

قواعد حفظ الصحة

لجناب العالم العامل الدكتور بوحنا وربات

النبذة الثامنة

في المناخ والاقليم

المناخ في الاصل محل الاقامة والاقليم كلمة اخذها العرب والافرنج عن اليونانية (كليا) ومعناها منطقة من المناطق الممتدة من خط الاستواء الى القطب على اصطلاح الجغرافيين القدماء. ويراد بهما الآن صفة في المكان ناشئة من وضعه وارتفاعه وترتبه ومائه وحالة هوائه ودرجة حرارته مما يعمل في الصحة ويصير المناخ جيدا او رديئا. وتسعوا الاقاليم الى حارة وباردة ومعتدلة تبعا لدرجة العرض اي لقرنها من خط الاستواء او بعدها عنه على ان هذا التقسيم صحيح في الغالب لاعلى الاطلاق لان الجبال العالية في الاقاليم الحارة باردة او معتدلة بل قد تكون مغطاة بالثلج الدائم كجبال جبالايا في اسيا. وبالعكس يرد بعض البلاد الواقعة في الاقاليم الباردة لطيف بالنسبة الى غيرها لسبب اكتنائها بالماء كالجزائر ولذلك كانت لندن ادفاً من المواضع التي على خطها العرضي في قارة اوربا ومن باريز الواقعة الى الجنوب منها

الاقاليم الحارة. هي المنطقة الواقعة من خط الاستواء الى درجة الثلاثين من العرض شمالاً وجنوباً وصفتها بالخصوصية حرارتها الشديدة التي كثيراً ما ترتفع الى ٥٠°س في الظل وتمتلك القوى الألسكانها الاصليين الذين تعودوا. غير انه اذا كان فيها جبال او سهول مرتفعة عن سطح البحر فذلك يلطف حرها وربما جعلها معتدلة او باردة وهو صفة جانب عظيم من قارة اسيا

والاقاليم المعتدلة. واقعة بين الدرجة الثلاثين والخامسة والخمسين. وهي مشتركة الصفات بين الاقاليم الحارة والباردة فنصف الحرارة فيها الى ٤٠°س وتنزل الى ٤°س وهي افضل المساكن للبشر وسكانها افضل الاقوام في الصحة والنشاط والتقدم. واذا كان الهواء فيها جافاً وحرارته معتدلة واخلافها قليلاً فيكون مناخها جيداً وهي كثيرة العشب خصبة مفيدة للحيوان والانسان

والاقاليم الباردة. واقعة بين درجة ٥٥ من العرض حتى القطب. ويختلف البرد فيها تماً يطاق الى الزمهرير الذي وصل اليه السباح في درجة ٨٣ من الشمال بحيث انه

