

الاستحمام

وقوائمه الصحية والطبية

يراد بالاستحمام تبريد كل الجسد للهـ والرياضة المضمية وليس دخول الحمام للاغتسان بالماء الحار فقط بقصد النظافة ، والغرض منه كما لا يخفى إزالة الإفرازات الجلدية كالعرق والمواد الدهنية التي تخرج بالغبار وتلتصق بالجسد . فإذا لم تُزل تلك الإفرازات رمت حينئذ بالجسد وكوُنت قديراً تمنع تنفس الجلد وإفراز العرق ، وهذا ما يؤدي إلى أمراض خطيرة . وقد يموت الإنسان إذا حُجز عنه التنفس الجلدي مثلما يموت إذا حُجز عنه الهواء . فلا بد للإنسان إذا من غسل جسمه دائماً بما كان منه ومزاته ، غنيباً كان أم فقيراً ، سليماً أم عليلًا ، طفلاً أم شيخاً . كيف لا وهو واسطة النظافة والأمنحة الجيدة ، وطول حيوي لدره كثير من الطلل والأمراض التي تأتي عن طريق الجلد بما يلصق على صحته كما قلنا من الأوصاح والأدران والأملاح والقشور التي يفرزها العرق والغدد الدهنية . وبالرغم من وجود المنفحات الكثيرة المخصصة للاستحمام في أيامنا هذه لا زال بعيدين جداً عن اهتمام الشعوب القديمة من حيث النظافة ومضاهاتنا لها من هذه الناحية .

فالحمامات عند اليونان والرومان كما يؤكد بعض المؤرخين كانت لا تقابل حسناً وكبراً ، وقد بلغت درجة من الأهمية بحيث أفسحوا للناس مجالاً واسعاً لارتياحها سواء أكانوا من العامة أم الخاصة . فكانوا يقدرّون إذ ذاك نوة الجسم وجماله وورهاقته ويصلون على المحافظة عليه ، ولا تزال مائة إلى اليوم في أوروبا بقايا تلك الأماكن الجيدة المخصصة للاستحمام . ففي روما مثلاً كان يوجد لدى جميع الأشراف والأغنياء ، حتى الطبقة المتوسطة من الشعب ، حمامات خاصة في بيوتهم — هذا عدا الحمامات العمومية لطبقات الشعب . أما في أيامنا هذه فلا نرى ما يذكرنا بتلك التماثيل الكبيرة الرائجة التي لا تزال آثارها باقية في أراضي المملكة القديمة كتماثيل الحمامات العامة لاوغسطس ، ونيرون ، وكرا كلا في رومة ، وتماثيل قيصر في باريس . وقد كان الاستحمام للأدنين مجاناً تقريباً أي يستقيم فقط ، ولا يشفي

ما لو حرد من غيره الملهفات وأماكن الاستحمام من المذامع الخزيقة لصحة العامة
 ويمكن القول أن النظافة لم تقتدىء بالانقراض ببدئية بعد ذلك إلا في أيام الفيليبين
 خصوصاً عند الطبقة الميسورة ، وقد امتد ذوق اهتمام الحمامات من الشرق إلى فرنسا .
 وبكفي أن نعرف الآن شوارع باريس القديمة ونشاهد معالمها ورسومها ونقرأ أسماء شوارعها
 كي نشأ كمد من وجود أما كن عديدة طامة للاستحمام في ذلك الزمن .

وقد كتب أحد المؤرخين الغربيين فصلاً ممتعاً عن طادات أهل البلاد وأخلاقهم في ذلك
 الزمن أي من القرن الثالث عشر حتى القرن التاسع عشر جاء فيه ما يلي : - « لكي يكون
 الاستحمام طاراً ويدرؤ وديناً فحماً إذا دُعي أحدهم إلى تناول الطعام عند أسرة ما ، فعلى
 أصحاب الدعوة أن يهتوا بالدعوة أولاً جئاناً طاراً فور وصوله إلى بيت هذه الأسرة ،
 وبعد الانتهاء من الحمام يأتي الضيف نواً إلى غرفة الأكل لتناول الطعام » .

