

# الموسوعة الطبية الحديثة

الجزء الثامن (ز-ص)

من زهدى (يفلس) إلى صحة عقلية

تأليف

مجموعة من علماء هيئة المطبعة الذهبية

رئيس التحرير

الدكتور أحمد عنان، الدكتور محمد أحمد سليمان

ترجمة الدكاترة

أبراهيم أبو النجا، عيسى حمدي المازني، لويس دوس







# الموسوعة الطبية الحديثة

أجزء الثامن

(ز-ص)

من زهرى سيفلس إلى صحة عقلية



تصدر هذه السلسلة بمعاونة  
لجنة النشر العلمي بوزارة التعليم العالي



هذه ترجمة الموسوعة الطبية الحديثة

**MODERN MEDICAL ENCYCLOPEDIA**

تأليف : نخبة من علماء مؤسسة

**GOLDEN PRESS**



## لصية الإشراف على أليف المرسومة المجلس الاستشاري

**تشارلز . و . إيرنج :**

أستاذ ورئيس قسم الأمراض العصبية بكلية الطب  
بجامعة سنسنتي .

**ليون فا بوجارتتر :**

أستاذ أمراض الأطفال بكلية كورنيل الطبية .

**هنري برينارد :**

أستاذ الأمراض الباطنية بكلية الطب بجامعة كاليفورنيا .

**هارى . ف . دولنج :**

أستاذ الأمراض الباطنية بكلية الطب جامعة  
إيلينوى .

**فرانك فريمت سميث :**

الأستاذ الزائر في علم النفس بكلية الطب بجامعة  
تمبل فيلادلفيا .

**برنارد لاون :**

مخترع محول القلب لاون .  
مدير عيادة الفريمان التاجي بمستشفى بيتر بنت  
بريجهام بمدرسة الصحة العامة بهارنارد .

**أيرفين . ه . باج :**

رئيس جمعية القلب الأمريكية .

**جون . ه . بيتروز :**

المدير المشارك للبحث بمؤسسة القلب الأمريكية .

**تشارلز . ا . راجان :**

أستاذ الأمراض الباطنية بكلية الأطباء والجراحين  
بجامعة كلومبيا بنيويورك .

**البرت . ب . ساين :**

مطور لقاح ساين الغمى لمرض التهاب السحايا .  
أستاذ متبخر الخدمة للبحث في أمراض الأطفال بكلية  
الطب بجامعة سنسنتي .

**ليونارد . ا . شيل :**

الجراح العام بالخدمة الصحة العامة للولايات المتحدة  
سابقا .

**ميرون . ا . ويجمان :**

عميد مدرسة الصحة العامة وأستاذ أمراض الأطفال  
بمدرسة الطب بجامعة ميشيغان .

**بول دادل هو ايت :**

أستاذ زائر في الأمراض الباطنية بكلية الطب  
بهارنارد .



# هيئة الترجمة العربية

## رئيساً التحرير

**الدكتور محمد أحمد سليمان**

وكيل جامعة القاهرة

عضو مجمع اللغة العربية

**الدكتور أحمد عمار**

عميد كلية الطب بجامعة عين شمس سابقاً

عضو مجمع اللغة العربية

## المترجمون

**الدكتور عيسى حمدي المازني**

وكيل وزارة الصحة ( سابقاً )

خبير بمجمع اللغة العربية

**الدكتور ابراهيم أبو النجا**

عميد كلية طب المنصورة

خبير بمجمع اللغة العربية

**الدكتور لويس فوس**

أستاذ مساعد بكلية الطب بجامعة عين شمس ( سابقاً )

خبير بمجمع اللغة العربية



## هذه الموسوعة

مرشد عالمي موضع الرسوم يتكفل بالإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمرض والصحة ، والعافية الجسدية والعقلية ، والإسنان الأول ، والصحة العامة ، من ضمننا السورة في السموات الشخصية والعائلية ، وارتباطها بالصحة الجيدة .



الناشر

مؤسسة سجل العرب

بإشراف الأستاذ الدكتور إبراهيم عبد

۲۶ شارع شريف - اسكندرية - القاهرة

تليفون ۴۹۹۹۹ - ۵۲۳۰۹



## محتويات الجزء الثامن

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١١٠٦	سرطان الرئة	١٠٧٥	زهري (سفسس)
١١٠٨	سرير وفراش	١٠٧٧	زواج
١١١٤	سفال ديكى	١٠٨١	زوائد أنفية
١١١٥	سعر	١٠٨٢	زيادة الحجر
١١١٦	سفل	١٠٨٢	زيت الخروع
١١١٧	سفل عضلى	١٠٨٣	زيت كبد الحوت
١١١٩	سقاوة	١٠٨٣	زيت معدنى
١١٢٠	سقم السيارات	١٠٨٤	ساركوما - ورم لحمى
١١٢٠	سقم تخفيف الضغط	١٠٨٤	ساقفة (أذن الظفر)
١١٢٠	سقوط	١٠٨٥	سالونوية
١١٢٠	سكر - تسمم	١٠٨٥	سببية (وأناة)
١١٢١	سكنى وصحة	١٠٨٦	ستربتوميسين
١١٣٠	سل	١٠٨٦	سجابر
١١٣٠	سلامة العقل	١٠٨٧	سحبية سائدة
١١٣٠	سلامة السباحة	١٠٨٧	سحار غمى سيليكى
١١٣٤	سلس البول والبراز	١٠٨٧	سحاق
١١٣٥	سلى	١٠٨٧	سحج
١١٣٥	سمنط	١٠٨٨	سسد
١١٣٦	سم اللبالب والبلوط والسحاق	١٠٨٨	سدادية
١١٣٨	سماعة الصمم	١٠٨٩	سرطان

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١١٨٨	شعيرات دموية	١١٤٠	سمع
١١٨٨	الشفقان	١١٤٤	سموم وتسمم
١١٨٨	شفة أرنية	١١٤٦	سن
١١٨٨	شق فص المخ	١١٥٣	سن صناعية
١١٨٩	شق قيصري	١١٥٤	سن اللبن
١١٨٩	شلل	١١٥٧	سوء انطباق الأسنان
١١٩١	شلل الأطفال	١١٥٨	سوء التغذية
١١٩٢	شلل العصب الوجهي	١١٥٩	سوء الهضم
١١٩٣	شلل مخي	١١٦٠	سيانيد
١١٩٦	شم	١١٦٠	سيلان
١١٩٦	شهادة الميلاد	١١٦٣	سيلان أبيض ( لوكوريا )
١١٩٧	شهوة الطعام	١١٦٥	شامة ( خال )
١١٩٨	شيخوخة	١١٦٦	شبق
١٢٠٨	سادية	١١٦٦	شحم
١٢٠٨	صبغة الأفيون الكافورية	١١٦٨	شخصية سيكوباتية
١٢٠٨	صبغى (كروموزوم)	١١٦٩	شذوذ جنس ( اشتها المائل )
١٢٠٩	صداف	١١٧٣	شريان
١٢١٠	صحة صناعية	١١٧٣	شظف ( ظفر منقرض )
١٢١٠	صحة عامة	١١٧٣	شظية
١٢١٦	صحة عقلية	١١٧٤	شعر

وقرحة الزهري صابسة ، وتظهر على قصب الرجل أو على فرج المرأة أو في مهبلها . وقد تظهر على الشفتين أو الثدي أو الأصابع أو حول الشرج .

ويمكن رؤية جراثيم الزهري إذا فحص رشيح القرحة تحت المجهز . أما فحص الدم الخاصة بالزهري — فحص فاسرمان وفحص كان — فتكون سلبية في زهري الطور الأول غالباً .

وتزول قرحة الزهري فيما بين عشرة أيام وأربعين يوماً بغير علاج ، وقد يؤدي ذلك إلى الاعتقاد الخاطئ بالشفاء . وقد لا تظهر قرحة الزهري إطلاقاً أو تكون صغيرة فلا يميزها الفاحص .

ويعالج الزهري بالبنسلين في جرعات كافية ، وكذلك بغيره من المضادات الحيوية كالتراسيكلين ، ويجب أن يكون العلاج بوساطة طبيب .

#### الطور الثاني

يبدأ بعد زوال القرحة بمدة تتراوح بين شهرين وستة أشهر ويستمر سنتين تقريباً .

وأول أعراض الزهري في طوره الثاني ظهور طفح على جزء من أجزاء الجسم ثم يغطي سطح الجلد كله ، وكذلك راحتي اليدين وأقصى القدمين . وقد يشبه طفح الحصبة ، ولكنه لا يسبب حكة . ولا يمكن التحقق من أنه طفح الزهري إلا بفحص الدم .

#### Syphilis

#### زهري (سفسلس)

مرض معد يصيب كل أنسجة الجسم وأعضائه .

ويسبب الزهري نوع من البكتريا يسمى الحلزونيات أو اللولبيات تنتقل من شخص إلى آخر من طريق الاتصال الجنسي . وتدخل الجسم خلال شرج أو مسحج بالجلد أو بنشاء مخاطي . ونظراً إلى أن مدة بقاء هذه البكتريا خارج الجسم لا تتجاوز بضع ثوان فإنه يندر انتقالها بطريق اللس أو الأكل والشرب من إناء سبق أن استعمله مصاب بالمرض . كما يستحيل انتقالها من طريق مقاعد المراحيض .

ويمكن البرء التام من الزهري بالعلاج ، أما إذا لم يعالج أو إذا عولج بإهمال انتشر المرض وأتلف الجسم . ولا يورث الزهري ، ولكنه ينتقل من الأم المصابة به إلى جنينها وهو ما يسمى الزهري الخلقى أو الولادى ، ويظهر على الوليد وقت الولادة أو بعد ذلك .

#### أطوار الزهري الثلاثة

للزهري ثلاثة أطوار مختلفة الأعراض ، وتسمى على التوالي الأول والثاني والثالث .

#### الطور الأول

تصل جراثيم الزهري إلى الدم بعد اختراقها الجلد أو النشاء المخاطي بساعات قليلة . وتنتشر بجميع الجسم بعد أسبوع تقريباً .

وأول علامات الزهري ظهور قرحة التميزة بعد العدوى بمدة تتراوح بين تسعة أيام وثلاثة أشهر ، وهي ثلاثة أسابيع في المتوسط .

خطيرة بالزتين والقلب والمخ وجميع الأعضاء الداخلية. ويصيب الزهري العظام والمفاصل والجلد. وقد يسبب الزهري قروحاً عميقة بالساقين والتهاباً مزمناً بالعظم، وثقباً بالحنك الرخو. والزهري يميت في طوره الثالث إذا أصاب القلب أو الجهاز العصبي المركزي. وسبب الوفاة في إصابة القلب أو الأورطى أو أصمته انقباض الأورطى أو إخفاق القلب.

وتسبب إصابة الجهاز العصبي المركزي شللاً قد يؤدي إلى الجنون والموت، وتشخص إصابة الجهاز العصبي بفحص السائل الشوكي. ومن إصاباته المصبية التخليج الحركي حيث يفقد المصاب التوازن.

ويحتاج علاج الطور الثالث للزهري إلى وقت أطول من طوره السابقين. وقد يصعب إتمام علاجه، ولكن العلاج بالبنسلين وغيره من المضادات الحيوية قد أبرأ الكثير من حالات الزهري في طوره الثالث.

#### الزهري الخفي

ينتقل من الأم إلى الجنين خلال السخد، وقد يؤدي ذلك إلى الإجهاض أو إلى موت الجنين. فإذا ما ولد حياً أصيب بالحنق وسيلان الأنف والهزال وظهر عليه الطفح— وبخاصة حول الأعضاء التناسلية — فيما بين الثلاثة والثمانية الأسابيع الأولى من عمره. ومن مظاهر الزهري الخفي التشوه والعمى والسمم والشلل والجنون.

وقد تظهر قروح غخاطية بيض في داخل الفم والحلق وحول أعضاء التناسل والشرج. ومن أعراضه أيضاً صداع وحمي وإحساس بالمرض. وقد تسقط خصل من الشعر، وتألم العظام والمفاصل، وتظهر الأنيميا (فقر الدم) وتأثر العينان.

والزهري في طوره الثاني معد جداً وينتقل بسهولة، وهو ينتشر بالتقيل إذا ظهرت قروح غخاطية على الشفتين أو الفم.

ويتوارى هذا الطور أيضاً بعد مدة تراوح بين ثلاثة أسابيع واثني عشر أسبوعاً، ولكنه قد يعاود المرض. ويسمى الطوران الأول والثاني من أطوار الزهري بالزهري المبكر.

وحفوص الدم إيجابية في الزهري الثانوي ويعالج أيضاً بالبنسلين وغيره من المضادات الحيوية. ولا يعرف غير الطبيب تقدير جرعات العلاج ومداه.

#### الطور الثالث

هو الطور النهائي أو الزهري الكامن أو الزهري السكّين، وقد يظهر بعد زوال الزهري الثانوي مباشرة أو بعد سنين طوال تراوح بين خمس سنوات وخمس عشرة سنة أو أكثر. وقد لا يشعر به المصاب رغم وجود الجراثيم في داخل جسمه، وقد يكون حفص الدم سلبياً. وهذا الطور قليل العدوى، ولكنه شديد الخطورة على المصاب نفسه. وتغزو الجراثيم جميع خلايا الجسم فتسبب فقد الإبصار وأمراضاً

بالملاج فقط وليس من شأنهم التدخل في غير ذلك . وهناك أيضاً عيادات حكومية متخصصة في علاج الزهري .

#### الوقاية

أفضل طرائق الوقاية تجنب الأشخاص المصابين بالزهري ، أو على الأقل اتخاذ الحيطة التي تمنع انتقال العدوى منهم ، وغسل الأعضاء التناسلية غسلاً جيداً بعد انتهاء العملية الجنسية .

ويمكن منع الإصابة بالزهري من طريق التلميم ، وذلك بنشر وسائل الوقاية منه بين طلاب المدارس والجامعات .  
( انظر أيضاً : سيلاد ، وامراض زهرية ) .

#### زواج

#### Marriage

للزواج تقاليد تختلف في الشعوب والبيئات المختلفة . ففي مصر تقوم أمسترا الفتي والفتاة بدور أساسي في الزواج . ويتوقف مدى حرية الفتاة في اختيار الزوج على نصيبها من الثقافة ، وفتاة المدينة أوفر نصيباً في ذلك من فتاة القرية . وتختلف نظرة الفتي وبواعثه على الزواج عن نظرة الفتاة . ولا شك في أن لاختلاف العنصر ودرجة الثقافة ومركز الأسرة الاجتماعي والاقتصادي أثر كبير في ذلك .

وللوقاية من الزهري الخلق يجب فحص دم الحوامل في أشهر الحمل الأولى ، ثم يبد العلاج قبل الشهر الخامس لمنع عدوى الجنين . والحامل المصابة بالزهري دون علاج تلد أطفالاً مصابين به ، فيما عدا واحداً بين كل ستة أطفال . ويمكن شفاء الوليد إذا ما عولج بعد الولادة مباشرة .

#### فحص الدم

لما كان المصاب بالزهري قد لا تظهر عليه أعراض ما في أطواره الثلاثة ، كان من الضروري فحص الدم لتشخيصه . وأفضل الفحوص المروقة فحص فاسرمان وفحص كان . وليست هناك طريقة للتحصين من الزهري . لذلك يجب فحص الدم للزهري كلما أجرى الفحص الطبي الدوري ، للبدء بعلاجه فور تشخيصه . ويجب إجراء هذا الفحص قبل الزواج .

#### رعاية الطيبة

تجب استشارة الطبيب بمجرد ظهور أعراض الزهري ، كما يجب ألا يكل المريض أمر العلاج إلى نفسه أو إلى الدجالين . وعلاج الزهري يحتاج إلى طبيب متخصص يعرف تقدير جرعات الدواء ، ومدة العلاج ، والتقصير في ذلك شديد الضرر والخطورة .

كما ينبغي ترك التردد في استشارة الطبيب بمجرد الخوف أو الحجل ، فالأطباء يقومون

اختيار الزوج أو الزوجةمدة الخطبة

يجب استغلال مدة الخطبة لكشف وجوه الوفاق أو الثباين بين الخطيبين ، وأن يعرف كل منهما الآخر ويقر قبوله ، على محاسنه ومساوئه . على أنه قد يصعب على الخطيبين في مثل هذه المواقف أن يكون حكمهما على الأشياء صحيحاً ، نظراً إلى أن نضجها لا يكون قد اكتمل بعد .

وهناك مسائل مينة يجب الاتفاق عليها قبل الزواج لا بعده ، وأهمها إنجاب الأطفال وطريقة تربيتهم ، وكذلك طرائق العيشة ، وسلوك كل منهما نحو والدي الآخر وأقاربه . ومنها أيضاً طريقة قضاء أوقات الفراغ ، وهل تعمل الزوجة ، ومن يتولى شؤون العائلة المالية ، وما نوع البيت الذي يختارانه : ولا يتوقع الإنسان أن يكون زوجه صورة «طبق الأصل» من نفسه ، وقليل من يرغب في ذلك ، ولكن وجود خلافات عميقة بين الزوجين أمر شديد الخطورة على الزواج . وللأصهار دور كبير في الزواج ، ولذلك ينبغي التعرف إليهم في وقت الخطبة وبذل ما استطاع لكسب محبتهم وصدقتهم .

ويجب في مدة الخطبة توثيق الرابطة العاطفية بين زوجي المستقبل ، ولا يكفي أن تكون مجرد افتتان أو اشتها ، بل يجب أن تبني على أساس من العطف والحنان .

درس علماء النفس الكثير من حالات الزواج لكشف عوامل النجاح أو الإخفاق فيه ، ووضعوا في ذلك قواعد عامة ، لا تخلو من استثناء في بعض الأحيان .

وأهم عنصر في الزواج هو الشخصية . فالشخص المتفائل المتعاون الذي يميل إلى تقدير الناس والعطف عليهم ومشاركتهم عاطفياً قين بأن ينجح في زواجه . أما المتشائم المتسلط المحب لذاته أو الشديد الخضوع لغيره ، فإنه لا يكون حليف السعادة . ويتعذر أن تكتمل الحصال المطلوبة في شخص واحد ، ولكن يكفي توافر بعضها لكي تجعل من الزواج هناءة ومن البيت سكناً سعيداً .

وقد يصعب على الفرد الموامة بين معيشتة ومعيشة شريك يختلف عنه في التقاليد والمادات . ومن المستحسن أن يتقارب الزوجان في مستوى التعليم والنظرة الفلسفية والجنسية والطبقة الاجتماعية والاقتصادية . على أن ذلك بما يصعب تطبيقه . فإذا تطابقت ميول الزوجين ونظرتهما إلى الحياة واستعدادهما لتقبل ما قد يقوم بينهما من خلاف ولمواجهة مشكلات الحياة معاً ، كان ذلك من مزايا الزواج وفوائده . على أنه ينبغي أن تناقش هذه المسائل كلها في صراحة ووضوح قبل الزواج وليس بعده .

سن للزواج تتراوح بين سن الثانية والعشرين وسن الثلاثين وأن تزيد سن الزوج على سن الزوجة نحو أربع سنوات إلى سبع ، وإن كانت هناك زيجات سعيدة تزيد فيها سن الزوجة على سن الزوج ما بين سنة واحدة وخمس سنوات .

وقد يؤجل الزواج أحياناً لأسباب اقتصادية . ويمكن القول على وجه العموم إن الرجل الذي يبلغ سن الخامسة والثلاثين دون أن يتزوج يظل عزباً باختياره ، ولكن ذلك ليس صحيحاً في أغلب الأحوال في المرأة . وزواج المطلق أو المطلقة أمر يحتاج إلى التفكير العميق ، وإن كان إخفاق الزواج مرة لا يعنى إخفاقه مرة ثانية . على أن المزواج من الجنسين لا تؤمن عواقبه .

وأفضل أمان للزواج هو التعاون المتبادل على إنجاحه ، بحيث لا يطلب من أحد الزوجين التفرد بالبدل على السوام ، فالزواج جهد متبادل . وأهم عناصر الزواج السعيد الشعور العميق بالمشرة ، وجاذبية الجنس ، والرغبة في الإنجاب ، والعنصر الأخير ضرورى لتقوية الروابط وضمان السعادة .

والمعاشرة ضرورية ، ويمارسها كل منا قبل الزواج في صورة من الصور بأن يتقرب إلى والديه وأخوته وأخواته وأصدقائه ، وقد تمارس الأبوة أحياناً مع أحد أطفال العائلة أو الجيران . وكل ذلك تمهيد مهم وإعداد للزواج السعيد في المستقبل .

ولقد حاول الكتاب والشعراء والفلاسفة تعريف الحب منذ القدم ، لكن هناك علامات تميزه من الوجهة التطبيقية . فالتعابان يحسان بأنهما وحدة وأن كلاً منهما جزء مكمل للآخر ، كما يشعران بالثقة المتبادلة ، وبالاطمئنان إلى العلاقة بينهما ، وبأن الفرقة التي تفرضها مدة الخطبة لا تقصم هذا الرباط اللتين ولا توهنه ، بل إنها لتوثق عراه . ولا شك فيما لجمال المنظر من أثر جذاب ولكنه وحده ليس ضماناً كافياً للزواج السعيد ، وكما يقول أحد الخبراء إنه الأساس الذي يجب أن يبنى عليه البيت المائى السعيد .

كما أن مدة الخطبة يتم فيها تبادل الآراء بصراحة ومواجهة حقائق الأمور في أمانه ، وخص مواضع التصور ومحاولة إصلاحها . وقد أجمع الباحثون على أن متوسط مدة الخطبة عام كامل ، ولكن ذلك ليس أمراً مسلماً به ولا قاعدة واجبة الاتباع . لمدة الخطبة مدة دراسة تتوقف على عوامل كثيرة ، من أهمها المعرفة السابقة بين الخطيبين . ولا بد من التنويه بخطورة الزواج السريع المفاجئ\* ، وإن قضاء عام في تعرف أحدهما إلى الآخر لأفضل من قضاء بقية العمر أو بعضه في الندم على نزوة زواج خاطف .

### سن الزواج

يكون الشخص مستعداً للزواج حينما يوضح جسمياً وعاطفياً . ويقول الخبراء إن أفضل

عمل مؤود الجنس وممارستها

يعتقد الكثيرون أن التلم الجنسي غير ضروري في هذا العصر . على أن عدداً كبيراً من الناس يقدمون على الزواج وهم مجهولون أمور الجنس أو يخشونها أو يسيئون فهمها ، وليس هناك ما يدعو إلى ذلك ، فالكتب الصحيحة عن الجنس موفورة ، ولا بد من بعض المعرفة في ذلك قبل الزواج .

ولا يستثار النساء بسرعة كالرجال ، وينبغي للرجال مراعاة ذلك ، لسهولة الاتصال الجنسي بعد استئثار المرأة ، والكثيرات يستجبن للداعبة وغير ذلك من المقدمات التي يحسن أن تسبق الاتصال الجنسي .

وأحياناً لا يظهر الهياج الجنسي عند بعض النساء ، ويظهر عند بعضهن بعد في أوقات متقطعة ، ولكنه عند الرجال أظهر وأدوم .

ويعانى بعض الرجال سرعة القذف ، وهذا يحتاج إلى استشارة الطبيب . وأهم أسباب البرود الجنسي في المرأة العوامل النفسية ، كالشعور بالذنب أو التنص أو خوف الحمل أو خشية تسلط الرجل . ولا بد في أمثال هذه الأحوال من العلاج بمساعدة إخصائي .

ولا تنفى العنة عند الرجال عدم القدرة على الإخصاب ( العقم : انصاب ) . وأغلب أسباب العنة نفسى ، ككراهة النساء أو خيفة الإصابة بالأمراض الزهرية . وكثيرون من الرجال قادرون على الاتصال جنسياً بنساء

لا ينظرون إليهن بعين الاحترام ، ولكنهم يحجزون عن ذلك تجاه نساء يكون لهن الحب والإعجاب ، ويرجع ذلك إلى الشعور الخفى بأن إرضاء شهوة الجنس جريمة ، أو الشعور باحترام بالغ الشدة للمرأة .

وعدد مرات الاتصال الجنسي مسألة فردية تختلف من شخص إلى آخر ، والمتوسط عادة مرتان في الأسبوع ، يزيد بين الشبان ويقل بين المسنين . ولاداعي للقلق أو الخوف من الإكثار منه ما دام الزوجان في صحة جيدة ( العدم حمد ) . ولأن تأثير لمدمرات الاتصال الجنسي في الإخصاب غير أن الإكثار من ذلك في اليوم الواحد يقلل من عدد الحيوانات المنوية . والنشاط الجنسي لا يسبب العنة ولا يؤثر في القوة الجنسية أو العقلية ، فيما عدا النهاكة الوقتية التي تعقب الجماع .

وينبغي ألا تتناول الأدوية أو الحقن المقوية للنشاط الجنسي بغير إشراف الطبيب ، فبعضها خطر شديد الضرر . والإكثار من تناول المواد الكحولية يضعف النشاط الجنسي كما يؤثر في الصحة العامة . وليس هناك من الأغذية ماله تأثير خاص في النشاط الجنسي ، ولكن الغذاء الجيد والراحة الكافية والسعادة الزوجية هي وسائل المحافظة على الصحة الجنسية . وبما يضعف الرغبة الجنسية انشغال الذهن والافتقار إلى وسائل التهيج الجنسي .

وخص الصدر بالأشعة لكشف التدرن ،  
وخص إفرازات القدد التناسلية لكشف  
السيلان ، ويجب كذلك إجراء فحص شامل  
للجسم لكشف كل مرض تحتمل وراثته .  
(الطر ، وراثة)

### زوائد أنفية Adenoids

نسيج شبيه بنسيج اللوزتين تحوى عليه  
القدد اللغافية الواقعة خلف المسلك الأنفى  
عند موصله بالحنق . وهذه الزوائد الأنفية  
تتضخم أحياناً فى الأطفال فتسد مخرج النفس  
بالأنف ، ولذا يضطر الطفل الى التنفس بصفة  
رئيسية بواسطة الفم . والزوائد الأنفية  
التضخمة قد تسد أيضاً قناتى أوستاخ اللتين  
توصلان الجزأين الأوسطين من الأذنين بالحنق



الزوائد الأنفية تقع فى المسالك الأنفية فوق  
الحنق مباشرة . وحينما تتضخم قد تسد تلك  
المسالك تماماً .

ويجب الامتناع عن الاتصال الجنسى عند  
إصابة أحد الزوجين بمرض تناسلى أو مرض  
معدي .

### أمراض الزواج النفسية

كثيراً ما يؤدي عدم النضج الجنسى إلى  
أمراض نفسية عند أحد الزوجين ، ومنها  
النارسية أى عشق الإنسان لذاته ، وفساد  
الشهوة الجنسية من مثل الصادية وهى امتناعه  
بتسلطه على غيره وتعذيبه فى أثناء الجماع ،  
والماسوشية وهى امتناعه بتعذيب غيره له ،  
ومنها أيضاً الشيق عند الرجال أو عند النساء  
بدرجة لا يمكن إشباعها ، ومنها العبت  
والتنقل من امرأة إلى أخرى ، ومنها الكبت  
الجنسى .

وهناك نوع من الرجال أو النساء يستبقون  
فى نفوسهم شعور الطفولة نحو الأنثى المثلة فى  
الأم أو الذكّر المثل فى الأب ، فىرى الرجل  
فى زوجته أمه وترى المرأة فى زوجها صورة  
أبيها . وقد يكون ذلك مصدر السعادة الزوجية  
أحياناً ، وقد يحتاج الأمر إلى نصيحة الطبيب  
النفسى فى بعض هذه الأحوال .

انظر أيضاً فقرات : ( مرض على -  
فخصبة مصاب - فمرد جنسى ) .

### التجديد الصحى للزواج

يجب أن تأخذ إجراءات صحية معينة قبل  
الزواج ، وأهمها فحص الدم لكشف الزهري

في القوى العقلية وصداع وإغماء ودوار واضطراب في حس الأطراف . وقد تنتاب المصاب أزمتات ألم شديد نتيجة تجلط الدم بالأوعية ، ويتضخم الطحال كثيراً وتنتفخ الأوردة وتتضخم أطراف الأصابع .

#### العلاج

والغرض من العلاج هو خفض عدد الحمر ونقص حجم الدم . ويشمل العلاج وسائل حديثة : كالعلاج الإشعاعي كما يشمل الطرائق العتيقة كفصد الدم .

وفي الحالات البسيطة قد يكون فصد الدم الدوري كافياً ، وإن كان استعمال الفسفور المشع قد أصبح ممكناً لتقليل عدد السكريات الحمر .

وفي نوع المرض الثانوى نزول زيادة الحمر بمعالجة المرض الأسمى .

#### Castor Oil

#### زيت الخروع

زيت تحتوى عليه بذور الخروع ، وهو ذو أثر مهبج للأععاء يجعل منه مسهلاً قوى الفحل . ونظراً إلى قوة أثره هذه ، يجب ألا يستعمل علاجاً للإمساك أو لاضطراب هضمى أياً كان . وفي بعض الأحيان يصف الطبيب زيت الخروع لغرض خاص ، وفي هذه الحالة

من خلف . وهذه الحالة قد تسبب ألماً في الأذنين أو إحساساً بالضغط فيهما ، كما أنها قد تمهد السبيل لعداوى تصيب الأذن الوسطى وفي بعض الأحيان تؤثر في السمع .

والزوائد الأنفية المتضخمة تستأصل عادة بالجراحة، وكثيراً ما تستأصل معها أيضاً اللوزتان المتضخمتان المصابتان بالعدوى . أما إذا لم تكن اللوزتان مصابتين فإن الزوائد الأنفية تستأصل على حدتها .

#### Polycythemia

#### زيادة الحمر

مرض نادر بالدم يزيد فيه عدد الكريات الحمر زيادة شاذة .

وهناك نوعان من هذا المرض : النوع الابتدائى ، وهو مجهول السبب ، وفيه ينتج نخاع العظم كريات الدم الحمر بكثرة ، ولسبب غير معروف ، والنوع الثانوى ، وهو من مضاعفات بعض الأمراض كأمراس القلب والرملة المزمنة، وبخاصة أمراض القلب الوراثية . وتزيد الكريات الحمر أيضاً في الذين يطنون المرتفعات ، أو بعد تناول بعض الأدوية .

#### الأمراض

تسبب زيادة الحمر ثخانة الدم وسهولة تجلطه وبطء حركته ، فيقل إمداد الأعضاء بكفايتها من الدم. ويتسبب عن ذلك اضطراب

يمكن إخفاء رائحته وقوامه غير المستطابين بتناوله بمزجاً بصير البرتقال للثلج .

### زيت كبد الحوت Cod Liver Oil

هو زيت يحصل عليه بصير كبد الحوت وهي في حالتها النضة ثم بتقنيته، وهو من أفضل المصادر الطبيعية للبروتين « د » كما أنه مصدر غني بالفيامين « ا » . ونظراً إلى أن زيت كبد الحوت أيسر امتصاصاً من الزيوت الأخرى ، فقد كان يستعمل فيما مضى على نطاق واسع بوصفه مغذياً ومقوياً . على أن زيت كبد الحوت قلما يستعمل في الوقت الحاضر ، نظراً إلى أن مصادر أخرى أغزر منه قد أصبحت متاحة . ( الفلورفيتامينات )

### زيت معدني Mineral Oil

أحد منتجات البترول ، ويستعمل مليئاً . ويزلق الزيت للمدني جدر الأمعاء فيحدث اليبس . ويلينغ ألا يكون تناوله بصورة مستمرة ، لأنه بذلك يقلل فيتامينات الطعام . وقد يدخل الزئبق فيسبب نوعاً من الالتهاب الرئوي ، وبخاصة بين المسنين .

(الزيت أيضاً لقرحة عناتها ، اسالك)

س



نحو غير مستو، أو من وجه آخر بسيط وهو أن يفشل دفع الجليدة إلى وراء وقتما تكون رخوة عقب الغسل، أو في أثناء تدريم الأظفار (المانيكير). ولذا ينبغي، عند تدريم الأظفار، أن نزاح إلى وراء بحيث لا تملأ الظفر، بواسطة عود من خشب البرتقال تلف حول طرفه قطعة قطن (وليحذر من استعمال أداة حادة لهذا الغرض).

وإتباع هذه الطريقة من شأنه أن يمنع الجلد الحى المحيط بالظفر من أن يتشقق أو يفصل محدثاً السآفة. ولما كان جفاف الجلد (الفقر، شرث أو لفد الجلد) يعين على حدوث السآفة فإن من المستصوب استخدام الزيت البسيط، أو الزيت المسمى بزيت الجليدة، أو قشدة (كريم) اليد، للإعانة على منع حدوث السآفة.

وإذا ما نشأت السآفة وجب تنظيفها بماء دافئ مصبب ثم تجفيفها، وبمدنث تقص وتحط على موضعها مادة مطهرة. وسوف تلتئم في مدى يوم أو يومين إذا ماروعى وقايتها بشريط من «البلاستيك»، أو بطلاء الظفر غير الملون، أو بمادة الكولوديون. ومع أن السآفة قد تحدث أثراً مهيجاً، فإن حدوثها لا يدل على قصور في الفيتامينات أو على اضطراب من نوع آخر. فإنها بوجه بسيط لا تعدو أن

**Sarcoma** ورم لحمي  
إحدى مجموعتي الأورام الخبيثة، والأخرى هي السرطان. والساركوما أندر كثيراً من السرطان، وهي تتكون من خلايا النسيج الضام أو العظم أو العضل أو العروق أو الأوعية الدموية أو النسيج اللمفاوى. وتنمو هذه الأورام وتنتشر في أجزاء الجسم الأخرى بطريق الأوعية اللمفاوية.

وتسمى أنواع الساركوما المختلفة تبعاً للنسيج الأصيل الذى نشأت فيه. فهناك الساركوما الليغية والساركوما اللمفاوية والساركوما العروقية والساركوما المضلية والساركوما الشعبية.  
وتعالج الساركوما بالجراحة أو بالإشعاع أو بالأدوية.

**Hangnail** سآفة (أذن الظفر)

السآفة قطعة صغيرة من الجلد تنفصل عنه جزئياً على جانب ظفر الإصبع.

ويحدث السآفة غالباً بسبب أن الجليدة المحيطة بالظفر من قاعدته وجانبيه، بحكم أنها تعد بمثابة جلد ميت، قد تتشقق إذا ما تعرضت لعمل خشن، أو إذا لم يعتن بالظفر على النحو الصواب. وقد يكون من بين الأسباب الأخرى التى تنجم عنها السآفة قص تلك الجليدة المحيطة بالظفر إلى حد أقصر مما ينبغي، أو على

الذى يتسبب منه المرض تسيباً مباشراً ، كأن يكون من نوع الفيروس أو من نوع جرثومته آخر . ومبحث السببية يعنى بدراسة جميع تلك العوامل كليا يتأدى من طريقها إلى تفهم الأسباب التى تنشأ منها الأمراض النوعية على وجه أوضح . ويستعمل هذا المصطلح على نحوين : أحدهما واسع المدى وهو ذلك الذى يقصد به العوامل السببية لمرض معين ، والآخر أضيق نطاقاً وهو الذى يراد به العوامل التى أدت إلى الحالة المرضية التى يعانها مريض بذاته .

ونذكر على سبيل المثال مرض التدرن . ( السل ) ، فقد أجريت بشأن هذا المرض بحوث سببية مستفيضة . ومن المعلوم أن السبب المباشر لهذا المرض هو نوع معين من الجراثيم . غير أنه من الثابت أنه ليس كل من يتعرض لهذه الجراثيم يصاب بمرض التدرن ، إذ إن بعض الناس لديهم مناعة طبيعية تصممهم منه ، وبعضهم الآخر قد يكونون فى حالة صحية مثلى تعين أبدانهم على مقاومة المرض . وعدة عوامل عدة كالسن ، والتغذية ، والرياضة البدنية ، وغيرها من العوامل الشخصية ، قد يكون لها جميعاً أثر فى تقرير المناعة . ومن العوامل الأخرى التى يجب إدخالها فى الحسابان مدى التعرض لجراثيم التدرن ، وعدد تلك الجراثيم ، ودرجة فوعتها ( أى شدتها ) فيما يتعلق بشخص بذاته .

تكون حدثاً طفيفاً لا أهمية له طيباً ، فيما عدا أنه فى بعض الأحيان يهيم مسرباً للعدوى الجرثومية .

ومرضى الديبايط ( داء السكر ) أكثر تعرضاً من سائر من عداهم للعدوى بمختلف أنواعها ، ولذا كان من المتعين عليهم أن يتخذوا حيلة خاصة ليتفادوا حدوث السآف . وينبغى لهؤلاء المرضى كذلك أن يعنوا عناية خاصة برعاية أطفار أقدامهم مثلما يعنون بأطفار أيديهم . ( الطر . متابعة بالقدم )

### سببية Salmonella

بكتريا تسبب أمراض الأمعاء . فمنها حمى التيفود والباراتيفود وبعض أنواع التسمم الغذائى المصحوبة بالإسهال . وتنتقل هذه الجراثيم بالماء والطعام الملوثين . وكثيراً ماتلوث الأطعمة من طريق شخص حامل للجراثيم .

انظر تسمم غذائى - وبكتريا

### سببية (ماتاة) Etiology

هى دراسة أسباب المرض . وكل مرض ، بوجه عام ، يترتب على تتابع عوامل أو وقائع مترابطة ، تشمل حالة المريض العامة من حيث بيئته البدنية والاقتصادية والاجتماعية ، وحالته البدنية النوعية الحاصصة به ، وطبيعة العامل

وله كثيره من المضادات الحيوية بعض  
التأثيرات الجانبية الضارة .

الهر التفاسيل في فترة حوائتها : مضادات حيوية

### Cigarettes سجائر

أخذت السجائر في الراج على نطاق  
واسع منذ أوائل العقد الثالث من  
هذا القرن . ونظراً إلى أن دخان السجائر  
يتميز بأنه خفيف ومعتدل نوعاً إذا ما قورن  
بدخان السيجار أو القليون ، فإنه أيسر  
منهما استنشاقاً . ويحتوي دخان التبغ على  
عدد من المواد الضارة ، التي تتضمن سموماً  
مثل النيكوتين ، ومهيجات شتى ، ومركبات  
تسبب السرطان ، ولم يتسن إثبات أن  
مرشحات السجائر (الفلتر) ذوات قيمة مادية  
في تقليل الآثار الضارة التي تنجم عن دخان  
السجائر .

وقد أعلن تقرير أصدرته حكومة الولايات  
المتحدة الأمريكية في عام ١٩٦٤ أن تدخين  
السجائر « يسهم مادياً في إحداث الوفيات  
الناشئة من أمراض نوعية معينة ، وفي المعدل  
الإجمالي للوفيات » . وقد ظهر أن أعظم المخاطر  
التي يتعرض لها مدخنو السجائر هي سرطان  
الرئة ، وسرطان الحنجرة ، وسرطان المثانة ،  
والقرحة الهضمية ، وأمراض القلب الناشئة  
عن علل في الشرايين التاجية وعن ارتفاع  
ضغط الدم . كما ظهر أيضاً أن التدخين يزيد

واللثة المحيطة بشخص ما أثر عظيم في  
حاله الشخصية ، وفي درجة استهدافه للمرض .  
فمرض التدرن يحدث بنسبة أكبر في بعض  
أنواع المناخ منها في أنواع أخرى . وهو أكثر  
انتشاراً بين الفقراء الذين يتعدر عليهم أن  
يحافظوا على جودة صحتهم ، وقد يضطرون  
إلى العيشة في بيئات مزدحمة من شأنها أن  
تحمّلهم على مواناة أشخاص مصابين بالمدوى  
مواناة وثيقة . وقصلاً عن ذلك فإن المناعة  
تجاه المرض وقابلية اقتباس عدواه كليهما  
يقلبان أن يكونا وراثيين وأن يترايا بالحصار  
التناسل في نطاق سلالة بعينها ، فبعض طوائف  
الأجناس مثل الإسكيمو والهونودالجمريستهدفون  
بصفة خاصة لمرض التدرن .

ومما أسلفناه من عرض يتبين أن السببية  
تتناول دراسة العوامل المركبة التي باقترانها  
يحدث المرض . وهي تكفل أيضاً بزويدنا  
بالمعلومات التي تعيننا إعانة جوهرية على موالاة  
التقدم في علاج الأمراض والوقاية منها .

### ستربتومييسين Streptomycin

مضاد حيوي يحصر من فطر «ستربتومييس  
جربسياس» . وهو مفيد في علاج التدرن ،  
وإن كان لبعض عصيات التدرن مناعة منه .  
ويستعمل أيضاً لمقاومة جراثيم أخرى لا يؤثر  
فيها البلسلين ولا المضادات الحيوية الأخرى  
ولا السلفا .

بما يحدثه من تهيج في القنوات الشعبية ، مسبباً تليفها ، يؤدي آخر الأمر إلى اعتياق التنفس ، وقد تترتب عليه الإصابة بمرض التدرد وبعض الاضطرابات الرئوية الأخرى . والإجراءات الوقائية من هذا المرض تشمل التحصن الدوري بالأشعة السينية واتخاذ الوسائل التي تمنع تطاير التراب . وتتخذ للوقاية من مرض السحجار السيليكى إجراءات مماثلة .

### سحاق **Lesbianism**

نوع من الشذوذ الجنسى يمارسه بعض النساء . وفيه تشتهى المرأة امرأة أخرى وتبادلها العشق والاتصال الجنسى .  
المرأة أيضاً : امرأتى جنسى .

### سحج **Abrasion**

هو كشط بالجلد ، ومن أمثله جلط الركبة . ويعالج السحج بأن يغسل موضعه ويحط عليه مطهر معتدل الشدة ، مثل بيروكسيد الهيدروجين ، ثم يغطى بقطعة من الشاشن المعقم . وإذا كان السحج غزير الزفران طلاؤه بطبقة رقيقة من مرهم حمض البوريك يساعد على الحيلولة دون التصاق الشاش بالجرح .

وفي طب الأسنان يطلق اسم السحج على ظاهرة التآكل السوية التي تحدث في سطح السن من أثر المضغ .

خطر الإصابة بمرض الإمفيزيما ( نفاخ الرئة ) والالتهاب الشعبي المزمن .

وقد تناول المقال المنون : ( سمين ) ، بحث هذا الموضوع على وجه التفصيل .

### سجعية سائدة **Dominant Trait**

هي كل سجعية تنجح إلى إزاحة سجعية أخرى في سلسلة الوراثة تكون مقابلة لها ولكنها تناقضا . والسجعية الزاححة تسمى بالمتنحية . ومن أمثلة السجاياء السائدة ، العين البنية اللون ، فإذا كان أحد الوالدين ذا عينين بنيتين اللون والآخر ذا عينين زرقاوين ، فمن المرجح أنهما ينجبان نسلًا بنى العينين .

أما الطريقة التي تسرى بها السجاياء الموروثة فقد تناولها بالبحث على وجه التفصيل مقال عنوانه : ( وراثى )

### سحجار فحمى سيليكى

#### **Anthracosilicosis**

مرض رئوى مهوى يتسبب من اعتياد استنشاق تراب الفحم مقترناً بتراب السيليكات . ويصاب به عمال مناجم الفحم في مناطق معينة .

وينشأ المرض عادة بشكل تدريجى على مدى أعوام ، ولوانه في بعض الحالات قد يحدث فجأة عقب تعرض قصير نسبياً . وهو

صد

## Cataract

تفيم يمشى عدسة العين. وقد يتمشى السد إلى حد يسد فيه كل منفذ للضوء إلى الشبكية ، وهى الطبقة الداخلية الحساسة للضوء فى العين ، فيسبب بذلك العمى . وسبب السد غير معروف ولكن معظم صنوف السد يمكن إزالتها جراحياً وبذلك يسترد البصر .

وقد يترتب السد على إصابات تلحق بالعين ، أو تمرض لحرارة شديدة أو إشعاع ، أو عوامل موروثية . غير أن الغالبية المظمى من الحالات ، وهى تسمى بسدود الشيخوخة ، هى فيما يظهر جزء من ظاهرة الاستئسان ( أى الشيخوخة ) فى الجسم البشرى .

وأولى أعراض السد يغلب أن تكون غطش البصر ودغشه ( ظلمته ) ، وقد يشعر المريض أنه بحاجة إلى ضوء أسطع فى أثناء القراءة ، أو إلى أن يدنى الأشياء على مقربة من عينه لكى يراها فى وضوح . كما أن استمرار المشاوة فى العدسة قد يسبب الشفق ( أى رؤية الشيء شيئين ) . وأخيراً فإن الاحتياج إلى كثرة تغيير النظارات قد تكون ناشئة من وجود سد . وهذه الأعراض لا تدل بالضرورة على السد ، ولكن وجود عرض منها يقتضى استشارة إخصائى العيون فوراً .

## العلاج

إن العلاج الفعال الوحيد المعروف للسد هو الجراحة ، وليس ثمة مراهم أو قطرات يمكن أن تذيب السد . والطريقة الجراحية

تعتمد إلى استئصال العدسة التى تشوبها المشاوة بأكلها من العين . ويموض قعدات العدسة فيها بعد بوساطة نظارات خاصة أو عدسات لماسية .

وإذ تمد إزالة السد عملية جراحية دقيقة فإنها فى أكثر من خمس وتسعين فى المائة من الحالات تنجح فى إعادة البصر . ورغم الاعتقاد الذى كان سائداً فيما مضى بأن السد يجب أن يستم أو ينضج قبل أن تنسى إزالته ، فإن من الثابت الآن أنه يمكن إزالته فى أى وقت كان . وبطبيعة الحال ، فإن إزالة السد ليس من شأنها أن تصحح الاضطرابات الأخرى التى قد تكون العين التأثرة مبتلاة بها .

وللوقوف على معلومات أوفى عن عدسة العين وعن الأداء الوظيفى العام للعين . انظر المقال المعنون : ( عين ) .

## Embolism

سدادية

حالة تنشأ من عوقة تعترض مرور الدم خلال وعاء دموى . وهذه العوقة لا تتكون مادتها فى الموقع الذى تنشب ( أو تنحسر ) فيه ولكنها تصل إليه نقلاً من موضع آخر . وهى أكثر ما تكون جلطة دموية ، ولكنها قد تكون كرية شحم ، أو فقاعة هواء ، أو قطعة نسيجية ، أو كتبة ( أى كتلة صغيرة ) من الجراثيم . وتسمى هذه العوقة بالسدادة .

وقد تناقص الآن احتمال تكون جلطة دموية عقب الجراحة أو الولادة . ويرجع ذلك بقدر

وأحد التأثيرات المباشرة التي تحدثها السدادة قد يكون تبدلاً في السيجع الناتج أو موته .  
إذ حيناً تموت الجلطة مدد الدم الذي تناله بقعة معينة ، يترتب على ذلك موت خلاياها . وتسمى هذه البقعة الميتة البقعة الموات ، كما تسمى العملية التي يجرى بها حدوثها الموات الانسدادي .

وقد تقاص الآن خطر السدادية كثيراً عن ذي قبل . ويرجع ذلك بدرجة كبيرة إلى الرعاية الطبية المبادرة والعلاج بالطبيب الذي يجعل امتصاص الجلطة ، أو يمنع كبرها . وفي الإمكان إجراء جراحة لإزالة الجلطة من شريان ما إذا كانت السدادية قد حدثت في منطقة يقضى الوصول إليها .

## Cancer

## سرطان

مرض يحدث فيه تكثر خلايا معينة بطريقة غير سوية . وهو ليس معدياً بالمخالطة ، بمعنى أنه لا يمكن أن يصاب شخص بالسرطان من جراء مخالطته شخصاً مصاباً به . ومع أن هذا المرض يبيء في للرتبة الثانية من مراتب الأمراض التي تسبب الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية ، فإن مرد ذلك جزئياً إلى أن الأعمار تزداد طولاً بإطراد ، والسرطان قد يحدث في أي سن كانت ، ولكنه يعد بصفة رئيسية مرض الأعمار الطويلة .

ومن المهم أن لا يفرح عن البال أن السرطان من الممكن علاجه ، وأنه في عدد

جلطة دم تتكون في وعاء دموي لحقته إصابة



جلطة دم محتبسة في صمام وريد



سدادة تجزأت من جلطة دموية



قناة جديدة شقت طريقها خلال روية (مخاطرة) قديمة

تحدث السدادية حيناً ترتمل خطلات دموية في الأوردة خلال الجسم من المكان الذي تكونت فيه . وتسمى الجلطة الدموية المتكونة بالروبة أو الخثرة . أما السدادة فهي التي تنفصل منها وترتمل إلى حيث تسبب السدادية . والتجلط يكون أحرى بالمدون حيناً يطمى جريان الدم .

كبير إلى المنحى المصرى الذي يتبع الآن من حيث حمل المرض على مبارحة الفرائش والتمشى قليلاً بعد إجراء العملية بساعات معدودات ، أو بإعانة المرض الذي لا قبل له بمغادرة الفرائش على القيام بتدريبات رقيقة لرجليه .

والسدادية إذا ما أصابت الرئتين فقد تحدث أعراضاً شبيهة بالالتهاب الرئوى ، وإذا ما أصابت مناطق أخرى أحدثت بها أعراض اضطرابات تختلف باختلاف المنطقة المصابة .

يذكر يمكن عمله لمرضى السرطان ، وكان ينظر إلى الإصابة بهذا المرض كأنها الوقوع فريسة في جوف حوت . وحتى في الوقت الحاضر ، ما تزال هذه النظرة القانطة ماثلة لدى كثير من الناس ، مع أنها لا أساس لها من واقع الحال . وهذه النظرة وخيمة المعنى ، إذ من شأنها أن تشل تفكير الناس بما تبته فيهم من شعور الخوف، بحيث يتحاشون المبادرة إلى استشارة الطبيب في الوقت الذي يكون فيه السرطان ، إن كان موجوداً ، في أطوع مراحلها للشفاء .

