

## الأرق وعلاجه

لحضرة الدكتور الياس ابراهيم العلي

الأرق داء يضي الجسد ويرثي الجلد وقد يرثي بصاحبه الى الجنون او يورده المنون . وهو اما كلي فتضي الساعات والليالي ولا يذوق المبتلون به طعم الكرى واما جزئي فلا يكاد طرفهم يغمض حتى يعثره السهاد . واما منقطع فيعاقب عليهم النوم واليقظة مراراً عديدة في ليلة واحدة . واسبابه كثيرة منها ما هو جلي يدركه الناظر لاول وهلة كالجنون ومنها ما هو طفيف ينذر خطوره على البال فقد أصاب السهاد احد ابناء الانكيز واشتدت وطأته عليه وهو لا يدري أن شفاه متوقف على امتناعه عن شرب الشاي ماء الى ان اشار عليه طبيب بذلك فابست أن عمل بتضيجه حتى صالح مقلته الكرى . والعادة فعل كبير فمن الناس من لا يطيب له النوم الا اذا أشبع معدته فيتناول الطعام فيل الرقاد ولكن الذين ألفوا ذلك قليلون فان الفشة الكرى تحبب النوم عند انتهاء الهضم لما في ذلك من الراحة ومن الامور المقررة ان كثيراً من رجال البحرية والجنود الذين قاسوا المشاق وقضوا معظم العمر في البحار وحرمات الرغى يشتد عليهم الأرق عند عودتهم الى اوطانهم واضطجاعهم على الفراش الوثيرة . ومن الناس من يعتاد النوم في ساعة مخصوصة فلا يمكنه ان ينام قبلها او بعدها . ومنهم من لا تغمض مقلته في الليلة الاولى من سفره او بعد تغييره شيئاً من امتعة سريره . ومنهم من يشتد عليه الأرق في ايام العطلة فيضطره الى العمل ومنهم من لا ينفو اذا شغل فكرته مدة وجيزة فيقضي اوقاته حائلاً . ومنهم من لا يطيب له النوم في الظلمة فيوقد السراج اثناء الليل ولكن الأكثرين يفضلون الظلمة فيطشون القناديل ويرخون الشائر لكي لا يقطعهم اشعة الشمس باكراً . ومنهم من يارق ليلاً اذا نام القيلولة ولم يكن قد اعتاد ذلك ومنهم من يكن قريباً من المعامل التي لا تبطل حركتها نهاراً ولا ليلاً ثم يهجر ذلك المكان ويكن منزلاً بعيداً عن الضجيج والدوي فلا يجد الى النوم سبيلاً

ومن اسباب الأرق الخوف والحذر والحزن والحسد والغم والقلق والمم والتدم والشق والطعم واضطراب الافكار وتكيت الضمير والانفاس في الرذائل والمسايق في ميدان العلوم وارتفاع درجة الحرارة

ومن هذه الاسباب ايضاً الجنون فقد يضي على من ألم به ايام طويلة وأشهر مديدة وهو حليف الأرق واليعة . ومنها الهديان المرتجف فان المصاب به لا يذوق النوم الا عند زواله

والهذيان الحاد ويستند فيه الارق مدة من الزمن فلا تتجاوز الاسبوعين ثم ينتهي بموت العليل.  
والسرده والتشم الأكله في المزمن واوراد الدماغ واخفقان وامراض صمامات القلب وذات الصدر  
وذات الحنجرة والربو والسّل الرئوي ومرض يربط واحقان أكبد وعسر الحضم والملايا والتيفويد  
والثيفس واخدرى والحراء والعلل المؤلمة كلنقص الكلي والصداع وامراض أخرى كثيرة

