الثقافة الصحية: متعة الحياة

الدكتور

حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب

في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن وأيرلندا و غلاسجو

زميل الكلية الأمريكية في أمراض القلب

دار القلم ، دمشق

الدار الشامية ، بيروت

مقدمة

لماذا هذا الكتاب ؟.. وما هي أهميته للطالبات والطلاب؟

ألأن هناك حاجة ماسة لمعرفة ما يضرّ أجسامنا وما يفيد؟

أم لأن هناك أمراضاً استوطنت بلادنا الحبيبة .. وكثير من الناس لها معرّضون؟

أم لأن هناك شروراً مخيفةً !! ..عسى شبابنا وفتياتنا منها يتّقون؟

ألسنا بحاجة لتثقيف أنفسنا بماُ يصلح أجسادنا وعقولنا ؟

أليس لهذا الجسد حق علينا فنعرف كيف نقيه شر الأمراض؟

أليس انتشار **مرض السكر** و **البدانة** في ازدياد مضطرد ؟

أليس **التدخين** آفة متأصلة عند ثلث سكان هذه البلاد؟

أما زالت **الحمى الروماتيزمية** تعبث بقلوب أطفالنا عطباً وتخريباً ..وهي التي اختفت في أوروبا وأمريكا؟

ألا ينبغي أن نعرف كيف نحمي شبابنا من الخمور والمخدرات؟

أليس كل واحد منا مؤتمن على هذا الجسد الطيب ..فيحفظ عليه طيبه .. ويبعده عن خبث الخبائث؟

أتهون علينا سعادة الجسد والروح فنُدخل إليها ما يؤذيها ويفسدها؟

ألسنا مسؤولين عن آبائنا وأمهاتنا فنرشدهم إلى ما يقيهم ويلات المرض؟

أتُرانا على صواب ..حين نعرف عن مناهجنا التي ندرسها كل شيء ..ولا نعرف عما يحفظ لنا صحتنا –بإذن الله– إلا النذر القليل؟

ومن منا لا ينشد السعادة والهناء في الدارين ؟

* * *

لم يكن أسلافنا يعانون من السرطان بهذه الحدّة، ومن الأمراض الأخرى كالسكري والسمنة و القلب ، لأنهم كانوا يعتمدون على النشاط البدني ويتناولون الأغذية الطبيعية ولا يعانون من التلوث الصناعي.

أما إنسان اليوم فهو يعتمد في كثير من طعامه على الأغذية غير الطبيعية ، كما أنه يعاني من قلة الحركة ،وانتشار التلوث، والبعض منا أُبتلي بالتدخين ، وكانت النتيجة هي كثرة الأمراض المستعصية نسأل الله السلامة والعافية.

فلا بد من التحرك لإيقاف انتشار ظاهرة التدخين وتجريم من يروج له بين الشباب، وسن القوانين الصريحة لحماية صحة المجتمع، فقد قطع الغرب أشواطا طويلة في هذا المجال فماذا ننتظر؟.

ولقد رفعت العديد من القضايا في أمريكا ضد الكثير من المطاعم وشركات الأغذية التي تروج للأطعمة والمشروبات الضارة بالصحة، فلقد دفعت إحدى الشركات 12 مليون دولار لتسوية قضية ضدها لعدم إفصاحها عن استخدامها للدهن البقري في رقائق البطاطس!!

وهناك دراسات وصلت إلى مجلس الشيوخ الأمريكي لوضع قوانين تجبر الشركات على تصغير أحجام الأطعمة والأشربة، وتجّرم كل من يتلاعب بوضع مواصفات غير مطابقة ،كأن يكتب أن المنتج "قليل الدسم" وهو غير ذلك، أو يتعمد الإبهام في تلك المواصفات، فأين نحن من كل ذلك؟!

علينا أن نتحرك وبسرعة لتجنب الإنغماس بالطعام والشراب الضار بصحة شبابنا وفتياتنا.

ثم ألسنا بحاجة إلى إيجاد أماكن للقيام بالأنشطة الرياضية للرجال والنساء، وإيجاد المزيد من الأرصفة لممارسة رياضة المشي بعيدا عن عوادم السيارات؟.

فالصحة نعمة من الله يهبها من يشاء من عباده ،وعلى الانسان المحافظة عليها بالامتناع عن كل ما يؤدي الى إصابتها بالأمراض أو الضعف. و ما دامت الصحة هبة من الله فلا بد من شكر الواهب بعبادته و طاعته لأن الشكر من أسباب دوام نعمه.

والجامعة هي أنسب مكان للتوعية الصحية، فهي تتعامل مع فئة صحيحة، لا تذهب إلى المستشفى بل إلى الجامعة لتلقي العلوم والمعارف والمهارات .

والتثقيف الصحي هو عملية هدفها حثُّ الناس على تبنّي نمط حياة وممارسات صحية سليمة ، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع ، وتعريف الناس بأخطار الأمراض ، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها والحدّ من انتشارها .

ويدخل في هذا الإطار تعريف الناس بالعادات الحسنة في اختيار المأكل والمشرب ، وما يتعلق بصحة البيئة .

كما يدخل في التثقيف الصحي تحذير الناس من أضرار الممارسات المحرمة كالتدخين ، والزنى ، واللواط ، وشرب الخمر والمخدِّرات ، وغير ذلك مما له علاقة بصحة الفرد والمجتمع .

ولعلَّ من أوجب الواجبات تثقيف الناس ضدَّ الدجل الطبي الذي يمارسه بعض الدجالين والمشعوذين الذين يستغلون جهل الناس فيستخدمون أساليب ومعالجات لا تستند إلى أساس علمي .

والتثقيف الصحي من أصعب الأشياء لأنه يهدف إلى **تغيير السلوك**... إذ أن الهدف الأساسي للتثقيف الصحي هو التأثير على السلوكيات وليس فقط نشر المعلومات . فالمعرفة لا تؤدي بالضرورة إلى تغيير السلوك. ودليل ذلك أن الأطباء يعرفون ضرر التدخين ولكن البعض منهم من زمرة المدخنين !! .

فبإمكاننا تجنب الكثير من المشاكل الصحية عن طريق التوعية ونشر هذه المعارف الصحية.. فنحدّ من انتشار "أمراض الحضارة" المتعلقة بسلوكنا اليومي ، وما يترتب عليها من ارتفاع تكاليف العلاج .

فإذا كنت تتمتع بصحة جيدة وتريد أن تستمر في ذلك ، فعليك باتباع الوصايا التي نقدمها لك في هذا الكتاب فإذا اتبعت تلك النصائح تكون قد سرت بالاتجاه الصحيح نحو أفضل فرصة ممكنة لحياة ملؤها الصحة والسعادة والهناء .

سيظل هذا الكتاب نبع معرفة لك ولأسرتك .. تستفيد منه وُتفيد مَن حولك ، فهو يلامس شغاف قلبك وعقلك.. ويخاطبك من قلب يحبك ويحب الخير لهذا البلد الطيب المعطاء...

فاقرأوا هذا الكتاب لا خوفاً من امتحان.. ولا غاية في نجاح..

بل اقرأوه لينفعكم ويسعدكم ..

ليغير سلوكنا إلى طريق أفضل.. ويسمو بصحتنا نحو غد أمثل ..

والله تعالى نسأل أن يجعل فيه الخير والنفع والبركة لقارئه ولكل من أسهم في إخراجه إلى حيز الوجود إنه نعم المولى ونعم المجيب ..

حسان شمسي باشا

الفصل الأول

الإنسان

لا يجادل أحد في أن الصحة نعمة من أكبر نعم الله عز وجل، وهي في نظر الإسلام أعظم نعمة بعد نعمة الإيمان، إذ يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : " سلوا الله العفو والعافية فإن أحدا لم يعط بعداليقين خيرا من العافية "[1] والصحة– كما نعرّفها اليوم– حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً و ر وحياً.

فقد أجمع الأطباء– من قبل ومن بعد –على أن الطب طبان : حفظ الصحة على الأصحاء، وردّ الصحة على المرضى بالمداواة وبالتأهيل.

وقد قرر الإسلام مبدأ التداوي وأمر به، كما جاء في الحديث الصحيح " يا عباد الله تداووا "[2] و "ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء "[3]

وقد صاغت منظمة الصحة العالمية تعريفها للصحة على أنها " **المعافاة الكاملة ، جسمياً ونفسياً واجتماعياً ، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز**"

الصحة ثلاثة أنواع:

أولا : **الصحة الجسمية Physical Health**: وهي التي تتعلق بالجانب الجسماني ،و لتحقيقها يجب عدم تناول كل ماُ يلحق ضرراً بالجسم ، كما ينبغي الإبتعاد عن العادات التي تسبب ضعفه و مرضه. وسنتحدث عنها بإسهاب في الفصول القادمة.

ثانيا : **الصحة العقلية Mental Health** وهي ما يتعلق بالجانب العقلي و الفكري للانسان، و يجب الحفاظ عليه، و ذلك باجتناب كل ما يؤدي الى اتلافه أو تعطيله كالخمر و المخدرات .

والصحة العقلية السليمة ليست شيئا تحوزه، ولكنها شيء تقوم به، فلكي تكون صحيحا عقلياً فعليك أن تقيّم نفسك وتقبل بها، وهذا يعني:

- أن تشعر بأهمية نفسك وأن تقوم على رعايتها، وأن تحب نفسك ولا تكرهها، وأن تهتم بصحتك الجسدية.
- أن تأكل جيدا وتنام جيدا وأن تحافظ على لياقتك وُتمتع نفسك بما أحلّ الله لك .
- أن ترى نفسك شخصاً ذا قيمة بحد ذاتك. فلا ينبغي أن تكون نسخة من أحد بل تنشئ نفسك مستعيناً بالله ثم بعمل مخلص دؤوب .

---

[1] رواه الترمذي ، وقال الألباني : حديث حسن صحيح

[2] رواه الترمذي ، وقال حسن صحيح

[3] رواه البخاري

- أن تحكم على نفسك بناء على مقاييس معتدلة، وأن لا تضع لنفسك أهدافا مستحيلة مثل: "يجب أن أكون ممتازا في كل ما أفعل" ومن ثم تعاقب نفسك عندما لا تحقق هذه الأهداف !!.

ثالثاً :الصحة النفسية : Psychological Health

و الصحة النفسية تتعلق بالجانب الروحي في الانسان عن طريق الايمان بالله و تقواه، و أداء العبادات المختلفة ،و التحلي بالاخلاق الفاضلة. فالمؤمن الصادق لا تعرف الأمراض النفسية طريقا اليه ، لأنه لا يخاف من المرض و الفقر او المصائب لعلمه أن الرازق هو الله و أنه لن يصيبه الا ما هو مقدّر له.

ولايمكن للصحة النفسية أو الصحة الجسدية أن توجدا بمعزل عن بعضهما (العقل السليم في الجسم السليم والعكس صحيح)، بل لابد من أن تعتمد الوظائف الجسدية والنفسية على بعضها البعض.

قواعد حفظ الصحة :

ولا يتأتى حفظ الصحة ما لم تتوافر تلك الحاجات الأساسية التنموية الأخرى ، وهي المآكل، والمشارب ،والملبس، والمساكن، والمناكح، والمراكب، والأمن، والتعليم، والدخل.

ويأتي النص الفريد الذي لا نجده في أي كلام آخر سوى كلام الرسول عليه الصلاة والسلام : " فإن لجسدك عليك حقاً " [1]. وقد توصل الناس بعد أربعة عشر قرناً من تقرير الإسلام لحقوق الإنسان، إلى إصدار الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، ولكنهم لم يتوصلوا بعد إلى إعلان " **حق الجسد** "، الذي من حقه على صاحبه أن يطعمه إذا جاع، ويريحه إذا تعب، وينظفه إذا اتسخ، ويحميه مما يؤذيه،ويقيه من الوقوع في براثن المرض، ويداويه إذا مرض، ولا يكلفه ما لا يطيق. وهو حق واجب لا يجوز في نظر الإسلام أنُ ينسى ويهمل لحساب الحقوق الأخرى .

والصحة مسؤولية كبرى أمام الله عز وجل، فالنبي عليه الصلاة والسلام يقول :" إن أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة أن يقال له: ألم أصح لك جسمك وأروك من الماء البارد ؟ " [2]

ولذلك كان من واجب المسلم أن يحافظ على هذه النعمة، ويحذر عليها من التبديل والتغيير بإساءة التصرف وإلا حلّ به العقاب جزاءً وفاقاً على ذلك.

أما المحافظة على هذه النعمة، فتكون برعاية الصحة والقيام بكل ما يبقيها ويحسّنها من سبل تعزيز الصحة وهي :

1.التغذية الحسنة (Healthy Diet) :

فتحري الغذاء الطيب، واجتناب الغذاء الخبيث، ضمانة للصحة، والله سبحانه يقول :"كلوا من طيبات ما رزقناكم" سورة البقرة 172

والتغذية الصحية هي التغذية المتوازنة، تحقيقاً للميزان الذي وضعه الله في كل شيء، وجاء ذكره في سورة الرحمن

[1] رواه البخاري

[2] رواه الترمذي وإسناده صحيح

"ووضع الميزان :أن لا تطغوا في الميزان"

أ . التغذية المتوازنة من حيث **الكم** :

التغذية الصحية هي التغذية المتوازنة، تحقيقاً للميزان الذي وضعه الله في كل شيء

فالإسراف في الغذاء مضر بالصحة، فهو يسبب اضطراب الهضم والتخمة، كما يسبب أمراض فرط التغذية التي يقال لها اليوم" أمراض الرخاء " أو " أمراض التخمة "، ومن أهمها: " السكري " ، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض شرايين القلب المحدثة للذبحة والجلطة، وأمراض شرايين الدماغ المؤدية إلى السكتة والفالج، وما إلى ذلك.

وبذلك تكون المعدة بيت الداء حقاً، بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وتكون مسؤولة عن طائفة من أخطر الأمراض.

وهذا الإسراف في كم الغذاء مخالف لتعاليم الإسلام، إذ يقول الله سبحانه :"كلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه" طه 81



ب. التغذية المتوازنة من حيث **المحتوى**: وهي تشتمل على مزيج من مختلف أنواع الأغذية التي أنعم الله بها على عباده،لسد حاجة الجسم من البروتينيات والدهنيات والنشويات والأملاح والفيتامينات، وغيرها.

2. إعطاء كل عضو حقه:

ومن وسائل حفظ الصحة وتعزيزها بالمحافظة على هذه النعمة ، أن يقدّم لجسده كله ولكل عضو من أعضائه حقه من الرعاية والإراحة والعناية كما في قوله (ص) " وإن لعينيك عليك حقاً " متفق عليه

3.**عدم تكليف الإنسان نفسه ما لا يطيق** : لقوله (ص) " عليكم بما تطيقون " متفق عليه .

4. **تقوية الجسم** ولاسيما بالرياضات المناسبة، فقد قال (ص): " المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف " رواه مسلم . وقال: " احرص على ما ينفعك "رواه مسلم

5. **عدم تعريض النفس لخطر المرض أو الإصابات** بأي شكل من الأشكال ، فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول : " لا ينبغي لمؤمن أن يذلّ نفسه " قالوا: وكيف يذلّ نفسه؟ قال: " يتعرض من البلاء لما لا يطيقه " رواه ابن ماجة والترمذي.

ويكون تعرّض المرء للأمراض والإصابات بتعرّضه لأسبابها، أو تهاونه في عدم اتقائها، أو تهاونه في حفظ صحته عليه وينبغي على الإنسان المسلم :

- اتخاذ كل أسباب الوقاية من الأمراض لأن التوقّي يكفل الوقاية. فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول :

" ومن يتوقّ الشرُ يوقه" . حسنه الألباني

- البعد عن مصادر المرض كاجتناب مقارفة الزنى واللواط وسائر الفواحش لقوله تعالى: "ولا تقربوا الزنى أنه كان فاحشة وساء سبيلاً " الإسراء: 32
- عدم التعرض للمصابين بالأمراض المعدية.
- التطعيم لتوقّي كثير من الأمراض المعدية [1].
- التداوي إذا أصيب بالمرض لقوله (ص)" تداووا فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء " رواه البخاري في الأدب المفرد

بناء العادات الصحية السليمة

1.تناول غذاءً صحياً

ما من شك أن للغذاء أهمية قصوى في حياة الإنسان ، بل إنه هو الشيء الذي يعتمد عليه الإنسان في بناء جسمه وعقله ونموه .

ولا شك أن العديد من الأمراض منشؤها الغذاء الذي نأكله ، وعن طريق الغذاء يمكن أن يصاب الإنسان بالأمراض المختلفة ، بدءا من أبسط حالات الحساسية إلى أمراض شرايين القلب ومرض السكر والسمنة وبعض السرطانات .

ولقد تحوّل العالم من حولنا خلال العقد الماضي تحولاً جذرياً، وأطل علينا نوع من أنماط الحياة لم نكن نعهده في السابق، أو بالأحرى كان منسياً أو قليل الاهتمام.. إنه نمط الحياة الجديد التي نعيشها



وكانت النتيجة أن أصبح العديد من الناس يأكلون أطعمة لا تفيدهم ، كما أن الكثير من الناس أصبح يأوي إلى الفراش مثقلاً بسوء الهضم ، ويصحو بحالات من الصداع ، ولا يشعر أثناء النهار بأنه في نشاط وحيوية ، بل إنه أصبح يشعر بأنه أكبر من سنه الحقيقي .

وأصبحت فكرة " المرء مرهون بما يأكله " فكرة مهيمنة على الرأي العام وعلى حياة الكثيرين أيضا وشاع القول " **قل لي ما تأكل .. أقل لك من أنت ..**"

كان الغذاء في الماضي يعتمد أساسا على الحبوب والبقول والخضروات والفواكه ، وشيء من اللحوم . ولكن الحضارة الحديثة قلبت مفاهيم الغذاء ، فأفرط الكثير من الناس في تناول اللحوم والدهون والحلويات والكيكات

[1] فقه الصحة للأستاذ الدكتور هيثم الخياط

والوجبات السريعة والجاهزة ، وهجروا الحبوب والبقول ،وزهد الكثير في الفواكه والخضروات .وهذا ما دعا منظمة الصحة العالمية إلى وضع هرم غذائي يبين الأغذية التي ينبغي الاعتماد عليها كمصدر رئيسي في طعامنا اليومي ، والأغذية التي ينبغي تحديد تناولها والتخفيف منها

الغذاء والمرض :

اتسم غذاء العصر الحديث بأنه غذاء غير صحي ، فالأمراض الناجمة عن الإفراط في الغذاء واختلال توازنه ، تأتي في مقدمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة في الغرب.

ويأتي مرض شرايين القلب التاجية في طليعة تلك الأسباب . إذ يصاب سنويا 1.5 مليون شخص أمريكي بجلطة في القلب ، ويموت منهم أكثر من نصف مليون شخص .

ويلعب الغذاء دورا بارزا في عدد من السرطانات ،كسرطان القولون والثدي والبروستات .

كما أن ارتفاع ضغط الدم – وهو أيضا مرض آخر ذو علاقة بالغذاء – يصيب أكثر من 85 مليون شخص في أمريكا !!

وأكدت الدراسات الحديثة أن نخر الأسنان – ومن أهم أسبابه فرط تناول السكريات – يصيب معظم الأطفال دون التاسعة من العمر !!.

- التنويع بمصادر الغذاء هو طريقك للحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة لصحتك.
- احرص على تناول الألياف الغذائية يوميا لأنها تنظم حركة الأمعاء.
- إن تناول الأسماك يحميك من الإصابة بالقلب.

السكر :

لقد ازداد استهلاكنا للسكر بما يعادل 63 كغ من السكر سنويا للشخص الواحد . وليس للسكر من فائدة سوى أنه مصدر طاقة للإنسان ، ورغم أنه لا توجد علاقة مباشرة بين تناول السكر ومرض شرايين القلب التاجية ، إلا أن الإفراط في تناول السكر يزيد من البدانة ، ويفاقم مرض السكر. ومن المعروف أن هناك علاقة بين البدانة ومرض السكر وارتفاع ضغط الدم ومرض شرايين القلب التاجية .

وينبغي التنبيه إلى تجنب تناول البسكويت والشوكولاتة والحلويات ، فهي من أكثر مصادر السكر في الطعام .

الملح :

تشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أننا نأكل 10 – 20 ضعف ما يحتاجه جسمنا في اليوم الواحد من الملح . فالإنسان يتناول حوالي 10 – 20 جراما من الملح يوميا ، في حين يحتاج إلى 1-2 جراما من الملح فقط في اليوم الواحد . ولهذا فهناك حاجة ماسة للتخفيف من تناول الملح .

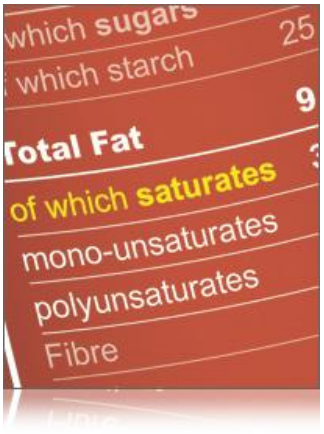
الشعوب التي تتناول قليلا من الملح يندر فيها ارتفاع ضغط الدم

ورغم أن تناول الملح لا يلعب دورا هاما في إحداث مرض شرايين القلب التاجية ،إلا أن هناك علاقة أكيدة بين الإفراط في تناول الملح وارتفاع ضغط الدم

وقد بينت الدراسات أن الشعوب التي تتناول مقدارا قليلا من الملح تمتاز بندرة ارتفاع ضغط الدم فيها .

وهناك عدد من الأطعمة الدهنية التي يختبئ الملح وراءها ، كالموالح " المكسرات " وشرائح البطاطا والمعلبات والأجبان والنقانق ، والأسماك وبعض أنواع اللحوم كالمرتيدلا والمخللات .

وأبسط طريقة للإقلال من الملح هي تجنب إضافة الملح إلى طاولة الطعام ، والإقلال منه أثناء الطهي ، ولكن علينا أن نتذكر أن 80 % من الملح الذي نتناوله يوميا نجده جاهزا في الطعام الذي نشتريه من الأسواق! .



الدهون الحيوانية Animal Fat :

يمتاز غذاء العصر الحديث بأنه غني بالدهون الحيوانية ، كالسمن والقشدة والزبدة والكريم والأجبان واللحوم . ولا شك أن الإفراط في تناول الدهون يزيد من حدوث مرض شرايين القلب ، ويسبب البدانة ، ويزيد من حدوث سرطان الثدي . والإفراط في الدهون يرفع كولسترول الدم .

وتجمع الهيئات الصحية الدولية على ألا تتجاوز كمية الدهون المتناولة يوميا 30 % من السعرات الحرارية

الألياف في الطعام Fibre :



أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أننا لا نتناول كمية كافية من الألياف في الطعام . فنحن نأكل الخبز الأبيض ، ونرمي بالنخالة في سلة المهملات ، في الوقت الذي أصبحت فيه النخالة دواء لعدد من الأمراض في أمريكا وأوروبا !! كما أننا أهملنا تناول الخضروات والفواكه ، في حين أفرطنا في تناول الرز

أصبحت النخالة دواء لعدد من الأمراض، ونحن نرمي بها في سلة المهملات

واللحوم !! و الإكثار من تناول الألياف لا يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب فحسب ، بل إنه يساعد في الوقاية من سرطان القولون .

وتعزى كثرة انتشار سرطان القولون والإمساك وحصيات المرارة في أمريكا وأوروبا إلى قلة تناول الألياف ، في حين يندر حدوث هذه الأمراض في إفريقيا !!.

الهرم الغذائي:

قام المختصون في الولايات المتحدة الأمريكية في الآونة الأخيرة بإعادة توزيع المجموعات الغذائية وترتيبها هرمياً وأطلق عليه التقسيم الهرمي للأطعمة Food Pyramid (شكل) ، حيث يضم المجموعات الغذائية المختلفة . ويحدد العمر والجنس والحالة الفيزيولوجية حجم وعدد الحصص الغذائية .

1- مجموعة اللون البرتقالي:



تمثل مجموعة الحبوب، ويوصى بتناول 90 غراما (3 أونصات) على الأقل. تشمل هذه المجموعة الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة مع التوصية بتناول نصف الكمية من الحبوب الكاملة غير منزوعة القشر (حيث إنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والألياف) وتمد مجموعة الحبوب الفرد أساساً بالكربوهيدرات وبعض الفيتامينات والمعادن والألياف.

2-المجموعة الخضراء:

تمثل مجموعة الخضروات وينصح بتناول الخضروات ذات اللون الأخضر الغامق، وكذلك البرتقالية اللون، بالإضافة إلى أنواع الفاصوليا واللوبياء الجافة. وينصح بتناول حوالي 2.5 كوب من الخضروات يومياً للأفراد الذين يتناولون 2000 سعرة حرارية يومياً ويمكن زيادة أو نقصان الكمية تبعاً لاحتياجاته.

3-مجموعة اللون الأحمر:

فتمثل الفاكهة، وينصح بتناول كوبين من الفاكهة المتنوعة سواء كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة، أو مجففة مع التخفيف من تناول العصائر (حيث انها قليلة في محتواها من الألياف.(

-4مجموعة اللون الأزرق:

تتمثل في مجموعة الحليب ومشتقاته وتنصح وزارة الزراعة الأميركية بتناول ما يعادل ثلاثة أكواب من الحليب، الخالي أو قليل الدسم. وبالنسبة للأفراد الذين يعانون من عدم تحمل منتجات الحليب، البحث عن مصدر آخر لعنصر الكالسيوم.

-5مجموعة اللون الأصفر:

تتمثل في الزيوت ويوصى بالحصول عليها من الأسماك والبقوليات والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة، مثل الزبد والسمن الصناعي والطبيعي.

-6مجموعة اللون الأرجواني:

تشمل مجموعة اللحوم والبقوليات، حيث اقترحت وزارة الزراعة الأميركية تناول اللحوم القليلة (المنزوعة) الدهن وتناولها محمرة بالفرن أو مسلوقة.

وهذا الرابط سيفيدكم في معرفه الحصص لكل شخص...
http://www.mypyramid.gov/

يمكن من خلال هذا الهرم الغذائي الجديد تحديد الحصة الغذائية لكل فرد من خلال معرفة الجنس (ذكراً أو أنثى)، العمر (بالسنوات)، ومدى النشاط الرياضي، ومن ثم إدخالها في الإنترنت على الموقع ,, ويخص هذا الهرم أي إنسان مهما كان جنسه وعمره ومدى النشاط الرياضي الذي يمارسه. إلا أن هذا الهرم سيحرم الذين لم تتوفر لديهم وسائل استخدام الكمبيوتر من معرفة حجم الحصص الغذائية، حيث لا يمكن تعميم نظام غذائي لجميع الأفراد باختلاف

الجنس والعمر والنشاط البدني.

القلق والاكتئاب .. ونوعية الغذاء :



و قد تفاقم طبيعة الغذاء أعراضَ عدد من الأمراض مثل القلق والاكتئاب والهلع وغيرها .فمن الأغذية التي يمكن أن تؤثر على مزاج الأشخاص : القهوة ، والشوكولاتة ، والبرتقال والسكر ومنتجات القمح وغيرها . ومن الأغذية الضرورية لسلامة الصحة النفسية الفواكه والخضروات والأغذية الحاوية على أحماض دهنية مثل سمك الساردين والتونا والسالمون ، إضافة إلى اليقطين والجوز وغيرها .

وقد لا حظ الباحثون أن العديد من الأشخاص الذي تنتابهم نوبات من القلق والهلع قد لاحظوا تحسنا في صحتهم العقلية من خلال تغيير نوع الغذاء الذي يتناوله

والزوجة يمكن أن تكون مسؤولة عن برودة عاطفة أسرتها بتقديم نوعية غذاء خاطئة ، وبطهي الطعام لأكثرمن مرة ، وتخزينه لفترات طويلة .

وصايا صحية للحياة اليومية :

1. حافظ على وجبة الإفطار ، فبعض الناس يهمل وجبة الإفطار لئلا يزداد وزنه ، أو لأنه على عجلة من أمره ، وهذا أمر غير صحي غلى الإطلاق. وليس من الحكمة أن يكون الإفطار طعاما ثقيلا كإفطار العديد من الأمريكيين الذين يتناولون المقالي والسجق – النقانق – والبيض المقلي في الصباح .
   اجعل في إفطارك شيئا من الحبوب كالقمح والشوفان ، والزيتون ، ولبن الزبادي وعليه زيت الزيتون .
2. تناول الطعام الذي تحضّره أمك أو زوجتك في البيت . واجلس مع زوجتك وأولادك ، وتناول الطعام الصحي بهدوء ودون انفعالات .
3. تجنب المعلبات ، والأطعمة الجاهزة، والأطعمة سريعة التحضير ، والوجبات السريعة كالهامبرغر وأشباهها

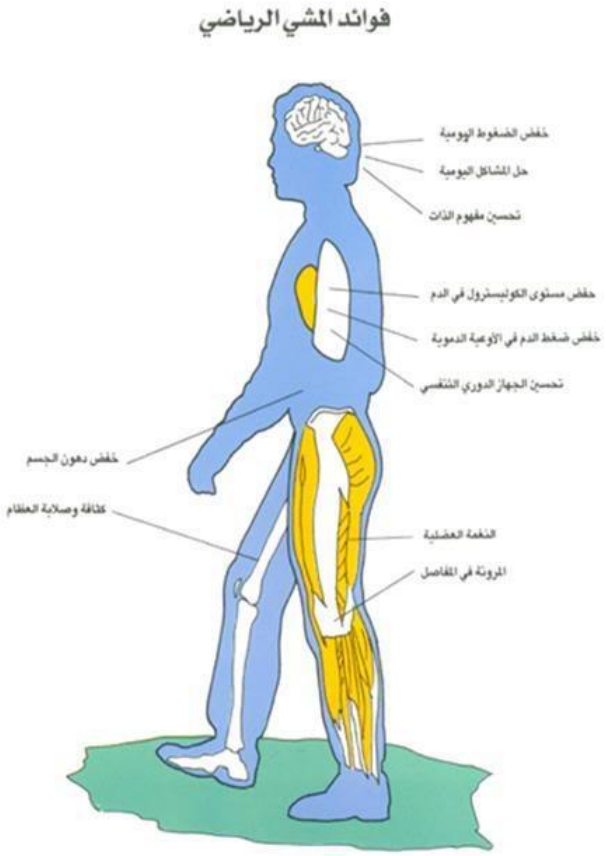
4. تجنب الحلويات والكاتو والشيكولاته والمربيات .
5. حاول أن تأكل السكريات المعقدة Complex Carbohydrates الموجودة في الحبوب كالقمح غير المقشور ، والرز الكامل والحمص والعدس والفول والفواكه والتمر والتين .
6. قلل من سكر الطعام قدر الإمكان ، واستعمل العسل في تحلية بعض الأطعمة بدلا من سكر الطعام ، واستعمل التمر بدلا من الحلوى.
7. قلل من اللحوم قدر الإمكان . ورحم الله عمر بن الخطاب – رضي الله عنه – حين قال : " إياكم واللحم ، فإن له ضراوة كضراوة الخمر "
8. تناول وجبتين من السمك في الأسبوع ، ويفضّل تناول السمك المشوي بدلا من المقلي .
9. تجنب المقالي بشكل عام ، فهي غنية بالدهون المشبعة السيئة للجسم ، وينبغي عدم تكرار استعمال الزيت في قلي الطعام أكثرمن مرتين .
10. استخدم الخل في السلطات ، وفي غسل الخضروات ،فهو مادة معقمة تقتل الجراثيم ، كما يمكن أن يعقم الأسنان واللثة ، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما قال :" نعم الإدام الخل" [1] . و"خل التفاح" هو أفضل أنواع الخل .
11. استخدم المنتجات الحاوية على حليب الصويا ، فهو مستخلص من نبات الصويا ، ولا يحوي على دهون سيئة .
12. أفضل الزيوت زيت الزيتون وزيت الذرة .
13. عند شرائك الأطعمة المعبأة اقرأ المحتويات ، وتجنب تلك الحاوية على العديد من المواد المضافة ، أو على زيوت مهدرجة .
14. استخدم كمية قليلة من عسل النحل ، فالكميات الكبيرة منه يمكن أن تؤدي إلى البدانة
15. على النساء والبنات الشابات تناول غذاء غني بالكالسيوم والحديد وحمض الفوليك . فمعظم النساء في سن الحمل لا يتناولن سوى نصف حاجة أجسامهن من الكالسيوم ، وقد يحتجن إلى أقراص الكالسيوم

حاول أن تجعل غذاءك متنوعا وممتعا ، وأن تزيد من سعادتك في حياتك بدلا من أن تحول حياتك إلى نكد وهموم .

[1] رواه مسلم



2. امش ..امش ولو خطوة :



أعلنت منظمة الصحة العالمية أن 30 دقيقة يوميا من النشاط الجسدي كافية للاحتفاظ بصحة جيدة وتجنب الأمراض .

وتؤكد المنظمات الصحية جميعها على فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم والمعتدل الشدة مثل : المشي السريع ، والهرولة ، والسباحة ، وركوب الدراجة ، وصعود الدرج ، ونط الحبل ، والعمل البدني في الحديقة المنزلية أو في المزرعة ، أو ممارسة بعض الألعاب الرياضية ونحو ذلك .

وحتى القيام بتنقلات بسيطة سيرا على الأقدام أو على دراجة ، أو تسلق الأدراج ، أو تنظيف المنزل ، أو ممارسة رياضة ما ، حتى ولو أمام التلفاز تظل كلها مفيدة ، **فاجعل النشاط البدني جزءاً من حياتك اليومية.**

وتفيد ممارسة النشاط البدني كل أجهزة الجسم بدءاً من صحة القلب والأوعية ، مروراً بصحة العظام والمفاصل ، وانتهاء بالصحة النفسية.

وبالمقابل ، فإن انعدام النشاط البدني مع نظام غذائي خاطئ وتدخين، هو سبب كثير من حالات مرض شرايين القلب ؛ والعديد من أنواع السرطان؛ والسكَّري؛ وارتفاع ضغط الدم؛ واضطرابات شحوم الدم؛ وهشاشة العظام؛ والاكتئاب؛ والقلق.

ولا بد من تخصيص مكان في البيت لممارسة الرياضة مهما كان صغيراً ، فسيتيح الفرصة لجميع أفراد الأسرة الاستفادة القصوى من ممارسة الرياضة وفي أي وقت مناسب لهم .

ولا شك أن رب الأسرة مسؤول عن ترغيب أفراد أسرته لممارسة الرياضة وتوفير سبل ذلك .

3.نم باكراً :

النوم نعمة إلهية لم يُعرف بعد قدرها ولم تكتشف بعد أسرارها كاملة.

فقد كنا نقول أننا بحاجة إلى النوم كي نرتاح من عناء النهار. أما الآن فقد أظهرت الدراسات أننا نحتاج للنوم بشكل سليم وكاف، كي نكون أصحاء، وكي نتجنب الإصابة بأمراض العصر القاتلة!.

فللنوم دور هام في حياة الإنسان، فهو يعوضه عن الإجهاد الجسمي والذهني الذي يتعرض له طوال النهار، كما يمثل وظيفة حيوية تقي الإنسان من التعب. واضطراب النوم وعدم انتظامه قد ينعكس على أداء الفرد خلال النهار بل وقد يغير من الحالة المزاجية المسيطرة عليه.

وليس الدماغ هو المستفيد الوحيد من النوم ، بل إن في النوم سكنا وراحة للجسم كله .

قال تعالى : ((ألم يروا أنا جعلنا الليل ليسكنوا فيها والنهار مبصرا)) النمل 86 .

ولكن بعض الناس – وللأسف الشديد – يقلب ليله نهارا ، ونهاره ليلا وخاصة في رمضان.

وقد أكد الأطباء أن أهنأ نوم ما كان في أوائل الليل ، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل عدة ساعات من النوم المتأخر بعد منتصف الليل ، ويقول الخبراء :إن الذهاب إلى النوم في وقت محدد كل مساء والاستيقاظ في وقت معين كل صباح لا يحسّن نشاط المرء في النهار فحسب ، بل يهيئ الشخص لنوم جيد في الليلة التالية .

ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل عدة ساعات من النوم المتأخر

فإذا كنت تريد أن تنام بسرعة حين تخلد إلى النوم فانهض باكرا في الصباح ، وافعل ذلك بانتظام ، فبذلك تحصل على أفضل أنواع النوم ، وتكون أكثر سعادة وأعظم نشاطا طوال النهار .

أليس هذا ما كان يفعله رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه ! ألم يقل عليه الصلاة والسلام : ((وإياكم والسمر بعد هدأة الرجل ، فإنكم لا تدرون ما يبث الله في خلقه)) [1] . فلم يكن الصحابة يسهرون الليالي الطوال يتحادثون ويتسامرون ، بل كانوا ينامون بعد فترة قصيرة من العشاء .

[1] صححه الألباني

وفي ليالي رمضان يطيب قيام الليل لا بالحديث والسمر ، بل بالصلاة والتقرب إلى الله تعالى .

وهناك ثلاثة شروط أساسية لا بد من توافرها لضمان نوم صحي وهي:الراحة الجسدية، والعاطفية، والفكرية.

ووجود خلل في أي منها يمكن أن يسبب اضطراباً في النوم. فالتهاب الجيوب الأنفية مثلاً أو التفكير في موضوع معين أو وجود مشاكل أسرية كفيلة بأن تقلق نومك وتصيبك بالأرق. وعلى الجانب الآخر، فالإرهاق الشديد مثلا قد يؤدي إلى زيادة فترات النوم؛ وهو ما يجعل النوم ثقيلا وعميقاً.

عدد ساعات النوم :

- الطفل حديث الولادة، 18 ساعة في اليوم.
- الطفل ما بين شهر إلى 3 أشهر، 16 ساعة في اليوم.
- الطفل ما بين 3 إلى 6 أشهر، 15 ساعة في اليوم.
- الطفل ما بين 6 إلى 12 شهر، 14 ساعة في اليوم.
- الطفل ما بين سنة إلى 2 سنة، 13 ساعة في اليوم.
- الطفل ما بين 3 إلى 5 سنوات، 12 ساعة في اليوم.
- الطفل ما بين 6 إلى 8 سنوات، 11 ساعة في اليوم.
- الطفل ما بين 9 إلى 10 سنوات، 10 ساعات في اليوم.
- الطفل والمراهق ما بين 11 إلى 17 سنة، 9 ساعات يومياً.
- البالغ ما فوق سن 18 سنة، من 7 إلى 8 ساعات يومياً.

ويمكن لأي إنسان أن يحيا حياة طبيعية جدا بنوم لا يزيد عن 6 ساعات يوميا. فهي مدة كافية جدًّا لاحتياجات الجسم وراحته وكفاءة أجهزته المختلفة.

ورغم شهرة رباعية الخيام التي يقول فيها:

فما أطال النوم عمرًا وما قصَّر في الأعمار طول السهر

إلا أن أبحاثًا كثيرة أكدت أن الإكثار من النوم إلى حد كبير، والإقلال منه إلى حد كبير ،كلاهما ضار بالإنسان. ولا شك أن النوم من 6 إلى 8 ساعات يوميًّا هو المدة شبه المثالية التي يمكن أن ينامها الفرد.

والإنسان الذي يلتزم آداب النوم في الإسلام يحمي نفسه من التعرض للكوابيس والأحلام المزعجة التي تنال من جودة نومه، كما يحمي نفسه من أذى الشياطين، لأنه أسلم نفسه إلى بارئها قبل أن ينام.

النوم من 6 إلى 8



وللحصول على نوم صحي متوازن:

- احرص على أن يكون جو غرفة النوم صحياً من حيث درجة الحرارة والتهوية والإضاءة.
- لا تطلب النوم إلا إذا كنت في حاجة إليه. وإذا مكثت في فراش النوم لنصف ساعة دون نوم فانهض من الفراش وحاول أن تشغل نفسك بقراءة كتاب.
- تجنب بذل مجهود عضلي شديد قبل النوم مباشرة.
- تجنب التفكير في أي مشكلة عند الدخول إلى فراش النوم.
- احتفظ بمسافة زمنية معقولة بين تناول الطعام وبين النوم «لا تقلّ عن ساعة ونصف» مع تجنب تناول الوجبات الدسمة عسيرة الهضم قبل النوم.
- اقض بعض الوقت في قراءة كتاب قبيل النوم.
- تجنب التفكير في الموضوعات المثيرة والعنيفة قبل النوم.
- لا تذهب إلى الفراش إلا وأنت مستعد للنوم، أي لا تذهب للفراش لكي تقرأ أو تراجع جدول أعمالك أو لمشاهدة التلفزيون، ولا تستخدم السرير إلا للنوم فقط.

كن نظيفاَ

لا شك أن السلوك الجيد هو عنوان التقدم والحضارة ، فتقدم الأمم يقاس بقدر ما يتحلى به أبناؤها من الأخلاق الحميدة والقيم الكريمة، وقد قال الشاعر أحمد شوقي:

" وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت فان همُ ذهبتْ أخلاقهم ذهبوا

ومن السلوك البنّاء للإنسان المتحضر "النظافة" في جميع مجالات الحياة، في المدرسة وفي المنزل وفي الشارع، فللنظافة مزايا لا تعد ولا تحصى .

فرمي بعض الشباب للأكياس والعلب الفارغة ،بحجّة أن هناك من يجمع القمامة من خلفه ليس سلوكاً يرفع الرأس وهو منافٍ للأخلاق الإسلامية! .

والنظافة تنعكس على حياة الفرد والمجتمع بشكل مباشر، ومن خلالها تقاس درجة رقيه وتحضره بين الدول . وقد حث ديننا الإسلامي على النظافة والالتزام بها في أكثر من موضع في الكتاب والسنة، فوصل بذلك إلى أعلى درجات الرقي وساد العالم بتعاليمه .يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم : " طهروا أفنيتكم فإن اليهود لا تطهر أفنيتها " [1]

وأبسط صورة حقيقية للنظافة عملية الوضوء، فغسل الوجه وسائر الأعضاء الأخرى 5 مرات في اليوم هي النظافة بحد ذاتها.

وكذلك غسل اليدين قبل الأكل و تقليم أظافر اليد و الرجل كل أسبوع ،و الحرص على نظافتها اتباعاً لسنة الرسول عليه الصلاة و السلام. ونظافة الأسنان لحمايتها من التسوس باستخدام الفرشة و المعجون . و من السنة استخدام السواك عند كل وضوء و عند كل صلاة.

[1] رواه الهيثمي ، وقال رجاله رجال الصحيح

الفصل الثاني

مصادر الخطر في الغذاء

الوجبات السريعة Fast Food



لقد ارتبط مفهوم الوجبات السريعة بالهمبرجر والدجاج المقلي والبيتزا والبطاطس المقلية والسجق ... وهذا مفهوم خاطئ حيث أننا لو أخذنا المعنى الحرفي للوجبات السريعة ، فهي عبارة عن أغذية تحضّر وتؤكل في فترة قصيرة (بشكل سريع) ، ويعني ذلك أن الشاورما والدجاج المشوي والحمص والتبولة والفول والطعمية والسمبوسة وغيرها هي وجبات سريعة.

خصائص الوجبات السريعة :

- سريعة التحضير، فلا يحتاج الشحص لإنتظار الوجبة كثيرا
- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وبالتالي سعرات حرارية عالية
- فقيرة في العناصر الغذائية المفيدة، مثل الفيتامينات والاملاح والمعادن الضرورية كالكالسيوم والحديد غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام
- ذات مذاق مميز يجذب صغار السن والمراهقين
- توفر كثير من مطاعم الوجبات السريعة خدمة التوصيل المنزلي
- تمثل تغييرا عن رتابة الحياة والأطعمة الإعتيادية

أسباب إنتشار الوجبات السريعة :



- تغير أساليب الحياة وساعات العمل والراحة
- التأخر بالنوم والعشاء
- انشغال الوالدين، وخروج النساء للعمل، وضعف العلاقات الاسرية.
- إعطاء الشباب مزيدا من الحرية في التنقل والتجوال.
- توفر القوة الشرائية بشكل لم يسبق له مثيل.
- الدعايات والحملات الترويجية في وسائل الاعلام المختلفة
- قد يواجه المراهق ضغوطات نفسية عدة تؤثر على نوعية غذائه ،فقد يرفض تناول وجبة ما ليثبت شخصيته، أو يلجأ إلى الأكل، خاصة الى السكاكر ورقائق البطاطا (التشيبس) للتخفيف من هموم الدراسة
- مع اكتساب الشاب استقلاليته تزداد نزهاته مع أصدقائه ومعها الوجبات خارج المنزل،
- بعض الفتيات يتبعن أنظمة غذائية عشوائية بغية خسارة الوزن مما يؤدي إلى نقص في كثير من المغذيات.

أخطاء شائعة في غذاء الشباب :

- كثرة المأكولات المقلية والتشيبس،
  - فمذاقها الفريد يجذب الشاب،
  - انتشارها في المحال والمطاعم والمنازل يشكل إغراءا كبيرا للشباب.
  - مشكلتها الكبرى في احتوائها على نسبة عالية من الدهنيات، وبالتالي على سعرات حرارية كثيرة،
  - تأخذ مكان مأكولات صحية كالبطاطا المشوية والمعكرونة والحبوب الجافة .
- كثرة المشروبات المحلاة:
  - كثرة استهلاك الحلويات والمشروبات الغنية بالسكر ،فأغلبية الشباب يتناول أكثر من ثلاثة أكواب من المشروبات الغازية والعصير الاصطناعي في اليوم .
  - تحل محل مشروبات ضرورية كالماء والعصير الطبيعي
- كثرة الأكل بين الوجبات :
  - مسؤولة عن زيادة الوزن

- ابتعد عن المشروبات الغازية وخذ بدلا منها العصائر الطازجة والحليب أو الماء.
- الماء أفضل السوائل لصحتك.

– تخفف من شهية الشاب للوجبات الأساسية

- قلة تناول الخضار والفاكهة



مثال :

وجبة واحدة في مطعم للوجبات السريعة مؤلفة من:

شطيرة بيرجر بالجبنة تحتوي على 520 سعرا

+ كيس كبير من أصابع البطاطا المقلية (415 سعرا)

+ مشروب غازي متوسط (240 سعرا)

+ قطعة حلوى "الدونت" أو الفطيرة (400 سعرة)

- مجموع ما يحصل عليه الجسم (1575سعرة/ الوجبة الواحدة)، مما يعني أن الشاب يحصل ما يقارب احتياج شخص بالغ من السعرات في يوم كامل وليس في وجبة واحدة !!.
- الخطير في الموضوع أن معظم هذه السعرات التي سوف يخزنها الجسم مصدرها الدهون والسكريات!!

بالمقابل :

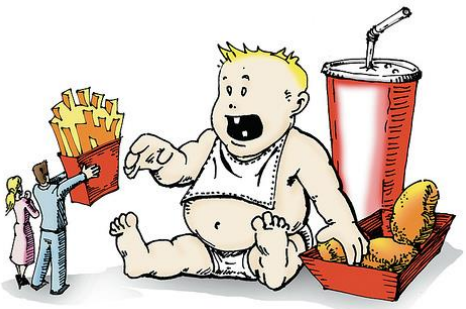
وجبة صحية مكونة من ورك دجاج+ بطاطا مسلوقة+ بازلاء +ثمرة فاكهة (تفاح):

تعطي الجسم ما يقارب (800 سعرة) مع نسبة صغيرة من الدهون والسكريات .

لماذا الوجبات السريعة مضرة بالصحة ؟

تحذير قد تجده قريبًا على علب الوجبات السريعة.. بعدما اشتهرت به علب السجائر.. ف قطع الهامبورجر والدجاج والبطاطس المفعمة بالدهون ومكسبات الطعم وكوب المياه الغازية ..أصبحت تتصدر قائمة الاتهام التي أعلنها خبراء التغذية والصحة في مختلف دول العالم ..فهل تصل أخطار علب الوجبات الجاهزة إلى درجة أضرار علب السجائر؟!

- تحتوي على نسب مرتفعة من الدهنيات، وسعرات حرارية عالية، مما يؤدي إلى زيادة الوزن وارتفاع مستوى الكولسترول في الدم ·



- تفتقر لكثير من المعادن كالكالسيوم (الحليب ومشتقاته) والمغنسيوم، كما ينقصها الكثير من الفيتامينات (أ،ج)
- تفتقر للألياف الغذائية الموجودة عادة في الخضار والفاكهة والحبوب، وينتج عن ذلك مشاكل في الجهاز الهضمي، أهمها الإمساك والحرقة ·
- تحتوي على نسب مرتفعة من الملح
- تكرار تناول الأطفال للوجبات السريعة بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم يؤثر على كيمياء المخ ويسلبهم الإرادة؛ فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات في غاية الصعوبة .
- فإذا كنت تستهلك هذا النوع من المأكولات مرة في الأسبوع، وأنت لا تشكو من ارتفاع دهون أو سكر في الدم أووزن زائد، فلا بأس في ذلك...
- أما إذا كنت تتناول هذه المأكولات يومياً أو ما شابه ذلك فأنت تعرض صحتك للأذى!!

- الإكثار من تناول الوجبات السريعة يؤدى إلى السمنة والأمراض المترتبة عليها.

كيف يمكن التقليل من مشكلات الوجبات السريعة؟

الوجبات السريعة ليست شراً محضاً، ويمكن ببعض التغييرات جعلها أكثر ملاءمة للصحة ،وبعداً عن الأضرار:

- الاعتدال في عدد مرات التوجه إلى هذه المطاعم،
- التثقيف الصحي للأطفال والشباب في المدارس والجامعات وفي وسائل الإعلام
- منع دعايات الأغذية غير الصحية
- يفضل عند طلب " البيتزا" اختيار الأنواع التي تحتوي على كميات أكبر من الخضار وأقل من اللحوم ، وأن تكون القاعدة رقيقة للتقليل من السعرات الحرارية للبيتزا.
- يفضل اللحم المشوي بدلاً عن المقلي
- تجنب أكل البطاطس المقلية ،وشرب المشروبات الغازية واستبدل بها قطعة من الفاكهة وكأس من العصير الطازج غير المحلى.
- اختر السلطات التي تحوي الخضار الطازجة وابتعد عن الإضافات الدسمة مثل المايونيز .
- اختر الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة، مثل سلطة الفواكه، أو الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات الحرارية فيها.

- اختر قطعة الهامبرغر الأصغر حجماً ·
- اختر الحجم الصغير للبطاطا المقلية، أو استبدلها بالسلطة إذاوجدت .
- تناول الماء أو العصير
- حاول تجنب تناول الآيس كريم و الحلويات
- تناول في الوجبة التالية طبقا من السلطة، و بعض الفاكهة ونوعاً من مشتقات الحليب·
- اعتدل في تناول الطعام ولا تسرف فيه لقوله تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا)
- مارس الرياضة فتحد من الآثار السلبية لهذه الوجبات وتحرق الكميات الفائضة من الدهون .
- لابد من التأكيد على مسؤولية مطاعم المدراس والجامعات في تأمين أغذية صحية ومشروبات صحية للطلاب
- تذكر قول المصطفى صلى الله عليه وسلم : "كلوا واشربوا ، وتصدقوا والبسوا من غير إسراف ولا مخيلة" رواه أحمد والنسائي

ما هو البديل؟

- يجب أن تهتم الأم بتربية أبنائها غذائياً ،وأن تحرص على التزامهم بماُ يعدّ في البيت.
- وأن تجعل من طبق السلطة وطبق الشوربة طبقاً رئيساً محبباً لدى أبنائها .
- وأن تدعوهم لتناوله –ليس بالقوة– وإنما بإغرائهم ،كأنُ تحسن تزيين الطبق، أو تشركهم في إعداده.
- وأن تجعل من وجبات الغذاء الأسرية مناسبة للالتقاء والضحك والاستمتاع ، ولا تحوّلها إلى حصة للأوامر والصراخ أوإسداء النصائح .
- إذا كان أحدهم يرغب في تناول الهمبورجر فيمكن صنعه في البيت باستعمال اللحم الخالي من الدسم، أو صدر الدجاج وتحميره بقليل من الزيت ، وتقديمها على شكل الوجبات الخفيفة الخارجية.

المشروبات الغازية Soft drinks



أصبحت المشروبات الغازية جزءاً مهماً من مائدة الغذاء عند العديد من الأسر !، كما أصبحت مكملاً هاماً للوجبات السريعة . وقد صرح كثير من المراهقين والشباب بأن الطعام لن يكون لذيذاً إذا لم تكن المشروبات الغازية موجودة معه!!!.

ولكن هناك سؤالان يطرحان نفسيهما : هل المشروبات الغازية سيئة بحيث إنها تسبب ضرراً صحياً على الأطفال والمراهقين ؟ وهل تسبب المشروبات الغازية السمنة عند الأشخاص الذين يتناولونها بكثرة ؟

ما هي المشروبات الغازية ؟

- المشروبات الغازية هي مشروبات صناعية مضاف اليها مواد حافظة وغاز ثاني أكسيد الكربون و نكهات تعطيها الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة .

وهي بالتالي لا توفر أية عناصر غذائية تذكر ، سوى الطاقة الحرارية الناتجة من السكريات . فعلبة واحدة من المشروبات الغازية توفر ما بين 150-180 سعرة حرارية . أما المشروبات الغازية المسماة ب"الدايت" فهي لا تحتوي إلا على سعرة حرارية واحدة ، وبالتالي لا تزيد من الطاقة الحرارية التي يتناولها الإنسان مع غذائه .

وتحتوي مشروبات الكولا على مادة الكافيين ولكن بكميات قليلة مقارنة بالقهوة والشاي .

أنواع المشروبات الغازية:

تختلف المشروبات الغازية حسب النكهة المضافة للمكونات الاصلية والتي هي عبارة عن : ماء وسكر ومواد حافظة و غازات ، وهذه النكهات هي :

- الكولا: وهي التي تضاف للبيبسي و الكوكاكولا .
- الليمون: ويضاف الى السفن آب و السبرايت .
- البرتقال: ويضاف الى الميرندا والفانتا .
- العنب: ويضاف الى مشروب الفيمتو .
- الفواكه المشكلة .

القيمة الغذائية للمشروبات الغازية:

- المشروبات الغازية هي سائل يحوي كميات كبيرة من السكريات الخاوية (اي الخالية من القيمة الغذائية) ، وكمية قليلة جداً من الاملاح .
- جميعها يعتبر ذا قيمة غذائية منخفضة ، ولا تحتوي على البروتينات أو الدهون أو الفيتامينات والمعادن ،

- والمشروبات الغازية الخاصة بمرضى السكري و الحمية الغذائية (الدايت) ، تركيبها مشابه للمشروبات الاعتيادية غير أن السكر استبدل بمركب الاسبرتام .

هل هناك مخاطر صحية من المشروبات الغازية ؟

إن أهم ما يقلق علماء التغذية هو إحلال المشروبات الغازية محل عصير الفواكه والحليب ، فقد أوضحت الدراسات أن المراهقين والشباب يبدأون بتناول كميات غير قليلة من المشروبات الغازية ، وتحلّ تلقائياً محل العصير أو الماء مع الطعام . فامتلاء المعدة بالمشروب الغازي يعني عدم وجود مكان لمشروبات أخرى !.

