الزكام وعلاجهُ

جاء الشتاء واشتدَّ البرد وكثر تعرُّض الناس للزكام وآفات الحلق . وقلَّما يصاب احد بشيء من ذلك الاَّ ويسأل نفسهُ قائلاً هل بردتُ او ابتلَّت رجلاي او تعرَّضتُ لمجاري الهواء البارد او جلست مع احد مزكوم . ولا شبهة ان هذه الاسباب تساعد على احداث الزكام وآفات الحلق في كثير من الاحوال ولكن قد يتعرَّض الانسان لاشدّ درجات البرد وتبتل ثيابهُ كلها ويبتل بدنهُ ايضاً بل يغوص في لجة البحر ولا يصاب بشيء من ذلك

والزكام وآفات الحلق واكثر الادواء الداخلة والباطنة تحدث من انواع خاصة من الميكروبات . وقد وُجد بالامتحان ان الذين فحصت حلوقهم وجد ميكروب التهاب الرئة في ربعها وميكروب الدفتيريا في عشرها وميكروب النزلة الوافدة (الانفلونزا) في ثلثها وميكروب الصديد في نصفها

وهذه الميكروبات تزيد عندنا في الشتاء والربيع وتقلُّ في الصيف وتدخل بيوتنا من غير استئذان وقلَّما يتيسر لنا منعها من الوصول الينا . ولا داعي لهذا المنع لان الجندي الذي لا يتمرَّن على الحرب ابداً ولا يتعرَّض للمخاطر لا يقوى على اعدائهِ ولا ينجو من الخطر اذا احدق بهِ

الوقاية مفيدة اذا كانت ممكنة ولكن المقاومة افيد منها . يحسن بالناس ان يكونوا مدنًا تحيط بها الاسوار والخنادق وبلاداً تكتنفها القلاع والحصون ولكنهم اذا صرفوا ما عندهم من الجنود حينئذٍ وابطلوا التمرُّن على استعمال الاسلحة جاءتهم الميكروبات يوماً بمدافع كمدافع الالمان واخذتهم على غرَّة فدكَّت حصونهم وهدمت اسوارهم

والناس درجات كثيرة من حيث تعودهم مقاومة عوادي الادواء فالذي جُدِر مرَّةً او طُعِّم بطعم الجدري مراراً لا يخشى القيام مع المجدورين ولكن الذي لم يجدَّر ولم يطعَّم قلَّما يسلم من العدوى اذا دنا من مجدور . وعلى مقدار تعرُّض الناس للادواء يقلُّ فعل الادواء بهم ولكن بشرط ان يكون هذا التعرُّض متدرِّجاً حتى يكون ما يدخل الجسم من ميكروب الداء اقل مما يكفي للتغلب على جنود الجسم الطبيعية اي خلايا الدم البيضاء وبعض العصارات الواقية . والمعركة الاولى التي يكون الفوز فيها للجسم تزيدهُ قوة على الظفر في المعركة الثانية

جنود الجسم المتنبه (اي كريات دمهِ) اقدر على مقاومة عوادي الادواء من جنود الجسم الغافل ولذلك يؤثر البرد في النائم اكثر مما يؤثر في المستيقظ

خرجنا يوماً من ايام الشتاء قاصدين سقارة وكانت السماء صحواً في الصباح والشمس

مشرقة فلم نُعنَ بلبس ثياب مدثئة ولم نكد نصل الى سقسارة حتى غابت الشمس ووقع المطر وثارت ريح هوجاء شديدة البرد فابتلت ثيابنا وقرسنا البرد ولكننا حاولنا دفع البرد بالحركة وعدنا ولم نصب بمكروه لشدَّة انتباه اعصابنا

كان النساء منذ سنتين يلبسنَ اطواقاً تغطي اعناقهنَّ ويلففنَ حولها الفراء خوفاً من البرد . ولا شبهة في ان البرد كان يضرُّهنَّ حينئذٍ ثم ايطلنَ لبس الاطواق العالية وصرنَ يكشفنَ العنق والنحر وجانباً كبيراً من الصدر فلم يصبن بمكروه بل صرنا اقدر على احتمال البرد

ينام الناس في فصل الصيف في هذا القطر من غير غطاء في الغالب وقد يستمرون على ذلك الى اواخر الخريف ولا يبردون ولا يصابون بآفة سببها البرد ولو نزعوا غطاءهم في الربيع دفعةً واحدة لبردوا واصيبوا بزكام شديد او بذات الرئة ولو كانت درجة حرارة الهواء حينئذٍ اعلى من درجة حرارته في اواخر الخريف وما ذلك الاَّ لان الجسم يكون قد تدرَّج الى احتمال برد الليل من الصيف الى الخريف فبطل تأثير البرد فيه اي ان جنودهُ الداخلية تبقى مستيقظة عاملة تهجم على ما يدخلهُ من ميكروبات الامراض المشار اليها آنفاً وتقتلها او تأكلها . واما في الحالة الثانية فتكون جنود الجسم قد القت الدفَّ فاذا جاء البرد بغتةً اضطرت ان تبذل كل قوتها في مقاومة فعله فتعجز عن القيام بعمل آخر مع عملها اي تعجز عن محاربة ميكروبات الامراض وقتلها . ولكن اذا خفف المرء دثارهُ رويداً رويداً او اذا انتظر الى ان يشتد الحر في ايام الخماسين وخفف دثارهُ حينئذٍ دفعةً واحدة لم يتلهُ اقل ضرر لان الهواء لا يبرد حينئذٍ برداً يدعو جنود الجسم الى الاهتمام به فتبقى على حراستها مستعدة لمحاربة الميكروبات

وهناك امر آخر لا يصحُّ الاغضاء عنهُ وهو ان الزكام يبقي في الجسم نوعاً من الوقاية كما ان الجدري يقي من يصاب به من ان يجدر ثانيةً لكن الوقاية من الزكام لا تدوم اكثر من ثلاثة اشهر او اربعة على الرجح وقد لا تدوم ابداً ولذلك يصاب البعض بالزكام مرةً او مرتين فقط في السنة ويصاب غيرهم مراراً كثيرة . والظاهر ان هذا يتوقف على استعداد طبيعي في الجسم للانفعال بميكروبات الزكام وعلى تقوية حصونهِ الصحية لمقاومة هذه الميكروبات . اما الاستعداد الطبيعي فموروث ولكنهُ ليس صفة ثابتة كقصر القامة وبياض الوجه بل هو من الصفات المفارقة التي تتغير بتغير الاحوال فاذا قاومهُ المرء بتقوية جسمهِ والاقامة في اماكن معتدلة الهواء ضعف استعدادهُ الطبيعي لهُ

واذا حدث الزكام فاما من اهمال الوقاية وقلة الاحتراس واما من كثرة ميكروباته وتغلبها على حراس الجسم فخير دواء لهُ الفراش والدفء التام وتقليل الطعام