم المريض وعقله                                     |             |
| سبب احتياج المريض للراحة                                     | ٥٣          |
| تأثير المجهود على السعال                                     |             |
| تعريف الراحة التامة                                          |             |
| تأثير الاضطراب على الراحة                                    | ٥٤          |
| متى تكون الراحة التامة واجبة للمريض                          |             |
| تأثير تغيير الموضع في استخراج البلغم                         |             |
| الحركة والفشاط والرياضة البدنية (٥)                          | ٥٥          |
| متى ولم تلزم الحركة والنشاط للمريض ؟                         |             |
| بم تكثر مقاومة المريض لمرضه ؟                                |             |
| كيف تفيد الرياضة الجسم ؟                                     |             |
| كيف تؤثر الرياضة على الجهاز الهضمي ؟                         | ٥٦          |
| مقدار زمن الرياضة البدنية                                    |             |
| تأثير الرياضة على النبض ، وحرارة الجسم ، في السليم ، والمريض |             |
| علاج ارتفاع الحرارة ، وسرعة النبض ، الناتجة من المجهود       | ٥٧          |
| النبض الطبيعي والحرارة الطبيعية                              |             |

| الموضوع                                                                                                                  | الصفحة | الرقم |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| أنواع الرياضة البدنية ، وشروطها ، وترتيب أفعالها<br>الالعب التي تستدعى مجهوداً كبيراً                                    | ٥٨     |       |
| الخطران اللانم اجتنباهما ، أثناء الرياضة                                                                                 | ٥٩     |       |
| التمرينات الرياضية للرئة ، وكيفية عملها ، وشروطها<br>فائدة تمرين الرئة                                                   | ٦٠     |       |
| الحركات الجبازية ، في الرياضة البدنية ، وكيفية شروطها<br>حمل الحديد أثناء الرياضة البدنية                                | ٦١     |       |
| ركوب العربة ، وشروطها                                                                                                    | ٦٢     | ( ٦ ) |
| الملبس : —<br>تأثير الملابس المحكة الكثيرة ، على الجلد ، والاعضاء الداخلية<br>ما يجب ملاحظته . عند انتقاء الملابس        | ٦٣     |       |
| الملابس في الصيف<br>الملابس في الشتاء                                                                                    | ٦٤     |       |
| المران على احتمال البرد . — كفيته وفائده<br>تأثير الملابس الجافة على الجسم<br>تأثير الملابس المبللة على الجسم            | ٦٥     |       |
| فائدة الملابس الصوفية والحريرية<br>ضرر القطن والاربطة .. الخ على الصدر<br>غطاء المريض ، وفراشه ، وضرر السكة (الناموسية ) | ٦٦     | ( ٧ ) |
| الاستحمام والحمامات<br>وظائف الجلد                                                                                       |        |       |

| الموضوع                                          | نمرة الصفحة |
|--------------------------------------------------|-------------|
| الجلد وتنظيم حرارة الجسم                         |             |
| مقدار حرارة الجسم ، التي تنصرف بواسطة الجلد      |             |
| كيف يحفظ الجلد حرارة الجسم ، وكيف يصرفها         |             |
| تأثير العرق على حرارة الجسم                      | ٦٧          |
| صلة الجلد بالأعضاء الداخلية                      |             |
| تأثير الماء ، والشمس ، والهواء ، على الجلد       | ٦٨          |
| الماء البارد                                     |             |
| الدلك بالماء البارد                              |             |
| المرضى الذين يجب دلكهم بالماء البارد             |             |
| فائدة رد الفعل                                   |             |
| شروط برودة الماء                                 | ٦٩          |
| التدرج في الاستحمام بالماء البارد                |             |
| الغطس في الماء البارد                            |             |
| الدش البارد                                      |             |
| الفرق بين الدلك ، والغطس ، والدش ، بالماء البارد |             |
| المرضى المسموح لهم باستعمال الماء البارد         |             |
| القاعدة الذهبية ، في الاستحمام بالماء البارد     | ٧٠          |
| الماء الساخن                                     |             |
| فائدة الماء الساخن ، وضرره                       |             |
| أفضل طريقة لاستعمال الماء الساخن                 |             |
| الماء القاتر                                     |             |