1. **السكر في المشروبات الغازية :**

- تحتوي العلبة الواحدة (سعة 360 مل) على ما يعادل 12 ملعقة صغيرة من السكر !!. وهذا السكر من النوع البسيط السريع الامتصاص "هضمياً" . وبما أن الجسم ليس بحاجة له فسرعان ما يتم تحويله الى دهن يختزن. وهناك علاقة أكيدة بين المشروبات الغازية وازدياد وزن الجسم وزيادة احتمال الإصابة بمرض السكر .
- تحتوي أنواع "الدايت" الخالية من السكر على المحليات الصناعية (بدائل السكر). وبعض هذه البدائل قد تسبب حساسية عند بعض الأشخاص مثل الصداع واحمرار البشرة . أما بالنسبة لعلاقة بدائل السكر بالإصابة بالسرطان مثل مادة السكرين ،فإن هذا الاحتمال ضعيف لأن الكمية المتناولة يومياً من خلال المشروبات الغازية قليلة جداً ويستطيع الجسم التعامل معها .

2. **غاز ثاني أكسيد الكربون :**

- تحتوي المشروبات الغازية على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدي إلى حرمان المعدة من الخمائر اللعابية الهامة في عملية الهضم وذلك عند تناولها مع الطعام أو بعده .
  - وتؤدي إلى إلغاء دور الأنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة وبالتالي إلى عرقلة عملية الهضم وعدم الاستفادة من الطعام .
  - شرب زجاجة أو كأس من هذه المشروبات ،من فترة لأخرى ، لا خطر منه ، إلا أن شربها يومياً وعلى مدى زمني طويل قد يؤدي إلى أضرار شتى.
  - على عكس ما يتوقعه الكثيرون لا تعطي إرواءً للجسم ،فكلماُ شرب منها أكثر، ازدادت الحاجة اليها.
  - ُتطلب في أغلب الاحيان باردة أو مثلجة وهذا يعني أحد أمرين:
    - الاول: إلغاؤها لحاسة التذوق "وهذه قضية خطيرة وليس كما يعتقد عنها"
    - والثاني: عدم قدرتها على إثارة حالة الشبع مما يدفع الى استهلاك المزيد من الطعام..



- من المعتقدات الخاطئة المنتشرة بين الناس أن المشروبات الغازية تساعد على الهضم ، ولكن هذا غير صحيح ، وينبع هذا الاعتقاد من أن تجشؤ الغازات بعد تناول المشروبات الغازية مع الطعام يعطي إحساساً بالارتياح ، وُيظَن أن هذا الارتياح ناتج عن هضم الطعام ،وهذا اعتقاد خاطئ ، فالغازات عندما تدخل المعدة تضغط عليها بشدة وبالتالي يضطر الجسم للتخلص منها وغالباً عن طريق دفعها إلى المرئ ومن ثم الفم ويحصل التجشؤ .

من المعتقدات الخاطئة أن المشروبات الغازية تساعد على الهضم

وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن التجشؤ .فقد تجشأ رجل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : "كفّ عنا جشاءك ، فإن أكثرهم شبعا في الدنيا أطولهم جوعا يوم القيامة." رواه الترمذي وابن ماجة

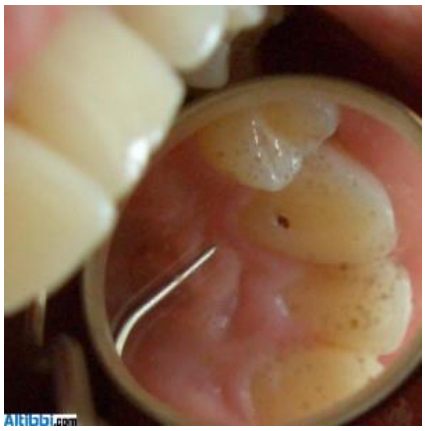
- والحقيقة أن الغاز الموجود فيها "ثاني اوكسيد الكاربون Co2" لا يساعد إلا في دفع الأغذية من المعدة إلى الامعاء بشكل قسري بغض النظر عن بقائها الوقت اللازم لإتمام عملية هضمها..
- وهذا يعني أنها مادة أو "غاز" لا تساعد على الهضم بل تسيء اليه. كما تعمل على تمدد العصارات المعدية مما يؤدي الى عسر الهضم.
- ولهذا ينصح الأشخاص المصابون بعسر الهضم وحموضة المعدة والمصابون بغازات البطن بالابتعاد عن المشروبات الغازية لأنها قد تزيد من حدة هذه الأعراض.

3.الكافيين :



- تحتوي الكولا على الكافيين الذي قد يؤدي إلى : زيادة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ،وزيادة الحموضة المعدية.
  - فعلبة الحجم العادي (360 جراماً) تحتوي على 35 إلى 38 مليجراماً من الكافيين،
  - وعلبة المشروب الغازي (دايت) بنفس الحجم تحتوي على مقدار أكبر من الكافيين، أي حوالي 42 مليجراماً!
  - استهلاك الشباب للكافيين يمكن أن يؤدي إلى نوع من الإدمان على الكافيين عند الكبر.

4.المشروبات الغازية وتسوس الأسنان :



إن وجود السكريات في المشروبات الغازية يجعلها مصدراً هاماً لتسوس الأسنان، خاصة وأن المشروب الغازي يتوزع ويتغلغل بين الأسنان.

- فاستهلاك المشروبات الغازية يعتبر أحد عوامل الإصابة بتسوس أو نخر الأسنان.
- السكر ليس وحده المسؤول عن الإصابة بنخر الأسنان، فالمشروبات الغازية تحتوي على أحماض الفوسفوريك والماليك والكاربونيك التي تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان وهذا ما يعرّضها للنخر. ومن النادر أن تجد أحداً يقوم بتنظيف أسنانه بعد شرب الكولا أو غيرها !!.

- تشير الدراسات إلى أن نخر الأسنان موجود عند 90% من الأطفال !! .ومتوسط عدد الأسنان المتنخرة أو المفقودة أو المحشوة: 8 أسنان لكل طفل !!.

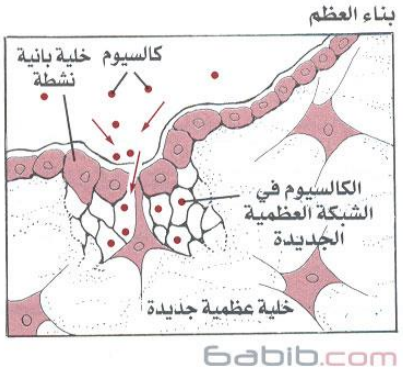


- نخر الأسنان يمكن أن يحدث خلال الدقائق الأولى من تناول المشروبات الغازية بسبب حموضة المشروبات
- التعرض المديد للمشروبات الغازية يمكن أن يؤدي إلى فقدان مينا الأسنان.
- المشروبات الحاوية على السكر أكثر إحداثاً لنخر الأسنان.

5. **المشروبات الغازية تزيد التوتر والاكتئاب**

- قد يحدث عند الشباب الذين يتناولون كميات كبيرة من المشروبات الغازية مشاكل صحية مثل فرط النشاط والتوتر والحزن.
- فهناك علاقة مباشرة وطردية بين كثرة تناول المشروبات الغازية وحالات فرط النشاط والتوتر التي تعتري المراهقين ، وخاصة عند الذين يتناولون أربع عبوات أو أكثر من تلك المشروبات يوميا.
- وجود مواد مثل الكافيين في المشروبات الغازية هو السبب وراء حالات فرط النشاط لدى المراهقين.

6. **المشروبات الغازية والعظام :**



- يعتبر الفسفور مكوناً عاماً في المشروبات الغازية، ويؤدي إلى استنزاف مخزون الكالسيوم من العظام.
- تستفحل المشكلة عندما يستهلك الأطفال والشباب المشروبات الغازية في ذروة نمو عظامهم حين يحتاجون إلى أكبر قدر من الكالسيوم.
- للمشروبات الغازية تأثيرسيئ على امتصاص الكالسيوم من الامعاء ، وذلك بسبب وجود حامضي الفوسفوريك والستريك اللذان يتحدان مع الكالسيوم الموجود في الغذاء ، وهذا ما يسبب نقصاً في كمية الكالسيوم التي تصل الى الدم وبالتالي الى العظام ،وتظهر فيما بعد مشكلات هشاشة العظام .

عادات غذائية خاطئة مع المشروبات الغازية :

للأسف الشديد هناك بعض الممارسات الغذائية الخاطئة التي يقوم بها عدد من الناس في تعاملهم مع المشروبات الغازية ، وأهمها تناول المشروبات الغازية مع وجبة الغداء بدلاً من عصير الفواكه أو اللبن . وهذه عادة سيئة لأنها تحرم الأشخاص من تناول الطعام بشكل جيد، وذلك لأن المشروبات الغازية تعطي إحساساً سريعاً بالشبع نتيجة وجود الغازات في المعدة .

والمعروف أن تناول عصائر الفاكهة قليل عند الشباب ، وتنبع أهمية هذه العصائر من أنها مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة للجسم ، إضافة إلى حتوائها على مواد تسمى بالمواد المضادة للأكسدة ،والتي تساعد على الوقاية من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب.

وقد اعتاد بعض طلبة المدارس والجامعات على تناول المشروبات الغازية في الصباح الباكر مع الفطور ،وخاصة حين يتناولون إفطارهم خارج المنزل في المطعم أو الكافتيريا . وهذه العادة تحرم الطالب من تناول الحليب في الصباح ،وبالتالي تقلل من فرص الحصول على الكميات اللازمة من الكالسيوم المهم لبناء العظام .

المواد المضافة للأغذية Additives

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

ولا يكاد يخلو طعام معبأ أو جاهز من المواد الملونة أو الحافظة للطعام . ورغم أن استعمال بعض هذه المواد لا يسبب أي ضرر يذكر ، إلا أننا في الواقع نجهل تأثيرات العديد من المواد الأخرى. كما أن الشكوك تحوم حول بعضها الآخر ، فيما إذا كانت تزيد من حدوث السرطان أم لا . وقد يصاب بعض الناس بالتحسس لدى تناوله إحدى تلك المواد الملونة أو الحافظة التي يضيفها صانعو الأطعمة للمعلبات .

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

وعموما لا يسمح بإضافة أية مادة للغذاء ثبت أنها تسبب السرطانات ، وهذا ما حدث فعلاً لملوّن غذائي يعرف باسم " أمارنت " ومادة محلّية تعرف باسم " سكلامات " وغيرها .

وتلتزم بهذه التعليمات العديد من الدول ، ولكن ظهرت في السنين الأخيرة دعوات في البلاد المتقدمة إلى الرجوع إلى الطبيعة ، والدعوة إلى عدم استخدام المواد المضافة ، أو استخدامها في أضيق الحدود ، أو استخدام الطبيعي منها .. إلى حد أن منتجي الأغذية أصبحوا أيضا يكتبون على منتجاتهم على سبيل الإعلان : "هذا المنتج لا يحتوي على أية مواد صناعية"، أو "هذا الغذاء خال من الألوان الصناعية" .. وهكذا .

وتظل النصيحة المثلى هي الإقلال من الأغذية الحاوية على المواد المضافة قدر الإمكان ، واللجوء إلى الأغذية الطبيعية من خضروات وفواكه وحبوب وبقوليات . كما ينبغي إحكام الرقابة على المنتجات الغذائية في جميع مراحلها ، واستخدام المبيدات الحشرية في أضيق الحدود .

تظل النصيحة المثلى هي الإقلال من الأغذية الحاوية على "المواد المضافة" قدر الإمكان.

المحليات Sweetners (بدائل السكر)

وهي مواد شديدة الحلاوة ، ولكن لا تعطي الجسم سعرات حرارية تُذكر ، ولا تحتاج في هضمها إلى الإنسولين ، ولهذا تستخدم في إنتاج الأغذية الخاصة بأمراض البدانة ، أو الأغذية الخاصة بمرضى السكر ، وهناك حاليا عدد من هذه المحلّيات :



1. السكارين Saccharine: ورغم أن إحدى الدراسات القديمة أشارت إلى إمكانية تسببه في حدوث سرطان المثانة عند حيوانات التجربة ، إلا أن العلماء أثبتوا عدم صحة هذه النتائج . ولهذا لم يمنع استخدامه في كل أنحاء العالم . وتجمع المنظمات الصحية الأميركية على أن استعمال السكارين أمر مقبول .
2. الأسبرتام Aspartam: وهو منتج شبه طبيعي تعدل حلاوته إلى 150-200 مرة حلاوة السكر . وتوافق منظمات الصحة الأمريكية على استخدامه لمرضى السكر وفي إنقاص الوزن.

والحقيقة أن الناس الوحيدين الذين يمكن أن يسبب لهم الأسبارتام مشكلة طبية هم المصابون بمرض وراثي نادر يُدعى phenylketonuria والمصابون بأمراض الكبد المتقدمة والحوامل.

3. سوكرا لوز : Sucralose:

وهو ما يسمَّى Splenda ، وتبلغ درجة حلاوته 600 ضعف درجة حلاوة السكر، وقد اعترفت به "إدارة الأدوية والأغذية الأميركية" بعد التأكد من سلامته، ويدخل في الأغذية المخبوزة والمشروبات والألبان، والحلويات المجمدة والعصائر وغيرها، وهو يعطي مذاق السكر الطبيعي لأنه مصنوع من سكر الطعام، ولكن لا يمكن هضمه، وبالتالي لا يعطي أي سعرات حرارية.

هل لبدائل السكر مشاكل ؟

قد يتحسس بعض الناس من بدائل السكر، ويشكون من الصداع أو التلبك المعدي.ويقول الخبراء :" بما أن الكميات المستخدمة من بدائل السكر كميات قليلة جداً فإن هذه الكميات لا تمثل أي مشكلة تُذكر على الإنسان.

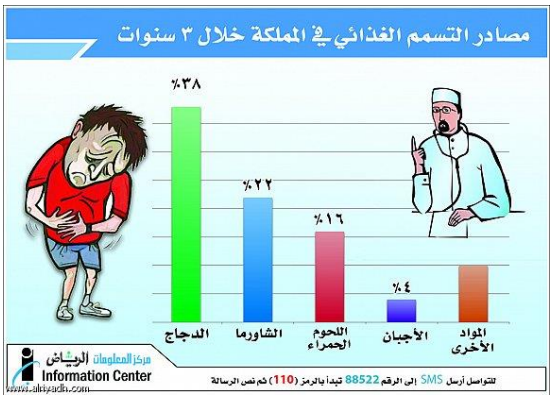
والخلاصة: إذا لم تكن مضطراً أن تراقب السعرات الحرارية أو مستوى سكر الدم، فلا داعي لاستخدام بدائل السكر... أما إذا كنت تحتاج إلى أن تراقب وزنك أو سكر الدم عندك، فإن بدائل السكر . حسب ما جاء في تقرير إدارة الأغذية والأدوية الأميركية والمنظمات الصحية الأميركية الأخرى .

بدائل السكر مأمونة ، شرط الاعتدال في استخدامها.

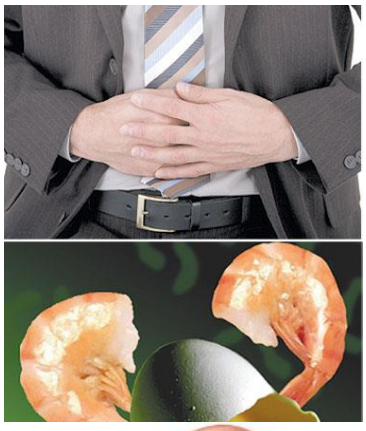
مأمونة ، شرط الاعتدال في استخدامها.

وينبغي ألا ننسى أنواعاً طبيعية أخرى من بدائل السكر، وعلى رأسها العسل، وهو المادة الأولى المحلّية في التاريخ، وهو بلا شك أسلم بدائل السكر على الإطلاق عند غير المصابين بمرض السكر شرط الاعتدال فيه .

التسمم بالطعام Food Poisoning



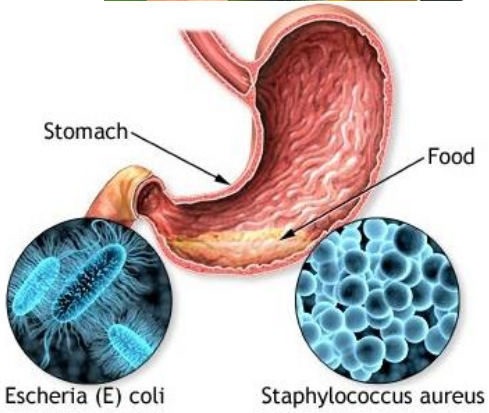
تحدث هذه الحالة عادة نتيجة استهلاك طعام أو شراب ملوث بالجراثيم أو بالفيروسات . وتحدث بعض حالات التسمم الغذائي نتيجة سم الجراثيم الموجودة في الغذاء مسبقا والأسباب الشائعة للتسمم الغذائي هي جراثيم السالمونيلا أو الأيشريشيا القولونية E.Coli التي توجد بشكل رئيس في اللحم ، حيث قد تظهر الأعراض بشكل سريع " خلال ساعات " أو تظهر خلال يوم أو أكثر بعد تناول الطعام الملوث . أما التسمم الغذائي الذي تنتجه مجموعة جراثيم المكورات العنقودية ، فتظهر أعراضه بسرعة ،(خلال 2-6 ساعات) بعد تناول الطعام الملوث .



ويعدّ فقد السوائل من الجسم أحد أخطار التسمم الغذائي ، فقد يكون الجفاف الناجم عن فقد السوائل خطيرا ، إذا لم يتم تعويض السوائل بسرعة .

التشخيص :

- قد يكون هناك : غثيان أو تقيؤ
- أو ألم بطني تشنجي " مغص "
- أو إسهال " مدمى أحيانا "،
- أو صداع و حمى
- وإذا لم يتم تعويض السوائل فقد تظهر أعراض الصدمة ، أو يحدث تدهور في الوعي .



العلاج:

1. اطلب من المصاب الإستلقاء والإسترخاء .
2. أعط المصاب كميات من سوائل لطيفة غير منبهة ليشربها ، ووعاء يستعمله في حال التقيؤ ، واتصل بطبيب للاستشارة .

الفصل الثالث

اللياقة البدنيةPhysical Fittness



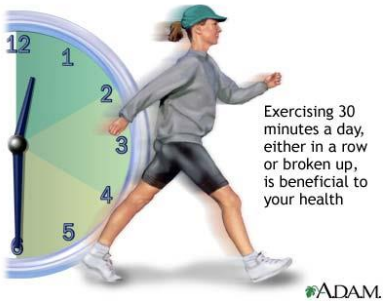
يكاد يكون مستحيلاً أن يتمتع المرء بصحة جيدة دون أن يبذل حداً أدنى من النشاط البدني . فجسم الإنسان لُم يخلق لكي يظل عاطلاً، فهو يحتاج إلى قدر معين من النشاط البدني كي لا يعتريه الضمور والذبول، بل إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تترك آثاراً نافعة في حالة المرء البدنية والعقلية تجعله ينعم بصحة وسعادة .

ولا شك أن عدم ممارسة الرياضة البدنية واتباع نمط حياة خمولي يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة ، منها زيادة الإصابة بأمراض شرايين القلب والبدانة ومرض السكر وهشاشة العظام والاكتئاب والجلطات في أوردة الساقين وغيرها من الأمراض.

وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية، إلى أن مليوني وفاة تحدث في العالم سنوياً، نتيجة انعدام النشاط البدني. فأحد الأسباب الرئيسية للوفاة والعجز في العالم اليوم، هو حياة مَنْ يطلق عليه العرب منذ القديم اسم: ((القُعَدَة))، وهي الحياة الخالية من النشاط البدني.

وقد شهدت بلادنا الحبيبة على مدى العقود الأخيرة تطوراً حضارياً كبيراً ، أدى إلى تغيرات ملحوظة في نمط حياة الأفراد ، حيث انخفض حجم العمل الإعتيادي اليومي الذي يتطلب جهداً بدنياً ، فاستخدام الأجهزة الكهربائية طغت على العمل اليدوي في الزراعة أوالصناعة ، كما حلّت وسائل الإنتقال الحديثة محل المشي ، وأصبح العمل اليومي في كثير من الأحوال مكتبياً لايتطلب أدنى جهد عضلي من الفرد . وكانت النتيجة أن ازداد معدل النشاط البدني اليومي لعامة الناس .

الرياضة للجميع :



أعلنت منظمة الصحة العالمية أن 30 دقيقة يوميا من النشاط الجسدي كافية للاحتفاظ بصحة جيدة وتجنب الأمراض . ويكفي القيام بتنقلات بسيطة سيرا على الأقدام أو على دراجة ، أو تسلق الأدراج ، أو تنظيف المنزل ، أو ممارسة رياضة ما حتى ولو أمام التلفاز !.

ولا شك أن كثيرا من شعوبنا العربية تتفوق على الدول الأوروبية والأمريكية في الكسل والخمول ، والبدانة وفرط الوزن !.

وليست الرياضة حكرا على الشباب ، فثلث المسنين في ألمانيا يمارسون الرياضة ، حتى أصبح لاعب كرة القدم كورت ماير ، وعمره 81 عاما لاعبا مشهوراً رشّح للفوز بلقب أفضل حارس مرمى ! .

ماذا نعني بالنشاط البدني Physical Exercise ؟

يعني النشاط البدني تحرُّك الجسم بأية طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة (حرق السعرات). ومعناه ببساطة هو الحركة. وأنت عندما تُغذُّ السير، أو تنظف المنزل، أو ترقى السلالم فإنك تتحرك من أجل تحقيق الصحة .

والمهم هو أن يكون للمرء نشاط يتطلب مجهوداً أكبر مما يبذله المرء عادة في حياته اليومية. وأيّا كانت الرياضة أو التمارين التي يختارها المرء، فإن عليه ممارستها بانتظام؛ إذ أن جسم الإنسان لا يمكنه تخزين الفوائد المكتسبة بل يفقدها إذا لم يواصل المرء ممارسة رياضته .

وقد حث الرسول عليه الصلاة والسلام على الرياضة البدنية ، فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يسابق أصحابه ، ويسابق عائشة – رضي الله عنها – وكان يعلّم أصحابه الرماية ، ويحثهم على ركوب الخيل .

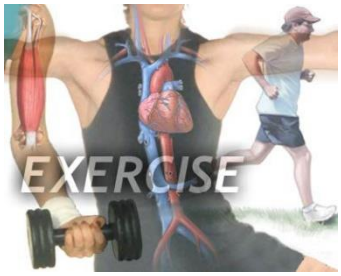
وقد ورد عن عمر بن الخطاب – رضي الله عنه : " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " .

وعن جابر بن عبدالله أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :

"كل شيء ليس من ذكر الله لهو و لعب ، إلا أن يكون أربعة : ملاعبة الرجل امرأته ، و تأديب الرجل فرسه ، و مشي الرجل بين الغرضين ، و تعليم الرجل السباحة ".صحيح الجامع 4534

والرياضة أنواع مختلفة ، وقد عرف فوائدها الأقدمون وحث عليها مَن كتب في الطب النبوي . يقول ابن القيم : " أما ركوب الخيل ، ورمي النشاب ، والصرع ، والمسابقة على الأقدام فرياضة للبدن كله ، وهي قالعة لأمراض مزمنة " .

ومن أنواع الرياضة قيام الليل ، فهو عبادة لله ورياضة للجسد . فعن سلمان – رضي الله عنه – قال رسول الله صلى الله عليه وسلم . (عليكم بقيام الليل ، فإنه دأب الصالحين قبلكم ، و قربة إلى الله تعالى ومنهاة عن الإثم و تكفير للسيئات ، ومطردة للداء عن الجسد) . صحيح الجامع 4079



فوائد النشاط البدني:

للنشاط البدني المنتظم فوائد صحية عديدة. وتكفي ممارسة النشاط البدني المعتدل، كالمشي الحثيث مثلاً، لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، لتحقيق هذه الفوائد، وكلما زاد مستوى هذا النشاط، زادت فوائده.

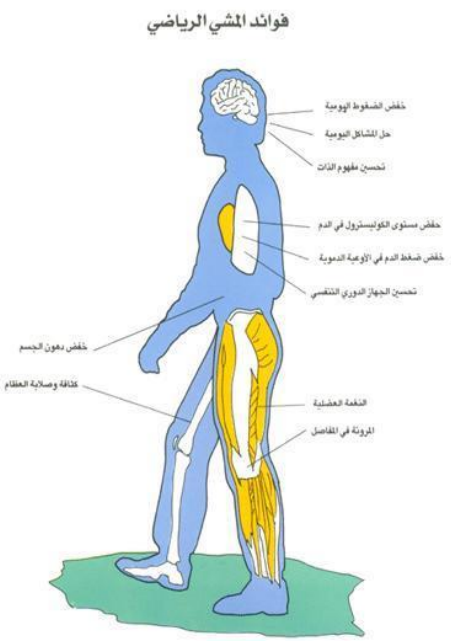
فالنشاط البدني المنتظم:

- يقلل من احتمالات الوفاة **المبكرة** بشكل عام.
- و من احتمالات الوفاة بسبب المرض القلبي أو السكتة الدماغية.
- ومن احتمال التعرض لسرطان القولون بنسبة تصل إلى 50%.

النشاط البدني وقاية من :

1. **مرض شرايين القلب .**
2. **مرض السكر .**
3. **ارتفاع ضغط الدم .**
4. **سرطان القولون .**
5. **القلق والاكتئاب .**
6. **تحافظ على وزن طبيعي .**

- ومن التعرض للإصابة بالداء السكري بنسبة 50%
- ويساعد في السيطرة على الوزن ويقلل من احتمال الإصابة بالسمنة بنسبة 50%



- يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم المصاب به خُمس سكان العالم البالغين، أو التخفيف من حدته.
- يساعد في الوقاية من تَخَلْخُل العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمال الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى 50% بين النساء .
- يقلل من التعرض لخطر الإصابة بآلام أسفل الظهر.
- يعزز العافية النفسية، ويقلل من الكرب، والقلق والشعور بالاكتئاب والوحدة. فإن مجرَّد النشاط البدني، مثل المشي أو ركوب الدراجات أو اللعب، يشعرنا بالتحسن.
- يساعد في الوقاية من السلوكيات الخطرة أو مكافحتها، لاسيما بين الأطفال والشباب، مثل معاقرة المسكرات أو الإدمان على المخدرات، أو اتباع النظم الغذائية غير الصحية، أو العنف .

الرياضة تشغل حيزا مفيدا من وقت الإنسان وتصرفه عن العادات السيئة كالتدخين والمخدرات والعنف.

- النشاط البدني المنتظم يعود بالفائدة على المجتمع والاقتصاد، من حيث خفض تكاليف الرعاية الصحية، وتحسين أداء المدارس، والتقليل من التغيُّب عن العمل .

لماذا نحن مقصرون ؟

من المؤسف حقاً أنه مع كل إيجابيات الرياضة البدنية فإننا نجد قليلاً من الناس من يمارس الرياضة وذلك لأسباب عديدة منها :

- إدعاء ضيق الوقت عند البعض
- عدم وجود الحافز النفسي
- الميل للراحة والدعة عند عدد كبير من الناس
- عدم وجود الأماكن المخصصة لممارسة الرياضة قريباً من الناس في أحيائهم، قد يكون عاملاً هاماً في عدم تشجيع البعض على ممارسة الرياضة .

النشاط البدني والقلب :



تجمع المصادر الطبية على أن إجراء تمارين رياضية ، كالمشي السريع ، أو الجري ، أو ركوب الدراجة ، أو السباحة لمدة 30 دقيقة يومياً أو خمس مرات في الأسبوع على الأقل يفيد في الوقاية من الذبحة الصدرية وجلطة القلب . وممارسة الرياضة البدنية تفيد القلب من خمسة وجوه:

الأول : تخفض الكولسترول الضار والمسؤول عن تصلب الشرايين وتضيقها ، وترفع من مستوى الكولسترول المفيد والذي يكنّس ما ترسب في الشرايين من دهون .

وأفضل دواء لرفع هذا النوع المفيد من الكوليسترول هو الرياضة البدنية ، وكلما ارتفع مستواه في الدم قل احتمال الإصابة بتضيق الشرايين والذبحة الصدرية .

الثاني : تنقص الوزن ، وتحافظ على لياقة الجسم .

الثالث : تساعد الرياضة البدنية في خفض ضغط الدم الشرياني عند المصابين بارتفاع الضغط . فممارسة الرياضة بانتظام تخفض ضغط الدم بضع مليمترات . فإذا ما تضافر إنقاص الوزن مع الرياضة البدنية المنتظمة ، فقد يلغي ذلك حاجة المريض المصاب بارتفاع ضغط خفيف للدواء . (ولكن ينبغي أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب)

الرابع : الرياضة البدنية تساعد في الإقلاع عن التدخين . فهي تمد البدن بالقوة والنشاط ، وتقلل من اعتياد الإنسان على التدخين .

وحين تشتهي سيجارة ، انطلق خارج البيت ، وتنسم الهواء العليل ولو لدقائق معدودات .

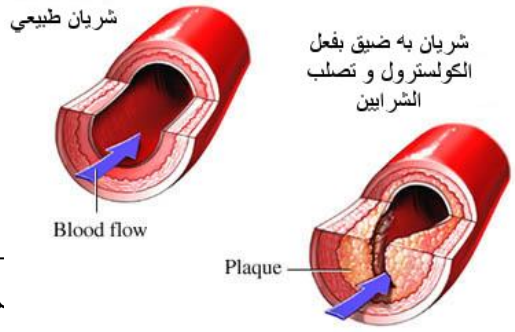
الخامس : تقلل من تخثر الدم (تجلط الدم) مما يقلل من احتمال حدوث جلطات في الشرايين .

وقد يتساءل القارئ : لماذا الاهتمام بمخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب لدى صغار السن ، وهذه الأمراض لاتحدث عادة عند الشباب ؟

والحقيقة أن أمراض شرايين القلب قد أخذت تزحف نحو الشباب حتى لا يكاد يمر يوم إلا ويدخل قسم العناية القلبية شباب في الثلاثينات والأربعينات بل أحياناً في العشرينات من العمر وقد أصيبوا بجلطة في القلب.

فوائد الرياضة على القلب

- **تخفض الكولسترول الضار وترفع الكولسترول المفيد**
- **تساعد في خفض ضغط الدم .**
- **تنقص الوزن .**
- **تساعد في الإقلاع عن التدخين**



وأمراض شرايين القلب لا تحدث فجأة بعد منتصف العمر ، بل إنها تبدأ منذ الصغر، وتتطور تدريجياً حتى تظهر بوضوح في الكبر . فالدراسات الحديثة التي شرّحت جثثاً لناشئة في الأعمار من 15-20 سنة تؤكد على أن تصلب شرايين القلب موجود عندهم بدرجة ملحوظة في هذه السن المبكرة . كما أن البحوث العلمية التي تتبّعت الأطفال حتى مرحلة الشباب ثم الكبر ، وجدت أن عوامل الخطورة المهيئة للإصابة بأمراض شرايين القلب (مثل ارتفاع دهون الدم ، والكولسترول ،والسمنة ، والخمول البدني) لدى النشء تستمر عند نسبة ملحوظة منهم . وبالتالي فإن محاولة التحكم في عوامل الخطورة هذه ، في سن مبكرة ،يعدّ إجراءاً وقائياً حكيماً للحد من استمرارها معهم لمدة طويلة ، مما يخفض من فرص إصابتهم بأمراض شرايين القلب مبكراً.

مة تحسن من

نسبة السكر في الدم وضغط الدم

النشاط البدني والسرطان

- يمكن الإقلال من خطر الإصابة بالسرطان وخصوصا سرطان القولون و الثدي ، بالمداومة على النشاط البدني لنصف ساعة يوميا .
- فينقص خطرسرطان القولون عند الأشخاص النشيطين بنسبة 20%,
- وينقص خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة 30%.

النشاط البدني عند النساء:



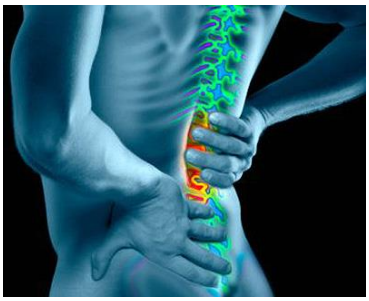
لا يفيد النشاط البدني جسم المرأة فحسب ، بل تمتد الفوائد لقدراتها العقلية ، فحتى إجراء تمارين بسيطة عند النساء يحافظ على القدرات الذهنية . فالمشي لمسافة 1 ميل (1.6 كم) على الأقل مطلوب للحفاظ على خلايا الدماغ .

والكسل انتحار بطيء للمرأة، فمن النساء من يهملن أجسامهن ،يبقين في الفراش حتى ساعة متأخرة ،ويقضين بقية اليوم في الزيارات أو التحدث بالهاتف والجوال . أما تنظيف البيت ، وطهي الطعام فهو على الخدامات !!!

فماذا كانت النتيجة ؟

آلام وشكاوى هنا وهناك ..وزيارات متكررة للأطباء والمستشفيات .. وما علمن أنهنّ لو تحرّكن لاختفت كثير من تلك الأعراض ، ولعادت إليهنّ الصحة والعافية بإذن الله .

النشاط البدني وآلام الظهر :



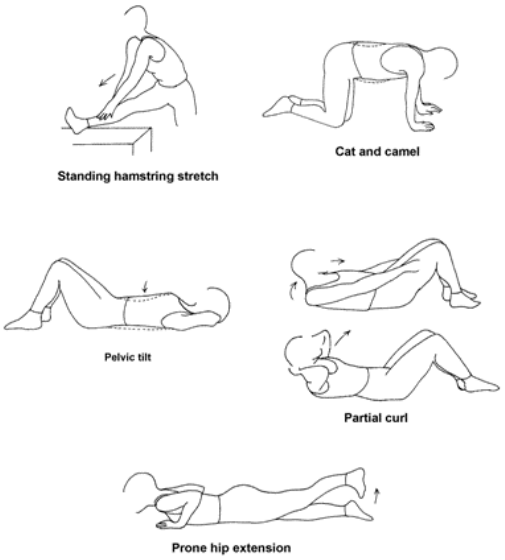
تعتبر آلام الظهر مشكة تقلق الملايين من الناس في كل المجتمعات ، ويعزى ذلك لفترات الجلوس الطويلة في العمل أو البيت أو على مقاعد الدراسة !!. ويزيد الطين بلّة الكسل وقلة الحركة ، والبدانة ، والسفر اليومي الطويل من البيت إلى العمل ، هذا إضافة إلى أن الكثير من الناس لا يمارس رياضة بدنيةُ تذكر للعناية بظهورهم .

ولا نقلل من أهمية الفراش الجيد والوسادة الصحية ، ولكن نود التأكيد على أهمية تمارين اللياقة البدنية أو التدليك وغير ذلك .

والحقيقة أن حل مشكلة آلام الظهر ، ليست أمرا صعبا أو مجهداً كما قد يظن البعض . فعدم وجود تدفق دموي منتظم للعمود الفقري يسهم في إحداث آلام الظهر . والعمود الفقري يحتاج إلى تحريكه للمحافظة عليه نشيطا وحيويا . فالحركة تبعث الحياة فيه من خلال دفع السوائل والأوكسجين إلى تلك المفاصل .

وينصح الأطباء بالتعود على ممارسة بعض التمارين البسيطة للظهر ، وهي في الحقيقة لا تستغرق وقتا طويلا ولا تكلف أية مصاريف . ومن أهم هذه التمارين أربعة :

1. تمديد الذراعين إلى الخلف بوضع الوقوف في جميع الأوقات على نحو يجعلك تشعر بطقطقة الفقرات وتمددها ، وخصوصا في منطقة الفقرات السفلية ، بفعل شد الذراعين .
2. حافظ على إجراء تمرين ملامسة أصابع القدمين بأصابع اليدين عدة مرات في اليوم . ويعتبر هذا التمرين بمثابة جرعة ماء لذيذ للفقرات .
3. حاول أن تتمدد على الأرض في كل ليلة ، مع ثني الرجلين إلى داخل الفخذ . ثم تمدد كل ساق على حدة ، ويساعد هذا التمرين في شد الجزء العلوي من العمود الفقري .
4. استلق على ظهرك ، وادفع رجليك إلى الأعلى والأسفل بالتناوب ، على أن تكون الأيدي خلف الرقبة .



وينصح دوما بالتدرج في ممارسة تلك التمارين ، فابدأ بخمس مرات مثلا ، ثم زد تدريجيا إلى 15-20 مرة يوميا.

النشاط البدني وهشاشة العظام Osteoporsis :

إن ممارسة الرياضة الخفيفة يوميا يمكن أن يشكل إجراءا وقائيا فعالا ضد مرض وهن العظام (هشاشة العظام) . ويفيد في حماية العظام والحفاظ على سلامتها .

وأخيرا **تذكر أن القيام بنشاط عضلي منتظم يفيد قلبك وجسمك ويحافظ على لياقة بدنك .**

فاستمتع بالرياضة التي تمارسها ، وأفضل أنواعها المشي السريع فقم إلى المشي ، أو خذ حظا من السباحة ، واجعل ذلك جزءا من حياتك اليومية .

يقول ابن القيم في كتابه " زاد المعاد " وهو يصف مشية الحبيب الأعظم صلى الله عليه وسلم : " كان النبي عليه الصلاة والسلام إذا مشى تكفّأ تكفؤاً ، وكان أسرع الناس مشية وأحسنها وأسكنها " .

وتذكر قول الشاعر :

إني رأيت وقوف الماء يفسده إنْ سال طاب وإن لم يجرِ لم يطب

القيام بنشاط عضلي منتظم يفيد قلبك وجسمك ويحافظ على لياقة بدنك .

فاستمتع بالرياضة التي تمارسها ، وأفضل أنواعها المشي السريع . فقم إلى المشي ، أو خذ حظا من السباحة ، واجعل ذلك جزءا من حياتك اليومية .

المشي أرخص أنواع الرياضة وأنفعها :

- فهو يحرك كل عضلات الجسم كالسباحة ، ولا يتطلب شروطاً تجهيزية صعبة .
- قد يجد الإنسان فيه مزايا نفسية تفوق فوائده البدنية ، فهو متنفس جيد للتوترات الذهنية ، ومفتاح لحل المشكلات المعقدة .
- وقد يعود المرء من المشي بمعالجة أفضل لمعضلة إدارية أو أسرية ، تختلف في هدوئها وأسلوبها عما كان يدور في ذهنه المتشنج قبل المشي ، ولهذا فإن إرجاء حل مثل تلك المشكلات إلى وقت رياضة المشي اليومية إن أمكن ، أفضل من البتّ فيها قبلها .

- وجود القدوة من الآباء والأصدقاء يحفز الأطفال على ممارسة الرياضة بانتظام.

- بقي بعد هذه الإغراءات ، أن تهيئ البلديات الأسباب المكانية المناسبة ، وأن تحفز المؤسسات التعليمية الطلاب والطالبات على ممارسة هذه الرياضة الجميلة ، التي تمنح اللياقة البدنية والترويح الذهني وتبعد الأرق والتوترات !.

ما هو مقدار النشاط البدني الذي يلزمني القيام به للحفاظ على صحتي ؟

- إن أي مقدار من النشاط البدني سوف يجعلك تشعر بتحسُّن.
- والحد الأدنى اللازم للوقاية من المرض هو ثلاثون دقيقة من النشاط البدني المعتدل يومياً. ويعني هذا حوالي 150 سعراً يومياً.
- أو أن تقضي الفتاة عشر دقائق في تنظيف المنزل مرتين يومياً ثم تمشي مدة عشر دقائق.
- أما إذا كنت حديث العهد بالنشاط البدني فيمكنك أن تبدأ بممارسة النشاط البدني مدة عشر دقائق يومياً على أن تزيد هذه المدة بالتدريج .
- وكلما زاد الوقت الذي تخصِّصه لتحريك جسمك من أجل صحتك، كانت مكاسبك أكبر، والمهم أن تتحرَّك.
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد (على الأقل في حال النزول).
- مارس بعض تمرينات شد الجسم، أثناء جلوسك إلى المكتب أو وقوفك في موقعك أو تحدُّثك بالهاتف.

إذا كنت حديث العهد بالنشاط البدني فابدأ بممارسة النشاط مدة عشر دقائق يومياً تزاد بالتدريج.

- بل إنك تستطيع أن تمارس النشاط البدني أثناء مشاهدة التلفاز، مثل: القفز ، أو ركوب دراجة ثابتة !.
- امش إلى السوق أو المسجد (إن كان قريبا بدلا من الذهاب بالسيارة) حتى ولو لم يستمر المشي لأكثر من 5-10 دقائق فهذا يظل أمراً جيدا

النشاط البدني والشباب:

النشاط الرياضي	السعرات الحرارية المفقودة تبعا للوزن		
الوزن	54 – 59 كيلو جرام	73 – 77 كيلو جرام	86 – 91 كيلو جرام
ركوب الدراجات خارج المنزل	145 – 40	195 – 50	230 – 60
الدراجة الثابتة	145 – 25	195 – 30	230 – 40
الألعاب الرياضية البدنية	105 – 40	140 – 50	165 – 60
زراعة الحدائق	80 – 30	105 – 40	120 – 45
الجولف – مع حمل أو جر حقيبة –.	80 – 30	105 – 40	120 – 45
الجري 8 كيلو/ ساعة	90	115	135
الجري 10 كم/ساعة	105	140	170

- يوفر النشاط البدني المنتظم للشباب فوائد صحية بدنية ونفسية واجتماعية هامة. فالمواظبة على ممارسة النشاط البدني تساعد الأطفال والشباب على أن يبنوا عظامهم وعضلاتهم ومفاصلهم بناءً سليماً، وأن يحافظوا عليها، كما تساعدهم في السيطرة على أوزان أجسامهم، والتخلص من الشحم الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.
- اللعب البريء وسائر الأنشطة البدنية، تهيئ الفرصة للشباب للتعبير عن الذات، وبناء الثقة بالنفس، والإحساس بالإنجاز، والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه. كما تساعد هذه الآثار الإيجابية في مواجهة الأخطار الناجمة عن أسلوب الحياة المتسم بالقسوة والكرب (التوتر والضغط) وقلة الحركة، والذي ينتشر انتشاراً بالغاً بين شباب اليوم!.
- تشّجع المشاركة في النشاط البدني الموجه توجيهاً سليماً، على انتهاج السلوكيات الصحية الأخرى، بما فيها الامتناع عن تعاطي التبغ، أو معاقرة المسكرات والمخدرات، أوالعنف. كما يمكن أن تشجع على اتباع نظام غذائي سليم.

- مَن تعوّد على النشاط البدني أثناء فترة المراهقة استمرت عنده هذه العادة في الغالب طوال العمر. أما من تعود نمط الحياة المتسم بقلة الحركة، وسوء الغذاء ومعاقرة مواد الإدمان، فمن المحتمل أن يستمر على ذلك فيما بعد.
- من المؤسف أن ممارسة النشاط البدني بين الشباب في مختلف أنحاء العالم آخذة في التراجع .كما تراجعت ممارسة التربية الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية المدرسية. فقليلةٌ هي البلدان التي تخصص ساعتين أسبوعياً على الأقل للتربية الرياضية في المدارس أو الجامعات
- ويرجع هذا التراجع، إلى حد بعيد، إلى تزايد انتشار أساليب الحياة المتسمة بقلة الحركة. فقد قلَّ عدد الذين يقومون بالذهاب إلى المدرسة أو الجامعة سيراً على الأقدام أو بالدراجة، كما زاد الوقت المخصص لمشاهدة التلفاز، وممارسة ألعاب الحاسوب واستخدام الحواسيب.

لقد تأخر شبابنا عن ممارسة المشي إلى درجة جعلت طريقا دائرياً مزروعاً داخل الحرم الجامعي مهجوراً إلا من السيارات .

- هناك عوامل كثيرة تمنع الشباب من المواظبة على ممارسة النشاط البدني، وهي: ضيق الوقت وانعدام الحافز، وقلة الدعم والتوجيه المقدّمين من البالغين، والإحساس بالحرج لنقص اللياقة، وقلّة الأماكن والمرافق المخصصة للأنشطة الرياضية، والجهل المطبق بفوائد النشاط البدني.
- إن ممارسة الرياضة شيء جميل ومستحب لكافة الأعمار ولكن على ممارسي ومحبي الرياضة أن يمتنعوا عن التدخين ويتبعوا نظاماً غذائياً سليماً.

لاتفرط في الرياضة:

فهناك قاعدة ذهبية ، وهى : ألا يتجاوز الشخص أبداً قوة احتماله الطبيعية ، بحيث تكون زيادة الجهد تدريجية منعاً لحدوث آلام عضلية تفسد متعة الرياضة . والأمر الأسوأ هو أن الإفراط في التدريب والرياضة ضار بالصحة ، شأنه شأن كل الأمور الأخرى .

ولهذا فإن الاعتدال هو الأسلم ، وخاصة بالنسبة للذين تجاوزوا الأربعين ، أو الذين ينقصهم التدريب اللازم .

وهذا لا يعني أن يمتنع الأشخاص الأكبر سناً عن النشاط البدني ، بل العكس هو الصحيح . فهذا النشاط مفيد لكل الأعمار ، بل تزداد فائدته مع تقدم السن .

آلام الركبة :

- فترة المراهقة مليئة بالحركة والنشاط والرياضة ولهذا فقد تحدث لديهم بعض الآلام حول منطقة الركبة.

- وهذه الآلام أكثر شيوعاً لدى الفتيان ،وقد تصبح مزمنة مزعجة خصوصاً مع الحركة والمشي. وتتركز عادة حول منطقة صابونة الركبة والمنطقة الأمامية للركبة .



- قد تنتج هذه الآلام عن:
  - خلل في استقامة عظم الفخذ والساق، أو
  - ضعف وعدم لياقة في عضلات الفخذ والساق، أو
  - الاستخدام الخاطئ كالجلوس على الأرض لفترة طويلة،
  - أو الجلوس في وضعية القرفصاء لفترة مديدة ،
  - أو استخدام الأحذية غير الصحية.
- كل هذه الاسباب قد تؤدي الى ظهور آلام حول الركبة ، وخاصة عند المشي وصعود الدرج.
- والتشخيص يتم عادة بالفحص السريري والأشعة السينية أو المغناطيسية عند اللزوم.
- أما العلاج فيكون تحفظياً في الغالبية العظمى من المرضى ،وذلك عن طريق العلاج الطبيعي والتأهيلي لتقوية عضلات الركبة، وتجنب الأوضاع غير الصحية عند الجلوس والمشي وممارسة الرياضة.
- كا أن استخدام الادوية والمراهم المسكنة والمضادة للالتهاب لفترة قصيرة يساعد على سرعة الشفاء .وقد يحتاج الأمر إلى استخدام ربطات طبية مساندة حول الركبة أو أحذية طبية مساندة.

الهرمونات و الرياضة:



إياك واستخدام عقاقير الهرمونات فليس لها أساس طبي

- إن ظاهرة استخدام الهرمونات البناءة بين الرياضيين ظاهرة قديمة. ورغم استخدام عدد من الرياضيين من هواة ومحترفي كمال الأجسام وحمل الأثقال هذه العقاقير الهرمونية، إلاّ أن جميع الاتحادات الرياضية العالمية تحظر استخدامها وتعاقب مستخدمها.
- ولا شك أن الكتب والصفحات الإلكترونية المهتمة بكمال الأجسام وبناء العضلات والتي تدعو إلى استخدام هذه الهرمونات البناءة **لا تستند في محتواها على أسس طبية أو دراسات علمية.**
- إن انتشار استخدام هذه الهرمونات البناءة يحتم على المسؤولين إلقاء الضوء على مخاطر هذه الهرمونات على الصحة. وعلى الرياضيين مراجعة العيادات المتخصصة للتعرف على مضاعفاتها ،وماذا يجب على مستخدمها

عمله عند حدوث هذه المضاعفات .

الفصل الرابع
حافظ على مظهرك

"من كان له شعر فليكرمه" [1]

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

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

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

و قبل الدخول في تفاصيل نوعية الاضطرابات التي تصيب الشعر والأسلوب الأمثل لعلاجها ينبغي الإشارة إلى أن كل إنسان يُعدّ حالة خاصة ، وأن المبالغة في القلق على الشعر قد تؤدي إلى إصابته بالضرر ، وأن الابتعاد عن العنف والقسوة عند التعامل مع الشعر يساعد على استمراره جميلا زاهيا وناعما .

تقصف الشعر :



وهي شكوى شائعة جدا بين النساء ، أعراضها تقصف الشعر بسهولة عند نهايته . وعادة ما ينجم هذا الاضطراب عن الإفراط في استعمال الشامبو ، أو المبالغة في تمشيط الشعر أو استعمال مجفف الشعر " السشوار " .وقد ينجم أحيانا عن نقص شديد في بعض أنواع المعادن أو الفيتامينات أو نقص نشاط الغدة الدرقية .

ويلاحظ أن أغلب حالات تقصف الشعر تحدث نتيجة للمعاملة الخاطئة للشعر . فشدّ الشعر المستمر والضغط عليه باستعمال بكرات الشعر " رولو " ، أو ترك الشعر ملفوفا عليها طوال الليل ،أو استعمال بعض المواد الكيماوية لبسط الشعر ، أو تصفيفه بشدة ، كل ذلك يمكن أن يؤدي إلى تقصف الشعر ، كما قد يحدث التقصف نتيجة عيب خلقي.

[1] رواه أبو داوود ، وحسنه الألباني

وعموما يظل السبب الرئيسي وراء تقصف الشعر معاملة الشعر السيئة ، كما أن الشعر الجاف أكثر قابلية للتقصف من الشعر الطبيعي .

الشعر الجاف :

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

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

الشعر الدهني :

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

العوامل الخارجية :

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

وتغطي الخلايا السطحية من الشعرة بعضها البعض لتحمي الجزء الداخلي من الشعرة الذي يدعى" قشر الشعرة "، وفي الحالات الطبيعية يغطى ساق الشعرة بمادة مزلقة تدعى الزهم (**Seban**) .وهي مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية ، ويمكن لأشعة الشمس أو الملح أو الماء المضاف له الكلورين أن يمتص الرطوبة من ساق الشعرة ، مزيلا المادة الدهنية منها مما يجفف الشعرة ويخربها .

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

الدهانات الخاصة :

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

الشامبو .. والشعر :

كانت أنواع الشامبو في الماضي تقتصر على كونها منظفة للشعر ، أما الآن فقد اتسع نطاقها فظهرت أنواع مكيفة للشعر و أخرى لعلاج أمراض الشعر وفروة الرأس .

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

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

مكيفات الشعر conditioners:

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

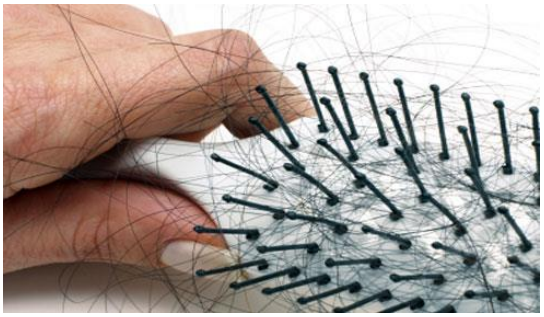
وتعطي "مكيفات الشعر" طلاوة ولمعانا للشعر وتجعله سهل التصفيف ، وأكثر أنواع المكيفات شيوعا هي الكريمات والمستحلبات حيث توضع على الشعر لعدة دقائق قبل أن تغسل بالماء ، وهناك مكيفات أعمق للشعر تترك على الشعر لمدة تصل إلى 30 دقيقة . وتعد "زيوت الشعر" مكيفات تقليدية ، فبعض الرجال يستخدمونها لتجعل الشعر براقا وأملساً .

واستعمال مكيفات الشعر هو إحدى الوسائل التي تحافظ على سلامة الشعر عند التعرض للعوامل الخارجية ، وهذه المكيفات تستطيع تغطية الشعر – بصورة مؤقتة – بمادة مزلقة أو مرطبة للشعر تعوض عن المادة الدهنية والطبيعية التي

كانت تغطي الشعر ، وهناك مواد أخرى في مكيفات الشعر تلتصق بالشعر وتلطف ساق الشعرة مما يعيد لها البريق واللمعان .

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

سقوط الشعر :



في فروة رأس كل إنسان حوالي مائة ألف شعرة ، ومعظمها في حالة نمو . وتستمر الشعرة في النمو لثلاث سنوات على الأقل ، يعقبها فترة استقرار تستمر عدة شهور ، ومن ثم تبدأ عملية السقوط التي تستمر عدة أسابيع . ويفقد الإنسان بصورة طبيعية ما بين 60 – 100 شعرة يوميا ، فإذا زاد العدد عن ذلك ، وجب استشارة الطبيب .

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

وهناك أسباب أخرى عديدة لسقوط الشعر ، منها سقوط الشعر الناجم عن هرمون الأندروجين ، وهو ما يسمى بـ (الصلع من النمط الذكري) ، وفيه يسقط الشعر في مقدمة الرأس وفي الصدغين .

وهناك حالات عابرة تؤدي إلى سقوط الشعر لدى تعرض الإنسان لأنواع من الإجهاد والتوتر المختلفة ، كالحمى والعمليات الجراحية والنزف ، أو بعد التعرض للضغوط النفسية العاطفية ، أو بعد 3 – 4 أشهر من الولادة ، أو عند التوقف عن استعمال حبوب منع الحمل بعد استعمالها لفترة طويلة .

وما لم يتعرض الإنسان لحالات الإجهاد السابقة مرة أخرى ، فإن الشعر يعاود النمو ، ويعود إلى طبيعته ثانية بعد حوالي ستة أشهر .

وهناك عدد من الأمراض الغدية التي تؤدي إلى سقوط الشعر كأمراض الغدة الدرقية ومرض السكر وغيره ...

قشرة الرأس :



وقشرة الشعر مشكلة يعاني منها الكثيرون ، فهي تصيب 60 % من الناس في أمريكا وأوروبا . وكثيرا ما تكون القشرة خفيفة ولكنها قد تسبب الإزعاج للملايين من الناس . وهناك اعتقاد خاطئ بأن القشرة تنجم عن عدوى والحقيقة أنها لا تعدي ، وبمعنى آخر فإنك لو استعملت مشط إنسان مصاب بالقشرة لماُ أصبت بالقشرة من جراء ذلك . وعندما تطرح فروة الرأس ما عليها من جلد متموت تظهر قشور صغيرة على فروة الرأس عند المصابين بها

وتبلغ القشرة قمة حدوثها حوالي سن العشرين من العمر . وحدوثها في هذا العمر يوحي بوجود تأثير هرموني .

ومن أسباب حدوث قشرة الرأس :

- الجلد الجاف هو السبب الأكثر شيوعا للحكة وقشور الجلد، ويكثر حدوثه خلال فصل الشتاء عندما يكون الهواء خارج البيت باردا وداخله حارا .



- التهاب الجلد الدهني : وهو سبب مهم في حدوث القشرة ، يمتاز باحمرار دهني في الجلد مغطى بطبقة قشرية بيضاء أو صفراء .التهاب الجلد الدهني لا يؤثر فقط فروة الرأس وإنما مناطق أخرى غنية بالغدد الدهنية ، مثل الحاجبين ، و جانبي الأنف وظهر الأذن ، ومنطقتي الصدر والفخذ .

