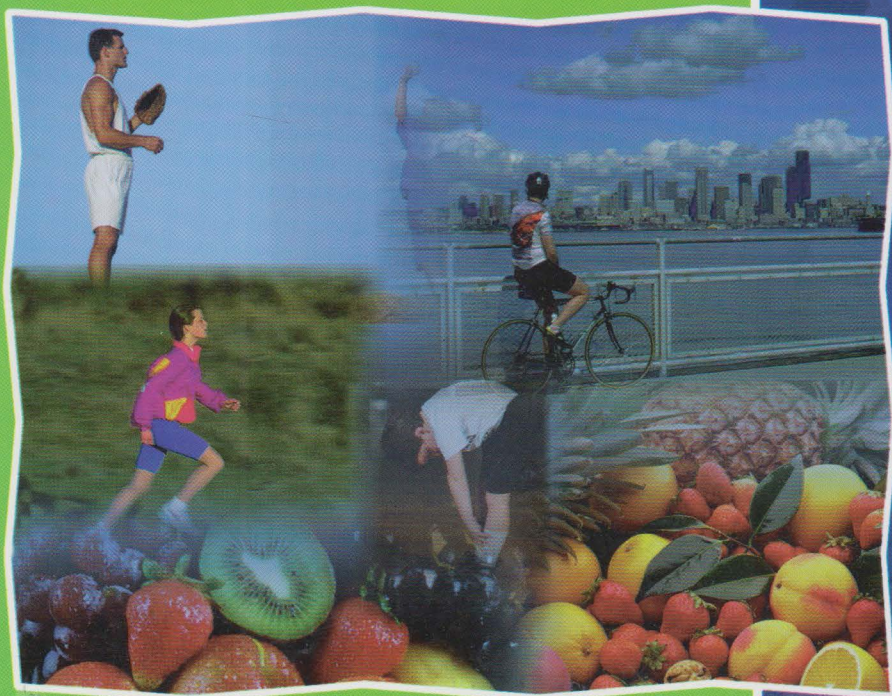


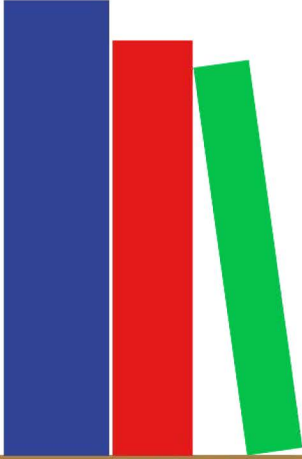
الدكتور حسان شحسبي بابا

سبائك

كيف تحافظ عليه



دار الفاء
دمشق



مكتبة مؤمن قريش

لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه .
(الإمام الصادق (ع))

moamenquraish.blogspot.com

سُبْحَانَكَ
كَيْفَ تُحَافِظُ عَلَيْهِ

الطبعة الأولى

١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م

حقوق الطبع محفوظة

تطلب جميع كتبنا من :

دار القلم - دمشق : ص ب : ٤٥٢٣ - ت : ٢٢٢٩١٧٧

الدار الشامية - بيروت - ت : ٦٥٣٦٥٥ / ٦٥٣٦٦٦

ص ب : ٦٥٠١ / ١١٣

تتبع جميع كتبنا في السعودية عمه طريه

دار البشير - جدة : (٢١٤٦١) - ص ب : ٢٨٩٥

ت : ٦٦٠٨٩٠٤ / ٦٦٥٧٦٢١

شَبَابُكَ عَلَى كَيْفَ تُحَافِظُ عَلَيْهِ

الدكتور حسان شحسبي بآسا

استشاري أمراض القلب
في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
زميل الكليات الملكية للأطباء الداخليين في لندن
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في أيرلندا
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في غلاسجو
زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

د. إ. القليل

دمشق



الإهداء

إلى من أسأل الله أن يجعلهما في أعلى عليين
والدي

إلى رفيقة عمري في سرّي وعلني
زوجتي

إلى بناتي رياحين حياتي
ريم ولينا

إلى أبنائي زهرة وجودي
محمد عبد الرحمن وماجد

إلى كل من أراد أن يحفظ شبابه في طاعة الله .
إليهم أهدي هذا الكتاب .

الكَتُوبُ حَسَنٌ شِعْرى بَاسًا

قال رسول الله ﷺ :

«إِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ :

- .. حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ ..
- .. وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ ..
- .. وَفِرَاعِكَ قَبْلَ شُغْلِكَ ..
- .. وَشِبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ ..
- .. وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ ..

حديث صحيح

انظر «صحيح الجامع» رقم (١٠٧٧)

مقدمة

ألم تر من حين لآخر إنساناً يبدو أصغر بكثير من سنه الحقيقي، يقدر على القيام بأشياء تفوق ما توقعه ممن هو في عمره .

ثم ألم تر أناساً يشيخون في مرحلة مبكرة من حياتهم، فهناك رجال ونساء في الثلاثينيات أو الأربعينيات من أعمارهم لا يستطيعون القيام بأي نشاط رياضي يذكر، متذرعين بقولهم: «لقد كبرنا على هذا». وهناك أناس في الأربعينيات من العمر، أجسامهم مترهلة، بشرتهم متجعدة يمشون مشية هزيلة واهية .

فإذا ما بدأ شبابك في الزوال بدلاً من الاستمرار لسنين طوال، فاعلم أن شيئاً ما «يشيب» في أعماقك، أو أن شيئاً ما استولى على حياتك، وعلينا أن نسأل أنفسنا «ماذا فعلنا بأجسامنا حتى حلّ بنا ما حلّ؟» .

ما الطعام الذي نأكله؟ وما الشراب الذي نشربه؟ وما الأقراص التي نبتلعها؟ وما الأفكار التي تدور في رؤوسنا والمشاعر التي تختلج بها نفوسنا؟ فإذا ما أردت أن تحافظ على شبابك قدر الإمكان، فارجع إلى ما بدأت به، وتأمل جيداً ما فعلته بشبابك .

والحقيقة أننا يجب أن نلتفت إلى ما يجري في حياتنا اليومية : ماذا نأكل؟ وكم نمارس من النشاط البدني؟ وكيف نعالج مشكلاتنا؟ . . . فإذا ما استطعنا أن نلتزم بما أثبت العلم صحته في الطعام، والنشاط، والنوم، والتخلص من الضغوط النفسية، والحقائق الأخرى الموجودة في جنبات هذا الكتاب، فسوف نحقق قدراً ملحوظاً من الحفاظ على الشباب بإذن الله .

فمنذ خمسين سنة، كان آباؤنا وأجدادنا يشربون ماءً نقياً غير ملوث،

ويتنفسون هواءً صافياً خالياً من أول أكسيد الكربون، ودخان عوادم السيارات والمصانع، ويأكلون ما ينتجونه في مزارعهم الخالية من المواد السامة والمبيدات، أو ينالونه من حيواناتهم ودواجنهم الصحيحة الأجسام.

ولم تكن الأطعمة المصنعة والمحفوظة معروفة، ولم يكن كل الناس قادرين على شراء الحلوى والأشربة والأطعمة المعلّبة، وكانوا يدعمون كل ذلك بممارسة أعمال تفرض عليهم الحركة والنشاط.

* * *

وقبل سنوات أَلَفَ أحد الأمريكيين كتاباً بعنوان: (الحياة تبدأ في الأربعين)، فردَّ عليه كاتب إنكليزي بكتاب عنوانه: (الحياة تبدأ في الخمسين). وكأن هذا الإنكليزي يقول لزميله الأمريكي: نحن أكثر شباباً منكم. وكلاهما كان يشرح الطرق التي يجب أن يتبعها الناس لكي يظلوا شباباً في أجسادهم ونشاطهم.

ولعلَّ بعضاً من قراء هذا الكتاب أناس ضاع منهم قدر من الشباب، ولكنهم مازالوا يحتفظون بدرجة منه تجعلهم قادرين على الاستفادة من الوصايا والإرشادات التي سيجدونها في الصفحات التالية.

ولكن ماذا عن أناس تركوا الشيخوخة تنال منهم كل منال، وأصبحوا يشعرون في أنفسهم أنهم طاعنون في السن، ولو كانوا حقيقة في سن الشباب.

فما من طبيب يستطيع أن يخبرك، وقد نالت منك السنون ما نالت، أنك تستطيع أن تمحو آثار كل تلك السنين. فالزمن يصنع في أجسامنا تغييرات لا يمكن محوها. ولكن بإمكانك أن تبطئ هذا السيل الجارف من مظاهر الشيخوخة. فخلايا جسمك تتمتع بقدرة هائلة على التجدد، وإذا ما استخدمتها بالأسلوب الصحيح فسوف يكون في مقدورك قطع أشواط كبيرة في طريق الحفاظ على أكبر قدر من الحيوية والنشاط.

وللأسف الشديد فهناك أناس كثيرون أهملوا صحتهم زمناً طويلاً حتى إنهم فقدوا الرغبة في تحسين أحوالهم.

فعلينا إذا أردنا أن نحيا حياة صحية بإذن الله أن لا ندع يوماً واحداً يمضي دون أن نحاول الحفاظ على ذلك الشباب الذي سيسألنا الله عنه يوم القيامة كما ورد في حديث رسول الله ﷺ: «لا تزول قدما ابن آدم حتى يُسأل عن خمس: عن عمره فيم أفناه؟ وعن شبابه فيم أبلاه؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه؟ وماذا عمل فيما علم؟»^(١).

ومن المهم جداً أن يُجري الإنسان في أواسط العمر فحصاً طبياً دورياً، يتم فيه التأكد من سلامة الجسم، أو كشف أي اضطراب في وقت مبكر، فينبغي على طبيبك خلال ذلك التأكد من:

١ - الطول والوزن: فيتأكد من عدم حدوث «فقد الوزن»، أو تزايد الوزن بشكل غير طبيعي. ويؤكد الطبيب على أهمية الألياف في الطعام، لمنع الإمساك، وعلى الإكثار من الخضروات والفواكه في الطعام.

٢ - لياقة الجسم: فيوصي الطبيب بالقدر المطلوب من النشاط البدني.

٣ - فحص ضغط الدم وسكر الدم.

٤ - فحص البراز للتأكد من عدم وجود دم فيه (عند من هم فوق الخمسين من العمر)، وذلك للتأكد من سلامة القولون من الورم.

٥ - التأكد من عدم التدخين، أو شرب المسكرات.

٦ - التأكد على اجتناب الزنا، أو ممارسة أي نشاط جنسي شاذ، كما تذكر موسوعة جونز هوبكنز الأمريكية.

٧ - التأكد من أخذ اللقاحات المطلوبة في ذلك السن.

٨ - إجراء لطاخة عنق الرحم عند النساء للتأكد من عدم وجود ورم في الرحم.

(١) رواه الترمذي، حديث حسن. صحيح الجامع الصغير (٧٢٩٩).

٩ - إجراء الفحوص اللازمة للتأكد من سلامة الثدي عند النساء^(١) .

وليس هناك من الناحية الصحية، ما يدعو حقيقةً لاعتبار سن اليأس كارثة للمرأة، فكثير من النساء لا يشكين إلا من أعراض خفيفة جداً، إلا أن فئة قليلة جداً ربما تشكو من أعراض جسدية وانفعالية شديدة .

وكثير من النسوة يشعرن بالرضى والطمأنينة، فلا يقلقن من تلك التغيرات الفسيولوجية التي ربما تصاحب سن اليأس، وقد أثبتت الدراسات فائدة تعويض الهرمونات عند هؤلاء النسوة في تحسين تلك الأعراض .

أما الرجال، فيستمر عندهم إنتاج الحيوانات المنوية (النطاف) حتى فترة متأخرة من العمر، وقد يشكو البعض من الضعف الجنسي، الذي غالباً ما يكون سببه مرض معين كمرض السكر، أو تصلب الشرايين، أو بعض الأدوية كأدوية ارتفاع ضغط الدم، والأدوية المضادة للاكتئاب، ومضادات الهستامين وغيرها . وقد يشكو البعض من تضخم في حجم البروستات، كما أصبح بالإمكان اكتشاف حدوث ورم البروستات في مراحل مبكرة بواسطة فحص دم بسيط .

وكلنا نكبر في السن ونشيخ، ولكن بدرجات مختلفة؛ فالشعر يشيب، والبعض يصاب بالصلع، ولكن هذه التبدلات لا تجعلنا نشيخ، فما أصدق من قال: «إن عمرك الحقيقي هو ما تحس به أنت» . وحتى لو تدهور السمع وضعف البصر، فليس معنى ذلك أن تشعر أن الحياة انتهت، وأن ليس في الحياة ما يؤمل فعله، ويُرجى صنعه . والشباب يعني أنك تبدو أصغر من سنك الحقيقي، ويعني فوق كل شيء أن تكون قادراً على القيام بالأعمال التي تريد القيام بها، والنشاطات التي اعتدت على الاستمتاع بها، إنه يعني أنك تحس تجاه نفسك وتجاه الحياة بإحساس معين، هو شعورك بأنك - بإذن الله تعالى - في صحة وعافية وحيوية ونشاط .

اللهم إن كنتُ قد وُفقت في عملي هذا فلك يارباه الحمد والثناء، وإن كنتُ

(١) موسوعة جونز هوبكنز الأمريكية، طبعة ١٩٩٩م .

قد قَصَّرْتُ فَمَنْ نَفْسِي، والله أَسْأَلُ أَنْ يَجْعَلَ فِي هَذَا الْكِتَابِ النِّفْعَ وَالْخَيْرَ لِقَارِئِهِ
وَنَاشِرِهِ وَكَاتِبِهِ، وَأَنْ يَدِيمَ نِعْمَةَ الصَّحَةِ وَالْعَافِيَةِ عَلَى مَنْ شَكَرَ اللَّهَ عَلَى أَنْعَمِهِ، وَاللَّهُ
تَعَالَى يَقُولُ: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾
[إبراهيم: ٧]. فلنحمد الله على ما أنعم، فبالشكر تدوم النعم، والله الهادي إلى
سواء السبيل.

جدة ٢٣ ذي الحجة ١٤٢٠ هـ

الموافق ٢٩/٣/٢٠٠٠ م

الدكتور حسن شمسى بآسا

الفصل الأول

قل لي ما تاكل.. أقل لك من أنت

ما من شك أن للغذاء أهمية قصوى في حياة الإنسان، بل إنه هو الشيء الذي يعتمد عليه الإنسان في بناء جسمه وعقله ونموه، ولا شك أن العديد من الأمراض منشؤها الغذاء الذي نأكله، وعن طريق الغذاء يمكن أن يصاب الإنسان بالأمراض المختلفة، بدءاً من أبسط حالات الحساسية إلى أمراض شرايين القلب، ومرض السكر، والسمنة، وبعض السرطانات.

يقول الدكتور (أندرسون): «لقد نزع الأمريكان في مرحلة ما بعد الحرب العالمية الثانية إلى البدانة، حتى أصبح أكثر من (٤٠٪) منهم مصابون بالبدانة. والواقع أن من أسميناهم «أفضل المحاربين» تبين، عند تشريح جثثهم (أي جثث الجنود الأمريكان في الحرب الكورية)، أن شرايين قلوبهم كانت تحتوي على كميات مخيفة من الشحوم وهم في سن الخامسة والعشرين. وبدأنا نعاني مختلف أنواع الشكاوي التي لم تكن موجودة من قبل، وبدأت الوصفات الاجتهادية لعلاج هذه العلل التي يمكن تجنبها بصفة عامة (مثل التخممة وسوء الهضم) في الرواج بالملايين في الأسواق.

وكانت النتيجة أن أصبح العديد من الناس يأكلون أطعمة لا تفيدهم، كما أن الكثيرين من الناس أصبحوا يأوون إلى الفراش مثقلين بسوء الهضم، ويصحبون بحالات من الصداع، ولا يشعرون أثناء النهار بأنهم على ما يرام، بل إنهم كانوا يحسون أنهم أكبر من سنهم الحقيقي. وأصبحت فكرة (المرء مرهون بما يأكله) فكرة مهيمنة على الرأي العام وعلى حياة الكثيرين أيضاً.

وللأسف الشديد فقد انتشرت هذه الظاهرة الآن في بلادنا العربية، فزادت

معدلات البدانة، وكثير الإفراط في تناول الأطعمة الجاهزة من الهامبرغر والشيخ كباب والدجاج وغيرها. وامتلات شوارعنا بمثل تلك المطاعم التي نجحت أمريكة في تصديرها إلى بلادنا، في الوقت التي تنطلق الصيحات هناك تحذّر من تناول الوجبات الجاهزة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية، والتي تأخذ بمجامع قلوب أبنائنا الذين أصبحوا لا يعرفون غذاءً أو عشاءً إلا من تلك المطاعم !.

كما أن هناك تقارير تشير إلى أن أعلى نسبة للسرطان هي في الولايات المتحدة واليابان. ورغم أن غذاء اليابانيين في الماضي كان يعتبر من الأغذية الصحية، حيث كان يحتوي على الكثير من الأسماك والأغذية الصحية المختلفة، إلا أن الاتجاه الحديث نحو الأغذية الجاهزة والوجبات السريعة وما يطلق عليه باللغة الإنكليزية (Junk food) قد أدى إلى ابتعاد الكثير من اليابانيين عن الغذاء الصحي السليم، وهذا ما نشاهده أيضاً في بلادنا العربية، فقد كثرت مطاعم الوجبات السريعة وزاد تناولنا للدهون والوجبات الثقيلة، ونأينا عن الخضروات والفواكه والحبوب والبقول. وأصبح البعض منا يعيش ليأكل، لا يأكل ليعيش، فأين نحن من حديث رسول الله ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

وتشير أحدث تقارير الكلية الأمريكية للعلوم إلى أن الميكروبات في الأطعمة تقتل سنوياً (٨٠) مليون شخص في العالم. ولهذا قررت أمريكة إيقاف استعمال بعض المواد الحافظة في الطعام مثل (بروميد المثيل) الذي يستخدم في حفظ الفواكه المجففة والقمح وغيرها.

وحديثاً انتشرت فكرة الأغذية المعدلة جينياً بعد التطورات الهائلة التي حدثت في عالم الهندسة الوراثية، وذلك بهدف تحسين الإنتاج وزيادة المحاصيل والحصول على الربح الوفير. وقد لقيت هذه الأبحاث في البداية ترحيباً من المسؤولين في أمريكة وأوروبة، إلا أن رئيس الوزارة البريطانية أعلن حديثاً تراجعهُ كليةً عن الترويج للأغذية المعدلة وراثياً، واعتبر أنها سابقة لأوانها بعد تزايد التحذيرات من المخاطر التي يمكن أن تنطوي عليها.

وظهرت دعوات مماثلة في أمريكا تحذّر من الانخراط في مثل تلك المشاريع قبل أن تتضح سلامتها للإنسان .

ملوثات البيئة سموم قاتلة :

لا شك أن التلوث البيئي قد أصبح من أخطر المشاكل التي يهتم بها المجتمع الدولي . فتشير الإحصائيات العالمية إلى ازدياد مطرد في نسبة الإصابة بالسرطان نتيجة التوسع في دائرة استخدام المبيدات الحشرية ، والأسمدة العضوية ، ومكسبات الطعم واللون ، بالإضافة إلى سوء تخزين المواد الغذائية ، وخاصة الحبوب ، والذي ينتج عنه بعض السموم الفطرية ، ويصطلح على تسمية هذه السموم بالمسببات السرطانية .

- استخدام العقاقير الطبية في الإنتاج الحيواني :

زادت في السنين الأخيرة - كما ذكرنا سابقاً - ، رغبة مربّي الماشية عالمياً في زيادة الإنتاج وتقليل عدد الحيوانات التي تمرض أو تموت إلى أقل حد ممكن ، فبدأ استخدام العقاقير الطبية في الإنتاج الحيواني ، ليس بغرض علاج حيوانات مريضة ، ولكن لزيادة حجم الحيوان ، والوقاية من الأمراض الميكروبية ، وتهذبة الحيوانات التي تربي بأعداد كبيرة في مساحات محدودة ، وتقليل نسبة الحيوانات النافقة .

واستخدم لهذه الأغراض العديد من العقاقير ، وأهمها الهرمونات ، والمضادات الحيوية ، والمهدئات . وتعتبر هذه المشكلة الآن من أهم المشاكل التي تشغل الجهات الخاصة بالتشريع الغذائي ، والجهات التي ترعى مصالح المستهلكين .

وتضاف المضادات الحيوية لعلف الحيوانات كوقاية من احتمال حدوث الأمراض ، وبالطبع يمكن أن تبقى تركيزات من هذه المواد في اللحوم ، وكذلك في اللبن الناتج عن هذه الحيوانات . ولكي يختفي المضاد الحيوي تماماً من اللحوم واللبن يجب أن يوقف إعطاء العقار بمدة كافية قبل الذبح .

- المواد المضافة للأغذية (Additives) :

والمقصود بها كل المواد التي تضاف للغذاء أثناء إعداده، وتصنيعه، وتخزينه، سواء بغرض تحسين صفاته، أم إطالة مدة حفظه أم لأي غرض آخر. وتستخدم هذه المواد حالياً على نطاق واسع في الأغذية المعلبة والمصنعة والأطعمة الجاهزة أو السريعة التحضير.

وتبين أن لبعض هذه المواد المضافة بعض المحاذير، فمنها ما يسبب السرطان عند الحيوانات أو الحساسية وغيرها.

ولهذا قامت منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة بتحديد مواصفات عالمية محددة، لكل مادة، والكميات التي يمكن أن يتناولها الإنسان في اليوم.

وعموماً لا يسمح بإضافة أي مادة للغذاء ثبت أنها تسبب السرطانات، وهذا ما حدث فعلاً لملوّن غذائي يعرف باسم (أمارنت) ومادة محلّية تعرف باسم (سكلامات) وغيرها.

وتلتزم بهذا العديد من الدول، ولكن نشأت في السنين الأخيرة دعوات في البلاد المتقدمة إلى الرجوع إلى الطبيعة، والدعوة إلى عدم استخدام المواد المضافة، أو استخدامها في أضيق الحدود، أو استخدام الطبيعي منها. . إلى حدّ أن منتجي الأغذية أصبحوا أيضاً يكتبون على منتجاتهم على سبيل الإعلان (هذا الغذاء لا يحتوي على أي مواد صناعية). أو (هذا الغذاء خالٍ من الألوان الصناعية). . . وهكذا.

أما المحليات فهي مواد شديدة الحلاوة، ولكنها لا تعطي الجسم سرعات حرارية، ولا تحتاج إلى الأنسولين في هضمها، ولهذا تستخدم في إنتاج الأغذية الخاصة بأمراض البدانة، أو الأغذية الخاصة بمرضى السكر وهناك حالياً عدد من هذه المحليات :

١ - السكارين : رغم أن إحدى الدراسات أشارت عام ١٩٧٠م إلى إمكانية تسببه في حدوث سرطان المثانة عند حيوانات التجربة، إلا أن العلماء أثبتوا عدم صحة هذه النتائج . ولهذا لم يمنع استخدامه في كل أنحاء العالم .

٢ - الاسبترام : وهو منتج شبه طبيعي تعدل حلاوته إلى (١٥٠ - ٢٠٠) مرة حلاوة السكر .

٣ - اسيلفام - ك : وقد سمحت بلاد عديدة باستخدامها في إنتاج أغذية خاصة منخفضة السعرات الحرارية . وربما كان الاسبترام أكثرها أماناً، يليه اسيلفام - ك، ثم السكارين .

وتظل النصيحة المثلى هي الإقلال من الأغذية الحاوية على المواد المضافة قدر الإمكان، واللجوء إلى الأغذية الطبيعية من خضروات وفواكه وحبوب وبقوليات .

كما ينبغي إحكام الرقابة على المنتجات الغذائية في جميع مراحلها، واستخدام المبيدات الحشرية في أضيق الحدود .

الهرم الغذائي :

كان الغذاء في الماضي يعتمد أساساً على الحبوب والبقول والخضروات والفواكه، وشيئاً من اللحوم . ولكن الحضارة الحديثة قلبت مفاهيم الغذاء، فأفرط الكثير من الناس في تناول اللحوم والدهون والحلويات والكيكات والوجبات السريعة والجاهزة، وهجروا الحبوب والبقول وزهد الكثير في الفواكه والخضروات .

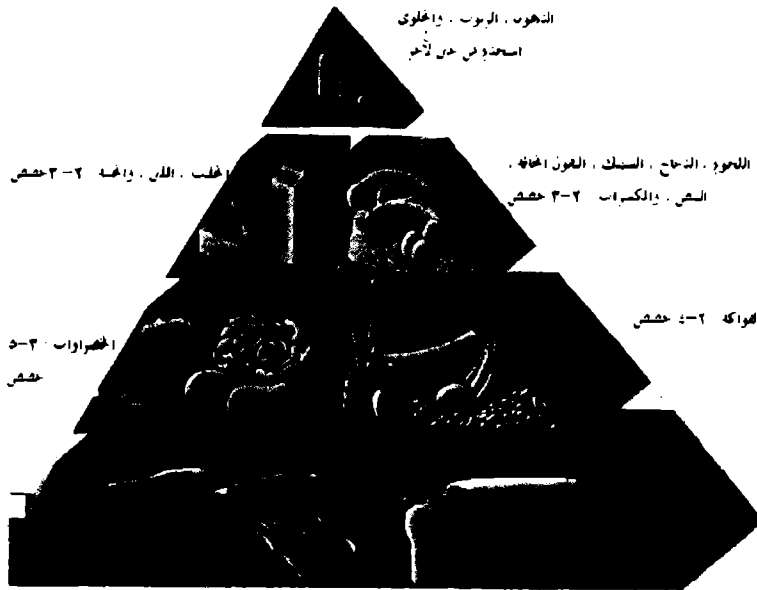
وهذا ما دعا منظمة الصحة العالمية إلى وضع (هرم غذائي) يبين الأغذية التي ينبغي الاعتماد عليها كمصدر رئيسي في طعامنا اليومي، والأغذية التي ينبغي تحديد تناولها والتخفيف منها .

والأطعمة الموجودة في قاعدة الهرم هي الخبز الأسمر والحبوب والأرز الأسمر والمعكرونة والبقول كالقول والحمص والعدس .

ثم تأتي مجموعة الخضروات والفواكه، وهي أساسية للحصول على المعادن والفيتامينات .

ثم تأتي مجموعة الحليب واللبن والجبن، وينصح في هذه تناول الأنواع قليلة الدسم .

أما الجزء العلوي من الهرم فهو للدهون والزيوت والحلويات التي ينبغي استخدامها باعتدال وبكميات قليلة .



توصيات المنظمة الصحية الأمريكية :

أوصت المنظمة الصحية الأمريكية - كما ورد في موسوعة (جونز هوبكنز) الأمريكية ١٩٩٩م - بتناول الغذاء الذي يساعد على الوقاية من حدوث مرض السكر أو مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض شرايين القلب التاجية والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان . وهذه أهم تلك التوصيات :

١ - أكثر من تناول الخضروات والبقول والفواكه والحبوب غير المقشورة في الطعام .

٢ - تناول غذاء قليل الدهون .

٣ - قلل من كمية ملح الطعام .

٤ - قلل من كمية السكر في الطعام قدر الإمكان .

٥ - على النساء والبنات الشابات تناول غذاء غني بالكالسيوم والحديد وحمض الفوليك . فمعظم النساء في سن الحمل لا يتناولن سوى نصف حاجة أجسامهن من الكالسيوم ، وقد يحتجن إلى حبوب الكالسيوم بعد استشارة الطبيب .

وصايا صحية للحياة اليومية :

١ - حافظ على وجبة الإفطار : فبعض الناس يهمل وجبة الإفطار لثلا يزيد وزنه ، أو لأنه على عجلة من أمره ، وهذا أمر غير صحي ، وليس من الحكمة أن يكون الإفطار طعاماً ثقيلاً كإفطار العديد من الأمريكيين الذين يتناولون المقالي والسجق (النقانق) والبيض المقلي في الصباح ، واجعل في إفطارك شيئاً من الحبوب ؛ كالقمح والشوفان ، والزيتون ، ولبن الزبادي وعليه شيء من زيت الزيتون .

٢ - تناول الطعام الذي تحضره زوجتك في البيت . اجلس مع زوجتك وأولادك ، وتناول الطعام الصحي بهدوء ودون انفعالات .

٣ - تجنب المعلبات ، والأطعمة الجاهزة والأطعمة سريعة التحضير ، والوجبات السريعة كالهامبرغر وأشباهها .

٤ - تجنب الحلويات والكاتو والشيكلاته والمربيات .

٥ - حاول أن تأكل السكريات المعقدة (Complex Carbohydrates) الموجودة في الحبوب كالقمح غير المقشور ، والرز الكامل ، والحمص والعدس والفول والفواكه والتمر والتين .

٦ - قلل من سكر الطعام قدر الإمكان، واستعمل العسل في تحلية بعض الأطعمة بدلاً من سكر الطعام. واستعمل التمر بدلاً من الحلوى.

٧ - قلل من اللحوم قدر الإمكان.

٨ - تناول وجبتين من السمك في الأسبوع، ويفضل تناول السمك المشوي بدلاً من المقلّي.

٩ - تجنب المقالي بشكل عام، فهي غنية بالدهون المشبعة السيئة للجسم، وينبغي عدم تكرار استعمال الزيت في قلي الطعام أكثر من مرتين.

١٠ - استخدم الخل في السلطات، وفي غسل الخضروات فهو مادة معقمة تقتل الجراثيم، كما يمكن أن يعقم الأسنان واللثة، وصدق رسول الله ﷺ فيما قال: «نِعْمَ الإِدَامُ الْحَلَّ»، و(خل التفاح) هو أفضل أنواع الخل.

١١ - استخدم المنتجات الحاوية على حليب الصويا، فهو مستخلص من نبات الصويا، ولا يحوي على دهون سيئة.

١٢ - أفضل الزيوت زيت الزيتون وزيت الذرة. وقد خصصنا فصلاً للحديث عن فوائد زيت الزيتون في هذا الكتاب.

١٣ - عند شرائك الأطعمة المعبأة اقرأ المحتويات، وحاول تجنب تلك الحاوية على العديد من المواد المضافة، وتجنب تلك الحاوية على (زيوت مهدرجة).

١٤ - استخدم كمية قليلة من عسل النحل، فالكميات الكبيرة منه يمكن أن تؤدي إلى البدانة.

وصايا للبيت:

١ - استخدم أواني الطهي المصنوعة من (Stainless Steel ١٨ / ١٠) وينبغي تجنب الأواني الحاوية على الألمنيوم، فهي تتفاعل مع بعض أنواع الطعام، وتُتهم بأنها يمكن أن تزيد من حدوث الخرف المبكر وهو ما يسمى بمرض (الزهايمر)،

حيث أن مركبات الألمنيوم يمكن أن تتوضع في الدماغ .

كما ينبغي تجنب الأواني المصنوعة من الفضة والنحاس ، فهي يمكن أن تتفاعل مع الطعام .

٢ - رغم أن الدراسات لم تثبت حتى الآن بشكل جازم ضرر الميكرويف إلا أنه يستحسن الإقلال من استعماله قدر الإمكان ، فلا ندرى ماذا ستخبئ دراسات المستقبل من مفاجآت .

٣ - استعمل الصابون المصنوع من زيت الزيتون بدلاً من الصوابين الأخرى .

٤ - إذا كنت تشرب من مياه الصنبور (الحنفية) فهذه المياه قد تحتوي على الرصاص الذي يأتي من مواسير المياه ، كما أن المواسير المصنوعة من النحاس قد تسرب شيئاً من النحاس في المياه . حاول أن تستخدم المياه في الصباح في أخذ دوش أو حمام ، فتخلص من الرصاص العالق بالمياه ، والذي كان راكداً في مواسير المياه .

وينبغي الإشارة إلى أن فلتر المياه يمكن أن يقلل من الشوائب الموجودة في الماء إلا أنه لا يستطيع التخلص من كل ما علق فيه .

* * *

الفصل الثاني

هل هناك غذاء يقي من السرطان؟

أصدر المعهد الوطني للسرطان وجمعية السرطان الأمريكية حديثاً توصياته للوقاية من عدد من أمراض السرطان . فقد وجد أن (٧٠٪) من حالات السرطانات المختلفة تعزى بشكل رئيسي إلى الغذاء الذي يتناوله الإنسان في حياته اليومية . ومن الأمثلة على ذلك وجود علاقة بين تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالدهون وحدوث سرطان الثدي والقولون ، وهناك علاقة بين الإفراط في تناول الكحول والسرطان الذي يصيب الجهاز الهضمي والثدي والكبد .

كما أن هناك علاقة بين قلة تناول الألياف في الطعام وحدوث سرطان القولون .

وقد قام الباحثون في مجال السرطان بإجراء ما يزيد عن مئتي دراسة وبائية على البشر ، وعشرين دراسة على الحيوانات ، وأظهرت معظم هذه الدراسات وجود علاقة عكسية بين استهلاك الخضروات والفواكه وبين الإصابة بالسرطان ، حتى غدت هذه العلاقة حقيقة علمية مقررّة .

وبمعنى آخر فإن زيادة تناول الخضروات والفواكه يؤدي إلى الإقلال من حدوث عدد من السرطانات المختلفة .

١ - سرطان المعدة :

أكدت الدراسات العلمية أن استهلاك الخضروات الطازجة والورقية بشكل متكرر يؤدي إلى قلة الإصابة بسرطان المعدة ، كما أن تناول الثوم والبصل والحمضيات يساعد في الإقلال من الإصابة بالسرطان .

٢ - سرطان القولون :

أظهرت معظم الدراسات أن الخضروات بشكل عام تساعد في التقليل من

الإصابة بسرطان القولون، كما أن نباتات الزهرة (القرنبيط) والملفوف واللفت والفجل تعتبر من أهم الخضروات التي تقي من الإصابة بهذا النوع من السرطان.

٣- سرطان المريء :

بينت جميع الدراسات العلمية التي استخدمت الخضروات بشكل عام والورقية منها والطماطم (البندورة) بشكل خاص أن الاستهلاك المنتظم لهذه الأطعمة يساعد في منع حدوث سرطان المريء.

٤- سرطان الرئة :

يعتبر سرطان الرئة أحد أكثر أنواع السرطان التي تسبب الوفيات في أمريكا. وقد بينت الدراسات أن تناول الخضروات الورقية والطماطم (البندورة) بشكل خاص يحد من فرص التعرض لهذا النوع من السرطان كما يساعد تناول الجزر في الحد من الإصابة به، ولو بدرجة أقل.

والمدخنون يشكلون غالبية المصابين بسرطان الرئة، وهم أقل استهلاكاً لهذه الأصناف من غيرهم، وذلك بسبب ضعف شهيتهم، ويعزى السبب كذلك إلى دور التدخين في تثبيط العوامل المانعة للسرطان، والتي تتوفر في تلك الأغذية.



