

من دلائل تحذيرية إلى إنذارات كاذبة ...
كيف تشخص حالتك بنفسك

إشارات الجسد

زين العابدين

مجلة الإبتسامة



د. جوان ليمان - سميت

و
جاكلين ناردى إيجان

إشارات الجسد



كيف

تشخص

حالتك

بنفسك؟

إشارات الجسد

د. "جوان ليبمان - سميث"،

و "جاكلين ناردي إيجان"



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

BODY SIGNS: HOW TO BE YOUR OWN DIAGNOSTIC DETECTIVE
Copyright © 2007 by Joan Liebmann-Smith and Jacqueline Nardi Egan
Interior illustrations copyright © 2007 by Nenad Jakešević
All rights reserved.

This translation is published by arrangement with Bantam Books, an imprint of the Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2010. All rights reserved.

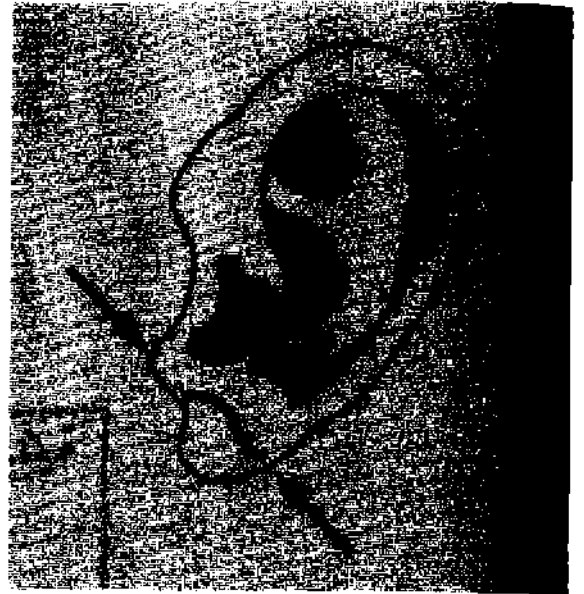
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

How to Be

Your Own

Diagnostic

Detective



BODY SIGNS

Joan Liebmann-Smith, Ph. D.
and Jacqueline Nardi Egan



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a bookstore ...

<http://www.ibtesama.com/vb>

لذكرى والدتي "جون" و"دوروثي ليبمان" – اللذين توفيا فجأة
إثر إصابتهما بمرض القلب لأنهما وأطباءهما أغفلوا
دلائل التحذير.

ولد "ريتشارد" – زوجي – و"ريكا" – ابنتي – اللذين يجعلان
قلبي ينبض بالسعادة.

"جوان ليبمان – سميث"

لذكرى زوجي "إدوارد" – الدليل على أن الحب الأبدي لا
يزال ممكناً، ولابنتنا "إليزابيث" الدليل على الوجود الدائم
للأمل والسعادة.

"جاكلين ناردي إيجان"

هذا الكتاب يستهدف تقديم المعلومات الثرية المفيدة فى الموضوعات التى يناقشها، وليس الغرض منه أن يحل محل استشارة الطبيب أو أى شخص مصرح له بتقديم الرعاية الصحية خاصة فيما يتعلق بقراءة الدلائل والأعراض التى تستدعى تشخيصاً أو علاجاً. وتحيط المؤلفتان، والناشر، وهيئة الخبراء الطبيين قارئى هذا الكتاب علماً بعدم تحملهم أية مسئولية عن أية آثار ضارة تنتج عن استخدام أو تطبيق المعلومات التى يشتمل عليها هذا الكتاب.

شكر وتقدير

أولاً وقبل كل شيء، نود أن نوجه الشكر لوكيلنا الرائع "كريس داهل"؛ لحبه الذي لم يقل عن حبنا لفكرة هذا الكتاب، وإلى "جيم جورمان"؛ لأنه كان حلقة الوصل بيننا وبين "كريس". ونحن في غاية الامتنان للناشر Bantam Books لتبنيهم الكتاب بهذا الحماس. ولم نكن نحلم بالتعامل مع محررة أفضل من "بيث راشباوم"، فقد جعلتنا مهاراتها الهائلة في التحرير، وطيبتها، وتشجيعها الرقيق لنا، وروحها المرحة نستمتع بالعمل معها. لقد كانت هي وفريق عملها – مساعدتها "ميجان كينان"، ومنتج التحرير "كيلى شيان"، والمخرج الفني "باولو بيب" متعاونين للغاية، وداعمين، ومتفهمين لكل ما صدر عنا من سلوكيات غريبة وسرعة غضب. ويعود الفضل في توزيع هذا الكتاب في جميع أنحاء العالم إلى الجهود الدعوية لـ "شارون سوادوز"، و"ليزا جورج" في قسم التوزيع بدار النشر اللتين أدركتا أهمية الانتشار العالمي له والإقبال العالي عليه.

ونحن مدينتان بالشكر لـ "نيناد جاكسفيك" لتصميمه الرائع لغلاف الكتاب والرسوم التوضيحية للفصول، وكذلك نشكر زميلته في الرسم وزوجته "سونجا

لاموت" على ما أضافته من لمسات جمالية. والشكر لـ "مايكل راب" على الصورة الرائعة التي التقطها لنا على الغلاف الداخلى الخلفى للكتاب.

نحن كذلك فى غاية الامتنان لأعضاء هيئة خبائنا الطبيين المتميزين لما قدموه من مساعدة، وتعليقات، ونخص بالذكر: د. "بيت إس. باترا"، د. "دبليو. جرين"، د. "أكسيل جروثي"، د. "ستيوارت آي. هينوكويتس"، د. "جوردون هاجز"، د. "ألان كومينسكي"، د. "رونالد كرافت"، د. "شارون ليوبن"، د. "لارى ليبشولتس"، د. "مايكل أوزبورن"، د. "شيلى بيك"، د. "روك بوسيتانو"، د. "جوزيف سكارف"، د. "جون ستانجل"، د. "راندال زوسمان"، و د. "مايكل بلووم".

والشكر العميق لـ "ريتشارد ليبمان - سميث" لما أضافه من لمحات تحريرية رائعة، ناهيك عما كان يعده لنا من حساء، وطهى، وصلصة أثناء تأليف الكتاب. وشكراً لـ "ريبيكا ليبمان - سميث" على مقترحاتها ومهارتها التحريرية التى ربما فاقت مهارات والدها فى يوم من الأيام. والشكر للدكتورة "إليزابيث إيجان سيريلير". التى كانت تذكرنا دائماً بأهمية تعريف الناس بشئونهم الصحية.

وقد أمدنا كل من: "مارى دايموند"، و"باربرا كانترويتس"، و د. "كينيث ماجيد"، و"سوزان أورلينز"، و"إيزا أورلينز"، و"ستيف برايس"، و د. "لورا ستينبرج" بالمساعدات بشتى السبل. ونقدم شكراً خاصاً لـ "جوناثان شوارتس" - الذى جعلنا البرنامج الإذاعى الممتع الذى يقدمه على الإذاعة القومية نعمل دون ضيق - إن لم يكن باستمتاع - فى عطلات نهاية الأسبوع.

وأخيراً، نقدم جزيل شكرنا لأصدقائنا وأقاربنا الذين غمرونا بفيض هائل من الدلائل الغريبة لأجسامهم، و - الأهم من ذلك - بالحب والدعم، والتفهم عندما كنا نعتذر عن عدم قبول دعواتهم الاجتماعية ولقاء اتنا بهم.. نشكرهم شكراً جزيلاً.

المحتويات

١	مقدمة
١٣	هيئة الخبراء الطبيين في دلائل الوجه
١٧	الفصل ١: الشعر؛ طويلاً أو قصيراً
	تغيرات ملمس الشعر ■ التغير في لون الشعر ■ فقدان الشعر على شكل بقع أو لطع ■ الصلع عند الرجال ■ فقدان الشعر لدى النساء ■ تساقط الشعر ■ المولود دون شعر ■ فقدان الحاجبين أو الرموش ■ فقدان شعر الصدر والجسم ■ فقدان شعر العانة ■ نمو الشعر في غير موضعه ■ الرجل المشعر
٣٩	الفصل ٢: قراءة العين
	هالات تحت العينين ■ الانتفاخ أسفل العين ■ تجاعيد أسفل العين ■ الجفون المرتخية ■ جحوظ العينين ■ الجفن المقلوب للخارج ■ الزيادات على الجفون ■ النتوءات والتورمات بمقلة العين ■ احمرار العين ■ اصفرار العينين ■ البقع على العينين ■ الحلقات حول القرنية ■ تباين حجم بؤبؤ العين ■ لون العينين ■ الدموع ■ اختلاجات العين ■ العين سريعة الحركة ■ البقع السابحة ■ الومضات ■ تخيل الأشباح ■ الحساسية للضوء ■ العمى الليلي ■ تغير رؤية الألوان

احمرار الأذنين ■ تجاعيد شحمة الأذن ■ الأذن المشوهة ■ زيادة إفراز شمع الأذن ■ سيلان الماء من الأذنين ■ الأذن المصابة بحكة ■ الأذن المحشوة ■ طنين الأذن ■ سماع نبضات القلب ■ الحساسية تجاه الأصوات ■ سماع أصوات انفجارات عند النوم ■ سماع أصوات لا يسمعها الغير ■ فقدان التدرجى للسمع ■ فقدان المفاجئ للسمع

الفصل ٤: أنفك هو الذى يعرف

احمرار الأنف ■ الأنف المنتفخ ■ التجعيد فوق الأنف ■ العطس من الشمس ■ عدم القدرة على العطس ■ الشخير ■ الأنف شديد الرشح ■ الأنف الجاف ■ الأنف كرية الرائحة ■ مشكلات الشم

الفصل ٥: قراءة الشفاه والضم

الشفاه المنتفخة ■ تجعد الشفاه ■ جفاف وتشقق الشفاه ■ زرقة الشفتين ■ وخز والتهاب الشفتين والضم ■ نمش الشفتين أو الضم ■ البقع البيضاء والرمادية فى الضم ■ الخطوط البيضاء الرفيعة فى الضم ■ تورم اللثة أو احمرارها ■ ورم سقف الحلق ■ جفاف الضم أو العطش الزائد ■ سيولة الضم ■ اللسان المشعر الأسود ■ اللسان المشعر الأبيض ■ اللسان السمين الأحمر ■ اللسان الأخدودى ■ اللسان الناعم ■ بقع اللسان المتحركة ■ اللسان المرتجف ■ ضعف أو تشوه حاسة التذوق ■ الطعم المعدنى أو غير المستساغ ■ الحساسية الزائدة للمذاق ■ النفس برائحة الفاكهة الحلوة ■ النفس برائحة الثوم ■ النفس برائحة البول ■ النفس برائحة السمك ■ النفس ذو الرائحة الكريهة ■ الأسنان البنية الصفراء ■ الأسنان معدنية اللون أو المائلة للون الأخضر ■ الأسنان الرمادية الزرقاء ■ الأسنان المنقطة ■ الأسنان السوداء ■ الأسنان المحززة والمثلثة ■ الأسنان الناعمة ■ تشقق الأسنان

الفصل ٦: اكتشاف الحقيقة .. حلقك، وصوتك، ورقبتك، وفكك

أورام فى مقدمة الرقبة ■ تورم الرقبة بالكامل ■ ورم فى الحنجرة ■ ورم الفك ■ طقطقا الفك ■ الفك المتصلب ■ تراجع الذقن أو بروزه ■ التثاؤب المتكرر ■ الفواق الشديد ■ السعال المزمن ■ البلغم الملون ■ الصوت المبحوح الخشن ■ الصوت المبحوح المتقطع ■ التثنح المتكرر ■ الصوت المرتجف ■ الحديد المتلثم ■ التحدث فجأة بلغة غريبة ■ التحدث بصوت مرتفع جداً أو منخفض جداً

الثديان غير المتماثلين ■ ورم الثدي ■ الثدي متعدد الأورام ■ الثدي المنتفخ ومتباين اللون ■ تضخم ثدي الرجل ■ الثدي الزائد ■ الحلمات الثلاثية ■ الحلمات المقلوبة ■ الحلمات القشرية ■ الحلمات الراشحة ■ الإفرازات اللبنية ■ الجذع على هيئة قفاحة ■ التغير المفاجئ أو غير معروف السبب في الوزن ■ الانكماش ■ الظهر المنحني ■ الظهر الأحدب ■ عدم الثبات ■ تصلب المشية ■ مرونة المفاصل ■ المفاصل المتصلبة ■ الركبة ذات الصرير ■ الأعسر ■ البرجمة المعقدة ■ أصابع تشبه المضرب ■ الأصابع الملتوية ■ الورم على الرسغ أو على اليد ■ أصابع القدم الملتوية ■ ورم عقب القدم ■ وخزوخدر الجسم ■ وخز الأطراف وخدرها ■ إحساس غريب بعظمتي المرفقين ■ وخز الأصابع وخدرها ■ وخز القدم وخدرها ■ الرعشات الليلية ■ ارتعاش الساق ■ تقلصات الساق أثناء الليل ■ تقلصات الساق أثناء النهار ■ الارتعاش ■ الإحساس بنبض القلب ■ القدم واليد الباردة ■ الإحساس بالبرد في جميع أنحاء الجسم ■ الإحساس بالحر والجو ليس كذلك

الفصل ٨: الأعضاء الخاصة والغازات والفضلات

القضيب المعوج ■ طول فترة الانتصاب ■ القضيب المرقط ■ الانتفاخ الصفنى ■ انتفاخ رأس القضيب ■ ورم على الخصية ■ نزول منى أحمر ■ رشح القضيب ■ غازات المهبل ■ رشح المهبل ■ قرقرة المعدة ■ التجشؤ المتكرر ■ الضرط المتكرر ■ الإحساس بالامتلاء بالغازات ■ البراز ■ البراز الأخضر ■ البراز البرتقالي ■ البراز الأحمر أو الكستنائي ■ البراز الأسود القطراني ■ البراز الباهت ■ البراز العائم ■ البراز الدهنى المنتن ■ البراز اللزج ■ البراز النحيل ■ البول ■ البول الملون ■ البول كريحه الرائحة ■ البول الحلو ■ البول الرغوى ■ البول المتعكر ■ التبول المتكرر ■ سلس البول ■ زيادة إفراز العرق ■ العرق الليلي ■ عدم العرق ■ العرق كريحه الرائحة

الفصل ٩: خربش البشرة: جلد وأظافر

تغير لون الأظافر ■ علامات غريبة ■ تشوه الأظافر ■ التغيرات في القوام ■ ألوان الجلد غير الطبيعية ■ العلامات والأقنعة على الوجه ■ بقع الجسم وأشكالها ■ البقع والأوردة ■ الأوردة الظاهرة ■ الأورام والنتوءات ■ تغيرات القوام

٢٩١

الملحق ١

إطّلاعة على دلائل الجسم: الأمراض متعددة الأنظمة ودلائلها

٣٠١

الملحق ٢

قائمة المراجع: مواقع إلكترونية وكتب نوصى بها

٣١٣

الملحق ٣

قائمة فحص دلائل الجسم

٣١٩

الفهرس

٣٢٩

المؤلفتان في سطور

مقدمة

نلاحظ جميعاً على أجسامنا أشياء تثير القلق، أو غريبة، أو قبيحة، أو أنها مربكة تماماً فقد تكون الأظافر صفراء مثلاً، وربما تظهر زوائد جلدية تحت الثديين بشكل مفاجئ، أو قد يشكو أحد الزوجين من أن رائحة الآخر مثل النشادر. جميع هذه الأشياء دلائل للجسم إذا تعلمنا فك شفرتها فستخبرنا بالكثير عن حالتنا الصحية أو الأمراض التي نعاني منها.

ومن حسن الحظ أن الكثير من الدلائل التي

تظهر على الجسم حميدة؛ أي أنها تشير إلى

حالة غير ضارة أو ليست لها أهمية طبية (استخدام كلمة حميدة يجب ألا يساء فهمه على أنه عكس خبيث أو الورم السرطاني). ودلائل الجسم الحميدة يمكن تجاهلها أو علاجها بمستحضرات التجميل، إلا أن بعضها يشير أحياناً إلى شيء خطير؛ ففي حين أن الأظافر الصفراء مثلاً قد تنتج عن التدخين، فقد تكون أيضاً إشارة تحذيرية إلى

لاحظ، سجل، ضع الجداول..

تعلم كيف ترى، وتسمع،

وتلمس، وتشم..

واعلم أن الممارسة وحدها هي

ما يجعلك خبيراً.

— سير «ويليام أوزلر» (١٨٤٩ - ١٩١٩)

طبيب كندى يعرف بأنه

أبو الطب الحديث.

اضطراب الكبد أو الرئتين، والزوائد الجلدية القبيحة – وهى دلالة عامة على التقدم فى السن – قد تدل على الإصابة بمرض السكرى، كما قد تعنى الرائحة التى تتبعث منك وتشبه رائحة النشادر أنك فى حاجة إلى استئجار من يقوم بتنظيف منزلك، وقد تعنى أيضاً أنك تفرط فى الأطعمة البروتينية، أو أنك تحمل بكتريا (هيليكوباكتر بيلورى) – وهو الفيروس الذى يسبب القرح. وهذه الرسائل الطبية لا تحدث بشكل عشوائى، بل ترسلها أجسامنا لتحذرننا من وجود خلل فى أجسامنا.

ويناقد هذا الكتاب الطرق التى تخبرنا بها أجسامنا بحالتنا الصحية الداخلية من خلال دلائل وإشارات خارجية. وتختلف الدلائل عن الأعراض المرضية – التى تأتى مصحوبة بالآلام وأوجاع تجعل المصاب يهرول مسرعاً إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ – من حيث إنها – أى دلائل الجسم – غالباً ما تؤدى بمن تظهر لديه إلى الذهاب مسرعاً إلى مصفف الشعر، أو صالون التجميل، أو إلى الصيدلية، بل إنه حتى إذا اضطرت إلى الذهاب للطبيب فغالباً ما سيكون ذلك لطبيب تجميل وليس لطبيب أمراض باطنة. ومع ذلك، فربما كانت استشارة الطبيب هى ما تحتاج إليه بالفعل؛ لأن ما يظهر للعين أحياناً على أنه لا يحتاج إلا لمجرد جراحة تجميل يكون فى الحقيقة أخطر من ذلك بكثير. على سبيل المثال، فالزيادات الجلدية الصفراء الصغيرة والقبيحة التى تظهر على جفن العين والمعروفة طبياً بالصفائح الصفراء ليست إلا ترسبات قليلة من الكوليسترول تحذرك من زيادة نسبة الكوليسترول لديك، وربما تواجه خطر الإصابة بأمراض القلب.

ما الفرق بين دلائل الجسم وأعراض المرض؟

الأعراض – كالألم، والحمى، والنزيف – تظهر بوضوح وقوة، أما دلائل الجسم فيغلب عليها أن تكون بسيطة ويصعب تفسيرها، بل قد ننظر إليها على أنها تافهة، وبسيطة، وغريبة، أو أى شئ من هذا القبيل. وقد أوضح الطبيب الاسكتلندى "جون براون" فى القرن التاسع عشر الفرق بين دلائل الجسم والأعراض، فقال: "الأعراض هى اللغة الأم للجسم، أما العلامات فهى لغته الثانية". وفى حين أن المريض فقط هو من يستطيع وصف الأعراض لديه، فإن الكثير من دلائل الجسم يمكن أن يكتشفها المريض، والطبيب، والصديق، بل وعابر السبيل. ودلائل الجسم يمكن اكتشافها باستخدام الحواس الخمس؛ لأنه من الممكن رؤيتها، وسماعها، وتذوقها، ولمسها، وشمها.

ما الذى يمكن أن نخبرنا به دلائل جسمنا؟

قبل تقدم تقنيات التشخيص كان الأطباء مضطرين إلى الاعتماد على ما تخبرهم به حواسهم وحواس مرضاهم، وظل الأطباء لعدة قرون يستمعون لقلوب المرضى، ويجسسون نبضهم، وينظرون إلى أسننتهم، ويحدقون إلى أعينهم، ويفحصون شعورهم وجلودهم وأظافرهم، ويشمون رائحتهم، ويحللون برازهم، بل إنهم أحياناً ما كانوا يتذوقون بولهم. وعلى الرغم من أن أطباء اليوم لديهم معدات تشخيصية متقدمة، إلا أنهم لا يزالون يستخدمون الأساليب التى تعتمد على الحواس باستثناء تذوق البول. لا بد أن يكون المُشخص الماهر أشبه بالمحقق المحترف الكفاء؛ لأن الطبيب عندما يقوم بتشخيص الحالة – أياً كانت بساطة المرض – لا بد أن يجمع عدداً هائلاً من الأدلة معاً فى تناسق حتى تكتمل لديه الصورة الكلية. والأجزاء المرئية من أجسامنا خاصة الشعر، والعينين، والأسنان، والجلد والأظافر يمكن قراءتها واعتبارها دليلاً على التطور الدائم لأمراض واضطرابات داخل الجسم. ويتطلب تصنيف الأعداد الهائلة من دلائل الجسم كشفًا متأنياً، بل وأكثر من كشف فى الغالب، وسيساعدك الكتاب الذى بين يديك على هذا.

ما يناقشه هذا الكتاب

هذا الكتاب يناقش آلاف الدلائل – بعضها حميد، وبعضها سيئ وبعضها غريب على الأكثر – كما أنه يشرح كل عضو من أعضاء الجسم من الرأس والكتفين إلى الركبتين وأصابع القدم، وكل ما بينهما. وإليك بعض دلائل الجسم التى قد تدل – أو لا تدل – على وجود مشكلة طبية لديك:

- شعر تالف.
- لسان مُشعر.
- اضطراب فى التذوق.
- وميض العينين.
- حلمة ثدى مقلوبة.
- أظافر قاتمة اللون.

بادئاً بأعلى الجسم، يفحص هذا الكتاب دلائل الشعر مثل التغير في كثافته، أو شبيه المبكر، أو التساقط غير العادي له. وبعد الشعر تنتقل إلى الرأس، فبالإضافة إلى أنها موطن العقل فهي أيضاً المنبع الوحيد للحواس الخمس، وأعضاء هذه الحواس وهي: العينان والأذن والأنف والفم.

ولأن الكثير من تصورنا لذواتنا يستند إلى ملامح وجوهنا، فغالباً ما نركز بإمعان – إن لم يكن بهوس – على الدلائل التي تظهر على الوجه. وعلى الرغم من أن رؤية اصفرار في عيوننا، أو احمرار في أنوفنا، أو زرقة في شفاهنا أمر يثير هلعنا، فلا ينبغى علينا تجاهل ذلك؛ لأن هذه الظواهر الغريبة قد تكون نذيراً يحذر من تعرض أجسامنا لمخاطر حادة مثل إصابة الكبد أو الرئتين بأمراض.

