

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تعزيز الصحة الجزور التراثية وآفاق سنة ألفين*

الدكتور

محمّد هسيّم الحياط

عضو مجامع اللغة العربية

بدمشق وبغداد وعمان والقاهرة وعليكرة

وأكاديمية نيويورك للعلوم

كبير استشاري السيد الإسلامي المنفحة للبحوث العالمية شرق المتوسط

أيها الزملاء،

نحن الآن على مشارف العقد الأخير من القرن العشرين.. نطل عن كئيب على سنة ألفين،
التي تواتق الصحيون في العالم كله وتعاهدوا على أن يجعلوها سنة الصحة للجميع!

وإن المرء ليتساءل بحق هل نحن بالغو هذا الهدف؟

لقد شهدت السنوات المئة الماضية أيها السادة، تقدماً هائلاً في العلوم الطبية والتقانة الطبية،
حتى لقد أصبحنا نعرف أو نكاد نعرف كل مرض بأدق تفاصيله، ونستطيع أن ننفذ إلى أعماق
آلياته المرضية، ونقدر على تشخيصه بأدق وأعقد أجهزة التشخيص، ونتمكن إلى حد بعيد - من
معالجته استعادة للصحة أو تخفيفاً - على الأقل - من مغبة العجز الذي قد ينجم عنه.

ثم ماذا؟

هل نحن فعلاً على أبواب إتاحة الصحة للجميع في خاتمة هذا القرن؟

للجميع؟ لا أظن! فهذه المتاحات الطبية المختلفة ليست إلا في متناول الطبقة الممتازة
المختارة، ولكنها أبعد ما تكون عن متناول عامة الناس، ولاسيماً في العالم الثالث .. أولئك
المحرومين من العدالة والإنصاف في توزيع الرعاية الصحية، المعانين من الحيف والإجحاف!

الصحة؟ أشك أيضاً! لأن هذا التقدم الهائل قد لوى أفكارنا بحيث أصبحنا ننطلق من منطلق
المرض .. فالصحة في أفهامنا هي «الخلو من المرض» ..

أي منطق سلبي هذا؟!!

* محاضرة في المؤتمر الطبي العربي الرابع والعشرين، القاهرة، 19 - 1988/1/22.

إننا في حاجة إلى الحديث عن الصحة من منطلق إيجابي، لا من منطلق سلبي!

الصحة التي هي - كما تقول منظمة الصحة العالمية -
حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً
لا مجرد انعدام المرض أو العجز

ونقول المعافاة لأن مادة «ع ف و» التي تشتق منها المعافاة في لسان العرب تدل على الكثرة والفضل، و«عفو» كل شيء خياره وأجوده وما صفا منه وكثر.

هذه هي الصحة التي نريد: الإنسان في خير أحواله وأفضلها وأجودها وأرقاها بدنياً ونفسياً واجتماعياً.

فأين هذا الذي نهدف إليه من ذاك الذي نفعل كأطباء.

هل مهمة الطبيب مقصورة على أن يركز على هذه الآلة الإنسانية العجيبة متعاملاً معها كآلة: تضعف من هنا فيقويها، وتختلّ من هناك فيعدلها، وتتخرّب من هنالك فيرممها .. هل المرض كما عبّر عنه إنغل Engel: «عطب الماكنة، ومهمة الطبيب تصليح هذه الماكنة»؟

أخشى أن يكون هذا الموقف الذي ساد العالم بعد أن سادت الأفكار الديكارتية في كل شيء .. هو الموقف الذي يقفه جميع الأطباء وسائر العاملين الصحيين ..

ثم ما واكب ذلك من ازدهار علم الجراثيم في المئة الأخيرة، وتوطد «نظرية الجرثوم» و«وجود سبب نوعي لكل مرض» .. وفي مثل هذا الإطار أصبحت الصحة تعني غياب العامل الممرض أو ندرته في بيئة الإنسان.

ولكن ..

سرعان ما بدأ يتبيّن للجميع خطأ أمثال هذه التعاميم!

فقد أصبحنا نعرف أن الأمراض السارية لا تنجم عن وجود الجرثوم الممرض فحسب، وإنما هي نتيجة تفاعل عوامل متعددة، منها التغذية، والعمل، وشروط المعيشة، والتعليم، والدخل ..