وأسباب السرطان على وجه الضبط ما تزال غير معروفة . غير أن برامج البحث الواسعة النطاق التي خصصت للسرطان قد أمطت اللثام عن مفاتيح عدة ، والعلماء البعاثون على يقين من أن سبب المرض أو أسبابه من الممكن كشفها . وحالما يتأتى ذلك ، فسوف يترتب عليه الاهتداء إلى طرق الوقاية من المرض ، وإبتداع وسائل جديدة للتحكم فيه والإبراء منه . وهناك عدة أنواع مختلفة من السرطان . وبعضها يندر أن يكون ميمتاً ، وبعضها الآخر سريع الإماتة ، ومعظم حالات السرطان قابل للشفاء في المراحل المبكرة من نشوئه . ويجب ألا يغيب عن الأذهان أن السرطان غير قابل للشفاء ذاتياً ، ولما كان من الممكن علاجه على أعظم الوجوه الفعالة في مراحلها المبكرة فإن تشخيصه مبكراً يعد أمراً يستوجب المبادرة الحثيثة . فمن المهم أن يستشار الطبيب على

كثير من الحالات قابل للشفاء . ويستدل من سجلات الجمعية الأمريكية للسرطان أن هناك ١٢٠٠٠٠٠ أمريكي قد شفوا من السرطان وهم على قيد الحياة الآن . ولم يكن الحال كذلك فيما مضى . فمئذ قرن ، لم يكن ثمة شيء

### العلامات المبكرة المتوقعة بخطر السرطان

١ - كل تعجر أو تخنن ، ولاسبا في الثدي ، والشفة ، واللسان .

٢ - كل إدماء شاذ أو ليس له تطيل ظاهر . تدنى البول أو البراز .

فترح الدم من حلمة الثدي أو من فوهة ما من فوهات الجسم . إدماء المهبل أو خروج إفراز منه بلا علة واضحة ، أو كل إدماء يخرج منه بعد سن التعمود .

٣ - كل فرحة لا تندمل ، وخاصة فيما حول الفم ، أو على اللسان أو الشفة ، وفي أي موضع كان من الجلد .

٤ - كل تغير ماحرظ ، من حيث اللون أو الحجم ، يحدث في مؤلول ، أو خال ، أو شامة (علامة الميلاد أو الورحة) .

٥ - فقدان شهوة الطعام أو سوء الهضم المتواصل .

٦ - حمة الصوت المتكئة ، أو السعال المتطاوول ، أو تعذر البلع المتلبث .

٧ - التغير المتكثف في مادة الأمعاء ( أي التجزير المعاني ) .

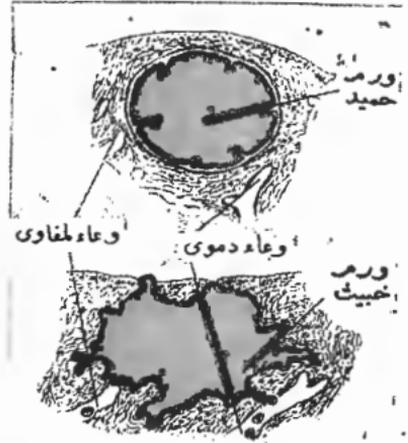
ملاحظة خاصة : الألم لا يكون عادة من علامات السرطان المبكرة المنفرة .

| هدف ينسر السرطان |

يعد السرطان بصفة أساسية مرضاً في الخلايا . والخلية هي الشكل الأول والأبسط من أشكال الحياة ، وهي وحدة متردة أشبه ما تكون ببنية البناء . والخلية الواحدة تقسم لتكون من اقسامها خليتان ، وهاتان الخليتان تقسمان ليتكون من اقسامهما أربع خلايا، وهكذا دواليك. وهذه الطريقة تكون أنسجة الجسم وأعضاؤه . وفي الحالة السوية تنمو الخلايا المكونة لأنسجة الجسم استجابة لنية سوى وتكف عن النمو حيناً يتم عملها .

والخلايا البدنية المتسلكة تموض على وتيرة منتظمة بنمو جديد في الخلايا يتوقف عندما يتم تموض الجسم عن تلك الخلايا المتسلكة . وكذلك تتكون خلايا جديدة لتصلح ما يلحق بالأنسجة من التلف ، وتتوقف عن التكون عندما يتم الالتئام . والسبب الذي يدعوها إلى التوقف عن التكون لا يزال من المصميت ، ولكن يبدو أمراً واضحاً أن لدى الجسم ، ضمن عملياته السوية ، طريقة من نوع ما ينظم بها نمو الخلايا .

ولكن في السرطان يصبح نمو الخلايا غير منظم ، إذ تواصل الخلايا تكثرها بلا توقف ، إلى أن يتكون من هذا التكتر قد من اللسيج أكثر مما ينبغي . وينجم عن ذلك أن تتكون كتلة أو كومة من الخلايا تسمى ورمًا . وليست جميع الأورام سرطانية ،



الورم الحميد يكون محصوراً ضمن جدران وتغلغل في موضعه . أما الورم الخبيث فإن خلاياه قد تنفرط وتغلغل في الأوعية الدموية المجاورة حيث تنتقل خلالها إلى أجزاء أخرى من الجسم .

الغور لدى أول مشار لاعتباه ، كما أن لغوص للراجعة الطيبة الكاملة التي تجري دورياً بصفة منتظمة هي مما حين أيضاً على استبانة للرض مبكراً .

وتبني ملاحظة أن أنواع السرطان تشفى بطريقتين أساسيتين : إحداهما الجراحة التي تستأصل الورم . والأخرى هي الإشعاع الذي يبيت الورم ، باستعمال الأشعة السيلية ، أو الراديوم ، أو مادة أخرى ذات فعالية إشعاعية . وهناك بعض الأدوية التي تعين على التحكم في السرطان ولكنها لا تعضى إلى شفائه .

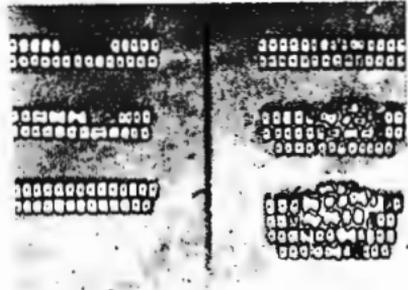
تحول دون قيام الأعضاء بتأدية عملها على وجه سوى ، كما أنها تستلب من الخلايا السوية غذاءها ومددها الدموي ، وبذلك تنمو على حسابها . وقد تنقلت من النسيج السرطاني خلايا تلج مجرى الدم أو الجهاز اللمفاوي متسلطة من جزء إلى آخر من أجزاء الجسم . وتسمى هذه العملية الانتشارية الانبثاث أو السروح . فمن الممكن أن ينتشر السرطان ، مثلاً ، من الكلية إلى العظام ، أو من الرئة إلى الفصاع . وما إن ينتشر السرطان حتى يصير من السير للقاية أن يشفى ، ومع ذلك ففي بعض الحالات يظل من الممكن أن يوقف .

ومن أمثلة ذلك ، أن الانبثاثات الواسعة النطاق التي تسرى من سرطان في غدة البروستاتا قد أمكن إزالتها وإخضاعها للتحكم مدى عدة أعوام بواسطة الجراحة والمهرمونات .

#### أسباب السرطان

حتى وإن لم يكن ثم توافق عام حتى الآن بشأن السبب أو الأسباب التي ينطوي عليها السرطان ، فإن البيئة ، والوراثة ، والتأثيرات البيولوجية ، يبدو أنها تضطلع في هذا الخصوص بدور هام .

وبعض العلماء يعتقد أن السرطان يتسبب من وراثت معينة . والوراثات هي الوحدات الوراثية التي تحدد نوع المميزات التي تنتقلها الخلية ، فإذا ما حدث أن كانت الورثة معينة



يبين هذا الرسم نمو الخلايا السوية في حالة الصحة ( إلى اليسار ) وغو خلايا السرطان ( إلى اليمين ) ويلاحظ أن الخلايا السوية تنمو على متوال منتظم بينما تنمو خلايا السرطان بطريقة غير منتظمة .

ولكن ينبغي لكل ورم أن يفحصه الطبيب في أبكر ما يمكن من وقت ليستبين ما إذا كان ، أم لم يكن ، سرطاناً . والورم السرطاني يوصف عادة بالخبيث ، أما غير السرطاني فيوصف بالجيد ( أي الحميد العاقبة ) . والأورام الحميدة تتباين في حجمها وبعضها يبلغ في نموه حداً من الكبر يحمله يشغل حيزاً كبيراً وبذلك تمرقل بعض وظائف الجسم السوية . وهي في بعض الأحيان تمتاق بعض الأعضاء أو تسبب تقرحاً أو إيداماً ، ولكنها لا تلتشرى بالطريقة التي تعملها الأورام الخبيثة . والغالب أن الأورام الحميدة يسهل إزالتها جراحياً بلا مضاعفات أو بالقليل منها ، فيما خلا ما كان منها بمواضع معينة مثل بعض أجزاء الدماغ . والأورام الخبيثة توالي نموها بطريقة غير منتظمة ما لم تتخذ الإجراءات لتقاومتها . وهي

الدرقية، والسكر، والغدة النخامية. والعلماء العاكفون على البحوث العملية قد أمطوا اللثام عن أن سرطان الثدي قد يتسبب في الفئران من حقنها بهرمونات معينة. على أنه في الوقت ذاته، قد تكون الهرمونات مفيدة للغاية في علاج أنواع معينة من السرطان. وربما كان للاضطراب في إنتاج الهرمونات دخل من نوع ما في الطريقة التي ينشأ بها السرطان.

ونسب الإصابة بشق أنواع السرطان تتباين أيضاً ما بين إقليم وآخر. فسرطان المعدة شائع في إيرلندا واليابان، ولكنه نادر في الإكوادور وبنينيسيا. وسرطان الثدي، الذي يشيع في الولايات المتحدة، يندر في اليابان. وفي الولايات المتحدة قد تناقصت الوفيات الناشئة من سرطان المعدة، ولكن سبب هذا التناقص غير معلوم.

وقد استبان أن الفيروسات تسبب السرطان في الحيوانات العملية، ولو أنه ليس هناك دليل على أن في مقدورها أن تسبب السرطان في الإنسان. وإذا ما تأتى إثبات أن الفيروسات تسبب السرطان في الإنسان، فإن ذلك قد يتيح الفرصة لتحضير لقاح مضاد لهذا المرض، على نحو ما جرى في شأن مرضى شلل الأطفال والحصبة، اللذين هما علي السواء من الأمراض الفيروسية. وإذا ذلك يكون من الممكن وقاية الناس مرض السرطان بحقنهم باللقاح الخاص به.

وقد يترتب على ذلك تصدع في توازن الخلية ينجم عنه أن تنمو بتلك الطريقة الختلة التي يتسم بها السرطان. ويمتد البعض الآخر من العلماء أن عوامل معينة، تسمى مولدات السرطان، من شأنها أن تجعل الخلايا تتكسب طريقة نموها السوى وتتبدل منها بطريقة خبيثة. فمن المعروف، مثلاً، أن الإشعاع، والتهيج المتكرر بعوامل فيزيقية أو كيميائية، بل ضوء الشمس، قد يؤدي إلى نماء سرطاني. ومنذ عهد بعيد يرجع إلى عام ١٧٧٥، أعلن الدكتور رسيغال بوت، في إنجلترا، أن كناسي الداخن يستهدفون للإصابة بالسرطان في تلك اللواضع من أجسادهم التي يتكرر تعرضها للسناج. وفي عصرنا هذا قد تعددت المواد المهيجة التي تستعمل في الصناعات، فأصبحت تشمل الأتربة المعدنية النوعية، وبعض الأصباغ التخيلية وأنواعاً معينة من المنتجات البترولية الجانبية. والكيميائيات التي يشتهر في أنها تتعمل وزر بعض الحالات من سرطان الرئة تشمل: الأسبتوس، والزرنيخ، والنيكل، وقطران الفحم، وبعض اللواد التي تحتوى عليها مبيدات الحشرات. وبعض الكيمائيات التي تحتوى عليها دخان السجائر، وتلك التي تلوث بها الهواء، تعد هي أيضاً من مولدات السرطان.

ومن المعروف أن الهرمونات أيضاً لها دخل في إحداث السرطان. والهرمونات تنتجها غدد مثل البيضين، والحصيتين والغدة

مثل هذه الحالات هي من النوع السالف للسرطان وأنها يجب أن تعالج على هذا الأساس منعاً لتطورها إلى سرطان .

#### مرض هودجكين

هو مرض يعد بصفة عامة شكلاً من أشكال السرطان. وهو يصيب عادة صغار السن ، فيسبب تضخماً متزايداً في الغدد اللمفاوية ، يبدأ في معظم الحالات في غدد العنق ، والأربية ، والإبط . ويعالج هذا المرض بالجراحة ، أو الإشعاع ، أو كليهما . ( انظر : مرض هودجكين ) .

#### الوكيميا

مرض يجرى فيه إستباح كريات الدم البيض من نوع غير سوى بكيات كبيرة . وهذه اللوكيميا تستجيب بدرجة كبيرة للعلاج نفسه الذي يستجيب له السرطان ، وتعد بصفة عامة سرطاناً . ( انظر : لوكيميا ) .

#### أمراض السرطان

إن الأعراض المبكرة التي تنذر بالسرطان قد تشمل ظهور كتل كبيرة الجرم ، أو نخانات ، ولا سيما في الثدي ، والحفاة ، واللسان ، أو كل إدماء غير عادي ، أو ليس له تحليل ظاهر ، أو علامات دالة على وجود دم في البول ، أو البراز ، أو خروج إفرازات مدماة من حمة الثدي ، أو من فوهة من فوهات الجسم ، أو الإدماء الذي لا تحليل له من المهبل ، أو الإدماء منه فيما بعد سن القعود ( أى سن اليأس ) ، أو القروح التي لا تلتئم ، وبصفة خاصة على

#### انواع السرطان

تنقسم السرطانات إلى مجموعتين كبيرتين: السركومات (الأورام اللحمية) ، والسرطانات. والسركومات تصيب أنواعاً من الأنسجة مثل العظام والمضلات، وهي عسبة أن تنمو سراعاً وأن تكون مدمرة للغاية ، أما السرطانات فتتألف الغالبية المظمى من سرطانات الغدد ، والثدى ، والعدة ، والرحم ، والجلد ، واللسان .

#### سلائف السرطان

بعض السرطانات المكتنة الخطورة تبدو أول الأمر في شكل تغيرات غير ضارة في أنسجة الجسم . ويمكن خطرها في حقيقة أنها تنجح إلى أن تصير سرطانية ، ومع هنا كانت تسميتها بسلائف السرطان . ومن بين هذه الحالات تلك القروح التي تتخذ شكل لطم بيضاء ثخينة تسمى باللطم البيضاء - وهي غير القروح اليفرية أو القلاعية العادية - وتظهر في الفم ، وعلى الفرج ، وكذلك بعض الشامات ، وكل بقعة تعرض لتسيج مزم على الجلد أو الأغشية المخاطية للفم واللسان . والوذمات (البوليب) ، وهي تورمات تنشأ من بطانة الأمعاء ، هي أيضاً من سلائف السرطان المحتملة ، وكذلك بعض أشكال الأورام التي تحدث في الغدد اللمفاوية . وجميع الحالات التي من هذا النوع يجب أن يعرض أمرها على الطبيب . فالطبيب ، دون سواه ، هو الذي يستطيع أن يقرر ما إذا كانت

الهضم للتشبث ، والألم عقب الأكل ، وقدان الوزن ، وتضخم البلع .

#### لسرطان المستقيم

تغيرات في عادات الأمعاء ، مثل تعاقب مدد من الإمساك والإسهال ، وتقلصات البطن ، والإحساس بضم تفرغ الأمعاء تفرغاً كاملاً ، أو الإحساس بوجود كتلة في المستقيم ، وألم للمستقيم وإدماؤه . على أن ما قد يبدو شيئاً بأعراض السرطان قد يتبين أن سببه البواسير ، ولكن في كلتا الحالتين ، يكون الفحص الطبي أمراً مستصوباً .

#### في سرطان الرحم

ازدياد إفرازات المهبل أو غدم انتظامها ، وعودة الإدماء من المهبل بعد سن التعود . على أن سرطان الرحم ، الذي كان فيما مضى أم أسباب الوفاة المترتبة على السرطان في النساء ، قد انحصر إلى زهاء الخمسين في المائة على مدى الخمسة والعشرين عاماً الأخيرة ، طبقاً لإحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان ، ويرجع ذلك إلى أن تشخيصه يجري الآن أبكر من ذي قبل ، وأن وسائل علاجه قد تحسنت .

#### في سرطان الثدي

كتل غير مؤلمة في الثدي ، وخروج دم أو إفراز من الحلمة . على أن كثيراً من صنوف الكتل التي تظهر في الثدي من النوع البريء ، ولكن نظراً إلى أن هذا

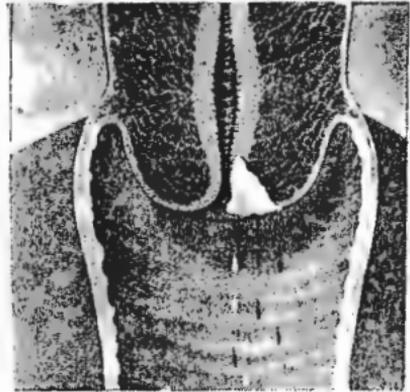
#### سرطان

الجلد ، أو كل تغيرات ، من حيث اللون أو الحجم ، تطراً على التآليل ، أو الشامات ، أو فقدان اشتهاؤ الطعام ، أو سوء الهضم للتواصل ، أو بحة الصوت ، أو السعال ، أو اضطراب البلع بشكل متكرر ، أو التغير في المادات السوية للأمعاء . وهذه العلامات لا تدل بالضرورة على السرطان ، ولكنها إذا ما حدثت ، كان من اللازم أن يستشار الطبيب وأن تخصص الحالة فحصاً وافياً .

وبالإضافة إلى الأعراض العامة التي سردت آنفاً ، هناك أعراض أخرى تحدث في أنواع معينة من السرطان ، وهي الآتية :

#### في سرطان المعدة

فقدان متواصل للشهوة الأكل ، وسوء



تبين هذه الصورة نمو سرطان لم يبالغ في عنق الرحم ( وهو الجزء الذي يظهر في الصورة بشكل بقعة بيضاء مثلثة الشكل ) كما تبين الصورة قطرات الدم التي تتزف منه .

الصدد أنه حتى الإحصائي في أمراض الرئة ليس في مقدوره أن يستبين المراحل المبكرة جداً من كل من هذين المرضين بدون الاستماعة بفحص بالأشعة السينية للرئتين .

#### في سرطان الفم ، واللسان ، والشفة

كل قرحة لا تلتئم في مدى أسبوعين ، وكل لطفحة يضاء يتحول إليها اللون الوردي للسان أو باطن الفم ، وبحة الصوت التي تطول أكثر من أسبوعين .

#### في سرطان الحنجرة

البحة المتشعبة .

#### في سرطانات الكليتين ، والمثانة ، وغدة البروستاتا

البول الدموي ، أو البول القرمزي أو المحمر اللون ، وتعدر بدء التبول ، وازدياد التبول كثرة في أثناء الليل .

#### في سرطان الدماغ

كثرة نوبات الصداع ، والتغيرات في الإبصار ، والدوار ، والغثيان ، والقيء ، والشلل .

ويلزمنا التأكيد مرة أخرى أن شتى الأعراض التي أسلفنا سردها لا تدل بالضرورة على السرطان ، فكثير منها يعد من بين أعراض أمراض أو أحوال أخرى . ولكن إذا ما حدث أن ظهر عرض منها فقد تعين أن يستشار الطبيب ، ليس فقط لاستبانة السرطان ، في حالة وجوده ، ولكن أيضاً لمعرفة سبب ذلك العرض ، أيًا كان هذا السبب .

الشكل من أشكال السرطان هو الآن أهم سبب للوفاة من جراء السرطان في النساء ، فإن التوجه لزيارة الطبيب بغية إحراز فحص دقيق إنما يعد احتياطاً حكماً . وللوقوف على معلومات عن كيفية إجراء فحص ذاتي لاستبانة وجود كتل في الثدي ، ( انظر المعال المعنون : ووم بالثدي ) .

#### في سرطان الجند

القروح التي لا تلتئم ، والتغير الفجائي من حيث اللون ، أو الحجم ، أو للمس ، في الشامات ، والتآليل ، والندب .

#### في سرطان الرئة

السعال للثبات الذي يطول أكثر من أسبوعين ، والأزيز أو الأصوات الأخرى التي تنبعث من الصدر ، ونفث الدم أو البصاق الدموي ، وقصر التنفس غير المسبب من إجهاد ظاهر ( مثل صعود السلم أو الركض ) ، وألم الصدر . وسرطان الرئة هو أهم سبب للوفاة بالسرطان في الرجال بالولايات المتحدة الأمريكية ، وهو في مراحله المبكرة يشبه التدرن الرئوي . وقد غدا مقترراً على وجه البوت أن له ارتباطاً بتدخين السجائر ( انظر : تسخين ) .

ونظراً إلى أن سرطان الرئة ، والتدرن ، الرئوي ، كليهما ، هما أسهل ما يكونان علاجاً في مراحلهما المبكرة ، فإن الفحص الطبي ، الذي يشعل الفحص بالأشعة السينية ، يجب إجراؤه كل عام . وما يستوجب التنويه في هذا

أمراض أخرى مثل التدردن الرئوي وبعض أشكال الأمراض القلبية . والفحص الدوري للصدر بالأشعة السينية يمكن إجراؤه على اقتران بفحص المراجعة البدني أو يمكن تأديته مستقلاً . وفي بعض البلدان ، ولا سيما في مدنها، يتاح فحص الصدر بالأشعة السينية مجاناً . أما فحص العدة والأمعاء بالأشعة السينية فقد يتضمن صفات خاصة . فمثلاً ، يجب أن يعطى المريض مشروباً طباشيري الشكل ، يتكون من سلفات الباريوم ، ليعين على تظليل صور أعضاء الجسم على « فيلم » الأشعة السينية (انظر، لاختبار الباريوم) .

وإذا استدعى الأمر إجراء مزيد من البحوث ، فإن في جعبة الطب صناعات وأدوات أخرى لاستبابة السرطان والأمراض الأخرى في مرحلة مبكرة . ومن بين أعظم هذه المعدات تقمراً مجموعة من الأدوات التركيبية على المبدأ ذاته الذي يقوم عليه المنظار المحيط (الذي يستعمل في الفحوصات والحنائق) . وهي تتكون من أنابيب طويلة مستدقة ، وفي بعض الأحيان قابلة للانشاء ، مزودة في أطرافها بمصادر ضوء دقيقة ، ومهواة بحيث يمكن إدخالها في المنطقة البدنية التي يراد فحصها . وإذا نظر الطبيب من خلال الأنبوبة يتسنى له أن يرى مباشرة ، أو بواسطة سلسلة من المرايا ، الحالة الواقعية للمنطقة التي يجري فحصها . ومثل هذه الأدوات يتطلب استعمالها غالباً مهارة الإخصائين . ومن بين هذه

### الطبيب فقط هو الذي يستطيع كشف السرطان

الطبيب وحده هو الذي يسه أن يقرر ما إذا كان ورم ما من النوع الحيد أو الخبيث . وهو ياجأ في المادة إلى لمس عينة من الورم تحت المهر ليتبين ما إذا كانت أم لم تكن سرطانية . وإلا أن تقرر انفسك أن ما يتمريك إنما هو نماء لا ضرر منه فإ إن يبدأ السرطان في الانتشار حتى تنافس بسرعة فرس شفائه .

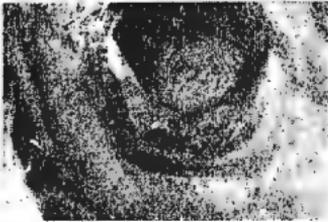
### التشخيص

يبدأ تشخيص السرطان من فحص المراجعة الطبي الكامل . فإن هذا النوع من الفحص الدوري النسقي أمر مستصوب بصفة عامة ، ولكنه فيما يتعلق بجميع ذوى الأعمار الـكـتـمة (البالغين) يجب أن يجري مرة كل عام . وهذه المراجعة يجب أن تشمل فحص الجلد ، والتدين ، وأعضاء التناسل ، والصدر ، والبطن . ومن الضروري إجراء فحص مهبل للنساء ، وفحص للمستقيم في كلا الجنسين . وقد يتبين أن الفحص البدني كاف ، ولكن في بعض الأحيان قد يحتاج الطبيب إلى أن يجري مزيداً من الاختبارات . ومثل هذه الحاجة ينبئ ألا تسبب أزعاجاً ، فإن الطبيب قد يشعر أن من الحكمة أن يلزم جانب الحيلة .

والأشعة السينية أداة مألوفة لاستبابة السرطان في وقت مبكر ، وكذلك لاستبابة

غدة البروستاتا ، وكذلك من أجل نوع نادر من الخباثية يصيب نخاع العظم ويسمى بالورم النخاعي المتعدد ، كما يمين على تشخيص مرض اللوكيميا اختباران بوساطة مسحة الدم وعد الدم . وربما أمكن ابتداء اختبار دم عام منضبط للسرطان ، ولكن ليس هناك في الوقت الحاضر اختبار من هذا النوع .

وعلى وجه عام ، فإن أول اختبار يجري لاستبانة ما إذا كان ثماء مامن النوع السرطاني هو فحص الصينة الحية ، وهو إجراء يتضمن اقتطاع جزء صغير من نسيج البقعة المشبه فيها ، ليتولى فحصه إخصائي في علم الأمراض ، وهذه طريقة تشخيصية قيمة ، ليس فقط للسرطان ،



سرطان بالفة السفلى قبل علاجه بالأشعة السينية ( الرسم الأعلى ) وبسده ( الرسم الأسفل ) .  
ويحدث هذا النوع من سرطان الفم للرجال المستين في الخالب .

الطرائق الفصية : منظارية الشعب ، التي تستعمل لفحص الشعب الرئوية ، وهي القنوات المؤدية إلى الرئتين ، ومنظارية المريء التي تستعمل لفحص المريء ، وهو القناة من البلعوم إلى المعدة ، ومنظارية المستقيم ، التي يفحص بها هذا العضو ، ومنظارية المثانة ، التي تفحص بها المثانة البولية ، ومنظارية الحنجرة ، التي تفحص بها الحنجرة .

وأحد الاختبارات البسيطة والقيمة جداً التي تستعمل لكشف السرطان هو الاختبار المسمى مسحة «بأپانيكولاو» ، الذي يعرف عامياً باسم اختبار «باب» . وهو يستعمل في كشف سرطانات الرئة ، والمعدة ، وصفة خاصة سرطان الرحم . ويتلخص هذا الاختبار في الحصول على قليل من إفراز الجزء من الجسم الذي يتناوله الفحص ، ثم يوضع الإفراز على شريحة زجاجية ، ويفحص تحت المجهر . وقد أمكن بهذه الطريقة كشف عدد كبير من السرطانات في وقت كانت فيه من الصغر بحيث لم تحدث أعراضاً ما ، ومن ثم أمكن شفاؤها شفاء تاماً .

وليس هناك في الوقت الحاضر اختبار دم عام للسرطان ، وإن اختباراً يستطيع به استبانة وجود السرطان في أي جزء كان من أجزاء الجسم بوساطة أخذ عينة من الدم لعمين بأن يكون ذا عون عظيم على تشخيص السرطان . وفي الوقت الحاضر ، يمكن اختبار الدم كيميائياً من أجل سرطان

كبيرة . ولذا كان من الواجب دائماً أن يتولى إجراءها إخصائي مؤهل ، وأن يكون ذلك في مستشفى حسن الإعداد . والطبيب (أى الملاج) الإشعاعى يهدف هو أيضاً إلى تدمير كل نطفة من النسيج السرطانى تدميراً كاملاً ، فإن من خواص الإشعاع أن يتلف الأنسجة ، ولا سيما ما كان منها ينمو سريعاً . ولما كان النسيج السرطانى سريع النمو فإنه يكون أطوع للتدمير من النسيج البدنى السوى ، كما أن بعض أنواع النخامات الحبيثة أسرع تدمراً من سواها . ولقد غدا الطب الإشعاعى فرعاً من فروع الطب على التخصّص .

وتعديد النوع من الإصماع الذى ينبغي استعماله فى حالة ما هو من مهمة إخصائى الإشعاع ، ويتوقف ذلك على طبيعة النخام السرطانى وموقعه . وهو قد يستعمل الأشعة السينية ، أو أشعة جاما التى تنتجها آلة كوبالت ، وهى تماثل فى طبيعتها الأشعة السينية ، ولكنها فى العادة أقوى منها وأكثر نفاذاً، وهى تستعمل بوجه عام لأنواع السرطان التى تكون غائرة فى داخل الجسم . فإذا كان السرطان داني التناول فقد يكون هذا الطب الإشعاعى غير مستلزم . وفى بعض الحالات يلتجأ إلى مصادر أخرى للإشعاع مثل الراديوم ، والنظائر المشعة ، وهذه يمكن غرزها مباشرة فى السرطان ثم تزال منه بعد استتمام الجرعة المطلوبة .

ولكن أيضاً للتحقق من طبيعة كل ورم أو نسيج آخر غير سوى .

ومن الزايات الأخرى لفحص المراجعة الطبى الدورى أنه يمكن من كشف أمراض أخرى فى أدوارها المبكرة ، مثل الديابيط (مرض السكر) أو ارتفاع ضغط الدم ، ومن ثم يسهل إخضاعها للتحكم وهى فى بدايتها .

### الملاج

إن الطرائق المستعملة فى الوقت الحاضر لعلاج السرطان هى . الجراحة ، والإشعاع ، والأدوية . ومن الجدير بالتوكيد أنه ليس هناك فى الوقت الحاضر دواء ، أو نوع من الكيماويات ، أو عقار ، سواء أعطى بالفم أم بالحقن ، أم بالاستنشاق ، يمكن أن يبرى من السرطان . ومع أن هناك مواد عدة تعد قبيحة فى علاج بعض أنواع السرطان ، فإن الجراحة والإشعاع قطعاً يمكنهما أن يشفيا من السرطان . وفى أكثر الأحيان يكون المقصود من الأدوية التى يصفها الطبيب لمرضى بالسرطان هو أن تستعمل بالإضافة إلى الجراحة أو الإشعاع .

وإن المرمى الذى يتحراه الجراح هو أن يزيل النسيج السرطانى بأكله ، ونجاحه فى ذلك يكون على أعظمه إذا ما أجريت الجراحة حينما يكون النخام ما يزال صغيراً ومتوضعاً (أى محدد الموضع) . فإذا كان السرطان كبير الحجم أو كان موقعه فى داخل الجسم ، فإن ما يستلزمه من إجراء جراحى يتخذ شكل عملية جراحية

ماضون قديماً في كفاهم المناهض للسرطان .  
وفي ظروف خاصة جداً ، قد يعمد الطبيب  
إلى حقن أحد هذه الأدوية مباشرة في الشريان  
الذي يد البقعة المصابة بالسرطان ، وتسمى  
هذه الصنعة بالتسريب .

وتستخدم أيضاً في علاج السرطان أنواع  
شقي من الهرمونات . فقد استبين أن  
الهرمونات الأثوية فعالة في بعض حالات  
السرطان بغدة البروستاتا ، وأن الهرمونات  
الذكورية كثيراً ما يكون لها بعض النفع في  
علاج سرطان الثدي .

ومن المصاعب التي تصادف في علاج  
الأنسجة السرطانية بالأدوية أنه في كثير من  
الحالات تكتسب خلايا السرطان بعد حين  
مناعة تجاه هذه الأدوية ، ومن ثم لا يعود لها  
تأثير ما . ويتصرف الأطباء في هذه المشكلة  
بأن يوالوا استعمال الدواء الواحد من هذه  
الأدوية طوال المدة التي يكون فيها فعالاً ، ثم  
يتحولون عنه إلى دواء آخر لا تكون خلايا  
السرطان قد اكتسبت مناعة ضده . ويصدق  
على العلاج الدوائي مثل ما يصدق على جميع  
أحوال علاج السرطان من أنه كلما كان بدء  
العلاج أكثر تبكيراً كانت فرص النجاح  
أفضل .

#### الصنعة بمرضى السرطان في مراحل المتأخرة

مما قد يحدث لكل امرئ أن يرى نفسه  
يوماً ما قد قدر له أن يعيش في ظل حقيقة

ومن بين الأدوية ، والكيميائيات ،  
والعقاقير ، المستعملة في علاج السرطان يعد  
أشيعها استعمالاً تلك المركبات المعروفة بالجرادال  
النتروجينية . وهي تترب من مقترنات منوعة  
من الكربون والهيدروجين ، والكلور ،  
والنتروجين ، وتشبه من بعض الوجوه غاز  
الجرادال الذي استعمل في الحرب العالمية الأولى .  
وتأثيرها هو أنها تؤدي إلى تقلص السرطان  
فضلاً عن أنها تعوق نموه . وقد تبين أن هذه  
المركبات ، ومائلاتها ، كبيرة الفائدة بصفة  
خاصة في علاج اللوكيميا ، ومرض هودجكينز  
كما أنها تسدي بعض العمون في علاج بعض  
حالات سرطان المبيضين ، وسرطان الرئة في  
مراحله المتأخرة . والباحثون عاكفون على  
مواصلة البحث عن مواد أخرى يكون لها مثل  
ذلك التأثير ، ويبدو أن هناك عدداً من تلك  
المواد يبشر بالنفع . وقد جرى استعمال اليود  
المشح ، الذي يمدى بالغمز جواً بالماء ، للإعانة  
على علاج بعض الأنواع النادرة من سرطان  
الغدة الدرقية ، ونسبة نوع من الضادات  
الحويوية ، وهو الأكتينومييسين « د » ، قد  
تبين أنه إذا ما استعمل مقترناً بالجرراحة  
والإشعاع كانت ذا قيمة في علاج نوع من  
سرطان الكلية في الأطفال يعرف بورم « ولم »  
وقد أضحى معدل الوفيات المترتبة على هذا  
المرض أخفض إلى درجة يمتد بها مما كان عليه  
من قبل . ويعد ذلك من الدلائل على أن العلماء

المنتجة وهو يمانى سرطاناً مستصعباً على العلاج . وإنه لحق أننا جميعاً سوف نموت ، ولكن مسألة الإفناء أو عدم الإفناء إلى شخص ما بأنه مريض بالسرطان وبأنه سوف يموت بسببه ، هي مشكلة خليقة بأن تعذب تفكير الفلاسفة . وإن حل هذه المشكلة إنما هو أمر مرتين بفرديّة المريض ، فمن الناس من يبدؤون في الموت منذ اللحظة التي يقال لهم فيها إنهم لا محالة ماتون . إذ إن كل برهة تمر بهم بعدئذ تكون منفضة بالخوف ، كما أن كل عارض ، جسم أو طفيف ، يترجم بمخالونه نذيراً كثيباً بالموت . ولكن نعمة أناس آخرون يتفطنون إلى أن ما تبقى لهم من فسحة في الأجل إنما هو وقت ذو نقاسة خاصة يجب أن يستثمر بعناية ، وأن نعمة مسائل تتطلب وضعها في نصاها القويم ، وأن نعمة مودات وتفاهات ينبغي تبادلها والامتناع بها مع أولئك الذين هم منهم في موضع الإعزاز ، وأن نعمة سلاماً يجب أن يستتب مع الله والضمير . وفي هذه الآونة يكون أندر الناس على إسداء العون للمريض طيب مرهف الحس ، وصديق حدوب عطوف ، ورجل دين حكيم .

والوفاة بالسرطان لا تكون في الغالب وفاة ألمية ، ولكنها تكون وفاة يخنم بها ضري متفام ، ودنيا يتواصل تعلقها ، إذ يعني

بفيضة يتعين عليه أن يتوادم وإياها ، وهي أن أحد أقربائه الأدين ، أو أصدقائه الأخصاء ، قد قسم له أن يموت بالسرطان ، وفي آونة كهذه ، لا يفي عن المرء فيلأن يقعد متفكراً ومتحسراً فيما كان عسياً أن يحدث لو أنه كان قد تفتن إلى الاشتباه في المرض في وقت أبكر قليلاً ، أو لو كان التشخيص قد تقرر في وقت أسرع بعض الشيء ، أو لو كان العلاج قد جرى بطريقة مختلفة نوعاً ما . وإنه لمن الأحبب أن ينحى عنه جانباً في تلك الآونة العصبية ما لا طائل تحته من تقارض الاتهامات أو الإنحاء على النفس بالذنب أو اللوم .

وفي هذا العصر الحافل بمجائب الطب ، الحاشد بالأدوية التي تأتي بالمعجزات ، قد غدت حقيقة مؤلة أن يقال لشخص ما إن مرضه ليس فقط عضالاً لا يشفى (مثل داء السكر وأنواع عدة من أمراض القلب والكلى) ، ولكنه أيضاً عقام لا يعالج . على أن ذلك إنما هو حقيقة لامناص من قبلها . وإن رعية المريض بسرطان متأخر كثيراً ما تتجلى عن خطة بسيطة ، وهي أن تتناول مشكلاته ، ففعل المشكلة الصغيرة الواحدة في الوقت الواحد .

وقد يتأني للمريض أن يعيش عدة أسابيع ، أو شهوراً ، بل حتى سنين ، من الحياة المرحة

والاختيار بين إبقاء المريض بالمنزل أو إيوائه أحد المستشفيات أو دور التمريض قد تقتصره الظروف أكثر من أن يحل عليه الاختيار ، فقد يطرأ على المريض أحد المضاعفات التي تستلزم إيوائه المستشفى . وقد تنضب موارد الأسرة دينياً أو عاطفياً ، ومن ثم قد تحتاج إلى التفريغ عنها بأن تعهد بالمريض إلى عناية إحدى المؤسسات . وفي أحوال أخرى ، قد لا تكون في المحيط الاجتماعي الذي ينضوي المريض في دأريته تسهيلات لرعاية المرضى بأمراض مزمنة أو متطاولة الأمد ، أو قد لا تكون العائلة ميسورة مالياً بحيث تستطيع أن تتكفل بنفقات العناية بمرضاها بتأى عن المنزل . وأياً كانت الظروف ، فإنه لا يعد من باب الجود العاطفي ، إنعام النظر ، أو إعمال الروية في الموقف من جميع أقطاره ، وتناول شؤون الأسرة من حيث مواردها المالية ، والبدنية ، والعاطفية ، بالتدبير الدقيق .

وإذا كانت العناية بالمريض تجرى في كنف المنزل ، فإن الطبيب يكون حينئذ مرشداً ذا قيمة عظيمة . فهو الذي سيتكفل بإصدار التعليمات بشأن رعيته المريض بوجه عام ، وكذلك بشأن رعيته في بعض المواقف الخاصة مثل العناية بما قد يحدث له من تقرحات كبيرة . كما أن في مقدوره أن يرشد إلى شتى مصادر المعونة الاجتماعية (مثل الزائرات الصحيات ونحو ذلك) .

المريض بتناقص تدريجي في منته ، واشتهائه الطعام ، ووزنه ، وعافيته ، وفي بعض الأحيان يعاني المريض أعراضاً موجعة . على أن هذه الأعراض يمكن غالباً تخفيفها باستعمال بعض المقاقير استعمالاً حثيفاً ، وفي أحوال نادرة تستلزم الجراحة لتفريغ الألم .

وبين الفينة والفينة يقضى الأمر اللجوء إلى كل أنواع العون الطبي والجراحة المختلفة لتفريغ الأعراض ولتسنة حياة لديها ما يهبها أن تعيش من أجله ، وكثيراً ما يكون في طوق الجراحة أن تفرج مضاعفات السرطان . كما أن الطباب الإشعاعي كثيراً ما ينجح في تخفيف الضغط الذي يحدته الورم على عضو حيوي . وكذلك الطباب الكيميائي ، مثل استعمال هرمونات الذكور في سرطان الثدي ، فإنه قد يفلح في إبطاء نمو الانتثرات التي تسبب العجز .

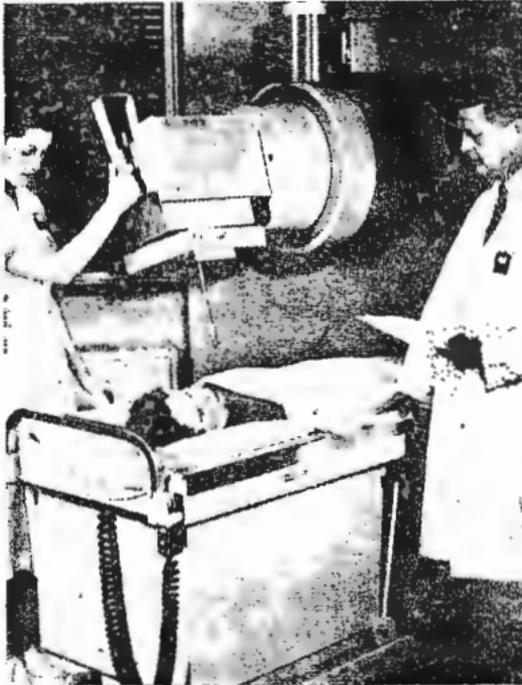
أما المسكان الذي تجرى فيه العناية بمرضى السرطان في مراحلها المتأخرة فإنه مسألة موكول تدبرها لأسرة المريض ، ويتوقف الاهتداء إلى حلها على بضعة عوامل . فتحة عائلته متوافقة الأواصر تحس بأن من اللهم أن مريضهم المحب إليهم يجرى تمرضه ورعايته في أحضان الأسرة مهما يتكلف ذلك من وقت وتجهد . ولكن هناك أيضاً أسر أخرى ، ربما كانت لا تقتل جأ لمرضاها عن تلك التي مر ذكرها ، لا تسعها مواردها البدنية ولا ذخيرتها العاطفية بأن تضطلع بذلك العبء .

الأمريكية تنفيذ برنامج قومي ضمن يتضمن تجربة الألوف من المركبات والكيميائيات على الحيوانات العملية، بحثاً عن مواد تكون ضالة ومأمونة في علاج مرضى السرطان . وهناك الآن علماء بمختون ناهون ، في كثير من الجامعات ومراكز البحث العلمي في شتى أرجاء العالم ، يتمكنون في العمل الكلاص سميأ وراء إمطة اللتام عن لمر السرطان . ومع أن ما توصلوا إليه حتى الآن في هذا السبيل قما يد رافماً ، فإنهم سائررون على الحرب قداماً ، وفي بعض الأحيان ترد المستحدثات في هذا

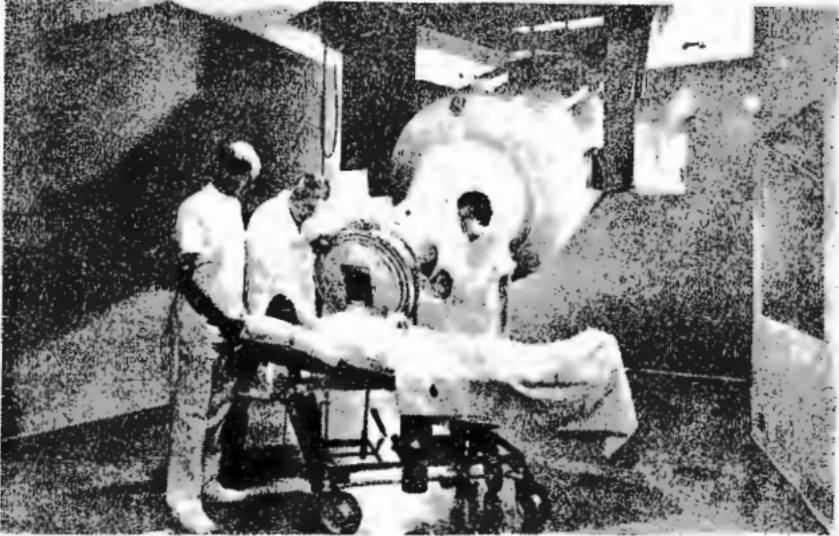
ويبقى ألا يتحول للنزل إلى مباءة كآابة وقنوط . فإنه إذا ما عني بأن يكون الجو العزلي جو استشار وترحيب بالزوار فإن عبء هذه الفترة القاسية سوف تخفوطأته لا على المريض فحسب ، بل على الأسرة أيضاً .

### مستطع السرطان

إن التوقع هو أن الأسلحة النهائية التي تسكلل بحسم الصراع ضد السرطان قينة بأن تنبثق من مظنتين ، هما : علم الكيمياء ، وعلم الحياة . ويجرى الآن في الولايات المتحدة



مرضى السرطان يتمرح  
لعلاجه بالأحمة السينية .  
وهذا النوع من العلاج  
ما زال يمدى هوناً كبيراً  
في علاج الكثيرين جداً  
من مرضى السرطان بمختلف  
أنواعه



من بين المعدات الضخمة التي تستخدمها المستشفيات المصرية في علاج أنواع الأورام الخبيثة السبعة  
النور آلة الأشعة التي تظهر في هذه الصورة ، وتبلغ مليون فولت .

وتم كشف آخر واعد بالرجاء ، قد دل  
على أن مرضى السرطان ، فيما يبدو، يتسمون  
بمخصصة ، هي أن مادة معينة في مصل الدم  
تكون لديهم أقل كمية منها في الأصحاء من  
الناس. وقد استبان أن هذه المادة إذا ما حقنت  
في حيوانات قد غرزت فيها أورام على سبيل  
التجربة ، كان من أثرها أن تحول دون مواصلة  
هذه الأورام نموها .

ونكرر هنا أيضاً أن مثل هذه التجارب  
لم تسفر عن تحقيق فتح رائع ، ولكنها  
افتحت أمام البحوث العلمية سبيلاً واعداً .

الباب من مجالات غير متوقعة . فقد أمكن  
تطوير نوع من الهرمونات ظهر أن من المحتمل  
أن تكون له قوة مكونة مضادة للسرطان ،  
وقد عولج بهذا الهرمون لفيغ من النساء ممن  
دل اختبار المسحة على إصابتهن بالسرطان  
المتبدي ، ثم أعيد فحصهن بهذا الاختبار بعد  
مدة من العلاج ، فتبين أن عدد النتائج  
الإيجابية التي أسفر عنها الاختبار قد تناقص .  
وبطبيعة الحال يجب أن يواصل هذا البحث على  
نطاق واسع قبل أن يتسنى الجزم بأن النتائج  
التي أسفر عنها تعد حاسمة ، ولكن التبشير  
المائلة خليفة بأن تبعث على الأمل .

لك نفعاً أهر من كل ما يجديه عليك طبيك  
أو جميع الأطباء الذين هم في محيطك ، كان  
من الأحسن بك أن تستلم عن هويته من  
الجمعية الطبية المحلية ، فإن من المرجح جداً  
أن يكون دجالاً .

وإنه لمن نكد الظروف أن سوق الدجل  
في مرض السرطان نافقة جداً ، وبعض  
الدجالين في هذه السوق مدلسون ، ولكن  
البعض الآخر ممن يخذعون أنفسهم . ومن  
أمثلة هؤلاء بعض الأبرياء الذين يروجون  
لما يدعونه علاجاً للسرطان لأنهم يعتقدون أنه  
في الواقع قد أجداهم نفعاً ، ولكن حقيقة  
الأمر في هذا الصدد هي أن ما كانوا يباؤونه  
لم يكن سرطاناً أصلاً . وأياً كان نوع العلاج  
الذي يروج له الدجالون ، وسواء أكان في  
شكل مرامم أم دهانات ، أم أعشاب ، أم  
غسولات ، أم أدوية ، أم أشعة « سرية »  
أم أجهزة — فإنه لا يبدو أن يكون أخذوة  
وخطراً على الصحة . وليس الحظ في هذا  
الصدد يقتصرون على إهدار مالهم إليه الحاجة  
لأعراض العلاج الصحيح ، ولكنه يتجاوز  
ذلك إلى إهدار وقت ذي قيمة عظيمة ، كثيراً  
ما تكون بالغة الخطورة ، ينبغي له أن ينفق  
في وجوه العلاج الجدى تحت رعاية الطبيب .  
على أنه مما يزيد الأمر خطورة أن بعض تلك  
العلاجات الزائفة يؤدي إلى استحداث نمو

وفي السنوات الأخيرة ، قد كان لما حدث  
من تحسن في صفات التشخيص ، ولما شئ من  
حملات الثقافة الصحية العامة ، أثر عظيم في  
الإعانة على الحد من تزايد السرطان . فمن  
بين أولئك الذين يصابون بالسرطان في كل  
عام قد تسنى إبراء عدد منهم يناهز الثلث  
إبراء تاماً . وثمة عدد من المرضى يبلغ الثمانين  
الغالب في كل عام ، يمكن شفاؤهم باستخدام ما في  
حوزتنا الآن من منصات ومعلومات إذا ما تفتنوا  
إلى ما يطرا عليهم من أعراض منذرة ولجأوا  
إلى أطبائهم في وقت مبكر تبكيراً كافياً .  
ولكن بعض هؤلاء المرضى يبطئون في استشارة  
الطبيب ، والبعض الآخر يكون أمر علاجهم  
إلى أناس ليس في مقدورهم أن يعنوا عنهم  
فتيلاً .

#### دجاجة السرطان

من المحقق أن الطب لا مجال فيه للأسرار،  
فإن كل معرفة جديدة يظفر بها طبيب ما يكون  
مدعاة فخره وسعاده أن يشرك فيها زملاءه .  
فالخدر كل الخدر من كل رجل يدعى حيازة أدوية  
أو مهارات سرية ، والذين يقعون فرائس لئلا  
هذا الرجل هم أولئك العائلات الذين يلجأونهم  
القنوط إلى التعلق بالهشيم فيتبعون له أن  
يستلب أموالهم وكراماتهم معاً . ومن ديدن  
رجل كهذا أن يدعى أنه شهيدة للتسكك الهني  
الطبي ولكن الأمر ليس من ذلك في شيء .  
فإذا ما زعم لك رجل أنه كفيف بأن يحقق

بهبج نسيج الرئة ويزيد نسبة الإصابة بالسرطان في المدن والمناطق الصناعية .  
وهناك أيضاً دخان التبغ ، وبخاصة المنبعث من لفافاته ( السجائر ) ، لعمق استنشاقه في الرئتين أكثر مما يستنشق دخان السيجار أو العليون . ( انظر مدنين )

ولقد أثارت العلاقة بين التدخين وسرطان الرئة اهتمام العلماء حين كشفوا تناسباً بين إصاباته واستهلاك التبغ . كما تبين أن تسعين في المائة من مرضى سرطان الرئة يدخنون بكثرة ( علبة أو أكثر في اليوم ) . وقد اعتقد البعض أن زيادة نسبة المرض بين الرجال عليها بين النساء يعارض نظرية الرابطة بينه وبين التدخين ، إلى أن حُكِّمَتْ حقيقتان : أولاهما بطء تأثير المهيج المسبب لسرطان الرئة - فقد تصل مدة ذلك إلى عشرين عاماً - والثانية الزيادة المطردة لسرطان الرئة بين المدخنات من النساء .

