باب الصحة والعلاج

الدَّلْكُ دواء التعب

كثيرًا ما يتطلَّى الانسان اذا شعر بالتعب فيشعر بشيء من الراحة بعد التمطي او بنقر اصابعهُ اذا كانَ يداهُ من التعب فتعود الراحة اليهما . ومعلوم ان اطبَّاء المشرق يعتمدون كثيرًا على دلْك الاعضاء او تمسيدها لشفائها من الامراض او لتخليصها من التعب وقد شاعت هذهِ الطريقة العلاجيَّة الآن في اوربا واميركا

والدلك من اقدم طرق العلاج فقد ذكرهُ ابو الطبِّ بقراط الذي نشأ قبل التاريخ المسيحي بست مئة سنة وقال « انهُ يلين المفاصل اليابسة ويقوي الضعيفة وينعش المعياة . ويجب ان يكون بالكف اللينة » . وكان الصينيون والهنود يعرفون الدلك ويستعملونهُ في تليين الاعضاء وعلاجها من عهد قديم جدًّا . وتعلَّم العرب استعمال الدلك من كتب اليونان او من الهنود وكثر ذكرهُ في كتبهم الطبيَّة قال ابن سينا في القانون « الدلك منهُ صلب فيشدّد ومنهُ لين فيرخي ومنهُ كثير فيهزل ومنهُ معتدل فيخصب ومنهُ خشن فيجذب الدم الى الظاهر سريعًا ومنهُ املس اي بالكف او بمرقة لينة فيجمع الدم ويحبسهُ في العضو . والغرض في الدلك تكثيف الابدان المتخلخلة وتصليب اللينة وخلخلة الكثيفة وتليين الصلبة . . . ومنهُ دلك الاسترداد وهو بعد الرياضة ويسمَّى الدلك المسكِّن ايضًا والغرض فيهِ تحليل الفضول المحتبسة في العضل ممَّا لم يستفرَغ بالرياضة لينعش فلا يحدث الاعياء وهذا الدلك يجب ان يكون رقيقًا معتدلاً » انتهى . ويظهر لنا ان ابن سينا نقل هذهِ العبارة الأخيرة عن بقراط ابي الطب

واهمل الاوربيون الدلك وجهلوهُ كل مدة القرون الوسطى كما جهلوا اكثر العلوم والفنون . ثم عادوا اليهِ منذ سنين قليلة ومعيدهُ عندهم الدكتور مزجر الهولندي الذي شرع يعالج المرضى بهِ سنة ١٨٥٣ ومن ثمَّ كثر استعمالهُ في اوربا واميركا ويقول مستعملوهُ انهُ يسكِّن الالم بتخدير اعصاب الجلد ويسرع حركة الدم واللمفا في الاعضاء المدلوكة فيزيد غذاءها ونزع الفضول منها . وعندنا ان هذا الامر الاخير اي سرعة نزع الفضول منها هو السبب الأكبر لفائدة الدلك وقد ذكرهُ الشيخ الرئيس حيث قال

« والغرض فيهِ تحليل الفضول المحتبسة في العضل » . والف الدكتور دغلس غراهم الأميركي كتاباً في تاريخ الدلك وكيفيَّة استعمالهِ . (١) وقد رأينا لهُ الآن نبذة مختصرة خصَّص فيها تجارب الاستاذ مجيورا من اساتذة مدرسة تورين التي اثبت فيها بالامتحان ان الدلك يزيل التعب. فان هذا الاستاذ كان يوصل الوسطى من اصابع يدهِ بجسم ثقلهُ كيلوغرام ويحركهُ بها مرارًا حتى تتعب ويعيّن مقدار تعبها بآلة ميكانيكيَّة معدة لذلك ثم يدلكها دلكًا بطرق الدلك المختلفة فيجد انها تستريح حالاً وتعود ترفع الجسم بلا تعب حتى ان الاصبع التي كانت تتعب برفع اربعة كيلوغرامات صارت ترفع ثمانية بعد الدلك. ووجد ايضاً بالامتحان انهُ لا فائدة من اطالة مدة الدلك بل ان فائدتهُ كلها تحصل اذا طالت مدتهُ خمس دقائق فقط ثم لا تزيد على ذلك. ووجد ان الدلك بالذات اي دعك العضو كأنهُ يعجن عجناً (pétrissage) انفع طرق الدلك المختلفة. وان الدلك يريح الاعضاء المتعبة بالعمل الكثير او بالرياضة العنيفة. ومشى مرةً عشرة اميال متوالية ولم يكن معتادًا المشي الطويل فتعب كثيرًا وامتحن قوة اصابعهِ فوجد انها صارت زيع ما كانت عليهِ وهو مستريح فدلكها عشرة دقائق فاستراحت وعادت قوتها كما كانت قبلاً مع انها لا تستردُّ قوتها عادة بمجرَّد الراحة الاَّ بعد ساعتين. ومعلوم ان الراحة لا تردُّ القوة العضليَّة الخائرة من الجوع ولكن الدلك يردُّها كما تقدَّم

