

السل والوقاية

تكلمنا في المقال السابق عن الوقاية من السل بصفة عامة والآن نأتي على ذكر مزايا الوقاية المبكرة وقد شرحها الدكتور ليرد (Laird) شرحاً دقيقاً وحري بالجمهور ان يعبره الالتفات التام. اذا شئنا النجاح في جاهدنا ضد انتشار مرض السل وايجاد نسل سليم البنية وجب علينا ان نتدبر بالاعتناء بالأم أولاً ففهمها انه اذا شاءت ان يكون لها ولد سليم فعليها ان تعتني بصحتها العناية التامة على الدوام خصوصاً عند ابتداء الحمل وفي اثنائه وذلك بان تقيم دائماً حيث الهواء نقي وتنام في غرفة حسنة التهوية وتمارس الرياضة البدنية المعتدلة وان يكون طعامها مغذياً وسهل الهضم وفي مواعيد منتظمة وان تأخذ مع الطعام قليلاً من املاح الكالسيوم لانها في اثناء الحمل تفقد كثيراً من هذا الملح فلا يبقى منه ما يكفي لحر الجنين عموماً صحيحاً طبيعياً وان تعتني بنظافة جسمها وملابسها

ويجب عليها بعد الولادة ان ترضع طفلها من لبنها لانه الغذاء المناسب الذي اوجده له الطبيعة الا اذا كان هناك سبب جوهري يمنعها عن القيام بهذا الواجب . وعليها في كل مدة الرضاعة ان تكثر من شرب اللبن وتستمر على تناول املاح الكالسيوم وارضاع الطفل في مواعيد منتظمة وان تحذر من ارضاعه مقداراً اكبر من المقدار اللازم له لان ما زاد منه عن حاجته يحمتر ويسبب نزلات معدية مموية . اما اذا كانت تدرنية البنية او مصابة بعرض السل فلا يجوز لها ارضاع طفلها ان السنة الاولى من عمر الطفل هي اهم سني حياته وفي اثنائها توضع اساسات صحته . ومعلوم انه حتى في السنة الاولى من العمر قد يتمكن السل من الطفل . انما يكثر ظهوره في السنة الثانية نتيجة زرع بذوره في السنة الاولى ويدعى بالنوع الكامن وقد قال تروسي (Trossi) ان الامراض التدرنية تكون اكثر انتشاراً في زمن الطفولية منها في اي دور آخر وان تشخيص السل الرئوي في الطفولية اصعب منه في سن البلوغ وقال بهرنج (Behring) ان بذور السل تزرع في فجر العمر وقد يكون تقدمه في اثناء ذلك بطيئاً وغير ظاهر بل قد تمضي شهور او سنوات عديدة قبل ان تظهر اعراضه . في الطفولية تزرع سلأكامنا ونحصده

في دور البلوغ سلاً ظاهراً . فاهمية العناية بالاطفال ظاهرة جليلة وخصوصاً لان الاختبار اظهر انه يسهل توقيف هذا المرض بل شفاؤه اذا كان لم يزل في بدايته ان مكروب النسل يهاجم الجهاز اللعفاوي (١) على الاكثر في زمن الطفولية فيجب ان يوق هذا الجهاز من كل هجوم يأتيه عن طريق الانف او الحلق او النعم وذلك بحفظ هدم الاعضاء سليمة . ومعلوم ان الجلد والغشاء المخاطي هما اول خط للدفاع في جسم الانسان لانهما يمنعان الاجسام الغريبة من دخوله فاذا تضرر احدهما دخلت الجراثيم المرضية من تلك الثغرة الى اقرب عقد لغاوية . والعقد اللعفاوية هي الخط الثاني من خطوط الدفاع . وتيار اللعفا المسمى بتيار اللعفاوي يمر في هدم العقد ويكون بطيء السير بسبب ما فيها من التعاريج فيقبض على جراثيم الامراض التي يصادفها هناك ويقتلها . ولكن هذه العقد تعجز عن القيام بوظيفتها اذا زاد مقدار الوارد اليها من جراثيم الامراض او اذا تلبت عليها تلك الجراثيم . فاذا كانت تغذية الجسم حينئذ ناقصة او فاسدة فلا يمكن الاحتفاظ بعقد لغاوية قوتها كافية للدفاع عنه . ومتى ظهر الوهن في العقد الاولى فان التيار اللعفاوي يسير بباقي الجراثيم الى العقدة الثانية حيث يجد مقاومة اخرى . وكثيراً ما تلت هذه العقد اثناء جهادها لمنع دخول جراثيم النسل فتتخلى عنها . ولا ينبغي ان جراثيم النسل تكاد تكون منتشرة في كل مكان . ومركز هذه العقد التي تذهب ضحية في سبيل قيامها بما يجب عليها هو في جاتي العمق في الغالب فانها تلتهم بامتصاصها الجراثيم وسحوبها الآتية من بؤرة ملتهبة مركزها في الانف او الحلق او النعم ولذلك يجب الاعتناء بحفظ الانف والنعم بتطيين سليمين