وقد أصبحنا نعلم أن الجرثوم الخامخ، إنما هو عامل لازم، ولكنه غير كافٍ لحدوث المرض الخمجي .. إذ لا يقل عنه شأنًا استعداد البدن للاستخذاء لهذا العامل الذي يغزوه ..

ثم لم تلبث المقاومة المناعية في البدن أن اكتشفت، وبدأ عهد جديد في الوقاية من المرض من خلال التمنيع أو التطعيم ..

وأصبحنا نعلم علم اليقين أمرين اثنين:

أولهما: أن الصحة أو العلة، لا تتوقف على مجرد عوامل بيئية أو حتى اجتماعية، ولكن عوامل المقاومة التي يمتلكها البدن، تضيف عليه نوعاً من الاستعداد أو عدم الاستعداد لمرض معين. ثم إن الصحة أو العلة تعتمد أيضاً على ما إذا كان في وسع المريض، بدنياً ونفسياً، أن يتلاءم مع المطالب الداخلية والخارجية على السواء.

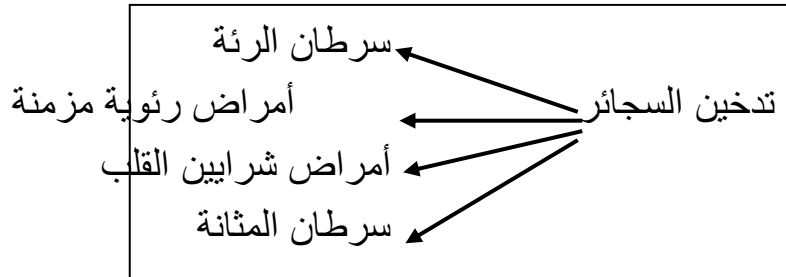
والأمر الثاني: أن معظم الأمراض إنما هي محصلة عديد من العوامل المتفاعلة: من خارجية، وداخلية، ومؤرثة، ومؤهبة.

وأخذنا نعدل عن نظرية السبب النوعي، إلى مفهوم المناشئ المتعددة ..
فإذا كان:

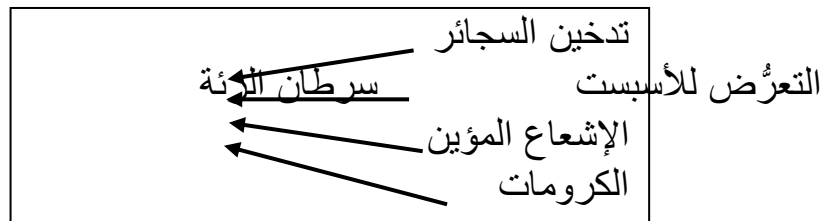
فيروس الحصبة _____	يحدث	الحصبة
وجراثيم الكزاز _____	تحدث	الكزاز
وطفيلي البلهارسيا _____	يحدث ←	داء البلهارسيات

فإن الأمر جد مختلف في كثير كثير من الأمراض الأخرى.

تدخين السجائر مثلاً، له علاقة سببية لا بسرطان الرئة فحسب، وإنما بعدد من الأمراض المزمنة في الرئة، وبداء شرايين القلب الإكليلية، وبسرطان المثانة:



وسرطان الرئة بدوره، قد ينجم أيضاً عن التعرّض للأسبست (أو الأميانت)، أو ينجم عن الإشعاعات المؤينة، أو عن الكرومات، مثلما قد ينجم عن تدخين السجائر:



وقل مثل ذلك في نشوء مرض شرايين القلب الإكليلية، بوجود ارتفاع ضغط الدم، والبدانة، وفرط كولسترول الدم، وتدخين السجائر، ونقص الحركة والرياضة ... أو في زيادة الوفيات بالإكثار من بعض الممارسات الخاطئة، كتدخين السجائر، ومعاقرة الكحول، والعطالة البدنية، والبدانة أو النحافة، والنوم أقل من سبع ساعات أو أكثر من ثمان في الليلة.

وقد درجنا على التعبير عن أمثال هذه العلاقات السببية بمصطلح «الاختطار»، ونعني به احتمال التعرُّض لخطر حدوث المرض، من جراء وجود عامل أو أكثر، من هذه العوامل التي ندعوها «عوامل الاختطار» risk factors.

احتمال الخطر = الاختطار

أقول:

كل ذلك زعزع من إيماننا الأعمى بمزعومة السبب الأوحـد للمرض الواحد، ووجَّهنا مجدداً إلى طب الأقدمين، نتلمس من خلاله بعض المنائر التي تضيء لنا السبيل ..

