

## الطعام والهضم

١ - فائدة التناعة في الطعام : لا فائدة من الطعام ما لم يكن جيداً ، ولا فائدة من الطعام الجيد ما لم يُهضم جيداً ، وما دام الجهاز الهضمي يعمل بانتظام فالهضم يتم بدون صعوبة . أما إذا حدث فيه أقل تفويض أو اضطراب فيشعر المصاب بالألم والإزعاج . ولسوء الحظ لا يمكننا أن نتأكد دائماً من سلامة أجهزة الهضم لعدم وجود أعراض ذاتية ، وقد يحدث في كثير من الأحيان أن يصاب المرء بأمراض خطيرة من ناحية المعدة والبنكرياس دون أن تكون هنالك أيضاً أمراض مرئية .

وما يؤسف له أن الجسم لا يجابو حالاً على ما ينتابه من الاضطرابات الهضمية بإحساسات مؤلمة . والواقع أنه يكفي أن يعيش الإنسان عيشة صحية معقولة ليبنى جهازه الهضمي سليماً ، وكثيرون من المرضى كانت معيشتهم دائماً منظمة جداً ، وآخرون بالعكس كان من الواجب أيضاً اعتبارهم مرضى بسبب حياتهم المضطربة وغير المنظمة لم يشعروا فعلاً بأي مرض أو إزعاج ، وما ذلك إلاً لأن كثيرين منهم قد حافظوا على صحتهم بتدريج الامكان ولم يعيشوا عيشة صحية إلاً بسبب ضعف جهازهم الهضمي . وعلى نقبض هؤلاء وأولئك توجد فئة أخرى يستطيع أفرادها أن يتحملوا مدةً طويلة أي نوع من الإفراط لقوة مقاومة هذه الأعضاء ، وكنا نعرف أن كثيرين منهم يجهدون مع عدم وعيهم بحسبها جهواً بالطعام فوق طاقتها ، وقد قال أحد الأطباء المشهورين قديماً : « كل واحد له المعدة التي يستعنتها » لكن هذا لسوء الحظ غير صحيح .

والمهم في الأمر أن يكون رائدنا الاعتدال في كل شيء ، وخصوصاً فيما يتعلق بالأعضاء الهضمية ، وهذا واجب مهما بلغت هذه الأعضاء من القوة . لأن التناعة في الطعام ، وتناول الجسم حاجته فقط ، من الأسباب التي تؤدي للحياة — بعكس النهج والشرادة فيهما من

أقوى الأسباب التي تزعم قوى الجسم وتصرف حيل الحياة قبل الأوان لانهما يقضيان على أجهزة الهضم بعمل شاق غير مستعدة له. ولا حاجة بنا إلى القول أيضاً أن معظم أمراض القلب والمعدة والكبد والكليتين والشرابين وغيرهما لم تنتج إلا بسبب الإفراط في التغذية كما أثبتته المشاهدات الكثيرة. فحديراً بنا والحالة هذه مراعاة حالة الأعضاء الهضمية ونعرف خصوصاً ما يلائم معدتنا وما لا يلائمها من الأطعمة، فلا نعمل من حاجة على إضعافها، ولا نصل من حاجة ثانية على اجتهادها دفقاً لسوء الهضم والتضخم وما يتسبب عن هذه الحالة من المواقف السيئة.

والتقاعدة التي يمكن السير عليها في نظرنا كما يلي: يُترك الحديث في دور النوم أو كل ما يشاء ويقدر ما يشاء دون أن يتجاوز طبعاً الحد اللازم. ويكتفي بالتأخر من الطعام بقدر ما تسمح له طبيعته وليس أكثر. أما كبير السن فيفضل أن لا يتناول من الطعام إلا أقل ما تسمح له به طبيعته.