لم يبق بينهم وبين القطب إلا ٤٠٠ ميل فقاموا هناك برداً لا يوصف . والاقسام الشمالية منها قليلة العشب والسكان حتى اذا وصلنا الى درجة ٧٠ لم يكن هناك زرع وقد شوهد من البشر افراد من قبائل الاسكيو في درجة ٧٨ يعيشون من لحوم الحيوانات غير ان شدة البرد قد احدثت فيهم قصر القامة وقبح الصورة فليس تلك الاقاليم مما يسكن خط الثلج الدائم . يراد به عند الجغرافيين الطبيعيين الدرجة من ارتفاع الجبال عن سطح البحر التي لا تنقل عندها حرارة اشعة الشمس في تذويب الثلج فيكون الثلج هناك ابداً شتاءً وصيفاً . وهذا يختلف بحسب درجة العرض اي كلما اقتربنا من خط الاستواء زاد الارتفاع لخط الثلج الدائم وكلما ابتعدنا عنه نقص . والقياس التقريبي في ذلك ان بين خط الاستواء ودرجة ٢٠ من العرض ارتفاع خط الثلج نحو ١٦٠٠٠ قدم . وبينها وبين درجة ٦٠ من ١٠٠٠٠ قدم . وبين درجة ٤٠ من ١٥٠٠٠ الى ١٠٠٠٠ قدم . وبينها وبين درجة ٥٠٠٠ قدم . ومن الظاهر ان وجود الثلج ينخفض درجة حرارة الهواء الذي يجاوره تعود المناخ . من الامور الخاصة بالانسان دون غيره من الحيوان الا الكلب الذي يصاحبه حيثما ذهب انه يستطيع الانتقال من اقليم حار الى اقليم بارد وبالعكس ويتعود مناخاً لم يعهده من قبل . والظاهر ان هذه القدرة ناتجة عن تغير يحدث في بنيتهم يتلاءم باهل الوطن الذي يسكنه فيشبههم بالسلامة من اخطار الحر والبرد بل ربما تعود المناخ الرديء وسلم من اخطاره على الحياة . غير انه لا بد من تغيير في الميشة وعادات الحياة موافق لما يقتضيه العقل ولما تعلمه السكان بالخبرة الطويلة . فاذا سكن البلاد الباردة استندنا كأهلها بما يوافق من الطعام واللباس والمأوى . وكذلك اذا انتقل الى البلاد الحارة فاذا خالفها في كلا الحالين كانت النتيجة اما المرض او الموت وشروط الصحة للميشة في الاقاليم الحارة هي الحذر من الشراهة في الطعام ومن المشروبات الروحية على انواعها والرياضة العنيفة والتعرض الشديد الطويل لحر الشمس ومن الواجب على المستوطن ان يلبس لباساً خفيفاً ناعم النسيج يمنع برد الجسد في الليل بعد حر النهار واجوده الفاتلة الناعمة وان يمتثل باماء الفاتر او البارد كل يوم وان يتجنب المواضع الجافة المرتفعة الجيدة الهواء اذا امكن . وشروطها للذين ينتقلون من الاقاليم الباردة عكس ما سبق وهي ان يكون اللباس كافياً لدفع البرد والطعام مما يولد الحرارة بكثرة اللحوم الدهنية والرياضة الجسدية كثيرة . واما الاشارة الروحية فلا يجوز استعمالها الا اذا دعت الحاجة اليها و اشار بها الطبيب

وكثيراً ما يشير الأطباء على بعض المرضى الذين علمهم زممنة لا تخضع للعلاج بالانتقال الى غير مكان المريض وهو المعروف عند العامة بتغيير الهواء او بالسفر الى اوربا لاجل شرب المياه المعدنية او الاستحمام بها . وقد شوهد من ذلك فوائد ظاهرة ربما كان معظمها ما ينشأ من نقاوة الهواء وانسراح الصدر من المناظر الجميلة وتسلية العقل والرياضة اليومية وتقوية الهضم من برد تلك البلاد وتحسين عموم الصحة بحيث ان الطبيعة تغلب على المرض او تدفعه من الجسد دفعا تاماً . ومن هذا القبيل ما يحصل من الفائدة للذين يصعدون من سهول سورية الى جبالها في اثناء الصيف لانهم ينجون من مضار الحر ويستنشقون هواء انقى من هواء المدن الغاصة بالناس ويمتزلون عن مشاق الاشغال فتشتد فيهم شهوة الطعام ولذة النوم ولا يخفى ما في كل ذلك من المنفعة العظيمة ولا سيما للضعفاء والاطفال

الجبال والارضية والسهول

هواء الجبال . غالباً بارد جاف خال من أكدار المواضع المنخفضة . ومياهها نقية اذا كانت من الينابيع رأساً لا تتخالطها مواد آتية اي نباتية او حيوانية غير انها قد تكتسب شيئاً من الاملاح الكلسية من الطبقات الصخرية التي هي تسير تحتها الى سطح الارض . وتربتها في الغالب عقيمة اقله المواد الآتية فيها . ولذلك هي مفيدة للصحة من حيث الهواء والماء والتربة وسكانها اشداء اصحاء غير ان بردها في الشتاء قد يكون شديداً . واما الآكام والظهور المرتفعة فهي افضل المواقع لوضع البيوت

والاودية . غالباً ردية للصحة ولا سيما في البلاد الحارة لانه يكثر فيها استنقاع المياه والتعفن النباتي والابجزة المalarية . ولما كانت الللال تبرد قبل السهول المجاورة لها حدث من ذلك مجريان من الهواء احدهما في النهار يسير في الوادي نحو الاعلى والآخر في الليل نحو السهل حاملاً المادة المalarية ويضر بالسكان عند مصب الوادي

والسهول . اذا كانت مرتفعة مستقرة على جبال او نلال فهي جيدة ولكن اذا كانت محاطة باراضي عالية تتحدر منها المياه الكثيرة صار المكان رطبا وكثرت فيه المستنقعات والمالاريا والامراض . واذا كان قسم منها منخفضاً عن مساواة السهل صار المكان من ارضها لان المياه تصب فيه وتسبب الرطوبة والتعفن وفساد الهواء

