باب الصحة والعلاج

طعام المرضى

للدكتور السر ديس بكورث طبيب زوجة ولي عهد انكلترا

تمتاز صناعة الطب في هذه الايام باتجاه فكرة الاطباء الى طعام المرضى فانهم صاروا يهتمون بالمطبخ كما يهتمون بالصيدلية اي انهم يهتمون بالطعام كما يهتمون بالدواء[1] . وقد بحث العلماء في الطعام بحثًا فسيولوجيًا وكيماويًا مدققًا منذ خمس وعشرين سنة الى الآن فأثبتوا امورًا كثيرة يمكن الاعتماد عليها في معالجة كثير من الامراض

وعلى الطبيب ان يستخدم هذه الامور لرد الصحة . وشأنهُ في ذلك شأنهُ في استعمال الدواء اي النظر الى فعل الطعام بالمريض الذي يعالجهُ . فان علم الطب قد تقدَّم واتسع بواسطة مباحث الفسيولوجيين والكيماويين ولكنَّ المقياس الحقيقي لهذا التقدم هو فائدتهُ في معالجة المرضى . ولم تزل الآراء مختلفة كثيرًا في مسألة الطعام اما لجهلنا خواص كثير من انواعهِ او لاعتماد البعض منا في معالجة المرضى على ما علموهُ بالاستقراء القليل الذي لا يبنى عليهِ حكم

ولمسألة الطعام شأن كبير عند كثيرين من المرضى ولاسيما اهل الترف والمصابين بالهيبوخندريا او بالدسبسيا . فان هؤلاء يستعملون كثيرًا من الادوية وحين لا يرون منها فائدة يلجأون الى الحمامات المعدنية والدلك وشرب الماء الحار وينتقلون من طبيب الى طبيب آخر يتطلبون احدث علاج اكتشفهُ الاطباء لدائهم ويواظبون على ذلك ولاسيما اذا اخلص اطباؤهم نصحهم فانهم يكرهون الطبيب المخلص ولا يستفيدون منهُ

ونحن في خطر من ان نضيع بين انواع الاغذية الكثيرة التي يُعلن عنها يوميًا . فان الكيماويين في اوربا واميركا ارادوا ان يساعدوا الطبيب فاستنبطوا انواعًا مختلفة من الاغذية ولم يكتفوا بذلك بل في نيتهم ان يلغوا الادوية كلها ويستعيضوا عنها بالطعام والتدبير الصحي . ومن الغريب ان كثيرين ينقادون اليهم قبل ان يتدبروا الامر جيدًا

---

(١) (المقتطف) نعلم عن ثقة ان احد اطباء الاسكندرية المشهورين لا يعالج مريضًا الاَّ ويدخل مطبخ بيتهِ ويراقب كيفية اعداد الطعام لهُ ويرى مرتفقات البيت وبواليعهُ وما اذا كانت محكمة تمنع انتشار الغازات السامة في البيت

فيستعملون لمرضاهم اغذية كيماوية لا يعلمون خواصها ولا نفعها ولا ضرها

والمضرة الكبرى من كل ذلك ان الطبيب يحاول ان يجاري الزمان فيستعمل ما يجدُّ من الادوية والاغذية قبل ان يتأكد نفعهُ ويهجر الادوية والاغذية القديمة المثبتة النفع ولذلك تجد صناعة الطب الآن اقلَّ رسوخاً مما كانت عليهِ منذ خمسين عاماً بسبب تهافت الاطباء على كل جديد

وقد انقلبت آراء الاطباء في اشهر الاغذية التي يغذَّى بها المرضى . فقد كانوا يرون ان جلاتين ارجل العجول مثلاً من اكثر الاطعمة تغذيةً ثم عدلوا عن هذا الرأي فقلَّ استعمال هذا الجلاتين وعادوا الآن الى القول بفائدتهِ فعادوا الى استعمالهِ وعندي ان نفعهُ قليل فلا يجب تركهُ ولا يجب الاعتماد عليهِ دائماً