#### المعالجة

لا بدّ للتجاح في معالجة الارق من معرفة الاسباب التي أدت اليه ومنعها بالوسائل  
المقررة لها. اما اذا تعدّرت معرفة هذه الاسباب او كان منعها مستحيلاً او استمرّ الارق زمناً  
بعد زوال علته فيفضل التأني في باديء الامر وعدم الرجوع الى المومات وتلذذات الأ بعد  
اجراء الوسائل الكثيرة التي لا يشوب استعمالها خطر او ضرر والتي لا ينفق تأثيرها العجيب على  
احتر بل يعرفه الخاص والعام. فن هذه الوسائل قراءة كتاب نافر الالفاظ عويص الموضوع  
ومنها الاضغاث الى الاطمان الشمية واستماع الاسوات المنخفضة الملازمة لنهضة واحدة تكرير المياه  
وحيف اوراق الاشجار ومنها ملامسة سطح الجلد وخصوصاً الرأس لجسم متحرك حركة لطيفة  
ومنها ابطال عمل الفكر وتكرار بعض النكات المفترضة والاقوال المألوفة. ومنها المزاخنة الخفيف  
وكثيراً ما يمتاده الاطفال ويرتاحون اليه. ومنها شرب المشروبات السخنة وتغيير الهواء والفر  
بحراً والتفرغ العضلي الى ان يشعر الطيل بالنسب. وقد وجد بالاخبار ان الشهي الطويل خير  
من كثير من المومات خصوصاً اذا ذهب المصاب الى غرفته عند انتهائه من ذلك وابدل  
ملابسه واستلقى في فراشه. ومن اتق هذه الوسائل ذلك وقد ذكر ام طرفه سعادة الدكتور  
حسن باشا محمود في المجلد الحادي والعشرين من المقتطف وبين ما له من فوائد في الارق  
الذي يعترى المصابين بامراض القلب. ويفضل اكل Eccles ذلك البطن والغذين ذلكا  
قويّاً سريعاً لكي تتدد اوعيتها الدموية ويجري اليها الدم من الدماغ فيطيب النوم للمصاب بالارق.  
ومن هذه الوسائل ايضاً الاستحمام بالماء سخن الى ان يشعر المصاب بالنسب ومنها الدوش  
البارد ومعالجة جيلهن Geilhorn وهي تتم بلف الساتين بقطعة من القماش المبلول بالماء  
البارد وتغطيتها بالجوتارخا كي لا يتغير الماء سريعاً وهذه الطريقة كطريقة اكلس تحول الدم  
من الرأس الى الطرفين السفليين وفوائدها عظيمة في الارق المرائق لاحتقان الدماغ  
ومن الاشياء المستعملة لتسهيل النوم الكربالية على انواعها فيفضل بعضهم المجرى المؤلف  
من خمس حلقات من بطرية لكلشي Leclanché وايضاً احد القطبين على الجبين والاخر  
على العظم المؤخري مدة من الزمن لا تتجاوز عشرين دقيقة وقد جرب غيره المجرى المتقطع

فكانت النتيجة حسنة . اما الطريقة المختارة فهي ان يطلب من العليل ان يقف على كرسي من الزجاج ثم يوصل جسمه بألة كاري أو هلتز حتى اذا تشبع من الكهرباء أتى بقطعة محددة من المعدن وقربت من نقط مختلفة من رأسه وجهته على مسافة غير كافية لتوليد الشرارات المعروفة فيشر بهبوب نسيم لطيف ويحلله العباس

اما اذا لم تفلح الوسائل المتقدم ذكرها او كان المرض شديداً تجب السرعة الى تسكينه كالمانيا والهذيان المرتجف فلا يد من استعمال التوتومات والهدرات مع ملاحظة ما يأتي أولاً . انها سبب اذا أعطيت بجرعات كبيرة

ثانياً . انها خافضة لتقوى الحيوية فيجب اعطاؤها في الدرجات الاخيرة من الامراض المزمنة ثالثاً . ان جرعتها تختلف حسب الجنس والامزجة والنس فيشد تأثيرها في السامودوي

#### المزاج الدموي والاطفال

رابعاً . ينبغي ان تؤخذ قبل النوم بزمن مختلف حسب قابلية الدواء للدواب ونوع المضطر منه فالجبة الخوية على قحة من الايون تستغرق لظهور فعلها ضمنى الزمن اللازم لخمس عشرة نقطة من اللودنوم مع انها تحتوي على نفس الكمية من المادة الفعالة والتركيب الوحيد كون الاخير في حالة السيولة ومهولة امتصاصه

( خامساً ) يجنب اعطاؤها للحيالى والمصابين بامراض الصدر المصحوبة بانفراز غزير من

النشاه المخاطية خوفاً من الاجهاض في الحالة الاولى والاختناق في الثانية

ومن اكثر الادوية النومة انتشاراً واسلمها عاقبة واسرعها فعلاً في الاحوال الخفيفة الاشرية الروحية على انواعها ومحصراً الهويكي والسترت ويستحسن اعطائه نحو عشرين ذرهماً من الاول جرعة واحدة عند الاستيقاظ بعد تسخينها قليلاً . اما الثاني فيكتفي العليل بقدرتين منه ويتم له بشرهها المرام . وينبغي على الطبيب في هذه الاحوال مراقبة المريض دائماً لانه كثيراً ما تفكك منه عادة السكر الدسمة فتكون المصيبة الاخيرة شراً من الاولى

اما الايون فيمتاز على التوتومات الاخرى بتخفيفه النوم والالام وضد المصابين بالصداع والسرطان وذات الجنب واعنياده شديد الضرر يؤدي غالباً عن استحسك منه الى التلف فينبغي اجتنابه في الامراض المزمنة . واستعماله للاطفال والشيوخ والمصابين باحتقان الدماغ والنهاب المالك الهوائية وامراض الكلى لا يخلو من الخطر ويشعر كثيرون بتجربته في الهذيان المرتجف اما ويلكس Wilks فيقول انه كثيراً ما يعث بين نزل بهم هذا الدواء الى النوم الابدي . ويعقب تناولوه صداع واختلال في المضم وجرعته من ثلاثة مستحيرامات الى