موانع المدن

هواء المدن ادفاً من هواء الغلاة لسبب النيران التي تُشعل فيها وكثرة حيظان

بيوتها التي تمتص الحرارة ولكنه غير نقي لما يعرض له من الفساد من ازدحام البشر
واقذار البلايع والاسراب وانتشار الحامض الكربونيك من اشعال النار . ولما كان
تجديد الهواء فيها غير كافٍ لما تقتضيه شروط الصحة استمر ما يحدث فيه من الفساد
وكثر فيها المرض والموت خلافاً لما اذا كانت البيوت متفرقة او موضوعة على اراض
مرتفعة كقرى الجبال يتر فيها الهواء على الدوام . وبعض امراضها لا يزول الا بارسال
المريض الى مكان نقي الهواء وكذلك النافه من المرض اذا كان ضعيف البنية او كانت
النقاة بطيئة

المدن الواقعة قرب مصب الانهر في البحر لا توافق الصحة غالباً لسبب ما يحمله
الماء من المواد الآلية وبشرية السكان او يلقيه في الارض فاذا فسد انتشر في الهواء
وصار مؤذياً . وهذا يحدث على الخصوص اذا مار النهر في اراض كثيرة النبات او
تحوّلت اليه البلايع والاسراب فيشند الضرر في المدن التي يمر بها او تستقي منه . ومن
شواهد ذلك ما حدث في سنة ١٨٩٢ في مدينة هامبرج المبنية على مصب نهر الالب
فهلك نحو ٨٠٠٠ من الخلق بسبب الكوليرا وكانت العلة في ذلك فساد مياه النهر الحاملة
ادناساً محوالة اليها من قرى كثيرة وخصوصاً من المدينة نفسها
والمدن الواقعة عند الشطوط البحرية حارة في البلاد الشرقية مدة الصيف وهوؤها
يكتسب شيئاً من رطوبة البحر المجاورة هي له فلا توافق المصابين بالامراض الصدرية
واوجاع المفاصل . واما في اوربا اذا كانت بيوتها متفرقة وشروط الصحة مراعاة فيها
فكثيراً ما يقصدها المرضى والناهبون لصحة هوائها

المجالس البلدية وشروط الصحة في المدن

من اوجب الامور التي تلقت اليها المجالس البلدية تحسين الصحة العمومية ودفن
الامراض ما امكن بالوسائل التي يهدي اليها علم الصحة والعقل والخبرة . غير ان ليس
كل ذلك منوطاً بهم لان جانباً عظيماً منه يتعلق بالافراد الذين اكثر مباحث هذه الفصول
لم فاذا اعملوا شروط الصحة الشخصية كانوا هم المومنين لا غيرهم . واما ما هو تحت ادارة
المجالس البلدية من المسائل التي لها علاقة شديدة بالصحة العامة فهو الانفات الى اجراء
هذه الامور التابعة بالدقة . اولاً التجهيز اللازم لنقل الزبالات التي يضعها اهل البيوت
في الازقة مدة الليل . ثانياً تنظيف الطرق بالكناسة اليومية . ثالثاً ضبط الاسراب
المشاعة بحيث انها لا تنفس ولا تنفجر ولا تنسد بما يجتمع فيها وترميم ما يتخرب منها في

الحال دفعا لانبعث الروائح الكريهة والايخنة السامة . واما ان تكون مجاري المياه الى جانبي الطريق نظيفة او مقبوة بقدر ما فيها الى مصبها لانه اذا ركبت المياه فيها فسدت وأفسدت الهواء . خامسا ان تكون الاسراب ومجاري المياه بيضة الوضع عن قنوات مياه الشرب لئلا يستطرق قدرها اليه ويفسده افسادا شديدا الضرر . سادسا اذا فشا الهواء الاصفر او الحمى التيفويدية او الدفتيريا او اسهال واقيدي فيُنظر اولاً الى مصادر مياه الشرب واحواضها وقنواتها لئلا يكون قد اصابها شيء من الفساد ثم يؤثر بدفع المياه وتسليلها بعنف في اسراب المدينة ومجاري مياهها لتجمل ما فيها من اسباب الفساد الى مصبها . وقد تحقق من مراقبة ما حدث في الصحة العمومية قبل اجراء الاصلاحات المذكورة آنفاً وبعده في خمس وعشرين مدينة من بلاد الانكليز فرأوا نقصاً ظاهراً في الامراض وصار الموت من الحمى التيفويدية نصف ما كان من قبل . ولما كان هذا من الامور التي لا ريب فيها فقد عولت عليه جميع الامم المتحدنة وجعلته من احكامها الشرعية واقامت له مجالس واطباء ومأمورين لتنفيذه بكل صرامة ودقة