وعصير لحم البقر (الذي يستخرج بوضع اللحم في قنينة واغلائهِ ثم عصرهِ) تضاربت الاقوال فيهِ بين مادح وقادح . ولا شبهة الآن في انهُ منبه معوّض . ولكنهُ يضرُّ كثيراً حينما لا تدعو الحاجة الى استعمالهِ كما في الحمى الروماتزمية . ولهُ فعل ملينٍ فلا يصح استعمالهُ في الحمى التيفويديَّة ولا الاسهال اذا كانت الامعاء في حالة التهيج . ولكن يمكن استعمال خلاصات لحم الضأن والعجول والفراخ لانها ليست ملينة . ويجب ان نفرق بين الطعام المناسب للامراض الحادَّة والطعام المناسب للضعاف والناقهين من المرض فان كثرة الغذاء في الطعام ليست اهمَّ ما يُسأل عنهُ في الامراض الحادَّة . ففي اكثر الامراض الحادة يمكن تناول عصير لحم البقر المستحضر حديثاً وهضمهُ بسهولة . وكثيراً ما يضاف اليهِ البيسين ولا ارى لذلك لزوماً الاَّ اذا ثبت ان عصارة المعدة قليلة او ضعيفة . وهذا يصدق على اللبن ايضاً الذي يعطى كثيراً ممزوجاً بالبيسين . وعندي ان الاجدر بالاطباء ان يصفوا الاغذية كما هي في الطبيعة بدون ان تكثر معالجتها بالطبخ والدواء

وفي كثير من الامراض يحسن ان ينوّع المرق فيعطى المريض مرق لحم العجول مرةً ومرق لحم الضان أُخرى ولحم الفراريج اخرى . ويمكن مزج اللبن بالمرق او بالروم او البرندي او الوسكي

ولا بدَّ من اغلاء اللبن ولاسيما قبل استعمالهِ طعاماً للصغار . والاغلاء يزيل كثيراً من مضارهِ ويقي من الامراض المعدية التي قد تكون جراثيمها فيهِ . واذا اضيف الى اللبن ماء الشعير او ماء الجير او مذوَّب بي كربونات الصودا صار اسرع هضماً في المعدة

والمرض سواء اغتذى به الصغار او الكبار . وتفضّل البي كربونات اذا كان الانسان مصاباً بالقبض . ومثل اللبن مفيد جدًّا في الدسينطاريا والتهاب الامعاء والتهاب الاعور وانسداد الامعاء ويمكن اعطاؤهُ بكثرة . وغراء السمك المغلى مع اللبن مفيدٌ جدًّا ويتناولهُ الاولاد بسهولة اذا لم يكن شديد القوام . والمصل الممصول بالشبّ الابيض مفيد في الاسهال والحمّى المعويّة المصحوبة بالنزيف فيضاف درهم من مسحوق الشب الابيض الى الرطل من اللبن ويصفى المصل . واذا لم يستطع المريض اخذ اللبن يستغنى عنهُ بالقشدة الممزوجة بما يعادلها جرمًا من الماء الساخن

واذا كان الغشاء المخاطي كثير التهيج فللبن الخيل فائدة كبيرة . واذا استعصى القيءُ بسبب فعل منعكس في المعدة فاحسن علاج لهُ اللبن الممزوج بثلث جرمهِ من ماء الجير تؤخذ منهُ ملعقة صغيرة كل ربع ساعة ولا تزاد الجرعة على ذلك

ومعلوم ان المريض لا يستطيع هضم الاطعمة النشويّة ما دامت الحمى ولذلك يُعتمَد على اللبن وعصير لحم البقر في الحميات . واني اشير بان يسقى المحموم ماء باردًا من وقت الى آخر فان الذين يمرّضونهُ يسقونهُ من خلاصات اللحم والاشربة المقوية ويبخلون عليهِ بالماء البارد وهذا خطاء لانهُ يفضّل الماء البارد على غيرهِ وهو نافعٌ لهُ لانهُ يقوي قابليتهُ للطعام وينظف فمهُ

وقد ذمّت الاطعمة النشويّة بناء على انها غير مغذية ولكن ليس لذلك من سبب حقيقي على ما يظهر لي . فالاروروت المطبوخ بالماء او باللبن يكفي لتغذية كثيرين من الضعفاء الذين لا يستطيعون اكل الخبز . واذا مزج فنجان الاروروت المطبوخ باللبن بنصف ملعقة صغيرة من مسحوق الاروروت وعشر قمحات من مسحوق القرفة فهو نافع في الزكام المعدي او المعدي المعوي . ويمكن توقيف الاسهال بهِ احيانًا

والبيض لا يوافق كثيرين لما فيهِ من الزلال ولكن محهُ يمكن ان يمزج بالشوربا او باللبن او يخبط بالسبيرتو