هذا من جهة ومن جهة أخرى نرى أشخاصاً لا هم لهم دائماً ولا شاغل سوى العناية بصحتهم، ومع ذلك تزام دائماً صميمين مروضين. وآخرون بالعكس فإنهم لا يشعرون بأي ألم أو اضطراب من ناحية المعدة والأمعاء بالرغم من ذلك يُجهدون بجهنم بأعضائهم هذه كل الاهتمام ويساعدونها في وظائفها الهضمية تارةً بتناول اللينيات أو المسهلات، وطوراً بعمل الحلق الشرجية هود أن تكون هناك فعلاً أية حاجة لذلك، لأن أمعائهم تنتظف جيداً وتقوم بعملها من تلقاء نفسها على أحسن حال أفضل بكثير من الوسائل المار ذكرها.

ولذلك كان من الضروري عدم التثبت بتل هذه العناية الفائقة والاهتمام بها إلى هذا الحد ولا سجا في دور الطفولة. ولا ينكر أن العادات قلب غالباً دوراً هاماً في حياة الإنسان وكثيراً ما يسبب التخلص منها، وعلى الخصوص العادات السيئة التي يكتسبها المرء في شبابه. ثم أن الوالدين أنفسهم يلعبون أحياناً دوراً خطيراً بإعطائه الأمثلة لأولادهم. فإذا كانوا لا يتدبرون مثلاً أن يأكلوا هذا الصنف من الطعام أو هذا النوع من البقول فليس يترتب أن لا يكون أولادهم مثلهم، والغالب أنهم يحذرون حذوهم في عاداتهم ومشاربهم إذ لا يخفى أن من غرائز الأطفال حبهم للتقليد وميلهم لتعود بمختلف العادات. وإنه لا يكفي

أن تقوم بتربية أولادنا وتهديتهم في المدارس، بل علينا أيضاً أن نلقنهم القواعد الصحية من قيام وقعود وجلس وأكل وشرب ورياضة وأب وليس وعمل الخ التي تكفل لهم الصحة الجيدة. وإذا كنا نهتم خصوصاً بتغذيتهم تغذية حسنة موافقة لصحتهم ونموهم فكثير من العلل والأمراض التي يعود أصلها إلى عهد الطفولة والحداثة يمكن إذ ذاك اتقانها ولا تظهر في دور الكهولة أو بعده.

ننتقل هنا إلى بحث آخر، مهم جداً، ولغني به :

٢ - أضرار سرعة الأكل والشرب : لا ريب في أن التواد الأعظم من الناس في عصرنا هذا يسرعون في الأكل ولا يعضفون الطعام جيداً بحيث أصبحت هذه العادة عند طيبة ثانية . ولعل السبب في ذلك كثرة المعازل ، والاحتاجة الناعثة من معيشة المدن . وفة استعمال الأطعمة الناعفة ( كالتبز والبخار والنواكه ) التي كتمدهي اللوك الجيد ، فيندفع الطعام والحالة هذه إلى المعدة كتلاً كتلاً وهذا ما يتبعها في عملها ويحملها على أن تترك أكثر هذا الطعام كما هو فيندفع إلى الخارج دون استفادة الجسم منه . وعلى قدر عملية المضع تتوقف الفائدة التي يحصل عليها الانسان من غذائه .

فضلاً عن ذلك فالأكل لا يشرب تلك اللذة التي يجب أن ترافق الأكل عادة ، والنايب اليوم أن اللذة التي ترافق الطعام من أهم الأسباب المهيئة لهضم والمساعدة على زيادة إفراز العضارات الهضمية .

ومرعة ازدراد انطام وعدم تنعيمه باللوك الكافي على نحو ما ذكرنا طبا أضررها من نواح عديدة وينبغي محاربتها بأجمع الطرق دفماً لما يترتب عليها من النتائج الويلة . وهذه النتائج تظهر عند الشخص أن طجلاً أو أجلاً . ويقدر ما يكون الجهاز الهضمي عند أحدهم ضعيفاً أو قليل المقاومة يكون ظهور الأعراض باكرآ . ومن ناحية أخرى فالذي يسرع في أكله وشربه دون أن يعضف الطعام جيداً يحمليء معدته مريضاً فلا يحصل لها عندئذ متسع كافي من الوقت لتعدد باعتدال نسبة إلى كمية الطعام أو الشراب التي دخلت فيها . فوصول الأطعمة هكذا إلى المعدة بصوردة مفاجئة له نفس التأثير الذي يحصل من الاصابة بضربة عنيفة على جدارها العضلي فلا يتقلص إذ ذاك أليانها بالكفاية ولا تأخذ الأوضاع اللازمة وتنخفض