ومن عجب ومن أسف، أنك ترى زملاءنا الغربيين إذا عادوا إلى التراث، فهم إنما يرجعون إلى طب أبقرات أو جالينوس، أو لعلمهم يرجعون إلى طب الصينيين القدامى إن فكروا بالخروج عن الدائرة الأولى، ثم إذا بهم يقفزون قفزة واحدة تطوي لهم قرون التاريخ .. وكأنه لم يكن هناك عرب ولا مسلمون، ولم تكن حضارة عربية إسلامية، استضاء العالم كله بنورها حيناً من الدهر غير قليل.

مع أن أبقرات الذي يعرفونه، ليس هو ذلك البقرات الذي غادره أجدادهم في جزيرة قوص في بحر إيجه، في القرن الرابع قبل الميلاد، ولكنه البقرات الذي يلبس العباءة العربية، ويكتب باللغة العربية، ويفكر التفكير العربي!

فاسمحوا لي أن أعود بكم إلى ينبوعنا الحقيقي في تراثنا العربي الإسلامي، لنرى جميعاً أيّ عبقرى كان جدنا العربي، ولنستنبط من كنوزه ما افتقدناه في العلم العصري والطب الحديث.

ولنبداً من البداية ..

ما هي الصحة؟

هل هي في رأي علمائنا مجرد الخلو من المرض؟

يقول ابن رشد:

«الصحة هي حالة في العضو: بها يفعل الفعل
الذي له بالطبع أو ينفع الانفعال الذي له»

ويقول علي بن العباس:

«الصحة حال للبدن، تتم بها
الأفعال التي في المجرى الطبيعي»

ويقول ابن النفيس:

«الصحة، وهي هيئة بدنية، تكون الأفعال بها
لذاتها سليمة؛ والمرض: هيئة مضادة لذلك»

الصحة إذن هي الأساس، هي المنطلق، والمرض هو الهيئة المضادة للصحة.

هذه واحدة!

وأخرى، هي هذه الفكرة العبقريّة، التي يمكننا أن نعبر عنها بمصطلح اليوم بعبارة «التوازن الديناميكي»، والتي لا أشك لحظة في أن الطبيب العربي المسلم قد استنبطها من كلام ربه عزّ وجلّ متحدثاً عن هذا «التوازن» أو «الميزان» balance الذي وضعه الله في طبيعة هذا الكون بمختلف منظوماته، ومنها الإنسان:

والسماء رفعها ووضع الميزان
أن لا تطغوا في الميزان

فلفت سبحانه النظر إلى هذا التوازن الذي ينتظم كل شيء، ونبه إلى أن أي طغيان فيه أيّ كان اتجاهه، يمكن أن يخل بهذا الميزان، ويفضي إلى أسوأ العواقب.

أقول: الطبيب العربي فهم ذلك، واستوعبه، وطبّقه في مجال الصحة، معبراً عن هذا «التوازن الديناميكي» بتعبير «الاعتدال».

فقال علي بن العباس بكل إيجاز:

«والصحة هي اعتدال البدن»

وفسّر ذلك في موضع آخر من كتابه العظيم «كامل الصناعة» بقوله:

«... إن قوام البدن وصحته إنما هو باعتدال الأمور الطبيعية
... وهذا الاعتدال موجود في البدن الصحيح .. في مزاج
أعضائه المتشابهة الأجزاء وفي تركيب أعضائه الآلية».

وقال في موضع آخر:

«بدوام الأمور الطبيعية على أحوالها يكون قوام بدن الإنسان، وباعتدالها يكون البدن صحيحاً، وبزوالها عن الاعتدال يكون إما مريضاً، وإما لا صحيحاً ولا مريضاً ... والبدن الصحيح هو البدن المعتدل في مزاج الأعضاء المتشابهة الأجزاء والمستوي التركيب في أعضائه الآلية»

ثم تجد في تراثك هذا الفهم العميق لديناميكية التوازن: أن له مجالاً يتراوح فيه بين حدين أعلى وأدنى، واستمع إلى ابن سينا يقول:

«... الاعتدال الذي للإنسان له عرض (مجال) .. وله في الإفراط والتفريط حدان»

ويقول:

«... وأنت تعرف مما سلف بيانه، أنه لا الاعتدال حد واحد، ولا الصحة .. بل الأمر بين الأمرين ...»