والحقيقة أن تناول الخضروات الطازجة والورقية منها بشكل خاص تعد من أكثر أنواع الأغذية الواقية من السرطان، يليها الفصيلة الزنبقية (الثوم والبصل والكراث)، يليها الجزر في المرتبة الثالثة، فنباتات الفصيلة الصليبية (الزهرة والملفوف واللفت والفجل والخردل) في المرتبة الرابعة، وأخيراً الفواكه وخاصة الحمضيات في المرتبة الخامسة.

والحقيقة الأخرى هي أن تناول الخضروات والفواكه لا يمنع تماماً ظهور أو تطور هذه الأمراض، ولكنها تقلل من فرص الإصابة بالمرض بمقدار النصف، ويظل ذلك دوراً هاماً وحيوياً، حتى ولو توقف عند هذا الحد.

ولا تقتصر فوائد الخضروات والفواكه على دورها في الوقاية من السرطان،

فإن هناك العديد من الفوائد الصحية الثابتة علمياً والتي يجنيها الإنسان من تناوله لهذه الأغذية . فالألياف الغذائية الموجودة في الخضروات والفواكه تساعد على :

١ - خفض كولسترول الدم .

٢ - تنظيم سكر الدم عند المصابين بمرض السكري .

٣ - منع حدوث الإمساك .

٤ - الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية .

٥ - الوقاية من السمنة .

هل لتناول الخضروات والفواكه من محاذير؟

لا بدّ من اتخاذ بعض الاحتياطات عند تناول الفواكه والخضروات ، فربما كانت قد تعرضت للمبيدات الحشرية ، وكثير من هذه المبيدات يحتوي على مواد سامة أو مسرطنة ، ولهذا ينبغي الحرص على غسلها جيداً قبل تناولها .

وتعتبر الخضروات المخللة أحد مصادر الخطر ، فقد تزيد من فرص الإصابة بالسرطان ، على العكس من الخضروات الطازجة .

وصايا صحية من الجمعية الأمريكية للغذاء :

١ - حاول تنويع الخضروات والفواكه التي تتناولها يومياً .

٢ - ضاعف من الحصص المتناولة من الخضروات والفواكه في غذائك اليومي .

٣ - اشرب عصير الفواكه أو الخضروات الطازجة بدلاً من المشروبات الأخرى .

٤ - استعمل سلطة الفواكه بدلاً من الحلويات .

٥ - تناول الخضروات أو الفواكه كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسة .

* * *

الفصل الثالث

حافظ على مناعة جسمك

أنعم الله سبحانه وتعالى علينا بنعم لا تعد ولا تحصى، ومن تلك النعم جهاز المناعة، الذي أوجده الله سبحانه وتعالى في أجسامنا؛ ليقاوم الجراثيم والفيروسات والمواد الغريبة التي تصيب الجسم بالأمراض.

فما من عضو إلا وجعل الله فيه أسلحة وقائية، فالعين والفم والجهاز الهضمي والرئتان والجلد وسائر أعضاء الجسم، كلها مزودة بأسلحة دفاعية وأخرى هجومية تدفع الأذى عن هذه الأعضاء. ومن فضل الله تعالى أن جعل في جسم الإنسان جهازاً يتألف من مليون مليون خلية، هو الجهاز المناعي الذي يميز بين أعداء الجسم وأصدقائه، فيرحب بالأصدقاء، ويفتك بالأعداء كالجراثيم والفيروسات والخلايا السرطانية وغيرها من المواد الضارة.

يقول الأستاذ الدكتور عز الدين الدنشاري في كتابه القيم «الوصايا العشر لتنشيط جهاز المناعة»: «وتطالعنا الدراسات الحديثة بأن جهاز المناعة يقوى ويرتفع مستوى كفاءته في مقاومة الأمراض بتناول نوعيات من الأطعمة والأعشاب وباستقرار النفس بالإقبال على العبادات، وبالعلاقات السوية بين الناس، كما أن جهاز المناعة ينهار وتخور قواه حينما ينجرف الإنسان نحو المعصية والرذيلة».

وقد ذكر الدكتور الدنشاري عشر وصايا لتنشيط الجهاز المناعي نوجزها فيما يلي:

١ - تناول الأغذية المنشطة للمناعة والغنية بمضادات الأكسدة:

تشير الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الأكسدة التي تتوافر في نوعيات من الأغذية تعتبر من أهم المواد الغذائية التي تنشط المناعة وتقاوم السرطان، كما

أنها قد تقي من أمراض الحساسية، والتهابات المفاصل والأنفلونزا والكاتاركت (إعتام عدسة العين)، وأمراض تصلب الشرايين، وربما تساعد في تأخير الشيخوخة.

وتشمل مضادات الأكسدة الموجودة في الغذاء الفيتامينات مثل بيتاكاروتين الذي يتحول إلى فيتامين (A) داخل الجسم، وفيتامين (C) وفيتامين (E)، وبعض العناصر المعدنية مثل الزنك والسليسيوم وغيرها.

ويوجد البيتاكاروتين بوفرة في الجزر والتفاح والكمثرى والفراولة والكرز والمانجو والمشمش والسبانخ.

ويعتبر فيتامين (A) (وهو ناتج عن تحويل بيتاكاروتين في الجسم) من أهم مقومات صحة وسلامة الجلد والأغشية المخاطية.

أما الفيتامين (C) فيتوفر بكثرة في الليمون والبرتقال والكريفون والجوافة والفلفل الأخضر والفروالة والقرنبيط والطماطم والبطاطس.

ويعد فيتامين (C) من أهم مضادات الأكسدة التي تقاوم «الجذور الحرة» المسببة للأمراض.

وربما يساهم الفيتامين (C) في الإقلال من ظهور تجاعيد الوجه بسبب الشيخوخة حيث إنه يساعد على زيادة تكوين مادة الكولاجين في الجلد، وهي المادة التي تمنع ظهور التجاعيد.

وأما الفيتامين (E) فأهم مصادره زيت جنين القمح (Wheat germ oil) وزيت الذرة وزيت الزيتون وزيت السمك، كما يوجد بوفرة في الخضروات الورقية مثل الخس، إضافة إلى البقول واللحوم والأسماك.

ويعتبر الفيتامين (E) من أهم مضادات الأكسدة التي تقاوم الجذور الحرة المسببة للأمراض، ويساعد في الوقاية من تصلب شرايين القلب، وربما يساعد في الوقاية من السرطان.

٢- تناول اللبن الزبادي وعسل النحل والثوم :

فقد دلت الدراسات على أن لبن الزبادي يحتوي على مواد تقاوم الميكروبات التي تسبب أمراض الجهاز الهضمي مثل الدوسنتاريا ، كما ينشط الخلايا الآكلة للمكروبات ، ويفيد في علاج الإسهالات .

أما عسل النحل فيحتوي على مواد تقاوم الميكروبات وتقتل الجراثيم . ويفيد في علاج الجروح والقروح ، كما يفيد في عدد من الأمراض ^(١) .

وأما الثوم فله خاصية مقاومة الجراثيم ، كما أوضحت دراسات أجريت في أمريكا أن تناول الثوم يساعد في تقوية جهاز المناعة ، كما يخفض كولسترول الدم ، ويسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية ^(٢) .

٣- تناول الحبة السوداء (حبة البركة) :

فقد أظهرت نتائج البحوث التي أجريت حديثاً في أمريكا أن الحبة السوداء تفيد في تقوية الجهاز المناعي للجسم ^(٣) ، وقد أوصانا رسول الله ﷺ باستعمال الحبة السوداء فقال : «عليكم بالحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام» والسام هو الموت ، رواه البخاري .

٤- الرياضة وقاية من الأمراض :

تشير نتائج الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة البدنية تساعد في الوقاية من أمراض شرايين القلب وارتفاع ضغط الدم ، كما تقلل احتمال الإصابة بالصداع والأرق والاكتئاب والتوتر العصبي ومرض السكر والسمنة . وتعتبر ممارسة النشاط الرياضي من أهم العوامل التي تساعد على تنشيط المناعة .

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا (معجزة الاستشفاء بالعسل : حقائق وبراهين) .

(٢) خصصنا للثوم كتاباً بعنوان : (الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل) .

(٣) من شاء المزيد من المعلومات عن الحبة السوداء فليراجع كتابنا (الاستشفاء بالحبة السوداء) .

٥- الصلاة والصيام :

في دراسة علمية أجراها عدد من العلماء عام ١٩٨٨م في ولاية سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة على ما يقرب من مئة ألف شخص، ثبت أن الانتظام في العبادة والتقرب إلى الله يقلل من نسبة الوفيات من أمراض القلب بمقدار (٥٠٪)، كما يقلل من نسبة الانتحار بمقدار (٥٣٪).

وأثبتت الدارسة أيضاً أن الانتظام في الصلاة يساعد في تخفيف الاضطرابات العاطفية والعقلية، وأن لها تأثيراً إيجابياً على العقل والجسم.

والصلاة وذكر الله وقراءة القرآن تشحن الإنسان بشحنة معنوية تسهم في تنشيط المناعة، لأن الإنسان عندما يمثل لأمر الله وهو مؤمن يجزيه الله أحسن الجزاء ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ ظُلُمًا وَلَا هَضْمًا﴾ [طه: ١١٢]. ولقد بينت الدراسات أن الطمأنينة التي تبثها الصلاة في نفس المصلي تؤدي إلى إفراز هرمونات خاصة تعمل على تنشيط المناعة.

وأكدت البحوث العلمية أن الصلاة درع واق من المسكرات والمخدرات، حيث ينذر تناولها والإدمان عليها بين المصلين. والصلاة أيضاً علاج للإدمان، ولذلك بدأ كثير من المستشفيات في الخارج العمل على إنشاء دور للعبادة في كل مستشفى يعالج الإدمان.

ولقد دلت الدراسات العديدة التي أجريت على الصائمين على أن الصيام بفيد في وقاية الصائم من الأمراض وفي تنشيط المناعة.

٦- المودة والتراحم وحب الناس :

لا يقتصر أثر العلاقات الحميمة بين أفراد الأسرة والأصدقاء على الوقاية من الأمراض النفسية والعضوية فحسب، بل يمتد الأثر ليشمل الوقاية من الأمراض الفيروسية والجرثومية، فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة بنسلفانيا في الولايات المتحدة شملت (٢٧٦) متطوعاً تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٥٥) سنة، وأعطى كل فرد منهم قطرات أنفية تحتوي على الفيروسات المسببة للزكام، أظهرت

الدراسة أن أعراض المرض كانت أقل عند الأشخاص الذين يتمتعون بحب الأقارب والأصدقاء وعطفهم ومودتهم .

٧- الاسترخاء والنوم :

من المعروف أن التعرض للإجهاد المستمر دون راحة أو استجمام يؤدي إلى زيادة حدوث الأمراض المختلفة . فالإجهاد المستمر يمكن أن يضعف قوة الجهاز المناعي ، ومن نعم الله على الإنسان نعمة النوم ، وأظهرت الدراسات الحديثة أن هرمون الميلاتونين الذي يزداد إفرازه أثناء النوم يساعد في تنشيط جهاز المناعة ومقاومة الأمراض الفيروسية والجراثومية^(١) .

٨- الإقلال من تناول الدهون الحيوانية والمداومة على زيت الزيتون :

يؤدي الإفراط في تناول الدهون الحيوانية إلى تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب التاجية؟ كما يعتبر الإفراط في هذه الدهون من أهم أسباب السمنة التي ثبت أنها تضعف جهاز المناعة ، وقد تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض .

وهناك دراسات حديثة تشير إلى أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يقلل من نسبة حدوث سرطان الثدي والرحم عند النساء ، ومن حدوث مرض شرايين القلب التاجية^(٢) .

٩- نبذ الغضب والقلق والأحقاد :

من المعروف أن الغضب والأحقاد تزيد من إفراز هرمون الأدرينالين والكورتيزون ، كما يترتب على ذلك زيادة احتمال الإصابة بجلطة القلب ، وتؤكد الدراسات الحديثة أن الغضب يزيد من احتمال حدوث جلطة القلب والسكتة الدماغية ، كما أن الغضب والانفعالات الشديدة والأحقاد تضعف جهاز المناعة .

(١) من شاء المزيد من التفاصيل فليراجع كتابنا (الميلاتونين : هل هو الدواء السحري) .

(٢) توسعنا في شرح فوائد زيت الزيتون في كتابنا (زيت الزيتون بين الطب والقرآن) .

١٠- اجتناب المحرمات :

تعتبر المسكرات والمخدرات والزنا من أخطر ما يهدد كيان الإنسان وصحته، وتصيب الإنسان بقائمة طويلة من الأمراض النفسية والعضوية .

* * *

الفصل الرابع

دواؤك في بيتك: الثوم.. والعسل.. والحبة السوداء^(١)

ليس كل جديد خيراً من كل قديم، ولا كل قديم أفضل من كل جديد إلا في العلم.

فلا يمر يوم على العلم إلا صحح فيه خطأ، أو أكمل فيه نقصاً، أو ازداد فيه معرفة.

وقد تناول الإنسان الثوم والعسل والحبة السوداء منذ قديم الزمان، فماذا جد من جديد؟

الثوم:

لاحظ الباحثون ندرة حدوث سرطان المعدة عند الشعوب التي تتناول الثوم. فقد نشرت مجلة (Nutr Cancer) عام ١٩٩٧م دراسة أكدت فيها أن الثوم فعال في تثبيط نمو جرثوم يدعى (هليكوباكتر). وقد أثبت العلماء أن هذا الجرثوم يساهم في إحداث قرحة المعدة، وربما في أورامها أيضاً، ولعل ذلك يفسر ندرة سرطان المعدة عند آكلي الثوم.

ونشرت مجلة (Nutr Review) في شهر نوفمبر عام ١٩٩٦م مقالاً مطولاً عن تأثيرات الثوم المضادة للسرطان. واستعرض الدكتور (هيلز) الدراسات العديدة التي أثبتت أن الثوم يمكن أن يثبط عملية تشكل السرطان، وأن فوائد الثوم في الوقاية من السرطان لا تقتصر على عضو معين في الجسم، أو نوع خاص من المواد المسببة للسرطان.

(١) نشر هذا المقال في مجلة العربي العدد (٤٨٧) يونيو ١٩٩٩م.

وذكر الباحث أن مركبات الثوم الذوابة في الزيت فعالة أيضاً في الحد من تكاثر الخلايا السرطانية. ولكن الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسات للتعرف على الكمية التي يحتاج إليها الإنسان للوقاية من خطر السرطان.

أما في مجال تصلب الشرايين، فقد نشرت دراسة عام ١٩٩٧م في مجلة (Atherosclerosis) أكد فيها الباحثون أن استعمال خلاصة الثوم عند الفئران أدى إلى كبح تشكل اللويحات المترسبة على الشرايين، والتي تسبب تضيق الشرايين.

كما أظهرت الدراسة أن خلاصة الثوم تقلل من ترسب الكولسترول في جدران تلك الشرايين، مما يحميها من تصلب الشرايين.

وفي دراسة أخرى نُشرت عام ١٩٩٧م في مجلة (Am. J.Clin Nutr) أظهر الباحثون أن تناول (٩٠٠) ملغ من حبوب الثوم قد أدى إلى خفض الكولسترول الضار بنسبة (١١,٥٪) خلال ثلاثة أشهر. وهناك عدد من الدراسات التي تؤيد ذلك، إلا أن دراسة أخرى نشرت في مجلة (JAMA) عام (١٩٩٨م) فشلت في إثبات ذلك، ولم ينخفض فيها الكولسترول. ولا يمكن اعتبار كافة مستحضرات الثوم متساوية في الجودة والتأثير الدوائي. وأكد الدكتور «بورديا» أن الخواص المضادة للتخثر (تجلط الدم)، والموجودة في الثوم يمكن أن تتلاشى بطهي الثوم. ولهذا ينصح بتناول الثوم طازجاً، وبكميات صغيرة للحصول على الفائدة المرجوة في خفض كولسترول الدم، والوقاية من جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية).

وكان الكودكس الألماني قد تبني الثوم كعقار رسمي في ١١ / ٤ / ١٩٨٨م. وللأغراض الوقائية يكفي عادة تناول فص (سن) واحد يومياً من الثوم (يزن عادة ٢-٣ غ)، أما الجرعات العلاجية، فيصعب تحديدها في الوقت الحاضر.

العسل:

استعمل الإنسان العسل في علاج الأمراض منذ قديم الزمان، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [النحل: ٦٩].

ومن الاعتقادات الشائعة بين الناس أن مربى النحل يعمّرون، ويحيون حياة صحية مديدة أكثر من غيرهم .

ويذكر المؤرخون أن «فيثاغورث» - صاحب نظرية فيثاغورث الشهيرة - قد عاش أكثر من تسعين عاماً، وكان طعامه يتألف من «الخبز والعسل» .

وفي حفل عشاء للاحتفال بعيد الميلاد المثوي ليوليوس روميليوس، سأله يوليوس قيصر عن سبب قوة صحته العقلية والجسمية حتى تلك السن المتأخرة، فأجاب: «العسل من الداخل، وزيت الزيتون من الخارج» .

ومن الصعب جداً إثبات القول الشائع: «إن العسل يطيل العمر» . يقول الدكتور «كروفت» الأستاذ في جامعة مانشستر والذي قضى أكثر من خمسة عشر عاماً يبحث ويحاضر في موضوع العسل :

«لو أردنا أن نقوم بتجارب على البشر لنجيب عن هذا السؤال، لاحتاج الأمر إلى عدة أجيال، حتى نتأكد من صحة البحث علمياً، وهذا أمر مستحيل» .

ولكن . . . نشر خلال السنوات القليلة الماضية عدد من الدراسات العلمية الرصينة . ففي دراسة نشرتها مجلة (Ethnopharmacology) عام ١٩٩٧م، أثبت الباحثون أن العسل يمكن أن يساعد في علاج التهاب المعدة . فقد أعطيت مجموعة من الفئران الكحول لإحداث تخريشات وأذيات في المعدة، ثم أعطيت مجموعة أخرى من العسل قبل إعطائها الكحول، فلاحظ الباحثون أن العسل استطاع أن يمنع حدوث الأذيات المعدية الناجمة عن الكحول .

وكانت دراسة سابقة نشرت في المجلة الإسكندنافية للأمراض الهضمية عام ١٩٩١م قد أظهرت نتائج مماثلة .

كما قام الباحثون بإجراء دراسة أخرى حول تأثير العسل الطبيعي على الجرثوم، الذي ثبت أنه يمكن أن يسبب قرحة المعدة أو التهاب المعدة، والذي يدعى هليكوباكتر (Helicobacter)، فتبين أن إعطاء محلول من العسل بتركيز (٢٠٪) قد استطاع تثبيط ذلك الجرثوم في أطباق المختبر . ويحتاج الأمر إلى

إجراء دراسات أخرى على الإنسان في هذا المجال .

أما عن دور العسل في علاج القروح والجروح ، فقد استعرضت مجلة (Prof Nurse) عام ١٩٩٧م دور العسل في تنظيف وتعقيم الجروح ، وأكدت أن العسل بما يحتويه من مواد قاتلة للجراثيم فعال في إبعاد خطر الجراثيم عن الجروح ، ومنعها من التلوث الجرثومي .

وقد نشرت المجلة الأسترالية الطبية (Aust. N.Z.J. ob - Gyne) عام ١٩٩٢م دراسة قام بها باحثون من أستراليا ، استعملوا فيها العسل في علاج (١٥) مريضة ، فتفتحت الجروح عندهن بعد إجراء العملية القيصرية . ويقول هؤلاء الباحثون : إن وضع العسل على الجروح المفتوحة كان فعالاً وغير مكلف ، كما ألغى الحاجة إلى إعادة خياطة هذه الجروح ، وتعرض المريضة لعملية جراحية أخرى .

كما ظهر بحث في مجلة (Infection) الأمريكية عام ١٩٩٢م حول تأثير العسل على الجراثيم المسببة للالتهابات في جروح العمليات ، وأن العسل الطبيعي غير المصنع قد استطاع في أطباق المختبر ، تثبيط نمو معظم الجراثيم أو الفطور المسببة لالتهاب تلك الجروح .

وليس هذا فحسب ، بل إن العسل يدخل بنسبة كبيرة في تركيب العديد من الأدوية المضادة للسعال ، وهناك أبحاث أخرى تذكر دور العسل في علاج عدد آخر من الأمراض .

الحبة السوداء (حبة البركة) :

استهوت الحبة السوداء حديثاً اهتمام الباحثين في عدد من البلدان ، ففي الولايات المتحدة أثبت الباحثون أن الحبة السوداء تنشط الجهاز المناعي عند الإنسان .

وفي بريطانية نشرت دراسة عام ١٩٩٦م في مجلة (Planta Medica) . ذكر فيها الدكتور «هوتون» خصائص زيت الحبة السوداء الطيار المضاد لآلام المفاصل والروماتيزم . وقد قامت بهذه الدراسة الباحثة العربية «ريما أنس مصطفى الزرقا» في مخابر جامعة كينغ في لندن ، تحت إشراف أساتذة بريطانيين ، وأثبتت تلك الدراسة

أيضاً وجود خواص مضادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيار .

ومن المعروف أن الحبة السوداء تحتوي على نوعين من الزيت : زيت طيار بنسبة (٤٥٪) وزيت ثابت بنسبة (٣٣٪) . كما يحتوي الزيت الطيار على كمية من الشيموكينون وغيره من المواد الفعالة ، وقد استخدمت مستحضرات الحبة السوداء في علاج السعال والربو لعدد من السنين .

ومن جامعة الملك سعود بالرياض نشرت دراستان في مجلة (Gen. Pharmacology) عام ١٩٩٣م ، أكدت الدراسة الأولى أن زيت الحبة السوداء الطيار استطاع خفض ضغط الدم عند الفئران بمقدار (٦ - ١٠) ملم زئبقي . وبحث الدراسة الأخرى تأثيرات هذا الزيت على جهاز التنفس عند الفئران .

كما نشرت مجلة (Phytotherapy Research) عام ١٩٩٢م دراسة أشارت إلى فوائد زيت الحبة السوداء الطيار في تثبيط نمو جرثومين شهيرين يوديان بحياة مئات الألوف من الأطفال في العالم ، وهما جرثوم الكوليرا والشيغلا ، والذان يسببان الإسهالات الشديدة عند الأطفال . والحقيقة أن معظم تلك الدراسات دراسات بدائية أجريت على حيوانات التجربة ، ولكن نتائجها كانت مشجعة ، تستدعي المزيد من الدراسات على الإنسان لتوثيق تلك النتائج .

وينصح الخبراء باستعمال الحبة السوداء بعد سحقها مباشرة ، لأن الزيت الطيار ، وهو المادة الفعالة ، يتطاير بعد السحق . ويمكن استخدام مسحوق الحبة السوداء مع العسل في حينه . وأبسط طريقة لتناول الحبة السوداء تكون بوضع ملعقة صغيرة من الحبة السوداء ، والأفضل بعد سحقها ، على صحن يحتوي على اللبن (الزبادي) ، ويغمر بزيت الزيتون . وربما يكون ذلك من أنفع أطباق الفطور في الصباح ، أو عند العشاء .

أما مقدار الحبة السوداء ، فليس هناك دليل علمي كاف يشير إلى ذلك ، إلا أن الدراسة التي أجريت في أمريكا في تنشيط الجهاز المناعي ، استخدمت جرماً واحداً من الحبة السوداء مرتين يومياً . والحقيقة أننا بحاجة إلى المزيد من تلك الدراسات ، وحتى ذلك الحين تظل الحبة السوداء غذاء مفيداً استعمله الإنسان لآلاف السنين .

* * *

الفصل الخامس

فوائد زيت الزيتون

هل من مزيد؟

زيت الزيتون هبة السماء للإنسان، عرف القدماء بعضاً من فوائده، وأدرك الطب الحديث - منذ سنوات معدودة فقط - بعضاً آخر .

عرفنا حديثاً أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر . . جلطة القلب، ويؤخر تصلب الشرايين . وتلاشت أخيراً الأسطورة التي كانت تقول : إن زيت الزيتون يزيد كولسترول الدم، ذلك الشبح الذي يقض مضاجع الكثيرين، وتبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون يُخفض الكولسترول الضار، ويحاربه متى كان في جسم الإنسان .

وشاءت إرادة الله جلّ في علاه أن يختص النساء ببعض من بركات هذا الزيت المبارك، فتوالى الدراسات العلمية في السنوات الأخيرة تشير إلى أن زيت الزيتون يمكن أن يقي من سرطان الثدي . . ومن سرطان الرحم، فقد أظهرت دراسة نشرت عام ١٩٩٥م أن استعمال زيت الزيتون قد أدى إلى انخفاض احتمال حدوث سرطان الثدي .

وأكدت دراسة أخرى نشرت في شهر نوفمبر عام ١٩٩٥م في مجلة (Cancer Causes Control) وأجريت على (٢٥٦٤) امرأة مصابة بسرطان الثدي أن هناك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي، وبين تناول زيت الزيتون، وأن الإكثار من تناول زيت الزيتون قد ساهم في الوقاية من سرطان الثدي .

أما عن سرطان الرحم، فقد نشرت المجلة البريطانية للسرطان في شهر

مايو عام ١٩٩٦م دراسة أجريت على (١٤٥) امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم، قارن فيها الباحثون هؤلاء النسوة بـ(٢٨٩) امرأة غير مصابة بالسرطان، فتيين للباحثين أن النساء اللواتي كنَّ يتناولن زيت الزيتون كنَّ أقل تعرضاً للإصابة بسرطان الرحم، فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت الى (٢٦٪).

وأما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوه الى هذه الحياة، فإنه ينظر الى ما تتغذى به أمه، فإن هي أحسنت الغذاء، منحته مما اختارت الخير الكثير، وأنشأته على الغذاء السليم.

ففي دراسة حديث نشرت في شهر فبراير عام ١٩٩٦م من جامعة برشلونة الإسبانية، وأجريت على (٤٠) مرضعاً، أخذت منهن عينات من حليب (لبن) الثدي، وجد الباحثون أن معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع (الدهون اللامشبعة الوحيدة) (Monounsaturated)، ويعتبر هذا النوع بحق من أفضل أنواع الدهون التي ينبغي أن يتناولها الإنسان وتوصي به المنظمات الصحية العالمية، وهو النوع المتوفر بكثرة في زيت الزيتون.

ويعزو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء في إسبانية لزيت الزيتون.

وعودة إلى تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب التاجية، فحديث العلم يقول: إن مضادات الأكسدة تقي الجسم من تصلب الشرايين والسرطان وعدد آخر من الأمراض، وهناك دلائل تشير الى أنها متوفرة في زيت الزيتون.

وليس هذا فحسب، بل إن دراسة نشرت في مجلة (Atherosclerosis) عام ١٩٩٥م أكدت أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز (Extra - Virgin) وهو زيت العصرة الأولى، وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر يحتوي على كمية جيدة من مركبات البولي فينول، التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت، وتحافظ على ثباته.

كما وجد هؤلاء الباحثون أن هذه المركبات تمنع أكسدة الكولسترول

الضار (LDL) في أنابيب الاختبار، وبالتالي فقد تساهم في الوقاية من تصلب الشرايين.

وأوضحت دراسة أخرى نشرت في المجلة نفسها في عدد شهر فبراير عام ١٩٩٦م أن مركبات البولي فينول الموجودة بشكل خاص في النوع البكر الممتاز من زيت الزيتون قد تقي الجسم من خطر مركبات سامة للخلايا تدعى «البيروكسايدينز».

والحقيقة أن الأمريكيان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثاً في إيطاليا وإسبانية وما جاورهما مما هو عليه في شمال أوروبا والولايات المتحدة، ويعزو الباحثون ذلك إلى كثرة استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض البحر الأبيض المتوسط، واعتمادهم عليه كمصدر أساسي للدهون في طعامهم بدلاً من السمنة (المرجرين) والزبدة وأشباههما.

يقول الدكتور (Willett) من جامعة هارفارد الأمريكية في مقال نشر في مجلة (Am.J. Clin Nut) عام ١٩٩٥م:

«في أوائل الستينيات كان متوسط العمر عند سكان حوض البحر الأبيض المتوسط من أعلى المعدلات في العالم، وكان حدوث مرض شرايين القلب التاجية وعدد من السرطانات عندهم في أدنى مستوى له في العالم.

كان غذاء هؤلاء يشمل البقول والحبوب والبطاطا، وكان طبق الحلوى عندهم هو الفواكه أما زيت الزيتون فكان المصدر الأساسي للدهون في غذائهم».

ويقول كتاب (Heart Owner Handbook) الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب عام ١٩٩٦م: «إن المجتمعات التي استخدمت الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهر ممثل لها هو زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وإسبانية يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم أقلّ تعرضاً لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي من غيرهم من المجتمعات.

وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب». وقد أكدت العديد من الدراسات الوبائية أن الذين يتناولون غذاء غنياً بزيـت الزيتون هم أقل إصابة بالسرطان، ويقترح خبراء التغذية أن لا تزيد كمية الدهون المتناولة يومياً على (٣٠٪) من السعرات الحرارية، وأن تشكل الدهون اللامشبعة الوحيدة (١٠ - ١٣٪) من السعرات الحرارية المتناولة يومياً، وهذه الدهون موجودة أساساً في زيت الزيتون وزيت بذر اللفت (Canola or Rapeseed oil) والفلول السوداني والأفوكاتيه، وينبغي التذكير بأن ملعقة كبيرة من زيت الزيتون تعطي (١٢٠) سعراً حرارياً، ولهذا لا ينصح بالإفراط في زيت الزيتون وخاصة عند البدنيين، خشية زيادة الوزن.

أي أنواع زيت الزيتون أفضل؟

والحقيقة أن أنواع زيت الزيتون تختلف في بعض الخصائص والصفات، فزيت الزيتون البكر الممتاز (Extra Virgin olive Oil) وهو ما يسمى (زيت العصرة الأولى) مستخلص من أفضل أنواع الزيتون التي قطفت باليد، ثم عصرت مرة واحدة فقط، باليد أو بواسطة آلة صغيرة خاصة.

ويمتاز هذا النوع بانخفاض نسبة الحموضة فيه، وله مذاق فاكهـي طيب، ويبدو مخضراً بعض الشيء، ويفضل استعمال هذا النوع في السَّلَطَات، وفوق أطباق الطعام المختلفة، ولا يفضل استخدامه في القلي، لأن له درجة تدخين منخفضة نسبياً (وهي الدرجة التي يشاهد فيها الدخان يتصاعد من الوعاء أثناء التسخين).

وأما زيت الزيتون البكر (Virgin olive Oil) فهو نوع جيد لطهي الطعام، فهو يتحمل الحرارة بشكل جيد، ونسبة الحموضة فيه أعلى بقليل من الزيت البكر الممتاز. ويستخلص هذا النوع من زيتون أكثر نضجاً، ولكن أدنى نوعية - بقليل - من الزيتون المستخدم في تحضير الزيت البكر الممتاز، لكنه يعصر بنفس الطريقة التي يحضّر بها الزيت البكر الممتاز، وأما لونه فيبدو ضارباً للصفرة.

وأما زيت الزيتون الصافي (Pure Olive Oil) فيأتي من بقايا الزيتون الذي استخلص منه في المرة الأولى الزيت البكر الممتاز، والزيت البكر، حيث يعصر الزيتون مرة أخرى باستعمال الحرارة وبواسطة آلات هيدروليكية في مصانع كبيرة.

ويعتبر هذا النوع من زيت الزيتون الزيت المثالي في طهي الطعام. والحقيقة أن استعمال زيت الزيتون في طهي الطعام، بدلاً من السمنة والمرجرين نقطة هامة في صالحك، وذلك ما يوصي به خبراء التغذية في العالم الآن.

وبعد، فهذا غيض من فيض الأبحاث العلمية التي نشرت في السنوات الأخيرة عن زيت الزيتون، وصدق رسول الله ﷺ حين قال: «كُلُوا مِنْ هَذَا الزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ»، فطوبى لمن نال من خيراتها، وهنيئاً لمن حاز تلك البركات^(١).

* * *

(١) من شاء المزيد فليراجع كتابنا: «زيت الزيتون بين الطب والقرآن»، وقد أصدرته دار المنارة بجدة.

الفصل السادس

حافظ على حيويتك ولياقتك

لا شك أن ممارسة الرياضة تشعرك بالنشاط والحيوية، وبأنك قادر على التمتع بحياتك .

وإذا كنت من الذين عاشوا حياة خاملة لا رياضة فيها خلال العشرين عاماً الماضية، فإن البدء الفوري بممارسة نوع من الرياضة ربما يعطيك شعوراً بالانزعاج في البداية، فقد تشعر بضيق النفس والصفير (Wheeze)، وربما تذكر أنك ركبناك بعمر الحقيقي! . أما إذا بدأت ممارسة الرياضة تدريجياً وبطريقة معقولة لا إجهاد فيها ولا إنهاك، فإن جسمك سيعتاد قريباً عليها، وستشعر يوماً بعد يوم بأنك أفضل مما كنت لياقةً ونشاطاً وحيوية .

ونذكر من تجاوز الأربعين من العمر ولم يمارس نوعاً من التمارين الرياضية، أو أولئك المدخنين، أو المصابين بمرض السكر، أو بأي حالة مرضية مزمنة، بوجوب استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة نوع من الرياضة . وللأسف الشديد فقد يغلب الحماس على البعض، وينطلق في تمارين رياضية لم يمارسها في حياته من قبل قط، معرضاً نفسه للمخاطر والمحاذير . فقد تحدث جلطة في القلب عند مصاب بمرض في شرايين القلب التاجية ورط نفسه في تمرين رياضي مجهود، ولم يمارس أي نوع من الرياضة من قبل .

وينبغي التأكيد على ضرورة الالتزام بالزيادة التدريجية بأي نشاط رياضي، وبـ«التحمية» (Warmig up) في بداية التمرين الرياضي، والتخفيف التدريجي (Warming down) في نهايته ويمكن للطبيب أن يساعدك في تحديد مستوى النشاط الرياضي الذي تقدر عليه . وتذكر أنك ستشعر ببعض الآلام في العضلات

والمفاصل عند ابتداء أي برنامج رياضي منتظم .

وإذا استمرت تلك الآلام فعليك باستشارة الطبيب، فربما كنت تقوم بممارسة طريقة خاطئة من الرياضة .

وقد أكد أحدث تقرير للهيئات الأمريكية أن ممارسة نوع من النشاط الرياضي المعتدل تخفض احتمال حدوث مرض في شرايين القلب التاجية، أو مرض السكر وارتفاع ضغط الدم، وسرطان القولون .

كما تخفف من القلق والاكتئاب، وتحافظ على صحة العضلات والعظام والمفاصل، وتحافظ على وزن طبيعي للجسم .

والأهم من ذلك أن ذلك التقرير أكد على أنك لا تحتاج إلى أكثر من مشي سريع لمدة (٣٠) دقيقة يومياً (أو على الأقل (٣-٤) مرات في الأسبوع) .