ولسرتي ليست النظافة وحدها ما يكسبه الجسم بالاستحمام ، بل هناك أيضاً إغماش الجلد
 وتكسين أعصاب الجلد ، والبهجة والنشاط والرشاقة وخفة الحركة والصحة وبالتالي طول
 الحياة . وإذا أمعنا الفكر قليلاً ألقينا أيضاً أن النظافة هي أساس الوقاية من الأمراض
 المعدية ، ولتأخذ مثلاً على ذلك الحمى التيفية التي تنتقل من المريض إلى السليم بواسطة
 المواد البرازية . فإذا روعيت النظافة في هذه الحالة أمكننا التخلص من هذا المرض بدون أن
 نتعرض للتلوث به ونبقى سالمين منه . وهكذا قل عن الزحار والميضة (الكوليرا) وغيرها .
 زد على ذلك أن النظافة هي أساس الجمال . فالرئة والتبرج مهما بلغا حد الكمال والاتقان
 يبعثان في النفس النفور والافتزاز أكثر من الإعجاب والاطراء - إذا لم يكرنا مقروين
 أولاً بالنظافة ومراعاة النظافة الجسدية ، ومهما تكن المرأة جميلة مليحة فإن قذارة ملابسها
 أو اتساع جسمها يلبسها الملاحه والتمتة والمجاذبية التي تنفدها . وهذا كله لا يتم إلا
 بالاستحمام .

وفي أيامنا هذه نرى أن أغرم الحمامات هي عند الأميركيين ويشبهون من هذه الناحية
 البرناتان القدماء . أما اليابانيون الذين يُمدون أنظف أم الأرض كما يؤكد الكثير من
 الباحثين ، وأغظهم إقبالاً على الاستحمام ، فانهم يستعملون المرش (دوش) وليس الأحواض

(بايو) كما ينمن الغرييون ، وهم يسحرون من هؤلاء لأنهم يستحمون في ماء قد تلوّث بأفئدان الجسم وذباب به الصابون ، فانظافة لا تسعدنا تامة في هذه الحالة فالم يُستظف الجسم بعدئذ بل ماء الساخن لتنظيف أو بللرش .

وما يذكر في هذا العنود أن الرومحين قد اتخذوا مادة الاستحمام في العراء في فصل الشتاء ، وغالباً ما يستعملون الجليد بدل الماء فيحك المستحم جسمه بقطع منه . صحيح أن هذا ينشط الدورة الدموية ويقيد الجلد فائدة كبرى ، غير أن هذه الطريقة لا تأتي بالفائدة المتوقعة من حمة تنظيف الجسم وإزالة ما يكون قد سلق به من الادوان والاساخ والاملاح وغيرها .

(فائدة الاستحمام للجسم) : وتأثير الحمام على جسمنا له فوائد من نواح ثلاث . طبية ، وأدبية ، وعقلية .

١ - الحمام الساخن : (٣٦ - ٣٨ درجة مئوية) : ينتج مسام الجلد فيعبري منها العرق حاملاً معه السموم الكثيرة والافئداز المذروكة ، كما أنه يرفع حرارة الجسم ويزيد النبض بحيث يبلغ ١٢٠ الى ١٣٠ درجة في الدقيقة الواحدة ، ويستدعي الدم في الوقت نفسه الى نواحي الجسم السطحية فينمشها ويريح من عثه الأعضاء الداخلية ، وعلى الخصوص المدة والكليتين . وهذه الراحة التي تنالها الأعضاء الداخلية ضرورية لتجديد حياتها وتقويتها على متابعة أعمالها .

طبعاً يمكننا استعمال الحمامات الساخنة في حالات الرثية ، وفي أمراض المفاك التنفسية الحادة . ولا سيما عند الأولاد في الالتهاب الشعبي الرئوي (٣٨ درجة مئوية) ، فيترك الولد في الماء مئة عشر الى عشرين دقيقة ، وتوضع كؤادات ماء بارد على رأسه طيلة مدة الاستحمام منعاً لاحتقان الدماغ ، وذات الحمامات الساخنة تستعمل أيضاً في حالات التهاب الكلى الحادة وفي تهدئة الأعصاب أيضاً .

غير أنه يجب الاحتراس بعدم أخذ الحمام الساخن من التعرض لأضرار البرد والجاري الهوائية لأن الجلد المتعود الحار يعاب أحياناً بالنمات الباردة فتعثرى الإنسان الشعور و هي تمهد السبيل الى بعض الأمراض بل قد تعني أحياناً إلى الموت اذا لم يحسب لها حساباً .

ولاجتناب هذا الأذى يقتضي عدم الانتهاء من الاستنعم ، التمديد في فرائض مدة نصف ساعة تحت غطاء خفيف في غرفة محفوفة من مجاري الهواء ، وأنسب وقت لذلك هو في المساء قبل النوم . وينبغي على كل حال عدم الاستنعم بتاتاً قبل مرور ساعتين على تناول آخر وجبة من الطعام . ويجب على الذين بلغوا السن ٤٥ فما فوق اجتناب أخذ الحمامات الساخنة جداً (٣٨ - ٤١ درجة مئوية) لأنهم غالباً ما يكونون مشتبهين بأمراض غير ظاهرة ولا يُشعر بها من ناحية القلب والأوعية الدموية .