عشرة نزيد تدريجاً بحسب اشتداد الالم واعتياد العليل فقد روى جارود Garrod ان شارباً  
توصل الى اخذ اربعة جرامات يومياً بدون ادنى تأثير. والمواد استخراجاً منه كثيرة اهمها  
المورفين والكوداين واحدهما الميكرونيمين Mecco Narcine وتوصفه لابورد Laborde  
بانها افضل النومات الافيونية واسلمها عافية فلا يؤثر في المعدة والدماغ كغيرها منها

ومن هذه الادوية انقشب المندي واستعماله محفوف بجميع اخطاير المصاحبة للافيون  
ولكنه لا يفسد المضم ولا يتاقى عنه صداع ولو اعطي بكميات كبيرة وافضل مختصراته  
تمت القتاين وجرعته متفاوت من ثلاث قعات الى سبع وفوائده عظيمة في الارق الذي  
يعتري المصابين بالمانيا

واما النج فقد بالغ العرب كثيراً في تأثيره السريع ونسبوا اليه خواص لم تثبت وقتها  
يستعمل الان للتوسيم واهم مختصراته خلاصة النج وصفته وجرعة الخلاصة من خمس قعات  
الى عشر وجرعة الصبغة من عشرين نقطة الى مئتين

ومنها الميوسين وهو شبه قوري يستخرج من النج المتقدم ذكره وبعد الآن من افضل  
النومات المكتشفة حديثاً واشدها تأثيراً وأكثر املاحه استعمالاً هيدروبرومات الميوسين  
وهيدروكلوراته وجرعتها صغيرة جداً لسهولة استخراجها قيين فالنيجرام منها ينفي عن  
اربعة جرامات من صبغة النج ويعطى نصف هذه الكمية حقناً تحت الجلد. والميوسين يفوق  
ايها سواء في سرعة تكبير للتبيح العضلي الذي يعتري المصابين بالمانيا فقد قال كروز واصفاً  
ذلك ان العليل يبي بعد تناولها بربعة قصيرة كمن اصابتها ساعة

ومنها الميوسين ويستخرج من النج ايضاً ولا يستعمل الآن الاً قليلاً وجرعته معليجرامان فقط  
ومنها برويد البروتاسيوم والصوديوم وهما بلا شك اقل النومات ضرراً ويمتاز الاول  
منهما بتسكينه الارق السبب عن تهيج الدماغ وانهما كثر بتوالي اطوار عليهما كما يحدث  
ظالماً لمن يقصد النوم حالما يتبعي من اجهاد بعض القوي العقلية وقبلها يمضي من الراحة زمن  
كاف لتحويل افكاره الى مطالب اخرى ويشته في هذه الحالة التي كثيراً ما تعتري الخطباء  
وانكساب تورّد الوجه وفضان الشريانين الجانبين ويشعر العليل بتعب غريب ومقدرة عجيبة  
على الشغل العقلي فتتوارد عليه الافكار بسرعة شديدة وتوجد قريحته المتوقفة بالالفاظ الرقيقة  
والمعاني البديعة وتحضي الساعات الطويلة وهو على ما وصف لا يصيبه كلل ولا يعتريه ملل .  
وقد عرف بالاختبار ان الجرعات الصغيرة لا تقيد البتة في هذه الاحوال فينبغي ان يعطى  
المصاب من عشرين الى ثلاثين قعة دفعة واحدة . اما الثاني اي برويد الصوديوم فاضعف

من سابقه وقل تأثيراً منه في القلب وجرعته من ثلاثين قحمة الى ستين ويفضل على سائر  
النومات الاخرى في التدفج والحلي المنقطعة

ومنها السرفوال وهو اسلم واصدق وافضل النومات الحديثة ولا طعم له ولا رائحة وجرعته  
من ١٥ قحمة الى ٤٥ ولا يذوب في الماء البارد ولا يزيل الالم ولكنه يخفف العرق الليلي عن  
المصابين بالسل وقد اثبتت التجارب ان العادة على استعماله لا تخلت من الطبل معها دام عليه  
ولهذا وجب ان لا تزد جرعته تدريجياً كغيره من النومات وهو بطيء جداً فقد يمضي  
احياناً ثلاث ساعات او اربع قبل ان يتبدى النوم الناتج عنه . اما مدة تأثيره فهي من ٦  
ساعات الى ٨ ساعات يعقبها زمن من الدوراء يختلف حسب كمية الجرعة وقد يؤثر في الليلة  
التالية التي تستعمل بها أكثر من الاولى ولهذا يستحسن كثير من الاطباء وصفه بجرعات كبيرة  
مرة كل ليلتين