ويمكن الحصول على تلك المنفعة بطرق أخرى كالسباحة لمدة (٢٠) دقيقة، أو لعب كرة السلة لمدة (١٥ - ٢٠) دقيقة، أو بالجري لمسافة (٢) كم خلال (١٥) دقيقة .

وهناك بعض الدلائل التي تشير إلى أن ممارسة نوع من الرياضة أثناء عطلة نهاية الأسبوع فقط وعدم القيام بأي تمرين رياضي خلال أيام الأسبوع لا تعطي الفائدة المرجوة .

الكسل انتحار بطيء :

اعتبر عملك أكبر نعمة في الوجود، وأقبل على عملك بنفس راضية منشرحة، فعملك هو حياتك، والذين يخلدون للكسل والبطالة، ويتركون العمل؛ هم مريضون نفسياً وجسدياً .

والجسم الخامل أشبه بآلة معطلة، والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ وتآكلت شيئاً فشيئاً، والجسم البشري خُلق للنشاط والعمل، وإذا لم تعمل أعضاء الجسم كلها، تراكم عليها الصدأ في صورة سموم وأمراض مختلفة .

ومن النساء من يهملن استعمال عضلاتهن ، فيبقين في الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح ، ويقضين اليوم في الزيارات وقراءة المجلات ، ويلقن عبء تنظيف البيت وطهي الطعام على الخادومات فتصاب أعضاءهن الداخلية بالخمول ، ويضعف جهازهن العصبي ، وتنتابهن الأمراض الكثيرة التي لا يجدي في علاجها سوى العمل والحركة والنشاط .

* * *

الفصل السابع

حافظ على سلامة أعصابك

من منا لا يتعرض من حين لآخر إلى ضغوط نفسية ربما تسبب شيئاً من الإجهاد العصبي . وتمرُّ تلك الأزمة غالباً بسلام .

ولكن عدداً غير قليل من المرضى يترددون على عيادات الأطباء في هذه الأيام يشكون من انهيار الأعصاب ، وقد يبدو للوهلة الأولى أن هذه الحالات تأتي مفاجئة وبدون إنذار ، ولكنَّ الحقيقة أنها تحدث نتيجة تطور تدريجي ، وتسبقها إنذارات عدة . ولو تنبهنا إليها في مراحلها المبكرة لأمكن تفاديها وتجنب الوقوع في شراكها .

وربما كان العجز المفاجئ في الحصول على نوم عميق أحد الإنذارات المبكرة بوجود إجهاد عصبي . فقد يجد أحدهم صعوبة في الاستغراق في النوم ، أو تتخلل نومه الأحلام المفزعة (الكوابيس) التي لم تكن تحصل من قبل ، كما قد يشعر المصاب بإجهاد عصبي بتعب وإعياء شديدين عند الاستيقاظ من النوم في الصباح ، وهي ظاهرة شائعة عند كثير ممن يبلغون أواسط العمر . فإذا اقترنت بأعراض أخرى كانت نذيراً بالإجهاد العصبي .

وإذا وجدت شخصاً هادئ الأعصاب يثور فجأة لأنفه الأسباب ، فاعلم أنه ربما كان مصاباً بالإجهاد العصبي ، وإذا أصبحت صعوبة التحكم بالأعصاب شيئاً معتاداً ، واقترنت سرعة الترفزة بميل للإحساس بالضيق واليأس وعدم الاهتمام بالنشاطات العادية بدون أي سبب ، وجب الاشتباه بحالة شديدة من (الإجهاد العصبي) .

ومن أعراض الإجهاد العصبي أيضاً ضعف القدرة على التركيز والتفكير السليم .

وقد يصحب ذلك عدم القدرة على البقاء في مكان واحد لفترة من الوقت .
والصداع المستمر والمتكرر قد يكون سببه أحياناً الإجهاد العصبي .

فإذا ظهرت مثل تلك الأعراض وجب أخذ الحيلة ، وإدراك الأسباب التي أدت إلى مثل ذلك الإجهاد العصبي ، ومحاولة التخلص منها ، وربما احتاج الأمر إلى أخذ إجازة ، ولو لفترة قصيرة ، وكثيراً ما يفيد البوح عن أصل المشكلة إلى من تثق به ، في التغلب على تلك المصاعب .

وتنشأ الضغوط النفسية من مصادر متعددة ، مثل البيئة المادية المحيطة ، والأشخاص الآخرين ، والأحداث غير المتوقعة ، وأفكارك وأفعالك الخاصة .

ومن المهم جداً أن تدرك أن سلوكك وتصرفاتك الشخصية هي أهم الأشياء التي يمكن تغييرها ، لأن كثيراً من الناس يحاولون تغيير تصرفات زوجاتهم ، أو أبنائهم ، أو رؤسائهم ، أو زملائهم في العمل ، عندما يشعرون أنها السبب في توترهم الشخصي ، ولكن عادةً ما تبوء كل هذه المحاولات بالفشل .

ولكي تتصرف بأسلوب ملائم عند تعرضك للضغوط النفسية أو التوتر ، ينبغي أولاً أن تتعرف على الأعراض التي تنبهك إلى أنك واقع تحت تأثير ضغط نفسي ، ومن هذه الأعراض : توتر العضلات والصداع ، والأرق ، وسرعة التهيج وتغير العادات الغذائية .

ومن العلامات الأخرى التي تحذرك من إصابتك بحالة من التوتر : الشعور بالخمول والتعب النفسي أو البدني ، وكثرة الإصابة بالأمراض ، وعندما تدرك أنك متوتر ، وتعاني ضغطاً نفسياً ، فإنه من الممكن تحديد عوامل التوتر التي تسبب تلك الأعراض ، ثم اتخاذ الوسائل الملائمة للتغلب عليها .

والخطوة الثانية هي أن تتعرف على نوع شخصيتك ، هل هي عدائية أم لا .

وليس من السهل أبداً على أي إنسان أن يعترف أن تصرفاته خاطئة ، ويحتاج إلى تغييرها .

وإذا كانت الأعراض النفسية أو البدنية التي تشكو منها مستمرة، فاستشر الطبيب كخطوة أولى لتقييم الحالة، ووضع خطة مناسبة للتحكم في انفعالاتك إزاء ضغوط الحياة.

وصايا لراحة أعصابك:

١ - حاول أن تعدل سلوكك: فحاول مثلاً: أن تمشي بإيقاع هادئ، وأن تقود سيارتك بسرعة أقل، وأن تأخذ الوقت الكافي لأداء عملك بهدوء، وحاول أن تستخدم بعض أساليب الاسترخاء، مثل مزاوله تمرينات استرخاء العضلات.

٢ - اجعل زوجتك وأسرتك وأصدقاءك يعرفون مدى حبك وتقديرك لهم، حتى يصبحوا أكثر استعداداً لمساندتك عندما تشتد الأمور، وأحط نفسك بمجموعة من الأصدقاء تربطك بهم صلات حميمة.

٣ - حاول أن تتخلص من الأفكار غير المنطقية، فكثير من حالات التوتر ترجع إلى بعض الأفكار غير المنطقية التي نتمسك بها مثل: «يجب أن لا نخطئ أبداً»، و«يجب أن يعجبني الجميع»، و«يجب أن لا أغضب أبداً لأن هذا خطأ».

لاحظ وجود بعض الكلمات مثل: «أبداً» و«دائماً» و«يجب» في هذه العبارات، لذا فإن من إحدى الوسائل الفعالة لتقليل التوتر، تعديل مثل هذه الأفكار غير المعقولة، وتوقع تصرفات أكثر واقعية من نفسك ومن الآخرين. كما يمكنك استخدام أسلوب «إقناع الذات»، فبدلاً من «يجب أن لا أخطئ أبداً» حدث نفسك قائلاً: «سأحاول أن أكون أكثر حرصاً المرة القادمة»، أو «لا يُعجب كل الناس بأفكاري، ولكن يبدو أن كثيراً منهم يحترم آرائي».

٤ - حاول أن تتبع بعض الأقوال المأثورة مثل: «لا تعمل من الحبة قُبَّة»، و«بعد الغيوم ستصفو السماء».

٥ - احتفظ بجدول مكتوب للمواعيد والمناسبات الهامة حتى لا تواجه أي مأزق، أو تندفع باستعجال في آخر لحظة. واحتفظ بأوراقك الهامة مرتبة في ملف خاص. وضع مفاتيحك في أدراج معينة، حتى تجدها بسهولة، ولا يضيق صدرك

وأنت تبحث عنها دون جدوى في آخر خمس دقائق .

٦ - تجنب الاعتماد على المنبهات : مثل الإفراط في تناول الكافيين والنيكوتين لتحسين مزاجك وحالتك النفسية .

٧ - يمكنك أن تعوّض النقص في ساعات النوم خلال أيام الأسبوع بمزيد من الراحة في عطلة نهاية الأسبوع .

وحاول أن تتخلص من عادة مشاهدة التلفزيون ليلاً إلى وقت متأخر وتجنب تناول أي طعام أو شراب قبل الذهاب إلى النوم مباشرة .

٨ - مارس نشاطاً بدنياً معيناً ، كرياضة المشي السريع أو السباحة أو غيرها . فالرياضة تساعد على تحسين ضغط الدم ، وخفض الدهون السيئة في الدم ، وتجنب الإصابة بالنمط الثاني من مرض السكري ، وتزيد بلا شك من اللياقة البدنية ، وتخفف من القلق ، والاكتئاب البسيط ، وتزيد الثقة بالنفس .

٩ - حاول أن تأخذ وقتاً للتأمل والتفكير بما خلق الله ، وبنعم الله عليك ، تذكر قول الله تعالى : ﴿ وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ [يونس : ١٠٧] وتذكر أيضاً قول رسول الله ﷺ : « إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ ، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ ، لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ » [رواه الترمذي وأحمد^(١)].

* * *

(١) راجع فصل (عشرون وصية لتجنب القلق) في كتابنا : «وصايا طبيب» ، وقد أصدرته دار القلم - دمشق .

الفصل الثامن

هل من حياة بلا صداع؟

الصداع عرض شائع جداً لا يكاد يخلو منه إنسان في وقت من الأوقات . ففي دراسة حديثة أجريت في بريطانيا تبين أن واحداً فقط من كل خمسين شخصاً لم يشك من الصداع في حياته قط . وبمعنى آخر فإن ما بين (٩٥ - ٩٨٪) من الناس عانوا من الصداع في وقت من الأوقات، وأن نسبة مماثلة من الأطباء شكت وطأة الصداع في وقت ما .

وقد يكون سبب الصداع بعض النشاطات اليومية كالطعام، أو النوم، أو الذهاب إلى السوق وغيرها، ولكن أكثر أنواع الصداع شيوعاً هي ما يسمى بـ(صداع التوتر)، أو (صداع تقلص العضلات)، و(صداع الشقيقة). وتُشكل هذه الأنواع (٨٠ - ٩٠٪) من حالات الصداع التي يستشير فيها المريض الطبيب^(١).

صداع التوتر (Tension Headaches) :

وهو نوع شائع جداً من الصداع، يشكو فيه المصاب من إحساس بالضغط أو الشد على الرأس، ويصفه المريض وكأنه: «ثقل على الرأس»، أو «رباط يشد حول الرأس».

ويفيد الاسترخاء، أو أخذ حمام دافئ، أو الانشغال بالعمل أو بهواية ما في إزالة الصداع.

وقد يحتاج الأمر إلى استعمال الباراسيتامول أو الأسبرين لإزالة الصداع.

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا: «كيف تتخلص من الصداع» وقد أصدرته دار المنارة بجدة.

وينجم هذا النوع من الصداع عادة عن التوتر النفسي ، فالإنسان القلق أو المصاب بالهمود يشعر بالتوتر ، كما أن القلق يحرم الإنسان من الاسترخاء أو النوم .

صداع تقلص العضلات :

فكثيراً ما يشكو الناس بعد يوم من القيام بمجهود عضلي غير معتاد كالجري أو لعب التنس أو قيادة السيارة لمسافة طويلة من ألم في بعض عضلات الجسم ، يزداد بالحركة ، ويفيد أخذ حمام دافئ ، وإجراء مسّاج للعضلات المؤلمة في التخفيف من تقلص العضلات . وقد يحدث الأمر ذاته في عضلات الرأس والرقبة ، إذا ما تعرضت لمجهود عضلي غير معتاد ، ويحدث هذا النوع من الصداع عند الذين يجلسون في وضعية خاصة أثناء العمل ، كالعاملين على الحاسوب (الكومبيوتر) ، أو السائقين أو السكرتيرات ، ويفيد استعمال الأسبرين بشكل خاص في علاج هذا الصداع ، ونذكر أنه لا يعطى الأسبرين للمصابين بالقرحة المعدية .

صداع الشقيقة (الصداع النصفي) :

صداع الشقيقة عادة من النوع النابض ، ويصيب في المعتاد جانباً واحداً من الرأس .

وقد يترافق باضطرابات بصرية أو معدية كالغثيان والقيء . وهناك عدد من العوامل التي تثير نوبات الشقيقة كالجوع ، أو الشكولاتة أو الأجبان ، أو بعض الأغذية الأخرى ، كما قد تحدث لدى التعرض للضغوط النفسية أو الضجيج أو بعض الروائح القوية ، وينصح المصابون بالشقيقة بتناول المسكنات مع ظهور أي علامة للشقيقة ، وهناك أدوية حديثة تستخدم في علاج نوبات الشقيقة .

ولكن العديد من أنواع الصداع تحدث كل يوم عند عدد كبير من الناس ، وهي برُمّتها أنواع بسيطة يمكن التعرف على أسبابها بسهولة ، ومن ثم يسهل علاجها ، بل يستطيع المصاب بها الوقاية منها إن هو اتبع الإرشادات والنصائح الواردة في هذا الفصل .

ومعظم أنواع الصداع اليومي تتعلق بالنشاطات اليومية، كالطعام، أو عدم تناول الطعام، أو النوم، أو الذهاب للسوق. . إلى ما هنالك من أسباب.

١- صداع الجوع:

كثير من الناس من يصاب بالصداع عند الجوع، ويبدأ هذا الإحساس بشكل ألم مبهم في مقدمة الرأس وأعلاه، ثم ما يلبث أن يتحول إلى صداع حقيقي.

وتناول الطعام يُذهب الصداع خلال ٥ - ١٠ دقائق. وقد يؤدي تأخير وجبة الطعام أو عدم تناولها إلى صداع الجوع، فالبعض يتناول تفاحة أو برتقالة، مما يعطيه شعوراً بالامتلاء، ولكن التفاحة أو البرتقالة لا تعطيه كمية كافية من السعرات الحرارية، وينبغي على المرء أن يحافظ على تناول وجبة الصباح بشكل خاص، كما ينبغي تجنب اتباع الريجيم القاسي الذي يفقد فيه المرء الوزن بسرعة.

٢- صداع النوم:

قد ينجم الصداع عن قلة النوم، أو كثرته، أو تقطّعه، ويستجيب عادة هذا الصداع للأسبرين أو الباراسيتامول، والأفضل من هذا وذاك أخذ قسطٍ كافٍ من النوم.

وبعض الناس لا ينال فترة كافية من النوم أثناء أيام العمل، ثم يشكو من الصداع بعد نوم عميق ومديد خلال عطلة نهاية الأسبوع.

٣- صداع السجائر والروائح الأخرى:

قد يشكو المدخن أو جليسه الذي يستنشق الدخان من الصداع، كما أن دخان بترول السيارات أو روائح الدهان، أو قاتلات الحشرات أو بخاخات الشعر، كلها يمكن أن تسبب الصداع عند بعض الناس.

وليس من الضروري أن تكون الرائحة كريهة، فالبعض يشكو من الصداع حينما يمرّ في قسم العطور في المحلات الكبرى، أو لدى شم رائحة القهوة بكثرة.

حاول الجلوس في مكان جيد التهوية قدر الإمكان . وحاول أن تبقي جزءاً من النافذة مفتوحاً أثناء قيادة السيارة أو عند النوم .

٤ - صداع التوقف عن القهوة :

قد يحدث الصداع عند المدمنين على القهوة (الذين يشربون (٣٠-٤٠) فنجاناً من القهوة يومياً) إذا ما حاولوا التوقف فجأة عن شرب القهوة .

وقد يحدث الأمر ذاته عند من يشرب كمية أقل من ذلك ، ولكن من النوع المركّز من القهوة .

٥ - صداع الآيس كريم :

إن تناول أي طعام ، أو شراب بارد - وأكثرها شيوعاً الآيس كريم - يمكن أن يسبب الصداع . ولكن هذا النوع من الصداع لا يستمر عادة أكثر من (١٠ - ٦٠) ثانية . ويمكن تجنب ذلك الصداع بتناول الأطعمة أو الأشرطة الباردة ببطء .

٦ - صداع الطقس :

بعض الناس يشكو من الصداع حين يحدث تغير مفاجئ في حالة الطقس والضغط الجوي ، كما أن العديد من الناس يصاب بالصداع في أيام الرياح الموسمية .

٧ - صداع السوق :

قد يشكو البعض من الصداع إذا ما ذهب إلى السوق وقت الزحام ، فالأضواء والضوضاء ، وازدحام الناس وحرارة الجو ، كلها يمكن أن تساعد في إحداث الصداع .

٨ - صداع ما قبل الطمث :

بعض النساء تشكو من الصداع قبل ٢-٧ أيام من بدء الطمث عندهن ، وقد يكون سبب هذه الظاهرة حدوث حبس في سوائل الجسم ، بما فيها الدماغ ، قبل فترة الطمث عند البعض .

وتشكو هؤلاء النسوة في الأسبوع الذي يسبق الطمث من احتقان في

الثدين، وانتفاخ في أصابع اليدين، وصعوبة في إخراج الخاتم من الأصبع، وازدياد في الوزن . وقد يفيد استعمال المدرات البولية في إزالة تلك الأعراض، ولكن ذلك ينبغي أن يتم تحت إشراف الطبيب .

٩- صداع التلفاز والسينما والمطالعة :

قد ينجم الصداع عن التركيز لفترة ما على شاشة التلفزيون أو الحاسوب أو عن المطالعة لفترة مديدة، كما أن كثيراً ممن يحضر فيلماً سينمائياً يخرج من صالة السينما والصداع مصاحبه . وقد يحدث الصداع عند قيادة السيارة في سفر طويل، بسبب التركيز المستمر على الطريق .

إذا كنت ممن يشكو من الصداع عند مشاهدة التلفزيون، فاجلس بعيداً عنه ما أمكن، واترك ضوءاً كافياً في الغرفة .

١٠- صداع السفر :

يمكن للسفر أن يحدث الصداع بطرق مختلفة :

فكثرة الأعمال في الليلة السابقة للسفر يمكن أن تحرم المسافر من النوم نوماً كافياً .

وعدم تناول الإفطار في الصباح بسبب الانطلاق الباكر من البيت قد يكون عاملاً آخر، والبعض يشكو من غثيان السفر، مما يحرمه من تناول وجبة الطعام .

وانشغال البال بمواعيد السفر، والخوف من فوات وقت الطائرة أو ما شابه، كل ذلك يبعث على حدوث الصداع .

وإذا كنت تقود السيارة في وضح النهار، فإن التعرض للشمس لفترة ما، يساعد في إحداث الصداع .

وفي رحلات الطائرة هناك مشكلة السفر في جو الطائرة المضغوط، والمترافق أحياناً بنقص الأوكسجين . كما أن مخاوف الطيران عند البعض قد تسبب الصداع .

ما الذي يمكنك فعله؟

أ- اعراف الأشياء التي تنطبق عليك مما ذكر ، وحاول أن تعطي نفسك مزيداً من الوقت ، والتخطيط الكافي للسفر .

ب- إذا كنت ممن يشكو من غثيان السفر ، فيمكنك تناول دواء مضاد لغثيان السفر قبل الانطلاق ، ولكن ينبغي أن تدرك أن تناول مثل تلك الحبوب قد يؤدي إلى النعاس ، فلا تستطيع تناولها إذا ما كنت ستقود سيارتك بنفسك .

ج- لا تهمل أهمية الطعام ، فخذ معك شيئاً من الطعام إن كنت غير متأكد من الحصول على وجبة طعام أثناء السفر .

د- إذا كنت مسافراً بالسيارة ، فإن العدسات الشمسية تساعدك في التغلب على وهج الشمس .

١١ - صداع الرياضة :

بعض الناس يشكو من صداع نابض بعد القيام بتمارين رياضية مجهدة ، ويدوم هذا الصداع ما بين (٥) دقائق إلى (٢٤) ساعة .

ويعزى ذلك إلى أن القيام بجهد عضلي يوسّع الأوعية الدموية الموجودة على سطح الدماغ ، أو قد يكون سبب ذلك حدوث نقص نسبي في مستوى الغلوكوز في الدماغ ، وذلك نتيجة استهلاكه من قبل العضلات .

ويمكن تجنب ذلك بالتخفيف من التمارين الرياضية المجهدة ، وخاصة في الطقس الحار ، كما ينصح بتناول أقراص السكر قبل وبعد القيام بتلك الأعمال الرياضية المجهدة مباشرة .

١٢ - صداع مركبات النترات في الطعام أو الدواء :

هناك بعض المركبات الكيميائية التي تدعى النتريت (Nitrites) والنيترات (Nitates) ، وتضاف عادة إلى اللحوم ، وخاصة النقانق (Sausage) فتجعل اللحم يبدو طازجاً وشهياً .

ولكن هذه المركبات الكيميائية توسع الأوعية في الجسم، ولهذا فقد استعملت في علاج الذبحة الصدرية.

ومن المعروف أن بعض المصابين بالذبحة الصدرية الذين يتناولون مركبات النيترات مثل؛ (إيزورديل) و(إيزمو) وغيرها، يشكو من الصداع عند تناوله لهذا النوع من الدواء. ويزول عادة هذا الصداع بعد (٥ - ١٠) دقائق من تناول الجبوب. وسبب الصداع هنا توسع الأوعية الدموية في الدماغ.

وعادة ما يزول هذا الصداع بعد عدة أيام أو أسابيع من الاستمرار في تناول الدواء بانتظام.

١٣ - صداع المطعم الصيني :

قد يحدث الصداع بعد تناول الطعام الصيني، وقد يترافق هذا الصداع بالخفقان أو الدوخة أو الشعور بالانقباض في الوجه والرأس والرقبة.

وسبب ذلك هو مركب كيميائي يدعى (Monosodium Glutamates). ويضاف هذا المركب إلى بعض الأطعمة الصينية، وخاصة الـ (Soya Sauce).

فحاول تجنب استعمال الـ (Soya Sauce) إذا ما كانت تسبب عندك الصداع. كما ينبغي أن تتذكر أن المركب الكيميائي السابق الذكر موجود أيضاً في العديد من الأطعمة المعبأة أو المحفوظة بالزجاجات أو الأنواع الأخرى من الشطة (Sauce).

والطريف أن بعض المطاعم في أمريكا تنشر دعاية لنفسها بأنها لا تستعمل هذه المادة الكيميائية (M.S.G) في طعامها الذي تقدمه للزبائن !! .

١٤ - أدوية تسبب الصداع :

الصداع عرض شائع ينجم عن عدد من الأدوية. فإذا ما شكوت من الصداع بعد البدء باستعمال دواء ما، فقد يكون سببه الدواء. وعليك استشارة الطبيب قبل أن تتوقف ذاتياً عن استعماله.

ومن الأدوية التي تسبب الصداع عند بعض الناس: المهدئات، كالفاليوم

وأمثاله، والمنومات، وحبوب التتيروغليسرين، ومركبات الأمينوفللين التي تعطى في مرض الربو، ومركبات السلفا، وبعض أدوية ارتفاع ضغط الدم مثل الإندرال والهيدراالازين وغيرها، وبعض الأدوية المستخدمة في علاج الروماتيزم مثل الفولتارين والبروفين وأمثالهما.

* * *

الفصل التاسع

جلطة القلب: لماذا تزحف نحو الشباب؟

جلطة القلب . . القاتل الأول في أمريكا وأوروبا . . مرض بلغ حد الوباء . . وأخذ يجتاح الشباب . فقبل سنوات عديدة كنا نشاهد جلطة القلب (احتشاء عضلة القلب) عند أناس في الستينيات والسبعينيات من العمر . وأصبحنا الآن نشاهد يومياً مرضى أصيبوا بجلطة في القلب وهم في الثلاثينيات أو الأربعينيات، بل ربما - في حالات قليلة - في العشرينيات من العمر، فماذا جرى لهذا المرض؟ أهو يزداد شراسة وعنفاً يوماً بعد يوم؟ أم أننا ضللنا الطريق، ونأينا في أسلوب حياتنا عن جادة الصواب، فاستفردنا، وتربص بنا الدوائر؟^(١) .

يقول البروفيسور مارتن كوي في مقال نشر في مجلة (J.R. coll Physicians) في شهر فبراير ١٩٩٩م: «إنه على الرغم من كل التطورات الحديثة في مجال أمراض القلب، إلا أننا لم نستطع حتى الآن وضع كل هذه التطورات في الممارسة اليومية، وإذا ما أردنا أن نرى أي انحسار حقيقي في هذا الوباء، فإن علينا أن نضاعف جهودنا في الوقاية الأولية والثانوية من مرض شرايين القلب التاجية. والحقيقة أن السيطرة على أكبر قاتل للبشرية في العالم المتطور مازال بعيد المنال» .

ويحدث مرض شرايين القلب التاجية نتيجة تضيق أو انسداد في الشرايين التاجية، ويتضيق الشريان عندما تترسب فيه الدهون والألياف مما يعيق مجرى الدم، ويظهر المرض على صورتين: الذبحة الصدرية، وفيها يشكو المريض من

(١) خصصنا كتاباً لوقاية القلب من الذبحة والجلطة القلبية بعنوان: «كيف تقي نفسك من أمراض القلب»، وقد أصدرته دار القلم بدمشق، كما خصصنا كتاباً لبقية أمراض القلب بعنوان: «قلبك بين الصحة والمرض»، وقد أصدرته أيضاً دار القلم بدمشق، فليراجع .

ألم عند الجهد، ويزول بتوقف المريض عن الجهد، ويحدث ذلك عندما لا تستطيع عضلة القلب تأمين حاجتها من الأوكسجين .

أما الظاهرة الأخرى لهذا المرض فهي جلطة القلب (احتشاء عضلة القلب) التي تحدث عندما يسدُّ أحد الشرايين التاجية بخثرة (جلطة) فلا تسمح للدم بالمرور عبره، فيتخرب جزء من عضلة القلب كان يرؤى بذلك الشريان المسدود .

والحقيقة المرة أن الدراسات العلمية التي نشرت حول حدوث جلطة القلب عند الشباب تكاد تكون نادرة، ففي دراسة حديثة نشرت عام ١٩٩٨م في إيطالية في مجلة (G.Ital cardiolo) كشف الباحثون النقاب عن أسباب حدوث جلطة القلب عند من هم دون الأربعين من العمر، فقد لاحظ الباحثون أن (٨٣,٩٪) من المصابين كانوا من المدخنين، في حين لم تتجاوز نسبة المدخنين عند من هم في السبعينيات من العمر (٢١٪) .

وهذا يعني أن التدخين كان العامل الأكثر شيوعاً عند هؤلاء الشباب المصابين بجلطة القلب، كما وجد الباحثون أن (٢٨٪) من هؤلاء الشباب كانوا مصابين بارتفاع كولسترول الدم .

وغالباً ما كانت جلطة القلب هي الظاهرة الأولى لمرض شرايين القلب التاجية، إذ لم يسبقها إنذار بآلام في الصدر عند الجهد (وهو ما نطلق عليه اسم الذبحة الصدرية) التي كثيراً ما تعطي الفرصة للمريض لإجراء الفحوصات والبدء بتناول العلاج الذي يمكن أن يحول دون حدوث جلطة القلب .

وفي دراسة حديثة أيضاً نشرت في مجلة (Eur Heart) عام ١٩٩٨م أظهر الباحثون مدى انتشار ارتفاع كولسترول الدم عند أبناء المصابين بجلطة مبكرة في القلب، ففي اليونان درس الباحثون (١٠٤) أطفال لآباء أصيبوا بجلطة في القلب وهم دون الخامسة والخمسين من العمر، فتبين أن (٥٣٪) من هؤلاء الأبناء كانوا مصابين بارتفاع الكولسترول، أو التريغليسريد (أحد دهون الدم)، وأن (٨٠٪) من الآباء المصابين بجلطة مبكرة في القلب كانوا مصابين بارتفاع دهون الدم .

ووجه الباحثون صيحة تنبيه لأولئك المصابين بجلطة في القلب وهم في سن الشباب إلى أن يتأكدوا من مستوى الدهون عند أبنائهم إذا ما أرادوا أن يحموا أبنائهم مما وقعوا في شركه، ومن خطر مدلهم يمكن أن يداهمهم في المستقبل .

وأظهرت دراسة أخرى نشرت عام ١٩٩٨م في مجلة (Med - Pregl) على ثمانين مريضاً أصيبوا بجلطة في القلب وهم دون الأربعين من العمر، أن ارتفاع ضغط الدم كان موجوداً عند (٥٥٪) من الشابات المصابات بجلطة القلب، و (٣٥٪) من الشباب المصابين .

وللأسف لم يكن ارتفاع ضغط الدم قد عولج عند (٢٧٪) من المرضى رغم التعرف على وجوده من قبل .

وهذا يقودنا إلى استنتاجات ثلاثة :

الأول : هو أن التدخين عامل خطر كبير وشائع جداً عند الشباب المصابين بجلطة في القلب ، وإذا كان الشباب يريدون حماية أنفسهم مما وقع به أمثالهم في شرك جلطة القلب ، فليقلعوا عن سجائرهم اليوم لا غداً ، ولا يحقق ذلك الفائدة الآنية لهم فحسب ، بل إن ذلك يمتد إلى أزواجهم وأبنائهم الذين يتعرضون لخطر التدخين السلبي ، ويشاركونهم ذلك الخطر المحدق بهم .

الثاني : هو أن ارتفاع كولسترول الدم أيضاً أمر شائع عند الشباب المصابين بجلطة القلب ، وعليهم أن يلتزموا بنظام غذائي قليل الدهون يصفه لهم الطبيب ، وعليهم أيضاً أن يمدوا يد العون لأبنائهم ، فيتأكدوا من سلامة أبنائهم من ارتفاع كولسترول الدم ، وبإمكانهم تغيير نمط حياة أبنائهم ومساعدتهم في التغلب على ارتفاع الكولسترول ، وذلك باعتماد نظام غذائي صحي ، وبتشجيعهم على ممارسة نوع من النشاط البدني .

الثالث : هو ضرورة الكشف على ضغط الدم مرة كل عامين على الأقل ، فإن كان مرتفعاً عولج معالجة حكيمة ، وذلك ما يدرأ عن المريض مضاعفات

ارتفاع ضغط الدم (غير المعالج) من جلطة في القلب أو سكتة في الدماغ، أو فشل في الكلى.

وهذه العوامل الثلاثة: التدخين، وارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم هي العوامل الأساسية التي تسبب مرض شرايين القلب التاجية، وهناك عوامل أخرى كمرض السكر وقلة الحركة والضغط النفسي والقصة العائلية. ولا تنتهي الحكاية عند هذا الحد، فهناك أبحاث حديثة تلقي كل يوم أضواء جديدة على نسيج ذلك الأخطبوط الذي نسميه مرض شرايين القلب التاجية.

هل الهوموستتين هو السبب؟

ازداد اهتمام الباحثين حديثاً بموضوع الهوموستتين، ومدى علاقته بحدوث مرض شرايين القلب التاجية، وخاصة في سن مبكرة من العمر، وراح كثير من الناس في أمريكا يسألون الأطباء فحص مستوى الهوموستتين في دماهم، للتأكد من عدم وجود ارتفاع في مستواه.

والهوموستتين حمض أميني مشتق من تحطم حمض أميني آخر يدعى الميثيونين، وهذا حمض أميني طبيعي يوجد كوحدة بناء في كل بروتينات الغذاء. ويمكن له أن يدمر جدران الشرايين إذا ما سمح له بالتراكم في دم الجسم أو أنسجته.

ويعتبر الدكتور ماكالي صاحب نظرية الهوموستتين الذي نشر كتابه «ثورة في الطب» عام ١٩٩٧م، وترجمه الدكتور أحمد مستجير، وتحدث فيه عن قصة الهوموستتين وعلاقته بمرض شرايين القلب التاجية، فما هي حقيقة الأمر؟.

فمن المعروف أن هناك مرض يدعى بيلة الهوموستتين (Homocysteinuria)، وهو مرض وراثي نادر يرتفع فيه مستوى الهوموستتين إلى أضعاف معدله الطبيعي، ويتميز المرض بتخلف عقلي خفيف، وعدسات أعين في غير موضعها الطبيعي وقامة طويلة.

ويرافق هذا المرض بحدوث تصلب مبكر في شرايين القلب التاجية،

وشرايين الدماغ والأطراف، ويموت الكثيرون من هؤلاء المرضى في طفولتهم من جلطات في القلب أو في الدماغ، إلا أن الجديد في أمر الهوموسستين هو أن الدراسات العلمية الحديثة قد أثبتت أن الارتفاع المعتدل في مستوى الهوموسستين في الدم يزيد من خطر حدوث تصلب شرايين القلب والدماغ والأطراف دون أن يكون هناك مرض «بيلة الهوموسستين». فقد أكدت دراسة تحليلية نشرت في مجلة (JAMA) الأمريكية عام ١٩٩٧م وشملت (٢٧) دراسة طبية، أن كل ارتفاع بمقدار (٥ ميكرومول/ل) في مستوى هوموسستين الدم يزيد خطر حدوث مرض شرايين القلب التاجية بنسبة تصل إلى (٦٠٪) عند الرجال و(٨٠٪) عند النساء، وهذا ما يعادل تأثير زيادة قدرها (٢٠ ملغ / ١٠٠ مل) في مستوى كولسترول الدم.

وأكدت الدراسات العلمية أيضاً أن ارتفاع مستوى الهوموسستين في الدم يتناسب عكسياً مع كمية حمض الفوليك وفيتامين (ب٦) وفيتامين (ب١٢) المتناولة في الطعام.

وأثبتت دراسة شملت (٨٠, ٠٨٢) امرأة، واستمرت مدة (١٤) عاماً أن النساء اللواتي كن يتناولن (٤٠٠) ميكروغرام يومياً من حمض الفوليك و(٣) ملغ يومياً من فيتامين (ب٦) كن أقل إصابة بمرض شرايين القلب التاجية.

ولم توص جمعية تصلب الشرايين العالمية في توصياتها التي صدرت عام ١٩٩٨م في مجلة (Nut met card vas) بقياس مستوى الهوموسستين عند كل الناس.

ومن المؤكد أن العلاج بحمض الفوليك والفيتامين (ب٦) و(ب١٢) يخفض مستوى الهوموسستين في الدم، إلا أنه لا توجد في الوقت الحاضر دراسات تثبت أن مثل هذا العلاج يخفض احتمال حدوث مرض شرايين القلب.