٢ - الحمام البارد : (٢٨ الى ٣٤ درجة مئوية) : هو من أفضل أنواع الحمامات ، لا سيما في الصباح ، لأنه ينظف جيداً ، وينعش ويحمي من البرد ومن التهاب الشعب وذات الرئة التي تفتك بالكثيرين سنوياً . وهو يفيد على الخصوص ذوي الأزوجة العصبية والأطفال العقلية والمصابين بأمراض القلب ، والمسلولين ، ونحاف الأجسام ، والناهين من الأمراض . وخصوصاً في الصيف حيث يطف حرارة البدن ويزيل التعب والكسل الناجين من الحر . كما أنه يفيد أيضاً في حالات الأرق العصبي والنوراعينيا (ضعف الأعصاب) والمستمريا ، وفي الأوجاع الداخلية لالتهاب الأعصاب المتعدد المنتشر (Polynévrite) ، والشهام . زد مال ذلك أن استعمال الحمامات الباردة أو الساخنة تساعد على تفرغ المثانة وتسهل إدخال القسطرة في الاحليل Cathétérisme في حالة تضيق القناة البولية ، هذا فضلاً عن فائدتها أيضاً في بعض الأمراض الجلدية كاللحكاك وغيرها .

وبرجح عام يكون الحمام البارد مفيداً لئسا تكون قوى الجلد منجحلة أو عندما يكون الشخص امرأة نحيفة أو ولدأ ضعيف البنية أو حينما يكون الطقس بارداً جداً .

٣ - الحمام البارد (١٠ الى ٢٨ درجة مئوية) : تختلف درجة برودة الماء الذي يستعم به الانسان كما ترى بحسب حرارة الفصل أو برودته . وأما تأثيره الاول في الجلد فإنه يمكس الدم والقوة الحيوية من الظاهر الى الباطن . ثم يردّها الى الجلد والمجموع العضلي . وهذا ما يسمى بردّ العمل . وباندفاع الدم من الظاهر الى الباطن يتميع القلب ويشتد عمله وتزوي انتباهاته فيندفع الدم منه بسرعة الى جميع أعضاء الجسم فتزداد تغذيتها من توارد الدم اليها ويزول منها الاحتمال الزمن وتفضلوا أحسن حالاً للقيام بعملها . غير انه يجب

الاتقياء جيداً عند استعمال الحمام البارد الى بعض النقاط : أولاً - ان الفطس المتعاطي هو أفضل الطرق لأقوياء البنية تلاقاً للضعفاء الذين يجب عليهم أولاً أن يمددوا أجسادهم عندئذ أو أسفنجة مبلولة ثم يفتشون في الماء . ثانياً - لا يجوز أن يقف الانسان في الماء وجسمه غير مغمور به لتلاقي سبب عن ذلك احتقان القاب والأعضاء الداخلية ولا يحصل من ذلك حثثير رد فعل تام . ثالثاً - لما كانت المرشة المعروفة بالدوش لا يحمليها إلا بعض الناس ، وبخاصة الضعفاء والنساء والأولاد ، فيستحسن إذ ذاك حكب الماء حكباً على جردم . أما أقوياء البنية فالمرشة تكون بالنكس مفيدة جداً لهم ولا ينجنى عليهم من صدمة الماء الشديدة الباردة . رابعاً - من الناس من يتمرد الاستحمام بالماء البارد صيفاً شتاءً ، فهذا لا ضرر منه البتة لنبشان وأشداء البنية . أما الضعفاء فليعلم أن ينقطعوا عنه في فصل الشتاء وأيام البرد الشديد ، ويستعملوا عنه بالفصل البسيط أو بمسح الجسم بأسفنجة مبللة بالماء خروفاً من صدمة الماء البارد في بدء الاستحمام . خامساً - إذا أريد من الاستحمام تنشيط القوى والعافيا فقط مع تجنب صدمة الماء فيستحسن إذ ذاك أن تكون درجة حرارة الماء أقل من درجة الهواء الجوي في الصيف بدرجة درجات ، ومساوية لها أو أعلى منها بغير درجات في الشتاء ، فيفطس المتحمم بها لحظة مدة ٥ - ١٠ دقائق ، ثم يفرك جسمه حالاً . وأخيراً لا يرتدي ملابسه إلا بعد أن يندأ جسمه تماماً . وهذا الاستحمام في فصل الصيف لذيذ ومفيد جداً للجسم ويكسب المرء صحة ونشاطاً وارتياحاً .