•عدم استخدام الشامبو في كثير من الأحيان بما فيه الكفاية. ، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الزيت في الشعر مما يحدث القشرة .

•الصدفية Psoriasis: وهو مرض جلدي تتراكم فيه خلايا الجلد الميت مما يشكل قشورا فضية سميكة .و يحدث عادة على الركبتين والمرفقين والجذع ، وقد تصيب أحيانا فروة الرأس .

•الأكزيما .Eczema : إذا كان لديك الأكزيما على فروة رأسك ، فمن الممكن التسبب بحدوث القشرة.

•الحساسية لمنتجات العناية بالشعرContact dermatitis : مما قد يتسبب في حدوث حكة في الفروة مع احمرار . كما أن استخدام الشامبو المفرط يهيج فروة رأسك ، مما تسبب القشرة .

•وفطر الخميرة مثل (مالاسيزيا) . وهو فطر يعيش على فروة الرأس دون أن يصيبها بشيء .لكن في بعض الأحيان تنمو خارج نطاق السيطرة ، وتتغذى على الزيوت التي تفرزها بصيلات الشعر، مما يمكن أن تحدث تهيجا على جلد فروة الرأِ وتجعل خلايا الجلد تنمو بشكل أكثر . ومن ثم تتموت خلايا الجلد الإضافية ،

وتتراكم في فروة الرأس ، مما يجعلها تبدو بيضاء فشرية وواضحة في الشعر أو على الملابس .

ولا يعرف بالضبط السبب الذي يدعو هذه الفطريات إلى النمو على الرغم من وجود الكثير منها في فروة الرأس ، لكن يعزو البعض السبب إلى التغيرات في الهرمونات ؛ الإجهاد ؛ المرض ؛ الاضطرابات العصبية ، مثل مرض باركنسون ، والمناعة المثبطة ؛ عدم استخدام الشامبو لفترة كافية

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

نظافة الفم



لا شك أن رائحة الفم تعطي انطباعا خاصا عن نظافة الشخص وعنايته بفمه ، وقد يتجنب الناس من كانت رائحة فمه كريهة ويهربون منه إذا تحدث ، أو يديرون رؤوسهم عنه . وقد يكون لذلك أثر سلبي على العلاقات الزوجية ، مما قد ينذر بانهيارها أو على الأقل اضطرابها .

((والبخر – كما جاء في لسان العرب – : الرائحة المتغيرة من الفم)) . وقيل : إن عبد الملك ابن مروان كان أبخر ، فعضّ يوما على تفاحة ورمى بها إلى زوجته ، فدعتْ بسكين ، فقال : ما تصنعين بها ؟ قالت : أميط الأذى عنها ، فشقّ عليه ذلك منها فطلّقها!! .

ماهي أسباب رائحة الفم ؟

أولا : اسباب تكمن في السلوكيات الخاطئة و يمكن منعها باتخاذ التعاليم الصحية الوقائية الإسلامية

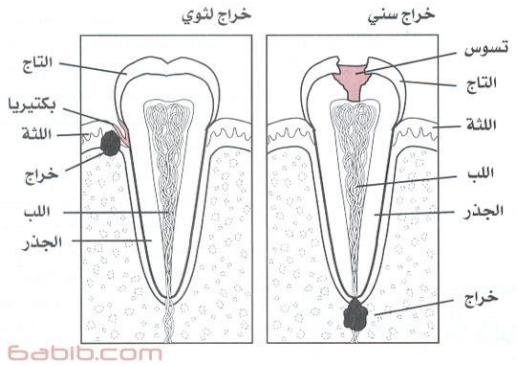
1. **وجود فضلات طعام متراكمة في الفم** : ولعل التوجيه النبوي يفيدنا كثيرا (وبالغ في المضمضة والاستنشاق إلا أن تكون صائما)
2. **النوم ليلا بدون غسل الفم وتنظيف الأسنان** : وهذا يعطي أعظم فرصة لتكوّن الخمائر وزيادة نشاط البكتريا وتكاثرها. ونؤكد على ضرورة استخدام السواك أو فرشاة الأسنان، فقد أوصى النبي صلى الله عليه وسلم بالسواك في كثير من المواطن.

3. **جفاف الفم** : وهذا يتسبب في تكاثر الجراثيم ،ويوصى بالمضمضة فقد لوحظ نقصان نسبة الجراثيم في كل من التجويفين الفمي والأنفي عند من يكثرون الوضوء أو المضمضة والاستنشاق .
4. **تناول بعض الأطعمة ذات الرائحة الكريهة** : كالثوم والبصل وخصوصا إذاُ أكلتا من دون طبخ . ولا غرابة أن ينهى رسول الإنسانية صلى الله عليه وسلم آكل الثوم والبصل عن إيذاء المصلين بالرائحة فقال : ((**من أكل البصل والثوم والكراث فلا يقربنّ مسجدنا فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم**)) رواه مسلم
5. **التدخين** : الذي يتسبب في رائحة كريهة واصفرار في الأسنان والتهاب في اللثة . والامتناع عن التدخين طريقك الأكيد إلى النجاة.
6. **تعاطي الخمور** : فتخرج أبخرة الخمر من الجسم عن طريق الجهاز التنفسي مما يجعل رائحة الفم كريهة جدا .قال تعالى : [إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون] المائدة 90
7. **عند القيام من النوم** : والسبب هو التحلل والتعفن الذي يحدث أثناء فترة النوم ليلا ، كما أن اللعاب يقل إفرازه ليلا. ولذلك كان أول ما يفعله رسول الله صلى الله عليه وسلم حين يستيقظ أن يتسوك ، فعن حذيفة بن اليمان أنه قال : **أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك**" رواه البخاري

ثانيا: أسباب مرضية يمكن علاجها والوقاية منها:

وهذه تقسم إلى قسمين رئيسين:

أ . **مشاكل اللثة والأسنان:**



- **وجود فجوات في الأضراس** بسبب سقوط حشو سابق أو بسبب حدوث نخر وفجوات كهفية في الأضراس يتجمع فيها الطعام ويصعب إخراجه .

وتكمن الوقاية والعلاج في التنظيف الدائم والمضمضة قبل حدوث التسوس ثم معالجة النخر عند طبيب الأسنان .

- **التهابات اللثة** : فإهمال القلح وعدم إزالته يؤدي إلى ضعف اللثة، فتنفذ إليها الجراثيم وتصاب بالالتهاب، مما يسبب الرائحة الكريهة في الفم ،لذلك يجب إزالة القلح عند طبيب الأسنان.

- **الطلاوة التي تغطي اللسان** : وهذه تتسبب أيضا في رائحة كريهة و تعالج باستخدام فرشاة خاصة .
- **عدم تنظيف ما بين الأسنان** : فليس له طريقة تنظيف إلا بالخيوط السنية

القسم الثاني : مشاكل في بقية أجهزة الجسم :

- **الفشل الكبدي**
- **رائحة مريض السكري** : إذا لم يهتم المريض بضبط مستوى السكر وارتفع سكر الدم ، فقد يتكوّن الأسيتون ذو الرائحة المشابهة لرائحة التفاح المتعفن مما يسبب رائحة رديئة في فم المريض
- **التهابات الجهاز التنفسي** : كالتهابات اللوز وخراج الرئة .
- **الفشل الكلوي** : بسبب تراكم البولة الدموية (اليوريا)

معالجة البخر:

ينصح باستعمال الغسولات الفموية mouth wash ، ولا سيما تلك الحاوية على عوامل مضادة للجراثيم ، فهي تزيل رائحة الفم المزعجة لمدة لا تقل عن ساعتين ،وهو إنقاص مؤقت للنفس الكريه. ولكن ينبغي إصلاح الأسباب المؤدية إلى الرائحة الكريهة من قبل طبيب الأسنان وغيره.

ويصف صفي الدين الحلي شخصا يدعى " أبا علي " له رائحة كريهة في الفم فيقول :

لو أن لريح نكهته هبوبُ لأوشكت الجبال لها تذوبُ

إذا ما عابَ ضرسَ أبي علي فليس يطيقُ يقلعهُ الطبيبُ

وإننا لنبعث بمشاركتنا الوجدانية لأطباء الأسنان الذين يعالجون مثل أبي علي ونحيي فيهم ثباتهم وشجاعتهم الفائقة

حب الشباب

حب الشباب أكثر مشاكل الجلد شيوعا بين الشباب ، خاصة في سن المراهقة. فأغلب هؤلاء الشباب يعانون من هذه المشكلة ولو بدرجة بسيطة. إذ أن 85% من مجتمع الشباب يصابون بما يعرف بحب الشباب الفسيولوجي.. وحوالي 15% من الشباب يصاب بدرجات أكثر إزعاجا من حب الشباب.



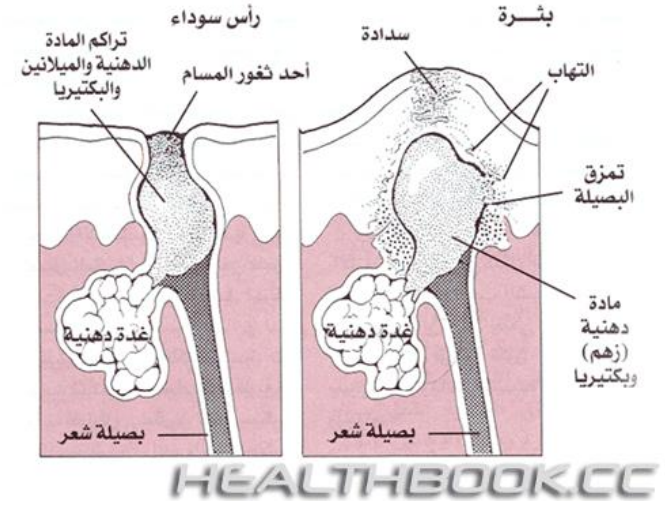
والكثير من الشباب والفتيات ينتهج أساليب غريبة في التغذية ، ظنا منهم بأن لحب الشباب علاقة بالغذاء ، والحقيقة غير ذلك.

ورغم أن نسبة الإصابة متساوية بين الجنسين ، إلا أن الإصابات أكثر شدة عند الذكور .

وتبدأ الإصابة الأولى بحب الشباب عادة في أوائل العقد الثاني من العمر .وإذا لم تعالج البقع يزداد عددها لتصل إلى أقصى حد لها عند عمر 17 عاما في الإناث ، و 19 عاما في الذكور.

أما شدة الإصابة فتبقى ثابتة فيما بعد ، وتتحسن تدريجيا من عمر 21 إلى 22 عاما .وتزول أغلب حالات حب الشباب السريرية عند عمر 25 عاما

ما هو حب الشباب ؟



هو اعتلال بالغدد الزهمية – الغدد الدهنية التي تفرز الدهن – sebaceous glands

التي في الجلد والقنوات التي تحمل إفرازها إلى سطح الجلد . وأكثر ما تتواجد هذه الغدد في جلد الوجه والظهر والصدر ، وهي الأماكن التي يسود فيها ظهور حب الشباب .

والدين يعانون من حب الشباب غالبا ما يشكون من زيادة إفراز الدهون في الجلد .

وتعمل الغدد الزهمية تحت سيطرة الهرمونات الجنسية ، ولهذا السبب يظهر حب الشباب عند البلوغ . أما الهرمونات الرئيسة التي تنبه الغدد الزهمية فتسمى أندروجينات . وهى هرمونات تنتجها الخصيتان في الذكور والمبيضان والغدتان جارتا الكليتين في الإناث.

وقد يحدث الالتهاب في بعض حالات حب الشباب ، إلا أن حب الشباب ليس مرضاً معدياً.

ما الذي يزيد حب الشباب سوءا؟

هناك بعض العوامل الفسيولوجية بالجسم التي قد تزيد حالات حب الشباب سوءاً ،فقد لوحظ ظهور مفاجيء لحب الشباب قبل موعد الدورة الشهرية (الطمث) مباشرة . كما قد تساعد أشعة الشمس على تكوّن حب الشباب ، ولكن ليس للغذاء دور في هذا الداء .

و أكثر أنواع حب الشباب انتشارا هو "حب الشباب الشائع" Common Acne . و قد ينجم حب الشباب عن بعض المراهم والكريمات التي تحتوي مركبات الستيرويد أو تناول هده المركبات عن طريق الفم.

كيف يعالج حب الشباب ؟

حب الشباب سواء كان مجرد بقع قليلة أو حالة مرضية شديدة ، قابل للعلاج بشرط اتباع نصيحة ذوي الخبرة مع الاستخدام السليم للأدوية (سواء تلك التي توضع على الجلد أو التي تؤخذ عن طريق الفم).

وقد يستمر حب الشباب لمدة طويلة ، حتى مع استخدام الأدوية الغعالة .

و سيجد 80% منهم درجة من التحسن تصل إلى 80% خلال ستة أشهر ، ولكن قد يكون من الضرورة المداومة على علاج البقع لفترة قد تصل إلى عدة سنوات.ولا بد من استشارة الطبيب.

والحقيقة أن أغلب حالات البقع الجلدية عند "المراهقين" سوف تستجيب للمعالجة الموضعية. وإذا لم تستجب فإن المعالجة بالمضادات الحيوية قد يصبح ضروريا .

حذار من كريمات تفتيح البشرة

خلق الله – عز وجل – سكان المناطق الحارة ، وفي داخل جلودهم مادة تدعى " ميلانين " جعلها الله لحمايتهم من أشعة الشمس . وهذا ما جعل صاحب البشرة السمراء أقل عرضة بكثير من غيره للإصابة بسرطان الجلد . وانتشرت الدعايات التلفزيونية فوق سطح الأرض قاطبة تدعو إلى استخدام كريمات تفتيح البشرة ، لتصبح الفتاة أقلُّ سمرة مما هي عليه . وللأسف فإن أغلب هذه الكريمات تحتوي على مواد ضارة جدا ، ُ منعت في كثير من الدول الأوروبية وأمريكا . وأهم هذه المواد التي ثبت خطورة استعمالها – والتي تدخل ضمن تركيب أغلب كريمات وصوابين تفتيح البشرة – هي مادة هيدروكينون Hydroqinione . وتعمل هذه المادة على وقف إنتاج الميلانين الموجود في داخل الجلد والذي يعطي اللون الأسمر للجلد .وعند بداية استخدام الكريم الحاوي على هذه المادة ، يبدو للمستخدم فعلا أن لون البشرة قد تفتّح . ولكن ما أن يتعرض مستخدم الكريم لأشعة الشمس حتى يصبح المفعول عكسيا ، مؤديا إلى زيادة في الإسمرار ، مما يدعوه لاستخدام المزيد من الكريم .

وقد أظهرت الدراسات أن استخدام هذه الكريمات لمدة طويلة يؤدي إلى حدوث بقع داكنة في الجلد ، وظهور حب الشباب ، وزيادة احتمال حدوث سرطان الجلد على المدى البعيد ، واحتمال حدوث اضطرابات في الكبد والكلى .

وفي الوقت الذي نجد فيه كثيرا من الدول الأوروبية تمنع إدخال مادة " هيدروكينون " في مستحضرات التجميل ، فإنها ما زالتُ تصدّر إلى دول آسيا وأفريقيا . وكثير من هذه المستحضرات لا تكتب على عبواتها أسماء المكونات التي بداخلها .

ويقول خبراء الأمراض الجلدية : إن نسبة وجود مادة هيدروكينون في تلك المستحضرات قد لا تكون العامل المهم ، بل المهم فعلا هو تراكم هذه المادة بسبب الاستخدام المديد على مر السنين .

ويوصي تقرير منظمة الصحة العالمية بتقييد مبيعات كريمات تفتيح البشرة بسبب سوء استخدامها ، وأن على الحكومات وضع برامج توعية لصرف الناس عن استخدام الكريمات الحاوية على مادة هيدروكينون من أجل تفتيح لون البشرة .

ومن الأسماء الأخرى لمادة هيدروكينون والتي قد توجد على عبوات تلك المستحضرات :

Benzenediol , Benzohydroquinone , Benzoquinol , 1-4

dihydrozybenzene , Hydroquinol , quinol وغيرها

الفصل الخامس

الوقاية من أمراض شائعة

احتشاء قلوب الشباب

Heart Attack

لا يكاد يمر يوم إلا ويدخل وحدة العناية القلبية المركزة ، شاب في الثلاثينات أو الأربعينات من عمره ، وقد أصيب بجلطة (احتشاء) في القلب . وتخرب الجدار الأمامي أو السفلي من قلبه ، وحدث عطب في القلب قد يتحسن ولكن ربما لا يشفى منه تماماً !!!.

فجلطة القلب (احتشاء عضلة القلب).. القاتل الأول في أمريكا وأوروبا .. مرض بلغ حد الوباء .. وأخذ يجتاح الشباب . فقبل سنوات عديدة كنا نشاهد جلطة القلب عند أناس في الستينات والسبعينات من العمر . وأصبحنا الآن **نشاهد يوميا مرضى أصيبوا بجلطة في القلب وهم في الثلاثينات أو الأربعينات ، بل – في حالات قليلة – في العشرينات من العمر !!**

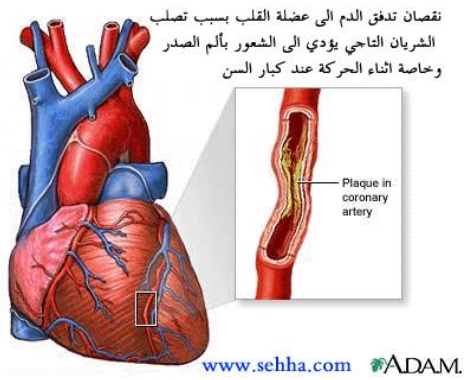
أصبحنا نشاهد مرضى أصيبوا بجلطة القلب في العشرينات من العمر

فماذا جرى لهذا المرض ؟ أهو يزداد شراسة وعنفاً يوماً بعد يوم ؟ أم أننا ضللنا الطريق ، ونأينا في أسلوب حياتنا عن جادة الصواب ، فاستفرد بنا وتربص بنا الدوائر ؟

ويحدث **مرض شرايين القلب التاجية** Coronary Artery Disease نتيجة تضيق أو انسداد في الشرايين التاجية . و يتضيق الشريان عندما تترسب فيه الدهون والألياف مما يعيق مجرى الدم . **ويظهر المرض على صورتين**



- الذبحة الصدرية Angina Pectoris، وفيها يشكو المريض من ألم عند الجهد ويزول بتوقف المريض عن الجهد ، ويحدث ذلك عندما لا تستطيع عضلة القلب تأمين حاجتها من الأوكسجين .



- أما الظاهرة الأخرى لهذا المرض فهي جلطة القلب (احتشاء عضلة القلب) التي تحدث عندماُ يسدّ أحد الشرايين التاجية بخثرة (جلطة) فلا تسمح للدم بالمرور عبره ، فيتخرب جزء من عضلة القلب كانُ يروّى بذلك الشريان المسدود .

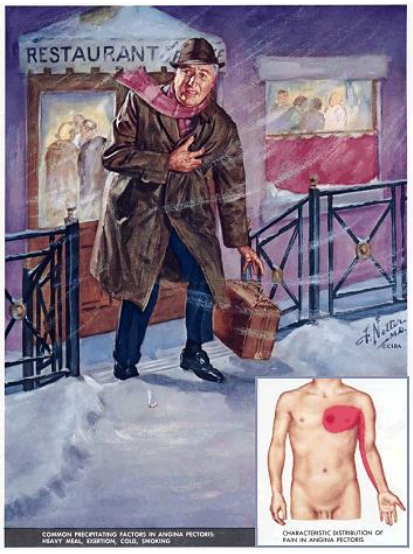
وكشف الباحثون النقاب عن أسباب حدوث جلطة القلب عند من هم دون الأربعين من العمر . فقد لاحظوا أن 85 % من المصابين كانوا من المدخنين !!.

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

وكان 80 % من المصابين بجلطة مبكرة في القلب مصابين بارتفاع في دهون الدم .

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

العوامل المهيئة لمرض شرايين القلب:



1. **التدخين**

وهو عامل خطرٍ كبير وشائع جدا عند الشباب المصابين بجلطة في القلب . فكل سيجارة تدخنها تزيد من هذا الخطر الذي يهددك ثلاثة أضعاف .وإذا كان الشباب يريدون حماية أنفسهم مما وقع به أمثالهم في شراك جلطة القلب ، فليقلعوا عن سجائرهم اليوم لا غدا ، ولا يحقق ذلك الفائدة الآنية لهم فحسب ، بل إن ذلك يمتد إلى أزواجهم وأبنائهم الذين كانوا يتعرضون لخطر التدخين السلبي ، ويشاركونهم ذلك الخطر المحدق بهم .

2. **ارتفاع كولسترول الدم**

وهو أمر شائع عند الشباب المصابين بجلطة القلب ، وكلما ارتفع الكولسترول زاد خطر حدوث مرض شرايين القلب . وعلى المصابين أن يلتزموا بنظام غذائي قليل الدهون يصفه لهم الطبيب ، كما أن عليهم أيضا أن يمدوا يد العون لأبنائهم فيتأكدوا من سلامة أبنائهم من ارتفاع كولسترول الدم .و بإمكانهم تغيير نمط حياة أبنائهم ومساعدتهم في التغلب على ارتفاع الكولسترول ، وذلك باعتماد نظام غذائي صحي ، وبتشجيعهم على ممارسة نوع من النشاط البدني .

3. **ارتفاع ضغط الدم** : فكلما ارتفع ضغط الدم زاد خطر الإصابة بمرض شرايين القلب . والسيطرة على ضغط الدم يقي أيضاً من السكتة الدماغية .



فلا بد من الكشف على ضغط الدم مرة كل عام ، فإن كان مرتفعا عولج معالجة حكيمة ، وذلك ما يدرأ عن المريض مضاعفات ارتفاع ضغط الدم (غير المعالج) من جلطة في القلب أو سكتة في الدماغ ، أو فشل في الكلى .

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

4. **البدانة** :



تعرّف **البدانة** بأنها ازدياد معدل كتلة الجسم عن 30 كغم / م^2 . ويحسب معدل كتلة الجسم بتقسيم وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالأمتار

أما **فرط الوزن** فتعرّف بازدياد معدل كتلة الجسم عن 25 كغم / م^2 .

وفرط الوزن ليس فقط سبباً لعدد من العوامل المهيئة لمرض شرايين القلب كمرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع دهون الدم ، إلا أنه يعتبر بذاته عاملاً هاماً من العوامل المهيئة لمرض شرايين القلب .

وتتهم البدانة المركزية (في البطن) بشكل خاص في إحداث مرض شرايين القلب .

فإذا ماتجاوز محيط الخصر عند الرجال 102 سم وعند النساء 88 سم اعتبر ذلك غير طبيعي.

5. **مرض السكر** :

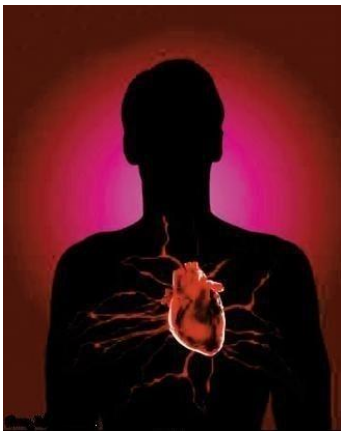
ومرض السكر شائع جدا في العالم يصيب أكثر من **240** مليون شخص في العالم قاطبة ، وينتقل عادة عن طريق الوراثة في العائلات . والعامل الوراثي أكثر وضوحا في النوع غير المعتمد على الإنسولين (النوع الثاني) منه في النوع الذي يعتمد على الإنسولين (النوع الأول) .

وأكدت الدراسات أن مرضى السكر أكثر عرضة للإصابة بمرض شرايين القلب التاجية ، كما أن البدانة وقلة الحركة تساعد في ازدياد حدوث مرض السكر .

حافظ على صحة قلبك بالتغذية السليمة والرياضة الخفيفة المنتظمة.

6. قلة النشاط البدني

7. العوامل النفسية :



لا شك أن انخفاض الحالة الاجتماعية والاقتصادية يترافق بانخفاض مستوى الصحة ، ونقص متوسط العمر .

ومن المؤكد أن الضغوط النفسية تلعب دورا هاما في إحداث مرض شرايين القلب . والحقيقة أنه يصعب قياس الضغوط النفسية مثلما نقيس مستوى الكولسترول أو ضغط الدم . ومع ذلك فهناك دلائل قوية تشير إلى أن التعرض المديد للضغوط النفسية يحرض تطور مرض شرايين القلب .

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

8. هل للوراثة دور ؟

لا شك أن وجود قصة عائلية لحدوث جلطة في القلب عند الأب أو الأم أو أحد الأخوة والأخوات في سن مبكرة يؤهب لحدوث مرض شرايين القلب .

الوقاية من مرض شرايين القلب

1. توقف عن التدخين .
2. اخفض مستوى الكولسترول :

وأول عمل لخفض الكولسترول يكون بالإقلال من تناول الدهون في الطعام .

3. سيطر على ارتفاع ضغط الدم .
4. خفف وزنك
5. مارس نشاطاً بدنياً منتظماً.
6. سيطر على السكر إذا كنت مصابا بالسكر

لا شك أن أفضل أساليب الوقاية التي تعود عليك بالفائدة المثلى هي تلك التي تؤثر في أطفالك...

فإذا كان غذاؤك قليل الدسم .. واتبعت بعض التمارين الرياضية بانتظام .. وامتنعت عن التدخين .. وكانت هذه العادات الصحية جزءاً من حياتك اليومية في البيت ، فإن أطفالك سوف يترعرعون على هذه الأمور .

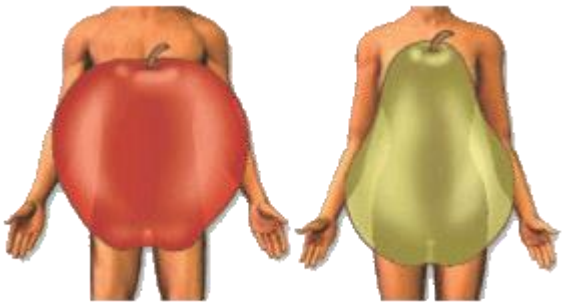
والخلاصة أنه إذا أردنا تجنب حدوث مرض شرايين القلب التاجية فعلينا التوقف عن التدخين فورا ، والالتزام بنظام غذائي سليم تقل فيه الدهون ، وتكثر فيه الخضراوات والفواكه ، والقيام بنشاط بدني منتظم كالسير السريع أو السباحة أو الجري بعد استشارة الطبيب إن لم يكن قد مارس ذلك من قبل ، وتخفيف الوزن ، ومعالجة ارتفاع ضغط الدم وارتفاع كولسترول الدم ومرض السكر معالجة حكيمة وبإشراف طبيب دقيق . فإذا ما فعلنا ذلك جنّبنا أنفسنا ويلات ذلك المرض بإذن الله .

السِّمنة (البدانة) obesity

الحقيقة المرة التي يعرفها العلماء أن واحدا من أصل ثلاثة أشخاص في هذا العالم يشكو من البدانة. وترجع البدانة في معظم الأحيان إلى فقدان التوازن بين كمية الطعام التي يتناولها الإنسان والكمية التي يحتاج إليها بالفعل . أي أنها تنجم عن تناول قدر كبير من الغذاء ، مع القيام بجهود عضلي أقل من اللازم لاستهلاك الطاقة الموجودة في الطعام . إلا أن هناك بعض الأمراض التي قد تسبب البدانة كنقص نشاط الغدة الدرقية وغيرها . وقد يكون هناك استعداد بنيوي في جسم الإنسان للبدانة . كما ان انتشار ظاهرة استهلاك الوجبات السريعة والدسمة والمشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر ،قد أدت الى زيادة الذين يعانون من البدانة . وأما العامل الوراثي وأمراض الهرمونات فلا تشكل سوى 1% من أسباب السمنة في المجتمعات العربية

سبب البدانة اختلال التوازن بين كمية السعرات التي نتناولها وكمية الطاقة التي نستهلكها

وشركات التأمين في العالم تعرف أن السمنة تقود إلى حياة أقصر ، ولذلك تتحاشى هذه الشركات تأمين أصحاب البدانة المفرطة !!.



وهناك **نوعان من البدانة** (حسب توزيع الدهون بالجسم) :

الأول : البدانة التي تصيب البطن والصدر (الجزء العلوي من الجسم) وهي النوع الخطر من السمنة .

والثاني : البدانة التي تصيب الوركين – كما هي الحال عند النساء – وهي أقل خطورة من الأولى .

البدانة :

- محيط الخصر Waist Circumference عند الرجل : > 102 سم
- محيط الخصر عند المرأة : >88 سم

معدل كتلة الجسم Body Mass Index (BMI):

ولمعرفة **الوزن المثالي للجسم** يفضل اعتماد صيغة (و / ط2) : والواو تعني وزن الجسم بالكيلوجرام ، والطاء هي الطول بالأمتار . وهذا ما يسمى بمعدل كتلة الجسم Body mass Index . وُحدّد المجال الطبيعي للرجال بين 20 و25 ، وللنساء بين 19 و 24 .

معدل كتلة الجسم عند الرجال:

- **18.5 >: ناقص الوزن.**
- **24.9-18.5: وزن طبيعي.**
- **29.9-25: زيادة الوزن.**



المخاطر الصحية للبدانة

تتسبب البدانة في زيادة حدوث العديد من الأمراض مثل:

1. أمراض شرايين القلب التاجية والسكتة الدماغية coronary heart diseases and stroke.
2. ارتفاع ضغط الدم
3. بعض أنواع السرطان: مثل سرطان الثدي عند النساء بعد سن اليأس وسرطان بطانة الرحم ،وسرطان البروستات لدى الرجال وسرطان القولون والكلية.
4. مرض السكري: حيث أن معظم مرضى السكري غير المعتمد على الإنسولين هم من البدينين.
5. حصيات المرارة Gall Stones .
6. توقف التنفس الانسدادي خلال النوم Obstructive Apnea.
7. داء النقرس (Gout)
8. التعب وسرعة الإجهاد وصعوبة التنفس.
9. التهاب المفاصل التنكسي Osteoarthritis.
10. الأمراض الجلدية.
11. المشاكل النفسية والاجتماعية للبدين.
12. الضعف الجنسي عند الرجال.

- **البدانة .. ومرض شرايين القلب :**

ورغم أن البدانة وحدها ليست من العوامل الأساسية الخطيرة المؤهبة لمرض شرايين القلب ، إلا أنها تترافق عادة بأمراض أخرى تؤهب صاحبها لحدوث الذبحة الصدرية أو جلطة القلب . فكثيرا ما تترافق البدانة بارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، وارتفاع دهون الدم ، ونقص في النوع المفيد من الكولسترول . وهذه العوامل كلها تشكل أسبابا رئيسة لمرض شرايين القلب .ويؤدي نقص التهوية المزمن بالرئتين إلى حدوث

ارتفاع في الضغط الشرياني الرئوي، الذي يزيد العبء على البطين الأيمن ، وينتهي بعجز(فشل) البطين الأيمن من القلب . ويشكو المريض حينئذ من ضيق النفس ، والإجهاد السريع ، وتورم في القدمين

- البدانة **ومرض السكر** :

ليس كل مصاب بالبدانة يصاب مرض السكر ، فحوالي 10-15 % منهم يصابون بمرض السكر . والمصابون بالبدانة التي تشمل الجزء العلوي من الجسم ، أكثر عرضة لحدوث مرض السكر . ولا يوجد نقص في كمية الإنسولين عند البدينين المصابين بمرض السكر ، بل إن هناك مقاومة تبديها خلايا الجسم لعمل الإنسولين Insulin Resistance ، وبالتالي يحدث ازدياد في إفراز الإنسولين ، ولكن تأثيره على الجسم أقل ، مما ينجم عنه ارتفاع نسبة السكر في الدم وظهوره في البول . وإن كثرة الخلايا الدهنية وكبر حجمها هي سبب مقاومة الإنسولين . ولهذا فإن إنقاص الوزن يؤدي إلى تخفيف مقاومة الخلايا للإنسولين ، وحين تختفي هذه المقاومة تقل حدة مرض السكر ، ويمكن علاج هؤلاء المرضى عادة بدون استخدام الإنسولين .

عواقب البدانة :

- **أثر عرضة للوفاة المبكرة**
- **تزيد خطر الإصابة ب :**
  - **مرض السكر**
  - **مرض شرايين القلب**
  - **ارتفاع ضغط الدم .**
  - **السكتة الدماغية .**
  - **بعض أنواع السرطان**
  - **الحصيات المرارية .**
  - **الالتهاب المفصلي التنكسي .**

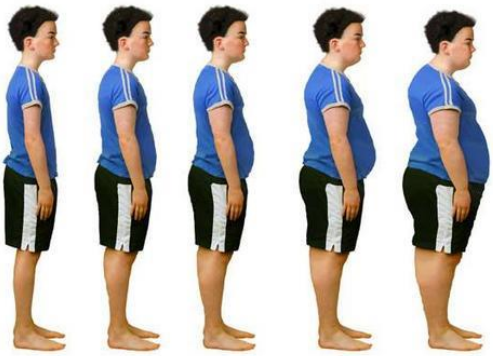
- البدانة .. **والجهاز التنفسي** : لا شك أن البدانة تلقي عبئا ثقيلا على القلب والصدر ، والعمود الفقري والمفاصل .. وفي البدين تترسب الدهون على جدار الصدر والبطن ، فتعيق دخول الهواء وخروجه من الرئتين . ولا يحصل الجسم على ما يحتاجه من أكسجين ، ولا يمكنه التخلص مما يتراكم من غاز ثاني أكسيد الكربون .. وحينئذ يشكو المريض من ضيق في النفس أثناء الجهد . ويحدّ ضيق النفس من حركة المريض ، فيزداد وزناً على وزن .

السمنة حمل ثقيل ينهك الجسم ويؤدى إلى أمراض عديدة كأمراض القلب والسكر

- **وزن أثقل .. تفكير أبطأ** :

ليست البدانة عبئا على الجسد فحسب ، بل إنها عبء على الدماغ أيضا . فالقدرات الذهنية تتأثر سلبا بزيادة الوزن ، فيضعف التفكير ، ويبطؤ النشاط الذهني ، كما يصبح البدينون أقل تحملا للآلام . وقد وجد الباحثون أن الإفراط في الأكل يمكن أن يدمر صحة الإنسان في كل مظاهر الحياة ، فالبدانة تضر بالعقل كما تضر بالأجسام . وهذا ما يذكرنا بالمثل الشهير " المعدة العامرة لا تحب التفكير " ، وبالمثل الآخر : " البطنة تذهب الفطنة"

وصايا للمصابين بالبدانة :



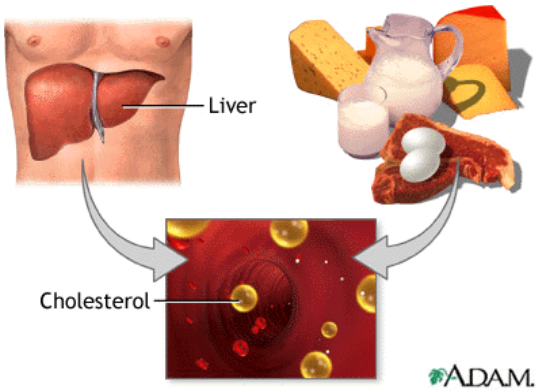
1. إن حالات كثيرة من السمنة سببها إسراف بعض الأمهات في إطعام أطفالهن في السنوات الأولى من العمر ، مما يؤدي إلى تكاثر عدد الخلايا الدهنية في الجسم . وتظل تلك الخلايا دائما قابلة للتضخم ، ولتخزين المزيد من الدهون . فعلاج السمنة يبدأ في الصغر ، بإطعام الأطفال طعاما صحيا سليما دون مبالغة أو إسراف .
2. إن أفضل الطرق لتخفيف الوزن هو التخفيف التدريجي للوزن.
3. لكي يتخلص الجسم من زيادة النسيج الدهني فيه ، يتحتم على الإنسان الإقلال من الطعام ، وزيادة الاستهلاك عن طريق الرياضة البدنية .
4. الأطعمة المسماة بأغذية الريجيم لا فائدة منها ، ولاُ ينصح بها .
5. لا ينصح أبدا باستخدام الأدوية للتخلص من السمنة ، فمنافعها قليلة وخطورتها كبيرة
6. كل أقل مما كنت تأكل : فينبغي الإقلال من كمية الطعام التي نتناولها ، وخصوص السكريات والدهون والنشويات . فإن أكثر الذين يعيشون حياة مريحة وسهلة لا يحتاجون إلى أكثر من 1200 سعر حراري يوميا . أما الذين يقومون بأعمال جسدية مضنية فيحتاجون يوميا إلى ما بين 2000 و 2500 سعر حراري .
7. لا يكفي أن نراقب ما نأكل ، بل ينبغي أن نراقب ما نشرب ، فحاول تجنب المشروبات الغازية ، كالكولا والسفن آب والصودا وسواها .
8. تجنب الأطعمة الدسمة : فالدهون تعطي من السعرات الحرارية ضعف ما تعطيه السكريات أو البروتينات ، فتجنب اللحوم الدهنية ، ومنتجات الحليب الكامل الدسم .. من قشدة وزبدة وجبنة وكريما وخاصة السمن الحيواني (البلدي) .
9. حاول تناول الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم ، والدهون غير المشبعة .. كزيت دوار الشمس أو زيت الذرة أو زيت الزيتون ، وللسيدات نقول : اطهين الطعام بزيد الذرة ، أو زيت دوار الشمس بدلا من السمن الحيواني .

10. تجنب الحلويات والبسكويت والشوكولاتة وأشباهها .. وأكثر من تناول السلطات والفواكه والبقول ،ولا تكثر من الخبز .

11. واظب على الحركة والتمارين الرياضية ، وأفضلها المشي السريع ، وحاول عدم الاعتماد على السيارة حينما تنتقل من مكان لآخر .

ارتفاع كولسترول الدم

تعالت في السنوات الأخيرة صيحات الدعاة إلى محاربة الكولسترول والدهون في الغرب. وُجندت لذلك الصحف والمجلات ، وكثرت المحاضرات والندوات . والحقيقة أن أكثر من نصف سكان بلادنا الحبيبة مصاب بارتفاع في كولسترول الدم . وارتفاع كولسترول الدم هو أحد أهم العوامل المهيئة لحدوث جلطة في القلب .



صورة توضّح مصدر الكلسترول في جسم الانسان بانه ياتي من مصدرين الاول من المواد الغذائية التي ناكلها مثل اللحم والبيض واللبن والجبنة والثاني من الكبد الذي يصنع فيها الكلسترول
www.sehha.com

والكولسترول مادة دهنية موجودة طبيعيا في خلايا الجسم ، وهو أحد مكونات الخلايا ، ومنه يتم تصنيع عدد من الهرمونات ، والمواد الأساسية للجسم ،كالكورتيزون وهرمونات الذكورة والأنوثة ، والأحماض الصفراوية Bile acids التي تساعد في امتصاص الدهن من الأمعاء .

وليس كل ما في دمنا من كولسترول يأتي من غذاء ، بل إن أكثر من ثلثيه يصنعه جسمنا شئنا أم أبينا . ويحمل الدمُ الكولسترولَ إلى أجزاء من الجسم مختلفة ، وإذا زاد على معدلاته الطبيعية أصبح يمثل ظاهرة مرضية .

ودهون الدم أنواع : منها ما هو ضار ومنها ما هو نافع مفيد .



فأما "**النوع المفيد**" من الكولسترول فهو البروتين الشحمي عالي الكثافة HDL ، وكلما ازداد مستوى هذا النوع من الكولسترول في الدم قلّ احتمال الإصابة بأمراض شرايين القلب .

ومن المؤكد أن إنقاص الوزن وممارسة الرياضة والتوقف عن التدخين هي أهم العوامل التي تزيد من هذا النوع المفيد من الكولسترول .

والنوع الثاني من الكولسترول هو "**النوع الضار** " أو ما يسمى بالبروتين الشحمي قليل الكثافة LDL ، ويقوم هذا النوع من الدهون بنقل الكولسترول من الكبد إلى خلايا الجسم المختلفة ،ويساعد على ترسبه داخل جدران الشرايين ، مما يؤدي إلى تضيق الشرايين وتصلبها ، وإذا ما حدث ذلك في شرايين القلب ، فقد يؤدي ذلك إلى الذبحة الصدرية أو جلطة القلب .

النصائح العامة للوقاية ولعلاج ارتفاع دهون الدم :

- تناول مشتقات الألبان قليلة الدسم بدلاً من كاملة الدسم.
- الإقلال من تناول اللحوم الحمراء مع تفضيل اللحوم البيضاء (سمك – دجاج) .
- إزالة الدهون الظاهرة للعيان من كافة اللحوم ، وإزالة جلد الدجاج والسمك .
- تجنب تناول اللحوم المصنعة خاصة تلك التي تباع في مطاعم الوجبات السريعة .
- طهي اللحوم بالسلق أفضل من اللحوم المشوية أوالمقلية .
- الإقلال من قلي الخضار أو اللحوم بالزيت أو السمن كلما أمكن ذلك
- زيادة تناول الخضار والفواكه خاصة الغنية بالألياف الغذائية .
- تجنب تناول الأطعمة الدسمة كالحلويات العربية والكاتوهات والبسكويت والمقرقشات والشوكولاته .
- الإقلال من تناول السكر في المشروبات والحلويات والمنبهات مثل الشاي والقهوة قدر المستطاع .

مرض السكر Diabetes Mellitus

مرض السكر يعتبر من الأمراض المزمنة والمنتشرة التي تصيب كثيراً من الناس ، إذ أن هناك أكثر من 240 مليون مصاب في العالم .ويتوقع زيادة عددهم الى 330 مليون مصاب بحلول 2025 ميلادي، يعيش 80 % منهم في الدول النائية أو ما يسمى بدول العالم الثالث.والمشكلة أن 50 % منهم لا يعلمون أنهم مصابون بالسكري (في بعض الدول 80 %).

وتعزى أسباب هذه الزيادة إلى تغير أسلوب الحياة المعاصر والتمدن ، وماصاحب ذلك من السمنة وقلة الحركة والتغير في أنواع الاطعمة .كما أن حالات مرض السكر بنوعية الأول والثاني زادت بنسبة مقلقة في الأطفال والبالغين. فقد زاد انتشار هذا المرض بمعدلات مخيفة في دول الخليج ،إذ وصلت نسبة الإصابة في المملكة العربية السعودية الى 24 % ممن هم مابين سن 30-70 عاماً . وليس هذا فحسب بل إن اختبار تحمل السكر إيجابي(أي أنهم مهيئون للإصابة به) عند 16% من البالغين.

وينقسم مرض السكر إلى نوعين :

النوع الأول : وهو يصيب الصغار والشباب في أغلب الأحيان، وهنا تكون غدة البنكرياس عاجزة عن تصنيع الأنسولين، مما يستوجب العلاج بالأنسولين يوميا.

النوع الثاني : يصيب البالغين والكبار (90 % من مرضى السكر) . ومن المؤكد أن السمنة وقلة الحركة هي السبب المباشر لهذا المرض . إذ أن 80 في المائة من مرضاه من ذوي الأوزان الزائدة، وهنا تكون كمية الأنسولين المصنّع من قبل البنكرياس غير كافية ،أو أن الجسم غير قادر على الاستفادة منه.

الأعراض:

زيادة التبول.

زيادة الإحساس بالعطش

الإعياء.

فقدان الوزن.

ازدياد الشهية للطعام.

تباطؤ شفاء الجروح، خصوصاً في القدمين.

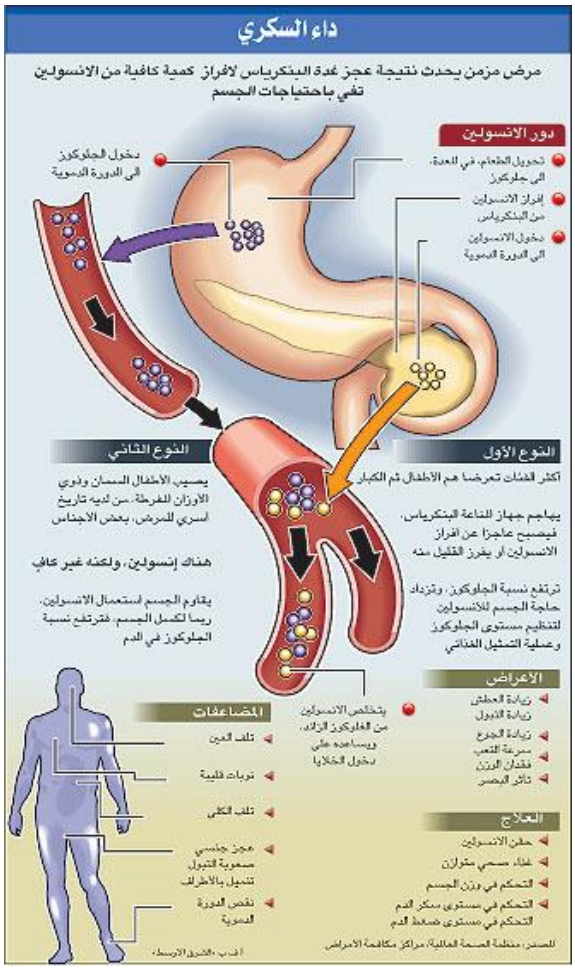
فقد القدرة على التركيز.

تخدر وتنميل الأطراف.

تغيّم الرؤية.

تكرار التهابات مجرى القناة البولية لدى النساء.

مشاكل الانتصاب لدى الرجال.



ويعتمد التشخيص في كلا النوعين من داء السكري على عمل اختبارات دورية منتظمة لسكر الدم.

العوامل المهيئة لحدوث السكري:

1. البدانة
2. قلة النشاط البدني
3. التاريخ العائلي لمرض السكري
4. التقدم في العمر
5. ارتفاع دهون الدم
6. وجود بعض المورثات في الحمض النووي(DNA)

مضاعفات مرض السكر

- **تصلب الشرايين و الأزمات القلبية.**
- **الاعتلال البصري.**
- **الفشل الكلوي .**
- **الاعتلال العصبي .**
- **مشاكل في القدمين و غرغرينا في الأطراف السفلية.**

الوقاية من مرض السكر :

تكمن الوقاية أساساً في إنقاص الوزن ، باتباع نمط غذائي صحي ،والقيام بتمارين رياضية منتظمة، حيث تؤكد الدراسات أن تسعة أشخاص من أصل كل عشرة أشخاص مهيئين للإصابة بمرض السكر، يمكن وقايتهم بهذه الإجراءات.

تسعة أشخاص من أصل كل عشرة أشخاص مهيئون للإصابة بمرض السكر يمكن وقايتهم بتغيير نمط الحياة التي يعيشونها

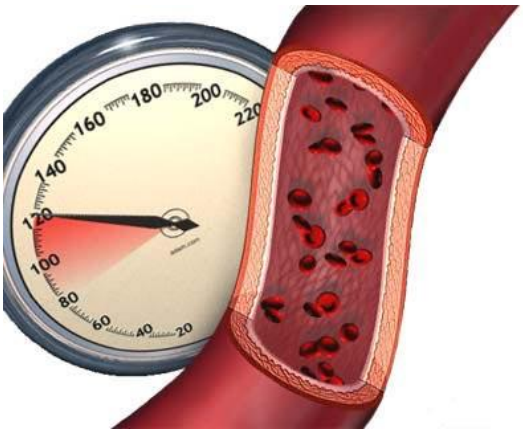
ويجب على المريض من النوع الثاني أن يعرف أهمية إنقاص الوزن وزيادة التمارين الرياضية في تغيير سير مرضه.

ومن واجب كل والد ووالدة مصاب بالسكري نصح أبنائهما بالابتعاد عن تكديس الطعام في أجسامهم تجنبا للسمنة التي تساعد على الإصابة بالسكري. كما ينبغي على السيدات اللاتي ينجبن أطفالاً يزيد وزنهم عن الوزن الطبيعي أن يتجنبن السمنة لأنها تزيد من استعدادهن للإصابة بالسكري. كما أن الحذر ينبغي أن يمتد إلى الشخص الذي يعلم بوجود مريض للسكري في بيته وفي محيطه العائلي القريب.




INSULIN

ارتفاع ضغط الدم



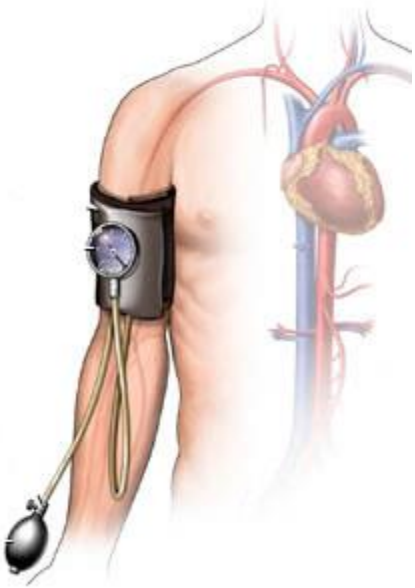
و ارتفاع ضغط الدم (القاتل الصامت) يمس شريحة كبيرة من السكان في العالم أجمع ، فحوالي 25-30 % من الناس في عالمنا العربي مصاب بارتفاع ضغط الدم .

والمصاب بارتفاع ضغط الدم هو من تجاوز عنده ضغط الدم مستوى 90/140 ملم زئبقي

والمأساة الكبرى هي أن كثيرا من المرضى لا يعلمون أنهم مصابون بارتفاع ضغط الدم . فمن المثير للدهشة حقا أن أغلب المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يشكون من أية أعراض ، وكثير منهم يتساءل : لماذا أتناول الدواء وما شكوت في حياتي قط ؟ ولماذا أنا مضطر لتناول الدواء مدى الحياة ؟لماذا أنا !! هل فعلت شيئا يسبب ارتفاع ضغط الدم ؟ هل فات الأوان؟ !!

ورغم كل التقدم المذهل في معرفتنا لآليات ارتفاع ضغط الدم ، إلا إننا ما زلنا نجهل سبب ارتفاع ضغط الدم عند 90 – 95 % من المرضى المصابين بهذا المرض !! .

وتكمن أهمية المرض في نقطتين : الأولى هي أن ارتفاع ضغط الدم يزيد من احتمال الإصابة بجلطة في القلب ، أو السكتة الدماغية ، ولكن هذا الخطر يتناقص بشدة عندماُ يعالج ارتفاع ضغط الدم معالجة صحيحة .



والثانية : أن كثيرا من المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعرفون أنهم مصابون بهذا المرض ، فغالبا ما تكون أعراض ارتفاع ضغط الدم غير ظاهرة ، رغم أن البعض يشكو من الصداع أو الدوخة أو الإعياء .

ومن هنا تكمن أهمية الفحص الدوري لضغط الدم .

لا يعرف سبب ارتفاع الضغط في معظم الحالات ، إلا أن هناك بعض العوامل التي يبدو أن لها علاقة بارتفاع ضغط الدم ، فإذا كان أحد الوالدين مصابا بارتفاع الضغط ، فمن المحتمل إصابة أي من أولادهما به .

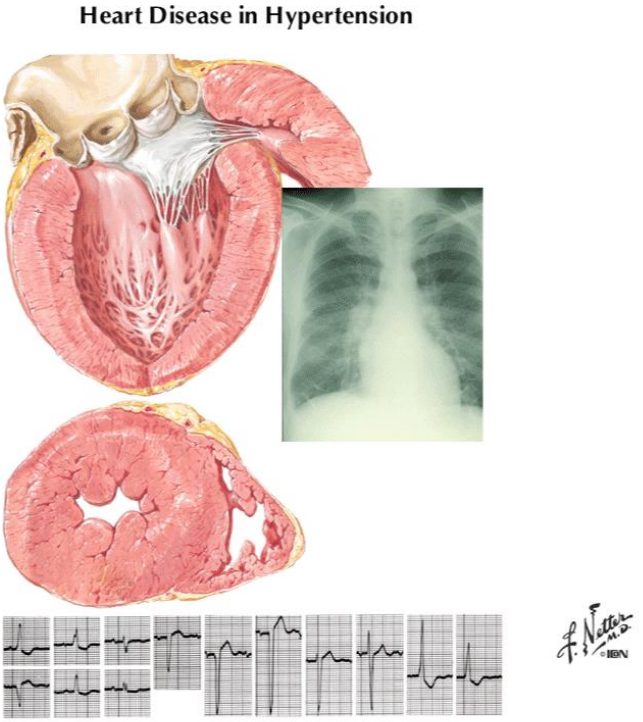
كما أن الإفراط في تناول ملح الطعام يزيد من حجم الدم ، فيضطر القلب للقيام بجهد أكبر لضغط الدم ، وارتفاع ضغط الدم شائع عند البدينين .

وقد يؤدي القلق إلى ارتفاع عابر في الضغط ، ولكنه لا يسبب عادة الإصابة بهذا المرض . وهناك بعض الأدوية التي ترفع ضغط الدم كحبوب منع الحمل والكورتيزون وغيرها . وهناك أسباب أخرى كلوية و غدية لارتفاع ضغط الدم والحقيقة أنه إذا لم يعالج ارتفاع ضغط الدم ، فقد يصاب المريض باختلاطات هذا المرض . فالقلب قد يتضخم ، وشرايين الجسم قد تضيق وتتصلب ، وتصبح عرضة لحدوث الجلطات (الخثرات) . وقد يؤدي ارتفاع الضغط الشديد غير المعالج إلى نزيف في الدماغ أو السكتة الدماغية ، كما قد تصاب الكليتان بالفشل الكلوي ، أو قد تتدهور رؤية المريض .

ومن جهة أخرى ، فإن خفض ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي يقلل من نسبة حدوث السكتة الدماغية بمعدل 40 % ، ويخفض احتمال حدوث فشل القلب بنسبة 50 % ، كما يقلل من احتمال حدوث جلطة القلب بنسبة 25 % .

ويوصى بقياس ضغط الدم والمريض جالس وليس مضطجعا كما كان الأطباء يفعلون من قبل .

ارتفاع ضغط الدم عند النساء :



والنساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ، ولهذا يجب مراقبة الضغط عندهن بانتظام . وإذا حدث ارتفاع ضغط الدم عندهن ، فكّر الطبيب في اتباع وسائل أخرى لمنع الحمل.

علاج ارتفاع ضغط الدم:

أ .العلاج غير الدوائي

ولحسن الحظ فإن **تغيير نمط الحياة** يستطيع أن ينقص ضغط الدم عدة نقاط ، مما قد ينقل المريض من زمرة الارتفاع الخفيف في الضغط إلى إنسان ذي ضغط طبيعي ، قد لا يحتاج معه إلى أي دواء .كما أنه يحسّن فعالية الأدوية المستعملة في علاج ضغط الدم .