وتوصي جمعية تصلب الشرايين العالمية بضرورة قياس مستوى الهوموسستين عند الذين يصابون بمرض شرايين التاجية وهم في سن الشباب. كما ينبغي قياس مستواه عند المرضى الذين أصيبت شرايينهم بتصلب الشرايين وأوردتهم جلطات في الأوردة.

ولا يعرف حالياً بدقّة المستوى الذي ينبغي عنده معالجة ارتفاع الهوموستتين ، ومع ذلك توصي جمعية تصلب الشرايين العالمية بأنه إذا تجاوز مستوى الهوموستتين (١٢ ميكرومول/ لتر) يشجع المريض على زيادة تناوله من الأغذية الغنية بحمض الفوليك كالخضروات والفواكه . وقد يعطى جرعات صغيرة من حمض الفوليك تقدر بـ (٤٠٠) ميكروغرام و (٢ ملغ) من فيتامين (ب٦) و (٤٠٠) ميكروغرام من الفيتامين (ب١٢) . أما إذا تجاوز الهوموستتين مستوى (٣٠ ميكرومول/ لتر) فينبغي بالتأكيد إعطاء هذه الجرعات للمريض .

هل الجراثيم هي السبب؟

وُجهت حديثاً أصابع الاتهام إلى عدد من الجراثيم التي يظن الباحثون أنها ربما تكون متورطة في إحداث مرض شرايين القلب التاجية ، ومن أشهر تلك الجراثيم المتهمة جرثومة «هليكوباكتر» (*Helicobacter Pylori*) والتي يعتقد أنها تسبب قرحة المعدة أيضاً .

وأظهرت بعض الدراسات ترافق تصلب الشرايين بالتهاب مزمن بهذه الجرثومة ، وبجرثومة أخرى تدعى «الكلاميديا» ، وبفيروس يطلق عليه اسم (Cytomegalo Virus) ، كما أظهرت الدراسات وجود هذه الكائنات الحية في اللويحات التي تضيق شرايين القلب التاجية ، وعدم وجودها في شرايين القلب الطبيعية . ولا يعني هذا الترافق أن تكون هذه العوامل بالضرورة وراء حدوث تصلب الشرايين ، إلا أن الالتهاب المزمن بأحد هذه الجراثيم يمكن أن يحوّل اللويحة العصيدية المترسبة على جدار الشريان التاجي والمضيقة للشريان إلى لويحة غير مستقرة ، وهذا ما يؤدي إلى تمزق تلك اللويحة وحدوث جلطة القلب أو الذبحة الصدرية غير المستقرة (Unstable Angina) .

وإذا كان الالتهاب المزمن يلعب دوراً في إحداث مرض شرايين القلب التاجية ، فإن إعطاء المضادات الحيوية التي تقتل تلك الجراثيم ربما يكون مفيداً في المستقبل .

ففي دراسة نشرت في مجلة اللانست عام ١٩٩٧م، أعطي (٢٠٥) مريضاً مصاباً بجلطة القلب أو بالذبحة الصدرية غير المستقرة دواء يدعى (Roxithromycin) لمدة ثلاثة أيام أو أكثر، فتبين أن الذين عولجوا بالمضاد الحيوي قلت لديهم نسبة الوفيات من جلطة القلب كما خف عندهم تكرار حدوث الذبحة الصدرية.

ويجري حالياً عدد من الدراسات الكبيرة التي تبحث دور المضادات الحيوية في علاج جلطة القلب أو الذبحة الصدرية غير المستقرة، وحتى ظهور تلك النتائج نظل في حالة ترقب وانتظار، فربما يأتي اليوم الذي تدخل فيه المضادات الحيوية علاج مرضى جلطة القلب.

الفيبرينوجين:

الفيبرينوجين هو أحد بروتينات البلازما. ويزيد الفيبرينوجين من لزوجة الدم، وتجمع الصفائح، وتشكل جلطة في الشرايين.

وتؤكد الدراسات الحديثة أن ارتفاع مستوى الفيبرينوجين في الدم يعطي مؤشراً يتنبأ بحدوث مرض شرايين القلب عند الأصحاء، أو نسبة الوفاة من جلطة القلب.

ولا يعرف حالياً فيما إذا كان خفض فيبرينوجين الدم يمكن أن يقلل من خطر حدوث مرض شرايين القلب أم لا.

ومن المعروف أن مركبات الفيبرات (Fibrates) تخفض كولسترول وفيبرينوجين الدم.

وهناك دراستان كبيرتان تجريان حالياً (وهما دراسة BIP ودراسة Leader) وتستعمل فيها هذه المركبات، ويمكن لهاتين الدراستين أن تلقيا المزيد من الأضواء على دور الفيبرينوجين في جلطة القلب، وفيما إذا كان خفضه يفيد في الوقاية من هذا المرض.

وبانتظار نتائج تلك الدراسات، فإن إيقاف التدخين والقيام بتمارين

رياضية منتظمة تؤدي إلى خفض حقيقي للفيرينوجين في الدم ، وتقلل بالتأكيد من خطر حدوث مرض شرايين القلب .

الكولسترول هام . . فما هو دور التريغليسريد؟

ما تزال الدلائل تتراكم يوماً بعد يوم لتؤكد أهمية ارتفاع التريغليسريد (الدهون الثلاثية) في الدم كعامل مستقل من العوامل المهيئة لحدوث مرض شرايين القلب التاجية .

فقد أظهرت دراسة نشرت عام ١٩٩٨ م وشملت (٤٦٠٠٠) رجلاً و(١٠٠٠٠) امرأة أن كل زيادة في نسبة التريغليسريد في الدم بمقدار (١ ميلي مول/ لتر) تترافق بازدياد خطر حدوث مرض شرايين القلب بنسبة تصل إلى (٣٧٪) عند الرجال و (١٤٪) عند النساء .

يقول البروفيسور مارتين كوي في مقال نشر في مجلة (Royal College of Physican) عام ١٩٩٩ م: «من المحتمل جداً أننا لم نعط الدهون الثلاثية حقها من الاهتمام في الماضي، ولهذا يركز الباحثون حالياً على أهمية معالجة ارتفاع الدهون الثلاثية مثلما يعطون ارتفاع كولسترول الدم جل اهتمامهم» .

البدانة :

تعرف البدانة بأنها ازدياد معدل كتلة الجسم عن (٣٠) كغم/ م^٢ .

ويحسب معدل كتلة الجسم بتقسيم وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالأمتار .

أما فرط الوزن فتعرف بازدياد معدل كتلة الجسم عن (٢٥) كغم/ م^٢ .

يقول البروفيسور (Branuwald) - وهو من أشهر أطباء القلب في العالم قاطبة - يقول: «للأسف الشديد لم يركز الباحثون من قبل على دور فرط الوزن أو البدانة في حدوث مرض شرايين القلب التاجية، ففرط الوزن ليس فقط سبباً لعدد من العوامل المهيئة لمرض شرايين القلب التاجية كمرض السكر، وارتفاع ضغط

الدم، وارتفاع دهون الدم، إلا أنه يعتبر عاملاً هاماً من العوامل المهيئة لمرض شرايين القلب».

وتتهم البدانة المركزية بشكل خاص في دورها في إحداث مرض شرايين القلب.

وتقدر البدانة المركزية بقياس نسبة محيط الخصر إلى الوركين، فإذا ما تجاوزت تلك النسبة الرقم (١) عند الرجال، أو (٠,٨٥) عند النساء، اعتبرت دليلاً على وجود بدانة مركزية.

مرض السكر :

ومرض السكر شائع جداً في العالم يصيب أكثر من (٢٠٠) مليون شخص في العالم قاطبة، وينتقل عادة عن طريق الوراثة في العائلات. والعامل الوراثي أكثر وضوحاً في النوع غير المعتمد على الإنسولين (النوع الثاني) منه في النوع الذي يعتمد على الإنسولين (النوع الأول). وأكدت دراسة فرامنغهام الأمريكية أن مرضى السكر أكثر عرضة للإصابة بمرض شرايين القلب التاجية، كما أن البدانة وقلة الحركة تساعد في ازدياد حدوث مرض السكر.

ما هو دور العوامل النفسية :

أقرت الحكومة البريطانية مؤخراً بأن انخفاض الحالة الاجتماعية والاقتصادية يترافق بانخفاض مستوى الصحة، ونقص متوسط العمر، فقد أظهرت دراسة (White Hall) التي نشرت حديثاً أن العوامل المعروفة المهيئة لمرض شرايين القلب من ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم والتدخين ربما لا تستطيع تفسير كل الوفيات الحادثة من مرض شرايين القلب.

وبرز أخيراً مفهوم «ضغوط العمل» عند موظفي الدولة في بريطانيا كتفسير محتمل لزيادة خطر حدوث مرض شرايين القلب عند موظفي الدولة من الطبقة الاقتصادية والاجتماعية المنخفضة.

ومن المؤكد أن الضغوط النفسية تلعب دوراً هاماً في إحداث مرض شرايين القلب.

والحقيقة أنه يصعب قياس الضغوط النفسية مثلما نقيس مستوى الكولسترول أو ضغط الدم، ومع ذلك فهناك دلائل قوية من خلال دراسات أجريت على الحيوانات والإنسان تؤكد أن التعرض المديد للضغوط النفسية يحرض تطور مرض شرايين القلب.

وهناك دراسات تؤكد أن التعرض الحاد للضغوط النفسية يمكن أن يثير نوبة من نوبات القلب كجلطة القلب أو اضطراب حاد في نظم القلب.

هل السبب مورث خاص؟

لا شك أن وجود قصة عائلية لحدوث جلطة في القلب عند الأب أو الأم أو أحد الأخوة والأخوات في سن ما قبل الخمسين من العمر يؤهب لحدوث مرض شرايين القلب.

وتتهم بعض الجينات بأن لها ارتباطاً بحدوث مرض شرايين القلب عند الشباب، مثل (P1 A2) وغيره، ولكن الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسات قبل ثبوته.

هل تلعب حبوب منع الحمل دوراً عند النساء؟

أكد بحث نشر في مجلة (Am.J.obstet Gyne) عام ١٩٩٨م أن الجيل الثالث من حبوب منع الحمل لا يزيد حدوث جلطة القلب أو السكتة الدماغية، وهذا ما أشارت إليه الدراسات الأمريكية، أما الدراسات الأوروبية فتشير إلى ازدياد خفيف في حدوث السكتة الدماغية.

نقص التغذية عند الجنين:

أكد عدد من الدراسات أن نقص وزن المولود يترافق بازدياد حدوث مرض شرايين القلب التاجية عند البالغين. وتبعاً لفرضية (Barker) فإن نقص التغذية عند الجنين يمكن أن يؤدي إلى تغيرات وظيفية وتشريحية عند الجنين، تزيد من تعرض الإنسان في المستقبل إلى عدد من الأمراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم، ومرض

السكر، ومرض شرايين القلب التاجية . وتشير هذه الفرضية عدداً من المفاهيم الهامة في الوقاية من المرض، وتؤكد أن الوقاية من الأمراض تبدأ قبل أن يخلق الإنسان في رحم أمه، ويستمر حتى وفاته .

وهذا يعني أن صحة الحامل وتغذيتها أمر له تأثير بالغ على صحة الأبناء ويمكن أن تؤثر على صحة المجتمع لقرون عديدة تالية^(١) .

* * *

(١) نشر هذا المقال في مجلة العربي .

الفصل العاشر

حافظ على سلامة كبدي

الكبد مصنع له وظائف عديدة، تتجاوز الخمسين وظيفة، فهو يقوم بتصنيع مواد كثيرة يحتاجها الجسم في تشغيل عمليات حيوية عديدة، من بناء وهدم، ومقاومة للأمراض والسموم. ويعتبر الكبد الصخرة التي تنحطم عليها الميكروبات التي تسبب الأمراض. يقول الكبد لصاحبه :

«أنا كبديك . . وأنا أحبك . .

أخزن الحديد والفيتامينات . . وبدوني لن تقوى على العمل .

أبطل السموم والملوثات . . وبدوني ستقتلك عاداتك السيئة .

أصنع مواد توقف التزف . . وبدوني ستزف حتى الموت

أدافع عنك ضد الميكروبات . . وبدوني ستنهار قواك .

أخزن الطاقة على شكل سكريات . . وبدوني ستعاني من الغيبوبة .

أصنع البروتينات لتقوى وتكبر . . وبدوني لن تنمو النمو الطبيعي .

أصنع السائل المراري الذي يهضم الطعام . . وبدوني سيدبل جسمك .

هكذا أحبك . . فهل أنت أيضاً تحبني مثلما أحبك ؟

وإذا كنت تحب كبدي فعليك أن تحميه من أعدائه، وأهم أعداء الكبد هي الفيروسات الكبدية، والكحول، والبلهارسيا، والدوسنتاريا الأميبية، وتلوث البيئة بالمبيدات الحشرية، وسوء استعمال الأدوية .

والوقاية ليست فقط خيراً من العلاج، إنما هي أرخص ثمناً وأيسر تحقيقاً .

ومن المعروف أن معظم أمراض الكبد يمكن تفاديها، إذا عرفنا طرق الإصابة بها وطرق الوقاية منها.

التهاب الكبد الفيروسي:

التهاب الكبد الفيروسي مرض شائع ينتج عن فيروسات عديدة تهاجم الكبد، وتسبب التهاب الكبد وتهتك خلاياه.

وهناك أسباب أخرى تؤدي إلى الالتهاب الكبدي غير الفيروسات، مثل تناول الكحول، وبعض الأدوية والسموم والمبيدات الحشرية.

وهناك عدد من الفيروسات الكبدية عرف منها خمسة فيروسات حتى الآن. وهي فيروس (أ)، (ب)، (سي)، (د)، (إي).

* الفيروس الكبدي (أ): وهو أكثر شيوعاً بين الأطفال. ويفرز الفيروس في البراز، ويدخل الفيروس الجسم من البراز إلى الفم عن طريق تلوث الأكل والمياه والأصابع والأكواب بالبراز مسبباً للعدوى.

* الفيروس الكبدي (ب): وهو من أخطر الفيروسات التي تصيب الإنسان في جميع الأعمار. وهو موجود في جميع سوائل الجسم وإفرازاته (الدم، اللعاب، الدموع، البول، السائل المنوي).

ويمكن أن ينتقل بنقل الدم ومشتقاته من الفم إلى الفم وبالمخالطة الجنسية واستعمال المحاقن الملوثة، والوشم، وثقب الأذن، والإبر الصينية، وعلاج الأسنان، وعند المدمنين الذين يستخدمون محقناً واحداً لحقن أفراد عدة، كما يمكن أن تنتقل العدوى من الأم الحامل للفيروس إلى الطفل أثناء الوضع.

* الفيروس الكبدي (سي):

وهو من أخطر الفيروسات الكبدية، وحدوثه في ازدياد مريع في بلادنا العربية.

وتتم العدوى أساساً بنقل الدم الملوث ومشتقاته، واستعمال المحاقن الملوثة والآلات الجراحية غير المعقمة والغسيل الكلوي.

والحقيقة أن وباء الفيروس (سي) يجتاح مصر حالياً، حيث تتمتع بأعلى معدل للعدوى في منطقة الشرق الأوسط .

وفي بحث للأستاذ الدكتور عبد الرحمن الزيايدي نشر في مجلة الكبد الأوروبية بين فيه أن حاملي الفيروس بين متطوعي الدم في مصر يتراوح بين (٥ - ١٠٪) من الحالات، بالمقارنة مع (٢ - ٣٪) في البلاد العربية، وعشرة أضعاف المعدل في أوروبا (١٪) وعشرون ضعف المعدل في أمريكا، وهناك دراسات من المملكة العربية السعودية تشير أيضاً إلى معدلات مرتفعة من حاملي الفيروس (سي) تصل إلى (١٠٪) من الناس في بعض المناطق . وقد يواجه حاملو الفيروس (سي) مشاكل في الكبد بعد سنوات عديدة .

* الفيروس الكبدي (د) : وهذا الفيروس لا يهاجم إلا الأشخاص الذين يحملون الفيروس (ب) .

وتنتشر العدوى بهذا الفيروس بنفس طريقة الفيروس (ب) .

* الفيروس (إي) : يشابه إلى حد كبير الفيروس (أ) حيث تنتقل العدوى عن طريق الطعام والشراب الملوث . وكلا الفيروسين (أ) و(إي) يتم الشفاء منهما ولا يتركان آثاراً في الكبد .

من هو «حامل الفيروس»؟

حامل الفيروس هو الشخص الذي أصيب بالفيروس (ب) أو (سي) أو (د) . ولا تظهر عليه أعراض المرض ، ولكن الفيروس يبقى في الجسم ، ويمكن أن ينتقل للآخرين .

ويمكن التعرف على حامل الفيروس (ب) و(سي) بإجراء فحص دموي خاص .

ولا شك أن الوقاية هي خير سبيل لتجنب التهاب الكبد ومشاكله التي يمكن أن تحدث فيما بعد كتشمع الكبد في بعض أنواع التهاب الكبد الفيروسي .

كيف يمكن الوقاية من الفيروسات الكبدية؟

١ - تجنب استخدام المحاقن (syringe) لأكثر من مرة، وذلك باستخدام محاقن المرة الواحدة .

٢ - الحرص الشديد في عمليات نقل الدم على فحص المتطوع فقد يكون المتطوع حاملاً للفيروس .

٣ - إعطاء اللقاح الواقي من فيروس التهاب الكبد (ب) للناس الأكثر عرضة للإصابة، كالأطفال المولودين حديثاً من أم حاملة للفيروس، والأطباء العاملين في الحقل الطبي المخالطين للمصاب بالفيروس الكبدي (ب)، كالزوجة أو الزوجة والأطفال، والمرضى الذين يتطلب علاجهم تكرار نقل الدم، كما في مرض الناعور (هيموفيليا)، أو مرض الفشل الكلوي الذي يتطلب علاجهم تكرار الغسيل الكلوي .

الكحول والكبد:

من المعروف أن الكحول هو أحد أهم أعداء الكبد، والإدمان على الكحول سبب أساسي لمعظم أمراض الكبد في العالم، إضافة إلى تأثيرات الكبد السيئة على أعضاء الجسم الأخرى حيث يسبب اعتلال العضلة القلبية .

وليس هذا فحسب، بل إن لإدمان الكحول عواقب اجتماعية واقتصادية وخيمة^(١). والمعروف أيضاً أن النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكبد الكحولية، كما أنهن أكثر احتمالاً للعودة لشرب الكحول بعد الامتناع عن الشرب من الرجال .

وقد وجد أن شرب (١٨٠) جرام كحول يومياً لمدة ثمان سنوات يؤدي إلى التليف الكبدي الكحولي في نسبة كبيرة من الحالات، علماً بأن زجاجة الويسكي

(١) من شاء المزيد من التفاصيل فليراجع كتابنا: «أطباء الغرب يحذرون من شرب الخمر»، وقد أصدرته دار القلم بدمشق .

تحتوي على (٢٣٠) جراماً من الكحول .

ويؤدي إدمان الخمر إلى حدوث تليف الكبد في نسبة تتراوح ما بين (٣٠ - ٥٠٪) من الحالات .

وفي المراحل المتقدمة من تليف الكبد يصاب المريض بالاستسقاء (تجمع سوائل في البطن)، والقيء الدموي، والهزال، والضعف الجنسي، وفقدان الشهية، وعدم القدرة على التركيز، ويحدث تضخم الطحال والكبد والغيبوبة الكبدية، إضافة إلى احتمال حدوث سرطان الكبد .

وفي دراسة حديثة من ألمانة تبين أن (٢٠ - ٤٠٪) من أمراض الكبد كان سببها الكحول، وأن (٥٠٪) من الجرائم ارتكبت تحت تأثير الكحول، وواحد من كل خمس حوادث خطيرة كان وراءها إدمان الكحول، والتشخيص المبكر في غاية الأهمية، حيث إن الضرر الذي يلحق الكبد في المرحلة الأولى يمكن أن يشفى تماماً إذا امتنع المدمن عن شرب الكحول .

والابتعاد كلية عن شرب الكحول هو أساس العلاج الناجح، ولا بدّ من التوقف عن الكحول حتى ولو كان بكمية قليلة قبل أن يفعل الخمر في الجسم فعلته الشنيعة، فيحطم أجزاء الجسم، ولات حينئذٍ مندم .

والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «الخمر أم الفواحش وأكبر الكبائر، ومن شرب الخمر ترك الصلاة، ووقع على أمه وعمته وخالته»^(١) .

البلهارسيا :

البلهارسيا مرض يصيب أكثر من (٢٠٠) مليون شخص في العالم، وهي تستوطن (٢٤) بلداً نامياً . وتنتشر في بعض البلاد العربية مثل مصر واليمن وبعض البلاد الأخرى كالصين واليابان والبرازيل .

وتنتشر العدوى بالبلهارسيا إلى الشخص السليم عن طريق استعمال الماء

(١) رواه الطبراني، صحيح الجامع الصغير (٣٣٤٥) .

الحامل للطفيلي المعروف بالسركاريا أثناء الاستحمام أو الغسيل أو ري الأراضي الزراعية.

وتصيب البلهارسيا الكبد، فينكمش نتيجة تليفه، كما يتضخم الطحال، وفي المراحل المتقدمة يعجز الكبد عن القيام بواجباته فينتفخ البطن وتورم القدمان، ويحدث فشل الكبد.

والوقاية من البلهارسيا تكون أساساً بالثقيف الصحي لأهالي الريف. فينبغي على الفلاحين أن يحموا أنفسهم من الإصابة بالبلهارسيا بعدم التبول أو التبرز في الترع والقنوات، كذلك يجب عدم استعمال ماء الترع في الاستحمام والوضوء والغسيل.

وصايا لحماية كبدك :

وأهم الوصايا التي تحمي فيها كبدك هي :

١ - لا تدمر كبدك بشرب الخمر.

٢ - احترس من استعمال الأدوية بدون استشارة الطبيب . فاستعمال الأدوية بدون وصفة من الطبيب يمكن أن يخلق بعض السموم التي تهدم الكبد.

٣ - احترس من استعمال الرشاشات لمكافحة الحشرات، وتذكر أن الكبد يبطل مفعول هذه السموم.

٤ - يمكن الوقاية من الفيروسات التي تصيب الكبد باستعمال اللقاح (الفاكسين) الواقى .

٥ - يمكن تفادي البلهارسيا التي تنتهي بتليف الكبد بالتوعية الصحية بعدم التعرض لمياه الترع أثناء الاستحمام أو الغسيل^(١).

* * *

(١) سلامة كبدك، للدكتور عبد الرحمن الزيايدي.

الفصل الحادي عشر

حافظ على سلامة كليتيك

الكلى عضو أساسي لاستمرار الحياة. وإذا توقفت الكليتان عن العمل، فسوف تنتهي حياة المريض بعد أيام قليلة. ما لم يعالج المريض بالغسيل الكلوي.

وقد خصَّ الله تعالى الجسم البشري بخاصة عظيمة وهي أنه إذا توقفت إحدى الكليتين عن العمل بسبب المرض أو الاستئصال الجراحي، فإن الله تعالى يعوض الجسم البشري عن ذلك بتضخم الكلى المتبقية وزيادة أنسجتها وكفاءتها حتى تصبح قادرة على القيام بنفس كمية العمل الذي تقوم به الكليتان مجتمعتان.

كما خص المولى جلّت قدرته الجسم البشري برصيد هائل وفائض كبير من نسيج الكليتين الفعال لدرجة أنه إذا فسد سبع أثمان الكليتين بالمرض، فإن الجزء المتبقي يكفي لاستمرارية الحياة العادية. . فتبارك الله أحسن الخالقين.

ومع ذلك ينبغي الحفاظ على سلامة الكليتين، وتوقي حدوث الفشل الكلوي.

والفشل الكلوي المزمن ليس مرضاً بذاته، وإنما هو محصلة نهائية لكثير من الأمراض التي تصيب الجهاز البولي التناسلي، والتي تظل مهمة العلاج أو غير ظاهرة للمريض.

وقد ينجم الفشل الكلوي المزمن عند بعض المرضى من الاستهانة والإهمال من جانب هؤلاء المرضى الذين يعانون بعض الأمراض البولية التي قد تبدو بسيطة في نظرهم، ولذلك يستعينون عليها بتعاطي المسكنات العادية أو العلاجات المبتورة الخاطئة من تلقاء أنفسهم.

والحقيقة أن الفشل الكلوي في مراحله الأولى لا يؤدي إلى أعراض مرضية ملحوظة أو علامات سريرية مميزة تشير إلى اعتلال الكليتين .

وهناك عدد من الأمراض التي تؤدي في النهاية إلى حدوث الفشل الكلوي المزمن، ومنها الالتهابات الكلوية المزمنة، ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم الممهل، وتضخم البروستات، والحصىات الكلوية، والنقرس، والبلهارسيا، وبعض الأدوية .

وتعتبر الكلى من أكثر الأعضاء تعرضاً للالتهابات الجرثومية في الجسم البشري، وهي تشكل نسبة عالية من الأمراض التي تؤدي إلى فشل الكليتين، خصوصاً إذا أزمّن الالتهاب أو أهمل علاجه أو تكرر حدوثه .

ولهذا يجب استشارة الطبيب المختص عند حدوث أي من الأعراض المرضية التي تشير إلى التهاب الكلى أو المسالك البولية لنقي أنفسنا من خطر الفشل الكلوي .

والعامل الأساسي في علاج الالتهابات الكلوية هو العلاج المبكر، والمبني على أسس سليمة، كما ينبغي على المريض أن يثابر على العلاج، وأن لا يهمل إجراء الفحوص المخبرية التي يطلبها الطبيب المعالج، فبعض المرضى يهمل علاجه بمجرد شعوره بتحسّن حالته، وهذا هو الخطر الأكبر الذي يقع فيه مريض الكلى .

أما أعراض الكلى المريضة فهي متعددة ومنها الألم الكلوي الذي يحدث في الخصرة، وخاصة أثناء الالتهاب الكلوي الحاد أو المزمن، والمغص الكلوي الذي يحدث على شكل مغص شديد ومتقطع .

كما يزداد عدد مرات التبول . والمعدل العادي لتبول المرأة ثلاث أو أربع مرات يومياً، أما الرجل فمعدل التبول الطبيعي عنده هو خمس إلى ست مرات يومياً .

وزيادة عدد مرات التبول عن المعدل الطبيعي تحدث غالباً بسبب أمراض

المثانة، ولكنها قد تحدث في التهابات الكلى، أو في مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم. كما يزداد عدد مرات التبول عندما يكون الإنسان خائفاً أو قلقاً أو في حالة نفسية سيئة.

وليس من المعتاد أن يقوم المرء للتبول ليلاً، ولكن ذلك لا يعني بالضرورة وجود مرض عضوي، وقد تكون عادة شخصية لا أهمية لها سريرياً. وخصوصاً إذا زادت كمية السوائل التي يتناولها المرء بعد الساعة التاسعة مساءً مثلاً. أما إذا زادت عدد مرات التبول ليلاً إلى مرات عديدة، وتكرر ذلك رغم عدم تناول كميات كبيرة من السوائل، فإن ذلك غير طبيعي، ويحدث عادة بسبب مرض السكري، أو تضخم البروستات، أو ارتفاع ضغط الدم، أو التهاب الكلى المزمن وغير ذلك من الأسباب.

ومن أعراض الكلى المريضة زيادة كمية البول اليومية. فالبالغ الصحيح البدن يتبول عادة ما بين لتر إلى لتر ونصف من البول. وإذا زادت كمية البول في اليوم الواحد إلى أكثر من لترين ونصف اعتبر ذلك عرضاً مرضياً ما لم يتناول الشخص كميات كبيرة من السوائل أو كميات كبيرة من ملح الطعام.

وأهم الأمراض التي تسبب زيادة كمية البول اليومية هي الفشل الكلوي المزمن، ومرض السكري المهمل، وبعض أورام الغدة النخامية في الرأس.

النصائح الذهبية لتجنب الفشل الكلوي:

* النصيحة الأولى:

ابدأ يومك في الصباح بشرب كأس من الماء، فلهذا الكأس فوائد جمّة، وأهمية بالغة للجهاز البولي والجهاز الهضمي، فهو يمتص من جدار المعدة خلال دقائق معدودات، ليصل إلى الكلى، فيبعث فيها النشاط والحياة، وتغسل ما تبقى من عمليات التمثيل الغذائي.

* النصيحة الثانية:

اشرب كمية وافرة من الماء والسوائل - على دفعات، بعد القيام بأي مجهود

عضلي عنيف، وخاصة إذا ما صاحب ذلك كمية كبيرة من العرق.

ومن المفيد في تلك الحال تناول بعض المواد المالحة (كالطرشي) مع الوجبة التالية لهذا المجهود، ولتعويض كمية الملح الذي فقده الجسم في إفراز هذا العرق الغزير.

وينبغي الالتزام بهذه النصيحة بشكل خاص في فترة الحر الشديد، ما لم تكن مصاباً بارتفاع ضغط الدم، فيبغي استشارة الطبيب، حيث يوصى المرضى المصابون بارتفاع ضغط الدم بالإنقلاء من الملح في الأحوال العادية.

* النصيحة الثالثة:

تجنب التعرض للبرد الشديد في فصل الشتاء، حيث تكثر النزلات الصدرية والكلوية والمغص الكلوي.

* النصيحة الرابعة:

حاول تجنب التلوث الهوائي قدر الإمكان، فتجنب الأماكن المزدحمة، والشوارع المكتظة بعوادم السيارات، ونفايات المصانع وغيرها.

وينبغي أيضاً التنبيه إلى خطر السموم التي تتصاعد من المبيدات الحشرية المنزلية التي كثر استعمالها، وكذلك من المبيدات الحشرية التي تستعمل بكثرة فقد ثبت خطر هذه المواد على الصحة عموماً، وعلى الكلى بشكل خاص. والتعرض المديد للمبيدات الحشرية المنزلية أو الزراعية قد يساهم في حدوث مرض في الكلى.

* النصيحة الخامسة:

لا تهمل أية أعراض تحدث أثناء التبول، أو آلام في الخاضرتين، أو في مجرى البول، أو حدوث تغير في لون البول أو رائحته، أو القيام أكثر من مرة للتبول ليلاً.

والحقيقة أنه ينبغي عدم الاستهانة بأي من هذه الأعراض، بل المبادرة

باستشارة طبيب مختص بالمسالك البولية، حتى يتم التشخيص مبكراً والعلاج الشافي بإذن الله^(١).

وننبه إلى ضرورة المثابرة على العلاج الصحيح الذي يصفه الطبيب المختص وعدم تعاطي الأدوية جزافاً بدون استشارة الطبيب.

وللأسف نجد بعض المرضى يهمل تناول أدويته ظناً منه أن المرض قد انتهى تماماً، وأنه شفي من ذلك المرض، فهناك أمراض تحتاج إلى علاج لفترات طويلة، أو ربما مدى الحياة، مثلما أن هناك أمراض تشفى بالعلاج لعدة أيام.

ومن حسن الحظ فإن أغلب الأمراض التي تصيب الكلى تستجيب للعلاج، وخاصة إذا تم العلاج في المراحل الأولى من المرض.

* * *

(١) زرع الكلى والفشل الكلوي، للأستاذ الدكتور محمد علي البار، والفشل الكلوي، للأستاذ الدكتور محمود سامي أبو رية.

الفصل الثاني عشر

حافظ على سلامة معدتك وأمعائك

المعدة عضو هام من أعضاء الجهاز الهضمي ، يلعب دوراً كبيراً في هضم الطعام، كما تعطينا الإحساس بالشبع عند امتلائها . وتفرز المعدة حمضاً يساعد في قتل الجراثيم التي تصل من الفم إلى المعدة .

ومما يثير الدهشة أن هذا الحمض ، ومعه إنزيم يدعى (الببسين) يهضم اللحوم التي نأكلها ، وقد يكون من بين هذه اللحوم معدة خروف مثلاً ، ولكن هذه العصارة الهضمية لا تهضم معدة الإنسان ، رغم أنها مشابهة لمعدة الحيوان من حيث التركيب الكيميائي .

وهنا تتجلى قدرة الله تعالى في إبطال مفعول العصارة الهضمية على المعدة ، وذلك بسبب وجود طبقة مخاطية مبطنة للمعدة هي طبقة المخاطين (Mucin) . وهي مادة لا تؤثر فيها العصارة المعدية في الحالات الطبيعية .

وما يدعو إلى التأمل أيضاً أن هناك توازناً دقيقاً بين العصارة المعدية ، والطبقة المبطنة للمعدة . فدرجة الحموضة في العصارة المعدية تسمح فقط بهضم الطعام وقتل الجراثيم ، ولكنها لا تمثل خطورة على بطانة المعدة . أما إذا اختل التوازن الدقيق ، وذلك بزيادة حموضة المعدة ونشاط الإنزيم الهاضم عن حد معين ، فإن الاختلال في هذا التوازن يؤدي إلى هضم جزئي في منطقة ما من المعدة أو الإثني عشر . ونتيجة لهذا الهضم الجزئي المستمر يمكن أن تصاب بطانة المعدة أو الإثني عشر بالقرحة .

والحقيقة أن التدخين وشرب الخمر ، والإرهاق والقلق المستمر ، وتعاطي بعض الأدوية - والمعدة خالية من الطعام - مثل الأسبرين والأدوية

المضادة للروماتيزم مثل البروفين والفولتارين والأندوسيد . . . وأشباهها، هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى اختلال التوازن بين حموضة المعدة وبطانة المعدة .

القولون :

خلق الله سبحانه وتعالى في القولون جراثيم نافعة، يطلق عليها اسم (الجراثيم الصديقة). وهي جراثيم غير ضارة، بل على العكس تماماً، فإنها تشكل خطأً دفاعياً قوياً ضد الجراثيم الضارة التي تسبب الأمراض، حيث تحد من نشاط وتكاثر الجراثيم الضارة.

وحين نتناول نوعاً من المضادات الحيوية (Antibiotics) لعلاج التهاب في الرئتين أو المجاري البولية مثلاً، فإن هذه المضادات الحيوية تحدُّ من نشاط وتكاثر (الجراثيم الصديقة)، مما يساعد على انطلاق الجراثيم الضارة التي كانت مكبوحة من قِبَل (الجراثيم الصديقة)، وهذا ما قد يؤدي إلى حدوث بعض الاضطرابات المعوية كالإسهال وغيره.

ولهذا ينبغي عدم تناول المضادات الحيوية إلا بعد استشارة الطبيب، وللفترة الزمنية التي يحددها الطبيب، ولا يجوز الانتقال من نوع إلى آخر من المضادات الحيوية إلا برأي الطبيب المعالج.

