

الاستحمام والحمامات

من كتاب مني الطبيب

الاستحمام - عادة قديمة جداً والمداواة به قد أصبحت اليوم من الوسائل الشفائية التي يعمل عليها في علاج امراض كثيرة متنوعة . ولما تخلو الآن مدينة عابرة من حمامات متروعة غاية الاستغناء والنظافة

الحمامات - تقسم الى بسيطة ودوائية

وباعتبار حرارتها تقسم الى باردة وواترة وحمئة

وباعتبار مادتها الى سائلة وغزبية ونصف سائلة وجامدة

وباعتبار نوعها الى كلية وجزئية

الحمامات البسيطة - يستعمل فيها الماء فقط وتشمل الاستحمام في المياه العذبة كياه الانهر

والعيون والبرك والحياض او المياه المالحة كياه الابحر وانجيرات

الحمامات الدوائية - هي ما يضاف فيها الى ماء الحمام البسيط مواد دوائية بقصد الحصول

على منفعتها كاللحم والخردل والكبريت الخ

الحمامات الطبيعية - هي يتابع معدنية تعني بها الحكومة بادارة اطباء خصوصيين

يقصدها المرضى من كل صوب للاستغناء من علق متروعة كحمامات حلوان وقيشي وكارلسباد

وغيرها وفوائدها لا تقدر . وامتيقاه الشرح عنها يتفرق مجلداً ضخماً فمن كان في حاجة

اليها فعليه ان يستشير الطبيب ليرشده الى ما يفيد منها . ويوجد في بلادنا يتابع معدنية

اذا اعتني بها انت البلاد بفوائد عظيمة ووفرت على الاهالي مشقات السفر الى تلك الحمامات

البعيدة وربما جلبت كثيرين من المرضى الاجانب فحصلت منها فوائد مضاعفة

الحمامات البسيطة الباردة - الحمام البارد هو ما كانت درجة حرارة الماء فيه بين صفر

و ١٨ درجة سنكراد ويقوم بالتغطيس والسكب والرش واللمس وهو من الوسائل الصحية والشفائية

التي يعمل عليها كثيراً ومن اظهر فوائده تجديد النشاط بعد الاغتسال صباحاً

التغطيس - هو الحمام الاعيادي وهو اما ان يكون في البحر او في مياه الانهر الجارية

ويجذب الاستحمام في البرك والمياه الزاكنة لان الالهزة التي تنبعث منها بالتخلل الاعشاب

والخيرات انتولة فيها تسب حيات

وتختلف مدة الحمام بحسب قابلية الجسم لان من الناس من يستطيع ان يقم في الماء

البارد مدة طويلة ومنهم من لا يشمل ذلك أكثر من بضع دقائق والقاعدة الغالبة هي ان مدة الاستحمام في المنطق ٥ دقائق وفي البحر والنهر من ١٠ الى ٢٠ دقيقة
شروطه - آ قبل الاستحمام - يروض الجسم رياضة معتدلة لا توجب افراز العرق ثم يبل المتحمم رأسه بالماء البارد لمنع ترارد الدم اليه ويغسل في الماء دفعة واحدة . ويجب ان يستحم قبل الأكل بنصف ساعة او بعده بخمس ساعات ويحتمب الاستحمام وقت الغضم لانه يسبب أضراراً مهمة . ٣ وقت الاستحمام - ترتب الاعضاء على الحركة وهذا يقوم بحركات السباحة التي تقوي الاعضاء وتعين على زيادة البقاء في الماء . ومتى احس السبحم بقشعريرة وجب ان يخرج من الماء . ٣ بعد الحمام - ينشف الجسم جيداً وسريعاً ويروض بالحركات الموافقة لارجاع الحرارة ومساعدة رد الفعل وان لم يكن رجوع الحرارة سهلاً وسريعاً وجب الانقطاع عن الحمام وبعد حصول رد الفعل يرأخذ الطعام باعتدال . واما الحمرنجائزة لمن كان معتاداً عليها