ويمكن القول بوجه عام ان الاستحمام بالماء البارد يقوي العضلات وينبه القوى المنحطة ويلطف أو يخفف حرارة البدن ، كما انه يخفف من سرعة الدم فيفرج القلب والرئين ويجعل سطح الجسم منيعاً ضد البرد ، خصوصاً بعد فركه وتخفيفه جيداً فيتجدد نشاطه ، ولذا يكتب للجسم بالحمام البارد القوة والمناعة ضد الزلازل والرعوجات والالتهابات المختلفة . أما من حيث مساوئه وأضراره فالشخص الضعيف للجسم قد يرتعش من جراء ملامسة جسمه للماء البارد . وإذا كانت الأعصاب ضعيفة خيف من الاستحمام بالماء البارد أن يشل المخ واليد قوة التفكير خصوصاً في فصل الشتاء . كذلك قد يكون له أثر سيء في القلب إذا بلغ الانسان

أواسط العمر (فوق الأربعين) ، وحسنوا الذين عندهم اعتماد لاغشي Senile ، أو خد المسنين بالزروف المعموية والتهاب اليريطون .

أما فائدة الحمامات الباردة في الأمراض الممدية والحموية ، والتي منها في الدرجة الأولى الحمى التيفية ، ضير منكرة . وطريقة براند Brandt في مكافحة هذه الحمى كما يلي : يعطى حماماً للصاب درجته ٣٠ مئوية لمدة ١٥ دقيقة وذلك كل ثلاث ساعات مرة واحدة عندما تبلغ أو تمتدى درجة الحرارة في الشرج ٣٩ مئوية . ويستحسن ، قبل أخذ الحمام ، رش وجه المريض وسرد يده برده من ماء الحمام المراد استعماله له تخفيفاً لتأثير خدمة الماء البارد . وينتبه جيداً في الوقت تنمعه لحالة المريض فيها إذا تحدث له قشعريرة عند دخوله الحمام البارد ، أو إذا قلون وجتاه أو فغناه بلون أزرق بنفسجي . ففي هذه الحالة يجب إخراجهم حالاً من الماء البارد وتدليكهم بالكحول أو الكولونية إلى أن تعود للجسم حرارته الطبيعية ثم ينشف جيداً بقطعة نظيفة ويلبس ملابسه ، أو يلف في ملاية البربر أو البطانية ، ويمطى فتحاتاً من أي متفوح دافئ مثل اليزفون أو الشاي أو القهوة أو ليمونادة أو قرح من الحمر .

غير أن استعمال الحمامات الباردة حسب طريقة براند غير مقبولة من أغلب المرضى بالنظر لبرودة الماء التي تعاجس الجسم . ولذلك يستحسن التوجه إلى حمام مبرد تدريجياً ، فيحضر أولاً حمام درجة ٢٨ مئوية ، وبعد دقيقتين ، أو أربع دقائق يبرد ماؤه تدريجياً إلى أن يصير بدرجة ٢٣ ، ثم ٢٢ ثم ٢٠ مئوية .

٤ - الاستحمام بماء البحر والبحيرات : هو أفضل أنواع الحمامات للأقوياء وأهداه البنية لأنه يجري في الهواء الطلق المشبع أوزوناً مشعاً من البحر ، ثم إن المستحم يكون مطلقاً في السباحة بمياه البحر ويستفيد جداً من هذه الرياضة البدنية . عدا ذلك فالأملاح التي في ماء البحر تكسب البدن قوة ونشاطاً واتصافاً بامتصاص الجلد لها ، هذا فضلاً عن لمس الأمواج التي تعمل على تنبيه الحواس والأعصاب . وهو من صنف الاستحمام بالماء البارد من حيث أن درجة حرارة الماء فيه بفعل الصيف تتراوح بين ١٧ و ٢٥ مئوية ، وكما ازدادت برودة الماء يكون مفول الاستحمام مقويًا .

زد على ذلك سبب ماء البحر من شأنه أن يساعد على الطعم ، ويفتح شهية الطعام ويسري
 أعضاء الجسم والامتصاص فيساعد الجسم بقليل عن التخلص من المواد غير الناجية التي
 هي أولى أسباب النكد والمرض ، وكذلك قل عن فائدته في تحسين الدورة الدموية ، فجلد
 يحتن عن شبكة مهمة جداً من الأوعية الدموية التي تحتري بدورها أحياناً عن سبب من
 بمحرج الدم ، وهذا المتناز يطرأ عليها زيادة أو نقصان بحسب درجة حرارة الماء ، فإذا كان
 هذا الماء بارداً فأوعية الجلد تتبرخ تنحسب من الدم الموجود فيها ، وإذا كان ساخناً فأوعية
 تضيق تنقل بالدم - ومن هذا نستدل ما لتأثير درجة حرارة الماء في الدورة الدموية العامة
 وفي إسهالات الحمية أيضاً بسبب هذا التضاخر والارتخاء ، ولذلك مني الجلد بمح
 « الثاني المساعد » .