وقد جعل الله سبحانه وتعالى في (لبن الزبادي) خاصية مفيدة جداً للقولون، فهو يحتوي على قدر كبير من (الجراثيم الصديقة) والنافعة، وتناول لبن الزبادي يزيد من القوة الدفاعية للقولون ضد الجراثيم الضارة التي تصيب الجهاز الهضمي مثل الدوستاريا . فهو يفيد في الوقاية من حدوث الدوستاريا، كما ينشط الخلايا الآكلة للميكروبات والتي تقضي على الخلايا السرطانية، ويساعد لبن الزبادي في إنتاج الأنترفيرون المضاد للفيروسات والسرطان.

وصايا للتخلص من الإمساك :

الإمساك مشكلة كبيرة يعاني منها شريحة كبيرة من الناس في العالم أجمع . والسبب الرئيسي للإمساك هو قلة الألياف في الطعام، كما أن عدم تلبية الرغبة في

التبرز بسبب انشغال الإنسان ببعض الأمور، والسفر، والبواسير، والقولون العصبي، والإقلاق من تناول السوائل، وقلة الحركة، كلها أمور تساهم في إحداث الإمساك.

وللتخلص من الإمساك ينصح بـ:

- ١- تناول كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة التي تحتوي على الألياف.
 - ٢- تناول كمية كبيرة من السوائل.
 - ٣- عدم إهمال الرغبة من التبرز، وأخذ وقت كاف في دورة المياه.
 - ٤- ممارسة نشاط رياضي منتظم.
- وقد يحتاج الأمر في البداية إلى تناول المليينات التي يصفها الطبيب المختص^(١).

* * *

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا: «كيف تتخلص من الإمساك»، وقد أصدرته دار القلم بدمشق.

الفصل الثالث عشر

حافظ على سلامة رئتيك

لكي يصل الأوكسجين الذي تنفسه إلى المحطة الأخيرة في الرئتين، لا بدّ أن يمرّ عبر ممرات هوائية مزودة بوسائل دفاعية تدافع عن الجهاز التنفسي ضد الجراثيم والسموم والمواد الغريبة التي يمكن أن تصيب الرئتين بالأمراض .

فإذا تخطت الجراثيم والمواد الضارة خط الدفاع الأنفي بما فيه من شعر وأهداب، فإنها ستواجه بخط دفاع آخر يتمثل في الحركة المستمرة للأهداب التي زوّد الله بها القصبات الهوائية، فلا تسمح للجراثيم والمواد الغريبة بالدخول. ويساعد على ذلك وجود المخاط الذي تعلق به تلك المواد الضارة، فإذا بالأهداب تدفعها إلى الأعلى طاردة إياها إلى الخارج .

وتتجلى أهمية أهداب الجهاز التنفسي الدفاعية حينما تدمر تلك الأهداب أو تصاب بالشلل، وذلك على أثر تدخين السجائر الذي يسلب الجهاز التنفسي سلاحاً من أهم أسلحته الدفاعية، وهو الأهداب، ولذلك فإن المدخنين كثيراً ما يصابون بأمراض الجهاز التنفسي، مثل التهاب القصبات الهوائية، والتهاب الرئتين (ذات الرئة pneumonia)، وانتفاخ الرئة، والتهاب القصبات المزمن . كما يترتب على شلل الأهداب زيادة احتمال إصابة الرئة بالسرطان .

ولا شك أن عدو الرئتين الأول هو التدخين، الذي يعتبر المسؤول الرئيسي عن سرطان الرئة، كما أنه يؤدي إلى التهاب القصبات المزمن الذي يجعل المريض يشكو من ضيق النفس لدى القيام بأقل جهد، إضافة إلى السعال والبلغم المزمنين .

ولا تقتصر أخطار التدخين على المدخنين، بل تمتد إلى من يجالسهم وإلى

أزواج المدخنين وأولادهم فيصبحون أكثر عرضة للإصابة بمرض شرايين القلب التاجية وأمراض الرئتين وغيرها من الأمراض^(١).

* * *

(١) خصصنا فصلاً عن التدخين في كتاب «قلبك بين الصحة والمرض»، وفي كتاب «وصايا طبيب»، وهما من إصدار دار القلم بدمشق، ودار البشير بجدة.

الفصل الرابع عشر

حافظ على سلامة جلدك

يعتبر الجلد خط الدفاع الأول للجسم، فهو يشكل سياجاً منيعاً يحول دون وصول الجراثيم والمواد الضارة إلى أعضاء الجسم، كما يوجد بالجلد مستقبلات للإحساس بالألم واللمس والضغط والحرارة. ويقوم الجلد بتنظيم درجة حرارة الجسم والعمل على تثبيتها.

وهناك نوع من الجراثيم تتعايش مع الطبقة السطحية للجلد، ويطلق عليها اسم (الجراثيم الصديقة) أو النافعة، فهي جراثيم لا تشكل خطراً على الجلد، بل إنها تشكل خطاً دفاعياً آخر ضد الجراثيم الضارة. كما أنها تقوم بعملية تنظيف مستمر للجلد، فهي تتغذى على خلايا الجلد الميتة، والتي لم تعد الجسم بحاجة لها، كما تتغذى على الإفرازات الجلدية الفائضة، وتقوم بتنظيف الجلد مما علق به من القاذورات.

وجدير بالذكر أن أهم العوامل التي تساعد في القضاء على الجراثيم النافعة هو ترك بقايا من الصابون على الجلد بعد الاستحمام أو الغسيل، فالصابون يقضي على الجراثيم النافعة، ويسلب الجلد هذا الخط الدفاعي الهام.

ومن خصائص الجلد أنه يسمح بخروج الماء ومحتوياته على هيئة عرق من الداخل إلى الخارج، وللعرق وظيفة هامة وهي إخراج المواد الضارة من الجسم، ومقاومة الجراثيم، وترطيب البشرة، وتنظيم درجة حرارة الجسم.

ومن الخطأ استخدام المستحضرات التي تمنع خروج العرق تماماً، فهناك

بعض المستحضرات على هيئة صابون تسمح بها المناطق التي يكثر فيها العرق (كتحت الأبط مثلاً) فتشكل طبقة لزجة تمنع خروج العرق .

مستحضرات التجميل : ما لها . . وما عليها :

مع كل صباح تنطلق أجهزة الإعلام المسموعة والمرئية بالدعاية لجديد من مستحضرات التجميل ، ذلك العالم الخاص الذي يشكل أهمية قصوى لنسائنا وبناتنا ، وتحشد الشركات والمصانع كل إمكاناتها لابتكار الجديد في هذا المجال .

فهل يمكن أن تكون مستحضرات التجميل عدواً للمرأة؟

وتتضح الإجابة على هذا السؤال - كما يقول الأستاذ الدكتور عبد الرحيم عبد الله - من الكم الهائل من المترددات على عيادات الأمراض الجلدية بشكاوى مثل التهاب الإبطين بعد استعمال أحد مزيلات رائحة العرق ، أو التساقط المفاجئ للشعر بعد استعمال بعض الصبغات ، أو ربما التغير الحاد أو المزمن في طبيعة البشرة مع الاستعمال الخاطئ لأحد مستحضرات العناية بالبشرة ، وتحتار المرأة ماذا تستعمل من كريمات الوجه! ، فهذا للنضارة ، وذاك للحوية ، وهذا مطهرٌ ، وذاك ملطف . . . إلى آخر تلك المسميات التي نقرأها ونشاهدها مراراً وتكراراً في الإعلانات الجذابة .

والحقيقة أنه ليس هناك ما يسمى كريم الحوية أو النضارة ، لأن ما نضعه على سطح الجلد من مواد وتركيبات لن يفيد البشرة من قريب أو بعيد . بل على العكس تماماً ، فقد ثبت أيضاً أن مثل هذه المستحضرات هي السبب الأول لما يزيد عن (٥٠٪) من حساسيات مواد التجميل ، نظراً لما تحتويه من مكونات قد يربو عددها على العشرة ، وهذا ما يزيد الأمور تعقيداً لصعوبة تحديد المركب المسؤول عن حدوث الحساسية .

ولا يشمل ذلك المركبات الملطفة أو المرطبة للجلد ، والتي تبقى وسيلة فعالة لاحتفاظ الطبقات السطحية من الجلد بما تحتويه من الماء ، وإلى تلك الخاصة يعزى التغير المظهري للبشرة بعد استعمال تلك الكريمات ، وتعد

الأكزيما التلامسية الناتجة عن مواد التجميل من الأعراض الشائعة الحدوث فقد أثبتت إحدى الدراسات أن (١-٣٪) من الناس لديهم هذا النوع من الحساسية تجاه مستحضرات التجميل بشكل عام، أو أحد مكوناتها بشكل خاص، وعلى عكس ما يعتقد الكثيرون، فإن استعمال هذا الكريم بدلاً من ذلك الذي تسبب في الحساسية، غالباً ما يأتي بنفس النتيجة، ويرجع ذلك لما تحتويه هذه المستحضرات من مواد حافظة، ومواد لإكسابها رائحة طيبة، وغيرها لتكتشف في النهاية أن ذلك العيب يقع في مثل هذه المواد التي تشكل قاسماً مشتركاً في جميع المستحضرات^(١)

صبغات الشعر:

وهي على ثلاثة أنواع:

١ - الصبغات النباتية الأصل: وأهمها الحناء، وتتميز بكونها غير سامة وامتداد تأثيرها قرابة عشرة أسابيع.

٢ - الصبغات المعدنية الأصل: كالأملاح غير العضوية، وما يتبعها من تغييرات كيميائية عند الاستخدام، ومن المعروف أنها تسبب تقصف الشعر مع كثرة الاستعمال.

٣ - الصبغات العضوية الصناعية: وهي الأكثر استعمالاً، وقد تسبب العديد من الأعراض الجانبية كالإكزيما التلامسية، وفقدان الشعر.

مزيلات الرائحة:

تقع مزيلات الرائحة العرق على قائمة مسببات الحساسية، ويشكل التهاب بصيلات الشعر مع الإكزيما التلامسية أكثر مشاكل مزيلات الرائحة حدوثاً؛ بما تحتويه من مواد قد تسبب تهيجاً شديداً في الجلد، وما ينجم عن ذلك من حدوث بثرات، وربما ققيحات في الأماكن التي ترش بها مزيلات الرائحة كمنطقة الرقبة وتحت الإبطين.

(١) الأمراض الجلدية أسبابها والوقاية منها، للدكتور عبد الرحيم عبد الله.

طلاء الأظافر وأحمر الشفاه:

يؤدي الاستعمال المتكرر لمستحضرات طلاء الأظافر إلى إصابة الأظافر والأنسجة المحيطة بها بإصابات مختلفة، كتقصف الأظافر أو فقدان اللمعان. وما ينطبق على كريمات العناية بالوجه المختلفة ينطبق أيضاً على أحمر الشفاه.

الفتيامين (أ) . . والجلد:

يؤدي نقص الفتيامين (أ) إلى جفاف الجلد وتقشره مما يعطي الجلد ملمساً خشناً، وقد أدت الدعاية للفيتامينات وآثارها السحرية إلى زيادة تناول فتيامين (أ) بدعوى أن ذلك يؤدي إلى تحسن خصائص الجلد ويقويه، وهذا الرأي أبعد ما يكون عن الحقيقة. فالجلد يتحسن بتناول الفتيامين (أ) إذا كان الجسم بحاجة حقيقية إليه، أما إذا أسرف الإنسان في تناوله فإن ذلك يؤدي أيضاً إلى جفاف الجلد، وقد يؤدي إلى سقوط الشعر.

السمنة . . . والجلد:

أصحاب الأوزان الثقيلة أكثر تعرضاً للإصابة بالأمراض الجلدية الجرثومية والفطرية. كما أن ثنانياً الجلد في حالات السمنة تكون أعمق وأكثر عرضة للاحتكاك، مما يؤدي إلى وجود التهابات في تلك المناطق، وخاصة في فصل الصيف.

الجلد . . . وضوء الشمس:

من المعروف أن للأشعة فوق البنفسجية آثاراً بيولوجية هامة على جسم الإنسان. وتختلف نسبة الأشعة فوق البنفسجية في ضوء الشمس حسب ساعات النهار، إذ تكون في أعلى مستوى لها في منتصف النهار عندما تكون الشمس عمودية على الأرض، أي من الساعة التاسعة صباحاً حتى الثالثة ظهراً، وأقل نسبة لها تكون بين الشروق والتاسعة صباحاً، وبين الثالثة ظهراً والغروب.

وللضوء آثار مدمرة على الجلد يحيمه منها وجود صبغة الميلانين التي تمتص نسبة كبيرة من الأشعة الساقطة عليه، لذا كان أصحاب البشرة السمراء أقل

تأثراً بالشمس من ذوي البشرة الفاتحة مثل الشقر، وذوي الشعر الأحمر .

وقد يؤدي التعرض للشمس بصورة متكررة على مدار السنين إلى حدوث تغيرات مزمنة أهمها ترهل الجلد وظهور تجاعيد وبقع بنية على سطحه، وتصيب الجلد مظاهر الشيخوخة المبكرة، كما أن التعرض للشمس لمدة طويلة متكررة على مدار سنوات عديدة يعرّض الجلد للإصابة بسرطان الجلد .

ويختلف جلد الإنسان في درجة تأثره بأشعة الشمس حسب لونه، وأكثر الناس تأثراً بالتعرض للأشعة الشمسية هم ذوو الشعر الأحمر، يليهم ذوو البشرة الشقراء والعيون الزرقاء، يليهم ذوو البشرة البيضاء والعيون العسلية ثم ذوو البشرة القمحية مثل سكان حوض البحر المتوسط، ثم ذوو الجلد الأسمر .

أما أصحاب الجلد الزنجي فهم أقل الناس تأثراً بأشعة الشمس، ولا يصابون عادة بحرق الشمس، كما أن أورام الجلد السرطانية نادرة الحدوث عندهم، وتعتبر أفضل حالات الجلد التركيبية والوظيفية في سن العشرينيات والثلاثينيات . وبعد ذلك تبدأ حالة الجلد بالانحدار تدريجياً، ويرتبط الجلد ارتباطاً بيولوجياً واضحاً بالصحة النفسية للإنسان، وتنشأ بعض الأمراض الجلدية نتيجة للتوتر النفسي . وبالعكس قد تشفى بعض أمراضه عندما ينجح الإنسان في تحقيق هدف هام في حياته، وربما ينجح الجلد في التعبير عن قضايا عاطفية في الوقت الذي يفشل صاحبه في الإفصاح عنها .

تجعد الجلد :

ويتجعد الجلد عند المسنين عموماً نتيجة لاختفاء طبقة الشحم في أسفل الجلد، ونتيجة لضعف أداء الألياف المطاطية فيه . ولا يوجد دواء أو مرهم معين يمنع هذه العملية، إلا أن هناك بعض الوسائل الطبيعية التي يفيد استعمالها في تأخير تجعد الجلد التي سنذكرها لاحقاً .

وعلى عكس ما يتصور البعض، فإن الاسترخاء تحت أشعة الشمس يزيد من التجاعيد، وذلك بتنشيف الإفرازات الدهنية، وتسريع موت الخلايا المطاطية في الجلد .

ومن العوامل التي تزيد تجاعيد الجلد السكن في منازل شديدة التدفئة في فصل الشتاء، وإزالة الإفرازات الدهنية عن الوجه بواسطة الصابون بشكل مكثف، كما أن التجهم والغضب والهموم تزيد من تجعد الجلد.

ومنذ قديم الأزمان والنساء يبحثن عن وسائل وتراكيب طبيعية لإزالة آثار الشيخوخة، وإخفاء أسوأ ما في الكهولة. والحقيقة أن استعمال الكميات الهائلة من الأدوية ومستحضرات التجميل دون وعي علمي، وتحت تأثير كبرى شركات التجميل في العالم قد أدى إلى العديد من المشاكل عند النساء.

فبعض مساحيق الوجه تؤدي إلى حروق في الوجه لا تزول، كما أن بعضها يعجل في موت البشرة إثر تسميم خلاياها وإغلاق مسامها.

ومن هنا زادت في أمريكا وأوروبا الدعوة إلى استخدام الوسائل الطبيعية، والتي تقلل من التجاعيد، وتكسب الجلد الجاف نعومة فائقة، كما تضيء على البشرة ملمساً ناعماً نظراً.

فبعض خبراء التغذية ينصحون بما يسمى (بقناع الخيار) أو (قناع العسل واللبن الزبادي) يوضع على الوجه، كما ينصح البعض بغسل الوجه بما يتبقى عن الفواكه بعد عصرها.

وهناك أيضاً عدد من الصفات للوجه كمزيج بياض البيض والعسل وزيت الزيتون مع زيت الفول السوداني، وغيرها.

وحديثاً اتجهت الأنظار نحو نبات الصبر (Aloe Vera) والذي يسمى نبات الحروق، فقد جعل الله تعالى فيه من الخصائص ما جعلته يصبر على الجفاف، ومن خصائصه أنه إذا قطع جزء من النبتة أو كسرت إحدى سيقانها فإن جرحها يلتئم بسرعة فائقة، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن نبات الصبر يساعد في شفاء الجروح ويرطب الجلد وينعّمه، ويزيل الحكة الجلدية، ويمنع الارتكاس الالتهابي في القروح والجروح.

وصدق رسول الله ﷺ عندما قال عن الصبر: «أنه يشبُّ الوجه»، أي يلوّنه ويحسنه^(١).

كيف تتجنب سرطان الجلد؟

هناك عدد من السرطانات يمكن أن تصيب الجلد، وأهمها:

الورم القتاميني (Malignant Melanoma):

ورغم أنه أندر أنواع سرطان الجلد، إلا أن حدوثه يتزايد باستمرار، وربما كان مميتاً إذا سمح له بالانتشار، وهو يتطور بسرعة خلال أسابيع أو أشهر لا خلال سنوات.

من هم المعرضون للإصابة:

١ - الذين لديهم عدد كبير من الشامات (خال) moles (أكثر من ٥٠ شامة أو خال) وخاصة إذا كان شكلها متعرجاً أو مختلفة الألوان.

٢ - الناس أصحاب الشعر الأشقر أو الأحمر، وذوي البشرة البيضاء والعيون الزرقاء وفي جلد هم كثير من الكلف (النمش) Freckles.

٣ - إذا كانت هناك قصة حدوث هذا النوع من السرطان عند قريبين أو أكثر في العائلة.

والحقيقة الهامة هي أنه إذا وجدت أية بقعة بنية اللون على الجلد، وترافق ذلك بأحد النقاط التالية فينبغي استشارة الطبيب فوراً:

أ - أية بقعة بنية أو سوداء أو شامة (خال) بدأت تكبر، وخاصة عند من هم فوق الخامسة والثلاثين من العمر.

ب - أية بقعة جلدية أو وحة لها شكل متعرج أو سطح متعرج.

(١) راجع كتاب «ماذا في الشفاءين: الصبر والثفاء»، للدكتور محمد علي البار.

جـ- أية بقعة تحتوي على مزيج من الألوان كالأسود والبني مثلاً، أو ذات لون أبيض مزرق أو أحمر.
وأي (شامة) أو (خال) يتحول لونها إلى الأحمر أو الزهري ينبغي فحصها والتأكد من سلامتها^(١).

* * *

(١) Johns Hopkins Family Health Book 1999 .

الفصل الخامس عشر

حافظ على سلامة شَعْرِكَ

يقول علماء وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا): إن الشعر يساعد في حماية الرأس من الشمس، ويمنع فقدان الحرارة من الجسم. ولكنهم ينسون، بل ربما يتناسون، وظيفة أسمى وأجل من هذا وذاك، ألا وهي إسباغه على الإنسان جمالاً وجاذبية وسحراً.

فالشعر النظيف البراق يجعلك تبدو نظيفاً وجميلاً، ويدخل في نفسك السعادة والسرور، ولكن قد يصاب الشعر في مرحلة من مراحل الحياة بمشاكل متنوعة، فالتقصف والجفاف، والخشونة، والمبالغة في استعمال السشوار والدهانات والزيوت كلها عوامل تؤثر على صحة الشعر وسلامته، وقد تصيبه بالضعف والتساقط.

ولا شك أن اضطرابات الشعر مشكلة تؤرق الجنسين، خاصة بنات حواء. والواقع أن أنواع الاضطرابات متعددة، وتختلف حسب نوعية الشعر وأسلوب التعامل معه والظروف البيئية والعوامل الوراثية.

وقبل الدخول في تفاصيل نوعية الاضطرابات التي تصيب الشعر والأسلوب الأمثل لعلاجها ينبغي الإشارة إلى أن كل إنسان يُعدُّ حالة خاصة، وأن المبالغة في القلق على الشعر قد تؤدي إلى إصابته بالضرر، وأن الابتعاد عن العنف والقسوة عند التعامل مع الشعر يساعد على استمراره جميلاً زاهياً وناعماً.

تقصف الشعر:

وهي شكاوى شائعة جداً بين النساء، أعراضها تقصف الشعر بسهولة عند نهايته، وعادة ما ينجم هذا الاضطرابات عن الإفراط في استعمال الشامبو، أو

المبالغة في تمشيط الشعر في استعمال مجفف الشعر (السشوار). وقد ينجم أحياناً عن نقص شديد في بعض أنواع المعادن أو الفيتامينات أو نقص نشاط الغدة الدرقية.

ويلاحظ أن أغلب حالات تقصف الشعر تحدث نتيجة للمعاملة الخاطئة للشعر. فشذ الشعر المستمر والضغط عليه باستعمال بكرات الشعر (رولو)، أو ترك الشعر ملفوفاً عليها طوال الليل، أو استعمال بعض المواد الكيماوية لبسط الشعر، أو تصفيفه بشدة، كل ذلك يمكن أن يؤدي إلى تقصف الشعر، كما قد يحدث التقصف نتيجة عيب خلقي. وعموماً يظل السبب الرئيسي وراء تقصف الشعر معاملة الشعر السيئة، كما أن الشعر الجاف أكثر قابلية للتقصف من الشعر الطبيعي.

الشعر الجاف :

تحدث ظاهرة جفاف الشعر عادة بسبب الإفراط الشديد في استعمال لفافات الشعر الساخنة، أو كي الشعر، أو نتيجة الإفراط في استعمال صبغة الشعر أو المواد المبيضة، أو سوء التغذية.

وينصح المصابون بالشعر الجاف باستخدام الشامبو الخاص بالشعر الجاف، كما يمكن خلط قليل من زيت الزيتون مع الشامبو قبل وضعه على الشعر ثم يغسل جيداً.

الشعر الدهني :

كثير من الناس يعاني من ارتفاع نسبة الدهون في الشعر. ويحتاج الشعر الدهني إلى عناية خاصة لمنع حدوث القشرة الدهنية، التي قد تؤدي إلى حدوث اضطرابات في فروة الرأس. وينبغي غسل الشعر مرتين، أو مرة على الأقل في كل أسبوع. وليس صحيحاً أن غسل الشعر يؤدي إلى سقوطه. كما ينبغي أن يُرغى الشامبو على الشعر مرتين، ويغسل جيداً بعد كل مرة. وينصح البعض بوضع قدر من عصير الليمون على الشعر بعد كل مرة يغسل فيها، ويدلك العصير في الشعر ثم يغسل. ويساعد عصير الليمون على التخلص من بقايا الدهون العالقة.

العوامل الخارجية :

إن الشعرة التي في رأسك ليست بالبساطة التي يمكن أن تتخيلها، وإن تركيبها الدقيق يجعلها عرضة للتأثر بالعوامل الخارجية من أشعة فوق بنفسجية أو مادة الكلورين التي توضع في أحواض السباحة أو بعض المواد الكيماوية في صبغات الشعر أو أدوات التجميل أو بعض أنواع الشامبو المنظفة .

وتغطي الخلايا السطحية من الشعرة بعضها البعض لتحمي الجزء الداخلي من الشعرة الذي يُدعى (قشر الشعرة)، وفي الحالات الطبيعية يُغطى ساق الشعرة بمادة مزلفة تدعى الزهم (Sebum) وهي مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية، ويمكن لأشعة الشمس أو الملح أو الماء المضاف له الكلورين أن يمتص الرطوبة من ساق الشعرة، مزيلاً المادة الدهنية منها مما يجفف الشعرة ويخربها .

والأسوأ من ذلك أن ماء أحواض السباحة - في حالات خاصة - يمكن أن يعطي الشعر الأشقر مسحةً من اللون الأخضر . ويحدث هذا عندما تحتوي المادة المبيدة للطحالب المستخدمة في الحوض على معدن النحاس، أو حين يتسرب النحاس من أنابيب المياه فيلتصق بالشعر ويعطيه شيئاً من اللون الأخضر .

الدهانات الخاصة :

بعض الناس يستعمل دهانات خاصة بتسبيل الشعر ونعومته . وهذه النوعية قد تؤدي إلى ضرر في بعض الأحوال خاصة عند استعمال درجات عالية من الحرارة . وبعض أنواع الدهان تحتوي على مواد كيميائية تغير تركيب الشعر الداخلي مما قد يسبب ضعفاً في الشعر وسهولة تكسره وتقصفه، وقد تؤدي إلى ما يسمى بالحرق الكيميائي للشعر، كما هو الحال عند استعمال مصادر حرارية عالية مثل (الششوار) لفترات طويلة ومتكررة . ويمكن الاستعاضة عن كل ذلك باستخدام الزيوت النباتية بصورة منتظمة وعمل حمامات بهذه الزيوت على أوقات متباعدة نسبياً ولمدة طويلة .

الشامبو . . . والشعر :

كانت أنواع الشامبو في الماضي تقتصر على كونها منظفة للشعر، أما الآن

فقد اتسع نطاقها فظهرت أنواع مكيفة للشعر وأخرى لعلاج أمراض الشعر وفروة الرأس .

ويحتوي الشامبو أساساً على مادة منظفة، وبعض المواد الدهنية والمواد الأخرى، ويشترط فيه ألا يخرش الجلد والعينين .

والهدف من استخدام الشامبو هو إزالة الدهون وما تحتويه من أوساخ بدون إحداث أي تغيير في الشعر من جفاف أو تهيج أو حساسية مفرطة . والشامبو السائل هو الأكثر شيوعاً من أنواع الشامبو، ويحتوي على ثلاثة مكونات الهدف منها عمل الرغوة والتنظيف الأولي، ثم استمرارية الرغوة وزيادة التنظيف، كما يزيل القشرة إن كانت موجودة . أما الشامبو الطبي فيحتوي على زنك البيريثون أو السلينيوم أو قطران الفحم .

مكيفات الشعر (Conditioners) :

يفتقد الشعر الجاف إلى البريق واللمعان، كما يصعب تمشيطه، ويحتاج الشعر الجاف إلى مكيف للشعر يعطيه بريقه وجاذبيته . وتحتوي مكيفات الشعر على مواد دهنية مثل زيت اللوز وزيت الأفوكاتيه وزيت الذرة وزيت الزيتون، ومواد شمعية مثل شمع النحل واللانولين، ودهون فسفورية مثل صفار البيض وفول الصويا وفيتامينات (E,B,A) والجلاتين وبروتينات أخرى .

وتعطي مكيفات الشعر طلاوة ولمعاناً للشعر وتجعله سهل التصفيف، وأكثر أنواع المكيفات شيوعاً هي الكريمات والمستحلبات حيث توضع على الشعر لمدة دقائق قبل أن تغسل بالماء، وهناك مكيفات أعمق للشعر تترك على الشعر لمدة تصل إلى (٣٠) دقيقة . وتعد زيوت الشعر مكيفات تقليدية، فبعض الرجال يستخدمون البريليانتين أو زيوت الشعر الأخرى لتجعل الشعر براقاً وأملس

وتقول دائرة معارف جامعة كاليفورنية للصحة :

«واستعمال مكيفات الشعر هو إحدى الوسائل التي تحافظ على سلامة الشعر عند التعرض للعوامل الخارجية، ورغم أن بعض الادعاءات المروجة

لمكيفات الشعر ما هي إلا دعاية تجارية، فإن هذه المكيفات تستطيع تغطية الشعر - بصورة مؤقتة - بمادة مزلفة أو مرطبة للشعر تعوض عن المادة الدهنية والطبيعية التي كانت تغطي الشعر، وهناك مواد أخرى في مكيفات الشعر تلتصق بالشعر وتلطف ساق الشعرة مما يعيد لها البريق واللمعان .

ومن مكيفات الشعر ما هو حمضي خفيف يساعد في تعديل قلوية الشامبو .

سقوط الشعر :

في فروة رأس كل إنسان حوالي مئة ألف شعرة، ومعظمها في حالة نمو . وتستمر الشعرة في النمو لثلاث سنوات على الأقل، يعقبها فترة استقرار تستمر عدة شهور، ومن ثم تبدأ عملية السقوط التي تستمر عدة أسابيع . ويفقد الإنسان بصورة طبيعية ما بين (٦٠ - ١٠٠) شعرة يومياً، فإذا زاد العدد عن ذلك، وجب استشارة الطبيب .

وسقوط الشعر المزمن شائع عند الجنسين، إلا أنه يزداد حدوثاً عند النساء فوق سن الخامسة والعشرين، فمن المعروف أن عدد بصيلات الشعر يتناقص بدءاً من العقد الثالث من العمر .

وهناك أسباب أخرى عديدة لسقوط الشعر، منها سقوط الشعر الناجم عن هرمون الأندروجين، وهو ما يسمى بـ(الصلع من النمط الذكري)، وفيه يسقط الشعر في مقدمة الرأس وفي الصدغين . وهناك حالات عابرة تؤدي إلى سقوط الشعر لدى تعرض الإنسان لأنواع من الإجهاد والتوتر المختلفة؛ كالحمل والعمليات الجراحية والتزف، أو بعد التعرض للضغوط النفسية العاطفية، أو بعد (٣ - ٤) أشهر من الولادة، أو عند التوقف عن استعمال حبوب منع الحمل بعد استعمالها لفترة طويلة، وما لم يتعرض الإنسان لحالات الإجهاد السابقة مرة أخرى، فإن الشعر يعاود النمو، ويعود إلى طبيعته ثانية بعد حوالي ستة أشهر . وهناك عدد من الأمراض الغدية التي تؤدي إلى سقوط الشعر كأمراض الغدة الدرقية ومرض السكر وغيره . . .

قشرة الرأس :

وقشرة الشعر مشكلة يعاني منها الكثيرون، فهي تصيب (٦٠٪) من الناس في أمريكا وأوروبا. وكثيراً ما تكون القشرة خفيفة، ولكنها قد تسبب الإزعاج للملايين من الناس. وهناك اعتقاد خاطئ بأن القشرة تنجم عن عدوى. والحقيقة أنها لا تعدي، وبمعنى آخر فإنك لو استعملت مشط إنسان مصاب بالقشرة لما أصبت بالقشرة من جراء ذلك، وعندما تطرح فروة الرأس ما عليها من جلد متموت تظهر قشور صغيرة على فروة الرأس عند المصابين بها، وتبلغ القشرة قمة حدوثها حوالي سن العشرين من العمر. وحدوثها في هذا العمر يوحي بوجود تأثير هرموني. والدلائل المتوفرة في الوقت الحاضر توحي بأن الفطور لا تلعب دوراً في إحداث قشرة الرأس، ولكنها تتواجد بكثرة في فروة الرأس المصاب. ولكن هناك من يعارض هذا الرأي، ويؤكد أهمية الدور الذي تلعبه مضادات الفطور في علاج قشرة الرأس. وما زال الأمر موضع نقاش وجدال بين أطباء الجلد.

والحقيقة أنه ليس هناك طريقة تمنع تشكل قشرة الرأس، ولكن استعمال الشامبو العادي بشكل متكرر يمكن من السيطرة عليها، ويساعد الشامبو المضاد للقشرة في السيطرة عليها لعدة أيام آخر، وذلك بالتخلص من الطبقات المتموتة من فروة الرأس، وينصح دوماً بتغيير أنواع الشامبو المضاد للقشرة من حين لآخر، أو استعمال الشامبو العادي من وقت إلى آخر^(١).

* * *

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا (القشرة والصلع والشيب والحناء). وهو من إصدار مكتبة السوادى بجدة.

الفصل السادس عشر

حافظ على سلامة عظامك

يقول الله تعالى على لسان نبيه زكريا عليه السلام: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا﴾ [مريم: ٤].

وهن العظام أو ترقق العظام (osteoporosis):

مرض شائع يمكن أن يصيب الناس في كل مراحل العمر، إلا أنه أكثر شيوعاً عند المسنين، وقد تظن أنك ما زلت صغيراً على مثل تلك الحالات، ولكن أسلوب الحياة العصرية الآن أثبت أنه يؤثر وبشكل خطير على وهن العظام الذي قد تتعرض له عظامك مع تقدم السن.

ففي العشرينيات أو الثلاثينيات يكون الهيكل العظمي في أحسن حالاته، ومع تقدم السن، يبدأ في فقدان نسيجه بالتدريج. ورغم صلابة العظام إلا أنها مصنوعة - بقدرة خالقها - من أنسجة حية تتدفق الدماء من خلالها، وتتجدد وتنمو بصفة مستمرة.

وخلال حياتنا يمر العظم بالعديد من العمليات المعقدة، التي تتضمن عملية التآكل، حيث تتم إزالة الخلايا التالفة، وعملية البناء حيث يتم ترسيب الألياف البروتينية والكالسيوم في العظام لإعادة البناء، وعندما يتفوق معدل التآكل على معدل البناء يحدث (وهن العظم).

فوهن العظم هو الحالة التي يقل فيها نسيج العظام والأملاح المعدنية التي بداخله مما يصيبه بالهزال والوهن، ولأن العظام في تلك الحالة تفقد قوتها وتصبح ضعيفة داخلياً، فإنها تكون أكثر عرضة للكسر حينما تتعرض للإجهاد فتصبح العظام هشّة لينة سهلة الكسر.

وكثير من الناس لا يكتشفون إصابتهم بتلك الحالة إلا بعد أن يصابوا بكسر في أحد عظامهم .

ما هي أسباب وهن العظم :

١ - عدم الحركة في العمود الفقري ، بسبب وضعه في الجبس لمدة طويلة ، أو في حالات الشلل التي تضطر المريض للنوم في الفراش .

٢ - نقص التغذية : في المجاعات والفقر المدقع .

٣ - اضطرابات في الهرمونات : فزيادة هرمون الكورتيزون في الجسم ، أو تناول حبوب الكورتيزون لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى وهن العظام .

ومن الأسباب الهامة لوهن العظام عند النساء في سن اليأس قلة إفراز الهرمونات الجنسية وخصوصاً الأستروجين ، وقلة الأستروجين في هذا السن عند النساء تسبب التوتر الزائد ، والمزاج المتغير ، وتوهج الوجه ، كما تسبب وهن العظام . وقد ثبتت فعالية تعويض هرمونات الأستروجين والبروجسترون في تخفيف أعراض سن اليأس ، ولكن هناك بعض المحاذير عند استخدام هذه الهرمونات ، ويجب أن يتم ذلك بمناقشة واعية مع الطبيب المختص .

وهناك هرمون يفرزه الجسم يسمى (الكالسيونين) . وهذا الهرمون يوقف المفعول الهدام لهرمون الغدة المجاورة للغدة الدرقية في الرقبة ، والذي يسبب وهن العظام ، ولذا فإن هرمون الكالسيونين يستخدم الآن في علاج وهن العظام عند المسنين .

