قواعد حفظ الصحّة

لجناب العالم الفاضل الدكتور بوحنا ورتبات

النبذة الاولى

في تعريف علم الصحة ومداره

يراد بعلم الصحة معرفة الاصول ٱلّتي اذا راعاها الانسان نال ما امكن من العافية وتمتّع بفوائدها . وقد وضع لهُ اهل اوربا اسمًا واحدًا هو "الهيجين" مأخوذًا عن هيجيا الهة الصحة عند اليونانيين القدماء الذين كانوا يتوهّمون ان للقوى الطبيعيّة وظواهرها آلهةً تتولّاها . فكانوا يقولون ان اسكولاپيوس اله الطب وابنتهُ هيجيا الهة الصحة دلالة على ما كان عندهم من الاعتبار للصحة الجسدية . ولا يقتصر هذا العلم على شروط الصحة فقط ولكنهُ يشتمل ايضًا على معرفة اسباب الامراض وكيفيّة الوقاية منها

ولما كانت العافية اعظم النعم ٱلّتي يتمتّع بها الانسان في هذه الحياة والنجاة من المرض مما يتمنّاهُ كل احد كان الهيجين من اجلّ العلوم فائدةً لخير الناس وسعادتهم . فان العقل يرشدنا بداهةً الى ان الانسان الذي يعتني بجودة الطعام والشراب ونظافة الجسد واللباس والمسكن ونقاوة الهواء واجتناب الفوائد الرديّة المضرة والابتعاد عن اسباب المرض اقرب جدًّا الى العافية ممن يهمل ذلك . ومن المحقّق الذي لا يشوبهُ ريب ان الشعوب الذين لم يعرفوا علم الصحة او لم يعبأوا به كانوا دائمًا عرضةً للامراض والاوبئة ثم لما انتبه الناس الى ذلك واخذوا في التدابير الواقية نقصت الامراض نقصًا ظاهرًا وتلاشت بعض الاوبئة كما تلاشى الطاعون من اوربا وتوقّف سير البعض الآخر عن الانتشار العام واهلاك خلق كثير كما توقف الجدري بواسطة التطعيم . ونشأ من ذلك زيادة عدد المواليد على عدد الوفيات بحيث ان بلاد الانكليز مثلاً تضاعف عدد اهلها تقريبًا في القرن الاخير ما عدا الملايين الكثيرة ٱلّتي نزحت منها الى اميركا واوستراليا وافريقية وهم ليسوا اقل من عدد سكانها الآن وعددهم نحو اربعين مليونًا . ثم لما اشتدّ التفات الناس الى نزح الماء من الاراضي السبخة واتقان الاسراب وبناء البيوت والقرى والمدن بحسب اصول هذا العلم والنظر الى نقاوة الهواء والماء نقص الموت بين السكان حتى انهُ صار في كثير من الاماكن اقل من عشرين في الالف كل سنة

ولا ينحصر هذا العلم الآن في الاطباء والولاة والخاصّة في البلاد المتمدنة ولكنهُ امتدّ

الى العامة وصار قسماً من الدروس القانونيَّة في كثير من المدارس بحيث انهُ لا يكاد يشاهد انسان ليس لهُ المام بشيءٍ منهُ او عيال لا تعرف بعض اصولهِ الاوليَّة او امة لا تعرف لهُ قدرًا عظيمًا . وقد وضعتُ هذه الفصول افادة لجمهور القراء حتى يعرفوا مبادئَ هذا الفن الجليل المفيد