وتشمل هذه الإجراءات:

1. إنقاص الوزن : فخفض وزن الجسم بمقدار 10 كغ يؤدي إلى خفض في ضغط الدم بمقدار 10 ملم زئبقي

2. الالتزام بغذاء قليل الملح : يخفض ضغط الدم بمقدار 2 – 8 ملم زئبقي
3. تجنب **الأغذية** التي ترفع ضغط الدم كالعرقسوس ،والأغذية الغنية بالملح كالمعلبات والبطاطس المملحة وغيرها .
4. القيام بتمارين رياضية :فاتباع نشاط بدني منتظم كالمشي السريع يمكن أن يخفض ضغط الدم بمقدار 4 – 9 ملم زئبقي
5. تجنب الضغوط النفسية قدر الإمكان .
6. تجنب **التدخين** فإذا كان القلب يعاني من وطأة ارتفاع ضغط الدم ، فإن التدخين وصفة لكارثة قد تحل بالمريض . فإذا كنت مدخنا ، فإن أيسر الوسائل في حماية قلبك من حدوث جلطة فيه هي أن تتوقف عن التدخين .
7. السيطرة على عوامل الخطورة الأخرى التي تهيئ لمرض شرايين القلب التاجية .

ب. **العلاج الدوائي**

- من المؤكد أن الهدف من العلاج السيطرة على ضغط الدم إلى ما دون 140 / 90
- أما عند المصابين بالسكري ، أو بمرض مزمن في الكلى فهو ما دون 130 / 80
- يختار الطبيب الدواء الأمثل لكل حالة
- معظم المرضى (ثلثا المرضى) سيحتاجون إلى دوائين أو أكثر .
- قد يبدأ الطبيب بعلاجين في آن واحد للضغط إذا كان الضغط فوق 160 / 100 ملم زئبقي .

وصايا سريعة :

- لا تتوقف عن العلاج حتى ولو لم تشعر بأية أعراض لإرتفاع الضغط .
- لا تنقص جرعات الدواء دون رأي الطبيب .
- أخبر طبيبك بالأعراض الجانبية للدواء إن حدثت ...

الحمى الروماتيزمية
(Rheumatic Fever)



قد يخفى على البعض أن التهاب البلعوم أو اللوزتين – إذا لم يعالج معالجة فعالة – يمكن أن يؤدي إلى إصابة القلب بكثير من المتاعب . فالحمى الروماتيزمية ما هي إلا ارتكاس مناعي يمكن أن يتلو التهاب البلعوم أو اللوزتين،بجرثوم يدعى المكورات السبحية (streptococci) . وتصيب الحمى الروماتيزمية المفاصل بالالتهاب ، كما قد تصيب عضلة القلب ، فتظهر أعراض فشل القلب .

وإذا لم تعالج معالجة فعالة ، فقد يتلو ذلك – بعد سنين – إصابة صمامات القلب بالتليف والتسمك ، وما يعقبه من تضيق في صمامات القلب أو تسرب فيها .

والحمى الروماتيزمية تصيب الأطفال عادة ما بين 5 – 15 سنة .

وفي الوقت الذي كادت تختفي فيه الحمى الروماتيزمية في أمريكا وأوروبا ، فإنها ما تزال تمثل مشكلة طبية كبيرة في بلادنا العربية من المحيط إلى الخليج ، وخاصة في المجتمعات الفقيرة ذات التغذية السيئة ، والتي تعيش في أماكن سكنية مكتظة وغير صحية .

وما تزال أمراض القلب الروماتيزمية أكثر أنواع أمراض القلب المكتسبة عند الأطفال واليافعين شيوعا في عالمنا العربي . وتعتبر سببا رئيسا من أسباب الوفيات والاختلاطات القلبية عند الأطفال .

وتشير الاحصائيات إلى أن **ثلاثة أطفال من كل ألف طفل في بعض البلاد العربية يصاب بالحمى الروماتيزمية ، في حين تصيب خمسة أطفال من كل مئة ألف طفل في الولايات المتحدة وأوروبا واليابان** . وهذا ما يثير فينا الدوافع لمحاربة هذا المرض والقضاء عليه .

ما هي الحمى الروماتيزمية ؟

تبدأ علامات الحمى الروماتيزمية عادة بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من التهاب البلعوم أو اللوزتين ، وقد تحدث بعد أسبوع واحد . وتسبب ارتفاعا في الحرارة وآلاما والتهابا وانتفاخا في عدد من المفاصل ، وتبدو المفاصل المصابة حمراء ، منتفخة ، ساخنة ومؤلمة عند الحركة . ويبدو المريض متعرقا وشاحبا . وعادة ما تختفي علامات الالتهاب في المفاصل بعد 24 – 48 ساعة .

ولكن إذا لم تعالج الحالة تصاب مفاصل أخرى **بالالتهاب**.وأكثر المفاصل إصابة هي مفاصل الرسغين والمرفقين والركبتين والكاحلين .

وإذا كانتت هجمة الحمى الروماتيزمية خفيفة ، فقد لا تبدو أية أعراض خاصة تشير إلى إصابة عضلة القلب . ولهذا فقد تمر الحالة دون تشخيص .

أما إذا كانت هجمة الحمى الروماتيزمية شديدة ، فتكون الأعراض أكثر وضوحا ، وقد يشكو المريض حينئذ من ضيق النفس عند القيام بالجهد ، أو حينما يكون مستلقيا في السرير .

كيف تعالج الحمى الروماتيزمية ؟

تعالج هجمة الحمى الروماتيزمية بالراحة التامة في الفراش إلى أن تختفي الحمى تماما ، ويعود عدد ضربات القلب وتخطيط القلب وسرعة التثفل إلى وضعها الطبيعي . ويعطى المريض حبوب الأسبرين ، وقد يحتاج الأمر إلى إعطاء حبوب الكورتيزون .

هل يمكن منع حدوث الحمى الروماتيزمية ؟

والجواب نعم . إذا ما عولج التهاب اللوزتين أو البلعوم الناجم عن المكورات السبحية معالجة صحيحة ، وهذا ما يسمى بالوقاية الأولية Primary Prevention .

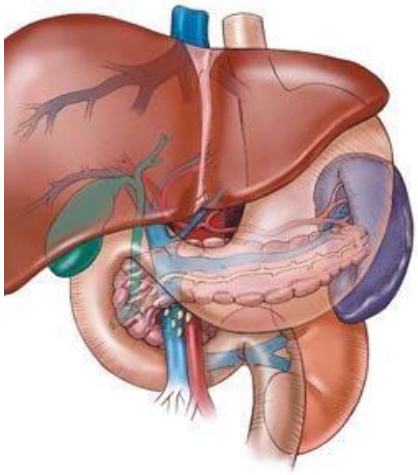
وما زال البنسلين هو الدواء الأمثل في هذه الحالات . **وينبغي التأكيد على ضرورة إعطاء البنسلين لمدة (10 أيام) حتى ولو اختفت الأعراض التي يشكو منها المريض خلال الأيام الأولى من تناول العلاج.**

كما يمكن وقف تطور الإصابة القلبية باستعمال البنسلين المديد عضليا وبشكل متواصل لمنع حدوث أية هجمات من الحمى الروماتيزمية، وهذا ما يسمى " الوقاية الثانوية " Secondary Prevention .



التهاب الكبد الفيروسي

Viral Hepatitis

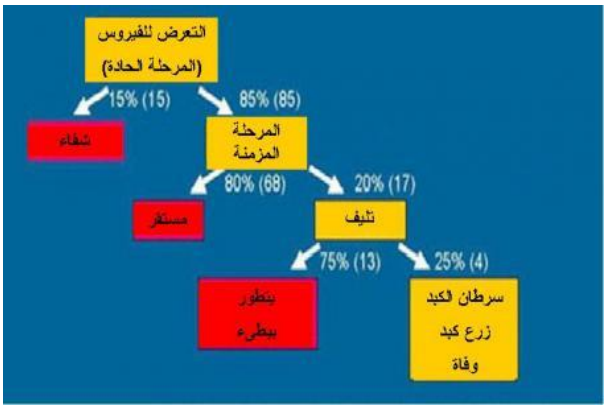


مرض شائع ينتج عن فيروسات عديدة تهاجم الكبد ، وتسبب التهابات وتهتك في خلاياه .

وهناك أسباب أخرى –غير الفيروسات– تؤدي إلى الالتهاب الكبدي مثل تناول الكحول ، وبعض الأدوية كالباراسيتامول (بكميات عالية) ، وبعض السموم والمبيدات الحشرية والفطريات .

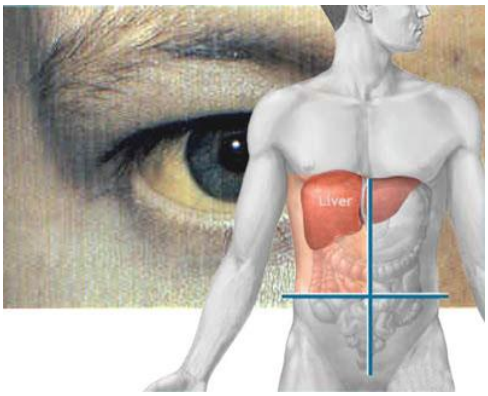
والفيروسات الكبدية أنواعٌ عرف منها ستة فيروسات حتى الآن ، وهي أ ، ب ، سي ، د ، و جي

- **الفيروس أ** : وهو أكثر شيوعا بين الأطفال . وُيفرز الفيروس في البراز، ويدخل الجسم من البراز إلى الفم عن طريق الطعام أوالمياه أو الأصابع الملوثة بالبراز مسبباً العدوى .
- **الفيروس ب** : وهو من أخطر الفيروسات التي تصيب الإنسان في جميع الأعمار ، وأكثر الفيروسات سبباً في إحداث سرطان الكبد . وهو موجود في جميع سوائل الجسم وإفرازاته " الدم ، اللعاب ، الدموع ، البول ، السائل المنوي " . ويمكن أن ينتقل بنقل الدم ومشتقاته ، ومن الفم إلى الفم ، وبالمخالطة الجنسية واستعمال المحاقن الملوثة ، والوشم وثقب الأذن ، والإبر الصينية ، وعلاج الأسنان ، وعند المدمنين الذين يستخدمون محقناً واحداً لحقن أفراد عدة ، كما يمكن أن تنتقل العدوى من الأم الحامل للفيروس إلى الطفل أثناء الرضاعة .



- **الفيروس سي** : وهو من أخطر الفيروسات الكبدية ، والسبب الأول لالتهاب الكبد المزمن في الولايات المتحدة ، وحدوثه في ازدياد مريع في بلادنا العربية . وتتم العدوى أساسا بنقل الدم الملوث ومشتقاته، واستعمال المحاقن الملوثة عند المدمنين ،والتبرع بأعضاء مصابة بالفيروس . والحقيقة أن في مصر أعلى معدل للعدوى بالفيروس سي في منطقة الشرق الأوسط .

وقد يواجه حاملو الفيروس سي مشاكل في الكبد بعد سنوات عديدة، فطبقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن 80% من المرضى المصابين يتطورون إلى التهاب الكبد المزمن، و حوالي 20 % منهم يُصابون بتشمع الكبد، ومن ثم 5 بالمائة منهم يُصابون بسرطان الكبد خلال السنوات العشرة التالية .



- **الفيروس د** : وهذا الفيروس لا يهاجم إلا الأشخاص الذي يحملون الفيروس ب . وتنتشر العدوى بهذا الفيروس بنفس طريقة الفيروس ب .
- **الفيروس إي** : ويشبه إلى حد كبير الفيروس أ ، حيث تنتقل العدوى عن طريق الطعام والشراب الملوث ، وكلا الفيروسين (أ)و (إي) يتم الشفاء منهما،ولا يتركان آثاراً في الكبد إلا فيما ندر . إلا أن الفيروس (إي) إذا أصاب المرأة الحامل فإنها نسبة إصابتها بالوفاة ترتفع إلى 20 % .
- **الفيروس جي** : وتم اكتشافه في عام 1996 ، ويرتبط بأمراض الكبد الحادة والمزمنة ،وهو ينتقل عن طريق الدم ومشتقاته.

من هو حامل الفيروس Virus Carrier ؟

هو الشخص الذي أصيب بالفيروس ب ، أو سي ، أو د . ولا تظهر عليه أعراض المرض ، ولكن الفيروس يبقى في الجسم ، ويمكن أن ينتقل للآخرين . ويمكن التعرف على الشخص الحامل بإجراء فحص دموي خاص .



ولا شك أن الوقاية هي خير سبيل لتجنب التهاب الكبد ومشاكله التي يمكن أن تحدث بشكل مزمن كتشمع الكبد –في التهاب الكبد الفيروسي ب ، وسي –، وزيادة الإصابة بسرطان الكبد عند الإصابة بهذين الفيروسين .

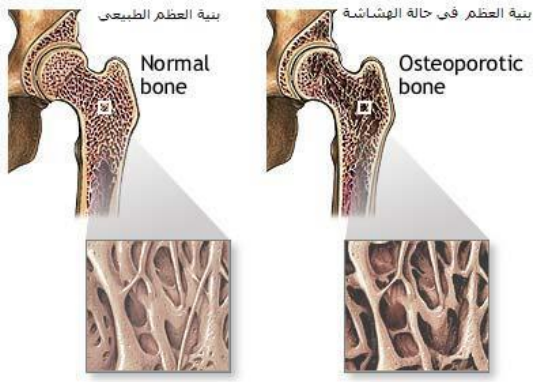
كيف يمكن الوقاية من الفيروسات الكبدية ؟

1. تجنب استخدام المحاقن لأكثر من مرة ، وذلك باستخدام محاقن المرة الواحدة .
2. الحرص الشديد في عمليات نقل الدم على فحص المتطوع ،فقد يكون المتطوع حاملاً للفيروس .

3. إعطاء اللقاح الواقي من فيروس التهاب الكبد (ب) للناس الأكثر عرضة للإصابة ، كالأطفال المولودين حديثاً من أم حاملة للفيروس ، والأطباء العاملين في الحقل الطبي المخالطين للمصابين بالفيروس الكبدي (ب) ، كالزوج أو الزوجة والأطفال ، والمرضى الذين يتطلب علاجهم تكرار نقل الدم ، كما في مرضى الناعور – الهيموفيليا – أو مرضى الفشل الكلوي الذي يتطلب علاجهم تكرار الغسيل الكلوي .

وهن العظام (هشاشة العظام)

مرض يصيب 200 مليون امرأة في مختلف انحاء العالم و يتسبب في اصابة 1.5 مليون رجل وامرأة بكسور في العظام .وهشاشة العظام تعني أن العظام قد فقدت المعادن الأساسية بها مما يجعل العظام أكثر قابلية للكسر بسهولة.



وهو أكثر شيوعاً في النساء منه في الرجال ،إذ يصيب النساء في منتصف الأربعينات بل وأيضا في الثلاثينات من العمر كما يصيب المتقدمات في السن .

وواحدة من كل ثلاث سيدات تعاني بالفعل من هشاشة العظام، وواحد من كل اثني عشر رجلاً يعاني نفس المرض.

ومخاطر المرض أن الإنسان يصبح أكثر تعرضاً للكسور، التي قد تحدث في أماكن خطيرة ،مثل العمود الفقري أو عنق عظم الفخذ أو الرسغ.

وللأسف فإن ملايين الأشخاص لا يعرفون أن لديهم هشاشة عظام إلا عندما يتعرضون لكسر مفاجئ ، فيحولهم الطبيب لقياس نسبة كثافة العظام.

يقول سبحانه وتعالى على لسان سيدنا زكريا عليه السلام، بعدما كبُر سنُّه ورقَّ عظمُه ، واشتاق لولد يأنس به وتقر به عينه: {قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْباً وَلَمْ أَكُن بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيّاً }مريم4.

فعبارة (وَهَنَ العَظْمُ) تعبر عن وجود ضعف في العظام نتيجة تقدم السن. وكلمة (وهن) تشير إلى نقصان متانة وصلابة العظام .

وهذا ما رأيناه في الحقائق العلمية المتعلقة بعلاقة كثافة العظم مع العمر وتقدمه. فمن الذي أخبر محمداً صلى الله عليه وسلم بهذه الحقيقة العلمية؟.

إن عظامنا تتقوى في مقتبل حياتنا ، عندما نكون في مرحلة النمو.أما الكثافة العظمية فتصل إلى أعلى مستوياتها غالباً عند بلوغ 25 عاماً، وتبدأ العظام –بعد هذا الوقت –بالترقق تدريجيا، وتصبح أكثر هشاشة طوال ما تبقى من العمر.

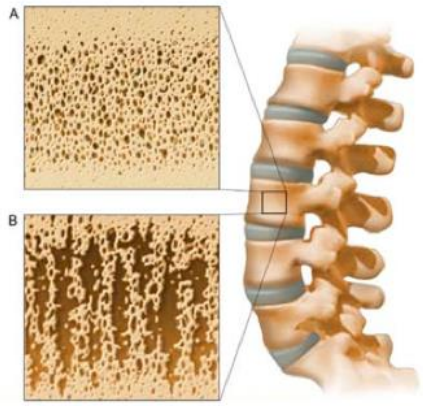
ما هي أسباب وهن العظم؟

- نقص إنتاج الإستروجين : فالنساء بعد سن الإياس أكثر عرضة لحدوث هشاشة العظام
- عوامل متعلقة بالمريض:

- تقدم العمر
- أن يكون الجنس أنثى
- انقطاع الطمث (الدورة الشهرية) في سن مبكرة قبل الخامسة والأربعين
- الحمل أكثر من 3 مرات على التوالي
- النحافة أو البنية الرقيقة .
- تعاطي مركبات الستيرويدات لمدة تزيد على 3 شهور

- **عوامل تتعلق بنمط الحياة**
  - قلة تناول الكالسيوم
  - عدم ممارسة الرياضة
  - انعدام أو قلة التعرض لأشعة الشمس

فالكالسيوم مادة هامة جدا يحتاجها الجسم للحفاظ على عظامك قوية وصحيحة. فإذا كنتِ لا تتناولين قدراً كافيا من الكالسيوم في طعامك ، من خلال منتجات الألبان والخضروات الطازجة ، فإنك تكونين أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.



وكمية الكالسيوم التي تحتاجها أجسامنا تختلف مع تقدمنا في العمر. ولكن يوصى بالإكثار من تناول الكالسيوم في الأطفال والمراهقين، والنساء المرضعات والنساء بعد سن اليأس .فالمرأة أكثر عرضة للاصابة من الرجل نظرا لطبيعة تركيب عظامها وقد يكون السبب ناجماً عن ضعف الغدد الجنسية ونقص عنصر الكالسيوم في الغذاء.

- **عوامل مرضية أو تناول بعض الأدوية:**

  - أمراض الجهاز الهضمي وسوء الامتصاص
  - الفشل الكلوي
  - زيادة نشاط الغدة الدرقية
  - تناول مركبات الكورتيزون (الأدوية الستيرويدية)
  - تناول الأدوية المستعملة في علاج الصرع

- استعمال مميعات الدم (الهيبارين)

وتشخيص هذا المرض يتم بقيس كثافة العظام .bone densitometry وهو عبارة عن نوع خاص من الأشعة السينية التي تستخدم كميات قليلة من الأشعة لقياس كثافة العظام.

كيف يمكن الوقاية من هشاشة العظام؟

- إن تجنب هشاشة العظام يبدأ في المراحل الأولى من العمر:
  - بممارسة الرياضة وأهمها المشي
  - والتعرض للشمس
  - وتناول الكالسيوم
  - وتجنب التدخين
  - والمتابعة الدورية للصحة العامة
  - والكشف عن حالة الغدد الصماء والهرمونات بالنسبة للسيدات .
  - والاكثار من تناول المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم ومنها الحليب والزبادي والاسماك والبيض وزيت السمك والجزر والبرتقال والجوافة والموز والسبانخ والخضراوات والحبوب .
  - تناول الفيتامين د : فمعظم فيتامين (د) يأتينا من الشمس. فإذا كنتِ لا تتعرضين كثيراً لضوء الشمس الطبيعي ، فعلى الأرجح أنك لا تحصلين على القدر الكافي من فيتامين (د). استشيري طبيبك بشأن الإضافات الفيتامينية

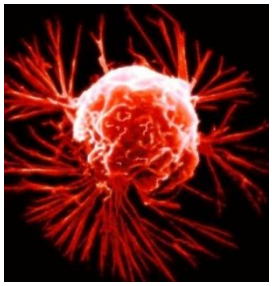
الأطعمة الغنية بالكالسيوم

- اللبن: 770 مجم/ 500 مل
- الجبن: 760 مجم/ 100 جم
- الزبادي: 150 مجم/ 100 جم
- الخبز: 7.5 إلي 45 مجم/ شريحة
- السردين: 440 مجم/ 100 جم
- البيض: 27 مجم/ بيضة

السرطان

Cancer

يعتبر الغذاء سبباً رئيساً من أسباب السرطان ،كما أن الأسباب الرئيسة الأخرى للسرطان تشمل التدخين والخمور والتلوث الجوي ، والتعرض المديد لأشعة الشمس وإلى الأدخنة والأبخرة الكيماوية ، إضافة إلى الإقلال من تناول الفواكه والخضروات .



ولا شك أن التوقف عن التدخين والامتناع عن الخمور ،وتجنب الأغذية التي يمكن أن تسبب السرطان هي من أهم العوامل التي تقي من السرطان . وإضافة إلى ذلك ينبغي الإكثار من الأغذية التي أثبتت الدراسات العلمية فائدتها في الوقاية من هذا المرض . ولا نغفل أهمية تجنب التعرض للملوثات الكيميائية في البيئة من حولنا .

هل هناك غذاء يقي من السرطان ؟

أصدرت جمعية السرطان الأمريكية حديثا توصياتها للوقاية من عدد من أمراض السرطان . فقد وجد أن 70 % من حالات السرطان المختلفة تعزى بشكل رئيسي إلى الغذاء الذي يتناوله الإنسان في حياته اليومية .

وهناك علاقة بين تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالدهون، وحدوث سرطان الثدي والقولون . كما أن هناك علاقة بين تناول الكحول والسرطان الذي يصيب الجهاز الهضمي والثدي والكبد . ولا ننسى العلاقة بين قلة تناول الألياف في الطعام وحدوث سرطان القولون .

والحقيقية أن تناول الخضروات الطازجة والورقية منها بشكل خاصُ تعدّ من أكثر أنواع الأغذية الواقية من السرطان ، يليها الفصيلة الزئبقية " الثوم والبصل والكراث " ، يليها الجزر في المرتبة الثالثة ، فنباتات الفصيلة الصليبية " الزهرة والملفوف واللفت والفجل والخردل " في المرتبة الرابعة ، وأخيرا الفواكه و الحمضيات في المرتبة الخامسة .

وصايا صحية للوقاية من السرطان :

- اتبع نظاما غذائيا صحيا ، قلل من استهلاك اللحوم الحمراء ،و ركّز على المصادر النباتية.
- اختر الأطعمة والمشروبات التي تساعد في الحفاظ على وزن صحي .
- تناول خمس حصص أو أكثر من مجموعة متنوعة من الخضار والفواكه كل يوم.
- اختر الحبوب الكاملة عوضا عن الحبوب المكررة أو المعالجة .

الفصل السادس

شرور مخيفة

التدخين



لو أن أحدناُ وضع أمامه أفخر طعام يشتهيه ، ثم أُخبر أن في هذا الطعام سماً للفئران ، أتراه يأكله ، أتراه يمسُّه بيده ؟ لا والله .. فكيف يدخن المدخنون وهم يعلمون أن في كل سيجارة سمَّ فئران ، بل أشد فتكاً من سم الفئران ؟

فلو علم المدخنون حق العلم مدى خطورة التدخين لما دخنوا سيجارة واحدة !!.

- فهل تعلم أن أكثر من 4000 مادة كيميائية تدخل في تركيب السيجارة الواحدة ؟ وأن 50 مادة منها تسبب السرطان؟.
- وهل تعلم أن مواد كيميائية تستخدم في وقود الصواريخ وصناعة الأصبغة تدخل ضمن سيجارتك ؟
- وأن كل سيجارة تنقص 5,5 دقيقة من عمر المدخن ؟

هذا ما كشفت عنه المنظمات الصحية مؤخراً . وتشمل تلك القائمة مادتي " الأسيتين " و " الأمونيا " واللتين تدخلان في صناعة المنظفات ، و" البوتان " وهو نوع من الوقود الخفيف ، و" بيتا " هي مادة تدخل في صناعة مبيدات دودة الملابس والمنسوجات .

- **4000 مادة كيميائية تدخل في تركيب السيجارة الواحدة ؟ و 50 مادة تسبب السرطان!.**

ويشمل ذلك أيضا مادة " سيانيد الهيدروجين " وهو السم المستخدم في غرف حرق الغاز ، ," والميثانول " الذي يدخل في صناعة وقود الصواريخ ، " وأول أكسيد الكربون " الذي يخرج من عوادم السيارات .

ويأتي هذا الإعلان ضمن إطار الحملة التي تقوم بها الحكومات في الغرب لمكافحة التدخين . ويعتقد الخبراء أن الكشف عن تلك المكونات سوف يقنع المدخنين بجدية الأخطار التي يواجهونها عندماُ يقدمون على التدخين . ومن ناحية أخرى ، فقد دعا البرلمان الأوروبي إلى إجبار مصنعي السجائر على إدراج قائمة ما تحتويه السيجارة من مكونات على علبة السجائر . والمعروف أن شركات السجائر تقاوم مثل هذا الإجراء ولا ترغب في نشر تفاصيل المواد المضافة الخاصة بأنواع السجائر المختلفة لأسباب تجارية.



وإضافة إلى تلك المواد الكيميائية القاتلة ، فإن شركات السجائر تضيف مكونات أخرى لتحسين نكهتها مثل السكروز والفواكه المجففة ، ومواد أخرى تسرع في تأثير النيكوتين .

و لقدُ سمح لصناعة السجائر بوضع مواد عديدة سامة في السجائر لمدة ثلاثين عاما دون أدنى رقابة حكومية!! .

السجائر الخفيفة ليست أقل خطرا :

اتهمت المؤسسة القومية الأمريكية لعلاج السرطان شركات التبغ بأنها توهم المدخنين بإمكانية حصولهم على سجائر أقل خطورة وضرر على صحة المدخنين ، وذلك لتزيد مبيعاتها . فقد أكدت الدراسات أنه رغم تغير نسب التبغ والقطران في السجائر ، إلا أنه لم يحدث أي انخفاض في أضرار التدخين .

حياة تعيسة :

ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأسقام والأمراض المزمنة نتيجة استخدام التبغ ، يفوق دون ريب عدد الذي يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجدري والسل والجذام والتيفوئيد والتيفوس مجتمعة في كل عام . ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء في إنجلترا إن ثلاثة من كل عشرة يدخنون سيلاقون حتفهم بسبب أمراض ناجمة عن التدخين ، وإن أغلب الباقين سيعانون من أمراض لها علاقة بالتدخين! .

تدخين السجائر... يضر كل أعضاء الجسم

فالتدخين هو أحد أهم أسباب جلطة (احتشاء) القلب ، كما أنه يسبب سرطان الرئة والفم والمثانة والبنكرياس والقضيب وعنق الرحم . كما يسبب السكتة الدماغية والتهاب القصبات المزمن . وللتدخين علاقة بالعنانة عند الرجال والعقم عند النساء .

والتدخين يقتل أربعة ملايين شخص في العالم في كل عام. وللأسف فإن هذا العدد في ازدياد بسبب الزيادة السكانية وخاصة في العالم الثالث. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن يصل العدد إلى (10) ملايين شخص يتوفون سنوياً بحلول عام 2020م.

والحقيقة أنَّ الوفيات الناجمة عن التدخين كل عام تفوق عدد الوفيات الناجمة عن حوادث السيارات وشرب الخمر والمخدرات والإيدز مجتمعة.

التدخين قاتل مضر بأشكاله جميعا.

ما هي العوامل المؤذية في التدخين؟:

هناك **ثلاثة مركبات** في السجائر تعتبر مسؤولة عن معظم حالات الموت المبكر الناجم عن التدخين. فدخان السجائر يحتوي على عدد من الغازات، ولكن أكثرها خطورة هو **غاز أول أوكسيد الكربون**، فإذا ما وصل هذا الغاز إلى الرئة أخذ ينافس الأوكسجين في سعيه للوصول إلى كريات الدم الحمراء التي تنقله إلى مختلف أنسجة الدم.

وهذا ما يفسّر سبب ضيق النفس عند المدخنين. وهناك بالطبع أسباب أخرى لذلك. كما أن غاز أول أكسيد الكربون يمكن أن يؤثر على البصر والسمع والمحاكمة العقلية.

ويحتوي دخان السجائر أيضاً على **القطران**، الذي يشكل مادة لزجة في الرئتين، فلا تعيق وظائف الرئتين فحسب، بل إن فيها مواد مسرطنة يمكن أن تسبب السرطان في الأنسجة التي تعلق بها.

ومن أكثر المواد الضارة في السجائر مادة **النيكوتين**، والتي تعتبر منبهاً قوياً للجهاز العصبي، ولكنها في الوقت نفسه يمكن أن تسبب الإدمان. ويعتقد أنَّ الإدمان على النيكوتين هو أحد الأسباب الرئيسة لصعوبة الإقلاع عن التدخين عند البعض.

ويؤثر النيكوتين على ضغط الدم فيرفعه، وعلى القلب فيسرّعه. كما يؤثر على الغدة الكظرية التي تقع في أعلى الكليتين، فتفرز المزيد من الأدرينالين الذي يسرّع القلب ويضيق الشرايين الصغرى في جميع أنحاء الجسم مما يزيد ضغط الدم.

والإصابة بأمراض شرايين القلب تتناسب طردياً مع كمية الدخان المتناولة ، ولا يظنن أحد أن تدخين سيجارة واحدة في اليوم خال من الأخطار!.

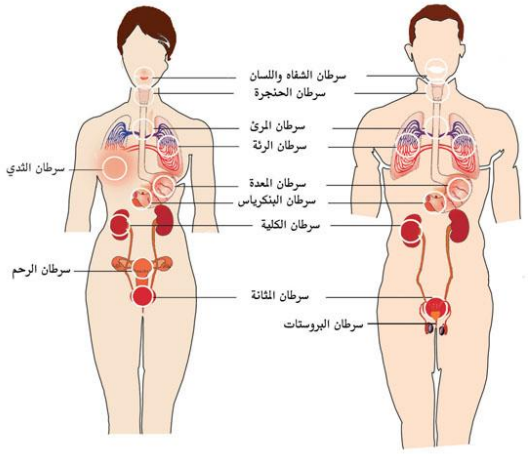
في التدخين ضياع للصحة والمال

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنَّ **خطر تدخين الشيشة** لا يقل أبداً عن خطر تدخين السجائر، بل ربما يكون أشد!.



التدخين.. والقلب:

من المؤكَّد أن التدخين هو أحد الأسباب الثلاثة الأساسية لحدوث الذبحة الصدرية وجلطة القلب، وأن تدخين سيجارة واحدة يمكن أن يسبب تشنّجاً في شرايين القلب، وأن أمراض القلب والشرايين مسؤولة عن (50%) من الوفيات في العالم الغربي، و(15%) من الوفيات في العالم الثالث.



التدخين.. والسرطان:

من الثابت علمياً أن (80%) من سرطانات الرئة يسببها التدخين، وأن نسبة الوفيات بسرطان الرئة عند المدخنين تبلغ (11) ضعفاً ما هي عند غير المدخنين. وأن (90%) من المصابين بسرطان الرئة يموت خلال (5) سنوات. والتدخين مسؤول عن ازدياد حالات سرطان المثانة والكلية إلى الضعف، كما يزيد من سرطان الفم والمريء والمعدة والبنكرياس.

التدخين.. وجهاز التنفس:

بالإضافة إلى أن التدخين مسؤول عن معظم حالات سرطان الرئة فإنه يزيد من حدوث التهاب القصبات الرئوية وانتفاخ الرئة، ويؤدي إلى ضيق النفس لدى أقل جهد، وإلى الشعور بالإعياء والسعال المزمن.

التدخين السلبي Passive Smoking :



والأولى تسميته ب **"التدخين القسري"** ، فالتدخين كله سلبي . ونعني به تأثير المدخنين على من يجالسونهم من غير المدخنين. فتؤكد الإحصائيات العلمية ازدياد معدل الوفيات عند من يجالس المدخنين . كما يشكو هؤلاء من كثرة حدوث الصداع و السعال و السيلان الأنفي والالتهابات الرئوية.

ويزداد حدوث سرطان الرئة عند زوجات المدخنين.

التدخين.. وجهاز الهضم:

كن أسوة لأفراد أسرتك خصوصا لأولادك بعدم التدخين

ومن المؤكد أيضاً ازدياد حدوث قرحة المعدة وسرطان القولون عند المدخنين، كما يفاقم التدخين أعراض تشنج القولون.

التدخين.. والجلد:

لقد ثبت أن النساء المدخنات أكثر عرضة لحدوث تجاعيد مبكرة في الوجه، كما يزيد التدخين تجعد الجلد عند الرجال بنسبة خمسة أضعاف. ويزيد من حدوث سرطان الجلد ويؤخر التئام الجروح.

بشّر المدخنات بتجاعيد مبكرة في الوجه!!

كم تصنع شركات التبغ من السجائر يومياً؟:

وتصنع هذه الشركات الضخمة (أغلبها أمريكية) ثلاث سجائر لكل إنسان على وجه الأرض أي (18) ألف مليون سيجارة يومياً. وهي تكفي لإبادة الجنس البشري بأكمله.. لو أُخذ ما فيها من النيكوتين بطريقة الحقن.

المعسَّل والجراك والشيشة:

درجت العادة حديثاً عند كثير من الناس على استخدام المعسَّل والشيشة وخاصة عند النساء!!

و**المعسّل** هو تبغ يضاف إليه الدبس (العسل الأسود).

وأما **الجراك** فهو تبغ تضاف إليه مجموعة من الفواكه المتعفنة.

ونتيجة وجود هذه المواد السكرية في الدبس أو الفواكه المتعفنة، فإن هذه تتحول إلى مجموعة من الكحول، وبالذات الكحول الإيثيلي (روح الخمر)، والكحول الميثيلي (الأشد سُمِّية)، والكحول البروبيلي.وتتطاير هذه الكحول أثناء التدخين.

أما **الشيشة** فهي تحتوي على التبغ وأنواع خاصة من الفواكه. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن خطر تدخين الشيشة الواحدة يعادل تأثير (20) سيجارة!!. ويعتبر إدمان النيكوتين (وهو المادة المسببة للاعتماد في التبغ) من أشد أنواع الإدمان.

خطر تدخين الشيشة الواحدة يعادل تأثير (20) سيجارة!!.

وقد وجد الباحثون أنَّ التأثير الإدماني للنيكوتين في التبغ لا يقل عن إدمان أعتى المخدرات تسبباً في الإدمان؛ وهما: الهيروئين والكوكائين. وبدون ريب فإن إدمان النيكوتين هو أوسع انتشاراً من جميع أنواع المخدرات والخمور مجتمعة، وذلك لكثافة استخدام التبغ.

التوقف عن التدخين؟:

وفوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي يقلع فيه المدخن عن التدخين .



والخطوة الأولى هي اتخاذ القرار الحازم بالإقلاع عن التدخين . فإذا اقتنع المدخن تماما بضرورة الإقلاع عن التدخين ، فليعلن ذلك أمام جميع أصدقائه وزملائه في العمل .

ولا شك أن معظم الطرق التي استخدمت في الإقلاع عن التدخين قد كانت ناجحة عند كثير من المدخنين . فالبعض يلجأ إلى استعمال السجائر قليلة النيكوتين لأسبوع أو اثنين ، ثم يقلع عن التدخين نهائيا . وآخرون يستعملون لبانة النيكوتين أو لصاقة النيكوتين . والبعض يجد في التوقف التدريجي عن السجائر لخفض عددها يوميا وسيلة مجدية .

نصائح تساعد على ترك التدخين :

1. حدد الوقت الذي تنوي فيه التوقف عن التدخين ، في عطلة نهاية الأسبوع مثلا .
2. قبل أن تتوقف عن التدخين ، حاول أن تغير نوع السجائر إلى نوع لا تحبه ، ثم اتلف السجائر والكبريت وصحون السجائر التي لديك .
3. قم بزيارة طبيب الأسنان ، ودعه يزيل عن أسنانك بقع النيكوتين .
4. ابتعد عن أصدقائك المدخنين وأشغل نفسك في اليوم الذي تقلع فيه عن التدخين بأعمال كثيرة . اذهب إلى أماكن خالية من التدخين .
5. استعمل العلكة (اللبانة) أو أقراص النعناع والفواكه عندما تشتهي تدخين سيجارة ما .
6. لا تحمل معك سجائر ، ولا تدخن مباشرة عندما تفكر بالتدخين . انتظر مضي عدة دقائق. وخلال هذا الوقت حاول أن تغير العمل الذي كنت تقوم به
7. ابتعد عن كل ما يثير رغبتك في التدخين ، ولا تدخن أبدا أثناء مشاهدة التلفزيون
8. فكر دوما في الآثار السيئة التي يتركها التدخين على صحتك . وفكر في المال الذي توفره على نفسك وعائلتك بالإقلاع عن التدخين .
9. نظف أسنانك ثلاث مرات يوميا ، وتناول كمية كبيرة من الماء والعصير وأكثر من تناول الفواكه والخضار ، ومارس نوعا من الرياضة.

10. عليك أن تتوقع حدوث بعض الأعراض عقب التوقف عن التدخين كالصداع والسعال والإمساك والدوخة والتهيج وتغير المزاج أو بعض الهمود . ولكن لا تشغل بالك أبدا بهذه الأعراض ، مهما كانت شديدة ، فإنها لا تهدد حياتك بالخطر ، وعادة ما تختفي خلال أسبوع أو اثنين . وتذكر دوما كم تجني من التوقف عن التدخين .

11. انظر إلى نفسك تجد أن رائحتك أجمل ، وتنفسك أسهل .

12. تذكر أن التوقف عن التدخين ليس سهلا ، إلا أنه ليس مستحيلا . ولا تشعر بالخجل إن فشلت في الإقلاع عن التدخين لأول مرة ، بل حاول التوقف من جديد .

المسكرات

Alcoholism

شرب الخمور مشكلة تقض مضاجع الغرب ،فالخمر يعتبر حالياً القاتل الثاني . بعد التدخين . في أمريكة، وتقدر الخسائر الكلية الناجمة عن مشكلة المسكرات في أمريكة بأكثر من مئة بليون دولار في العام الواحد.

ويقول أحدث تقرير للكلية الملكية للأطباء في بريطانية:

«لم يكتشف الإنسان شيئاً شبيهاً بالخمور في كونها باعثة على السرور (الوقتي)، وفي نفس الوقت، ليس لها نظير في تحطيم حياته وصحته.. ولا يوجد لها مثيل في كونها مادة مسببة للإدمان، وسماً ناقعاً، وشراً اجتماعياً خطيراً».



وتجمع المصادر على أن نصف عدد الجرائم في بريطانية يقوم بها أناس سكارى، وثلث حوادث السيارات تحدث بسبب الخمر، والخمر مسؤول عن ثلثي حالات الانتحار، وخُمس حالات الاعتداء الجنسي على الأطفال.

ويقدر الخبراء أن واحداً من كل أربعة رجال، وامرأة من كل عشر نساء يشربون المسكرات إلى درجة تعرضهم لفقدان عائلاتهم.. أو عملهم.. أو صحتهم.. أو أصدقائهم.. أو الأربعة معاً.

والحقيقة أن أول ماُ يفقد من وظائف المخ بواسطة الكحول هو القدرات الدقيقة على التحكم والانتباه، كما أن الكفاءة العقلية والبدنية تنخفض بتناول الكحول مهما كانت الكمية المتعاطاة قليلة !.

والتخريب الحاصل في أنسجة الجسم نتيجة شرب الخمر مرة واحدة يمكن أن يكون تخريباً دائماً غير قابل للتراجع. ولا غرابة حينئذٍ أنّ رسول الله (ص) قد حرَّم شرب الكحول مهما كانت الكمية صغيرة: «ما أسكر كثيره فقليله حرام» [1]

والحقيقة أن الكحول هو **السم الوحيد** المرخص بتداوله على نطاق واسع في العالم كله. ويحصل عليه كل من يريد الهروب من مشاكله. ولهذا يتناوله بكثرة كل مضطربي الشخصية، وهو يؤدي إلى اضطراب الشخصية ومرضها (Psycho-pathic Anomaly) .

شرب الخمر مرة واحدة يمكن أن يسبب تخريباً دائماً في أنسجة الجسم

وإن جرعة واحدة من الكحول قد تسبب التسمم وتؤدي إما إلى الهيجان أو الخمود ،كما قد تؤدي إلى الغيبوبة. أما شاربو الخمر المزمنون فيتعرضون للتحلل الأخلاقي الكامل .

هل في القليل من الخمر فوائد؟

شاعت بين الأطباء والناس في الغرب فكرة تقول: إن شرب القليل من الخمر ينقص نسبة الوفيات من جلطة القلب، حيث يزيد من مستوى الكولسترول المفيد (HDL) .

وقد اكتشف الباحثون اليابانيون أن المادة التي ترفع مستوى الكولسترول المفيد موجودة أصلاً في قشر العنب الأحمر وتسمى هذه المادة: (Resveratrol) .

يقول الخبراء: «إن العنب الأحمر يعطي نفس الخصائص الموجودة في الخمر الأحمر، فلماذا يعرّض الإنسان نفسه لمخاطر الكحول؟!».

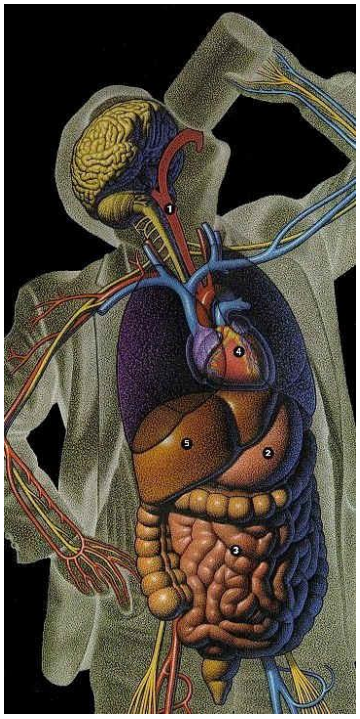
وليس هذا فحسب فإن الخمر يهيئ لحدوث جلطة في القلب عند المصابين بضيق في شرايين القلب، كما أن شرب الخمر يسبب الذبحة الصدرية، واضطراب نظم (ضربات) القلب، واعتلالاً في العضلة القلبية، ويؤدي إلى الموت المفاجئ.

ومعظم الوفيات والاختلاطات الناجمة عن الكحول تحدث عند الذين يظنون أنهم لا يشربون الكثير من الخمور ، وعند أولئك الذين كان يظن أطباؤهم أن ما يتناولونه من المسكرات ما هو بالكثير ، بل هو في حكم المقبول في عرف المجتمعات الأمريكية والأوروبية.

معظم الاختلاطات تحدث عند الذين يظنون أنهم لا يشربون الكثير من الخمور

ولكن رسول الله صلى الله عليه وسلم ما كان ليغفل عن ذلك ، فقال في حديثه المشهور : (**ما أسكر كثيره فقليله حرام**).

[1] رواه أبو داوود ، وحسنه الألباني



الأضرار الصحية للخمور

أما الأضرار الصحية فهي لا تترك سنتيمترا واحدا من الجسم إلا نالته بسمومها , وتمر تأثيرات المدى القريب للخمر بمرحلة النشوة Euphoria وفيها يشعر المخمور بالثقة والجرأة، وتهتز قدرته في الحكم على الأشياء، ثم تأتي مرحلة الإثارة Excitement ، وفيها يشعر المخمور بمشاكل في الفهم والتذكر، ويأتي بحركات غير متزنة وتشوش في الرؤيا ونعاس، ثم مرحلة الاضطراب Confusion، وفيها مشاعر مبالغ فيها من العنف أو العزلة، وعدم الإحساس بآلام (كأنه سوبرمان)، ثم مرحلة ال stupor وفيها يتحرك المخمور بصعوبة شديدة مع ردود أفعال منعدمة تقريباً، وقد يعاني من قيء شديد، ويتأرجح بين مرحلة الوعي واللاوعي.

وقد تحدث غيبوبة Coma يعقبها الموت مع الجرعات الزائدة.

أما تأثيرات المدى البعيد للخمر فأهمها السرطانات، وتعتبر مادة الكحول مادة مسرطنة Carcinogen وهي تعمل كحافز لنمو السرطان الموجود أصلاً.

فهي تتسبب في سرطانات الفم، والبلعوم، والحنجرة، والقولون، والمستقيم، والمعدة والكبد, والبنكرياس وسرطان الثدي عند المرأة.

كما يزيد التدخين المصاحب لتناول الكحول من احتمال حدوث السرطان ب 18 ضعف ، وخاصة سرطان الرأس والرقبة..



التأثيرات على الجهاز الهضمي:

يزيد شرب الخمور من حدوث التهاب الفم والمريء، ونزيف المريء وسرطان المريء، و قرحة المعدة والاثني عشر، وسرطان المعدة، و التهاب البنكرياس ، والتهاب الكبد، وتشمع الكبد، وسرطان الكبد.

التأثيرات على الجهاز الدموي والقلب:

يزيد من ارتفاع ضغط الدم ، والسكتات الدماغية، وفشل القلب واضطرابات نظم القلب، ويرفع ثلاثي الجلسرايد.

التأثيرات على الجهاز التنفسي:

يسبب التهابات الجهاز التنفسي المتكررة والخطيرة، والالتهاب الرئوي وخراج الرئة ، والسل الرئوي، و سرطان الحنجرة.

المرأة والخمر:

. جسم المرأة لا يتحمل نصف الكمية التي يتعاطاها الرجل من الكحول.

. يسبب الخمر اضطراب الدورة، وكثرة الإجهاض وولادة أجنة ناقصة.

. متلازمة كحول الأجنة: Alcohol Fetal syndrome:وتتميز بصغر الدماغ والفكين والتخلف العقلي والبدني، وصغر حجم العينين مع عيوب خلقية في القلب.



أنعجب بعد هذا كله من تحريم الإسلام للمسكرات ؟ حتى للقليل منها ؟ ألم يقل رسول الإنسانية صلى الله عليه وسلم : «كلُّ مُسكِر حرام، ما أسكر الفرق منه ، فملء الكف منه حرام» [1]

والفَرْق: كيلة تسع تسعمئة وعشرين رطلاً.

وأخيراً، فإن مشكلة الخمور مشكلة عالمية لم يحلّها إلا الإسلام، وفي ذلك يقول المؤرخ العالمي أرنولد توينبي في كتابه (محاكمة الحضارة) (Civilization on trial) : «إن الروح الإسلامية تستطيع أن تحرر الإنسان من ربقة الكحول عن طريق الاعتقاد الديني العميق، والتي استطاعت بواسطته أن تحقق ما لم يمكن للبشرية أن تحققه في تاريخها الطويل. ولقد استطاع الإسلام أن يحقق ما لم تستطع تحقيقه القوانين المفروضة بالقوة. ويستطيع الإسلام أن ينقذ الإنسانية من تأثيرات المجتمعات المدنية الغربية التي ثبتتْ شِباكها في أنحاء العالم أجمع".

وصدق الله تعالى حيث يقول:

{إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ وَالأَزْلاَمُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُم تُفْلِحُونَ .إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسَرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلاَةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ } سورة المائدة 90-91

فحذار .. حذار أن يستشري فينا الداء الذي يعاني منه الغرب . فالأفلام والمجلات الخليعة تدعو الناس صباح مساء في بلادنا العربية إلى شرب المسكرات عن طريق إبراز الفنانين والممثلين ، وفي أيديهم كأس من المسكرات ، أو عن طريق الدعايات والمقالات .

[1] رواه الترمذي ، وصححه الألباني

ثم ألم يحذّر رسول الله صلى الله عليه وسلم من الجلوس على موائد الخمر ، لأن ذلك قد يعرّض صاحبها لمسايرة الجالسين ، فربما ذاقها للمرة الأولى ثم تبع ذلك جلسات وسكرات .

" نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الجلوس على مائدة يشرب عليها خمر " [1]

(**إن في ذلك لذكرى لمن كان له قلب أو ألقى السمع وهو شهيد**) ق : 37

[1] رواه أبو داوود ، وصححه الألباني

المخدرات

لا شك أن المخدرات من أخطر الأوبئة التي تجتاح الشباب في العالم. وهناك أسباب عديدة لانتشار المخدرات، فانتشار البطالة.. والأفلام الهابطة..وضعف الوازع الديني.. والمشاكل الأسرية.. والخلافات الزوجية.. وسوء معاملة الأولاد.. والإفراط في تدليلهم أو تلبية رغباتهم..



والانشغال عن تربية الأولاد ومتابعتهم.. والفراغ القاتل عند المراهقين.. وقرناء السوء... كلّ ذلك من العوامل التي تساعد في انتشار المخدرات.

كما أنَّ سفر أبنائنا إلى الخارج وسرعة التنقل سهَّلت لهم إمكانية الحصول على الجنس والمخدر بعيداً عن رقابة الأهل.

وكذلك فإنَّ العمالة الأجنبية جلبت معها باعاً طويلاً في تهريب المخدرات والترويج لها.

وهناك ارتباط وثيق بين انتشار المخدرات والأمراض الجنسية وخاصة الإيدز. كما أن بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب والفصام تعتبر من العوامل المهيئة للإدمان.

ولا شك أن ضعف الإيمان وعدم اللجوء إلى الله في الشدائد هو من أهم العوامل المؤهبة للإدمان: فالإنسان المتدين بعيد جداً عن جحيم الاعتياد عليها.. إذ لا يمكن أن تمتد يده إلى المخدِّر لا بيعاً ولا تداولاً ولا تهريباً؛ لأن طريق المخدرات هو طريق الشيطان.. وأنَّى لطريق الرحمن أن يلتقي بطريق الشيطان؟!.

وأخطر المخدرات ما يسبب اعتياداً نفسياً وعضوياً كالأفيون ومشتقاته كالمورفين والهيروئين..

ويُستخدم لفظ المخدرات في علم العقاقير الطبية ليدل على مادة الأفيون ومشتقاتها؛ مثل: المورفين والهيروئين والكودائين.



وتستخدم الدوائر الطبية تعبير (الاعتماد على العقاقير) (Drug Dependence) (أي إدمان العقاقير)، أو سوء استعمال العقاقير (Drug abuse) على العقاقير التي تغيّر الحالة المزاجية والنفسية والعقلية للإنسان عن طريق تأثيرها على الجهاز العصبي.

وتقسم العقاقير المسببة للاعتماد إلى:

1 . مجموعة الأفيون ومشتقاته (وهي التي يطلق عليها اسم المخدرات) (Narcotics) .

2 . مجموعة مثبطات الجهاز العصبي؛ مثل: الكحول والباربيتورات، ومجموعة البنزوديازبين (مثل: الفاليوم والليبريوم وغيرها).

3 . مجموعة منبهات الجهاز العصبي: وتشمل الكوكائين والأمفتامين ومشتقاته، ويدخل فيها القات.

4 . المهلوسات: ويمثّلها عقار (LSD) ، والحشيش، وجوزة الطيب.

5 . الغازات والمواد المستنشقة: مثل الغاز الضاحك، والأستون والغراء ومذيب البوية والإيثير وغيرها.

6 . التبغ: والمادة المسببة للاعتماد فيه هي النيكوتين.

1.زمرة الأفيون ومشتقاته:

أ . الأفيون:



وهو من أخطر المخدرات، ويتعاطى ببلعه صرفاً أو مع الشاي والقهوة أو تدخيناً مع السجائر أو الشيشة. وُيستخرج الأفيون من ثمرة شجرة الخشخاش غير الناضجة بتشريطها فيخرج عصير أبيض لزج.

ويشعر متعاطيه في البداية بالنشاط والقدرة على التخيل والكلام.. ولكن هذا لا يدوم طويلاً.. فسرعان ما تضطرب الحالة النفسية وينتهي الأمر إلى النوم العميق أو السبات.

وإذا ما تعوَّد عليه الإنسان صار جزءاً من حياته.. ولا يستطيع جسمه أداء وظائفه دون تناول الجرعة المعتادة.. ويشعر بآلام حادة إذا لم يحصل عليه.. وتتدهور صحته.. فتضمر عضلات المدمن وتضعف ذاكرته.. وتقل شهيته للطعام.. وينقص وزنه.

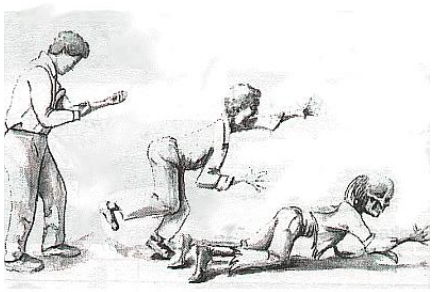
المخدرات تضيع حياتك ومستقبلك

ب . المورفين:

ويشعر متعاطيه بالخفة والنشاط الذي يتطور إلى رغبة عارمة في تعاطيه.. ومن ثم ازدياد الجرعة للحصول على نفس النشوة.

ويؤدي إدمانه إلى سيلان الأنف والإقياءات المتكررة.. وإلى الضعف العام والتشوش في الإدراك وجفاف الفم. وتُحدِث الجرعة الزائدة إحباطاً لمركز التنفس وهبوط ضغط الدم، وقد يحدث السبات الذي ينتهي بالوفاة.

جـ الهيروئين:



وهو مسحوق بللوري أبيض يستخلص من المورفين. وهو أغلى المخدرات ثمناً وأشدّها اعتياداً وخطراً على الصحة العامة.

ويشعر متعاطيه بدايةً بالنشاط والخفة والحبور.. ويحدث الاعتياد عليه باستعماله المتكرر.. حيث يحتاج المدمن إلى كميات أكبر لإحداث نفس النشوة. ومن ثم يلهث في الحصول عليه فلا سرور ولا حبور.. ويصبح لا همَّ له سوى الحصول على جرعة أكبر للتخلص من الآلام المبرحة ،وتصلب العضلات ،نتيجة الانقطاع عن إحدى الجرعات.

ويُصاب المدمن بضعف جسدي شديد.. يفقد شهيته.. ويعاني الأرق..

ويسيطر عليه كابوس الخوف الدائم من حدوث مضاعفات نتيجة استعمال الحقن الملوثة كالتهاب الكبد الفيروسي، والإيدز وغيرها.

وعند الإدمان عليه يصاب المدمنون بعدد من المشاكل الجنسية؛ كالعنانة وضعف الشهوة الجنسية ،فقد وصلت نسبة العنانة عند مدمني الهيروئين إلى (40%).

د . الكودائين:

ويحتوي الأفيون على الكودائين بنسبة قليلة. ويستخدم هذا المستحضر في أدوية السعال والأمراض المسكنة للألم. وقد اتجهت شركات الأدوية نحو الإقلال من استخدام الكودايين في أدوية السعال والأدوية المسكنة للألم، نتيجة ما يحدثه الكودايين في النادر من إدمان.

2 . زمرة الحشيش (الماريجوانا) (القنب) (الكيف):

للحشيش أسماء كثيرة بلغت أكثر من (350) اسماً وذلك تبعاً للمنطقة التي يزرع فيها أو يُستهلك فيها: وأهم مادة في الحشيش هي مادة تتراهيدروكانيبنول (THC) .



ويشعر متعاطي الحشيش بالنشوة المصحوبة بالضحك والقهقهة غير المبررة، وتظهر هلوسات سمعية وبصرية.. وغالباً ما يكون المتعاطي جباناً على عكس متناول الخمر الذي يتّسم بالعنف والسلوك العدواني!!.