حتى لكأنه يتحدث عن مختلف المتثابرات parameters التي نعرفها اليوم في البدن ونعرف أنها:

[المتثابرات] تتراوح بين حدين: أعلى وأدنى
مثلاً: سرعة القلب، وضغط الدم،
والإفراز الهرموني، وسكر الدم،
والموجات الدماغية، والمزاج النفسي

وإذا كان في «وسع» البدن أن يضمن تراوح مثل هذه القيم المهمة فيه، فمعنى ذلك أنه يملك مقدرة على التلاؤم بنجاح، مع كل أو جل التبدلات التي تطرأ عليه: من داخل، على خلاياه وأنسجته (أو قل: رطوباته بتعبير الأقدمين)، أو من خارج، من بيئته بأوسع معانيها. كل ذلك حفاظاً على اعتدال هذا الميزان الصحي، ووقاية له من الاختلال. وهذا «الوسع» الصحي - إن شئتم - يؤلف مميزة أساسية من مميزات الإنسان.

نلخص ما اقتبسناه من تراثنا إذن ونترجمه إلى لغة العصر في ما يلي:

1. الصحة حالة من التوازن الديناميكي

في عضو أو شخص أو جماعة أو مجتمع

2. الفضل في هذا التوازن يعود إلى مقدرة الشخص أو المجتمع على إعادة تنظيم نفسه وتجديد نفسه وترميم نفسه، بفضل آليات تلقائية من الارتفاع feedback الإيجابي والسلبي

3. يعتمد بقاء هذا التوازن على مقدرة الشخص أو المجتمع على التفاعل بنجاح مع البيئة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والطبيعية والتقنية التي تحيط به

فهناك إذن بُعدان للصحة:

الميزان الصحي

Health Balance

وهو المحافظة على التوازن البدني والنفسي والاجتماعي لأي فرد أو مجموعة

والوسع الصحي

Health Potential

وهو مقدرة الفرد أو المجموعة على التأقلم مع التغيرات البيئية والنفسية والاجتماعية

أو بعبارة أخرى:

الوسع الصحي
(أو الذخيرة الصحية)

هي مقدرة الفرد أو المجموعة على:

- الحفاظ على التوازن الصحي
- ومنع اختلال الميزان الصحي
- واستعادة التوازن الصحي كلما اختلَّ

فهذه الكروب stresses التي يتعرَّض لها الإنسان من الداخل والخارج، فيزيائية كانت أم نفسانية، مادية كانت أم معنوية، والتي من شأنها أن تخلَّ بالتوازن الصحي فيه، سرعان ما يتلاءم الإنسان معها ويكيف موازينه، ويعود بحالته إلى التوازن والاعتدال.

وما كان لعضويته أن تقدر على ذلك، لو لم يكن مزوداً بهذه المرونة والمقدرة على التراوح بين حدين أدنى وأعلى، ولو لم يكن في وسعه أن يستنفر ويحشد كل الموارد التي يملكها لمجابهة الكرب. ولولا هذه الذخيرة الصحية أو الوسع الصحي الذي يمتلكه، لانهار أمام أي كرب داخلي أو خارجي، وتعرَّض إلى ما لا تحمد عقباه.

ولعلكم لاحظتم أننا نحاول تعميم ما يصدق على الفرد، فنجعله يشمل الجماعة أو المجتمع. وهو لعمرى تعميم له كل ما يبرِّره. فالتوازن الصحي في المجتمع، والقدرة على المحافظة عليه، هو السمة التي تجعل المجتمع يشعر بالعافية، وتميز المجتمع الصحيح من المجتمع المريض.

فما الذي يعنيه هذا الوسع الصحي الذي نتحدث عنه؟

إنه قد يعني على صعيد الفرد حالة تغذوية جيدة، فالذي يتمتَّع بمثل هذه الذخيرة التغذوية يكون في وسعه أن يصمد لكثير من المخاطر التي تتهدده من المهد إلى اللحد. وقد يعني ذخيرة مناعية جيدة، بحيث يكون لديه من الأضداد antibodies ما يكافح به - وهو لا يكاد يشعر - كثيراً من الجراثيم والكائنات الأجنبية التي تغزوه من خارج. وقد يعني لياقة بدنية تمكِّنه من التكيف الناجح مع الضغوط الخارجية التي تعرض للبدن. وقد يعني استقراراً عاطفياً وانفعالياً، يجعله قادراً على التلاؤم مع الكروب النفسانية التي تززع الكيان، بل قد يعني ثقافة صحية تمكنه من أن يتبع نمطاً صحيحاً للحياة، يجنِّبه الوقوع في كثير من الأمراض، أو التعرُّض لكثير من الآفات. ولعلكم توافقوني في أن الوسع الصحي إنما هو مزيج من ذلك كله!