وقد أثبت تشريح رئات التوفين بغير سرطان الرئة من المدخنين تغيرات سرطانية بنسبة تفوق كثيراً رئات غير المدخنين . ولهذا أعلن العلماء أن تدخين التبغ خطر على الصحة بدرجة تدعو إلى اتخاذ إجراء حاسم لدفع شروره .

ولم يهمل الباحثون محاولة بحث أسباب سرطان الرئة الأخرى ، ولكنهم لم يصلوا إلى نتائج قاطعة بعد .

السرطان . وإنه لما ينبغي ألا يعزب عن البال أنه ما من أحد سوى طبيب مؤهل ، أو مستوصف موثوق به ، يسهه أن يستخدم على الوجه المأمون تلك الوسائل التي يمول عليها في علاج السرطان مثل الجراحة ، والإشعاع ، وغيرها .

### سرطان الرئة Lung Cancer

ورم خبيث بالرئة . ولقد كان نادراً في عام ١٩٢٠ ، ولكنه الآن من أكثر أنواع السرطان انتشاراً . ويبدأ من الشعب في أغلب الحالات عند مدخل الشعب إلى الرئة أو في أغوارها .

#### الاسباب

ما زال سبب السرطان الحقيقي لغزاً ، معتقداً ، فلا ندرى حتى الآن سبب سرعة تكثر بعض الخلايا بهذه الدرجة المفزعة ثم انتشارها في الجسم . على أن هناك نظريات ما زال قيد البحث ، ولكننا نعلم على وجه اليقين أن هناك عوامل تهيئ الظروف للسرطان ، والتهبيج أهم هذه العوامل .

ومنذ أعوام كثيرة تحقق الباحثون من أن عمال مناجم بعض المعادن يستنشقون تراب المعدن فيعرضهم ذلك للإصابة بسرطان الرئة أكثر من تعرض أصحاب الحرف الأخرى . وعرف بعد ذلك أن الهسواء الملوثة بدخان احتراق مواد الوقود ، « وعادم » المحركات ،

الراديوم ، أو العلاج بالأدوية المضادة للسرطان .  
وهي وسائل لاتشفى ولها أضرارها ، ولكنها  
تطيل الحياة وتملك عناء المريض .

#### الرعاية

يمكن ذلك بفحص الصدر فحصاً دورياً  
بالأشعة لكل من يشكو السعال بعد سن  
الأربعين . كما يجب اجتناب السواد الهيشة  
لسرطان الرئة ، بائخاذ الاحتياطات في الناجم  
وتنقية الهواء من التلوث . وأهم من ذلك كله  
معالجة تدخين التبغ ، ولا سيما معالجة ، عادة  
التدخين بين الشبان في أول أمرها ، لصعوبة  
الإقلاع عنها إذا ما استعملت ، وذلك بإلقاء  
محاضرات وبرامج خاصة على الطلاب  
بالمدارس والجامعات .

#### Navel

#### سرة

ثقرة بجدار البطن مكان اتصال الحبل  
السرى في الجنين . فالجنين يتغذى بدم الأم  
من طريق أوعية الحبل السرى والشيمة .  
وعند الولادة يقطع الحبل السرى بدمرطبه .  
وتذوى بقية الحبل السرى وتقع ويلتئم مكانها  
بعد عدة أيام .

وينصح بعض الأطباء بترك إحمام الوليد  
حتى تذبذب بقية الحبل السرى ، ويكنفى بذلك  
بالزيت ، وتنظيف السرة بقطعة من القطن  
المغمم مغموسة في الكحول . ولكن أكثر  
الأطباء لا يعمنون إحمام الوليد منذ ولادته ،

#### الأعراض

نظراً لطء العوامل المؤهله لسرطان الرئة  
ولنشوء الورم على سطح الرئة أحياناً ، فقد  
تكون أعراضه غامضة أو خفية فلا تكشف إلا  
بعد استفحاله ، وهذا ما يحدث في ثلث الحالات  
تقريباً .

وأول أعراض سرطان الرئة السعال  
الجاف في بدايته ، والمصعوب يلغم دموى بعد  
ذلك . وقد يتجاهل البعض هذا السعال الجاف  
ويظنه سعالا من أثر التدخين . ولكن يجب  
دائماً استشارة الطبيب في كل سعال يطول  
أمده ، سواء أكان مصحوباً يلغم أم غير  
مصعوب به .

والأزيز الذى يصحب التنفس من أعراض  
انسداد الشعب الجزئى . أما آلام الصدر  
والضعف والهزل فأعراض متأخرة ، وكذلك  
ضيق التنفس من انسكاب بلورى أو استفحال  
المرض بالرئة .

ويتوقف التشخيص على الفحص الدقيق ،  
والتصوير بالأشعة السينية وفحص اللغم بالمجهر  
لكشف الخلايا السرطانية . ويمكن فحص الرئة  
بالمظار الشعبى وأخذ عينة لفحصها مجهرياً .

#### العلاج

يتطلب ذلك استئصال فص الرئة المصاب  
أو استئصال الرئة كلها . وقد يكون الشفاء تاماً  
إذا أجريت العملية في الوقت المناسب . وفي  
الحالات التى لايجدى فيها العلاج الجراحى  
يلجأ الطبيب إلى العلاج الإشعاعى ، أو علاج

اللتق السرى

يحتاج جدار البطن في موضع السرة إلى وقت طويل ليتم الالتئام بعد جفاف السرة . وقد تطول المدة في بعض الأطفال إلى عدة أشهر. وتعرض السرة قبل تمام التئامها للبروز وبخاصة عند بكاء الطفل أو حزنه وقت قضاء الحاجة . ويسمى هذا البروز فتماً سريراً ، وهو أمر لا يسبب اضطراباً ولا يدعو إلى النزح .



وقد يوصى الطبيب بربط السرة للإسراع في التئام جدار البطن . ويستحسن استعمال رباط مرن لذلك فهو أفضل كثيراً من الشريط اللاصق . ويحسن أن يظل الرباط ثلاثة أشهر ليتم التئام جدار البطن . فإذا ما بقى البروز بعد أن يبلغ الطفل عاماً من عمره فلا جدوى من ربطه ، وهنا ينبغي عرض الأمر على الطبيب .

**Beds and Bedding** سرير وفراش

السرير والفراش من تأثيقات المنزل الأساسية التي تفرط في نظرنا إليها كما لو كانت من الأمور السلم بها وغير المحتاجة إلى اهتمام خاص . وإن الاختيار القويم للنوع لللائم من الأسرة عامل هام في تهيئة مقومات الراحة والصحة . وإن اللوالب الوثيقة الرنة ، والحشية الجليقة التركيب ضروريان لإيذاء الجسم بما يحتاج إليه من دعم في أثناء النوم . والنوم على سرير هابط من وسطه ، أو على حشية غير مستوية

يحصل الجنين على الغذاء والأكسجين من الأم من طريق أوعية الحمية والحبل السرى . وتطلع هذه الأوعية بعد الولادة . وبعد جفاف مكان القطع تتكون السرة .

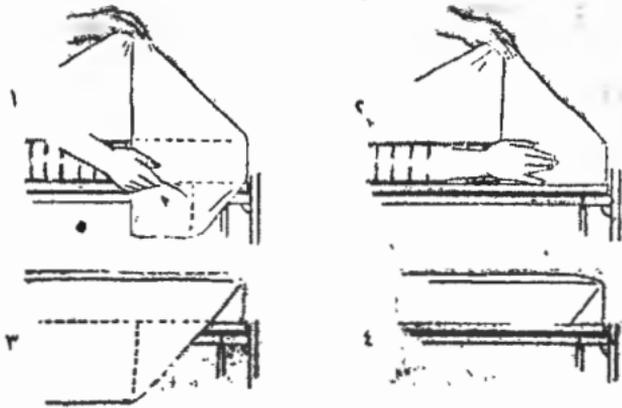
على أن تجلف بقية الحبل السرى جيداً ويذر عليها مسحوق الطلق .

وتجب استشارة الطبيب عند احمرار السرة أو خروج إفراز منها .

وإذا لم يكن السرير في حالة جيدة ، وإذا كان من اللستام توثيق دعم العمود القمري ، فمن الممكن أن يوضع بين اللوالب السريرية والحشية لوح من الخشب الصلح ( الألبكاش ) أو الخشب القليل اللظ . والذين يعانون ألم الظهر للترتب على الأتلاق القرصي (التضروفي) ، أو وثناً قطنياً هجرباً ، أو عرق النساء ، أو - وثناً ظهرياً حاداً ، كثيراً ما يشار عليهم باستعمال الألواح السريرية . وقد يحتاج الأمر إلى بعض الوقت للتمود على مثل هذه الألواح ، ولكن سرعان ما يستقر الذي

من الممكن أن يسبب ألماً في الظهر . وكل من يستيقظ على ألم بالظهر ينبغي له أن يشعبه أولاً في أن فراشه هو سبب ذلك .

وثة أنواع مختلفة من الحشاي ، بعضها محشو بالقطن للندوف ، أو بالشعر ، وبعضها الأخرى ، ويسمى الحشاي ذوات اللوالب الداخلية ، تكون من لوالب ملفوفة تتخللها أحشية وينطليها قماش متين . وحشاي المطاط الرغوى يتزايد الإقبال عليها ، وهي متفاوتة في درجات وثاقتها ، شأنها في ذلك شأن معظم الحشاي الأخرى .



الخطوات الأربع في عمل سرير

وينبغي تسوية الأفرشة وإعادة ترتيبها يومياً . ويجب تغيير الملاءات وأكسية الوسائد أسبوعياً ، أو أقصر من ذلك أمداً في حالة المرض .

#### اسرة المسنين

السرير المنخفض الذى لا يزلق على الأرض جدير بالترفضيل للمسنين بسبب ما يكفله من سهولة وأمان في اعتلائه والنزول منه . ويجب أن يزود السرير بمصباح ذى ضوء كاف يوضع أعلى الرأس ووراءه ، ويجهز بمفتاح مريح يستطيع الرائد على السرير أن يديره للإضاءة بلا مشقة . ولسكفالة الراحة في أثناء الجلوس يمكن استعمال مسند للظهر . وللإعانة على تغيير الوضع أو النهوض يمكن استعمال نبيطة تؤدى عمل المشد تتكون من حبل يربط أحد طرفيه في قدم السرير وينتهى طرفه الآخر بأشبوطة . والحلقات المطاطية المفطاة بقماش ناعم ، والوسائد من مختلف الأحجام ، يمكن أن تعين على تخفيف الضغط على المواضع المعرضة للإصابة بقروح الفراش ، وبذلك تبقى منها أولئك المرضى المسنين الذين تقتضى حالاتهم قضاء أوقات طويلة في الفراش .

وفي بعض الأحيان يتفشى البق في الأفرشة ، وللقوف على طرائق التخلص منه ، انظر المقال المستقل عن هذه الحفرة .

يستعمل لوحاً من هذا النوع على تفضيل ذلك السطح المستوى غير الهابط .

والبطاطين الصوفية يلزمها نوع ما من اللعاجة لمنع تلفها بالعث . وثمة بطاطين مدفئة تصنع من ألياف اصطناعية ( تخليقية ) مثل الأكريلان والأورلون ، ومن القطن المنسوج بحيث يكفل وجود فجوات هوائية عازلة . والبطاطين الكهربية يستحسنها الكثيرون من حيث إنها تكفل الدفء دون زيادة ما في الثقل . ولما كان من اليسور لمن يستعملها أن ينظم درجة حرارتها ، فإن بطانية واحدة من هذا النوع تكفى للاستعمال طوال العام . والملاءات التى لا تحتاج إلى السكى متيسرة النال الآن . وبالإضافة إلى الريش ، والزعج ، والسكابوك ( وهو ألياف زيتية خفيفة جداً تفلد بذور نوع من أشجار القطن الحريرى ) تحشى الوسائد أيضاً بألياف تخليقية مصنوعة من اللطاط الرغوى .

واستعمال هذه المواد يتيح للذين يعانون أنواعاً معينة من الألبرجيات ( الأرجيات ) أن يجدوا من اللوازم الفراشية ما يؤمنهم من زيادة حالتهم سوءاً . ففي حالات الألبرجيا للريش أو التراب يمكن التعوض عن الأفرشة التى تحتويها بأفرشة مصنوعة من اللطاط الرغوى ، كما يمكن أن تفلد الوسائد والحشايا بأغلفة من اللطاط أو البلاستيك تتقلد بواسطة محبس سحاب ( سوستة ) .

أسرة المرضى

أو أمعائهم . وفي الحالات المعتادة تكفي لحماية الحشية بإداة مقترنة بالملاء السفلية ، وملاء الشد ، مقدراً في ذلك مراعاة الاعتناء عند وضع حوض أو وعاء ما يمكن أن تنسكب محتوياته ، على الفراش . وملاء المطاط قد تسبب كثيراً من المضايقة ولا سيما في الطقس الحار ، أو عندما يكون الفراش غير مسوى تماماً أو يكون به بعض التعجيد ، فإن ذلك من أكثر الأسباب إسهاماً في إحداث قروح الفراش . وملاء الشد تشد شداً محكماً بمرض السرير وتطوى تحت الحشية للتخلص من التعايد .

والركن المربع ذو ضرورة جوهرية في تسوية الفراش على الوجه القويم . ولتعلم طريقة عمله ، ادرس التوضيحات الشكلية المصاحبة لهذا المقال . قف من السرير على الجانب الذي تجرى تسويته مولياً وجهك أولاً إلى رأسه وبدئاً إلى قدمه ، وأكمل تسوية هذا الجانب قبل أن تستدير إلى الجانب الآخر .

وتسوية الفراش حينما يشغله الذي يرد عليه أمر من الميسور تعلمه . ولتأدية ذلك تتبع التوجيهات الآتية : -

انتشل العطاء وأرخ البطانية عند القدم والجوانب وأدخل يدك تحتها وانتشل الملاء العلوية تاركاً البطانية لتغطية المريض . أرخ ملاء الشد وأطوها هيئة مروحة نحو المريض ،

إن أفضل ما يستعمل للعناية بمرضى في المنزل هو سرير فردي (أى يسع فرداً واحداً) مزود بلولب وثيق وحشية محكمة . وينبغي ألا يكون الفراش أكثر انخفاضاً مما يلزم ، إذ إن ذلك يلحق عبثاً لاداعى له من إرهاق الظهر على الشخص المنوط به العناية بالمريض ، ولا سيما إذا ما طال المرض . وإذا اقتضى الحال ، فإن العجلات المثبتة في قوائم السرير يمكن أن تنزع وتوضع القوائم على كتل من الخشب . وإذا كان في مقدور المريض أن يغادر الفراش ، فيثبت قد يكون السرير المنخفض أكثر ملاءمة . وفي حالات المرض الطويل الأمد يكون من المرغوب فيه استعمال السرير المتكيف الأوضاع من الطراز المستعمل بالمستشفيات . وفي بعض المواطن يكون من الميسور الحصول على سرير من أسرة المستشفيات بواسطة إحدى الوكالات الصحية التطوعية .

والأفرشة بالمستشفيات تتكون مفرداتها من أسفل إلى أعلى على التوالي مما يأتي : لبادة ، حشية ، بطانية ، ملاء سفلية ، ملاء من المطاط ، ملاء شد ، ملاء علوية ، غطاء ، وسادتان في داخل كيسين للوسائد . وفي المنزل يمكن الاستغناء عن ملاء المطاط (أو البلاستيك) ما لم تكن لها ضرورة جدية ، أى في حالة صفار الأطفال أو غيرهم من المرضى الذين تقل مقدرتهم على السيطرة على مثاناتهم

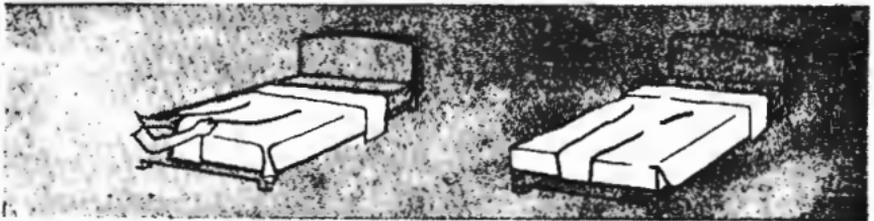
اذهب إلى الجانب الآخر من السرير ، وتناول  
لبادة الحشية والملاء السفلى بمثل ما فعلت على  
الجانب الأول . اجذب إلى الخارج ملاء  
الشد المتسخة التي تدرج فوقها المريض وضعها  
جانباً لتصل . ثم اجذب بعد ذلك ملاء  
الشد النظيفة وثبتت من أنها مسواة واطوها  
إلى الداخل .

ضع ملاء علوية نظيفة فوق المريض بأعلى  
البطانية ، واتشل البطانية ، واطوتك الملاء  
إلى الداخل عند قدم الفراش . أعد البطانية  
إلى مكانها واطو جميع الأغشية إلى الداخل  
عند قدم الفراش وعلى جوانبه ، واحذر من  
أن تجعل قدم الفراش متعادياً في الإحكام إلى  
درجة تسبب المضايقة لتقدمي المريض أو تجعل  
من المتعذر عليه أن يغير موضعه ، ثم غيراً كياس  
الوسائد ، وبهذا تكون قد أتممت تسوية  
الفراش .  
( الفراش : ممرض معزى )

بحيث تبقى قريبة منه وموازية لجسمه . أرخ  
الملاء السفلية التي قد لا تدعو الحاجة إلى  
تغييرها ما لم تكن قد اتسخت . ساو لبادة  
الحشية والملاء السفلية . اجذب الملاء السفلية  
واطوها إلى الداخل جاهلاً الأركان مربعة  
ومستوتقاً من أنها حسنة الترتيب وخالية من  
التثنيات والتجاعيد .

ضع ملاء الشد النظيفة فوق الفراش جاهلاً  
طيتها الوسطى في وسط الفراش واطواياً إلى  
الداخل ذلك الجانب الذي تشتغل عليه . واطو  
على هيئة مروحة النصف الآخر الذي سيغطى  
الجزء من الفراش الذي يرقد عليه المريض .  
ضع الجزء المطوى على هيئة مروحة فوق الملاء  
المستعملة المطوية على هيئة مروحة .

عاون المريض على التدرج نحوك فوق  
الجزء المطوى على هيئة مروحة من كلا الملاءتين  
بحيث يتحول إلى جانبه المواجه لك . والآن



لتهيئة حيز لأصابع القدمين لمريض ملازم للفراش ارفع طية في وسط الفراش بإمسكك الملاء العلوية  
والبطانية معاً ، وذلك قبل أن تطوى إلى الداخل كلا منهما .

طبيب الأسرة

أو للهد أو عربة الطفل إذا كان الطفل سيترك  
لننام فيها دون ملاحظة .

والهد قد يستعمل من البداية أو حينما  
يلغ الرضيع ثلاثة أشهر أو أربعة من عمره .  
ويجب أن يكون من كبر الحجم بحيث يتسع  
لتزايد الطفل في النمو إلى أن يستلزم سريراً  
صغيراً . ومن المرغوب فيه أن يكون الهد  
ذا جوانب يمكن رفعها أو خفضها . وقضبان  
الهد يجب أن تكون متقاربة بحيث لا تسمح  
بدخول رأس الطفل فيما بينها . والطلاء  
يجب أن يكون خلوفاً من الضار وكذلك قابلاً  
للغسل . ويجب أن يحتوي الهد على حشية  
جيدة محكمة مزودة بغطاء واق من الماء ،  
وملاءات كافية الاتساع بحيث يمكن طيها إلى  
الداخل طياً وثيقاً ، وملاءة واقية من الماء ،  
ولبادة منسرية للقاء بعرض الجزء الأوسط من  
الفراش ، وبطانية . ويجب أن يكون رأس  
الهد وجوانبه مبطنة باللباد احتياطاً من أن  
يلحق الطفل بنفسه إصابة .

والسرير الصغير أصغر قليلاً في الحجم ،  
وأقل ارتفاعاً من السرير الفردي للمتاد .  
وبعض الأسرة الصغيرة له جوانب كاملة  
أو جزئية ( يمكن زرعها أحياناً ) لمنع الطفل  
من التدرج . وإذا انقضى الأمر يمكن أن  
تحمي الحشية بواسطة ملاءة واقية من الماء ،  
ولبادة توضع فوقها لتشكل الراحة .

في جميع حالات الأمراض المعدية يجب  
أن تطهر ثياب المريض والقشة فراشه وأكياس  
وساداته بأن توضع في الماء المغلي وتترك فيه  
لمدة خمس دقائق ثم يصب عليها ماء مصب  
حار وتترك متقوعة فيه إلى أن يبرد . وبدئذ  
يجب أن تغسل بالطريقة المعتادة ثم تعلق  
إن أمكن في العراء لتجف ، وفي التنظيف  
النهائي لفرقة مريض يجب أن تعالج الأفرشة  
التي لا يمكن غسلها ، كالحشية ، بثوبتها لمدة  
ست ساعات على الأقل ، والأفضل أن يكون  
ذلك في ضوء الشمس .

سلال المهد ، والإمهدة ، والأسرة الصغيرة

سلال المهد نافعة للأطفال الحديثي  
الولادة ، إذ إنها سهلة النقل . وبعض هذه  
السلال لها أقدام ذوات عجلات يمكن طيها  
أو زرعها . وينبغي أن تكون السلة كافية  
الاتساع لتكفل الراحة ، وأن تكون جوانبها  
محصوة باللباد لحماية رأس الطفل وتحرزاً من  
تيارات الهواء . ومن المهم أن تكون الحشية  
وثيقة ، وينبغي أن يكون لها واق من الماء  
أو أن تغطي بملاءة من المطاط أو البلاستيك  
توضع فوقها لبادة حشية .

ويمكن أن تستعمل أكياس المصنعات  
ملاءات . والبساطين يجب أن تكون خفيفة  
الوزن . وحذار أن تضع وسادة في سلة المهد

ويمكن التحقق من ذلك بفحص مسحة  
من حلقه .

#### التفخيص

تصعب معرفة المرض في طوره الأول ،  
ويمكن تمييزه بنوع السعال والقيء ومنظر الوجه  
في أثناء نوبة السعال ، ويتحقق التفخيص  
بتحليل عينة من الحلق . ويحسن الإسراع في  
تمييز المرض في أطواره الأولى نظراً إلى شدة  
عدواه في أثنائها .

#### الملاج

يعزل المريض أولاً ، ثم تتخذ وقايته من  
مضاعفات المرض ، كالالتهاب الرئوى ،  
بوساطة المضادات الحيوية .

ويجب أن ياتزم المريض فراشه في أثناء  
مدة الحمى ، كما يجب توفير الهواء الطلق  
واجتناب الدخان والتراب وأمثالها مما يهيج  
الجهاز التنفسي .

ويستحسن إزالة المخاط من القصبة  
الحوائية ، وكذلك تغذية المريض بنظام خاص  
لتجنب القيء . (انظر تمريض - مئولى) .

#### التحصين

يكتسب مريض السعال الديكى حصانة  
من المرض فلا يصاب به بعد ذلك إلا نادراً .  
وهناك طعم للتحصين الصناعى من المرض ،  
ويجب إعطاؤه في الأشهر الأولى من العمر .  
ويعطى عادة مع طعم الدفتريا والتيتانوس في  
ثلاث حقن بين كل منها والأخرى شهر ،

#### سعال ديكى Whooping cough

مرض معد يسبب نوبات سعال ترك  
المريض لاهتاً . وهو مرض منتشر ، وبخاصة  
بين الأطفال قبل العاشرة ، وعلى وجه أخص  
قبل الخامسة .

وسبب المرض جرثومة بالحلق ، تنتشر  
بالسعال والمطس والأدوات التى يستعملها  
المريض . وتتراوح مدة خضانة المرض من  
خسة أيام إلى واحد وعشرين يوماً ، وهى  
في المتوسط نحو سبعة أيام . وهناك طم واق  
لتحصين الأطفال من للرض .

#### الإمراض

يبدأ السعال الديكى كنزلة برد مصحوبة  
بجمى خفيفة وزكام وسعال .

ويستمر ذلك مدة أسبوعين ، ثم يرتش  
المريض ويقىء ويزداد سعاله ، ثم يتخذ السعال  
صورته للتميزة ، فيحدث في نوبات يزرق  
بهدا وجه الطفل ويمسر تنفسه ، وتنتهى  
النوبة بشهقة خصيفة يعرف بها هذا المرض .  
وقد لاتظهر هذه الشهقة وبخاصة في صفار  
الأطفال قبل سن ستة أشهر .

ويستمر طور النوبات نحو أربعة أسابيع  
إلى ستة أسابيع ، ثم يقل السعال وتضعف  
شدته إن أن يزول المرض بعد ستة أسابيع أو  
سبعة . ولا ترتفع درجة حرارة الجسم عادة  
في السعال الديكى .

ويجب عزل المريض في الأربعة الأسابيع  
الأولى لأنه يكون في أثنائها مصدر اللعدوى .

المضم تحترق الطعام إلى « وقود » قابل للاستعمال ، وهذا الوقود هو الذى « يحرقه » الجسم فى أثناء التفاعلات الكيميائية المعقدة التى بواسطتها تواصل الحياة .

ومقدار الطاقة الذى تتطلبه هذه العمليات الكيميائية يتباين ما بين شخص وآخر ، وكذلك فإن عدد الوحدات الحرارية التى يحتاج إليها شخص ما يوماً أمر يرتهن بالشخص ذاته . وثمة عوامل عدة مثل الوزن ، والسن ، والنشاط ، والأبيض ( وهو الطريقة التى بواسطتها يجرى الجسم تحويل الطعام إلى طاقة وأنسجة ) هى التى تحدد متطلبات الشخص اليومية من هذه الوحدات . وقد أجرى خبراء التغذية حسابات يستدل منها على متطلبات الطاقة اليومية بالقياس إلى السن وإلى عوامل أخرى . والجداول التى أعدت من هذا القبيل تقيّد فقط بوصفها إرشادات ، ولكنها بالطبع ليس فى طوقها أن تحيط بجميع البيانات الفردية . وفيما يلي جدول يمثل التطلبات السمرية فى متوسط الحالات .

٢٩٠٠ سعر	الذكر البالغ
٣٠٠٠ سعر	الأُنثى البالغ
٣٤٠٠ سعر	الذكر المراهق
٢٤٠٠ سعر	الأُنثى المراهقة
٢٢٠٠ سعر	الذكر المتقاعد
١٩٠٠ سعر	الأُنثى المتقاعدة

وتعطى الأولى فى سن ٦ أسابيع إلى شهرين . وتعطى حقنة إضافية فى تمام السنة الأولى من العمر وحقنة أخرى فى سن أربع سنوات . وقد يصاب الطفل المحسن إذا تعرض للمرض ، ولكن أصابته تكون خفيفة دائماً .

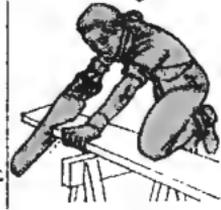
ويعطى المصل حصانة مؤقتة ، ولهذا يجب أن يحقن به جميع الأطفال بمجرد إصابة فرد من أفراد الأسرة بالسعال الديكى .  
( انظراهما ، تمسين ) .

### سعر Calorie

وحدة تستخدم فى دراسة التغذية لقياس قيمة الطاقة التى ينتجها طعام ما ، ومتطلب الطاقة لشخص ما .

والسعر ، فى واقع الأمر ، هو وحدة حرارية . وهو يمثل مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجة واحدة بـقياس السنتيجراد . ( وهذا يعادل تقريباً مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة رطل من الماء أربع درجات بـقياس فهرنهايت ) . ومن الممكن أن يحسب مقدار الطاقة الذى يحتوى عليه طعام معين بـقياس مقدار الوحدات الحرارية ، التى ينتجها ذلك الطعام . وكل عملية بدنية — مثل بناء الخلايا ، أو عمل العضلات ، أو حفظ درجة حرارة الجسم — تحتاج إلى طاقة ، وهذه الطاقة يشتقها الجسم من الطعام الذى يستهلكه . وعمليات

في أثناء العمل الشاق ٤٥٠٠ سعر في أثناء الراحة ٣٥٠٠ سعر في أثناء العمل الخفيف ٣٣٠٠ سعر في أثناء النوم ١٨٠٠ سعر



إن مقدار الطاقة الذي يحتاج إليه الجسم مختلف من شخص لآخر ويتوقف على مدى الأعباء التي يضطلع بها . وبين هذا الرسم أربعة أنواع مختلفة من النشاط ومتوسط المتطلب اليومي من السعور لكل منها .

يومية يزداد وزنه . أما إذا أكل أقل من هذا المقدار فإن جسمه سيعرض النقص الذي يطرأ على موارد طاقته بالاستعداد من الشحم الذي ادخره جسمه من قبل ، ومن ثم فإن وزنه ينقص .

وهي ذلك فإن في استطاعة المرء غالباً أن يزيد وزنه أو ينقصه كيفما شاء باتباعه نظاماً غذائياً يكتل مقداراً زائداً أو ناقصاً عن متطلبه اليومي . وقد تضمن المقالان للمنونان: « سعيد » و « نلس نورد » معلومات تفصيلية عن البرامج التي تتبع بهذا الخصوص .

**Dystrophy** سقل  
كل اضطراب يحدث في الجهاز العضلي تسمى العضلات من جراثيم بالضعف ثم بالنحول أو الضمور . وثة متنوعة من الأمراض تنضوي في هذا التصنيف . ويطلق اسم السقل العضلي على مجموعة بأ كلها ضمن هذه الأمراض . وثة مرض آخر شائع نوعاً ، وشبيه بالسقل ، يسمى

وقد أجرى أيضاً حساب السعور التي يحتوي عليها معظم الأغذية وفيما يلي أمثلة قليلة منها :

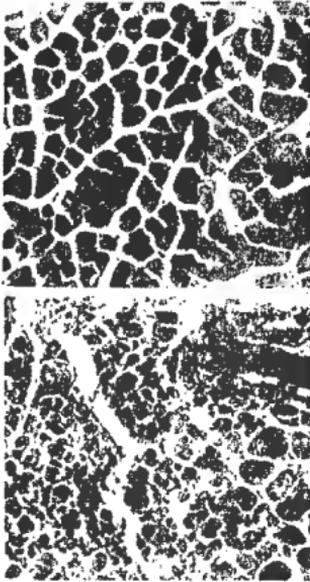
اللبن الكامل (مقدار كوب) ١٦٠٥ سعراً  
شريحة اللحم (٣ أوقيات) ٣٣٠ سعر  
البيض المطبوخة حتى تتجمد ٨٠ سعراً  
الخبز (مقدار كوب) ٤٥ سعراً  
الخبز الأبيض (شريحة واحدة) ٦٥ سعراً  
الزبد (مقدار ملعقة كبيرة) ١٠٠ سعر  
البطاطس (الواحدة المتوسطة الحجم) ٩٠ سعراً

والجسم إنما يستعمل فقط من دخله اليومي من الغذاء المولد للطاقة ذلك المقدار الذي يحتاج إليه لأغراض توليد الطاقة . أما ما يبقى من ذلك الغذاء فإن الجسم يخزنه في صورة شحم . ومن هنا تتبين فائدة حساب السعور في التحكم في وزن الجسم . فإن الذكر البالغ الذي يأكل أكثر من متطلبه وهو ٢٩٠٠ سعر

ظهرت بها حالات السفل أن تبين مستقبل أطفالها ، فتمتع عن الإيجاب إذا كانت تحمل وراثات السفل .

#### سفل الطفولة

يبدأ في سن الثانية أو الثالثة عندما يكشف الوالدان قلة نشاط الطفل إذا قورن بزملائه ، ثم يحس الطفل عدم قدرته على اللعب أو السير ، ثم يحتاج إلى مقعد متحرك ، وأخيراً يلزم فراشه . وينتهي الأمر بالوفاة قبل سن العشرين لضعف عضلات التنفس أو إختناق القلب .



سورتان للمنظر المجهري لعضلات الذاكرة (لكي أعلى) والمصابة بالسفل (لكي أسفل) . ويلاحظ نقص المحبوظ العضلية في العضلة المريضة وكثرة النسيج البيني .

بالوهن العضلي الوخيم ، وهو يتسم بضعف العضلات ، ولكن بلا ضمور . وهذه الاضطرابات قد تناولها البحث في اللقالات المنونة بأسمائها .

#### Muscular Dystrophy سفل عضل

مجموعة من الأمراض العضلية الميوزة ، نتيجة ضعف العضلات وضمورها .

ولا يعرف للسفل سبب حتى الآن ، ولا علاج له وإن كان البحث ما يزال مستمراً لحل هذه المشكلة . وقد يقف المرض فترة ، ثم يماود إضافة للعضلات مرة أخرى ، وتعاوى العضلات في السفل نقصاً حيوياً في بروتيناتها ، ولهذا يستمر ضمورها ، ويحل النسيج الضام والنسيج الشعشى محل العضل الضامر ، وهذا يصبح العضل عديم الفائدة . ويقتصر التلف في مرض السفل على العضلات ، على خلاف مرض التصلب اللتعدد الذى تتأثر فيه العضلات نتيجة لإصابة الأعصاب .

والسفل مرض وراثى وإن لم يعرف حتى الآن سبب ذلك . وينتقل للمرض بطريق الإناث - اللاتى لا يتأثرن بالمرض - إلى الذكور . وهناك الآن فحوص معملية يمكن بواسطتها كشف حاملى للرض ، وعند اكتشاف هذه الفحوص وتقدمها ستتمكن كل امرأة من عائلة

الضعف في الطفولة أو الصبا للسكر، وقد يستمر تدريجياً إلى نهاية العمر . وقد تكون الإصابة به خفيفة ، ولكن يندر أن يتمكن المريض به من احتراف مهنة أو أن يحيا حياة طادية .

وهناك أنواع أخرى نادرة من السفل . وقد يجتمع نوعان منها في مريض واحد .

#### المرض بالسفل

لا يشكو المريض بالسفل أملاً ما ، ولا تتأثر قواه العقلية ولا ذكاؤه . ويستمر في استعمال أصابعه لعدم تأثر عضلاتها إلا في نهاية المرض . ويمكن للصايين من الأطفال اللصّب مع استعمال المكازة أو الكرسي للتحرك ، وتسرم دائماً صحة الإخوة والأقران .

وتدل التجارب الحديثة على الأمل في تعويق سير المرض باستعمال أدوية معينة تساعد على بناء بروتين الجسم وتقوى أغشية الخلايا الضلية فحد من تسرب البروتين منها . ويفيد العلاج

ويسمى سفل الطفولة أيضاً (سفل دوجين) أو ( السفل التضخمى الكاذب ) لتضخم عضلات بطن الساق نتيجة تكرر الحلايا الشمسية فيها .

#### الربيع السفل الإنجوى

وهناك نوع آخر من السفل يسمى (سفل الصبا أو سفل إرب أو سفل ليدن موياس ) ، يبدأ غالباً في العقد الثاني أو الثالث من العمر بضعف في عضلات منطقة الحوض أو للصب وهذا النوع أبطأ من النوع السابق .

ونوع آخر يسمى السفل الوجهى الكتفى العضدى ، ويدل اسمه على موضع ضعف العضلات . ويؤدى ضعف عضلات الوجه إلى عدم القدرة على الصفير أو الامتصاص . ويسمى أيضاً (سفل لاندوزى دجرين ) . ويبدأ



العموم في بركة دائنة علاج مفيد للسفل . فلفو الجسم على سطح الماء يمرر العضلات من تأثير الجلدية ويعينها على تأدية وظيفتها . وذلك يؤثر نافع العضلات .



إخصائية لى  
الطب الطبيعي  
تقوم بتدريبات  
لساقي طفل مصاب  
بالشلل. والفرش  
من ذلك تأجيل  
حرض المضلات.

ومع كل ما قلنا ، فما يزال موضوع الشلل  
قيد البحث للتوصل إلى دواء ناجح له ، وإلى  
اختبار مفيد لكشف حامله

الطبيعى في هذا السبيل أيضاً ، وذلك بمساعدة  
المرضى في الانتعاش بما يقى من عضلاته إلى  
أقصى درجة مستطاعة .

وكما زاد نشاط المريض تحسنت حالته  
الصحية والعقلية . ويجب منع زيادة الوزن ،  
كما يجب على الوالدين عدم إظهار الفزع أو  
القلق لحالة ولدهما المريض، بل يلبى أن يتعلم  
المرضى الاعتماد على نفسه وأن يحاول القيام  
بكل مجهود مهما يبدو أن ذلك يجاوز حدود  
طاقته .

### Glanders

### سقاوة

مرض يصيب الحيوانات غير المشقوقه  
الأغلاف ، مثل الخيل ، والبغال ، والنعز ،  
( أما للاشية فهي منيعة منه ) . وهو ينتقل بسهولة  
إلى الإنسان . ومع أنه مرض نادر فإنه كثيراً  
ما يكون مميتاً . وقد أفلحت الخطط الحكومية  
الشددة في استئصال شأته من الولايات المتحدة  
الأمريكية ، وكندا ، وبريطانيا ، ولكنه  
مازال باقياً بدرجة ما في أنحاء أخرى  
من العالم .

وسيجد الوالدان نصائح مفيدة من الكثيرين ،  
وبخاصة من إخصائى العلاج الطبيعى والإخصائى  
الاجتماعى والإخصائى النفسى ، كما سيجدان  
عونا كثيراً من الأقسام المتخصصة بالمستشفيات  
العامة والخاصة .

**Prolapse** سقوط

هو هبوط عضو من موضعه الطبيعي . وقد يصحب ذلك بروز العضو من إحدى الفتحات الطبيعية أو من جرح . ويحدث السقوط في أجزاء مختلفة بالجسم .

ويطلق عادة على سقوط الرحم عند ضعف الأنسجة التي تدعمها ، أو إجهاد هذه الأنسجة وقت الولادة ، فهبط الرحم في المهبل إلى أن تخرج من فمته . ويعالج سقوط الرحم جراحياً ، أو بسننها مؤقتاً بإدخال حلقة في المهبل تسمى فرجة . وقد يحدث سقوط الرحم للنساء بعد سن القموذ ( سن اليأس ) .  
( انظر . رحم ) .

وقد يحدث السقوط للثانة أو المستقيم وبخاصة في النساء ، ولا سيما بعد الولادات السكثيرة ، ولنفس الأسباب المهددة لسقوط الرحم .

وسقوط البراسير مؤلم جداً ، ويحدث ذلك عند خروجها من فتحة الشرج . وقد يحدث ذلك دفعة واحدة وتدرجياً . ويستحسن استئصالها جراحياً .

ويسمى بروز عضو من نقطة ضعيفة ، أو بسبب قصور في الجدار الذي يدعمه ، فتقاً .

**Intoxication** سكر - تسمم

« السكر » كلمة يطلقها العامة على الإفراط في تناول المواد الكحولية ، كما تطلق كلمة

**Car Sickness** سقم السيارات

حالة تعترى بعض الناس حينما يرتحلون بالسيارات فتسبب لهم الغثيان ، والدوار ، والصداع ، والقيء . وتباين أسبابها ما بين شخص وآخر ، ولكنها ترتبط غالباً باضطراب يحدث في الجهاز العصبي يرجع منشؤه إلى العينين وأعضاء التوازن بالأذن الداخلية . وسقام السيارات يشابه الأنواع الأخرى من سقام الحركة ( الذي يعرف بدوار الحركة ) . وقد تناوله المقال المعنون بهذا العنوان .  
انظر أيضاً : توازن

**سقم تخفيف الضغط****Decompression Sickness**

حالة تنسب من تخفيف الضغط بسرعة أكثر مما ينبغي ، والقصد بهذا الضغط هو الضغط الجوي . وهي تعد من الأمراض لألمنية ، التي يتعرض لها العمال الذين يشتغلون في أعماق الماء ، مثل الغواصين ، وعمال الأنفاق ، وعمال « القيسون » ، والطيارين . وأعراضها الجوهرية هي الدوار ، والتزعج ، وتعدر التنفس ، وألم البطن ، وآلام المفاصل ، والشلل الجزئي . وسقم تخفيف الضغط هو المصطلح العام الذي يطلق على الحالات التي تسمى بالتحنيت ، وقد تناولها بالبحث مقال معنون بهذا العنوان .

السكنى

إن استدامة الصحة الجيدة تقتضى توافر الهدوء الطلق ، وضوء الشمس ، والطقس الذى يتميز بدرجة معتدلة من الجفاف .  
والوابع السكنية التى تكون على مقربة من مواضع رطبة مثل المستنقعات ، أو على كسب من المناطق التى تكثر فى هوائها الأتربة أو اللواد الضارة ، مثل تلك اللواقع يجب تجنبها وسع الإمكان .

والحالة الطبيعية التى يكون عليها المنزل أو الشقة ذات أثر هام فى طيب حال الإنسان بدنياً وعقلياً . ومن الجلى أن البناء المهيأ تهية جيدة ، والذى تجرى فيه الترميمات اللازمة فوراً ، وتوافر فيه الحرارة والتهوية الكافية ، وتكون جميع أماكنه موفورة الإضاءة ، وأخلق بأن يكون من العوامل المؤدية إلى الميمنة الصحية للسرخية من بناء آخر يكون فى حالة بالية أو سيئة الصيانة .

وعند اختيار السكن يجب أن تستحضر إلى الذهن متطلبات الذين سيسكنونه ، وأن يراعى فيه أن يكون من السمة بدرجة كافية تسمح بقدر معين من الخصوصية الفردية .  
وحيثما أمكن ، يحسن أن لا يشارك الأطفال والكبار فى غرف النوم . وبالثلل ، يستصوب أن يحصص بمجر منفصلة الأطفال من الجنسين ، وكذلك الذين تتفاوت أعمارهم تفاوتاً واسعاً

« تسعم » على تأثير الإفراط فى تناول كل مادة سامة كأول أكسيد الكربون والرصاص وما إليهما . ويسبب الإفراط فى تناول بعض الأدوية تسعماً أيضاً ، كما تسببه الحساسية لبعضها كالبنسلين والأمصال . ويصبر إدمان كل عقار تسعماً . ويضاف إلى ذلك أنواع التسعم الشائعة من اللواد الكيماوية والأغذية.  
انظر ( ادمات - تسعم غذائى - ممرير - تسعم مرض الصل ) ،  
ويحدث السكر عندما تزيد درجة تركيز

الكحول فى الدم على  $\frac{1}{10}$  ، فيتأثر الجهاز العصبى ويفقد الجسم توازنه وتظهر على الجسم أعراض السكر الأخرى .  
انظر ( معرولات كحولية - تسعم بالكحول )

**Housing and Health**

للسكنى أثر هام فى الصحة . وهى تؤثر فى حسن حالة الإنسان بدنياً وعقلياً ، إذهى تسمى له المأوى الذى يعصمه من غوائل محيطه كما تكفل له البيئة الأساسية التى يحيا فيها .  
وسوء الأحوال الميمنية قد يكون عاملاً من عوامل انتشار الأمراض ، كما قد يكون بلثلل من مسببات تزايد للرض العقلى والجريمة .  
على أنه إذا ما توافرت الظروف السكنية الوافية وشرائط التدبير الصحى الصوية ، فقد تكون ثمة تهديدات خطيرة للصحة ترجع أسبابها إلى قصور احتياطات الأمان الصحية ، وهذا هو ما سيتناوله البحث فى هذا المقال .

تجنباً للسقوط في حوض الاستحمام  
تزداد فتح الحوض بحصيرة من المطاط .



وتجنباً للسقوط في حجرة مظلمة يفتح  
مفتاح ضوءها قبل دخولها .

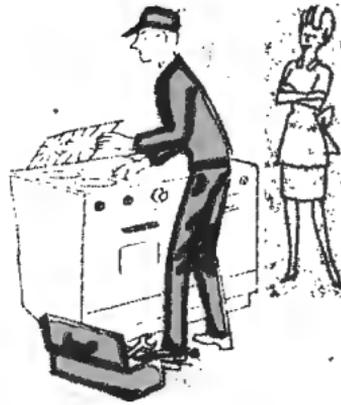
يرتفعان في الأحياء المكتظة بالسكان الزرية  
التداعية التي لا تتوافر بها المستلزمات الصحية  
الوافية . ومثل هذه المساكن تفتقر عادة إلى  
القدر الكافي من الضوء ، والهواء ، والدفء ،  
كما تفتقر إلى القدر الوافي من مرافق قضاء  
الحاجة والاستحمام والتخلص من القمامة ،

ويلزم أن تكون الأدوات الصحية  
مستوفاة الجودة ، وأن يكون بكل وحدة سكنية  
مرحاض ، وأن يكون موردها من المياه الجارية  
مضمون الانتظام .  
ومن الملاحظ أن نسبة حدوث الأمراض  
للعدية ، وكذلك معدل وفيات الأطفال ،



وتجنباً لسقوط على السلم قورش  
درجاته ييساط ويرامى دائماً الاستناد إلى  
لصيب حاجز السلم (الدرابزين) .

وتفادياً لحدوث المرائق في المطبخ  
يجب التثبت من أن الفرن بحالة جيدة .



ومن أجل ذلك تمنى الحكومات في  
مختلف البلدان المتضررة بمعالجة هذه المشكلة،  
متوسلة إلى حلها بهدم تلك المساكن القديمة  
وبناء مساكن عصرية جديدة مكانها .

وهى تكون غالباً ملوثة الهواء ورطبة .  
وجميع هذه الأحوال تؤلف مرتعاً خصياً  
تسكث في الجراثيم التي تسبب الأمراض  
وانتشارها، كما تسكث في مختلف الكائنات  
الحية الضارة الأخرى .

الوسائل الصحية

في المدن ، تتولى السلطات المختصة تدير سائل جمع القمامات ، والنفايات ، والتخلص منها . ومن المستلزم حياً أن تحفظ جرادل القمامة في حالة نظيفة ، كما أن من المستصوب أن تذر حول الجرادل مادة مبيدة للحشرات كما تمنع توالدها وانتشارها . وفي الضواحي والناطق الريفية تديكون من التعمين في بعض الأحيان علي أصحاب المنازل أن يتولوا نقل قماماتهم الخاصة إلى الأماكن المعدة للتخلص منها ، أو أن يجروا هذا التخلص في أماكن أملاكم . وقد أعدت لهذا الغرض طواحين للقمامة أثبتت سرعتها وفعاليتها في إنجاز هذه المهمة . وهناك طرائق أخرى للتخلص من القمامة وهي الإحراق ، والطمر ، واستخدام القمامة في تسميد حدائق المنازل .

وحيثما تكون بالمزل مراحيض مزودة بشجاجات ( سيفونات ) ولكن لا تكون هناك مجارى تصريف عامة ، يكون من اللازم إقامة خزان تحليل للفضلات ( أى يارة ) . وإذا لم تسكن المراحيض ذوات الشجاجات ميسورة عملياً ، فقد تستخدم بدلاً منها المراحيض المروفة بالكيميائية ، أو حفر الحلاء ، أو غيرها من الوسائل . والمراحيض التي تقام خارج المنزل يجب أن تبنى بطريقة ملائمة وتحوط بالجدران والنافذ المحجوبة ، بحيث لا تصير مصدراً لانتشار الأمراض . وفي كثير

من البلدان تسكفل السلطات الصحية العامة أو الإدارات الصحية المحلية بإسداء المشورة النافعة عن أفضل ما يصلح من أنواع الأدوات الصحية للأحوال المحلية ، وعن الوسائل الصحية التي ينبغي اتباعها في إقامتها وصيانتها .

ولما كانت القوارض ( مثل الفئران ) ، والحشرات ( مثل الذباب ، والبعوض ، والصرصور ) ، من عوامل نقل الأمراض وانتشارها ، فإنه من المستلزم أن تكون جميع النوافذ والفتحات محجوبة ، وأن تزال جميع المباتات التي تتوالد فيها تلك الآفات ، وأن تحتزن الأطعمة في مستودعات مغلقة . وإذا اقتضى الحال استعمال مبيدات الآفات ينبغي أن يجرى استعمالها بنناية وافية لأنها سامة ويحتمل أن تكون قتالة ( الفطرموم وتسم ) وحيثما تدعو الحاجة إلى رش الأمكنة التي تحتزن فيها الأطعمة بتلك المبيدات ، ينبغي أولاً إخلاؤها من تلك الأطعمة والأتامد إليها الأطعمة إلا بعد أن يتبدد التأثير السام لتلك المبيدات .

وللتزود بالمعلومات الوافية عن طرائق اختزان الأطعمة وحفظها يراجع المقالان المصنوران : ( حفظ الطعام ، وتسم الخيام ) .

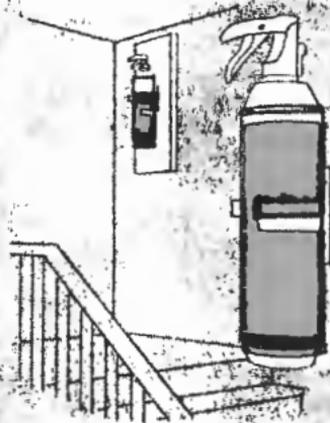
امان المنزل

كثير من الحوادث التي تقع بالمنازل يمكن توقيه بقليل من الجهد والعناية ، وفي طلعة المخاطر التي يمكن تجنبها الحريق ، وذلك بألا يمح



ويجب المنع من السماح للأطفال  
بالاقتراب من الموقد . كما يجب إبعاد  
السكاكين من متناولهم .