البذة التاسعة

في اللباس

يقصد باللباس ثلاثة اغراض الاول المحافظة على الحرارة الطبيعية المتولدة في باطن الجسد والثاني وقاية الجسد من عمل ما يأتي من الخارج من الحرارة والبرد والأذى والرمخ والثالث اللياقة والزينة

حرارة الجسد تولد في باطنه بواسطة تغيرات كيمياوية حادثة من اتحاد الاكسجين الذي يتنفسه الحيوان بالكربون والهيدروجين الموجودين في الطعام وقد سبق الكلام على ذلك في التنفس والطعام . غير انه لما كان هذا التوليد للحرارة في الجسد عملاً دائماً ما دام التنفس والتغذية قائمين فلا بد من طرق لاتفاق بعض الحرارة لتبقى متمثلة لا تزيد ولا تنقص عما تقتضيه شروط الحياة والصحة وهي على درجة ٣٧ من المساوية لدرجة ٩٨ ف يقوم هذا الاتفاق على ثلاث طرق الاولى التشعيع اي خروج الحرارة من جسم الى جسم اخر ابرد منه على هيئة اشعة لا تنظر ولكن يُشعر بها كالشعور بحرارة النار . والثانية الايصال بالمتن اي اذا مس جسم حار جسمًا بارداً اوصل اليه بعض حرارته ومن الواضح ان الجسد ملامس على الدوام للهواء وغيره من الاجسام الباردة . والثالثة المرق الذي اذا خرج من الجسد على هيئة ماء او بخار غير منظور خرج معه بعض الحرارة . فيحدث

من ذلك عملان يرازي احدهما الآخر بحيث ان مقدار ما يتولد من الحرارة في باطن الجسد هو ما يتفق من سطحه واللباس . ومن للطبيعة في العمل المذكور فاما انه يزيد سخونة الجسد او ينقصها بحسب نوعه

مادة اللباس مأخوذة اما من عالم الحيوان وهي الفراء والصوف والحريير والجلود واما من عالم النبات وهي القطن والكتان . ولما كانت المحافظة على حرارة الجسد الطبيعية الغرض الاول من اللباس كان افضله لدفع البرد في البلاد والفصول الباردة ما كان موصلاً ردياً للحرارة كالفراء والصوف واما الحريير والقطن والكتان فاقبل دفءاً ولذلك تستعمل في البلاد والفصول الحارة . ولما كان الهواء موصلاً ردياً للحرارة كان الثوب الكثير الزغب الحامل الهواء بين خلاياه ادقاً من الثوب الناعم الاملس . وكذلك الثوب السميك او الواسع الذي يحجز الهواء الحار بينه وبين سطح الجسد وكذلك اذا كانت طبقات الاثواب كثيرة ولو كانت رقيقة لانها تتضمن بينها طبقات من الهواء الذي يكتسب حرارته من حرارة الجسد . والغرض من كل ذلك حجز طبقة او طبقات من الهواء الحار قرب الجلد لمنع برود الجسد من الهواء الجوي

واما اثواب القطن والكتان وخاصة الرقيقة منها فهي ما يعول عليها سكان البلاد الحارة لان ضبطها للحرارة الخارجة من الجسد نصف ما للاثواب الصوفية . غير انها اذا تشربت العرق الخارج من الجلد مدة الرياضة العنيفة او اثناء الحر الشديد وتبلت به ربما بردت وبردت الجسد واضربت به ولذلك يفضل لبس التمسان الصوفية المعروفة بالفلانلا الناعمة تحتها لتحم ما ذكر . وقد عرفت من الخبرة ان هذا اوفق للصحة في البلاد الحارة ولا سيما للضعفاء البنية والاطفال والشيخوخ وهو ما يؤيد قول العامة ان البرد سبب كل علة ولو كان فيه شيء من المبالغة