وهناك أسباب أخرى لوهن العظام منها أمراض الدم المختلفة واستعمال دواء الهيبارين لفترة طويلة وغيرها ، ولا بدّ من إجراء الفحوص اللازمة لتشخيص المرض وأسبابه قبل التسرع بإعطاء العلاج .

كيف تقي نفسك من وهن العظام ؟

الوقاية أساساً تكمن في المشي يومياً مع تناول غذاء متوازن يحتوي على

قيمة كافية من الكالسيوم والمعادن الأخرى .

وتشير الدراسات إلى أن السيدات بشكل خاص بحاجة إلى مصدر جيد للكالسيوم طوال حياتهن وخاصة بعد سن الخامسة والثلاثين .

ومن أفضل مصادر الكالسيوم الحليب واللبن خالي الدسم واللبن الزبادي قليل الدسم والخضروات الخضراء .

وتحتاج المرأة من سن (٤٠ - ٥٠) عاماً حوالي (١٠٠٠) ملغ من الكالسيوم، يومياً، وهو ما يعادل ثلاثة أكواب من الحليب . وبعد سن الخمسين تحتاج إلى (١٥٠٠) ملغ يومياً (وهو ما يعادل خمسة أكواب من الحليب يومياً) .

وقد لا تستطيع المرأة تأمين الكالسيوم الذي يحتاجه جسمها من خلال الغذاء، فيصف الطبيب حبوب الكالسيوم لها لتعوض حاجة الجسم اليومية لهذا المعدن .

وينصح بتجنب الأغذية الغنية بالفوسفور، والتي تحرض على نقص المعادن في العظام مثل اللحوم الحمراء، والمشروبات الغازية .

كما ينصح بالتوقف عن التدخين، فالدراسات تشير إلى أن النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بوهن العظام^(١) .

* * *

الفصل السابع عشر

حافظ على سلامة ظهرك

من المعروف أن ألم الظهر والرقبة من أكثر الأمراض شيوعاً في مختلف الأعمار، ويحدث ألم الظهر والرقبة بصفة عامة نتيجة لمجهود عضلي عنيف، أو نتيجة حدوث تبدلات مرضية في فقرات أو غضاريف العمود الفقري، كالانزلاق الغضروفي مثلاً، وأهم الحالات التي تؤدي إلى ظهور ألم الظهر والرقبة بصورة متكررة أو التي تسبب هذا الألم في عمر مبكر نسبياً هي:

- ١ - ضعف عضلات الظهر .
 - ٢ - الوضع غير السليم أثناء السير أو الوقوف أو الجلوس أو الانحناء .
 - ٣ - حمل أشياء ثقيلة .
 - ٤ - السمنة .
 - ٥ - الجلوس الدائم على مقعد غير مريح ، أو النوم على سرير غير صحي .
 - ٦ - الحمل .
 - ٧ - القلق النفسي الذي يمكن أن يسبب هذه الآلام .
- ويعتقد البعض - وهذا خطأ - أن أي ألم بالظهر أو الرقبة يكون بسبب وجود انزلاق غضروفي .
- ويظن البعض - وهذا خطأ أيضاً - أن تكرار حدوث نوبات الألم معناه صعوبة العلاج . والواقع غير ذلك تماماً .

ويظن البعض أيضاً - وهذا خطأ - أن عدم ظهور أي علامات مرضية في صورة الأشعة معناه سلامة الظهر وخلوه من أي مرض .

فهناك الآن وسائل تشخيصية متقدمة تستطيع أن تحدد سبب الألم بدقة وسهولة . ومن هذه الفحوص الرنين المغناطيسي الذي يعطي صورة دقيقة للفقرات والغضاريف .

والانزلاق الغضروفي هو أحد أسباب آلام الظهر . ويتكون الغضروف الذي هو بين الفقرات من طبقة خارجية ليفية قوية ونواة مركزية ناعمة مهمتها التليين بين الفقرات . وهذه النواة المركزية هي التي تنزلق خارج مكانها وتسبب ما يسمى (الانزلاق الغضروفي) ، الذي يسبب ألم الظهر عندما يضغط الغضروف المتزلق على الأجزاء الحساسة ، كالحبل الشوكي نفسه ، أو الأعصاب الخارجة منه ، أو الألياف والعضلات في تلك المنطقة .

ويطلق اسم ألم (عرق النسا) على الألم الذي يأخذ مجرى عرق النسا في الفخذ والذي يعتبر من أكبر الأعصاب في الجسم . ومن أهم أسباب آلام عرق النسا هو الانزلاق الغضروفي .

هل هناك وظائف معينة تسبب آلام الظهر؟

نعم . فالذين يعملون أعمالاً يضطرون معها إلى الانحناء وحمل الأثقال أكثر عرضة لآلام الظهر . والذين يجلسون على المكاتب لساعات طوال أكثر عرضة للألم الظهرى بسبب الوضع الخاطئ في الجلوس . وكذلك الحلاقون وأمثالهم الذين يقفون في وضع خاطئ لفترة طويلة .

هل هناك حركات خاصة بالمنزل تؤثر على ربة البيت وتسبب لها آلاماً بالظهر؟

والجواب نعم . فالانحناء الخاطئ لتنظيف الأرض أو رفع أشياء ثقيلة من الأرض كل ذلك يمكن أن يسبب ألماً في الظهر .

ما الذي يمكن عمله في المنزل؟

- ١ - اختيار الكراسي الصحية والتي لا تؤدي إلى الانحناء .
- ٢ - استعمال الأجهزة ذات الأيدي الطويلة في التكنيس والمسح وغيره .
- ٣ - وضع (فيشة) الكهرباء أعلى الحائط لتجنب الانحناء .
- ٤ - وضع مخدة صغيرة خلف الظهر عند الجلوس طويلاً في المنزل .
- ٥ - عدم حمل الأشياء الثقيلة جداً .

ما هي طرق الوقاية من ألم الظهر؟

والحقيقة أن الوقاية من آلام الظهر ينبغي أن تبدأ منذ الصغر ، وذلك بمراعاة المحافظة على استقامة الظهر وانحناءه الطبيعية ، لهذا يجب تشخيص أي تشوه في العمود الفقري عند الأطفال ، ولذا يجب الكشف على الأطفال عند الدخول في كل مرحلة تعليمية ، ولا بد من تعليم الطفل منذ الصغر طريقة الوقوف والجلوس والمشي في وضع مستقيم ، دون أن يحني الكتفين والرأس ، هذا إلى جانب تعليمه بعض التمرينات السويدية البسيطة التي يقوم بها في المنزل يومياً حتى تصبح هذه التمرينات البسيطة جزءاً من حياته اليومية . وطالما تعود عليها منذ الصغر فسوف يداوم عليها حتى في شيخوخته . وهاك بعض التوصيات التي تساعد في الحفاظ على سلامة الظهر :

- ١ - عند الوقوف لمدة طويلة حاول أن تناوب رفع القدمين . ففي الوقوف لمدة طويلة يبدأ الظهر بالانحناء نظراً لإجهاد عضلات الظهر والبطن ، فإذا ما رفعنا قدماً على سلم أو حجر نجد أن الظهر قد اعتدل .
- ٢ - عند الجلوس استعمل الكراسي الصلبة والتي تعطي سنداً ملائماً للظهر .
- ٣ - عند القراءة ضع الكتاب أو الكمبيوتر أو الآلة الكاتبة في مستوى النظر على حامل . ولا تضع الكتاب على المكتب فينحني ظهرك عند قراءته .

٤ - عند النوم استخدم المراتب (الفرشة) الطبية المتينة ، والموضوعة على سرير خشبي .

٥ - عند حمل أشياء ثقيلة من على الأرض يجب تجنب الانثناء لرفعها، ولكن ينبغي ثني الركبتين والنزول إلى وضع القرفصاء ، مع مراعاة اعتدال العمود الفقري والنزول بهذه الكيفية لالتقاط الشيء المطلوب رفعه .

٦ - عند المشي، حاول أن تمشي مرفوع القامة واضعاً كل ثقلك على الكعبين مع تحاشي لبس الكعب العالي ، قف معتدلاً كأنك تحاول أن تلمس السقف برأسك ونظرك إلى الأمام .

٧ - عند تكنيس البيت، ننصح النساء باستخدام أدوات لها مقابض طويلة في المسح والكنس ، حتى تتفادي انحناء الظهر .

٨ - عند قيادة السيارة، يجب أن يكون المقعد متيناً، واجلس قريباً من عجلة القيادة مع ثني الركبتين . وفي السفريات الطويلة قف كل ساعة أو ساعتين وامش قليلاً .

٩ - تأمل وضع جسمك بين الحين والآخر . وأفضل طريقة لذلك أن تقف إزاء الجدار، على أن تضغط رأسك وكتفيك ومؤخرتك وكعبيك على الحائط . وانظر فيما إذا كنت تستطيع أن تمرر يدك فيما بين الجزء الأرفع من ظهرك والحائط . والمفروض ألا تستطيع فعل ذلك .

١٠ - سربخطوات واسعة، ولكن لا ترهق جسمك . واعط نفسك الإحساس بأنك (تمضغ) الفضاء مع كل خطوة، وحرّك ذراعيك قليلاً .

١١ - انتبه إلى المقعد الذي تجلس فيه ، وأفضل المقاعد هي المقاعد المريحة القائمة التي تمكّن قدميك من الاستناد على الأرض دون مجهود . واجلس قائم الظهر دون أن تقيد نفسك .

١٢ - حين تغير وضعك أثناء الجلوس، احرص على تغيير وضع جسمك كله .

١٣ - لا تجلس لفترات أطول مما يجب، فإذا كان عملك يقتضي الجلوس لفترات طويلة، فحاول أن تخلل ذلك - قدر المستطاع - بفترات من السير أو الوقوف، ولو لبضع ثوان كل (٢٠) دقيقة.

حاول أن تقلل قدر الإمكان من الاسترخاء المبالغ فيه أثناء الجلوس.

١٤ - حاول أن تنام نومة صحية، فمعظم الناس لا ينامون في الوضع السليم، وقد يكون الوضع الذي يريحك هو أكثر الأوضاع إيذاءً لعمودك الفقري. فإذا كنت تفضل النوم على جنبك، فحاول أن تثني ركبتيك وجسمك بعض الشيء.

١٥ - وفوق هذا وذاك يجب التأكيد على أهمية ممارسة نوع من أنواع الرياضة كالمشي أو الجري أو السباحة، وتجنب السمنة بصفة عامة لكل الأعمار وخاصة في كبار السن.

١٦ - ومن أهم طرق الوقاية من آلام الظهر تجنب القيام بأعمال عنيفة كحمل أو دفع أشياء ثقيلة في أوضاع خاطئة، وتجنب حمل الحقائب الثقيلة في السفر، ونؤكد على ضرورة التعود على تمارينات بسيطة منذ الصغر.

والتعود على بعض التمارينات البسيطة منذ الصغر يجنب الإنسان الشعور بآلام الظهر عند الكبر. ومن هذه التمارينات رفع الذراعين إلى أعلى الرأس. ومع تكرار هذا التمرين يُزاد عدد مرات الرفع مع مرور الأيام. وهذا التمرين البسيط يبني عضلات الكتفين والرقبة ويمنع آلامهما.

أما تمارين أسفل الظهر فتشمل أولاً: ثني الجذع والرأس إلى الخلف والساقان مشدودتان ومتباعدتان، ويستمر على تلك الوضعية في البداية لثوان معدودات، ويكرر بدايةً خمس مرات، ثم يُزاد هذا العدد تدريجياً.

وتمرين آخر لأسفل الظهر هو النوم على الظهر ورفع الساقين المضمومتين إلى الأعلى ثم إنزالهما إلى الأرض، وتكرار هذا التمرين يقوي عضلات البطن، ويسند الفقرات من الأمام.

أما بناء عضلات الظهر فيكون بالقيام بالتمارين وأنت نائم على الوجه والبطن وذلك برفع الكتفين والحوض عدة مرات .

ومن التمارين المفيدة للظهر : استلقِ على ظهرك ثم حاول رفع الحوض من على الفراش أو الأرض ، ابقَ على هذا الوضع وعُدَّ إلى خمسة ، ثم استرخِ وكرر التمرين .

وتمرين آخر : استلقِ على ظهرك ثم ارفع رأسك وكتفك محاولاً لمس الركبتين بيدك ، ثم عُدَّ إلى خمسة وأنت على هذا الوضع ، ثم استرخِ وكرر التمرين .
ولو قام الإنسان بهذه التمارين لمدة خمس دقائق يومياً ، فإن ذلك يجنبه الكثير من متاعب الظهر في المستقبل .

أما إذا كان الإنسان مصاباً بالإنزلاق الغضروفي ، أو مرض آخر سبَّب له آلاماً في الظهر ، فينبغي عليه استشارة الطبيب أولاً قبل البدء بتلك التمارين .

* * *

الفصل الثامن عشر

حافظ على سلامة رقبتك

تتكون الرقبة من سبع فقرات وبين كل فقرتين يوجد غضروف ، ما عدا بين الفقرة الأولى والثانية فليس بينهما غضروف .

وتختلف فقرات الرقبة عن الفقرات القطنية في أسفل الظهر . فالفقرات الرقبية ليست مصممة لحمل ثقل الجسم ، ولكنها مصممة على أساس أن تتحرك في جميع الاتجاهات بنسبة أكبر مما هي عليه الحال في الفقرات القطنية .

ويعتبر التقدم في العمر السبب الأساسي في حدوث انزلاق الغضاريف العنقية ، فمع كثرة حركة الرقبة والفقرات العنقية ومرور السنين تبدأ الفقرات في التآكل ، وتحدث الخشونة ، وربما تتشكل ما يسمى بالمناقير العظمية .

وبمرور الوقت ، ينزلق الغضروف من مكانه ليضغط على النخاع الشوكي أو الأعصاب الخارجة منه ، وهذا بالطبع يسبب الإحساس بالألم .

والسبب الثاني لحدوث الانزلاق الغضروفي العنقي هو الحركات الضارة بالرقبة ، مثل ثني الرقبة بدرجة كبيرة كما يحدث عند النوم على وسادة مرتفعة جداً أو منخفضة جداً ، أو النوم أثناء الجلوس على المقعد ، أو الرقاد في السرير ، ورفع الرأس أثناء القراءة .

وهناك أيضاً الأمراض العامة أو الحوادث والإصابات المباشرة للفقرات العنقية .

وتبدأ أعراض الانزلاق الغضروفي العنقي في الظهور عادة في منتصف العمر وتزيد مع تقدم السن ، وتبدأ الأعراض بالألم في الرقبة ، وتمتد هذه الآلام إلى

الرأس من الخلف ، وتزيد الآلام مع حركة الرقبة^(١) .

والوقاية خير من العلاج ، ويشمل ذلك عدم ثني الرقبة ، بحيث يكون وضع الرقبة دائماً في الوضع التالي ، سواء كان ذلك في المكتب أو البيت ، مع عمل تمرينات لتقوية عضلات الرقبة .

أما إذا حدث الانزلاق فعلاً ، فالعلاج يكون إما عن طريق العلاج الطبيعي أو الجراحة ، والغالبية العظمى من حالات الانزلاق الغضروفي لا تحتاج إلى جراحة ، بل إنها تشفى تماماً مع عمل تمرينات خاصة بالرقبة والشد ، واستعمال الرقبة البلاستيكية في بعض الحالات .

* * *

(١) ألم الرقبة والظهر ، للأستاذ الدكتور محمد رفعت .

الفصل التاسع عشر

حافظ على سلامة أسنانك

إن طابور المرضى الطويل الذي يقف كل صباح أمام عيادة الأسنان في المستشفيات يثير في النفس سؤالاً حائراً، لماذا لا يلجأ هؤلاء الناس الذين يقاسون من أمراض الفم والأسنان إلى الوقاية منذ البداية كي يجنبوا أنفسهم كل هذا العناء؟ فطب الأسنان ليس سرّاً من الأسرار، وصحة الفم ليست امتيازاً يمنح لبعض الناس دون سواهم، ولكنها حقائق بسيطة من الممكن أن يعرفها ويمارسها كل الناس.

فلماذا تسوس الأسنان، ولماذا يخلع كثير من الناس أضرارهم الواحد تلو الآخر وهم ما زالوا في سن الشباب؟.

والحقيقة أن تسوس الأسنان لم يكن موجوداً في العصور القديمة، ولم يصب به إنسان ما قبل التاريخ، غير أنه أصبح واسع الانتشار الآن بين أبناء حضارات هذه الأيام.

إن انتشار السكريات والحلويات هو السبب الأهم وراء تسوس الأسنان. فقطعة صغيرة من الحلوى أو الشوكلاته قد تكون هي السبب في تسوس أسنانك. إن بقاياها تتجمع بين الأسنان بالقرب من حواف اللثة، وكذلك في الحفر والتجاويف الموجودة على الأضراس.

وفي فم الإنسان ملايين الميكروبات، التي ما تكاد تلمح فضلات الطعام حتى تنطلق إليها سريعاً، وتبدأ هذه الميكروبات على الفور في العمل، فهي تختار دوماً فضلات النشويات والسكريات.

وعندما تعمل هذه الميكروبات على تلك الفضلات تُنتج حمضاً مركزاً. ولهذا الحمض قدرة على إذابة الجزء الملاصق له من ميناء الضرس تدريجياً، ويسحب من ميناء الضرس المواد التي كانت تغطي ميناء الأسنان، ويحدث تسوس الأسنان.

ولا تظن أن عصب الضرس يقف مكتوف الأيدي أمام ذلك الهجوم الواقع على الضرس، فهو يحاول أن يحمي نفسه، ويحمي الضرس من تسوس الأسنان، ولكن كثيراً ما تبوء تلك المحاولات بالفشل، ويستمر تقدم تسوس الأسنان ليشمل عاج السن (وهي الطبقة التالية لميناء السن)، ومن هناك يوغل في التقدم حتى يصل إلى عصب الضرس، وعندما يصل تسوس الأسنان إلى عصب الضرس، فإن هذا الضرس قد يودع الحياة على الفور، وتضطر إلى خلع ضرسك بسبب الآلام الشديدة التي يسببها.

ولاشك أن متاعب تسوس الأسنان قبل الخلع كثيرة، فمجرد وصول تسوس الأسنان إلى الطبقة التالية لميناء الضرس يسبب لك آلاماً شديدة، هذه الآلام قد تحدث عند تناولك قطعة من الحلوى أو شربك لبعض السوائل الساخنة أو الباردة. كما قد تحدث التهابات وخراجات في اللثة حول السن المصاب^(١).

كيف تحمي أسنانك من التسوس؟

١ - قلل في طعامك من النشويات والسكريات والحلويات، وأكثر من الفواكه والخضراوات. فهذه هي القاعدة الذهبية في تناول الطعام.

٢ - ليكن ما تأكله في نهاية كل وجبة فاكهة أو خضاراً. فإن ألياف الفواكه والخضراوات تنظف الأسنان مما علق بها من فضلات المواد السكرية والنشوية التي تسبب الأسنان.

٣ - اغسل أسنانك جيداً بالفرشاة والمعجون أو المسواك عقب كل وجبة من

(١) أسنانك وكيف تحافظ عليها، للأستاذ الدكتور فاروق مرشد.

وجبات الطعام، وخصوصاً عقب وجبتي الإفطار والعشاء، فإن فرشاة الأسنان أو المسواك تبعد كل ما تبقى من فضلات الطعام بين الأسنان أو على أسطحها المختلفة. وقد أثبت الطب الحديث فوائد المسواك، حيث أنه يبيض الأسنان ويقوي اللثة ويحافظ على صحة الأسنان^(١).

٤ - لا تأكل شيئاً بين وجبات الطعام، وخاصة المواد النشوية والسكرية. فقد لا تستطيع أن تغسل فمك عقب ذلك، فلا تعطِ الفرصة لميكروبات الفم أن تعمل على فضلات الطعام هذه، وتسبب لك تسوس الأسنان.

٥ - استخدام معجون الأسنان الحاوي على الفلورين، فأملاح الفلورين تجعل الأسنان ذات مقاومة شديدة ضد التسوس.

٦ - حافظ على زيارة طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر للكشف على أسنانك دورياً، وإيقاف التسوس في مراحل الأولى، وقبل أن يستفحل أمره، فالتناس عادة لا ينتبهون إلى تسوس الأسنان إلا حين حدوث الألم في الأسنان.

* * *

(١) للمزيد من التفاصيل حول فوائد المسواك راجع كتاب (المسواك)، للأستاذ الدكتور محمد علي البار.

الفصل العشرون

حافظ على سلامة بصرك

لا تستطيع العين البشرية أن تقاوم طويلاً إذا أسيء استعمالها، فإذا كنت تطلب منها خدمة ممتازة عاماً بعد عام، فينبغي أن توليها الكثير من العناية، فإذا كنت تستخدمها أغلب الأوقات في الرؤية القريبة، فعليك أن تريحها من حين لآخر بالنظر إلى شيء بعيد.

فممارسة القراءة باستمرار في الفراش تسبب إجهاداً للعينين، لأن الكتاب أو المجلة لا تكون في وضع مناسب ومريح للعين، وقد لا تكون الإضاءة في وضع مناسب.

والقراءة على ضوء مهتز أو في السيارة أو القطار المتحرك قد يجهد العين. وأثناء المرض تكون العين عرضة لسرعة الإجهاد والتعب، فينبغي أن تريحها خلال فترة المرض.

وحين تظهر أعراض العينين أو اضطراب الرؤية فينبغي استشارة الطبيب المختص، واضطراب البصر قد يكون وليد مرض معين في الجسم، وقد يتفاقم بسبب توعك الصحة.

وينبغي إجراء فحص دوري للعينين، وخاصة عند من يستعمل النظارات، فلربما كانت هناك حاجة لتغيير العدسات إلى مستوى آخر.

١ - الجلوكوما (الماء الزرقاء في العين):

الجلوكوما عبارة عن ارتفاع في ضغط العين بمعدل يفوق المعدل الطبيعي. وتؤدي الحالة - إذا لم تعالج - إلى تدمير العصب البصري، وما ينجم عنه من فقد البصر.

والعين مثل الكرة، بحاجة إلى ضغط داخلها لتحتفظ الكرة بشكلها، وتقوم بوظيفتها بشكل طبيعي، فإذا قلَّ الضغط أو ازداد داخل العين، أدى ذلك إلى مضاعفات قد تؤثر على النظر .

ولا يشعر الإنسان عادة بضغط عينيه، ولهذا لا بدَّ من قياس ضغط العين وخاصة عند من تعدَّى سنه الأربعين من العمر .

ويصبح ذلك إلزامياً إذا أصيب أحد أفراد الأسرة (أحد الوالدين أو الأخوة) بالجلوكوما .

وليست هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم، وبين ضغط العين، وتعتبر الجلوكوما ثاني سبب لفقد البصر بعد ضمور البقعة الشبكية (Macula) الذي يحدث في سن متقدمة .

هل يمكن الوقاية من الجلوكوما؟

نعم . بالتشخيص المبكر، فقبل سن الأربعين، لا بدَّ من قياس ضغط العين دورياً كل (٣) سنوات، وبعد سن الأربعين يقاس مرة في كل عام، وذلك لأن نسبة حدوث الجلوكوما تزيد مع ازدياد عمر الإنسان، ومن المفيد قياس ضغط العين بصورة دورية عند أفراد الأسرة، إذا أصيب أحد أفرادها بالجلوكوما .

هل هناك إرشادات خاصة لمرضى الجلوكوما؟

نعم . فالوصايا العشر لمرضى الجلوكوما هي :

١ - اتبع تعليمات الطبيب، واعرض نفسك عليه مرة أخرى في الموعد المحدد، فهذه خير وسيلة للوقاية من أضرار المرض .

٢ - استشر طبيبك في الحال، وحتى بدون موعد سابق في الأحوال التالية :

أ - إذا رأيت ألوان الطيف (أحمر . . أزرق . . إلخ) حول مصابيح الإضاءة .

ب - إذا شعرت بصداع شديد في العين، مصحوباً بنقص في البصر .

- ٣- تجنب قدر الإمكان، الإثارة والغضب والحزن والخوف.
- ٤- تجنب الإمساك، وحافظ على سلامة أمعائك.
- ٥- نشط الدورة الدموية، برياضة المشي على الأقل.
- ٦- لا تفرط في تناول القهوة والشاي، وتجنب المشروبات الروحية.
- ٧- تجنب الأماكن المظلمة، ومشاهدة الأفلام المثيرة.
- ٨- تجنب نزلات البرد (الإنفلونزا).
- ٩- حذار من استعمال أدوية العين بدون استشارة الطبيب، فما قد يفيد غيرك، قد يضرّك.

١٠- داوم على الفحص الطبي الشامل دورياً كل عام^(١).

٢- إعتام عدسة العين (المياه البيضاء في العين) (الكاتاراكت):

(المياه البيضاء) أو إعتام عدسة العين عبارة عن حالة تكون فيها عدسة العين غير شفافة. تماماً مثل أن تكون نظارتك مصنوعة من زجاج شفاف فتستطيع أن ترى بها. أما إذا كانت نظارتك مصنوعة من زجاج مصفر غير شفاف أو شبه شفاف فلن تستطيع أن ترى من خلالها تفاصيل الأشياء، وتحدث (المياه البيضاء) في كل الأعمار، ولكن أكثر أنواعها شيوعاً هي ما يسمى بـ(كاتاركت الشيخوخة) التي تحدث بعد سن الأربعين والخمسين.

وإذا ما أزيلت العدسة المعتمدة جراحياً وتم استعاضتها بوسيلة مناسبة، فإن العين تستعيد إبصارها بإذن الله. وتعتبر نتائج هذه الجراحة من أروع وأحسن النتائج في فن الجراحة.

وفي البلاد المتقدمة، حيث تتوفر الخدمة الطبية للجميع، لا يوجد تقريباً عمى ناجماً عن (المياه البيضاء)، إذ تعالج هذه الحالات أولاً بأول.

(١) سلامة العيون، للأستاذ الدكتور محمود صلاح الدين مصطفى.

أما في البلاد النامية والفقيرة فقد يتراكم أعداد المصابين بالمياه البيضاء، والمحرومين من الخدمة الطبية لعلاج هذا المرض الذي يؤدي إلى العمى، رغم أن هذا النوع من العمى ممكن علاجه .

ويمكننا القول باطمئنان أن المياه البيضاء في العين هي المرض الذي قد يفقد فيه المريض بصره، ولكن يمكن استرداد البصر ثانية بإذن الله إذا ما أجريت للمريض عملية جراحية موفقة .

ولا يعرف بالضبط معرفة سبب حدوث المياه البيضاء، ولكن من المؤكد أن له علاقة بالشيخوخة، فما أن يصل المرء إلى سن الخامسة والستين من العمر إلا ويصل احتمال حدوث الكاتاراكْت إلى حوالي (٥٠٪) .

ما هي أعراض المياه البيضاء (الكاتاراكْت)؟

لا يشكو المريض عادة في مراحل المرض الأولى من أية أعراض، وقد لا يستطيع الطبيب تشخيص الحالة في المراحل المبكرة من المرض حتى مع استخدام المصباح الشقي الذي يكبر صورة العين أربعين ضعفاً .

وينبغي على المريض استشارة الطبيب فور حدوث أية أعراض غير طبيعية في العين، فقد يشعر المريض بتشتت الأضواء عندما ينظر إلى مصدر ضوء، تماماً مثلما يشعر الإنسان عندما ينظر إلى هذا الضوء من خلال زجاج سيارة عليه قطرات من الماء، فهذه القطرات تشتت الضوء وتضايق المريض .

وقد يشعر المريض أن النظر أفضل بالضوء العادي منه بالنظر في الضوء الخافت، كما يحدث ضعف تدريجي في النظر، وتدرجياً تفقد العين المصابة بالمياه البيضاء القدرة على القراءة أو مشاهدة التلفزيون .

وقد يشعر المريض أنه يرى في الظل أفضل مما يرى في الشمس .

وقد يلاحظ المريض الذي تعدى عمره الستين أن حاجته لنظارة القراءة تقل تدريجياً، فيستطع القراءة بدون نظارة القراءة التي كان لا يستغني عنها في السابق

فيفرح ويسعد، ويظنُّ خطأ أن الشباب قد عاد، ولكن ليت الشباب يعود يوماً، فمرور الوقت يلاحظ المريض أن النظر البعيد أصبح أضعف من الماضي، كما أن النظر القريب بدأ يقل، وأصبح يضطر لتقريب الكتاب أكثر وأكثر من عينيه.

هل من علاج دوائي للكاناراكت؟

والجواب لا. فلم تثبت حتى الآن فعالية أي دواء يعطى كقطرة أو أقراص في استعادة شفافية عدسة العين بعد إعتامها بهذا المرض.

هل كل حالة تستلزم إجراء عملية جراحية؟

بالطبع لا. فالحالات المبكرة قد يتحسن النظر فيها باستعمال نظارة طبية. وأما موعد الجراحة فتحدهه حاجة المريض نفسه وليس الطبيب، وهذه الحاجة تختلف من شخص إلى آخر. فالمهندس أو الرسام أو المثقف الذي يركز عمله على القراءة يحتاج إلى العملية في وقت أبكر من شخص لا يحتاج كثيراً إلى التركيز على القراءة مثلاً. وما يكفيني من نظر وبصر، قد لا يكفيك والعكس صحيح.

هل صحيح أن العملية لا تجرى إلا عندما (تستوي) المياه البيضاء؟

كان ينصح بإجراء العملية في الماضي عندما (تستوي) المياه البيضاء، أي عندما يكتمل إعتام العين وبياضها بحيث تحجب النظر تماماً فيما عدا رؤية الضوء وبمعنى آخر ينتظر المريض حتى يذهب البصر تماماً. ولم يعد هذا المفهوم مقبولاً في الوقت الحاضر بعد تقدم نجاح هذه العملية وسهولة إجرائها.

فموعد إجراء العملية إذن يكون عندما يقل أو ينقص نظر العين إلى درجة تؤثر على حياة الإنسان العادية وسعادته في عمله وحياته.

هل يمكن الوقاية من المياه البيضاء؟ وهل يمكن إيقاف تدهورها؟

والرد على هذا السؤال يكون بسؤال آخر. فهل يمكن الوقاية من ابيضاض شعر الرأس؟ أو هل يمكن إيقاف تزايد بياض الشعر الناتج عن تقدم العمر.

والإجابة معروفة من قبل الجميع. وهي أن ذلك غير ممكن.

الفصل الحادي والعشرون

حافظ على صحة قدميك

مثُلُ القدمين من الجسم مثُلُ الأساس من البناية، فعليهما يرتكز وزن الجسم، وكلما ارتفع البناء زادت أهمية الأساس.

وكثير من الناس من يشكو ألماً في الأقدام، نتيجة الإصابة بالثآليل أو (المسامير) أو الالتهابات في القدمين. وقد تنغرز أطافر الإبهام في اللحم محدثة ألماً شديداً لا يطاق.

وكثير من تلك الشكايات سببها الأحذية السيئة التي لا يتناسب حجمها مع حجم القدم، ولا شكلها مع شكل القدم. فالأحذية الضيقة أو غير المناسبة تمنع جريان الدم بسهولة في القدمين والساقين، فتلتوي الأوردة الدموية وتخرج عن حجمها وشكلها الطبيعيين، وتظهر القروح في الساقين.

وقد يصاب ما بين أصابع القدمين بأمراض فطرية مزمنة. كما أن الضغط المتواصل على العظام والمفاصل يمكن أن يسبب تنكساً في المفاصل، واختلالاً في شكل العمود الفقري.

وتعب القدمين بسبب عدم ملائمة الحذاء، يسبب أحياناً ألماً في الظهر، كما قد يسبب الإعياء وسرعة الترفرة، لذلك احرص على أن يكون حذاؤك دائماً مريحاً، ومن السعة بحيث تظل أصابع القدمين فيه مستقيمة وغير مضغوطة. والأحذية ذات الكعوب العالية تسبب ألماً كثيرة لبعض النساء في أقدامهن وظهورهن، إذ يضطر الجسم لبذل جهد خاص لحفظ توازنه عند استعمال هذه الأحذية أثناء المشي، فضلاً عن أن الأحذية ذات الكعوب العالية تؤدي أحياناً إلى تقوّس الظهر.

وبعض النساء يستطعن استعمال الأحذية ذوات الكعوب العالية طوال حياتهن دون ضرر أو إحساس بالألم، وأخريات قد يستعملنها لسنوات دون أن يشعرن بشيء ما، ولكن يأتي وقت ما، وغالباً ما يكون في أواسط العمر، عندما تثور فيه القدمان والجسم على هذا الوضع غير الطبيعي، ويترجم الجسم ثورته بآلام متعددة تتخذ صوراً مختلفة.

وقد يولد البعض بأقدام معوجة أو مسطحة، ولكن معظم الأطفال يولدون بأقدام كاملة طبيعية. لكن الضرر يبدأ بعد ذلك في أدوار الحياة، عندما يبدأ الولد بلبس أحذية لا تناسب قدميه، وأسوأ الأحذية ما انتهى برأس ضيق، أو قام على كعوب عالية. فالأمر الطبيعي هو أن تلامس عقب القدم الأرض وهي مستوية مسطحة، وأن تحمل ثقل الجسم كله. فإذا كان كعب الحذاء عالياً اختلت وضعية عقب القدم، وأصبح ثقل الجسم مرتكزاً على مقدم القدم، دافعاً أصابع القدم نحو مقدمة الحذاء الضيق، وهكذا ينضغط قوس القدم محدثاً - مع الأيام - الكثير من الأضرار. فيتورم الكعبان والساقان وقد يتشوه منظرهما، وتبدأ الآلام في القدمين والساقين، بل ربما تنتقل إلى أسفل الظهر بسبب اختلال شكل العمود الفقري.

ويبدأ الضرر عادة في سن الطفولة، فكثيراً ما ينسى الوالدان أن قدم الطفل أو الطفلة تنمو بسرعة، فإذا ما كان الحذاء صغيراً أو ضيقاً انضغطت الأصابع، وانحنت وتراكبت فوق بعضها البعض، وقد تظهر الثآليل في الأقدام، وتتعرق القدمان مما يهيئ لحدوث الأمراض الفطرية بين الأصابع، وقد يصعب شفاء تلك الأمراض إذا ما استمرت الرطوبة في القدمين بسبب التعرق الزائد فيها.

فنبغي أن تنمو قدم الولد بحرية دون حصرها في حذاء ضيق. وعلى الوالدين الاهتمام بأقدام أولادهم والتأكد من أنها غير مصابة بتشوه أو التهاب، أو ثآليل، فظهور الثآليل دليل على أن القدم تتعرض إلى ضغط مزمن من الحذاء.