ومنها البارالبيد وتلو سابقه في الاهمية ويناز عليه بمنزته العظمى في الميوخندريا  
والسوداء وهو من احسن النومات للمصابين بامراض القلب وجرعته من درهم الى نصف اوقية  
ومنها هيدرات الكورال وهو من اشهر النومات وله خاصتان سيستان ستوديان الى  
ابطالها اولاهما شدة اضغاضه للقلب لما له من التأثير العظيم على نسجه العضلي والثاني تمكن  
عادته الدائمة من الطبل . وهو سريع العمل وجرعته من ١٠ قحمت الى ثلاثين قحمة ويحجب  
اعطائه للمصابين بامراض القلب والشعب الرئوية

وقد استخراج حديثاً نومات كثيرة اطلب بها مكشوفها ولكن التجارب دللت على انها  
قاصرة عن مباراة غيرها لعدم ثبوت فعلها واكثرها مستخرج من الكورال وهي بوتيل هيدرات  
الكورال وفورميد الكورال واميد الكورال واليورال والصومال والمبال والكولورالوز  
والاستال والمثيلال وهيدرات الاميلين والتريونال والثرينال والديوازين والمبتون  
ومن النومات المعروفة اللوبولوس او حشيشة الدينار ويستخرج منه اللوبولوين . وانس  
ويستخرج منه الككركاربيوم . والنسك والكاتور ومواد اخرى كثيرة لا حاجة الى ذكرها لانها  
نصيب مرة وتخطى عشرين ولا تفيده البتة اذا لم تطلع المواد الاكثر انتشاراً والاسلم عاقبة  
وهي المتقدم ذكرها

وقد جرب الكوروروم والايثير فاناداسيه بعض الاحوال المستعصية الا انه لا يمكن  
المدائمة عليها لما يتأتى عن ذلك من الضرر

ومن الطرق التي استعملت حديثاً لتسهيل النوم ما يسمى بالتويم المنطيسي او المينوتريم

وكن لا يجوز استعماله الا عند عدم نجاح الادوية المذكورة سابقا وتعاد كل الحيل  
وفد استنبت بعضهم طريقة جديدة لمعالجة الارق وذلك بان يوضع على راس العليل خوذة  
متصلة بجرك كهربائي صغير يتحرك في الثانية في الثانية فهذه الارقجات الثابتة على نعمة  
واحدة توصلها الخوذة الى الدماغ فتسبب نوم عميقا

## قصة لويس ده رجمون

### الفصل الثالث

(تابع من قبله)

لم يمض عني شهر في بلاد بيا حتى شهدت اول ولية من لحيم الناس فان رجلا من المدودين  
بين قوما مرض ومات فتشع ان واحدا من قبيلة اخرى محرو حتى مات وللحال اجتمع مئات  
وتدججوا بالصحته وقصدوا القبيلة التي اتهموها بهذا المنكر فخرج رجالها لتقاء رجالنا وقبل ان  
دارت رحى الحرب برز بطل محروب من ابطالنا الى وسط المصاف ونادى رجال العدو وقال  
لهم اتنا انيتاكم لاخت التار وكشف العار فبرز اليو بطل من ابطالهم وانكر عليه ما قال ثم  
تعايرنا وتشافنا برهة من الزمان وانقلبنا راجعين كل الى قومه وبرز اثنان غيرها فتشاقا وتعايرا  
برهة وانقلبنا راجعين وبرز غيرها وكان كل من الخصمين يب قلب خصمه وكبه واباه  
وجده . وظل الفريقان يقتربان رويدا رويدا الى ان رشق واحد منهما رجا فاشتبك القتال  
وحمي وطيسه ولم يكن الا دقائق قليلة حتى دارت الدائرة على العدو فانركن الى الفرار ولم  
يسقط منه في ساحة الرعى الا ثلاثة وكانوا جرحى لاقتل فاجهز عليهم رئيس قوما ببيوتهم  
وحمل الرجال اشلاءم وعادوا بها الى الخلة

وانفع لي حينئذ ان القوم يقصدون اكل هذه الاشلاء ولم يكن في وسعي منهم فلم  
انعرض لهم . وللحال ركع النساء على ركبهن وحفرن ثلاث حفر كبيرة في الرمل طول الحفرة  
منها سبع اقدام وعرضها ثلاث ووضعن في كل حفرة منها جسما من اجسام القتلى وعطينه  
بالحجارة والرمل وجمعن الحطب فوق الحفر واضرمن فيها النار وظلن يوقدن ساعتين من  
الزمان . وكان القوم في جدل عظيم حتى اذا ظنوا ان الشواء قد نضج بشوا الحفر وهجمت  
القبيلة كلها كالاسود الضارية واختطفت اللحم ومرزقه اربابا اربابا . ولجج القوم عن وصف ذلك