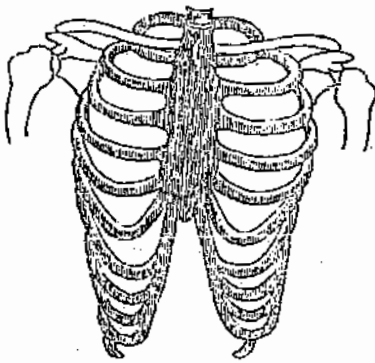
وللون الاثواب الخارجية عمل في الشعور بالحرارة لان الانسان الذي يلبس ثوباً اسود ويتعرض لاشعة الشمس يشعر بحرارة عظيمة لسبب ما في اللون الاسود من امتصاص الاشعة خلافاً لما اذا كان الثوب ابيض لانه يعكس اشعة النور وعملها . ولذلك يختار الناس لبس الاثواب البيضاء في الصيف ليستعينوا بها على تلطف الحرارة والسوداء او القائمة في الشتاء ليستعينوا بها على الاستدفاء

شروط الصحة في اللباس

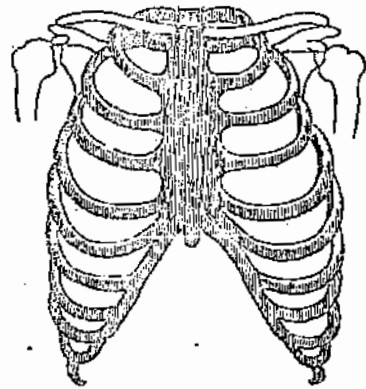
الاثواب اما داخلية او خارجية . وكان القدماء كالصربين واليونانيين والرومانيين

يلبسون ثوبين فقط احدهما الى الداخل والآخر الى الخارج على زيّ هو غير المألوف الآن ولكنهم كانوا يكثرون من غسل اجسادهم وثيابهم بمقام تبديل الالبسة الداخلية عند اهل هذا الزمان الذين يصطلحون على ازياء مختلفة تبعاً لعادة البلاد واقليمها وذوق اهلها ولذلك كان الكلام هنا في ما تقتضيه شروط الصحة فقط

لباس الرأس * يجب ان يكون خفيفاً قياساً بقياس الرأس بحيث لا يضغط شيئاً منه واقياً من تغيرات الطقس واشعة الشمس . وربما لم يُصطلح الى الآن على لباس له خال من الصوب لان الثبائم ثقيلة حارة لا تقي العينين من شدة النور والظربوش قليل الوقاية من كل وجه الأ إذا كانت معه المظلة المبروقة بالشمسية والبرانيط المختلفة الاشكال بعضها جيد وبعضها ردي وربما كان افضلها للبلاد الحارة ما تلبسه عساكر الانكليز وهو مصنوع من اللباد او قشر الشجر المعروف بالفلين فهو خفيف لا يزعج الرأس بثقله مشقوب في اعلاه او جانبيه لاجل تبديل الهواء وتلطيف حرارته وتمتد منه زائدتان من الامام والخلف لوقاية العينين وموخر العنق من الشمس والمطر



شكل ٢



شكل ١

والعنق يجب ان يكون مكشوقاً كالوجه ويحذر من ضيق محيط القميص بها وربطة العنق لئلا يعترض ذلك لدورة الدم الصاعد الى الرأس والتازل منه ويحدث ضرراً عظيماً . وكذلك الاولاد الذين كشف اعناقهم للهواء مفيد لهم الا اذا كان البرد شديداً فحماط حينئذ بتبديل من صوف

والجذع والاطراف * لباسها الداخلي في البلاد الباردة الفلانلاً السميكه او طبقتان منها في الشتاء والريقة في الصيف وفي البلاد الحارة قد يستغني عنها في الصيف للاقوياء

واما الضعفا والاطفال فالاسلم لهم اذا لبسوا الرقيق منها . واما الالبسة الخارجية فتكون مادتها ولونها بحسب فصل السنة الا انه يجب في كل حال ان تكون واسعة لا تتعرض لحرية الحركات الطبيعية . ومن الاضرار العظيمة ما يحدث للنساء من الملابس الضيقة للصدر التي تشوه شكله الطبيعي وتمنع تمدده عند التنفس وربما احدثت السل الرئوي كما ترى في الشكل او ٢ على الصفحة السابقة فان الاول منهما شكل الصدر الطبيعي قبل ضغطه بالمشد والثاني شكله بعد ضغطه . ومن الواجب الضروري تبديل القمصان الصوفية وغيرها من الالبسة الداخلية وغسلها على التواتر لانها لما كانت ملاصقة للجسد امنعت منه مواد فضولية مبرزة من الجسد فيجب ابعادها عنه وتطهيرها بالفضل