ويبقى الاحتياط بآلة إخماد الحريق  
على مقربة من المطبخ أو بجوار الموقد  
أو الثلاجة .



بعد الأطفال أيديهم إليها .  
وكثير من الناس يصابون بحروق خطيرة  
بسبب إضلالهم اتخاذ الحيلة الكافية في أثناء  
قيامهم بالطهو على مقربة من نار مكشوفة .  
فيجب الحرص في أثناء الطهو ، على أن تكون  
التياب والشعر بمنأى عن الموقد أو مواضع

مطلقاً للأطفال أن يعبثوا بالكبريت ،  
أو بالاقتراب من الموقد أو الأماكن التي  
تشعل فيها النار ، وأن يمنعوا من دخول المطبخ  
وقت إعداد الأطعمة الساخنة . كما يجب  
مراعاة أن تكون مقابض الأواني والأوعية  
الموضوعة على الموقد متجهة إلى الداخل لكيلا

كل المواد القابلة للاشتعال ، وأن يصب الماء على الأماكن التي يرجح أن تمتد إليها النار . وحق إذا ما بدا أن من الليسور مكافئة النار ، فمن الحليطة الحكيمة أن يستنجد رجال المطافئ ، وفي بعض الدول يستوجب القانون ذلك .

ومن المخاطر المنزلية التي قد تسبب الوفيات تسرب الغاز . ومن وسائل الوقاية من هذا الخطر أن تحمي مواضع اشتعال الغاز في المواقد بدروع تمنع انطفاءها بتيارات الهواء ، ومن ثم تمنع تسرب الغاز دون احتراق . وإذا استعملت مواقد الفحم أو الغاز أو أفران الغاز وجب أن تكون مزودة بمدخن أو أنابيب تصريف تنقل إلى الخارج ما ينتج احتراق الوقود من الغازات ، ويجب الحذر من ترك مواقد الغاز مشتعلة حينما لا يكون بالمنزل أحد . ومن الضروري أن تترك المنافذ مفتوحة جزئياً ، منماً لوقوع حوادث الاختناق بالغاز أو التسمم بشاز أول أكسيد الكربون . ويجب الثبت دائماً من أن تكون مقابض المواقد محكمة الإغلاق ، وحينما يكون بالمنزل أطفال يجب أن تكون المواقد مزودة بمقاليق أمان .

ومن الأسباب الأخرى لوقوع الحوادث بالمنازل حبال الكهرباء ومقابس التيار الكهربائي . فهذه الحبال ينبغي ألا تترك ممتدة على الأرض بطريقة يحتمل أن تؤدي إلى تعثر الأقدام بها أو السقوط بسببها ، والمقابس يلزم

اشتعال النار ، كما يجب الاحتراس من انسكاب الشحوم المصهورة أو السوائل الساخنة على الجلد . وأكثر حوادث الحريق الأخرى تسبب من عادات خطيرة يجب الإقلاع عنها ، مثل التدخين في الفراش ، أو إشعال السجائر من المواقد ، أو إشعال المواقد بواسطة قطع من الورق المشتعل . وما ينبغي مراعاته أيضاً الثبت من أن تكون جميع محتويات منافذ السجائر مغطاة تماماً . وقد تنشأ الحرائق أيضاً من اللدائق المكشوفة أو من أدوات التدفئة التي توضع بالقرب من مقربة من الجدران ، أو الستائر ، أو الفرش ، أو الأثاث . وتلافياً للانفجارات يجب فحص الأفران والمواقد كل عام للثبوت من أنها بحالة جيدة أو لإصلاح ما قد يكون بها من خلل ، والامتناع مطلقاً عن إشعال النار باستعمال البترول أو البنزين ، أو حينما تشم رائحة غاز متسرب أو يشبهه في تسربه .

وحرائق الشحوم شديدة الخطر ، ويجب المبادرة إلى إطفائها في الحال . وإذا شب حريق من هذا النوع على نطاق صغير ينبغي ألا يلقى عليه الماء ، بل يعمد إلى إطفاء اللوقد ثم تخذ النار بأن يلقى عليها مقدار من الملح ، أو قطعة ثياب غليظة ، أو حشية من الألبستوس ، أو مقدار من الرمل أو التراب أو الرماد . أما إذا ارتفع لهب الحريق أو كانت كمية الشحم المحترق كبيرة ، وجب أن تبعد عن موضع النار

الحمامات يمكن توقيها بوضع حصيرة من المطاط في قاع حوض الاستحمام وبحفظ الصابون في وعاء محكم . وفي الملهى يجب أن يراعى تجفيف السوائل للمسكبة على الأرض فوراً . وسفريات الحلاقة ينبغي ألا تترك في الحمام عقب استعمالها ، كما ينبغي أن تبعد جميع السكاكين والأدوات الحادة من متناول الأطفال . وعند الإمساك بالأواني الساخنة يجب الاستعانة بالأدوات اللائمه مثل المشالات ، وحشايا الأستبستوس ، ومماسك الأواني ، منعاً لحدوث حروق من تلك الأواني .

ومن الضروري أن تتخذ احتياطات خاصة في احتزان الأدوية . فالأدوية القديمة وأوعيتها يلزم التخلص منها ، وجميع الأدوية يجب أن تلتصق عليها بطاقات واضحة الكتابة تدل على نوعها ، وأن تكون أوعيتها محكمة الإغلاق . ومن المهم أن تحفظ جميع السموم بمعزل عن الأدوية وأن تلتصق عليها بطاقات مميزة تدل عليها .

وكثير من حوادث السقوط تقع في المنازل وتؤدي إلى كسور في العظام ، ورضوض ، ووثآت ، ومكان الخطر الشائمه التي يتسبب منها السقوط هي الأرضيات الزلقة ، والسجادات للزحاقة ، أو التي تكون حروفها متشعبة أو متنسلة بشكل غير مأمون . وطريقة الوقاية من خطر السجادات الزلجة هي أن تفرش تحنها حصر تمنعها من الانزلاج ، أما السجادات

أن تغطى بطريقة تمنع الأطفال من لمسها أو إدخال أشياء فيها . وجميع الجبال التي تنشمت أو تنجرد أكسيها يجب البادرة إلى تسييرها بأخرى جديدة ، تلافياً لما ينجم عنها من المخاطر ، فإن لمسها قد يسبب الصعقة ، كما أنها قد يتطاير منها شرر يحدث الحرائق . وتقديماً لوقوع حوادث الصعقة الكهربائية ، يجب الحذر من لمس الجبال أو الأدوات أو المفاتيح الكهربائية حينما تكون اليد مبتلة أو حينما يكون جزء ما من أجزاء الجسم متدياً . ويجب ألا تستعمل أجهزة « الراديو » أو الأجهزة الكهربائية الأخرى في غرفة الحمام في أثناء الاستحمام .

واستعمال عدد زائد من الأدوات الكهربائية في آن واحد ، أو على سلك كهربائي واحد ، قد ينفشأ منه تكون دوائر كهربائية صغيرة يترتب عليها حدوث حرائق . وإذا ما تكونت دائرة صغيرة وأدى ذلك إلى انفجار سلك الانصهار الواقى في القبس الرئيس للمنزل ، فإن هذا السلك ينبغي ألا يستبدل به سلك آخر أشد إنقاذاً للتيار الكهربائي ، لأن سلك الانصهار هو وسيلة أمان مهمتها أن تقطع التيار قبلما يحدث ضغط زائد عليه . فاستعمال سلك انصهار أكبر منه سعة للتيار يستلج تلك الوقاية التي تعمل ذاتياً وقد يؤدي ذلك إلى حدوث حريق .

ومن المرجح أن تكون المطاط والحمامات أخطر الترف في المنزل . وحوادث السقوط في

## احتياطات الأمان المنزلى

## المطبخ :

تنجية حبال الكهرياء عن الماشى .

إيجاد المداخن الثقيلة عن الجدران .

تحويل المدفأة الثابتة بتأثر حديدية .

تنجيب وضع الأثاث التي لها أطراف حادة بالمرات .

تنجيب إبقاء سجائر أو مخلفات أخرى مشتملة بمنافس السجائر .

## الفرن :

مراجعة فحص كل عام لتثبيت من سلامته وإصلاح

كل خلل ينشأ منه تسرب الغاز .

تنجيب إشعال الفرن بالبقول أو البنزين .

## الحمام :

فرش قاع حوض الاستحمام بحصير من المطاط .

حفظ الصابون في وعاء ملائم .

حفظ الأدوية بعيداً من متناول الأطفال والثبيت

من لإحكام إغلاقها ومن وضوح الكتابة على

البطاقات الملصقة بها . والتخلص من الأدوية القديمة .

تنجيب إبقاء شفرات الحلاقة المستعملة في الحمام .

## السلام :

فرشها ببساط أو عداسات أمان من المطاط .

تغيير الأبطة القديمة أو المشتمة بأخرى جديدة .

تنجيب إبقاء لعب أو أدوات تنظيف على السلام .

ضرورة تركيب حاجز لسلامة عوله قضيب للاستناد

إليه في الصعود والنزول .

مراعاة أن تكون إضافة الاسم كافية .

تركيب باب بأعلى السلم وآخر بأسفله إذا كان

بالمزول أطفال .

## مخرف النوم :

الامتناع عن التدخين في الفراش .

وضع حصر من المطاط تحت السجائيد .

زويد موقد الغاز أو الفحم بمدخنة أو أنبوبية  
تصريف . وإبقاء النوافذ مفتوحة جزئياً .

تنجيب إشعال الموقد بالبقول أو البنزين .

إطفاء شمعة الموقد عقب الفراغ من الطهو .

إصلاح كل خلل يؤدي إلى تسرب الغاز .

استعمال مواسك وحشايا من الأسيستوس لانتقاء

المخروق التي تنشأ من لمس الأواني الساخنة .

إبقاء مقابض الأواني متجهة إلى الداخل لإبعادها

من متناول أيدي الأطفال .

إبعاد الكابين والأدوات المادة من متناول

الأطفال .

تجفيف الدوائل التي تنسكب على الأرض فوراً .

الثبت من بقاء الأدوات الكهربية في حالة جيدة .

## أماكن الاختزان :

حفظ أماكن اختزان الطعام « والجراجات »

في حالة نظيفة .

التخامن من الجرائد والسجائيد القديمة أولاً

بأول ، لأنها قد تكون من العوامل المؤدية إلى

نشوب الحرائق .

العناية بتنظيف الأماكن التي تحفظ بها القمامة

وتطهيرها والتخلص من القمامة في فترات متعاقبة .

## مخرف العيشة المنزلية :

ملاحظة ألا تكون الأرضيات زلفة .

التخامن من السجائيد المزقة أو المشتمة الأطراف .

وضع حصر من المطاط تحت السجائيد لمنعها

من الانزلاج .

تغطية مقابس التيار الكهريائي .

تغيير حبال الكهرياء المشتمة بأخرى جديدة .

### بيان بمستلزمات السكن الصحية

شروط المعيشة الصحية تتوقف على حسن التخطيط والإعداد .

وفيما يلي بيان بالمستلزمات التي يلزم توافرها :

١ - أن تكون وسائل تصريف الفضلات متوفرة بالشروط الصحية .

٢ - أن تكون وسائل التخلص من القمامة وافية بالعرض .

٣ - أن تكون مستودعات تخزين الطعام نظيفة وباردة .

٤ - أن تكون وسائل التدفئة والتهوية كافية .

٥ - أن يكون الطهي والحمام مزودين بالمعدات اللازمة وأن يكونا نظيفين .

٦ - أن تكون النوافذ والأبواب مزودة بستائر لحجب الحرارة في الطقس الحار .

٧ - أن تكون سيانة الأدوات الصحية مستظمة .

٨ - أن تكون المعدات الكبرى باقية متوفرة .

وأعمال المنزل أيضاً تنطوي على شتى المخاطر ، فكثير من الرضوض ، والسقطات ، والجروح ، يسبب من إغفال الحيطه ، أو من استعمال الأدوات المنزلية بطريقة غير صوية أو من انتهاج وضعة سيئة ( القرف : دفع الاعمال وحملها ) . والوقوف العاطفي أيضاً يعد بصفة عامة من العوامل التي يجب على المرء أن يولبها عنايةته تجنباً للحوادث .

والاحتياطات التي يجب اتخاذها في أثناء تأدية الأعمال المنزلية ، والوسائل التي يمكن

المقشمة الأطراف فينبغي إصلاحها أو التخلص منها . والسلام يمكن تأمينها بةدة وسائل وهي : أن تفرش ببساط أو مدامات أو مواطءء أقدام من المطاط ، تكون خلواً من الشقوق والتخزقات التي يحمثل أن تتعثر فيها كموب الأحذية ، كما يلبغى أن تكون السلام مستوفاة الإضاءة ومزودة بمجازر يمتد فوفه قضيب للاستناد إليه ، وألا تترك عليها أدوات تنظيف ، أو لعب أطفال ، أو أشياء أخرى يمكن أن تتعثر فيها الأقدام ، وإذا كان بالمنزل أطفال وجب تركيب باب على كل من النهايتين العليا والسفلى للسلم ، كما ينبغي أن تكون النوافذ مزودة بقضبان أو ماشابهها من وسائل الأمان .

وقد يتسبب من الأثاث كثير من الرضوض والحدوش . ومن ثم يجب أن تنهى جميع الأثاثات التي تكون بها حافات حادة عن الممرات التي تعرض من يمتازها إلى الاصطدام بها ، كما يجب إخلاء الممرات من الكراسى المنخفضة أو الأشياء الأخرى التي يحمثل العثار فيها ، وينبغي الحذر من استعمال قطع الأثاث للسمود فوفها بديلا من السلم المنثقل .

وعما تنبئ ملاحظته أن الأطفال من دأبهم أن يعضوا أو يبتلعوا كل شء يمكنهم إدخاله في أفواههم ، ولذا يجب ألا يترك قريباً من متناولهم مادة ما محتوى على عناصر سامة أو أشياء يمكن أن تالهم بالأذى .

القوية، وزيادة سعة الرئتين. وهى رياضة يمارسها الطفل والشيخ كما أنها غير باهظة التكاليف .

ويتعرض السباحون لمخاطر إذا لم يتخذوا لها الحيطة . ولهذا يجب ملاحظة بعض قواعد الأمان الأساسية فى أثناء الوجود فى الماء ، كاتباع أصول السباحة والتجديف ، وملاحظة الأطفال وغير المدربين وقت سباحتهم ، ومعرفة طرائق التصرف عند الخطر .

#### اختيار مكان لسباحة

هناك احتياطات ينبغي اتخاذها قبل السباحة، فأولها وجود عامل إقناذ مدرب للتدخل وقت اللزوم، ويجب عند السباحة فى جماعة أن يكلف أحدهم بالقيام بعملية الإقناذ. وعند السباحة فى ماء المحيط يجب الابتعاد من الصخور أو الأماكن العميقة، وفى الماء العذب، يجب اجتناب التيارات القوية والبعد من الصخور .

ونظافة الماء ضرورية، ولذلك يجب فحص ماء أماكن السباحة الطبيعية والأحواض من وقت إلى آخر لكشف التلوث وإزالته . ودجة حرارة الماء مهمة كذلك، فالماء البارد يسبب تصلب العضلات وقد يحدث أزمة قلبية، ولهذا يحسن ترك السباحة فى الماء قبل أن تدفئه الشمس فى الطقس البارد .

#### الإطعام والماء

يجب أن يصحب الأطفال أحسد الرجال المدربين على السباحة، والأيسج فى الماء

أن نجعل من أعمال المنزل معاوناً على الاحتفاظ بجودة الصحة، قد تناولها البحث فى المقال المنون: ( عمل المتعد والمعدة ) .

#### Consumption

سل

مصطلح يطلق أحياناً على التدرن الرئوى، وقد كانت تسمى حالته المتفاقمة بالسل الرأكص . والتدرن مرض معد، والجراثيم التى تسببه تسمى عصيات التدرن، وهى تنتقل بوساطة البصاق الذى ينثه المصاب بالمدوى، بطريق السعال بصفة أولية . وللوقوف على مبعث أوفى عن هذا الموضوع، انظر المقال المنون: تدرن .

#### Sanity

سلامة العقل

هى صحة القوى العقلية وحسن التقدير وسداد الرأى . والشخص السليم العقل مسؤول عن أفعاله، بخلاف المجنون فلا مسؤولية على أفعاله أو آرائه، ومن الخير إدخاله مصحة عقلية . وكلمة مجنون المستعملة اجتماعياً وقانونياً ليست دقيقة بالمعنى الطبى، وللطباء مصطلحات أخرى دقيقة مفصلة .  
انظر أيضاً: ( صحة العقل - مرض عقل - خبال )

#### Water Safety

سلامة السباحة

السباحة نشاط صحى يدرّب الجسم دون رفع درجة حرارته، ويساعد على تنمية العضلات

السباحة في المياه

يتعرض السابح في المحيط إلى أخطار لا تكون في البرك والترع والأنهار. ولهذا تفضل السباحة في الأماكن السليمة، للزودة بحراسة الملاحظين، وفي هدوء البحر قد تقلب موجة شديدة أحد السابحين فتسبب له ضرراً بالغا. ويجب إبقاء الأطفال بجوار الشاطئ دائماً إلى أن يتدربوا على مغالبة الأمواج.

وقد تكون مياه المحيطات تيارات سفلية تجذب السابح رغم أنه. وكذلك فإن قاع المحيط دائم التغير نتيجة الزواج والتيارات والأمواج، وقد يكون أحد الأماكن ضعفاً يوم ما فيصير عميقاً في اليوم الذي يليه.

العميق إلا الأطفال للمدربون. ويجب منع الأطفال من تصنع الترق وقت اللعب.

امن التنفس تحت الماء

يجب أن يعرف السابح عمق الماء الذي يسمح فيه، وحالة القاع قبل أن يلكر في التنفس، لاحتمال وجود صخور خطيرة في القاع. وكثيراً ما أدى الجهول بذلك إلى الترق أو الإغماء أو إصابة الرأس.

وقد يكون القاع الرمل أو الطيني خطراً أيضاً، فالتنفس في الماء الضحل يسبب الكسور والحلوع والكدمات وكسر الرقبة أحياناً. ولهذا يجب أن يكون عمل التنفس عميقاً بدرجة كافية، وخالي القاع من الصخور.



فتأكد من أمن الأطفال وقت السباحة يجب أن يراقبهم أحد السابحين من كبار السن. يجب ن يسمح كل اثنين مما. ولا يسمح لنهر القادريين من الأطفال بالسباحة في الأحواض التي يزيد عمقها على ثلثي متر. ويجب منعهم من الألعاب الصعبة في الماء.

ومن المتادرفع راية حمراء أو سوداء عند ما يكون البحر هائجاً ، وعندئذ يحرم على جميع السابحين النزول إلى الماء مهما تكن درجة مهارتهم في السباحة .

#### مدة السباحة

تتوقف المدة التي يقضيها السابح في الماء على قدرته أولاً ، ثم على حالة الماء والجو ثانياً . ويجب أن يخرج السابح من الماء بمجرد شعوره بالإجهاد .

ونظراً لعدم معرفة الأطفال ذلك فمن الواجب على الوالدين رعايتهم في أثناء السباحة وإخراجهم من الماء بمجرد ظهور علامات الرعدة أو زرقة الشفتين أو تغير الجلد .

#### السباحة بعد الأكل

يجب تجنب السباحة بعد الأكل مدة ساعة على الأقل ، وإلا تعرض السابح لتقلصات المعدة أو لاسر الهضم ، فالسباحة ليست رياضة خفيفة بل إنها تحتاج إلى جهد كبير . ولهذا يجب منع السابحين من ممارستها ومعداتهم تمتلئ ، شأنها شأن كل لعبة أخرى من مثل التنس وكرة القدم وكرة السلة .

#### سباحات المسافات الطويلة

يجب ألا يمارسها إلا من كان ذا لياقة بدنية ممتازة ، وبعد تدريب طويل على قوة الاحتمال . ويصاحب من يمارسها دائماً مساعد في قارب لتقديم المساعدة والطعام وما يلزم من الأدوية

### طرق الاسعاف لتوفير الامن وقت السباحة

#### انقاذ الغريق

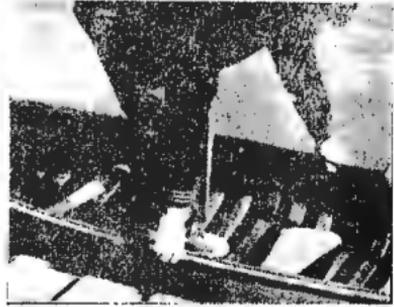
- ١ - انساب المساعدة .
- ٢ - أقتذ الغريق دون الفطس تحت سطح الماء عند الذراع أو إلقاء جبل أو عمود إليه ثم اجذبه .
- ٣ - أقتذه بشارب إذا كان ذلك مستطاعاً .
- ٤ - اسبح إليه إذا لم تكن هناك وسيلة أخرى على أن تكون سباحاً لادراً (الغرقرة غرق) .

#### اسعاف الغريق

- استدع الطبيب . واتبع بما يأتي :
- عند وقوف التنفس : ابدأ التنفس الصناعي مباشرة بعد إخراج الرمل والطين من فم الغريق .
- عند الإغماء مع استمرار التنفس : يلقى الغريق على جانبه الأيمن ويلف في أغطية يدقاً .
- عند الفشية والشحوب والضعف وسرعة النبض :
- ١ - يمارح الغريق على الأرض مع خفض رأسه .
  - ٢ - يمال رأسه إلى أحد الجانبين ليتمكن من القىء .
  - ٣ - يدقاً بغطاء أو دنار .
  - ٤ - يعطى سوائل كالألبان والشاي والقهوة إذا كان يستطيع البلع .
  - ٥ - لا يعطى مشروبات كحولية .
- عندما يسدو المصاب سلباً : يستلقى ويستريح .



طريقة ركوب قارب صغير : تضغط حافته باليد اليسرى عند وضع القدم اليسرى ثم تضغط حافته الأخرى باليد اليمنى عند نقل القدم اليمنى .



ويبلغ من شدة لها أن تثني ركبنا السابح إلى صدره لا إرادياً وينخفض رأسه فيتشر تنفسه ويستحيل عليه ضبط حركاته ، ويفرق إذا لم يسعف بالملاج .

#### التجهيد الآمن

يجب على من لا يحسن السباحة ألا يعارس ركوب الزوارق أو التجديف، إلا أن تكون مزودة بوسائل الإغاثة عند الخطر . وتفضل في الاستعمال الزوارق المسطحة القاع ، مع ملاحظة القيام على صيانتها وتزويدها بالمجاذيف واجتباب تحميلها فوق طاقتها .

وقت الضرووة . كما يلينى للسباح أن يغطى جسمه بطبقة من الشمع تقيه البرد .

#### التعلمان عند السباحة

هى توتر عضلى مفاجئ مؤلم يقف العضو عن الحركة . ويحدث للجسم من البرد والتعب وبخاصة للقدم وبطن الساق واليد .

ويجب على السابح - بمجرد ظهور التوتر - أن يملأ رئتيه بالهواء ثم يدير وجهه إلى أسفل ليتمكن من إمساك الجزء للتوتر والضغط عليه أو ذلك .

وتقلصات المدة أخطر من ذلك بكثير ، وتحدث من السباحة بعد الأكل مباشرة ،

وجميع العرق يكونون في حالة صدمة عصبية بعد الإقناذ، وتظهر عليهم علاماتها ، كالشعوب وسرعة النبض وعسر التنفس والضعف الشديد ، والثيان والتيء في الحالات الشديدة . ولهذا يجب أن يضحج المصاب ورأسه منخفض بمقدار ثلاثين أو أربعين سنتيمتراً عن قدميه ، ثم يغطى لحفظ حرارته ويعطى ماء دافئاً في جرعات صغيرة ، وينبغى ألا يعطى مواد كحولية ، وألا يجرى بشير أمر الطبيب .

#### امان السباحة

يجب على من يمارس السباحة أن يتدرب على وسائل الإسعاف والإقناذ . وهناك مراكز لإعطاء برامج خاصة في ذلك .

#### **Incontinence** سلس البول والبراز

هو عدم القدرة على ضبط التبول أو التبرز ، وهو طبيعي في السنة الأولى من عمر الطفل ، لأن العضلات التي تتولى اختزانها وإخراجها لا يكون قد تم تكوينها بعد ، وبالتعود والتدريب يتمكن الطفل بعد ذلك من التحكم في التبول والتبرز (انظر: رعاية الطفل) وكثيراً ما يبول الطفل فراشه في النوم رغم تحكمه في ذلك في اليقظة (انظر: تبديل الفراش) ، ثم يؤول أمره بعد ذلك إلى سيطرته الكاملة على تبوله وتبرزه .

وتحتاج الزوارق الصغيرة الخفيفة إلى عناية فائقة ، ويلبغى ألا يستعملها إلا سباح ماهر ، لأنه بذلك يتمكن من الرجوع إليها إذا اهتلت .

#### حالات الطوارئ

يجب على من يسقط في الماء بملابسه كاملة أن يطفو ليملاؤ رثتيه بالهواء ، ثم يخلع ملابسه في سرعة، مكرراً الصعود إلى سطح الماء ، لأن الملابس المبتلة تموق السباحة لتقلها . ويجب أن يتالك حواسه وألا يفقد الأمل في النجاة .

أما من يسقط من زورق فيمكنه التعلق بمجداف ، ويمكن منقذه مساعدته بعد حبل أو لوح خشبي إليه ، أو بإلقاء حلقة من المطاط في الماء ليتعلق بها .

ويمكن إقناذ العريق بشده من شعره أو ذقنه إلى الساحل أو إلى مركب . ويجب ألا يقوم بالإقناذ إلا من يحسن السباحة ، وعليه ألا يقترب من العريق من أمام حتى لا يعوقه، فإذا لم يتمكن من ذلك فليتنفس تحته ثم ليسك بساقيه أو شعره أو ذقنه . ويجب أن يظل وجه العريق طافياً ليتمكن من التنفس .

(انظر لفرة عنوانها عرق)

#### الإسعاف

يجب استدعاء الطبيب وإجراء التنفس الصناعي حتى يحضر . ( انظر الفقرة الخامسة هناك )

## Amnion

## سل

هو الغشاء الرقيق اللين القسوام الذي يتكون منه الكيس الواقي الذي يلف الجنين في الرحم . وهذا الكيس يكون مليئاً بالسائل المسمى بسائل السلى الذي يكون الجنين منغمساً فيه . والسلى وما يحتويه من سائل ، وهو ما يعرف بكيس الماء ، يقذف إلى الخارج وقت الولادة .

وللوقوف على معلومات أوفى بهذا الشأن ،  
( انظر : حمل ، وولادة )

## Scald

## سمط

حرق يصيب الجلد من تعرضه للماء المغلي أو البخار . والسمط مؤلم جداً ، وهو خطر إذا كانت مساحته كبيرة ، وتجب معالجته في غير إبطاء .

ويمكن إزالة الألم بالماء البارد أو الثلج أو تغطية السمط بشاش معقم معقم مغسول في محلول بيكربونات الصوديوم ( بمقدار ملعقتين كبيرتين في نصف لتر من الماء الدافئ ) ، ثم يربط بغير إحكام . وينظى السمط الصغير بعينة من بيكربونات الصوديوم والماء أو من هلام البترول ويوضع عليه شاش معقم .  
( انظر : حروق )

وقد يليل الطامل الكبير فراشه لأزمة نفسية، ويجب على الوالدين دراسة ذلك دراسة موضوعية . واجتناب العنف والمقوبة .

ويحدث سلس البراز من إجهاد عصبي ، أو تمزق بالشرج ، أو عملية جراحية معية بالمستقيم . ويحدث أيضاً من أمراض الجهاز العصبي ، ومن ضعف عضلات الشرج بين السنين .

ولسلس البول أسباب كثيرة ، منها الاضطرابات النفسية ، ولكن زيدها الإكثار من المشروبات ، وبخاصة القهوة والمشروبات الكحولية . ويحدث سلس البول في أثناء الصرع ، وبعد بعض العمليات الجراحية ، وبعد زيادة كمية التبول في حالات الديايط ، والتهاب السكوى ، والتهاب مجرى البول أو انسداده بحصاة من حصى المثانة ، وتضخم البروستاتا . وفي انسداد مجرى البول تظل المثانة ممتلئة ويخرج منها ما يفيض عن سعتها ققط . وقد يخرج البول من طريق غير طبيعي أى من ناسور بين المثانة والمهبل أو المستقيم .

ويضطرب تفريغ المثانة أيضاً في حالات إصابات المخ والحبل الشوكي وفي أمراضهما . وقد يحدث سلس البول بالمثانة فلا يخرج إلا بوسيلة صناعية . وينبغي ألا يعالج سلس البول بغير استشارة الطبيب .

والساقين ، وحكة شديدة ، ثم تقاطع يخرج منها سائل مائي. ثم يحف الجلد ويغلى بقشرة. وتزول هذه الأمراض بعد أسابيع قليلة .  
ويمكن منع الأعراض إذا غسل الجلد بعد تعرضه مباشرة بالصابون الأصغر القلوي ثم بالماء بعد ذلك ، فيزول السم قبل تشرب الجلد له . وإذا بدأت الأعراض في الظهور، يستعمل غسول الكالامين في تشيبتها ، وقد ينصح الطبيب بتناول الكورتيزون ، أقرصاً أو حقناً أو دهاناً . ويجب كذلك إزالة آثار السم الذي قد يكون عالقاً بالملابس .

وهناك وسائل للتحصين من اللبلاي السام قد تكون مفيدة. ومن الخطر محاولة التحصين بأكل



يمكن تمييز اللبلاي السام بأوراقه الثلاثة المقصولة وبنوده متسلسلاً بالكروم وقد يكون أشجاراً غامراً

### سم اللبلاي والبلوط والسماق

Poison Ivy, Oak, & Sumac

هذه نباتات منتشرة تسبب حساسية بالجلد. والسم للوجود في أوراق هذه الأشجار وجنودها وثمارها مادة زيلية تسمى يوروشول. وقد لا يتأثر بعض الناس من هذه النباتات حتى ولو مشوا حفاة الأقدام في الحقول ، على حين يظهر على بعضهم الآخر طلع جلدي مؤلم وتقاطعات بمجرد ملامستها .

وعلى عكس اللواد الأخرى للسبية للحساسية من معادن وكيميائيات وملابس ، والحساسية الناشئة من هذه النباتات تصيب أربعة من كل خمسة ممن يتعرضون لها ، ولهذا يجب تجنب هذه النباتات عند الخروج للزراعة في الحقول .

### اللبلاي السام

نبات متسلسق أو زاحف على الأرض ، أو يكون شجيرات صغاراً . وهو يتسلسق الأحجار والنازل والأشجار والأسوار والمرات والطرق . وأوراقه خضر لوامع في الصيف ، ولكنها تحمر وتسقط في الربيع ، وثمرته يضاء حمية ، وتتميز بأوراقه الثلاثية . وحساسية الجلد له شديدة في الربيع لو فرقة حرقه الزرق الذي يغطي ما يقع عليه من جلد الإنسان بطبقة رقيقة غير منظورة. وتسبب الحساسية من الملامسة أو بطريق الملابس أو آلات الحدائق أو من الحيوانات التي ترتادها .

وتظهر أعراض الحساسية في ساعات أو أيام ، وهي حمرة باليدن والعنق والوجه

الساق السام

مع كثرة أسمائه فليست له أنواع متعددة .  
وكثيراً ما يخلط بينه وبين أنواع الساق غير  
السامة . وشعيراته صغار ، وله من ٧ — ١٣  
ورقة منظمة في ازدواج في نهايات فروعها ،  
وورقه بيضية الشكل ناعمة برتقالية اللون في  
الربيع خضراء في الصيف . وثماره بيض ، أما  
ثمار الساق غير السام فحمر .

وتشبه أعراضه أعراض اللبلاب السام  
وكذلك طرائق علاجه .

احتياطات عامة

يجب ارتداء ملابس طويلة ذوات أكمام ،  
وقفازات ، في الأماكن التي تكثر فيها هذه

أوراق اللبلاب أو ثماره ، فهي سامة عظيمة  
الضرر .

البلوط السام

نبات لا علاقة له بشجر البلوط ، ولكنه  
قريب من اللبلاب السام . وينمو شعيرات  
صغراً ، ونادراً ما يتسلق ، وأوراقه ثلاثية  
ولكنها مفصصة تشبه أوراق شجر البلوط ،  
وثمره أبيض صغير كثمر اللبلاب السام .

وأعراض الحساسية له كأعراض اللبلاب  
السام ، ولكنها أخف منها ، ويتبع في الوقاية  
منه ، وكذلك في العلاج والتحصين ، ما يتبع في  
اللبلاب السام .



أوراق البلوط السام الشرقي (لل اليسار) ، وتشبه أوراق البلوط المادي . وأوراق البلوط السام الغربي  
(الى اليمين) ، وهي غير منتظمة وعمدة .

Hearing aid ساعة الصمم

أداة مهيأة لإعانة ضفاف السمع على السماع بتقويتها الأصوات . وثمة صنفان من السماعات الإلكترونية : أحدها يعمل على أساس التوصيل الهوائى ، ويلبس فى قناة الأذن ، والآخر على أساس التوصيل العظمى ، ويلبس خلف الأذن فوق العظم الحشائى .

وكثيراً ما يتوانى أولئك الذين يعانون من ضعف السمع فى الحصول على تلك الأداة السمعية بدافع الخجل أو الاستياء من حالتهم . وهذا موقف يؤسف له ، فإن معظم أنواع الصمم يمكن التخفيف منه إلى حد عظيم باستخدام تلك الأداة ، وكثير من ذوى الشخصيات البارزة لا ينجحون من أن يلبسوا تلك الأداة فى حياتهم العامة . وقد أخذ الناس ينظرون إلى هذه الأداة نظرتهم للألوفة إلى النظارات . وقد صارت السماعات المصرية خلواً تماماً من كل ضائقة ، إذ من الممكن الحصول عليها مركبة فى النظارات بل حتى فى أقرط السيدات . فإذا ما نصح الطبيب باستعمال سماعة فليس ثمة ما يبرر الإحجام عن ذلك .

وأولئك الذين يعانون من ضعف السمع التوصلى يسهم غالباً أن يستعملوا أى صنف كان من النوع الأفضل من السماعات ، وسوف يروى لهم ذلك . والذين يعانون من تصلب الأذن الداخلى يحتاجون على الأرجح إلى أداء سمعية من النوع التوصلى العظمى وللصابون بصم .



فروع السلق السام وأوراقه المزروجة ، وحجيراتهم قصيرة . ولكتها قد تمول

النباتات ، كما يجب غسل الملابس الملوثة بالسم قبل ارتدائها مرة ثانية . ويستحسن اجتناب هذه النباتات مهما تسكن لديك مناعة من التأثير بها .

ويجب اقتلاع البلباب السام عند كشفه فى الحدائق . وهناك مواد خاصة للتخلص من هذه النباتات الضارة تغطى بها سيقان الأشجار أو تذر عليها وقت الخريف أو فى أوائل الربيع . ويجب ألا تحرق هذه النباتات لخطورة دخانها عند استنشاقه . ويمكن اقتلاع الجنود باليد بد لى القفاز .



رسم يبين التركيب الميكانيكي لساعة مدمجة تطابق الأذن بلا فضول . ومن المهم قبل شراء الساعة . أن يستشار إخصائي الأذن ليرف أفضل نوع منها يلائم الحاجة الشخصية .

لليصور لطبيب الأسرة أن يرشد المريض إلى أخذ إخصائي الأذن للوقوف بهم . والذين يكونون في أول عهدهم بلبس الساعة يلزمهم تدريب خاص على استعمالها بالوجه الصائب . فالساعة تلتقط جميع الأصوات التي تحدث في محيطها ثم تقربها، وفي غالب الأحيان يكون الشخص الذي ناقص سمعه تدريجاً قد فقد القدرة على تجاهل الأصوات التي تكون بمثابة الأرضية الخلفية للصورة .

ومن ثم فإنه حين يلبس الساعة للمرة الأولى يحس بأن أذنيه تصكح ما أصوات السيارات العابرة، وصفقات الأبواب، وأجراس التلفزيون، ولذا كان من اللازم تدريب المريض على كيفية تمككه من تصفية تلك الأصوات والتركيز على

الصب ، وهو الذي يترتب على إصابة تلعق الصب السمعى ، وكذلك الصابون بالصمم المختلط ، قد يصادفون مشقة أكبر في اختيار ساعة تلائمهم ، وقد يحصلون منها على نتائج أقل إرضاء .

ومن المهم جداً أن تلتصق مشورة إخصائي الأذن قبل الإقدام على شراء ساعة . فتمتد سنوات جديدة للعلاج الصم يجرى تطورها بصفة مستمرة ، ومن الممكن أن تكون الحالة الخاصة التي يعانيها شخص بينه ملائمة لتصحيح بواسطة الجراحة . كما أن إخصائي الأذن يمكن أيضاً أن يشير بما هو أكثر ملاءمة من صنوف الساعات لنوع الصمم الذي يعانيه المريض وكذلك بأى الأذنين تلبس الساعة ، ومن

التي ينفذ خلالها الهواء كما يتبادل الضغطان  
الواقعان على وجهي طبلة الأذن .

ووظيفة الأذن الخارجية هي أن تستجمع  
موجات الصوت وتوجهها صوب قناة الأذن .  
وهذه القناة تفضي إلى طبلة الأذن التي تتكون  
من غشاء رقيق .

وفي الأذن الوسطى ثلاثة عظام دقيقة ،  
هي: المطرقة ، والسندان ، والركاب ، التي  
تسمى مجتمعة بالمعظمتين . والمطرقة تتواصل  
بطبلة الأذن ، كما أن الركاب يتواصل بالقوقعة  
التي تقع في الأذن الداخلية .

والقوقعة، التي سميت كذلك لمشابهتها شكلاً  
لسماها، هي أنبوبة ملفوفة لفتين ونصف اللفة،  
وتتلىء أحنائها من الداخل بسائل كما تعترض  
هذه الأحناء أغشية تقسمها، وفي غور القوقعة  
يقع ما يسمى بـ « كورتى » ، الذي يحتوي  
على منتهيات أعصاب السمع التي تحول الصوت  
إلى دفعات عصبية ينقلها العصب السمعي إلى  
الدماغ .

#### كيف يعمل الأذن

إن موجات الصوت حينما تصك طبلة  
الأذن تاشق تذبذبها . ومعظم موجات الصوت  
يمكن أن يقال بتعبير بسيط إنها تطيش أو تذهب  
هدراً ، وما تخلفه وراءها قد لا يعدو ذبذبة  
طفيفة جداً في الطبلة .

ولسكى تحسن الأذن تأدية وظيفتها ينبغي  
أن يكون في مقدورها أن تسجل أخفت ما يمكن

ما هو ضروري منها ، كما يحصل بذلك على  
نتائج حسنة من استعمال السماعه ، ولإحراز  
أفضل النتائج في هذا الباب يجب أن يقتن ذلك  
التدريب بدروس في قراءة حركات  
الشفاه .

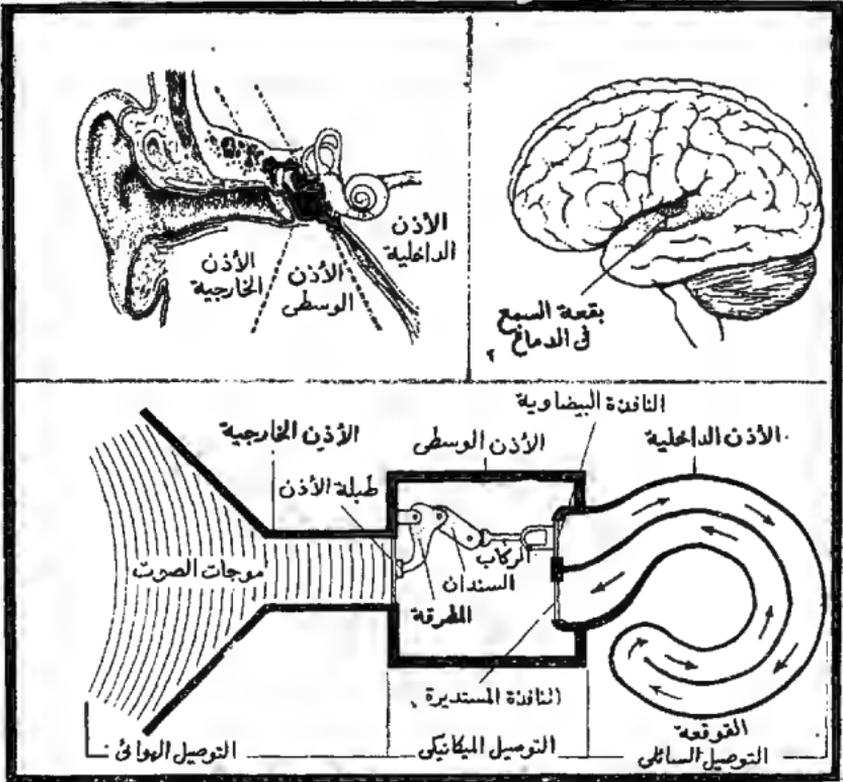
وفي كثير من المدن مراكز أو مستوصفات  
للسمعيات تتكفل بإعطاء مثل هذه الدراسات  
في استخدام السماعه وقراءة الشفاه، كما تتكفل  
مثل هذه المستوصفات غالباً بإسداء العونة في  
اختيار السماعه أيضاً . وبعض هذه المستوصفات  
يحتفظ بتنوعات واسعة من أدوات السمع  
بحيث يتسنى للمريض أن يختار ما يلائمه منها  
بمعاونة خبير مختص ، وبسجوة من جو المتاجر  
التي ترزح تحت ضغط من زحمة العمل وللووقوف  
على معلومات أوفى عن أنواع الصمم ، انظر  
للقال للتدرج تحت هذا العنوان .

#### Hearing

#### سمع

حاسة تتأدى وظيفتها بتحويل موجات  
الصوت إلى مؤثرات عصبية يجرى تفسيرها  
بعندة بواسطة الدماغ . وعضو السمع هو الأذن  
وهي تنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الأذن الخارجية،  
والأذن الوسطى ، والأذن الداخلية .

وكل من هذه الأجزاء يؤدي دوراً خاصاً  
في وظيفة السمع . وتتواصل الأذن الوسطى  
بالجزء الخلفي من الأنف بواسطة قناة أوستاخ



بينما ينقل الصوت من الأذن الخارجية إلى الأذن الداخلية يطرأ على موجات الصوت تحول ذو شأن كبير. فإن طبلة الأذن ، والمظليات والقوقعة تؤدى عمل ميكانيكي بنية تركيز موجات الصوت بحيث ينسق التقاطها بواسطة منتهيات الأعصاب التي تقع في الأذن الداخلية حيث تنقل منها إلى الدماغ

ومهمة الأذن الأساسية ، وهي السمع ، تتكفل بها سلسلة أذنية ناقلة تتألف من الأغشية والمظليات والقوقعة ، التي تؤدي عمل محمول ميكانيكي يدلل موجات الصوت الواسعة المبداء التي تصك الطبلة إلى ذبذبات أصغر وأكثر تركيزاً .

من الصوت ، وعلى الطرف الآخر من النقيض يلينى أن تكون الأذن قادرة على أن تحتمل صكة صوت عنيف من قبيل صف الرعد .

ومهمة وقاية طبلة الأذن تضطلع بها عضلتان دقيقتان من وكدهما أن يطفنا الذبذبات التي تحدث في طبلة الأذن وفي المظليات.

الصدد، الأولى، وهى نظرية « هلمهولتز » تشير إلى أن عضو « كورتى » أشبه ما يكون بالبيان ( البيانو ) أو العود ( هارب ) ، إذ يتألف من خيوط طوال على أحد جانبيه ، وأخرى قصار على جانبه الآخر . وربما كانت هذه الخيوط تتذبذب بطريقة التأثر التجاوبى ، كل منها استجابة لنغمة معينة ، مثلما تتذبذب أوتار البيان أو المزمار إذا ما عزف على آلة موسيقية أخرى على مقربة منها . أما النظرية الثانية ، التى تسمى بنظرية « التليفون » فهى تذهب إلى أن ذبذبات النغمات المختلفة تنقل إلى الدماغ بواسطة دفعات عصبية تماثلها فى عدد الذبذبات . وقد سميت هذه النظرية باسمها هذا لأنها تقوم على البسداً نفسه الذى يبنى عليه عمل التليفون .

وثمة اعتراضات فنية على هاتين النظريتين كليهما . ومن الممكن أن يكون عمل عضو « كورتى » مبدئياً على البدأين مجتمعين ، فثلاً يكون مشابهاً لعمل التليفون فيما يتعلق بالنغمات المنخفضة ، ولنظرية هلمهولتز فيما يتعلق بالنغمات العالية ، مع تراكب النظامين فى النطاق الأوسط حيث تكون الأذن أشد حساسية .

وأيأ كان نوع النظام الذى يقوم عليه عمل الأذن، فإنها عضو رحيب الباع إلى حد مستغرب . ذلك أنه قادر على أن يميز ما يربو على ألف وخمسمائة نغمة موسيقية مستقلة ، كما يستطيع أن يميز آلاف الأصوات التباينة ، ويسمع بوضوح

وتؤدى العظمايت عمل عدة روافع متتابعة، تتولى كل عظيمة منها بدورها قوة التحركات الدقيقة التى تأتياها الطلبة ثم تميزها إلى العظيمة التى تليها ، حتى إذا ما انتهى بها المطاف إلى عظيمة الركاب ، وطفقت هذه العظيمة تطرق نافذة القوقعة ، كان ضغط تلك الطرقة قد بلغ من مضاعفة قوته ما يعادل قوة الذبذبة الأصلية اثنتين وعشرين مرة . ثم يجى دور الغشاء الرقيق الذى يكسو تلك النافذة البيضاوية الشكل فىأخذ فى التذبذب دافماً السائل الذى تحوى عليه القوقعة إلى الحركة على امتداد مجراها الحزونى . ثم تعمل القناة الخنقة التى تتألف منها القوقعة على مضاعفة ذلك الضغط إلى حد أبعد مدى ، إلى أن تتأدى الذبذبات الأصلية إلى منتهيات الأعصاب فى شكل حركات متناوحة ( من جنب إلى جنب ) قوية تحكك بالخلايا الحساسة الشبيهة بالشعر التى يتألف منها عضو « كورتى » . ومن ثم تعول هذه الذبذبات إلى دفعات تسرى خلال العصب السمعى إلى الدماغ . أما موجات الضغط التى حدثت فى القوقعة فإنها تطلق من طريق نافذة أخرى مكسوة بغشاء ، تسمى النافذة المستديرة تقع فى النهاية الأخرى للقوقعة .

ولا يعلم بعد على جهة اليقين كيف يتأنى لعضو « كورتى » أن يحول الذبذبات إلى دفعات عصبية . وثمة نظريتان أساسيتان بهذا

تلك العلة ، قد حققت أمنية الكثيرين من كان الطب عاجزاً عن إسداء العونة إليهم فيما مضى .

وبعض الأمراض، مثل السفلس (الزهرى) قد يصيب عصب الأذن الداخلية . وإذا حاق بالسمع عطب من هذا النوع استعصى تصحيحه . ومن الاضطرابات الأخرى التي تعترى الأذن الداخلية : رنين الأذن ، ومرض « مانير » .

ورنين الأذن قد يكون عرضاً لاضطراب واقع في موضع آخر من الأذن غير الأذن الداخلية ، أو ناشئاً من تناول جرعة زائدة من أدوية معينة مثل الكينا . وقد يتسبب رنين الأذن من ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .

ومرض « مانير » هو اضطراب يعترى الأذن الداخلية . وتتضمن أعراضه الدوار، والغثيان ، ورنين الأذن ، وتناقص السمع تناقصاً مطرداً . وهذه الأعراض قد تذهب وتجيء . وسبب هذا المرض ما يزال غامضاً ، غير أنه قد استحدثت له علاجات متنوعة أسدت كثيراً من العون لجم غفير من المرضى .

وثمة اضطرابات أخرى يعنى بها السمع ، وهى تشمل بعض الاضطرابات الحلقية ، ووسائل العون للثاحة للذين يعانونها قد تناولها تفصيلاً القال العنون : (سم)

أصواتاً يراوح نطاقها ما بين أخذت الهمسات مسمماً وجاجة آلات مصنع ، أو مدافع بارجة تهدر طلقاتها .

#### أين يمكن أن يحدث الخلل

ينبغي لذبذبات الصوت أن ترشح خلال مسلك متعقد قبل أن يصل مأتمحله من إفادات إلى الدماغ . فإذا ما تعرقل مسيرها في نقطة ما على امتداد مسارها نجم عن ذلك بعض النقص في السمع ، وتبعاً لطبيعة هذه العرقلة ، قد يكون النقص جزئياً أو كلياً ، ومؤقتاً أو دائماً .

ففي الأذن الخارجية ، قد تسد قناة الأذن بحجم غريب أو بركمة من الصملاخ (شمع الأذن) . وهذه الحالات ، مضافاً إليها بضع حالات أخرى سنأتى على ذكرها فيما بعد ، قد تناولها بالبحث للقال العنون : (وجع الاذن) . وكل فقدان للسمع ينشأ من مثل تلك الانسدادات يكون في العادة طفيفاً وينجلى حلاً بماط الانسداد .

وفي الأذن الوسطى ، قد تسبب إصابتها بدوى امتلاها بسائل يعوق جزئياً مرور ذبذبات الصوت . وعظييات الأذن قد يعترها ما يسمى بتصلب الأذن الداخلية الذى يسبب تثبيتها أكثر مما ينبغي فتقل بذلك قدرتها على التذبذب . ومع أن تصلب الأذن الداخلية سبب هام من أسباب فقدان السمع فإن الصفات الجراحية الحديثة ، بما تسفى لها من تصحيح

والمواد المخدرة في أثناء العمليات الجراحية ،  
والكحوليات .