فوائده - مقو يفيد الاجسام العصبية والبنات التخيفات والمصفرات اللوب والاولاد الضعفاء والفتاير يربي المزاج . ويستعمل في عدة امراض عصبية والتهابية وحماوية وفي الازفة الدموية ويرجع في نوع استعماله الى رأي الطبيب
موانعه - ١ يمنع في اصحاب الصدر الضعيف وامراض القلب العضوية والمزاج الكئي لان الماء البارد يقض الاوعية الدموية السخية فيبرع الدم الى الاوعية الكبيرة ولى القلب وانصدر والدماغ . ٢ في من لا يحصل فيهم رد الفعل بسهولة . ٣ في النساء قبل وقت الحيض وبعده بيضعة ايام . واما الاطفال فيعتد في استحمامهم على رأي الطبيب لما يلزمهم من العناية وزيادة الاحتراس . ٤ يجب الاستحمام صباحاً او قبل الغروب ولا يجوز وقت الظهر تحت اشعة الشمس العمودية والماطعة حذراً من ضربة الشمس واحترقان الدماغ

انكب - هو ان يقف السبحم ويغيب الماء على رأسه من قرب او بعد ليخدر على جسمه . فاذا كانت حرارة الماء بين ١٤° و ١٦° وكانت مدة انكب من ست الى ١٠ دقائق كان فعله مسكناً واذا كانت حرارته من ١٠ الى ١٢° والمدة من دقيقتين الى ثلاث كان منبهاً الرش - هو ان يحدار الماء على الجسم بسيل متواصل ويتم بسهولة في البيت على طريقتين الاولى ان يقف السبحم ويكب الماء على رأسه من علو من وعاء مقووب ثقوباً كبيرة كالرشاشة التي تنقي بها الجنائن

والثانية ان يصطنع وعاء من ثوباً يبع حرة ماء او أكثر يتصل بمندف فعمه رفع من

جسمه مشقوب تقويًا كثيرة يد طرفه الأحملي المتصل بالوعاء بدانة محكمة متصل بجبل يتدلى من أعلى حافة الوعاء فإذا علق هذا الجهاز ووقف المتحمم تحته وجرّ الحبل قليلاً انفتحت السدة واندفق الماء عليه كالطرر

وهذا الجهاز هو المعروف بالدوش وهو أتبسط أنواعه وأسهلها وفائدته حاصلة وقامة فلا لزوم لشرح تروحاته وهو قليل الكلفة ويستطيع كل إنسان أن يميزه ويستعمله في بيته

الحمامات البسيطة القاترة — الحمام الحارة كثيرة الوجود في مدن سوريا والاستحمام فيها شائع ومعروف وغاية الصحة والطبافة

وأما في البيت فيقوم الاستحمام بوضع ماء حار درجة حرارته بين ٣٥ و ٣٠ في مختص يستلقي فيه المريض بحيث يغمر الماء جسمه دون رأسه ويغطي سطح المغتسل بشرشف بلنع زيادة تغمر الماء والمحافظة على حرارته . ويستدل على الحرارة الموافقة أما بميزان الحرارة أو بحساسة الجلد إذ تشعر اليد بحرارة لطيفة غير لاذعة. ويستحسن أن يحتفظ على ماء غال ليزاد به ماء المغتسل إذا برد

وللمحافظة على حرارة الماء يستعمل أحيانًا جهاز سولد للحرارة يوضع في المغتسل ونسبًا ثابتة أو متحركًا فتبقى به الحرارة واحدة مدة ٣٠ الى ٤٥ دقيقة وهي المدة القانونية للحمام القاتر وقد تطول أكثر بمشورة الطبيب

وحيث لا يوجد مغتسل ولا يمكن الحصول عليه يستعاض عنه بمجلة كبيرة

شروط الحمام القاتر — يجب أن ينزل المتحمم في المغتسل يطفئ بالتدريج ليستطيع التحم على درجة الحرارة الموافقة بعدلها . ويحتمب فصل البخار المرع أحيانًا بتغطية المغتسل بشرشف ثم إلقاء الرأس خارجًا ويخرج من الحمام بسرعة ويلف جسمه بشراشف ناشفة ودائنة ويمسح عنقه ومصدره وكتفيه حالاً لئلا يتعرض للبرد لأن جلد هذه الاجسام سريع التأثر وإذا بردت تعرض المتحمم للزسوحات والرماتزم الخ

فعله — تغطي الجبهة والوجه والصدغان بعرق لطيف ويشعر المتحمم بنوع من الراحة ويضعف في النبض والتنفس ويهدو ويميل الى النوم