وتختل أحجام وأشكال المرئيات والمسافات.. ويمر الزمن ببطء شديد عنده.. وتختل ذاكرته القريبة..

وتحمرُّ عيناه.. وتتسرَّع دقات قلبه.

وإذا ما انقطع فجأة عنه شعر بالاكتئاب والقلق والرجفان واضطراب النوم. ولكن من السهل عادة الإقلاع عنه.

وعلى المدى البعيد تنعدم الحوافز، ويصاب المدمن بالكسل والتبلد الذهني وينعدم التركيز.. ويندفع نحو الجريمة. وتقل القدرة الجنسية عندهم ويصابون بالعنانة.

3 . زمرة المنبهات (المثيرات):

وهي التي تقوم بتنبيه الجهاز العصبي المركزي، لأنها تنتج الطاقة... وتعطي القوة لمتعاطيها حتى ولو كان يشعر بالتعب والفتور.. وتمكنه من البقاء يقظاً ومتحفزاً من دون نوم لفترة محددة. ولكن استعمالها المديد يولد اعتياداً نفسياً خطيراً.

وتشمل هذه المجموعة:

أ . الكوكائين:

وقد استخرج من نبات الكوكا الذي ينمو على جبال الإنديز في أمريكة الجنوبية منذ حوالي مئة عام.



وأكثر ما يتعاطى نشوقاً حيث يمتص من الأغشية المخاطية للأنف ليصل مباشرة إلى الدم.. ولهذا فإن الشمَّ المتكرر للكوكائين يسبب تقرحات في الأغشية المخاطية، وقد يؤدي إلى انثقاب الجدار بين المنخرين.

ومُنع استخدام الكوكائين في الطب منعاً باتاً.. وبقيت مشكلة إدمان الكوكائين وخاصة في الولايات المتحدة لقربها من مصدر الإنتاج.

وتحوَّل الكوكائين بمعالجة بسيطة (إضافة قلوي) إلى (الكراك) الأشد مفعولاً..

ويعتبر الكوكائين أكثر مادة مسببة للإدمان النفسي (الاعتماد النفسي)، في حين أن الهيروين أكثر مادة مسببة للاعتماد الجسدي. ويسبب تعاطيه لفترة قصيرة قدراً من الشعور العارم بالبهجة والنشاط..

ولكن قد يتبع ذلك القلق والخوف حتى الهلوسة.

أما الجرعات الكبيرة فتسبب الأرق والرجفان والتشنجات.. ويشعر المدمن بوجود حشرات تزحف تحت الجلد.. ويضطرب الهضم وتتسع حدقة العين ويرتفع ضغط الدم. وقد يؤدي إلى الموت المفاجئ.

ب . الأمفيتامين:

ويُحدِث لمتعاطيه شعوراً بالنشوة والنشاط وفقد النعاس، وحصوله على طاقة كبيرة لبضع ساعات، ثم يبدو متعاطيها بعدها منهكاً مع عدم القدرة على التركيز..والشعور بالنرفزة والعنف.

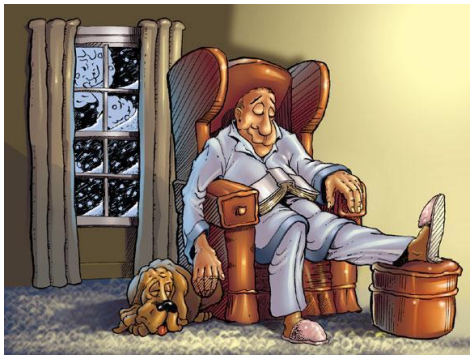
وإدمانه يؤدي إلى عدم القدرة على الاسترخاء.. والضعف الجنسي؛ بل ربما إلى الشذوذ الجنسي.

ومن مشتقات هذا الدواء دواء يدعى (كابتاغون) . وقد تجد بعض الطلاب يستخدمونه أثناء الامتحانات، ويحذَّر من استخدامه..

4 . زمرة المخدرات المهلوسة:

المهلوسات مواد تقلب الوضع النفسي.. وتجعل الإنسان عاجزاً عن مقاومته للامعقول. وفي بدء تناولها يشعر الشخص بوهن وغثيان ودوار، ثم يصاب بهلاوس سمعية لأصوات وموسيقى غريبة، ويفقد الشعور بالزمن والمسافات.

وأخطر المهلوسات المصنعة ما يسمى (LSD) ، وإدمانه يؤدي إلى ظهور الهلاوس البصرية واختلاط الحواس، وقد يصاب بالفزع الشديد المؤدي إلى الانتحار.



5 . المنومات (المرقدات):

وتعمل بخفض الجهاز العصبي المركزي، وتؤدي إلى تهدئة الشخص وتنويمه.. وقد تسبب بعض المنومات اعتياداً نفسياً عليها.

وينبغي الحذر من الاعتياد على المنومات، رغم أن الجرعات الصغيرة والتي تعطى لفترة قصيرة محددة تفيد في معالجة حالات القلق والخوف.

6 . المذيبات الطيارة:

وهي من المواد التي تسبب الإدمان.. وتشاهد بكثرة في الاستعمالات المنزلية، وتشتمل على البنزين والغراء ومزيل طلاء الأظافر وسوائل التنظيف وغيرها.

ويؤدي استنشاقها مراراً إلى الحصول على حالة السُكر.. وقد يؤدي إلى الدوار والاسترخاء والهلاوس البصرية والغثيان والقيء.

ويسبب إدمانها أذى في الكبد ونخاع العظم وفقر الدم الشديد، ومن أخطارها الانتحار والموت المفاجئ.

تأثير المخدرات:

لاشك أن المدمن على المخدرات هو قتيل بين الأحياء.. لكن روحه لا تزال متعلقة بجسده تنازعه البقاء.

وهو شبح، هزيل نحيل، شبه مشلول، فَقَدَ صحته.. وانهارت قواه...

والمخدرات مضيعة للوقت.. مذهبة للعقل.. تُدخل صاحبها في غيبوبة تمنعه من أداء صلواته. وقد تجره لارتكاب الجرائم والمحرَّمات.

وتتدهور صحة المدمن حتى يصبح عاطلاً عن العمل.. ينفق موارده لتحصيل ما يتوهم من اللذة.. تاركاً أسرته دون طعام أو كساء.. وقد يجبر زوجته أو ابنته على البغاء للحصول على المال!.

رسالة إلى كل أب :كيف تقي ابنك من تعاطي المخدرات؟:

1 . لا شك أن أهم وسيلة لوقاية ابنك من تعاطي المخدرات هي: تنشئته التنشئة الصالحة، وذلك بأن تتعهده منذ الصغر بالرعاية والتثقيف، وأن يكون ذلك جزءاً من حياتك اليومية.

2 . حاول أن تتعرف على أصدقائه، ساعده في اختيار الصديق الصالح، وحذِّره من أصدقاء السوء.

3 . تحدَّثْ إلى ابنك وابنتك بوضوح وصراحة حول المخدّرات، وافعل ذلك مبكّراً. وأفضل سن هي بين العاشرة والثانية عشرة من العمر. لا تنتظر حتى تقع المشكلة، ثم تبحث عندها عن حل!.



4 . حذّرهم من التدخين وعواقبه.. والخمر وويلاته، والمخدّرات ومصائبها وشرورها، وكن حازماً في نهيهم عن التدخين.. فصغار السن الذين يدخّنون هم أكثر عرضة لتعاطي الخمور والمخدّرات.

5 .كن قدوة لأبنائك.. لا تدخن السجائر ولا الشيشة.. فالمصطفى (ص) يقول:

«لا ضرر ولا ضرار» [1]

ويحذّرنا المصطفى (ص) من شرب الخمور، فيقول عليه الصلاة والسلام:

«اجتنبوا الخمر فإنها أم الخبائث» [2]

6 . شجع أبناءك على ممارسة الألعاب الرياضية والأنشطة الاجتماعية.

---

[1] رواه ابن ماجة ، وقال الألباني : صحيح لغيره

[2] رواه النسائي ، وصححه الألباني

7 . شجعهم على الالتحاق بحلقات تحفيظ القران الكريم، وعلى حفظ كتاب الله.

بناء علاقة صداقة قوية ودائمة مع الأبناء تبعدهم عن المخدرات.

8 . املأ وقت فراغهم قدر الإمكان بما يسليهم ويفيدهم.

9 . راقب أحوال أبنائك.. لا تغفل عنهم، فلا تدري أين يذهبون، وكيف يمرحون، كن على علمٍ بالمكان الذي يقصده ابنك المراهق وابنتك المراهقة.

10 . لا تترك أطفالك وحدهم بالمنزل بعد انتهاء الدوام الرسمي.

11 . انتبه إلى تغيُّر سلوك ابنك، وابحث عن علامات محتملة لتعاطي المخدرات؛ كالميل إلى العنف أو الغضب المستمر، أو الاكتئاب والانطواء، أو حدوث سلوك عدواني أو متمرد، أو حدوث تردٍّ في أدائهم الدراسي.

الأمراض الجنسية

Sexually Transmitted Diseases



لاشك أن الزنا واللواط يتسببان في كثير من الأمراض والأوبئة الفتاكة التي تتفاوت في خطورتها ومضاعفاتها . فالأمراض الجنسية مرتبطة أساسا بالزنا واللواط وبقية العلاقات الجنسية الشاذة . أما الزواج فلا يؤدي إلى أي نوع من الأمراض الجنسية طالما كانت العلاقة بين الزوجين فقط، ولم يتدنس أحدهما بالزنا أو اللواط بغير حليله أو حليلته .

ولا غرابة أن نجد وباءين اثنين منتشرين في أمريكا وأوروبا : الأمراض الجنسية ، والحمل غير الشرعي . وتعتبر المشاكل الناجمة عن هذين الوبائين من أخطر المشاكل التي تواجه الشعب الأمريكي الآن . فهناك أكثر من 900.000 مراهقة أمريكية تحمل حملا غير شرعي (خارج نطاق الزوجية) في كل عام !!.

كما تؤكد التقارير أن ثلث طلاب المرحلة الثانوية هناك يشرب الخمور ، وأن 25 % منهم يدخنون الماريجوانا ، و 16 % منهم يستعملون المواد المخدرة .

فليحذر المغرورون بزيف الحضارة الأمريكية أي مستقبل يرجون لأبنائهم وبناتهم إن همُ فتنوا بتلك المغريات ، وساروا خلف هذا الوجه من أوجه الحضارة الأمريكية الزائفة .

وفي الإحصائيات الأمريكية فإن 36 % من المراهقين الأمريكان يتهمون آباءهم أنهم لم يتحدثوا إليهم عن مخاطر المخدرات!! .

السيلان Gonorrhea

يعتبر السيلان من أكثر الأمراض الجنسية شيوعا في العالم ، إذ يصيب سنويا أكثر من 62 مليون شخص في العالم .و نصف هذه الإصابات تحدث في جنوب شرق آسيا ، حيث يذهب كثير من السياح إلى تايلاند وغيرها يقضون شهواتهم فيما حرم الله تعالى .

وينتقل هذا الداء من خلال الإتصال الجنسي المشبوه ،وحتى الإفراط في العناق والتقبيل في العلاقات الجنسية الحرام يمكن أن ينقل هذا المرض .

والسيلان سبب رئيس لالتهاب الإحليل عند الرجال فتخرج إفرازات مليئة بالقيح ومصحوبة بألم وحرقة في البول. أما في النساء فيؤدي إلى التهاب عنق الرحم و التهاب الحوض المزمن والعقم .

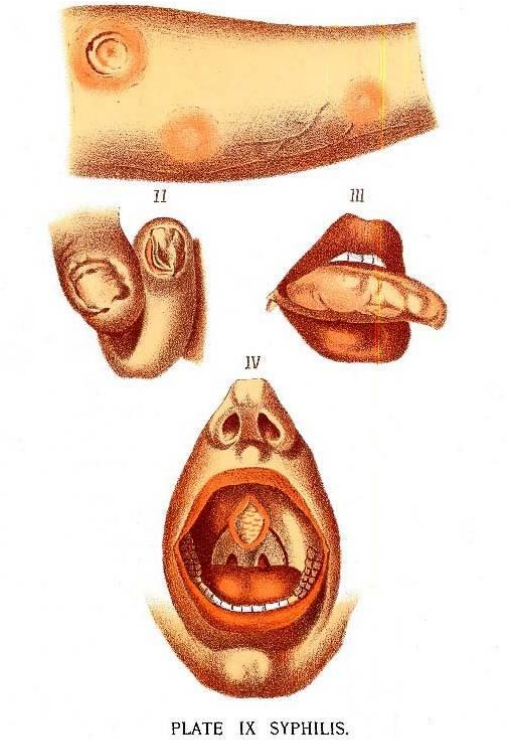


PLATE IX SYPHILIS.

I. Gummata of the forearm. II. Onychia of thumb and forefinger, in the form of mucous patches affecting the matrix of the nails. III. Syphilitic ulceration of the tongue. IV. Syphilitic ulcer of the soft palate.

الزهري (الإفرنجي) Syphilis :

الزهري مرض ينتقل أساسا عن طريق الاتصال الجنسي المشبوه من الزنا أو اللواط. كما ينتقل بواسطة القبلات من شخص إصابتُه في شفتيه. ولا يكاد يوجد عضو في الجسم لا يمكن أن يصاب بالزهري الأولي! .

ويطلق على الجرثومة التي تسبب الإفرنجي اسم " اللولبية الشاحبة " .

وأول إشارة له ظهور قرحة قاسية على المكان بعد الاتصال الجنسي بفترة تتراوح ما بين 10 – 90 يوما .

ويظهر الإفرنجي على شكلين : الحاد والمزمن ، وإذا لم يعالج في طوره الحاد دخل في طوره المزمن .وتقوم الجرثوم بعد سنوات بمهاجمة كل عضو من أعضاء المصاب.

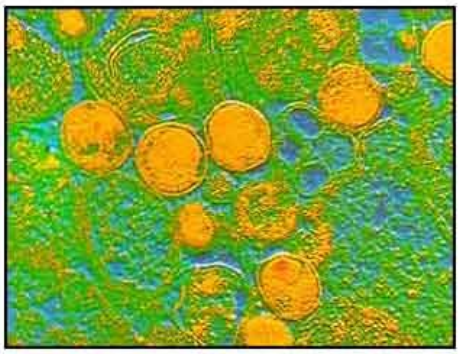
وتقول آخر الإحصائيات أن وباء الزهري يجتاح الآن روسيا ، حيث زاد معدل حدوث الزهري ازدياداً مريعاً .وأخذت روسيا في تصدير المومسات إلى بعض دول المنطقة !!.

مرض التريكوموناس Trichomonas Disease:

تعتبر الإصابة بطفيلي الترايكومونوس المهبلي من أكثر الإصابات الجنسية انتشارا بين النساء ،إذ يصيب هذا المرض 170 مليون شخص في العالم . وينتقل هذا الطفيلي عن طريق الاتصالات الجنسية المحرمة.ويسبب هذا الطفيلي التهابا في المهبل وعنق الرحم ، والتهابا في المثانة . وفي الذكور يسبب التهابا في مجرى البول أو البروستاتا

التهاب الإحليل بالكلاميديا Chlamydial Uteritis:

صورة



ميكروب كلاميديا تراكوماتس
(Chlamydia trachomatis)
المسبب لمرض الورم الحبيبي الليمفاوي التناسلي
(مكبرة ٢٩ ألف مرة)

وأما إصابة الجهاز التناسلي بميكروب **الكلاميديا** فيؤدي إلى التهاب في مجرى البول ، وتخرج منه مفرزات قيحية عند الرجال والنساء الذين يمارسون اتصالات جنسية غير شرعية . وهو مرض شائع جدا ويصيب الإحليل وعنق الرحم وما جاورهما بالالتهاب.

ويصيب هذا المرض 89 مليون شخص سنويا في العالم ، ومن هؤلاء 40 مليون إصابة تحدث سنويا في جنوب وشرق آسيا ،حيث الملاهي والخمارات وأوكار الزنا واللواط . كما يصيب هذا المرض 4 ملايين شخص في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها سنويا .

وهو أحد أهم أسباب العقم والتهاب الحوض المزمن ،والحمل خارج الرحم عند النساء . ويكلف الولايات المتحدة سنويا أكثر من 2 بليون دولار .

أما العوامل المؤهبة للإصابة بالتهاب مجاري البول بالكلاميديا فهي سن الشباب، وتعدد الأشخاص الذين تجرى معهم الممارسة الجنسية ، وعدم الزواج ، وحدوث أمراض جنسية سابقة .

ويصيب هذا المرض 5 – 20 % من الفتيات الشابات في الولايات المتحدة وهو أكثر الميكروبات شيوعا لدى النساء المترددات على عيادات الأمراض الجنسية هناك .

الهربس التناسلي Genital Herpes

وينجم عن فيروس ينتقل بطريق الاتصال الجنسي أو اللمس للمناطق المصابة أو عن طريق الشفاه والفم ، فيسبب بثورا مؤلمة جدا على الفرج عند الرجال أو النساء المصابات . وتستمر الأعراض لمدة أسبوعين أو شهر ، ثم تختفي لتظهر من جديد بعد أسبوعين أو شهر من الزمن . وتستمر غارات الفيروس سنين طوال ، فمتى دخل فيروس الهربس التناسلي جسم الإنسان فإنه يظل هناك في كرّ وفرّ ، مما يؤدي إلى تحطيم نفسية المريض .

والهربس التناسلي يصيب 500.000 شخص في كل عام في الولايات المتحدة ، وهناك حاليا أكثر من 30 مليون شخص أمريكي مصاب بالهربس التناسلي .

التهاب الحوض عند النساء Chronic Pelvic Disease:

وهو التهاب حاد يصيب الجهاز التناسلي عند المرأة وخاصة الرحم والمبايض ، ويترافق بإصابات في الأعضاء الأخرى في الحوض ، وينجم أساسا عن انتقال الجراثيم الممرضة عن طريق المعاشرة الجنسية غير الشرعية .

قد ينقل الرجل الزاني السيلان وغيره من الأمراض الجنسية لزوجته الشريفة التي لا ذنب لها، فتصاب بالتهاب الحوض

فكثيرا ما يصاب الرجل الزاني بالسيلان وغيره من الأمراض الجنسية ، وربما ينقلها لزوجته الشريفة التي لا ذنب لها ولا جناية ، فتصاب بالتهاب الحوض المزمن ، وهنا تبدأ مأساة وأي مأساة ، وتتكرر الآلام في حوض المرأة، وتراجع الأطباء دون طائل ولا جدوى . أما في الغرب فكثيرا ما تكون المرأة الزانية هي التي جنت على نفسها تلك الويلات . ففي الولايات المتحدة وحدها هناك 2.5 مليون امرأة تزور عيادات الأطباء سنويا وهي تشكو من التهاب الحوض المزمن . وهناك 200.000 امرأة تراجع غرفة الطوارئ في المستشفيات سنويا لهذا السبب .ويكلف التهاب الحوض الولايات المتحدة سنويا 5 بليون دولار.



رسم توضيحي لإلتصاقات بالحوض وتظهر قناتي فالوب متضخمة

والحقيقة أن أكثر الدول انتشارا للأمراض الجنسية المعدية هي الدول التي تتمتع بحرية جنسية، غير عابئة بدين أو تعاليم إلهية ، بصرف النظر عن تقدمها العلمي أو تأخرها مثل الولايات المتحدة وأوروبا وبعض دول جنوب شرق آسيا مثل الهند وتايلاند والفلبين . كما أن بعض الدول الإفريقية مثل زائير وكينيا وإفريقيا الوسطى ، والتي تحولت في غالبيتها عن الدين الإسلامي بفعل حملات التنصير ، هي أكثر الدول إصابة بالأمراض الجنسية المعدية وأهمها الإيدز . وفي الوقت ذاته نجد في السنغال أقل نسبة للإصابة بالإيدز ، وذلك لأن غالبيتها من المسلمين! .

وكثير من هذه الأمراض إذا انتقلت من الزوج إلى الزوجة فإنها يمكن أن تنتقل إلى الأطفال مثل الإيدز والزهري وغيرها ،فيصاب الأطفال بهذه الأمراض وليس لهم ذنب ولا جناية .

وبعد هذا كله ، ألم يقل الرسول عليه الصلاة والسلام : " لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا " أخرجه الحاكم وابن ماجة والبزار .

ونحن نقول كما قال ربنا سبحانه وتعالى :

"ولا تقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن " الأنعام (151)

" ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلا"(الإسراء 32)

ولا يحل مشكلةَ انتشار الأمراض الجنسية استخدامُ الرفال (الواقي) أو المضادات الحيوية ، ولا يحل المشكلة أيضا ما ينصح البعض في الغرب من الاقتصار على خليل أو خليلة، أوعشيق أو عشيقة !!. بل الحل الحقيقي يكمن في كلمة واحدة هي "الإحصان" . وقد وردت هذه الكلمة في العديد من الآيات . يقول تعالى :

" والمحصنات من النساء إلا ما ملكت أيمانكم " وقوله تعالى " محصنين غير مسافحين " أي متزوجين غير زانين .

وأول وسائل الإحصان هي الإسلام والإيمان ، فإذا ما تقوى إيمان المرء آتاه الله التقوى . والتقوى هي أن يتقي محارم الله ويتجنب سخطه ما استطاع إلى ذلك سبيلا .

وثاني هذه الحصون أهميةً الزواج .

وقد جعل الإسلام العفة من القضايا الهامة التي اعتنى بها أيما اعتناء ، والعفة تبنى على طهارة القلب ، وعلى منع عوامل الإثارة الخارجية من منع الاختلاط بين الرجال والنساء ، وغض البصر وعدم التبرج ، وسد كل دواعي الزنا ، ومنع وسائل الإعلام المختلفة التي تدعو إلى الفاحشة بطرق ظاهرة وخفية .

ومن لوازم الإحصان منع أنواع الفجور من علب الليل والمسارح والكباريهات ، واختلاط الرجال بالنساء كاسيات عاريات ، وما يحدث في المسابح في كثير من البلاد الإسلامية مما يندى له الجبين !.

الإيدز

AIDS

تشير أحدث الإحصائيات إلى أن حاملي فيروس الإيدز بلغ عددهم في العالم 34 مليون شخص ، ويصاب بالإيدز سنوياً حوالي 3 مليون شخص ، ويموت أكثر من مليوني شخص في العام الواحد . وبلغ عدد من مات بمرض الإيدز أكثر من (30) مليون شخص.

والسبب الرئيسي لمرض الإيدز هو اللواط وإدمان المخدرات ، فحسب أحدث الإحصائيات فإن حوالي 50 % من الحالات حدثت عند الشاذين جنسيا (اللوطيين) ، و 27 % من الحالات كانت عند مدمني المخدرات .

وتبلغ نسبة النساء المصابات بالإيدز في العالم (36%) من العدد الكلي (أي حوالي مليون امرأة في العام الواحد).

وللأسف الشديد فإن أكثر من (90%) من مرضى الإيدز يعيشون في العالم الثالث .

ولا شك أن العلاقات الجنسية الشاذة هي المسؤول الأساسي عن معظم حالات الإيدز التي تحدث في سن المراهقة والشباب ؛ إذ تؤكد الإحصائيات أن نصف الملايين الثلاثة الذين أصيبوا بالإيدز في العام الماضي كانوا في سن المراهقة (ما بين سن الخامسة عشرة والرابعة والعشرين من العمر)!!.

ويقدر الباحثون أنه مع كل صباح يصاب عشرة آلاف شخص في العالم بفيروس الإيدز الذي يدمّر الجهاز المناعي لدى الإنسان.

وبدون استخدام العقاقير الفعالة ضد هذا الفيروس سيموت الغالبية العظمى من الأشخاص الحاملين للفيروس.

ما هو مرض الإيدز:

الإيدز هو مرض نقص المناعة المكتسب، الذي يصيب الإنسان ويعمل على التدمير التدريجي للمناعة الطبيعية في جسم الإنسان.



وسبب المرض المباشر هو الإصابة بفيروس (HIV) . وقد تم تشخيص هذا المرض في بادئ الأمر في عام (1981م) بين الشاذين جنسياً، وعند متعاطي المخدرات الذي يتشاركون في الحقن غير المعقمة أثناء تعاطيهم للمخدرات، وعند الذين نُقل لهم دم ملوَّث بفيروس الإيدز قبل الالتزام بإجراء الفحوص المخبرية عليها.

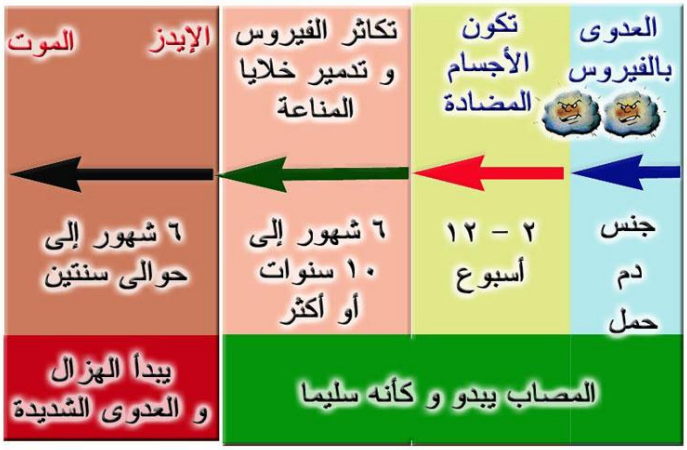
ورغم أن الشاذين جنسياً ما زالوا يتصدَّرون قائمة المصابين بهذا المرض الخبيث، إلا أنَّ الرجال والنساء ممن يمارسون الزنى قد نالوا حصتهم من هذا المرض نتيجة انتقال العدوى.

كما أن الأطفال يصابون أثناء الولادة من أم مصابة بالإيدز.

وللأسف فقد حدث العديد من الحالات عن طريق نقل دم ملوث بالفيروس حتى أوائل الثمانينيات من القرن العشرين.

ويقول أحدث تقارير منظمة الصحة العالمية : «لعلَّ أنجع دواء للوقاية من مرض الإيدز هو الابتعاد عن المسببات الرئيسة لهذا المرض، فالابتعاد عن العلاقات الجنسية المشبوهة، واللواط، وتعاطي المخدرات هي الوسيلة المثلى لدرء حدوث هذا المرض».

ويعيش فيروس (HIV) في الدم، وفي سوائل الجهاز التناسلي وحليب الأم لدى الأشخاص المصابين به. وينتقل بانتقال تلك السوائل من المريض إلى شخص سليم. ويدخل الفيروس جسم الإنسان عن طريق الأغشية المخاطية؛ مثل: جدار المستقيم، وجدار المهبل، أو المناطق الداخلية في الفم والحلق، أو من خلال الاتصال المباشر بالدم الملوث.



ويحدث انتقال الفيروس بالطرق التالية:

1 . الممارسة الجنسية مع شخص مصاب بالفيروس.

2 . استخدام الإبر (الحقن) الطبية بين أكثر من شخص دون تعقيمها.

3 . نقل الدم (غير المفحوص طبياً).

4 . دخول أحد السوائل الحاملة للفيروس إلى الجسم من خلال جرح.

5 . أطفال المرأة المصابة بفيروس (HIV) يمكن أن يلتقطوه أثناء الحمل أو الرضاعة.

وعندما تجف السوائل الملوثة بالفيروس، فإن احتمالات انتقاله تصبح شبه معدومة.

ويقول الخبراء العالميون في الإيدز: إن الوسيلة الوحيدة التي تضمن عدم انتقال الفيروس بنسبة مئة في المئة هي الامتناع عن ممارسة الجنس مع أشخاص يمكن أن يكونوا حاملين للفيروس.

وبمعنى آخر: إنهم عادوا إلى الدعوة إلى الالتزام بتعاليم الإسلام التي تحرِّم الزنى واللواط. فلا يمكن لمرض الإيدز أن يحدث بين زوجين طاهرين لم يرتكب أحدهما الفاحشة مع شخص آخر أبداً.

ولا يمكن انتقال الفيروس بالطرق الاتية:

. الهواء أو السعال أو العطاس

. الملامسة أو المصافحة (ما لم يكن هناك جرح).

. أدوات المطبخ والطعام.

. الحشرات أو عضة نوع من الحيوانات.

وتختلف مدة غياب الأعراض بعد الإصابة بمرض الإيدز اختلافاً كبيراً بين المصابين.. فمنهم من تظهر عليه أعراض المرض خلال بضعة شهور.. ومنهم من لا تظهر عليه أعراض المرض إلا بعد سنين...

الإيدز في العالم العربي:

لم يقتصر انتشار مرض الإيدز على العالم الغربي وإفريقية، بل وشمل العالم العربي بأسره. فتفشّي مرض الإيدز يعبّر بشكل أساسي عن أمرين:

أولهما: انتشار العلاقات الجنسية غير الشرعية.

وثانيهما: تفشي تعاطي المخدرات في المجتمع.

ويقدَّر عدد الأشخاص الحاملين للفيروس في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقية بحوال (500- 750) ألف شخص.

وحسب أحدث التقارير فإن تقليص انتشار مرض الإيدز في الدول النامية يتطلب (22) ألف مليون دولار!!.

ونقول: إنَّ الالتزام بمبدأ "الإحصان" ليس فقط أفضل وسيلة للحد من انتشار الإيدز، ولكنه بالطبع لا يتطلَّب كل تلك الآلاف من ملايين الدولارات!!.

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

الفصل السابع

الصحة النفسية

القلق Anxiety :

القلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر ، وكثرة التوقعات . وينجم القلق عن الخوف من المستقبل ، أو توقع لشيء ما ، أو عن صراع في داخل النفس بين النوازع والقيود التي تحول دون تلك الرغبات .



والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ، فهو يصيب 10 – 15 % من الناس. ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة، أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد، أو سن اليأس عند النساء.

كما قد يحدث القلق عند تغيير المنزل أو العمل أو ما شابه ذلك. وقد يصاب الإنسان بالقلق كانفعال طارئ يزول بزوال السبب، وقد يصبح مزمناً يبقى مع الإنسان لأسابيع أو شهور.

ومن أشكال القلق قلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله ، وقلق الإنسان على وظيفته وعمله ، أو قلق المرء على صحته حين يمرض ، وقلق الطالب على نتائج امتحاناته، أو قلق التاجر على تجارته. وهناك أشكال كثيرة من القلق لا مجال لحصرها.

وقدُ خلق الإنسان .. وُخلق معه القلق .. أوُ خلق القلق ثمُ خلق له الإنسان ليكابده .

القلق نوعان :

وهناك نوعان من القلق : القلق الطبيعي والقلق المرضي .

والقلق الطبيعي هو الذي يمكن أن نطلق عليه "القلق الصحي" ، أو القلق الذي لا حياة بدونه ، أو الذي لا معنى للحياة بدونه . وإذا اختفى أصبح الإنسان مريضا متبلد الوجدان!! .

وهموم الحياة كثيرة : دراسة وامتحانات ، هموم العمل والمنزل ، مرض الآباء أو الأبناء ، ديون متراكمة أو خلافات عائلية .

وكلها حالات تبعث في النفس القلق ، وقد تجعلنا نفقد شهيتنا للطعام ، أو ربما نفقد السيطرة على أعصابنا لأتفه الأسباب . وقدُ نحرم لذة النوم الهانئ ، نتعذب بالانتظار والحيرة ، ونذوق مرارة الحياة! .

وتمر الأيام ، وتنقشع تلك المشاكل والهموم ، ونرضى بالأمر الواقع ، ويزول القلق ، فننعم بالسكينة والهدوء ، ثم تأتي مشكلة جديدة ونمر بتجربة أخرى ، وهكذا هي سنّة الحياة ..

أما **القلق غير الطبيعي** فهو إحساس غامض غير سارّ يلازم الإنسان . وأساس هذا الإحساس هو الخوف ؛ الخوف من لا شيء ..بل الخوف من شيء مبهم .

أعراض القلق :



ويصاب الإنسان القلِق بأعراض مختلفة منها: الإحساس بالانقباض ، وعدم الارتياح والشعور بعدم الطمأنينة، والتفكير الملحّ والأرق ، كما قد يشكو القلِق من الخفقان وتشنج في المعدة أو برودة في الأطراف ..

وفي حالات القلق يزداد إفراز مادة في الدم تدعى "الأدرينالين" ، فيرتفع ضغط الدم ، ويتسرع القلب ، ويشكو الإنسان من الخفقان ، أو يشعر وكأن شيئاً ينسحب إلى الأسفل داخل صدره !.

ويظنّ بقلبه الظنون ، ويهرع من طبيب إلى طبيب ، وما به من علة في قلبه ، ولا مرض في جسده ، إلا أنه يظل يشكو من ألم في معدته ،أو انتفاخ في بطنه ، و اضطراب في بوله أو صداع في رأسه .

يقول ديل كارنيجي : " عشت في نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق أحد بابي ليحذّرني من مرض يدعى (القلق) . نعم لم يطرق أحدٌ بابي ليحذرني أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهيار عصبي ، مرجعه في أغلب الأحوال إلى القلق !

ويتابع كارنيجي القول : " لو أن أحداً ملك الدنيا كلها ما استطاع أن ينام إلا على سرير واحد ، وما وسِعَه أن يأكل أكثر من ثلاث وجبات في اليوم ، فما الفرق بينه وبين الفلاح الذي يحفر الأرض ؟



لعل الفلاح أشد استغراقا في النوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذي الجاه والسطوة !!!" .

ويقول الدكتور الفاريز : لقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لعلتهم أساس عضوي البتة ، بل إن مرضهم ناشئ من الخوف ، والقلق ، والبغضاء ،والأثرة المستحكمة ، وعجز الشخص عن الملاءمة بين نفسه والحياة!! " .

والقلق النفسي يشمل الحالات التالية :

- الرهاب (الاجتماعي) .
- القلق النفسي العام .
- الوسواس القهري .

فالرهاب : هو أكثر الأمراض النفسية شيوعاً بين الناس .وهو عدة أنواع مثل : رهاب لمنظر الدم ، رهاب للأبر ، رهاب للأماكن العالية ، رهاب للطيران وما شابه ذلك ، إضافة إلى أشدها تأثيراً على حياة الإنسان وهو ما يعرف بالرهاب الاجتماعي (وهو خوف الشخص من التجمعات والمجالس التي يتواجد بها أناس غرباء) ،وذلك لإحساسه بخوف من حدوث شيء يسبب له الإحراج والفشل ، فيتجنب حضور أي مناسبات اجتماعية .

القلق النفسي العام : والمريض في هذه الحالة يكون خائفاً من حدوث شيء ما، لا يعرف ما هو ، فيغدوا متوتر الأعصاب دائماً في جميع جوانب الحياة ، يفكر كثيراً في كل صغيرة وكبيرة تحدث خلال اليوم !.ويتذكر الشخص منهم أنه كان يقلق منذ طفولته، وأنه يصاب بالأرق عند حدوث أي تغير في حياته أو نظامه، مهما كان الأمر بسيطاً !. وهؤلاء المرضى أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بتشنج القولون (القولون العصبي) .

الوسواس القهري :وفيه تتكرر فكرة معينة في ذهن الشخص رغم محاولته طردها ،مع اقتناعه التام بسخافة تلك الفكرة . وتسبب له التوتر الذي يزول إذا استجاب لتلك الفكرة . ومثال ذلك شخص تراوده بعد الوضوء فكرة أنه "غير طاهر" ،رغم أنه متأكد تماماً من وضوئه . ولا يستطيع طرد تلك الفكرة والتخلص من القلق الناتج عنها إلا إذا توضأ مرة أخرى ،فيعيد الوضوء . وبين عودة الفكرة واستجابته لها ،يظل في دوامة تستغرق كل وقته ،وتؤثر على التزاماته العائلية والعملية .



وليس منا من لا يقلق في لحظة من اللحظات ، أو موقف من المواقف ، فهذا أمر طبيعي. أما أن يستمر القلق لأيام، بل لشهور أو سنين، فهذا ما لاُ تحمد عقباه !. بل من الناس من يقلق لأتفه الأسباب ، فتساوره الهموم والشكوك ، ويعيش أيامه بين القلق والاكتئاب .

فإذا أردت اجتناب القلق عليك مراجعة نفسك وموازينك ، وتدبر أمورك وأحوالك.

عشرون وصية لتجنب القلق

1- عش في حدود يومك ولا تقلق على المستقبل، ولا تخش قلة الرزق، فالرزق بيد الله تعالى،قال تعالى{وَفِي السَّمَاء رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ }الذاريات22.

2- ذكّر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمنا للقلق.

3- دع التفكير في الماضي، فإنه لن يعود مهما حاولت . قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (واستعن بالله ولا تعجز فإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان) أخرجه مسلم .

4- تدبّر الحقائق بعناية قبل صنع القرار، ومتى اتخذت قراراً حصيفاً ، أقدم على تنفيذه واستعن بالله ولا تتردد .. وتذكر قول رسول الله عليه الصلاة والسلام :(إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك ، رفعت الأقلام وجفت الصحف). رواه الترمذي .

5- ارض بقضاء الله تعالى وقدره . فالمؤمن لا يخشى مصائب الحياة ، فكل أمره خير .. يقول النبي عليه الصلاة والسلام : (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له) رواه مسلم .

6- أحص نعم الله عليك ، بدلا من أن تحصي همومك ومتاعبك . يقول تعالى: {وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ اللهِ لاَ تُحْصُوهَا إِنَّ اللهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ }النحل18.

واسأل نفسك دوما : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ أتبيع عينيك من أجل المال ؟ ، وكم من الثمن ترى يكفيك مقابل يديك أو ساقيك أو أولادك ؟ أحسب ثروتك بنداً بنداً ، ثم اجمع هذه البنود، وسوف ترى أنها لا تقدّر بثمن !.

يقول شوبنهور : " ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا ؟!".

7- لا تهتم بتوافه الأمور ، ولا تجعل صغائر المشاكل تهدم سعادتك ، ولا تثورنّ من أجل أشياء تافهة.

8- لا تعط الأمور أكثر مما تستحق ، قدّر قيمة الشيء ، وأعط كل شيء حقه من الاهتمام.

9- استغرق في عملك ، فإذا ساورك القلق ، أشغل نفسك بما تعمل أو بأمر آخر مفيد.

10- لا تكن أنانياً، وصبّ اهتمامك على الآخرين . اصنع في كل يوم عملاً طيباً يرسم الابتسامة على وجه إنسان.يقول النبي عليه الصلاة والسلام :(أفضل الأعمال أن تدخل على أخيك المؤمن سروراً ، أو تقضي عنه ديناً ، أو تطعمه خبزاً) قال الألباني : حديث حسن .

11- اجعل عملك خالصا لله تعالى ، ولا تنتظر الشكر من أحد . يقول النبي عليه الصلاة والسلام: " إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى" رواه الشيخان.

12- ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب ، ولا تستمع للوم اللائمين، وإذا ما وجدت نفسك على خطأ، فالتراجع عنه فضيلة.

13- احتفظ لنفسك بسجل تدوّن فيه الأخطاء التي ارتكبتها، واستحققت النقد من أجلها. عُدْ إليها من حين لآخر ، لتستخلص منها العبر التي تفيدك في مستقبلك. واعلم أنه من العسير أن تكون على صواب طوال الوقت، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه الأمين، وتقبل نصيحة الراشدين ، فالنبي عليه الصلاة والسلام يقول : "الدين النصيحة" رواه مسلم.

14- لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك ، فإن حاولت ذلك آذيت نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك . قال تعالى: {وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ }فصلت34.

واكظم غيظك ولا تغضب ، فالله تعالى يمتدح الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس. قال تعالى: { وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ }آل عمران 134.

15- حاول أن تغير الأشياء السلبية إلى إيجابية .. ويضرب ديل كارنجي مثلاً فيقول : " إذا لقيت بين يديك ليمونة مالحة ، فحاول أن تصنع منها شراباً سائغاً حلواً ! " .. فكّر دوما في السعادة ، واصطنعها لنفسك تجد السعادة بين يديك.

16- اعرف نفسك ولا تحاول التشبه بغيرك ، ولا تحسد أحداً من الناس ، فقد رفع الله الناس بعضهم فوق بعض،قال تعالى: { وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ }الأنعام165.

17- التزم في عملك بالقواعد التالية :

- استرح قبل أن يدركك التعب.
- حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها.
- أضف إلى عمك ما يزيد استمتاعك به.
- تعود النظام والترتيب.
- افعل الأهم ثم المهم.
- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- لا تحمّل نفسك ما لا تطيق. قال تعالى{لاَ يُكَلِّفُ اللهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا }البقرة286

18- تحرّ الحكمة في إنفاقك ولا تقتّر على عيالك .. يقول النبي عليه الصلاة والسلام : " أفضل الدنانير دينار ينفقه الرجل على عياله، ودينار ينفقه الرجل على دابته في سبيل الله، ودينار ينفقه الرجل على أصحابه في سبيل الله عز وجل " رواه مسلم. وقال تعالى : {وَلاَ تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلاَ تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُوماً مَّحْسُوراً }الإسراء29.

19- لا تستسلم لعقدة الإحساس بالذنب ، فالله تعالى غفور رحيم .. قال تعالى : {وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحاً ثُمَّ اهْتَدَى }طه82.

وقال أيضا في محكم كتابه {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ }الزمر53

20- إذا أصابتك لحظات من القلق والخوف ، فلا تجزع ولا تيأس ، فقد تكون ابتلاء من الله تعالى ، فعليك بالصبر والاستعانة بذكر الله تعالى.

قال تعالى: { وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ{155} الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعونَ{156} أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ{157} سورة البقرة

الغضب والحياة:



لا شك أن الغضب من أكثر العواطف ضرراً على القلب، ولا غرابة أن نجد من الأطباء من يتحدث عن تأثيرات الغضب وكأنه تأثير سميّ قاتل!. وهذا مايفهم من قول الله تعالى "قل موتوا بغيظكم" (آل عمران 119) فكأن الغيظ يمكن أن يؤدي عملياً للموت بشكل أو آخر.

والرجال سريعو التوتر والغضب أكثر عرضة من نظرائهم الأكثر هدوءا للإصابة بأزمة قلبية بثلاث مرات ، حتى وإن لم تكن لديهم قصة عائلية لجلطة في القلب!.

وهناك علاقة مباشرة بين شدة الغضب والعدوانية، وبين شدة الإصابة بأمراض شرايين القلب ،وهذا لا يعني بالضرورة أن الغضب هو سبب النوبات القلبية، ولكنه أحد العوامل المهيئة لمرض شرايين القلب.

والغاضبون أو الذين يتصفون بالعدوانية هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة الضعفين .

والحقيقة أن هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين يتضاعف مستواهما في الدم عندما يكون الإنسان في وضعية الوقوف ، ويزداد مستواهما أكثر عندما يكون في حالة الغضب أو الانفعال . وهذان الهرمونان مسؤولان عن الفرار أو المواجهة Fight or Flight ، حيث يزيدان من عدد ضربات القلب ، ويرفعان ضغط الدم ،و يهيئان الجسم لوضعية المواجهة أو الهروب . وعند تغيير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الاضطجاع يخف مستوى إفراز هذين الهرمونين وتخف حدة الغضب . وهذا مصداق ما جاء به رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل أكثر من 14 قرنا حيث يقول :(إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) . رواه أبو داود .



والشيء المبشر هو أنه يمكن تدريب المرضى الذين هم عرضة للنوبات القلبية، على التخفيف من حدة ردود أفعالهم وغضبهم ،من خلال دورات تعتمد مبدأ المعالجة النفسية والسلوكية.

ولابد عند التعامل مع مريض ما، ومهما كان مرضه أو أعراضه، من الانتباه إلى الجوانب النفسية والعضوية معاً، فالجسد يتأثر بالنفس، وهي تتأثر به.

ولا تزال علاقة عواطف الإنسان بصحته العامة موضوعاً خصباً للمزيد من الدراسات .

الصحة و الذكاء العاطفي :

تلعب العواطف دوراً كبيراً في صحة الإنسان، سواء صحته الجسدية أو النفسية. وهناك العديد من الأمراض النفسية التي تتعلق باضطراب العواطف والوجدان، فالاكتئاب والهوس والقلق، والرهاب أو الخوف والوسواس القهري، كلها ذات علاقة وثيقة بالعواطف والمشاعر.

وهناك صلة وثيقة بين العواطف ووظائف جسم الإنسان. فالشخص القلِق أو الخائف، المقبل على عملية جراحية لسبب ما ، ربما يكون أكثر عرضة للمضاعفات الطبية من الشخص الهادئ المطمئن.

وقد يحتاج لمدة أطول من النقاهة بعد الجراحة ،أو يحتاج لكمية أكبر من المسكنات الدوائية!.

وقد يكون سبب هذه العلاقة بين عواطف الشخص وصحته الجسدية أن القلق يرفع مستوى بعض هرمونات غدتي النخامة والكظر، وبالتالي يغير بعض الوظائف الحيوية كضغط الدم وغيره، مما يزيد الإصابة ببعض الاختلاطات.

و"الأمراض النفسية البدنية" كالربو ، والصداع، والاضطرابات المعدية أو الهضمية تزداد عند من يعاني من صعوبات عاطفية كالقلق أو التشاؤم، والتوتر المستمر، أو العيش في جو خالٍ من الثقة .

والواقع أن أكثر العواطف تأثيراً سلبياً على الصحة هي :الغضب والقلق والاكتئاب، رغم أننا لا نعرف بدقة آلية حدوث تلك التأثيرات.!!

حافظ على مناعة جسمك :



في دراسة علمية أجراها عدد من العلماء في الولايات المتحدة على ما يقرب من مئة ألف شخص ، ثبت أن الانتظام في العبادة والتقرب إلى الله يقلل من نسبة الوفيات من أمراض القلب بمقدار 50 % ، كما يقلل من نسبة الانتحار بمقدار 53 % . وأثبتت الدراسة أيضا أن الانتظام في الصلاة يساعد في تخفيف الاضطرابات العاطفية والعقلية.

والصلاة وذكر الله وقراءة القرآن تشحن الإنسان بشحنة معنوية تسهم في تنشيط المناعة ، لأن الإنسان عندما يمتثل لأمر الله وهو مؤمن يجزيه الله أحسن الجزاء " ومن يعمل من الصالحات وهو مؤمن فلا يخاف ظلما ولا هضما " . ولقد بينت الدراسات أن الطمأنينة التي تبثها الصلاة في نفس المصلي تؤدي إلى إفراز هرمونات خاصة تعمل على تنشيط المناعة .

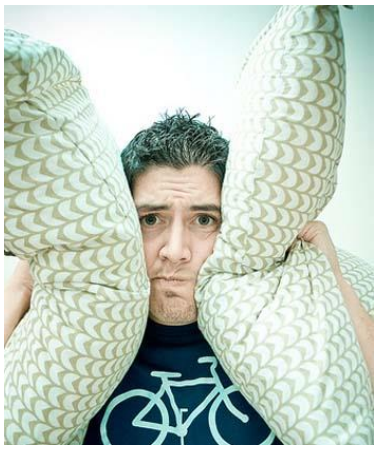
والصلاة درع واق من المسكرات والمخدرات ، حيث يندر تناولها والإدمان عليها بين المصلين . ولذلك بدأ كثير من المستشفيات في الخارج العمل على إنشاء دور للعبادة في كل مستشفى يعالج الإدمان .

الامتناع عن الزواج .. والموت المبكر

أشارت دراسة حديثة إلى أن الرجال العازفين عن الزواج ، والذين يعانون من عدم الاستقرار العاطفي والنفسي ، هم أكثر عرضة للموت المبكر من نظرائهم المتزوجين !.

ويعتقد العلماء أن العلاقة الزوجية تفيد صحة الرجل على المدى الطويل ، وذلك من خلال تحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي ، مشيرين إلى أن العزوف عن الزواج يزيد من خطر الوفاة عند الرجال . يقول المصطفى صلى الله عليه وسلم :" من استطاع الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء " رواه الشيخان .

أما أولئك الذين يسعون نحو الإحصان ،ولا يجدون لذلك سبيلاً ، لظروف في الحياة قاهرة ، فنسأل الله تعالى أن يرزقهم من فضله ، وأن يوفقهم إلى مايحب ويرضى .



الأرق Insomnia:

الأرق .. هو عدم القدرة على الدخول في النوم . أو عدم القدرة على أن ننام المدة التي نعتقد أنه يجب نومها ، أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل .وأهم أسباب الأرق :

- **القلق والضغوط النفسية** : وهو أكثر أسباب الأرق شيوعا ، فالضغوط النفسية لا تؤدي إلى الأرق فحسب ، بل إن الأرق يزيد من الضغط النفسي ذاته ،بسبب الهواجس التي تنتابنا فيما إذا كنا قد نمنا ما يكفينا لمواجهة أمور الحياة في اليوم التالي أم لا .. وهكذا يدخل المرء في حلقة مفرغة !!..
- **مرض في الجسم** : كتلك التي تسبب آلاما في الظهر أو المفاصل، أو البطن أو الصداع . وعلاج الأرق في تلك الحالة يكون بعلاج المرض الأساسي ..
- **تناول وجبة ثقيلة قبل النوم** : وقد يؤدي ذلك إلى عسر الهضم ، فيتناول المرء مزيدا من السوائل أو الطعام ليشغل نفسه .. فيزداد أرقاً على أرق .. يقول " بيار فلوشير " : إن **ثلث** البشر يموتون باكرا لأنهم لا يملكون ما يكفي من الطعام ، وإن **ثلثاً** آخر من البشر –ويقصد أبناء الغرب ، ولكن ذلك ينطبق على كل من يعيش حياتهم ولا يطبق هدي المصطفى عليه الصلاة والسلام في الطعام – يموتون باكراً لأنهم يأكلون فوق مايحتاجون !!.
- **التدخين** : فالنيكوتين الموجود في التبغ مادة مثيرة للدماغ ، يمكن أن تسبب الأرق . وقد أفتى كثير من العلماء بتحريم التدخين لما فيه من ضرر بالغ للجسم ، وما يسببه من جلطة في القلب ، أو سرطان في الرئة ، أو التهاب مزمن في القصبات .
- **المسكرات والمخدرات** : فتناول الخمر يسبب اضطرابا شديدا في النوم ، والكوابيس والأحلام المزعجة توقظ شارب الخمر من حين إلى آخر . ومدمن المخدرات في وضع أشد سوءاً من شارب الخمر!! .
- **تناول القهوة أو الشاي** قبل وقت قصير من النوم : فشرب القهوة أو الشاي بعد السابعة مساء قد يسبب الأرق عند الكثيرين وليس كل الناس طبعاً. ومفعول الكافئين في القهوة أو الشاي قد يستمر لمدة 12 – 20 ساعة.
- **الضجيج** : فبعض الناس لا يستطيع النوم بسبب ما حوله من ضجيج .

- **الطيران البعيد والعمل في الليل** : ويحدث ذلك عند الطيارين والممرضات والعاملين في فترات متغيرة من اليوم
- **الأدوية المنومة** : إذ يؤدي استعمال الأدوية المنومة إلى اضطراب في نوعية النوم وقد تسبب نعاساً أثناء النهار .
- **عدم القيام بجهد جسماني** : فيكثر الأرق عند الذين يعملون في المكاتب أو الذين لا يبذلون جهدا جسديا كبيرا . وقد حث الإسلام على ممارسة نوع من أنواع الرياضة البدنية ، فقال عمر بن الخطاب – رضي الله عنه – : " علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " .وأوصانا رسول الإنسانية عليه الصلاة والسلام بالمشي إلى المساجد فقال : " من تطهر في بيته ، ثم مضى إلى بيت من بيوت الله ، ليقضي فريضة من فرائض الله ، كانت خطواته ، إحداهما تحط خطيئة ، والأخرى ترفع درجة " رواه مسلم .



كيف تتخلص من الأرق :

اعتاد كثير من الإنجليز منذ مئات السنين على عدّ الغنم قبل النوم وتخيّلها وهي تقفز الأنهر الصغيرة!! ، وذلك للتحفيز على النوم والتخلص من الأرق .

ولمثل هؤلاء نقول : إن في ذكر الله تعالى ما يغني عن كل هذا وذاك ، فالمسلم يعلم قول الرسول عليه الصلاة والسلام : " ينزل الله إلى السماء الدنيا كل ليلة حين يمضي ثلث الليل الأول فيقول : أنا الملك ، من ذا الذي يدعوني فأستجيب له ؟ من ذا الذي يسألني فأعطيه ؟ من ذا الذي يستغفرني فأغفر له ؟ فلا يزال كذلك حتى يضيء الفجر " رواه مسلم .

ورسولنا المصطفى عليه الصلاة والسلام يوصينا بذكر الله قبل النوم، وقراءة القرآن،والاستمتاع بدعاء النوم ، بدلا من إضاعة الوقت بعدّ الأغنام كما يفعل الإنجليز مثلا !!.

فأيهما أكثر جمالا ومتعة : أن ترطب لسانك بذكر الله حتى تغفو عيناك ، وتنساب في نوم هادئ وعميق ، أم تتخيل الأغنام وتبدأ بعدّها واحدة تلو أخرى؟

الوصايا العشر للمصابين بالأرق :

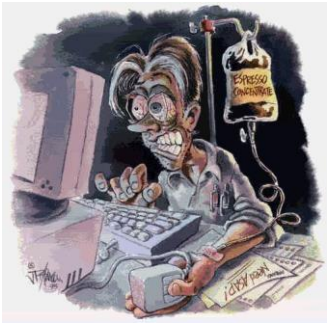
1. قم ببعض الجهد "كالمشي مثلا " خلال النهار ، بشكل تشعر فيه بالتعب وقت النوم ، والمشي لفترة قصيرة قبل النوم يمكن أن يساعد على النوم .
2. تجنب القهوة والشاي في المساء ، واشرب بعض الحليب الساخن ، فالحليب يحتوي على مادة تساعد على النوم .

3. لا تأخذ وجبة العشاء في وقت متأخر من المساء . حاول أن تأكل قبل ثلاث ساعات على الأقل من موعد النوم . وتجنب الأطعمة الدسمة التي تحتاج إلى وقت طويل للهضم .
4. خذ حمّاماً بدلا من الدوش فالاستلقاء في ماء فاتر يرخي العضلات ويزيل التوتر .
5. اقرأ شيئا يسيرا وخفيفا قبل النوم .
6. اتبع نظاما معينا للنوم وانهض باكرا في الصباح .
7. لا تسرف في تبريد أو تدفئة نفسك في الليل .. واجعل درجة حرارة الغرفة مقبولة .
8. إذا استيقظت في الليل ،فأشغل نفسك بذكر ربك تستفد من ذلك الوقت ،واقرأ شيئا مما في صدرك من القرآن .
9. لا تدخن قبل النوم .
10. لا يأخذنك الرعب والقلق إن لم تنم بسرعة ، بل حاول الاسترخاء ما استطعت .

الهموم والضغوط النفسية Stress :

الحياة مليئة بالضغوط النفسية ، وما من أحد إلا ويتعرض لنوع من تلك الضغوط .

والضغط النفسي ليس سيئاً بحد ذاته ، ولكن الطريقة التي نواجه بها تلك الضغوط قد لا تكون حسنة !.