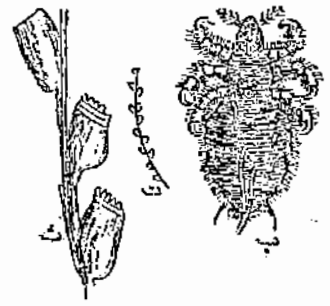
قياس الصحة قياس نسبي لا مطلق كقياس القوة اي كما ان الرجل القوي قوي بالنسبة الى من هو اضعف منهُ وضعيف بالنسبة الى من هو اقوى منهُ كذلك صحيح الجسد فانهُ صحيح بالنسبة الى المعتل وغير قوي الصحة بالنسبة الى من هو اشدّ صحَّة منهُ . وربما ندر وجود من يقال فيهِ انهُ خالٍ من كل ضعف وحائز كمال الصحة . غير ان هذا لا يمنع احدًا من الاهتمام باستعمال الوسائط المعروفة لتحسين صحتهِ وترقيتها الى اعلى ما يبلغهُ قياسهُ الطبيعي . فاذا تفاوت الناس في قياس البنية وجودة العقل والمقام والغنى لم يكن في ذلك ما يمنعهم عن الجدّ في سبيل الارتقاء بل كثيرًا ما يصير الضعيف قويًّا والبليد عالمًا والوضيع وجيهًا والفقير غنيًّا اذا ساروا على طرق قويمة . وهذا شأنهم من حيث ما ينالونهُ من قياس الصحة الجسديَّة

وللصحة لذَّة خاصة بها متى اتقنت اعضاء الجسد وظائفها اي متى اكل الانسان وشرب ونام وترَوَّض هنيئًا وقام بأعمال الحياة بنشاط . وليس ذلك فقط بل يترتب عليها اكثر من ذلك لانها تؤول الى صحة العقل وهو قول الرومانيين القدماء "العقل الصحيح في الجسد الصحيح" ولو كان الامر خلاف ذلك احيانًا . وكثيرًا ما تؤدي الصحة الى المروءة وعزَّة النفس فاذا نقصت او اختلَّت كان ذلك سببًا للضجر والملل وسوء الخلق ومحبة الذات بل كثيرًا ما تكون حالة الانسان تابعة لحالتها فيكون راجيًا او قانطًا مقبلاً على الامور الصعبة او مدبرًا عنها بحسب ما يكون صحيحًا او عليلاً

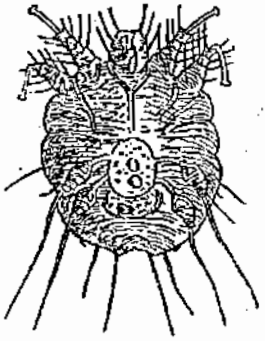
المرض خروج عن حال الصحة لسبب معلوم او مجهول . وتقسم الامراض الى ما يمكن منعهُ وما لا يمكن فالذي يمكن منعهُ الامراض المعدية كالجدري والحصبة والحمى التيفوسيَّة والتيفويديَّة والدفتيريا والهواء الاصفر والطاعون والسل الرئوي والامراض الناشئة من شرب المسكرات وسوء المعيشة فان الانسان الذي لا يتعرَّض لاسبابها يسلم منها . واما الامراض الَّتي لا يمكن منعها فكالسرطان وبعض الامراض العصبيَّة الَّتي اسبابها مجهولة فلا يمكن دفعها بالوقاية . وقد بحثوا في هذه السنين الحديثة في سبب الامراض المعدية وعرفوا انهُ عائد الى اجسام حيَّة دقيقة لا تشاهَد الاَّ بالميكرسكوب تدخل

الجسد وتكاثر فيهِ وتفعل بالدم او ببعض الاعضاء فعلاً ضريباً فيحدث من ذلك اضطراب في الصحة ربما ادّى الى الموت . واشتغلوا بدرس صفات هذه الاجسام على انواعها وما يتعلق بحياتها وكيفيَّة توالدها ونموّها وموتها فاخرجوها من الجسد وربّوها وعالجوها بطرق مختلفة ليعرفوا ما الذي يقتلها والسبيل الى ادخال قواتلها في الجسد بلا ضرر للحياة . وتفرّغ بعض اكابر العلماء لهذا الدرس الجليل ويظهر مما توصلوا اليهِ الى الآن انهم على الطريق المؤدية الى نجاح عظيم

اخصّ اسباب المرض ما ينشأ عن فساد يعرض للهواء الذي نتنفّسهُ او الماء الذي نشربهُ او الطعام الذي نأكلهُ او عن وسخ الجسد واللباس والمساكن التي تكمن جراثيم الامراض في اقذارها . وسننظر في ذلك كلهِ لنعلم ما الذي يجب عملهُ او التحفظ منهُ في سبيل الصحة والوقاية من الامراض على اسلوب بسيط واضح حتى لا يشكل المعنى على القارىء