فوائده — هو من افضل الوسائل الصحية ويرافق كل إنسان وكل عمر تقريباً فهو يطري الجلد وينظفه من الطبقة الدهنية التي تلتصق به من العرق ويطري العاقل اليابسة في الشيخوخة ويلينها حتى يحمر الطبيب أن يقول أنه من افضل الوسائل لطاللة الحياة

وهو يفيد كل إنسان من أية مهنة كانت فيرافق التاجر والفاعل كليهما هذا لسكين جهازه

العضلي المتنبه وذلك لطيبين عضلاته المشهوكه بالتعب ويجب على كل منها ان يستحم مرتين في الشهر
 وينفذ النساء كثيراً ولا سيما العصبيات والسمينات واقل منهن الليفاويات . ويجب على
 كل امرأة ان تستحم مرة في الشهر على الاقل
 ولا يتبع استعماله للشيخ ويواتهم ان يستحموا مرتين في الشهر على ان مدة الحمام يجب
 ان تكون قصيرة

وينفذ الاطفال في كل ادوار الطفولية

مراته - لا يوافق اصحاب المزاج الليفاوي والغنازيري المهوكين بفقد الدم او السوائل
 المرضية ويضر اصحاب امراض القلب وبعض اصحاب الامراض العضوية ولا يجوز لكل هؤلاء
 الاستحمام بدون مشورة الطبيب

حمام الاطفال المولودين حديثاً - يجب بحال ولادة الطفل ان يغسل جسمه بالماء الفاتر
 لازالة الدم والحطاط اللصقين على جلده ولنزع الطبقة الدهنية التي تغطيه . وهو من افضل
 الوسائل لصحة الطفل ومن اهم الرعايا التي يجب اتباعها ولا يجوز فيه الاذنان لمشورة الحمام
 اللواتي غلب الهم عليهن فيمنعه رغماً عن تقدم العلم والمعرفة

بعد ولادة الطفل وربط السرة يمسح جسمه بقطعة قماش ناعم مبللة بالماء الفاتر ويغسل
 بمزيج ناعم ودافئ كاللبن ولا ينتظر بضعة دقائق ريثا تم العناية بالام فتأخذ المرأة بين
 يديها وتجلسه في طشت او منسل وتعني اخرى بضمه . واذا لم توجد تكني لملس امرأة
 واحدة فتمسكه يديها وتجلسه في المنسل وتسنده باليد اليسرى يوضع ايهاها تحت الابط
 وبقية الاصابع وراء الكتفين وتسنده الراس بالسبابه وتمسك عليه الماء باليد اليمنى فيغسله
 من فوهة الى قدميه ويستعمل البعض مسح الراس بالماء وغسل البدن من الكتفين فما دون .
 ويجب ان يتم ذلك بسرعة وبعدة بعض الدقائق ثم يشف بشفة ناعمة دائمة ويلبس ثيابه

وسواء كان غسل الطفل لتنظافة او الصحة يجب ان يكرر عدة مرات في الاسبوع . وقد
 عرفنا بالاخبار ان استعماله اليومي غاية الفائدة لان الطفل ينم بعد الغسل يوماً هادئاً
 ساعات متوالية ورأينا انه يقل تعرضه الى المغص الذي يحدث للاطفال في الاربعة الاشهر
 الاول من حياتهم وذلك عائد الى انتظام وظيفة الجلد ومن ثم وظائف الاعضاء الحشوية
 لان الطبقة الدهنية التي تغطي جلد الطفل تعيق او توقف وظيفته فيتوارد الدم الى الاعضاء
 الحشوية ويسبب خللاً في وظائفها وهذا من اكبر اسباب المغص فيها

ووضع الطفل في الغطس ليس بالامر السهل دائماً لانه كثير ما ينز ويخرج منه

وكيفية تثبيتها موكولة الى حكمة الام او المرضعة وعلى اعتاده صار يسهل به سهولة ويرتاح اليه كثيراً