وصايا للحفاظ صحة الأقدام:

١ - اختر الحذاء المناسب لقدميك، ولا تهتم (بالموضة)!! واختر الحذاء

الخفيف والصحي . فهناك الآن أحذية صحية ذات قاعدة لينة تتحمل الصدمات وتريح القدمين .

٢ - انزع حذاءك من قدميك كلما سنحت لك الفرصة، ثم حرك أصابع القدمين لتمارين عضلات القدم وزيادة جريان الدم فيها .

٣ - اغسل قدميك جيداً عند كل وضوء، ثم نشفهما جيداً .

وقد وجدت الأقدام للمشي . ولكن استخدام السيارات في التنقل في المسافات القريبة، واستعمال المصاعد للصعود إلى الأدوار العليا، جعل مجال المشي ونشاط القدمين يقل شيئاً فشيئاً . وكنتيجة لذلك أخذت عضلات القدم تضعف وتتراخي، وبدأت تظهر المتاعب التي يشكو منها الرجل العصري والمرأة العصرية، وأفضل طريقة لتفادي تلك المتاعب هي الحرص على المشي كل يوم ولو لمسافة قصيرة، واستخدام أحذية صحية مريحة .



الفصل الثاني والعشرون

مضادات الأكسدة

هل تنهي معاناة الإنسان من الأمراض؟

لا يكاد يمضي شهر واحد إلا وتجد مقالاً أو بحثاً علمياً في مجلة طبية أمريكية أو أوروبية يتحدث عن مضادات الأكسدة (Antioxidants) ودورها في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية والسرطان.

ما هي حقيقة الأمر؟ وهل وصل العلماء إلى نتائج أكيدة وتوصيات محددة؟ وقبل أن نستجلي أمر (مضادات الأكسدة) لابد من التعرّيج على ما يسمى بـ الجذور الحرة (Free Radicals) والتي يسميها البعض (أصل البلاء)!! فالجذور الحرة هي جزيئات صغيرة جداً، تعجز المجاهر الإلكترونية عن رؤيتها، وهي مواد فعالة جداً، فما أن تمس الكائن الحي حتى تتبعثر في الفضاء خلال جزء من مليون جزء من الثانية!!.

وعندما يتعرض معدن ما لمدة طويلة للأوكسجين يصاب ذلك المعدن بالصدأ، وعندما تترك الزبدة عرضة للهواء تصاب بالزنخ، وكذلك تفعل عملية الأكسدة في جسم الإنسان، فالجذور الحرة هي التي تسبب عملية الأكسدة في جسمك، وما يتبع ذلك من أذى ومضار!!

وخلال العقد الحالي استطاع الباحثون مراقبة التخريب الحاصل من هذه (الجذور الحرة) في جسم الإنسان، فتبين أنها تساهم أو تفاقم في حدوث عدد من الأمراض التي تشمل: السرطان ومرض شرايين القلب التاجية، والربو وانتفاخ الرئة (Emphysema)، واعتام عدسة العين (الكاتارات) أو (المياه البيضاء)، والقرحة،

والخرف المبكر (مرض الزهايمر)، و(مرض باركنسون) وغيرها، بل إن هناك دلائل تشير إلى أنها تؤدي دوراً بارزاً في عملية الشيخوخة ذاتها.

من أين تأتي تلك (الجذور الحرة)؟

الحقيقة أن العديد من (الجذور الحرة) تتشكل كنتيجة حتمية لاستنشاق الأوكسجين، والأوكسجين أساسي لاستمرار الحياة، لأنه يحول الجزيئات الغنية بالكربون إلى طاقة تحتاجها لبقائك .

ولكن مصانع الطاقة في جسمك وتدعى الميتوكوندريات (Mitochondria) قد تسرب جزءاً من هذا الأوكسجين، إذ يتسرب حوالي (٥٪) من الأوكسجين الذي يدخل تلك المصانع على شكل (جذور حرة) والكمية المتسربة من كل خلية من خلايا جسمك قد تصل في الحقيقة إلى تريليون من (الجذور الحرة) في اليوم الواحد!! .

انظروا إلى هذه الكمية الهائلة التي تعجز النفس عن تحملها!! ولكن حكمة الله تعالى ما كانت لتترك الجذور تفتك بجسم الإنسان، فجعل لها أجساماً مضادة تحمي جسمك من هذا الخطر الهائل .

وقد أطلق الباحثون على تلك الأجسام اسم مضادات الأكسدة (Antioxidants) وسنشرح ذلك فيما بعد .

أما المصدر الثاني لتلك (الجذور الحرة) فهي الخلايا المناعية نفسها فالعديد من الخلايا المناعية في جسمك تشكّل جزيئات مؤذية تستعملها كأسلحة ضد الفيروسات والجراثيم والخلايا السرطانية .

وخلال الهجمة المضادة التي تقوم بها وسائل الدفاع المناعية في جسمك ضد جيش جرار من الجراثيم أو الفيروسات، تنطلق من تلك الخلايا المناعية كميات هائلة من (الجذور الحرة) التي تحارب بها الفيروسات أو الجراثيم، ولكنها وللأسف - قد تؤذي الخلايا السليمة أيضاً - فلا بد لكل حرب من دمار وتخريب، وقد يدفع الجسم بعض الثمن أثناء دفاعه ضد هجوم تلك الجراثيم أو الفيروسات .

وأما المصدر الثالث للجذور الحرة، فهو التعرض لبعض العوامل الخارجية مثل الأشعة فوق البنفسجية، والأوزون، والتدخين، والكحول، ودخان احتراق الخشب، والأسبستوس (Asbestos) واستعمال قاتلات الحشرات، والمذيبات، وكثرة التعرض للأشعة وغيرها.

والحقيقة أن زيادة التعرض لمثل تلك العوامل قد يساعد في تفسير سبب ازدياد نسبة السرطان في العالم الصناعي، ففي روسية مثلاً - والمعروفة بتاريخها الطويل في إهمالها للبيئة - انخفض معدل العمر هناك عند الرجال إلى (٥٧, ٣) سنة. وهو في الواقع أقل بـ (١٤) عاماً مما هو عليه في الولايات المتحدة.

ما هي (مضادات الأكسدة) إذن؟

عرفنا الآن ما هي (الجذور الحرة) الضارة. . وذكرنا أن إرادة الله قضت بتزويد جسمك بوسائل دفاعية تحميه من خطر تلك (الجذور) الخبيثة، فلقد هيا الله في جسمك كميات كبيرة من مواد تسمى (مضادات الأكسدة) وهذه المواد تعمل على تثبيط إنتاج (الجذور الحرة) أو على الأقل تحد من مدى التخریب الذي تحدثه. و(مضادات الأكسدة) اشتق اسمها من كونها تحارب عملية الأكسدة (Oxidation) في الجسم. وهناك مصدران أساسيان لمضادات الأكسدة:

الأول: يأتي من الطعام، أو بعض المواد التي تضاف إلى الطعام كالفيتامين (هـ) (فيتامين E)، والفيتامين سي (فيتامين ج)، والبيتاكاروتين، وهي طليعة الفيتامين (A).

والثاني: ينتج داخل جسمك: وتشمل هذه المواد التي ينتجها الجسم مادة الغلوتاثيون (Glutathion) وحمض البول، والكاتالاز وغيرها.

وهناك عدد آخر من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تؤدي دوراً في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية، فالسلينيوم معدن هام يقوم بدور مضاد للأكسدة أما مركبات الفلافينات (Flavinoïdes). فهناك الآلاف منها، إلا أنه تدرس حالياً خمسة أنواع منها في هذا المجال، وقد أجريت دراسة في هولندا على (٨٠٠) رجل

مسن، تبين على أثرها أن تناول المزيد من الفلافينات في الغذاء قد أدى إلى نقص حدوث مرض شرايين القلب التاجية، والمصادر الرئيسية للفلافينات في الطعام هي التفاح والكرب والبصل والشاي الأخضر.

الفيتامينات المضادة للأكسدة . . والقلب :

تقول آخر الدراسات أن ثلث سكان أمريكا يتناولون الفيتامينات!! فهل هؤلاء على صواب؟ وهل هناك دليل مقنع يؤكد سلامة ذلك؟

فقد نشرت مجلة (J.Saudi Heart Ass) في عدد يناير ١٩٩٧م مقالاً رئيسياً لي، استعرضت فيه أحدث الدراسات العلمية وآخر الآراء الطبية في هذا المجال، وهاك بعضاً مما جاء في ذلك المقال :

١- الفيتامين (ج) (فيتامين سي) :

منذ أكثر من خمسين عاماً والأبحاث العلمية تربط الفيتامين (C) ببعض الفوائد الصحية للجسم، وقد تركز الاهتمام أولاً على دوره في محاربة الزكام وعدد آخر من الإلتهابات (infection)، ولكن الأبحاث الحديثة اتجهت نحو إبراز دوره في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية .

ويعتبر الفيتامين (C) خط الدفاع الأول، يحارب الجذور الحرة قبل أن تتمكن من دخول الخلايا وإحداث تخريب فيها، فهو ذواب في الماء في حين أن الفيتامين (هـ) (E) والبيتاكاروتين ذوابة في الدهون . ففي دراسة نشرت عام ١٩٩٢م في مجلة (Epidemiology) تبين أن تناول الفيتامين (C) عن طريق الغذاء أو الأقراص بمقدار يزيد عن (٥٠) ملغ يومياً، قد أدى إلى انخفاض نسبة الوفيات من مرض شرايين القلب بحوالي (٣٤٪) .

وفي دراسة أخرى نشرت في مجلة (B.M.J) عام ١٩٩٥م، تابع فيها الباحثون (٧٣٠) مسناً لمدة عشرين عاماً، تبين أن معدل حدوث السكتة الدماغية قد انخفض بمقدار (٥٠٪) عن الذين كانوا يتناولون ما يزيد عن (٤٥) ملغ يومياً من الفيتامين (C). ولكن ينبغي توفر دراسات أكبر للتأكد من تلك النتائج، والفيتامين (C) كما

هو معروف متوفر في الحمضيات، كالبرتقال والليمون وأمثالها، وفي الخضروات الورقية كالقرنبيط والكرنب واللفت والبطاطا، وتشير الدراسات الوبائية إلى أن تناول غذاء غني بالفيتامين (C) ينقص من خطر حدوث مرض شرايين القلب التاجية

٢- الفيتامين (هـ) (E):

أظهر عدد من الدراسات العلمية أن تناول جرعات عالية من الفيتامين (هـ) (الفيتامين E) بمقدار (٤٠٠ - ٨٠٠) وحدة دولية، قد أدى إلى انخفاض نسبة حدوث مرض شرايين القلب التاجية.

ففي دراسة نشرت في مجلة اللانست عام ١٩٩٦م من كامبردج، وأجريت على أكثر من ألفي مريض مصاب بمرض شرايين القلب التاجية، تبين أن إعطاء (٨٠٠) وحدة دولية يومياً ولمدة عامين، قد أدى إلى انخفاض معدل حدوث الوفاة من مرض شرايين القلب بنسبة (٣٦٪)، وخفض حدوث جلطة (احتشاء) في القلب بنسبة (٦٦٪)، وقد أدى إعطاء (٤٠٠) وحدة دولية يومياً إلى نتائج مماثلة.

ويقول الدكتور (Cockcroft) في مقال رئيس في مجلة (Heart) الصادرة في شهر أكتوبر ١٩٩٦م: «إن هذه الدراسة تعطي دليلاً يدعم التوصية بإعطاء المرضى المصابين بمرض شرايين القلب التاجية جرعات عالية من الفيتامين (E)، ولكن هناك عدداً من التساؤلات التي ما زالت بحاجة إلى جواب، فما زالت الجرعة المثلى للفيتامين (E) غير محددة بعد، ولا ندري بالضبط فيما إذا كان إعطاء الفيتامين (E) مع الأدوية الخافضة للكوليسترول يزيد من تأثيرها الواقي للقلب، رغم وجود بعض الدلائل التي تشير إلى ذلك، ولا ندري أيضاً أي الفئات من المرضى التي ستستفيد من مثل ذلك العلاج. ويعتقد حالياً أن المرضى المصابين بمرض شرايين القلب التاجية والمصابين في الوقت ذاته بالداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم ربما يكونون أكثر الفئات المستفيدة من الفيتامين (E)، وربما نجد خلال السنوات القادمة إجابات أكثر تحديداً على كل تلك التساؤلات!! وكانت

دراسة سابقة نشرت في مجلة (N.E.J.M) عام ١٩٩٣م، وأجريت على (٨٢٤٥) ممرضة أمريكية قد أشارت إلى أن اللواتي كن يتناولن الفيتامين (E)، ولمدة سنتين على الأقل، كن أقل تعرضاً لحدوث جلطة في القلب بنسبة (٣١٪).

وأظهرت دراسة أخرى نشرت في المجلة نفسها وأجريت على (٣٩٩١٠) أشخاص يعملون في الحقل الطبي - أن تناول (١٠٠) وحدة دولية من الفيتامين (E) يومياً ولمدة سنتين على الأقل، قد ترافق بانخفاض نسبة حدوث مرض شرايين القلب بمعدل (٤٤٪).

وأكدت دراسة أخرى نشرت عام ١٩٩٦م، في مجلة (N.E.J.M) وأجريت على (٣٤٤٨٦) امرأة في سن اليأس أن تناول الطعام الغني بالفيتامين (E)، قد أدى إلى انخفاض معدل الوفاة من مرض شرايين القلب، دون الحاجة إلى تناول حبوب الفيتامين (E).

والفيتامين (E) ذواب في الدهون، ويقوم بمعظم دوره داخل الخلية، ولا يقوم بدور مضاد للأكسدة فحسب، بل إنه يساعد في التخفيف من تجلط (تخثر) الصفائح الدموية، وبالتالي يقلل من احتمال الإصابة بجلطة القلب والفيتامين (E) متوافر في الزيوت النباتية، والمكسرات، وسمك التونا والحبوب والشوفان، وعدد من الخضروات مثل الهليون واللفت وغيرها.

وينبغي الإشارة إلى أنه قد يصعب الحصول على (١٠٠) وحدة دولية من الفيتامين (E) يومياً عن طريق الغذاء، وهي أقل جرعة استخدمت في الدراسات السابقة، فهذه الكمية تمثل ثلاثة أضعاف الحاجة اليومية للجسم من الفيتامين (E) وخاصة إذا ما التزم المريض حمية فقيرة بالدهون.

والسؤال المطروح دوماً: هل تناول جرعات عالية من الفيتامين (E) خال من الأعراض الجانبية؟ فمن المعروف أن الجرعات العالية من الفيتامين (E) يمكن أن تسبب الإسهال أو ألماً في البطن، أو بعض الاضطرابات الهضمية، ولكن لا أحد يعلم التأثيرات الجانبية الناجمة عن استعمال الجرعات العالية لمدة طويلة، وما زلنا بحاجة إلى دراسات طويلة الأمد تجرى في المستقبل القريب.

٣- البيتاكاروتين:

البيتاكاروتين هو الصباغ الذي يعطي الجزر والشمام (البطيخ) لونهما الطبيعي، وهو أحد أفراد مجموعة تسمى الكاروتينات (Carotenoides)، ويبلغ عدد أفرادها نحواً من (٥٠٠) فرد، ويتحول البيتاكاروتين إلى الفيتامين (A) داخل الكبد.

ورغم أن الكميات الكبيرة من البيتاكاروتين، تسبب أذى أقل من الكميات الكبيرة من الفيتامين (A)، إلا أنها تعتبر مسؤولة عن اصفرار لون الجلد عند الذين يفرطون في تناول الجزر، أو الذين يتناولون أقراص البيتاكاروتين بجرعات عالية، ولكن هذا اللون ما يلبث أن يزول عند التوقف عن تناول الجزر أو تلك الأقراص.

والبيتاكاروتين متوافر بكثرة في الخضروات والفواكه؛ كالبطاطا الحلوة والقرع واليقطين، والبطيخ والسبانخ والخس والجزر وغيرها.

أما تأثير البيتاكاروتين في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية فكان أقل وضوحاً من الفيتامينات الأخرى الآنف الذكر، رغم وجود بعض الدراسات التي أشارت إلى أن تناول غذاء غني بالبيتاكاروتين قد أدى إلى انخفاض نسبة حدوث جلطة القلب والسكتة الدماغية.

مضادات الأكسدة . . والسرطان:

مثلما تقوم (الجذور الحرة) بدور مخرب في الشرايين، تقوم أحياناً بإحداث السرطانات المختلفة في الجسم. ورغم وجود مضادات الأكسدة داخل الجسم، ترأب عملية (الأكسدة) عن كسب، وتتدخل متى رأت الحاجة إلى ذلك، إلا أنها قد لا تستطيع الدفاع عن الجسم بمفردها، وقد تحتاج إلى مساعدة خارجية، وخاصة عند التعرض لدخان السجائر أو تلوث البيئة.

١ - الفيتامين (A) والسرطان :

تشير الدراسات إلى أن تناول الأغذية الغنية بالفيتامين (A) قد أدى إلى انخفاض حدوث الإصابة بالسرطان، والأغذية الغنية بالفيتامين (A) هي : الكبد والبيض ومنتجات الحليب، والخضروات والفواكه .

ومادة البيتاكاروتين التي ذكرناها سابقاً تتحول أيضاً إلى الفيتامين (A) ويمكن أن تمارس دوراً في الوقاية من السرطان، وما زال الموضوع بحاجة إلى المزيد من الدراسات .

٢ - الفيتامين (C) (فيتامين ج) :

أظهرت خمس دراسات حتى الآن أن سرطان المعدة كان أقل حدوثاً عند الذين يتناولون كميات أكبر من الفواكه والخضروات الطازجة، وخاصة الحمضيات وقد انخفض حدوث سرطان المعدة في الولايات المتحدة بشكل كبير، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى كثرة تناول الخضروات والفواكه الطازجة على مدار العام، كما تبين من الدراسات السريرية أن الإكثار من تناول الفواكه والخضروات يعطي تأثيراً واقعياً من عدد من السرطانات المختلفة؛ كسرطان الفم والمري والحنجرة وعنق الرحم .

ولكن ليس هناك ما يؤكد أن تناول حبوب الفيتامين (C) يمكن أن يقي أو يشفي من السرطان .

وقد تسبب الجرعات الكبيرة من الفيتامين (C) بعض الأعراض الجانبية كالإسهال، بل وربما تسبب في حدوث حصيات كلوية .

وهناك دراسات تشير إلى أن الفيتامين (C) يمكن أن ينقص من حدوث سرطان الرئة والثدي والمعدة والقولون والمثانة .

وربما لا يكون الفعل الواقي من السرطان ناجماً عن الفيتامين (C) وحده، فقد وجد أن عصير الطماطم يمنع تشكل مادة النيتروسامين (وهي مادة مسببة

للسرطان) حتى بعد إزالة الفيتامين (C) منه، كما وجد أن عصير الجزر يقوم بفعل مثبط لهذه المادة المسرطنة بمستوى يفوق ما يتوقع من الفيتامين (C) وحده .

٣- الفيتامين (هـ) (فيتامين E) :

يؤدي هذا الفيتامين دوراً قوياً بوصفه مضاداً للأكسدة، يحمي الخلايا من التخریب الناجم عن الجذور الحرة، ويعيق تشكل مادة النيتروسامين (المسرطنة)، ويحرض الجهاز المناعي، وهذه الأدوار الثلاثة مهمة في محاربة السرطان .

والخلاصة :

هناك حالياً العديد من الدراسات التي تجرى للتأكد من تأثير الفيتامينات المضادة للأكسدة، وتجرى على أكثر من مئة ألف شخص، ويتوقع الباحثون الحصول على إجابات أكثر تحديداً ودقة فيما يتعلق بالوقاية من مرض شرايين القلب والسرطان، ودور مضادات الأكسدة في ذلك .

ويحذر الخبراء حالياً من فرط استعمال مضادات الأكسدة بشكل مديد، كما يحذرون المرضى الذين يتناولون الفيتامينات من إهمال الوسائل الأخرى الفعالة في الوقاية من مرض شرايين القلب، فالفيتامينات ليست بديلاً عن التوقف عن التدخين، أو تناول الغذاء الصحي، أو ممارسة الرياضة البدنية .

وبانتظار نتائج الدراسة المستقبلية نظل النصيحة المثلى في الوقت الحاضر :
«أكثرُوا من تناول الفواكه والخضروات» .

* * *

الفصل الثالث والعشرون

الميلاتونين

هل يعيد لك الشباب؟^(١)

هناك في وسط الدماغ تقبع غدة صغيرة استحوذت على خيال الفلاسفة وطلاب التشريح لقرون عديدة. حجمها لا يزيد على حجم حبة الذرة البيضاء.

وبرغم أنها أول الغدد تشكُّلاً عند الجنين - إذ تبدأ بالتكون بعد ثلاثة أسابيع من الإلقاح - فإنها آخر الغدد التي تبوح بأسرارها في عالم الطب الحديث، هذه الغدة تسمى الغدة الصنوبرية (PINEAL GLAND).

وعلى مدى قرون كثيرة، ثارت التساؤلات حول ذلك المكان الاستراتيجي الذي تحتله من الدماغ، فانبثقت نظريات عديدة عند الإغريق والهنود اعتقدت أن للغدة الصنوبرية علاقة بالجانب الروحي للحياة.

وكانت أول إشارة للغدة الصنوبرية قد ظهرت في كتب الهندوس الدينية (VEDAS)، رسمت فيها الغدة الصنوبرية على أنها أحد مراكز الطاقة الحياتية السبعة، وكان يظن أن هذه الغدة هي قمة تلك المراكز.

وفي القرن الثالث قبل الميلاد وصف الطبيب الإغريقي (هيروفليس) هذه الغدة بأنها المصرة التي تسيطر على جريان (أرواح الحيوانات) أما رينيه ديكارت - الفيلسوف والرياضي المشهور - فقد اعتقد أن الغدة الصنوبرية هي مركز الروح (The Seat of Soul) حين قال في القرن السابع عشر: «إن هناك غدة في الدماغ

(١) نُشر هذا المقال في مجلة (العربي)، العدد (٤٥٥) أكتوبر ١٩٩٦م.

تسمى الغدة الصنوبرية، تقوم فيها الروح بأعمال خاصة لا تقوم بها في أي عضو آخر في الجسم».

وظلت أسرار هذه الغدة غامضة على مر الأيام. حتى إن البروفيسور غونزالز (Gonzalez) الأستاذ المحاضر في جامعة (كولورادو) الأمريكية يقول: «عندما كنت في كلية الطب قبل حوالي ثلاثين عاماً كان أساتذتنا يقولون: إن الغدة الصنوبرية غدة عديمة الفائدة، لا وظيفة لها ولا نشاط. . . وليس لها أدنى دور في جسم الإنسان». ولكننا لم نصدق ذلك الكلام، فهل يعقل أن يخلق الله تعالى غدة في وسط الدماغ عبثاً، لا عمل لها ولا دور؟!.

وبرغم اكتشاف العلماء عام ١٩٥٧م أن هذه الغدة تفرز هرموناً يسمى (الميلاتونين)، فإنه لم يعرف - حتى سنوات قليلة خلت - عن وظيفة هذا الهرمون شيء سوى أنه يخفف من اللون الداكن لجلد الضفادع!!.

الميلاتونين عبر ملايين السنين:

الحقيقة التي أثارت دهشة العلماء أخيراً أن الميلاتونين موجود عند كل الكائنات الحية من نبات، وحيوان، وإنسان بلا استثناء. وحتى الكائنات الحية البسيطة (وحيدات الخلايا) تنتج أجسامها الميلاتونين!!.

وهذا يعني، برأي العلماء، أن الميلاتونين موجود منذ بداية الخليقة على سطح الأرض منذ أكثر من ثلاثة بلايين عام!!.

والأغرب من ذلك أنه على اختلاف تركيب الميلاتونين ظل نفسه، لم يتغير عند كل تلك الكائنات دون استثناء ﴿هَذَا خَلْقُ اللَّهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ﴾ [لقمان: ١١].

فالميلاتونين الذي يسير في أوعيتك الدموية هو ذاته الموجود عند النبات وفي الأسماك، أو في الضفادع والحشرات!!.

والحقيقة أن ذلك التماثل أمر غريب، ونادر الحدوث في عالم الأحياء فهناك عدد ضئيل من المواد التي توجد بنفس التركيب عند كل الكائنات الحية.

وحقيقة أخرى . أن ذلك الهرمون يفرز - منذ أن خلق الله الكائنات الحية على سطح المعمورة - وفق نظام دوري محدد يتبع تعاقب الليل والنهار . فلا يفرز هذا الهرمون إلا في أثناء الليل ، ويتوقف إنتاجه خلال النهار . إنه ﴿صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْفَقَ كُلَّ شَيْءٍ﴾ [النمل : ٨٨] .

وبعد أن يستعرض البروفيسور (رايتر) - الأستاذ في جامعة تكساس الأمريكية - خبرة الأربعين عاماً الماضية في البحوث العلمية التي أجريت على الميلاتونين يخلص إلى نتيجة يقول فيها: «إن وجود الميلاتونين عند كل الكائنات الحية ، بسيطها ومعقدها ، صغيرها وكبيرها ، بتركيب واحد ، لم يتغير ولم يتبدل منذ آلاف الملايين من السنين ، وفق نظام واحد في الإفراز ، ينتج في الليل ، ويختفي في النهار . إن هذا كله يجعل الميلاتونين يلعب دوراً أساسياً على مستوى كل خلايا الكائنات الحية دون ريب أو شك» .

ويتابع البروفيسور رايتر القول: «واليوم ، وبعد آلاف الدراسات العلمية التي أجريت على هذا الهرمون نستطيع القول: إن الميلاتونين مادة من أكثر المواد فعالية في جسم الإنسان ، وإنها تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الجسم في حربه ضد الجراثيم والفيروسات ، وأخرى تشير إلى أنه يحسن نوعية النوم ، ويخفف من متاعب الأرق التي تنتاب الكثيرين ، وخصوصاً أولئك الذين يسافرون مسافات طويلة بالطائرات ، وربما يلعب دوراً في الوقاية من السرطان والحفاظ على حياة صحية مديدة» .

والغريب أن كل التطورات العلمية الحديثة التي حدثت في القرن العشرين ما كانت لتبدي شيئاً من أسرار هذا الهرمون العجيب إلا قبل سنوات معدودات . وخلال السنوات الماضية استحوذ الميلاتونين على اهتمام الكثيرين ، ففي أواخر عام ١٩٩٣م نشرت نتائج دراسة أجريت في معهد ماسوتشيتس الأمريكي ، وقد أشارت تلك الدراسة إلى أن إعطاء الميلاتونين بجرعات صغيرة لا تزيد على (١ . ٠) ملغ قد ساعد على إحداث نوم طبيعي عند من أجريت عليهم الدراسة .

وفي الوقت ذاته نشرت دراسات حول فوائد الميلاتونين في التخفيف من

أعراض السفر لمسافات طويلة بالطائرة، وحيث يصاب الكثيرون بالأرق وعدم انتظام النوم بسبب فارق التوقيت بين منطقة المغادرة والمنطقة التي يصل إليها المسافر، كما هي الحال مثلاً عند السفر من جدة إلى نيويورك أو العكس.

وهاتان الخاصتان للميلاتونين جعلت الكثير من الناس في أمريكا يتناولون الميلاتونين، حتى إن (٢٤) شركة أمريكية تصنع الآن حبوب الميلاتونين، ولم تستطع إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية (F.D.A) الحد من انتشاره في الصيدليات، رغم أنه لم يحصل على ترخيص من هذه الإدارة.

ومن المعروف عادة أن هذه الإدارة تضع قوانين صارمة لتقييد إنتاج وتصنيع وتوزيع الأدوية والأغذية في أمريكا، فلا يخرج دواء إلى المستهلك هناك قبل أن تتأكد هذه الإدارة من سلامته وفعاليته.

كما أثارَت الدراسة التي نشرها البروفيسور (بيرباولي) من إيطالية عام ١٩٩٤م اهتمام الناس، وقد أشارت تلك الدراسة إلى أن إعطاء الميلاتونين للفئران المسنة، وزرع الغدد الصنوبرية المأخوذة من فئران شابة فيها، قد جعلت تلك الفئران المسنة أكثر حيوية ونشاطاً، وعاد جلدها قوياً براقاً.

والحقيقة أن هناك المئات من الدراسات التي تجرى سنوياً على الميلاتونين. حتى إن مجلة طبية رصينة أنشئت قبل سنوات، وأصبحت من المجلات العالمية المعترف بها، خصصت صفحاتها كلها لنشر الأبحاث التي تجرى على الغدة الصنوبرية والميلاتونين، وسميت هذه المجلة (Journal of Pineal Research)، وترأس تحرير هذه المجلة البروفيسور (رايتر) الذي قضى أكثر من ثلاثين عاماً يجري أبحاثه على الميلاتونين.

الميلاتونين والمناعة والعمر:

والميلاتونين يفرز بشكل خاص أثناء الليل. ففي الساعة الثانية أو الثالثة صباحاً بعد منتصف الليل يصل مستوى الميلاتونين إلى قمة إفرازه، وفي الوقت نفسه - كما تشير بعض الدلائل - يزداد عدد الخلايا المناعية في الدم مما يزيد في قوة المناعة في الجسم.

وهناك الآن العديد من الدراسات العلمية التي تجرى حول تأثير الميلاتونين في المناعة.

وتشير الدلائل الأولية إلى أن الميلاتونين قد يلعب دوراً هاماً كمضاد للأكسدة. ومضادات الأكسدة تقوم بتثبيط الجذور الحرة (Free Radicals) التي تهدم أنسجة الجسم وتخرب الخلايا. ومن أشهر مضادات الأكسدة المعروفة الآن الفيتامين (C) والفيتامين (E) والبيتاكاروتين وهو طليعة الفيتامين (A). والحقيقة أن مضادات الأكسدة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في وقاية الجسم من تصلب الشرايين، بل ربما من الأورام أيضاً - كما ذكرنا في الفصل السابق.

ومن المعروف أن إنتاج الجسم من الميلاتونين يتناقص مع تقدم العمر. ففي سن الكهولة يحرم الكثير من الناس من النوم، وتضعف المناعة، كما يزداد حدوث أمراض شرايين القلب والسرطان. والحقيقة أن ما يفرزه المسن من الميلاتونين لا يكاد يذكر، وبرغم أن الدراسات التي أجريت على الفئران أشارت إلى أن استعمال الميلاتونين يمكن أن يطيل عمر الفئران، ويعيد لها شيئاً من مظاهر الشباب، فإنه لا يعرف في الوقت الحاضر فيما إذا كان ذلك ينطبق على الإنسان أم لا.

وينبغي التأكيد على أن معظم الدراسات التي نشرت حتى الآن أجريت على الحيوانات، والبعض القليل منها أجري على عدد صغير من الناس. بل إن معظمها ما زال في مراحله البدائية، أي في مرحلة أنابيب الاختبار والتجارب الأولية على الحيوانات.

وهناك الكثير الذي ينبغي أن نعلمه حول الميلاتونين، نعلم عن فوائده ومحاذيره، وعن أعراضه الجانبية وموانع استعماله. فليس هناك في الوقت الحاضر دراسات طويلة ورصينة على الإنسان تضمن سلامة استعماله على المدى الطويل.

ويقول البرفيسور (Singer) من جامعة أوريغون الأمريكية: إن أبحاث الميلاتونين ما زالت بطيئة، وإن معرفتنا به تزداد تدريجياً، ولا نعرف الآن

بالضبط كيف يستخدم، وما هي الجرعة المثلى التي ينبغي تناولها.
والحقيقة أننا بحاجة إلى دراسة كبيرة ومديدة على الإنسان، وقد يحتاج
الأمر إلى سنوات عديدة قبل أن نستوعب كل التأثيرات الإيجابية والسلبية
للميلاتونين^(١).

* * *

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا (الميلاتونين: هل هو الدواء السحري؟) وهو من إصدار دار المنارة بجدة.

الفصل الرابع والعشرون

هرمون (DHEA) هل هو ينبوع الشباب؟

شاعت مؤخراً دعاية كبيرة لمادة تفرزها الغدة الكظرية في جسم الإنسان وتدعى (DHEA) على أنها ينبوع الشباب المنتظر فما حقيقة الأمر في هذا الموضوع؟ نشرت مجلة اللانست البريطانية الشهيرة مقالاً بتاريخ ١٨ يوليو ١٩٩٨م استعرضت كاتبة المقال الحقائق العلمية في هذا المجال . فالـ (DHEA) اختصار لكلمة (dehydroepiandrosterone) وهي مادة تتحول إلى هرمونات الأندروجين والأستروجين ، ومن ثم تزيد تركيز هذه الهرمونات في الجسم .

ويصل مستوى الـ (DHEA) إلى قمته في العقد الثالث من العمر ثم ينخفض تدريجياً إلى مستوى يعادل (١٠٪) من مستوى الذروة في سن الثمانين . وهذا ما دفع البعض إلى الافتراض بأن هذا الانخفاض هو أحد أسباب الشيخوخة . ولكن هذا يظل فرضية ولم تثبت علمياً بعد .

ويقول البروفسور (جون نسلر) من جامعة فيرجينية الأمريكية : إن استخدام حبوب الـ (DHEA) المتوفرة حالياً في الأسواق الأمريكية، عشوائياً وبدون وصفات طبية أمر غير مقبول . فهناك العديد من الآثار السلبية لاستخدام هذه الحبوب . فزيادة مستوى هذه المادة في الجسم - عند تناول الحبوب - يمكن أن يرفع سكر الدم، كما يزيد مستوى الكوليسترول عند النساء . كما يمكن أن يزداد حدوث (حب الشباب) (Acne) والشعرانية (فرط نمو الشعر في الجسم) وغيرها من تأثيرات هرمون الأندروجين .

ويقول الدكتور (نسلر) أيضاً: «إنه من الغباء تناول دواء لم تثبت فعاليته

بعد ، في الوقت الذي ظهرت بعض آثاره السلبية» .

فهل لتناول الـ (DHEA) من فوائد؟ .

فهناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن الـ (DHEA) يمكن أن يكون لها دور في الوقاية من مرض وهن العظام (osteoporosis) عند النساء في سن اليأس .

ففي دراسة أجريت في جامعة (لافال) الكندية وجد الباحثون أن استعمال كريم الـ (DHEA) لمدة عام واحد قد زاد من كثافة المعادن في العظام ، كما حسن من الخلايا المبطنة للمهبل . وفي حين حدثت هذه الفوائد بالاستخدام الموضعي لكريم الـ (DHEA) فإنه لم تشاهد في هذه الدراسة آثار جانبية على الجسم . وذلك على العكس تماماً من تناول حبوب الـ (DHEA) . ولكن هذا الأمر بحاجة إلى المزيد من التوثيق .

كما لاحظ الباحثون في جامعة كامبردج في بريطانيا أن هناك نقصاً واضحاً في مستوى مادة الـ (DHEA) وزيادة واضحة في مستوى هرمون الكورتيزول عند الأطفال والبالغين المصابين بمرض الاكتئاب السريري .