وبينما يستوطن المخ الرأس، فإن الجذع يحمل بداخله جميع أعضائنا المهمة الأخرى كالقلب، والمعدة، والكبد، والكليتين، والثديين، والجهاز التناسلي. وأعضاء الجسم هذه يصدر عنها العديد من الدلائل الجسمية البسيطة والتي يسهل تجاهلها رغم أنها أحياناً ما تكون إشارة لأمراض خطيرة.

على سبيل المثال الفواق المزمن قد يدل على إدمان الكحوليات، بل وقد يكون تحذيراً مبكراً من الإصابة بورم خبيث في المرء. أما الانتفاخ البالغ، فقد ينتج عن أكل البصل النيئ أو قد يكون دليلاً على وجود حصوة في المرارة. أما البول الذي تبدو رائحته كرائحة التفاحة العطنة، فقد ينتج عن الإفراط في تناول عصير التفاح، أو الاضطرابات في التمثيل الغذائي، لذلك؛ فإذا أغمضنا أعيننا، وسددنا آذاننا، وحوطنا أنوفنا عن تلك الدلائل المحرجة في الغالب، والمرتبطة بوظائفنا البدنية، فربما أفقدنا هذا التجاهل رؤية أدوات التعرف على عاداتنا أو حالاتنا الصحية.

ويتناول هذا الكتاب أيضاً الذراعين، والرجلين، وأصابع اليد، وأصابع القدم؛ فهذه الأطراف وأصابعها هي أكثر ما نستخدمه لمزاولة أنشطتنا البدنية؛ ولذلك ينالها الكثير من التعب والإصابات، وليس من الغريب – إذن – أن يظهر عليها بعض الدلائل القبيحة أو المزعجة مثل اعوجاج الأصابع، وخشونة مفصل الركبة وغير ذلك الكثير. ومع ذلك، فإن اعوجاج الأصابع قد يكون دليلاً على مرض تقبض ديوبترين، وهو اضطراب نادر يتسلل تدريجياً إلى الجسم مسبباً له الضعف، أما خشونة الركبة فقد تكون علامة مبكرة على قرب إصابتها بالتهاب المفاصل، وهي حالة أخرى محتملة من حالات العجز. وأصابع اليدين والقدمين أيضاً ينالها الكثير من التلف من داخلها

وخارجها، فالأظافر المكسورة – مثلاً – قد تنتج عن مزاولة الأعمال المنزلية دون ارتداء قفازات، أو عن سوء التغذية.

ويناقد الكتاب أيضاً الجلد بالكامل، والجلد كأكبر أعضاء الجسم وأكثرها وضوحاً وتعرضاً للإصابة يظهر عليه عدد هائل من الدلائل مثل النتوء، والورم، والنمش، والشامات، وبقع الكبد، وأوردة العنكبوت، والتجاعيد، والفمازات. لذلك فإن لون الجلد، وملمسه، وقوته علامات مهمة على عدد كبير من الأمراض الخفية تحت هذا الستار الخارجى. وعلى الرغم من أن الكثير من دلائل الجلد ليست أكثر من مسائل تجميل، فإن بعضها يعكس مشكلات غذائية أو هرمونية، أو – الأخطر من ذلك – الزحف السرطاني.

ما لا يناقشه هذا الكتاب

هذا الكتاب موجه للبالغين، ولا يناقش دلائل الجسم التي تظهر لدى الأطفال، ولا يتحدث كثيراً عن النزيف، والحمى، والإغماء، والقيء، والآلام المختلفة، والصديد. ولا يتطرق أيضاً إلى الحكمة الحادة أو المزمنة، أو التعب البدني، أو الضعف، أو الإرهاق، أو الدلائل النفسية؛ فكل ما سبق يستلزم منك الذهاب فوراً إلى الطبيب أو حتى غرفة الطوارئ، وأخيراً فإن هذا الكتاب لا يتعامل مع الاختبارات التشخيصية أو العلاج؛ فهذا هو ما تحدده أنت مع طبيبك، ونظام تأمينك الصحى فى أغلب الأحوال.

ما الذى ترشدنا إليه دلائل الجسم وما الذى تعجز عنه؟

ليس الغرض من هذا الكتاب أن يكون بديلاً عن الاستشارة الطبية والذهاب إلى الأطباء، بل – وعلى العكس من ذلك – قد يكون عاملاً يحفزك على الذهاب إلى الطبيب ومناقشته فى أشياء لم تكن تتخيل أنك ستناقشها أو تتخرج من مناقشتها. والمؤكد أيضاً أن هذا الكتاب ليس الهدف منه أن يجعلك طبيباً لنفسك، بل يهدف أساساً إلى مساعدتك على تفسير لغة دلائل جسمك فيما يتعلق بصحتك وبمرضك، وتعريفك أى الدلائل لا يضر إن تجاهلتها، وأياً يحتاج إلى رعاية طبية دقيقة.

هذا الكتاب سيساعدك على أن تصبح مشخص نفسك بنفسك فتجمع الدلائل المرضية البسيطة لتضعها أمام طبيبك حتى تساعدك على التشخيص، وسيساعدك على أن تصبح شريكاً لطبيبك فى الاعتناء بصحتك. وعندما تصبح مشخصاً ناجحاً، فستساعد طبيبك على تحديد نوع المرض الذى أصابك عندما تتوعدك صحتك. التشخيص لغز بالمعنى الحرفى والمجازى للكلمة؛ لذلك يتطلب التشخيص الدقيق من طبيبك أن يجمع كل أطراف هذا اللغز، ومن هنا فإن أى شىء يمكنك أن تقدمه لإسراع عملية تشخيصك مفيد ونافع، فأنت بالفعل تحمل أجزاء اللغز فى يديك.. وفى سائر أعضاء جسمك.


على الرغم من أن هدف هذا الكتاب هو تنبيهك، وتحذيرك، بل وربما إخافتك حتى تذهب إلى الطبيب؛ فإنه يستهدف أيضاً طمأننتك، حيث ستجد أن الكثير من دلائل الجسم التى تثير قلقك عادية أو حتى حميدة. ومعرفة الدلائل الحميدة سيوفر عليك الوقت، والمال، وقلق الذهاب إلى الطبيب. ونحن الاثنتين نأمل أيضاً فى تعليمك وامتناعك؛ لذلك ملأنا الكتاب بحقائق شيقة، واقتباسات، ونوادير تاريخية طريفة عن الجسم البشرى.

كيف تقرأ هذا الكتاب؟

لا داعى لقراءة هذا الكتاب دفعة واحدة من البداية إلى النهاية، أو من الرأس إلى أصابع القدمين، أو من قمة الرأس إلى أخمص القدمين – إن شئتنا الدقة – أما إذا كانت هذه رغبتك، فأنت وشأنك، إن أغلب الناس سيتجهون إلى الجزء من الكتاب الذى يناقش عضو الجسم أو الدلالة التى تهمهم، ومع ذلك نضمن لك أن تجد فى كل فصل من فصول الكتاب شيئاً يدهشك ويثير اهتمامك. ربما كانت دلالة لم تخطر على بالك من قبل، أو لم تكن تدرك أهميتها الطبية، أو قد تكون معلومة عن كيفية عمل جسمك وتوقفه عن العمل، وحتى إذا لم يكن ثمة دلالة محددة على جسمك فى الوقت الراهن، فهذا الكتاب سيحيطك علماً بالدلائل التى قد تطراً فجأة فى المستقبل، وهو ما ينبغى عليك أن تحتاط له.


وحتى إذا لم تكن الدلالة تتطبق عليك، فقد تكون مهمة بالنسبة لقريب أو عزيز عليك، فالحق أن هذا الكتاب سيساعدك على أن تصبح مشخصاً لزوجك، وأبويك، وأبنائك البالغين، وزملائك فى العمل، وأصدقائك، بل وحتى خصومك. على سبيل

المثال تغيرت طريقة تعامل زوجك معك فإن ذلك قد يعود إلى تأثره برد فعل غير مرغوب للحبوب المنشطة التي يتناولها. وإضافة إلى ما قدمه من توصيف للدلائل ومعانيها، فستجد في الكتاب أيضاً مجموعة من اللوحات الموزعة في كل فصل، وكل لوحة منها مصحوبة بصورة ترمز إليها، وإليك أمثلة على الأنواع السبعة المختلفة من هذه اللوحات:

 دلائل صحية: دلائل عادية يمكن أن تتجاهلها وأنت مطمئن.


دلائل صحية:

البول الصحي إما أن يكون نقياً أو به صفرة خفيفة، وليس به رغوة أو زبد.

 دلائل تحذيرية: دلائل تتطلب اهتماماً طبياً، ويجب أن تذكرها لطبيبك.

دلائل تحذيرية:

إذا كنت تشتهي الملح والأطعمة المملحة دائماً، فقد يكون ذلك إنذاراً مبكراً لإصابتك بمرض أديسون، وهو مرض يصيب المناعة الذاتية مما يؤثر على الغدد الكظرية.

 دلائل الخطر: دلائل تتطلب رعاية طبية عاجلة.

دلائل الخطر:

زيادة الوميض أو الوميض المقترن بالبقع السابحة أمام العين قد يكون علامة على التمزق الشبكي، وهو الانفصال الشبكي أو الانفصال الحاد في الشبكية، وجميعها حالات تتطلب رعاية طبية فورية، بل إنه - حتى - عندما تعالج هذه الحالات، فقد تستمر الومضات بعدها لعدة شهور.

⌚ دلائل الزمن: نوادر تاريخية عن الجسم البشرى ودلائله.

دلائل الزمن:

استعمل قدماء المصريين البورق، ودهن البط، ولبن البقر لعلاج التهابات الأذن الوسطى. وكان لبن الأمهات المرضعات الدواء المفضل الذى ينصح بأقراط باستعماله، وكان ينصح أيضاً بشرب العصير الحلو، وتجنب الشمس، والرياح، والغرف المليئة بالدخان.

🗨 قالوا عن الدلائل: الاقتباسات أو المقولات المرتبطة بدلائل الجسم.

قالوا عن الدلائل:

"منتصف العمر هو وقت تحول شعر زملاء دراستك للشيب وإصابتهم بالتجاعيد والصلع لدرجة لا يتعرفون معها عليك".

— "بينت سيرف" كاتب أمريكى من القرن العشرين،

وأحد مؤسسى دار نشر Random House

⚠ حقائق مهمة: حقائق غير معروفة جيداً، وغالباً ما تكون غريبة، وأحياناً ما تتمثل فى صورة حقائق وإحصائيات مفيدة فيما يتعلق بدلائل الجسم وأعضائه المختلفة.

حقائق مهمة:

ذوو الأصول الأوروبية أو الإفريقية غالباً ما يكون شمع أذنه رطباً، ولزجاً، وبنى اللون، أما سكان أمريكا الأصليين والمتحدرون من أصول آسيوية فشمع أذانهم جاف، وضعيف، ورمادى اللون أو بيج. وذوات شمع الأذن الرطب من السيدات أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من غيرهن؛ فقد ثبت أن اليابانيات اللاتى يشتركن مع الأوروبيات فى شمع الأذن الرطب تزيد معدلات إصابتهن بسرطان الثدي مقارنة بغيرهن من ذوات شمع الأذن الآسيوى الجاف.

دلائل توقف: أساليب لمنع حدوث دلائل الجسم أو تكرار ظهورها.

دلائل توقف:

ارتداء نظارة شمس حينما تكون معرضاً للشمس لن يساعد فقط على حماية عينيك من الإصابة بالمياه الزرقاء، وسرطان الجلد، بل سيساعد أيضاً على منع ظهور الهالات السوداء.

التذليل: وهو جزء في نهاية كل فصل ليعاود التأكيد على أنواع الدلائل التي لم تذكر في الفصل (مثل النزيف والآلام)، ويحتوى على قائمة بالمتخصصين المدربين على تشخيص وعلاج المشكلات الطبية المرتبطة بالأعضاء الحيوية والدلائل التي يتناولها هذا الفصل، وعندما نقول المتخصصين المدربين، فنحن نقصد الأطباء، وأطباء العظام ممن تلقوا تدريباً طبياً مماثلاً، وأحياناً ما نضيف إلى القائمة عدداً من مقدمى الرعاية الصحية ممن تلقوا تدريبات طبية وإن لم يكونوا أطباء.

هذا الكتاب يشتمل أيضاً على العديد من الملاحق المهمة، ومنها:

- ملحق ١: مراجعة على دلائل الجسم أو الأمراض متعددة الأنظمة ودلائلها. لأن العديد من الأمراض والاضطرابات يرتبط كل واحد منها بدلائل متعددة للجسم؛ فقد وضعنا في هذا الملحق قائمة ببعض هذه الأمراض الأكثر شيوعاً وأكثر الدلائل ارتباطاً بها.
- ملحق ٢: مجموعة المراجع، كتب ومواقع إلكترونية نوصى بها. قائمة بالمصادر الطبية الموثوقة على الإنترنت، وقائمة بالكتب التي تتناول الجسم من منظور تاريخي واجتماعي.
- ملحق ٣: قائمة فحص شخصية لدلائل الجسم. وستساعدك هذه المجموعة من الجداول الخالية على تسجيل ملاحظاتك على دلائل جسمك - شكلها، وملمسها، ورائحتها، ولونها، ومذاقها، وأول مرة لاحظتها. ولأن العديد من دلائل الجسم رد فعل للوصفات الطبية أو العقاقير التي تتناولها من تلقاء نفسك (بما فيها الفيتامينات والمكملات العشبية)؛ فإننا نقدم أيضاً جزءاً يتضمن جدولاً لتدون عليه الأدوية التي تناولتها وجرعة كل منها. هذا الجدول قد يكون

أداة تشخيصية رائعة تذهب بها إلى الطبيب حتى يتمكن من تحديد ما تعاني منه بالضبط.

الغرض من إعداد هذا الكتاب

بدأ اهتمام إحدانا - "جوان لييمان - سميث" - بدلائل الجسم منذ نحو عشرين عامًا عندما تجاهلت بعض الدلائل الخطيرة لديها، والتي كانت تنذرنا بضرورة زيارة الطبيب بأقصى سرعة، إلا أنها لم تعرفها انتباهًا واعتبرتها أمورًا مزعجة تضايق أية أم وضعت مولودها الأول حيث كانت درجة حرارتها مرتفعة وكان العرق يتصبب منها طول الوقت ولكنها بررت ذلك بأنها رفعت درجة حرارة الغرفة لتحافظ على دفء مولودها. وكانت أيضًا تشعر بالأرق، وكان شعرها يتساقط، وتفقد وزنها (وهو ما اعتبرته أمرًا جيدًا) - لكنها اعتبرت أن السبب وراء ظهور جميع هذه الدلائل هو رعايتها المستمرة لطفلها المدلل.

ومن حسن الحظ أنها كانت ذات يوم تتناول غداءها مع قريبة لها لماحة، فصاحت عندما رأتها: "إن لديك تضخمًا في الغدة الدرقية"؛ فذهلت جوان واندفعت إلى الحمام ونظرت في المرآة فتأكدت من وجود ورم في حجم الليمونة على عنقها، وهو الأمر الذي لم تتجاهله وحدها، بل تجاهله معها زوجها والعديد من أصدقائها الأطباء.

وعندما ذهبت إلى طبيبها في اليوم التالي أخبرها بأنها في مرحلة متأخرة من الإصابة بمرض "جراف" - وهو الحالة الشائعة لفرط إفراز الغدة الدرقية وقال لها إن جسمها كان يأكل نفسه بكل ما تعنيه الكلمة من معنى، وأن جميع هذه الدلائل التي تجاهلتها كانت دلائل تقليدية على هذا المرض. ولو لم تتلق العلاج الفوري - بما فيه العلاج باليود المشع - لكانت قد قضت نحبها في أسبوع، واضطرت "جوان" لقطاع طفلها في اليوم التالي ثم غادرت المنزل لعدة أيام بعد تلقيها العلاج الإشعاعي؛ لأنها ستصبح نشطة إشعاعياً بشكل مؤقت.

لو كانت "جوان" قد قرأت كتابًا مثل الكتاب الذي بين يديك، لكانت جنبت نفسها - وزوجها وطفلها - المحنة الانفعالية والصحية التي مروا بها. لو كان حدث هذا، لكان من المؤكد أن تتبهن لدلائل جسمها التحذيرية والذهاب إلى الطبيب بسرعة ليشرح حالها حتى لا يتحول مرض سهل التشخيص والعلاج إلى مرض خطير مهدد للحياة.

عندما ذكرت جوان لـ "جاكلين إيجان" - صديقتها وزميلتها التي شاركتها في تأليف كتابين - رغبتها في تأليف كتاب "دلائل الجسم" تحمست "جاكلين" للأمر في الحال. ولأنها كاتبة طبية، وأرملة منذ وقت قصير، ولأنها نجت من مرض السرطان؛ فقد كانت "جاكلين" مهتمة بأهمية الاكتشاف المبكر للمرض. عندما كانت "جاكلين" في الخامسة والثلاثين لاحظت ورماً بسيطاً في ثديها، ولكنه لم يتحول إلى سرطان كما حدث مع المصابين ممن قابلتهم على مدار الخمس عشرة سنة التالية، ومع ذلك فقد ظلت بعد ذلك حريصة ومتيقظة، وفي عام ٢٠٠١ - وبعد الموت المفاجئ لزوجها إثر إصابته بأزمة قلبية - أجرت أشعة على الثدي واكتشفت حينها أنها أصيبت بورم خبيث.

ويعود الفضل في إنقاذ حياة "جاكلين" إلى اهتمامها بصحتها، أما صديقتها الحميمة "كورين" فلم تكن بمثل هذا التوفيق، فقد تجاهلت هي وطبيبها دلالة بساطة على سرطان المبيض ألا وهي انتفاخ البطن. ومن المحزن أن نقول إن "كورين" ماتت أثناء تأليف هذا الكتاب.

وقد أعدت "جوان" و "جاكلين" هذا الكتاب لمساعدتك - عزيزي القارئ - على تجنب مثل هذه المحن بتبنيك لمثل هذه الدلائل التحذيرية التي تشير إلى اضطرابات وأمراض خطيرة، نحن لا نقصد إخافتك، بل - على العكس من ذلك - نريد مساعدتك لتصبح مُشخصاً ماهراً يتمكن من اكتشاف الإشارات التي يرسلها جسمه إليه وتحليل معانيها.

هيئة الخبراء الطبيين فى دلائل الوجه

"مايكل إل. بلووم" – استشارى جراحة
طب الأسنان:
بمستشفى لينوكس هل
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"ستيفن جي. ديمارتينيو" ماجستير
ودكتوراه:
طبيب استشارى مساعد بمستشفى
الجراحات الخاصة
مستشفى بريسبتيريان نيويورك،
ومدرس الطب العيادى بكلية طب ويل
كورنيل
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"بيت إس. باترا" – دكتوراه فى
الطب:
أستاذ جراحة مساعد بقسم الأنف
والجيوب الأنفية
بمعهد الرأس والعنق
كليفلاند كلينيك
كليفلاند – أوهايو.

"ويليام بيرجفيلد" – دكتوراه فى
الطب:
رئيس قسم البحوث العيادية بإدارة
الأمراض الجلدية
كليفلاند كلينيك
كليفلاند – أوهايو.

"آلان كومينسكى" - دكتوراه فى
الطب:

نائب رئيس معهد الرأس والعنق
كليفلاند كلينيك
كليفلاند - أوهايو

"رونالد بي. كرافت" - دكتوراه فى
الطب:

أستاذ مساعد الطب العيادى
مركز ويل كورنيل الطبى
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"شارون ليون" - دكتوراه فى الطب:
أستاذ مساعد فى الطب السريرى
كلية الأطباء والجراحين جامعة
كولومبيا
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"لارى ليبشولتس" - دكتوراه فى
الطب:
أستاذ فى قسم أبحاث البول
كلية طب بايلور
هيوستن - تكساس.

"مايكل أوزبورن" - دكتوراه فى الطب:
مدير برامج سرطان الثدي الخاصة
بسلسلة مراكز السرطان بنيويورك
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"لورين ويزنر جرين" - دكتوراه فى
الطب:

أستاذ عيادى مساعد بكلية الطب،
والمدير المشارك فى برنامج هشاشة
وأيض العظام
بكلية الطب جامعة نيويورك
مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"أكسيل جروثى" - دكتوراه فى الطب:
كبير الاستشاريين المساعدين بقسم
طب الأورام
فى (مايو كلينيك)
روشستر - مينيسوتا.

"ستيوارت آى. هينوكويتس" - دكتوراه
فى الطب:
أستاذ عيادى مساعد
بقسم الحساسية، والمناعة، والتهاب
المفاصل

بكلية طب جامعة جورج تاون
واشنطن - مقاطعة كولومبيا

"جوردون هاجز" - دكتوراه فى
الطب:

أستاذ ورئيس
قسم الأذن والأعصاب بمعهد الرأس
والعنق
كليفلاند كلينيك
كليفلاند - أوهايو.

أستاذ مساعد بمعهد الرأس والعنق
كليفلاند كلينيك
كليفلاند - أوهايو.

"جون جيه. ستانجل" - دكتوراه فى
الطب:

المدير الطبى لاتحادات طب الجهاز
التناسلى بكونيكتيكت
بمقاطعة ويستشستر

ومدير مركز الطب المتقدم للجهاز
التناسلى
نوروك - كونيكتيكت.

"راندال إم. روزمان" - دكتوراه فى
الطب:

أستاذ مساعد بكلية طب هارفارد،
ومدير قسم ارتفاع ضغط الدم، وطب
التهاب الأوعية الدموية

بمستشفى ماساشوستس العام
بوسطن - ماساشوستس.

"روتشيل إل. بيك" - دكتوراه فى
الطب:

طبيب استشارى بمركز مونتفيور
الطبي،

ومركز سانت لوك - روزفلت الطبي،
ومدرس عيادى بقسم طب العيون.

بكلية الأطباء والجراحين جامعة
كولومبيا

مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"روك بوسيتانو" - MPD، ماجستير،
ماجستير فى الصحة العامة:

مدير خدمات القدم والكاحل غير
الجراحية

بمستشفى للجراحات الخاصة

مستشفى بريسبتريان نيويورك

مدينة نيويورك بولاية نيويورك.

"جوزيف سكارف" - دكتوراه فى
الطب:

إخلاء مسؤولية: القائمة بهيئة الخبراء الطبيين أعلاه واردة لأغراض استرشادية فقط،
ولا يعنى ورود اسم أى منهم على هذه القائمة موافقة المؤسسات الطبية التابعين لها
على المعلومات الواردة بهذا الكتاب.