شكل ١
ب القملة (مكبرة) ت . الصئبان (الحجم الطبيعي) . ث الصئبان (مكبر)



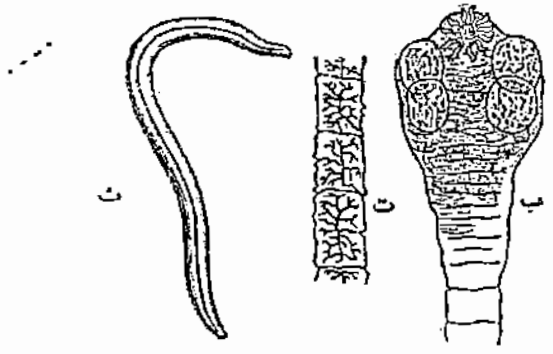
شكل ٢
حيوان الجرب (مكبر)

النبذة الثانية

في ما يصيب الانسان من صغير الحيوان والنبات ويسبب المرض

مثل هذه الاجسام كالآفة التي تصيب الكروم وتلفح اثمارها واللِّلاب الذي يتعلق بالاشجار ويضرّها والبراغيث والقمل والبعوض التي تمصّ دم الانسان . وهي جميعها مما يعيش من الاجسام التي تتعلق بها وتسبّب لها المرض . وتسمّى احياناً "بالحَلَميَّة" نسبةً الى الحلم وهو حيوان دقيق يأكل الجلود "والطفيليَّة" نسبةً الى الطفيلي الذي يأكل في بيت غيرهِ بلا دعوة . وتقسم الى حلَم حيواني وحلَم نباتي وتصيب ظاهر الجسد كالجلد والشعر او بعض الاحشاء الباطنة

الحلَم الحيواني * اشهر ما يصيب ظاهر الجسد من الحلَم الحيواني القمل (انظر شكل ١) والبراغيثُ والبعوض وحالما شهير مما تسبّبهُ من الحكاك والتهيج الجلدي والأرَق ويوقى الناس من شرها بنظافة الرأس والجسد واللباس والبيوت . ومنها حيوان الجرب (انظر شكل ٢) وهو دقيق لا يشاهد الاَّ بالميكرسكوب أُنثاهُ تحفر في الجلد لتضع بيوضها في تلك الحفر فتسبب بثورًا صديديَّة يصحبها حكّ لا يطاق . والجرب ينشأُ من العدوى اي من انتقال الحيوان المذكور من المصاب الى السليم ولا سيما اذا نام معهُ او في فراشهِ او لبس اثوابهُ الاَّ اذا أُغليت بالماء ولذلك كانت الوقاية منهُ بتجنب هذه الأسباب



شكل ٢

ب . راس الدودة العريضة (مكبر) ث . الدود الخراطيني
ت . جسمها المنصلي (المجم الطبيعي)

واما الحلَم الحيواني الذي يصيب باطن الجسد فأَنواعهُ كثيرة اخصُّها الديدان المعويَّة . منها الدودة العريضة الَّتي تدخل المعى من اكل اللحوم الَّتي تتضمَّن جراثيمها وهي لم تشوَ او تطبخ الى درجة النضج التام . وهي بيضاء اللون مسطوحة مفصليَّة طويلة ربما بلغ طولها عشرين قدمًا تخرج قطعها مع البراز او بدونهِ وكثيرًا ما يحدث منها اعراض مرضيَّة مختلفة . ومنها الدود الخراطيني الذي يشبه دود الارض في الطول واللون والاستدارة . ومن الحلَم الحيواني التريخينا الذي يدخل عضلات الجسد من اكل لحم الخنازير المصابة بهِ ويسبب اوجاعًا عضليَّة شديدة وقد يكون سببًا للموت . ومنهُ البلهارزيا الذي يدخل الاوعية الدمويَّة وينشأُ منهُ البول الدموي وهو كثير الوجود في بلاد مصر في الذين يشربون ماء النيل بلا تصفية