| الموضوع                                                                                                                                            | الصفحة |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| تأثير الماء الفار ، وفوائده<br>الدلك بمنشفة عقب الاستحمام<br>حمامات الشمس<br>حمامات الهواء<br>كيفية التدرج في حمامات الهواء ، وفوائدها             | ٧١     |
| المناخ : — (٨)                                                                                                                                     | ٧٢     |
| ما يجب ملاحظته ، عند اختيار الاقليم والمناخ<br>أهمية المناخ في العلاج<br>أقسام المناخ . —                                                          | ٧٣     |
| « ١ » مناخ شواطئ البحار ، والأسفار البحرية<br>حسنة هذا المناخ<br>سيئات هذا المناخ<br>تأثير هذا المناخ على مرضى التدرن<br>أمثلة هذا المناخ          | ٧٤     |
| تأثير الثغور الحارة ، على مرضى التدرن<br>الفرق بين الاسفار والشواطئ البحرية<br>ضرورة عزل المرضى<br>« ٢ » مناخ الصحراء . —<br>حسنة وسيئاته<br>أمثله | ٧٥     |
| « ٣ » مناخ الغابات والأحراج . —                                                                                                                    | ٧٦     |

| الموضوع                                                                                                                                  | تدريج<br>الصفحة |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| أنواعه<br>حسنته<br>موافقته لمرضى التدرن بوجه عام<br>أمثله                                                                                |                 |
| « ٤ » مناخ الجبال العالية<br>حسنته<br>تأثيره على الدورة الدموية ، والتنفس ، والهضم ، والجلد<br>المرضى الذين يوافقهم هذا المناخ<br>سيئاته | ٧٧              |
| شروط تقل المرضى<br>المرضى الذين لا يوافقهم هذا المناخ<br>ما يجب ملاحظته ، في اختيار هذا المناخ<br>أمثلة هذا المناخ                       | ٧٨              |
| العلاج المنزلي<br>لبعض أمراض قد تطرأ على مرضى التدرن<br>والسل الرئوى                                                                     | ٧٩              |
| (١) السعال : —<br>وجود السعال ، وعدمه ، مدة مرض التدرن<br>شعور المريض ، بالنسبة لمنع السعال<br>ضرر السعال                                |                 |



| الموضوع                                                                                                                                                                                                                                                                  | الصفحة         | نمرة  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|
| تأثير السعال ، على الحرارة ، والنبض<br>السعال ، يولد السعال<br>مقاومة السعال<br>أسباب السعال وعلاجه . -                                                                                                                                                                  | ٨٠             |       |
| ( أ ) الهواء الفاسد<br>( ب ) استنشاق الادوية<br>( ج ) التدخين<br>( د ) السعال العصبي<br>( هـ ) أمراض البلعوم<br>( و ) أمراض الأنف ، والاذن<br>( ز ) التقلبات الجوية<br>الاشياء المنزلية التي تخفف السعال                                                                 | ٨١             |       |
| البلغم : —<br>كميته في الصباح<br>ما يسهل استخراج البلغم<br>انعدام البلغم عند المرضى بالتدرن<br>وجود ميكروب التدرن في البصاق<br>الشفاء وانعدام الميكروب من البصاق<br>تأثير الجو على البلغم<br>كمية البلغم والشفاء<br>أسباب زيادة البلغم<br>الاشياء المنزلية المطهرة للرئة | ٨٣<br>٨٤<br>٨٥ | ( ٢ ) |

| الموضوع                          | الصفحة | الرقم |
|----------------------------------|--------|-------|
| النزيف الرئوي : —                | ٨٦     | ( ٣ ) |
| علاقة النزيف بشدة المرض          |        |       |
| أسباب النزيف                     |        |       |
| العلاج المنزلي للنزيف الرئوي : — | ٨٧     |       |
| ( أ ) الطعام في النزيف           |        |       |
| ( ب ) السكون التام في النزيف     |        |       |
| ( ج ) غرفة المريض بالنزيف        | ٨٨     |       |
| ( د ) غذاء المريض بالنزيف        |        |       |
| ( هـ ) إرواء العطش في النزيف     |        |       |
| ( و ) السعال في النزيف           |        |       |
| ( ز ) المسهلات في النزيف         | ٨٩     |       |
| ( ح ) العلاج في النزيف           |        |       |
| ( ط ) ملح الطعام في النزيف       |        |       |
| الوقاية من النزيف                |        |       |
| النساء أثناء الحيض والنزيف       | ٩٠     |       |
| ضيق التنفس : —                   | ٩١     | ( ٤ ) |
| علاجه                            |        |       |
| الأم الصدر : —                   | ٩٢     | ( ٥ ) |
| ألم الرئة وصفاته                 |        |       |