وتمنع توكسينات الدم الأكسجين من  
الوصول إلى المخ والأنسجة . ومنها أول  
أكسيد الكربون وثاني أكسيد الكربون  
وسيانور الهدروجين ، والغازات المستعملة في  
كيميائيات الحرب . وبعض توكسينات الدم  
تتلف خلاياه وصفاً منه .

والسموم تبتلع أو تستنشق أو تحقن أو  
تمتص خلال الجلد .

#### المواد السامة

هناك آلاف من المواد المفيدة أو غير الضارة  
تسمم الجسم إذا ما أخذت بكميات كبيرة أو  
لمدة طويلة . ومن تلك المواد الجرعات الكبيرة  
من بعض الأدوية فقد تكون مميتة . وقد يتغير  
التركيب الكيميائي لبعض الأدوية القديمة  
فتصير سامة ، ولهذا يجب تجنب استعمال كل  
دواء قديم مهما يكن نوعه .

وتسبب الأدوية نحو نصف حالات التسمم  
بين الأطفال قبل سن الخامسة ، وبخاصة  
الأسبيرين ونوعه المحلى بالسكر . ومن الأدوية  
الخطرة ساليسيلات الميثيل .

وتلوث البكتريا الطعام الفاسد ، كما أن  
بعض الأسماك الصدفية والفطر سام .

( انظر : تسمم الطعام ، وحفظ الطعام )

وبعض الأشجار سام ، كبعض أنواع اللبلاب

#### سموم وتسمم Poisons & Poisoning

يتسمم عدد كبير من الناس كل يوم .  
ويحدث ذلك عرضاً لوجود كثير من المواد السببية  
للتسمم في البيوت والمصانع . وقد يحدث التسمم  
من الدواء نتيجة الخطأ أو زيادة الجرعة  
أو تناول الأطفال له بدلاً من الحلوى . وأغلب  
فرائس التسمم من الأطفال .

#### أنواع السموم

السم مادة تؤذي أو تमित الجسم الحى .  
وهناك آلاف من المواد السامة تصنف بطرائق  
مختلفة ، فقد تصنف تبعاً لتركيبها الكيميائي  
أو لحواصها الطبيعية أو لأثرها في الجسم .  
وتبعاً لتصنيف الأخير ، هناك السموم الكاوية  
واللهيجة وتوكسينات الأعصاب وتوكسينات  
الدم .

والسموم الكاوية تتلف الأنسجة مباشرة .  
فمنها الأحماض المعدنية كحمض النتريك  
والهدروكلوريك والكبريتيك ، ومنها القلويات  
الكاوية كالنشادر وهيدروكسيد الصوديوم  
وكربونات الصوديوم وهيوكلوريت الصوديوم  
وحمض الكربوليك ( الفينول ) .

والسموم الهيجة تلهب الأغشية المخاطية  
مباشرة ، كالزرنخ وكبريتات النحاس وأملاح  
الرصاص والزنك والفوسفور وغيرها .

وتؤثر توكسينات الأعصاب في العمليات  
الخلوية الأساسية ، كالخدرات من أمثال الأفيون  
والهيروين والكوكايين والبلادونا والبارتيوريت ،

من ملح الطعام . ثم يشرب المصاب كوباً أو كوبين من اللبن بعد انقطاع القيء .

ويحلل القيء لمعرفة نوع السم الذى ابتلعه المصاب ، ويعطى مضاد ذلك السم عند معرفته ، وإلا أعطى المضاد العام للسموم ، وهو مكون من الشاي القوي ( جزء واحد ) ، لبن المانيزيا ( جزء واحد ) وفئات الخبز المحمص ( جزءان ) .

ويتجنب إحداث القيء في الأحوال الآتية:

١ - إذا ابتلع المصاب سمّاً كاوياً كالخض أو القلوى .

٢ - إذا ابتلع المصاب مادة بتروية .

٣ - إذا ابتلع اليود أو الإستركنين .

٤ - إذا حدثت تشنجات أو غيبوبة أو إغماء .

وفي التسمم بالأحماض القوية يعطى المصاب اللبن بكميات كبيرة أو ملعقة كبيرة من لبن المانيزيا في كوب من الماء . وفي التسمم بالقلويات يعطى اللبن أو الماء أو عصير الفاكهة . ويجب تحاشي دخول المواد البترولية إلى الرئتين ، ومحاولة إبقائها في المعدة . ولا داعى لإحداث القيء في حالات التسمم بالاستركنين ، بل يترك الأمر للطبيب ، وكذلك في حالات التسمم بالحبوب المنومة أو الأفيون .

#### السموم المشتقة

يصعب المتسممون بغازات أول أكسيد الكربون وسيانور الهيدروجين والميثين

والبالوط والحقاق ، وكذلك فإن بعض أجزاء النباتات الأخرى سام، كأوراق الراوند ، مع أن سيقانه الحمر للذيذة الطعم وغير ضارة .

وقد يحدث التسمم بالنهش أو اللسع أو اللدغ من أمثال الأفاعى والعقارب والعناكب السود لحقنها السم في فرائسها .

#### أمراض التسمم

تختلف أعراض التسمم باختلاف السم وبطول الوقت الذى يمضى على تناوله : ومع ذلك فالعلامات الآتية تدل عليه (١) رائحة في النفس كرائحة الكحول (٢) تغير لون الشفتين والتم (٣) بقايا مما أكل من أوراق أو ثمار توتية (٤) حرقة بالفم والحلق (٥) غثيان وقيء (٦) تشنجات (٧) خيل بالقوى العقلية واضطراب في النظر (٨) إغماء أو نوم عميق (٩) مرض مفاجيء وزجاجة دواء أو سم منزوعة الغطاء (مفتوحة) بجوار المصاب .

#### الاسمان

يجب الإسراع في علاج المصاب بالتسمم بإسعافه وإرساله من يستدعى له الطبيب ، فكل دقيقة تحصى إنما تسمح للسم بالسريان في جسمه .

#### السموم المجلعة :

خير إسعاف للمصاب تخفيف السم في المعدة بحمل المصاب يشرب قدحاً كبيراً من الماء ، ثم تفرغ المعدة بإحداث القيء بوضع إصبع في حلقه ، أو بإعطائه كوب ماء دافئ تذاب فيه ملعقتان

كالقاذورات والملاط والأحجار ، ولذا يجب ملاحظة هؤلاء الأطفال ومنعهم من تناولها .  
وعليك باتباع الإرشادات التالية للوقاية من التسمم :

١ — ضع الأدوية والمواد السامة في خزانة مغلقة .

٢ — ضع السموم في علب عليها بطاقات بأسمائها .

٣ — لا تستعمل زجاجات الكيمايات لحفظ الأطعمة .

٤ — لا تضع السموم مع الأطعمة في مكان واحد أو على رف واحد .

٥ — لا تضع الأدوية المتروكة في متناول الأطفال .

٦ — إقرأ اسم المادة الكيماية قبل استعمالها .

٧ — لا تأخذ أو تعط دواء في الظلام .

٨ — لا تعط الطفل دواء على أنه حلوى .

٩ — ذق دواء الطفل قبل أن تعطيه إياه .

صن Tooth

الأسنان تراكيب صلبة متكلسة مثبتة بإحكام في أسنخ الفكين العلوى والسفلى ، ووظيفتها الأساسية مضغ الطعام في قطع صغيرة وخلطه بلعاب الفم . ويبدأ الهضم بهـذـه العملية .

بنقلهم إلى الهواء الطلق وإجراء التنفس الصناعى لهم إذا اضطرب التنفس . ويجب لف المصاب في أغطية غليظة لحفظ حرارة جسمه . ويوضع المصاب بتشنجات في حجرة خافتة الإضاءة بعيداً من الضوء .  
(الظر : تسم أول أكسيد الكربون)

#### السموم الخارجية

ينسل الجلد بالماء مباشرة من صنوبر أو مشن (دوش) بعد نزع الملابس الملوثة .  
وتفصل المينان كذلك إذا أصابها السم .

(الظر : حرق)

#### الوقاية من التسمم

لاشك أن الوقاية من التسمم خير من علاجه ، ولذلك يجب حفظ المواد السامة بعيداً من متناول الأطفال ، وكذلك الأسبيرين والفيتامينات والمليينات ومضادات الهستامين وجميع الأدوية الأخرى ، ومواد الحلاقة والتجميل وتصنيف الشعر وطلاء الأظفار ، وللواد المستعملة في نزع الشعر وإزالة الروائح الكريهة ومنع العرق ، وكذلك الصابون والطهرات والنشادر والشمع ومواد التنظيف والبيدات الحشرية ومواد الطلاء والمذيبات كالبنزين والترينتين والأكسدة والجاوسولين والكبروسين وما إليها .

وقد يأكل الأطفال قطع طلاء المنازل فيتسبب من ذلك التسمم بالرصاص . ولدى بعض الأطفال اشتهاه للواد التي لا تؤكل ،

لهذا الغشاء في الأسمت وكذلك في جدار سنخ السن . ولا يساعد الغشاء في تثبيت السن مكانها فحسب بل يخفف أيضاً من ضغط القضم والاضغ .

وعدد الأسنان في الطفولة ( الأسنان البدلة أو أسنان اللبن ) عشرون ، وتحمل محلها الأسنان الدائمة وهى اثنتان وثلاثون ، نصفها في الفك العلوى ونصفها الآخر في الفك السفلى .

وللأسنان أشكال مختلفة تبعاً لاختلاف

وظائفها . فالقواطع في مقدمة الفم على شكل مخروطى حادة مفرطحة ، ووظيفتها قطع الطعام ، وعددها ثمان في البدلة والدائمة أربع منها في كل فك والأنياب في زوايا الفم على شكل المخروط البسيط ، ووظيفتها تمزيق الطعام وتنسيبه ، وعددها أربع دائمة اثنتان في كل فك ويطلق على نابي الفك العلوى أحياناً سنّاً العين . والضواحك ( زوات التصلين ) مجاورة للأنياب وتتكون الواحدة من مخروطين أو شراطين مندغمين معاً ، ووظيفتها قطع الطعام وسحقه وطحنه . وبالأستنان الدائمة ثمانى ضواحك والأضراس في خلف الفم ، ولكل منها من ٣ - ٥ شرافات ووظيفتها سحق الطعام وطحنه ، وعددها في الأسنان الدائمة اثنا عشر ضرساً ، ثلاثة منها في كل من جهتي الفك العلوى والسفلى . والضرس الأخير في كل مجموعة هو الآخر في الظهور ويسمى عادة « ضرس العقل » .



بنيان السن . الجزء الخارج من اللثة هو التاج وله كساء خشن من المينا ، ويحيط العاج بمكان اللب وقناة الجذر .

وبالإضافة إلى مساعدة الهضم فإن للأسنان دوراً مهماً في الكلام، فهى تساعد في تشكيل الأصوات وتسكين الكلمات، كما تضيف الأسنان النظيفة الأخذاء كثيراً إلى مظهر الإنسان .

#### البياد

يسمى الجزء الذى يظهر من السن فوق اللثة بالتاج والجزء السفلى بالجذر . والتاج مغطى بالمينا وهى أصلب مادة بجسم الإنسان . ويتركب سطح الجذر من مادة كالعظم تسمى بالأسمت . وتوجد مادة عاج السن تحت المينا والأسمت ، وهو المكون الرئيسى للسن . أما اللب - وهو نسيج رخو حساس به أعصاب وأوعية دموية ولغاوية - فيوجد داخل العاج في فراغ بمركز السن . والأسمت والعاج واللب جميعها متطورة من النسيج الضام .

ويغطى جذر السن ويثبت في سنخه بعظم الفك غشاء لبني يسمى الغشاء المحيطى للسن . وتندغم الألياف الكثيرة اللينة



ظهور أسنان اللبن عادة عندما يبلغ الطفل سنتين أو سنتين ونصف سنة .

وفي سن السادسة تقريباً تظهر أول الأضراس الدائمة خلف الضرس الثاني من الأسنان للبدلة . وهذه الأضراس التي تظهر في سن السادسة - وعددها أربعة - ليست بديلة لأسنان سابقة . وعملها خيوي في المضغ . وعندما تسقط أسنان اللبن وتأتي أسنان البلوغ . ويساعدونها في تشكيل الجزء السفلي من الوجه وفي تحديد مواضع الأسنان الأخرى .

ويبدأ سقوط الأسنان البدلة في الوقت الذي تظهر فيه الأضراس الأولى تقريباً . ولا تنس أن الأسنان الدائمة تسكون في داخل

#### نمو الأسنان وظهورها

وتبدأ الأسنان البدلة والدائمة معاً في النمو قبل الولادة، ولهذا فإنه من الأهمية بمكان أن تتناول الحوامل طعاماً يمدن بالكالسيوم والفسفور والليتامينات الضرورية لصحة الأسنان .

ويبدأ تكون أسنان اللبن في الأسبوع السادس من حياة الجنين، ويبدأ التكلس حوالي الأسبوع السادس عشر . وأول الأسنان في الظهور القواطع المركزية السفلى ثم العليا . وتبنيها القواطع الجانبية حوالي الشهر الثامن إلى العاشر، ثم الضروس الأولى في الشهر ١٢ - ١٦ والضواحك بين ١٦ - ١٨ شهراً والضروس الثانية في ٢٠ - ٣٠ شهراً . ويتم

وتختلف أوقات ظهور الأسنان في الأشخاص ، ولا داعى للأزعاج إذا كان الاختلاف طفيفاً ، أما إذا كان بيناً فلا بد من استشارة طبيب الأسنان . وقد تعجز إحدى الأسنان عن الخروج من اللثة أو يظهر جزء منها رغم تكونها التام ، وتسمى بالسن الناشبة ، وأكثر ما يحدث ذلك في ضرس العقل ، وفي هذه الحالة قد يكون خلعها ضرورياً .

ويسمى الشذوذ في وضع الأسنان أو في استقامتها أو استقامة الفكين « سوء انطباق الفكين » . وتسببه عوامل عدة وقد يكون هذا الشذوذ كثيب المنظر حتى لقد يسمى أحياناً « أسنان التيس » وفيه يبرز الفك العلوى بصورة واضحة . وقد يكون خطراً تصعب معه عملية المضغ ومن ثم عملية الهضم . وقد أفرد لذلك فرع من علوم طب الأسنان ( تقويم الأسنان ) يتناول إصلاح هذه الحالات والوقاية منها .

#### رعاية الأسنان

للأسنان علاقة وطيدة بالصحة الجيدة نفسياً وبدنياً . وقد تكون الأسنان الثالثة واللثة المريضة نقطة الابتداء لغيرها من أمراض الجسم الأخرى ، لذلك كانت لرعاية الأسنان أهمية كبيرة لسكى تظل خالية من التلف قدر المستطاع .

وأسنان الطفولة وإن كانت تستبدل دائماً فإن من الواجب عدم إهمالها ، والأطفال الذين

الفك قبل ظهور الأسنان المبدة . وببدا القواطع والضواحك في التسكس في الأشهر الستة الأولى من العمر ، ويتم تكلس الأسنان الأخرى بعد ذلك بقليل . وعندما تكلس أسنان البلوغ تخفى جذور أسنان الطفولة أو تمتص تدريجياً ، وتزول تماماً في الوقت الذى تكون فيه الأسنان الدائمة مستعدة للظهور . وقد لا يمتص جذر إحدى أسنان الطفولة فتظهر السن الدائمة في غير مكانها الصحيح . وإذن فمن الضروري إذا لم يتم الامتصاص أن تزال سن الطفولة وجذرها .

والقواطع للركزية أول ما يسقط من الأسنان . ويحدث ذلك عادة في سن السادسة إلى الثامنة تقريباً . ثم تظهر القواطع الدائمة بعد ذلك بقليل . وتسقط القواطع الجانبية وتستبدل بين السابعة إلى التاسعة والأنياب بين ٩ - ١٢ سنة . وتظهر الضواحك الأوالى بين ١٠ - ١٢ سنة تقريباً ، والأضراس الثوانى بين ١١ - ١٣ سنة ، والأضراس الثوالث (ضرس العقل) بين ١٧ - ٢٢ سنة ، وكثيراً ما لا تتمكن هذه الأضراس الثوالث من الظهور .

وقد يحدث أحياناً قصور جزئى أو كلى في ظهور الأسنان الأوالى أو الدائمات ويسمى ذلك ( قصور التنسين ) . ويكون وراثياً في بعض الحالات أو ذا علاقة باضطرابات العدد الصم في حالات أخرى .

الطبيب لمنع تلف الأسنان وتقويم العوج منها قبل استعمال هذا الاعوجاج .

#### تسوس الأسنان والوقاية منه :

تسوس الأسنان هو أكثر الأمراض انتشاراً بالولايات المتحدة ، نحو ٩٧٪ من الأمريكيين أسنانهم مسوسة أو محشوة أو فقدت بسبب التسوس . ويبدأ التسوس في المينا خارج السن حيث تلتصق البكتريا والطعام فتكون عليها لوحة ، ثم يتكون حمض اللبتيك بتأثير البكتريا في المواد الذرية والسكرية . ويعتقد المختصون أن هذا الحمض يذيب المينا . ثم يسبب خدش ما في المينا امتداد التلف إلى عاج السن ثم إلى اللب، وهناك تأثير الأعصاب ويحدث ألم السن . ويسمى الثقب بالسن الناتج من التسوس جوفة أو فجوة ، ولا بد من إزالة التسوس بواسطة طبيب الأسنان ثم ملء الفجوة .

#### تنظيف الأسنان بالفرجود ( الفرشة ) :

النظافة أمضى سلاح لمنع تسوس الأسنان. فمن الضروري إزالة البكتريا وبقايا الطعام قبل اختراق المينا ، وهذا يعني التنظيف الدقيق المنتظم بالفرشة يومياً . والأفضل أن يكون بعد الأكل مباشرة ، فإن تندر ذلك اكتفى بمضمضة الفم ليتخلل الماء ما بين الأسنان وما حولها بقوة إلى الأمام وإلى الخلف . ولا بد بعد تنظيف الأسنان من إزالة بقايا الطعام التي تسكن بينها ، باستعمال الأعواد أو الأشرطة

يفقدون أسنانهم قبل الأوان أو تلف أسنانهم لدرجة كبيرة لا يقدر على تناول ألوان الطعام التي يحتاجون إليها في هذه السن المبكرة . وقد تؤدي الأسنان التالفة في الطفولة إلى زيادة تلفها في البلوغ أو إلى مرض اللثة ، كما يؤدي فقد أسنان الطفولة قبل الأوان إلى سوء انطباق الفكين .

وعندما يبلغ الطفل الثانية من عمره أو على الأكثر عندما يتم ظهور أسنانه الأولى ، فلا بد من تعليمه تنظيف أسنانه بفرشة صغيرة ناعمة الشعر عليها معجون لذيذ المذاق . ومن الضروري ملاحظته وتشجيعه على ذلك حتى يستوى عوده . وقبل أن يكون الطفل قادراً على تنظيف أسنانه لا بد أن يشتمل غذاؤه على أطعمة كالخبز الحشن المصنوع من الحبوب الكاملة أو كالتفاح الطازج لتجلبو بحشوتها أسنانه وتحفظها نظيفة .

ولا بد من عرض الطفل على طبيب الأسنان بعد أن يتم ظهور أسنانه الأولى بقليل أي قبل ستة الثالثة ، ولا بد من التمهيد لهذه الزيارة وجعلها مناسبة سارة للطفل ، فليها يتوقف سلوكه مع طبيب الأسنان طوال عمره . وعلى الطبيب في هذه الزيارة الأولى أن ينظف للطفل أسنانه وأن يعلمه كيف يعنى بها . ولا بد بعد ذلك من أن يزور الطفل طبيبه مرة كل ستة أشهر أو أكثر من ذلك كما يوصى

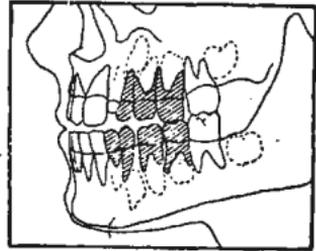
جيداً بماء البارد بعد الاستعمال وتقليمها لئيم جفافهما . وعند التعليق يجب ألا يلامس فرشاة يستعملها شخص آخر، ويجب ألا تكون الفرشة مفرطة في السكبر وأن يكون سطح الشعر مستوياً وأن يكون مقبضها طويلاً بقدر كاف لاستعمالها في سهولة . ويستشار الطبيب عند الحاجة إلى فرشاة تدار كهربائياً .

وليست هناك فروق أساسية بين معاجين الأسنان أو مساحيقها . ولكن يجب مجافاة ما تحتوي منها على مطهرات أو سواجح قوية . ولخلوط من يكربونات الصودا والملح مذاب في قليل من الماء جودة مستحضرات الأسنان المصنعة .

وماء الشرب الرائق تأثير غسولات الفم المصنعة في تنظيفها للفم ، ولكن طبيب الأسنان قد يصف غسولاً معيناً للفم في بعض أمراض اللثة أو انسجة الفم .

#### أهمية الغذاء الصحيح

ينبغي لصيانة الأسنان أن يشمل الغذاء جميع العناصر الضرورية للتغذية الصحيحة . فإذا احتاج الغذاء إلى إضافة فيتامينات وصف ذلك الطبيب أو طبيب الأسنان . وتحتوي جميع الأغذية للتوازن على بعض النشويات والسكريات التي تعيش عليها البكتريا المسببة للذسوس . وهي أغذية ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها ، ولكن يمكننا الحد من تسوس الأسنان بالحد من تناول بعض أنواع



الأسنان في سن التامة والنصف تقريباً . ونرى أسنان اللبن مظلمة ، والأسنان التامة في خطوط كاملة ، وبعض الأسنان الدائمة التي على وشك الظهور في خطوط منقطه

الخاصة أو بأطراف اللطاط المعلقة بنهاية فرشاة الأسنان .

ولا بد من تنظيف أسنان الفك الماوي في اتجاه إلى أسفل وأسنان الفك السفلي إلى أعلى ، أي أن يكون التنظيف إلى جهة الحافة القاضمة دائماً ، إذ إن دكك الأسنان في اتجاه عرضي لا يزيل بقايا الطعام كما أنه يزيل المينا ويحرج اللثة . ولا بد من دكك كل سطح من سطوح السن عشرات بالفرشة وأن توضع شعرات الفرشة على الأسنان في اتجاه اللثة على زاوية قدرها ٤٥° تقريباً وأن يكون الدكك في ارتفاعه أو انخفاضه بدرجة تكفي لتدليك اللثة . أما الحافة القاطعة للأسنان فيجب تنظيفها بوضع الفرشاة ملاصقة لها ثم تحريكها إلى خلف وإلى أمام .

ويجب أن يحتفظ كل شخص بفرشتين جيدتين لاستعمالهما بالتناوب . ويجب تنظيفهما



التغذية السليمة للأسنان ، وإذا لم تهني الأسنان  
الطبا والسفل أى تغفل بإحكام ، تراكم الطعام خلفها  
ويصعب اللثة ، وتقوم الأسنان مفرغ من علم الأسنان  
تخص ببعضين سوء انطباق الفكين وعلاجه

المادة الكيميائية إلى الماء . ويؤثر ذلك في  
مرحلة الطفولة وللراهرة بصفة خاصة . وتربية  
الأطفال على ماء مضاف إليه الفلوريد يكسبهم  
مقاومة تسوس الأسنان في دور البلوغ .  
ويستطيع إحصائيو الأسنان التي بالبلاد لاتباع  
فيها هذه الطريقة استنباط وسيلة أخرى لوقاية  
الأسنان بواسطة الفلوريد .

#### امراض الاسنان الأخرى

تتعرض الأسنان واللحم لمختلف الأمراض  
بالإضافة إلى التسوس . وتستعمل كلمة التهاب  
اللثة خطأ لوصف كثير من أمراض اللثة  
المهبط بالسن أو الأنسجة الداعمة للأسنان .  
ويجب قصرها على الأطوار الأخيرة لهذه  
الأمراض حيث يتكون الصديد في داخل سنخ  
السن فيتلف اللسيج الداعم وعظم السنخ .

وأهم أعراض التهاب اللثة النزف والتورم،  
وإذا أهمل علاجه تطور إلى مرض خطير  
حول السن . وقلح الأسنان من العوامل التي

السكر وبخاصة ما كان منها شديد الحلوة .  
وكذلك يلبس الإقلال من تناول الحلوى الجافة  
والطرية والشكولاته والملك (البان) المحلى  
والأشربة الغازية الحلوة بالسكر وكذلك  
التلأج والقطاير والمشوات والكمك وما  
يستعمل من الحلوى عقب الأكل . ولا بد  
بعد تناول هذه الأطعمة من تنظيف الأسنان  
مباشرة لإزالة بقاياها لمنع التسوس .

وأكل اللواكح والخضراوات الطازجة  
بدلا من الحلوى ، وفيما يتعلق به من ليج بين  
الوجبات وكذلك في نهاية الأكل مفيد جدا في  
منع تسوس الأسنان لأنها - إلى جانب فائدتها  
التغذية - تساعد في تنظيف الأسنان وإزالة  
بقايا الطعام عنها .

#### استعمال الفلوريدات

من الوسائل المهمة لمنع التسوس استعمال  
الفلوريدات، وكثير من البلاد التي تشكو نقص  
الفلوريد في موارد مائها الطبيعي تضيف هذه

من الممكن أيضاً إعادة غرس الأسنان التي نزعَت . فضلاً عن أن عمل طبيب الأسنان قد خلا تقريباً من كل مضايقة كانت تجعل زيارته غير مستحبة ( انظر : طب الاسنان ) .

وقد يسبب سوء الاستعمال أو الإهمال أو المرض فقد بعض الأسنان الدائمة أو كلها . وعلى الرغم من العناية التامة يفقد معظم الناس أسنانهم في السن المتقدمة ، ولا بد عند ذلك من استعمال الأسنان الصناعية ، فذلك ضروري لتمام مضغ الطعام وإحسان التكلم وحفظ المنظر السوي للوجه ، وتصنع الطقوم الآن لائحة تماماً للقم وموفرة للراحة والحاذية معاً .

#### سن صناعية False Tooth

تصنع الأسنان الصناعية غالباً من الخرز أو من مادة اصطناعية ( بلاستيك ) وتستعمل للعلول محل الأسنان الطبيعية المقتلعة . وقد تبنى بشكل مسننة ( طقم أسنان ) كاملة ، أو صفيحة قابلة للرفع ، لتحل محل جميع الأسنان في أحد الفكين أو كليهما ، أو بشكل مسننة جزئية لتحل محل بضع أسنان . وقد تركيب سن أو بضع أسنان صناعية فوق جسر مثبت في الأسنان الطبيعية ليكون بديلاً مؤقتاً أو دائماً للأسنان المقتلعة . والسن للترجة هي تلك التي تسكى بتاج صناعي مركب فوق الجذر وذلك ليحل محل تاج طبيعي متأكل أو تالف .

تسبب التهاب اللثة وقد يؤدي إلى التهاب ماحول السن . والفلح ترسب قشري صلب من الأملاح المعدنية والسكاليوم ينزع إلى التجمع على الأسنان وتحت اللثة . ولا يمنع التنظيف العادي بالفرشة تكون الفلح ، ولا بد من إزالته بواسطة طبيب الأسنان ، ولكن التنظيف المنتظم للأسنان وخصها الدوري يمنع تراكمه بكميات كبيرة .

وقم الخندق عدوى مؤلمة تسبب قروحاً باللثة وبياطن الحديد وبالخلق أحياناً ، وقد تلتف الأسنان إذا تركت دون علاج . والنفس السكريه عرض لأمراض متنوعة ، منها أمراض الفم ، وسببه أحياناً تحلل بقايا الطعام بين الأسنان .

#### العوص الدورية وطب الاسنان

يفقد الأشخاص الذين يعنون بأسنانهم بانتظام عدداً منها أقل ممن يهملون القيام بهذا الواجب . ويتوقف عدد الفحوص اللازمة على حالة أسنان الشخص ، وإلخصائى الأسنان تحديد ذلك ، وتسكنى مرة في العام إذا كانت الأسنان في حالة جيدة .

ويشمل الفحص عادة تنظيف الأسنان بواسطة الطبيب ، وكذلك فحص الأسنان واللثة لمعرفة ما بها والقيام على علاجها .

واقد أصبحت المعدات والوسائل في طب الأسنان موفورة بدرجة يمكن بها إيقاد الأسنان التي كان من المهنم فقدتها قبل ذلك . وأصبح



شهرًا يكون قد استكمل ظهور أسنانه اللبنية كلها . والعمر الذى تظهر فيه الأسنان لا يدل على حالة الطفل من حيث نموه العام أو تطوره، وللوقوف على مزيد من المعلومات عن نمو أسنان الرضيع . ( الطرمعد : سنين )

وإن فكي الرضيع لا يتسعان لاحتواء نوع الأسنان التى سيحتاج إليها فى حياته فيما بعد ، فإن أسنان الرضيع أصغر حجماً وأقل عدداً من الأسنان الدائمة . وعندما يبلغ الطفل السادسة أو السابعة من عمره يبدأ تدريجياً فى فقد أسنانه الابتدائية وتحل محلها الأسنان الدائمة التى يبلغ عددها السوى اثنتين وثلاثين سنًا .

**سن اللبن** **Baby Tooth**  
الأسنان الأولية أو الابتدائية ، أو أسنان اللبن ، وهى مجموعة الأسنان العشرين التى تكون فى لثة الوليد عند ولادته . وهى تسمى أيضاً بالأسنان « للؤمعدة » — أى الموقوتة أو للتبلة — بمعنى أنها تسقط فى أثناء النمو الطبيعى وتحل محلها الأسنان الدائمة .

ويبدأ معظم الرضع فى الإثارة أى ظهور أسنانهم حين يبلغون من العمر ستة أشهر تقريباً وإن كان بعضهم يبدأون قبل هذا الأجل أو بعده ببطء أشهر . وقد يحدث أحياناً أن يولد الطفل وقد ظهرت فُلاسن أو أكثر من أسنانه فوق اللثة . وعندما يبلغ الرضيع من عمره ثلاثين



أسنان الطفل وترتيب ظهورها في مراحل عمره . وهي أصغر من الأسنان الدائمة التي تحمل عليها فيما بعد ، وأقل منها عدداً

إذ للأسنان اللبنية — إلى جانب وظيفتها الرئيسية في مضغ الطعام — وظيفة أخرى هي تهيئة للسافات والمواضع الصحيحة للأسنان الدائمة . كما أن صحة تلك الأسنان ذات أثر هام في صحة اللثة وفي عافية الطفل العامة .

ومن صواب الرأي أن يبدأ بمرض الطفل على طبيب الأسنان حالما توافيه أسنانه الدائمة — فمن شأن ذلك أن يروضه على اعتياد زيارة طبيب الأسنان .

ولما كان من الأرجح وقتئذ ألا تكون ثمة ضرورة لإجراء علاج ماء، فإن لائحة عهد الطفل برعاية طبيب الأسنان ستكون سارة . ومن لليسور أن تستعين في اختيار طبيب أسنان لك بطبيب عائلتك ، أو بمدرسة طب

وأول الأسنان الدائمة ظهوراً هي الطواحن الأولى أو طواحن « السنة السادسة » التي تنمو خلف الأسنان الابتدائية . ويظهر واحد منها على كل من جانبي الفكين العلوي والسفلي ، والطواحن الأخرى ومن بينها أضراس العقل تظهر فيما بعد على الفكين في مواقع تالية إلى الخلف ، وعندما يبدأ الأسنان الدائمة في الظهور في مقدمة الفم تزيح ما فوقها من أسنان لبنية إلى أعلى وتحتوي جنود هذه الأسنان اللبنية تدريجياً . وبعد ذلك تبقى من تلك الأسنان تيجانها فقط ثم تسقط الأسنان في حينها .

ومع أن الطفل يفقد أسنانه اللبنية تلقائياً فإنه ينبغي الاهتمام ، فلها إذا ما نخرت ووجب أن تخلع قبل أوانها ، كان من المحتمل ألا تتخذ الأسنان الدائمة أمكنتها الصحيحة .

الأنسجة المحيطة بالطواحن التواني. ويطلب أن يترآك فئات الطعام في الجيوب الثائرة بالثة حول الأضراس للنتشبة فيترتب على ذلك تهييج اللثة ، وإمداد الجراثيم بالغذاء ، في وقت معاً. وتفادياً لذلك يجذب الكثيرون من أطباء الأسنان التبكير في خلخ الأضراس للنتشبة. وإذا كان ثمة ضرس آخر يحتجز الضرس للنتشبة فقد يكون من اللازم اقتلاعه كياً يفسح مكاناً للضرس للنتشبة .

#### الإعراض والملاج

أول العلامات دلالة على الضرس للنتشبة هي تخلفه عن الظهور. وأضراس العقل تعاون على المضغ ولكنها ليست بالتي تهبج إليها ضرورة خاصة ، ومن ثم فإن عدم ظهورها ينبغي ألا يكون داعياً للاهتمام . غير أنه إذا

الأسنان في مدينتك ، أو بجمعية طب الأسنان بها ، أو بطبيب الصحة .

وستجد مزيداً من المعلومات عن الأسنان والعناية بها في مقالات : ( طب الاسناد واسناده ) .

#### سن ناشبة Impacted tooth

هي سن مكتملة التكون ولكنها تخفق في الدور من خلال اللثة ، أو تنذر من خلالها جزئياً فقط . وسبب ذلك قد يرجع إلى وضع السن في اللثة أو إلى ضيق الحيز .

وكل سن يمكن أن تنتشبه ، ولكن أكثر الأسنان تعرضاً لذلك هي الطواحن التوائت ، أو ما يسمى بأضراس العقل . وهذه الأضراس هي آخر الأسنان توقيتاً في الطلوع ، وهي تطلع غالباً فيما بين عمرى السبعة عشر والخمسة والعشرين عاماً. وللقوف على معلومات أوفى عن الأسنان ، انظر المقال المنبج تحت هذا العنوان )

#### التأثيرات المترتبة على النتشبة

أضراس العقل للنتشبة جزئياً أو كلياً قد تزحم الأسنان الأخرى فتخرجها عن مصفها ، مسببة حالة تسمى سوء الانضام أى اصطفاظ الأسنان بشكل خاطئ . وقد يلبأ من هذه الحالة تهييج اللثة وتخلل الأسنان ، ولذا فقد يجذب طبيب الأسنان اقتلاع الضرس الناشب . كما أن الأضراس النتشبة قد تسبب مرضاً بالكة ، مثل التهاب اللثوى ، الذى يصيب



صورة الأضمة السنية تبين نابا منتشبا

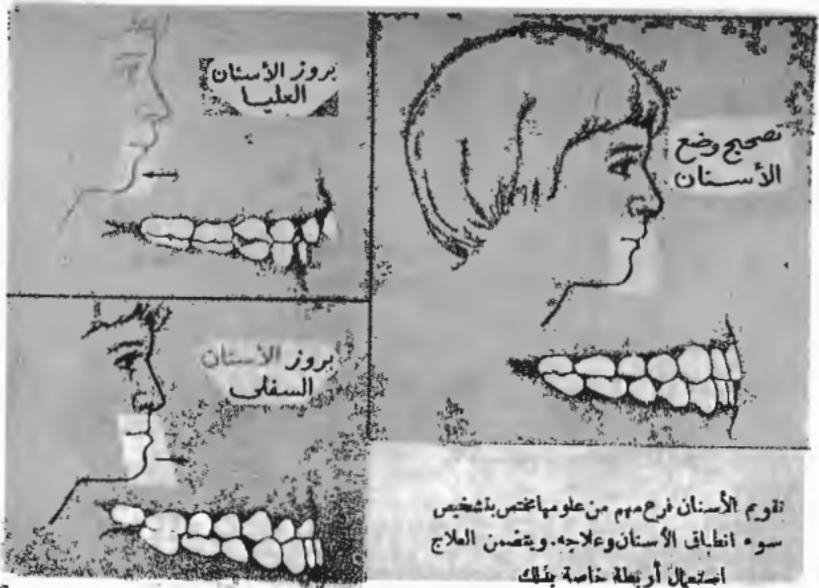
إذ إن الأمر يقتضى فى مثل هذه الحالات شق اللثة كما يستطيع انزاع الضرس للنتشب. أما إذا كان الضرس النتشب لا يسبب ألماً ولا يتهدد بالضرر أسناناً أخرى ، فقد يجذب طيبب الأسنان تركه وعأانه .

### Malocclusion سوء انطباق الأسنان

هو شذوذ فى الأسنان يمنع تقابلها ، وهو على ثلاثة أنواع . فى النوع الأول لا يتأثر وضع الفكين عند انطباق أحدهما على الآخر ، ولكن أسنان الفك الأعلى الأمامية

كان هناك ألم وتورم فى اللثة ، فمن اللازم أن يستشار طيبب الأسنان. ووجع الأسنان الذى لا يعلله سبب ظاهر قد يكون دليلاً على ضرس منتشب يحدث ضغطاً على جذور أسنان أخرى. والأشمة السلية هى أفضل وسيلة للثبث من وجود ضرس منتشب ومن تحديد موقعه .

وإذا تسببت الأضرار للنتشة فى حدوث ألم أو عدوى، فقد يكون من الواجب اقتلاعها. وعمليات الاقتلاع التى من هذا النوع يجرها فى المادة جراحو الفم ، أى أطباء الأسنان الذين يتخصصون فى جراحة الفم والفكين ،



الأساسية والڤيتامينات والمعادن. (انظر: تغذية) وإن الجهل بأصول التغذية منتشر انتشار الفقر، ومن ذلك الاهتمام الكثير بأقراص الڤيتامينات على زعم أنها تفي عن مصادرها الطبيعية، والاعتماد على الأغذية المعلبة والأطعمة النقية الصافية (كالديقى الأبيض) التي تفقد ڤيتامينات مهمة. ومن أسباب سوء التغذية الإفراط في تناول المشروبات السكرية والاعتماد عليها بدلاً من الغذاء.

ومن أسباب سوء التغذية كذلك محاولة علاج السمنة أو محاولة نقص الوزن بالاقترار على أنواع معينة من الطعام.

وقد يتسبب سوء التغذية من الأمراض كأمراض الجهاز الهضمى والداييط وأمراض الكبد والأنيميا وأمراض العدد الصم وتصور الأتريمات.

#### الامراض

لسوء التغذية أعراض عامة كالضعف والإعياء وفقدان الاهتمام بالحياة. وهناك أعراض خاصة، فنقص ڤيتامين ايسبب العشا، ونقص ڤيتامين د يسبب الكساح، ونقص ڤيتامين ج يسبب الإسقربوط، ونقص ڤيتامين ب يسبب البرى برى والبلاجرا وإسهال المناطق الحارة، ونقص الحديد يسبب الأنيميا. وفي السفلى تظهر هذه العلامات جميعاً ومما أودى بها وهزال وفقد الخلايا الشحمية من الجسم. وتضعف الكبد والمضلات والنسيج اللعفاوى وانعدد التناسلية ويتأثر الدم.

تكون منحرفة إلى وراء أو بارزة إلى أمام. وفي الثانى يرتد الفك الأسفل إلى خلف فتظهر الأسنان العليا بارزة إلى أمام وتلتقى الأسنان السفلى بالفك عند المضغ. وفي الثالث يبرز الفك الأسفل إلى أمام وتراجع الأسنان العليا

الاسباب

قد تكون الحالة وراثية، ولكن انطباق الفكين، والأسنان يتأثر بحالة الأسنان اللبنية في الطفل. وقد يؤثر فقدها المبكر أو مرضها في وضع الأسنان الدائمة واستقامتها، وكذلك عادة مص الأصابع في الأطفال قد يكون لها تأثير مماثل.

#### العلاج

إن سوء انطباق الأسنان مضر، إلى جانب سوء منظره، إذ يتلف الأسنان ويجعل للمضغ متعباً ويؤثر في نفسية الطفل. ويقوم مقومو الأسنان بعلاج هذه الحالات. ويمكن منع حدوثها بالعناية الدائمة بأسنان الأطفال.

(انظر، مقومو الاسنان، واسنان)

**سوء التغذية Malnutrition**

ينتج سوء التغذية من قصور في التمثيل الغذائى للطعام يمنع الجسم من استماله بإتقان. وقد يؤدي سوء التغذية إلى السفلى.

#### الاسباب

أهمها الفقر في البلاد المتخلفة. ولا يعنى ذلك أن سوء التغذية لا يحدث في البلاد المتقدمة، نتيجة الإهمال في تناول الغذاء الصحيح المتوازن الذى يحوى القدر الكافى من المواد الغذائية

الملاج

تتبع إحدى الوسائل الآتية إذا كان سوء الهضم بسيطاً :

١ - ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم مذابة في كوب من الماء أو عصير الفاكهة .

٢ - من عشرة إلى عشرين نقطة من خلاصة النعناع على قالب من السكر .

٣ - قرص أو قرصان من مضادات الأحماض عند ما تدعو الضرورة ، ويمكن تكرار ذلك كل ٣ ساعات .

الوقاية من سوء الهضم

يمكن اتقاء سوء الهضم بالامتناع عن تناول الطعام المضر ، والامتناع عن التدخين وعن المشروبات الكحولية ، وعدم الإكثار من شرب القهوة والشاي .

ويتعرض بعض الناس بطبيعتهم لسوء الهضم لأسباب بدنية أو نفسية أو مهنية . وعلى هؤلاء الإقلال من الخضراوات النيئة والحبوب الجافة والفاكهة غير الناضجة ، والامتناع عن الماء كولات الدسمة والمقلية والتبلة وعن شرب المياه الغازية المتلجة مع الوجبات ، والاكتفاء بشرب الشاي الخفيف أو الحساء . ويستحسن تخفيف الوجبات الأساسية وأكل وجبات خفيفة فيها بينها .

وفي حالات السغل تضمر المعدة والأمعاء وتضعف عن القيام بوظيفتها ، ولهذا يجب علاج هذه الحالات في كثير من الحكمة، وبتناول كميات قليلة من الطعام السهل الهضم كالحساء ، ويمكن إعطاء الغذاء بطريق الحفن الوريدي في حالة المعجز عن تناول الطعام بطريق الفم ،

سوء الهضم Dyspepsia. Indigestion

كل اضطراب يحدث في عملية الهضم . ومن أعراض سوء الهضم حرقة المعدة ( حرقان القلب) والغثيان ، وتكون الغازات في الأمعاء والتقلصات ، والتجشؤ والطعم غير المستطاب في الفم والقيء أحياناً والإسهال .

وينتسب سوء الهضم من الإكثار من الطعام ، أو الإسراع في تناوله ، ومن الأكل وقت التعب أو القلق ، وأكل اللحم الكثير والتوابل والمشويات والمعلبات ، وقد تسبب بعض الأدوية سوء الهضم كالأسبرين .

وسوء الهضم يصاحب كثيراً من الأمراض ، فمنها الحساسية والشقيقة والإنفلونزا وحمى التيفود والتسمم الغذائي وقرحة المعدة والتهاب المرارة والتهاب الزائدة الدودية والأزمات القلبية . ونجى استشارة الطبيب إذا طال أمد الأعراض الآتية : الغثيان والتجشؤ وامتلاء البطن والتقلصات والإمساك والإسهال ، وكذلك عند تغير لون البراز إلى لون الدم أو اللون الأسود أو الفاحش ؛ أو عند ما يكون كريمة الرائحة .

أما إذا كان التسمم باستنشاق غاز مثل سيانيد الهدروجين وجب نقل المصاب إلى الهواء الطلق وإجراء التنفس الصناعي له بقدر الانتعاش ، ويجب أن تستدعى فوراً نجدة المستشفى أو الشرطة ، مع الحرص بصفة خاصة على تنبيه الجهة التي تستدعى إلى استحضر المعدات المستزمنة في مثل هذه الداهية .

وللوقوف على مبعث أوفى عن السموم ، انظر المقال العنون : (مدم ومسم) .

**سيلان Gonorrhoea**  
مرض جرثومي شديد العدوى بالمباشرة يصيب السالك التناسلية البولية . وهو أكثر الأمراض الزهرية ( أى الباهية ) شيوعاً .

#### أسبابه

يتسبب السيلان من جرثومة بكتيرية تسمى جنونوكوك ( مكور السيلان ) . والسمة المميزة لهذه الجرثومة أنها تهاجم الأغشية المخاطية التي تبطن الأعضاء التناسلية والبولية ، مسببة التهابها وتقيحها . وفي مكتمل السن يحدث المرض على الدوام تقريباً باقتباسه من شخص مصاب بالعدوى في أثناء المباشرة الجنسية ، وليس بطريق التقييل أو الجلوس على مقعد مرضى لوثته العدوى .

وفي بعض الأحيان قد تصيب جراثيم الجونوكوك أغشية العين ، مما يترتب عليه العمى ما لم يبادر بالملاج . وليس ذلك بالأمر الشائع بين مكتمل السن . غير أن الولداء قد تصاب

ويجب أيضاً ترك الأكل وقت الإجهاد أو القلق ، ويستحسن عندئذ الاكتفاء بتناول كوب من الحساء أو عصير الماكهة ، وتأجيل الوجبة إلى ما بعد برهة من الراحة أو الاسترخاء .

#### Cyanide سيانيد

أحد أفراد مجموعة من المركبات الكيميائية التي تشتق من سيانيد الهدروجين أو حمض الهدروسيانك . وبعض المركبات غير العضوية ، مثل أملاح السيانيد التي منها سيانيد البوتاسيوم ، وسيانيد الصوديوم ، تعد من المواد الهامة في مجال الصناعة ، إذ تستعمل في استخلاص الذهب والفضة من خاماتها ، وفي الطلاء الكهربائي . كما يستخدم سيانيد الصوديوم أيضاً في التصليب السقي للحديد والصلب . وثمة مركبات أخرى من السيانيد تستخدم في صناعة المطاط والنسوجات الاصطناعية . وتدخل السيانيدات كذلك في تركيب المواد البليدة للآلات .

ومعظم مركبات السيانيد سُموم مميته . وإجراءات الإسعاف الأولى لحالات التسمم بالسيانيد تختلف باختلاف نوع السم ، ففي حالة السم الذي يبتلع مثل حمض الهدروسيانك فإن السم نفسه يحدث القيء ، وإذا كان المصاب قادراً على البلع أمكن إعطاؤه لبناً أو ماء ، وإذا كانت الجرعة المتبلعة من حمض الهدروسيانك كبيرة فإنها تسبب الموت العاجل في حرج الحالات تقريباً .

البروستاتا ، والحصىتين ، مما قد يؤدي إلى العقم .

وإذا ما أصيبت المرأة بعدوى السيلان فقد لا تستشعر ألماً وقد لا تلاحظ الأعراض الأولى للعرض . على أنها قد تعانى ألماً في الجزء الأسفل من البطن قد يصطحب ، وقد لا يصطحب بإحساس لاذع في أثناء التبول ، أو خروج إفراز يضرب إلى البياض من المهبل . وإذا ما تركت العدوى تسرى فقد تصل إلى أعضاء أخرى من جهازها التناسلي ، فيلتهب المبيضان وقناتا فالوب ، ومن ذلك قد ينشأ العقم .

وإذا لم تسكبح عدوى السيلان فقد يتناج سريانها فتؤثر في أجزاء أخرى من الجسم . ومضاعفات السيلان البعيدة المدى قد تتضمن التهاب المثانة ، والسكيتين ، والسنتيم . وقد يسبب للرض أيضاً التهاب العظام أو قد يهاجم المفاصل فيورثها التهاباً ألماً . وإذا ما أمعت العدوى في السريان فقد تؤدي إلى التهاب السحايا أو التهاب البريتون ، بل قد تفضى إلى الوفاة إذا ما تسلت جراثيم المرض إلى الدم واستقر بها المقام في أصمة القاب .

أعينهم بالمرض إثر ولادتهم ، من جراء عدوى تتسرب إليها من المسالك التناسلية للأم عند اجتيازهم إياها في أثناء الولادة . وقد كان ذلك فيما مضى سبباً هاماً من أسباب ابتلاء الأطفال بالعمى ، أما اليوم فقد غدت وتيرة ملتزمة ، يستوجبها القانون في كثير من البلدان ، أن يتكفل الأطباء بوقاية عيون جميع الولودين من الإصابة بعدوى السيلان وقت ولادتهم . ولقد كان لهذه العجربة أثر فعال في القضاء عملياً على خطر العدوى بالسيلان ، ومن ثم العمى في الأطفال .

#### الامراض

تظهر الأعراض الأولى للسيلان عادة في مدى أسبوع عقب التعرض للعدوى ، ولكنها قد تستغرق في نشوئها مدة قد تطول إلى ثلاثة أسابيع .

وفي الرجال يترتب على حدوث الالتهاب بوجه عام إحساس لاذع في أثناء التبول وخروج صديد ، أو سائل يضرب إلى البياض ، من فتحة القضيب . وإذا تلبت الحاملة بلا علاج ، فإن خروج الصديد يزداد ويستمر مدة شهرين أو ثلاثة أشهر . وبسريان العدوى إلى أغشية أخرى قد تتجم مضاعفات مثل التهاب غدة

التفخيص والملاج

عليها ، ولذا قد يرى الطبيب من اللازم أن يستنبت الجراثيم التي تحتوى عليها عينة من التي تخرج من المرأة بالوسائل العملية ليتسنى له أن يفحصها بدقة . وعلى خلاف السلس ، فإن السيلان لا يمكن كشفه على نحو يطمأن إليه بواسطة اختيار للدم .

والسيلان يمكن شفاؤه بدرجة سريعة نسبياً ، ولا سيما في مراحلها المبكرة . والبنسلين ، ومضادات الحيويات الأخرى ، وكذلك عقاقير السلفا ، تعد كلها علاجات فعالة إذا ما أعطيت تحت إشراف الطبيب . أما إذا تعاطاها المريض كما لو كانت من الأدوية المنزلية المألوفة ، أو على أيدي الدجاجلة ، فقد تكون محفوفة بالخطر .

وبعض سلالات الجونوكوك قد تكون منيعة تجاه أدوية معينة ، ولذا كان من اللازم أن يستأى الطبيب كما يقرر العلاج الصويب . وفضلاً عن ذلك ، فإن أعراض السيلان قد تتوارى قبل أن يشفى المرض تماماً . والطبيب فقط هو الذي يكون في مقدوره أن يقرر ما إذا كان المرض قد تم شفاؤه ، ومن ثم يمكن إنهاء العلاج على صورة مأمونة .