ووجد ايضاً ان الدلك يرد القوة العضليَّة التي يفقدها الانسان بالارَق او بالاشغال العقليَّة او بالحمَّى فانهُ جعل شخصاً يحيي الليل ساهرًا ثم قاس قوتهُ العضليَّة فوجدها قليلة جدًّا فدلك عضلاتهِ عشر دقائق ثم قاسها ثانية فوجد ان القوة كادت ترجع كلها الى الحالة الطبيعيَّة كأن الشخص نام الليل كلهُ نومًا طبيعيًّا وذلك لم يكن يتم لهُ ولو استراح النهار كلهُ او استعمل افضل العقاقير المقوية

وامتحن عشرين تلميذًا من تلامذة الطب الامتحان الطبي النهائي مدة خمس ساعات متوالية حتى خارت قواهُ تمامًا وامتحن قوة اصابعهِ العضليَّة حينئذٍ فوجد انها صارت خُمس القوَّة الطبيعيَّة فقط فدلكها عشر دقائق بعد نصف ساعة فعادت اليها قوتها الطبيعيَّة

واصابت الحمَّى انسانًا ولازمهُ الدور عشر ساعات متوالية فضعفت عضلاتهُ ضعفًا شديدًا ولكنها لما دلكت استردت قوتها كما كانت قبل الحمى

وقد ابنَّا في مقالة سابقة موضوعها فلسفة التعب نشرت في الجزء الثالث من هذه

(1) Dr. D. Graham, Massage : History and Application (New York 1893).

السنة نقلاً عن خطبة الاستاذ فوستر الفسيولوجي ان علة التعب العضلي اتلاد الدقائق الحيَّة من العضلات وتجمُّع الدقائق الميتة فيها لا سيَّما وان الدقائق الميتة سامَّة فالدلك خير دواء يسرع اخراج هذه المواد السامة من العضلات المتعبة

الشفاء من السرطان

لا دواء للسرطان غير الاستئصال بالعمليَّة الجراحيَّة . والاستئصال لا يزيل السرطان دائمًا فيعود ثانية بعد مدة وجيزة ولكن هذه المدة قد تطول سنتين او اكثر فيموت المريض بداء آخر قبل ان يعاودهُ السرطان فيحسب انهُ شفي منهُ . وقد جمع الدكتور كرتس الجرَّاح كثيرًا من حوادث السرطان التي عولجت بالعمليات الجراحيَّة فوجد ان نسبة الحوادث التي شفيت اي لم يعد السرطان يظهر فيها بعد ثلاث سنوات او اكثر الى الحوادث التي لم تشفَ تختلف باختلاف موقع السرطان على ما ترى في هذا الجدول

من كل الف حادثة من سرطان الحنجرة شفي	٥٨٠	حادثة	
" " " " " اللسان "	٦٦٠	"	
" " " " " المستقيم "	٢١٣	"	
" " " " " الثدي "	٢٩٧	"	
" " " " " الرحم "	٤٠٥	"	

وعليهِ فالعمليَّة الجراحيَّة انجع في سرطان الرحم والمستقيم والثدي منها في اللسان والحنجرة

الشفاء بالماء

اعتمد الاقدمون على الماء في علاج الأمراض من ايام ابقراط ابي الطب ولا سيما في علاج الجروح ورأى البسطاء ذلك فظنوا ان في الماء قوَّة سريَّة او روحيَّة تشفي من المرض ولا سيما بعد ان صار البعض يقرأون عليهِ ويعزّمون ويتلون الآيات والصلوات

ويقال ان الجرَّاح پارى الفرنسوي الشهير الذي غيَّر مذهب الجراحين في اوربا رأى بعضهم يعزّم على الماء البارد ويواسي بهِ الجراح في حرب متز سنة ١٥٥٣ فتشفى قبل الجراح التي تعالج بالكي حسب الطرق الشائعة حينئذ فقال في نفسهِ ان الفعل للماء البارد ولا فعل للتعزيم لأن الماء ينظّف الجروح ويخفف الالتهاب الذي يحدث منها . وجعل يواسي الجروح بهِ فنجح نجاحًا عظيمًا كما هو مبسوط في سيرتهِ المذكورة في كتاب سر النجاح