وكثيرًا ما يهمَل الشاي والقهوة في معالجة الحميات بدون سبب كافٍ . فالشاي البارد الممزوج بالقشدة مناسب جدًّا للمصابين بالسل اذا اخذوهُ في الصباح بعد عرَق الليل . وكثيرًا ما يُمنَع المريض من اكل لحم الضأن والبقر ويسمح لهُ باكل لحم الفراريج ولا اعلم سببًا لذلك وعندي ان لحم الفراريج اعسر هضمًا من لحم الضأن والبقر الجيد الطري . اما لحم السمك فيحسن ان يوصف لمن يميل الى الإكثار من اكل لحم البقر

والضأن لان الانسان غير ميّال الى الاكثار من اكل السمك وهو يغذي تغذية كافية

والاولى ان تبذل الهمة في معالجة المريض نفسهِ لا في معالجة المرض . فاننا كثيرًا ما نرى الهمة مصروفة كلها الى المرض بدون التفات الى المريض كما في وصف الخمور والمنبهات وفي معالجة مرض بريط والنقرس المزمن وهذا خطأ

واني استحسن استعمال اللبن المنزوعة قشدتهُ في معالجة التهاب الكلية الانبربي المزمن ولكن المريض قد يعافهُ او لا يغتذي منهُ فيجب ابدالهُ بغيرهِ . والاغذية التي يمكن تناولها حينئذٍ كثيرة كالخبز والزبدة والبطاطس والاسباناخ ونحو ذلك من الخضر والبقول والاثمار المطبوخة . ولا يزيد البول الزلالي زيادة تذكر في الحالات المزمنة اذا اكل المريض سمكًا مرةً في اليوم او اذا اضيف الى طعامهِ مح بيضتين . ويمكن ان يأكل قليلاً من اللحم مرةً كل يومين فينتفع بذلك بدون زيادة في المرض . ولا بدَّ من الانتباه الى حالة البول حينئذٍ . ومن المؤكد ان الكلية الكبيرة البيضاء في بعض الاحوال تدل على ضعف البنية ولذلك فالاعتناء بتغذية الجسد كلهِ يساعد الكليتين على الشفاء . ومن الخطإ القطع ان نميت المريض جوعًا لكي ننجيهُ من مرضهِ . ولابدَّ من الانتباه للسن والعادة والبنية والاستعداد

وعندي ان الاقتصار على اللبن الصرف في معالجة الدسينتريا حسن جدًّا . واوافق الاطباء الذين لا يبيحون ان يضاف اليهِ شيء من مرق اللحم او المواد الشويَّة عدة اسابيع متوالية

وكثيرًا ما لا تكون الاطعمة مناسبة للمصابين بالنقرس فينحلُّ الجسم ويضعف . ولابدَّ في هذه الحال من ان يدرس كل شخص على حدتهِ وتعلم عوائدهُ السابقة واستعدادهُ الوراثي . ومنع اللحم والخمر مضرٌّ غالبًا . وكثيرًا ما تزول اعراض النقرس بواسطة الطعام الجيد والخمر الصحيحة . وقد جرت العادة الآن ان يمنع المصابون بالنقرس من اكل اللحم وشرب الخمر فاذا امتنعوا عمَّا اعتادوهُ هم واسلافهم من قبلهم لم يتغلبوا على النقرس بل تغلب النقرس عليهم فيجب ان يعتنوا بصحتهم العامَّة وتغذية ابدانهم لكي تتغلب على النقرس والاَّ ساءت حالهم

الكوليرا في روسيا

كان المظنون ان الكوليرا لا تنتشر في البلدان الباردة ولا تشتد وطأتها في فصل الشتاء لشدة البرد فيهِ . لكن يظهر من تقرير قنصل الولايات المتحدة في مدينة بطرس برج

ان الكوليرا بقيت في روسيا كل فصل الشتاء البارد وكانت الوفيات فيها غير قليلة. وعلم من اخبار اميركا الاخيرة ان بعض الروسيين الذين هاجروا اليها ظهرت الكوليرا فيهم وهم في كدا قبل ان دخلوا الولايات المتحدة

الصحة في يابان

قال الدكتور اشميد ان لبن البقر غير موجود في يابان فيضطرُّ الامهات ان يرضعنَ اطفالهنَّ من لبنهنَّ وهذا ينجي الاطفال من امراض كثيرة ولاسيما من داء الكساح فان هذا الداء غير موجود هناك . وقال ان النساء اليابانيات لا يقبّلنَ اطفالهنَّ في شفاههم فينجون بذلك من الامراض التي تنتقل عدواها من شخص الى آخر بواسطة التقبيل . وكل اهالي يابان لا يشربون الماء الاَّ بعد اغلائهِ مع الشاي فتُقتل جراثيم الحمَّى التيفويد منهُ ويموض بعض الديدان التي تعيش في بدن الانسان