محتوياتها كما في الحالة الطبيعية ، فينشأ من هذه الحالة إحساس مؤلم وهشور بانقش والامتلاء ، كما لو أن جسماً قريباً قد دخل فيها ، فينظر المصاب حينئذ إلى حلّ ملائم تخفيفاً لضغط الحاصل فيشعر بنسيء من الراحة والانتعاش ولا سيما إذا تحمّس ما ابتلعه من الهواء مع الأطعمة وليس هذا حسب ، فالمصاب نفسه يشعر بإحساسات مؤلمة ناشئة عن اضطرابات المضم ، لأن المعدة المتعددة بسبب كثرة الأطعمة تحتاج طبيعياً إلى وقت أطول لقيام بعملها فتأخر عملية المضم مع انخفاض الأغذية وتحولاتها الكيميائية .

٣ - تأثير اللعاب في وظائف المضم : نورد هنا إلى نقطة عامة أخرى وهي أن اللعاب لا يلوكون الطعام جيداً لا يختلط هذا باللعاب الذي يحل محل بعض أنواع من الأغذية ، فينشأ من هذه الحالة نقص المضم ومن ثمّ صرده ، وخصوصاً في المواد النشوية . وقد أشار إلى ذلك العالم الفرنسي كلود برنار ( ١٨١٣ - ١٨٧٨ ) فأبان الدور الهام لللعاب في عمل المضم . ولا يخفى أن هذا المضم لا يبتدىء فعلاً بالمعدة كما يتصور بعضهم ، بل يكون ابتدأه بالأحرى في تجويف الفم . فمن حركة المضغ ينفرز اللعاب ، وهذا اللعاب سائل تكونه الغدد اللعابية وتفرزه في الفم ، وفيه أيضاً إفراز الغدد البسيطة المنتشرة على سطح الغشاء المخاطي للفم كما أنه يحتوي على مادة مؤثرة تسمى ( البتيالين ) أو ( اللعابين ) ، وهذه المادة تؤثر في المواد السكرية والنشوية الموجودة في الأغذية وتجعلها مبدئياً قابلة للهضم . وكلما كان المضغ كثيراً كان الهضم أسرع ، والمضغ يزيد إفراز اللعاب فيختلط هذا بالطعام ، وبذا تأخذ المواد السكرية والنشوية في التحول إلى غليكوز . ويتم هذا التحول في المعدة ثم في المعى بواسطة العصارات الهضمية .

وعند ما لا يحصل للخميرة اللعابية (مادة اللعابين المذكورة أعلاه) الوقت الكافي لتعزج بالطعام الذي نتاوله ، فيصل هذا إلى المعدة فالعوى غير جاهز بالكفاية . فإذا لم تأت العصارات الهضمية الأخرى لاصلاح النقص الحاصل يؤول الأمر إلى حدوث احتلال في عمل تلك الأعضاء مع اختلالات وتسمات فيها ، بل إلى الإصابة أحياناً بالالتهاب المعوي .

فالشرط اللازم للهضم الجيد هو إذا أجادة المضغ ، وامتناع الطعام امتزاجاً كافياً باللعاب ويمكن للإنسان أن يأكل وجبة كبيرة ولا يتضرر منها إذا أحسن لوكمها وتمهل في هضمها ،

قدر ما يتضرر من هذه الوجبة إذا أكلها بسرعة وبلا لترك .

