

الحمامات

لجناب الدكتور سليم بك جربدي

ان ظهور الانسان في المنطقة الحارة جعله يميل بالطبع الى الاستحمام لاجل تسكين جاش الحر وازالة ما يتركه التبخر الجلدي على جسده من الرواسب الحيوانية فاشتهر نفع الحمامات وشاع استعمالها حتى عم العالم وصار امراً واجباً عند بعض القبائل . الا ان استعمالها كان بسيطاً سهل المأخذ خالياً من كل مظاهر التأتق فكان أكثر الناس في رومية يستحمون في مياه التبير ولم تكن الحمامات الفاترة مستعملة الا عند اغنياء الملكة واشرفائها ثم صنعت الحمامات العمومية وزادت تزخرفاً وتأنفاً وكثر اهتمام التباصرة بها حتى صارت غاية في الانتان والنفامة ولم تنزل آثارها في رومية ومباي وغيرها من المدن وفي اشبه ثيها بمحمامات مصر والشام وغيرها من بلدان المشرق الا ان هذه اقل من حمامات الرومانيين تأنفاً ونفامة . اما الغربيون وسكان البلدان الباردة فيستحمون على اسلوب غير الاسلوب الذي نستم عليه نحن فانهم يجلسون اولاً في اماكن حرارتها من ٥٠ الى ٥٥ درجة ستيغراد ريثما يعرقون وحينئذ يركون اجسادهم بقطعة فلانلا حتى تعبر فيرشونها بالماء البارد وبعضهم يركونها بالجليد ثم يتعرضون ثانية للحرارة ويكررون ذلك مراراً بعض الاحيان

ومما كانت طريقة الاستحمام فله تأثير في الاجسام يختلف باختلاف الطريقة ونوع المياه وحرارتها وله فوائد مهمة اذا استعمل في محله وبموجب شروطه لانه ينظف سطح الجسد ما بقي من الرواسب المكونة من املاح ومواد حيوية حادثة من التبخر الجلدي المتواصل وكثيراً ما تكون هذه الرواسب مواد مرضية . وللحرارة دخل في فعل الحمامات فانه عند درجة الصفر يغيب امتصاص الجسد على التبخر فيبرح الى ان يصل الى حد يدعى نقطة الموازنة ومن ثم يقل بارتفاع حرارة الماء حتى تصل الى ٢٠ درجة فيغلب التبخر الامتصاص . ولقد اجريت تجارب شتى في الحيوانات وبموجبها وضع التاموس الآتي وهو " ان الجسم المغمور بالماء لا يبرح ولا يتبخس شيئاً عند حرارة ٢٢ س بل يتوازي فيه الامتصاص والتبخر ويغلب الامتصاص على التبخر في ما دون ذلك والتبخر على الامتصاص في ما فوقه فيبرح الجسم في الاول ويتبخس في الثاني "

وللحمامات انواع كثيرة نخص منها بالذكر الانواع الآتية (١) الحمامات الباردة التي حرارتها من ٢٥ س الى ٢٠ فهذه تخفض حرارة الجسد وتلين الجلد وتنقي سطحه من الاوساخ وتبطن الدورة وتقلل التبخر الرئوي والجلدي وتعتب برد فعل نشيط بشرط ان يحرك المستحم اعضاءه

وان لا يطول مدة الاستحمام والأفاته يشعر ببرد وانحطاط النبض وارتخاء المجموع العصبي . ونفس هذه النتائج تحدث من الاستحمام والجسم متعب ومضنوك (٢) الحمامات الفاترة التي درجة حرارتها من ٣٠° س الى ٣٥° وهذه تمكن المجموع العصبي اذا قصرت مدتها وتضعفه اذا طالت وربما انها تستعمل غالباً بواسطة مغطس فيجب على المستحم ان يغطي الاجزاء غير المغورة بالماء وان لا يتعرض للهواء بعد الاستحمام وان يسكن منية بعد ان ينشف جيداً فيفضل استعمالها في البيت وخصوصاً في فصل الشتاء

(٣) الحمامات الباردة التي درجتها ٢٥° س الى ٤° س وهذه تحبب الجلد وتزيد النبض الرئوي والجلدي وتنبه الجلد وتسرع بالنبض والحركات التنفسية واذا طالت مدتها تحدث احتقانات وبعض الاحيان انزفة دماغية ورئوية واذا استعملت بحسب شروطها تنشط بعض الأشخاص الضعفاء والمهزوكين (٤) الحمامات الباردة وهذه يقتصر فعلها على زيادة النبض الجلدي وزيادة شديدة بدون ان تحدث ادنى ارتعاج . ويقدر الانسان فيها ان يحتمل اشد الحرارة والظاهر ان السبب في ذلك هو سرعة النبض الجلدي الذي يبرد الجلد . وهي منية بشرط ان تكون قصيرة المدة وان يلف المستحم جسمه بلهائف ويسكن الى ان يكف النبض الجلدي الزائد . (٥) الحمامات البحرية وهذه لا يزيد تأثيرها عن الحمامات الباردة الا بحركة الامواج والتنبيه الجلدي الذي يحدث عنه وبامتصاص الاملاح الذائبة في المياه . اما الحمامات المعدنية فيقتضي لها كلام مخصوص مطول وفيه نعلق بالطب العلاجي اكثر مما بالطب المنبي والوسائط الصحية ولذا لا نلتفت اليها الآن