واعتمادنا من الانف لم يوجد الا للشحم قد يصرف نظره عن وظائفه الاهم . ولزيادة الايضاح نقول ان الانف هو بداية الجهاز التنفسي وهو الجزء الذي لا يستغنى عنه من هذا الجهاز . ومن وظائفه ان الهواء يرفيه فيكسب حرارة ورطوبة قبل وصوله الى الرئتين . ومنها ايضاً انه يصفي الهواء او يرشحه مما فيه من الجراثيم وهو الحارس الامين الذي يمنع مرور الجراثيم الى الرئتين وهو الذي

(١) هو غدة واقية تصنع بين السجة الجسم وعمر فيها اللعفاوي معص الدم وهذا الجهاز يكاد يكون معرضاً للهواء في النعم والحلق واطن الانف لانه لا يسطح الا الغشاء المخاطي ويتعرض للهواء تماماً اذا قطع الجلد او قشرت بشرته . وفي الاقنية اللعفاوية فرجت تسمى عقدة وفيها اتعدد لشار اليها

يسخن الهواء الذي نتنفسه ويكسبه رطوبة وينقيه من الجراثيم وحالة الانف الصحية في النطفل تؤثر في صحته في مستقبل حياته فليتنا ان نعلمه حينما تظهر فيه قوة الادراك والتمييز ان يتنفس فقط من انفه وانه مقفل وعلى المدارس الاولية ان تخصص يوماً وقتاً للتمرين الصغار على التنفس من الانف، لان اجزاء الانف لا تنمو بل تبقى على حالتها الطفولية اذا لم تستعمل كما يشاهد في الذين يتنفسون من الفم فقط تبقى عظام الفك العلوي منكسبة ومشوهة والانف غير تام النمو مع ضيق في مجاريه . ومعلوم ان العضو الذي لا يستعمل يوقف نموه ولا يبلغ حجمه الطبيعي . والانف لا يشد عن هذه القاعدة فتبقى مسالكه ضيقة ويسهل سدها اخيراً بتكرار التزلات الانفية والرشوحات فيساعد ذلك على ظهور اللحميات في الانف فتمنع الهواء عن المرور في المسالك الطبيعية وتوقف اللحميات عظام الفك العلوي عن النمو ويرتفع الحنك وتراكم الاسنان بغير انتظام لضيق مساحة الفك ويعقب ذلك تسوسها قبل الاوان

ثم ان هناك حالات مرضية اخرى ترافق التنفس من الفم وبقائه مفتوحاً مثل دخول الجراثيم فتحدث تعفنات فيه ثم التهاباً قيحياً في اللثة وامراض اللوزتين وما شاكل ذلك وتنتهي هذه الاعراض بان يبقى الفم مفتوحاً على الدوام مع انه يمكن اجتنابها اذا اعتاد الولد ان يتنفس من انفه منذ الصغر

والتنفس من الفم يؤثر في منظر الوجه والانف والجهاز العصبي فيصعب على من استولت عليه هذه المادة حصر افكاره وقد يرافق ذلك ارق او نوم مزعج واحياناً يصاب بالطرش ومتى ضاقت مسالك الانف تقل كمية الهواء التي تصل الى الرئتين فيقل تأكسد الدم ويضيق الصدر ويتشوه وقد ينتهي ذلك بالسل الرئوي . واذا كان من السهل منع هذه المادة في الصغر فقد يستحيل استئصالها في الكبر

ولافرازات الغشاء المخاطي من الانف في حالتها الطبيعية فعل قاتل للجراثيم انما اذا تغير تركيبها بسبب مرض مومي فقد تتجدد حياة الجراثيم التي كانت تحتضر كامنة على الغشاء المخاطي . وانزلات المتكررة تحدث احتقاناً مزماً في غشاء الانف المخاطي فتفقد افرازاته قوتها الدفاعية فتكثر اللحميات وتنتهي بعادة التنفس من الفم مع ويلاتها