| الموضوع                                  | الصفحة | الرقم |
|------------------------------------------|--------|-------|
| ألم البلورا ، وصفاته                     |        |       |
| علاج ألم البلورا                         | ٩٣     |       |
| علاج ألم العضل                           |        |       |
| علاج ألم الرئة أو الشعب                  |        |       |
| الحمى : — ( ٦ )                          | ٩٤     |       |
| أسباب الحمى                              |        |       |
| اختلاف حرارة الجسم صباحا ومساء           |        |       |
| متوسط حرارة الجسم الطبيعية               | ٩٥     |       |
| كيف تقاس الحرارة                         |        |       |
| اجتناب قياس الحرارة ، عقب الساخن والبارد | ٩٦     |       |
| قياس الحرارة والتهاب الخد                |        |       |
| مدة قياس الحرارة                         |        |       |
| طرق قياس الحرارة                         |        |       |
| علاج الحمى                               |        |       |
| كيفية معرفة أسباب الحمى                  |        |       |
| الغذاء أثناء الحمى                       | ٩٧     |       |
| المسهل في الحمى                          |        |       |
| الماء البارد في الحمى                    |        |       |
| الهواء الطليق والحمى                     |        |       |

| الموضوع                                             | الصفحة |
|-----------------------------------------------------|--------|
| (٧) الاضطرابات المعوية والمعدية : —                 |        |
| رابطة المعدة بالرئة                                 |        |
| تأثير أحدهما على الأخرى                             |        |
| الاضطرابات الهضمية ، المسببة عن التدرن والسل الرئوي |        |
| اعراض التسمم الدرني                                 |        |
| أسباب الاضطرابات الهضمية                            |        |
| قوة الإرادة ، والتفائل ، في علاج الاضطرابات الهضمية | ٩٩     |
| كثرة الطعام يولد اضطرابات هضمية                     |        |
| كمية الطعام ، في الصيف والشتاء                      |        |
| علاج الاضطرابات الهضمية                             |        |
| تأثير الهواء الطليق ، على الاضطرابات الهضمية        |        |
| علاج فقد الشهوة للطعام                              | ١٠٠    |
| علاج الشعور بامتلاء المعدة ، والميل للقيء           |        |
| علاج القيء                                          | ١٠١    |
| أسباب الاسهال وعلاجه                                |        |
| عرق الليل الكثير : —                                | ٨ ١٠٣  |
| تأثير الهواء الطليق على عرق الليل                   |        |
| علاج عرق الليل                                      |        |
| العرق ، يؤدي الى زيادة العرق                        | ١٠٤    |

| الموضوع                                            | الصفحة | نمرة |
|----------------------------------------------------|--------|------|
| الذرق                                              | (٩)    | ١٠٥  |
| الوقت اللازم للنوم                                 |        |      |
| أسباب الأرق                                        |        |      |
| علاج الأرق                                         |        | ١٠٦  |
| الانيميا أو فقر الدم                               | (١٠)   | ١٠٨  |
| علاج الانيميا                                      |        |      |
| النيوراستينيا ارضع الجهاز العصبي                   | (١١)   | ١٠٩  |
| تشاؤم المرضى بالتدرن والسل الرئوى                  |        | ١١٠  |
| التشاؤم ، والجزع ، يولد النيوراستينيا              |        |      |
| النيوراستينيا تساعد المرض على سرعة الفتك بالمريض   |        |      |
| علاج النيوراستينيا                                 |        |      |
| (١) معرفة المريض سير المرض                         |        |      |
| (٢) الثقة بالطبيب المعالج                          |        | ١١١  |
| (٣) استشعار المريض الاعتقاد الصادق . -             |        |      |
| ( أ ) سنن الله سبحانه وتعالى                       |        |      |
| ( ب ) وقوع هذه السنن للعالم اجمع                   |        |      |
| ( ج ) أمره سبحانه وتعالى بالصبر والجلد عند الشدائد |        |      |
| ( د ) العقل كالدين فى الحث على الصبر               |        |      |
| ( هـ ) قول الحكماء فى أسباب السعادة                |        | ١١٤  |