ومدة الحمام تختلف باختلاف العمر وعملها من ٥ - ٢٠ دقيقة

وقد اطلقنا انكلام في هذا الموضوع لاهميته وشدة منفعته لكيلا نتهاون به الامهات والمراضع الحمامات البسيطة الموضعية - هي الحمام الجلوسى وحمام الرجلين واليدين الحمام الجلوسى - هو تغطيس قسم من الجسم فقط في الماء الفاتر ويشمل فيه الخلة او اللدست او الطشت . ويفيد في امراض الامعاء الالتهابية وانكسفيين والثلاثة وفي الاوجاع الروماتسية في الظهر والصلب وفي كثير من امراض النساء

وهو شديد الفائدة بعد التعب ويشمل في الاجوال التي لا يستطيع فيها الحمام العام حمام الرجلين - كثير الاستعمال في علق الراس والسدر . ولا يجوز في من كانت ارجلهم مشدومة بالاستقاء او بصر الدورة او الدوالي الخ لانه يزيد اعراض هذه الامراض واكثر استعماله عمراً وقد تستعمل فيه المنظفات والملينات والصبغات حمام اليدين - يشمل حيث لا يجوز غسل الرجلين بسبب الورم والدوالي كما ذكر الحمامات الحارة - هي ما كانت حرارة الماء فيها فوق الثلاثين درجة سنكراد وهي كالحمامات الفاترة في ظروفها واستعمالها (١٤٦)

الحمامات الدوائية - هي حمامات فاترة يضاف اليها مواد دوائية لمقاصد ومنافع خصوصية وتشمل فيها العقاقير الدوائية من كافة الاصنوف اتي المنظفة والملينة والمضادة للتشنج والخبية والحمرية الخ وتعيين نوعها من واجبات الطبيب وكيفية تحضيرها ان يعلى ٥ الى ١٠ قبضات من العقار المطلوب استعماله او من خليط عدة عقاقير من صف واحد في الماء ويصن ويضاف الى ماء الحمام ويجب ان يعلم بان كميات المواد الملينة والشعرة يقتضي ان تكون اقل من غيرها وما يتدعي منها تحضيراً خاصاً فندكره على حدة

حمام الفعالة يعلى كيلوكرامان بخالة في كمية كافية من الماء مدة ربع او ثلث ساعة ويصن ويضاف الى الحمام الاعيادي

حمام يزر انكثان - يعلى ٥٠٠ كرام يزر كثنان في ليترين ماء ويضاف القلي اللزج الى الحمام الاعيادي . ويجوز خلط المواد المنظفة مع يزر انكثان حمام النساء - يخضر بمجل كيلوكرام نشاء في ماء الحمام

الحمام الجلدي — يمزج ٥٠٠ كرام جلادين في ثلاثة لترات ماء حار جداً ويحرك المزيج الى ان يتم الخل فيضاف الى ماء الحمام
الحمام الملكي — يحتر بتدوير كبير في ٥ كيلو كرامات في ماء الحمام ويستحسن اضافة ٥٠٠ كرام جلادين لتلطيف فعل الملح المنبه ومدريد الضعفاء الذين لا يمكنهم الاستحمام في البحر .
وإذا فقد زيادة الفعل المنبه يوضع الملح في حمام ورق الحوز والشوفان الخ
الحمام القلوي — يذاب ٣٠٠ كرام كربونات الصودا في ماء الحمام (وهي الصودا التجارية) .
وهو مته وسكن ومحلل ويخفف الاكلان في بعض الملل الجلدية . وإذا حدث الآ او لداً
يمكن تلطيفه بتقيص كمية الصودا او تدويرها في حمام ملطف من الخلالة او الجلادين
الحمام الكبريتي — يخل ١٢٥ كراماً من كبريتور البوتاس في نصف لتر ماء سخن ويضاف
الى الحمام الاعيادي . وإذا كان الجلد شديد الاحساس يمزج المحلول الكبريتي مع محلول
٥٠٠ كرام جلادين