اجور الاطباء

دُعي الدكتور فرير لمعالجة نائب رامبور في بلاد الهند فعالجهُ ثلاثة اشهر وكان مصاباً بداء المفاصل فدفع اليهِ عشرة آلاف جنيه . ولم يُدفَع الى طبيب اكثر من ذلك الاَّ الى الدكتور دمسدايل الذي دُعي من لندن الى بطرس برج لتطعيم الامبراطورة كاترينا الثانية فانها دفعت اليهِ عشرة آلاف جنيه اجرةً والفيْ جنيه نفقات السفر واهدت اليهِ رسمها ولقب بارون وخمس مئة جنيه تدفع اليهِ سنوياً مدة حياته

امرأة ولود

جاء في السجل الطبي ان امرأة عمرها ست عشرة سنة ولدت صبيين وبنتين دفعةً واحدةً ولم يزالوا في قيد الحياة . وهي اول ولادة فاذا جرت على هذا النسق نابت مناب اربع من العواقر في تكثير نوع الانسان

الوقاية من الكوليرا بالتطعيم

وجد الدكتور كاين الشهير انهُ يمكن الوقاية من الكوليرا بالتطعيم بالبروتوبلازم المستخرج من انواع مختلفة من البكتيريا غير باشلس الكوليرا فلا يتعرض المطعم بهِ للكوليرا كما يتعرض لو طعم بالمادة المستخرجة من باشلس الكوليرا . ومعلوم ان الدكتور كلين هذا من اشهر علماء البكتيريا ومن الذين قاوموا كوخ اشد المقاومة

ثمن الادوية

قابل بعضهم بين اثمان اشهر الادوية في اشهر الممالك فوجد انها ارخص في بلاد الدانيمرك ثم تزيد في بقية البلدان على هذه النسبة اذا حُسب متوسط ثمنها في بلاد الدانيمرك مئة

في نروج	١١٦	في سويسرا	١٤٩
« النمسا	١١٧	« البرتوغال	١٦٣
« المجر	١٢٥	« روسيا	١٩٧
« اسوج	١٢٦	« ايطاليا	٢٤٢
« بلجكا	١٤١	« فرنسا	٢٤٧
« جرمانيا	١٤٥	« انكلترا	٢٥٩
« هولندا	١٤٧	« الولايات المتحدة	٣٥٠

عدد السكان وعدد الاطباء

ظهر من الاحصاء الاخير ان في مدن ايطاليا من السكان والاطباء كما في هذا الجدول

	عدد السكان	عدد الاطباء
نابلي	٨٧٨٨٠١	١٣٢٣
تورين	٦١٣٩٩٥	٤٣١
ميلان	٥٧٥١٦٤	٣٩١
فلورنسا	٥٣٩٨٥٥	٢٨١
رومية	٥٠٧٥٠٤	٥٠٦
بالرمو	٤٨٦٤٤٨	٣١٦
جنوى	٤٢٥٨٥٤	٢٤٠
بولونا	٣٥٤٥٨٤	٢١٥
مسينا	٢٣٨٢٩٤	١١٧
فينيسيا	١٤٩٦٨٦	١٢٤

الكريوسوت في السل

بحث الدكتور البا في هذا الموضوع في جمعيَّة برلين الطبيَّة فقال ان بعض المرضى الذين يعالجون بالكريوسوت تظهر لهُ فائدة فيهم ولكن هذهِ الفائدة عرضيَّة او هي خاصَّة ببعض الاعراض ولكنهُ لا يفيد في ازالة الداء على الاطلاق اي ان باشلس السل لا يتأثر بهِ فلا يقل عددهُ ولا يزول ضررهُ . والفائدة التي تحصل من الكريوسوت تحصل ايضاً لو تُرك المريض بلا علاج اوعولج بتدبير الغذاء فقط . وقال الدكتور فرينجر انهُ لم يصف الكريوسوت مدة السنتين الماضيتين . وان نصف الذين كان يعالجهم بهِ لم يكن لهُ فعل بهم على الاطلاق وربعهم كان ينضرُّ بهِ باضعافهِ قابليتهم للطعام والربع الاخير كان يستفيد اويشفى . ولكنهُ رأى ان الذين يعالجهم بدونهِ ويعتمد في معالجتهم على التدبير الغذائي والصحي فقط يستفيد ربعهم او اكثر فلا مزيَّة للكريوسوت ان لم يكن منهُ ضرر