ينبغي للمرء أن لا يعتمد مطلقاً على تجاهل أعراض السيلان أو يحاول أن يعالج مرضه بنفسه . وحالما تظهر أعراض المرض ، بل حتى إذا ما نبطت شبهة الإصابة بالعدوى ، يفدو من المهم أن يستشار فوراً أحد الأطباء الإخصائيين ، أو أن يبادر بالتوجه إلى أحد مستويات الصحة العامة بقية تشخيص المرض . والتواني في ذلك قد يترتب عليه أذى يلحق بالمصاب نفسه ، وبمخلفاته الذين قد يقتبسون العدوى منه . وليس ثمة ما يؤلم أو يثير الارتباك فيما يجربه الطبيب من فحص يختص بالسيلان . ومن الحري بالذكر أن هذا المرض قابل للشفاء التام ، وأنه إذا ما عولج فوراً على يد إخصائي فإن مضاعفاته المؤلمة والخطرة يمكن توقعها .

وثمة أمراض أخرى قد تسبب أعراضاً مماثلة لأعراض السيلان . ولذا كان من اللازم أن ينبني التشخيص على فحص الجاثية التي يخرجه المريض مجهرياً . ولما كانت جراثيم الجونوكوك تتخزن في النوى داخل عضو التناسل للرجل ، فإنها غالباً يمكن العثور عليها وفحصها في الحال . أما في المرأة فإن الجراثيم تكون أقل عدداً ومن ثم أكثر صعوبة في الاستدلال

ولكن غزارة الإفراز قد تدل على حالة مرضية تستدعي رأى الطبيب. والإفراز الأصفر أو الأبيض الكثيف كالقشدة يمتوى على صديد ، ويدل على وجود عدوى ، أما الإفراز المخاطي الرائق فدل على مرض خفيف مزمن . وفي الحالات الحطرة يكون الإفراز ذارئة ، ويكون مصحوباً بحكة أو تيج .

#### الاسباب

أكثر أسباب السيلان الأبيض التهاب مهبلي تسببه جرثومة التريكوموناس ويكون الإفراز فيه أصفر اللون ذا رائحة كريهة مصحوباً بحكة . وتعيش جراثيم هذا المرض في المستقيم دون ضرر ما ، ولكنها قد تنتقل إلى المهبل ، ولا سيما عند تنظيف الشرج من خلف إلى أمام بعد قضاء الحاجة . ولا تكفى جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ، ولكن لا بد أن يصحب ذلك ضعف حوضة المهبل ، كما يحدث في أثناء الحيض وبعده .

وقد تنتقل جراثيم المرض عند الاتصال الجنسي من الرجل إلى المرأة ولذلك يجب

ومع أن السيلان مرض مختلف تماماً عن الفللس ويتسبب من جرثومة مختلفة ، فإنه ليس بالنادر أن يقتبس هذان المرضان الباهيان ( الزهريان ) معاً في وقت واحد . وإن مقدار البلسين اللازم لشفاء السيلان لا يؤدي إلا إلى مجرد كبح الأعراض الأولى للفللس دون أن يشفي المرض ذاته . وهذا سبب آخر هام للسكوت تحت رعاية الطبيب .

وإذا ما شفى المريض من السيلان فلن يكسبه ذلك مناعة تجاه الإصابة بعدوى جديدة . فإذا ما عادت المريض أعراض المرض لزمه أن يستشير الطبيب .

#### سيلان ابيض (لوكوريا)

##### Leucorrhoea

هو إفراز مهبلي أبيض أو أصفر . وهو علامة مرض بالمسلك التناسلي أو يمكن آخر في الجسم . وهو إما بسيط ، وإما خطير يقتضى سرعة المبادرة بالعلاج .

وتفرز غدد المهبل وعنق الرحم قدراً معيناً من إفراز مخاطي في المادة ، لترطيب غشاء المهبل ، ويزيد هذا الإفراز وقت الإباضة ووقت الحيض وعند الهياج الجنسي .

ويخرج بعض النساء إفرازاً غير التهابي  
ي صاحب الاضطراب النفسى ويزول بزواله .  
وقد يحتاج الأمر إلى غسل مهبل إذا دام طويلاً  
أو سبب ضيقاً .

وقد يحدث السيلان الأبيض للأطفال  
وصغار الفتيات ، ويكون سببه إفراز من  
الفرج فقط وليس من المهبل ، وسببه العدوى  
وضعف المقاومة ، أو قد يتسبب من دودة  
الأكزيوروس ، أو من قلة مراعاة نظافة  
الملابس الداخلية .

#### ملا

يستحسن أن يستشار الطبيب لمعرفة  
السبب والقيام على علاجه . ويعالج السيلان  
الأبيض بالغسل المهبلى بالأدوية . ويمكن  
عمل الغسل المهبلى بالحل المخفف ( بنسبة  
ثلاث ملاعق كبار من الحل إلى لتر من الماء  
الدافئ ) ، وهناك مواد أخرى  
وأقراص تستعمل للغسل المهبلى ، يصفها  
الطبيب .

ويعالج التهاب عنق الرحم بالسكى  
بوساطة الطبيب الإخصائى .

علاج الزوج مع الزوجة لمنع إصابتها بالعدوى  
مرة أخرى .

ومن أسباب السيلان الأبيض التهاب عنق  
الرحم بعد الولادة . فذلك يسبب هياج غدد  
العنق وزيادة إفراز المخاط . ومن أسبابه  
أيضاً الأمراض الزهرية وبخاصة السيلان ،  
ويكون الإفراز حينئذ أصفر اللون  
غليظ القوام غزير الكمية مصحوباً بحرقشة  
التبول .

وتسبب السيلان الأبيض أنواع أخرى  
من البكتريا والفطر . وقد تسبب العدوى  
من الأجسام الغريبة التى تدخلها النساء فى  
المهبل ويتركها فيه وقتاً طويلاً .

وقد يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة  
لسرطان عنق الرحم ، أو الودمات  
( البوليبيات ) ، أو الأورام الليفية ، أو  
يكون دليل احتقان المهبل بسبب آخر كمرض  
القلب أو سوء التغذية ، أو التهاب قناتى  
فالوب أو تدرنهما ، وقد يتسبب من الهزال  
الشديد فى النساء المسنات .

## شامة (خال) Mole

علامة تحدث من تجمع خضاب الجلد ،  
ويسمىها العوام « وحة » .

وأكثر الشامات بى اللون أو أسوده أو بلون  
اللحم، وتظهر بأى جزء كان من أجزاء الجسم،  
وتختلف فى الحجم والتلظ ، وقد ينمو فيها  
الشعر ، وتكون وحيدة أو عدة شامات  
مجتمعة . والشامة لا تشوه الحلقة ، بل قد  
تكون جذابة النظر ، فيسمىها العامة طابع  
الحسن .

وهناك غير الشامات البنية اللون أنواع  
أخرى كثيرة ، منها الحمراء والصفراء  
والشاحبة . والشامة الزرقاء مكونة من خضاب  
بنى وتبدو زرقاء لعمقها فى داخل الجلد ،  
والشامة البيضاء خالية من الخضاب تماماً .  
وقد تتضخم غدة زهمية بالجلد فتكون شامة  
زهمية طرية صفراء خشنة للمس .



وقد تظهر الشامة منذ الولادة أو بعد ذلك ،  
وقد تزول تماماً فى الطفولة . والشامة لا تبت  
على القلق إلا إذا كانت كبيرة الحجم ، أو إذا  
التهبت ، أو أصبحت سرطانية (وتادرأما يحدث  
ذلك) ، أو إذا طال تهيئها ودام مدة طويلة .  
وتجب استشارة الإخصائى إذا تغير حجم الشامة  
أو لونها أو لمسها ، أو إذا زفت أو أحدثت  
آكلة (حكة) . وتزال الشامة جراحياً ،  
أو بالحقن ، أو بالتشليج بثانى أكسيد  
السكرين ، أو بالراديوم . (الفر وحة )

## شبق

## Orgasm

هو ذروة النشاط الجنسي . ويصعبه قذف اللقي بما يحويه من الحيوانات المنوية من قضيب الرجل في مهبل المرأة .

المواد الدشوية كما ينتج بعضه من البروتينات . وما يقرب من ١٥٪ من وزن الشخص في المتوسط يتكون من الشحم .

## وظائف الشحم في الجسم

يجرى هضم الشحم في الأمعاء ، ومنتجات هضم الشحم تمتص خلال جدران الأمعاء وتوزع بواسطة الدورة الدموية على مختلف مناطق التخزين في الجسم . وبعض الشحم يستعمل في بناء الأنسجة ، ولكن معظمه يخزن ليستعمل في مطالب النشاط مستقبلاً . وهذه المخزونات الاحتياطية يجري تحويلها باستمرار إلى كربوهيدرات تستعمل في عمل البدن ، وتحل محلها باستمرار احتياطيات جديدة .

وحيثما يكون ما يستوعبه الجسم من الطعام أكثر من متطلبات نشاطه ، فإن الغذاء المخزن في شكل الشحم يترك طبقات تحت الجلد . وهذه الطبقات الشحمية تؤدي عمل طبقة عازلة تقي الجسم انخفاض درجات الحرارة . ويرجع هذا التأثير العازل إلى قلة الأوعية الدموية في النسيج الشحمي ، مما يترتب عليه ألا يفقد الدم الجارى بهذا النسيج حرارته إلا ببطء ، ومن ثم يقل تسرب الحرارة من الجسم . وهذا التأثير العازل يعد مزية فيما يتعلق بأولئك الذين يعيشون في قطب متناهي البرودة ، مثل الإسكيمو ، الذين تجرى تقاليدهم بأن يكثرُوا من أكل الشحم . ولكن فيما

ويحدث الإخصاب والحمل سواء أحست المرأة بالشبق أم لم تحس به ، ولكن الارتياح الجنسي لا يتحقق لها إلا بحدوث الشبق ، وكذلك الحال عند الرجل . ولهذا فإن الشبق عنصر مهم من عناصر السعادة الزوجية .  
( انظر أيضاً: زواج ، وانجاب ) .

## Fat

## شحم

مادة زيتية تتكون من الجليسرول (أحد أشكال الكحول ويسمى أيضاً بالجليسرين) ، ومن مجموعة من الأحماض الشحمية ، أهمها أحماض البالميتيك ، والستياريك ، والأوليك . وتتركب الشحوم من الكربون ، والهيدروجين ، والأكسجين ، بشكل اقترانات كيميائية مختلفة . وتوجد الشحوم في معظم الأطعمة ، ولا سيما في اللحوم ومنتجات الألبان . والشحوم قد تكون جامدة ، مثل الزبد ، أو سائلة مثل زيت الزيتون . وبعض الشحوم يحتوي على فيتامينات ، وبوجه خاص على فيتامينات ( أ ) و ( د ) و ( ك ) . وما بين ١٥ و ٣٥ في المائة من الغذاء البشري في متوسطه يتكون من الشحم ، وحوالي ٩٥ ٪ من الشحم الذي نأكله يتصه الجسم ، وينتفع به أو يخزنه . وفضلاً عن ذلك ، فإن الجسم ينتج الشحم من

يتصل بالذين يعيشون في طقس دافئ أو معتدل فإن زياد طبقات الشحم يؤدي إلى السمنة ، وهي حالة غير مستحبة من الوجهتين النفسية والوظيفية على حد سواء .

#### الشحوم والسمنة

مع أن الناس يختلفون في درجة استهذابهم لزياد طبقات الشحم في أجسامهم ، فإن البدانة تكاد تكون بلا استثناء مرتبة على الإفراط في الطعام إلى حد يربو على حاجة الجسم . والبدانة تعد مجازفة عميقة بالصحة ، إذ هي تلتقي عبثاً غير طبيعي على القلب ، وهي من أجل ذلك تمد سبباً شائعاً من أسباب نوبات القلب ، كما أن داء السكر ، وتصلب الشرايين ، وهما من الأمراض الهامة والخطيرة ، يعدان أيضاً من الأمراض التي تمهد البدانة سبيل الإصابة بها .

وقد دلت البحوث الحديثة على أن الشحوم غير المتشعبة ( التي تسمى أيضاً غير المتشعبات التعددية ) أقل جدارة من الشحوم المتشعبة بأن تحتزن في الجسم بصورة مؤذية للصحة . والنظرية التي تدعم هذا الرأي هي أن للدود السوي للجسم من المادة الشبيهة بالشحم التي تسمى كولسترول يزداد متداره بتناول الأطعمة الغنية بالشحوم للمتشعبة التي تتوافر عادة في الشحوم الحيوانية ، ومن أمثلة هذه الأطعمة اللحم والزبد . ومن المظنون أن الشحوم غير المتشعبة التي تتوافر بكيات كبيرة في الزيوت النباتية ، مثل زيت الحنطة ، وزيت القرطم ،

في مجرى الدم . ومع أن ما ينتجه الجسم نفسه بصفة سوية من الكولسترول يعد ضرورياً لقيام أجهزة الجسم بتأدية وظائفها ، فإن للملوم هو أن تكون رواسب شحمية في الشرايين ، وهو الحالة التي تسمى بالتصلب الشرياني ، من شأنه أن يعوق فيض الدم ويحدث تلفاً في الشرايين التاجية بالقلب ، وفي شرايين أخرى . ويعد الكولسترول عاملاً هاماً في إحداث هذه الحالات ، ولو أن كنه الطريقة التي يسهم بها في ذلك على وجه الضبط لا تزال غير واضحة . ( وللاوقوف على معلومات أوفى عن هذا الموضوع ، انظر للقال المنون : (سوسقول) )

#### حماية الصحة

لما كان من الملوم أن ازدياد الوزن يسبب نوبات القلب ، فإن سبيل التبصر ، الذي ينبغي لأصح الناس أن ينتهجه ، هو أن يعمل على أن يستبقى وزنه متناسباً وقامته وقوامه . وأولئك الذين قد جروا على أنفسهم زيادة الوزن ينبغي أن يرتسموا نظاماً غذائياً صويماً يؤدي إلى التثخيف ، مسترشدين في ذلك برأي الطبيب . والرياضة البدنية قد تعين إلى حد كبير على التحكم في الوزن ، شريطة أن يراعى فيها عملاً السن وحالة الصحة البدنية . وللاوقوف على

## شخصية سيكوبائية

## Psychopathic Personality

مرض في الشخصية يتميز بإهمال حقوق الآخرين ومطالبهم. وهو غير الحبال والعصاب وغيرها من أمراض الشخصية الأخرى (انظر: شخصية)

وليست هناك حدود فاصلة بين الشخصية السوية والسيكوبائية، التي هي في الواقع نقص في التضج العاطفي واضطراب في العواطف، يتسمان بتصرفات غير اجتماعية تؤثر في المجتمع المحيط بالعصاب ولكنها لا تؤثر فيه، وفي هذا يختلف هذا المرض عن العصاب.

## خواص

أهم خواص صاحب الشخصية السيكوبائية اندام الضمير، فهو يكذب ويسرق ويرتكب غير ذلك من الحماقات والجرائم، وقد يد من المخدرات والشروبات الكحولية، ويقع في الانحراف الجنسى.

وترجع جذور هذا المرض، كغيره من كثير من الأمراض العقلية، إلى الطفولة، ولكنه يختلف عن العصاب في مظاهره، فيظهر العصاب على هيئة أفعال جبرية كالتلغم في السكلام والرهاب، أما في صاحب الشخصية السيكوبائية فإن شخصيته تغير تغيراً تاماً، ويتحور بديانه الخلقى، ويعتقد حين يرتكب الجرائم أنه على حق وأن ترك الإجرام حماقة.

## العلاج

يصعب علاج هذه الحالة، لاعتماد العلاج

معلومات أوفى عن هذا الموضوع، انظر المقالين المنونين: (تصنيف، وريلنة بدنية).

وتدل الإحصاءات الحديثة في الولايات المتحدة على أن الشخص الأمريكي في المتوسط يتناول من الشحوم الحيوانية ما يؤلف ذهاء الأربعين إلى الخمسين في المائة من سعوره الحرارية، تلك الشحوم التي تحتوى على نسبة عالية من الكولسترول والأحماض الدهنية المتشعبة. وقد تزايدت حالات تصلب الشرايين الترددى في الولايات المتحدة الأمريكية بدرجة مشمودة تبعاً لزيادة كمية الشحوم في المتوسط الغذائى. وقد انبنى على ذلك أن دعت رابطة أمراض القلب الأمريكية إلى الإقلال من كمية الطعام المحتوى على مقادير كبيرة من الشحم، منوهة بأن ذلك قد يكون من الوسائل التي يحتمل أن تؤدي إلى الوقاية من تصلب الشرايين الترددى وخفض نسبة التعرض للنوبات القلبية.

وحيثما يكون ثمة استهداف للإصابة بأمراض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم، أو تصلب الشرايين، يعمد الطبيب على الأرجح إلى تحييد نظام غذائى تحمل فيه الأطعمة الغنية بالشحوم غير المتشعبة محل بعض الأطعمة التي تحتوى على شحوم متشعبة. مثال ذلك أن يستعمل زيت الحنطة أو زيت القرطم في (السلطة) وفي الطهو، كما يستعمل الزبد الصناعى المصنوع من الزيتين المذكورين بدلاً من الزبد الطبيعى الذى تزود به مواثد الطعام.

حركة تؤثر في هذه الاستقامة ، بواسطة قالب من الجبس يعمل حوله .

وقد لا تكفى هذه الاحتياطات في منع الأوجاج بسبب قدرة العضلات والأربطة والأوتار على تغيير الوضع السليم ، أو لأزلاق إحدى شظايا الكسر ، أو لتراكبها ، بعضها فوق بعض ، وعندئذ يصبح الشد ضرورياً لالتئام العظم في الوضع الصحيح .

وعند انخلاع أحد المفصل يحفظ الشد العظام في الوضع الصحيح للمفصل . ويستعمل الشد في بعض أمراض العظم أيضاً لمنع حدوث عاهة به ، أو تشوه يلحقه .

وهناك طرائق مختلفة للشد ، منها الشد بواسطة ثقل يعلق في جهاز بيكرة ، ومنها الشد بواسطة جهاز مرن ، ومنها أيضاً الشد الميكلى بوضع مسبار أو سلك في العظم بالطريق الجراحى . وتعتبر الجبائر وبنائى الرقبة المصنوعة من اللدائن ومشدات الحصور من وسائل الشد أيضاً .

### شدود جنسى (اشتهاء المائل)

#### Homosexuality .

نمط من السلوك الجنى من مؤداه أن يفضل المرء التوجه بجلائته الجنسية إلى أحد أفراد جلسه ذاته . وهذا الشذوذ يحدث في الرجال والنساء على السواء . وهو فى النساء يسمى السحاق وفى الرجال يسمى اللواط ،

النسى على تعاون المريض والطبيب المالج ، وهو أمر غير مستطاع ، إذ إن للمريض لا يقبل العلاج ولا يقره .

وصاحب هذه الشخصية خطر على أولاده وعلى من يعيش معهم ، وذلك بما يستدعى التماس مشورة الإخصائى .

**شد**  
**Traction**  
هو تعرض عظم مكسور أو مفصل مخلوع لقوة شادة لحفظه فى موضعه الصحيح فيسهل التئامه .

فعدما ينكسر عظم يجب تقويمه وثبتيه فى وضع لا يسمح بأعوجاجه حتى يتم التئامه ، وذلك بوضعه فى استقامة صحيحة ومنع كل



توضع الساق المكسورة على جهاز بيكرة يشدها ، إذ يضمن ذلك بقاءها فى وضعها الصحيح فى أثناء الالتئام

الأثبت يتابون في دقة هذه الدراسات وينوهون بأنها قد أدرجت أولئك الذين عرض لهم عارض عابر أو ووجد من النوع الشاذ ضمن أولئك الذين يعدون بصفة أساسية من مرضى هذا الشذوذ .

#### الطفولة والتوجه الجنسي

في غضون دورى الطفولة للتأخره والمراهقة المبكرة يعد إشار أفراد الجنس المائل أمراً طبيعياً . وقد يتخذ هذا الشعور مظهر التعبير عنه في العلاقات العاطفية القوية ، وضروب الاستكانة وعبادة البطولة تجاه أفراد من الجنس المائل . وبهذه الوسيلة يتجنب الطفل أو يربحى\* التجريب الجنسي مع الجنس الآخر ، وهو التجريب الذى لا يكون قد تأهب له بعد . وفي أثناء هذه المدة ذاتها يكون الاستطلاع الجنسي قد استيقظ في وجدان المراهق . ولما كان من المحظور بشدة في مجتمعنا الحالى التوجه باللعب الجنسي إلى أفراد الجنس الآخر ، فإن هذا الاستطلاع قد يؤدي إلى الإقدام على ممارسة الإشتهاء للمائل . وإذا ما حدث لسبب ما أن انزل المراهق عن الجنس الآخر، فقد تستمر هذه للممارسات حتى أواخر المراهقة .

وهذا في ذاته ينبغي ألا يكون مبعث اهتمام خاص . فإن المراهق إذ يشب عن الطوق وتزداد الفرص التى تتيح له ملاقة الجنس الآخر، لا يلبث أن ينهى تلك الممارسات جانباً، مثلما سبق له أن نبذ ظهرياً أدوات اللعب التى

ولكن في هذا المجال سينصرف تعبير الشذوذ الجنسي إلى الرجال والنساء على السوية . وفي أثناء التطور العاطفى الذى يجتازه الطفل، تتجه نوازعه الجنسية في أحيان مختلفة صوب أفراد من جنسه تارة ، ومن الجنس الآخر تارة أخرى . وفيها يأخذ في الضج تتركز هذه النوازع على الجنس الآخر ، ولكن آثاراً من المواقف المبكرة يغلب أن تظل باقية . ويترتب على ذلك أن يكون من المألوف في بعض الأحيان أن تطرأ أحاسيس من نوع الإشتهاء للمائل أو أحلام من هذا القبيل . وفي مجرى التطور الجنسي السوى قد يعد المراهقون إلى الإقدام على ممارسات جنسية مع أفراد من جنسهم ، ولكن ذلك ليس بالضرورة مما يدعو إلى القلق . كما أن هذا النوع من الإشتهاء قد يحدث كذلك للشخص السوى الذى يفرض عليه موقف غير عادى ، مثل الانفصال عن أفراد الجنس الآخر . على أن مثل هذا الشخص يغلب أن يعود آخر الأمر إلى العلاقات السوية . وهذه للمصادفات المتباعدة يجب أن لا يلبس أمرها بالشذوذ الجنسي من حيث هو منطلق جنسى مفضل بصفة مستمرة ، وبحيث يعد اضطراباً في الشخصية .

وقد أوحى بعض الدراسات الحديثة بأن الشذوذ الجنسي واسع الانتشار في الولايات المتحدة الأمريكية ، غير أن كثيراً من الخبراء

قد يتوجه في سن مبكرة صوب الشذوذ الجنسى .  
وقد ينساق الطفل كذلك في اتجاه الشذوذ  
الجنسى بدافع ما قد يساوره من إحساس  
بالقصور أو تهيب للجنس الآخر .

#### الشدوذ الجنسى من حيث هرمسك حياة

إن الشذوذ الجنسى ، على الوجه المناقض  
لنلك النوع ذى الصفة الماهرة ، هو ضرب  
من ضروب اعتلال الشخصية ، وإن له لأسباباً  
وجذوراً متأصلة في كيفية التطور العاطفى .  
على أنه اعتلال يمكن علاجه ، وأحياناً شفاؤه ،  
إذا ما استعين عليه بالخبرة المتخصصة .

وإن الدؤوب على الشذوذ الجنسى ليجد  
نفسه في صراع مستمر ، ليس فقط تجاه  
المجتمع ، ولكن كذلك تجاه غيره من شواذ  
الجنس ، وتجاه نفسه . وفي الوقت الحاضر  
تعد ممارسة الشذوذ الجنسى غير مشروعة قانوناً  
في بعض البلدان ، ومن ثم يستهدف الصاب  
بالشذوذ الجنسى لمخاطر مستمرة تتمثل في  
الاعتقال ، والابتزاز ، والشهير . والنوع  
المستقر من العلاقات الجنسية الشاذة نادر  
جداً ، وفضلاً عن ذلك ، فإن اشتها المائل  
لا يبدو أن يكون مظهراً واحداً فقط من  
مظاهر الشخصية المتقلة عاطفياً التى تنزع  
بصورة مستمرة غير واعية إلى التعرض للزجر  
والتشهير .

كانت تسهويه في طفولته . على أنه في هذه  
السن تنبظ مخاطر أخرى . أولها أن المراهق  
قد يستشعر إحساساً بالذنب بشأن تلك  
الممارسات ، وقد يساوره الخوف من أنها  
قد تدل على انحرافه عن حالة الاستواء . وثانها  
ما قد يحدث من أن شخصاً أكبر سناً من  
ذلك المراهق من ذوى الشذوذ الجنسى الحقيقى  
يستغل هذه الهزة في المراهق لفرض إرادته  
عليه . ومثل هذه المواقف تكون أقل محرارة  
بالظهور إذا ما تفتن أحداث السن إلى أنه  
أمر طبيعى في مرحلة معينة من مراحل التطور  
الطفولى أن يتجه التفضيل الجنسى إلى الجنس  
المائل ، وأن وقوف التطور عند هذه المرحلة  
وعدم تجاوزها إلى التجاذب مع الجنس  
الآخر ، هو الذى يعد اعتلالاً عاطفياً . وقد  
تضمن القائل العنون : ( تربية جنسية ) بحثاً  
مفصلاً عن هذا الموضوع .

وثة عديدة من النظريات التى ترى إلى  
تليل الشذوذ الجنسى ، ولكن معظمها يتوافق  
على النمط الأساسى لهذا الشذوذ ، فى الطائفة  
البكرة ينزع الطفل بصفة سوية إلى التضاهى  
الذاتى مع ذلك الوالد من والديه الذى يمثله  
فى الجنس . فالبت الصغيرة تنوق إلى أن تشبه  
والدها وتحمل محلها ، والولد الصغير يسلك  
مثل هذا المسلك تجاه والده . وإذا ما حدث  
لسبب ما أن نزع الطفل إلى التضاهى بصفة  
أشد مما ينبغى مع الوالد المختلف الجنس ،

حائه يجب على مثل هذا الشخص أن يسلم  
تجاه نفسه بأنه من مرضى الاشتهاء المائل .

#### علاج نزوات الشذوذ الجنسي

كثيراً ما يتعذر على الوالدين أن يتبينوا  
الدلائل المبكرة على النزعات الجنسية الشاذة  
التي تطرأ على أطفالها ، بل كثيراً ما يتعذر  
عليهما بدرجة أكبر أن يبتدئوا إلى وجهه التصرف  
في هذا الشأن . وإن أفضل خطة تنتهج في  
هذا السبيل هي أن يكفل للطفل ، منذ حدوثه  
المبكرة ، حياة بيتية وعائلية تتسم بالصحة ،  
ويسودها الجو الذي تتسنى فيه مناقشة  
المشكلات بطلاقة وصراحة .

وهناك بعض المواقف التي تكون فيها  
الحياة العائلية منتعضة بحيث تتعذر كفاية ذلك  
الجو السوي . وإذا ما ساورهم أحد الوالدين  
بشأن موقف كهذا ، أو إذا ما أحس بأن ابنه  
( أو ابنته ) يعاني مشكلات عاطفية عنيفة ،  
أو أنه يخادن أناساً قد يسيطرون عليه نفوذاً  
مستهجناً ، كان عليه أن يلتمس مشورة طبيب  
الأسرة أو أحد الخبراء المتخصصين . وإذا  
ما ثبت أن مخاوف الوالد لها ما يبررها ، كان  
من اللازم أن يعهد بالفق أو الفتاة إلى أحد  
الإخصائين النفسانيين ليتولى علاجه .

وينبغي للوالد ألا يحاول أن يتذرع  
بالتخويف لتقويم الموعج ، لأنه إذا ما كان ابنه  
أو ابنته في حالة تمرد على والديه ، فإن مؤدى  
ذلك التخويف هو أن يدفعه إلى مدى أبعد في

ونظراً إلى أن هذا الشذوذ الجنسي  
يتسبب من اعتلالات بعيدة العور في الشخصية ،  
فإن صنعة العلاج الوحيدة التي تتيح حقاً  
شفاءه هي التحليل النفسى : ولكن ينبغي  
أول الأمر أن يكون المريض قلق البال بشأن  
حالته ، وأن يكون جاداً حقاً في توفه إلى الشفاء  
منها . غير أنه من نكد الظروف أن الجرم  
العقير من هؤلاء المرضى يعدون متواكبين مع  
حالتهم ولا تعود لديهم رغبة في التبدل منها ،  
بل إن منهم من يبلغ بهم الحال أن يتبدوا  
مرهوين بنودهم عن الحالة السوية . وبسبب  
هذه الممانعة الوجدانية لا يزال من السير أن  
تعالج هذه الحالات علاجاً ناجحاً .

#### ثنائية الجنس

كثير من هؤلاء الشواذ يستعينون على  
التواؤم وحالاتهم بتعليل أنفسهم بأنهم في  
الحقيقة ثنائيو الجنس ، أى أنهم يتجاوزون مع  
الجنسين كليهما . وفي بعض الأحيان ، قد  
يحدث ذلك حينما يستبين الشخص نزعاته هذه  
بعد أن يكون قد تزوج ، وفي أحيان أخرى ،  
ينساق إلى ابتغاء علاقة مع شخص من الجنس  
الأخر كما يبرهن لنفسه أنه ليس شاذاً . بيد  
أنه ليس هناك من الوجوه العلمية النفسية مدلول  
ما لثنائية الجنس ، إذ إن هذا التعبير ليس  
سوى مراوغة يستخدمها المريض لمواراة حالته  
عن الناس وعن نفسه . وقبل أن يتسنى علاج

والوقاية من الشظف تلبس الأحذية للريشة التي لا تضغط الأصابع وأظفارها ، وتقليم الأظفار بحيث تكون قصيرة مستقيمة الأطراف .

ويمكن برد حافة الشظف ووضع قطعة قطن مغموسة في زيت الخروع عليها ، ثم لف الأصبع ، والتأكد من أن الحذاء واسع واطيء الكمين .

ويمكن علاجه بواسطة الإحصائي أو الجراح ( انظر ، رعاية القدم وأظفارها ) .

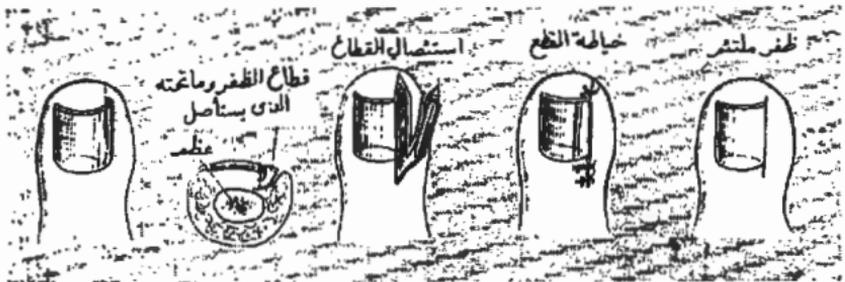
شظية Splinter  
لفظ يطلق على كل قطعة من الخشب أو المعدن ، وعلى كل قطعة من العظم للكسور أيضاً .

ويمكن إخراج الشظايا من الجلد بإبرة معقمة بعد غسل الجلد وتطهيره بالكحول ،

التحلل من نفوذ البيت . وإنه لمن اللهم صفة خاصة أن يحاول الوالدان أن يتفهما المشكلة ، لأن يقداها ، ويزيدا العلاج صعبة بإحماهما على ابنهما باللام على سلوكه .

شريان Artery  
كل وعاء دموي ينقل الدم من القلب إلى أجزاء أخرى من الجسم . وللوقوف على تفصيلات أوفى عن الشرايين ووظائفها ، انظر : (دورة دموية ، وجمال دوري دموي) .

شظف (ظفر منفرد) Ingrown toenail  
ظفر تنمو حافته في داخل النسيج الرخو نوعاً مصحوباً بآلم والتهاب . ويحدث بكثرة في إبهام القدم من ضغط الأحذية ، وكذلك من الخطأ في تقليم الأظفار . وقد يحدث أيضاً من اغترجج الأظفار وتضخم ثنايا الجلد المجاورة لها .



العلاج الجراحي للشظف (إلى اليسار) . رسم قطاع مستعرض (بمنه) . استعماله في (الوسط) .  
خيالة مكان الظلم (الثاني من اليمين) . ظفر ملتئم (إلى اليمين) .

ويختلف لمس الشعر ما بين جزء وآخر من أجزاء الجسم ، كما يختلف كذلك ما بين الجنسين ، وما بين فرد وفرد ، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية . وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون يضاوية الشكل في القطع المستعرض ، أما إذا كان منبسطاً ( سبطاً ) فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً على وجه عام .

ويتوقف لون الشعر على ما يحتويه من خضاب داكن يسمى بالميلانين، من حيث كميته وتوزيمه ، وكذلك على ما يحتويه كل شعرة في لبها المركزي من مقدار الهواء ، وكما قل الميلانين خف لون الشعر . وكل شعر ، سواء أكان أصهب ، أم أشقر ، أم أحمر ، يحتوي على بعض الميلانين ، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه نوعاً متميزاً من الخضاب المركب من الحديد .

#### ترتيب الشعر ونموه

تلت كل شعرة في جيب دقيق غائر في الجلد يسمى الجبصية ( أو الجرية ) . والجزء من الشعر الذي يكون دفيئاً تحت سطح الجلد هو الجذر ، أما الجزء الذي يعلوه فهو القصة . وتتصل بجمعيات الشعر غدد جلدية تسمى بالندد الزهمية ( أو الدسمية ) ، وهي تتكفل بإمداد الشعر بمادة زبينية ( هي الزهم أو الدسم ) تكسب الشعر لمعته .

ثم يضغط على الجلد حتى يبرز طرف الشظية فتشذ وتزغ من موضعها . وإذا ظهر احمرار أو ألم أو تورم بموضع الشظية بعد نزعها ، دل ذلك على وجود بقية منها تحت الجلد ، وعندئذ يجب استخراجها بواسطة الطبيب .

#### Hair

#### شعر

نوع من النسيج المتطور بصفة متخصصة من الجلد . وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية مملئة بنوع من البروتين المتجمد يسمى بالسكيراتين ( أى المادة القرنية ) .

والشخص في المتوسط قد يبلغ عدد الشعر في فروة رأسه ١٢٥,٠٠٠ شعرة . وحتى على الذقن قد يبلغ عدد الشعر ٣٠٠ شعرة في كل بوصة مربعة ، والمساحة الإجمالية للجلد الخالي من الشعر تكاد لا تذكر ، وتقتصر بصفة أساسية على راحتي اليدين ، وأخمصي القدمين ، والشفتين .

وفي أثناء نمو الجنين في الرحم يكسى جلده بنوع من الشعر يشبه الزغب ويسمى بالعبقة . وقبل الولادة مباشرة يحل هذا الشعر في معظمه نوع آخر من الشعر الناعم الدقيق يسمى شعر الطفولة ، وهذا الشعر الذي يسمى أحياناً بالشعر الثانوي يحلفه بدوره نوع آخر من شعر الطفولة أخشن منه يسمى الشعر الثلاثي . ويوالى الشعر تجديد نفسه على مدى الحياة ، مقترناً ذلك بزيادة خشوته باطراد .

ولكن جميعات الشعر لا تشمل جميعها في وقت واحد . فإن جمية بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم إتمام شعرة جديدة .

### شعر الأصيل

إن نهوض الشيب في الشعر أمر يترن على وجه طبيعي بتساعد السن ، ومع أنه لا يكون مستحباً دائماً لدى صاحبه فإنه قد يكون جذاباً . النظر ، بل يبدو في الواقع أنه يجعل بعض الناس يتبدون كما لو كانوا أصغر سناً . ويتسبب شيب الشعر من نقص في الخنثاب المسمى بالميلانين ، وفي بعض الأحيان يشيب الشعر في وقت مبكر من العمر ، ومن المحتمل ان يكون ذلك مترتباً على خصلة وراثية . وليس ثمة دليل على أن الفيتامينات أو أى شيء كان غيرها ، سواء أكان غذاء أم دواء ، وسواء أكان تطايه من الباطن أم من الظاهر ، من شأنه أن يحول دون شيب الشعر ، أو أن يبد إليه بعض الدكنة جد أن يكون قد شاب . وإنما الصبغات والأخضبة فقط هي التي يمكن أن تغير لون الشعر الأصيب .

وبعض المستحضرات التجارية يطن عنها على أنها تستطيع تغير الشعر الأصيب إلى لون يبدو طبيعياً إذا ما دعتك إلى داخل فروة الرأس على مدى بضعة أسابيع . وهي لا تباع على أنها صبغات ، وإنما يزعم لها صانوها أنها تؤثر في جميعات الشعر وتحول فعلا لون الشعر النامي الجديد إلى اللون الطبيعي . ومع أن كثيرين ممن يستملون هذه المستحضرات



يبين هذا الرسم تركيب الشعرة والتفصيل المجهري لسطح الخارجى من الجلد . فالجمية هي الخلاف الواقي لجنفر الشعرة . وحينما يبرد الجلد يؤدي انقباض المضلة الناصبة إلى إحداث الحالة التي تسمى بالمحييات الإوزية

وبالإضافة إلى ذلك ، تحتوي كل جمية عمرية على مجموعة من المضلات الدقيقة . وحينما تنقبض هذه المضلات في بقعة تحتوي على عدة جميعات ، فإن ذلك يضي على سطح الجلد في تلك البقعة ذلك المظهر السنن للألوف الذي يعرف بالمحييات الإوزية ، نظراً إلى مشابهته التواءات الدقيقة التي تبدو على جلد الإوز .

وينمو الشعر من جذوره . فإنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبية تدريجياً خارج الجلد . وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة ،

إذا كان الوالدان كلاهما من ذوى الشعر الموقور ، فإن ابنهما مع ذلك قد يعنى بالصلع إذا كانت أسرة الأم تنتم بالحصلة الوراثية التى تنتج الصلع .

والصلع الخطفى يبدأ عادة فى أواسط العمر وقد يستغرق عدة أعوام ليستتم مداه ، ولكنه قد يظهر فى العقد الثالث من العمر ، بل ربما قبل ذلك . وحينها يكون الصلع سابقاً لأوانه على هذا النحو ، فإن عوامل أخرى ، بالإضافة إلى عامل الوراثة ، يكون لها دخل فى الأمر ، ومن هذه العوامل اختلال توازن الهرمونات الجنسية ، والتهاون فى حفظ فروة الرأس فى حالة النظافة الصحية .

ومع أنه ليس ثمة علاج معترف به طبيّاً للصلع الخطفى الموروث ، ومع أن عدة ملايين من الجنيات قد أنفقها رجال كثيرون بنية استرداد شعرهم فباء وإحجية الرجاء ، فإن هناك بعض الدلائل على أن هذا الخطف من الصلع يمكن فى بعض الأحيان وقف تزايد . والعناية بصون الصحة العامة ، وتجنب التوتر العصبي ، واتباع تدبير صحى واف لفروة الرأس ، كل ذلك قد يعين على إرجاء فقد الشعر . وليس ثمة فائدة تجتنى ، بل إن مالملاً ووقتاً يهدران عبثاً ، من جراء التطيب اللدائى بفسولات الشعر أو ما يدعى بمستردات الشعر التى تستفيض الإعلانات عنها . وأخص مايجب تجنبيه من تلك المستحضرات هو كل ما احتوى منها

راضون عنها، فإن التحليل الكيمياءى قد أظهر أنها صبغات معدنية تسكسو قصبات الشعر وتصل تدريجياً فى مدى مدة طويلة على إضفاء لون داكن على الشعر ، وتبعث بذلك على التوهيم بأن الشعر قد استرد لونه الطبيعى . وهذه الصبغات ذوات الأثر المزياد لا ضرر منها نسبياً ، وهى رائجة بصفة خاصة بين الرجال ، ولكنها إذا كانت حقاً تنفذ خلال قصبه الشعر، أو كانت تميد فعلاً إلى الشعر لونه الطبيعى ، لما أحجم صناعها عن إثبات مزاعمهم على صفحات المجلات الطبية .

#### الصلع

وما يصدق على الشعر الأشيب يصدق مثله على الصلع المألوف فى الذكور ، والذى يسمى طبيّاً بالملط، فإنه كذلك لا يمكن غالباً تصحيحه، أو على الأقل ، فإن هذا يصدق على النوع الوراثى من هذا الصلع . ويسمى هذا النوع أحياناً بالصلع الخطفى ، لأنه يتخذ نمطاً يمكن التسكهن به ، إذ يظهر أولاً فى الصدغين ، وبعدئذ يزحف على قمة الرأس فيأتى على ماها من شعر إلى أن لا يتبقى منه آخر الأمر سوى طوق ملتف على جانبي الرأس ومؤخرته . ومع أن الصلع علة شائعة بين الذكور ، فإن امرأة من بين كل عشرين من النساء تقريباً تصاب بالصلع الخطفى بصورة جزئية . والنساء يورثن هذه الحصلة أبناءهن ، حتى ولو لم يعانين أنفسهن للصلع . مثال ذلك ،

تسبب هذه الحالة : تصور الغدة الدرقية ،  
والتوتر العصبي ، والأمراض الجسدية العامة  
مثل حمى التيفود ، أو الحمى القرمزية . وقد  
لا يلتزم فقدان الشعر نعتاً ثابتاً بل يسقط  
على شكل بقع ، وتسمى هذه الحالة بالصلع  
البقيعي .

وتعمد فئة من عتري التجميل في بعض  
الأحيان إلى أخذ صورتيين إحداهما سابقة  
والأخرى لاحقة لما تزعم أنه علاج لبعض  
حالات الصلع العارض ، للتدليل بذلك على أن  
علاجهم قد نجحت في رد الشعر المفقود في  
تلك الحالات بحسبانها من حالات الصلع  
الوراثي الذي هو أكثر شيوعاً . وفي واقع  
الأمر يكون الشعر في تلك الحالات قد عاد  
من تلقاء ذاته ، إذ إن الصلع العارض لعلاقة  
له مطلقاً بالصلع النمطي الوراثي . وعلى وجه  
عام ، فليس ثمة علاج فعال لأي كان منهما .  
( انظر أيضاً : ملح )

#### الصرع الزائد

إذا كان ما يعلق بال معظم الرجال هو الصلع  
فإن ما يعلق بال النساء على الأغلب هو الشعر  
الزائد ( الذي يسمى بالشعرانية ) . وربما كان  
أكثرهن قلقاً لذلك التفتيات المرهقات اللاتي  
يحتين فجأة ، عندما يصلن إلى سن البلوغ الذي  
تنشط فيه غددهن الصم ، ظهور الشعر على  
سيفانهن ، وآباطهن ، وأحياناً على وجوههن .

على هرمونات ، فإن بعض هذه المستحضرات  
قد تكون خطرة حقاً .

وكثير من المؤسسات التجارية يبتدع  
علاجات يزعم أنها تنف الصلع أو تمنعه .  
وهذه العلاجات تتألف في معظمها من دلوكات  
( شيبو ) للشعر ، وتديكات لفروة الرأس ،  
وتدهين بسوائل يحتفظ بسرية وصفاتها .  
وبعض هذه المؤسسات قد مضى عليه في هذه  
الصناعة عدة أعوام ، وكثيرون من مستعملي هذه  
العلاجات يقررون أنها قد وقتت تزايد صلحهم .  
بل إن بعضاً منهم يقول إنها قد ردت عليه  
بعض الشعر الذي كان قد فقد فعلاً ، وهو  
ادعاء ما تزال هذه المؤسسات تحرص على  
اتعاله لنفسها . وإن تقرر ما إذا كان من  
الصواب أن ينفق المرء ذلك القدر الطائل من  
الوقت والمال اللذين تستنزهما هذه العلاجات ،  
لا لشيء إلا لاجتناء نتائج سلبية أو لا تسكاد  
تذكر ، إنما هو أمر يرجع إلى الاختيار  
الشخصي ، ولا يمكن تحييده طبيياً .

وثمة نوع آخر من الصلع مختلف تماماً  
يسمى الصلع العرضي . وفي هذا النوع يغلب  
أن يسقط الشعر فجأة ، وبعد أسابيع أو أشهر  
قليل يعود بتلك الصورة اللعاجية ذاتها التي  
لا تعليل لها . ويغلب ألا يكون للعلاجات  
الموضعية أثر فعال في الشفاء من هذا الصلع ، إذ هو  
على الأرجح عرض لاعتلال في موضع آخر  
من الجسم . ومن بين الاعتلالات التي قد



إذا كان الشعر وجلد الرأس جافين يمكن استعمال القعدة المكيفة قبل التغطيل (الشامبو) مباشرة ويستند بلك الرأس بمنشفة ساخنة لمدة ١٥ دقيقة



بل غسل الشعر بذلك جلد الرأس بأطرف الأصابع بجهة زحزحة لشور الشعر وتغيبط جريان الدم.

يستشار أحد الإخصائين في أمراض الجلد . والحلاقة ، سواء أكانت بالموسى أم بالآلة الكهربائية ، لا تلحق ضرراً بالجلد ، وهي تزيل الشعر بطريقة سريعة وفضالة، وإن تكن غير دائمة . وهي ، على تقيض الرأي الشائع ، ليس لها أثر مافى زيادة نمو الشعر . وثة أنواع خاصة من الآلات الكهربائية للحلاقة متاحة للنساء .

وهناك طريقة أخرى لإزالة الشعر يلبنى تجنّبها ، وهي طريقة الأشعة السينية ، فإن المقدار القدى يكفي منها لإسقاط الشعر وجماعاً من أثره إنلاف الجلد أيضاً .

ومزيلات الشعر الكيميائية ، التي تزيل الشعر بصفة مؤقتة ، مأمونة لمظم الناس ، ولو أنها قد تسبب جلد البمض الآخر منهم ، ويبنى

وفسبيل مساعين إلى حل هذه المشكلة الجدية حقاً من مشكلات جاذبتين الشخصية، طالما أتفق النساء البلايين من الجينات التي ذهب معظمها ببدأ . وليس ثمة وسيلة مأمونة لإزالة الشعر إزالة دائمة سوى وسيلة التحليل الكهربائى . وهذه الوسيلة ، غالية الكلفة ، إذ تقتضى عدة زيارات للعبيب ، ولا تنجح بصفة دائمة في إزالة جميع الشعرات الزائدة . وهي ليست بالوسيلة العملية فيما يتعلق بشعر الجسد ، ويبنى أن تستعمل ، إذا ما أريد استعمالها بحال ما ، لشعر الوجه فقط ، كما يشترط أن يقوم بها متدرب ماهر ، وإذا ما جريت بغير مهارة فقد تسبب تشوهاً في الوجه . والتأساً لأفضل مشورة في هذا الصدد يبنى أن



رجل شمرک بومیاً بفرجون ذی هلب طیبی  
لإزالة الفطر السطحي وتوزيم الزيوت الطبيعية على  
جلد الرأس بطريقة مستوية .



تخبری نوع الطول الذی تستعملينه وفقاً لمالة  
شمرک، ويلزم إجراء الرغبة مرتين و «الشطف»  
بالماء الدافئ . والتنطيل مرة كل أسبوع هو بوجه  
عام أفضل ما يتبع .

وتنف الشعر بالنتاف ، فبا يتلق بالبقع  
الصغيرة ، فال وأمون ، وهو أيضاً لا يزيل  
الشعر إلا بصفة مؤقتة .

والقصر ، أى إزالة لون الشعر ، من  
شأنه أن يجعل الشعر أقل مرية . وهو فعال  
غالباً فبا يتلق بشعر الوجه . ويمكن صنع محلول  
قاصر سهل الاستعمال تحريك ملء وضع ملاعق  
صغيرة من بيروكسيد الهيدروجين ذى القوة  
القاصرة مع قطرة من المشادر ومقدار صغير  
من الصابون للبخور . وهذا للزيج ، الذى  
يحط على الشعر ، يلينى ألا يترك عليه مدة  
تجاوز الشعر الدقائق ، وبعدئذ ينسل بالماء .  
وإذا أريد تخفيف اللون بدرجة أكبر فمن  
للمكن تكرار العملية .

دائماً ، من قبيل الحيلة ، أن يستعمل مزيل  
الشعر أول الأمر لبقعة صغيرة من الجلد كما  
يستبان ما إذا كان له أثر سيء . كما ينبغي ألا  
يستعمل مزيل الشعر أكثر من مرة كل  
أسبوعين ، وأن يكف عن استعماله فوراً إذا  
ما نجيم عنه طلع جلدى أو مرش (أى هرش) .  
وليس هناك مزيل للشعر يمكن أن يزيل الشعر  
بصفة دائمة .

ومزيلات الشعر التى من نوع الشمع أو  
الصوق تمل عمل النتاف ، إذ تنتف الشعر على  
مسطح أكبر . وحبر الخفاف أو السواحج  
الأخرى تقصف الشعر عند مواضع انبثاقه من  
سطح الجلد .

العناية بالشعر

إن شعر الرأس ، إذا كان جذاباً سلباً ، يعد مزينة عظيمة ، ومن ثم كان الشعر جديراً بالعناية الدقيقة . ولما كانت حالة الشعر تتوقف بصفة ابتدائية على حالة البدن ، فإن الطعام المغذى ، والرياضة البدنية الكافية ، والراحة الوافية ، تعد من مستلزمات الصحة للشعر ، إذ من المحقق أن المستحضرات التي تستعمل من الظاهر للشعر أو لفروة الرأس لا يمكن أن تغذى الشعر .

ويجب أن يغسل شعر الرأس وجده عداد ما يلزم لحفظهما نظيفين . وكثير من الناس يظن أن ذلك يعنى دحكهما « بالشامبو » كل أسبوعين أو كل أسبوع ، ولكن غيرهم قد يرون من اللازم أن يستعملوا الدعك مرات أكثر من ذلك ، والذين يكون شعرهم زيتياً قد يلزمهم أن يستعملوا الدعك مرتين كل أسبوع ، ولا سيما إذا كانوا يعيشون في مناطق يكون الهواء فيها محملاً بالدخان أو الغبار .