وبعد،

فإذا أمكننا تلخيص الصحة في بُعْدَيْها هذين: الميزان الصحي والوسع الصحي، وإذا كنا ننادي بمنظور إيجابي للصحة بدل المنظور السلبي الحالي، فما الذي يفترض أن نفعله؟

إن الجواب واضح وبديهي:

- أن نحافظ على الميزان الصحي في حالة توازن واعتدال
- وأن نضمن أن يكون في وسع البدن أن يعيده إلى اعتداله كلما تعرَّض إلى اختلال

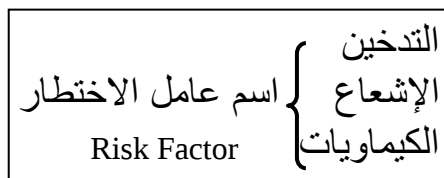
فالشق الأول هو موضوع حفظ الصحة والوقاية من المرض، والشق الثاني هو موضوع ما ندعوه تعزيز الصحة.

ونعني بالوقاية من المرض:
الوسائل المتخذة لمنع حدوث المرض

وقد سبق أن أطلقنا على أمثال:



وعلى أمثال:



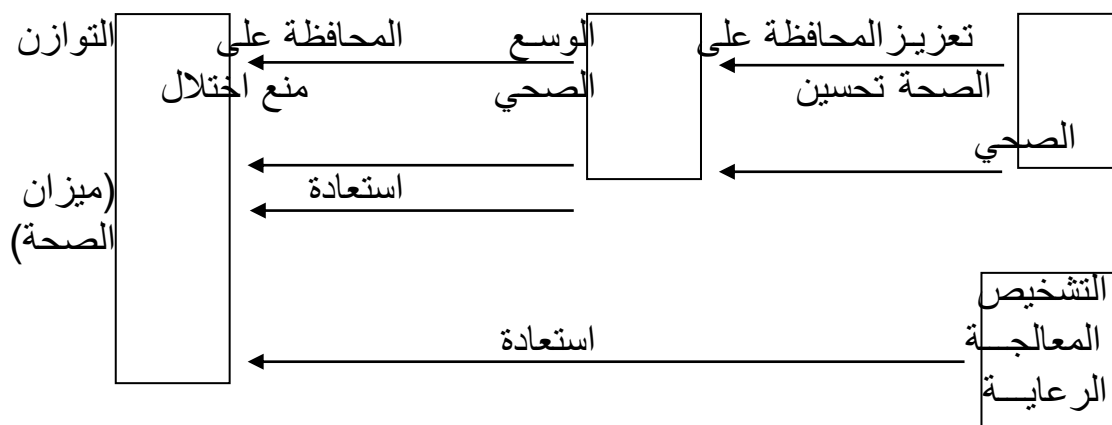
فالوقاية من المرض إذن تتلخّص في أمرين:

- تجنب الإصابة بالعامل الممرض
- وإنقاص درجة الاختطار

أما تعزيز الصحة فنعني به:
الوسائل المتخذة لتقوية الوسع
الصحي أو الذخيرة الصحية

أو بالأحرى: جميع الوسائل المتخذة لحماية الوسع الصحي والحفاظ عليه وتحسينه. ومن ثمّ حماية التوازن الصحي والحفاظ عليه وتحسينه.

وقد يكون من المعقول أن نستبعد من تعزيز الصحة مختلف التدابير الطبية السريرية التي تُعنى بالتشخيص والمعالجة والرعاية الطبية، فتلك التدابير وإن تكن تهدف إلى استعادة التوازن الصحي، فإنها لا تفعل ذلك عن طريق دعم الوسع الصحي:



وإنَّا لنذكر أن ثمة ثلاثة مستويات للوقاية: أولية وثانوية وثالثية.