الشعر:

طويلاً أو قصيراً



إن الشعر يميزنا أكثر من أى عضو آخر من أعضاء الجسم، فهو يكشف للآخرين قدرًا هائلًا من المعلومات عنا مثل: عمرنا، وجنسنا، والعرق الذى ننتمى إليه، وحالتنا الاجتماعية، وانتماءاتنا الدينية والاجتماعية، وعاداتنا فى النظافة الشخصية، وأخيرًا وليس آخرًا حالتنا الصحية. ومع ذلك، فإن الآراء التى يصدرها الآخرون عنا اعتمادًا على شعرنا قد تكون خاطئة؛ لأن عيونهم قد تخدعهم، فبإمكاننا أن نصبغ الشعر الرمادى لنبدو أصغر سنًا، أو أن نقصه فيصبح قصيرًا جدًا أو ندعه يسترسل

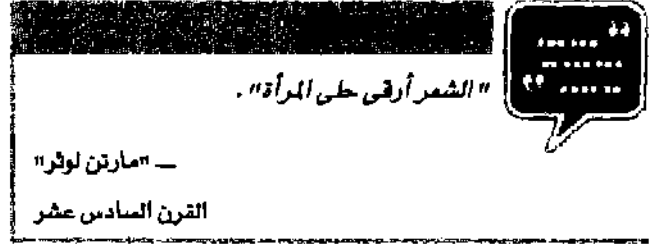
فى الطول إلى منتهاه فيصبح تحديد جنسنا عملية صعبة، ويمكننا أن نفرّد الشعر المجعد أو أن نجعد الشعر المفروّد ونترك الآخرين متحيرين فى تحديد العرق الذى

ليت لى رأسًا ذا شعر طويل..
جميل..
متألّق.. متألّق.. لامع..
كتانى..
مفعّم بالحيوية، انسيابى..
ليت لى شعرًا ينسدل إلى
مستوى كتفى أو أطول من
ذلك)

— قصيدة شعر ١٩٦٨

نفتنى إليه. وعندما نحاكى طريقة المشاهير والأغنياء فى تصفيفهم لشعرهم فإننا نبدو كما لو كنا ولدنا بملقعة من ذهب بينما نحن فى الحقيقة نحاول جاهدين توفير حاجاتنا الضرورية.

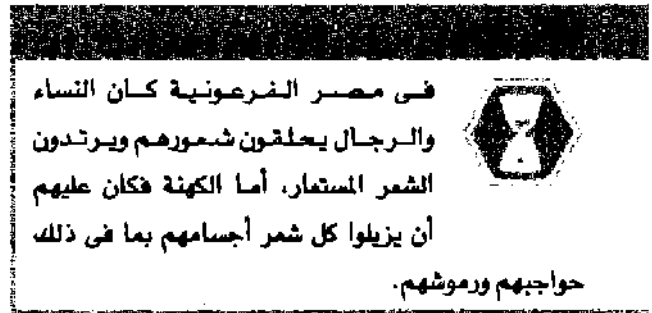
والشعر عضو تقيض منه الرموز الجنسية والمعانى الثقافية، فالناس عبر أنحاء العالم يغطون الشعر أو يزيلونه بالكامل تمشياً مع العادات إن لم يكن ذلك لأسباب دينية، فالمحامون الإنجليز - مثلاً -



يرتدون الباروكات فى المحاكم، والنساء فى العديد من الديانات مطالبات بتغطية رءوسهن، وليس حلق الرأس بالموسى مقصوراً على رجال الدين فى بعض الديانات فحسب، لكننا نرى بعض الشباب يحلقون شعر رءوسهم أيضاً.

وعلى الرغم من انشغالنا الدائم بما يبعثه شعرنا للعالم الخارجى من خلال تغطيته، أو قصه أو تجعيده، أو تلوينه؛ فعلى أىضا أن نهتم بالرسائل التى يرسلها شعرنا إلينا نحن أنفسنا. إن شعرنا الطبيعى الذى لم تطرأ عليه أية تغييرات من الممكن أن يمدنا بسيل هائل من المعلومات الحيوية التى علينا أن نلتفت إليها ونعتنى بقراءتها. إن سننا، وجنسنا، وعرقنا البشرى، ومكان معيشتنا، ومنتجات الشعر التى نستخدمها جميعاً تؤثر على التركيبة المعدنية لشعرك.

يحتوى الشعر على مجموعة متنوعة من المعادن بداية من الألومنيوم وحتى الزنك. وكان تحليل الشعر يستخدم على مدار عدة سنوات لإثبات التسمم بالزئبق أو الزرنيخ. ولقد تمكن الباحثون فى الآونة الأخيرة من تشخيص



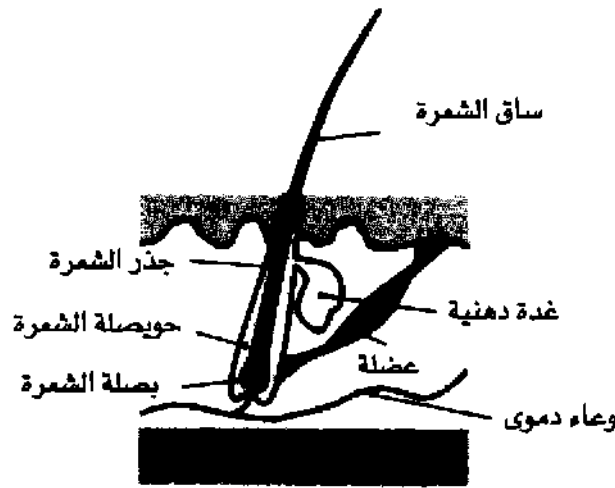
اضطرابات تناول الطعام من خلال عينات الشعر.

ويمكن الاستدلال من خلال صحة الشعر وكثافته ولونه على مدى التمتع بحالة صحية جيدة؛ لذلك لا عجب إذا قيل إن الشعر هو مقياس الصحة.

البداية من القمة

تغيرات ملمس الشعر

يتكون الشعر أساسًا من بروتين ميت (كيراتين)، لكن هذا لا يعنى أنه خامل، والشعر الجاف المقصف غير المتسق من النهايات قد يدل على أننا نسيء التعامل معه فى التصفيف، أو الغسل، أو التجفيف، أو الصبغ، أو التقصير، ومع ذلك فإن اضطرابات عمدة الشعرة – كما يطلق عليها – قد تكون دليلًا أيضًا على التعرض للضغوط، أو التغيرات الهرمونية، أو نقص التغذية، أو اعتلال الغدة الدرقية.



تشریح الشعرة

إذا لاحظت أن خصلات شعرك التى كانت مسترسلة من قبل قد أصبحت الآن

متليكة، أو خشنة، أو مقصفة، أو جافة؛ فلا تتعجلى وتذهبى لشراء أغلى وأحدث منتجات الشعر، فربما كانت الحقيقة أنه ظهرت عليك دلائل الإصابة بقصور فى الدرقية – وهى

حالة شائعة ولكن قلما يتم تشخيصها خاصة بين النساء (انظر الملحق الأول). عندما يحدث قصور فى إفراز هرمون الغدة الدرقية – المسئولة عن تنظيم عملية التمثيل الغذائى – فإن الشعر يبطؤ نموه، وكذلك تبطؤ سائر وظائف الجسم الأخرى. وقد يدل تغير ملمس الشعر على نقص اليود أيضًا – وهو العرض المصاحب لمرض الغدة الدرقية (انظر الفصل السادس).

ينفق الأمريكيون عشرة ملايين دولار سنويًا على تحليل الشعر للوقوف على حقيقة حالتهم الصحية والغذائية.



والمؤكد أن تغير ملمس الشعر قد لا يدل إلا على تغيرات هرمونية طبيعية ناتجة عن الحمل أو انقطاع الطمث، فقد يصبح الشعر الجاف أثناء الحمل دهنيًا أو برافًا، بينما يصبح الشعر الدهني جافًا وخشناً.

وقد يصبح الشعر المجعد مفروودًا، والشعر المفروود مجعدًا، بل إن الشعر قد يصبح أكثر كثافة نتيجة لتباطؤ التساقط المعتاد للشعر، وهو التباطؤ الذي يحدث بشكل نمطي في فترة الحمل (انظر تساقط الشعر لدى النساء فيما يلي).

حتى الشعرة الواحدة قوية؛ لأنها تتكون من الكيراتين المقاوم بشدة للتمزق والتقصف، فهو نفس المادة المرنة التي تكون ريش، ومخالب، وأظافر، وحوافر



الحيوانات.

إذا كنت حاملاً وبدا شعرك نحيلًا أكثر من المعتاد، فأخبري الطبيب بأقصى سرعة، فربما أنك تمانين من نقص في الفيتامينات أو المعادن مما يؤثر على حملك.



عندما يقل إفراز الإستروجين في فترة انقطاع الطمث تلاحظ العديد من النساء أن الشعر ينقصه النعومة واللمعان، حيث قد تسبب قلة الإستروجين نحول عمد الشعر وجفافه؛ لذلك فإن الشعر الذي ينمو بعد ذلك يكون أضعف وأقل انسيابية، وكذلك يتناقص نمو الشعر الجديد تدريجيًا.

والتغير في ملمس الشعر وفقدانه أيضًا رد فعل شائع للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي للسرطان، لكن الجيد في هذا الأمر أن هذه التغيرات عادة ما تكون مؤقتة.

مصفف شعرك قد يصبح صديقك بأكثر صراحة؛ لأنه غالبًا أول من يلاحظ التغيرات التي تظهر على ملمس شعرك، والتي قد تعتبر دليلًا مبكرًا على اضطراب



إفراز الغدة الدرقية، وغيره من الاضطرابات التي لم يتم تشخيصها.

التغير في لون الشعر

لون الشعر مثله مثل لون الجلد والعينين، يعتمد في المقام الأول على قدر الميلانين (الصبغة التي تفرز اللون) الذي نرثه من أبويننا.

"إننى لا أتزعج من النكات التى تتدر عن الشقراوات لأننى أدرك أننى لست شقراء الشعر".

— دولى بارتون: مغنية

شمسية أمريكية



إذا كان لون شعرك يتغير دون أن تصبغه، فهذا دلالة على عدد من العوامل الخارجية والداخلية، فقد يتغير لون الشعر — وملمسه — مؤقتاً بسبب العلاج الكيميائى، عندئذٍ تشعر الشقراء بالذعر عندما تجد أن شعرها قد أصبح بنياً، أو أسود،

وتنتشى ذات الشعر الأسود عندما تجد شعرها قد أصبح أشقر. وقد يدل تغير لون الشعر أيضاً على اضطرابات جينية، أو فى التمثيل الغذائى، أو فى الغذاء، أو غير ذلك. وقد ينتج تغير لون الشعر عن عوامل بيئية.

الشعر الباهت

يتشوق الكثيرون فى الغرب إلى أن يصبح شعرهم باهتاً بفعل شمس الصيف، لكن إذا أصبح لون شعرك باهتاً أكثر من البلاتين، فإن هذا ليس بفعل الشمس بل على الأرجح يكون بسبب زيادة تركيز الكلور فى حمام السباحة الذى تستحم فيه أو تسرب النحاس مع المياه من الأنابيب إلى حمام السباحة، فالشعر الباهت شائع بين العاملين فى الرصاص والنحاس.

شطف الشعر بعصير الليمون أو الخل قد يعيد الشعر الباهت إلى لونه الطبيعى.



إذا كنت لم تمارس السباحة مؤخراً، فإن شعرك الباهت قد يكون دليلاً على أنك

استمتعت بحمامك فى حوض سباحة مياه ذات نسبة عالية من الكلور. وإذا لم يكن شعرك الرمادى نتيجة للسباحة فى ماء مالح، أو فى حوض سباحة، فقد يكون دلالة جادة على

يحمل أغلب الراشدين ما بين مائة إلى مائة وخمسين ألف شعرة على رؤوسهم. وفى المتوسط يعمل الشعر مائة وأربعين ألف شعرة فى حين يحمل ذوو الشعر الأحمر



تسعين ألفاً.

تعرضك الزائد للزئبق مما قد يؤدي إلى تلف في الأعصاب، والعضلات، والحواس، والقدرات المعرفية.

الشعر المنقسم إلى خطوط

الشعر الباهت قد لا يكون خطيرًا طبيًا، لكن الأمر مختلف مع انقسام الشعر إلى خطوط. والشعر المنقسم إلى خطوط شعر سيئ أو باهت اللون، وغالبًا ما تكون تلك الخطوط - الشقراء، أو الرمادية، أو الحمراء في العادة - دلالة تحذيرية على سوء التغذية، كنقص في البروتين أو الحديد مثلًا. وعلى الرغم من أن الشعر المنقسم إلى خطوط أكثر انتشارًا في الدول الأقل نموًا، إلا أنه موجود أيضًا لدى الأطفال الفقراء في الأماكن المختلفة في العالم.

وقد يكون الشعر المنقسم إلى خطوط دلالة على قرحة القولون، أو أى شيء آخر له علاقة بنقص البروتين مثل متلازمة اضطراب الأمعاء (انظر الفصل الثامن)، أو إجراء جراحة كبرى في الأمعاء. وقد يكون الشعر المنقسم إلى خطوط أيضًا دلالة خطيرة على اضطرابات تناول الطعام أو ما يسمى بفقدان الشهية العصبي، والتي تحرم الشخص من إمدادات البروتين.

الشعر مبكر الشيب

عندما يتحول شعر أغلب الناس إلى اللون الرمادي فهذا دلالة طبيعية وإن كانت غير مرغوبة على التقدم في السن. ومع التقدم في السن تقل لدينا إفرازات الميلانين - وهو الصبغ الذى يعطى شعرنا وجلدنا لونهما، أما عندما يشيب الشعر قبل أوانه، فقد

تكون هذه حالة وراثية غير ضارة، أو دلالة تحذير من وجود شيء خطأ.

ويختلف الأطباء في تعريفهم للشيب المبكر، فالبعض يعرفونه بأنه تحول نصف الشعر إلى اللون الرمادي

الشعر هو ثاني أسرع أنسجة الجسم نموًا بعد نخاع العظم.



عند سن الأربعين، ويقول البعض الآخر إنه تحول الشعر إلى اللون الرمادي قبل سن العشرين عند البيض وقبل سن الثلاثين عند السود.

يعانى بعض الناس ممن يشيبون قبل الأوان – دون أن يعرفوا – من الأنيميا الخبيثة؛ وهو نوع خطير من الأنيميا يتمثل فى نقص حاد فى خلايا الدم الحمراء بسبب عدم

قدرة الجسم على امتصاص فيتامين ب١٢، وهى أكثر شيوعاً بين كبار السن. ومن الدلائل الشائعة الأخرى على الأنيميا الخبيثة: الضعف، والشحوب، ومشكلات الفم واللسان، والإحساس بتخدر ووخز فى اليدين والقدمين، وعدم ثبات المشية. وإذا

يشيب شعر ذوى البشرة البيضاء فى منتصف الثلاثينات، وشعر الآسيويين فى أواخر الثلاثينات، وشعر ذوى البشرة السمراء فى منتصف الأربعينات، ويشيب شعر الرجال قبل شعر النساء.



لم يتم علاج هذه الحالة، فقد تسبب مشكلات عصبية ومعوية حادة، ولكن الأخبار الجيدة أنها سهلة العلاج، والأكثر من ذلك أن العلاج منها يجعل الشعر يعود إلى سابق لونه.

والشيب المبكر يدل أيضاً على اضطرابات مناعية مختلفة مثل مرض جريفز – أكثر أشكال اضطراب إفراز الغدة الدرقية شيوعاً (انظر الملحق الأول) ولقد توصلت دراسة أيرلندية حديثاً إلى أن الشيب المبكر للشعر دلالة على انخفاض كثافة معادن العظام (نقص كتلة العظام) عند السيدات المصابات بمرض جريفز، ومن الاضطرابات المناعية الأخرى التى يدل عليها الشيب المبكر البقع البيضاء على الجلد – مرض البهاق (انظر الفصل التاسع)، وهو حالة حميدة، إلا أن واحداً من كل ثلاثة مصابين بالبهاق يعانى أيضاً من مرض فى الغدة الدرقية.

تغير لون الشعر بما فى ذلك الشيب المبكر ليس مستديماً فى كل الأحوال، فأحياناً ما يعود الشعر إلى لونه بعد علاج المشكلة الداخلية أو بعد إنهاء برنامج علاج كيميائى أو إشعاعى، ولكن ليس الشعر الموجود هو الذى يعود لونه الأصامى، بل ينمو شعر جديد أكثر سواداً؛ لذلك فالتغيير يأخذ فترة من الوقت.



ومن الاضطرابات المناعية الأخرى القرع الجزئى وتتمثل فى فقدان الشعر فى بقع معينة دون الأخرى وهى ملحوظة فى الشباب الذين شاب شعرهم مبكراً (انظر فقدان الشعر فى شكل بقع أو طلع فيما يلى).

هناك أيضاً بعض الأدلة الجديدة

المزعجة على أن الشيب المبكر دلالة تحذير مبكرة على مرض السكر، وأمراض الشرايين التاجية، وتزايد مخاطر التعرض لأزمة قلبية (اعتلال عضلة القلب).

يرتبط التدخين بفقدان الشعر وشبهه المبكر، حيث تدمر العناصر السامة في دخان التبغ الحمض النووي لبصيلات الشعر والأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي الشعر والجلد مما يجعل مع غيره من العوامل من الشيخوخة.



يعتقد الكثيرون أن الشيب المبكر للون دلالة على التعرض للضغوط، وهذا القول فيه شيء من الصحة؛ فهناك نظرية تقول إن التعرض للضغوط قد يتولد عنه بعض الأمراض المناعية وغيرها من الحالات السابق ذكرها من مسببات الشيب المبكر.

قد تكون تركيبة الشعر الرمادي جذابة (تذكر "شون كونرى")، لكن الرجال أصحاب هذه التركيبة اللونية ترتفع لديهم مخاطر الإصابة بالسكر وفقاً لما توصلت إليه دراسة ألمانية حديثة.



تحول الشعر إلى أبيض في غضون ليلة

على الرغم من أن التعرض للضغوط يلعب دوراً في الشيب المبكر، لكن هذا لا يحدث بين عشية وضحاها. يقال إن شعر ماري أنطوانيت وسير توماس مور قد شاب بأكمله في الليلة التي سبقت إعدامهما، وعلى الرغم من هذا الحكايات التاريخية فليس هناك دليل طبي يثبت إمكانية شيب الشعر كلياً أو جزئياً بمثل هذه السرعة، فعندما تخرج الشعرة من بصيلتها يكون من الصعب أن يتغير لونها. وقد يكون أصل هذه القصص انتشار القرع الجزئي - وهي حالة تنتج عن التعرض للضغوط الذي

"منتصف العمر هو الفترة التي يشيب فيها أصدقاء دراستك، وتصنع ربوسهم وتملاً التجاميد وجوههم لدرجة لا يتعرفون معها عليك!"

— "مينيت سيرف": مؤلف أمريكي من القرن العشرين، والمؤسس المشارك لدار نشر Random House.

يؤدي إلى تساقط مكثف وسريع للشعر (انظر تساقط الشعر فيما يلي). إذا كان هناك شخص لديه شعر رمادي ومصبوغ وأصيب بهذه الحالة فإن الشعر المصبوغ سيتساقط على ما يبدو ويخلف وراءه الشعر الرمادي أو الأبيض.

فقدان الشعر الرمادي

ينمو شعر رءوسنا كل شهر بمعدل نصف بوصة تقريباً، ونسبة ٩٠٪ تقريباً من شعرنا في حالة النمو هذه (طور التكوين) الذي يستمر من سنتين إلى ست سنوات، أما نسبة العشرة بالمائة المتبقية فتكون في حالة الراحة أو (الكمون) التي تستمر من شهرين إلى ثلاثة أشهر ثم تسقط بعد ذلك. وعلى أساس هذا المعدل فإن فروة الرأس تسقط يومياً ما بين خمسين إلى مائة شعرة، ويتوقف العدد عادة على عوامل لا

إذا لم تمرض للشيب فقد تبدو في سن أصغر وتميش حياة أطول، فقد أثبتت دراسة دانماركية كبيرة أن معدل الوفيات بين الرجال ذوي الشيبة أقل من معدلها بين غيرهم.



يمكن التحكم فيها مثل: الوراثة، والسن والجنس، والأصل العرقي. وسواء كان الشعر يسقط بكثافة ودفعة واحدة أو تدريجياً؛ فإن معظمنا يتساقط شعرهم على مدار حياتهم، حيث يفقد أكثر من نصف النساء خصلات من شعرهن عند سن الخمسين، ولكن الأسوأ من نصيب الرجال، حيث يفقد ٧٥٪ من الرجال بعض شعرهم، و٢٥٪ منهم يصابون بالصلع في تلك السن.

إذا كنت من الرجال الذين يقاولون عقار فيناستيريد لإعادة الشعر – والمعروف تجارياً باسم "بروبيشيا Propecia" – فاحرص على إعلام طبيبك بهذا قبل إجراء الفحص التلفزيوني لسرطان البروستاتا لأن العقار قد يؤثر على دقة نتائج الاختبار.

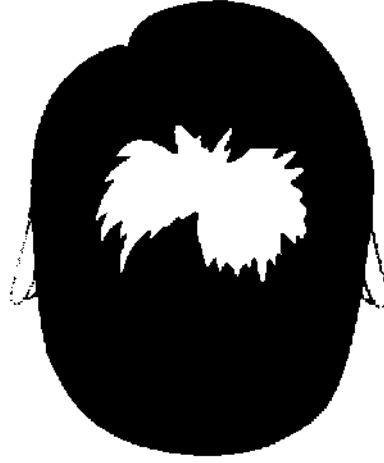


فقدان الشعر على شكل بقع أو لطع

إذا لاحظت تساقط شعر رأسك على شكل بقع أو لطع، فقد تكون هذه دلالة على الثعلبية، وهي اضطراب مناعي تهاجم فيه خلايا الدم البيضاء بصيالات الشعر وتجعلها تتوقف عن إنبات الشعر. ولكن لا يقتصر التأثير على فروة الشعر وحدها.

بعض الناس يفقدون الشعر في جميع أجزاء أجسامهم، وهي الحالة المعروفة طبياً بالثعلبية الشاملة. وبعض حالات الأشكال البسيطة لحالات الثعلبية المختلفة قابلة للعلاج، بل إنه أحياناً ما ينمو الشعر من جديد دون أية مساعدة خارجية. والأخبار السيئة هنا

أن المصابين بفقدان الشعر مصابون أو قد يصابون بأمراض مناعية أخرى، خاصة مرض الغدة الدرقية، والسكري، والتهاب المفاصل الروماتويدي.



القرع الجزئي

قد تدل البقع المفقودة من الشعر (هوس قصف الشعر) على معاناة المصاب بها من حالة جنونية تجبره على اقتلاع شعر رأسه، بل وربما رموشه. وهذه الحالة السلوكية – الموجودة لدى نسبة تتراوح بين ٣:

٥% من الشعب الأمريكي – غالباً ما تصيب الأطفال أكثر من البالغين، ومع ذلك فهي تحدث في أي سن. وأحياناً ما يظن من يراها أنها ثعلبية، إلا أن العلامة الفارقة بين هذا الجنون والثعلبية هو اختلاف أطوال الشعر في الرأس لدى المصابين بها إضافة إلى وجود شعرات متبقية في موضع الصلع في حالة الثعلبية.