الاَّ ان اهالي اوربا كانوا في ذلك الحين غائصين في بحار الجهل والخرافات فنسوا ما اكتشفهُ باري او لم يعبأُوا بهِ فظلَّ مهملاً مئتي سنة. ثم رأى الجراحان لمبار وبرسي ضحَّانا يواسي الجرحى بالماء البارد بعد ان يذيب فيهِ قليلاً من الشب الابيض ويتلو عليهِ بعض العزائم فحكما ان الفعل للماء وجعلا يعالجان الجرحى بهِ فنجحا وذاع صيتهما

واشهر من اذاع المعالجة بالماء رجل اسمهُ فنسنت بريسنتز نشأَ في النصف الاول من القرن التاسع عشر واستنبط اساليب مختلفة للمعالجة بهِ . و يقال انهُ عالج في سنة واحدة وهي سنة ١٨٤٠ الفاً وخمس مئة من المرضى الذين اتوا اليهِ من بلدان مختلفة وتوفى سنة ١٨٥٢ عن ثروة طائلة جدًّا جمعها من هذهِ المعالجة

وغنيٌّ عن البيان ان اكثر الذين اشتهروا بالمعالجة بالماء ليسوا من الاطباء البارعين ولا هم ممن يبني اعمالهُ على الاحكام العقليَّة والقواعد العلميَّة . وان الذين شفوا بواسطة علاجهم كان للوهم اليد الطولى في شفائهم لكنَّ ذلك لاينفي فائدة الماء ولا يعفي الاطباء من وجوب الانتباهِ اليها لا سيَّما وانهم يتهافتون على كل علاج جديد حالما تُنسَب اليهِ فائدة من الفوائد وقبل ان يُعرَف سببها العلمي فما ضرَّهم لو عرفوا ما ينسب الى الماء من الفوائد واستعملوهُ حيث استعملهُ غيرهم فافاد

اما عامة القراء غير الاطباء فحسبهم ان يعلموا فوائد الاستحمام في نظافة البدن وازالة التعب وتقوية الدورة الدمويَّة ولا سيما اذا صحبهُ الدلك كما هو شائع في الحمَّامات الوطنيَّة المعروفة بالحمَّامات التركيَّة . وفي تنظيف الجروح من جراثيم الفساد التي تتساقط عليها من الهواء . واذا نظفت الجروح من هذهِ الجراثيم اندملت سريعاً ولم يحدث فيها مادَّة ولا التهاب

هذا من حيث استعمالُ الماء من الظاهر .اما من الباطن فواضح ان الماء من اقوى المعينات على هضم الطعام وتذويبهِ لكي يتغذى بهِ الجسم وهو السائل الوحيد الذي يفي بهذهِ الغاية ولا يخشى منهُ اقل ضرر . ولا عبرة بما يقولهُ بعض الاطباء من ان الخمر انفع منهُ او انهُ لا يحسن شربهُ الاَّ ممزوجًا بها او بغيرها من المسكرات فانهُ ليس لذلك من سند علمي ولا هو مؤيَّد بالاختبار .وطالما بلغنا ان الاوربيين لا يشربون الماء في بلادهم الاَّ ممزوجًا بالخمر فرأينا الامر على خلاف ذلك بل ان من فنادقهم ما يشترط على نزلائهِ شرب الماء القراح ولم نجد فرقًا ظاهرًا بين الذين يشربون الماء صرفًا والذين يشربونهُ ممزوجًا بالخمر ويزعم بعض الاطباء الذين يبنون علمهم على ما سمعوهُ او تسلموهُ لا على الحقائق العلميَّة

المثبتة ان الاشربة الروحيَّة لازمة لما فيها من الغذاء ولكنهم لو نظروا في الامر قليلاً لوجدوا ان من يشرب الخمور ليغتذي بها كمن يطبخ الدرَّ ليأكلهُ لا لانها خالية من كل غذاء بل لانَّ في لقمة الخبز من الغذاء اكثر ممَّا في قنينة الخمر الغالي الثمن . ولا ينكر ان للخمور فائدة دوائيَّة في بعض الادواء ولكنَّ فائدتها مقصورة على الالكحول الذي فيها فاستعمال الالكحول الصرف في تلك الاحوال أَوْلى وبهِ تحصل الفائدة الكبرى من المقدار الاقل وبالثمن الاقل. ولا ينكر ايضاً ان البعض يستطيب طعم الخمور فيكون الغرض منها اللذة لا الفائدة