٤ - الأنراط في الشرب : الملاحظ أن الإنسان يفرط بشرب الماء أكثر من إفراطه بالطعام . والواقع أن شرب الماء يفيد بكثرة متى كانت المعدة فارغة ولا سيما في الصباح قبل التطور ، وبمكس ذلك تكون الحالة إذا أخذ والمعدة مملوءة بالأطعمة ، أما ما يختص بالمشروبات الروحية فالضرر يكون مضاعفاً والبلية ودووجة . وإذا قابلنا المواد الجاهدة بالمواد السائلة التي يتناولها فهذه الأخيرة تشغل حجماً أكبر في المعدة وتكون هذه منقطة مكثوفة ، وقد تتأثر بسبب ذلك الأعضاء الأخرى . والرجل البالغ يستطيع أن يتناول لترين وأكثر من السوائل ، ويدخل في هذه الكمية الماء والقهوة والشاي والقهقير السائل من الأطعمة الأخرى . ويمكن القول أن أغلب الرجال يشربون أكثر من حاجتهم الضرورية من غير أن يدركوا الشعور الشديد للثقل . وإذا كان الشخص ذا صحة جيدة فالأنراط في شرب الماء يعتبر عادة سيئة .

وفي كثير من الأحيان يأتي على الغيب السؤال التالي وهو : هل أن شرب الماء مفيد أم مضر في أثناء الأكل ؟

فتتورا للاذهان رأينا أن نذكر هنا ما تم معرفته عنه .

١ - إذا كان الشخص ذا صحة جيدة ومعدة سليمة : فشرب الماء باعتدال على المائدة ( قدر قدح واحد من الماء ) لا ضرر منه البتة بشرط ألا يؤخذ والطعام في الفم لدنمه الى المعدة لأن اللعاب لا يسيل إذا كان في الفم ماء . وإذا أخذ السائل بارداً فور تناول طعام ساخن جداً فالأسنان ولا ريب تتأثر وتتألم ولا سيما المنياء ، وهي الطبقة الظاهرية العميقة جداً التي تغطي تاج السن وقد تتشقق وتتسعدع هذه الطبقة بسبب ذلك وتعدو الأسنان عرضة للتلف . وإذا تجرّع الإنسان مقاديراً كبيرة من الماء فبالأما ما يعاب واضطرابات هضمية بوضحة بل مؤلمة بعد مدة من الزمن .

٢ - إذا كان الشخص مصاباً بضمف أو مرض في المعدة : إن تجرّع الماء بكثرة في مثل هذه الحالة يسبب حتماً اضطرابات هضمية مع تمدد في المعدة نتيجة توسع زائد فأرتخاء في الألياف العضلية لهذا العضو . وقد تعادب هذه الألياف بالندال فيزداد اضطرابها بالتدلل

والامتلاء أو زيادةً عظيمةً ويكون الألم شديداً جداً.

وجملة القول أن عنى من كان مصاباً بمرض أو اضطراب في المعدة أن لا يشرب الماء في أثناء الأكل بل بالأحرى بعد تناوله ويكون ذلك بجرعات صغيرة بحيث يكون امتلاء المعدة بشهول وببطء، ومثله تعدد هذا المضروب، وينتج يحصل لتغطية العضلية في المعدة منفع كاف من الوقت لتعتاد على حالتها الجديدة. ويجب أن نقول هنا أيضاً أن الشعور بشرب الماء بعد الطعام أقل بكثير من الشعور بشربه بعده أو في أثناءه؛ وهي نقطة مهمة جداً ولا حياء في أمراض المعدة.

وقد يجد الكثيرون منهم — أولئك الذين اتخذوا عادة شرب الماء بكثرة في أثناء تناول الطعام — صعوبة كلية في ترك هذه العادة، غير أنه يمكن التغلب عليها بشي من العزم وقوة الإرادة. وعند ما تبطل هذه العادة يجد الإنسان نفسه فيها بعد مسروراً ومرتاحاً جداً ويكون قد خطا خطوات واسعة في سبيل تحسين حاله جهازه الهضمي وإزالة الأضرار التي تكون قد حدثت له.