وغالباً ما يعاني المصابون بهذه الحالة من مشاكل كالإكتئاب، والقلق، والسلوكيات القهرية، ومتلازمة توريت – وهي اضطراب عصبى يبدأ في الطفولة غالباً، ودلائله نفس دلائل الاضطرابات الحركية والصوتية. وهذه الحالة وراثية في أغلب الأحوال رغم أن الدراسات قد أثبتت مؤخراً أن التغير الجيني لنوعين من الجينات قد يكون السبب في بعض الحالات.

« الشعر الأشيب دلالة على تقدم العمر وليس دلالة على الحكمة ».

— مثل يوناني

« الشعر الأشيب هو نتاج المظمة يناله المرء عندما يحيا حياة مستقيمة صالحة ».

— مثل هندي

« الشعر الأشيب من بوادر الموت ».

— مثل إنجليزي

"شمري رمادي ولكن ليس يفعل الزمن ولم يشب في ليلة واحدة، بل شاب من المخاوف المفاجئة - شأن كل الرجال".

— لورد بيرون: قصيدة
(سجين تشيلون) ١٨١٦



إذا كنت تفقد شعرك في بعض البقع، فربما كانت هذه رسالة قوية تبهك إلى أنك تبالغ في العناية بشعرك في الدهان، أو التصفيف، أو الصباغة، ويعرف هذا النوع من فقدان الشعر طبيياً باسم ثعلبة الصدمة. وهذا مثال جيد على أنه لا

ينبغي أن تسمع للخرافات التي تتصحك بتصفيف شعرك مائة مرة يومياً؛ لأنك إن فعلت فقد يبدو شعرك أكثر إشراقاً إلا أنه قد يسقط أيضاً. وارتداء القبعات الضيقة وغيرها من أغطية الرأس قد تسبب تقصف الشعر وفقدانه أيضاً.

والفقدان الموضعي للشعر قد يدل أيضاً على حالة تسمى *الثعلبة المفزعة* وهي حالة تدمر فيها بصيالات الشعر ويحل محلها آثار ندوب، والمؤسف أن الشعر لا ينمو مرة أخرى في هذا النوع من الإصابات. *الثعلبة المفزعة* قد تنتج عن حروق، أو إصابات، أو أي شيء آخر قد يسبب ندوباً في أي مكان بالجسم، وقد تدل أيضاً على الإصابة بعدوى بكتيرية أو فطرية - بما فيها فطر القراع - وغيره من الأمراض الجلدية مثل الذئبة الحرارية الدائرية، وهو نوع من اضطرابات المناعة التي تصيب النساء الشابات. وعلى العكس من أشكال أمراض الذئبة الشائعة (انظر الفصل التاسع والملحق الأول) التي تصيب أعضاء مختلفة من الجسم، فإن الذئبة الدائرية تصيب الجلد فقط مما ينتج عنه ندوب وفقدان الشعر.

الصلع عند الرجال

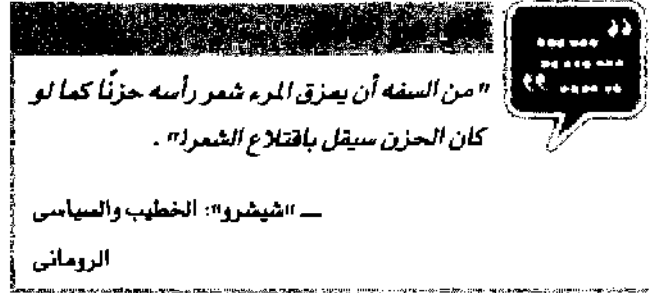
الرجال اليابانيون أقل إصابة بالصلع من الرجال ذوي البشرة البيضاء، كما أن اليابانيين صلح الرموس يفقدون شعرهم بعد عشرة أعوام تقريباً من أقرانهم ذوي البشرة البيضاء.



إذا كنت شاباً صغيراً وأصببت بالصلع، فقد تشعر بالفزع من فقدان جاذبيتك مع كل خصلة تسقط من شعرك، لكن صلح الرأس قد يكون إرثاً غير مرغوب انتقل إليك عبر

سلسلة طويلة من الأجداد سواء لأبيك أم لأمك. وصلح رموس الرجال المعروف طبيياً باسم *قرع الإندروجين* لا يدعو للقلق - طبيياً على الأقل - لأنه حالة جينية نتجت عن زيادة الإندروجين (تقرز النساء هرمون الإندروجين أيضاً، ولكن بنسبة أقل).

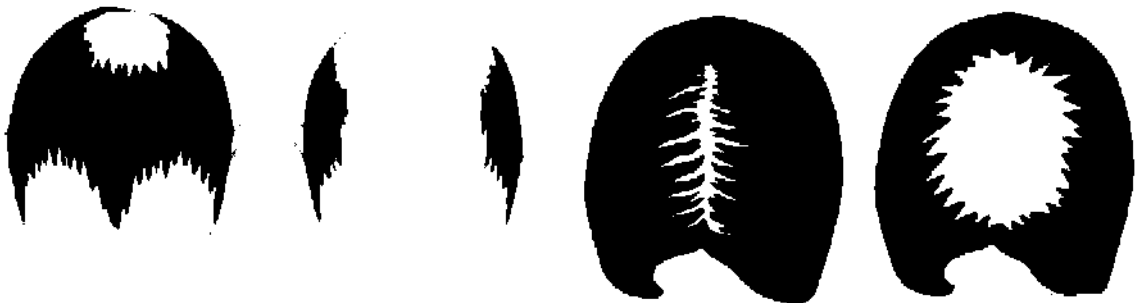
ومع ذلك فقد أوضحت دراسة أجريت مؤخراً على الرجال في منتصف الأربعينات من المصابين بالصلع أن الرجال المصابين بالصلع من الأمام تزيد لديهم نسبة الإصابة بأمراض الشريان التاجي مقارنة بمن لم يصابوا بالصلع، وتزيد خطورة الإصابة بالمرض بزيادة الصلع. والأصلع في أعلى رأسه المصاب بارتفاع الكولسترول وضغط الدم أشد عرضة للإصابة بالشريان التاجي من غيره.



فقدان الشعر لدى النساء

هل ترين انفراجة كبيرة في رأسك عندما تقسمين شعرك؟ إن فروة الرأس اللامعة لدى النساء دلالة على صلع النساء، وهو - مثل صلع الرجال - يعرف طبياً بالقرع الإندروجيني وقد يكون موروثاً من أحد الأبوين. ونظراً لارتباطه بهرمون الإندروجين؛ فقد يكون صلع النساء أول علامات التحذير من أحد أنواع مرض السكري التي ترتبط بزيادة الإندروجين.

ومع ذلك، فهذا النوع من صلع النساء يختلف اختلافاً كبيراً عن صلع الرجال، حيث إن رءوس المصابات به تحمل شعراً نحيلاً في مقابل البقع أو تراجع خط منبت الشعر كأهم سمات الرجال المصابين بالصلع.



الصلع الرجالي

الصلع النسائي

«أخبرتكم مراراً أن تكفى عن استخدام الفسول باستمرار والفتحة كما ترين.. لم يعد لديك شعر لصيفه. لماذا لم تتركه كما هو؟ ليست عين الحسود سبب فقدان شعرك، بل هذا ما جفته يدك.. أنت من فعل هذا.. لقد كان خطأك».

— «أوفيد»: شاعر

رمانى قديم

وقد يكون فقدان الشعر لدى النساء دلالة طبيعية على التقدم فى السن والتغيرات الهرمونية التى تحدث بعد ميلاد طفل أو أثناء انقطاع الطمث. ويفقد العديد من النساء شعرهن بعد بضعة شهور من التوقف عن تناول حبوب منع الحمل، أو العلاج بالتعويض الهرمونى.

والمثير أن فقدان الشعر يقل ويزيد نمو الشعر أثناء الحمل، فيكون شعر الحامل أكثر كثافة واكتمالاً. ولكن المؤسف أن هذا الفيض الغزير من الشعر لا يدوم؛ لأنه بعد ثلاثة أو أربعة شهور من الوضع يبدأ الشعر الزائد فى السقوط السريع. والأخبار الجيدة هى أن نمو الشعر سوف يعود بمعدلاته الطبيعية وستصبح رءوس الأمهات مزينة بالشعر الغزير مرة أخرى وربما يصبح هذا هو حال أبنائهم أيضاً.

تساقط الشعر

إن كثرة الشعيرات الساقطة على أرضية الحمام، أو على وسادتك، أو فى مشطك ليس منظرًا سارًا، وتعرف هذه الحالة طبيًا باسم *انبعاث التيلوجين*، وهو ثانى أكثر أشكال فقدان الشعر شيوعًا (بعد نمط الصلع الرجائى). فى هذه الحالة تدخل الشعيرات التى تكون فى طور النمو فى مرحلة السكون (انظر فقدان الشعر سابق الذكر)، وتكون

النتيجة سقوط شعرات أكثر من المعتاد، ويحدث سقوط الشعر فى جميع أنحاء فروة الرأس ولا يتبع الشكل النمطى للصلع الرجائى.

وفقدان الكثير من الشعر فى لحظة واحدة قد يدل أيضًا على أنك تخضع لضغوط نفسية هائلة، أو أنك

يقال إن لحية الملحن وممازف البيانو البولندى الفرنسى «شوبان» كانت على الجانب الأيمن فقط من وجهه - وهو الجانب الذى يراه الجمهور، أما الجانب غير المرئى فلم يكن بهم كما يُرغم أنه كان يقول.

تعانى مؤخرًا من أزمة صحية مثل حادث سيارة، أو جراحة كبيرة، أو اضطرابات جلدية مثل التقرح الجربى (انظر الفصل التاسع)، أو الإكزيما.

والمؤسف - وكما يعلم الكثيرون - أن فقدان المفاجئ للشعر قد يرجع إلى العلاج الكيميائي والإشعاعي من السرطان، فهذا العلاج يوقف النمو السريع لخلايا الشعر مثلما يوقف الخلايا السرطانية سريعة الانقسام من الانتشار، وتكون النتيجة فقدان

إذا كنت مصابًا بصلع رجالي، فقد لا تتمتع بمظهر الرأس اللامع المقرب كراس "بول برينر"، أو "مايكل جوردون"، أو "بروس ويلز" إلا إذا حطقت رأسك بالموسى، حيث إن الصلع الرجالي دائمًا ما يترك حافة تشبه الحدود حول فروة الرأس وهو ما يسمى قبة الفاسك.



أكبر قدر من الشعر، والتي قد تصل إلى ٩٠٪ منه، وعادة ما يكون هذا خلال الشهر الأول من العلاج. ولكن الأخبار الجيدة أنه في فترة تتراوح بين ستة أشهر وسنة من علاج السرطان ينمو الشعر مجددًا.

وقد يدل السقوط المفاجئ للشعر على الإصابة الحديثة بالحمى، أو التعرض لعدوى بكتيرية، أو فطرية، أو فيروسية. وفي هذه الحالات يُحتمل وجود دلائل مصاحبة أخرى كالحمى، أو الألم، أو الحكّة، أو هياج الجلد. وقد يكون أيضًا علامة تحذيرية مبكرة على اضطراب هرموني، وخصوصًا في الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، أو نقص إفراز الغدة النخامية، حيث إن كل الاضطرابات الهرمونية تقريبًا قد تسبب سقوط الشعر.

إذا كنت قد غيرت عاداتك الغذائية، أو تفرض على نفسك حمية غذائية قاسية، ووجدت أنك تفقد شعرك ووزنك، فقد تكون هذه دلالة على معاناتك من مشاكل غذائية مثل نقص الحديد، أو البروتين، أو الزنك. وقد يكون فقدان الشعر أيضًا دلالة تحذيرية على أنك تقرط في تناول البيض النيئ. إن الإفراط في تناول بياض البيض النيئ أو الأغذية التي تحتوى عليه مثل المايونيز، أو حلوى الموسيه، أو شرائح اللحم التتري، أو سلطة قيصر المتبلة، حيث قد تؤدي هذه الأطعمة إلى حالة نادرة الحدوث

كانت الجبهة المرتقمة علامة على الجمال في عصر الملكة إليزابيث يانجلترا، حيث كانت السيدات الأنثىات يلقن أو يلقن الجزء الأمامى من شعرهن لاكتساب هذه الصفة، وكن يضعن ضمادات مشبعة بالخل وممسوحة بروت القطط كمزيل للشعر.



وهي نقص البيوتين (متلازمة الإصابة ببياض البيض). وتشمل الدلائل التحذيرية الأخرى: جفاف الجلد، أو الطفح الجلدي، أو الشعر الخفيف المقصف. وقد تتطور الحالة ما لم تُعالج مسببة مشكلات عصبية، ومغوية في غضون أسبوع؛ لذلك لا تتناول

بياض البيض إلا مطهواً فتستفيد مرتين؛ الأولى: تقليل مخاطر الإصابة بمتلازمة بياض البيض، والثانية: تجنب التسمم الغذائي بالسالمونيلا.

وليس نقص التغذية المتهم الوحيد بهذه الحالة، فقدان الشعر قد يكون الوسيلة الوحيدة التي يخبرك جسمك من خلالها بأنك تبالغ في تناول أشياء جيدة. والحق أن الإفراط في تعاطي أدوية معينة أو حتى الفيتامينات والمعادن الأساسية (خاصة فيتامين أ، أو السيلينيوم) قد يسبب سقوط الشعر.

الشعر.. مواضع وجوده، ومواضع عدمه

إن عدد شعرنا، ومواضع وجوده، ومواضع عدمه تعتمد إلى حد كبير على جيناتنا الوراثية، فوجود الشعر وعدمه يعود غالباً لعوامل وراثية أو عرقية، حيث إن وجوه الرجال من السكان الأصليين لأمريكا - مثلاً - ليس على وجوههم إلا القليل من الشعر إن وُجد أصلاً، ورجال شرق إفريقيا لديهم من شعر الوجه أكبر مما لدى نظرائهم في غرب إفريقيا. ويتباين الموقف من شعر الصدر وفقاً للعرقية، حيث تنتشر الصدور المشعرة بين رجال الشرق الأوسط، وجنوب آسيا، والمتحدرين من أصول أوروبية.

تقوم منظمة (خصلات شعر الحب) (locksoflove.org) - وهي منظمة غير ربحية - بتوزيع الشعر المستعار، وأجزاء الشعر على الأطفال الذين تساقط شعرهم بسبب أدوية السرطان أو الأمراض الأخرى؛ لذلك إذا كان لديك بعض خصلات الشعر غير الأشيب فلا تتركها على أرضية صالون الحلاقة وتبرع بها لهذه المنظمة!



وللعرقية دور أيضاً في نمو الشعر لدى النساء؛ فالنساء الآسيويات، ونساء سكان أمريكا الأصليين يغب على أجسامهم الشعر الخفيف بينما نساء الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط يغب عليهم وفرة شعر الجسم.

المولود دون شعر

إذا كنت الرجل الوحيد في أسرتك وبين أصدقائك الذي لا يحتاج إلى حلق ذقنه، وليس لديه الكثير من شعر الصدر، أو العانة، أو الإبطين؛ فقد تكون مولوداً بدون شعر وهو ما يسمى متلازمة كلينفيلتر، وهذه حالة نادرة الحدوث نسبياً. وتتضمن الدلائل الأخرى لهذه المتلازمة طول الجسم، وهيئة للجسم على شكل الكمثرى، وصفر حجم الأعضاء

التناسلية، كبر حجم الثدي أحياناً (انظر الفصل السابع). والرجال المصابون بهذه المتلازمة قد لا يلتفتون إلى هذه الدلائل أو يتجاهلون، حتى يضطروا هم وزوجاتهم إلى استشارة

متخصص في الغدد الصماء، أو الأمراض التناسلية، أو أى متخصص آخر في الخصوبة لأنه لم يحدث حمل. والمصابون بمتلازمة كلينفيلتر يغلب عليهم انخفاض كبير في مستويات هرمون التستوستيرون، وارتفاع معدلات الإستروجين؛ لذلك يعانون من عدم الخصوبة والقصور الجنسي.

اللحية أسرع شعر جسم الإنسان نمواً، وقد يصل طول اللحية لدى الرجل إذا تركها دون حلق إلى ثلاثين قدماً في المتوسط.



الرجال المصابون بمتلازمة كلينفيلتر تزيد لديهم مخاطر الإصابة بهشاشة العظام وبعض الاضطرابات المناعية الأخرى مثل روماتيزم المفاصل، والذئبة، وتزيد لديهم أيضاً فرص الإصابة بسرطان الثدي، وسرطان الخصية، وأمراض الرئة، والجراثومة المدمرة للخلايا التناسلية، وأورام نادرة قد تتحول إلى سرطانية.



والأخبار الجيدة هي أن الكثير من الرجال المصابين بهذه الحالة الذين يعانون من عدم الخصوبة قد يتمكنون من الإنجاب بالاستعانة بالتقنيات التخصيلية المتقدمة. والعلاج الهرموني بالتستوستيرون يمكن من نمو الشعر لديهم والتمتع بحياة جنسية أفضل.

فقدان الحاجبين أو الرموش

إذا لاحظت أن حاجبيك أو رموشك التي كانت كثيفة لم تعد كذلك، فهذه دلالة مكدرة على تقدمك في السن.

أما فقدان الرموش، فقد يكون دلالة تحذيرية مبكرة على نقص إفرازات الغدة الدرقية. (انظر شيب الشعر المبكر سابق الذكر)، أو على الإفراط في استهلاك فيتامين أ.

"الجسم المشعر، والذراعان مفتولتا العضلات
تعبيران عن روح تفيض بالرجولة".

— "جوفينال": شاعر روماني قديم



وإذا كان تساقط شعر الحواجب مقصوراً على الطبقة الخارجية منها، فقد يكون هذا دلالة على الإصابة بمتلازمة هاشيموتو، وهي حالة نقص مزمن في إفرازات الغدة الدرقية (انظر الفصل السادس).

نواصل الانتقال للأسفل..

فقدان شعر الصدر والجسم

كان قدماء اليونان والرومان يعتبرون الصدر الأملس الخالي من الشعر نموذجاً جمالياً، ربما لأنه يعتبر دليلاً على الشباب، أما الآن فقد أصبح الصدر المشعر لدى الرجال دلالة تقليدية على الذكورية ومصدرًا للفخر في العديد من الثقافات. وكما هو الحال مع شعر الرأس فإذا بدأ شعر الصدر في السقوط، تهتز ثقة الرجل برجولته. وفقدان شعر الصدر أو الجسم قد يكون دلالة على التقدم في العمر، أو على نقص هرمون الإندروجين الذي يرتبط أيضاً بالتقدم في السن، وقد يكون دلالة أيضاً على الثعلبية (انظر فقدان الشعر الموضعي سابق الذكر).

فقدان شعر العانة

يقرر الكثير منا التخلص من الشعر غير المرغوب بنتفه، أو حلقه، أو حرقه – بما في ذلك شعر العانة لدى الشابات. ومع ذلك، فإذا سقط شعر العانة من تلقاء نفسه، فربما تكون هذه الحالة غير مرغوبة لنا.

ونحول شعر العانة لدى النساء من دلائل التقدم في السن، وهو يشير إلى تناقص معدلات هرمون الإستروجين بعد انقطاع الطمث. وعلى الرغم من أن الرجال قد

يفقدون شعر العانة مع التقدم في السن، إلا أن ذلك لا يُلاحظ عادة كما يُلاحظ عند النساء.

نقص شعر العانة والإبط لدى أى الجنسين في أية مرحلة عمرية قد يكون دليلاً على ضعف إفرازات الغدة النخامية (انظر تساقط الشعر

في القرن السادس عشر أعلن القيصر الروسي إيفان أن حلق اللحية خطيئة، أما بيتر العظيم عندما توج قيصرًا اعتبر حلق اللحية دليلاً على التقدم فقد اعتبر اللحية شيئاً عتيقاً ومثيراً للسخرية ولذلك قام بحلق لحيته ولحية النبلاء وفرض ضريبة على الذين أمسروا على الحفاظ على لحيتهم. وتم استثناء الفلاحين ورجال الدين.



سابق الذكر)، وقد يشير أيضاً إلى اضطراب هرموني حاد ونادر الحدوث يسمى مرض أديسون، وهو مرض مهدد للحياة ويتضمن تدمير غدد الأدرينالين، ويؤثر على الأغشية المخاطية والجلد والشعر (انظر الفصل التاسع والملحق الأول).

الشعر في باقي الأماكن

نمو الشعر في غير موضعه

كان للنساء من ذوات اللحي فقرة ثابتة في السيرك والعروض الساخرة بغرض الإثارة، ولكن إذا لاحظت المرأة نمو اللحية على ذقنها التي كانت ملساء من قبل، أو شارباً ينمو تحت أنفها فلن تكون مُثارة بالتأكيد.

إن النمو غير المرغوب لشعر الوجه لدى النساء دلالة على تقدمهن في السن. وعلى الرغم من أن كثيراً من النساء يعانين من نحول أو فقدان الشعر في فترة انقطاع الطمث (انظر فقدان الشعر لدى السيدات

دورة نمو شعر فروة الرأس ما بين سنتين إلى ست سنوات أما الرموش والحواجب فتستغرق من شهر إلى ستة أشهر.



سابق الذكر)، فإن بعضهن قد يحدث له عكس ذلك عندما يقل إفرازهن للإستروجين ويزيد إفرازهن للإندروجين. يفرز كلا الجنسين الإندروجين والإستروجين، إلا أن معدلات ونسب كل منهما هي ما يحدد كثافة الشعر وأماكن وجوده.

إذا نما الشعر حيث لا ينبغي أو إذا نما بمعدلات زائدة في أى مكان، فهذه دلائل على زيادة الإندروجين، وهو المعروف طبياً باسم الشعرانية، وهو يحدث لدى الجنسين. وقد لا تمثل هذه الحالة مشكلة للرجال، لكنها بالنسبة للنساء مشكلة تخرجهن. والشعر

غير المرغوب لدى النساء غالباً ما يكون أسود وخشناً وينمو بسرعة في أماكن ظهور الشعر عند الرجال: على الذقن، أو الصدر، أو الشفتين، أو الفخذين، أو الأذنين، أو الوجه، أو حول الحلمتين.

في عام ٢٠٠٤ عرضت شركة تأمين لويد في لندن تأميناً من نوع فريد. كان يحق بمقتضاه للمؤمنين من الرجال الحصول على مبلغ يصل إلى مليون جنيه إسترليني حال فقدان شعر صدورهم.



الزغب أو الشعر الذي يغطي حديثى الولادة يظهر أحياناً على المراهقين. وإذا حدث هذا فهو دلالة على فقدان الشهية المصبنى.