المنزل الصحي

الموقع * موقع المنزل إمَّا ان يكون مجلبةً للصحة والراحة وطول العمر واما ان يكون مجلبةً للمرض والتعب والموت الباكر . فاذا اردتَ ان تتوفر في منزلك شروط الصحة وجب ان تستوفي فيهِ الشروط الآتية وهي

اولاً . ان يكون موقعهُ جافاً ويجب ان تجتنب الارض الرطبة والمردومة ردماً كما تجتنب الموت

ثانياً . ان يكون مرتفعاً بقدر الامكان

ثالثاً . ان يكون بعيداً عن المستنقعات والترع البطيئة الجري والارض التي تغمرها المياه وبعيداً عن الاماكن التي تهب فيها رياح آتية من اماكن وبيئة او كثيرة المستنقعات

رابعاً . ان يكون بعيداً عن المعامل والحانات وقريباً من المدارس والمعابد

خامساً . ان يكون بعيداً عن الشوارع العموميَّة ما امكن لكي لا تتعب بغبارها وجلبة المارين فيها

سادساً . ان يكون فيهِ كل ما يمكن من الارض البراح فيكون منها ساحة للعب الاولاد وحديقة للاشجار والرياحين

الهندسة * يجب ان يبنى البيت على اسلوب يُدخل فيهِ كل ما يمكن من اشعة الشمس والهواء النقي . ولا يجوز لمن يعرف قيمة صحتهِ ان يسكن بيتاً لا تدخلهُ اشعة الشمس ولا يتجدَّد هواؤهُ دائماً ولو أُعطي هذا البيت مجاناً . وقد قيل ان البيت الذي لا تدخلهُ الشمس يدخلهُ الطبيب كثيراً

استئصال السل

كتب الدكتور بفس مقالة مسهبة في هذا الموضوع في الجزء الصادر في شهر فبراير (شباط) في جريدة الفورم قال فيها ان داء السل لا ينتقل من الوالدين الى الاولاد بالوراثة لكن من المحتمل ان الاستعداد للاصابة به ينتقل من الوالدين الى الاولاد. والسل معدٍ ولكن عدواه غير شديدة اي ان الناس لا يعدون به بسهولة كما يعدون بغيره من الامراض المعدية. فلا يعدى به الانسان الا اذا تعرّض للعدوى وخالط المسلولين زمانًا طويلاً. ولكنهُ قد يُعدَى به سريعًا اذا زالت قوة المناعة من جسدهِ او ضعفت. ومع ذلك فقتلى السل اكثر من قتلى كل الامراض المعدية. ويقال ان سُبع وفيات الاوربيين والاميركيين سببها داء السل الرئوي

والسل اسهل الامراض المعدية اتقاء واذا اصيب به انسان فهو اصعبها شفاء. ومع ذلك لا يتعذّر شفاؤهُ اذا تدورك قبل ان يتمكن من المصاب. وفي رأي الدكتور بفس انهُ يمكن استئصال هذا الداء تمامًا بالوسائط التالية وهي:

اولاً. اقناع الناس بان السل داء معدٍ

ثانيًا. تعليمهم كيفيّة ازالة العدوى من نفث المسلولين

ثالثًا. فحص النفث فحصًا بكتيريولوجيًا حتى يعلم وجود السل عند ظهورهِ فيعالج قبلما يتمكن من المصاب به

رابعًا. تنقية هواء المخادع التي سكنها المسلولون قبلما يسكنها غيرهم

خامسًا. انشاء مستشفيات خاصة بمعالجة المسلولين

سادسًا. منع استخدام المسلولين في الاعمال التي تعرّض غيرهم للعدوى

سابعًا. فحص الحكومة للبقر وقتل كل بقرة مصابة بالتدرُّن

ومن رأي الدكتور لوسن فلك انهُ يمكن استئصال داء السل الرئوي من المسكونة كلها في ثلاثين سنة اذا استُعملت الوسائط اللازمة لذلك

ميكروب السل والسكاير

اثبت الدكتور كرز ان السكاير الافرنجية لا تخلو من ميكروب السل وهو يحملهُ اليها من الذين يصنعونها لانهم يلوثونها بريقهم وهم مصابون بالسل في الغالب لكن هذا الميكروب يبقى حيًّا فيها نحو عشرة ايام فقط فاذا حفظت زمانًا اطول من ذلك مات او بطل فعلهُ