أما **الوقاية الأولية** فتتلخّص في تعزيز الصحة على صعيد الفرد والمجتمع. ويضم ذلك كما ذكرنا تحسين الحالة التغذوية، واللياقة البدنية، والحالة الانفعالية، ثم التمتع ضد الأمراض الخمجية المُعدّية، واستصحاح البيئة.

وأما **الوقاية الثانوية** فهي التدابير المتخذة على صعيد الفرد والمجتمع، للكشف المبكر للانحراف عن الصحة، والتدخل الفوري الناجع لتصحيح كل انحراف من هذا القبيل.

وأما **الوقاية الثالثة** فتضم التدابير المتخذة للتلطيف من آثار العجز والزمانة، والتخفيف من المعاناة الناجمة عن أي انحراف عن الصحة لا يمكن برؤه، وتعزيز مقدرة المريض على التكيف مع أمثال هذه الانحرافات التي لا براء لها. ويدخل ذلك كله في نطاق التأهيل.

وهكذا فالوقاية الأولية تهدف إلى الحد من وقوع المرض ومن حدوث الانحراف عن الاعتدال الذي يميز الصحة، والوقاية الثانوية تهدف إلى الحد من معدل انتشار المرض بتقصير مدته، والوقاية الثالثة تهدف إلى إنقاص المضاعفات.

فلنعد الآن مرة أخرى إلى التراث.

يقول علي بن العباس:

«... حفظ الصحة ينقسم إلى ثلاثة أقسام:
أحدها: حفظ صحة الأبدان الصحيحة؛
والثاني: حفظ صحة الأبدان الضعيفة:
التي تحتاج إلى إنعاش؛
والثالث: حفظ صحة الأبدان التي قد أشرفت
على الوقوع في الأمراض، والتحرُّز
من نزولها بها..»

فكيف يتم حفظ الصحة على مختلف هذه المستويات؟

ليس يحقّ أن التدابير المتخذة لحفظ الصحة في القسم الأول هي مشتركة بين الجميع، وإنما يتميز القسمان الثاني والثالث ببعض أمور إضافية.

ولم أجد في كتابات الأقدمين والمحدثين، أجمع ولا أوجز مما قاله ابن سينا في هذا الصدد:

«الأسباب المغيرة أو الحافظة لحالات بدن الإنسان:

- من الأهوية وما يتصل بها،
- والمطاعم والمياه والمشارب وما يتصل بها،
- والاستفراغ والاحتقان،
- والبلدان،
- والمساكن وما يتصل بها،
- والحركات والسكنات البدنية والنفسانية ومنها النوم واليقظة،
- والاستحالة في الأسنان،
- والاختلاف فيها وفي الأجناس،
- والصناعات،
- والعادات..»

وقد أضاف إلى ذلك علي بن العباس: الرياضة، والدلك، والاستحمام، والجماع، وقال عن هذه الأسباب جميعاً:

«... وذلك أن هذه الأمور.. متى استعملت على ما يجب أن يستعمل، وعلى حسب الحاجة إليها في كل واحد من الأبدان، في الكمية والكيفية والوقت والترتيب، حفظت الأمور الطبيعية على حالها .. ودامت بذلك صحة البدن..»

وما أظننا في حاجة إلى استعراض هذه الأمور بالتفصيل الآن، ولكن قد يفيد بعض الاقتباس. عن الهواء يقول ابن النفيس:

«... الهواء المحيط.. مادام صافياً معتدلاً، لا يخالطه بخار آجام أو بطائح، أو أسن الماء أو نتن الجيف... أو غبار مترادف، أو دخان.. كان حافظاً للصحة محدثاً لها؛ فإن تغير، تغير حكمه!»

وعن الغذاء يقول ابن سينا:

«... وحفظ صحتنا هو بالغذاء الملائم لنا، المعتدل
في كميته وكيفيته...»

وعن الغذاء والرياضة يقول أيضاً:

«... معظم تدبير حفظ الصحة هو: أن يرتاض، ثم يدبر الغذاء، ثم يدبر النوم...»

وعن الرياضة يقول علي بن العباس:

«... الرياضة ركن وثيق من أركان حفظ الصحة، إذ كانت مما يحلل الفضل، ويعين على الهضم، وغير ذلك مما ذكرناه في غير هذا الموضع...»

وعن الحركة يقول ابن النفيس:

«... والحركة ... تعود البدن الخفة والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوي الأوتار والرباطات والأعصاب، وتؤمن من جميع الأمراض المادية...»