النساء المصابات بالشعرانية ذوات صوت أجش، وعضلات ضخمة، وأثناء صغيرة، وبظر ضخم، وغير منتظمات الحيض.. وجميع هذه الأشياء دلائل على اضطراب إفراز هرمون الإندروجين الذى يسمى الذكورية.

وسواء وجدت هذه الدلائل أو لم توجد فإن الشعرانية قد تكون أثراً جانبياً سلبياً للعقاقير التى تحتوى على هرمونات مثل حبوب منع الحمل، والأدوية الستيرويدية، وأدوية الخصوبة، والأدوية للعلاج بالتستستيرون. وليس من المستغرب أن يكون النمو المفرط للشعر من الآثار الجانبية للمينوكسيديل، والمعروف تجارياً بالروجين (Rogaine) - وهو عقار مضاد لارتفاع ضغط الدم، كما أنه شائع الاستخدام أيضاً كعلاج لفقدان الشعر. وقد تكون الشعرانية أيضاً دليلاً على سوء استخدام الستيرويدات البنائية.

وزيادة نمو شعر الجسم والوجه لدى النساء غالباً ما يكون دلالة على الإصابة بمتلازمة المبيض متعدد الأكياس، أو متلازمة شتاين-ليفيندال؛ وهى واحدة من أكثر الحالات التى يساء تشخيصها أو لا تلقى التشخيص المناسب لدى النساء فى سن الخصوبة. ومن الدلائل الشائعة الأخرى على هذه الحالة زيادة الوزن، وحب الشباب. النساء المصابات بمتلازمة المبيض متعدد الأكياس، والناجم عن زيادة إفراز الإندروجين يعانين من عدم انتظام فترات الحيض أو انقطاعه. والحقيقة أن هذا المرض سبب رئيسى لعدم الخصوبة.

النساء اللواتى يزيد إفراز الإندروجين لديهن كالمصابات بمتلازمة شتاين-ليفيندال، أو متلازمة كوشنج أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرحم، ومقاومة الأنسولين، وارتفاع معدلات الكوليسترول، كما أن هذه المتلازمة دلالة تحذيرية مبكرة على أمراض القلب.



والشعرانية دلالة على نوع آخر من الاضطرابات الهرمونية المعروف بمتلازمة كوشنج، أو زيادة إفراز القشرة الكظرية، وبدلاً من أن يكون الإندروجين سبب النمو المفرط للشعر كما هو الحال في متلازمة المبيض المتعدد الأكياس، فإن سببه في متلازمة كوشنج يرجع إلى إفراز غدد الأدرينالين المزيد من هرمون الكورتيزول الناتج عن الضغوط. وتصيب متلازمة كوشنج كلاً من النساء والرجال، وغالباً ما تكون الإصابة بين سن العشرين والخمسين، والنساء المصابات بهذا المرض غالباً ما يوجد شعر على وجوههن، ورقابهن، وصدورهن، ويطونهن، وأفخاذهن. ومن الدلائل الشائعة الأخرى على الإصابة بهذه المتلازمة: انقطاع الحيض أو عدم انتظامه، والمشكلات الجلدية مثل حب الشباب، وزيادة الوزن في منطقتي الوسط وأعلى الظهر.

هل تعرف سبب عدم نمو شعر الذراعين، والإبطين، والصدر، والقدم نمواً طويلاً؟ لأن الشعيرات تستمر في طور النمو لبضعة شهور لكنها تظل في حالة السكون لسنوات.



إذا أصيب أحدهم بشعر كثيف، وحب شباب زائد على الحد مصحوبين بإرهاق وآلام شديدة فقد يكون مصاباً بالتهاب كبدى مزمن أو أية اضطرابات حادة أخرى.



والنمو المفرط للشعر قد يكون دليلاً على وجود أكياس مبيضية، وهذه الأكياس الممتلئة بالسوائل والتي تحدث خلال سنوات الإنجاب لدى المرأة عادة ما تكون غير سرطانية، أما إذا أصيبت النساء المتقدمات في السن بأكياس المبيض، فتزيد خطورة إصابتهن بسرطان المبيض. لذلك؛ فإن ظهور الشعر على وجه المرأة في مرحلة انقطاع الطمث دلالة تحذيرية على الإصابة بسرطان المبيض.

الرجل المشعر

وكما أن السيدات ذوات اللحية – أو المستدثبات كما يطلق عليهن – كن يجذبن المتفرجين في العروض، فإن فرط ظهور الشعر بين الرجال هي حالة نادرة الحدوث أيضاً، حيث يندر وجود رجل مصاب بالزيادة الخلقية لنمو الشعر، وهي الحالة المعروفة

كانت «فيفيان ويلر» تعاني من الشعرانية، فأجبرتها والدتها على حلق لحياتها منذ أن كانت في السابعة وهي لا تزال في نعومة أظفارها. وبعد وفاة والدتها في بداية التسعينات قررت وضع حد لمتاعب حلق لحياتها يومياً، وفي بضع سنوات أصبحت لحياتها بطول أحد عشر بوصة، والتحقت بعد ذلك بالمعرض المحلية لـ «غريبي الهيئة» وسُجل اسمها في موسوعة جينس للأرقام القياسية.



طبيعياً باسم غزارة الشعر الخلقى. ومع ذلك، فهناك حالة أخرى شائعة ولكنها أخف وطأة من سابقتها وتعرف باسم غزارة الشعر المكتسبة، والتي قد تنتج عن الاستخدام الموضعي للسيترويدات، والمضادات الحيوية، ومهدئات الصرع، وأدوية نمو الشعر، إلا أن التوقف عن تناول هذه الأدوية سيحد من زيادة نمو

الشعر. كثافة نمو الشعر لدى الرجال قد تدل أيضاً على مرض جلدي يسمى الطفح الجلدي البسيط، والذي يتضمن كثافة الجلد أيضاً (انظر الفصل التاسع). وإضافة إلى هذا، فإن النمو الزائد للشعر عند الرجال قد يكون دليلاً على مرض جلدي ناتج عن التمثيل الغذائي يسمى الخلل البورفيتي الجلدي المتأخر، والذي يؤدي أيضاً إلى نمو بثور على المناطق المعرضة للشمس. وترتبط هذه الحالة بالعديد من مشكلات الكبد مثل الفيروس الكبدي (سى) والذي قد يؤدي إلى تليف الكبد أو إصابته بالسرطان في حالة عدم علاجه.

الإناث ممن لهن أقارب من الرجال المشمرين قد يتعرضن للإصابة بمتلازمة أكياس المبيض.

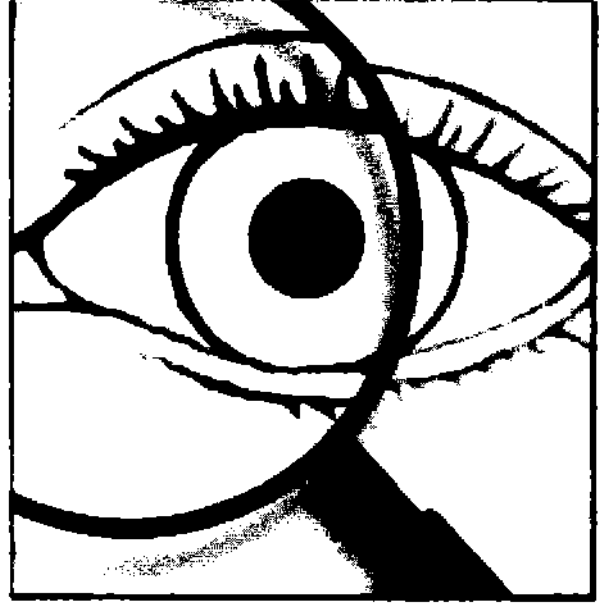


الخاتمة

مما سبق يتضح لك أن مشكلات الشعر لا ينبغي التعامل معها على اعتبار أنها أمور جمالية فحسب. وعلى الرغم من أن فقدان الشعر لا يمثل تهديداً فورياً لحياتك، فعليك – إذا رأيت أية دلائل أخرى تتصل بالشعر – أن تحددتها ثم تتوجه فوراً إلى الطبيب الأساسي لك، وغالباً ما يستطيع علاج المشكلة، وإن لم يجد فسيحولك إلى طبيب متخصص. وفيما يلي المتخصصون المدربون على تشخيص وعلاج العديد من المشكلات المرتبطة بالشعر وفروة الرأس.

- طبيب الأمراض الجلدية: طبيب متمرس فى تشخيص وعلاج أمراض الجلد والشعر (لا تنس أن الشعر ما هو إلا جلد).
- طبيب الغدد الصماء: طبيب متخصص فى تقييم وعلاج الاضطرابات الهرمونية التى تتسبب فى العديد من مشكلات الشعر.

قراءة العين



إن أعيننا - بما تتضمنه من أكثر من مليوني جزء عامل - ثانی أكثر أعضاء الجسم تعقيداً (حيث يحتل المخ المرتبة الأولى)، ويعتقد الكثيرون أن الوظيفة الأساسية للعين (الرؤية) أهم الحواس الخمس، ومع ذلك فإن أهمية العين تتجاوز ما تؤديه من دور فسيولوجي.

"لا ينطق بكلمة واحدة لكن
عينيه تفيضان بسيل من
الكلمات".

— هنري ووردزورث لونغفيلو من قصيدة

The Hanging of the Crane 1875

منذ عصور سحيقة والعينان مصدر كل من الافتتان والخوف، وتسهم قدرتهما على فتنة من يركزون النظر فيهما في دعم الفكرة الشائعة بأن العينين مصدر قوى للشر. والحق أن هذا الخوف من "العين المؤذية" وقدرتها على إلحاق الضرر بالأطفال، والكبار، والماشية، بل والمحاصيل الزراعية واحد من المعتقدات القديمة وأكثرها انتشاراً. وثمة إشارات كثيرة في الكتب المقدسة للعين المؤذية، بل ويسود الاعتقاد بهذه العين المؤذية بين الإيطاليين، والأسبان، ولا يزال الاعتقاد بالعين المؤذية سائداً حتى

اليوم لدى العديد من شعوب منطقة البحر الأبيض المتوسط، وأمريكا اللاتينية، ودول الشرق الأوسط.

أما المصريون القدماء، وغيرهم من أصحاب الثقافات القديمة فقد كانوا ينظرون للعين نظرة إيجابية، حيث يستمدون منها الحماية والقدرة العلاجية، ومن ذلك أن

عين حورس – التي ظهرت لأول مرة منذ أكثر من خمسة آلاف عام – تعد أقدم الرموز الباقية والإيجابية للعين، وهي ترمز للحماية والقوة. وكانت العين اليسرى لدى قدماء المصريين ترمز للقمر، أما العين اليمنى – والتي كانت معروفة باسم "عين رع" – فكانت تمثل الشمس.

أكد الكتيب الإحصائي والتشخيصي للاضطرابات العقلية الصادر عن جمعية الطب النفسى الأمريكية أن العين الضارة متلازمة مرتبطة بالثقافة والتي تؤثر على أطفال منطقة البحر المتوسط وبلدان أمريكا اللاتينية. ومن بين أعراضها الإسهال والتقيؤ والأرق ونوبات البكاء غير المستثار.



وسواء كنا نعتقد في العين الضارة أم لا، فإننا جميعاً نعزو إلى العينين الكثير من المعانى، فعادة ما تكونان أول ما نركز عليه حينما نقابل أحدهم لأول مرة، أو حينما نحى صديقاً قديماً. إنهما أكثر أعضاء الوجه – إن لم يكن الجسم كله – تميزاً ووضوحاً؛ ولهذا كانت الأقتعة تستخدم على مدار قرون لإخفاء هوية مرتديها، ولا تزال تلعب دوراً مهماً فى الاحتفالات المعاصرة، حيث تستخدم بشكل رمزى لإخفاء هوية مرتديها عن الأشرار أو الماجنين.

ترمز عين حورس للعين "مطلقة العلم"، وهي تتربع اليوم على قمة الهرم الموجود على ظهر ورقة الدولار الأمريكى. أما العين اليمنى (عين رع)، فيُعتقد أنها أصل الرمز RX الذى لا يزال يستخدم حتى اليوم فى الوصفات الطبية.



وباعتبار العيون "نافذة الروح"؛ فإنها توصل كل صور الانفعالات الإنسانية كالحب، والكراهية، والسعادة، والغضب، والحسد، والشهوة، والحزن، والألم. والمرء



يضحك أيضاً ويبكى من خلال عينيه، بل إننا إذا كنا نعرف بالضبط ما نبحث عنه، فإنهما قد تعلماننا – وغيرنا – الكثير عن حالتنا الصحية، حيث تقدمان لنا دلائل تحذيرية مبكرة عن العديد من الأمراض ولا عجب – إذن – أن الطبيب ينظر دائماً فى العينين أثناء فحصه لمرضاه.

دلائل عينين يمكن أن يراها الغير

هالات تحت العينين

حينما نرى أناسًا بهالات تحت أعينهم، فإننا نرجع هذا إلى قلة النوم – أو أثر الكحوليات – إلا أن هذا الاحتمال ليس الواقع دائمًا، حيث قد يصاب الكثير منا بهذه الدلائل القبيحة حتى إذا ناموا كفايتهم.

والحق أن معظمنا يفترض أن هذه الهالات ترجع للوراثة، حيث إننا جميعًا لدينا طبقة رقيقة من الجلد أسفل العينين، إلا أن بعضنا قد تكون هذه الطبقة لديه أدق وأضعف وأكثر شفافية لأسباب وراثية. وكلما كان الجلد أسفل العين أكثر رقة وضعفًا

«الوجه مرآة العقل، والعينان دون الكلام تم عن أسرار القلب».

— الرسالة الرابعة والخمسون من رسائل سانت جيروم الحكيم اليوناني الذي عاش في القرنين الرابع والخامس

وشفافية، زادت احتمالية وجود أوعية دموية زرقاء اللون حول العينين. ولكن هذه الهالات قد تنتج عن عوامل أخرى، فقد تكون – مثلًا – دليل تحذير للمرأة بشأن حالتها الهرمونية، حيث تزداد العديد من النساء شحوبًا أثناء فترة الطمث أو الحمل مما يجعل الأوعية الدموية أسفل العين أكثر وضوحًا، كما أن بعض الأدوية – مثل الأسبرين والكومادين (المعروف تجاريًا باسم ارفارين) وغيرها من أدوية الجلطات الدموية – قد تسبب تمدد الأوعية الدموية أسفل العين مما يجعلها أكثر وضوحًا.

وقد تشير الدوائر أسفل العين أيضًا إلى بعض الحالات المرضية الخفية، وأكثرها شيوعًا: الإكزيما وأنواع الحساسية (والإكزيما حالة جلدية تتميز بجفاف البشرة والرغبة في حكها). وغالبًا ما تسمى الهالات السوداء أسفل العينين "كدمات العين نتيجة الحساسية"، حيث إن الحساسية تسبب احتقان الأوردة الدموية وتراكم الدم أسفل العين. وأسوأ ما في هذا الأمر هو أن من يعانون من الحساسية غالبًا ما يصابون بحكة العين، وعندما يحكون أعينهم فقد يصيبون النسيج الرقيق أسفل العين مما يسبب مزيدًا من الاسمرار لهذه المنطقة.

والهالات السوداء قد تكون دليل تحذير من الإفراط في التعرض لحمامات الشمس، فمن المعلوم أن كثرة التعرض للشمس تسبب احمرار أو اسمرار الجلد عمومًا، والجلد المحيط بالعين خصوصًا.

قد تمتد أنه بكثرة التعرض للشمس تحصل على رونق صحي! لكن على العكس فكمرة تعرضك للشمس يصيبك ليس فقط بهالات سواء أسفل العين بل أيضاً يزيد من احتمالية تعرضك للإصابة بسرطان الجلد وإظلام عدسة العين.



الانتفاخ أسفل العين

قد يكون الانتفاخ أسفل العينين دليلاً على الاكتئاب كما هو الحال مع الهالات، ولكن قد يكون سبب هذا الانتفاخ الأرق والبكاء المصاحبين لحالة الاكتئاب وليس للاكتئاب ذاته! فالبكاء قد يسبب احتباس السائل مما يجعله يتراكم في النهاية أسفل العينين. ومع ذلك، فليس البكاء وحده ما يسبب احتباس السائل وانتفاخ أسفل العين، بل هناك أسباب أخرى مثل: الطمث، والحمل، والأدوية كمضادات الاكتئاب وحبوب منع الحمل. وقد يكون الانتفاخ علامة على الجفاف الناتج عن تعاطى الكحوليات. وقد تتراكم السوائل حول العينين أثناء النوم؛ لذلك فغالباً ما نستيقظ من النوم بأعين منتفخة.

قد يقل رفع الرأس أثناء النوم من احتمالية احتباس السائل أسفل العينين، كما أن العديد من الناس قد وجدوا في استعمال الخيار البارد أو أكياس الشاي المجمد فوق أعينهم من خمس لمشر دقائق يساعد في تقليل هذه الانتفاخات والاحتباسات.



وانتفاخات أسفل العينين دليل تحذيري عام على نقص إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، وثمة دلائل تقليدية أخرى لنقص إفراز الغدة الدرقية مثل العيون المرتخية (انظر مقالة الجفون المرتخية فيما

يلى)، والإحساس بالبرد دائماً، وجفاف البشرة والشعر.

وأخيراً فإن كلاً من الانتفاخ والهالات السوداء دليل أساسي –

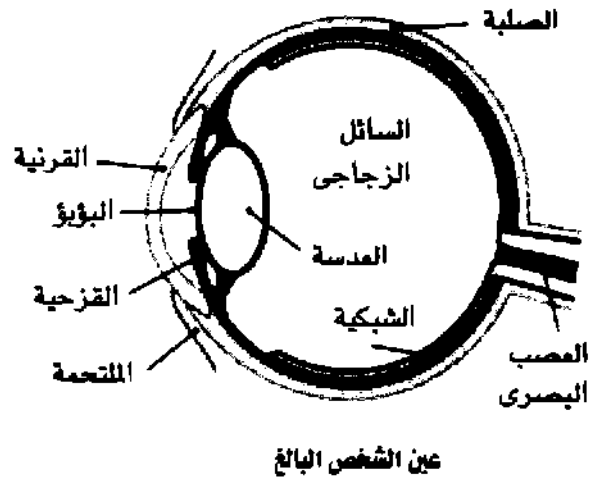
ومحتوم – على التقدم في العمر، حيث تصبح بشرة أسفل العينين أكثر رقة وأقل مرونة مع التقدم في العمر مما يجعلها تضعف وتكون الانتفاخ، والانتفاخ بدوره يضيف ظلالاً سوداء مما يجعل الهالات تبدو أكثر قتامة.

جلد جفنى العين أرق جلد فى الجسم كله.



تشتمل الأجزاء الأساسية للعين على:

- **الملتحمة:** الغشاء المخاطي الصافي الذي يغطي السطح الخارجى للعين بالكامل.
- **القرنية:** الغطاء المركزى الظاهر بالجزء الأمامى للعينين.
- **الصلبة:** بياض العينين.
- **القرحجية:** الجزء الملون بالعينين والمتحكم بمقدار الضوء الداخلى للعينين.
- **البؤبؤ:** التدوير الداكن فى منتصف القرحجية.
- **الشبكية:** مستقبلات الضوء فى الجزء الخلفى للعين.
- **العدسة:** هى البنيان الدائرى الصافى خلف البؤبؤ والذى يشارك القرنية فى تركيز الضوء الساقط على الشبكية.



تجاعيد أسفل العين

هل سبق ونظرت فى الألبوم العائلى ولاحظت ملامح الوجه عامة – كتجاعيد أو طيات جلدية واضحة فى الجفن السفلى للعين؟ إذا كنت قد لاحظت شيئاً كهذا، فهذه علامة على الإصابة بحالة مرضية تعرف باسم طية جلد "دينى مورجان"، وهى علامة عين وراثية تدل على الإصابة بالإكزيما. وبالإضافة إلى الإكزيما، فإن من يعانى من طية جلد "دينى مورجان"، والكثيرين من أقاربهم غالباً ما يعانون من حمى القش أو الربو.

الجفون المرتخية

فى حين أن "عيون غرفة النوم" مثيرة، فإن ارتخاء الجفن العلوى ملامح منفر تماماً، ومن سوء الحظ أن ارتخاء الجفن العلوى ملامح آخر لا يمكن تجنبه للتقدم فى السن؛ فمع تقدمنا فى العمر يرتخى النسيج الشبيه بالوتر بأعلى العين ويتهدل. وعادة ما يؤثر ارتخاء الجفون الناتج عن التقدم فى السن على كلتا العينين ولا يقلق فى العادة، رغم أن الجفنين قد يرتخيان لدرجة تحجب الرؤية.

ولكن أحياناً ما يرتبط ارتخاء الجفنين بتقدم السن، بل دلالة على نقص إفراز الغدة الدرقية (انظر الانتفاخ أسفل العين سابق الذكر)، أو الوهن العضلي الخطير (MG) – وهو خلل في المناعة الذاتية يسبب ضعف العضلات في أجزاء مختلفة بالجسم ولاسيما بالعين (انظر الملحق الأول). ومن الدلائل المبكرة الأخرى لمرض ضعف العضلات: ازدواجية الرؤية، وصعوبة في البلع، والكلام غير الواضح. وينتشر هذا المرض بين النساء تحت سن الأربعين وبين الرجال فوق سن الستين.

وقد يدل ارتخاء الجفن العلوى على شلل بطن العضلة، وهو نوع من شلل الوجه ينتج عن فساد العصب الذى يتحكم فى تعبيرات الوجه (العصب الجمجمى السابع) نتيجة الإصابة أو المرض. وقد يحدث هذا الشلل فى الوجه بسرعة، ولا يؤثر عادة إلا على جانب واحد فقط من الوجه. ومن الدلائل الشائعة الأخرى لشلل عصب الوجه صعوبة إغماض العينين، أو الطرف بهما مما يؤدي بدوره إلى زيادة ذرف الدموع أو جفاف العينين (انظر مقالتي العينين الدامعتين، والعينين الجافتين التاليتين). والأخبار السارة

يقال إن العين المرتخية للقرمز "سلبية" – أحد الأقزام السبعة فى فيلم أميرة الثلج الأبيض والأقزام السبعة – قد تم رسمها لتشبه عين أحد أصدقاء والت ديزنى – منتج الفيلم – وكان مصاباً بالوهن العضلي الخطير.



هنا هى أن العجز الناتج عن شلل الوجه نادراً ما يكون دائماً، حيث يتعافى دون تدخل فى خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، إلا أن حوالى ١٠٪ ممن أصيبوا به يرتد إليهم المرض – وغالباً ما يكون فى الجانب الآخر للوجه هذه المرة.