وتختلف استجابة الناس للشدائد والضغوط النفسية ، فمنهم من يتكيف ويسيطر على الوضع الذي هو فيه ، ويكون جاهزا للمجابهة والمواجهة . ومنهم من يبقى ماقتاً للشيء ومبغضاً للحال الذي هو فيه Aversive ويبقى حذرا مدة طويلة . ومنهم من يذعن للأمر الجديد ويخضع له submissive .

والذين يواجهون ضغوطا نفسية شديدة يشكون عادة من صداع في أعلى الرأس ، ومن آلام عضلية في الرقبة والظهر ، ولا ينامون نوما هنيئا ، وقد يشكو البعض منهم من الخفقان أو الإسهال أو الإمساك .

يقول علماء النفس : إن كثيرا من الهموم والضغوط النفسية سببه عدم الرضا ، فقد لا نحصل على ما نريد ، وحتى لو حصلنا على ما نريد ، فقد لا يعطينا ذلك الرضا التام الذي كنا نأمله . فالصورة التي كنا نتخيلها قبل الإنجاز كانت أبهى من الواقع .

وحتى بعد حصولنا على ما نريد فإننا نظل نعاني من قلق وشدة خوفا من زوال النعم . و كان من دعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم " اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك ، وتحول عافيتك ، وفجاءة نقمتك ، وجميع سخطك" [1] .

والهموم تفتك بالجسم وُتهرمه ، وقد قرأنا كيف أن بكاء يعقوب على ابنه أفقده بصره ، وكيف أن الغم بلغ مداه بالسيدة عائشة رضي الله عنها عندما تطاول عليها الأفّاكون .. فظلّت تبكي حتى قالت : " ظننتُ أن الحزنَ فالقُ كبدي " !.

و من الناس من يستطيع كتمان همومه ، ويبدي لله نفسا راضية . ولربما ضحك المهموم وأخفى همومه ، وفي أحشائه النيران تضطرم .

واجه الضغوط النفسية بهدي رسول الله صلى الله عليه وسلم :

سمع النبي عليه الصلاة والسلام رجلا يقول : اللهم إني أسألك الصبر . فقال :" سألتَ الله البلاء فسله العافية " . رواه الترمذي .

ولا شك أن علاج الهموم يكمن في الرضا بما قدّر الله ، والصبر على الابتلاء واحتساب ذلك عند الله ، فإن الفرج لا بد آت .

والساخطون والشاكون لا يذوقون للسرور طعماً ،فحياتهم كلها سواد دامس ، وليل حالك .

أما الرضا فهو نعمة روحية عظيمة لا يصل إليها إلا من قوي بالله إيمانه ، وحسن به اتصاله .

والمؤمن راض عن نفسه ، وراض عن ربه لأنه آمن بكماله وجماله ، وأيقن بعدله ورحمته .ويعلم أن ما أصابته من مصيبة فبإذن الله ، وحسبه أن يتلو قول الله تعالى :

{ وما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم } التغابن 41 .

والمؤمن يؤمن تمام اليقين أن تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه ، فيناجي ربه " بيدك الخير إنك على كل شيء قدير " آل عمران 26 .

ويتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم :" ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس " رواه أحمد .

فمهما كسبتَ من مال وجاه ،أو سعدتَ بترف وتبذير، فإنك أكثر راحة و طمأنينة عندما تلجأ إلى ربك أو تخشع ساجداً بين يديه ، أو تصغي إلى تلاوة آياته في ليل أو نهار !

وهذه الحقيقة لم تعد أمراً نظرياً نقول به نحن المسلمون . ! فقد أثبت ذلك عدد من العلماء والأطباء ومراكز البحث في الغرب .. بل وفي أمريكا مركز التقدم العلمي والطبي على وجه الخصوص . !

[1] رواه مسلم

ففي دراسة أجريت بجامعة تكساس على أربعة آلاف شخص ، وجد الباحثون أن الذين يجدون من يدعو لهم تتحسن حالتهم الصحية بنسبة 11 % . وعلى ضوء هذه النتائج قررت تلك كلية الجامعة إدخال مادة جديدة تتعلق بالروحانيات لتقوية ارتباط المرضى بالله لإعانتهم على الشفاء! .

والركون إلى جنب الله يخفف من فواجع القلوب التي تجلب الأسقام والأدواء . !

أجل إنه " البلسم " الذي يسبق العلاج المادي ويحفّز على نجاعته .وليس هناك " راحة " تريح القلب والروح والجسد مثل تلك " الراحة " العظيمة التي عبر عنها الشاعر عمر بهاء الدين الأميري – رحمه الله – عندما قال في بيت شعري مؤثر من قصيدة جميلة أبدعها بعد صلاته في الحرم :

إتئدْ يا إمام لا ترفعْ الرأسَ ما ملّ قلبي من السجود لربي

ولا يدرك مثل هذه " الراحة " إلا من خاف مقام ربه لفنهى النفس عن الهوى وحصد سنابل الأمان في دار الخلود ، (وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم) .

نسأل الله أن يجعلنا من أصحاب تلك الحظوظ الهنَّية ، والقلوب المطمئنة.

الفصل الثامن

صحة الأسرة

صحة أفراد أسرتنا أولوية قصوى لنا ، فنحن وأسرنا معرضون لشتى المخاطر التي يمكن أن تلحق الضرر بصحة أحدهم . فالتفريط في حق الوالدين أو الزوج أو الولد، وفي حفظ صحتهم ووقايتهم من الأمراض.. حرام، لقوله عز وجل" ولا تقتلوا أولادكم" الأنعام: 151 وقوله سبحانه: " ولا تقتلوا النفس التي حرم الله إلا بالحق " الأنعام: 151 ومعنى ذلك أن يتشاور الوالدان للتوصل إلى ما فيه مصلحة الولد. ومن ذلك أيضاً قول النبي (ص) : "كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت" رواه أبو داود.

ومن أهم سبل حفظ صحة الطفل الحرص على إرضاعه من الثدي في العامين الأولين من عمره، فذلك يزوده بالتغذية الفضلى، وبالأجسام المناعية المضادة التي تنتقل إليه من الأم في لبنها، ويحافظ على صحته وصحة أمه بالمباعدة بين الأحمال ، لأن الرضاعة تمنع الحمل في الغالب. وقد قال ربنا عز وجل:" والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة " البقرة: 233

واجبات المرء في حق أفراد أسرته :

1.أن يتخذ كل أسباب وقايتهم من الأمراض:

- ويدخل في ذلك إبعادهم عن مصادر العدوى
- ووجوب تطعيمهم بحسب اللزوم لتوقّي كثير من الأمراض المعدية.

فلو فرّط الأب أو الأم مثلاً في تطعيم ولدهما، فإنهما يعرضانه للضرر ،وقد نهاهما الله عز وجل عن ذلك، وقد يؤدي تصرف كهذا إلى التهلكة والخسران لقوله سبحانه: "قد خسر الذين قتلوا أولادهم سفهاً بغير علم" الأنعام: 140

2. أن يحرص على ما ينفعهم من سبل الحياة الصحية كتغذيتهم بالغذاء الحسن وحثهم على الاعتدال فيه، وجعلهم يتخذون بعض الرياضات التي تحفظ عليهم صحتهم.

3. أن يداويهم إذا تعرضوا للمرض .

وليس يخفى أن من أهم المخاطر التي يتعرض إليها الولد الأعزل ، أن يكون أحد أبوبه أو كلاهما مدخناً، فيعرّضانه للإصابة بمختلف الأمراض . وواضح أن في ذلك حرمة مضاعفة، لما فيه من تفريط بحق الوقاية، وإكراه على التعريض للخطر، وهو صغير لا حول له ولا قوة .

المودة والتراحم وحب الناس :

لا يقتصر أثر العلاقات الحميمية بين أفراد الأسرة والأصدقاء على الوقاية من الأمراض النفسية والعضوية فحسب ، بل إن أثر ذلك يمتد ليشمل الوقاية من الأمراض الفيروسية والجرثومية ، فقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة بنسلفانيا أن أعراض الزكام كانت أقل عند الأشخاص الذين يتمتعون بحب الأقارب والأصدقاء وعطفهم ومودتهم. كما أن التراحم والمودة يزيدان من طمأنينة النفس وسكينتها ، فتقوى المناعة ويتصدى الجسم لنوازل الحياة بقوة وكفاءة .

الفحص الطبي الوراثي قبل الزواج



يهدف الفحص الطبي بصفة عامة إلى التوصل إلى تشخيص المرض ،أو الكشف عن إمكانية الإصابة ،أو احتمال حمل الصفة المرضية بمرض ما ، لدى الشخص الذي يجرى له الفحص ، مما قد يعرّض الذرية لهذا المرض.

فالامراض الوراثية والتشوهات الخلقية تشكل نسبة عالية من المواليد الجدد . ويتوقع احصائياً أن يصابُ طفل واحد من كل 25 طفل إما بمرض وراثي ،أو عيب خلقي شديد، أو تخلف عقلي ،ناتج عن خلل في الجينات، أو بمرض له عوامل وراثية. كما أن بعضاً من هؤلاء المصابين يتوفون مبكراً ، أو يحتاجون للبقاء في المستشفيات لمدة طويلة أو بشكل متكرر ، وما لذلك من تبعات اقتصادية واجتماعية ونفسية .

ولهذا فإن الاستشارة الوراثية والفحص الطبي قبل الزواج أمران في غاية الاهمية في هذا العصر، وقد يكشفان عن أمراض وراثية كما يسهما في تخفيض نسبة تلك الأمراض.

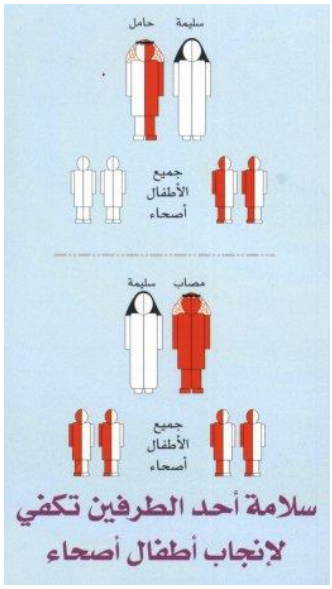
وفي **الفحص الطبي الوراثي** يقوم الرجل والمرأة المقبلين على الزواج بإجراء فحوصات معينة ، الغرض الأساسي منها تجنب إنجاب ذرية مصابة بأمراض وراثية . ويهدف الفحص إلى :

1. معرفة ما إذا كان الرجل أو المرأة أو كلاهما **حاملين لصفة وراثية** مرضية ، قد تنتقل منهما إلى الذرية بإرادة الله . وهناك نسب معينة للإصابة بالمرض لدى الذرية بناء على نوع الصفة الوراثية المرضية، وهذا النوع من الفحص هو الأكثر شيوعاً.
2. معرفة ما إذا كان الرجل أو المرأة أو كلاهما **مصابين** بمرض وراثي معين، وذلك أن بعض الأمراض الوراثية قد لا تظهر بشكل واضح حتى عند البالغين، ما لم يتم إجراء فحص سريري ومخبري دقيق. هذا النوع يعتبر نادر الاستخدام.

أهمية الفحص الطبي الوراثي ما قبل الزواج:

وتأتي أهمية هذا الفحص من جوانب متعددة ومنها :

- الأمراض الوراثية في مجملها أمراض مستعصية يصعب علاجها، وتستمر مدى الحياة . كما أنها تحتاج إلى رعاية طبية مستمرة. ويأتي مرض الأنيميا المنجلية والتلاسيميا في مقدمة هذه الأمراض التي تحتاج إلى الكثير من العناية والجهد المستمر لعلاجهما.
- إن انتشار هذه الأمراض في أي مجتمع يؤثر سلباً على إنتاجية هذا المجتمع وصحته ،ويشكل عبئاً مالياً كبيراً على القطاعات الصحية.



- الزواج في الإسلام ركيزة أساسية في بناء الأسرة والمجتمع وميثاق غليظ له حقوقه وواجباته .ومن الأمور المعروفة شرعاً أنه يجب عدم كتم العيوب الظاهرة والخفية في الزوجين. ويستدل على ذلك بقول أم سلمه رضي الله عنها عندما خطبها الرسول صلى الله عليه وسلم "إني امرأة قد أبدر سني وإني أم أيّام وأنا شديدة الغيرة" ، وقول الرسول صلى الله عليه وسلم لرجل خطب امرأة حيث قال له: "فاذهب فانظر إليها فإن في أعين الأنصار شيئاً" [1]
- ولقد ورد في الأثر عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه حينما رأى أناساً ضعاف البنية يظهر فيهم الهزال، فهاله ما هم فيه، فسألهم عن السبب، فقالوا: "إننا نتزوج من قرابتنا" . فقال عمر: "اغتربوا ولا تضووا " أي لا يحدث فيكم الضعف والهزال.

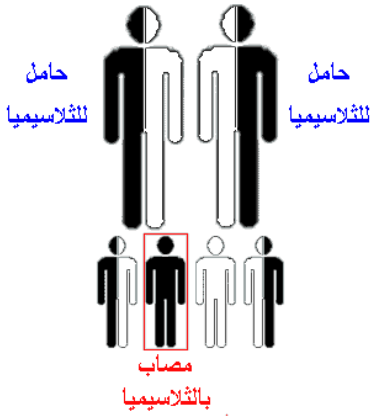
ومن هذا كله يتضح أهمية الفحص الوراثي قبل الزواج كوسيلة وقائية مهمة تتماشى مع المتطلبات الصحية والاقتصادية والأخلاقيات الإسلامية.

ويشمل الفحص حالياً مرضين فقط هما الأنيميا المنجلية والتلاسيميا.

الأمراض الوراثية التي يمكن فحصها بصفة عامة:

[1] رواه مسلم

الأمراض الوراثية كثيرة جداً، وهناك حقائق مهمة لا بد أن نعرفها :



- لا يمكن لأي فحص مهما بلغت دقته أن يضمن خلوّ الشخص من جميع الأمراض الوراثية ،وبالتالي لا يمكن لأي فحص أن يستثني احتمال حدوث جميع الأمراض الوراثية في الذرية.
- إن فحوصات ما قبل الزواج هي في الغالب للكشف عن حمل الشخص لمرض وراثي ما، وهذا يعني أنه ينبغي تحديد الشخص الحامل لتلك الأمراض بفحص مخبري دقيق. قد يكون هذا سهلاً في بعض الأمراض الوراثية مثل: الأنيميا المنجلية، وقد يكون في غاية الصعوبة في مرض مثل "ضمور العضلات الخلقي" حيث يتطلب تحليلاً جينياً دقيقاً يصعب توفره حتى في المراكز الطبية المتقدمة.
- من المهم مراجعة الطبيب المختص وخاصة أطباء الأمراض الوراثية قبل إجراء الفحص ،حتى يتم أخذ التاريخ المرضي لعائلة طالب الفحص ، مما يساعد في معرفة الأمراض الموجودة، وبالتالي توجيه الفحص في المسار الصحيح.

أما الأمراض الوراثية الأكثر شيوعاً، والتي يمكن فحصها قبل الزواج، فهي مرض الأنيميا المنجلية و الثلاسيميا ، وهي أمراض وراثية متنحية .

الأهداف المرجوة من الفحص الطبي الوراثي قبل الزواج:

- نشر الوعي بين الناس عن وجود هذه الأمراض وضرورة الوقاية منها.
- الحد من انتشار هذه الأمراض في المجتمع، والعمل على بناء مجتمع صحي سليم.
- الحد من الأعباء الاقتصادية لهذه الأمراض على الفرد والأسرة والمجتمع والدولة.
- تجنيب الأسر المعاناة النفسية والاجتماعية المصاحبة لهذه الأمراض بإذن الله .

الرضاعة من لبن الأم

لبن الأم منحة السماء لزائر جديد أطلّ على وجه الأرض ..

تهيأت لتركيبه مصانع أودعها الله تعالى في جسم الأم ، وفاق بتركيبه كل لبن .. يمر عبره كل ما يحتاج إليه الطفل من وقاية وغذاء .. ويعطي الأم إحساسا يوثقُ عرى الروابط بينها وبين وليدها .

واقتدى الكثير من نسائنا في بلادنا العربية والإسلامية بنساء الغرب ، فانتشر الإرضاع الصناعي ، وأصبح الإرضاع الطبيعي – في وقت من الأوقات – تقليدا من التقاليد القديمة.

وتوالت الصيحات من مختلف الأوساط الطبية في أوروبا وأمريكا تؤكد حقيقة واحدة مفادها أن (لبن الأم هو الأفضل)، و تدعو الأمهات إلى العودة إلى لبن الأم .



ورغم تقدم العلوم الطبية ، إلا أنها لم تتمكن بحال من الأحوال من إنتاج لبن يشبه لبن الأم ، وليس هناك على وجه الأرض محلول بيولوجي يستطيع أن يغني تماما عن لبن الأم . فهناك أكثر من مئة أنزيم (خميرة) في لبن الأم ، كلها غير موجودة في الحليب الاصطناعي .كما أن لبن الأم يحتوي على حماية مناعية خاصة ، وحماية ضد الإنتانات غير متوفرة في أي نوع آخر من الغذاء.

وقد دعت منظمة الصحة العالمية إلى مزيد من الاهتمام برضاعة الأطفال حديثي الولادة بشكل طبيعي من لبن الأم، لما لذلك من دور هام في إنقاذ أرواحهم وتحسين حالتهم الصحية.

وأكدت المنظمة على ضرورة الاقتصار على تلك الرضاعة بدون إضافة أية أطعمة أو سوائل أخرى، حتى وإن كانت ماء، وذلك حتى بلوغ الأطفال ستة أشهر من العمر ، ثم مواصلة إرضاعهم طبيعيا مع إعطائهم أغذية مكملة حتى بلوغهم عامين من العمر على الأقل."

" وصدق الله تعالى حيث يقول : { **والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة** } (البقرة آية 233) .

فوائد مؤكدة :

وتشدد المنظمة على ضرورة اتباع ما سمّته عشر حقائق هامة عن الرضاعة الطبيعية، تبدأ من ضرورة البدء بها في الساعة الأولى من ميلاد الطفل، وإرضاعه كلما رغب في ذلك في أي وقت، وتلافي استخدام القارورات أو اللهايات.

والرضاعة الطبيعية تعود بفوائد على الأمهات، إذ تسهم في التقليل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض،

كما تساعدهن في العودة إلى أوزانهن الطبيعية قبل الحمل، وتقلص من معدلات السمنة بينهن.

ولاشك أن آثار الرضاعة الطبيعية الإيجابية على الأطفال تستمر لسنوات طويلة، إذ يتعرضون بنسب أقل لأمراض عديدة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع كولسترول الدم والسمنة المفرطة. كما يتمتع الأطفال الذين رضعوا لبن الأم بنسب ذكاء أعلى من نظرائهم الذين تناولوا غذاء بديلا عن لبن الأم.

والألبان الصناعية لا تحتوي على المضادات الموجودة في حليب الأم. وينطوي استخدامها على مخاطر متعددة، مثل عدم نقاء الماء المستخدم في تجهيزها، أو عدم حصول الرضيع على المواد الغذائية بالتركيز المساوي لتركيز حليب الأم، مما يعرضه بسهولة لأمراض سوء التغذية.

وتوصي المنظمة بضرورة توفير أماكن مناسبة لهن سواء في العمل ،أو بالقرب منه ، لإرضاع صغارهن بانتظام، وتوفير السبل المناسبة لتخزين لبن الأم إذا لم يتيسر الإرضاع بسبب ظروف العمل.

ووفقا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، يمكن أن يؤدي الحرص على الرضاعة الطبيعية إلى إنقاذ حياة نحو مليون طفل خلال الأشهر الأولى من حياتهم.

فوائد الرضاعة من لبن الأم :



كلنا نعلم الفوائد الكثيرة التى تقدمّها الأم لطفلها عندما ترضعه. أما الفوائد التى تحصل عليها فى الوقت نفسه عندما ترضع طفلها فقلائل هم الذين يدركونها.

اعرفى أن الرضاعة تعود بالفوائد عليك وعلى طفلك فى الوقت نفسه وأن لبن الأم غنى بكل الفيتامينات والمعادن التى يحتاجها طفلك فى الأشهر الستة الأولى، إضافة إلى غناه بالمواد التى تقوي مناعته وتحميه من الأمراض.

وفوائد الرضاعة طويلة المدى، لذلك يمكن القول إنها الهدية الفضلى التى يمكن أن تقدميها لك ولطفلك.

أولا: طفلك والرضاعة

- الرضاعة حماية لطفلك من أمراض الجهاز الهضمى والتنفسى والتهابات الأذن :

كما أن هذه الأمراض تكون أقل وطأة عليهم فى حال حصولها. ولهذا تعتبر الرضاعة الطبيعية حصراً فى الأشهر الستة الأولى الحماية الأهم للطفل !.كما أن المواد المقوّية للمناعة الموجودة فى الحليب الطبيعى تشكّل طبقة حماية فى أمعاء الطفل وأنفه وبلعومه ، تحمي الطفل من التهابات الجهاز الهضمى لاحقاً.

- الرضاعة حماية للطفل من الحساسية :

وتجعله أقل عرضة للإصابة بحساسية الجهاز التنفسى لاحقاً. و يمتد أثر هذه الحماية حتى فترة المراهقة.

- الرضاعة الطبيعية تنشط ذكاء الطفل :

أظهرت دراسات عديدة وجود علاقة بين الرضاعة الطبيعية وارتفاع مستوى مؤشر الذكاء عند الطفل. وقد تؤثر العلاقة العاطفية التى تنشأ بين الأم والطفل أثناء إرضاعها فى ذلك، إلا أن الأحماض الدهنية فى حليب الأم تلعب دوراً رئيساً فى نمو دماغ الطفل وذكائه.

- الرضاعة حماية من السمنة فى السنوات اللاحقة :

اكتشف الباحثون وجود علاقة وثيقة بين الرضاعة الطبيعية وخفض احتمال إصابة الطفل بالسمنة لاحقاً.

- يمكن أن تحمي الرضاعة الطبيعية الطفل من سرطان الدم ، ومرض السكر من النوع الأول ، وارتفاع ضغط الدم لاحقاً

ثانياً: أنت والرضاعة

- تساعدك الرضاعة الطبيعية فى خفض وزنك بسرعة أكبر
- تساعد فى الحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان
- تسهم في الوقاية من هشاشة العظام لاحقا
- تساعد في سرعة تقلّص الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعى

حافظ على صحة والديك

الشيخوخة واحدة من أهم المشكلات التي تواجه الإنسان في العصر الحديث. وهي تطور طبيعي وبيولوجي يحدث في أجهزة الجسم المختلفة مع تقدم السن. وكثير من الناس يخشون من العجز والشيخوخة أكثر من خشيتهم الموت نفسه . وكم يقع المسن في حرج بالغ عندما يرى أحد أقاربه ولا يتذكر اسمه ، أوعندماُ يسأل ولا يستطيع الإجابة ، أو عندما لا يستطيع حمل حاجياته بنفسه .



ما هي التغيرات الشائعة المترافقة مع تقدم العمر

- **التغيرات الخارجية :**
  - إصابة الشعر بالشيب .
  - تغيرات في صبغة الجلد .
  - تراجع في ردود الأفعال .
  - ضعف التوافق العضلي والعصبي .
  - تراجع في نشاط الحواس (وخاصة السمع والبصر)
- **التغيرات الداخلية:**
  - فقدان مرونة الأوعية الدموية مما يزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين .
  - عدم القدرة على التنفس بسهولة
  - زيادة تعرض العظام للكسور
  - قلة المناعة في مواجهة الأمراض وتأخر الشفاء منها .
  - بطء عمليات البناء ، فيصبح الجسم غير قادر على إصلاح التلف الذي يحصل للجسم بسرعة .

ماهي التغيرات العقلية؟ وكيف تؤثر سلبيًا على حياة المسن؟

الذاكرة :

يعتبر النسيان من أبرز السمات عند المسن وخاصة للذاكرة القريبة، أما الذاكرة البعيدة فأحداثها عادة لا تتأثر إلا مؤخراً.

التفكير :

يتحول المسن إلى التفكير البطيء والتحفظ وعدم التعجل في اتخاذ القرارات .

العواطف :

يحتاج المسن في هذه المرحلة إلى الإحساس بالأمان ماديًا ومعنويًا ،وإلى الشعور بأهميته ،وذلك بسبب فقدان العمل أو شريك العمر أو الأقارب .

الشخصية :

تظهر على المسن بعض التغيرات في الشخصية ،فقد يصبح عديم الثقة ، أو يبالغ في قدراته وردود أفعاله .وقد يهمل مظهره تعبيرًا عن الانسحاب من الحياة ،أو يصبح ناقداً باستمرار للآخرين.

أهم المشاكل الصحية التي يشكو منها معظم المسنين:

ضعف البصر :

يجب مساعدة المسن في الحصول على احتياجاته اللازمة كيلا نعرضه للأذى .

ضعف السمع :

ينبغي التحدث مع المسن بصوت واضح ومسموع، وعرضه على الطبيب المختص إن احتاج لذلك .

ضعف العظام وسهولة كسرها :

لا بد من توفير الأماكن الآمنة والحذر من درجات السلالم والعتبات بين الغرف، ولهذا يفضل أن تكون غرفة المسن بالدور الأرضي ،وأن يكون السرير منخفضاً قدر الإمكان .

ضعف الذاكرة :

يجب اشتراك المسن في المناقشات، وتكرار الأسئلة عليه حتى يستطيع التركيز.

قلة ساعات النوم ليلاً (الأرق):

ينبغي تشجيع المسن على ممارسة بعض التمرينات أو النشاطات الخفيفة ، ومحاولة تقليل عدد ساعات النوم نهارًا .

تقرحات الفراش :

لا بد من اتباع النظافة التامة للمسن، وعدم تركه مبللاً بالبول أو العرق. كما ينبغي تغيير وضع المسن أثناء الجلوس أو النوم من فترة إلى أخرى, ذلك لمنع الإصابة بأي تقرحات أو التهابات .

عدم التحكم في الإخراج :

ينبغي تدريب المسن على تنظيم أوقات الذهاب للحمام لقضاء الحاجة كل 3-4 ساعات.وفي حالة عدم تجاوب المسن، يجب استخدام الحفاضات أو أكياس البول .

طب الشيخوخة:

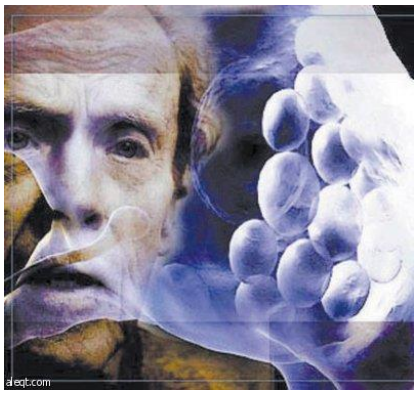
1. النسيان .. هل يصيب كل المسنين ؟

كثيرا ما يشكو المسنون من نسيانهم للأحداث القريبة ، فبعضهم ينسى ما حدث له من شهر واحد ، وآخرون ينسون ما قالوا منذ دقائق معدودات . وفئة أخرى تنسى الأشخاص القريبين منهم تدريجيا ، فتبدأ بنسيان الأصدقاء ثم الأقرباء ثم الأولاد .وثمة آخرون يشكون من تلعثم الكلام ، وعدم القدرة على التركيز والتعبير عما يجيش في نفوسهم .

2. خرف الشيخوخة :

وهو ضعف مكتسب وشامل في الذاكرة ، وعدم القدرة على حل مشاكل الحياة اليومية ،وما يتبع ذلك من مظاهر اللغة والاتصال والتحكم .ويقوم المصاب بالخرف بتصرفات غير معتادة في الصحو في وقت متأخر من الليل ولبس ملابس العمل ، ويعجز عن معرفة الأشخاص ، و ضبط السبيلين ، ويهمل نظافة الجسم ، ويتحرك دون هدف ، ولا يتمكن من معرفة مكان وجوده والتاريخ واليوم الذي هو فيه

3. مرض ألزهيمر Alzheimer ' s disease :



يحدث هذا المرض نتيجة ضمور مستمر في خلايا الدماغ والخلايا العصبية بشكل عام ، مما يؤثر على الوظائف العقلية والعصبية للمريض .

وضعف الذاكرة ثم فقدها هو أول أعراض مرض " ألزهيمر " . وهو عرض يظهر ويتطور بسرعة ، ثم تتبعه حالة من الاكتئاب وتغير المزاج والشخصية. يعقب ذلك تدهور في صحة المريض بشكل عام حتى يصبح غير قادر على رعاية نفسه أو قضاء حاجاته بنفسه .

وربما يبدأ مرض ألزهيمر في مرحلة مبكرة في الخمسينات أو الستينات من العمر ، ثم يتدهور بعد ذلك بسرعة مع تقدم العمر .

4. مرض باركنسون :

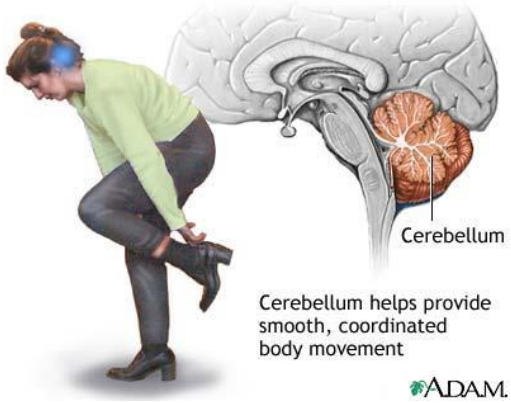


وفيه يشكو المريض من الرجفان وبطء الحركة ، والمشي بخطى قصيرة مع صعوبة الاحتفاظ بالتوازن . ويكون الرجفان على أشده في نهاية الأطراف، ويظهر أثناء الراحة ويخف بالحركة الإرادية لحظة ثم يعاود شدته الأولى .

و ينحني الجسم ويخفت الصوت، كما تضعف الذاكرة. وفي الحالات المتقدمة لايستطيع المريض الإعتماد على نفسه.

5. السقوط والمشية غير المتزنة :

قد يؤدي سقوط المسن إلى العجز أو الوفاة ، كما قد يؤدي إلى الانعزالية نتيجة الخوف وفقدان الثقة . فقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن 40 % من المسنين الذي يتعرضون للسقوط يخشون القيام بالنشاطات اليومية المعتادة ، وأن ثلث المسنين يتعرضون إلى السقوط مرة أو مرتين في العام الواحد . ويشكّل السلم (الدرج) سبباً كبيراً للسقوط ، كما أن عددا من الأدوية التي يستعملها المسن ربما تساهم في حدوث السقوط، بسبب هبوط ضغط الدم ،أو قلة درجة اليقظة عند استخدام هذه الأدوية . ويؤدي السقوط عند المسنين إلى حالات ربما تكون ذات نتائج خطيرة ، ومنها كسر عنق عظم الفخذ ، والذي يعتبر من أهم أسباب الإعاقة عند المسنين .



كما يمكن أن يسبب الرقاد الطويل ، وهو بقاء المسن ساقطا أو راقدا على الأرض أكثر من ساعة دون التمكن من النهوض ، وقد يؤدي ذلك إلى التهاب الرئة والجفاف وغيرها .

6. الاكتئاب :

وهو أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا بين المسنين ، ويرتبط حدوثه بالأمراض الجسدية وفقدان الأصدقاء والأقارب ، ووجود صعوبات اجتماعية أومشاكل اقتصادية .وكثيرا ما يحتاج المسن إلى علاج نفسي يسبر أغوار المشكلة ، أكثر مما هو بحاجة إلى دواء يتجرعه صباح مساء.

7. أمراض العظام والمفاصل:

يتخلخل النسيج الإسفنجي في العظام مع تقدم السن، كما تفقد العظام مرونتها بمرور الزمن . وأكثر أمراض المفاصل شيوعا عند المسنين هي:

1) هشاشة العظام (وهن العظم):

وتعبير "وهن العظم " هنا أدق . قال تعالى :"قال رب إني وهن العظم مني واشتعل الرأس شيبا "[1]. ووهن العظم أكثر شيوعا عند النساء بعد سن اليأس ، إلا أنه يحدث في الجنسين . وتنقص فيه كتلة العظام دون حدوث أي تغيير في التركيب الكيماوي للعظم .وقد تقصر القامة بعد حدوث ترقق في الفقرات وانهيارها .

2) التهاب المفاصل التنكسي :

[1] مريم 4



وكلمة "تنكسي" مأخوذة من قوله تعالى :"ومن نعمره ننكسه في الخلق " [1] ويظهر هذا المرض عادة بعد الخمسين من العمر . وتحدث فيه تغيرات تنكسية في العظام والغضاريف العضلية . وسببه اهتراء المفصل بتقدم السن . وتؤهب البدانة للإصابة بهذا الداء وخاصة في مفاصل الركبتين .

والألم أثناء المشي هو العرض الرئيس لهذا المرض . ومع تقدم المرض يحدث الألم أثناء الراحة .

8. أمراض شرايين القلب التاجية :

و تعتبر القاتل الأول للإنسان .و هي مسؤولة عن وفاة 75% ممن تعدوا سن الخامسة والستين من العمر. وهي شائعة الحدوث عند المسنين بسبب التصلب الشرياني في الشرايين التاجية في القلب .و حدوث مرض شرايين القلب التاجية مرتبط بعوامل مهيئة كالتدخين و ارتفاع ضغط الدم والكولسترول و مرض السكر وزيادة الوزن وقلة الحركة وغيرها.ويتظاهر هذا المرض بالذبحة الصدرية أو جلطة القلب.

9. السرطان :

و يمثل المركز الثاني في درجة انتشاره بين المسنين.ويزداد حدوث السرطان مع تقدم العمر. والكشف المبكر هو أحد أهم الوسائل الفعالة في القضاء على السرطان.

أوجه رعاية المسنين :

يوصي الإسلام الإنسان بوالديه ومن في حكمهم من كبار السن بالإحسان (**ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا**)[2] ويدعو إلى توقير الكبار في السن واحترامهم . وإجلال الشيخ الكبير واجب لقوله صلى الله عليه وسلم :

" إن من إجلال الله تعالى إكرام ذي الشيبة المسلم وحامل القرآن غير الغالي فيه والجافي عنه ، وإكرام ذي السلطان المقسط " [3].

ولننظر في قول الرسول البليغ في الدعوة للرحمة بالصغير وتقدير شرف الكبير " ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويعرف شرف كبيرنا "[4] وينبغي حث الأبناء على رد الجميل تجاه والديهم الشيوخ في هذه المرحلة من حياتهم.

---

[1] يس 68

[2] العنكبوت 8

[3] رواه أبو داود

[4] رواه الترمذي و أحمد

وحرصاً على بقاء المسنين بين أهلهم وتحت رعايتهم ينبغي على ذويهم الاعتناء بهم من النواحي التالية :

1.الرعاية الصحية :

وهي تعتمد على الحالة الصحية للمسن والإمكانيات المتاحة لأسرته :

- راقب التطورات المرضية لحالته الصحية جتى يمكن علاجها مبكرًا .
- اعتن بنظافته الشخصية والعامة .
- شجعه على القيام بأداء التمرينات الرياضية المناسبة يوميًا.
- اجعل غذاءه صحياً ومتوازناً .
- جنبه العادات السيئة كالتدخين
- انتبه إلى وقايته من الحوادث والإصابات .



2.الرعاية النفسية والاجتماعية:

- الاهتمام بالصحة النفسية للشيخ المسن وإشعاره بالحب، وأن أهله بحاجة إليه.
- تشجيع المسن على البحث والقراءة حتى تبقى ذاكرته حية.
- اجعل له دوراً يملأ به حياته، ويمنحه الإحساس بقيمته، وبحاجة الآخرين إليه .
- اسمح له بإبداء الرأي .
- اسمح له بالاشتراك في الأنشطة الترفيهية والاجتماعية العائلية أو الوطنية، حيث تؤثر إيجابيًا على حياة المسن بتغيير نمط الحياة اليومي وتجنبه الملل ،كما أن الحركة التي تتطلبها تلك الأنشطة تحافظ على حيوية المسن .وتتاح له فرصة لقاء الآخرين وتبادل الأفكار والمعلومات والذكريات.

الفصل التاسع

الصحة الموسمية

صحتك في الصيف

لعل البعض يطلق على فصل الصيف فصل المتاعب الصحية ، فارتفاع درجة الحرارة ، والتعرض المستمر لتيار المكيفات والمراوح ، وارتفاع معدلات الرطوبة ، كلها عوامل تزيد من معدل الإصابة بأمراض الصيف ، وليس هذا فحسب ، بل إن مشكلة التلوث تزداد بارتفاع درجات الحرارة ،وهذا ما يجعلنا ننتبه إلى مواجهة تلك المخاطر لحماية صحة المجتمع .

والحقيقة أن مصطلح " **أمراض الصيف** " غير صحيح طبياً ، فما يسمى " أمراض الصيف" يمكن أن يحدث على مر الأيام خلال العام ، ولكن حدوثها يزداد بشكل كبيرة في فصل الصيف . ومن أشهر تلك الأمراض التسممات الغذائية ، والالتهابات المعوية والطفيليات المعوية والتيفوئيد والكوليرا ، وغيرها .

لماذا يكثر انتشار أمراض الصيف ؟

من المؤكد أن الجو الحار يساعد البكتيريا وسائر الميكروبات المسببة لأمراض الصيف على النمو والتكاثر في درجات مرتفعة من حرارة الجو .

والذباب يجد مرتعا خصبا مواتيا له في فصل الصيف الحار . وهو – بلا جدال – يعتبر من أهم العوامل الناقلة للجراثيم والطفيليات إلى المأكولات والمشروبات فيصيبها بالتلوث .

والجو الحار يسرع من فساد المأكولات والمشروبات ، فتتخمر بسرعة ، وبالتالي يزداد حدوث التسممات الغذائية.

ويكثر العرق في الصيف ، وخاصة عندما يترافق الجو الحار بازدياد نسبة الرطوبة في الجو . وكثرة العرق عامل مؤهب لحدوث الالتهابات الجلدية .

الإسهالات :



تعتبر الإسهالات أكثر الأمراض التي تحدث عند المسافرين ، فهي تصيب 20 – 50 % من المسافرين . وهي لا تميز بين شخص وآخر . وتنشأ عادة عن جراثيم شائعة مثل الايشريشيا القولونية والشيغلا والسالمونيلا وغيرها . وقد تنشأ عن الإصابة ببعض الطفيليات مثل الأميبا والجيارديا وغيرها . و معظم الإسهالات تنتهي سريعا ولا تحتاج إلى مضاد حيوي .

وماذا عن الهامبرغر والـ " هوت دوج " في أماكن الاصطياف ؟

لعل من الصعب ضمان سلامة تناول مثل هذه المأكولات ، فينبغي أولا التأكد من أن اللحم المستخدم في صنعها لحم جيد سليم ، وأن طهيه قد تم بصورة جيدة لضمان قتل الجراثيم التي يمكن أن تسبب الالتهابات المعوية .

وكثيرا ما تنشأ تلك الالتهابات المعوية عن تناول الأطعمة المرافقة للحوم مثل الخضراوات والسلطات غير المطهية التي توضع مع اللحم في " الساندويتش " .

وربما تأتي العدوى من أيدي الطهاة الذي يحضّرون تلك المأكولات .

فإن كان لا بد من تناول هذه المأكولات، فينصح بعدم إضافة الخضراوات والسلطات ، أو أي مادة غير مطهية ، مع التأكد من النظافة الشخصية للطهاة وذلك بلبس القفازات ، والانتباه إلى نظافة المكان ، فالأماكن المكشوفة والمعرضة للذباب والحشرات أكثر عرضة بالطبع لحصول المشاكل الصحية المختلفة .

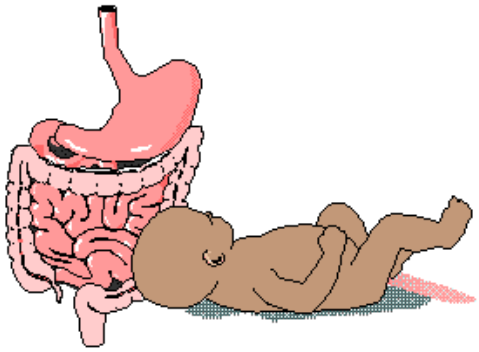
وصايا صحية لتجنب الإسهالات :

- انتبه إلى المياه التي تستعملها في الشرب أو غسل الخضراوات . فإذا لم تتوفر تلك المياه المعلبة ، قم بغلي الماء لمدة خمس دقائق .
- ُكل من الفواكه التي تقشّرها بنفسك .
- اغسل يديك قبل الطعام أو استعمال الأدوات .
- احذر تناول اللحوم غير المطهية .
- أفضل المشروبات تلك التي تكون مغلية .
- اللبن الزبادي غذاء سليم ، يعقم الأمعاء .
- من الأسلم اتباع الوصية التالية في السفر عند تناول الخضراوات " **إذا لم تستطع تقشيرها فقم بغليها ، أو اطهها ثم انسها** " .

الصيف خطر .. يهدد الأطفال ؟

ربما كان الصيف خطرا حقيقيا يهدد الأطفال الصغار ، فالجو الحار يحمل في ثناياه أمراضا تضر بالأطفال . ولا بد من توعية الأمهات والأطفال بهذه الأخطار كي تقضي العائلة صيفا خاليا من المتاعب الصحية أو إجازة بعيدة عن المشاكل والمنغصات .

وتنتشر في بلادنا العربية وفي البلدان ذات الجو الحار أمراض عديدة يكثر حدوثها في فصل الصيف . وأهم هذه الأمراض : الإسهال الصيفي والتهاب المعدة والأمعاء ، والزحار " الدوسنتاريا " ، والتيفوئيد والتهاب الجلد وغيرها .



والإسهال الصيفي هو من أشد هذه الأمراض وبالا عندما يصاب به الأطفال في السنة الأولى من العمر . فالنزلات المعوية الحادة قد تودي بحياة العديد من الأطفال في هذا السن ما لم يتلقى الرضيع العلاج الصحيح بسرعة فائقة . فالإسراع في الذهاب إلى طبيب الأطفال عند إصابة الرضيع بالالتهاب المعوي الحاد أمر أساسي ، والتأخر في تلقي العلاج يعرض حياة الرضيع للخطر الحقيقي .

ونذكر الأمهات أنه إلى جانب الأدوية والمحاليل التي يصفها الطبيب لهؤلاء الرضع ، فإن ثدي الأم يظل أفضل المصادر لتغذية الطفل ، فإضافة إلى أنه معقم وخال من الجراثيم فهو أسهل الألبان هضما . فإن لم يتوفر ، يعطى الطفل الحليب (اللبن) الجاف الخالي من الدسم فهو سهل الهضم .

سلوكيات خاطئة في الصيف :

ومن السلوكيات الخاطئة التي يمارسها كثير من الناس الإفراط في تناول المشروبات الغازية عندما يكون الجو حارا جدا ، ظنا من شاربها أن ذلك يطفئ ظمأهم !! . والحقيقة غير ذلك ، لأن المشروبات الغازية ترفع مستوى الضغط الاسموزي داخل الخلايا ، وترفع من مستوى سكر الدم ، مما يزيد من الإحساس بالعطش ، وهو ما يشعر به الكثيرون ، فيطلبون الماء بعد تناول المشروبات الغازية !!.

وللمكيفات في فصل الصيف .. أضرار :

من المعروف أن الانتقال المفاجئ من حرارة مرتفعة إلى برودة في الجو يمكن أن يؤدي إلى تأثر الأغشية المخاطية لمداخل الجهاز التنفسي في الأنف والحلق ، مما قد يؤهب للإصابة بأعراض تشبه الأعراض الناجمة عن فيروس الانفلونزا كالشعور بالإعياء والزكام .

وقد تصبح المكيفات نفسها مصدرا للميكروبات إذا لم تجر عليها أية صيانة ، أوُ ينظف "الفلتر" باستمرار . وقد يؤدي الانتقال المفاجئ من مكان حار إلى مكان بارد أو العكس إلى زيادة التعرض للإصابة ببعض الفيروسات .

ولا شك أن الراحة هي أفضل علاج عند الإصابة بأعراض الانفلونزا أو الزكام، وذلك لرفع مقاومة الجهاز المناعي في الجسم . وينصح عندئذ بتناول الأغذية الغنية بالفيتامين C كالحمضيات (من الليمون والبرتقال) ، ولا بأس بتناول جرام واحد من الفيتامين C يوميا لعدة أيام .

كسل الصيف .. عرض أم مرض:

يعاني بعض الناس ، وخاصة البدينين من الشعور بالكسل والخمول في الصيف . ويعزى ذلك إلى عجز الجسم عن التخلص من الحرارة الفائضة، بسبب عدم قدرته على إفراز العرق، مما يؤدي إلى ارتخاء في العضلات . كما يؤدي فقدان الجسم لقدر كبير من السوائل والأملاح إلى حدوث تشنج في العضلات ، وخاصة أثناء المشي .

والبدينون أكثر عرضة لهذه الأعراض ، وذلك أن تراكم الدهون تحت الجلد يحول دون تسرب حرارة الجسم إلى الجو الخارجي ، مما قد يسبب الشعور بالضيق والاختناق عند البدينين . فليحذر هؤلاء من الإفراط بالمجهود العضلي في جو حار ورطب ، وليعوّضوا ما فقدوه من سوائل وأملاح .

وليس صحيحا أبدا أن الجو الحار يرفع ضغط الدم ، فارتفاع حرارة الجو يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية ، وهو ارتكاس طبيعي ، ويؤدي إلى انخفاض فيزيولوجي في ضغط الدم . ولكن المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم . ربما يكونون أكثر عرضة لحدوث نوبات الدوخة أو الإغماء في الجو الحار .

حرارة الجو وجسم الإنسان :

قد يرتكس الجسم عند التعرض المديد لحرارة الجو العالية بعدة أشكال :

أ.التشنجات الحرارية Heat Cramps :

وتنجم عن تقلصات في العضلات بعد عدة ساعات من القيام بمجهود عضلي تحت ظروف جوية حارة . وتحدث تلك التقلصات نتيجة فقدان كميات كبيرة من الأملاح والماء أثناء التعرق .

ب.الإرهاق الحراري Heat Exhaustion :

ويحدث بسبب الجفاف وفقدان كميات أكبر من أملاح الجسم . ويشكو المصاب بالإرهاق الحراري من التشنجات العضلية والصداع والإعياء الشديد والغثيان والقيء .



ج. ضربة الشمس :

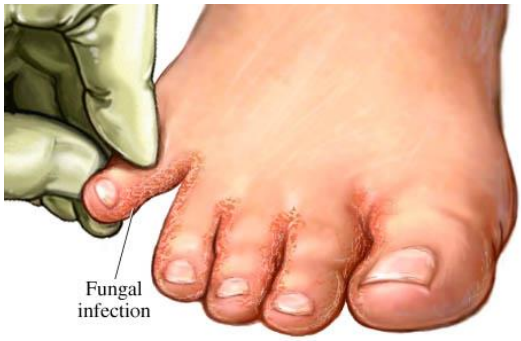
وتحدث عندما يعجز الجسم عن ضبط درجة حرارته ، ومن ثم ترتفع حرارة الجسم إلى ما يفوق 41 درجة مئوية خلال 10 – 15 دقيقة . وتتوقف عملية تشكيل العرق ، وبالتالي يعجز

الجسم عن تبريد نفسه . وضربة الشمس حالة خطرة ما لم يحصل المصاب على العلاج الفوري في أقرب مستشفى.

وصايا طبية لتجنب أذيات الشمس :

- اشرب كميات كبيرة من السوائل .
- تجنب شرب المشروبات الغازية الحاوية على الكافئين بسبب فعلها المدر للبول .
- قم بالنشاط البدنية في وقت الصباح الباكر أو في المساء .
- ارتد الملابس الخفيفة والفضفاضة ذات اللون الفاتح .
- لا تترك أحدا داخل سيارة واقفة مغلقة تماما ، حيث قد ترتفع الحرارة داخل السيارة إلى مستويات قاتلة خلال دقائق قليلة !!.
- أكثر من الاستحمام في الماء الفاتر .

وللجلد من الصيف نصيب :



وتنتشر الأمراض الجلدية في الصيف بسبب نمو الفطريات في الجو الدافئ والرطب ، وخاصة بين أصابع القدمين . وتسبب ما يسمى بالتهاب القدم الفطري (Tinea) . وهي للأسف معدية ، وتنتقل بسهولة من شخص لآخر عن طريق استعمال الفوط والأرضيات الرطبة مثل حمامات السباحة ، أو أماكن تغيير الملابس في النوادي . وللوقاية منها ينصح بارتداء أحذية خاصة في غرف تغيير الملابس ، وتجفيف ما بين أصابع القدم بعد الاستحمام أو الوضوء ، وعدم استخدام الفوط (المناشف) الخاصة بالآخرين .

وقد تصاب السيدات ببقع حمراء أو سمراء على الوجه واليدين ، نتيجة استخدام بعض العطور ثم التعرض للشمس ، وخاصة في أواسط النهار . وينجم ذلك عن حدوث التهابات في الجلد تظهر على شكل حبوب حمراء تصحبها حكة بسيطة ، وقد تنتهي على شكل بقع بنية اللون .

وللجلد من الشمس حروق :

فالإسراف في التعرض للشمس ، وخاصة على شواطئ البحار يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بحرق الشمس ، حيث يزداد الإحساس بالألم تدريجيا ، ثم يحدث تورم في الجلد ، وقد يصحب ذلك حدوث فقاعات مؤلمة .

وعند حدوث حرق بسيط في الجلد ، ينبغي استخدام الكمادات الفاترة على الجلد المصاب لمدة 10 – 15 دقيقة عدة مرات يوميا . وإضافة بيكربونات الصودا إلى الماء الذي قد يخفف قليلا من حدة الألم . أما إذا كانت الإصابة أشد فينبغي استشارة الطبيب .

وللوقاية ينصح بما يلي :

1. تجنب السباحة أو التعرض المباشر المديد للشمس في وقت الظهيرة وما بعد الظهر .
2. ينصح باستخدام كريمات الجلد الواقية من الشمس ، ويجب أن تكون الدرجة المكتوبة على العلبة تزيد عن رقم 15 لتقديم حماية كافية للجلد .
3. البس ثيابا فاتحة اللون فضفاضة .
4. زد تعرضك للشمس تدريجيا .
5. احم عينيك بنظارة شمسية طبية .

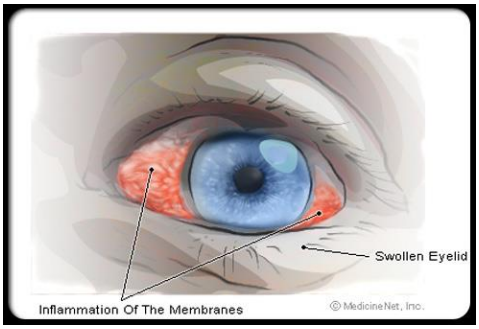
ولا شك أن فرط التحسس للأشعة فوق البنفسجية يساعد على حدوث سرطان الجلد ،خاصة عند ذوي البشرة البيضاء . فهناك أكثر من 3500 حالة سرطان خلايا القتامية Melanoma تحدث كل عام في العالم . ويحدث ذلك نتيجة التعرض لساعات طويلة يوميا لأشعة الشمس المباشرة .

ونجد ذلك واضحا في أستراليا ، فمعظم السكان هناك من أصول أوروبية ذات بشرة بيضاء ، وتسطع الشمس لساعات طويلة على غير ما هو مألوف في أوروبا . ويتعرضون لأشعة الشمس على الشواطئ لفترات طويلة .

وللوقاية من سرطان الجلد ، ينصح بالإقلال من فترات تعريض الجسم كاملا لأشعة الشمس الحارة مباشرة ، أو استعمال الكريمات الواقية Sun Screen .

ولكن يجب أن نركز على ضرورة التعرض للشمس لفترات محددة ، وذلك أن الجسم يحتاج إلى ضوء الشمس لتشكيل الفيتامين D الضروري لسلامة العظام ، فالمطلوب إذن التعرض للشمس باعتدال .

فرط حساسية العين :



قد تصاب العين في فصل الصيف بفرط حساسية العين وذلك نتيجة التعرض المديد لأشعة الشمس المتوهجة ، فتصاب العين بالجفاف أثناء التواجد في المصايف أو على شواطئ البحار وأحواض حمامات السباحة ، وحاصة عند إطالة فترة السباحة فيها مع وجود الكلور الذي يضاف لماء المسبح لتعقيمه من الميكروبات .

ويشكو المصاب عادة من حكة شديدة في العين وازدياد إفراز الدموع .

وللوقاية من فرط حساسية العين ينصح بتجنب المؤثر الخارجي المهيج ، وارتداء النظارة الطبية الوقاية على شواطئ البحار ، وغسل الوجه مباشرة بعد الاستحمام في حمامات السباحة ، واستعمال نظارة السباحة أثناء السباحة .

وقد يحتاج علاجها إلى استخدام قطرة عينية باستشارة الطبيب .

اللقاحات :

لا تنس أخذ اللقاحات اللازمة قبل السفر في الإجازة . اسأل طبيبك قبل سفرك إلى المناطق التي تحتاج فيها إلى أخذ اللقاح .

وصايا صحية للوالدين :

على الوالدين مسؤولية خاصة في حماية أبنائهم من المشاكل الصحية في فصل الصيف :

1. انتبه إلى ما يأكل أبناؤك .
2. حذر أبناءك من شراء الأطعمة من الباعة المتجولين والأماكن المكشوفة المعرضة للذباب! .
3. تأكد من صلاحية المعلبات وخاصة عندما تسافر إلى البلدان الأخرى !.
4. انتبه إلى ضرورة غسل الخضراوات والفواكه بشكل جيد ، وتعقيم الخضراوات بالبرمنغنات أو بماء مضاف إليه قليل من الخل لمدة ربع ساعة على الأقل .
5. تأكد من غلي الحليب الطازج .
6. التأكيد على ضرورة الاستحمام مرتين في الأسبوع على الأقل وغسل رأس الطفل كل يوم أو كل يومين ،واستشارة الطبيب عند ظهور علامات التهابات في الرأس أو في الجلد .
7. انتبه إلى نظافة مياه الشرب ، وخاصة في البلدان الأخرى ، واستخدم فلاتر الفحم التي تساعد في امتصاص الشوائب من مياه الشرب . وقد تضطر إلى استخدام المياه المعلبة عند الأطفال إذا كانت هناك شكوك حول نظافة مياه الشرب عند قضاء إجازة في بعض البلدان .
8. أفضل غذاء في فصل الصيف هو الخضراوات والفواكه ، وينصح بتجنب المأكولات الدسمة والمقليات وأمثالها .
9. ارتد الملابس الواسع الخفيفة ذات الألوان الفاتحة .
10. استخدم الملابس الداخلية القطنية ، واستبدلها عند حدوث العرق الشديد

صحتك في رمضان

شهر رمضان ، موسم الصيام والقيام وتلاوة القرآن ، شهر العتق والغفران.

وفي رمضان يحلو الحديث عن فوائد الصيام الصحية والنفسية . ولكن ، وللأسف الشديد فإن شهر رمضان قد يكون عند البعض شهر الإسراف والاستهلاك والتبذير.. شهر الكسل و الخمول .