ولكن لا يستطيع أحد في الوقت الحاضر القول بأن إعطاء الـ (DHEA) يعكس تلك التغيرات .

وهناك دراسة تشير إلى أن حبوب الـ (DHEA) ربما يكون لها دور مساعد في علاج حالات الاكتئاب ، ولكن هذا سابق لأوانه .

كما أن هناك دراسات تجرى الآن على استخدام الـ (DHEA) في مرض الزهايمر (الخرف المبكر) ، وفي مرض آديسون ، وفي الشيخوخة المبكرة .

وبانتظار نتائج تلك الدراسات تظل النصيحة المثلى هي عدم المغامرة في تناول أي دواء مالم تثبت فعاليته وخلوه من الأعراض الجانبية السلبية^(١) .

* * *

(١) LANCET 18 July 1998 .

الفصل الخامس والعشرون

الفياغرا وشباب الحياة الزوجية^(١)

حين يخرج دواء جديد يمس أمراً حيوياً من أمور الإنسان كالحفاظ على الشباب أو القدرات الجسدية أو الجنسية، تثور حوله ضجة إعلامية كبرى تمتد من مؤيد متحمس، يغالي في الدفاع عنه، إلى مشكك مرتاب، يثير التساؤلات والظنون، إلى معارض يبالغ في التشكيك فيه إلى حد الطعن والتكذيب.

فما أن أعلنت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية (F.D.A) في السابع والعشرين من شهر آذار (مارس) ١٩٩٨م موافقتها على استعمال دواء (فياغرا) في علاج العجز الجنسي (العنانة) حتى انطلق عشرات الألوف من الرجال في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية لشراء هذا الدواء، وارتفع سعر أسهم الشركة المصنعة إلى أكثر من الضعف، فقد طرحته في الأسواق بسعر يتراوح ما بين (٨ - ٩) دولارات للحبة الواحدة، وأصبحت حبوب فياغرا خلال أسابيع أسرع الأدوية مبيعاً في التاريخ. ومنذ ذلك الحين، ووسائل الإعلام تتناقل أخبار هذا الدواء، وتثير حوله زوبعة عارمة، وانتقلت هذه الحمى إلى بلادنا العربية، وأصبح الدواء يباع في السوق السوداء بأسعار خيالية، رغم تحذير السلطات الصحية من تناول الدواء قبل أن تصدر تلك السلطات رأيها في هذا الدواء.

فما حقيقة الأمر؟ وهل الفياغرا فعال ومأمون؟ أم أن هناك ضرباً من الدعاية والتهويل؟ ورغم وجود أكثر من عشرين دراسة علمية على الفياغرا إلا أننا كنا ننتظر مقالاً رئيسياً من طرف محايد في مجلة طبية موثوقة، وقد تم ذلك في الرابع

(١) نُشر هذا المقال في مجلة (العربي)، العدد (٤٧٩)، أكتوبر ١٩٩٨م.

عشر من شهر مايو ١٩٩٨م حين نشرت مجلة (New England Journal of Medicine) مقالاً رئيسياً كتبه الدكتور (روبرت يوتيفر) علق فيه على دراسة حول الفياغرا نشرت في نفس العدد، وكانت تلك الدراسة تتألف من قسمين، ففي القسم الأول أعطي (٥٣٢) رجلاً مصاباً بالعجز الجنسي (العنانة) حبوب الفياغرا (بجرعة ٢٥ أو ٥٠ أو ١٠٠ ملغ)، أو حبوباً وهمية قبل ساعة من المعاشرة الزوجية، على أن لا تؤخذ أكثر من حبة واحدة في اليوم.

واستمرت تلك الدراسة مدة (٢٤) أسبوعاً.

أما في القسم الثاني من الدراسة الذي شمل (٣٢٩) رجلاً آخر مصاباً بالعنانة، فقد أعطي هؤلاء حبوب الفياغرا بجرعة تراوحت بين (٥٠ - ١٠٠ ملغ) تبعاً للاستجابة والتحمل.

وقد أظهرت الدراستان أن الفياغرا دواء فعال في علاج العنانة حيث حسن من العجز الجنسي في (٦٩٪) من الحالات.

وعلق الدكتور (يوتيفر) في نهاية مقاله الرئيسي بالقول:

«إن الخوف كل الخوف هو أن يلجأ البعض إلى استعمال ذلك الدواء دون استشارة أي طبيب، ودون إجراء أية فحوصات طبية للتأكد من سبب العنانة. كما أن هناك مخاوف من أن عدداً من الرجال الذين لا يعانون من أي عجز جنسي يمكن أن يستعمل هذا الدواء بدافع من الشراهة الجنسية، وفي ذلك من المخاطر ما لم يكن في الحسبان».

والحقيقة أن الفياغرا لا يعيد الشباب كما يتصور البعض، وإذا ثبتت فعاليته في علاج العنانة فليس معنى هذا أن ينطلق الرجال وراء شهواتهم، ناسين أن الحياة الزوجية هي سكينة ومودة ورحمة قبل كل شيء!!.

ما هو الفياغرا؟

الفياغرا دواء جديد على شكل حبوب، واسمه العلمي سيلدنافيل (Sildenafil). وقد اكتشف هذا الدواء صدفة عندما فشل في استخدامه في علاج الذبحة الصدرية،

فقد لاحظ المرضى الذين تناولوه تحسناً في عجزهم الجنسي .

وتعمل هذه الحبوب على كبح إفراز إنزيم معين يساهم في تكريس العجز الجنسي ، وهذا الإنزيم يدمر مادة تدعى (جي . إم . بي) ، والتي تساعد على إرخاء العضلات الملساء في العضو الذكري مما يزيد في اندفاع الدم عبره .

والفياغرا يمتص بسرعة ، ويصل إلى أعلى مستوى له في الدم خلال ساعة من تناوله عن طريق الفم ، ويستمر تأثيره ما بين (٣ - ٥) ساعات ، ولا يعمل الفياغرا ما لم تكن هناك إثارة جسدية طبيعية ، وذلك على العكس من الحقن المستخدمة موضعياً .

وقد استخدم دواء الفياغرا في عدد من الدراسات التي شملت أكثر من (٣٠٠٠) رجلاً تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٨٧) سنة ، واستمرت تلك الدراسات ما بين (٣ - ٦) أشهر . وكان هؤلاء المرضى مصابين بالعنانة الناجمة عن أسباب عضوية أو نفسية أو الاثنين معاً .

وقد أشارت تلك الدراسات إلى فعالية الفياغرا عند حوالي (٧٠٪) من المرضى بالمقارنة مع (٢٠٪) ممن أعطي دواء وهمياً أثناء تلك الدراسات . أما الجرعات التي استخدمت فكانت (٢٥) أو (٥٠) أو (١٠٠) ملغ . وقد أعطيت حبة الفياغرا قبل ساعة من المعاشرة الزوجية . وكانت الجرعة القصوى المستخدمة في الدراسات (١٠٠) ملغ . وحذرت الشركة المصنعة من استخدامه أكثر من مرة واحدة في اليوم .

هل هناك تأثيرات جانبية للفياغرا؟

ترافق استعمال حبوب الفياغرا ببعض التأثيرات الجانبية ، وكان أكثرها شيوعاً: الصداع وتوهج الوجه (بسبب توسيع الأوعية الدموية) ، واضطراب في رؤية الألوان ، واحتقان الأنف .

وقد حدث الصداع عند (٨, ١٥٪) ممن استخدم حبوب الفياغرا ، وتوهج الوجه عند (٥, ١٠٪) ، وعسر الهضم عند (٥, ٦٪) ، أما احتقان الأنف فشاهد

عند (٢, ٤٪). كما حدث اضطراب عابر في البصر وخاصة في تمييز الألوان عند (٧, ٢٪) من المرضى. وقد يسبب تناول حبوب الفياغرا هبوطاً في ضغط الدم مما يؤدي إلى الإغماء.

هل هناك موانع لاستعمال الفياغرا؟

ينبغي التأكيد أولاً على عدم استعمال أي دواء دون استشارة الطبيب. والحقيقة أننا لا نعرف في الوقت الحاضر كل الحالات التي يحذر فيها من استخدام الفياغرا. ولكننا نعلم بالتأكيد أنه لا يجوز تعاطيه عند مرضى القلب، الذين يتناولون مركبات النيترات (مثل الأيزورديل والأيزمو وأشباهها) فقد يسبب ذلك هبوطاً شديداً في ضغط الدم، ولا بد من تقييم حالة القلب قبل استخدام هذا الدواء خاصة عند المرضى المصابين بنقص التروية القلبية أو جلطة القلب.

ويحذر أيضاً من استخدامه عند المصابين بقرحة المعدة الحادة، والأمراض التي تترافق بالاستعداد للنزف.

ولا يعرف الآن فيما إذا كان استخدام الفياغرا مع الأدوية الأخرى التي تعالج العجز الجنسي قد يؤدي إلى أية مضاعفات أم لا.

وباختصار فإننا لا نعلم ما إذا كان هذا الدواء سيؤدي إلى مشاكل طبية أخرى باستعماله لفترة طويلة أم لا، ولا نعلم كل حقائقه وملاساته.

ولهجة تحذير شديدة نقولها لأولئك الأسوياء الذين يريدون المغامرة في الشهوات دون إدراك ما يمكن أن يعقب ذلك من محاذير.

العنانة مشكلة عالمية :

وإذا كانت تلك الضجة قد أثرت حول هذا الدواء ، فإن ذلك يعود أساساً إلى أن العجز الجنسي مشكلة عالمية تصيب حوالي مئة مليون شخص في العالم. ويقدر الباحثون أن (٣٠) مليوناً من الأمريكيين مصاب بالعنانة. وفي حين يشكو منها (٣٩٪) من الأمريكيين في الأربعين من العمر ، فإن تلك النسبة ترتفع إلى (٦٧٪) عند من هم في السبعين من أعمارهم.

أما في بريطانية وفرنسة فتقدر الدراسات أن (٣٠ - ٤٠٪) من الرجال فوق الأربعين مصاب بالعنانة، ويقدر الباحثون أن أقل من (١٠٪) من المصابين في الغرب يستشيرون الطبيب طلباً للعلاج.

ما هي أسباب العجز الجنسي :

تصنف أسباب العنانة إلى ثلاثة أصناف :

١- الأسباب العضوية : وسببها أمراض عصبية أو هرمونية أو وعائية .

٢- الأسباب النفسية : كالإرهاق الجسدي والنفسي والمشاكل النفسية التي تحيط بالإنسان، والقلق والاكتئاب والهمود النفسي وغيرها .

٣- الأسباب العضوية و النفسية المشتركة .

وفي معظم الحالات تنجم العنانة عن مزيج من الأسباب العضوية والنفسية .
والحقيقة أن تصلب الشرايين مسؤول عن (٤٠٪) من حالات العنانة عند الرجال فوق الخمسين من العمر . فهي شائعة عند المصابين بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب . كما تحدث عند (٢٨ - ٥٩٪) - حسب الدراسات - من مرض السكر .
أما الأمراض المزمنة الأخرى التي تترافق بالعنانة فهي : الفشل الكلوي المزمن، والفشل الكبدي، والتصلب اللويحي، ومرض الزهايمر، والتهاب القصبات الهوائية المزمن، والأمراض النفسية كالهمود والاكتئاب وغيرها . كما قد يحدث العجز الجنسي في حالات أخرى تصيب الحوض مثل العمليات الجراحية لاستئصال البروستات، أو رضوض الحوض أو المعالجة الشعاعية .

وكذا الأمر في أذياب النخاع الشوكي في أسفل الظهر .

أدوية تسبب العجز الجنسي :

لا شك في أن تدخين السجائر وشرب الخمر يمكن أن يسبب العجز الجنسي، كما أن هناك عدداً من الأدوية التي قد تسبب العنانة كتلك المستخدمة في ارتفاع ضغط الدم، والأدوية المضادة للاكتئاب، وبعض أدوية القرحة،

أو الهرمونات، وبعض الأدوية المستخدمة في علاج التهابات المفاصل
والمسكنات والمهدئات .

علاج العنانة :

منذ أمد طويل والإنسان يفتش عن علاج للعجز الجنسي، ويبحث عن دواء
مثالي، والدواء المثالي هو الذي يكون فعالاً، خالياً من التأثيرات الجانبية، سهل
الاستعمال ورخيص الثمن . وما زال الأطباء يطمحون إلى الوصول إلى مثل ذلك
الدواء .

والحقيقة أن علاج العجز الجنسي يتطلب صبراً من المريض وحكمة ودراية
من الطبيب المعالج، فكثيراً من الحالات ذات المنشأ النفسي لا تحتاج إلى دواء
بقدر حاجتها إلى ما يزيل تلك الأسباب من قلق وخوف وأوهام، ولعل ما يبعث
في النفس من طمأنينة الإيمان والاستقرار النفسي والعائلي ما يزيل تلك الأعراض
دون الحاجة للدواء . وقديماً اعتمد الإنسان على النباتات والأعشاب في علاج
العنانة، وأدرك أهمية الزنجبيل والهليون والجنسنج في هذا المجال، كما يمكن
للفيتامين (إي) والزنك أن يمارس بعض الدور، شريطة استشارة الطبيب . ولا شك
أن اتباع الوسائل الطبيعية في العناية النفسية المنشأ هو أفضل سبيل .

ولكن هناك حالات تحتاج إلى علاج طبي، ولا بد في كل الأحوال من
استشارة الطبيب الأخصائي الذي يتقني الخيار الأفضل، وهناك عدد من الأدوية
التي استخدمت في علاج العنانة، ومنها (اليوهمبين الذي استخدم لقرن من
الزمن، وهناك أدوية أخرى (كالترازادول والبروستغلاندين E1) وغيرها، كما أن
هناك الحقن الموضعية وتلك التي تعطى عبر الجلد، وأخيراً يأتي الفياغرا في تلك
الضجة العارمة، فهل سيثبت هذا الدواء فعاليته عندما يستخدمه عدد أكبر من
المرضى؟ وهل سيكون مأموناً بالاستعمال المديد؟

هذا ما سوف نعلمه بالتأكيد في السنوات القليلة القادمة .



الفصل السادس والعشرون

حافظ على عفتك

لقد بات مؤكداً طبيّاً أن الزنا واللواط يتسببان في كثير من الأمراض والأوبئة الفتاكة، والتي تتفاوت في خطورتها ومضاعفتها.

فالأمراض الجنسية مرتبطة أساساً بالزنا واللواط وبقية العلاقات الجنسية الشاذة. أما الزواج فلا يؤدي إلى أي نوع من الأمراض الجنسية طالما كانت العلاقة بين الزوجين فقط، ولم يتدنّس أحدهما بالزنا أو اللواط بغير حليله أو حليته.

وتؤكد إحصائيات عام ٢٠٠٠ أن السيلان - وهو من أكثر الأمراض الجنسية شيوعاً في العالم - يصيب سنوياً أكثر من (٥, ٢) مليون رجل وامرأة في الولايات المتحدة وحدها.

والسيلان ينجم عن الزنا والعلاقات الجنسية المشبوهة، وهو سبب رئيسي لالتهاب الإحليل عند الرجال، والتهاب عنق الرحم عند النساء، وهذا الالتهاب يمكن أن يؤدي عند النساء إلى التهاب الحوض المزمن والعقم، والحمل خارج الرحم، والآلام الحوضية المزمنة. وفي السيلان تخرج إفرازات مليئة بالقيح ومصحوبة بألم مع حرق في البول.

أما الهربس التناسلي، والذي ينجم عن فيروس ينتقل بطريق الاتصال الجنسي، أو اللمس للمناطق المصابة، أو عن طريق الشفاه والفم، فيسبب بشوراً مؤلمة جداً على الفرج عند الرجال أو النساء المصابات. وتستمر الأعراض لمدة أسبوعين أو شهر، ثم تختفي لتظهر من جديد بعد أسبوعين أو شهر من الزمن، وتستمر غارات الفيروس سنين طوال، فمتى دخل فيروس الهربس التناسلي جسم

الإنسان فإنه يظل هناك في كروفر ، مما يؤدي إلى تحطيم نفسية المريض .

والهربس التناسلي يصيب (٥٠٠,٠٠٠) شخص في كل عام في الولايات المتحدة ، وهناك حالياً أكثر من (٣٠) مليون شخص أمريكي مصاب بالهربس التناسلي ، كما يذكر الباحثون أن هناك ازدياداً مريعاً في نسبة حدوث هذا المرض في الولايات المتحدة .

وأما مرض الإيدز فأخر الإحصائيات تشير إلى أن حاملي فيروس الإيدز بلغ عددهم في العالم (٤٠) مليون شخص ، وقد أصيب بالإيدز (١٥) مليون شخص ، ومات منهم (١,٥) مليون شخص حتى أوائل عام ٢٠٠٠ . والسبب الرئيسي لمرض الإيدز هو اللواط ، وإدمان المخدرات ، فحسب أحدث الإحصائيات فإن حوالي (٥٠٪) من الحالات حدثت عند الشاذين جنسياً (اللوطين) ، و(٢٧٪) من الحالات كانت عند مدمني المخدرات . وقد ثبت عدم جدوى استخدام الرفال (Condom) في الوقاية من الإيدز .

فحذار حذار من الوقوع في الزنا أو اللواط ، فما أكثر المصابين بهذا المرض الذين يريدون أن ينشروه عند الآخرين حقداً من أنفسهم على مجتمعهم ، وانتقاماً من الإباحية التي أوصلتهم إلى ما وصلوا إليه .

وأما التهاب الحوض عند النساء ، فهو التهاب حاد يصيب الجهاز التناسلي عند المرأة وخاصة الرحم والمبايض ، و يترافق بإصابات في الأعضاء الأخرى في الحوض ، وينجم أساساً عن انتقال الجراثيم الممرضة عن طريق المعاشرة الجنسية غير الشرعية .

فكثيراً ما يصاب الرجل الزاني بالسيلان وغيره من الأمراض الجنسية ، وربما ينقلها لزوجته الشريفة التي لا ذنب لها ولا جناية ، فصاب بالتهاب الحوض المزمن ، وهنا تبدأ مأساة وأي مأساة ، وتكرر الآلام في حوض المرأة ، وتراجع الأطباء دون طائل ولا جدوى .

أما في الغرب فكثيراً ما تكون المرأة الزانية هي التي جرّت على نفسها تلك

الولايات، ففي الولايات المتحدة وحدها هناك (٥, ٢) مليون امرأة تزور عيادات الأطباء سنوياً تشكو من التهاب الحوض المزمن. وهناك (٢٠٠, ٠٠٠) امرأة تراجع غرفة الطوارئ في المستشفيات سنوياً لهذا السبب، ويكلف التهاب الحوض الولايات المتحدة سنوياً (٥) بليون دولار.

وأما إصابة الجهاز التناسلي بميكروب الكلاميديا فيؤدي إلى التهاب في مجرى البول، وتخرج منه مفرزات قيحية عند الرجال والنساء الذين يمارسون اتصالات جنسية غير شرعية، وهو مرض شائع جداً، وهو أحد أهم أسباب العقم والتهاب الحوض المزمن، والحمل خارج الرحم عند النساء، ويكلف الولايات المتحدة سنوياً أكثر من (٢) بليون دولار. وأما العوامل المؤهبة للإصابة بالتهاب مجاري البول بالكلاميديا فهي سن الشباب، وتعدد الأشخاص الذين تجرى معهم الممارسة الجنسية، وعدم التزوج، وحدث أمراض جنسية سابقة.

ويصيب هذا المرض (٥ - ٢٠٪) من الفتيات الشابات في الولايات المتحدة وهو أكثر الميكروبات شيوعاً لدى النساء المترددات على عيادات الأمراض الجنسية هناك.

ويحدث هذا المرض عند (١٪) من المتزوجات في أمريكا، في حين يحدث عند (٤٪) من المطلقات، وعند (٧٪) من غير المتزوجات هناك.

والحقيقة أن أكثر الدول انتشاراً للأمراض الجنسية المعدية هي الدول التي تتمتع بحرية جنسية غير عابثة بدين أو تعاليم إلهية، بصرف النظر عن تقدمها العلمي أو تأخرها مثل الولايات المتحدة وأوروبا وبعض دول جنوب شرق آسيا مثل الهند تايلاند والفلبين.

كما أن بعض الدول الإفريقية مثل زائير وكينية وإفريقية الوسطى، والتي تحولت غالبيتها عن الدين الإسلامي بفعل حملات التنصير هي أكثر الدول إصابة بالأمراض الجنسية المعدية وأهمها الإيدز. وفي الوقت ذاته نجد في السنغال أقل نسبة للإصابة بالإيدز، وذلك لأن غالبيتها من المسلمين.

وكثير من هذا الأمراض إذا انتقلت من الزوج إلى الزوجة فإنها يمكن أن

تنتقل إلى الأطفال مثل الإيدز والزهري وغيرها، فيصاب الأطفال بهذه الأمراض وليس لهم ذنب ولا جناية.

وبعد هذا كله ألم يقل الرسول عليه الصلاة والسلام: «لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا»^(١).

ونحن نقول كما قال ربنا سبحانه وتعالى:

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾ [الأنعام: ١٥١].

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: ٣٢].

ولا يحل مشكلة انتشار الأمراض الجنسية استخدام الرفال أو المضادات الحيوية، ولا يحل المشكلة أيضا ما ينصح البعض في الغرب من الاقتصار على خليل أو خلية وعشيق أو عشيقة، بل الحل الحقيقي يتمثل في كلمة واحدة هو الإحصان. وقد وردت هذه الكلمة في العديد من الآيات، يقول تعالى:

﴿وَالْمُعَصَّنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ كِتَابَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَأُحِلَّ لَكُمْ مَّا وَرَاءَ ذَلِكَ أَن تَبْتَغُوا بِأَمْوَالِكُمْ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسْفِحِينَ﴾ [النساء: ٢٤]، أي متزوجين غير زانين.

وأول وسائل الإحصان هي الإسلام والإيمان، فإذا ما اتقى المرء المؤمن آتاه الله التقوى، والتقوى هي أن يتقي محارم الله، ويتجنب سخطه ما استطاع إلى ذلك سبيلاً. وثاني هذه الحصون أهمية الزواج.

وقد جعل الإسلام العفة من القضايا الهامة التي اعتنى بها أيما اعتناء، والعفة تبني على طهارة القلب، وعلى منع عوامل الإثارة الخارجية؛ من منع الاختلاط بين الرجال والنساء، وغض البصر وعدم التبرج، وسدّ كل دواعي الزنا، ومنع وسائل الإعلام المختلفة التي تدعو إلى الفاحشة بطرق ظاهرة وخفية.

(١) أخرجه ابن ماجه والحاكم والبراز.

ومن لوازم الإحصان منع أنواع الفجور من علب الليل والمسارح
والكباريهات ، واختلاط الرجال بالنساء كاسيات عاريات ، وما يحدث في المسابح
في كثير من البلاد الإسلامية مما يندى له الجبين^(١) .

* * *

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتاب (الأمراض الجنسية : أسبابها وعلاجها) للأستاذ
الدكتور محمد علي البار .

المراجع

١- المراجع الأجنبية :

- 1 - Current Medical diagnosis & treatment 2000.
- 2 - Harrison's Principles of Internal Medicine 1999.
- 3 - Johns Hopkins Family Health Book 1999.
- 4 - The Oxford Medical companion 1999.
- 5 - Mayoclinic Family Health Book 1998.
- 6 - The British Midical Association Family Health 1995.
- 7 - Braunwald's Heart Disease 1997.
- 8 - Laurence Clinical Pharmacology 1998.

* * *

٢- المراجع العربية :

- ١ - د. مصطفى محمود صلاح الدين: سلامة العيون، دار أخبار اليوم - القاهرة.
- ٢ - الروبي أبو شادي: الجهاز الهضمي (أمراضه والوقاية منها)، مركز الأهرام للنشر - القاهرة.
- ٣ - د. الزيايدي عبد الرحمن: سلامة كبدك، دار أخبار اليوم - القاهرة.
- ٤ - د. عبد الله عبد الرحيم: الأمراض الجلدية أنواعها وأسبابها والوقاية منها، مركز الأهرام للترجمة والنشر - القاهرة.

- ٥ - د. فراج عز الدين : الإسلام والوقاية من الأمراض ، دار الرائد العربي - بيروت .
- ٦ - د. سنارة حسن : العمود الفقري (آلامه وأمراضه) ، دار المعارف - القاهرة .
- ٧ - د. شرف محمد : الطعام صديقي ، دار أخبار اليوم - القاهرة .
- ٨ - د. طحان أحمد محمد : الالتهابات ، الإيدز ، السفلس ، سرطان الجلد ، الدار العربية للعلوم - بيروت .
- ٩ - د. رفعت محمد : ألم الرقبة والظهر ، دار أخبار اليوم - القاهرة .
- ١٠ - د. عسكر أحمد عبد المنعم ، د. حتوت محمد حافظ : الغذاء بين المرض وتلوث البيئة ، الدار العربية للنشر - القاهرة .
- ١١ - د. فهميم إبراهيم : صحتك النفسية والبدنية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب - القاهرة .
- ١٢ - د. الدنشاري عز الدين : الوصايا العشر لتنشيط جهاز المناعة ، دار الشعب للصحافة - القاهرة .
- ١٣ - د. أبو رية محمود سامي : الفشل الكلوي (الوقاية والعلاج) ، دار المعارف - القاهرة .
- ١٤ - نخبة من الأطباء (ترجمة إلهام عثمان محمود) : عش شاباً تعمر طويلاً ، دار الفرجاني - لندن .
- ١٥ - د. عريان نظمي صبحي : صحة الإنسان بين الأغذية المحفوظة والمعلبات ، دار المعارف - القاهرة .
- ١٦ - د. أندرسون كليفورد : طريقك إلى الصحة والسعادة ، دار الشرق الأوسط - بيروت .

١٧ - عبد العال محمد عبد المنعم : نظرات إسلامية على الأمراض الجلدية والتناسلية.

١٨ - يكن فتحي : الإسلام والجنس ، مؤسسة الرسالة - بيروت .

١٩ - د. سامح لبيب : علاج مشاكل الجهاز الهضمي ، دار أخبار اليوم - القاهرة .

٢٠ - د. مرشد فاروق : أسنانك وكيف تحافظ عليها ، دار المعارف - القاهرة .

٢١ - د. البار محمد علي : زرع الكلى والفشل الكلوي ، دار القلم - دمشق .

* * *

الفهرس

الموضوع	الصفحة
الإهداء	٥
المقدمة	٧
الفصل الأول: قل لي ما تأكل... أقل لك من أنت	١٣
- ملوثات البيئة سموم قاتلة	١٥
- استخدام العقاقير الطبية في الإنتاج الحيواني	١٥
- المواد المضافة للأغذية	١٦
- الهرم الغذائي	١٧
- توصيات المنظمة الصحية الأمريكية	١٨
- وصايا صحية للحياة اليومية	١٩
- وصايا للبيت	٢٠
الفصل الثاني: هل هناك غذاء بقي من السرطان؟	٢٢
الفصل الثالث: حافظ على مناعة جسمك	٢٥
الفصل الرابع: دواؤك في بيتك: الثوم والعسل والحبة السوداء ...	٣١
الفصل الخامس: فوائد زيت الزيتون: هل من مزيد؟	٣٦
الفصل السادس: حافظ على حيويتهك ولياقتك	٤١
الفصل السابع: حافظ على سلامة أعصابك	٤٤
الفصل الثامن: هل من حياة بلا صداع؟	٤٨
الفصل التاسع: جلطة القلب: لماذا تزحف نحو الشباب؟	٥٦
- هل الهوموسيستين هو السبب؟	٥٩

٦١	- الجراثيم هي السبب؟
٦٢	- الفيبرينوجين
٦٣	- الكولسترول والتریغلیسرید
٦٣	- البدانة
٦٤	- السكري
٦٤	- العوامل النفسية
٦٧	الفصل العاشر : حافظ على سلامة كبدك
٦٨	- التهاب الكبد الفيروسي
٧٠	- الكحول والكبد
٧١	- البلهارسيا
٧٣	الفصل الحادي عشر : حافظ على سلامة كليتيك
٧٥	- النصائح الذهبية لتجنب الفشل الكلوي
٧٨	الفصل الثاني عشر : حافظ على سلامة معدتك وأمعائك
٨١	الفصل الثالث عشر : حافظ على سلامة رئتيك
٨٣	الفصل الرابع عشر : حافظ على سلامة جلدك
٨٤	- مستحضرات التجميل : ما لها وما عليها؟
٨٥	- صبغات الشعر
٨٥	- مزيلات الرائحة
٨٦	- الجلد وضوء الشمس
٨٧	- تجعد الجلد
٨٩	- كيف نتجنب سرطان الجلد
٩١	الفصل الخامس عشر : حافظ على سلامة شعرك
٩١	- تقصف الشعر
٩٢	- الشعر الجاف
٩٢	- الشعر الدهني
٩٣	- الشامبو والشعر
٩٤	- مكيفات الشعر

٩٥	- سقوط الشعر
٩٦	- قشرة الرأس
٩٧	الفصل السادس عشر : حافظ على سلامة عظامك
٩٧	- وهن العظام
١٠٠	الفصل السابع عشر : حافظ على سلامة ظهرك
١٠٢	- الوقاية من ألم الظهر
١٠٦	الفصل الثامن عشر : حافظ على سلامة رقبتك
١٠٨	الفصل التاسع عشر : حافظ على سلامة أسنانك
١٠٩	- كيف تحمي أسنانك من التسوس
١١١	الفصل العشرون : حافظ على سلامة بصرك
١١١	- الجلو كوما
١١٣	- اعتام عدسة العين (الكاتاراكت)
١١٦	الفصل الحادي والعشرون : حافظ على صحة قدميك
	الفصل الثاني والعشرون : مضادات الأكسدة : هل تنتهي معاناة
١١٩	الإنسان من الأمراض ؟!
١٢٨	الفصل الثالث والعشرون : الميلاتونين : هل يعيد لك الشباب ؟! ..
١٣٤	الفصل الرابع والعشرون : هرمون (DHEA) : هل هو ينبوع الشباب ؟
١٣٦	الفصل الخامس والعشرون : الفياغرا وشباب الحياة الزوجية
١٤٢	الفصل السادس والعشرون : حافظ على عفتك
١٤٧	المراجع
١٥١	الفهرس

* * *

قائمة المؤلفات

- ١ - وصايا طبيب، دار القلم - دمشق، دار البشير - جدة (الطبعة الثانية).
- ٢ - كيف تقي نفسك من أمراض القلب: دار القلم - دمشق، دار البشير - جدة (الطبعة الثانية).
- ٣ - ارتفاع ضغط الدم: دار القلم - دمشق، دار البشير - جدة (الطبعة الثانية).
- ٤ - الدهون . . والكولسترول . . والقلب، دار القلم - دمشق، دار البشير ومكتبة السوادي - جدة (الطبعة الرابعة).
- ٥ - دليلك إلى عمليات القلب الجراحية (بالاشتراك مع الدكتور عبد الله عشميق) الخدمات الطبية للقوات المسلحة بالرياض.
- ٤ - دليلك إلى القثطرة القلبية: (بالاشتراك مع الدكتور خالد الشيببي والدكتور وقار أحمد). الخدمات الطبية للقوات المسلحة بالرياض.
- ٧ - كيف تتخلص من الصداع، دار المنارة - جدة.
- ٨ - كيف تتخلص من الإمساك، دار القلم - دمشق، دار البشير - جدة (الطبعة الثانية).
- ٩ - الميلاتونين: هل هو الدواء السحري؟ دار المنارة - جدة.
- ١٠ - قيسات من الطب النبوي والأدلة العلمية الحديثة، مكتبة السوادي - جدة (الطبعة الثانية).
- ١١ - زيت الزيتون بين الطب والقرآن، دار المنارة - جدة (الطبعة الرابعة).
- ١٢ - الأسرار الطبية الحديثة في السمك والحوت، دار المنارة - جدة (الطبعة الثالثة).

١٣ - القهوة والشاي ، فوائدها وأضرارها ، دار القلم - دمشق ، دار البشير -
جدة (الطبعة الثانية) .

١٤ - الدليل الطبي والفقهى للمريض في شهر الصيام ، مكتبة السوادى -
جدة .

١٥ - النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن ، دار المنارة - جدة (الطبعة
الثالثة) .

١٦ - الأسودان : التمر والماء ، دار المنارة - جدة (الطبعة الثالثة) .

١٧ - الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل ، دار القلم - دمشق ، دار
البشير ومكتبة السوادى - جدة (الطبعة الرابعة) .

١٨ - معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي ، دار القلم - دمشق ، دار
البشير ومكتبة السوادى - جدة (الطبعة السادسة) .

١٩ - الشفاء بالحبة السوداء بين الإعجاز النبوي والطب الحديث ، دار
القلم - دمشق ، ودار البشير ومكتبة السوادى - جدة (الطبعة السادسة) .

٢٠ - أطباء الغرب يحذرون من شرب الخمر ، دار القلم - دمشق ، دار
البشير - جدة .

٢١ - حذار حذار من هذه الكتب ، دار القلم - دمشق ، دار البشير - جدة .

٢٢ - الرضاعة من لبن الأم ، مكتبة السوادى - جدة (الطبعة الثانية) .

٢٣ - أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث ، مكتبة السوادى - جدة
(الطبعة الثانية) .

٢٤ - الداء والدواء بين الأطباء والأدباء ، دار القلم - دمشق ، دار البشير -
جدة .

٢٥ - كيف تربي أبنائك في هذا الزمان ، دار القلم - دمشق ، دار البشير -
جدة .

٢٦ - الصيام بين الفقه والطب (بالاشتراك مع الدكتور محمد علي البار)
الدار السعودية - جدة .

٢٧ - القشرة والصلع والشيب والحناء ، مكتبة السوادي - جدة .

٢٨ - الحمى الروماتيزمية (بالاشتراك مع الأستاذ الدكتور منصور الترهة)
جمعية القلب السعودية - الرياض .

٢٩ - الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية (بالاشتراك مع الأستاذ الدكتور
منصور الترهة) جمعية القلب ، السعودية - الرياض .

٣٠ - هكذا كانوا يوم كنا (الطب في أوروبا وعند المسلمين) ، دار المنارة -
جدة .

٣١ - قلبك بين الصحة والمرض ، دار القلم - دمشق ، دار البشير - جدة .

٣٢ - أمراض القلب والوقاية منها (بالاشتراك مع الأستاذ الدكتور منصور
الترهة) ، كتيب المجلة العربية العدد الخامس والثلاثون ، فبراير ٢٠٠٠ م .

٣٣ - أسعد نفسك وأسعد الآخرين ، دار القلم - دمشق ، دار البشير - جدة .

34 - Hope heartcare handbook, Manchester Free Press 1987,
Manchester.

35 - handbook of coronary care, blackwell Scientific is Puplication
1990 London

36 - Patient's Guide To heart disease (with Dr.Fawaz Akhras). Dar
Al-manara. Jeddah 1999.

* * *