ويقول علي بن العباس:

«... فأما الدعة والراحة، فلا خير فيهما، وغير موثوق بهما في حفظ الصحة، ولا بمأمون في حدوث المرض، وذلك أنهما يفسدان المزاج، ويجتمع في البدن منهما فضول كثيرة...»

ومن أهم ما يلفت النظر هذا الحديث الواضح عن أنماط الحياة، فقد أصبحنا نعرف اليوم، أن جل الأمراض والوفيات مردها إلى سوء سلوك الإنسان نفسه من الوجهة الصحية، أي إلى ما ندعوه أنماط الحياة السلبية أو المنافية للصحة، وأن أفضل السبل وأقلها تكلفة لخفض معدل الأمراض والوفيات، إنما تكمن في اتباع أنماط الحياة الإيجابية أو الصحية. فلنستمع إلى ما يقوله علي بن العباس:

«... ينبغي أن يُستعان في سائر أبواب حفظ الصحة بالنظر في العادات، إذ كان النظر فيها باباً

كبيراً في حفظ الصحة ومداواة الأمراض؛ لأنها
إذا طالت مدتها، صارت كالشيء الطبيعي ...»

ثم يقول:

«... إذا كانت العادة غير موافقة للمزاج الطبيعي،
فينبغي أن ينقله (الطبيب) عن تلك العادة،
ويرده إلى عادة جيدة لا يخاف غائلتها.»

هذا ما كان من أمر القسم الأول، وهو المتعلق بحفظ صحة الأبدان الصحيحة، وكذا المشترك
بينها وبين الأبدان المعرضة والأبدان المشرفة على الوقوع في المرض.

أما ما يختص بحفظ صحة الأبدان الضعيفة، فهو يشتمل على ما يلي:

**حفظ صحة الأبدان الضعيفة (الفئات
المعرضة):**

1. حفظ صحة الأطفال
2. حفظ صحة الأمهات
3. حفظ صحة المسنين
4. حفظ صحة الزمني (المعوقين)
5. حفظ صحة أبناء السبيل

(المسافرين واللاجئين)

وعن ذلك يقول علي بن العباس:

«... أما الأطفال والمشايخ فإن أبدانهم ضعيفة
بالطبع.. فهم على خطر من تولد الأمراض فيهم،
ولذلك يحتاجون إلى تدبير برفق يحفظ صحتهم..
ونبتدئ أولاً بالحوامل...»

ولعله استمد فكرة الأبدان الضعيفة من قول النبي عليه الصلاة والسلام:

«... اللهم إني أخرج حق الضعيفين:
- اليتيم

- والمرأة»

وأما ما كان من أمر صحة الأبدان المشرفة على الوقوع في المرض، فيقتضينا الأمر بعض تفصيل.
فعلي بن العباس يقول:

«... إن حسم أسباب الأمراض المستعدة
للحدوث، تنقسم إلى قسمين:
أحدهما: حسم أسباب الأمراض الواردة على
البدن من خارج، وهي أسباب
الأمراض الوبائية، والتوقي من
الأمراض المُعدية؛
والثاني: حسم أسباب الأمراض المتحركة من
داخل...»

وابن سينا يقول:

«... أبداننا معرضة لنوعين من الآفات:
وأحد نوعي الآفة هو تحلل الرطوبة التي منها
خلقنا.. والثاني تعفن الرطوبة وفسادها، وتغيرها
عن الصلوح لإمداد الحياة...»

ثم يقول:

«... وكل واحد منهما يقع من أسباب خارجة ومن
أسباب باطنة:
أما الأسباب الخارجة، فمثل الهواء المحلل
والمعفن..
وأما الأسباب الباطنة فمثل الحرارة الغريزية التي
فيها المحللة لرطوبتنا.
والحرارة الغريبة المتولدة فينا عن أغذيتنا
وغيرها، المعفنة لرطوبتنا...»

وليس يَحْفَى أنهما يشيران بذلك إلى الأمراض الخمجية infectious التي تأتي عدواها من الخارج، وإلى الأمراض التنكسية degenerative التي تنجم عن تحلل خلايا الجسم وأنسجته.

فما الذي يوصى بعمله لحفظ صحة البدن المشرف على الوقوع في المرض؟

منذ ألف عام لفت هذان العالمان الجليلان أنظارنا إلى موضوع استعداد البدن للمرض. فقال علي بن العباس:

«... إلا أن أؤكد الأسباب في حدوث الأمراض،
إنما هو استعداد البدن لقبول الآفة...»