وللتهابات انزلية ميل الى الانتشار على الاغشية المجاورة فقد تظهر في الانف

اولاً ثم تمتد الى الحلق والحنجرة ثم للشعب وقد تتصل اخيراً بالخلايا الهوائية في الزئبق وفي أثناء سيرها هذه الحالة الترية تضعف قوة الاغشية الدفاعية فتعتمد جراثيم السل هذه الفرصة السانحة لدخول نسيج الرئة وتوطيد اقامتها فيه واحداث بؤرة مرضية تمتد تدريجاً الى الانسجة المجاورة وهكذا يتبدى مرض السل وكما ان هذه الجراثيم تدخل الجسم عن طريق مسالك التنفس فقد يكون دخولها ايضاً عن طريق القناة الهضمية بواسطة اغذية غير مناسبة تحدث التهابات ترية في اغشية القناة الهضمية فتقلل من قوة دفاعها ولذلك يتحتم على الوالدين الاهتمام بغذاء اولادهم خصوصاً في دور النمو بان يكون طعامهم مغنياً سهل الهضم وخالياً من الجراثيم المرضية ومحب الانتباه للبن الحليب بنوع خاص . والعمادة التي يتبعها الفقراء بان يظعموا صفارهم اطعمة نشوية مع قليل من اللبن المتشوش والذي ربما يكون موبوءاً بجراثيم السل يعقبا نحو غير صحي

فهي اعتنياً ولاطفال الاعتناء اللازم باطعامهم اللبن الخالي من الجراثيم المرئية والغذاء الموافق لنموهم حسب سنهم مع انتظام مواعيد اطعامهم ووفرنا لهم وسائل تنفس الهواء التي ودرناهم على التنفس من اوفهم بالطريقة الطبيعية لانماء الاعضاء التي تقوم بهذه الوظيفة واعتنياً بنظافة اجسامهم وباطن بعض الاعضاء . مثل الانف والقدم حتى لنا ان منتظر ذرية صحيحة قوية البنية وتكون قد خطونا خطوة كبيرة لمقاومة الامراض التدرنية

ولا يخفى ان الخنازيري من الامراض التدرنية ولكن بينه وبين السل فرقاً كبيراً في ان الخنازيري مرض وراثي واما السل فليس وراثياً بل تزرع جرثومته في الجسم زرعاً ويقول بعض الباحثين ان ظهور ذاء الخنازيري في الصغرى في صاحبة من السل في الكبر

والحاليل المتغلقة والمظهرة ناقمة جداً لسل الانف اذا استعملت باعتناء وانتظام ويجب ان تنشق من اليد في كل من فتحتي الانف بواسطة جهاز رذاذ او بمحاقن واثناء غسل يبق انهم مفتوحاً . ويستعمل المحلول فاتراً ككثافته مثل كثافة الدم امزج بعض المحلول الآتي بما يساويه من الماء الساخن وهو

١ درهم	٣ دراهم	٢	٢٠ اوقية
كربونات الصودا	سيلات الصودا	ماء	ملح الطعام

يرى بعض الثقات ان انزلات الانفية تسهل انسبيل لمكروب السل الذي سببه
 الاكبر تكرار الزكام. ولتوقيف هذه انزلات يمكن استعمال الاكونيت Aconite
 لان منفعته في توقيف انزلات حقيقية اذا اعطي في البداية وبجرعة مناسبة .
 كذلك يساعد على منع وصولها الى الحنجرة ثم الشعب والزئتين. وجرعته للاطفال
 من $\frac{1}{10}$ الى $\frac{1}{5}$ النقطه من انصبغة ويجب تكرارها للحصول على الفائدة المطلوبة
 كذلك يجب معالجة امراض اللوزتين وازالة اللحميات. لمنع السل لا يمكن الاكتفاء
 بالانتباه للمسالك الهوائية فقط بل يجب الاعتناء ايضاً بالقناة الهضمية . قال احد
 الثقات مبالغاً « لا تهتموا كثيراً بالزئتين بل اهتموا بالمعدة والزئتان تهتمتا
 بنفسها » وقال آخر « ان المعدة اصلق » يدق للسلول ولذا يجب درسها اكثر
 من درس سائر اعضاء الجسم » وقال ثالث ان المفتاح لتوقيف مرض السل وشفائه
 في التغذية الموضعية والعامه لان السل ضربة تصيب الانسجة السيئة التغذية .
 وعناية الطبيب يجب ان توجه الى ضعف الخلايا قبل مطاردة الجراثيم