وقد يكون الجفن المرتخى لعين واحدة جزءاً من مجموعة من دلائل على فساد العصب تعرف معاً باسم متلازمة هورنر. وغالباً ما تؤثر متلازمة هورنر على جانب واحد فقط من الوجه، حيث تكون العين الواقعة فى هذا الجانب الفاسد ذات بؤبؤ (صغير)، وتغور مقلتها فى داخل الوجه، ويتغير لون قزحيتها (انظر مقال تغيير لون العين التالى)، والمثير أن الجانب المشلول لا يعرق وهو ما يسمى (انحباس العرق). وعادة ما تشير متلازمة هورنر للإصابة الخطيرة فى أعصاب الوجه نتيجة لإصابة الرأس أو الرقبة، أو خلل فى الحبل الشوكى، أو ورم بالمخ، أو حتى سرطان الرئة. وقد تحدث المتلازمة مع الميلاد، وإن كان هذا نادراً.

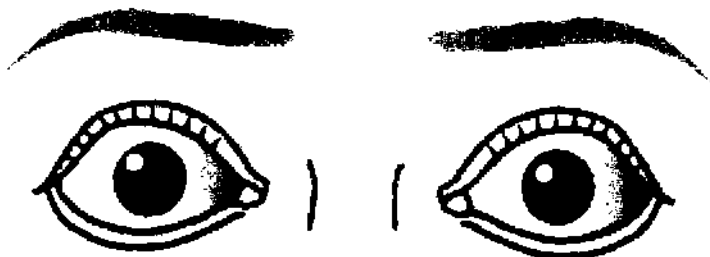
توجه للطبيب أو للطوارئ فوراً إذا وجدت أن جفن العين الطبيعي قد تراخى فجأة؛ لأن هذا قد يعنى إصابة أو ورمًا بالمخ. أما إذا صاحب تراخى جفن العين ازدواجية فى الرؤية، أو ضعف فى عضلات الوجه أو أجزاء أخرى بالجسم، أو صداع شديد، أو صعوبة فى الكلام أو البلع، فإن هذا قد يعنى أنك على شفا سكتة دماغية.



وارتخاء جفن عين واحدة قد يكون أيضاً علامة تحذيرية على عدد من الاختلالات العصبية أو البدنية الشديدة والتي قد يصل بعضها لدرجة تهديد الحياة كأن يكون الجفن المرتخى على أحد جانبي الوجه علامة تحذيرية مبكرة للسكتة الدماغية، أو الإصابة بالعدوى، أو الورم، أو داء السكري، أو تضخم أنورسما المخ (وهو عبارة عن منطقة رقيقة وضعيفة بجدار الأوعية الدموية بالمخ يمكن أن تنفجر).

جحوظ العينين

لاشك أننا جميعاً رأينا أناساً ذوي عيون تبدو كما لو كانت ستنفجر فينا.. أتتذكر "رودنى دانجيرفيلد"؟ ومن ينسى دور "أجور" - جاحظ العينين والذي لعب دوره "مارتى فيلدمان" فى فيلم *Young Frankenstein* للمخرج "ميل بروكس"؟ عادة ما تكون العين الناتئة منذ لحظة الميلاد سمة وراثية حميدة، أما إذا بدأت العين تبرز فى وقت لاحق للميلاد - وهو ما يسمى بجحوظ العينين - فإنها قد تكون دلالة خطيرة على الإصابة بإفراط إفرازات الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، وهو الحال مع كل من "دانجيرفيلد" و "فيلدمان". وجحوظ العينين أحد أكثر الدلائل الشائعة لمرض جريفز، وهو الشكل الأساسى لحالة فرط إفراز الغدة الدرقية (انظر الفصل السادس).



جحوظ العين

ومرض جريفز من الأمراض المناعية، تقوم فيه الأجسام المضادة بمهاجمة الغدة الدرقية مما يجعلها تفرز كميات هائلة من هرمونها فينشط التمثيل الغذائي للغاية، ولستويات خطيرة في بعض الأحيان.

وقد تؤدي زيادة إفراز الهرمونات أيضاً إلى تورم العضلات، والأنسجة، والدهون في العينين وحولهما مما يدفع العين للأمام فينتج عنه جحوظ العينين المعروف باسم (اعتلال العينين الناتج عن مرض جريفز) أو مرض العين المرتبط بالغدة الدرقية. ويعانى حوالى نصف المصابين بمرض جريفز أيضاً من مرض العين المرتبط بالغدة الدرقية. والواقع أن دلائل العينين تظهر لدى بعض الناس قبل غيرها من الدلائل الشائعة الأخرى لمرض جريفز مثل: خفقان القلب، وارتعاش اليد، والأرق، وعدم تحمل الحرارة، والنهم الزائد، والعطش، وفقدان الوزن. وتبلغ نسبة الإصابة بمرض جريفز لدى النساء ثمانية أضعاف مثلتها لدى الرجال، كما أن نسبة إصابة النساء بجحوظ العينين الناتج عن إفرازات الغدة الدرقية تعادل خمسة أضعافها لدى الرجال.

دلائل أمراض العينين الناتجة عن مرض جريفز تتمثل في:

- جحوظ العينين.
- انتفاخ الجفنين.
- الإحساس بوجود رمل في العينين.
- ذرف الدموع بكثرة.
- الرؤية المزدوجة.
- الرؤية الغائمة.
- الرؤية المتناقصة.
- حركة العينين المرتعشة جيئة وذهاباً (رقرة العين)



إذا لم تكن على يقين من أن عينيك أو عيني أحدهم جاحظتان أم أن هذا مجرد نتوء لهما، فدقق النظر في بياضهما، حيث لا يمكن رؤية بياض العينين بين أعلى القزحية والجفنين لدى معظم المصابين بجحوظ العينين ولكن بياض العين أعلى وأسفل القزحية واضح جداً عند من لديه جحوظ بالعينين، ومن يعانون من مرض العين الناتج عن إصابة الغدة الدرقية يعانون أيضاً من صعوبة في الطرف بالعينين مما يجعلهم يبدون كما لو كانوا محدقين النظر دائماً إلى من أمامهم.

تم تشخيص إصابة الرئيس الأمريكي جورج بوش الأب بمرض جريفز بعد ثمانية عشر شهرًا من إصابة زوجته باربرا بنفس المرض. ونسبة حدوث هذا المرض بهذه السرعة لزوجين لا تربط بينهما صلة قرابة - وهي الظاهرة المعروفة باسم (مرض جريفز الزوجي) - هي واحد لكل ثلاثة ملايين شخص.



والعينان اللتان لا تطرفان بما يكفي لا تفرزان دموعًا مما يجعل العين جافة، وكأن بها رمل، ومتهيجة. وفي بعض الحالات يصبح الإغماض الكامل للعينين أمرًا صعبًا مما يجعلهما عرضة للإصابات الخطرة مثل تقرح القرنية (وهو قرحة واضحة على القرنية)، وقد يكون ثقبًا بالقرنية. وفي النهاية إذا لم تتمكن العين من أن تغمض بشكل كامل أثناء الليل، فإن النوم يصبح شديد الصعوبة.

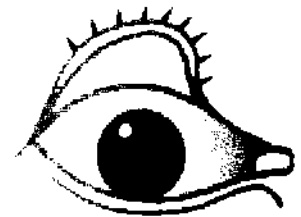
عادة ما يؤثر الجحوظ على كلا العينين، أما إذا حدث الجحوظ فجأة في عين واحدة فإن هذا قد يكون علامة على نزيف أو التهاب حاد في تجويف (مدار) العين أو في معر التجويف.



وإذا لم يكن جحوظ العينين نتيجة للمرض الناتج عن إفرازات الغدة الدرقية، فقد يكون علامة على الإصابة بالعدوى، أو المياه الزرقاء، بل قد يكون علامة على شيء أكثر خطورة مثل اللوكيميا أو أورام العينين. ومع ذلك، فعلاج اضطراب إفرازات الغدة الدرقية أو غيرها من الحالات غالبًا ما يساعد العينين على العودة لحالتها الطبيعية، لكن البعض يظلون بحالة جحوظ العينين دائمًا ويحتاجون لإجراء جراحة لتخفيف الضغط على مقلة العين.

الجفن المقلوب للخارج

إذا قلقت في نومك واستيقظت ذات ليلة فوجدت الجفن العلوي لزوجك مقلوبًا للخارج، فلا تفزع لأن الجفن المقلوب ينتج غالبًا عن حالة لم يتم تشخيصها إلا في الآونة الأخيرة، وهي (متلازمة الجفون اللينة)، وغالبًا ما يصاب بها



متلازمة الجفون اللينة

البدناء. وهذه الحالة علامة على العديد من المشاكل المرتبطة بالسمنة مثل: الاختناق أثناء النوم، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري.

الزيادات على الجفون

على الرغم من أن الزيادات على الجفون ليست غريبة المظهر كالجفون المقلوبة إلا أنها – على عكس الزيادات بأي مكان آخر بالجسم – تعتبر دخليلاً مزعجاً وغير مريح، كما أنها تمثل إزعاجاً للمصاب بها ولقدرته على الرؤية. وإذا كانت هذه الزيادات ماثلة إلى الصفرة فهي على الأرجح ما يسمى بالصفائح الصفراء، وهي رواسب دهنية قبيحة المنظر لكنها غير مؤلمة تحت الجلد. وعادة ما توجد هذه الزيادات بالركنيتين الداخليين للجفن العلوي (وعندما توجد في أجزاء أخرى بالجسم تسمى "ورماً أصفر"). وأياً كان مكان تلك الزيادات، فغالباً ما تحدث لمن تجاوز الستين وتصيب الرجال بدرجة تبلغ ضعف إصابتها للنساء.

إذا لاحظت زيادات صفراء على جفنيك، بالإضافة إلى بشرة صفراء (داء الصفرة، أو اليرقان)، وحكة شديدة، فقد تكون تلك الأعراض دلائل على التهاب الصفراوي الأولي (PBC) – وهو مرض كبدى نادر الحدوث إلا أنه فتاك، وجدير بالذكر أن نسبة ٩٠٪ ممن يعانون من هذا المرض من النساء في منتصف أعمارهن. وهذا المرض مرض متفاهم يصيب المناعة الذاتية أى أنه قد يتطور إلى التليف، ثم إلى الفشل الكبدى، ثم إلى الوفاة.



وعلى الرغم من أن هذه الصفائح الصفراء على الجفن ليست ضارة في حد ذاتها عادة، إلا أنها قد تدل على ارتفاع مستويات كوليسترول LDL (الكوليسترول مسبب المرض)، أو على انخفاض مستويات كوليسترول HDL (الكوليسترول الصحى)، وكلاهما عاملاً خطراً في الإصابة بأمراض القلب. وبما أن الصفائح الصفراء قد تنمو بشكل متزايد؛ فقد تعيق الرؤية، وتحتاج لتدخل جراحى لإزالتها، ومع ذلك فقد تنمو من جديد.

النتوءات والتورمات بمقلة العين

لا تخف إذا لاحظت نتوءًا أبيض أو مصفرًا أو حتى تورمًا على بياض عينيك، فهذه الفقاعة ذات المنظر المروع ليست في الغالب إلا علامة حميدة على حالة تشخيصية شائعة للعينين اسمها *أزيرة* – وهي عبارة عن لطفة دهنية صفراء في ملتحمة العين بجوار القرنية. وتظهر هذه العلامات على مقلة العين بالقرب من الأنف (وعندما تنتشر هذه العلامات على سطح القرنية فإنها تسمى *الجناح الظفري للعين*). والأزيرة من علامات التقدم بالسن، ومثلها مثل علامات التقدم بالسن التي تظهر على الجلد في أنها تنتج عن التعرض المتراكم لأشعة الشمس. وهذه النتوءات والتورمات بطيئة النمو على مقلة العينين دلالة أيضًا على التعرض الزائد للرياح والأتربة. ومع ذلك، فإنها تختلف عن دلائل التقدم في السن الناتج عن التعرض للشمس في أنها لا تصبح تورمًا سرطانيًا في الغالب، إلا أنها قد تهيج وتتضخم بدرجة تعيق الرؤية أو تجعل من الصعب تركيب عدسات رؤية.

على الرغم من إمكانية إزالة الأزيرة والجناح الظفري للعينين جراحيًا، إلا أنهما قد يعاودان النمو بشكل أكبر وأسرع من ذي قبل. ومع ذلك، فإن ارتداء نظارات شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية بنسبة ١٠٠٪ قد يساعد على منع أو تأخير عودة هذه النتوءات.



احمرار العين

عندما ترى أناسًا حمر العيون قد تعتقد أنهم بكوا لفترة طويلة، وقد تكون محقًا في هذا. لكن ليست هذه هي الفرضية الوحيدة، فحينما يهلك المرء عينيه في البكاء فإن الأوعية الدموية الصغيرة بهما تتسع وتلتهب، ولكن تعاطى الكحوليات قد يكون له ذات التأثير.

وقد يدل احمرار العينين أيضًا على المعاناة من البرد أو الحساسية. أما إذا استمر احمرار العينين لأيام عدة أثناء تناول المصاب لعلاج مانع لتجلط الدم، فقد يكون المصاب في هذه الحالة في ردة فعل لا يحمد عقباها؛ لأن هذه العقاقير قد تتسبب أحيانًا في نزيف في العين كما يحدث في أجزاء أخرى بالجسم.

إذا كانت عينك تميلان للون القرمزي أكثر من اللون الأحمر، مع الشعور بهياج بهما مصحوب بخروج الماء منهما، فمحتمل أنك مصاب بداء اليرقان - وهو عدوى معدية جدًا في العينين - وإذا لم تتخذ الاحتياطات اللازمة، فهنتشر هذا الداء وينتقل لعينك الأخرى وإلى باقي أفراد الأسرة أيضًا.



وقد يكون الاحمرار المزمن للعينين نذيرًا بالإصابة بـ (الوردية) - وهي مرض جلدي شائع يجعل الوجه أحمر اللون، ودهنيًا، وبه بثور (انظر الفصل التاسع). ويعانى حوالي ٦٠٪ من المصابين بالوردية الجلدية من وردية بصرية أيضًا، وهو ما قد يسبب مشاكل أخرى للعينين مثل: العين الدامعة، والعين الجافة، وهياج العين، والعين الحساسة للضوء. وإذا لم يتم علاج الوردية البصرية، فقد تفسد القرنية وتضعف الرؤية.

توجه للطبيب فورًا إذا أصبت باحمرار في عينيك مصحوب بأي من العلامات التالية: صداع حاد، أو رؤية غائمة، أو تشوش ذهني، أو غثيان وتقيؤ، أو رؤية هالات مضيئة حول المصابيح. في هذه الحالة قد تكون معرضًا للإصابة بالمياه الزرقاء الحادة (وهي زيادة مفاجئة في ضغط العين) التي قد تؤدي إلى العمى إن لم تتلق علاجًا فوريًا.



اصفرار العينين

قد يكون احمرار العينين أمرًا شائعًا، أما اصفرارهما فقد يستحضر في أذهاننا صورًا للمخلوقات الغريبة أو الأرواح الشريرة. واصفرار العين سمة مميزة لداء الصفرة (اليرقان)، وهو حالة من اصفرار الجلد والعيون نتيجة زيادة إفراز البيليروبين، وهو صبغة صفراء بالدم. والأعين الصفراء غالبًا ما تعتبر دلائل تحذيرية على الإصابة بأمراض الكبد مثل: التهاب الكبد، أو تليف الكبد، أو سرطان الكبد. كما قد يدل اصفرار العين على سرطان البنكرياس، أو أنيميا الخلايا المنجلية، أو الحمى الصفراء، أو الإصابة بالأمراض الاستوائية التي تنتقل عبر البعوض.

وقد يكون اصفرار العينين علامة على الإصابة بـ (متلازمة جيلبرت)، وهي شكل وراثي لداء الصفرة يصيب حوالي ١٠٪ من القوقازيين، إلا أنه لا يسبب مشاكل طبية

"عندما يتحرى المرء الصدق لأجل الصدق فإن عينه تكونان صافيتين كالسما، وعندما يكذب تصبغ عناء عكرتين، بل ومنحرفتين

أحياناً".

— «رالف والدوايمرسون»

المقال الرابع من القانون الروحاني

في العادة. والحق أن المصابين بهذه المتلازمة — ما لم يكونوا مصابين بمستويات مرتفعة من البيليرويين — لا يظهر عليهم دلائل أو أعراض مرضية أخرى، ويحيون حياة طبيعية. وداء الصفرة غالباً ما يكون معتدلاً، إلا أنه يحدث أحياناً نتيجة للوقوع تحت الضغوط، أو العدوى، أو الصيام، أو الإجهاد.

البقع على العينين

هل سبق لك أن دققت النظر في عيني أحدهم ولاحظت أن ثمة بقعاً على بياض عينيه؟ إن البقع الحمراء الواضحة والتي تشبه الدماء على بياض العين قد تكون دلالة على مرض حميد إلا أنه غير مؤلم يعرف باسم (نزيف تحت الملتحمة). وهذه البقع عبارة عن الأوعية الدموية الدقيقة التي تنفجر نتيجة السعال الشديد، أو العطس، أو التقيؤ، أو إصابة العينين، وقد تكون دلالة على ارتفاع ضغط الدم خاصة لدى كبار السن. وقد تكون البقع الحمراء على العين دلالة أيضاً على (الشفافية غير الكاملة للصلبة الناتجة عن الشيخوخة)، وهو حالة يترسب فيها الكالسيوم في العينين مما يؤدي إلى ظهور مناطق قاتمة على بياض العينين. وعلى الرغم من أنها حالة تسبب القلق، إلا أنها غير ضارة وتصاحب التقدم في السن رغم قبحها. ومع ذلك، فإن معاودة ظهور البقع الحمراء قد تكون علامة على ارتفاع ضغط الدم، أو خلل في تجلط الدم.

الحلقات حول القرنية

إذا رأيت حلقة، أو قوساً، أو هالة حول قرنية أحدهم؛ فإنك ترى علامة أخرى على التقدم في السن واسمها (قوس الشيخوخة) كما تسمى أيضاً (قوس القرنية). وقوس القرنية هو تلك الحلقات البيضاء المائلة للصفرة المؤلفة من الكوليسترول المترسب حول القرنية أو حافة القرنية. وهذه الحالة أكثر انتشاراً بين الرجال عن النساء، وبين ذوي الأصول الإفريقية أكثر من البيض، ومن حسن الحظ أن هذه الحالة لا

تعيق الرؤية. ولا تزال هذه الحلقات موضع جدل طبي، حيث ثمة ارتباط بينها، وبين الصفائح الصفراء (انظر الزيادات على الجفون سابقة الذكر)، وبالمستويات المرتفعة

القرنية هي النسيج الحي الوحيد بالجسم الذي لا يحتوى على أوعية دموية.



للكوليسترول، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها من الحالات الأخرى التي تزيد من خطورة أمراض القلب والسكتة الدماغية، والشباب من المصابين بقوس القرنية أكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض، وقد أوضحت دراسة دانماركية حديثة أن النساء اللاتي يعانين من قوس الشيخوخة يزداد احتمال قصر أعمارهن الافتراضية عنهن لا يعانين منه.

تباين حجم بؤبؤ العين

يعانى واحد من بين كل خمسة أفراد من اختلاف حجم الحدقتين، وعلى الرغم من أن غالبية المصابين يولدون بهذه الحالة إلا أنها قد تصيب البعض لاحقاً في حياتهم. وحجم بؤبؤ العين (وهو الفتحة المظلمة في مركز العين التي ينتقل من خلالها الضوء إلى شبكية العين) تحدده القرنية التي تنفتح وتغلق لتنظيم كمية الضوء الداخل للعين. ويصل البؤبؤ إلى أكبر حجم له أثناء سنوات المراهقة، ثم يبدأ في التقلص حتى سن الستين، ثم يثبت حجمه بعد ذلك.

تشاجر مطرب الروك "ديفيد بوي" في الثانية عشرة من عمره مع فتى آخر فلجمه غريمه وأصابه باختلاف حجم بؤبؤ عينيه.



تباين حجم بؤبؤ العين في الغالب سمة وراثية طبيعية لا تتسبب في أية مشاكل، إلا أن حجم أحد البؤبؤين قد يتغير نتيجة لإصابة في الجسم، أو قد يتغير لسبب غير

معلوم. عندما تحدث مثل هذه التغييرات غالباً ما يعود البؤبؤ لحجمه الطبيعي من تلقاء نفسه.

ومع ذلك فإن التغير المفاجئ في حجم أحد البؤبؤين قد يكون علامة على حالة مهددة للحياة مثل النزيف أو الورم بالمخ، أو الالتهاب السحائي، أو التهاب المخ والحبل الشوكي، أو تضخم الأوعية الدموية.

اذهب للطبيب فوراً إذا لاحظت لديك تبايناً في حجم بؤبؤ عينيك في أي من الحالات التالية:



- بعد تعرضك لإصابة في العين أو الرأس.
- إذا صاحب هذه الدلالة صداع، أو غثيان، أو تقيؤ، أو رؤية مشوشة أو مزدوجة.
- إذا صاحب هذه الدلالة حمى، أو حساسية للضوء، أو تيبس في الرقبة، أو صداع يزداد حينما تتحنى للأمام.
- إذا صاحب هذه الدلالة ألم شديد بالعين أو إعاقة للرؤية أو كلاهما معاً.

لون العينين

لون العين كلون الشعر تحدده الجينات الوراثية، ومع ذلك فعيون غالبية الناس سوداء أو بنية، أما العيون الزرقاء وغالبية ذوى العيون الزرقاء من أصول منحدره من شمال أوروبا. فإنه يذكر أن فنلندا لها النصيب الأكبر من ذوى العيون الزرقاء، حيث يصلون فيها إلى ٩٠٪ من مجموع سكانها.

أصحاب العيون الزرقاء ذوو بؤبؤ عين أكبر من مثيله لدى ذوى العيون البنية.



والعيون الخضراء أكثر ندرة وغالباً ما تتركز بين ذوى الأصول الكلتية، والجرمانية، والسلافية، حيث يحتل ذوو الأصول المجرية مقدمة هؤلاء.

كما أن العيون الخضراء تنتشر بين قبائل الباشتون من الأفغان والباكستانيين؛ لذلك يطلق عليهم "ذوو العيون الخضراء".

أصحاب العيون الزرقاء أكثر عرضة للإصابة بتلف العين الناتج عن التعرض للشمس من أصحاب العيون السوداء؛ ولذلك فإنهم ممرضون بدرجة كبيرة للإصابة بالمياه البيضاء، والتآكل المبقع وهو عبارة عن مرض متفاهم في العين، وأحد الأسباب المؤدية للعمى. وقد يساعدك ارتداء نظارة سوداء على حماية عينيك من هذا الخلل في العين وغيره أيًا كان لون عينيك.