العك (الشامبو)

هناك عديد من المستحضرات النطولية (الشامبو) المحتوية على صابون ومنظفات أخرى تعرض بالأسواق ، والكثير من هذه المستحضرات تتلهم وصفات مهياة خصيصاً لتلائم حالات الشعر الثلاث، وهي الحالة السوية، وحالة الجفاف، والحالة الزيتية، ومن النطولات

المتاحة أيضاً تلك التي تختص بمعالجة الوبغ (قشر الشعر) . وعند اختيار نوع النطول قد يكون من المفيد تدير طبيعة الماء الذي تعد به منطقة السكنى ، فإن النطولات المتمددة بصفة كاية على وصفات صابونية تنتج رغووة جيدة في الماء اليسر ، ولكنها قد ترسب في الماء العسر ، في حين أن النطولات المنظفة يستقيم أمرها في كل من هذين النوعين من الماء .

غير أن أولئك الذين تكون بهم من قبل حساسية تجاه المنظفات ينبغي أن يراعوا الحذر في استعمال النطولات المنظفة . وبعض الناس ، وعلى الأخص الرجال ، يفضلون غسل شعرهم بصابون نظرية (تواليت) بسيط . وحق مع الماء اليسر نسبياً يكون الصابون الجامد عسياً أن يترك رسابة تنكسها الشعر فتفقده لمعانه وتجعله لزجاً نوعاً ما . وإذا ما أريد استعمال الصابون فقد يكون من المفيد أن يذاب الصابون أول الأمر وأن يلين الماء (أى يحمل يسراً) بعض الشيء بإضافة مادة ملينة إليه أو بإغلاته . والماء المقطر ، وماء المطر ، إذا كان الحصول عليهما ميسوراً ، كانا مصدرين ممتازين للماء اليسر . وإذا ما غسل الشعر آخر الأمر بالماء المضاف إليه قدر قليل من الخل أو عصير الليمون ، كان ذلك كفيلاً بإزالة رواسب الصابون .

وقبل غسل الشعر ياتزم تمشيطه في عناية ، ثم ترجيله بالفرجون ، لتجريدته من القذر



طريقة مزج الوصفة للحصول على اللون المرتقب  
ومن الأفضل تغيير لون الشعر تدريجياً لكي . أن  
يتلائم ولون الجلد .



قبل أن يتغير لون الشعر أو يتغير لونه يجب  
لإجراء اختبار «الطفلة» للتأكد من أن المادة التي  
ستستعمل لن تتهيج جلد الرأس أو تسبب رد فعل  
اليرغبي (من نوع الحساسية) .



اختبار الحصلة بين ما إذا كان اللون يطلق  
بالشعر على النحو المبتنى . كما يدل أيضاً على مدى  
الوقت الذي يلزم لاستخدام تلونه .

الشعر جيداً بالساء الدافئ ثم ينظف الرأس  
بالتطول ، ثم تدعك الرغوة برفق وتلكن  
يأحكام في جلطة الرأس بواسطة أطراف الأصابع  
إلى أن تغطي الرغوة تماماً جلطة الرأس والشعر،



يفرق الشعر إلى قطاعات متساوية ، وتمشط  
الصفيحة . ويلزم عادة مس الأجزاء السفلى من الشعر  
كل ثلاثة أسابيع أو أربعة لحفظ لون الشعر متساوياً

السطحي العالق به . وإذا أريد استعمال أحد  
التطولات التجارية ينبغي أن تتبع التعليمات  
الواردة في البطاقة المرفقة به . ومن الإجراءات  
التي يجب اتباعها غالباً في هذا الصدد أن يغسل

على امتداد الشعر بحيث لا يعقده . ويلزم بالطبع أن يكون الفرجون غاية في النظافة ، ولذا ينبغي أن يغسل الفرجون والشط كل مرة يغسل فيها الشعر ، ولا سيما إذا كان الشعر من النوع الزيتي . ويحسن بذي الشعر الزيتي أن يرجلوا شعرهم دون أن يضنطوا بالفرجون على جلد الرأس، إذ إن ما يازمهم هو أن تتوزع المادة الزيتية الموجودة أصلاً على شعرهم لأن يستعثوا الغدد الجلدية على إفراز مزيد من المادة الزيتية .

والتدليك الرقيق يومياً يمكن أن يعين على حفظ فروة الرأس في حالة جيدة . ولإجراء هذا التدليك يضغط على جلد الرأس بأطراف الأصابع ويحرك حركة دائرية ، ومن شأن ذلك أن يستحث اللسيج الشحمي الذي يقع تحت الجلد ، وينبغي أن يستمر التدليك بضع دقائق ريثما يشمل جلدة الرأس بأكملها .

#### تدبير الشعر وتسيبته

تحتوي أدهنة الشعر التي من قبيل اللمعات (البرياتين) على الزيت المعدني ، أو اللانولين (شحم صوف الغنم) أو بعض الزيوت الأخرى . وهي تعين على التحكم في الشعر وتصفيفه والسكنها لا تغذوه أو تعمل على تحسين حالته الأساسية . وبعض مراهم الشعر قد يكون كثيف القوام أكثر مما ينبغي فيسد مسام الغدد ، وقد تهيج جلدة الرأس .

ويعدنذ « يشطف » النطول بالماء وتعاد ترغية الشعر ودعك جلد الرأس مرة أخرى دعكاً وافيأ ، وأخيراً ، « يشطف » الشعر وجلدة الرأس بضع مرات إلى أن يزول كل أثر للنطول في الفسالة ( أي الماء الذي غسل به ) . ثم يجفف الشعر ، مع حكة برفق ، بمشقة إلى أن تنص معظم الرطوبة الزائدة التي تنديه . ويمكن عندئذ تمشيط الشعر أو تصفيفه وتركه ليستلم جفافه بتعرضه للهواء . وكثير من النساء يفضن ، اقتصاداً للوقت ، أن يتمن التجفيف بواسطة المجفف الكهربائي للشعر . فإذا ما استعمل هذا المجفف وجب أن يضبط منظم حرارته على درجة حرارة معتدلة .

#### ترجيل الشعر وتدليله بجلدة الرأس

إن موالة ترجيل الشعر يومياً تعين على حفظه نظيفاً وطبعاً للتصنيف فيما بين مرات التنطيل . وهو يلعلح ويزيل كثيراً من القذر السطحي الذي يتراكم خلال الشعر ، كما أنه يعمل على استواء توزع المادة الزيتية الطبيعية على جميع أجزاء فروة الرأس . وينبغي أن يجري الترجيل برفق ، لا بعنف ، لأن الترجيل الشديد قد يؤدي إلى تصف بعض الشعر أو تشققه . ويرتق كثير من الخبراء أن الفرجون المصنوع من الهلب الطبيعي (أي الشعر الخشن لبعض الحيوانات كالتخزير) أرفق بالشعر من ذلك المصنوع من أهلاب اصطناعية . والطريقة المثلى لاستعماله هي أن يجر الفرجون جراً ناعماً

الشعر على نمط لا يمكن تحقيقه بواسطة العسل البسيط والترجيل ، وللحصول على أفضل النتائج تصفيف الشعر على النمط المطلوب قد يتطلب الأمر في ذوى الشعر المستدق أو النحيف أن يدعم الشعر بمادة إضافية تكسبه جرماً أو حجماً . وإحدى الطرائق التي يتحقق بها ذلك هي استعمال ما يسمى بـ «مديم التعرير» ، الذى يقصد منه بصفة ابتدائية إكساب الشعر جرماً وقوة بأكثر مما يقصد منه تلويته أو تليفه .

وهناك طريقة أخرى لإكساب الشعر ذلك الجرم الإضافى تتكفل بها مستحضرات تسمى بالتكيفية، يسهل الحصول عليها . وهي متاحة على شكل غسولات ووشادات (كريمات) . ومع أن بعض هذه المستحضرات تنبئ على وصفات بروتينية أو على بعض الندرجات الأخرى التى توحى بأنها مغذية للشعر ، فإنها فى واقع الأمر لا تقوت الشعر ولا تغذوه . على أنها تعمل فعلاً على أن تجعل الشعر يبدو أغلظ حجماً وعلى أن تزيد نعومته وطواعيته للتصفيف .

وقد يتطلب الطراز السائد أن يصفف الشعر على أنماط معينة ، ويستلزم ذلك استخدام طرائق للتصفيف تباين تبايناً كبيراً ما بين حين وآخر . فالملففات المعدنية التى كانت تستعمل على نطاق واسع فيما مضى قد حل محلها أول الأمر التليف بالدبابيس ، الذى تستعمل بدله الآن بصفة شائعة الملففات

والجرية القديمة التى مازالت تتبع فى بعض محال الحلاقين ، وربما فى بعض محال التجميل ، لتثبيط الشعر . لا غناء فيها . فليس صحيحاً ما يزعم أحياناً من أن التثبيط يعتم على نهايات الشعر (أى يلقها) ، فيحفظ بذلك ما فى الشعر من مواد زيتية ، ولونية ، وسوائل أخرى حيوية ، فالتثبيط ما كان له أن يحقق مثل هذه المعجزة ، وليس ثمة منفذ فى نهاية الشعرة يمكن أن يعتم بالتثبيط أو بوسيلة ما أخرى . والأثر الوحيد الذى يحدثه التثبيط هو أنه يحرق أطراف الشعر التى قد تكون متشققة والتى مآلها على كل حال أن تتبذ . وهذه الغاية ذاتها يمكن تحقيقها بالجزاز أو المقراض (آلة قص الشعر) .

ونظراً إلى أن الشعر يعد بمثابة مرآة تنم عن الحالة البدنية العامة ، فإن الشعر الجاف الحشن قد يترتب فى بعض الحالات على مرض أو اضطراب جسمانى . وفى مثل هذه الحالات يؤدي علاج الحالة المسببة إلى تحسين حالة الشعر . والمرضى ، ولا سيما من كان منهم طريح الفراش ، قد يتطلب شعراً عناية خاصة . وقد تضمن المقال المنون : (تبرهن متدل) إرشادات وافية عن هذا الموضوع .

#### بهرم الشعر ونعومته

على حين لا يخص هذا الموضوع الرجال ، فإنه أمر يكثر به النساء أكثر من الرجال . وقد تقتضى الطرز السائدة فى هذا الصدد أن يصفف

وإعادة تشكيله على شكل موجات أو تليفات بواسطة تلك الطريقة التي تسمى بالتجويج المستديم .

والتجويج المستديم يتأى بفعل كيميائيات معينة مقترناً باستعمال الحرارة في بعض الطرائق ، مما من شأنه أن يجعل الشعر قابلاً للنشئ بحيث يتخذ شكل الملف الذي يستعمل في تصفيفه . وبعدئذ توضع على الشعر مادة كيميائية معادلة لتزيل أثر المادة الكيميائية التي استعملت قبلاً ، وتجعل الشعر يحفظ بشكله الجديد . وأول الديديمات عهداً بالاستعمال كانت تتوقف على استخدام الحرارة ، ولكن استعمالها قد بطل الآن وحلت محلها طريقة التجويج البارد التي تعتمد فقط على الفعل الكيميائي .

الصنوعة من اللدائن (البلاستيك) أو المعدن .  
وأيأ كانت الطريقة المستعملة ، فإن من اللازم أن تتصرف اليد في الشعر برفق في أثناء التصفيف ، ويجب ألا يكون تليف الشعر من الوثاقة بحيث يجهد الشد جلد الرأس .  
والمتحضرات العروفة برذاذ الشعر تعين على حفظ التصفيف في شكلها النمطي وتثبيتها في مكانها . ونظراً إلى أن هذه المتحضرات الرذاذية تخوى على كيميائيات قد تكون مؤذية للعينين أو جلد الوجه ، فينبى أن يرعى إبعادها عنهما ، وإذا ما ظهر أن لها أثر مهيج في جلد الرأس فليتكف عن استعمالها .

#### التجويج الدائم

ونظراً إلى أن بعض الناس تنشأ لديهم حساسية تجاه السيميائيات التي تستعمل لهذا الغرض ، فمن اللازم دائماً أن تجرى تصفية جزئية على سبيل الاختبار قبل إجراء التصفيف المستديم . وهذا الاختبار يفيد أيضاً في منع حدوث رد فعل في الشعر ذاته تجاه العسول الموج . ويجب الحرص على إبعاد العسول الموج عن العينين وعن أية جروح أو قروح تكون بالجلد ، كما يجب ألا يعوج الشعر الناتج - أي الشعر الذي يكون جافاً جداً أو متقصفاً أو منقصر اللون - إلى أن تحسن حالته .

إن أكثر النساء يعلن إلى دعم أنماط التصفيف التي تجرى لشعرهن بواسطة ما يسمى بالمتحضرات الدائمة . وهذه المتحضرات من شأنها أن تكسب الشعر جرماً وشكلاً ، وبذلك تيسر تحقيق النمط المرتب وتزيد فعالية التصفيف بحيث تثبت التصفيف مدة أطول . وبالطبع فإن ما يسمى بالديم لا تصدق عليه هذه التسمية من جهة أنه ذو أثر دائم . فإن تجعد الشعر أو تسبطه يتوقف على تركيب الشعر ، والشعر ينمو دائماً على النحو الذي كان عليه شكله أصلاً . ولكن لأن الشعر يمتاز بالدونة فإن من الممكن مطه

والمديعات المنزلية تحتوي على تلك المدرجات ذاتها ، في أغلبها ، التي تحتوي عليها المديعات المستعملة في معاهد التجميل . والمديعات المنزلية التي لا تتضمن مندرجات معادلة تعتمد في أثرها المعادل على التأكسد الذي يحدث حينها يتعرض الفسول الموج للهواء إذ يجري تخفيفه . وإجراءات الحبيطة التي سبق التنويه عنها فيما يتعلق بالمديعات التي تستعمل في معاهد التجميل تنطبق أيضاً على المديعات المنزلية .

فن المهم أن لا يسهي عن إجراء تصفية أولية اختبارية وأن يبعد الفسول عن العينين والوجه ، وكذلك عن تناول الأطفال . وكون التلغيفة الاختبارية قد أسفرت عن النجاح فيما مضى لا تعني أنها لم تعد ضرورية ، لأن الحساسيات ( أو الأليرجيات ) قد تنشأ في أي وقت كان ، كما أن حالة الشعر قد تتغير من وقت إلى آخر .

قصر الشعر ، وتلوينه ، وصبغه  
الكيميائيات القاصرة للشعر ، والتي تسمى أيضاً مخففات لون الشعر ، من شأنها أن تغير لون الشعر بإزالة لون خضابه الطبيعي . وإذا استعملت تلك القواصر بطريقة غير صوية فقد تتلف الشعر ، ولذا فإن من الأحسن أن يعمد إلى عامل مندرج بتأدية هذا الإجراء . وفي عملية تلوين الشعر على يد محترف ، يغلب أن يستعمل القصر أولاً لتخفيف لون الشعر ، وبعدئذ تحوط الصبغة ، التي تسمى أحياناً بالشددة ، للحصول على اللون الضارب إلى الحمرة أو الذهبي المطلوب . والقواصر من شأنها أن تجعل الشعر أكثر مسامية وهشاشة . وكلما نما الشعر الجديد وجب مسه بالصبغة في فترات متقاربة ليضاهي اللون المقصور . والعمليات التي تسعى بالتطريف ، والتسطير ، والتبريد ، هي في الواقع عمليات قصر ، بلا فارق سوى أنها تعالج أجزاء من الشعر فقط . والشعر يمكن أيضاً تلوينه أو صبغه . وهاتان العمليتان ، بوجه عام ، ترميان إلى إضافة لون إلى الشعر بدلاً من استلابه منه . وهناك عدة صنوف مختلفة من المستحضرات الملونة للشعر ، وهي تتراوح في نطاقها ما بين الفسولات المؤقتة التي تكسو الشعر وتصل

وكما أن ذوى الشعر السبط كثيراً ما يرتقبون أن يجعلوا شعرهم جمعاً نوعاً ما ، فكذلك ذوو الشعر المتجمع جداً قد يودون أن يجعلوا شعرهم أكثر تسبلاً . وتسيط الشعر هو في أساسه شبيه جداً بالتجويد الدائم ، والاختلاف الجوهري بينهما هو أن الشعر لا يصف على قضبان ولكنه يشط بحيث يبقى سبطاً . والكيميائيات التي تستعمل للتسيط أقوى أثراً من تلك التي تستعمل في المديعات ، ولذا فإن خطر إتلافها الشعر يكون أكثر

ولكن إذا كان نمو الشعر سريعاً جداً ، أو إذا كان التباين بين اللون الصناعي واللون الطبيعي للشعر يبدو ظاهراً جداً وجب أن يلجأ إلى المس مرات أكثر .

والقصر والصبغ يؤثران في تركيب الشعر ، ولذا كان من المهم أن يصطبغ الرقق على نحو خاص إزاء الشعر الذي يعالج بهاتين الطريقتين . ومن ثم يجب أن يحصى الشعر على قدر الإمكان من الشمس ، والرياح ، والكيميائيات . ومن الحكمة تجنب التغييرات المتعددة الشديدة في لون الشعر ، لأن كثرة استعمال الكيماويات قد تلحق بالشعر ضرراً خطيراً .

#### اضطرابات جلد الرأس

قد يتأثر جلد الرأس والشعر بكثير من الاضطرابات التي تحيق بالجلد عامة ، وعدادوى جلد الرأس بصفة خاصة قد تغدو خطيرة بما تسببه من تورم الندد وربما تسمم الدم . وباتباع التدبير الصحي الصواب الذي سلف وصفه ، يمكن عادة تجنب العدوى ، على أنه إذا ما حدثت العدوى وجب أن يستشار الطبيب بلا إبطاء . وينبغي للمرء ألا يستعمل مطلقاً مشط شخص آخر أو فرجونه ، على النحو نفسه الذي يستوجب ألا يستعمل فرجون أسنانه .

وأشيع اضطراب يطرأ على جلد الرأس والشعر هو الوبخ ( القشر ) ، وهو يتسبب من عوامل مقترنة ، تتضمن انخفاض المناعة من

بالنسل في كل مرة يستعمل فيها النطول ( الشامبو ) ، والصبغات التي تنهد خلال قصبات الشعر وتغير لونه إلى أن ينمو محله شعر جديد . وبعض المستحضرات الملونة يقترن فيها مخفف اللون بالصبغة ، وهذه بوجه عام تخفف لون الشعر قليلاً ، ولكنها لا تبلغ في تخفيفه مبلغ القصر .

وقبما يشرع عمال التجميل المهرة في قصر الشعر أو صبغه يعمدون دائماً إلى إجراء ما يسمى باختبار الطلحة على ذراع الشخص المراد معالجة شعره ، لأننا كدمن أنه لن يحدث له رد فعل أليرجى (أى من قبيل الحساسية) . وقد يعمدون أيضاً إلى اختبار خصلة صغيرة من الشعر قبل حط الكيماويات على الرأس بأكمله ، للتثبت من أن هذه المواد لن تهيج جلد الرأس أو تحدث رد فعل آخر غير مستحب . وعملية الاختبار هذه يجب تكرارها إذا ما أريد استعمال نوع آخر من صبغات الشعر . وأهداب الجفون والحواجب يجب ألا تصبغ مطلقاً ، لأن الجلد المحيط بالعينين رقيق للغاية ، ولأن الصبغ ذاتها حساستان جداً وقد يلحقهما ضرر خطير بتعرضهما لمادة الصبغ أو القصر .

ونظراً إلى أن الشعر دائم النمو فليس هناك ما يمكن أن يغير لونه تغييراً دائماً ، ولذا فإن مس الشعر عند منابته أو إعادة صبغه قد يستازمان في فترات متقاربة ، والتلون كل أربعة أسابيع أو ثمانية قد يكون كافياً ،

ومن الممكن غالباً تخفيف الويغ بتوجيه العناية إلى الصحة البدنية عامة، والتذاء المتوازن أمر يلزم الاهتمام به ، وكذلك حفظ الشعر وجلد الرأس نظيفين ، والمشط والفرجون يجب غسلهما بعناية خاصة في فترات متقاربة . ومن المبدأ أيضاً تحريض الرأس لتقدر معتدل من ضوء الشمس ، وإذا ما ظل الويغ مثار تيب، فقد يكون من الضروري التماس الرعاية الطبية ، وفي وسع الطبيب أن يصف الأدوية الناجمة لثل تلك الحالات المستعندة .

والأطفال بصفة خاصة معرضون لالتقاط عدوى القمل . ويضع القمل بيضه ، الذي يسمى بالصئبان ، على قصبات الشعر قرب منابتها . وهناك عدة طرائق للتخلص من قمل الرأس ، مثل تطيل الرأس ( الشامبو ) بصينة الصابون الأخضر ، مع استعمال مشط دقيق الأسنان في تمشيط الشعر ، والدأب على النقاط الصئبان بالأصابع . وفي وسع الطبيب أن يصف لهذه الحالة علاجاً ناجماً . وينبغي الحذر بعد الشفاء من الإصابة بعدوى جديدة ، ووسيلة ذلك أن يحفظ المشط والفرجون في آتم نظافة بغمسهما في الكحول أو في ماء مغلي .  
(انظر: ١١٨٦)

ومن بين الاضطرابات الأخرى الهامة التي يتعرض لها جلد الرأس والشعر داء القوباء ، الذي يتسبب من عدوى فطرية قد تصيب أيضاً أجزاء أخرى من الجلد . وفي



قشر الشعر يتسبب من عوامل عدة، تتضمن العدوى والافتقار إلى النظافة وضعف الصحة البدنية وتحسن حالته بانواع التذاء المتوازن والعناية المنظمة بالشعر.

جراثيم التوربات العصبية أو ضعف الحالة البدنية العامة ، وربما من جرثومة معدية ، أو من إهمال النظافة على وجهها الأكل .

ومعظم الناس يعرفون حق المعرفة قشر الشعر أو الويغ لأنهم قد عانوه أو يمانونه . وفي هذا الاضطراب تتقشر الطبقة الخارجية لجلد الرأس بهيئة قشور دقيقة ييض قد تتساقط على الكتفين ، وإذا ما تمكث هذا الاضطراب فقد تترامى تلك القشور إلى الزيادة في الحجم ، وتصير دسمة ، ومثاربة إلى الصفرة . وقد تسد فوهات الغدد الدهنية بحيث تسبب جفاف الشعر ، غير أن الأكثر حدوثاً هو أن يصطبب الويغ بازدياد نشاط هذه الغدد مما يجعل الشعر ، على التقيض ، زيتياً .

وأكثر إصابات الشفة شروخ أو شقوق من الجفاف بتأثير الشمس والهواء والبرد ، وتعالج بطلائها بهلام أو مرهم . ومن السهل وقاية الشفتين من هذه التشققات بأحد المراهم أو بطلاء من أظلية «الشفاة» وإن كان لبعض النساء حساسية خاصة لهذه المستحضرات الشائعة الاستعمال .

وسرطان الشفة نادر ، ويحدث أحياناً من تدخين الفليون . ويشفى إذا ما كشف أمره مبكراً وأسرع بعلاجه ، وتبلغ نسبة النجاح في علاجه حينئذ نحو تسعين في المائة . ولهذا ينبغي الشك في كل شرخ أو لطفة يضاء بالشفة لا تلتم في مدى أسبوعين .

وتعالج الشفة المغلوجة والشفة المزوجة جراحياً .

والشفتان معرضتان أيضاً لجميع أمراض الفم . ( انظر ) .

**شفة أونثية**  
شفة الأرنبية شفة عليا بها شق يحدث خلقة . وللوقوف على معلومات تفصيلية عن هذه الحالة وعلاجها ، انظر : ( حنا مشرق ، دفعة مشرق ) .

**شق فص المخ**  
Lobotomy  
عملية بالمخ لقطع اتصال أحد فصوصه ببقية المخ ، وتجري عادة لفصل الفص الجبهى . وتعد هذه العملية أشهر عمليات الجراحة

مقدور الطبيب غالباً أن يرى من القوياء بقليل من الصعوبة ، وفي هذه الحالة كذلك تنيد النظافة في تجنب العدوى .

### شعيرات دموية Capillaries

هى الأوعية الدموية الصغار جداً التى تتخلل أنسجة الجسم وتربط ما بين الشرايين والأوردة . ومن خلال جدران هذه الشعيرات يحدث تبادل المواد والسوائل بين الدم والأنسجة . ( انظر : نفس ) . وتتكون تلك الجدران من خلايا بطانية رقيقة تتيح للمواد الصلبة والسوائل أن تنفذ من خلالها . وفي الطرف الشريانى للشعيرة يكون ضغط الدم في داخل الشعيرة أعلى منه في الأنسجة ، ومن ثم تنفذ من خلال جدران الشعيرة سوائل الدم وبعض المواد الصلبة المذابة فيها . وفي الطرف الوريدي للشعيرة يكون الضغط في داخل الأنسجة أكثر ارتفاعاً منه في الشعيرة ، ومن ثم تنفذ المواد الفضالية والسوائل من الأنسجة إلى الشعيرة ، ثم منه إلى الوريد ، الذى ينقلها إلى حيث يجرى التخلص منها .

### الشفتان Lips

شفة عليا وشفة سفلى . والشفة ينطها الجلد ويطنها غشاء مخاطى ، وبينهما عضل وأوعية دموية وأعصاب وغدد وأنسجة أخرى .

الإرادية ، ويحدث بعد إصابة ، أو مرض بأعصاب الحركة أو الراكز العليا للسيطرة عليها .

#### البراع العفل

يتوقف نوع الشلل ومقداره على موضع التلف في الجهاز العصبي المركزي (للخ والحبل الشوكي) ، أو الجهاز العصبي الطرفي (الأعصاب) . فإذا أصيب الجهاز العصبي المركزي عم الشلل جزءاً كبيراً من الجسم ، لأعضة واحدة . وأكثر أنواع الشلل المركزي شيوعاً الشلل النصفي ، وفيه يتأثر أحد جانبي الجسم شاملاً نصف الوجه والذراع والساق . وهناك أيضاً الشلل السفلي ، وفيه تتأثر الساقان والنصف الأسفل للجذع . وقد تصحب الإصابة اضطرابات عقلية ونفسية .

وإذا تلف الجهاز العصبي الطرفي تأثرت بعض العضلات أو مجموعات منها ، وأصبحت رخوة ، وصحب ذلك ضعف في الحس غالباً . وفيما يلي بعض الأمراض المسببة للشلل .

#### الاسباب المركزية للعلل

المنقلة أكثر أسباب الشلل المركزي حدوثاً ، وهي تنتج من انقطاع مدد الدم عن جزء من المخ . ويحدث ذلك من انفجار شريان يحمل الدم إلى المخ (نزف مخي) ، أو من انسداده بجلطة (تخثر مخي) أو بمادة غريبة (حذيفة مخية) . ومع احتمال حدوث عجز مستديم لأغلب الحالات ، فإنه يمكن عمل الكثير لإعانة المريض وتأهيله للعمل .

النفسية ، ويقوم بها الجراحون لتغيير عقلية المريض ونفسيته ، وكان سبب إجرائها كشف الأطباء العسكريين دماثة الجنود ووداعهم بعد إصابات معينة بالمخ .

ولقد أجريت عملية شق فص المخ للصائين بأمراض عقلية كان من ظواهرها العنف ، ولكنها لا تجرى الآن إلا بعد إخفاق وسائل العلاج الأخرى ، نظراً لقلّة جدواها في كثير من الحالات ، ولأنها تؤدي أحياناً إلى فراغ عاطفي .

وهناك الآن عقاقير مفيدة في علاج الأمراض العقلية الشديدة ، كالمهدئات التي تثبط أعراض الخبال الشديدة ، وهي وإن لم تكن شافية فإنها تعين — مع العلاج النفسي — على تخفيف وطأة هذه الأمراض .

#### شق قيصرى Caesarean Section

هو العملية الجراحية التي تجرى بقصد إخراج الجنين ( الجنين ) بطريق إحداث شق في الرحم من خلال شق يجري في جدار البطن . وتؤدي هذه العملية حينها تعذر الولادة السوية إلى حد تصبح معه محفوفة بالخطر أو مستحيلة التصق .

#### شلل Palsy-Paralysis

هو فقد القوة العضلية الإرادية أو ضعفها . وسببه فقدان قدرة للخ على ضبط العضلات



مريض بشلل الساعد يبالغ علاجاً طبيعياً ليتكمن من استعادة القدرة على الكتابة بمساعدة سوار يضبط حركات الساعد .

شللاً بالمعنى الدقيق ولكنه ارتعاشات وتيس بالعضلات . وتزداد هذه الأعراض بتقدم السن ، فتقل سرعة الحركات الإرادية ، وتتلشى قدرة الوجه على التعبير عن المواقف بالأسف والابتسام ونحوهما ، وتضعف نبرات الكلام . ويمتد للرض إلى سن الشيخوخة . وهناك من الأدوية ما يخفف وطأة هذا المرض ، كما استحدثت جراحة بالمخ لتخفيف الأعراض في بعض الحالات .

ومن الأمراض العصبية ، الرقص السنجى ( الكوريا ) . ويتميز بحركات سريعة تقلعية غير متزنة ، تحدث من إصابة الحى الروماتزمية للمراكز التي تضبط الحركات العضلية وتظنها ،

ويُسبب الشلل الناتج من عطب الحبل الشوكى من الإصابات في الحوادث ، أو من الأورام ، أو الأمراض المعدية كالتدنون والزهري . وقد يكون الشلل سفلياً أو رباعياً .

وقد ينتج الشلل في الأطفال من قصور في نمو المخ ، أو من الزهري الوراثى ، أو من إصابة وقت الولادة تؤثري الأعصاب للسيطرة على العضلات ، فتسبب الشلل التقلصى مع تيبس وعطل في الحركة . وصحب ذلك ارتعاشات وحركات شاذة بالرأس وتقلصات بالوجه . وقد تقتصر الأعراض على ضعف التوازن .

وهناك مرض عصبى يسمى بالشلل الارتعاشى ( مرض باركنسون ) ، وهو ليس

ويسبب التسمم بالرصاص شللاً بالساعد  
يسمى الرنغ الساقط . ويسبب التسمم  
بالكحول شللاً بالأطراف ، وعلاجه التخلص  
من المادة السامة والراحة والغذاء المزود  
بالفيتامينات .  
وقد تسبب الولادة العسرة شللاً بهضد  
الوليد أو بساعده .

#### الرمح المشطى الربيل

مرض بالمس العصبي العضلي ، يوهن  
العضلات أو يضعفها ، ويكثر حدوثه بين الأيتام .  
وهو يؤثر في عضلات الوجه والجفون والحنجرة  
والحلق بصفة خاصة ، ولا يحدث فيه شلل حقيقي  
أو ضمور عضلي . وعلاجه ناجح في الغالب ،  
وقد يحتاج الأمر في علاجه إلى استئصال غدة  
التيموس .

#### العلاج والتأميل

هناك الكثير مما يمكن عمله لتقليل العجز  
الناتج من الشلل أو إزالته تماماً . ويبدأ العلاج  
منذ حدوث النقطة ، أو الالتهاب ، أو بعد زوال  
حدة المرض مباشرة لمنع تيبس الأطراف في  
أوضاع شاذة . ويعيد العلاج الطبيعي إلى الرضى  
الاستفادة من أطرافهم ، كما أن هناك كثيراً  
من الوسائل لتأهيل المشلولين .

#### شلل الأطفال Infantile Paralysis

مرض فيروسى يصيب خلايا الجهاز العصبي  
المركزي الضابطة للحركة العضلات . ولهذا يؤدي  
إلى شلل الساقين ، أو أجزاء الجسم الأخرى ،  
وقد يشفي فلا يترك أثراً أو أعراضاً أو عجزاً  
ما في بعض الحالات .

وهو لهذا ليس شللاً حقيقياً . وتساعد السكتات  
في منع هذه الحركات غير الإرادية ، وتزول  
السكريا الروماتزمية ( أو رقصة سانت فيتاس )  
في مدى ستة أسابيع إلى ثلاثة أشهر .  
وهناك نوع ورأى من السكريا ( كوربا  
هنتجتون ) ويصاحبها تصور عقلي .  
وقد يتسبب الشلل من المستريا ، وهي  
مرض غير عضوى .

#### الأسباب الطرفية لشلل

كان التهاب سنجابية الجبل التوكي أم  
هذه الأسباب قبل كشف طعم شلل الأطفال .  
فقد كان الالتهاب يثلف أعصاب الحركة  
فيصيب شللاً في عضلات الأطراف أو الجناح .  
ويتسبب الشلل أيضاً من التهابات الأعصاب.  
والتهابات الأعصاب إما طبيعية كالبرد  
والحوادث ، وإما كيميائية كالتسمم بالرصاص ،  
وإما مرضية ، كالديابيط ( مرض السكر ) ،  
أو عدوى سابقة . ومن أشهر أنواعه شلل  
( بل ) ، ويصيب نصف الوجه ، ويشفي تماماً  
إذا عولج أو قد يترك أثراً جزئياً . ويشل الوجه  
أيضاً من ضغط أحد الأورام على عصب الوجه  
أو إصابة هذا العصب في حادث . والتهاب عصب  
النسا يسبب ( ألم النسا ) ، ويسبب أحياناً  
شللاً في بعض عضلات الساق . والشلل الناتج  
من التهاب الأعصاب يزول بعلاج أسبابه .  
ولاحتماء الأعصاب الطرفية على مزيج  
من ألياف الحس والحركة ، فإن التهابها  
يتسبب في فقد الحركة والحس معاً



فتاة صغيرة مصابة بشلل الأطفال ، وهو مرض ينتسب من فيروس يصيب خلايا الجهاز العصبي التي تهيم على العضلات . وقد تناقص هذا المرض تناقصاً مشهوداً منذ عام ١٩٥٥ حينما بدأ استعمال لقاح سولك على نطاق واسع .

للجانب للشلول ، مما يسبب انحدار دمعها ،  
والتهابها .

وهذا الداء لا يبدو غالباً أن يكون حالة مؤقتة لا تطول سوى أيام أو أسابيع قلائل .  
وفي بعض الأحيان يترتب الشلل على ورم ضغط على العصب ، أو على إصابة تلمعق بالعصب من أثر ضربة ، أو جرح أو رصاصة . وفي هذه الأحوال يتوقف الشفاء على النجاح في علاج الورم أو الإصابة ، على أن الأغلب أن يكون سبب الحالة مجهولاً . ولسكن حتى إذا لم تتجمل الحالة فلن ما ينجم عنها من عجز أو تشوه يمكن في حالات عدة تفرجه بإجراء عملية جراحية .

ولموقوف على معلومات أوفى عن تهبج الأعصاب والتهابها (انظر المقال المنفرد: التهاب العصب) -

ويسمى هذا المرض أيضاً التهاباً منجاية النضاع . ورمض ما يدل عليه اسمه من انتشاره بين الأطفال ، فإنه قد يصيب المرء في كل سن . ولقد قلت الإصابة بهذا المرض بعد كشف طعم سولك واستعماله بكثرة ، وكذلك يستعمل طعم ساين بطريق الفم . والطعمان مفيدان ولا ضرر منهما .  
(لهما أيضاً: التهاب منجاية النضاع )

**شلل العصب الوجهي Bell's Palsy**  
شلل يصيب عضلات الوجه في أحد جانبيه عادة ، وينسب من تهبج في العصب الوجهي .  
ويترتب عليه تضرد إطباق الفم ، مما يؤدي إلى تقطر اللعاب منه . ومن الآثار الأخرى لهذا النوع من الشلل أن للصاب به يتعذر عليه الصغير ، كما يتعذر عليه إطباق عينه للناحية

السابقة لأوانها) ، أو اللانابقي بين فصليكي دم الوالدين ، أو إصابات تلحق بالرأس ، أو عداوى تنسرب إلى الدماغ أو أغشيتها .

والشلل المخي بوجه عام ، يعرقل المراكز الحركية الدماغية التي تهيمن على العضلات ، ويرتب على ذلك أن المريض بالشلل المخي قد يبدو متعوقاً من الوجهة العقلية . ومن علامت ذلك . على سبيل المثال ، ما يأتيه من حماقات ، وما يطلقه من أصوات تشبه قباق الخنزير بدلا من الكلام ، وما يدر منه من إشارات وحرركات غريبة . وكثير من الأطفال الصابين بالشلل المخي يستمعى عليهم النشوء السورى لأهم يعملون على أنهم أطفال معوقون . وفي الغالبية العظمى من الحالات يمكن أن يصنع الشيء الكثير لإعانة المنكوبين بالشلل المخي إذا ما تأنى أن يفهم عجزهم على أنه ليس عقلياً بل عضلياً ، وإذا ما عولج علاجاً صورياً على أساس حقيقته هذه .

#### العلاج

يقابن علاج الشلل المخي تبعاً لطبيعة الإصابة التي سببته ولداها . وهناك أدوية معينة قد تعين على تفريغ التقبضات العضلية . وقد تتجم الوسائل الجراحية في تصحيح بعض التشوهات التي يخلفها المرض . وتدريب العضلات هو المفتاح الذي آسى بواسطته أن يفتح باب الحياة السوية الثمرة أمام عدد كبير من فرائس الشلل المخي . وكلا أبكر بدء هذا التدريب قلت

#### شلل سفلي Paraplegia

هو شلل الساقين أو شلل النصف الأسفل من الجسم . وفيه يفقد المخ السيطرة على حركة العضلات وطواعيتها لإرادته .

ويحدث نتيجة مرض أو إصابة بالحبل الشوكي ، مما يعوق وصول التنبيهات العصبية من المخ إلى العضلات . ومن أسبابه الحوادث والزف والتدرن والزهري والورم .

ويصعب الشلل فقد الحس في الساقين ، وقد السيطرة على مصرتى المستقيم والمثانة . ويعرف الطب الآن الكثير من الوسائل لاستعادة نشاط هؤلاء المرضى ، ويتمكن الكثيرون منهم في وقتنا الحاضر من العيش عيشة مفيدة مشفرة . انظر أيضاً : شلل أطفال .

#### شلل مخي Cerebral Palsy

هو شلل جزئي ، يصعب افتقار إلى التساوق العضلي ، يترتب على إصابة تحيق بالدماغ .

وهذه الإصابة قد تتناول منطقة ، أو أكثر من منطقة ، من مناسطق الدماغ فتسبب : ( أ ) شلل التلصص ، للصحب بتيبس العضلات ونقصان حركتها ، ( ب ) اللاناسواق في حرركات الأطراف والرأس ، وقد يقترن بانتفاضات مستغربة . ( ج ) أعاط حركية متصلة أو غير متساوقة . والتلف اللاحق بالدماغ قد يحدث قبل وقت الولادة أو في أثناءه ، وقد يتسبب من نقص الأكسجين ، أو الولادة البتسرة ( أى

الطفل الخفي لد يؤثر ،  
 ليس فقط في التحرك الضل ؛  
 بل كذلك في السمع والكلام  
 وإبصار. والقاب المائل في  
 هذه الصورة يتلقى علاجاً  
 للسمع . وهو إذ يستمع الى  
 صوت قاعة قد زبدت لونه  
 يستطيع أن يحلم كيف يمزج  
 على نحو أفضل ما بين الأنواع  
 المختلفة من الأصوات .



الرعاية تتطلب تشجيعه على أن يقضى حاجاته  
 بنفسه . وإنه لأمر يقضى الشيء الكثير من  
 المهارة والأناة التي يحدها الحب أن يمان مثل  
 هذا الطفل على تعلم الكلام والمشي ، وعلى  
 قضاء الأعمال المتعددة التي تسهل جد السهولة  
 على الطفل العادي ولكنها تتعذر جد التعذر  
 على الطفل الذي تستمع على عضلاته الاستجابة  
 بالطريقة السوية . وطرائق تدريب العضلات  
 تتباين تبعاً لنوع الشلل الخفي الذي يصابه  
 الطفل . وعلى الوالدين أن يدركا أن صغيرها  
 هو في المقام الأول ليس سوى طفل ، وأنه في  
 المقام الثاني طفل مصاب بعجز .

العوز الخفي تتكفل به بعض المنظفات

أقيمت في بعض البلدان الراقية منظمات  
 مهمتها أن تسدى العون والتشجيع للوالدين

مشقة التخلب على إزمان العوقة وزادت فرصة  
 تقاديبها .

وكثيراً ما ينسى للوالدين والطبيب أن  
 يلحظوا دلائل الشلل الخفي في طفل لم يبلغ من  
 عمره سوى أشهر قليلة ، ولكن في الحالات  
 المتعددة الشدة قد لا ينجى التشخيص حتى السنة  
 الثانية أو الثالثة من العمر . والطفل الذي  
 يشبه في إصابته بهذا المرض يجب أن يهد  
 بلخصه إلى طبيب متخصص في أمراض الأطفال  
 أو في الأمراض العصبية . ومن الأهمية بمزلة تقصوى  
 للوالدين الذين يتولى طفل لها بالشلل الخفي أن يتلما  
 كيف يمدان إليه يد العون ، وعليهما أن يدركا  
 أنه ليس بما يدخل في باب الرأفة أن يتوليا عنه  
 قضاء جميع حاجاته ، فإن رعاية مصلحته حتى



«مهام الأطفال المصابين بالشلل المخي يبدون من الطلاب المهيئين والفيزيقي الذي لا يقتصرون على تعليمهم التحكم في عضلاتهم، ولكنه يكفل لهم فرصة اللعب والتلام الذي يبدون الصورة التي يحتمل المخي.»

والوالدون ذوو الأطفال المعوقين عقلياً بسبب الشلل المخي يبغى لهم أن يسوا إلى الاستمارة بمثل تلك للفظات ، وليذكروا أن من الممكن عمل الشيء الكثير لإعانة الطفل المعوق على إتمام ملكاته بحيث يتسنى له أن يسهم في خدمة المجتمع بأقصى استطاعاته، وأن يماون أسرته على التوفيق إلى ما هي بحاجة إليه من التدابير التي تتيح لأعضائها الآخرين أن لا يتأثروا من جراء عجزه تأثراً يزيد عما يبغى .

وعلى اللبلى بالشلل المخي أن يذكر أنه لن يكون قد فانت الآوان مطلقاً ليتناول حالته بالتقويم الشامل ، وأن من الممكن الحصول على نتائج طبية من المونات للتاحة له ، حتى وإن كان في مرحلة متأخرة من العمر .

والأطباء الذين ينضمهم الأمر، ومن يلوذ بهم من العمال المهترفين . وبعض هذه المنظمات تهيم برامج تعليمية وافية للأطباء ومن يوالونهم من العمال المهترفين، تطوع لهم مماشاة التطورات المتحدثة في هذا الميدان السرج التطور . والتندوع بالوقت ، والصبر ، والعرفة ، كل ذلك ثمين بأن يأتي بالمعجزات في كثير من حالات الشلل المخي . والكثيرون من ضحايا هذا المرض قد تحصلت حالتهم تحسناً راحماً بفضل ما أسدته إليهم للراكر والماهد السلاجية . والكثيرون من هذه المراكر يتبع وصفات الدكتور إرل كارلسون ، الذي كان هو نفسه من المنكويين بالشلل المخي ، ذلك المرض الذي أجاد وصفه في ترجمته الذاتية التي تحمل عنوان: « ولدت هكذا » .

وتزيد حاسة الشم حدة في أثناء الحمل .  
وتصاحب خيالات الشم الأمراض العقلية فيتوهم  
المريض الشعور بروائح معينة .

ويتمتع كثير من الحيوانات على حاسة الشم  
حاسة أساسية ، أكبر أهمية من حاسة الإبصار  
مثلاً ، وليس الأمر كذلك عند إنسان العصر  
الحاضر . ومع ذلك فحاسة الشم ضرورية  
لتنبيهنا لرائحة غاز أو جاسولين أو مادة  
كيميائية خطيرة .

### شهادة الميلاد Birth Certificate

هي وثيقة رسمية مكفولة الحجية تستلزم  
جميع الحكومات تدوينها تسجيلاً لميلاد كل طفل  
جديد . وهي تمثل الإنبات القانوني لبنوة الطفل  
لأبويه ، ولجنسيته . ولذا فإن لها  
أهمية شخصية وقانونية عظيمة ، إذ يشترط  
تقديمها على كل ملتصق إبرام عقد زواج ، أو  
توثيق عقد تبن ، أو اكتساب جنسية ، أو  
الالتحاق بمدرسة أو كلية ، أو التعيين في  
منصب ، أو الحصول على جواز سفر ، أو  
ترخيصاً بالسباق ، وفي عدة مناسبات أخرى .

وسواء أكان الطفل قد ولد في المستشفى  
أم بالمنزل ، فإن من المستوجب على الطبيب ،  
أو القابلة ، أو من في حكمهما ، أن يبلغ عن  
ولادته الجهة الحكومية المختصة بتسجيل  
المواليد . وتحفظ الجهة المختصة بهذا البلاغ  
ضمن محفوظات وثائقها ، وتصدر بناء عليه

### Smell

### شم

هو، الإحساس بالروائح، ويتوقف على تنبيه  
أعضاء الشم في الأنف بجزيئات اللواد التي يحملها  
الهواء المستنشق . ولا تقتصر أهمية هذه  
الحاسة على معرفة الروائح ، ولكنهامهمة أيضاً  
للاستمتاع بالطعام .

ولذة الطعم مزيج من إحساس الذوق  
والشم ، ويميز الذوق منها أربع صفات :  
الملوحة والخموضة والمرارة والحلاوة ، أماصفاته  
الأخرى فتتوقف على الرائحة . ولهذا لا تذوق  
الطعام حق تذوقه عند الإصابة بنزلة برد ،  
لأننا لا نشم رائحته .

وأعضاء الشم مجموعات من الخلايا بالشاء  
المخاطي للأنف في أعلى تجويفه ، ولهذا لا يمر  
بها تيار الهواء إلا عند الاستنشاق الشديد ،  
فعمدئذ تذوب جزيئات المادة الطيارة في السائل  
المخاطي بالأنف فتنبه أعضاء الشم . وتفقد  
هذه الأعضاء قدرتها على شم رائحة معينة بعد  
دقائق قليلة من بدء التنبيه ، لسرعة تركيبها  
واعتيادها لتنبيه معين . ولهذا يلاحظ كل منا  
رائحة معينة عند دخوله مكاناً ما ثم زول تلك  
الرائحة بعد ذلك عند المكث فيه .

وتقل حاسة الشم أو تنعدم نتيجة انسداد  
الأنف أو التهابه أو إصابته أو ضمور غشائه  
المخاطي ، أو يسبب ورم المخ ، أو مرض عقلي .  
ونادراً ما يصاب عصب الشم إصابة مباشرة  
أو دأعة .

وبالظروف الهبطية ، أو بالصحة غير المستعينة ، وكذلك بالأحوال العاطفية التي لاعلاقة لها بالطعام ، مثل القلق ، والتهيج ، والغضب ، والخوف . وهذه العواطف المناوئة تسبب انقباض الدم من المعدة ، ومن ثم تجعلها غير متأهبة للهضم .

وشهوة الطعام ، من حيث صلاحيتها لأن تكون مرشداً إلى كمية الطعام التي يحتاج إليها الجسم ، كثيراً ما تصير غير أهل للاعتداع عليها من جراء بعض المعادات والمواقف العاطفية تجاه الطعام . ( انظر أيضاً المصطلحات المعنونة : جوع ، تغذية ، تعف ، نقص الوزن ) .

وفقدان شهوة الطعام ، بصفة مزمنة ، يسمى طبيياً بالقهق أو القهم ، وقد يكون عرضاً لاضطرابات عدة ، ولا سيما فقر الدم ( الأنيميا ) والتدرب . غير أن فقدان شهوة الطعام يرتبط غالباً بالاضطرابات العاطفية ، ويعرف حينئذ بالقهم العصبي ، وهذه الحالة تقتضى الرعاية الطبية . والمسنون يقبل عليهم فقدان اشتهاؤ الطعام مع أنهم يحتاجون إلى مثل ما يحتاج إليه غيرهم من كمية الغذاء ، ومن ثم كان من المهم أن يجعل طعامهم شيئاً ما أمكن ذلك . والذين يتبعون تخفيف وزنهم قد يعتمدون إلى تجربة مستحضرات مميته لها أثر مثبت لشهوة الطعام ، ولكن مثل هذه المستحضرات يجب ألا تستعمل مطلقاً إلا تحت إشراف الطبيب .

شهادة مبلاد تسلمها لوالدى الطفل . فإذا توفي الوليد في أثناء ولادته وجب الإبلاغ فوراً عن ولادته ووفاته وإصدار شهادتين بالولادة والوفاة تتضمن أخراهما بياناً عن سبب الوفاة .

وإذا تأخر تسليم الوالدين شهادة للمبلاد أكثر مما ينبغي كان عليهما أن يراجعا الجهة المختصة في الأمر . ومن المستصوب أن يستخرجوا نسخ من الشهادة الأصلية لتتكون تحت أيديهما حين الحاجة إليها . وإذا ما فقدت شهادة الميلاد وكان مكان الولادة وتاريخها معروفين ، كان من اليسور الحصول من الجهة المختصة التي يتبعها مكان الولادة على نسخة من الشهادة في مقابل أجر زهيد .

### شهوة الطعام Appetite

أى استعمار الرغبة في الأكل . وما ينبه هذه الشهوة منظر الطعام ، أو رائحته أو التفكير فيه . وهى تقترن بتحلل عصارات اللعاب في الفم والعصارات الهضمية في المعدة ، كما تلتق جدران المعدة مزيداً من مدد الدم على سبيل التأهب للنشاط الهضمى .