الحلَم النباتي * هي اجسام دقيقة جدًّا لا تشاهد الاَّ بالميكرسكوب وتصيب ظاهر

الجسد كالجلد والشعر فتسبّب الحزاز وسقوط الشعر والقرعة او باطنهُ ويُحكَم بوجودها من الامراض ٱلّتي تنشأ عنها . ولها اسماء مختلفة بحسب اختلاف شكلها فاذا كانت عضويّة الشكل يقال للواحد منها بكتيريوم او باشلس مثال ذلك باشلس السل وهو الخطوط المستوية المرسومة في الشكل الرابع عند الحرف ب وقد تكون لولبيّة كما في الحمى الراجعة او ضمّية اي بشكل حركة الضمة كما في باشلس الهواء الاصفر المرسوم عند الحرف ت . واعمّ اسمائها الميكروب اي الحيّ الصغير والجراثيم المرضيّة اي الاجسام الميكرسكوبيّة ٱلّتي ينشأ منها المرض . ومن امثلتها البسيطة ما يحدث في اللبن متى حمض والمواد السكّريّة متى تحوّلت الى الكحول والعفن الذي يجتمع على الحيطان والارض الرطبة والجلود القديمة .

شكل ٤

ب . باشلس السل الرئوي العضوي الشكل (مكبر)

ت . باشلس الهواء الاصفر الضمي الشكل (مكبر)

وهي دقيقة جدًّا لو تحاذت الالوف الكثيرة من بعض انواعها لما بلغت طول الاصبع الواحدة وبعضها لا يتميّز الاّ بالصّبغ وهو من متعلقات الاطباء والماهرين بهذا العلم المسمّى الآن بالبكتيرولوجيا

ولهذه الاجسام صفة التكاثر كغيرها من الاجسام الحيّة فاذا دخلت الجسد او بعض احشائهِ صار عددها في وقت قصير ممّا لا يحصى . وكيفيّة هذا التكاثر اما بالتفريخ او التفرّع او القاء البزور الاّ انهُ بعد المراقبة الشديدة قد اتضح لاهل هذا العلم انها لا تتولد الاّ من اجسام من نوعها كما لا يتولد الحيوان والنبات الاّ ممّا يسبقهُ من نوعهِ ولذلك كان القول ان الاجساد الحيّة قد تولد من الجماد اي من مواد غير حيّة مرفوضًا الآن عند عامة العلماء . وعلى هذا يكون من الثابت ان جرثومة الهواء الاصفر مثلاً لا تتولد الاّ من جرثومة سابقة من نوعها وكذلك السل الرئوي وغيرهِ من الامراض المعدية ٱلّتي ثبت انها تنتقل من العليل الى الصحيح بواسطة هذه الجراثيم وهو المعنى المراد بالعدوى

كيف تسبب الجراثيم المرض * متى دخلت الجراثيم الجسد اخذت في التكاثر السريع

على ما تقدم آنفاً وانتشرت فيهِ واحدثت الاعراض الخاصة بنوع المرض الذي تسببهُ كالسعال والحمى في السل الرئوي . واذا انحصرت الجراثيم في مكان واحد كاجتماعها في الحلق في الدفتيريا تكوّن منها سموم يمتصها الدم ويحملها في دورتهِ الى جميع الجسد فيحدث من ذلك حمّى واضطراب عام قد يؤدي الى الموت

وهذه الجراثيم او الاعداء تنتشر من المصابين بها في الهواء وقد تخالط الطعام والماء فيكون الاصحاء عرضة لها على الدوام . ومن المحقق انها تدخل اجسادهم ولكنها لا تسبب المرض الاَّ في بعضهم فقط والتعليل في ذلك على ما يأتي

شكل ٥

ب . خلية تتغرس الباشلس فترى في الصورة الاولى كيفية دخول الباشلس الى باطن الخلية . وفي الثانية تراهُ فيها محاطاً بمادتها . وفي الثالثة تراهُ فيها وقد هلك وصار اثراً بعد عين

ت . باشلس يقوى على الخلية ويكثر فيها ويهلكها فتراهُ في الصورة الاولى حال دخولها وفي الثانية تراهُ قد تكاثر فيها وفي الثالثة زاد تكاثرهُ وزالت الخلية