ان انتظام مواعيد الاكل . ومضغ الطعام جيداً . والامعاء المنتظمة . والدم
 السليم الذي يدفع الكريات البيضاء لاقتراض الجراثيم تعتبر عوامل قوية تمكن البنية
 من مقاومة الامراض . وانزلات القناة الهضمية تؤثر في عصيرها فيضطرب الهضم
 وينتج عن ذلك الاحتقار والانفخاخ الغازي فتقل الشهية ويضعف الدم فيعجز عن
 تغذية الجسم . وعليه فن الواجب تدريب الاولاد على الوسائل التي من شأنها حفظ
 الفم سليماً وذلك باعتنائهم بنظافة اللثة والاسنان وازالة الفضلات من بينها قبل
 ان تتعفن فتتلفها وتسيء رائحة النفس وتصل الجراثيم الى داخل المعدة مع
 الطعام . وتعالج انزلات الهضمية في بدايتها باملاح انزيموث مع مادة قلبية اخرى
 قبل الطعام ويفضل بعضهم ثورات الفضة بمقدار ربع قحقة قبل الطعام بنصف ساعة
 مدة اسبوعين او اكثر على شرط ان لا يتجاوز الشهر منماً لتلون الجلد . ولتترات
 الفضة فعل نافع حيثما يزيد حموضة المعدة في بداية ظهور مرض السل

ويجب الانتباه لغذاء الاولاد بعصفا خاصة وذلك باختيار الطعام الكمي انغذاء
 والسهل الهضم مثل اللبن والبيض والسلك واللحم والخضار ويجب تغذيتهم ثلاث
 او اربع مرات في اليوم في فترات منتظمة وعدم السماح لهم بتناول اي طعام بين

الاكالة والاخرى سوى الماء انقراح وقت انعطش ولا يحق ان الانقراح النفساني وراحة البال تساعد على المضم

ومن الواجب الانتباه لحالة الامعاء فان اللينات الخفيفة المتكررة احسن من المسهلات القوية. وجملة القول انه يجب تربية الاولاد بمتى العناية وطبقاً للقواعد الصحية مع تدريبهم عليها على الدوام حتى تصبح ملكة فيهم ولا يرسل الى مدرسة ما الا اذا كانت تلك المدرسة تتبع المنظمات الصحية كما سيأتي

وقد وضع الدكتور نوف تعليمات لاولاد المدارس يجب ان تطبع وتطلق في المدارس الاولى وان يراقب المسؤولون عن ادارتها تنفيذ بنودها بعناية الدقة وهي (١) لا تبصق الا في البصقة او في منديل موضوع في غلاف من القماش او من الورق لحفظ جيبك نظيفة ومتى رجعت الى البيت احرق الغلاف واستبدل منديلك باخر نظيف

(٢) لا تبصق على اللوح الحجري ولا على الارض ولا على رصيف الشارع ولا في ميدان اللعب

(٣) لا تضع اصبعك في فمك

(٤) لا تضع اصبعك في انفك ولا تمسح انفك بيدك او بكفك

(٥) لا تبل اصبعك من فمك عند قلب اوراق كتابك

(٦) لا تضع القلم في فمك ولا تبله بشفتيك

(٧) لا تضع دراهم او دبابيس بفمك

(٨) لا تضع شيئاً في فمك غير الطعام والشراب

(٩) لا تتبادل مع غيرك تفاحاً او فاكهة مقشرة او حلويات مكشوفة او

ماكولات اكل غيرك جزئياً منها

(١٠) لا تضع في فمك صفاة او نحوها مما يوضع في الفم اذا كانت لتغيرك

(١١) لا تعطس ولا تسعل في وجه الغير بل ادر وجهك وقط فمك بمنديل

(١٢) اجتنب احداث الضحك او ابتسام حيث يوجد غيرك

(١٣) لا تشرب من كأس يستعمله غيرك ولا تشرب من الحنفية مباشرة

(١٤) اغسل يديك مراراً مدة النهار خصوصاً بعد لعبك ألعاباً من شأنها الممس

الارض او مداولة شيء يمس الارض مثل الكرة الدكتور وديع برياري