وشهوة الطعام نفسانية المنشأ ، إذ تتوقف على الذاكرة والارتباطات الذهنية ، ولكن الجوع فيسيولوجى ( أى وظيفى ) المنشأ ، إذ تستتيره حاجة الجسم إلى الغذاء . والوليد الحديث المولود يشعر بالجوع ولكنه لا يشعر بشهوة الطعام . وهذه الشهوة يمكن تبسيطها بالطعام غير الجذاب ،

وفي الإمكان قضاء سنوات الشيخوخة في صحة وهناءة إذا عرفت متطلباتها واتخذت الاستعدادات لذلك . ويجب أن تكون الشيخوخة مصدر بهجة لا ألماً للشيخ أو عبئاً على عائلته . وبالتفاهم للتبادل والتنظيم يتمكن الأبناء من رعاية آبائهم، رداً لجميلهم دون تحنن عناء من جانبهم أو اقتطاع جزء من حقوق الصغار ، كما ينتظرون مثل هذا الجزاء من آبائهم في مستقبل حياتهم حين يلفون سن الشيخوخة .

وتتطلب العناية بالشيخ ثلاثة أمور . ترتيب إقامتهم ، وقضاء شؤونهم ، ورعايتهم طبيياً . ويجب علينا قبل كل ذلك تحسین نظرنا نحو الشيخوخة والشيخ والحفاظة على التفاهم التام العميق بيننا وبينهم لكي يظل قائماً بين الأجيال المتتابعة .

#### لماذا الشيخوخة؟

هذا أمر معقد غير تام التفسير ، وقد وضعت النظريات المختلفة لبيان أسبابه . ويغلب الظن بأن للشيخوخة أسباباً متشابكة تعمل معاً لإحداثها ، وأبسط هذه الأسباب أن الجسم في حالة مستمرة من البلى والتجدد ، وأن عملية التجدد هذه تزداد سآلة بمضى السنين ، ويبدأ هبوطها منذ اكتمال نمو الجسم ثم يزداد ذلك الهبوط تدريجياً إلى آخر العمر . وتشترك جميع الأنسجة في مظاهر الشيخوخة إلا المخ ، فهو يظل في تمام نشاطه طول مدة الشيخوخة .

واشتهاء الطعام يعد في الأحوال السوية علامة على جودة الصحة . ولكن على كل من يستشعر زيادة ملحوظة في اشتهاه الطعام أن يستشير الطبيب بهذا الخصوص ، فإن اشتهاه الطعام بدرجة مفرطة قد يكون دليلاً على اضطراب معين مثل الدبايط (داء السكر) أو قرحة المعدة . وفي أحوال معينة ، وخاصة في الجبل ، قد تنشأ « توححات » لأنواع خاصة من الأطعمة: ومثل هذه الأشتهاءات لا ضرر منها غالباً ، ولكن يجب عرض أمرها على الطبيب . وبعض الناس قد ينشأ لديهم أيضاً اشتهاه أو توقان مفرط بدرجة غير سوية ، ويكون ذلك راجعاً إلى أسباب عاطفية ، ويكثر بصفة خاصة بين الأطفال . والراهقين ، ولا سيما البنات اللاتي قد تنشأ لديهن عادة قسرية على الأكل تمويضاً عن الإحساس بالافتقار إلى الأمان .

#### شيخوخة Later years : Senility

يكون الشيخوخة (فوق سن الخامسة والستين) عشرة في المائة من عدد السكان تقريباً . ويرجع الفضل في ارتفاع هذه النسبة إلى التقدم الكبير في الجراحة والطب الباطني وعلم الصحة العامة ، ولهذا يتطلع كل منا إلى بلوغ سن السبعين أو أكثر . وفي البلاد الغربية يعيش الشيخ اثني عشر عاماً بعد بلوغه الخامسة والستين ، والشيخة أربعة عشر عاماً ، في المتوسط ، وتدل الإحصاءات الأخيرة على زيادة مرتقبة في هذين الرقمين .

كل منا الشيخوخة . وتقدر الإحصائيون ذلك بسن الخامسة والستين ، ولكن ذلك لا يمكن القطع به ، فكثيراً ما يرى الواحد منا شيخاً في سن الأربعين ، وكهولاً آخرون في سن الثمانين . وعلى هذا فالخامسة والستون ، وهي سن الإحالة على التقاعد في كثير من البلدان ( سن الستين في مصر ) ، هي سن جرى عليها العرف دون نظر دقيق إلى القدرات البدنية والعقلية .

وتجلب الشيخوخة بعض التغيرات ، وهي تغيرات تمتد على الضيق وتحمّد الجهد ولكن في غير عجز ، فيضف الجسم وتقل قدرته على الاحتمال وهي نشاطه ، كما تقل سرعة تحيئه للذئاء ، ويتأثر بالتغيرات الجوية بسهولة ، وتضمحل وظيفته الجنسية . أما القدرة على الإنجاب فإنها تزول في سن القعود ( الإياس ) عند النساء ، ويحتفظ بها الرجال في الشيخوخة .

ويحتاج الشيخوخة إلى استعمال النظارات إذا لم يكونوا قد استعملوها من قبل ، فإن كانوا ممن يستعملها احتاجوا إلى تغييرها ، كما تقل القدرة على السمع ، فيسمع الشيخوخة النغمات المنخفضة ولكنهم يفقدون القدرة على سماع النغمات العالية تدريجياً .

وتقل قدرة الأنسجة على التجدد ، وتصير المظام هشة ، وتطول مدة المرض والشفاء الإصابات ، ويحف الجلد وتقل مرونته ، وتتخذ الأسنان الصناعية .

ومن العيب أن العقل لا تتريه الشيخوخة ،



صيد السمك من الأنهار هواية من هوايات الشيخوخة المثالية ، لأنها تمتد على الاسترخاء وتجمع بين الراحة والنشاط .

ولا شك في أن الوراثة عامل مهم في طول عمر الإنسان ، فابن للعمر وحفيد للممر طويلاً العمر ، كما أن الإنسان يرث عادة القدرة على مقاومة صروف الحياة ، كالمرض والدوى والقلق .

وما يسرع في مظاهر الشيخوخة أحوال الوسط الذي يعيش فيه الإنسان ، وكذلك للرض والضغط الماطفي والضجر . ومن أسباب الشيخوخة الفقر وما يتبعه من إتهاك وسوء تغذية ،

أثار الشيخوخة في الجسم

لم نحدد إلى الآن سن معينة يبالغ عنها

التغلب عليها ، وهذا هو أهم سبل الوقاية من هذه الأمراض .

#### الشيخوخة وقوة العقل

سبق القول بأن الشيخوخة لا تؤثر في قوة العقل ، فالمعروف أن من مباحج السن الكبير استمرار العقل في البحث والتفكير ، في الوقت الذي يذوى فيه الجسم تدريجياً ويأخذ في الذبول .

ومن الملاحظ في الشيخوخة فقدان الذاكرة للأمور الحديثة العهد بقاء الذكريات القديمة ، وسبب هذه التفرقة هو مجرد الاهتمام بالأمور وقت الصغر ، لا عن حيز الذاكرة في الكبر ، وكلاً أوغلتا في العمر فقدت الأشياء أهميتها فلا تذكرها . ومع بطء الكبار في تذكر الأشياء وتعلمها ، فهم لا ينسون شيئاً يتعلمونه مما يثير اهتمامهم ، ولهم فوق ذلك ميزة التجربة وصدق النظر في حل المشكلات .

ومع تقدم السن تهدأ العاطفة ويتقبل الإنسان الأمر الواقع ، والمسئ التزن يتغلب على الحساسية الذاتية والبلبلية في الحكم على الأشياء ، اللتين هما مصدر الألم والحيرة في سن الصبا . وهو بعد قادر على ضبط النفس ، مقدر لمعنى الحرية .

#### حفاق حول الشيخوخة

أكثر ما يخيف المرء عندما تتقدم به السن إصابته بمرض عقلي ، وهذا قلق لا داعى له ، فكل أمراض الشيخوخة بدنية خالصة ، ولهذا ينبغي التحرر من الخوف والقلق لسوء أرها في صحة العقل والعاطفة .

ولهذا يبدو الشيخوخ الذين لا يفقدون الصلوة بما حولهم في كامل نشاطهم العقلي .

وعسكن الآن تلافى المعجز الشيخوخى بالرعاية الصحية واتباع العادات الصحيحة . وعلى الطبيب وصف ما ينزل أوجاع المفاصل ، وطنين الأذنين ، والأرق ، وجفاف الجلد ، والإمساك . ويستحسن عند الضرورة استعمال العصا للتوكؤ ، والنظارات عند السير ، والأسنان الصناعية عند الأكل والتحدث .

ومن فضل الله أن تغيرات الجسم في الشيخوخة لا تصيب جميع الأعضاء بدرجة واحدة ، فالذي يقل سمه قد تحتفظ كليته بكامل وظيفتهما ، والذي تضعف ساقه قد يحتفظ بقلب سليم معافى .

#### امراض الشيخوخة

يجسن أن نقول إن أمراضاً معينة تكون أكثر حدوثاً في الشيخوخة منها فيما قبلها ، بدلاً من أن نقول إن هناك أمراضاً خصيصة بمرحلة الشيخوخة . فالالتهاب المصلي وعتات عدسة العين وأزمات القلب والنقطة كثيرة في وقت الشيخوخة ، لأنها تحتاج إلى عشرات السنين من الإجهاد والقلق والعادات غير السليمة وسوء التغذية ونقص الرعاية الصحية لتتخذ صورتها الكاملة .

وتبدأ هذه الأمراض عادة قبل الشيخوخة ، ولهذا كان الفحص الطبي الدوري من الأهمية بمكان ، إذ يؤدي إلى كشفها في بدايتها فيمكن

قادراً على اللوامة والتكيف للظروف تحطمت شخصيته وتأثرت قواه العقلية .

والعلامات للنزلة في الأمراض العقلية هي التهجج والفضب الشديد وفقد العزيمة والشعور بالاضطهاد وتوهم المرض والثروة وقبح الهندام والابتئاس وتبادل نوبات الفرح والضحك لغير سبب ظاهر . وإذا أمكن الشخص نفسه ملاحظة هذه الأعراض والتغلب عليها كان ذلك دليلاً على اكتمال شخصيته ، وإلا احتاج الأمر إلى استشارة الطبيب .

ويجب أن نذكر أن السن يثيره التعب ، ولكنه يبدأ بمجرد إخلاده إلى الراحة ، كما أنه يكره التغيير لمجرد فقدته الثقة في نفسه .

#### تقدير الصعوبة في الشيخوخة

لا تختلف الطالاب الصحية في الشيخوخة عنها في سنى الحياة السابقة لها ، وقد يعجب لذلك كثير من الناس لاعتقادهم الخاطيء أن الشيخوخة والمرض لفظان مترادفان . وأغلب الشيوخ يعيشون في صحة وهناءة ، وتدل الإحصاءات على أن ٨٥٪ منهم لا يشكون مرضاً أو عجزاً ، وأن عدداً قليلاً منهم زمنى يلازمون الفراش .

وكلمة (مزمن) إذا ما وصف بها المرض ، فإنها تعنى مدة المرض لا درجة شدته . فالربو والسعال والذوالى ، وأمراض الحساسية ، والقرس ، والنهاب المفاصل ، أمراض مزمنة ولكنها غير معجزة في أغلب أحوالها .

ومن أمراض الشيخوخة تصلب شرايين المخ ، مما يؤثر في المراكز العصبية العليا وفي السلوك ، ولهذا كان من الواجب التكبير في كشف تصلب الشرايين وعلاجه قبل أن تدرك المرء شيخوخته .

وخبل الشيخوخة مرض نفسى منتشر يتميز بكثرة النسيان والبله وإهمال النظافة والاضطراب . وهو مرض ( في العقل ) وليس ( في المخ ) إن صح هذا التعبير ، ويمكن تلافيه ، إذ يتوقف ثبات العقل والمحافظة على قدرة الشخص على مواجهة الإخفاق والخوف . ويواجه الكثير منا بعد مجاوزة سن الخمسين الحقيقة المرة وهى أننا جميعاً إلى فناء ، يواجهونها مشكلة شخصية عاطفية لا حقيقة عليية . وقد يتقبلها البعض في غير مبالاة ، ولكنها مفزعة للكثيرين ومصدر اضطراب لا يفارق خواطرهم .

وتبدأ الأحداث قبل حلول الشيخوخة . فالأبناء يكبرون ويتكون المنزل ويتزوجون ، ثم يولد الأحفاد ، وتبلغ الزوجة سن القعود ( البأس ) ، ويبلغ رب العائلة سن التقاعد ( الماش ) وينصرف عنه الأصدقاء . وقد تتوفى شريكة حياته ، ويقل دخله ، ويحس بفقد أهميته واستقلاله ، وقد يصاب بمرض مزمن . هذه الأحداث قد تأتى لحفاة فتهز كيانه ، وتهد أركانه ، وإذا لم يكن الشخص

منذ أول ظهورها . والشيوخ يتقون في كبار السن من الأطباء غالباً ، ويمسح أن يكون ذلك الطبيب هو طبيب الأسرة ، فهو كرجل الدين موضع ثقة وصدقة وألفة .

٢ — التغذية الصحيحة : تبدأ عادات التغذية السيئة في الصغر ولا تظهر آثارها إلا عند تقدم السن ، وقد ثبت تأثيرها السيء في صحة العقل والبدن ، فهي تزيد شدة المرض ، وتبطيء سرعة النكه . أما الطعام الصحيح فإنه يطيل عمر الإنسان ، ويحفظ عليه صحته ، ويدفع عنه المرض ، ويمكن القول إنه من بشائر الشيخوخة الرخية الهانئة .

ومن أسباب التغذية غير الصحيحة عيش المسن وحيداً دون رفيق ، وكذلك تلف أسنانه ، وعاداته الغذائية السيئة منذ الصغر . ومواد الغذاء الأساسية لا تختلف باختلاف السن . فيجب أن يكون الغذاء متوازناً غنياً بالمواد البروتينية ، كاللحم والبيض والسمك والحب واللبن ، غنياً بالخضراوات والفواكه ، حاولياً لجميع المواد الأساسية كل يوم ، مع التقليل من الشحوم لسر انضمامها في الكبر .

ويجب أن يتضمن الغذاء ما يكفي من فيتامين ج و ا والثيامين والريبوفلافين والحديد ( انظر : تغذية ) . والفواكه اللزجة والخضراوات غنية بفيتامين ج . والجوز

ومن الغريب أن للشيخوخة ميزات صحية مرموقة . فالشيخ لا يصابون كثيراً بالأمراض الحادة ، ولا يتعرضون للأمراض المعدية لحصاتهم منها . وإذا أصيب أحدهم بالعدوى مثلاً ، كانت إصابته أبسط كثيراً من إصابة الشاب بالمرض نفسه ، ويصدق هذا أيضاً في أمراض أخرى كالديابيط (مرض السكر) . وكبار السن لا يتعرضون كثيراً لإصابات الحوادث ، وإن كانت إصاباتهم أكثر شدة وأطول مدة في الثامها .

#### كيف يمدى الشيخ في صحة وامن

لطول العمر أسرار كثيرة بمدد الشيوخ الذين يروونها . وقد ينصح أحدهم بالحياة الهادئة الخالية من العواصف ، وروى الآخر قصة حياته الملوثة بالمريضة ، وقد ينصح أحدهم بالغذاء النباتي الخالص ، والآخر بالأكلات الكثيرة الصغيرة وبالنوم العميق تسع ساعات يومياً ، ويحذ أحدهم اجتناب التدخين والمواد الكحولية ، وينصح غيره بشرب القليل منها يومياً . لكن العلم الطبي يقول لك : اتبع قواعد الصحة العامة ، وحافظ على شغفك الدائم بالحياة وطموحك فيها .

#### والقواعد الصحية للصغين هي

١ — الفحص الطبي الدوري : نظراً لظهور الأمراض المتقدمة للمسنين كالديابيط ومرض القلب قبل الشيخوخة على هيئة غير ملحوظة ، فإنه يجب فحصهم دورياً لسكشفها

والكاليوم والريوفلافين ، فضلاً عن سهولة هضمه .

ويمكن — عند صعوبة المضغ — تقطيع الطعام أو تصفيته وطبخه طبخاً جيداً ليتمكن الشيخ من أكله فلا يحرم من تناول مادة عظيمة الفائدة .

وأخيراً تجب مراعاة تلبية شهوة الطعام الضمحة في الشيخ ، بالإحسان في تجهيز الطعام وتوفير الأنواع المختلفة منه .

٣ — الرياضة : تلتقط الرياضة العمورة السموية وتبث على اشتهاه الطعام وتحمط صحة العقل والبدن ، ويلبى أن يظل الشيخ في منتهى نشاطه ، ولكن في غير إجهاد ولا إسراف .

والكبد « والبطاطا » وزيت كبد الحوت والشمش الجاف والخوخ والزبد والبيض والجبين غنية بفيتامين ا . والثيامين متوافر في خميرة البيرة واللحوم والخضراوات والبيض واللبن والتملح ( الحبوب ) . والريوفلافين في الكبد والبيض واللبن والتملح . أما الحديد لمصادره الكلية والكبد واللحوم والفول واللفت والبنجر والاسفنانج والخبز الأبيض والعدس الأسود .

ويعتقد الكثيرون خطأ أن الفواكه للزرة تزيد حموضة المعدة ، على أنها مصادر قلبية ، فضلاً عن غناها بالفيتامينات والمعادن . واللبن مفيد لجميع الأعمار مصدراً للبروتين



جمع الأنار والقطم الفنية هواية من هوايات الشيخوخة ، نقلة توافر نسحة من الوقت لإشباعها ليل ذلك



اصلاح الساعات عمل مناسب للشيخوخة . فهو عمل بسيط غير مجهد يتخذ فيه المرء ذكاهه .

والقدرات العقلية لا تقل بتقدم العمر ،  
 فقد كتب داروين مؤلفاً من أهم مؤلفاته  
 العلمية بعد السبعين ، وظل بنيامين فرانكلين  
 كامل النشاط إلى ما بعد الثمانين ، وعملت  
 فلورنس نايتنجيل حتى التسعين . وألفردى  
 بعض أوبراته المشهورة بعد السبعين . وليست  
 هذه إلا أمثلة لكثير من الأنداد الذين أدوا  
 أعمالهم الضخمة بعدما علت بهم السن .

ولا يصل بالطموح إلى بلوغ هذه القمم الشاحات  
 ولكننا نسوق الأمثلة على قدرة الإنسان على  
 العمل والإنتاج في كل سن ، وقد يكون ذلك  
 في مجال اللغة أو الموسيقى أو مختلف الدراسات،  
 ويفضل بعض الشيوخ الالتحاق بأحد النوادي  
 أو التطوع بعمل في أحد مراكز الخدمة  
 أو المستشفيات . ومن الواجب على الشيوخ  
 الاحتفاظ بالمرح والنشاط والاهتمام بالآخرين  
 لقضاء السنوات « الذهبية » من أعمارهم فيما  
 ينفع الناس من البحوث والكشوف .

#### مباشرة الشيوخ مع الأبناء

حين يمشي الآباء مع أبنائهم ، ينبغي أن  
 يقوم بينهم فهم متبادل للأمر ، فلكبير الحق  
 في مكانه الخاص ، وفي بعض الحرية والاستقلال،

والراحة ضرورية للسنين عندما تمتد  
 بهم آجالهم . ولهذا يجب أن يقضى الشيخ  
 نصف ساعة في استرخاء تام بعد كل وجبة  
 من وجبات الطعام ، وفي فترات متقطعة في  
 أثناء النهار .

وينبغي له اجتناب الكسل ، والإسراع  
 في مفادرة الفراش بعد إبلاله من مرضه  
 مباشرة ، فطول التزام الفراش مضر جداً  
 في الشيخوخة .

#### مصاحب الشيخوخة

يتوقع كل منا حلول وقت تقاعده ،  
 ولكنه لا يعد لهذا اليوم عدته . ولا يكتفي  
 لذلك بمجرد جمع المال لضمان السعادة في  
 الشيخوخة بل يجب توفير زادها من الشغف  
 والاهتمام ، وهو ما يجعل للحياة لذة وقيمة .  
 فلهوايات والتزهة والتسلية أمور مهمة في  
 الشيخوخة . وكما يقول جورج لوتون الإخصائي  
 في علم الشيخوخة ، إن نجاح الشيخوخة يتوقف  
 على الاستمرار في الكفاح بالعقل لا بالبدن ،  
 وإذا كانت القوة والسرعة والمراس تقل بتقدم  
 العمر يجب أن يمارس كل منا مهارات  
 تصاحبه العمر كله .



مماونة المسنين في الأعمال البسيطة تصوبهم بجزر من الشعور بالمب التبادل . وترى في هذه الصورة سيدة تعاون عجوزاً على تناول طعامها

وإذا ما فضل الشيخ للعيشة بمقرده ، فعلى أبنائه توفير مطالبه ، ويحتمن أن يختاروا له الإقامة في مسكن لا يكلفه ارتفاع السلم ، أو في مسكن ذي مصعد .

#### مراعاة الفروع

بكثير من البلاد المتقدمة مراكز لرعاية المسنين ، وقد تكون مستعمرات أو مدناً قائمات بنواتها ، منططة لتوفير الأمن والراحة

كما أن له الحق في البث في شؤونه الخاصة . ولا بد للشيخ من حبرته الخاصة وتأثيرها كما يشتهي ، ومن أن يسمح له بمقابلة أصدقائه كما يريد ، ولا بد أيضاً من أن تكون له نفقته الخاصة بنفقها كيف يشاء .

وللمسن في حاجة إلى الشعور بأهميته ، وبأنه محل الحب والاحترام ، وبأن مواهبه موضع التقدير ، وأعماله مثار الإعجاب .

والغضب في غير موضعه ، واليأس لغير ما سبب ،  
وفي الحالات الشديدة تبدو عليهم أعراض  
ضلال الاضطهاد ، والانتباض ، والسبات  
العميق .

والصحة والرعاية الطبية، على أن الكثيرين منهم  
لا يفضلونها لأنها تشعرهم بالزلة، وإن كانت  
تنود عنهم مضايقات الصغار .

### تأثير المناخ

وأغلب هذه الحالات نفسى عاطفى ، ولكنه  
غير مصحوب بآثار مرضية بالمخ .

يمكن القول بوجه عام إن الطقس المعتدل  
أفضل لصحة المسنين ، وتغيير المناخ يفيد البعض ،  
ولكنه قد يضر البعض الآخر . ويحس  
كثيرون بالوحشة إذا ما سافروا بعيداً عن  
الأصدقاء وعن مواطن نشأتهم ، ولهذا يلبى  
أن يكون للمسمن مطلق الخيار في تغيير مكان  
إقامته أو البقاء فيه .

وقد تقدمت بحوث علم الشيخوخة، فرسمت  
وسائل للوقاية من هذه الأعراض ، بالرعاية  
الطبية ، وباستعمال أدوية معينة ، وبالعلاج  
النفسى ، وبهم صادق لأحسوال الشيخوخة  
الاجتماعية والماعطفية والنفسية .

### الشيخوخة العقل

#### الأسباب النفسية لشيخوخة العقل

هى فقدان ملحوظ لسيطرة الشيخ على  
عقله وعاطفته ، تظهر فى بعض الشيوخ بسبب  
انهيار فى قواهم العقلية .

إن هذه الأعراض رد فعل لفقد الشيخ  
اهتمامه بشؤون الحياة ، وشعوره بالحياة  
والخوف والتوتر النفسى . ويرجع أصل هذه  
الحالة إلى اعتقاد المسن بأنه عديم الفائدة وأنه  
لا قيمة له ، ولهذا فهو يعزل الحياة . وتبدل  
الآن جهود كبيرة لتلوين حياة الشيوخ بلون  
أكثر بهجة؛ فمرحلة الشيخوخة فى أمس الحاجة  
إلى الموامة بين أفكار الشيوخ وما استعدته  
مقتضيات الحياة الجديدة .

وفى سن السبعين تتأثر أجسام بعض  
الشيوخ ، فتقل ردود الأفعال فيها ، ويظهر  
على ملاحظهم الإعياء ، وتتأثر أحوالهم النفسية ،  
وتضعف الذاكرة ، ويحتلظ حاضرها بماضيا .  
وقد تعترهم نوبات من الضحك غير اللائق ،

الأسباب الطبيعية لشيخوخة العقل

أهم هذه الأسباب تصلب شرايين المخ وأثره الهادئ الدائم في أنسجته ، وقد ينشأ عن هذا تصلب زرف مخي أو جلطة مخية ، وهنا يكون التأثير مفاجئاً . ويختلف أثر الزرف أو الجلطة تبعاً لنقطة للمخ التي أصابها التلف ، فيحدث الشلل إذا أصيب مركز الحركة ، وتتأثر القدرة على الكلام إذا أصيب مركز الكلام ، وهكذا .

علاج شيخوخة العقل

يعالج تصلب الشرايين بما يناسبه ، وتعالج الحالة النفسية بإشراف الطبيب النفساني . ويمكن ملاحظة التغير النفسي قبل ظهور الأعراض الأخرى بـعدة ، وحينئذ ينبغي أن يتولاهم العلاج ، أما إذا استفحل المرض فيستحسن إقامة الشيخ بإحدى الصحاح الخاصة .

الرقابة

إن من السهل اجتناب تأثير العقل في الشيخوخة بطرائق مماثلة للوقاية من الأمراض الجسمية ، ويقوم الطبيب وأسرة الشيخ بنصيب هام في ذلك . فالراحة ، والغذاء الصحيح ، والرياضة البدنية، ومنع أمراض الجسم، كلها من الأهمية بمكان . وقبل ذلك كله يجب أن يحاط الشيخ بالحنان الوفور فيشعر بأنه محبوب ، وأنه مطلوب ، وأن جميع أهله في حاجة إليه . ويجب التريث في إرسال الشيخ إلى الصحاح ، فمن السهل رعايتهم في منازلهم .

أمراض شيخوخة العقل

أول هذه الأعراض الانقباض والقلق وفقدان الذاكرة للأحداث الحديثة ( لعدم الاهتمام بها) . وعندما يزداد تقدم المرض يفقد المريض شهوته في الحياة ، وتضطرب أفكاره ، فيغضب ويفرح لغير ما سبب ، ويحمل مظهره ونظافته ، وحينئذ يحتاج إلى رعاية الطبيب . على أن أغلب الشيخ يعيشون معيشة جالوة بالنشاط ، ويشاطرون في النشاط اليومي ، ويعاونون أسرهم ومجتمعاتهم التي يعيشون فيها .

**Sadism صادية**

نوع من الانحراف الجنسي تشبع فيه الرغبة الجنسية بإيذاء الآخرين وإيلاهم . وقد تظهر الصادية في ظروف أخرى غير الصلة الجنسية . والصادية مرض عقلي يجب أن يعالجه المتخصصون في الطب العقلي .

(الغرامياً : انحراف جنسى)

**Paregoric صبغة الافيون الكافوروية**

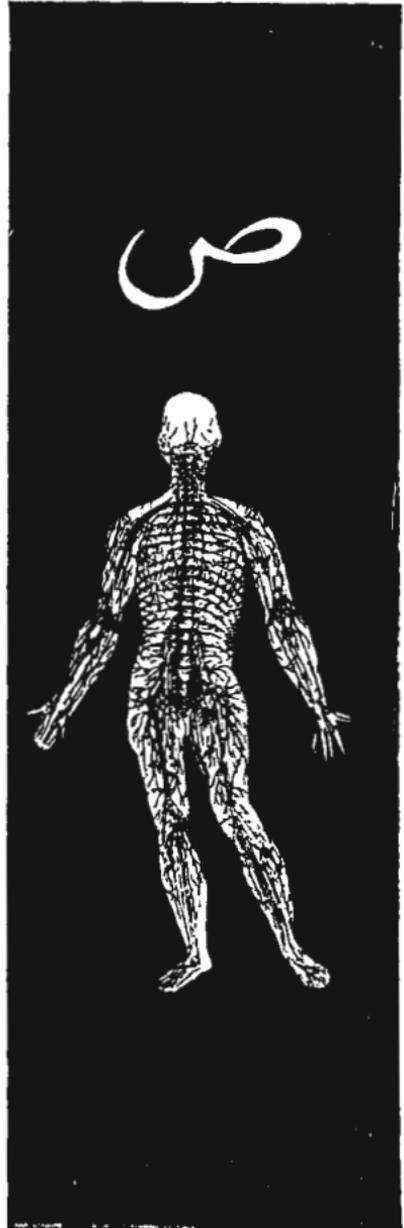
هى صبغة تزيل الألم والتقلص ، وكانت تستعمل املاج كثير من الأعراض في الماضى ، ولكنها الآن محدودة الاستعمال .

فهى تستعمل أحياناً لعلاج تقلصات المعدة أو الإسهال ، وجرعتهسا ملعقة صغيرة أو ملعقتان ، وتستعمل أيضاً لتخفيف السعال . ولا يعطيها الطبيب إلا بعد تأكده من أن الإسهال أو تقلص المعدة أو السعال ليس عرضاً لمرض خطير كالتهاب الزائدة الدودية أو التسمم الغذائى ، فمئذئذ يجب اتباع طرائق أخرى في العلاج .

ومع قلة كمية الأفيون فى الصبغة الكافوروية ، فإن زيادة جرعتها قد تؤدى إلى التسمم ، كما أنها قد تؤدى إلى الإدمان إذا كثر استعمالها . ولهذا لا تعطى عادة إلا بوصفة الطبيب .

**Chromosome صبغى (كروموزوم)**

هو جزء من النواة -، وهى. البنيان المركزى الذى تحتوى عليه كل خلية حية من



ويجب الاهتمام بلطخ الصدف ليلها الدائم إلى الاتساع وإلى التفرح . وبسبب ما يوجد منها بالفم أماً شديداً عند البلع وفي أثناء الكلام . وخطرها الدائم في تحولها إلى سرطان ، ولذلك يجب علاجها في أطوارها الأولى .

ويصيب الصدف متوسطى العمر . وينتج غالباً من طول تهميج الفم بالأسنان الصناعية أو بالتدخين . ولعلافة المعروفة بالتبغ يطلق عليه أحياناً « لطخة التبغ » .

وللصداف - وبخاصة في الفم - علاقة قوية بشرب المسكرات الكحولية وبالزهرى ، ولكن يصعب تبيان السبب الحقيقي للصداف في بعض الحالات .

ومن اليسير تشخيص الصدف . ولهذا يجب أن يلبأ من يصاب بلطخ في الفم . أو اللسان إلى الطبيب مباشرة ، للإسراع في تشخيص مرضه وعلاجه ، حتى لا تنفاهم اللطخ أو تحدث المضاعفات .

#### المسلاج

تجب إزالة سبب النهيج، سواء أكان كيميائياً أم فيزيقياً، كما يجب الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية وللأ كولات الساخنة . ومن الضروري العناية بالأسنان وإصلاح ما فسد منها ، وبخاصة الأسنان الصناعية . وبمسن استعمال غسول للفم بعد كل وجبة .

خلايا الجسم . ويتكون الصبغى من مادة شبكية الشكل تسمى بالكروماتين قبل انقسام الخلية مباشرة . والكروموزوم الذى يشبه في شكله قضيباً صغيراً يمكن رؤيته بالمجهر إذا ما صبغ بطريقة خاصة ، وبعد أن تقسم الخلية تعود الصبغيات إلى شكلها الكروماتينى . وللوقوف على مزيد من المعلومات عن تكوين الصبغيات، انظر المقال المعلنون بتناسل

وباستثناء خلايا جنسية معينة ، تحتوى كل خلية في الجسم البشرى على ستة وأربعين من هذه الصبغيات . ومن المعتقد أن الصبغيات تحتوى على أجسام دون المجهرية تسمى الورثات الجينات ) تصطف فوقها مثل حبات الخرز . وهذه الجينات يظن أنها هى التى تحدد كل التفاصيل المتعلقة بتطور الجنين قبل الولادة ، كما تحدد موروثاته من المميزات الخلفية ( أى غير المكتسبة ) : وللإطلاع على مبحث عن كنه هذه المميزات وكيفية سريانها بوساطة الصبغيات ، انظر المقال المعلنون : وراثه

#### Leukoplakia

#### صداف

مرض يتميز بلطخ بيض غلاظ على الشفتين واللثة واللسان ، أو غيرها من الأغشية المخاطية كالفشاء المبطن للجهاز التناسلى للراءة . وتختلف هذه اللطخ عن قروح الحارث فى أكبر حجما وغير سريعة الزوال .

والمحافظات ، وعلى مستوى الدولة إلى المستوى العالمى ، ينهض بها أطباء الصحة فى القرى إلى أعضاء هيئة الصحة العالية . وهناك هيئات حكومية ومهنية وشخصية تعمل فى هذا السبيل . وتتجه الصحة العامة الآن نحو دائرة الرعاية الطبية ، لتصنع مستويات رفيعة لصيانة المستشفيات ودور التمريض ومراكز إقامة المسنين ، ولتقدم العون لخدمات التمريض الترنزى التطوعية فى كل منطقة .

#### هيئات الصحة العامة

فى كل منطقة قسم للصحة العامة يرأسه طبيب . وفى المناطق الكبيرة بالمدن يتكون تفتيش الصحة العامة من مجموعة من الأطباء والمرضات والعلماء النفسين والإحصائيين الاجتماعيين والهندسين الصحيين ومرشدى الصحة العامة والبكتريولوجيين والكيميائيين وأطباء الأسنان والصيدالة ، كما يقوم قسم الصحة العامة بالرعاية الصحية للمدارس التى تقع فى نطاقه .

وتحتاج بعض المناطق للصحة إلى النظرة الشاملة التى تتم الدولة بأكفها ، ولهذا تقسم الدولة إلى مناطق ، لكل منها فرع للصحة العامة . وعلى المستوى العالمى تقوم الهيئة الصحية العالمية بجهود كبيرة فى رفع مستوى الصحة بين الشعوب المتخلفة والناهضة .

فإذا لم تتحسن اللطخ وجب استئصالها جراحياً ، لمنع انتشارها أو تطورها .

**صحة صناعية Industrial Health**  
إن للعمل شأناً بالغ الأهمية فى حياة كل فرد ، وهو يعد امتعاناً خطيراً لصحة الإنسان . ولهذا وجب أن يعرف كل منا الأضرار التى تعرضه مهنته لها ، وكيف يتقى هذه الأضرار . ويستطيع المرء أن يحافظ على لياقته لعمله بالتدرب وتوفير ما يلزم لحسن أدائه من الأجهزة والمعدات ، وليس هذا بطبيعة الحال واجب العامل وحده ، بل يجب أن يشارك فيه صاحب العمل ، والنقابة التى ينتمى إليها العامل ، والحكومة أيضاً .

ولعرفة ما يستطيع العامل أن يفعله لجعل عمله أكثر سلامة وأماناً ، انظر الملل المنون والمن والصحة .

**صحة عامة Public Health**  
هى فرع الطب المختص بحماية الجماعة الصحية العامة الجسمية والعقلية والاجتماعية للمجتمع كله وتحسينها .

والاحتياطات الصحية العامة قديمة قدم المدينة نفسها ، بل إن الكثير من القواعد الدينية المتعلقة بالطعام وغيره تهدف أصلاً إلى العناية بصحة المجتمع .

وفى العصر الحديث نجد جهود الصحة العامة على كل المستويات ، فى القرى والمدن



زحمة من الناس حول وحدة متحركة للأشعة، تصور الصور بجانباً لكشف التدرن وأعراض الصدر الأخرى وعلاجها مناعن انتشارها .

#### الاسم للصحة العامة

تؤدى أقسام الصحة العامة الخدمات التالية:

١ - فحص مصادر الماء وتنقيتها من التلوث، وتنظيم التخلص من الفضلات والقمامة، وتنقية الهواء من التلوث ومن الإشعاعات المضرّة .

٢ - الوقاية من الأمراض المعدية بمنزل المرضى وتحصينهم، والحصص عن مصادر العدوى، وتعليم قواعد الصحة، وتطبيق الشروط والصحية على المطاعم والأماكن العامة .

٣ - جمع تقارير صحيحة عن الإحصائيات الحيوية، كالولادات والوفيات والزيجات والأمراض .

٤ - إجراء فحوص معملية للماء واللبن والنا كولات، وكذلك فحوص للدم والبصاق وما إليها .

٥ - رعاية الأمومة والطفولة ومرضى الأمراض العقلية .

٦ - محاربة الأمراض المزمنة، بفحص الصدر بالأشعة السينية لكشف التدرن، وعمل فحوص الدبايط والجلو كوما والسرطان، وكذلك التنشيط على المصانع للمساعدة على استبعاد أسباب الحوادث والأمراض المهنية كالسليكية والترب الرئوى .



**لدامي الصبريين :** كانوا من بين الأوائل الذين مارسوا الصحة العامة ، ففي العهد القديم قوانين حول لمس الأشياء القذرة ونظافة النساء قبل الولادة وبعدها . وكانوا يطهرون بيت الميت بمرض معد ويحرقون حاجياته الخاصة الملوثة .

**والرومان :** خططوا المدن وعبدوا الطرق .

وأقاموا مجارى الفضلات . وكانت منازلهم جيدة التهوية وبها وسائل التدفئة المركزية ، وكانت قنوات الماء العذب المغطاء تجلبه إلى روما من مسافات بعيدة . وبني الرومان ١٨٠٠ حمام عام في اللة بين سنتي ٣٣٤ ق.م و ١٨٠ .



**والحجر الصحي :** فطن له أهل فينيسيا عام ١٣٧٤

لمنع الطاعون الدملي . فقد قتل في أوائل ذلك القرن ٢٥ مليوناً من الناس ، أى ربع سكان أوروبا تقريباً . ولهذا كان الفينيون يزلون المراكب وشحناتها وركابها ٤ يوماً .



**والتطعيم ضد المرض :** بدأ في إنجلترا في

نهاية القرن الثامن عشر ، حين أدخل إدوارد جينر طريقة التنظيم ضد الجدري ، وأول من طعم بها الصبي جيمس فبس في الثامنة . وقد حفزت بحوث ينر أقرانه فظهرت طوموم الأمراض الوبائية المختلفة .



وتنقية الماء بالمدن : كانت خطوة كبيرة في الصحة العامة . فلقد كان الماء الملوث مصدراً لأوبئة الكوليرا والتيفود . وفي عام ١٨٢٩ بدأت في لندن تنقية الماء بإمراره خلال الرمل والحصى . ثم استعمل التقطير الكيمايى والميكانيكى في نهاية القرن التاسع عشر ، وانتشر استعمال الكلور في عام ١٩٢٥



وغش الطعام والدواء : أصبح جريمة يعاقب عليها القانون في بروسيا عام ١٨٧٩ ، ثم طبق بولايات أمريكا بعد ذلك بعامين ، وعمم بعد ذلك في عام ١٩٠٦ .

وأول هيئة للصحة العامة : في الولايات المتحدة الأمريكية أنشئت بمدينة نيويورك عام ١٨٦٦ ، ثم عمت جميع الولايات . ويقوم الآن قسم الصحة والتعليم والرعاية منذ عام ١٩٥٣ بمساعدة هيئات الولايات لرفع مستوى الصحة العامة بين السكان .



العامة ، كما تقوم بذلك أيضا الجمعيات الطبية المختلفة والأطباء بصفة عامة .

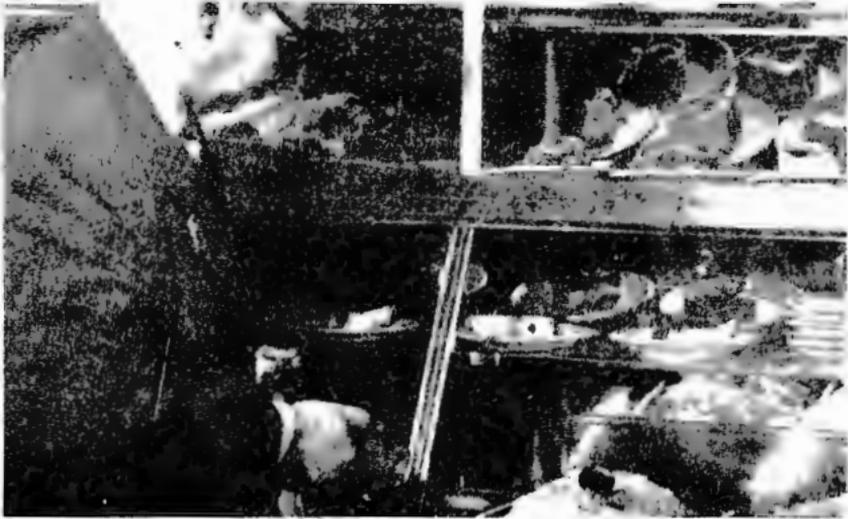
#### خدمات الصحة العامة في بلادنا

يقوم القسم الوقائى في وزارة الصحة بالإشراف العام على الصحة العامة بجميع المحافظات . وبكل محافظة مديرية للصحة ، بها مدير وقائى ، ولها فروع بالمراكز والقرى .

٧ — تأهيل العجزة بمعاونة مؤسسات التأهيل المهنى وجمعيات مكافحة الأمراض النوعية .

٨ — وضع برامج بحوث التغذية وإجراء الدراسات الحقلية لذلك .

وتقوم الجمعيات الأهلية وجمعية الهلال الأحمر وجمعية مقاومة التدخين والجمعيات الإجتماعية الأخرى بالمساعدة في مجال الصحة



لتأمين تناول الطعام في الأماكن العامة يقوم إخصائيو بالتفتيش المنظم على المطاعم ، للتأكد من توافر الشروط الصحية في إعداد الطعام وحفظه ، ومن سلامة العاملين في إعدادها .

وتقوم أيضا بتحصين المسافرين إلى الأماكن الموبوءة بالأمراض للمدية ، وبالتفتيش على عمال المأكولات العامة ، وعلى أماكن تجميع الماء ، وعلى الصانع .

وهناك قسم الصحة المدرسية لتوفير الوسائل الصحية بالمدارس والكشف على التلاميذ وتحصينهم ضد الأمراض .

التأكد من سلامة الطعام والهواء

هناك قوانين لضمان سلامة المأكولات والأدوية . ويقوم مفتشو الصحة بتنفيذها ، كما يقوم يطيريون بفحص اللحوم في الجازر وختمها بخاتم خاص .

وهناك أيضا مراكز للبحوث الطبية ، كمعهد الأمراض التوطنة ، ومعهد الحشرات ، ومعمل الأبحاث والطب .

وتقوم مراكز رعاية الطفولة والأمومة بالإشراف على الولادات ، ورعاية الأطفال وعلاجهم .

ويقوم الحجر الصحي بحمله في المطارات والوانى لمنع انتشار الأمراض للمدية من الأماكن الموبوءة بها ، بحجز الوافدين من هذه الأماكن مدة حضانة تلك الأمراض .

وتقوم مراكز الصحة العامة بتحصين الأطفال في المواعيد المحددة بحكم القانون ،

## أهمية الصحة العامة

## مسؤولية المواطن

يستطيع المواطن أن يعمل الكثير لمح  
انتشار الأمراض ، وذلك لتأثير الصحة العامة  
بإدائه في داخل البيت وفي خارجه . ويمكن  
بالتعليم أن يعرف كل من كيف يواجه مسؤوليته  
الصحة . وبدأ تعلم ذلك في الطفولة ، ويستمر  
طوال مدة الدراسة ، ويمكن الوالدين القيام  
بصيب هام في ذلك بالقدوة الحسنة ، ويمكن  
دور العبادة والنوادي العامة القيام بالعناية  
لتوفير الصحة للأفراد .

تؤدي هذه المؤسسة عملاً هاماً في بحث  
مشاكل الصحة العامة . وتتفرع مشروعات  
الهيئة في اتجاهات متنوعة ، كمناعة الملاريا  
والتطعيم ضد التدرن ودراسة التغذية وعناية  
الأمراض الزهرية ورعاية الطفولة والأمومة  
ووضع نظام إحصائي دقيق للصحة العامة .  
وتقوم فضلاً عن ذلك بمساعدة الأمم في  
الطوارئ كاندلاع الأوبئة ، كما تقوم بدراسة  
الأمراض المتوطنة في بعض بقاع العالم .



مرضة زائرة تفضل حقنة لمريض بمنزله . وهي من موظفي الصحة العامة ، وتقوم بخدمة المرضى في بيوتهم

الطفل تكيف شخصيته في المستقبل، ولشخصية الوالدين وتصرفاتهما نصيب خاص في تكوين الطفل . ويبالغ البعض فيقول إن شخصية الطفل تتحدد قبل ولادته ، لا بل قبل زواج والديه .

فاضطراب الوالدين عاطفياً ، وسوء العلاقة بينهما ، يؤثران تأثيراً سيئاً في النمو العقلي للطفل ، وأول لبنة في بناء صحة الطفل العقلية هي الحياة السعيدة الموقفة التي يحياها والداه . وإذا ما قابل الزوجان صعوبات في ذلك السبيل فعليهما الاستعانة بتصيحة شخص مجرب (الطبيب « نواج ») .

والطفل النامي محتاج إلى حياة منزلية سعيدة يشارك فيها ويسأل ويناقش مشكلاته بكامل حرته ، ومن ذلك « التعليم الجنسي » الذي يبدأ بحب الاستطلاع في الطفولة . وأساس البيت السعيد هو الموازنة بين الإباحة والتقييد بالنظام .

وعلاقة الطفل بأقرانه مهمة جداً . ويجب أن يتعلم الطفل اللعب مع غيره من الأطفال بعد عامه الأول ، وفي الملاعب ودور الحضانة ،

انتظر : تلوث الهواء - حاملو الأمراض - أمراض الطفولة - تصحيح مشقق الأمراض العقلية - خطر الإشعاع - تلوث المياه .

### صحة عقلية Mental Health

في السنوات الأخيرة زاد اهتمام الناس بالصحة العقلية ، ولهم كل الحق في ذلك . وقد قدروا أن بين كل عشرة أشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية يعاني شخص واحد نوعاً من الاضطراب العقلي . وبعض هذه الاضطرابات العقلية بسيط لا يعوق المصاب عن عمله ولا يحتاج إلى علاج ، ولكن البعض الآخر يؤدي إلى عجز المريض الوقتي أو الدائم . وما يبعث الأمل أن الجهود الكبيرة تبذل لتحسين الصحة العقلية ، لزيادة معلومات الناس عن مشكلات الصحة العقلية وطرائق حلها . كما أن الوالدين يستطيعان دائماً أن يكون لهما دور إيجابي في حل هذه المشكلات بين أبنائهما ، متى علما أن خطوط المقاومة الأولى للمرض العقلي تبدأ في المنزل .

### البيت والطفل

تتعد جذور اضطرابات الشخصية إلى أيام الطفولة . فالأسابيع والشهور الأولى من حياة

وتبع ذلك « جنوح المراهقة ». ولهذا يجب أن يهدف الوالدان إلى الموازنة بين دوافع الصبي ونزعاته ، والحدود المقولة في توجيهه .

#### الصحة العقلية للبالغين

أول خطوة في هذا السيل هي تتمم الشخص لعواطفه ومصادر قلقه وإرهاقه ، التي تلتأ عادة في حياته اليومية ، كشكولات

وبين الماتلات المجاورة متسع لذلك . (العمر : رعاية الطفل) .

وعند المراهقة تتنبر الصلات الماتلية ، وقد يبدأ الاحتكاك حين تبدأ عند الصبي الدوافع الطبيعية للاستقلال عن والديه ، رغم بقاء حاجته إلى مساعدهما وقيادتهما الحكيمة . وإذا لم يفهم الوالدان نزوعه هذا إلى الاستقلال ، دفعاه إلى التمرد ، وإذا لم يمنعهما للمساندة العاطفية أحس منهما قلة العناية أو الإهمال ،



علاج الاضطرابات النفسية بالمنزل وبين أفراد الأسرة تحت إشراف الإخصائي طبيب جداً ، لأنه بينهم على لهم حالة المريض الذي يعيش معهم .

ويلجأ طبيب الأسرة عادة إلى الاستعانة بإخصائى فى فحص المريض ، وقد يكفى فى العلاج مجرد الصبح ، وقد يحتاج الأمر إلى علاج نفسى أو إلى الإقامة بعض الوقت فى مصح للأمراض العقلية . ويصعب على كثير من المرضى الإذعان لهذا العلاج الأخير ، ولكن ينبغى ألا يئيب عن البال أن الاضطراب العقلى مرض ، والمرضى يجب علاجهم . ولدى الطب الآن من الوسائل ومن الأدوية الحديثة ما يبرىء الكثير من هذه الأمراض التى كانت تظن فى الماضى غير قابلة للشفاء .

#### ولجب المنهج

لقد زاد انتباه الناس الآن إلى الحاجة الملحة إلى العناية بالصحة العقلية ، ولهذا عنيت الحكومات بتوفير الإخصائين ، والمستشفيات المتخصصة ، والأقسام الخاصة بالأمراض العقلية فى المستشفيات العامة . وهناك أيضاً مراكز تقوم على رعاية المرضى الذين يماجلون بمنازهم، وترجى زيادتها فى المستقبل .

البيت والعمل ، ولكنها كثيراً ما تتضخم بما يستقر فى عقله الباطن من اضطراب منذ الطفولة .

وليس معنى ذلك أننا جميعاً مرضى كما يقول البعض . فكما يتمكن بعض الناس من الاحتفاظ بصحتهم البدنية فى أحسن حال ، فإنهم كذلك يستطيعون النهوض بالمحافظة على صحتهم العقلية . وكما أن تبين أعراض المرض البدنى من أهم وسائل المحافظة على الصحة ، فإن تبين المرض العقلى أمر حيوى كذلك فى المحافظة على الصحة العقلية ، ويكون ذلك باستعداد الشخص لفحص حياته وتقدها نقداً ذاتياً بناءً . (انظر : فرقان. قلق - المواقف والصحة - الشخصية) .

والكثيرون يعتبرهم الحجل من استشارة الطبيب فى هذه الحالات النفسية ، فيتجاهلون أمرها ويتجنبون التفكير فيها ، مما يزيد العلاج صعوبة . ولهذا ينبغى لكل من يلاحظ تغيراً فى سلوكه ، أو فيما يحاله تغيراً فى سلوك من حوله ، أو فى طريقة تفكيره ، أن يبادر إلى استشارة الطبيب (انظر أيضاً: مرض عقلى - مصاب خيال) .



١٢٢  
١٥  
-----  
١٣٧

مطابع تسجيل العرب

  
Bibliotheca Alexandrina  
  
0261794