| الموضوع                                          | نمرة الصفحة |
|--------------------------------------------------|-------------|
| (٤) ادخال السرور والأمل على المريض               |             |
| تدريسه البطون أو التدريسه البريتوني              | ١١٦         |
| العلاج المنزلى للتدرن البريتوني                  |             |
| الزواج                                           |             |
| متى يسمح بالزواج للمريض بالتدرن وأسباب ذلك       | ١١٨         |
| النساء المريضات بالتدرن . والسمل الرئوى          | ١١٩         |
| تأثير الحمل ، والوضع ، والرضاعة ، على المرض فيهن |             |
| الوقاية من التدريسه والسمل الرئوى                |             |
| الفقر والتدرن                                    | ١٢٠         |
| قواعد الوقاية                                    |             |
| (١) عدم السماح للمرضى بالزواج                    |             |
| (٢) العناية بالطفل                               |             |
| ( أ ) غذاء الطفل                                 |             |
| ( ب ) غلى اللبن                                  |             |
| ( ج ) استحمام الطفل                              |             |
| ( ٣ ) عدم البصق فى المحال العمومية ، وغلى البصاق | ١٢٢         |
| ( ٤ ) اجتناب التعرض للهواء وقت السعال            |             |
| ( ٥ ) غسل ، كل ما يستعمله المريض وغليه           | ١٢٣         |

| الموضوع                                      | نمرة<br>الصفحة |
|----------------------------------------------|----------------|
| (٦) عدم بلع المريض بصاقه                     |                |
| (٧) تطهير كل الاقرازا                        |                |
| (٨) غسل ايدي الممرضين                        | ١٢٤            |
| (٩) عزل المريض أثناء النوم                   |                |
| (١٠) تطهير كل غرفة يسكنها المريض             |                |
| (١١) بل التراب قبل الكمس في الشوارع وحيث كان |                |
| (١٢) اجتناب التقبيل                          |                |
| (١٣) بناء مستوصفات خاصة للسبل                |                |
| (١٤) تعميم المنزهات                          | ١٢٥            |
| (١٥) مساعدة الفقراء والباثسين                |                |
| (١٦) تعليم المرضى ،اجتناب عدوى غيرهم         |                |
| (١٧) تعليم عامة الشعب الاعتناء بصحتهم        |                |



الخطأ والصواب

| نمرة الصفحة | خطأ                | صواب                                                           |
|-------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|
| ١٩          | الضرورى            | الضرورى                                                        |
| ١٩          | واتقاؤها           | واتقاؤها                                                       |
| ٢١          | للذين بهم نزلات    | وللذين بهم نزلات                                               |
| ٢٦          | العرض              | التعرض                                                         |
| ٢٧          | يرشح               | برشح                                                           |
| ٣١          | ولا لدهنية         | ولا الدهنية                                                    |
| ٣٨          | يتناول             | يتناول                                                         |
| ٥١          | اثناء              | اثناء                                                          |
| ٧٢ — ٧٣     | كحلوان أو اتكالا   | كحلوان أو اسوان مثلاً ليسكنه<br>أو ليقضى فيه فصل الشتاء اتكالا |
| ٧٣          | يمتاز من غيره      | يمتاز عن غيره                                                  |
| ٧٣          | تعادلا ما لا توازى | تعادلا ما لكن الفائدة من ذلك<br>كله لا توازى                   |
| ٧٤          | ببارتزا            | بيارتز                                                         |
| ٨٧          | رأسه مرفوعاً       | ورأسه مرفوعاً                                                  |
| ٨٨          | الشأى              | الشاهى                                                         |
| ٩٨          | الدى               | الذى                                                           |
| ١١٠         | حائل               | حبائل                                                          |
| ١١٠ — ١١١   | وكذلك قطع          | فكذلك قطع                                                      |