ولما كان استعمال الحمامات واجب في كل حال وجب علينا ان نذكر جميع شروطه اللازمة وطرقه الضرورية بالنسبة الى الاقليم والجنس والعمر والمزاج . ففي الاقليم الحار تفضل الحمامات الباردة لانهما تقلل التبريد الجلدي وتنشط البنية بشرط ان تستعمل معها الحركات العضلية وان تكون برودة المياه معتدلة ورثة برودة المياه لا توافق في المنطقة الحارة ولا في النصول الحارة لانها تسلب الحرارة بسرعة وتعقب برودة فعل شديد جداً . وفي الاقليم البارد والنصل البارد حينما تقل التبريد الجلدي ويبطو التنفس يحتاج الى الحمامات الحارة جداً او الباردة جداً فان الاولى تنبه الجلد وتحمره وتزيد التبريد الجلدي والثانية تزيد رد الفعل . وقد اعتاد سكان المنطقة الشمالية على هذين النوعين لانهم يتركون اجسادهم بالثلج بعد خروجهم من حمام بخاري ثم يدخلون مغتملاً حاراً ولم يظهر من هذا التقل ادنى ضرر في مستعمليه بل انه ينبه الجلد تنبيهاً نشيطاً . وفي الاقليم المعتدل تستخدم الحمامات الحارة او الفاترة في الشتاء والربيع والخريف والباردة في الصيف

ويختلف استعمال الحمامات باختلاف السن ففي الطفولية يكثر استعمال الحمامات الباردة وهي مفيدة ولكنها قد تضر ولذلك تؤثر عليها الحمامات الناترة في ما عدا فصل الصيف فتفضل فيه الحمامات الباردة ولا بد من ان يكون مكان الحمام دافئاً وان ينشف الجسم جيداً بماء شافٍ مستحسنة ويتوّم الطفل بعد الاستحمام ولو مدة قصيرة . وفي سن البلوغ يجب الاستحمام ما أمكن وذلك كل خمسة عشر يوماً مرة شتاء وكل ثمانية ايام في الربيع والخريف وينفض فيها الحمام البيني بشرط ان ينام المستحم ولو نصف ساعة بعد ان ينشف جسمه جيداً ويقل تعرضه للتلوّل والبخارجية ولا بأس في الصيف بالاستحمام في المياه الباردة او مياه البحر تلك مرات او اربعاً كل اسبوع بشرط ان لا تطول مدة الاقامة في الماء عن خمس عشرة دقيقة وان يكون الجسم غير ضعيف بحيث يتأخر فيورده الفعل او لا يكون تاماً

ولا يجوز الاستحمام في الشبخوخة الآ في الحمامات الناترة لان الحارة قد تحدث في الشيوخ احتقانات وانزفة دماغية والباردة كثيراً ما لا تعقب برّد فعل واذا عُميت كان غير كامل ومن شدة تأثيرها تحدث احتقانات وانزفة وفلنماسيا خصوصاً في الأشخاص المتعبين لذلك . اما النساء فلم يكن يستعملن الحمامات الباردة قديماً بل كن يقتصرن على الاستحمام في الماء الناتر . ومنذ ثلاثين سنة اثار بعض اطباء اوربا بالحمامات الباردة فشاغ استعمالها وظهرت فوائدها فانها تقوي البنية وتدددها وكثيراً ما تمنع ظهور الكلوروس (المرض الاخضر) في سن البلوغ ولكن لا يجوز استعمالها وقت الحيض ولا في اوائل الحمل

وللزواج دخل عظيم في استعمال الحمامات فان اصحاب المزاج العصبي ينفضي لهم الاستحمام بالمياه الناترة المعتدلة الحرارة . واصحاب المزاج الدموي الاستحمام بالباردة فانها ترطب اجسادهم وتسكن هيجان دمهم وبمعكها الحارة فانها كثيراً ما تحدث من فرط التنيه احتقانات وانزفة فالأولى اجتنابها والاعتماد على الحمامات الناترة شتاء والباردة في بقية الفصول . اما اصحاب المزاج اللدناوي فاذا لم يكونوا غشاء جداً فلا بأس باستعمالهم الحمامات الباردة بشرط ان لا تكون حرارتها واطقة جداً وان لا تطول مدة الاستحمام عن عشر دقائق . وتفيدهم ايضاً الحمامات الجبرية صيفاً والحمامات الاصطناعية اللحية والصابونية في بقية الفصول

وجوز بل يستحسن استعمال الحمام مرتين او ثلاثاً مدة النقع من الامراض (ما عدا امراض المسالك الهوائية) لازالة الرواسب عن سطح الجلد . ومهما كان نوع الحمام لا يصح استعماله بعد الطعام قبل نهاية الهضم لانه كثيراً ما يحدث من جرى ذلك سوء هضم واحتقانات وانعزال الى غير ذلك من النتائج وعليه ينفضي ان لا يستحم الانسان الا بعد تلك ساعات فاكثر من مناولة الطعام