

التسمم المعوي

لا يخفى أن الأطعمة التي تدخل في الجهاز الهضمي تعبرها سلسلة من التحولات الكيميائية الضرورية بتأثير المسارات المضوية المختلفة كي تصبح قابلة للاستعاضة وبذلك يتغذى الجسم ويتفتح بها . أما إذا لم تتم التحولات المذكورة وبقي الجسم محتفظاً بالمواد غير المشتملة مدة طويلة فإن هذه تتحول إلى مواد هضمة سامة تعهد السبيل إلى كثير من الأمراض وتأثير التسمم في الجسم من فضلات الأمعاء ونفاياتها شديد الخطورة . ولا يسبب عند المصاب أمراضاً حادة أو مزمنة حسب ، بل هو يعمل في الوقت نفسه وبنوع خاص على إضعاف المقاومة البدنية .

ويمكننا معرفة التسمم المعوي في الأعراض التالية : يشعر المصاب عادةً بفقدان الشهية إلى الطعام ويكبرن نفسه كرهه الرائحة ولسانه ملتحماً بطبقة بيضاء . ويرافق ذلك غالباً سعال حديد ، ودوار وكره والمخاط في الجسم وأوجاع في العضلات والمفاصل مع عرق غزير لأقل مجهود أو تعب جسمي ، وأحياناً طفولة اليدين والتقدمين ثم الشيب المبكر وليس هذا كل شيء ، بل إن الدورة الدموية تكون عنده بطيئة بحيث يكون شديد الحساسية والتأثر ببرد . والنظر إليه يرى أوجه شاحباً ، صفرًا . يكسر جنونه أتي يكبرن جلدًا خامقًا مشرباً . والمصاب نفسه يشعر بتعب دائم وإرتخاء في الجسم ، وينتفوخ بالنسوية في أثناء النهار ، وبالعكس يمتريه سواد مزيج ومثل ليلاً . وهو إلى ذلك ضعيف التصور قليل الانتباه وسريع التأثر والغضب لأقل وأقله سبب .

الأمراض أو الاضطرابات التي تنشأ من اتسمم المعوي

أهم حده في الدرجة الأولى ما يلي : -

١ - فقر الدم : تتفاوت هذه الحالة عند المصاب من الانيميا البسيطة بأمراضها المعروفة إلى النوع الخبيث منها (أنيميا أديسون) ، وكلاهما يشهد بل يصاحبه شفاؤهما عالم أعدل أو لا على إزالة للتسمم المعوي .

- ٢ - ﴿اضطرابات الكبد﴾ : أن معظم الاضطرابات التي تحدث في هذا العضو تنشأ ظاهراً ولا ريب من القسم المعوي . فوريد الباب الذي يحمل الدم إلى الكبد ويندمج فيها إلى جمة فروع وفروع ذبذبة جداً تنتشر بين الخلايا الكبدية - يحمل معه في مثل هذه الحالة مواد الامعاء السامة ، وهذه تؤثر في خلايا الكبد فتؤذيها وتعرتها عن القيام بوظائفها
- ٣ - ﴿تساقب الشرايين﴾ : وهذا بدوره يكون أيضاً نتيجة لوجود التسقم للمعوي نفسه لأن هذه الأوعية تنتشر في بدو التقاطع من مواد الامعاء السامة وتصاب بالتململ مع الزمن
- ٤ - ﴿الحراض فساد التغذية﴾ : هو راجع خاص لسوء فيه التغذية فتنتج عنها علل مختلفة : كالنقرس والبول السكري والروماتزم وحصرة الكبد والكلى والصداع والربو والبراسير والتقيح الجلدي والالتهاب المعوي وبعض أشكال سوء الهضم . وهي علل تسبب الكثير من الناس كما لا يخفى ولا تنشأ أسبابها الأساسية في الواقع إلا من التسقم المعوي .
- ٥ - ﴿الربو والداء السكري﴾ : وما تقدم ذكره من الحراض وتقلب الشرايين وغيره يقال أيضاً عن الربو الذي هو نتيجة تجمع السموم في الجسم على أثر وجود التسقم المعوي . ومنه أيضاً الداء السكري الذي يزداد أمراضه عدداً وخطورة من السبب نفسه كما أثبتته المشاهدات الكثيرة .
- ٦ - ﴿القبض الاعتيادي﴾ : هو حاض كثير الحدوث في أبنائنا هذه وبهم جميع الطبقات على السواء ، وأسبابه الرئيسة تنحصر في تقطين مهتين ، وأولاهما : خلوماً كراثنا من الأنساف التي تساعد عمل الامعاء ، ولا سيما تلك كولات الضخمة الحجم ، ثانيهما : العجز عن التبريز الكافي في أوقات معينة . فالقبض المزمن من الأسباب الغالبة والمساعدة على حدوث التسقم المعوي عند المصاب .
- ٧ - ﴿التهابات الأنف والبلعوم المزمنة﴾ : هذه الالتهابات ليست في الواقع إلا نتيجة وجود تسقم معوي مزمن عند المصاب ، وإنه لا يمكن إزالتها وبدواؤها كلياً ، بل يجب أيضاً مكافحة السبب الذي أدّى إلى حدوثها وهو أيضاً التسقم المعوي .
- ٨ - ﴿أمراض جلدية وعلل أخرى﴾ : وهناك أخيراً بعض علل وأمراض جلدية سببها التسقم نفسه أيضاً نذكر منها مثلاً الأكروما والمعدة (حب العبا) والشرى والشرر والدمامل والجفرة الفارسية Anthrax الخ . فهذه كلها لا يتم شفاؤها إلا إذا طلعنا أولاً التسقم المسبب لها بصورة جذرية فمشائية . وهكذا نزل عن الالتهابات المنهائية المزمنة والرنية المزمنة والشرى وغيرها أيضاً نتيجة وجود تسقم معوي مزمن عند المصاب