٥ — تأثير الكحول في الهضم: يمنع الأحداث والشبان عن تعاطي المشروبات الروحية على أنواعها، ويمكن السماح بها للاهخاص البالغين بمقادير معتدلة. ويجب أن نعرف أن الإنسان الصحيح البنية ليس بحاجة قطعاً إلى شرب المشروبات لأنها غالباً ما تكون مضرّة حتى ولو أخذت بكمية معتدلة.

أما ادعاء البعض من أن المشروبات الكحولية تزيد قابلية الأكل وتقوي المعدة وتسهل الهضم، فتكذيبه التجارب والملاحظات الكثيرة. فإن المشروبات المذكورة لا تجلب القابلية البتة ولا تساعد على الهضم بل تؤخره وتتضاعف ضررها خصوصاً حينما تكون المعدة فارغة حيث يسري السم في الجسم بسرعة.

وقد تقضي الضرورة في بعض الحالات بمنع المشروبات الروحية منعاً تاماً، وفي حالات أخرى السماح مثلاً بالخمعة دون الخمر أو بالعكس.

وهناك حالة وهي زيادة إفراز العصارة المعدية *Hyperchloridrie* يكون فيها استعمال الخمر مضرّاً، أما إذا كان حامض العصارة المعدية غير كاف *Hypochloridrie* فالأمر بالعكس

إذ يستحسن أخذ مقداراً قليلاً من الخمر لمساعدة المضم . وأنه لا يمكن أن لمدد هنا جميع الحالات الخاصة التي يسمح بها استعمال المواد الكحولية أو عدم استعمالها ، فالطبيب وحده يقرر ما يكون ضرورياً استعماله أو غير ضروري وفقاً للظروف والأحوال الشخصية .

٦ - تأثير الشاي والقهوة في المضم : الآراء في هذا المدد متناقضة . فالبعض يفكر أن الإفراط في شرب الشاي والقهوة مضر جداً بالمعدة ويكون سبباً لكثير من أمراض الجهاز الهضمي ، والبعض الآخر يراي بالعكس . والواقع أن الانسان العاقل الذي يريد أن يعيش بحكمة واعتدال يكتفي فقط بتناول فنجان شاي أو قهوة كل بضعة ساعات ، وهذا لا يضر شاربه بل يساعده على السير في عمله اليومي بغير تلكؤ ، كما أنه يقوي المعدة الضعيفة وينش الجسم والعقل ويحتمها على القيام بوظائفها من جديد كلما انهكها التعب أو استعوز عليهما الخمول . أما الذين يشربون ٦ الى ٨ أو ١٠ فناجين من الشاي أو القهوة يومياً كما يفعل الكثيرون منهم ، فليس يفرح أن يصاب هؤلاء الأشخاص بأضرار بالغة . فثلاثة أرباع حالات الأرق مثلاً ترجع الى ادمان الشاي ، كما ان مادة الكافيين تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم وارتفاعاً في ضربات القلب . وكلما رخص ثمن الشاي كلما كان أكثر ضرراً .

وما تقدم ذكره عن الشاي يقال أيضاً عن القهوة وهذه يجب منعها خصوصاً عن الأشخاص المصابين بأمراض المعدة ومن العصبيين ، وهؤلاء كثيرون وراهم يومياً ويشكون لنا أرقهم وخفقان قلبهم وتهيج أعصابهم . والانسان لا يكون عصياً بدون سبب ، والغالب ان هذا السبب يعود الى طراز المعيشة ، والحياة غير الصحيحة التي تسبب له تسامات حقيقية من بعض الأطعمة التي يتناولها ومن ادمان في شرب الشاي والقهوة .

٧ - تأثير التبغ في المضم : مما لا شك فيه أن التدخين مضر بالصحة مؤذ بالجسم ، وله أيضاً تأثير سيء على عقل الانسان ونفسيته ، وعلى جهازه العصبي والتنفسي والهضمي والسمري ، وكذلك على البصر والسمع وغيرها مما يضيق المقام هنا عن شرحه وتفصيله . ويحتوي التبغ على طائفة من المواد السامة جداً وهي : النيكوتين ، وأملاح البريدين ، والنيكوتيانين ، وغاز أوكسيدالكربون والكولويديين . غير أن العنصر الفعال في الدخان والأكثر فتكاً بالجسم هو النيكوتين .