مستشفى السل

انشأ البارون روشيلد مستشفًى لمرض السل في بلاد النمسا حيث يمكن معالجتهُ بجودة الهواء وقد انفق عليهِ خمسة عشر الف جنيه

طعام المصابين بالتهاب الكلية المزمن

قال الدكتور ده جاردن بومتز في اكاديمية العلوم بباريس انهُ يجب الالتفات الى المواد السامة التي تتكون في بدن المصابين بالتهاب الكلية المزمن لا الى البول الزلالي اي يجب استخدام كل الوسائل لاخراج هذهِ السموم من البدن ولتغذية المريض بغذاء يقلل توليدها ومنعهِ من اجهاد قواهُ العقلية والجسديَّة . فاللحم الذي يأكلهُ المريض يجب ان يكون جديداً لانهُ اذا مضى عليهِ ثلاثة ايام تولدت فيهِ المواد السامة (تكسين) ويجب الامتناع عن اكل لحم السمك ولحم الصيد والمحار والجبن لهذا السبب عينهِ . ويجب ان يكون اكثر الطعام من اللبن الجديد ولا بدَّ من تعقيمهِ اي اماتة الجراثيم منهُ بالاغلاء . ولا بد من طبخ اللحم جيداً قبل اكلهِ . وقال انهُ لم يرَ ان البيض يزيد البول الزلالي . وخير اللحوم ما كثر فيهِ الجلاتين . ومدح الارز من بين الحبوب النشويَّة . واشار بان يمنع تكوُّن المواد السامة في القناة الهضمية باستعمال المواد التي تزيل الفساد من الامعاء كالبنزونفثول والصالول

واشار الدكتور سه بهذا الطعام وهو لتر من اللبن و ٢٥٠ غراماً من الخبز الابيض

و٥٠٠ غرام من الشاي او القهوة و ١٠٠ غرام من المكرونة . وفي رأيه ان الادوية لا تفيد المصابين بالبول الزلالي. ويجب تجنُّب مدرّات البول ما عدا القهوين والكتوس. واما الدجيتال فيضر الكليتين . ومستحضرات الحديد قد تزيد القبض . واليوديدات واملاح السترنتيوم والجير تفيد بعض الفائدة

باب الزراعة

انتفاع الزراعة من العلم

للعالم بلمب مدير دار الامتحان الزراعي باندبانا

اشتهر العالم ليبغ الالماني منذ خمسين سنة بمكتشفاته الكيماويّة المتعلقة بالزراعة فلُقب ابا الكيمياء الزراعية. وكان اكثر بحثه في تركيب التربة وغذاء النبات. وهو اول من اثبت ان النبات يتغذى من مواد مخصوصة في التراب وان الاتربة والنباتات تختلف في تركيبها الكيماوي . وقد اتسع نطاق المعارف الزراعية من ايام ليبغ الى الآن اتساعًا عظيمًا واستفادت صناعة الزراعة منها فوائد لا تقدر

ولم يطرق العلماء طرُق النفع قبلاً كما طرقوها في هذا العصر فصار عصرنا عصر الفائدة والفهم وصار العلماء يبذلون الجهد في حل المسائل التي منها نفع عمومي كالمسائل الزراعية ونحوها. وقد عضدتهم حكومة الولايات المتحدة الاميركية في ذلك وخصصت في السنة الماضية نحو مليون ريال للتجارب الزراعية . ولم يزل كثيرون يجهلون مقدار الفوائد التي نالتها صناعة الزراعة من العلوم الطبيعية. ومرادي الآن ان اذكر بعض الامثلة التي يظهر منها ان اهل الزراعة قد ربحوا ملايين من الريالات بواسطة المباحث العلمية الطبيعية وسيربحون ملايين كثيرة بواسطتها

وقد نتجت الفائدة الحقيقية الاولى من امتحان الاسمدة التجاريّة فقد اثبت ليبغ ان النباتات تستمدُّ اكثر غذائها من الارض فتأخذ منها النيتروجين والبوتاسا والحامض الفصفوريك ولذلك تقلُّ هذه المواد في الارض عامًا بعد عام فيقل خصبها بقلتها فيها وتقلُّ حاصلاتها. وفي الاسمدة الطبيعية نيتروجين وبوتاسا وحامض فصفوريك ولذلك تعود الارض الى خصبها اذا سمدت بها. ولكن الاسمدة الطبيعية لا يسهل الحصول