تغير لون العينين

علاوة على أن الجينات الوراثية تحدد لون العين، فإنها تلعب دوراً مهماً في تغير لون العينين المصاحب لتقدم السن حيث يتغير لون عيني ما يتراوح بين ١٠ إلى ١٥٪ من أفراد العرق الأبيض (القوقازيين) في فترة المراهقة أو الرشد، فالأطفال ذوو العيون العسلىة أو البنية قد تصبح درجاتها أفتح، بينما الأطفال ذوو العيون الرمادية أو الخضراء غالباً ما تتحول للون الأسود، ويلاحظ الكثيرون من ذوى العيون الزرقاء تغير لونها إلى درجة أفتح من الزرقة مع تقدمهم في السن مما يجعل مظهرهم أشبه بالدمى الصينية.

تباين لون العين

إذا قابلت شخصاً ذا عيني متباينتي اللون فقد تعتقد أنه ألقى زوجين غير متوافقين من العدسات بطريق الخطأ، أو أنه يحاول أن يبدو مسائراً للتقاليع، إلا أن هذه الحالة

هى على الأرجح ما يطلق عليه اسم العينين متباينتي الألوان - وهى حالة يتباين فيها لون العينين.. أو قزحيتهما إن شئنا الدقة. وعلى الرغم من شيوع هذه الحالة بين الكلاب، والقطط، والخيول إلا أنها نادرة الحدوث بين البشر. وقد تأخذ

هذه الحالة شكلاً آخر يتمثل في تباين لون العين الواحدة مما ينتج عنه آثار أشبه بالبقع أو التلطيح. وحالة تباين لون العين - أيًا كان نوعها - قد تكون خلقية، أو مكتسبة نتيجة لمرض، أو إصابة، أو رد فعل للعقاقير.

وقد تكون حالة تباين لون العين من مجموعة دلائل متلازمة هورنر (انظر الجفون المرتخية، السابق ذكرها)، أو قد تكون دلالة على مرض (فوش لالتهاب القزحية والجسم الهدبي متباين اللون)، وهو خلل

كان الإغريق القدماء يخافون العيون الزرقاء لاعتقادهم أنها ضارة؛ لذلك كانوا يرتدون التميمة التى تشبه العيون الزرقاء. وإلى اليوم لا يزال الكثير من اليونانيين وغيرهم من سكان جنوب أوروبا والشرق الأوسط يحملون التميمة الزرقاء.



يقال إن أرسطو، والإسكندر الأكبر، ولويس باستير كانوا يمانون من حالة تباين لون العينين. وبعض مشاهير عصرنا مثل: "كيت بوزورث"، و"جين سيمور"، و"كيفر ساذرلاند"، و"كريستوفر ووكين" يمانون من ذات الحالة أيضاً.



وظيفى بإحدى العينين يصيب الشباب فى مقتبل العمر، وغالبًا ما يعانى المصابون بهذه الحالة - التى تؤثر على عين واحدة - أيضاً من البقع السابحة أمام العينين، والرؤية المشوشة، ويزداد احتمال إصابتهم بالمياه الزرقاء أو المياه البيضاء.

وقد يدل تباين لون العينين أيضاً على أحد أنواع المياه الزرقاء الذى يسمى المياه زرقاء الصبغية، وتؤثر بالأساس على الشباب من الرجال. وقد تشمل الدلائل الأخرى على المياه زرقاء الصبغية الرؤية المشوشة، والآلام من حين لآخر بعد ممارسة التدريبات الرياضية أو بذل الجهد.

المثير أن بعض أنواع قطرة العين التى تستخدم لعلاج المياه زرقاء مثل latanoprost والمعروف تجارياً باسم (Xalatan) قد يتسبب فى سواد لون القرنية، فإذا وضع المصاب القطرة فى عين واحدة فقط فقد يتسبب هذا فى تباين لون عينيهِ. لذلك لا يصف الأطباء هذا العلاج لذوى العيون الزرقاء؛ لأن السواد فى القرنية الناتج عنه دائم، والأكثر من ذلك أنه ليست القرنية وحدها هى ما يسود لونها، بل يسود لون الجفون والرموش أيضاً.



وقد يكون تباين لون العينين أيضاً دلالة على التعرض لإصابة إحدى العينين، كما أنه قد يكون دلالة نادرة على كل من الأورام الجلدية الحميدة، وسرطان الجلد.

الدموع

نعلم جميعاً أن الدموع دلالة طبيعية على الانفعالات الشديدة لكل من الحزن والفرح، لكن القليل منا من يدرك أن الدموع قد تلعب دور مهدئات انفعالية، وملينات للعينين وأن التركيبة الكيميائية والبيولوجية للدموع تختلف باختلاف الدور الذى تؤديه، حيث

اكتشف العلماء مؤخراً أن الدموع الناتجة عن انفعال تحتوى على قدر أكبر من البروتين بالإضافة إلى هرمونات معينة تُفرز عند التعرض للضغط مما يوجد بالدموع التى تغمر العين بشكل طبيعى.

وتتكون الدموع من ثلاث طبقات، حيث تتكون الطبقة الأولى منها من

ليست الدموع الغزيرة دائماً علامة مخجلة على الضعف؛ ففي القرن الثامن قتل «رولاند» - أشهر محارب فرنسى فى العصور الوسطى فى إحدى المعارك



وابن أخى شارلمان الذى خلدته القصيدة الملحمية المسماة (أنشودة رولاند the song of Roland). وعندما علم رفاقه من الفرسان بخبر وفاته - وكانوا أكثر من عشرين ألف فارس قوى جلد - غلبهم الحزن فانتصبوا بالبكاء لدرجة أنهم قعدوا الوعى وسقطوا من على خيولهم.

المخاط اللزج (الذي يساعد الدموع على الالتصاق بالعين لحماية القرنية) ، والطبقة الثانية هي الطبقة المائية (التي ترطب العين وتغذيها) ، أما الطبقة الثالثة فهي الطبقة الزيتية (التي تحبس الدموع على العين وتعمل على إبطاء تبخرها) .
والدموع تغسل عيوننا وتنظفها باستمرار، كما تزيل الأتربة والنفائيات التي قد تدمر القرنية الحساسة، بل إنها تستطيع أن تقتل البكتيريا التي تدخل عيوننا. وجدير بالذكر أن مع كل طرفة عين توزع الجفون الدموع الزيتية والمطهرة على السطح الداخلى للعينين.

العين الدامعة

قد لا يكون تدفق الدموع بغزارة على الوجه لسبب مثير للبكاء ولا للضحك أيضاً. وكما أن الأنف الراشح قد يكون دليلاً على الحساسية، فكذلك العين الدامعة؛ لذا فإذا وجدت عينيك مليئتين بالدموع دون أن يغمرك شعور بالحزن أو السعادة؛ فهذا قد يعنى أن بيتتك مليئة بالرياح، أو الأتربة، أو حبوب اللقاح.
وأحياناً ما تكون الدموع الغزيرة علامة على نقص فيتامين بى المعروف باسم (الريبوفلافين) المهم لصحة العينين والبشرة. وقد تكون العين الدامعة أيضاً علامة على مرض الوردية، وهو مرض يسبب احمرار العين والجلد (انظر احمرار العين سابق الذكر، وكذلك الفصل التاسع) ، أو قد تدل العين الدامعة على حالة أكثر خطورة مثل: انسداد القناة الدمعية، أو البوليب الأنفى، أو مرض جريفز (انظر جحوظ العينين سابق الذكر).

العين الجافة

عندما لا تفرز العين دموعاً كافية، أو عندما تحتوى الدموع على مواد كيميائية تجعلها تتبخر سريعاً، فإننا أمام عين جافة، وهو ما يؤثر عادة على كلتا العينين. وغالباً ما يشكو المصابون بالعين الجافة من الإحساس بوجود رمل أو خشونة فى عيونهم، وهى حالة شائعة خاصة مع التقدم فى العمر، وأكثر شيوعاً بين النساء، حيث يقل إفراز أجسام النساء للدهون مع تقدمهن فى العمر خاصة بعد انقطاع الطمث حيث يقل إفراز هرمون الإستروجين (هرمون الأنوثة). ومع نقص إفراز المادة الدهنية لا يتمكن غشاء الدموع من منع تسرب الطبقة المائية؛ فتتبخر الدموع بسرعة.

تستغرق طرفة العين ثلاث ثوانية في المتوسط،
ويطرف الإنسان حوالي خمس عشرة مرة
في الدقيقة الواحدة؛ أى طرفة واحدة كل
أربع ثوان.



والمفارقة هنا هي أن العين المائية
قد تكون دلالة على العين الجافة،
فإذا لم تكن الدموع على درجة كافية
من اللزوجة لتبقى في مكانها بالعين
وترطبها، فسوف تنحدر خارج
العين. والعين مزمنة الجفاف كالعين

الدامعة قد تدل على عدم مناسبة البيئة المحيطة، فمن يعيشون في الأماكن الحارة،
أو الجافة، أو العاصفة، أو بالقمم المرتفعة، أو بالمنازل مكيفة الهواء كثيراً أكثر عرضة
للإصابة بالعين الجافة..

وقد تكون العين الجافة رد فعل لبعض أنواع العلاج أو الأدوية التي لا تتطلب وصفة
طبية كمضادات الحساسية، ومضادات الاكتئاب، ومضادات ارتفاع ضغط الدم. وقد
تكون العين الجافة أيضاً المتحدث الرسمي باسم جسمك لتخبرك بأنك تفرط في
القراءة، أو تعمل ساعات طويلة أمام الحاسوب. كلما زاد تركيز العين وتحديقها، قل
طرفها؛ وبالتالي تقل ليونتها.

وعلى الرغم من أن العين الجافة لا تمثل دلالة خطر عادة، إلا أنها قد تكون دلالة
على مرض جريز أو غيره من الأمراض المرتبطة باضطراب إفراز الغدة الدرقية،
مثلها مثل العين الدامعة (انظر جحوظ العينين، سابق الذكر). وقد تشير العين الجافة
أيضاً إلى الاختلالات المناعية الخطيرة مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، وداء الذئبة
الاحمرارية (SLE) - وهو خلل مزمن شديد الخطورة يتميز بفساد والتهاب العديد
من أعضاء الجسم (انظر الملحق ١).

إذا كنت تعاني من العين الجافة، والفم الجاف، والتهاب المفاصل؛ فإن هذه
المجموعة من الدلائل تشير إشارة مباشرة إلى خلل مناعي آخر يسمى (متلازمة
سيوجرين) (انظر الملحق ١)، وهو خلل يؤدي بالجسم إلى مهاجمة الغدد التي تفرز
المواد المرطبة. والنساء أولى ضحايا هذا الخلل حيث إن ٩٠٪ من المصابين بهذه
المتلازمة من النساء، ونهاية الأربعينات هو متوسط سن بداية الإصابة بها. وما لم يتم
علاجها، فقد تؤدي متلازمة سيوجرين إلى تدمير هائل في القرنية كما تؤثر سلباً على
أعضاء الجسم الأخرى خاصة الفم، والقناة الهضمية، والجهاز التناسلي للمرأة.

إذا كنت تعاني من العين الجافة ولم يجد معك العلاج، وتطرف بعينيك كثيراً،
ولديك تقلصات أخرى لإرادية في الوجه، وتجد صعوبة في الحفاظ على عينيك
مفتوحتين حتى حينما لا تشعر بالملل أو التعب؛ فكل هذا دلائل على مرض عصبي نادر

يعرف باسم (متلازمة ميغ). إذا لاحظت أن ذقنك يندفع للأمام أثناء طرفك بعينيك، فهذه دلالة قاطعة على متلازمة ميغ، والمعروفة أيضاً باسم (تقلصات نصف الوجه)، و(متلازمة بروجيل).

ومتلازمة ميغ – التي تصيب الأفراد في منتصف العمر – تؤثر على النساء أكثر من الرجال، ولكن من سوء الحظ أن المصابين بتلك المتلازمة من القابلين للعلاج غالباً ما يساء تشخيص حالاتهم على أنها اضطراب نفسى. ومتلازمة ميغ مقلقة ومحيرة أكثر منها مضعفة ومضنية في أغلب الحالات، ومع ذلك فإن التقلصات في الحالات المتقدمة منها قد تسبب إغلاق الفم مما يجعل الكلام والأكل صعباً جداً على المصاب. وقد تشير هذه المتلازمة – في حالات نادرة – إلى ورم في المخ.

اختلاجات العين

هل سبق لك أن جلست في إحدى الحافلات فبدأت عيناك في الاختلاج بشكل لا إرادي؟ ربما تخشى أن يعتقد غيرك من الركاب أنك تغمز إليهم، لكن لا تقلق فعلى الرغم من أنك تحس باختلاجات عينيك وتخاف منها إلا أن الآخرين غالباً ما لا يلحظونها. الاحتمال الأكبر إن حدث لك ذلك أنك تعاني من حالة ارتجاج الجفن، وهي تقلصات غير ضارة إلا أنها مزعجة ومحيرة تصيب جفن العين وتتم بشكل لا إرادي.

واختلاجات العين – التي قد تؤثر على الجفن العلوى أو السفلى – لا تمثل في العادة شيئاً يثير القلق، فقد يؤدي التعب، والضغط، وتناول الكثير من الكافيين إلى إثارة تلك الحالة، وكذلك كثرة النظر إلى شاشة الحاسوب والتلفزيون، أو أى مصدر

سميت (متلازمة ميغ) نسبة إلى "هنرى ميغ" – طبيب الأمراض العصبية الفرنسى – الذى كان أول من وضع توصيفاً لها عام ١٩١٠ رغم أن هذه الحالة كانت معروفة منذ قرون قبل ذلك، فقد رسم الرسام الفنلنى الشهير "بروجيل" (١٥٢٥-١٥٦٩) لوحة De Capet لسيدة ذات وجه ورقبة مطابقة لهذه الحالة؛ لذلك يشار إلى تلك الحالة باسم (متلازمة ميغ). و(متلازمة بروجيل).



كانت بعض الثقافات تعتبر طرف العين صيداً من صاحبه، وكان "الطارف بعينه" ككلمة تمنى الحسود فى عدد من القرى البريطانية، بل كانوا يمتدحون أن الأبقار المريضة قد "طرف أحدهم بعينه لها".



ضوء متلائي آخر. وتلك الاختلاجات لا تستغرق إلا ثوان قليلة، وقد تستمر لعدة أيام، وقد تأتي وتذهب.

وعلى الرغم من أن ارتجاج الجفن حالة حميدة في المعتاد، إلا أنها قد تكون علامة مبكرة على متلازمة ميغ (انظر العين الجافة سابقة الذكر، أو تشنج عضلات الجفن) التي تتشابه معها كثيراً، مع اختلاف أن حالة تشنج عضلات الجفن ينغلق فيها الجفنان بإحكام ولا يتقلصان. وغالباً ما تكون العينان فيها مثارتين وحساستين جداً للضوء، وعلى عكس الارتجاج العضلي، فإن عدم علاج تشنج عضلات الجفن قد يؤدي إلى إعاقة شديدة للرؤية.

تستخدم الكينا (على شكل فوار) منذ زمن طويل لإيقاف اختلاجات العين، أما إذا لم تكن تفضل مذاقها فإن الضغط الطفيف على موضع الاختلاج قد يفيد ولو بشكل مؤقت على الأقل. وغالباً ما يتوقف الاختلاج بعد ليلة من النوم الهادئ، أو عندما يقل التعرض للضغوط (ومن المثير أن الفوار قد يخفف أيضاً من التشنجات الليلية للساق والقدم).



العين سريعة الحركة

إذا رأيت شخصاً ذا عينيْن سريعتي الحركة، فستظنه على وشك ارتكاب أمر غير جيد، ومع ذلك فقد تكون عيناها سريعتا الحركة دليلاً على تخطر المقلة – وهي حالة ارتجاج لإرادى لمقلة العين تصيب كلتا العينين في العادة، وقد تصيب إحدى العينين أو كليهما بالحركة للخلف وللأمام، أو أعلى وأسفل، أو – حتى – للدوران في حلقات، وقد تحدث هذه الحركة بصورة عرضية أو ثابتة تستغرق من دقائق قليلة وحتى عدة ساعات. والمصابون بتخطر المقلة قد لا يدركون إصابتهم إذا لم تؤثر على رؤيتهم أو ينبههم أحد لها.

وقد يكون تخطر المقلة دلالة على مرض جريز (انظر جحوظ العينين سابق الذكر)، كما قد تدل أيضاً على اضطرابات الأذن الداخلية مثل (مرض مينير (Ménière's Disease) (انظر الفصل الثالث). وأخيراً، أحياناً ما يكون تخطر المقلة دلالة على حالات أكثر خطورة مثل السكتة الدماغية أو ورم المخ.

دلائل عين لا يراها إلا المصاب

البقع السابحة

هل سبق لك أن لاحظت بقعًا أو حبيبات تسبح أمام عينيك؟ ربما اعتقدت في هذه الحالة أن بعينيك أتربة أو شيئًا أسوأ منها لكنك لا تستطيع أن تحس به، وإذا حاولت أن تدعك تلك البقع السابحة، فإنها تظل كما هي إن لم تصبح أسوأ؛ وذلك لأن ما تراه ليس أتربة ولا حبيبات في الهواء، بل غالبًا ما تكون "بقعًا سابحة"، أو تعنيها كما يعرف طبيبًا.

وقد تبدو البقع السابحة كالحبيبات، أو خيوط العنكبوت، أو الشعيرات، أو كذرات ترايبية، أو حشرات دقيقة التي تنزلق عبر مجال رؤيتك، إلا أنها ليست موجودة فعليًا على سطح العين وهذا هو السبب في عدم اختفائها حينما تدعك عينيك. إن تلك البقع هي مجموعات دقيقة من السائل الزجاجي – وهو سائل يشبه الجيلي داخل مقلة العين. والغالب أن يلاحظ المصاب تلك البقع السابحة حينما ينظر مباشرة لخلفية صلبة لألوان الضوء مثل حائط أبيض أو السماء الزرقاء الصافية. ولا تستمر تلك البقع عادة إلا ثوان أو دقائق قليلة، كما أنها تأتي وتذهب مع تغييرات وضع الرأس. وعلى الرغم من أنها عادة ما تكون دائمة إلا أن الكثيرين يتوقفون عن ملاحظتها بعد مدة قصيرة.

إذا كانت تلك البقع تضايقك، فاعلم أنك لست وحدك من يلاحظها، فجميعنا تقريباً يرى تلك البقع من حين إلى حين، مع ذلك فإن قصار النظر ومن تعرضوا لجراحات بالعين أكثر رؤية لها. والبقع السابحة عادة ما تظهر لأول مرة أثناء المراهقة ثم تتزايد باستمرار مع التقدم في العمر؛ لأن السائل الزجاجي ينسحب من شبكية العينين مع تقدم العمر، حيث تنفصل ذرات صغيرة من المادة الهلامية وتطفو عبر مجال الرؤية.

وعادة ما تكون البقع السابحة من الدلائل المزعجة على تقدم العمر، إلا أنها أحياناً ما تكون دلالة على مشكلة خطيرة خاصة إذا زادت رؤية المصاب لها أكثر من المعتاد، أو إذا صار يراها أكبر حجمًا، أو بدأ يلاحظها عندما نظره لخلفية فاتحة أو غامقة على السواء، أو يرى مجموعة منها في موضع واحد. كل ما سبق دلائل مبكرة على الإصابة بالمياه البيضاء، أو التهاب العينين، أو نزيفهما، أو غير ذلك من المشكلات الحادة للعينين. أما إذا كان هناك وابل فجائي من تلك البقع، فهذا قد يشير إلى شيء

أكثر خطورة مثل تمزق الشبكية أو انفصالها. وانفصال الشبكية حالة مرضية طارئة تتطلب علاجاً فورياً؛ لأنها قد تؤدي إلى العمى الدائم إن لم يتم علاجها أو أسوأ تشخيصها.

إذا تعرضت رؤيتك لتغير مفاجئ – خاصة إذا رأيت الأشياء مضاعفة، أو صارت رؤيتك ضبابية – فلا بد أن تستدعي الطبيب فوراً أو تتوجه لغرفة الطوارئ. أما إذا كنت قد تعرضت لإصابة حديثة برأسك أو بوجهك، فإن هذا قد يكون علامة على الارتجاج، وإن لم يكن الحال كذلك، فهذا التعبير قد يكون علامة على حالة خطيرة تتطلب رعاية طبية فورية.



الومضات

إذا كان قد سبق لك أن ارتطم رأسك بشيء، فمن المحتمل أنك رأيت لمعاناً، وومضات ضوء وهو ما يعرف طبيياً باسم شرر العين. وقد يُرى هذا الشرر سواء كانت العين مغمضة أو مفتوحة لكنه غالباً ما يظهر في الرؤية المحيطية، ولا يستمر إلا لثوان قليلة. ويقول البعض إن تلك الومضات تشبه الشهب، ويصفها البعض الآخر بأنها "وابل من الومضات".

إن الإحساس برؤية أضواء وامضة يطلق عليه اسم فوتوسيا (وهو عبارة عن تولد نور أو وميض بالعين بسبب تهيج خلايا الشبكية). وأحياناً ما يصاب الطلبة والكتاب الذين يسهرون لأوقات متأخرة عندما لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم أو بعدما يقضون الليل كله سهارى بهذا الإحساس. وبالإضافة إلى الارتطام الشديد للرأس، فقد يؤدي العطس أيضاً، أو الحك الشديد للعينين لرؤية ذلك الوابل من الومضات.

قد تكون الزيادة في الومضات – الومضات المصحوبة بالبقع السابحة – علامة على تمزق الشبكية أو انفصالها، أو انفصال حاد في الجسم الزجاجي. وجميع هذه الحالات تتطلب رعاية طبية فورية، وهذه الومضات قد تستمر لعدة أشهر حتى عندما يتم علاج تلك الحالات.



أما الومضات العرضية فهي أمر طبيعي وعادةً ما لا توجب القلق. وغالبية الومضات – مثل البقع السابحة – علامة طبيعية على التقدم في السن (انظر البقع السابحة، سابقة الذكر)، ومع ذلك فإن الوميض الضوئي المستمر والمتكرر قد يدل على انخفاض

ضغط الدم خاصة إذا كانت هذه الومضات تحدث مع وقوف المصاب بسرعة وبصورة مفاجئة، وقد يدل الوميض الضوئي أيضاً على احتمالية تعرض المصاب لصداع نصفي، والحق أن الومضات هي أكثر الدلائل المرئية شيوعاً – وتسمى "الهالة" – للصداع النصفي وشيك الحدوث. ويعود سبب تلك الومضات إلى تقلصات الأوعية الدموية بالمخ.

اكتشفت المؤسسة الشهيرة Nurses' Health Study – المعنية بصحة النساء – مؤخراً أن النساء اللاتي يعانين من الصداع النصفي المسبوق بهالة مرئية أكثر عرضة للنوبات القلبية والسكتات الدماغية، لكن الأبحاث لم تثبت هذه الحقيقة العلمية بعد بالنسبة للرجال.