وستلك أيضاً فائدة من الاستحمام بماء البحر بسببه ميسج للأفراز الجلدية ، فهذه
 الغدد تفرز هذا الجوامض الدهنية والماء ، كثير من المواد السامة المتولدة من وظائف الجسم
 فيقدر ما يتقوى الجلد بسببه عضواً للأفراز يكون تنظيف الجسم أحسن ، وحتى عرفنا أن
 تأثير الماء في الجسم ميسج الإفراز ويطرد نفايات البدن ، أدركنا حينئذ ما للاستحمام في
 هذه الحالة من الأهمية والفائدة الكبرى .

أمامدة السبح بماء البحر فتختلف من دقيقتين أو ثلاث دقائق عند انضغاء إلى عشر
 دقائق أو أكثر عند الأفرواء وأهداه البنية ، وهذا متوط بحالة المستحم الصحية فيما إذا
 كان ضعيف البنية أو قوياً ، ممتازاً قبلاً على الاستحمام أو بالعكس . ويتدر ما يكون
 المستحم قوياً نشيطاً وممتازاً على الاستحمام بماء البحر يمكنه البقاء مدة أطول في الماء
 والعكس بالعكس ، ومما يمكن من الأمر فلا يجوز للضعفاء السبح في ماء البحر للمرة الأولى
 تجنباً للرعشة أو الصدمة التي تحدث أحياناً عند الغطس ، بل الأنسب أن يبدأ بالاغتسال
 بماء البحر في البيت قاراً أو بارداً ، فإذا زادت قوة المستحم سار إلى البحر واغتسل واستحم
 فيه ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى لا يسبح للاطفال السبح بماء البحر إلا إذا بلغوا
 السابعة من عمرهم ، كما أنه لا يسبح أيضاً للذين بلغوا الخامسة والحسين من العمر فأفوق
 السبح بماء البحر إلا إذا كانوا متادين عليه وينبتهم قوية ، وأحسن انصالح للاستحمام

بماء البحر هو من آخر الربيع إلى أواسط الخريف أو آخره . أما الزمان المواتر لهذا الاستحمام فهو الصباح قبل الشهور (للأقوياء) ، وسنذكر بعضه في وقتنا هذا ، ويكون ذلك قبل الطعام وليس بعده مباشرة ، أي أن يكون قد مضى على تناول الطعام ساعتين ونصف حتى يبدأ بالاستحمام ، ثم ينصف الجسم جيداً بعد ذلك بمنشفة خشنة بل أن يمسح الجلد ويدفأ كل الجسد .

ومن القواعد الصحية الأخرى للاستحمام بماء البحر (أو البحيرات) هو تأثيره الفعال عند ذوي الأمراض العفوية ، والنسايين ، بقدر أنهم وماء الهضم والاضطرابات المعدية على أنواعها ، فيكون لهم والحالة هذه متوقفاً منقطعاً ومصلحاً بشرط ألا يكون مكنهم طويلاً في الماء ، وأن يعملوا كثيراً من الحركة والرياضة المضطربة .

أما الحالات الصحية التي يحظر فيها الاستحمام بماء البحر فهي :

١ - عند المصابين بالسل الرئوي مع وجود حمى أو عدسها مهما كانت درجة المرض عند المصاب .

٢ - عند المصابين بضمف القلب أو أمراضه أي كان نوعها .

٣ - في أمراض الكلى والرثية (الروماتزم) والتقرس .

٤ - عند ضعيفي البنية والمصابين بتصلب الشرايين وأمراض الجهاز التنفسي .

٥ - عند القيح والالتهال الصغار قبل السن الثالثة .

٦ - في الأمراض الجلدية الحادة والمزمنة ، وفي أمراض العيون والآذان .

٧ - خلال مدة الطمث عند النساء ، كذا في أوقات الحمل إذا كن غير معتادات عليه سابقاً .

سابقاً .

٨ - عند بعض المصابين بأمراض الأعصاب أو بعضها كالتوراكسيا مثلاً ، أما عند

البعض الآخر فيكون بالعكس مفيداً لهم ، ولذا يجب مشورة الطبيب في غذا الأمر والاسترشاد برأيه .