وإننا لا نحاول في هذه المقالة معرفة ما إذا كان واجباً أن ينقطع الانسان تماماً عن التدخين بل علينا أن ننظر فقط في ماله علاقة بموضوع بحثنا أي أمراض الجهاز الهضمي . ولا بد من الإشارة هنا إلى أنه توجد اختلافات كثيرة بين عيّن وآخر ، فهذا الشخص

مثلاً يتصل منذ زمن طويل جداً بتدخين بضع سيكار من التبغ القوي أو ٤٠ و ٥٠ سيكاره بل قبل ٨٠ سيكاره يومياً بدون ضرر على صحته ، وذلك يشمر باضطرابات مختلفة بمجرد تدخين بضع سيكارات يومياً . فالعبرة إذاً كما ترى ليست بمقدار التبغ الذي يدخنه الانسان بل باعتياده على التدخين ، ومقاومته البدنية . فمماذوي الأفعال العقلية الكثيرة فلا يحصلون التبغ عادة متلهم لا يحملون الكحول أيضاً . وهؤلاء الأهطاص يجب عليهم أن يكونوا أكثر حذراً واحتراماً بسبب سرعة تأثرهم وقوة حاسيتهم .

ولنظر الآن في الاضطرابات التي تنسب عن التدخين عند الذين يدأون في ممارسة هذه العادة . وأهم الاضطرابات المذكورة كما يلي : شحة ضربات القلب . عدم انتقام التنفس . دوخان . اصفرار الوجه . ألم في الرأس . تهوع أو قيء . أما الذين قد اعتادوا التدخين بإفراط فالاعراض تكون هكذا : (١) اضطرابات من ناحية القلب وسرعة دقاته مع عدم انتظام هذه الدقات ، والدبجة الصدرية أحياناً ، وضيق التنفس (٢) اضطرابات من ناحية الدماغ : ضعف في قوة الذاكرة خصوصاً فيما يتعلق بأسماء الأهطاص ، وأحياناً فقدان قوة العنق وقتياً (٣) اضطرابات من ناحية البصر ضعف شديد في البصر يمكن أن ينتهي أحياناً بفقدانه . (٤) تصلب الشرايين : يرجع بعض الأطباء أن لانتشار التبغ دخلاً كبيراً في ازدياد الوفيات العائدة إلى أمراض الشرايين .

والاضطرابات التي تهتأ هنا هو تأثير النيكوتين على جهاز الهضم . فتأثيره في المعدة مثلاً يزيد أولاً العصارة المعدية مع زيادة حموضة هذه العصارة . وهذه الحالة تكون مصحوبة بمراراض مؤلمة وإذا أفرط الانسان في التدخين قلت بالممكن العصارة المعدية وقد تنقطع تماماً ، وينسب عن هذا كونه فقدان شهوة الأكل والإمساك . أما من ناحية الأمعاء فاللذان ينفه حركة عضلات هذه الأمعاء ، ولا سيما الطليظة منها ، فتتقوى على طرد الفضلات المتجمعة فيها وبذلك يسهل وينتظم تفريغها .

وبوجه عام نقول ان شرب الدخان باعتدال جداً في الأمراض المعدية المعوية لا ضرر منه . غير انه يستحسن الانقلاع بتدريج عن هذه العادة بالنظر لمضارها الوخيمة العاقبة التي أتينا على ذكرها .

ويوجد أحياناً في الأسواق سيكار يقال انه بدون « نيكوتين » لكن لا يوجد ما يؤكد لنا أن هذا النوع من السيكار غير سام فالاعراض في شربه قد يكون مضاهياً بنتائجها إلى أنواع التبغ الاعتيادية ولذا يُعترس من استعماله .