أسبابه

أهم سبب للتسمم الفمري هو الإمساك ، وهذا ما يجب بسفحة خاصة التنبه له وتلايمه . عرف قوامس الذي ساعد على إحصائه شعراً عرضته بقدر المستطاع لأن عتريبات الأمعاء إذا تركت تتجمع مدة طويلة بدون أن تتدفق إلى الخارج ، فالسبب المختلفة الأشكال تنص إلى داخل الجسم مع الدم فتسبب شتى العائل والأمراض التي ذكرناها بما يدعونا إلى العناية دائماً بالجهاز الهضمي ، ولا سيما الأمعاء منعا لتولد السموم المشار إليها . ويجب أن نذكر هنا أن الميل إلى قبض الأمعاء يكون في غالب الأحيان طبيعيًا في كثيرين منهم . غير أنه يشتد في بعض الناس ، وقد يصير مستعزًا من تعود الإنسان استعمال المسلات . وفي أحيان أخرى يكون نتيجة وجراد أحد الأمراض . وهذه نقطة مهمة ينبغي معرفتها لأن علاج الإمساك يختلف باختلاف طبيعة السبب وقد يكون حدوث هذه الحالة أياً من نقص القوى الحيوية في الأنسجة والعضلات على طول الجهاز الهضمي فتسبب قوة هذه العضلات شديدة عجزها ولا تعود تستطيع أن تؤدي عملها على الوجه الأكمل ويرجع ذلك إلى ضعف التأثيرات العصبية الضرورية وعدم كفايتها لحدوث انقباضات العضلات المشار إليها وإرقام الأمعاء في الحركة . ومنه أيضاً الاسترخاء الشديد في عضلات البطن والحزض لتسبب قسما ، وضغط هذه العضلات ضروري جداً في حدوث التبرز . لذلك يقتضي معالجة السبب من أساسه والعمل على تقوية العضلات المذكورة وتشجيعها لتتم وظائف الهضم والإفراز والتبرز طبيعياً . ويكثر الإمساك بنوع خاص عند العصبيين والذين تلبسهم أوضاع الجلوس وعدم ممارسة الرياضة البدنية ، وفي الذين يكثرون من أكل المحرم والأطعمة الدنية ، وكما ينشأ من الإفراط في تناول الأشربة الروحية ، وعند الذين يقتصرون على حمية شديدة أو الذين يعملون التبرز في وقت الحاجة إليه .

وهناك سبب آخر لحدوث الإمساك ويكون ذلك خصوصاً عند بعض الفتيات أو السيدات اللواتي يفسين أن يذهبن إلى بيت الخلاء ، ومنهن من يمنعن أنفسهن قسداً فيترقلن عمل الأمعاء الطبيعي وتضعف هذه الفرزة عندهن نتيجة هذا الإهمال ويحدث تأثيرها شيئاً فشيئاً حتى تنسى ويقال الاهتمام بإعادتها إلى حالتها الطبيعية من الإحساس . وأسباب هذا الإهمال منهن إما كثرة المشاغل ، أو آداب الحشمة والحيافة الزائدة فيمتنعن عن تلبية نداء الأمعاء وإحساسها وتحريفاتها ، وبذلك تنسى عادة التبرز ويتمن أحياناً ۳ و ۴ بل ۵ أيام وأكثر بدون أن يتبرزن ، والأمعاء إذا أهمل أمرها ضعفت شيئاً فشيئاً مع الزمن ولم تفرغ عترياتها فينشأ من هذه الحالة قبض شديد مستعزير .