وفصل ذلك ابن سينا فقال:

«... إن المرض للبدن كالعدو الخارجي للمدينة،
والطبيعة كالسلطان الحافظ لها. وقد تجري
بينهما مناجزات خفيفة لا يعتد بها، وقد يشتد
بينهما القتال... ثم يكون الفصل.. إما بأن يغلب
السلطان الحامي، وإما بأن يغلب العدو الباغي.
والعلة تكون إما تامة.. وإما ناقصة...»

ولذلك فالحل في نظر أطبائنا هو إبطال الاستعداد للمرض كما يقول ابن رشد في حديثه عن حفظ الصحة:

هذا الجزء هو أشرف الغايتين المطلوبتين بهذه
الصناعة (أي الطب).. وهو بالجملة ينقسم أولاً إلى
قسمين:
أحدهما: يقال فيه كيف تحفظ الصحة؛
والآخر: كيف تبطل الاستعدادات للأمراض..
وكأن هذا الجزء هو وسط بين حفظ الصحة وإزالة
الأمراض...»

وهو ما نلخصه اليوم بعد أن أصبحت في متناولنا الوسائل الحديثة على الوجه التالي:

**حفظ صحة الأبدان المشرفة على الوقوع
في المرض:**

1. التطعيم لالتقاء الأمراض التي يمكن اتقاؤها

2. مكافحة الأمراض المتوطنة التي يمكن كفاحها

واستمع إن شئت إلى هذا العمق في تحليل الأمور..

يقول ابن سينا:

«... وصناعة حفظ الصحة ليست صناعة تضمن الأمان من الموت، ولا تخلص البدن عن الآفات الخارجة، ولا أن تبلغ بكل بدن غاية طول العمر الذي يحجب الإنسان مطلقاً؛ بل إنما تضمن أمرين: منع العفونة أصلاً، وحماية الرطوبة كيلا يسرع إليها التحلل...»

ثم استمع إلى ما يقوله عن الأمراض الاغذائية:

«... إن السمن المفرط قيد للبدن عن الحركة والنهوض والتصرف، ضاغط للعروق ضغطاً مضيقاً لها، فينسد على الروح مجاله... وكذلك لا يصل إليهم نسيم الهواء، فيفسد بذلك مزاج روحهم... فربما انصدع عرق بغتة انصداعاً قاتلاً: ويحدث بهم ضيق نفس وخفقان...»

وفي مثل ذلك يقول علي بن العباس:

«... فأما الأبدان السمينية فريئة جداً، ولاسيما السمينية بالطبع، فإن هذه الأبدان تكون مستعدة لحدوث الأمراض الرديئة والآفات القوية... والعروق تضيق في هذه الأبدان... فأصحابها لذلك أقل أعماراً، إذ كان ضيق العروق يتبعه... توليد الأمراض الامتلائية بمنزلة الفالج والسكتة...»

ويقول ابن النفيس:

- «وسبب العفونة:
- إما من الأغذية، إذا كانت سريعة الفساد...
 - وإما لسدد تمنع الترويح...
 - وإما لسبب من خارج، كاستنشاق الهواء الوبائي والماء الآسن، والجيف...»

ونعود الآن إلى أغراض الرعاية الصحية وهي كما قلنا:

- أغراض الرعاية الصحية:
1. حفظ صحة الأبدان الصحيحة
 2. حفظ صحة الأبدان الضعيفة
 - (الفئات المعرضة)
 3. حفظ صحة الأبدان المشرفة على الوقوع في المرض

ولكن ثمة غرضاً رابعاً يلحق بما تقدّم، ألا وهو:

4. رد الصحة على المرضى

وليس يَحْفَى أن ذلك يتضمّن ما يلي:

- رد الصحة على المرضى:
1. توفير الأدوية الأساسية
 2. تقديم المعالجات الأساسية

ولكن علماءنا لا يقتصرون في ذلك على المعالجات البدنية المعروفة، وإنما يشملون بذلك النفس والجسد، كقول ابن سينا:

«... واعلم أن من المعالجات الجيدة الناجعة، الاستعانة

بما يقوي القوى النفسانية... كالفرح، ولقاء ما يستأنس
به، وملازمة من يسر به...»