فقد قدر الخبراء نصيب شهر رمضان من جملة الاستهلاك السنوي في بعض الدول العربية بحوالي 20 % . أي أنها تستهلك في شهر واحد ، وهو شهر رمضان ، خمس استهلاكها السنوي كله ، بينما تستهلك في الأشهر المتبقية أربعة الأخماس الباقية .

والصوم الطويل ليس بالغريب ولا بالصعب علينا ، فلقد قرأنا في سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم أنه كان يصوم شهر شعبان إلا قليلا ، ثم شهر رمضان المبارك ، ثم يتبعه بست من شوال ، أي ما يقرب من ستين يوماً متتالية !.

وروى أبو أمامة أنه ما كان يفضل عن أهل بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم خبز الشعير [1]، وكان يكثر من الصيام.

وكان سقراط (470-399 قبل الميلاد) يصف الصيام للمرضى في أحرج المراحل ،و يقول عن عمل الصوم : ((كل إنسان منا في داخله طبيب وما علينا إلا أن نساعده حتى يؤدي عمله)) .

وأماالشيخ الرئيس ابن سينا فلم يتنازل عن الصوم كدواء بل كان مفضلاً لديه ، ويقول ((إنه العلاج الأرخص والأمثل)). وكان يصفه للغني والفقير ويعالج به الزهري والجدري وأمراض الجلد !! .

و مما يؤسف له أن صيام المسلمين اليوم يختلف في كثير من الوجوه عن الصيام الكامل الذي كان عليه النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه

لقد أصبح شهر القرآن موسما للكسل والإهمال .. أصبح الناس نياما في النهار ، قياما في الليل على التلفاز والفضائيات ،التي تأتينا بباقة من المسلسلات الرمضانية الهابطة .. والبرامج الخليعة !! ..

وتقل ساعات العمل في رمضان ، وتتضاعف المواد التموينية ،.. الأمر الذي جعل الصيام في نظر المسلمين فريضة شاقة قاسية ، تطلب الراحة والغذاء الدسم ، والتسلية البريئة وغير البريئة .. واستقر لدى أذهان الناس أن رمضان شهر الكنافة والقطايف والسهرات ، لا شهر الكفاح والانتصار والتقوى والعبادة !!.

الصوم راحة للجسم :

والصوم يعتبر في الدرجة الأولى راحة للجسم .. راحة لأعضاء أنهكها الإفراط في الطعام .. يمنحها الفرصة لإصلاح ما أصابها من عطب وأذى .. ويعطيها مهلة كافية تطرح فيها السموم والفضلات ، وتصبح جاهزة لمجهود جديد .

[1] رواه الترمذي ، وقال حديث حسن صحيح

ومن منا من لا تتوق نفسه للإجازة بعد عناء عام كامل ؟

فالصيام بالنسبة للأصحاء راحة للمعدة والأمعاء ، فيجد الصائم نفسه مضطرا لتنظيم أوقات طعامه خلال شهر كامل ، وهو ما يعطي جهاز الهضم فرصة كافية لأن يصلح الكثير من اضطراباته التي تراكمت طوال العام .

وصايا صحية في رمضان :

1." لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر " [1]:

وفي التعجيل بالإفطار آثار صحية ونفسية هامة. فالصائم يكون في ذلك الوقت بحاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة أثناء النهار . والتأخير في الإفطار يزيد من انخفاض سكر الدم ، مما يؤدي إلى الشعور بالهبوط والإعياء العام . وفي ذلك تعذيب نفسي لا طائل منه ، ولا ترضاه الشريعة السمحاء .

2. " إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر " :



وهذا حديث آخر لرسول الله صلى الله عليه وسلم رواه الأربعة . وعن أنس رضي الله عنه " أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات ، فإن لم تكن رطبات فتميرات ، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من الماء " رواه الترمذي وأبو داود .

فالصائم عند الإفطار بحاجة إلى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع ، مثلما هو بحاجة إلى الماء . والإفطار على التمر والماء يحقق الهدفين ، وهما دفع الجوع والعطش .

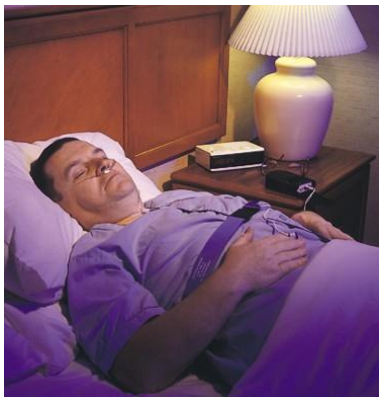
وتستطيع المعدة والأمعاء الخالية امتصاص المواد السكرية بسرعة كبير . كما يحتوي الرطب والتمر على كمية من الألياف مما يقي من الإمساك ، ويعطي الإنسان شعورا بالامتلاء ، فلا يكثر الصائم من تناول مختلف الطعام !.

3. افطر على مرحلتين :

فقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يعجل فطره على تمرات أو ماء ، ثم يعجل صلاة المغرب ، ويقدمها على إكمال طعام إفطاره . وفي ذلك حكمة نبوية رائعة . فتناول شيء من التمر والماء ينبه المعدة تنبيها خفيفا ، وخلال فترة الصلاة تقوم المعدة بامتصاص المادة السكرية والماء ، ويزول الشعور بالعطش والجوع . ويعود الصائم بعد الصلاة إلى إكمال إفطاره ، وقد زال عنه الشعور بالنهم . ومن المعروف أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة كثيرا ما يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث عسر الهضم .

---

[1] رواه البخاري



4.تجنب النوم بعد الإفطار :

بعض الناس يلجأ إلى النوم بعد الإفطار . والحقيقة أن النوم بعد تناول وجبة طعام كبيرة ودسمة يزيد من خمول الإنسان وكسله . ولا بأس من الاسترخاء قليلا بعد تناول الطعام . وتظل النصيحة الذهبية لهؤلاء الناس هي ضرورة الاعتدال في تناول طعامهم ، ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح ، فهي تساعد الجسم على هضم الطعام ، وتعيد لهم نشاطهم وحيويتهم .

5. " تسحروا فإن في السحور بركة " :

فقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث الذي رواه الشيخان ، بضرورة تناول وجبة السحور . ولا شك في أن تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان ، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد .

ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي والعسل والفواكه وغيرها .

6. اختر لنفسك غذاء صحيا متكاملا :

فاحرص على أن يكون غذاؤك متنوعا وشاملا لكافة العناصر الغذائية ، واجعل في طعام إفطارك مقدارا وافرا من السلطة ، فهي غنية بالألياف ، كما تعطيك إحساسا بالامتلاء والشبع ، فتأكل كمية أقل من باقي الطعام . وتجنب التوابل والبهارات والمخللات قدر الإمكان . كما يستحسن تجنب المقالي والمسبكات ، فقد تسبب عسر الهضم وتلبك الأمعاء .

7. "كلوا واشربوا ولا تسرفوا " (الأعراف 31) :

تلك هي آية في كتاب الله ، جمعت علم الغذاء كله في ثلاث كلمات . فإذا جاء شهر رمضان والتزم الصائم بهذه الآية ، وتجنب الإفراط في الدهون والحلويات والأطعمة الثقيلة ، وخرج في نهاية شهر رمضان ، وقد نقص وزنه قليلا ، وانخفضت عنده الدهون ، يكون في غاية الصحة والسعادة . وبذلك يجد في رمضان وقاية لقلبه ، وارتياحا في جسده .

فالكنائف والقطائف وكثير من الحلويات واللحوم والدسم، تتحول في الجسم إلى دهون ، وزيادة في الوزن ، وعبء على القلب . وقد اعتاد الكثير منا على حشو بطنه بأصناف الطعام ، ثم يطفئ لهيب المعدة بزجاجات المياه الغازية أو المثلجة! .

ورغم عدم التزام الكثير من المسلمين بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان ، ورغم إسرافهم في تناول الأطباق الرمضانية الشهيرة ، فإن صيام رمضان قد حقق نقصاً في وزن الصائمين بمقدار 2 – 3 كيلوجرامات في عدد من الدراسات العلمية .

8. " إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يغضب " :

حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم متفق عليه . فماذا يفعل الغضب في رمضان ؟

من المعلوم أن الغضب يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين في الجسم بمقدار كبير . وإذا حدث ذلك في أول الصيام (أي أثناء هضم الطعام) فقد يضطرب الهضم ويسوء الامتصاص . وإذا حدث أثناء النهار تحوّل شيء من الغليكوجين في الكبد إلى سكر الجلوكوز ليمد الجسم بطاقة تدفعه للعراك ، وهي بالطبع طاقة ضائعة .

وقد يؤدي ارتفاع الأدرينالين إلى حدوث نوبة ذبحة صدرية عند المصابين بهذا المرض ، كما أن التعرض المتكرر للضغوط النفسية يزيد من تشكل النوع الضار من الكولسترول ، وهو أحد الأسباب الرئيسة لتصلب الشرايين .

9. رمضان فرصة للتوقف عن التدخين :

من المؤكد أن فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي يقلع فيه المرء عن التدخين ، فمتى توقف عن التدخين بدأ الدم يمتص الأوكسجين بدلا من غاز أول أكسيد الكربون السام ، وبذلك تستقبل أعضاء الجسم دما مليئا بالأوكسجين ، وتخف الأعباء الملقاة على القلب شيئا فشيئا .

والمدخنون الذي يريدون الإقلاع عن هذه العادة الذميمة سوف يجدون في رمضان فرصة جيدة للتدرب على ذلك . فإذا كنت أيها الصائم تستطيع الإقلاع عن التدخين لساعات طويلة أثناء النهار، فلماذا لا تداوم على ذلك ؟ وليس هذا صعبا بالتأكيد ، ولكنه يحتاج إلى عزيمة صادقة ، وتخيل دائم لما تسببه السيجارة من مصائب لك ولمن حولك .

10. تجنب الماء البارد جدا والبهارات والحريفات :

بعض الناس يتجرع كمية كبيرة من الماء البارد جدا أو المثلج عند الإفطار قبل أن يتناول أي طعام ، وهذا عمل غير محمود ، فقد يؤدي إلى توتر عضلات المعدة ، وبطء حركتها .

والبعض الآخر يفرط في تناول البهارات والحريفات كالفلفل والشطة ، وقد يؤدي ذلك إلى تهيج المعدة وتخريش غشائها المخاطي .

كما أن الإفراط في المخللات والمقبلات يزيد من تناول ملح الطعام الذي تحتويه ،مما يسبب مزيداً من العطش ، وبالتالي شرب المزيد من الماء ، فترتبك المعدة ويصعب الهضم .

ولهذا يستحسن تجنب المخللات والمقبلات والبهارات والحريفات قدر الإمكان .

وأخيرا هل حقاً نصوم رمضان ؟

فالصيام حركة في النهار سعياً وراء الرزق الحلال ، وهو حركة في الليل في صلاة التراويح ، وهو دعوة لجسم سليم ، وقلب تائب لله ، طامع في رحمته .

ولكن ،وللأسف الشديد ، فإن الصيام الذي يمارسه البعض منا ، ليس هو الصيام الذي شرعه الخالق ، فهو نوم لمعظم النهار ، وغضب لأتفه الأسباب بدعوى الصيام .

فالصيام عند البعض كسل جسدي ، وانفعال نفسي في النهار ، وتخمة وسهر في اللهو والعبث في ليل رمضان !! أليس من الحرام أن نضيع هذا الموسم الفياض بالخيرات كل عام ؟ أليس رمضان موسما للطاعة والعبادة ، وموسما للصحة والسعادة ، وفوق هذا وذاك مغفرة وعتقا من النار .

الفصل العاشر

وسائل الاتصال

لا شك في أن تطور الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات،قد قادت الإنسانية إلى عصر المعرفة،الذي جعل كل إنسان طالب علم.فقد سيطرت التكنولوجيا على مجالات الحياة ممثلة بالحاسب الآلي (الكمبيوتر) والإنترنت.

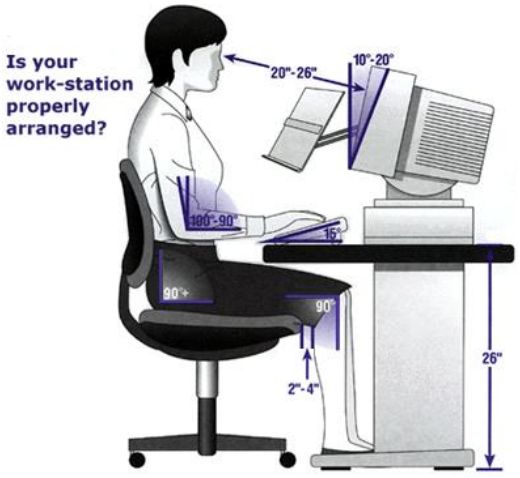
وأصبح الكمبيوتر من الأشياء الضرورية في حياتنا اليومية ،ولكن البعض منا يسيء طريقة استخدامه ، كم أن هناك سلبيات في استخدام الإنترنت .

ولا ننسى أن الإستخدام غير الحكيم للهاتف الجوال قد يترافق ببعض المخاطر.

الكمبيوتر

الطريقة الصحيحة للجلوس أمام الكمبيوتر:

ينبغي معرفة الطريقة الصحيحة للجلوس أمام الكمبيوتر، لتفادي حدوث ألم بالأكتاف أوالظهر والرقبة،نتيجة الجلوس المديد .



اجلس على كرسي مناسب لطولك، و يفضل أن يكون له مسند للرأس و الظهر. و يجب عليك أن تجلس بطريقة يكون الرأس و الرقبة و كامل العمود الفقرى، فى وضع مستقيم ، مستنداً إلى ظهر الكرسي، و ليس منحنياً إلى الإمام . وتكون القدم مثبتة جيدا على الأرض.

ويتأثر الرسغ كثيرا بطريقة استخدامك "الفأرة" و لوحة المفاتيح .و عليك بالمحافظة على يديك مستقيمتين قدر المستطاع أثناء الطباعة على لوحة المفاتيح، أو إستخدام الفأرة مع الحفاظ على المرفق ليكون أقرب إلى جسمك.وبنصح باستخدام الوسادة الصغيرة للرسغ.

وهناك من ينصح بإجراء تمارين يحتاجها من يقضي الساعات الطوال على المكتب، محدقاً في شاشةالحاسوب. ويطلق عليها اسم 20-20-20.

والخطوة الأولى فيها: كلما مرت عشرون دقيقة من النظر المستمر إلى شاشة الجهاز أدر رأسك عنه

وركز النظر على أي شيء يبعد عنك عشرين قدما (6 أمتار). فهذا يغيّر البعد البؤري لعدسة العين،وهو شيء واجب للعين المجهدة .

والخطوة الثانية :أغمض العينين وافتحهما بتتابع سريع عشرين مرة متتالية، وذلك لترطيبهما .

أما **الخطوة الثالثة**: فحسب اتساع الوقت لديك ،قم بالمشي عشرين خطوة،بعد كل عشرين دقيقة من الجلوس في وضع واحد.فهذا تمرين يساعد على تنشيط الدورة الدموية لكامل الجسم.



تجنب تأثير الاشعاعات الصادرة عن الكمبيوتر :

هناك اشعاعات تصدر عن الكمبيوتر كموجات الميكروويف وغيرها .و هذه الإشعاعات صغيرة فى شدتها و كميتها، و لكن التعرض المستمر لها قد يتسبب فى مشكلات مستقبلية .

و أفضل الطرق للتقليل من آثارها المستقبلية تكمن في :

- الإبتعاد عن الشاشة لمسافة لا تقل عن 50 سنتيمترا
- استخدام شاشة ذات مواصفات جيدة بحيث تصدر إشعاعات أقل
- وبما أن الإشعاعات تصدر فى جميع الإتجاهات ،عليك بالإبتعاد عن الشاشة من جميع الإتجاهات. و للأسف نجد في كثير من مكاتب الشركات والمؤسسات ومقاهى الإنترنت جلوس المستخدم أمام جهاز الكمبيوتر و خلفه مباشرة شاشة زميله، و هذه ممارسة خاطئة تؤدي إلى تضاعف التعرض للإشعاع .

حلول للعين المجهده من شاشة الكمبيوتر:

إذا كنت ممن يجلسون أمام شاشة الكمبيوتر لساعات طويلة، فمن المتوقع أن تشتكي من(إجهاد العين).وهو ما قد يجعلك تعاني من أحد هذه الأعراض :

- ألم وتعب في العين مع حكة و جفاف .
- ضعف النظر للأشياء البعيدة بعد تركيز طويل في شاشة الكمبيوتر .
- صداع أو ألم في عضلات العنق
- صعوبة في التركيز عند تنقل النظر بين الكمبيوتر والأوراق أو المستندات المطبوعة .
- زيادة التحسس من الضوء .

ولهذا عليك أن تتبع ما يلي :

- أعط عينيك وقتا للراحة ،وانظر بعيدا عن شاشة الكمبيوتر لمدة عشر ثوان على الأقل كل 10-20 دقيقة .
- حاول تغميض عينيك من فترة إلى أخرى فالتغميض يعمل على ترطيب العين ومنع الجفاف .
- أبعد الشاشة عن العين مسافة 60-80سم فموضع الشاشة مهم لمنع إجهاد العين. وإذا كانت أحرف الكتابة تبدو صغيرة ، فتستطيع تغيير حجم الحرف كما تشاء.
- اجعل أعلى الشاشة في مستوى عينيك من حيث الإرتفاع، لأن وضعها عاليا يجهد عضلات الرقبة .
- حافظ على شاشة الكمبيوتر نظيفة، فالأتربة والغبار على الشاشة يقلل من وضوح الرؤية.
- راجع الطبيب إذا استمرت الشكوى من الإجهاد أوكانت هناك ضعف في النظر أو إزدواجية في الرؤية .

الكمبيوتر المحمول :

- كثير من الناس من يستعمل الكمبيوتر المحمول ،وكثيراً ما يوضع على الساقين..
- ومن المعروف أن بطارية الجهاز تكون في الناحية السفلية منه ،و ترتفع درجة حرارتها مع طول الاستعمال..
- وبما أن بطارية المحمول تكون قريبة من الجهازالتناسلي للرجل ،فإن الحرارة المرتفعة قد تؤثر على إنتاج الحيوانات المنوية.
- و تكون حرارة الجهاز أعلى أثناء تشغيله بالتيار الكهربائي ،ولهذا يستحسن تجنب وضع الحاسب المحمول على حجرك أثناء تشغيله بالتيار الكهربائي قدر الإمكان

عالم الإنترنت

على الرغم من النقلة النوعية التي أحدثتها ثورة الاتصالات في العالم ،إلا أن دخول الإنترنت ضمن منظومة خدمات الاتصال كان له أكبر الأثر على المستوى الصحي والاجتماعي والثقافي والاقتصادي.

ومع تطور أسلوب الحياة زاد استخدام الإنسان للإنترنت كوسيلة مهمة من وسائل الحصول على المعلومات، إذ يعتبرها كثير من الناس مصدراً أساسياً للحصول على المعلومة، ويحاولون الإجابة على تساؤلاتهم بالجلوس أمام شاشة الحاسوب مهما كان موضوع التساؤل. ولكن لا بد من التحذير من الثقة المفرطة بهذا المصدر والتعامل معه على أنه ليس مأموناً على الدوام!!.

ولعل **صحة المعلومة** ودقتها تشكل أهم دواعي الحذر ،ولهذا ينبغي عدم الإفراط في أخذ تلك المعلومات دون مراعاة لمصداقية المصدر.

ويزداد الخطر إذا كان الموضوع يتعلق **بصحة الإنسان** ،فكثير من المواقع تحاول تقديم الخدمة في مجال الطب والصحة العامة. ولكن قد يعتمد الكثير منها على أشخاص غير مؤهلين أو متخصصين في الطب !! وبالتالي قد يبث معلومات غير دقيقة،يمكن أن تؤدي إلى الوقوع في أخطاء طبية ، أو تعرض الشخص لمخاطر صحية لا تحمد عقباها .

سلبيات الإستخدام المديد للإنترنت على الصحة :



1. التعب الجسدي والإرهاق.
2. الصداع والصداع النصفي (الشقيقة) .
3. الأرق : فالاستخدام المسرف للكمبيوتر هو أحد أسباب الأرق وقلة النوم.
4. إجهاد العيون وآلام العمود الفقري والمفاصل وغيرها
5. زيادة الوزن : فالذي يجلس على مكتبه عدة ساعات في اليوم الواحد ،معرض لأن يكون من أصحاب الوزن الزائد .
6. مشكلة إدمان الإنترنت والأمراض النفسية التي تنجم عن سوء استخدام الإنترنت كالإكتئاب وغيره.

ظاهرة "إدمان الإنترنت" :

وتعني الاستخدام المفرط للكمبيوتر والإنترنت من غير سبب أو داعٍ ، فيصبح الشخص مرغماً على أن يظل مستخدماً الإنترنت طوال الوقت ، على حساب الأعمال اليومية والدراسة والحياة العائلية !!. إذ تؤكد البحوث النفسية أن الاستخدام المبالغ فيه لشبكة الإنترنت يسبب إدمانا نفسياً يجعل المرء لايقدر على مبارحته .



وقد يؤدي استخدام الإنترنت لتغذية أنواع أخرى من الإدمان على الموبقات كالمواقع الإباحية ، وحتى الإدمان على التسوق والمشتريات . وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الوظائف وانهيار العلاقات، ونضوب الحسابات المصرفية.

والهوس بالإنترنت يمكن أن يفسد الحياة الزوجية إذ أنه يستنفذ جزءا كبيرا من الوقت ، تاركاً القليل جداً من الوقت للحديث مع الزوجة . وهناك عامل آخر – في البلدان التي لا تقوم بمراقبة الإنترنت – وهو إمكانية مشاهدة صور إباحية بسهولة ، والدخول على مواقع الدردشة التي تدور حول الجنس على الإنترنت .

وصايا لتجنب المشاكل الصحية لاستخدام الإنترنت :

- حدد وقتاً معيناً يومياً للجلوس على الإنترنت لا يتجاوز 3 ساعات .
- حدد الهدف من التعامل مع الشبكة ، وضع مخططاً مسبقاً لما سيتم عمله .
- فكر في كيفية الوصول للهدف بأقصر الطرق وفي أقل وقت ممكن .
- لا تكترث بالأمور الجانبية أو المغريات وركّز على الهدف .
- تجنب الجلوس على الإنترنت للترفيه لساعات طويلة .
- قدّم الأولويات الاجتماعية و لا تهمل مشاكل الحياة اليومية .
- ينصح بأخذ فترة راحة كل 20 دقيقة و ذلك بالنظر إلى أبعد نقطة فى الغرفة لمدة نصف دقيقة أو من خلال النافذة ، أو غمض العين بين فترة و أخرى لتجنب جفاف العين
- لا تعمل لأكثر من 3 ساعات متواصلة لتجنب مشاكل العين .
- قم ببرنامج رياضي يومي خارج المنزل
- راقب استخدام الأطفال للإنترنت ووجههم لما يفيدهم .

الهاتف الجوال

يقدر عدد مستخدمي الهاتف الجوال على مستوى العالم بحوالي 2.5 مليار شخص، و من بينهم حوالي 500 مليون طفل ومراهق في سن النمو. ويبدو أن هناك علاقة وثيقة للتدخين بالهواتف الجوالة، فلم يتحول الجوال عند الشباب إلى "عادة" جديدة تشبه المخدرات فحسب، وإنما أصبح مساعداً على التدخين !!.

ما هو الهاتف الجوال؟

الجوال جهاز مذياع ذو اتجاهين (مرسل ومستقبل) يعمل بطاقة متدنية. ويقوم الجوال بتحويل صوت المستخدم والكتابة النصية إلى موجات راديو. وعندما يقوم المستخدم بإجراء اتصال فإن هذه الموجات ترسل من الجوال إلى أقرب قاعدة (برج) اتصالات. ومن هناك يقوم البرج بتوجيهها لشبكة الهاتف الرئيسية، والتي تقوم بدورها بتحويلها لأقرب قاعدة (برج) في منطقة الشخص المستلم للاتصال.

وما زال الجدل في الأوساط العلمية والطبية العالمية مستمرا حول أثر الإشعاعات الصادرة عن الجوال (الخليوي) على صحة وسلامة مستخدميها .

وينبع القلق من الجوال من كونه يبث عند استخدامه قدرا بسيطا من طاقة أو إشعاع الترددات اللاسلكية – التي يمكن وفقا لما تقوله إدارة الأغذية والعقاقير الأميركية – أن تسبب أضرارا بيولوجية. لكن التأثير الناتج عن هذه الإشعاعات مازال قيد البحث .

وقد تجددت المخاوف حول مدى سلامة الجوال أيضا بعدما أشارت دراسة جديدة إلى أن الأمواج اللاسلكية الصادرة عن تلك الأجهزة قد تسبب ظهور الأورام السرطانية.

فقد أكدت الدراسة التي نشرت في مجلة J Clin Oncol في نوفمبر 2009 أن هناك ارتباطا وثيقاً بين استخدام الجوال والإصابة بالسرطان .وكان هؤلاء الباحثون قد أجروا تحليلا لكل الدراسات المنشورة حتى عام 2009 والتي بلغ عددها 465 دراسة علمية . و أظهرت النتائج أن استعمال الجوال لأكثر من عشر سنين ترافق بزيادة في حدوث السرطان بنسبة 18 %.



استعمال الجوال لأكثر من عشر سنين يترافق بزيادة في حدوث السرطان بنسبة 18 % .

وفي دراسة حديثة أخرى نشرت في مجلة .Surg Neurol في شهر سبتمبر 2009 حول علاقة سرطان العصب السمعي Acoustic Neuroma أن الذين استخدموا الجوال لأكثر من عشر سنين زادت عندهم نسبة حدوث هذا السرطان بمعدل الضعفين ونصف الضعف.

وأكدت دراسة نشرت في مجلة Ann Agric Environ Med أن الذين استخدموا الجوال لسنتين فقط قد انخفض عندهم عدد النطاف بنسبة ملحوظة وزادت عندهم نسبة النطاف غير الطبيعية .

وحذرت الدراسة من عدم وضع الجوال في الجيب سواء في السترة (الجاكيت) او السروال (البنطلون) ، وكذلك الحزام أو في غلاف به معدن لأن ذلك يزيد من نسبة امتصاص الموجات الكهرومغناطيسية.

واكدت على استخدام الرسائل بدلاً من المكالمات قدر الإمكان، وعلى عدم استخدام الجوال في الأماكن المغلقة مثل المصعد أو داخل السيارة، حيث تنطلق من الجوال آنذاك موجات أقوى لكي تتم عملية الاتصال. ويتم امتصاص جزء كبير منها من خلال جسم الإنسان وخلاياه.

ورغم أن الأدلة التي تظهر من يوم لآخر حول آثار الجوال على الأدمغة متضاربة وغير واضحة ،إلا أن الآثار الصحية لاستخدام الهواتف المحمولة من الإشكاليات التى لم تحسم بعد.

ورغم تعدد الدراسات إلا أن الحكم النهائي مازال قيد المداولة. وهذه الأمور لا تغيب عن المختصين والعلماء إذ إن النتائج تعتمد بشكل كبير على المنهجية المستخدمة في التجربة العلمية، وعلى ضوء نتائجها تبنى التوصيات النهائية للبحث ، والتي تجد من يؤيدها تماما وتجد أيضاً من يعارضها !!.

ولم تنته الحيرة التي زرعها في نفوسنا العلماء والباحثون ، هل استخدام الجوال يضر أو لا يضر؟

وستظل الإجابة محيرة على هذا السؤال حتى تظهر نتائجه في المستقبل من الأيام، والتي نتمنى أن تكون بين ردهات المخابر وليس واقعاً نراه في أشخاص لا ذنب لهم في ذلك!!.

- **نصائح صحية لاستخدام الهاتف الجوال :**

1. تجنب الإتصال الطويل لأنه يزيد نسبة التعرض للإشعاع.
2. تجنب الإتصال إذا كانت الشبكة ضعيفة، لأن الجوال يعمل حينها بأقصى استطاعة كي يتواصل مع الشبكة مما يزيد من نسبة الإشعاع .
3. تجنب الاتصالات الطويلة في السيارة وعند السفر ، لأن الجوال يرفع الاستطاعة لمحاولة ايجاد شبكة مجاورة.
4. حاول التكلم بمكرفون الجوال بدلاً من وضعه على الأذن.
5. لا تلصق الجوال بالأذن كي تبعد مسافة الإشعاع.
6. لا تحمل الجوال في الأماكن الحساسة من الجسم.

7. لا تضع الجوال في مكان قريب منك أثناء النوم، واجعله على بعد 2 إلى 3 أمتار عن سريرك.
8. إذا كنت في مكان يتواجد فيه خط هاتف عادي فلا تستخدم الجوال.

القواعد الأرضية للجوالات (أبراج الجوالات):

دارت في الآونة الأخيرة تساؤلات كثيرة عن تأثير الإشعاعات الصادرة عن أبراج الجوالات على صحة السكان القاطنين في الأماكن المحيطة بالبرج.

وتطلق أبراج الجوالات إشعاعات كهرومغناطيسية مستمرة ،وهذه الإشعاعات أقوى من الإشعاعات التي يطلقها جهاز الجوال.

ما هي قاعدة (برج) الجوال ؟

تستخدم هذه القواعد موجات الراديو لتوصل الجوال بالشبكة الهاتفية ، حتى يتمكن المستخدم من إرسال واستقبال المكالمات والرسائل القصيرة وغيرها. وبدون تلك القواعد لن يتمكن الجوال من العمل .

وتغطي كل قاعدة (برج) منطقة جغرافية محددة تسمى "الخلية". ويقوم الجوال بالاتصال بالقاعدة (البرج) الذي يقدم له أقوى إشارة (عادة هو البرج الأقرب). وعندما يبتعد الإنسان عن القاعدة (البرج) فإن الإشارة تصبح ضعيفة ،فيقوم الجوال تلقائيا بتعديل قوة استقباله للإشارات كي يحافظ على المستوى الأدنى من التواصل مع القاعدة (البرج). وعند خروج المستخدم من نطاق ما فإنه تلقائيا يتصل بقاعدة النطاق الجديد الذي يتواجد به .

ولهذا يجب توفير عدد أكبر من القواعد (الأبراج) لتوفير تغطية مستمرة في مناطق شاسعة، ولتوفير خدمة الاتصال اللاسلكي لعدد أكبر من المستخدمين.

أين تكمن خطورة قواعد هواتف الجوال (الأبراج)؟

تكمن خطورة هذه القواعد في أشعة الراديو المنبعثة منها وقدرتها .ولقد تم وضع معايير دولية من قبل International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection، مبنية على أبحاث علمية في هذا المجال، تحدد فيها قدرات الأشعة التي لا تشكل ضررا للإنسان ،والتي يجب الالتزام بها في كافة القواعد (الأبراج) الخاصة بالجوال.

و اتضح من الدراسات أن السكان القاطنين في الأماكن القريبة من أبراج الجوالات كانوا أكثر عرضة للإصابة بالصداع،و الإعياء والقلق والإنزعاج في النوم .

وأوصت هذه الدراسات بأنه لا بد من مراقبة كمية الإشعاعات الصادرة من هذه المحطات، للتأكد من عدم تجاوزها الحد المسموح به، حيث إن الإشعاعات الصادرة في تزايد مستمر مع زيادة عدد المستخدمين مما قد

يزيد من الشكاوى العصبيةو السلوكية بين السكان القاطنين حول هذه المحطات . وينبغي إجراء المزيد من الدراسات العلمية على هذا الموضوع.

الفصل الحادي عشر

صحة البيئة

لقد صدق من قال:" إن الإنسان بدأ حياته على الأرض وهو يحاول أن يحمي نفسه من غوائل الطبيعية ، وانتهى به الأمر بعد آلاف السنين وهو يحاول أن يحمي الطبيعة من نفسه"!!.

والتلوث البيئي أحد أكثر المشاكل خطورة على البشرية، وعلى أشكال الحياة الأخرى التي تدب حاليًا على كوكبنا. وأصبحت خطرا يهدد الجنس البشرى بالزوال ،بل يهدد حياة كل الكائنات الحية والنباتات .

وقد برزت هذه المشكلة نتيجة للتقدم التكنولوجي والصناعي للإنسان. فالإنسان هو السبب الرئيسي و الأساسي في إحداث عملية التلوث في البيئة وظهور جميع الملوثات بانواع مختلفة! .



ويشمل تلوث البيئة كلا من البر والبحر وطبقة الهواء التي فوقها وهو ما أشار إلية القران الكريم في قوله تعالى :

((ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس ليذيقهم بعض الذي عملوا لعلهم يرجعون)) سورة الروم 41

فأصبحت الكرة الأرضية اليوم مشغولة بهمومها ، فالدفء ألهب ظهرها ،وتغيرات المناخ تهدد جوّها ،والمبيدات الحشرية قد أفسدت أرضها .

ولقد حذر الله سبحانه في مواضع متعددة من كتابه الكريم من الفساد في الأرض.. والفساد البيئي جزء من هذا الفساد في الأرض بل هو أول ما يتبادر إلى الذهن في هذا المقام. فقد قال عز من قائل: "كلوا واشربوا من رزق الله ولا تعثوا في الأرض مفسدين" البقرة: 60

بل قد خصص الله بالذكر ذلك النوع من الفساد الذي يستأصل النبات والحيوان فقال: "ومن الناس من يعجبك قوله في الحياة الدنيا ويشهد الله على ما في قلبه وهو ألد الخصام .. وإذا تولى سعى في الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل ؛ والله لا يحب الفساد" البقرة: 205.

وقد حرص النبي (ص) على تشجيع الزراعة بما يزيد الثروة النباتية ويضيف إلى البيئة الصالحة فقال: " لا يغرس المسلم غرساً ولا يزرع زرعاً فيأكل منه إنسان ولا دابة ولا شيء إلا كانت له صدقة " رواه مسلم

ويشهد معظم الناس تلوث البيئة في صورة مكان مكشوف للنفايات، أو في صورة دخان أسود ينبعث من أحد المصانع!!.

وقد يكون التلوث غير منظور ومن غير رائحة أو طعم. ولكنه كفيل بإضعاف متعة الحياة عند الناس والكائنات الحية الأخرى. فالضجيج المنبعث من حركة المرور والآلات مثلاً يمكن اعتباره شكلاً من أشكال التلوث.

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

تعريف البيئة :

هو إجمالي الأشياء التي تحيط بنا وتؤثر على وجود الكائنات الحية على سطح الارض ،متضمنة الماء و الهواء والتربه والمعادن والمناخ والكائنات أنفسهم.

فالبيئة هي المجال المحيط بالكائنات الحية تؤثر فيه ويتأثر بها ،لذلك يجب تجنب حدوث أي خلل في هذه المنظومة البيئية لأن هذا الخلل ينعكس بشكل أو بآخر على الكائنات التي تحيا بها .

صحتنا من سلامة بيئتنا.

تعريف التلوث البيئي :

يختلف علماء البيئة و المناخ على تعريف دقيق و محدد للمفهوم العلمي للتلوث البيئي .

وربما كان أشمل تعريف هو :" إحداث تغير في البيئة التي تحيط بالكائنات الحية بفعل الإنسان وأنشطته اليومية، مما يؤدي إلى ظهور بعض الموارد التي لا تتلاءم مع المكان الذي يعيش فيه الكائن الحي و يؤدي إلى اختلاله".



فالتلوث البيئي هو:

- أي **تغير** كمي أو نوعي **يطرأ** على تركيب عناصر النظام البيئي ،
- و يؤدي لإحداث **خلل** فيه،
- و يعمل على **إضافة** عنصر غير موجود في النظام البيئي ،
- أو **يزيد أو يقلل** وجود أحد العناصر.

مستويات التلوث:

أ – التلوث غير الخطير :- وهو التلوث المتجول الذي يستطيع الإنسان أن يتعايش معه دون أن يتعرض للضرر أو المخاطر ،كما انه لا يخلّ بالتوازن البيئي بين عناصر هذا التوازن.

ب- التلوث الخطر :- وهو التلوث الذي تظهر له آثار سلبية تؤثر على الإنسان وعلى البيئة التي يعيش فيها .ويرتبط بالنشاط الصناعي بكافة أشكاله. وخطورته تكمن في ضرورة اتخاذ الإجراءات الوقائية السريعة التي تحمي الإنسان من هذا التلوث .

ج- التلوث المدمر :- وهو التلوث الذي يحدث فيه انهيار للبيئة والإنسان معاً ،ويقضي على كافة أشكال التوازن البيئي. وهو متصل بالتطورالتكنولوجي الذي يظن الإنسان أنه يبدع فيه يوماً بعد يوم .ويحتاج إصلاح هذا الخطأ لسنوات طويلة ونفقات باهظة .

أنواع التلوث البيئي:

- تلوث الماء.
- تلوث الهواء.
- تلوث التربة
- التلوث الغذائي.
- التلوث بالنفايات.
- التلوث البصري.
- التلوث السمعي.

1.التلوث المائي Water pollution

يحدث تلوث الماء نتيجة لإلقاء الإنسان للمخلفات في المياه ،فمن أكثر المصادر التي تتسبب في تلويث مياه المجارى المائية هي مخلفات المصانع السائلة الناتجة من الصناعات المختلفة .



ويعتبر النفط الملوث الأساسي للبيئة البحرية نتيجة لعمليات التنقيب واستخراج النفط والغاز الطبيعي في المناطق البحرية أو المحاذية لها، كما أن حوادث ناقلات النفط العملاقة قد تؤدي إلى تلوث الغلاف المائي.

و يشتمل تلوث المياه على :

1. تلوث المياه العذبة.

2.تلوث البيئة البحرية.

1.تلوث المياه العذبة وأثره على صحة الإنسان:

المياه العذبة هي المياه التي يتعامل معها الإنسان بشكل مباشر ،لأنه يشربها ويستخدمها في طعامه الذي يتناوله.

وقد عانت مصادر المياه العذبة من تدهوركبير في الآونة الأخيرة لعدم توجيه قدر وافر من الاهتمام بها. ويمكن حصر العوامل التي تتسبب في حدوث مثل هذه الظاهرة:

1- استخدام خزانات المياه في حالة عدم وصول المياه للأدوار العليا والتي لا يتم تنظفيها بصفة دورية.وهو أمر يعد في غاية الخطورة.

2- قصور خدمات الصرف الصحي والتخلص من مخلفاته.

3- التخلص من مخلفات الصناعة بدون معالجتها، وإن عولجت فيتم ذلك بشكل جزئي.

أما بالنسبة للمياه الجوفية، ففي بعض المناطق نجد تسرب بعض المعادن إليها من الحديد والمنجنيز إلى جانب المبيدات الحشرية المستخدمة في الأراضي الزراعية.

ومن أهم انعكاسات تلوث المياه العذبة على صحة الإنسان، أنه يدمر صحة الإنسان من خلال إصابته بالأمراض المعوية ومنها:

1- الكوليرا.

2- التيفود.

3- الدوسنتاريا بكافة أنواعها.

4- الالتهاب الكبدي الوبائي.

5- الملاريا.

6- البلهارسيا.

ولا يخفى أن تلويث موارد المياه بالبراز وما يشتمل عليه من جراثيم، عامل أساسي في نقل الأمراض، بصورة مباشرة من خلال الماء الملوث، أو غير مباشرة من خلال تلوث الخضراوات والثمرات التي تسقى بهذا الماء.

وهذا النهي عن تلويث الموارد والطرق ، جزء من توجيهات الإسلام للحفاظ على صحة البيئة. ويقابل ذلك أمر إيجابي بتنظيفها. فقد قال (ص) :" إماطة [أي إزالة] الأذى عن الطريق صدقة " رواه أبو داود.



ولا يقتصر ضرره على الإنسان، وإنما يمتد ليشمل الحياة فى مياه الأنهار والبحيرات، حيث أن الأسمدة ومخلفات الزراعة فى مياه الصرف تساعد على نمو الطحالب وغيرها ، كما أنها تساعد على تكاثر الحشرات مثل البعوض والقواقع التي تسبب مرض البلهارسيا على سبيل المثال.

.تلوث البيئة البحرية:

ويحدث ذلك إما بسبب النفط الناتج عن حوادث السفن أو الناقلات أو نتيجة للصرف الصحي والصناعي.

الإسراف في استهلاك المياه وخطورته:

الماء شريان الحياة وسر من أسرار وجودها، جعله الله حياة ومعاشاً، وبه تستمر الحياة على وجه الأرض.

ولأنه نعمة عظيمة من نعم الله التي لا تعد ولا تحصى على بني الإنسان، فقد أولاه ديننا الإسلامي الحنيف اهتماماً خاصاً ونبّه إلى أهميته (وجعلنا من الماء كل شيء حي) سورة الأنبياء 30

وحثّنا على عدم الإسراف أو التبذير في استخدامه. ومع ذلك فإننا مازلنا نسرف في أنفس وأغلى الموارد التي منحها الله لنا رغم التحذيرات المستمرة من خطورة التعامل الجائر مع هذا المورد النفيس .

نقول ذلك في ظل الاستهلاك غير الرشيد للمياه في المملكة العربية السعودية ، والذي ظهرت آثاره السلبية خلال السنوات الأخيرة ، حيث زاد معدل استهلاك المياه بالمملكة عن المتوسط العالمي ،وأصبحنا مستهلكين شرهين للمياه مع أننا في أمسّ الحاجة إلى هذه المياه المهدرة لافتقارنا إلى المخزون المائي الكافي .

ولا شك أن ترشيد استهلاك المياه يعكس الإلتزام بالمبادئ السامية لديننا الإسلامي الحنيف ،التي تنبهنا دوماً إلى عدم الإسراف، كما أن الترشيد يعد مؤشراً على المواطنة الصالحة، ورمزاً للتحضر، وإسهاماً حقيقياً في حماية البيئة.

ويكفي أن نعلم أن الدول التي تمتلك عدداً وفيراً من الأنهار والبحيرات العذبة، ولا تعاني من شح الموارد المائية، تنتهج سياسة رشيدة في استهلاك المياه، لقناعتها بأن الماء مورد نفيس يجب المحافظة عليه من الهدر.

وقد أصبح موضوع المياه يستحوذ على اهتمام الساسة والخبراء ،في ظل ارتفاع حرارة الأرض وتصحرها ،وجفاف كثير من ينابيع الأنهار ومصادر المياه .وربما يصبح موضوع المياه مرشحاً لإشعال الحروب في المستقبل!! .

وقد دعا الإسلام إلى الاعتدال في استخدم الماء ،ومن ذلك استخدامه للوضوء ،فالنبيُّ صلى الله عليه وسلم نهى عن الإسراف في الماء ولو كان استعمالُه في عبادة فضلاً عن غيرها، فعَن عبد الله بن عمرو ((أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مَرَّ بِسَعْدٍ وهو يتوضأ فقال: ما هذا السرف ؟ فقال: أفي الوضوء إسراف؟! قال: نعم ، وإن كنتَ على نهرٍ جارٍ)) [1]

لا تسرف وإن كنتَ على نهرٍ جارٍ

مظاهر الإسراف في الماء :

- الإسراف في الحمامات ودورات المياه العامة .
- الإسراف في غسيل أواني المطبخ.
- ترك الأطفال يسرفون ويعبثون في مياه الاستحمام.
- الري غير المرشّد للحدائق والملاعب .
- غسيل السيارات بخرطوم المياه
- الإهمال في إصلاح التسريبات :
  - تسريبات صنابير المياه وأدوات السباكة المختلفة
  - تسريبات خزانات المياة الأرضية.
  - وعدم إبلاغ الجهات الرسمية عن التسريبات.
- عدم وعي العمالة الوافدة بأهمية المياة (الخدم ، منسقي الحدائق ،...الخ)
- طرق الري القديمة .



2.التلوث الهوائي: Air pollution



ويحدث التلوث الهوائي عندما تتواجد جزيئات في الهواء وبكميات كبيرة، عضوية أو غير عضوية ،
وتشكل ضررا على العناصر البيئية.
ويحدث تلوث الهواء بوجود الأتربة والعواصف والأعاصير ، أو نتيجة الفعل البشري عن طريق الإشعاعات والوسائل التكنولوجية المؤثرة على الطبيعة، أو عوادم السيارات وغيرها من المصادر الصناعية الملوثة للهواء.

[1] رواه ابن ماجة ، وحسنه الألباني

ويعتبر أكثر أشكال التلوث انتشاراً لسهولة انتقاله وانتشاره من منطقة إلى أخرى ،خلال فترة زمنية وجيزة. ويؤثر هذا النوع من التلوث على الإنسان والحيوان والنبات تأثيراً مباشراً، ويخلّف آثاراً بيئية وصحية واقتصادية واضحة على صحة الإنسان والحيوان .

كما أن زيادة تركيز بعض الغازات مثل ثاني أكسيد الكربون يؤدي إلى انحباس حراري يزيد من حرارة الكرة الأرضية، وما يتبع ذلك من تغيرات طبيعية ومناخية قد تكون لها عواقب خطيرة على الكون.

وعلى مدار التاريخ وتعاقب العصور لم يسلم الهواء من التلوث بدخول مواد غريبة عليه كالغازات والأبخرة التي كانت تتصاعد من فوهات البراكين ، أو تنتج عن احتراق الغابات ، وكالأتربة وغيرها ، إلا أن ذلك لم يكن بالكمّ الذي لا تحمد عقباه ، بل كان في وسع الانسان أن يتفاداه أويتحمله.



لكن المشكلة برزت مع انتشار الثورة الصناعية في العالم ، ثم مع الزيادة الكبيرة في عدد السكان ، وازدياد عدد وسائل المواصلات وتطورها ، واعتمادها على المركبات الناتجة من تقطير البترول كوقود .

ولعل السيارات هي أسوأ أسباب تلوث الهواء ،بالرغم من كونها ضرورة من ضروريات الحياة الحديثة ، فهي تنفث كميات كبيرة من الغازات التي تلوث الجو ، كغاز أول أكسيد الكربون السام ، وثاني أكسيد الكبريت وغيرها.

ويمكننا تصنيف ملوثات الهواء إلى قسمين :

1- **القسم الأول** :

مصادر طبيعية ليس للإنسان دخل فيها مثل الأتربة وغيرها من العوامل الأخرى .

2- **القسم الثاني** :مصادر صناعية أي أنها من صنع الإنسان وهو المتسبب الأول فيها ، فاختراعه لوسائل التكنولوجيا التي تؤدي إلى انبعاث غازات وجسيمات دقيقة تنتشر فى الهواء من حولنا وتضر ببيئتنا الطبيعية الساحرة . والمدن الصناعية الكبرى فى جميع أنحاء العالم هي من أكثر المناطق تعرضاً لظاهرة التلوث ، بالإضافة إلى الدول النامية التي لا تتوافر لها الإمكانيات للحد من تلوث البيئة.

ومن أكثر العناصر انتشارا والتي تسبب تلوث الهواء :-

- **الجسيمات الدقيقة** :-وهي الأتربة الناعمة العالقة فى الهواء والتي تأتي من المناطق الصحراوية . أو تلك الملوثات الناتجة من حرق الوقود ومخلفات الصناعة ، بالإضافة إلى وسائل النقل .

- **ثاني أكسيد الكربون** :- المصدر الرئيسي لهذا الغاز الضار هي الصناعة.
- **أكاسيد النيتروجين** :- تنتج من حرق الوقود .
- **الكلوروفلوروكربون**
- **الأوزون** :- ويأتي نتيجة تفاعل أكاسيد النيتروجين مع الهيدروكربون في وجود أشعة الشمس وهو أحد مكونات الضباب الدخاني (Smog) .
- **أول أكسيد الكربون** :-يوجد بتركيزات عالية وخاصة مع استعمال الغاز فى المنازل .
- **دخان السجائر** :- وهو أقرب الأمثلة والأكثر شيوعاً فى إحداث التلوث داخل البيئة الصغيرة للإنسان (المنزل – المكتب) .

و الدخان المنبعث من التبغ أو السجائر يقتل حوالي 4 مليون شخصا سنويا ،ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى 10مليون شخصا سنويا فى العقود الأربعة القادمة إذا استمر وجود مثل هذه الظاهرة .

الاحتباس الحراري .... خطر يهدد الوجود البشري:



كثر الحديث مؤخراً عن ظاهرة الاحتباس الحراري وعقدت من أجلها المؤتمرات .ويمكن تعريف ظاهرة الاحتباس الحراري Global Warming على أنها الزيادة التدريجية في درجة حرارة أدنى طبقات الغلاف الجوي المحيط بالأرض؛ كنتيجة لزيادة انبعاث غازات البيوت الزجاجية الخضراء greenhouse gases ،وغيرها من الأسباب .

الاحتباس الحراري يؤثر على الصحة البشرية

وقد تؤدي ظاهرة الاحتباس الحراري إلى:

- ازدياد حالات الربو والحساسية بسبب ازدياد معدلات التلوث في الهواء وازدياد حبوب اللقاح المسببة للحساسية في الجو.
- انخفاض نوعية مياه الشرب في بعض المناطق، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الأمراض التي ينشرها البعوض الذي يعيش في المياه الراكدة مثل الملاريا والحمى الصفراء و الكوليرا وغيرها.

- انتشار الأوبئة (بسبب الفيروسات والطفيليات والفطريات) بين الحيوانات (وخاصة الطيور والحيوانات الأليفة) والنباتات البرية والبحرية (كالمحار والمرجان) وزيادة مخاطر انتقالها إلى البشر .
- تحرك الأمراض المستوطنة في أماكن دافئة، كحمى الضنك والملاريا، نحو الشمال واتساع رقعة تفشيها جراء ارتفاع درجات الحرارة. كما ستفتك موجات الحر الشديد بالمزيد من البشر في المزيد من مناطق العالم .

3.تلوث التربة

إن التربة التي تعتبر مصدراً للخير والثمار، من أكثر العناصر التي يسيء الإنسان استخدامها فى هذه البيئة. فهو قاسٍ عليها، لا يدرك مدى أهميتها رغم أنها مصدر الغذاء الأساسي له ولعائلته. وتتلوث التربة نتيجة استعمال الأسمدة والمبيدات وإلقاء الفضلات الصناعية، وينعكس ذلك على الكائنات الحية في التربة وخصوبتها، مما ينعكس أثره على النبات والحيوان و الإنسان. ومن أهم النتائج المترتبة على تلوث التربة التلوث الغذائي.

4.التلوث الغذائي

كان للتطور المذهل فى صناعة الأغذية خلال الخمسين عاما الماضية أكبر الأثر فى تلوث الطعام كيميائيا عن طريق استخدام الأسمدة الصناعية ،والمبيدات الحشرية، وعدم معالجة مخلفات المصانع ،وانشاء الطرق السريعة بالقرب من الحقول الزراعية.

وتعتبر المعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ من أخطر المواد الملوثة للتربة الزراعية ومياه الشرب ومياه الري ،وبالتالى المحاصيل الزراعية.

والتلوث الغذائي عبارة عن احتواء المواد الغذائية على الجراثيم أو المواد الكيمائية أو المشعّة المسببة للأمراض التي تؤدّي إلى حدوث التسمّم الغذائي.

والتلوث الغذائي قد يكون ناتجاً عن تحلل الغذاء بسبب البكتيريا والفطريات، أو طول فترة التخزين ،أو التعرّض للإشعاع الطبيعي أو غير ذلك من العوامل التي قد لا يكون الإنسان سبباً مباشراً فيها.

وقد ينجم عن تصرّفات الإنسان– بقصد أو بدون قصد – مثل التلوث الكيماوي للأغذية وغيره.

ومن القواعد الصحية في الإسلام حفظ الطعام والشراب من التلوث، فالإسلام يأمر بتغطية الطعام حماية له من التلوث ، كما في الحديث الذي رواه ابن ماجة عن جابر:" غطوا الإناء ".

كما نهى النبي (ص) عن تلويث الغذاء والماء بمفرغات البدن التي تحمل الجراثيم وتنقل العدوى، فيقول : " لا يبولن أحدكم في الماء الراكد "، كما نهى رسول الله (ص) أن يبول الرجل في مستحمة " رواه الترمذي.

5.التلوث بالنفايات

و يشمل التلوث بالنفايات على القمامة والنفايات الإشعاعية.

القمامة:

والمقصود بها هنا القمامة ومخلفات النشاط الإنسان في حياته اليومية. و تتزايد نسبتها فى البلدان النامية وخاصة فى ظل التضخم السكاني. وسنعقد مقارنة بسيطة بين مكونات القمامة ونسبتها فى بعض الدول.

الدولة	المكونات					
	ورق	مواد عضوية	رماد	معادن	زجاج	مواد أخرى
أمريكا	42	22.5	10.5	8	6	11.5
فرنسا	296	24	2.5	4.2	3.5	14
السويد	55	12	-	6	15	12
مصر	10	55	10	5	5	15



وقد تؤدي هذه النفايات، مع غياب الوعي الصحي ،إلى جانب ضعفُ نظُم جمعها والتخلص منها ،إلى الأضرار الجسيمة الآتية :

- انتشار الروائح الكريهة .
- تشكل بيئة خصبة لظهور الحشرات مثل الذباب والبعوض والفئران .
- تكاثر الميكروبات التي تسبب الإصابة بـ :الإسهال أوالكوليرا أو الدوسنتريا الأميبية وغيرها .

النفايات الإشعاعية:

ما زال النقاش يدور حول كيفية التخلص من النفايات الإشعاعية.

ولا تقتصر النفايات الإشعاعية على العسكريين فقط وأسلحتهم المدمرة، ولكنها تمتد أيضاً للمدنيين حيث تصدر نفايات إشعاعية عن توليد الكهرباء وغيرها.

ويسيء المدنيون إلى البيئة من خلال التعامل مع هذه النفايات عن طريق "الدفن" ، وينظرون إليه على أنه الخيار الوحيد أمامهم للتخلص منها.

ولايقتصر حجم الكارثة على دفن هذه النفايات، فهي ستمتد إلى البيئة المحيطة بها، وخاصة الأطعمة التي يتم زراعتها في هذه الأراضي الملوثة ،والتي ستؤثر على حياة الإنسان على فترات طويلة .

6.التلوث الضوضائي (Noise pollution)



ويشمل ضوضاء الطريق ، و ضوضاء الطائرات، والضوضاء الصناعية .فقد زادت شدة الضوضاء في عالمنا المعاصر بشكل كبير ،ولم تعد مقتصرة على المدائن الكبرى والمناطق الصناعية ،وإنما وصلت إلى الأرياف .كما لم تسلم البيوت من الضوضاء بعد أن سخّر الإنسان كل وسائل التقنية الحديثة لرفاهيته من الراديو والتلفاز وأدوات التنظيف وغيرها .

ولقد غزت الضوضاء المآوي القليلة الباقية للصمت في العالم بل ربما لن يجد الإنسان مكاناً يلجأ إليه، إذا ما أراد الهروب إلى بقعة هادئة !!.

7.التلوث الضوئي (Light pollution)

ويشمل الإفراط في الإضاءة والأنوار المتلألئة الساطعة.

8.التلوث البصري

وهو تشويه لأي منظر تقع عليه عين الإنسان ،ويشعر بعدم الارتياح النفسي له.

ويوصف أيضاً بانعدام التذوق الفني لكل شيء يحيط بنا ، ومثاله اللوحات الإعلانية على طرق السيارات ، ومنظر أماكن تخزين النفايات المفتوحة وغيرها.