لباس اليدين والرجلين . الكفوف مصنوعة من القطن او الحرير او الصوف او الجلد وفائدتها وقاية اليدين من الشمس والبرد والغيار والرشح ولبسها اهل الترف رجالا ونساء الزينة . والاحذية مما يجب الالتفات للخصوصي اليه لانها اذا كانت ضيقة او جلدها صلبا صار المشي مؤلما وحدث تشويه في شكل القدم وامراض مختلفة اشهرها ما يعرف عند العامة بالسامير وهي ادمال صلبة مرتفعة اذا ضغطها الحذاء سبب الما شديدا . ولذلك في عمل الحذاء يجب النظر الى مناسبة قياسه لقياس القدم بحيث يكون ناعما عرضا



(شكل ٣) القدم الطبيعي وشكل (٤) القدم المشوه من ضيق الحذاء

كعرض القدم متى كان ثقل الجسد مستقرًا عليها وان يكون طويلا يمكنها من الحركة السهلة عند المشي وان يكون قسم الحذاء العلوي لينًا لا يتعرض لعمل المنصل الرسني . ولا يجوز ان يكون العقب عاليًا او ضيقًا كما صطلح بعض النساء لان ذلك يوجب اندفاع ثقل الجسد على اصابع القدم فيضربها وانحناء اعلى الجسد الى المقدم والتمايل في المشي

الى الجانبين وكل ذلك مخالف للطبيعة وللذوق السليم لباس النوم من الضروري ان يكون غير لباس النهار الذي يجب ان يَنزَع عن الجسد ويُعلَق ليُجفّ ويُطهرهُ الهواء . وفضل نوع النسيج الذي يُلبس عند النوم هو قيص طويل من القطن ويتال الانسان الكفاية من الدفء بواسطة اغطية السرير ولا يصح ان تكون زائدة عن القدر المطلوب باعتبار المكان والفصل . واما الالبسة الصوفية في الليل فتسحق الجسد وتزيد العرق وتسبب الأرق فلا تجوز الأ للاطفال والشيوخ والمصابين بالعلل المنصلية وفي الاقاليم الباردة جداً

لباس الاطفال يجب ان يكون دافئاً لان قوتهم في توليد الحرارة ضعيفة كالشيوخ فيغطي جميع الجسد بافلاتناً الناعمة ويكون اللباس الخارجي من الانسجة الخفيفة الدافئة . ولا يجوز على الاطلاق تقييد الطفل وحصر اعضائه باحزمة واربطة تضيق عليه وتجزئه عن الحركة التامة والريضة اللتين بدونهما لا يقوى الجسد ولا تشتد البنية بل يجب ان تكون اثوابه واسعة ناعمة لا تزججه بوجه من الوجوه



علاج الحمى التيفوئيدية

يقلم سيردون افندي ابي روس من طلبة الطب في المكتب الفرنسي وقتت في الجزء السابع من مقتطف السنة الحاضرة على طريقة الدكتور « هنري » الاميركي في علاج التيفويد الشافي . وهي طريقة ان صحّ نقمها وصدقت نتيجتها كانت الفوز الذي لم يجر على يد انسان . بل الفتح الجديد الذي لم تكاشف به علماء الابدان فان اصدق الوسائل العلاجية المعروفة واقربها الى شفاء هذا الداء لا ينقص معدل الوفيات بها عن ٤ في المئة الأعلى ندور في حين ان طريقة الدكتور المشار اليه لا تجاوز الوفيات بها صغراً بالمئة . غير ان هذه الطريقة على ما بدا لهذا العاجز موضع نظير وامستدراك وان طنطن بها صاحبها ورفعها الى مرتبة الكمال . وذلك ان منها ما لا يزيد على الشائع المستعمل يومياً عند كافة الاطباء ككلامه على المكان واللباس والفرش و اشارته بالديجيتال . ومنها ما هو قديم في تاريخ الطب مخطوط في الاصطلاح الطبي باجماع المعالجين وذلك كنعمة الطعام منعاً تاماً من اربعة ايام الى اسبوعين في بداية العلة مع الاشارة بكميات كبيرة من الماء . وهذا يعرف بالحمية المائية (Diètehydrique)