ويشاهد أيضاً هذا النوع من القبض في غالب الأحيان في الأولاد الذين يتكاملون في الذهاب إلى المدارس ، أو عند ما يجلسون أنفسهم عمداً عن التبرز في لا يقطعوا الحاجم أو خضلاً من رفاقهم في أثناء ساطات الدروس ، ثلاثاً يلتزموا نظرم إليهم .
فأزاء هذه الحالات المؤسفة التي تميز وراءها سلسلة من الأضرار المختلفة لا بد لأصحاب هذا الحياء الكاذب من حدم الحراجز الوهمية التي أقامتها دواتنا الخداعة ويفرغوا أمسائهم بانتظام عند شعورهم بذلك في الأوقات الطبيعية . والشخص الصحيح يجب أن يبرز مرة كل يوم على الأقل ، وإذا حدث التبرز مرتين فذلك أحسن . والأفضل ألا تغم الأمعاء على الحركة بل تترك لتدعم ذلك من تلقا ذاتها . والمهم أن يبرء الانسان نفسه على الذهاب ليوم أخلاء مرة أو مرتين يومياً في أوقات معينة حتى وإن لم يكن يشعر بقضاء الحاجة ، ويوافق بانتظام على ذلك عدة أسابيع كي تسبح عادة التبرز عنده فريضة وتعود منه إلى إحساسها الطبيعي وتعود على التبرز في أوقات منتظمة .

وأخيراً توجد نفة أخرى من المعايين بالأسماك وهم الذين لا يتجرعون الماء بالكفاية في أثناء النهار ، والمسؤول غالباً عن ذلك هو الطيب الذي يتصح بعض مرضاه المعايين بالنسب الزائد أو بتعدد نلمدة مثلاً بالاقبال من شرب الماء ما يمكن . فهؤلاء المرضى ، رغبة منهم في الحصول على الشفاء العاجل يتبعون ، بدقة وعناية إرشادات طبيبهم ويكتفون بمحرمات قليلة جداً من الماء بل إنهم يخافون من شربه ويمتنعون أنفسهم من تناول أي نوع من المشروبات ، وفي هذه الحالة يقل إفراز البول عندهم ويكون هذا كنيافاً معكراً ويسابون بالأسماك . غير أن هذا زول سريعاً إذا تجرّع المعايين بصفة أفداح من الماء في أثناء النهار ، ويسمى هذا النوع من الأسماك بالأسماك الجاف أو الناشف . وكل منا يقدر أن يتحققه بنفسه إذا أراد ، وبلا حقه في فصل الصيف إبان الحر الشديد حينما يتصح العرق غزيراً من الجسم ويقل إفراز البول لهذا السبب ، وحيث تكون الثوار البرازية أكثر بوسة وصلابة من الحالة الاعتيادية فكلاً عرق المرء وجب عليه أن يشرب الماء بالكفاية منعاً للأسماك .

ويجب ألا يبرح عن ذهن أيضاً الأسماك التي يحدث عند المعايين والبواسير ، وعلى الخصوص المنتهية منها ، أو عند المعايين بقشقات في الشرج . فهؤلاء يجلسون أنفسهم من الخراط من هذه الألم وحدوث الخرف : أو أيضاً من تشنج العضلة الناصرة الضيقة بالامت والتي تمنع خروج المواد البرازية بسبب حيشه .

الوقاية والعلاج

لأن الضرر الناتج من احتفاظ الجسم بالمواد غير المتعددة شديد الخطورة لأن محتويات الأمعاء إذا لم تعمل على إزالتها بالطرق المعتادة وتتم حدوث الإمساك المسبب لها ، أدت إلى تسمم الجسم وإلى نشوء الأمراض المختلفة . ولذلك كان لا بد لمن يريد أن يبقى بصحة أن يهتم بدقة وعناية جهازه الهضمي وعلى الخصوص حمل أمعائه كي يكون تاماً منتظماً بارتفاع محتوياتها بالأحماض والسهولة . وهذا وإن نادراً يكون هنا بعض نساخ وإرشادات عليها تأتي بالفائدة المطلوبة للعابدين بالإمساك المرغوب التي هو العلة الأصلية والرئيسة في حدوث التسمم المعوي - مصدر أسباب تسمم الجسم ونشوء الأمراض .