كيف يقاوم الجسد عمل الجراثيم * سبق القول ان الجراثيم المرضيَّة منتشرة انتشاراً عامّاً بحيث انهُ لا يسلم منها احد ولكنها لا تسبب المرض الاَّ في بعض الناس فقط . وللعلماء مذاهب في تعليل ذلك فقال القدماء ان المرض لا يصيب الاَّ من كان بهِ استعداد خاصٌّ لهُ وان هذا الاستعداد اكثرهُ قائم بسوء الصحة الناشىء عن التعب المفرط او نقص الطعام او رداءتهِ او فساد الهواء من ازدحام السكان او الغازات المنبعثة من الكنف والمراحيض والبلاليع والامراب او ضعف الجسد بشرب المسكرات والافراط بالشهوات والخوف والغم . وكل ذلك عبارة عن اسباب تحط قوى الجسد الطبيعيَّة وتعرّض الانسان للوقوع في الامراض ولا سيما المعدي منها . ومذهب العلماء في هذه الايام لا يبعد عما تقدم الاَّ انهُ اخص وهو مبني على درس اجهزة الجسد بالميكرسكوب فقالوا ان في الدم خلايا شبيهة بكريَّات الدم البيضاء تجري فيهِ فاذا دخلت الجراثيمُ المرضيَّة الجسدَ افترستها الاجسام المذكورة واهلكتها فيسلم الانسان من غائلتها .

هذا اذا كانت الخلايا صحيحة قويَّة كافية لمقاومة العدو ولكن اذا ضعفت مع ضعف الجسد للاسباب ٱلَّتي سبق ذكرها تغلبت عليها الجراثيم المرضيَّة واهلكتها وفتكت بالجسد واثارت المرض . فاذا دخلت هذه الجراثيم الجسد حدث فيهِ قتال عنيف بينها وبين جيش الخلايا المذكورة فتدور الدائرة فيهِ على الفريق الضعيف منهما وهو شبيه بقول القدماء ان الطبيعة والمرض خصمان يتقاتلان والغلبة للقويّ منهما

ويسلم الانسان من ضرر الجراثيم لسبب ما تقدم من المقاومة ٱلَّتي تلافيهِ في صحيح الجسم او لسبب اصابة سابقة ببعض الامراض المعدية كالجدري والحصبة والشهقة فانهُ يندر ان تصيب هذه الامراض الانسانَ اكثر من مرَّة واحدة في حياتهِ فاذا اصابتهُ مرَّةً سلم من اصابتهِ بها ثانية ولو تعرَّض للعدوى والعلة في ذلك مجهولة . وقد يكون سبب السلامة التطعيم او التلقيح بمادة تمنع المرض كالمشهور في تطعيم الجدري . والعلماء يجدّون الآن في الامتحان والخبرة لعلهم يكتشفون الموادّ ٱلَّتي اذا تلقح الانسان بها سلم من بعض الامراض المهلكة وقد نجحوا ببعض النجاح وربما اهتدوا مع الزمان الى ما يمنع جميع الامراض المعدية على الوجه المذكور

وليس المراد بما تقدَّم ان الامراض كلها تنشأ عن جراثيم مرَضيَّة لان بعضها كذلك وبعضها ينشأ عن اسباب أُخر

رموز العرب وتخيُّلاتها

ان اكثر ما تشتاق لهُ النفوس وتحول نحوهُ الابصار وتتطلع اليهِ القلوب في حال الحضارة ما كان من حال الامم في اعصار البداوة وما احتملتهُ تلك الازمان من بساطة العيش وسذاجة الاخلاق وسهولة الطباع للانقياد في غرائب المعتقدات . وحال البداوة في اعمار الامم كحالة الطفوليَّة في اعمار الانسان لم تتكامل لديهِ القوة الحاكمة فهو يصدق كل ما يقال ويعتقد كل ما يُحكَى ويقبل كل علة ويرضى بكل سبب ويطمئن لكل خيال وان كان ممَّا لا يسعهُ الامكان ولا يحتملهُ الوقوع . فشغف النفوس بالاطلاع على تلك الاحوال عظيم لانها تدرك بهِ عظم ما بين الحالتين من البون الشاسع وتستشعر من مقابلتهما بلذة الارتقاء كما يشعر الكامل بكمالهِ عند وقوفهِ على نقصان غيرهِ وكالجاهل