التلوث البيئي والأطفال :

يعتبر التلوث البيئي –وفق تقارير منظمة الصحة العالمية – **السبب الرئيس لثلث وفيات الأطفال** دون سن الخامسة والبالغ عددها تسعة ملايين حالة على مستوى العالم سنوياً.

وتضمنت أسباب الوفاة تلوث المياه ودخان التبغ والمبيدات الحشرية والتسمم بالزئبق والرصاص والإشعاعات والتغيرات المناخية.

ويقف **الالتهاب الرئوي** في مقدمة الأمراض التي تفتك بحياة الأطفال. ويرجع نصف الوفيات الناجمة عنها سنوياً إلى الدخان الناجم عن حرق الوقود الصلب داخل المباني، والتدخين السلبي !.

واحتل **الإسهال –** الذي يفتك بحياة 1.5 مليون طفل دون الخامسة سنوياً – المركز الثاني في أسباب وفيات الأطفال.

وتعزى 88% من حالات الوفاة بسبب الإسهال إلى تلوث المياه وعدم النظافة الشخصية. وهذا ما يؤكد إمكانية الوقاية من الإسهال عن طريق معالجة مياه الشرب وتخزينها بطريقة آمنة، وغسل الأيدي، و الاقتصار على الرضاعة الطبيعية للأطفال الرُضع.

و يؤثر التسمم بكافة أشكاله على أعمار الأطفال و قدراتهم العقلية والبدنية ،فالتسمم بالرصاص (الموجود في البنزين ومواد الطلاء وغيرها) يلحق أضراراً بأكثر من ثلث الأطفال في بعض المناطق النامية، كما يعرقل نمو دماغ الطفل.

ويهدد التسمّم الحاد بالمبيدات الحشرية حياة الأطفال، و يحدث التعرّض له جرّاء استخدام تلك المواد في الحدائق والمنازل والمدارس وغيرها .

وسائل معالجة التلوث

أ- **تلوث الهواء:**

- التقليل من الغازات والجسيمات الصادرة من مداخن المصانع كمخلفات كيميائية، بإيجاد طرق إنتاج محكمة الغلق.
- البحث عن مصدر بديل للطاقة لا يستخدم فيه وقود حاوٍ لكميات كبيرة من الرصاص أو الكبريت، وربما يعتبر الغاز الطبيعي أقل مصادر الطاقة الحرارية تلوثاً.
- الكشف الدوري على السيارات المستخدمة واستبعاد التالف منها.
- الاستمرار في برنامج التشجير الواسع النطاق حول المدن الكبرى.
- الاتفاق مع الدول المصنعة للسيارات بحيث يوضع جهاز يقلل من هذه العوادم، وذلك قبل الشروع في استيراد السيارات.

ب- **تلوث الماء:**

- عدم إلقاء مياه المجاري الصحية في المسطحات البحرية قبل معالجتها
- معالجة مياه الصرف الصحي بانشاء محطات حديثة لتخليصها من التلوث وتصفيتها لاعادة استخدامها في الزراعة
- مراقبة تلوث ماء البحر بصورة منتظمة، وخاصة القريبة بمصبات التفريغ من المصانع.

ج .تلوث التربة:

- التوسع في زراعة الأشجار.
- الترشيد في استخدام المبيدات الزراعية .
- عدم إلقاء المخلفات والنفايات بكل صورها .
- العناية بالتربة وسلامةالمياه .

د. تلوث النفايات

- معالجة القمامة مثل الفضلات وفوائض المواد عديمة الفائدة ، بإنشاء مواقع نظامية للطمر الصحي .
- إنشاء مصانع كيميائية لتصنيع المخلفات والمواد الثقيلة ، باعتبارها مواد اولية لصناعة الاسمدة الكيمياوية ومواد البلاستك والمعادن الاخرى

الفصل الثاني عشر

أنت و العقاقير

أخطاء شائعة يقع بها بعض المرضى

كثيرة هي الأخطاء التي يقع فيها المرضى والتي قد تؤدي إلى نتائج عكسية ضارة بل ربما تصل إلى الوفاة !!.

ومن هذه الأخطاء :

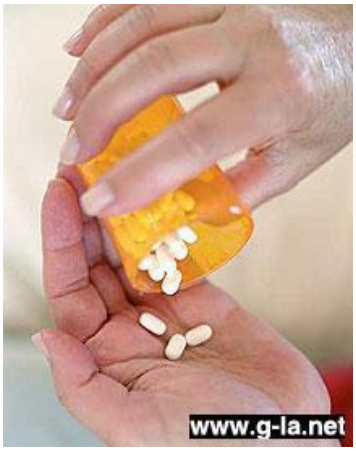
1- تناول دواء شخص آخر بدون استشارة الطبيب أو الصيدلاني بحجة أنه يشتكي من نفس الأعراض !!.

2- عدم ذكر الأدوية أو التاريخ المرضي السابق للطبيب عند الذهاب في حالة إسعافية .

3- التخزين الخاطئ للأدوية إما في الثلاجة ، أو تحت حرارة الشمس المرتفعة أو تعريضها للضوء ، خصوصاً الأدوية الحساسة للضوء ، أو خلط أكثر من دواء في وعاء واحد .

4- عدم سؤال الطبيب عن الدواء الموصوف ، وعن الوقت المناسب لتناوله،وعن أعراض الجانبية الشائعة ،وعن إمكانية تضارب العلاج مع علاجات أخرى .

5- عدم الإلتزام بأوقات تناول الأدوية حسب نصائح الطبيب .



6- قطع مدة العلاج ، أو تقليص الفترات بين الجرعات دون إستشارة طبية

7- تناول الأدوية بطريقة خاطئة كاستحدام مرهم الجلد في العين مثلاً .

8- استخدام أدوية الكبار للصغار وأدوية الصغار للكبار بدون تعديل الجرعة و بدون استشارة الطبيب .

9- سوء استخدام المضادات الحيوية بدون دواعي طبية ،ومضاعفة الجرعة بدون استشارة الطبيب .

10- وجود الأدوية في متناول الأطفال .

11- ترك كبار السن يتناولون الأدوية بمفردهم ،مما يعرضهم للخطأ في الجرعات ، بسبب سوء الرؤية أو ضعف الذاكرة أو نتيجة تدهور حالتهم المرضية .

12- احتفاظ الكثير من الناس بكميات كبيرة ومتنوعة من الدواء بعد انتهاء مدة صلاحيتها، واستخدامها بعد ذلك التاريخ دون استشارة طبية .

13- استعمال الأدوية التي على شكل سائل بعد مضي شهر من فتح زجاجة الدواء .

14- تناول الأدوية في الظلام مما يؤدي إلى الخطأ في الجرعة ونوعية الدواء .

15- تناول الدواء بعد سقوطه على الأرض .

16- تناول الأدوية مع الأعشاب بدون استشارة الطبيب .

17- عدم الحرص في تناول العلاجات اللازمة أثناء السفر، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية نتيجة نقص الدواء أو التوقف عنه .

وصايا هامة :

مهما كان سنّك أو ظروفك الطبيّة، عليك اتباع قواعد أساسية عند تعاطي العقاقير:

1. أخبر الطبيب بأي أدوية غير موصوفة تتعاطاها ، بما في ذلك المسهلات والاسبرين و أدوية السعال أو الزكام وغيرها ، فقد تكون مؤذية إن امتزجت مع أدوية أخرى قد يصفها الطبيب .
2. إقرأ التعليمات بإمعان ، فكل من يتجاوز الجرعة المحددة يواجه خطر مضاعفاتها.
3. لا تتوقف عن تعاطي الدواء الموصوف لمجرد أن الأعراض بدأت تتحسن!!.
4. احتفظ بسجل للعقاقير إن كنت تتعاطى عدة أدوية يومياً.



5. أخبر الطبيب بالآثار الجانبية التي أصابتك .
6. احفظ الأدوية في مكان جاف بعيد عن ضوء الشمس المباشر. وثمة ما يجب الإحتفاظ به في البراد (الثلاجة). ولا تضع حزانة الأدوية في الحمام !!، فهو مكان غير ملائم لحفظ الأدوية بسبب ما تتعرض له من تغيرات في الحرارة والرطوبة.
7. تخلّص من العقاقير التي انتهت مدتها ، فبعضها يصبح سامّاً.
8. أبق الادوية بعيدة عن متناول الاطفال.

9.أبق الأدويه في عبواتها الأصلية ، فعبوّات الادوية الموصوفة مصممة لحماية العقار من الضوء والرطوبة

10. لاتتناول الدواء في الظلمة

المضادات الحيوية



منذ اكتشاف المضادات الحيوية فى أواسط القرن الماضى تزايد استعمالها بصورة مطردة فاقت كل التصورات!. و تفاقمت مشكلة سوء استخدام المضادات الحيوية و قلة فاعليتها مع الوقت ،وذلك بسبب ظهور سلالات من الجراثيم مقاومة لتلك المضادات . وهذا ما ينذر بظهور أوبئة تسببها جراثيم يصعب علاجها ،وتؤرق الأطباء و الباحثين.

ما هى المضادات الحيوية؟

المضادات الحيوية هى إحدى المجموعات الدوائية التى تستخدم للقضاء على الجراثيم ، وتعمل إما بقتل تلك الجراثيم مباشرة، أو بايقاف نموها ،كي يتغلب عليها الجهاز المناعي في الجسم.

وتنشأ معظم الأمراض المعدية عن نوعين من الميكروبات: الجراثيم أوالفيروسات.



والمضاد الحيوى يعالج الإلتهاب الجرثومي، لكنه لا يعالج المرض الفيروسي .فالزكام و الانفلونزا سببها عدوى فيروسية ،وبالتالي فإن المضاد الحيوي لن يفيد فى علاجها.

والمضاد الحيوى ،عندما يستخدم بالأسلوب الأمثل ، يمكن أن ينقذ حياة المريض، و لكنه أيضا قد يضر المريض إذا استخدم بطريقة غير سليمة!. ويقرر الطبيب متى تأخذ المضاد الحيوي لمعالجة الإلتهاب، ومتى يترك تلك المهمة لجهازك المناعي ليقوم بدوره.

والبعض يظن أن ليس هناك ضرر من استخدام المضاد الحيوي في أي وقت فهو إن لم ينفع لن يضر!!

والحقيقة أن استخدامك للمضاد الحيوى من غير حاجة اليه يجعل بعض الجراثيم مقاومة للمضاد الحيوى فتصبح اشد شراسة و اكثر صعوبة فى التخلص منها، و تبقى فى جسدك ،و قد تتسبب في عدوى شديدة يصعب علاجها بالمضادات الحيوية المعتادة.

فالجراثيم كائنات حية لها القدرة على التكيف و الدفاع عن نفسها ضد المضادات الحيوية بطرق مختلفة، خاصة إذا ما تم استخدام المضاد الحيوي عشوائيا أو بجرعة أو مدة غير كافية، و بالتالي تظهر سلالات من الجراثيم تعنّد على العلاج ببعض أو كل المضادات الحيوية المتوفرة!!.

التاثيرات الجانبية للمضادات الحيوية

- الجهاز الهضمى: آلام بسيطة بالمعدة – غثيان – قئ – اسهال.
- القضاء على البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي إضافة إلى البكتيريا الضارة ،مما يؤدى لظهور بعض الميكروبات الانتهازية مثل فطريات الكانديدا بالفم وغيرها.
- حساسية عند بعض الناس لبعض المضادات الحيوية
- بعض الاعراض الجانبية على الكلى و الكبد .

كيف يمكن التغلب على مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية؟

- وصف المضاد الحيوي المناسب لمدة مناسبة و بجرعة مناسبة.
- تجنب وصف المضاد الحيوي لحالات العدوى الفيروسية مثل الانفلونزا و نزلات البرد العادية



- عدم صرف المضاد الحيوي بدون وصفة طبية
- الالتزام باتمام استعمال الدواء كما وصف الطبيب (بنفس الجرعة و الاوقات و المدة المحددة)
- مراجعة الطبيب عند حدوث أي أعراض جانبية، و عدم ايقاف استخدام العلاج إلا بمشورة الطبيب.
- البعض يتوقف عن تناول المضاد الحيوي بمجرد أن يتحسن !!

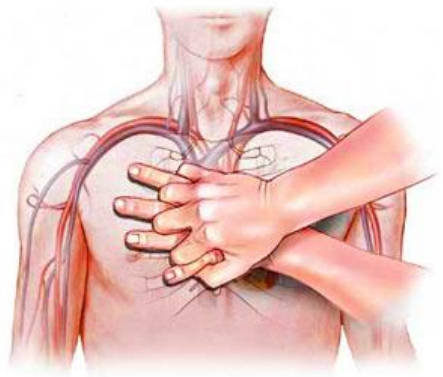
عندما يصف لك الطبيب مضاد حيوى:

- تناوله تماما كما اخبرك الطبيب . و اكمل دورة العلاج حتى و لو شعرت بتحسن خلالها ،لانك لو اوقفت العلاج سريعا , ربما عادت الميكروبات للنمو و سببت لك العدوى من جديد
- لا تخزن اى كميات متبقية من المضاد الحيوى للاستخدام عندما تمرض مرة اخرى

الفصل الثالث عشر
الطوارئ والإسعافات الأولية

هناك العديد من الحوادث التي قد تحدث في المنزل أو مكان العمل، وتشكل خطراً على المصاب. وقد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة إذا لم تعالج معالجة حكيمة . و يمكن تجنب هذه الأخطار بمعرفة الإسعافات الأولية قبل نقل المصاب إلى المستشفى إن احتاج الأمر لا سمح الله.

ونؤكد في البداية على ضرورة الحصول على دورة في "الإنعاش القلب الرئوي الأساسي" .



وإذا كان الشخص مستعداً لمساعدة الآخرين، فلا شك أنه قادر على مساعدة نفسه في حالات الإصابة أو المرض المفاجئ. وحتى إذا كانت حالته سيئة بحيث لا يستطيع العناية بنفسه ، فإنه يستطيع إرشاد الآخرين إلى الإجراءات الواجب اتخاذها حياله.

وبوصفك مسعفاً أولياً فقد تواجه مواقف إسعافية متنوعة، ولهذا ينبغي أن تكون قراراتك وتصرفاتك منسجمة مع الظروف المسببة للحادث أو المرض المفاجئ، مراعياً فيها عدد الأفراد المصابين، والبيئة المحيطة، ومدى توفر المساعدة الطبية، والضمادات واللوازم الإسعافية. وهنا يجب أنْ تطبق ما تعلمته على الموقف الإسعافي الذي تواجهه.

وقد يكون التدخل ضرورياً لإنقاذ الحياة. وفي أحيان أخرى قد لا تكون هناك حاجة للإستعجال، حيث توجه الجهود للوقاية من تفاقم الإصابة، والحصول على المساعدة ،وطمأنة المصاب .

وتبدأ عملية الإسعافات الأولية بإجراء يعد بحد ذاته عاملاً مطمئناً ، ألا وهو ترتيب عملية الإسعافات الأولية.

- بادر إلى إنقاذ المصاب فوراً (فمثلاً أبعد المصاب عن الماء أو عن الحريق أو الغرفة التي تحتوي على أول أكسيد الكربون أو الدخان أو الأبخرة السامة أو أي مواد ضارة أخرى
- تأكد من فتح المجرى الهوائي للمصاب مع القيام بالتنفس الصناعي من الفم إلى الفم أو من الفم إلى الأنف في حالة الضرورة.

- اعمل على السيطرة على النزيف إن وجد.
- قدم الإسعافات الأولية لحالات التسمم أو ابتلاع أي مادة كيمائية ضارة.

● *وعند الانتهاء من اتخاذ الخطوات الإسعافية لضمان سلامة المصاب فإنه يلزم القيام بالخطوات التالية:*

- لا تحرك المصاب ما لم يكن ذلك لأسباب تمس سلامة المصاب وحياته. ابق المصاب في وضع يناسب حالته وإصابته ولا تدعه يقف أو يمشي.
- اعمل على وقاية المصاب من أي إزعاجات لا داعي لها ،وإذا تعرض المصاب للبرد أو الرطوبة، فيجب عليك وضع البطانيات أو الملابس الإضافية فوقه وتحته.

- أرخ ملابس المصاب الضيقة ولكن لا تسحب حزام المصاب في حالة إصابات العمود الفقري.
- حاول التزام الحيطة والحرص لمدى فتحك أو خلعك لملابس المصاب في سبيل الكشف عن أجزاء الجسم لأغراض الفحص. لا تحاول الكشف عن المصاب بدون وضع الأغطية الواقية عليه.
- لاحظ المظهر العام للمصاب بما في ذلك لون الجلد

- تأكد من مدى وعي المصاب، وهل هو فاقد الوعي وهل يرد على الأسئلة
- – إذا كان المصاب فاقد الوعي ، تأكد من عدم إصابة رأسه وحاول التأكد من عدم تعرضه للشلل في أحد جانبي جسمه أو رأسه
- –عند الشك بوجود حالة تسمم، ابحث عن مصدر السم قرب المصاب مثل أقراص منومة أو زجاجات أدوية أو كيماويات منزلية أو مبيدات حشرية أو أغذية فاسدة.

الجروح والسحجات :

تتوقف عادة الجروح أو الخدوش البسيطة عن النزف تلقائيا وبدون تدخُّل. وإذا ما تواصل النزف اضغط على الجرح برفق بضماد أو بقماشة نظيفة.

ويشفى الجرح تلقائيا في غضون بضعة أيام ، ولكن يطلب العون الطبي في الظروف التالية :

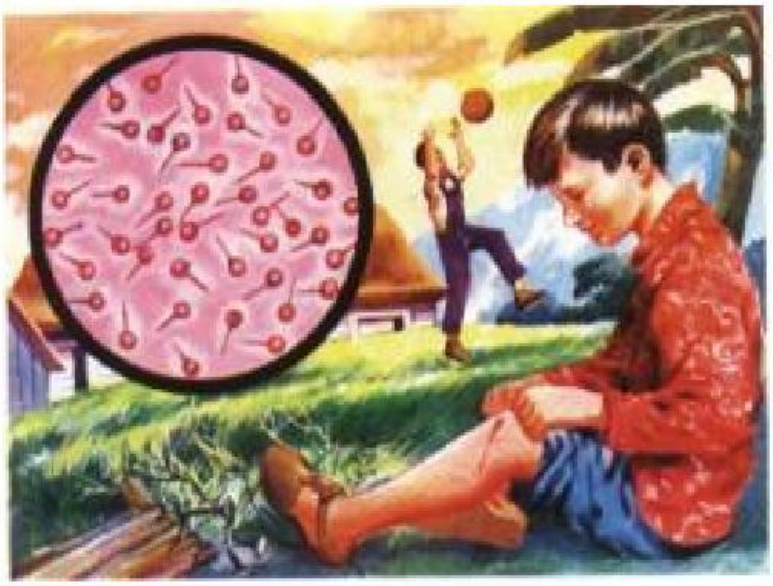
- إذا لم يتوقف النزف .
- عند وجود جسم أجنبي في الجرح .

- إذا كان الجرح في خطر من العدوى " بسبب عضة إنسان أو حيوان أو الوخز بجسم ملوث "
- إذا أبدى جرح قديم علامات العدوى .

العلاج :

1. اغسل يديك بشكل شامل ، وارتد قفازات " وحيدة الاستعمال " إن توفرت .
2. إذا كان الجرح ملوثا ، عليك بتنظيفه وذلك بغمره تحت تيار من الماء الجاري بلطف(فالماء هو أفضل المنظفات) ، أو استعمل مسحة خالية من الكحول . وحافظ على جفاف الجرح باستعمال قطعة من الشاش وتغطيته بشاش معقم .
3. ارفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب إن أمكن ، وتجنب التماس مع الجرح مباشرة ، واسند الطرف المصاب بيد واحدة .
4. نظِّف المنطقة المحيطة به بقماشة مبلولة بالماء والصابون، ولكن أبعِد الصابون عن الجرح ، فقد يهيج الجرح.
5. إذا بقيت بعض جزيئات الأوساخ لا تزلها بنفسك بل إلجأ إلى العون الطبي.
6. . وعند وجود خطر معين للعدوى ، انصح المصاب بزيارة الطبيب .
7. لا بد من التحقق من مصدر الجرح، فالجروح أو الشقوق العميقة أو عضة الحيوانات يمكن أن تسبب الإصابة بالكزاز ، فلا بد في هذه الحالة من تجديد تطعيم الكزاز إن كان قد مضى على اللقاح أكثر من 10 سنوات.ولا يحتاج الأطفال دون الـ 10 سنوات لهذا اللقاح.
8. غطِّ الجرح مع العلم بأن تعريض الجرح للهواء يسرّع في عملية الشفاء ، إلا أن الضمادات تعمل على إبقاء الجرح نظيفاً، وتعزله عن البكتريا الضارة ، مع مراعاة تغييرها يومياً.

الكزاز :



هو عدوى خطيرة ، تنجم عن جرثومة الكزاز التي تعيش في التربة ، فإذا دخلت جراثيم الكزاز الجرح ، يمكن أن تتكاثر في النسج المتضررة والمتوذمة . وقد تطلق مادة سامة " ذيفانا " ينتشر عبر الجهاز العصبي، مما يؤدي إلى تشنج عضلي وشلل . ويمكن الوقاية من هذا المرض بالتطعيم حيث يعطى الناس عادة تطعيما ضد الكزاز خلال الطفولة ، لكن قد يحتاج هذا التطعيم إلى التكرار بعد البلوغ .

- اسأل دائما عن التطعيم ضد الكزاز .
- اطلب النصيحة الطبية في الحالات التالية :
  - المصاب غير مطعم ضد الكزاز ،
  - المصاب غير متأكد من توقيت الحقن المأخوذة أو عددها ،
  - أو إذا مضى أكثر من 10 سنوات على آخر حقنة ضد الكزاز .

الجروح العميقة:

- لا تستعمل ضاغطاً لوقف النزف إلا بعد إخفاق الضغط المباشر والرفع، لأن هذه الضواغط تمنع وصول الدم إلى الطرف المصاب وربما يسبب ذلك عطباً دائماً.

النزف الشديد :

عندما يكون النزف شديدا ، يمكن أن يكون مؤثرا ومخيفا ، وقد تحدث الصدمة ، ويمكن أن يفقد المصاب وعيه . وإذا لم يسيطر على النزف ، فقد يتوقف القلب .

وعند معالجة النزف الشديد ، تحقق أولا من وجود جسم أجنبي داخل الجرح ، ولذلك انتبه إلى عدم الضغط على هذا الجسم .

وفي حالة عدم وجود جسم داخل الجرح :

1. ارتد قفازات (وحيدة الاستعمال) إن توفرت ، وانزع الثياب أو مزقها عند الضرورة لكشف الجرح .

2. طبّق ضغطا مباشرا على الجرح بأصابعك أو راحة يدك . ويفضل أن يكون ذلك على ضماد معقم ، " لكن لا تهدر أي وقت بالبحث عن ضماد "، ويمكن أن تطلب من المصاب تطبيق ضغط مباشر بنفسه.
3. ارفع واسند الطرف المصاب فوق مستوى قلب الشخص الجريح للتقليل من النزف ، وتعامل مع الطرف بلطف عند الاشتباه بوجود كسر .
4. ساعد المصاب على الاستلقاء على بطانية- إن توفرت – وذلك لوقايته من البرد . وعند الاشتباه بإمكان حدوث الصدمة ، ارفع واسند الساقين بحيث تكونان فوق مستوى القلب .
5. ثبت الضماد برباط محكم بما يكفي للحفاظ على الضغط على الجرح ، لكن من دون أن يعوق الجريان .



6. إذا حدث المزيد من النزف ، طبق ضمادا ثانيا على الضماد الأول ، فإذا تسرب الدم عبر هذا الضماد . انزع الضمادين ، وطبق ضمادا جديدا ، وتأكد من أن الضغط مطبق بدقة على موضع النزف .
7. اسند الجزء المصاب بوضعية الرفع من خلال وشاح أو رباط .
8. اتصل بالإسعاف ، وسجل وراقب العلامات الحيوية – مستوى الاستجابة والنبض والتنفس – وراقب علامات الصدمة ، وتحرّ الضمادات لكشف تسرب الدم منها.

الإجراءات في حالات الطوارئ :

1. قيم الموقف : هل هناك أية مخاطرعليك أو على المصاب ؟ عندئذ :
   - احرص على سلامتك أولا . وإذا أمكن أزل الخطر عن المريض وإذا لم تستطع أبعد المريض عن الخطر

لا

2. قيم المصاب : هل يبدو المريض واعيا ؟ عندئذ :
   - قيم الحالات الأخرى وعالجها إذا لزم الأمر .
   - اطلب المساعدة إذا لزم الأمر .

لا

3. قيم استجابة المريض: هل يستجيب المريض لأوامرك الصوتية أو للمس اللطيف ؟ عندئذ
   - قيم الحالات الأخرى ، وعالجها إذا لزم الأمر .
   - اطلب المساعدة إذا لزم الأمر .

لا

4. افتح مجرى الهواء وتأكد من التنفس . افتح ونظف مجرى الهواء وتأكد من التنفس ، هل المريض يتنفس ؟ عندئذ
   - ضع المريض في وضعية الإفاقة .

لا

هل أنت بمفردك ؟ عندئذ
- هل المريض فاقد الوعي بسبب إصابة أو غرق أو شرق ، وهل المريض طفل أو رضيع ، إن كان نعم فتوجه إلى الخطوة الخامسة وابدأ بخطوات الإنعاش لمدة دقيقة واحدة قبل أن تطلب الخدمات الإسعافية .

5. إذا لم يكن يتنفس أعط المريض نفسا إنقاذيا

6. قيم الدورة الدموية : قيم آثارها فترة لا تزيد عن عشر ثوان ، هل هناك أية علامات للدورة الدموية ؟ عندئذ :
   - استمر في إعطاء التنفس الإنقاذي .
   - أعد تقييم علامات الدورة الدموية كل عشرة أنفاس إنقاذية للبالغ وكل عشرين تنفسا إنقاذيا للطفل " حوالي الدقيقة "

لا

7. ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي : للبالغين : أنجز بالتعاقب 15 ضغطة صدر ، مع نفسين إنقاذيين ، وكرر حسب الحاجة . أما للأطفال : فأنجز 5 ضغطات صدرية مع نفس إنقاذي واحد

استمر في تنفيذ الإنعاش القلبي الرئوي ، حتى تقوم المساعدة الطبية المتخصصة بعلاج المصاب أو حتى يعود التنفس للمريض أو يتحرك أو حتى تنهك تماما ولا تتمكن من الاستمرار .

نزف الأنف " "



أكثر ما يحدث النزف من الأنف عندما تتمزق الأوعية الدموية الدقيقة داخل المنخرين ، سواء بسبب ضربة على الأنف أو نتيجة للعطاس أو تنظيف الأنف . وقد يحدث الرعاف بسبب ارتفاع ضغط الدم . و يكون الرعاف خطيرا إذا فقد الشخص الكثير من الدم .وقد يبدو الدم رقيقا ومائيا إذا كان النزف تاليا لإصابة الرأس ، وهذه العلامة خطيرة للغاية لأنها قد تدل على كسر الجمجمة وتسرب السائل من محيط الدماغ .

1. اطلب من المصاب الجلوس ، وانصحه بإمالة رأسه إلى الأمام للسماح للدم بالخروج من المنخرين
2. اطلب من المصاب أن يتنفس من فمه " وهذا يعطي تأثيرا مهدئا أيضا " ،وأن يغلق الجزء اللين من الأنف ، وطمئنه وساعده عند الضرورة .
3. اطلب من المصاب أن يحافظ على قرص الأنف ، وانصحه بعدم الكلام أو البلع أو السعال أو البصاق أو التنشق ، لأن ذلك يمكن أن ينزع الجلطات المتكونة في الأنف ، وأعطه خرقة نظيفة أو منديلا لمسح قطرات الدم .
4. بعد 10 دقائق ، اطلب من المصاب تحرير الضغط ، فإذا لم يتوقف النزف ، اطلب منه أن يضغط من جديد 10 دقائق أخرى .
5. بعد توقف النزف ، نظّف أنف المصاب بماء دافئ ، وهو منحن إلى الأمام .
6. انصح المصاب بالراحة التامة بضع ساعات ، مع تجنب الإجهاد أو النفخ في الأنف ، لأن ذلك قد يزيل أية جلطات متكونة .

لا تدع قمة الرأس مائلة إلى الخلف ، فقد ينزح الدم نحو الحلق ويحرض القيء .

إن توقف النزف ثم عاد، اطلب من المصاب أن يضغط من جديد .

أما إذا كان الرعاف شديدا ، أو استمر أكثر من 30 دقيقة ، احمل المصاب إلى المستشفى بوضعية المعالجة .

:

التدابير الوقائية :

- لا تضع أي كريمات أو مراهم على الحرق .
- لا تلمس أي حرق أو تفتح أية فقاعات .
- لاتزل أي شيء ملتصق بالحرق
- إذا كان الحرق في الوجه لا تقم بتغطيته ، واستمر في تبريده بالماء حتى تصل المساعدة
- إذا نتج الحرق عن مادة كيميائية ، عليك بتبريد الحرق عشرين دقيقة على الأقل .

التصرف :

برّد الحرق – أزل أي عائق – غط الحرق – اصطحب المصاب أو أرسله للمشفى



1. برّد الحرق : اجعل المصاب مسترخيا ، واسكب سائلا باردا على الحرق لفترة لا تقل عن 10 دقائق ، وانتبه لعلامات استنشاق الدخان كصعوبة التنفس .
2. عليك بإزالة أي عائق : ضع على يديك قفازات إن توفرت ، وقم بعناية بإزالة أية ملابس أو مجوهرات من المنطقة المحروقة قبل أن تتورم ، وعليك ألا تنزع أي ملابس التصقت بالحرق .
3. غطّ الحرق والمنطقة المحيطة بضمادات معقمة أو نظيفة أو حقيبة بلاستيكية .
4. اصطحب المصاب أو أرسله إلى المستشفى وراقب العلامات الحيوية للمصاب – الوعي والنبض والتنفس – .

الإسعافات الأولية لحالات التسمم المختلفة:

أولاً: الإسعافات الأولية لتناول جرعة زائدة من الأدوية الطبية أو أكل طعام فاسد:

- لا تنتظر أعراضاً.
- اتصل بالإسعاف واستمر في ملاحظة المصاب.

مراقبة الأطفال جيدا ودائما يقيهم من الحوادث المنزلية.

ثانيا: الإسعافات للتسمم بالغازات السامة:

- لا تنتظر الأعراض وانقُل المصاب فوراً إلى الهواء الطلق، بعيداً عن مصدر الغاز السام ،وحاول إيقاف مصدر الغاز.
- أعط الأوكسجين إن وُجد واطلب الإسعاف.
- لاحظ تنفس ونبض المصاب وتدخل بإنعاش القلب والتنفس إن لزم الأمر.
- يجب عرض المصاب على أي جهة طبية حتى ولو تحسنت الحالة ،حيث أن التخلص من السموم المستنشقة يتم ببطء.

تعليمات هامة:

- لا تعط أبداً ماءً مالحاً لإحداث قيء صناعي.
- لا تحفظ أي مواد كيميائية في علب أو زجاجات تُستعمل لأشياء أخرى مثل زجاجة مياة معدنية وعلب اللبن أو معلبات المواد الغذائية.
- كن على استعداد بالمعلومات الآتية: (نوع المادة وكميتها وزمن تناولها أو استنشاقها أو تعاطيها).

الشرق عند البالغين :

كيفية التشخيص :

- الانسداد الجزئي :
  - صعوبة التكلم والتنفس .
  - السعال والإجهاد .
- الانسداد الكلي :
  - عدم القدرة على التكلم أو التنفس أو السعال .
  - فقدان الوعي .

التدابير الوقاية :

- إذا فقد المصاب وعيه ابدأ بالتنفس الإنقاذي وضغطات الصدر .
- لا تقم بالمسح بالإصبع داخل الفم .

التصرف :

عليك بتوجيه خمس ضربات ظهرية وافحص الفم .

عليك بعمل خمس ضغطات بطنية وافحص الفم .

كرر التسلسل السابق ثلاث مرات ثم اطلب الإسعاف .

كرر التسلسل حتى تصل المساعدة

1. أعط خمس ضربات ظهرية :

- شجع المصاب على السعال ليحاول إخراج الانسداد .
- إذا بدأ المصاب بالشرق أحنه للأمام .
- طبّق خمس ضربات ظهرية بين لوحي الكتف بيد واحدة ثم افحص الفم .
- إذا استمر الشرق انتقل إلى الخطوة الثانية .

2. امسك بالمصاب من الخلف :



- قف خلف المصاب .
- ضع كلتا الذراعين حوله وإحدى القبضتين بين سرته ونهاية عظمة صدره .

3. طبق خمس ضغطات بطنية :

- امسك قبضتك بيدك الأخرى وشد بقوة للداخل وللأعلى بحد أقصى خمس مرات .
- إذا لم يتم إزالة الانسداد حتى الآن أعد الكشف على الفم للبحث عن أي أجسام غريبة وأزلها إذا أمكن .

4. كرر التسلسل بالكامل :

- كرر الخطوات من 1 – 3 حتى يتم إزالة الانسداد . إذا لم يتم فتح مجرى الهواء بعد ثلاث محاولات ، اطلب الإسعاف .
- كرر التسلسل السابق حتى تصل سيارة الإسعاف أو حتى يتم إزالة الانسداد أو حتى يفقد المصاب وعيه .



الشرق (الغصة) لدى الرضع والأطفال:

- اقلب المصاب بحيث يكون الرأس في وضع اسفل الصدر
- أعطِ 5 ضربات على الظهر ثم عدّل وضع الطفل واسند رأسه بإحدى يديك.
- ضع إصبعين أو ثلاثة على الصدر بين الثديين وأعط أربع ضغطات قوية.
- افتح الفم لرؤية أي جسم غريب وأَزِل ما تراه.
- حاول عمل التنفس الصناعي للمريض.
- أعد الخطوات حتى تتمكن من فتح منفذ الهواء ، أو اتصل للمساعدة ،أو قم بنقل المصاب إلى أقرب مستشفى.

الغرق :

يحدث الموت بالغرق عندما لا يستطيع الهواء أن يصل إلى الرئتين بسبب دخول مقدار صغير من الماء إليهما عادة ، كما يمكن أن ينجم عن تشنج الحنجرة أيضا .

عندما ُ ينقذ الغريق ، فقد يتدفق الماء من الفم ، ويكون هذا الماء خارجاً من المعدة . وينبغي أن يترك ليخرج بشكل عادي دون محاولة الضغط على المعدة لإخراجه ، لأن الغريق قد يتقيأ ثم يستنشق الماء .

وينبغي أن يتلقى الغريق رعاية طبية مستمرة ، حتى وإن بدا وقد استردّ وعيه ، فكل مقدار من الماء يدخل إلى الرئتين يؤدي إلى تهييجهما . وقد يحدث تورم في المسالك الهوائية بعد عدة ساعات ، وُتعرف هذه الحالة بالغرق الثانوي . كما قد يحتاج الغريق إلى المعالجة من نقص الحرارة .

- لا تُغرق نفسك أيضاً عند محاولتك إنقاذ الغريق . فإذا كنت لا تجيد السباحة فاحذر من أن تقذف نفسك في الماء!!.
- اطلب المساعدة من الآخرين.
- إرمِ طوق النجاة أو أي حبل أو عصا ليمسك بها الغريق.
- عندما يتم إخراج الغريق ، انتبه لوجود أي إصابات في الرأس أو العنق أو الأطراف.
- أَزِل جميع ملابس المصاب، وضعْه في مكان دافئ، وغطِّه ببطانية أو فوطة جافة.
- نظِّف فم المصاب وأنفه من أي مواد عالقة.
- اجعل رأسه أدنى مستوى من جسمه للتقليل من خطر استنشاق الماء .



- اجعل الغريق على ظهره ، ثم افتح مجرى الهواء وتحقق من التنفس ، وجهز نفسك لإعطاء التنفس الإنقاذي وتمسيد الصدر عند الضرورة .
- أما إذا كان الغريق يتنفس ، فضعه بوضعية الإفاقة .
- عالج الغريق من نقص الحرارة ، ولذلك انزع ثيابه إن أمكن وغطّه ببطانيات جافة ، فإذا استعاد كامل وعيه ، أعطه ماء دافئا .
- اتصل بالإسعاف حتى وإن بدا الغريق وقد شفي تماما .

الإسعافات الأولية في حالة الحريق:

- تجنب من أن تصبح أنت الضحية رقم اثنين !! ، فالوفيات نتيجة التسمم بالغاز أكثر من الوفيات نتيجة الحروق نفسها.
- أبعد المصاب عن مصدر الحريق.
- امنع حالة المصاب من التدهور
- أطفئ النار المشتعلة بملابس وجسم الشخص المصاب، وأفضل الطرق لذلك هو استعمال المسحوق الجاف لإطفاء الحرائق في الحال، وإذا لم يكن هذا المسحوق متوفراً فيمكن إطفاء النار بإلقاء المصاب على الأرض ثم لفّه في أي شيء مثل بطانية ، أو إلقاء كميات كبيرة من الماء إذا كان ذلك ممكناً.

حرصا على سلامة أطفالكم أبعدوا الكبريت والولاعات عن متناول الأطفال، فالوقاية والسلامة مسؤولية الجميع.

الحروق البسيطة دون وجود فقاعات:



- اغسل مكان الحرق بماءٍ باردٍ.
- قم بتغطية الحرق بقطعة قماش طرية ومبللة بماءٍ باردٍ حتى يزول الألم وتكفي عادة مدة 15 دقيقة.
- يجب عدم وضع الثلج على الحروق.

الحروق المترافقة بفقاعات:

- اغسل مكان الحرق بماءٍ باردٍ.
- تجنّب العبث بالفقاعات.
- انقل المصاب لأقرب مستشفى.
- لا تغطِّ الحرق في الوجه أو اليدين أو القدمين أو الأعضاء التناسلية، حيث يجب أن يتم مشاهدتها من قبل الطبيب في أقرب وقت.

الحروق الكبيرة أو العميقة:

- اتصل بالإسعاف مباشرة .
- ريثما يحضر الإسعاف قم بإزالة كافة الألبسة من على جسم المصاب.
- لا تقم بوضع أية أدوية أو مواد منزلية على الحرق، ويمكن تغطية المصاب ببطانية حتى يتم إسعافه.

الصدمة الكهربائية:

- قبل أي شي يجب فصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي.
- استخدم خشبة جافة أو غصن شجرة لإبعاد السلك ، أو اعقد بعض ثيابك حول المصاب واجذبه بعيداً عن السلك.
- إذا أمسكت بثيابه أو حذائه ،فربما تعرض نفسك للخطر لأن جسده قد يكون ناقلا للكهرباء!.
- تأكد من أن أي شيء تستعمله هو جاف وغير ناقل للكهرباء وأنك تقف على أرض جافة.
- إذا أحسست نبض المصاب وكان متوقفاً فستضطر إلى إنعاشه بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم، وربما تستدعي الضرورة اللجوء إلى الإنعاش القلبي – الرئوي، وهذا يستوجب تدريباً خاصاً.
- انقل المصاب إلى أقرب مستشفى.

كسور العظام:

كيفية التشخيص :

- التورم والتشوه والكدمات في موقع الإصابة .
- ألم مصحوب بصعوبة تحرك الجزء المصاب .
- يمكن أن يكون هناك انحناء أوالتواء أو جرح مع ظهور نهاية العظم المكسورة

التدابير الوقائية :

- لاتحاول وضع لفافة على الإصابة إذا كانت المساعدة وشيكة .
- لاتحاول تحريك الطرف المصاب دون ضرورة .
- لا تسمح لمصاب بكسر أن يأكل أو يشرب أو يدخن

التصرف :

ثبت وأسند الجزء المصاب ، ثم احم الإصابة دون لفها ، ثم اصطحب المصاب أو أرسله إلى المستشفى

1. ثبّت الجزء المكسور واسنده : ساعد المصاب واسند الجزء المتأثر في أفضل وضع مريح له .



2. احم الإصابة بوضع حشوة حول الإصابة مستخدما مناشف أو وسائد ، واسند الكسر في موضعه .
3. إذا كان هناك جرح مفتوح غطّ الجرح بضمادة كبيرة معقمة أو نظيفة غير رقيقة مع لفافة .
4. لا يُحرّك المصاب بإصابات العمود الفقري ،وإذا لزم الأمر يتم ذلك بمساعدة 3 أو 4 أشخاص لديهم معرفة في كيفية التعامل مع مثل تلك الحالات.
5. في حالة إصابات المفاصل لا يتم وضع العضو المصاب في خط مستقيم.
6. لا تحاول إعادة العظم المكسور إلى وضعه الطبيعي.
7. تُستخدم الكمادات الباردة للحد من النزيف الداخلي والكدمة والآلام، وتوضع لمدة 20 دقيقة أخرى إذا لزم الأمر.
8. عدم إحكام الجبيرة على الجزء المصاب والتأكد من عدم ضغطها على تدفق الدم.
9. اصطحب المصاب أو أرسله إلى المستشفى، وراقب العلامات الحيوية .

يجب اللجوء إلى الطبيب في الحالات التالية:

- عند الاشتباه في وجود حالة كسر.
- إذا كان هناك نزيف حاد.
- إذا كانت الإصابة متعلقة بالرأس أو الرقبة أو الظهر.

عضة الأفعى :

عضة الأفعي ليست خطرة عادة ولكنها قد تكون مخيفة .ولهذا فإن طمأنة المصابُ تعدّ شيئا حيوياً، فهدوء المصاب وعدم حركته الكثيرة قد يبطئ انتشار السم في الجسم .

حاول وصف الأفعي للطبيب المعالج كي تساعد في العلاج ، وإذا كان ذلك آمنا ، ضع الأفعى في حاوية آمنة حتى لو كانت ميتة .

1. ساعد المريض على الاستلقاء وطمئنه وأخبره بألا يتحرك حتى تتصل بالإسعاف
2. اغسل موقع الجرح بلطف وجففه بضماد نظيف .
3. اضغط برفق على الطرف في موقع أعلى العضة مستخدما ضمادا لفافاً . واستخدم ضمادا مثلثاً لتثبيت المنطقة المصابة .

كيفية التشخيص :



- فتحات على الجلد
- ألم شديد ، احمرار ، تورم في منطقة العضة .
- غثيان وقيء
- اضطراب النظر .
- زيادة في اللعاب والعرق .
- صعوبة في التنفس مع إمكان توقف التنفس بصورة تامة في بعض الحالات الحرجة .

تحذير : لا تضع عاصبة ، ولا تجرح موقع العضة ولا تمص السم من الجرح . وإذا فقد المريض وعيه افتح مجرى الهواء وتفقد التنفس ، واستعدّ لإعطاء التنفس الإنقاذي وضغطات الصدر عند الضرورة .

معدات الإسعافات الأولية:

ينبغي على جميع أماكن العمل ومراكز الترفيه، والبيوت والسيارات، أن تحتوي على معدات الإسعافات الأولية . ويجب أن تكون تلك المعدات متطابقة مع المتطلبات القانونية ، وأن تكون واضحة الاستخدام وسهل الوصول إليها .



ويمكنك أن تقتني معدات الإسعافات الأولية وتحفظها في السيارة أو البيت في صندوق نظيف . ويجب حفظ أية معدات للإسعافات أولية في مكان جاف ، كما ينبغي تفقدها وتعويض الناقص منها بشكل دوري ، وبالتالي تكون الأدوات جاهزة للاستخدام دائما .

وتعد الصيدلية المنزلية من الأشياء الأساسية في كل منزل نظراً لأهميتها في الحالات الإسعافية، فاحتواء الصيدلية على المستلزمات الضرورية لإسعاف المصاب في الدقائق الأولى من إصابته يساعد- بإذن الله- على الشفاء السريع

- خزانة الإسعافات الأولية:

حقيبة الإسعافات الأولية متوفرة في الصيدليات بأنواع وأحجام مختلفة، فيجب انتقاؤها حسب الحاجة وذلك بعد استشارة الصيدلي، وغالباً ماتحتاج إلى إضافة مواد أخرى على الحقيبة الموجودة في السوق.

وإليك بعض المواد الرئيسة الواجب توفرها في خزينة الإسعافات اللازمة لإجراء معظم الإسعافات الأولية:

1- الضمادات والأربطة: هناك عدة أشكال من الضمادات والأربطة الطبية متوفرة في الأسواق للاستخدام المنزلي، ويعتمد استخدام كل منها على نوع الإصابة وموضعها والمواد الإسعافية المتوفرة، ويستحسن أن تكون معقمة لتمنع دخول الجراثيم.

وإليك بعض هذه الأنواع:

- ضمادات الشاش: هذه ضمادات من طبقات عديدة من الشاش الناعم وهي تساعد على التحكم في النزيف وتعمل على امتصاص الدم وإفرازات الجروح والوقاية من العدوى ومنع التلوث. ويفضل استخدام الضمادات الكبيرة حتى تغطي الجرح والمنطقة المحيطة به، وتثبت برباط أو شريط لاصق حتى لاتنزلق فوق المنطقة المجاورة.

- أربطة شريطية لاصقة: وهي مؤلفة من شاش قابل للامتصاص مثبتة في مكانها بظهر لاصق. ويستخدم هذا النوع من الأربطة للجروح الصغيرة بشرط أن يكون الجلد حول الجرح نظيفاً وجافاً قبل ربط الشريط. كما

يمكن استخدامه مع ضمادات الشاش لتغطية الجروح.

– رباطات ملفوفة: هذا النوع من الرباط يصنع من أحجام مختلفة ويستعمل للحفاظ على الضمادات في أماكنها ولوقف النزيف أو لتقويم التواء أو إسناد أورام.

– رباطات مثلثة: يمكن أن تستخدم كرباطات اعتيادية لضماد الجروح أو كمعلاق لتعليق يد مصابة بكسر إلى الرقبة ولوقاية الذراع والصدر ولربط ضمادات فوق الرأس واليد والقدم.

– شريط لاصق: يثبت الأربطة والضمادات الصغيرة.

– قطن طبي: يجب أن تحتوي خزانة الإسعاف على كمية كافية من القطن الطبي، لأنه في بعض الأحيان يحتاج المسعف إلى كمية كبيرة من القطن لاستخدامه كحشوة للجبيرة أو لرفع الدم المتراكم على الجرح أثر نزف شديد.

2– مناشف أو كمادات باردة: تستخدم لإسعاف الرضات الداخلية والتواء المفاصل ولتخفيف الألم ولمنع التورم.

3– قفازات طبية معقمة: تستعمل هذه القفازات عند القيام بتطهير الجروح، أو وقف النزيف والإفرازات العضوية الأخرى للوقاية من حدوث عدوى، وتستخدم مرة واحدة فقط.

4– مسحة طبية: عبارة عن كحول الأيزوبروابايل (70%) لتطهير الجروح.

5– مقص وملقط: يستخدم المقص لقطع الجلد الميت عند حدوث إصابة تستلزم ذلك، وقطع العصابات والضمادات. أما الملقط فهو ضروري لإزالة الأجسام الصغيرة والشظايا من الجسم. ويفضل شراء مقص من النوع الجيد الذي لايصدأ لأن شراءك لمقصات رديئة وقابلة للصدأ له أثر كبير في تلوث الجزء المصاب.

ويفضل غلي كل من المقص والملقط بالماء لمدة خمس دقائق قبل وبعد الاستعمال.

6– إبرة كبيرة ومشابك: الإبرة الكبيرة لإزالة الشوك وخلافه من الجسم، والمشابك لتثبيت الأربطة.

7– ميزان حرارة طبي: لقياس درجة الحرارة، ويفضل توفير نوعين: الأول لقياس درجة الحرارة عن طريق الفم ويستعمل للكبار، والآخر لقياس الحرارة عن طريق الشرج ويستعمل للصغار.

8– مصباح يدوي: يستخدم إذا كانت الإصابة في مكان مظلم.

9– قائمة بأرقام هواتف الطوارئ: تحتوي على أرقام تلفونات المستشفيات .

11– دليل الإسعافات الأولية: كتيب يحتوي على ملخص لكيفية عمل الإسعافات الأولية لأكثر الحوادث شيوعاً في المنزل، ويفضل قراءة الكتيب مبكراً، ومعروف أن هذا الدليل لايكفي لعمل الإسعافات الأولية على الوجه الصحيح، بل لابد من أخذ دورات في كيفية إجراء الإسعافات الأولية.

- خزانة الأدوية: وتحتوي على:

1- الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب بوصفة طبية.

2- أدوية تخفيف الألم وخفض درجة الحرارة.

3- المواد المستخدمة للجروح والحروق، ومن أمثلة ذلك:

- البيتادين: له فعالية قاتلة ضد الميكروبات ويحتوي على 4% أيودين، وهو محلول مطهر للجلد والجروح.
- فلامازين: كريم يستخدم في الحروق والجروح لمنع الالتهاب
- فيوسدين: مضاد حيوي قوي ضد الجراثيم، يستعمل لعلاج التهابات الجلد.

وهناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها في الصيدلية المنزلية:

- من الأفضل أن تكون كبيرة الحجم بحيث تتسع لإضافة أصناف جديدة.
- ترتب المواد التي بداخلها بطريقة يسهل العثور عليها دون الحاجة لتفريغ الحقيبة.
- حفظها قريبة من متناول الجميع وبعيدة عن الأطفال ومحكمة الغلق مع سهولة فتحها عند الحاجة.
- وضعها في مكان مناسب بعيداً عن الرطوبة والحرارة مثل الحمام والمطبخ.
- التأكد من تاريخ صلاحية الأدوية من فترة لأخرى، لأن بعض المواد تتحول إلى مواد سامة وخطيرة بعد انتهاء الصلاحية لذا يجب التخلص منها مباشرة.
- يجب التخلص فوراً من أي مادة في الصيدلية المنزلية لم يكتب عليها تاريخ الصلاحية أو غير معروفة أو تغير شيئاً من صفاتها كاللون أو الرائحة أو الشكل.
- يجب التنبه إلى أن مدة صلاحية معظم المضادات الحيوية التي تستخدم بعد إحلالها بالماء لاتتعدى أسبوعاً واحداً فقط في حالة حفظها في الثلاجة، وتاريخ الصلاحية المكتوب على العبوة من الخارج يقصد به المسحوق قبل الإذابة وليس بعدها.
- يجب عدم الاحتفاظ بقطرات العين والأنف والأذن لمدة تزيد عن الشهر بعد فتحها بصرف النظر عن مدة الصلاحية المكتوبة على العلبة.
- عدم وضع الأدوية في خزينة الإسعافات الأولية، بل توضع في مكان ذي درجة حرارة ملائمة حسب إرشادات الصيدلي.
- عادة ماتزود حقيبة الإسعاف بتعليمات وإرشادات مكتوبة داخل الحقيبة لتوضيح كيفية استعمال محتويتها، لذا يفضل قراءة هذه التعليمات قبل استعمالها.
- التأكد من كتابة اسم المادة وطريقة الاستعمال على العبوة بخط واضح.
- عدم وضع المواد السائلة المستخدمة في الإسعاف في علب المشروبات الفارغة، لتفادي الخطأ غير

المقصود، بل توضع في عبواتها الأصلية وتكون محكمة الإغلاق وغير قابلة للكسر.

– توعية كافة أفراد الأسرة بخطورة الأدوية والمواد الكيميائية الأخرى الموجودة في المنزل

المراجع :

1.د. محمد هيثم الخياط : فقه الصحة ، منظمة الصحة العالمية

2.موسوعة ديوك: موسوعة الطب الحديث، مكتبة جرير 2010

3. د. عصام عويضة: تخطيط الوجبات الغذائية، العبيكان، الرياض، 2009

4.الموسوعة العربية للغذاء والتغذية ،اكاديميا، بيروت لبنان

5.التغذية خلال مراحل الحياة: د. خالد المدني، دار المدني 2006

6.د. عبدالرحمن مصيقر: التثقيف الغذائي، دار القلم، الامارات العربية 2009

7. كيت شيهي: تمارين لاستعادة اللياقة البدنية، الدار العربية للعلوم، بيروت

8. د. صالح الأنصاري :صحتك في المشي 2004

9.د. حسان شمسي باشا : القشرة واالصلع والشيب ، مكتبة السوادي ، جدة

10..د. حسان شمسي باشا : السواك بين الطب والأدب

11.د.حسان شمسي باشا : وصايا طبيب ، دار البشير ،جدة

12.د.خالد الربيعان :مفاهيم يجب أن تصحح حول داء السكري 1429

13.موسوعة مايوكلينيك الصحية، الدار العربية للعلوم

14. د.حسان شمسي باشا :كيف تقي نفسك من أمراض القلب ،دار البشير ،جدة

15. د.محمد علي البار: الأضرار الصحية للمسكرات والمخدرات والمنبهات.

16. د.حسان شمسي باشا :همسة في أذن شاب ، دار البشير جدة 200

17.د.محمد علي البار :الأمراض الجنسية أسبابها وعلاجها

18.د. معين بن ضياء السيد : لأمراض الوراثية وفحص ما قبل الزواج

19. د. حسان شمسي باشا : حافظ على صحة والديك

20. د. شيخة سالم العريض الوراثة ما لها وما عليها، دار الحرف العربي

21.د. حسان شمسي باشا : صحتك في رمضان ؛دار القلم دمشق

J Clin Oncol. 2009 Nov 20;27(33):5565-72

Surg Neurol. 2009 Sep;72(3):216-22;2.

Ann Agric Environ Med. 2007;14(1):169-72.

Environ Health Perspect. 2008 February; 116(2): A62–A63.

Environ Health Perspect. 2009 September; 117(9): 1329–1332.

NeuroToxicology. **2007 Mar; 28**(**2**):**434–440**

- www.emro.who.int
  www.dukehealth.org/health_library
  http://www.cdc.gov/

- www.americanheart.org
  - **www.health.harvard.edu**

-

-

J Clin Oncol. 2009 Nov 20;27(33):5565-72

Surg Neurol. 2009 Sep;72(3):216-22;2.

Ann Agric Environ Med. 2007;14(1):169-72.

Environ Health Perspect. 2008 February; 116(2): A62–A63.

Environ Health Perspect. 2009 September; 117(9): 1329–1332.

NeuroToxicology. **2007 Mar; 28**(**2**):**434–440**

1. التوعية البيئية في دول مجلس التعاون الخليجي : وداد العلي
2 .التلوث مشكلة العصر : د.أحمد مدحت إسلام .عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة (الكويت).
3. بدوي محمود الشيخ :قضايا البيئة من منظور إسلامي .الدار العربية للنشر
4التلوث البيئي : د.عبد الوهاب رجب هاشم بن صادق .النشر العلمي والمطابع .جامعة الملك سعود .الرياض
5. التلوث البيئي : رضا ابراهيم عبد الجليل
6.د. محمد هيثم الخياط : صحة البيئة في ميزان الإسلام ، منظمة الصحة العالمية
www.emro.who.int

دليل الإسعافات الأولية / منظمة الصحة العالمية
د. محمد زيد العمر : الإسعافات الأولية للحوادث المنزلية
أ . هاشم محمد :الصيدلية المنزلية
www.dukehealth.org/health_library

-
-
- www.mayoclinic.com

.1
.2 **www.health.harvard.edu**

- www.americanheart.org