﴿ الطعام والشراب ﴾ : إن المنبه الصحي لهرزاز البرمي هو الطعام ، لذلك يجب أن يمنع مضعاً بطيئاً في يهضم هضمًا جيدًا . ولا بد أيضاً من تنويع الأكل لتجريب تشبهه لثلاث أسابيع النفس ويحدث الإمساك . وينبغي الإقلال من تعاطي التمعم ، وإلا كثار بالعكر من الخضروات والتفواكه وفي مقدمتها المأكولات الضخمة الحجم التي تعمل على تحريك الأمعاء مثل أنواع الخضروات النيئة كالكرنب والجزر والفيلون والأسباخ والسلاطة الخ ، وتتقاني المطبوخة . ثم معظم التفواكه ولا سيما المطبوخة منها بالسكر Compotes ، والمربى على أنواعها Marmalades : مربى التفاح والبرتقال والخرخ المطبوخة بالسكر أيضاً والتي لها تأثير طين على الأمعاء . وينبغي كذلك الخبز والزبدة والجبن الطريء والحليب الجيد والبن العادي والصل وسكر البن وزيت الزيتون والنخالة في الحبوب وخبز الشعير - بعكس الموز والأرز والنشاء وبيض البيض والسمن التي تزيد كلها في وطأة الإمساك .

ويجب الإقلال من شرب الشاي والقهوة والمنبهات الأخرى ، والاكتثار من شرب الماء حينما تكون المعدة فارغة وخصوصاً في الصباح قبل التطور . وبالعكس ذلك شره مع الطعام فإنه يسبب الإمساك . والأفضل أن يكون شرب الماء ساخناً عند الصباح لأنه ينبه البند المعوية المعوية ويزيد قوة الامتصاص . وتحسيناً لطعمه يمكن أن يضاف إليه مقدار قليل من ملح الطعام .

﴿ التديك البطني ﴾ : في بعض الأحيان يكون سبب الإمساك : كما قلنا ، ضعف في عضلات البطن والأمعاء ، خصوصاً عند من يعملون جالسين . فالتديك البطني يكون في هذه الحالة مفيداً جداً بشرط أن يعمل بيد خيرة صاهرة ، وأخيراً ينبغي أن يكون شديداً

شاملاً ولا سيما من جهة اليسار، ومقطعة من فوق إلى أسفل، ويكرر ذلك بطرف الأيسار كل طول المعى الضليظ.

﴿الرياضة﴾ تتمد أيضاً الرياضة البدنية فائدة كبرى للصبيان بالامساك، وخصوصاً الجناسيك الذين يقدرون أن يقوموا به فإنه يقوي عضلات البطن وينشط حركات الأمعاء وعضلاتها الدائرية، ويزيد الإفراز ويساعد بالتالي على دفع المواد البرازية وعلى الاستملاق، وأفضل وقت لعمل هذه الرياضة هو الصباح عند النهوض من النوم والجسم طرياً من الأليعة ونوافذ الغرفة مفتوحة كلياً أو جزئياً بحسب الطقس ووجهة الجبل.

﴿الحقن الشرجية﴾: من الناس من يستعمل الحقن الشرجية وهو ما يسمى بالحقن المسهبة لتنظيف الأمعاء، غير أن هذه الحقن لا تنظف إلا الجزء الأسفل من الأمعاء وهو القولون ولا يمتد أثرها إلى الأمعاء الدقيقة إلا من طريق غير مباشر فلا يذهب إلا جزءاً من هذه الأمعاء وهذا لا يكفي لتنظيف الجهاز الهضمي كله من المهددة إلى الشرج.

﴿العقائير المليئة والمسهبة﴾: يعتمد الكثيرون في مكافحة الامساك أيضاً على استعمال الأدوية المليئة، غير أن فائدتها مؤنة لأن الأمعاء تعود بعدها إلى الكسل - هذا فضلاً عن ضررها لأعصاب الأمعاء الدقيقة إذا تعادى الإنسان في تعاطيها. وإذا كان لا مندوحة عن استعمال المليئات أو المسهبات فيمكن انتصاب الأدوية التي لا تسبب أي تهيج في الأمعاء ولا للمص أو الاجتهال. ويجب أن تقول هنا أنه لا يوجد ملين خاص يمكن استعماله لجميع الناس على السواء، فإوافق هذا يوافق ذلك والعكس بالعكس، وكل واحد يجب أن يجرب الملين الذي يوافق حالته الصحية - بشرط ألا تستعمل هذه الأدوية بصورة مستمرة حتى وإن لم تكن مسببة للأمعاء، بل يجب استعمالها بالتناوب لأن الإنسان إذا هوّد شيئاً تكاد لا يتأثر منه فيما بعد. فليوم مثلاً مأخذ هذا الملين بطريق اللثم، وفي مرة ثانية تستعمل حقنة شرجية. وأفضل المليئات لهذا الغرض هو زيت الخروع وحبوب الكسكاراء والقادر القلبية من الزئبق الحلو Calomei وسليقة متوسطة من زيت الزيتون أو زيت القمح المطبوخ. وعلى كل لا يجوز الاتجاه إلى المليئات أو المسهبات إلا عند الضرورة الشديدة لأن كثرة منها يضر ضرراً بالغاً، ويوجد منها أنواع متعددة في الصيدليات ومحازن الأدوية لكنها تعطى بحسب الحالة المرضية باستشارة الطبيب.