وهو كثير الاستعمال في بعض امراض الجلد ويرجع باستعماله الى رأي الطبيب . غير
ان الكبريت يود القصة فيجب نزع الحلي النضية كالحلق والخطوات قبل الاستحمام وان يوضع
الحمام في غرفة خالية من الآلية النضية . وإذا استحمت به امرأة قد اعتادت على العادة
السيئة تحين وجهها بالايض وجب ان تغسله اولاً لئلا تخرج منه صوداً
الحمام الزيتي — يخل ٢٠ كراماً من الزياني في ٥٠ كرام سيرتو و ٢٠٠ كرام ماء
وتضاف الى ماء الحمام ويجب ان يكون المنطقس من الخشب لان الزيت يكرن ملتصقاً مع المعادن
حمام البحر — البحر هو اول المياه المعدنية والحمام القاندة الكبري في علاج بعض الامراض
هو دواء لفقر الدم ومنشط للنية ومعين على تجديد القوى الضعيفة
وشروطه كشرط الحمام البارد المتقدم ذكره ويجب من نوعه الا انه قد يكون
قاتراً . واخلاف حرارته عائد الى وقت الاستحمام فالبارد يكون قبل الظهر بساعتين او
بعده بثلاث ساعات والقاتر يكون صباحاً قبل شروق الشمس او مساء بعد غروبها
افضل الاوقات

وحركات السباحة واجبة وقت الحمام ولا سيما البارد لانها ترويض الاعضاء وتساعد على
احتمال البقاء فيه مدة اطول
إذا برد السخيم أعطي شيئاً منها كقليل من الخمر وإذا اصفر وانحطت قواه أعطى
شيئاً وفرك فركاً ناشفاً وإذا حدث له اعتقال عرج بالفرك فقط

الحمامات البخارية

هي على نوعين بخارية رطبة وبخارية جافة وكل منهما عام وموضي
الحمام البخاري الرطب - يقوم بنهر الجسم كله في بخار الماء بان يوضع المريض في
برميل ويجلس على كرسي ويوضع تحت قدماءه غالي يتساعد بخاره فيلا جرف البرميل الذي
يغطي سطحه بغطاء لفظ البخار ويبقى رأس المريض خارج الغطاء . او بتوجيه البخار الى
فراش المريض اذا لم يكن يستطيع مبارحته على ما ذكر في التجبير
وهو اما بسيط من بخار الماء الاعيادي او دوائي من مطي العقاقير الملطفة والعطرية والرائحة
ويستعمل لافراز العرق او لاعادته اذا ارتدع وخيفت الاضرار الناتجة عنه
ويفيد في الآلام الروماتسية العامة والموضعية والآلام التنزجية كآلم عرق السا وفي
الالتهابات ولاسيا المزمنة

ويعد الاستحمام يد يعود المريض الى فراشه ويلتزم الكينة الى ان يصف العرق لذاته
الحمام البخاري الجاف - يقوم بان تحمي ست قويمدات وتلفها بقماش عتيق وتضعها
حول المريض ثم تغطيه . فاذا حافظ المريض على الكينة ظهرت بعد مدة رطوبة خفيفة في
جسمه ثم عرق غزير واذا عطش اعطي قدحا من مطي زهر اليلسان او ما هو من نوعه
او ان تاخذ سمجرين من الكلس (الجير) لا يتجاوز قدر كل منها القيصين معا وتلف كلا
منها على حدة بقطعة قماش مرطبة قليلا بالماء ومصورة ثم تضعها على جاني المريض فيعد عشرين
او ثلاثين دقيقة يتولد من اتحاد الكلس بالماء حرارة رطبة قوية تنتشر حول المريض فيعرق
عرقا غزيرا فيستخرج الطهران وقد تحولوا الى مسحوق ترابي
وهذا النوع من الحمام يستعمل للتبريق او لاجراع العرق المرتدع او لرفع حرارة قسم من
الجسم كالرجلين او الخاصرة ولعلاج الآلام الروماتسية الموضعي

ابطال الحرب بالحرب

اشار الاستاذ فون اسمرخان بتعلم الجنود كلهم كيفية الاعتناء بالجرحى وان يبطل استعمال
المرصص الذي يتغير فيكثر الجراح ويزيد الآلام وان يمنع استعمال المدافع الكثيرة الطلقات
في الحروب تحفيقا لمويلاتها . وذكرت جريدة المديكال ريكورد الطبية الاميريكية ذلك وعقبت
عليه قائلة ان الحروب لا تبطل بالرحمة بل بالحرف فاذا اردت ابطل كل الجميات
التي تساعد الجرحى وأكثر من استنباط آلات الهلاك فان الناس اذا رأوا الشر تنام حافوه
واستدوا عنه من تلقاء انفسهم