والعجيب أن بعض من يعانون من الصداع النصفي قد يرون هالات مرئية ولا يحسون بصداع (الصداع النصفي لا يتضمن دائماً ألماً بالرأس)، وإضافة إلى ما يسببه من ومضات بالعين فقد يسبب هذا النوع من الصداع النصفي – الذي يسمى أحياناً بالصداع النصفي الدموي – اضطرابات مرئية أخرى بالإضافة إلى غثيان، واحتقان الأوعية الدموية الأنفية. ويصاب بعض من يعانون من الصداع النصفي العيني بالصداع النصفي في سنوات لاحقة.

تخيل الأشباح

إن رؤية البقع السابحة والومضات شيء مختلف عما سنطرحه هنا. ماذا لو بدأت ترى زهوراً خيالية، أو أسراباً من الطيور، أو السناجب وهي تفرح، في حين أن تلك الأشياء لا وجود فعلي لها؟ لا تذهل، فالاحتمال أنك لم تجن، بل تحس بالدلائل التقليدية لـ (متلازمة شارل بونيه). وفي هذه

الحالة يتعرض فيها الأصحاء عقلياً لرؤية الأشباح، وهي إحدى صور الهلاوس البصرية. لقد قال بعض المصابين بهذه المتلازمة إنهم رأوا تخيلات سارة كمجموعات من الأطفال، أو قطيع من الحيوانات، أو

سميت (متلازمة شارل بونيه) بهذا الاسم نسبة لعالم الطبعة السويسري في القرن الثامن عشر، وكان أول من وصف هذه الحالة، وقد كان جده شبه الأعمى ذو السبعة والثمانين عاماً يرى أناساً وطيوراً، وعربات، ومبانى، وأشياء لا وجود لها. وقد أصيب "بونيه" بنفس المرض بعد تدهور بصره.



أنماط بصرية زاهية، أو حتى مناظر ريفية جميلة. وهذه التخيلات قد تستمر لثوان أو دقائق قليلة، كما أنها قد تتكرر بشكل دوري على مدار أشهر أو حتى سنوات. ويزعم البعض أنهم لا يتمتعون بتلك التخيلات فحسب، بل ويغيرونها بحسب رغبتهم في حين يعتبرها آخرون مخجلة ومخيفة لدرجة قد تفقد هم عقولهم، ومن يعانون من متلازمة بونيه – على عكس المرضى العقليين – على دراية بأن تلك التخيلات ليست حقيقية، كما أن هذه التخيلات لديهم لا تصحبها أبداً هلاوس سمعية – وهي الدلالة الشائعة في حالات المرض العقلي.

يقال إن الشاعر الإنجليزي الشهير "ألفريد نورد تينيسون" الذي عاش في القرن التاسع عشر كان يعاني من قصور بصري، والبقع السابعة، وتخيل الأشباح. ويقال إنه كتب خطأً لعمته يصف رؤيته للأشباح قائلاً: "إن تلك الحيوانات تضايقتي جداً كما أنها تزداد أسبوعياً في تخيلاتى. إننى على يقين بنسبة كبيرة اننى على مشارف العمى".



إن من يعاني من تخيلات الأشباح معرض لفقدان الرؤية أكثر من فقدان العقل. والحق أنه في أغلب الحالات تكون رؤية الأشباح دلالة على ضعف الرؤية أو غيرها من مشاكل العيون مثل المياه الزرقاء، والمياه البيضاء، والتآكل البقعى المرتبط بالتقدم في السن بصفة خاصة. ويعتبر التآكل

البقعى المرتبط بالتقدم في السن (AMD) أحد أكثر الأمراض الشائعة، بل هو مرض تآكلي خطير في العين وهو السبب الرئيسي في فقدان الرؤية لدى الراشدين. وأكثر الفئات عرضة للإصابة به هم النساء، وذوو البشرة البيضاء، وذوو العيون الملونة، والمدخنون والبدناء، وتجدر الإشارة إلى أن (AMD) قد يكون وراثياً.

إليك العلامات الدالة على التآكل البقعى المرتبط بالتقدم في السن:

- الرؤية الضبابية.
- ضعف الرؤية الليلية.
- ظهور الخطوط المستقيمة بشكل متموج أو ملتوية.
- ضعف مركز الإبصار أو وجود بقع بيضاء بمركز مجال الرؤية.
- صعوبة تمييز الوجوه.
- صعوبة التكيف مع الضوء الضعيف.
- زيادة صعوبة الرؤية من بعد.
- صعوبة تمييز الألوان أو حتى رؤية الألوان أقل وضوحاً.
- زيادة صعوبة القيام بأنشطة مليئة بالتفاصيل مثل الحياكة أو القراءة.
- رؤية الأشباح.



ورؤية الأشباح حالة شائعة بين من يعانون من ضعف الرؤية حيث تتراوح نسبتها بين ١٠٪ : ٤٠٪. ويُعتقد أن رؤية الأشباح حالة مشابهة لأشباح الأطراف (*phantom limbs*) – وهي إحساس مبتورى الذراع أو الساق بالعضو المبتور بعد عملية البتر – كما أنها قد تكون مشابهة لمحاولة العين الضعيفة تعويض فقدان الرؤية باستدعاء الصور الماضية. والجدير بالذكر أن تحسين إضاءة المنزل قد يساعد المصاب على التحرر من تلك التخيلات، والمثير هنا أن بعض من يعانون من تلف الرؤية لا يستطيعون أن "يروا" الأشباح حينما يصابون بالعمى الكلى.

أما فى حالة حدوث رؤية الأشباح لدى الأفراد ذوى الرؤية الطبيعية فهذا قد يكون علامة على مرض الزهايمر، أو الشلل الرعاش، أو السكتة الدماغية، أو غيرها من الحالات العصبية، والمؤسف أن من يصاب برؤية الأشباح غالباً ما يتردد فى إخبار الطبيب لخوفه من أن يصنّفه على أنه يعانى من مرض نفسى، أو عقلى، أو أنه مدمن مخدرات؛ وبالتالي لا يتلقى هؤلاء العلاج المطلوب الذى يساعدهم على حماية حاسة الإبصار أو علاج السبب الأساسى لحالتهم.

إذا لاحظت أن لديك صعوبة فى رؤية الأشياء المجاورة لك، أو أنك تفقد الرؤية المحيطية، فهذا قد يكون تحذيراً بالإصابة بالمياه الزرقاء، أو تلف الشبكية، أو حتى السكتة الدماغية.



الحساسية للضوء

إن الشمس تجعلنا جميعاً ننظر بجانب عيوننا، وتلك هى الظاهرة المعروفة طبياً باسم "الخوف من الضوء"، أما إذا لاحظت أنك تستر عينيك، أو تحضر نظارتك الشمسية أكثر مما كنت تفعل من قبل، وأنت حساس للإضاءة الداخلية فى المنزل، فإن خوفك من الضوء فى هذه الحالة قد يكون إشارة لعدة حالات مرضية. والحساسية للضوء أكثر شيوعاً بين ذوى العيون الزرقاء ومن يعانون من الصداع النصفى.

أجريت أول جراحة لإزالة المياه الزرقاء فى القرن الخامس ق. م على يد "سوشروتا" – أبى الجراحة وطب العيون فى الهند.



وقد يشير الخوف من الضوء لعدد من اضطرابات العين مثل المياه البيضاء، وانفصال الشبكية، وخدوش القرنية، كما قد تكون رد فعل مضاداً لعقاقير مثل تتراسيكلين، ودوكسيسيكليين، وبيلايدونا، بل والكيما. وقد يكون الخوف من الضوء دلالة على نقص فيتامين ب٢. والحساسية للضوء قد تدل أيضاً على إدمان الكحوليات أو الكوكايين، أو تعاطى الأمفيتامينات أو غيرها من العقاقير.

وأحياناً ما يدل الخوف من الضوء على بعض الحالات الخطيرة ولكنها قابلة للعلاج مثل الحصبة، وارتفاع ضغط الدم، ومرض جريفز (انظر جحوظ العينين سابق الذكر)، كما قد تدل أيضاً على الأمراض المهددة للحياة مثل الالتهاب السحائي، والتهاب المخ، والتسمم الغذائي بميكروب بوتيلينيم، والسعار، والتسمم بالزئبق. ومع ذلك، فإنك تعاني من دلائل أكثر خطورة علاوة على الحساسية من الضوء إذا كان لديك أى من تلك الاضطرابات المميتة.

العمى الليلي

قد يتسلل العمى الليلي إلينا تدريجياً، حيث تزيد معه صعوبة رؤيتنا للأشياء فى الظلام. وعدم الرؤية الجيدة فى الظلام – والمعروف طبيياً باسم العشى الليلي – علامة أخرى من العلامات الطبيعية والمزعجة لتقدم السن.

كان القدماء المصريون يعتقدون أن تناول الكبد يعالج العمى الليلي، وقد اكتُشف بعد آلاف السنين أن الكبد غنى بفيتامين أ الذى يبطئ من تفاقم التهاب الشبكية الصبغى.



والعمى الليلي علامة شائعة أيضاً على الإصابة بالمياه البيضاء كما أنه إحدى الدلائل التحذيرية المبكرة على نقص فيتامين أ (الريتينول)

الذى قد يؤدي إلى جفاف شديد للقرنية وفساد الشبكية.

أما الشباب الذى يعاني من العمى الليلي، فإن هذا قد يكون الدلالة الأولى على إصابته بالحالة الوراثية المعروفة باسم التهاب الشبكية الصبغى – وهو مرض تحلى للشبكية والذى قد يؤدي إلى إتلاف شديد للرؤية فى بعض الحالات.

تغير رؤية الألوان

إن رؤية الأشياء بألوان مختلفة لدى المدمنين وغيرهم ممن يتعاطون عقاقير مسببة للهلوسة شيء شائع، أما إذا لم تكن واقعًا تحت تأثير مخدر أو عقار فإن رؤيتك غير الطبيعية للأشياء بألوان غير لونها الحقيقي قد يكون علامة تحذيرية مبكرة على مرض العين الناتج عن الداء السكري. كما يمكن للتذبذب الطفيف في مستويات السكر بالدم أن يؤدي سريعًا إلى تلك التغيرات بالرؤية. لكن، إذا كنت تعاني من مرض السكري فإن هذه التشوهات في رؤية الألوان قد يصعب عليك رصد مستويات السكر بالدم باستخدام الشرائط الملونة لقياس السكر في البول؛ لذلك فهذا سبب آخر يدعو للتوقف عن تناول الحلوى.

ليس من الغريب على الرياضيين الذين يعانون من داء السكري أن يعانون من تغيرات في رؤية الألوان الواضحة بعد ممارسة التمارين أو المباريات القوية، وهذا قد يكون دلالة تحذيرية مبكرة على مرض العين المصاحب لداء السكري.



أما إذا بدأت ترى الأشياء باللون الأصفر، فإنك قد تكون مصابًا بنوع من الخلل في رؤية الألوان يسمى الرؤية الصفراء، والرؤية الصفراء قد تكون دلالة تحذيرية على أنك تعاني من داء الصفرة أو اليرقان الناتج عن مرض خطير بالكبد، إن رؤية اللون الأصفر أو الهالات المضيئة أو كليهما معًا حول الأشياء أثناء تعاطي الديقيتالس (نوع من العقاقير شائعة الاستخدام لعلاج أنواع معينة من مرض القلب)، قد يكون دلالة تحذيرية على أنك تعاني من تسمم الديقيتالس - وهو حالة مرضية حرجة قد تؤدي إلى قصور وظيفي بالقلب، ثم إلى اضطراب في نبضات

يُعتقد أن استخدام فان جوخ المفضل للون الأصفر في لوحات Starry Night، وعباد الشمس كان نتيجة للعقاقير التي كان يتعاطاها لعلاج الهوس والصرع. والعقاقير التي كان يتعاطاها (الديقيتالس) مستخرجة من عشب قناز الثعلب، وتستخدم منذ قرون لعلاج التوتر العصبي، والهوس، والتشنجات، وأمراض القلب.



القلب، ثم إلى الوفاة.

إذا بدأ الزوج فى رؤية الأشياء باللون الأزرق، فإن هذا ليس ناتجاً بالضرورة عن حالة اكتئاب يمر بها، بل قد يكون علامة على أنه يسرف فى المتعة. إن رؤية صبغة زرقاء على الأشياء – وغالباً ما تكون مصحوبة بحساسية للضوء – أحد أكثر الآثار الجانبية شيوعاً للعقاقير المنشطة والتي تستخدم لعلاج الاختلال الوظيفى الانتصابى.

إذا كنت تعاطى عقاقير لعلاج الاختلال الوظيفى الانتصابى وشعرت فجأة بأنك لا تستطيع أن ترى بإحدى عينيك أو بكليهما، فتوقف عن تعاطى تلك العقاقير، واستدع الطبيب فوراً؛ لأن هذا قد يكون علامة على القلة الدموية الموضعية غير الشريانية بالمصب البصرى (NAION) – وهى حالة قد تؤدى إلى العمى. لذلك؛ يُنصح الرجال الذين يعانون من أمراض الشبكية أو غيرها من أمراض العينين أن يتجنبوا تلك العقاقير تماماً.



الخاتمة

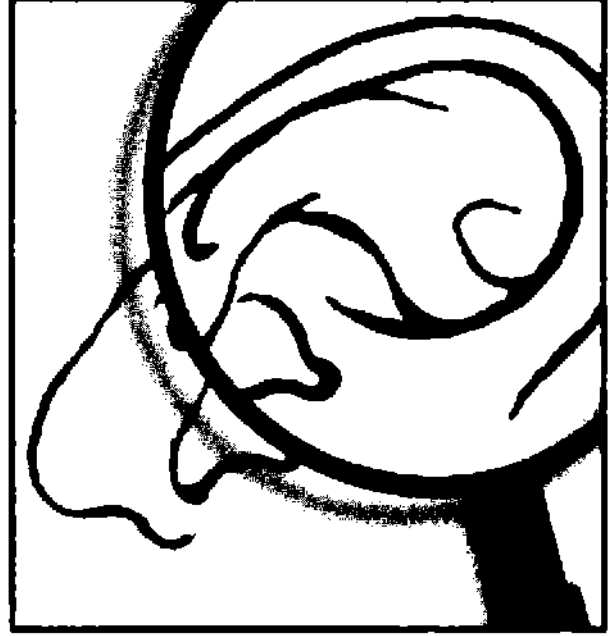
إن دلائل العين التي تناولناها فى هذا الفصل إما أن تتطلب رعاية طبية أو لا؛ لذلك إذا كانت لديك أية شكوك، فينبغى أن تذهب لطبيب العيون بأسرع ما تستطيع، أما إذا كنت تعاني من دلائل تتضمن الألم، أو تغيرات مفاجئة فى الرؤية (وبخاصة الغشيان والتقيؤ)، أو ترى ومضات ضوء مستمرة؛ فينبغى عليك أن تذهب للطبيب فوراً. والمؤكد أن حرصك على الفحص الطبى المنتظم لعينيك – سواء كنت تعاني من دلائل العين أم لا – سيساعدك ليس على الحفاظ على سلامة إبصارك فحسب، بل سيساعدك أيضاً على اكتشاف الدلائل الأولى على العديد من المشكلات الطبية الأخرى. وغنى عن القول إن الفحوصات الدورية للعين المنتظمة مهمة جداً خاصة إذا كنت تعاني من داء السكرى، والقائمة التالية تتضمن إحصائى العيون الذين يشخصون أو يعالجون العين ومشكلات الإبصار أو يشخصونها ويعالجونها معاً:

- طبيب العيون: هو الطبيب المختص بتشخيص وعلاج أمراض العيون واضطراباتهما.
- إحصائى قياسات بصرية: ليس طبيباً، بل متخصص فى قياس قوة الإبصار، ومُدرّب متخصص فى علاج حالات الإبصار باستخدام النظارات، والعدسات اللاصقة، الأدوات المساعدة لضعاف البصر، وعلاج الإبصار. وإحصائى

القياسات البصرية يستطيع فحص حالات المياه الزرقاء، والمياه البيضاء، والتحلل البقي، كما يستطيع أن يصف العلاج لبعض أمراض العيون.

■ **فنى البصريات:** هو أيضاً ليس طبيباً، بل فنى بصريات متخصص فى صنع وتعديل النظارات وغيرها من الوسائل البصرية الأخرى التى يوصى بها طبيب العيون أو إخصائى القياسات البصرية.

الاستماع إلى الأذنين



ليس الأطفال وحدهم من ينظرون إلى الأذنين على أنهما من الملامح السخيفة، حيث لا يراها الكثيرون منا - أو الأذنين البارزتين على الأقل - كما ينبغي أن يروهما. والأذنان من أكثر أعضاء الوجه التي تتلقى سهام السخرية؛ لذلك خضعت الآذان المشوهة والمنفرة لعمليات التجميل عبر آلاف السنين، وعلى الجانب الآخر، فقد ظهرت لنا أهمية الأذنين منذ فترة ترجع تقريباً إلى بداية محاولتنا تجميلهما. وقد لعبت الأذنان دوراً بارزاً في الأديان والأساطير، حيث اعتبرهما قدماء المصريين - مثلاً - أداة استقبال نفحة الحياة ذلك أنهم كانوا يعتقدون أن نفحة الحياة تدخل الجسم من الأذن اليمنى، و"نفس الموت" يدخل

هل أذناك متديتان؟
هل تتراقصان من الخلف إلى
الأمام؟
أليس من الأحرى أن
تربطيهما بالحبال؟
أليس من الأحرى أن تعلقى
فيهما حلقان؟

— أغنية أطفال شعبية

من اليسرى. والمصريون مثل غيرهم من أصحاب الثقافات القديمة يثقون آذانهم معتقدين أن قطعة المعدن التي يعلقونها فيها تطرد الأرواح الشريرة من الجسم. وبعد ذلك بعدة قرون بدأ البحارة يثقون آذانهم لظنهم أن ذلك قد يقوى من قوة إبصارهم.

لا عجب – إذن – أن تكتسب الأذنان مكانة متميزة لأننا بدون سمع لن نتمكن من سماع الموسيقى الراقية، أو كلمات المحبين، أو صيحات التحذير لنحتاط. وسنصب تركيزنا على الدور الذي تلعبه الأذن الداخلية في السمع، إلا أننا لن نضم آذاننا عن الجزء الضروري الخارجى منهما؛ لأنه يزيد من قدرتنا على السمع من خلال تكثيفه الموجات الصوتية وتوصيلها إلى الأذن الداخلية، ولا يتوقف دور الأذن الخارجية عند هذا الحد، فقد اكتسبت أهمية أخرى من خلال الدلائل التي توضحها عن حالتنا الصحية.

في عام ١٩٩١ اكتشفت في نهر جليدى بالنمسا أقدم مومياء بشرية في العالم، ويبلغ عمر هذه المومياء خمسة آلاف عام وأذناها منقويتان، حيث يتراوح قطر الثقبين بين ربع إلى نصف بوصة.



دلائل الأذنين التي يلاحظها الآخرون

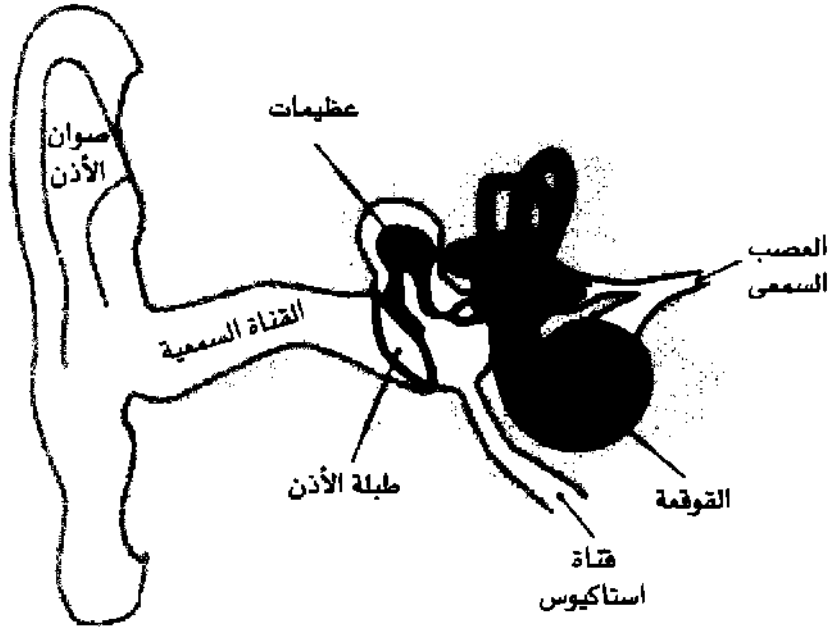
احمرار الأذنين

عندما ترى شخصاً أذناه محمرتان احمراراً لامعاً، فقد تعتقد أنه تعرض لموقف محرج، وقد تكون محقاً؛ فعندما نتعرض للحرج فإن آذاننا – ووجوهنا والأعضاء الأخرى المرئية من أجسامنا – تتحول للون القرمزى، ومع ذلك قد يكون احمرار الأذنين دلالة تحذير على ضرورة القيام من تحت أشعة الشمس. ولأن الأذنين بارزتان عن سائر ملامح الوجه فهما الأكثر عرضة للهبب الشمس.

وقد يكون احمرار الأذنين دلالة تحذيرية على الإصابة بعدوى الأذن،

أول جراحة تجميل للأذن أجريت حول عام ٦٠٠ قبل الميلاد على يد الجراح الهندى "سورشوتا" استخدم فيها قطعة لحم من خد مريض ليرقع بها شحمة أذنه المفقودة.





تفريغ الأذن

أو الأمراض الجلدية كالصدفية والطفح الجلدي الأحمر (انظر الفصل التاسع)، وقد يدل الاحمرار أيضاً على مرض متلازمة الأذن الحمراء، وهو يصيب أذنًا واحدة

بالاحمرار، والسخونة، والألم أحياناً، إن بعض الأفعال التي يبدو ظاهرها غير ضار مثل تدليك الأذن، وطققة العنق، والمضغ، والعطس، والسعال قد تؤدي إلى الإصابة بهذه المتلازمة والتي تؤثر في الغالب على الأطفال وصغار المراهقين. وأياً كان العمر الذي تحدث فيه الإصابة، فغالباً ما يصحب هذه المتلازمة صداع نصفي يصيب جانب الوجه الذي تقع فيه الأذن الحمراء.

يظهر بوضوح من خلال تماثيل الإمبراطور الروماني هادريان (٧٦-١٣٨م) أن أذنيه كان بهما تجاعيد، وذكر المؤرخون أنه كان يصاب دائماً بنزيف في الأنف، وهي دلالة شائعة على التعرض لضغوط زائدة؛ لذلك يعتقدون أن وفاته كانت نتيجة لأزمة قلبية نتجت عن ارتفاع ضغط الدم.



تجاعيد شحمة الأذن

إذا نظرت في المرأة فرأيت تجعيدياً قطرياً على شحمة أذنك، فقد يكون هذا دلالة على أنك استغرقت في نوم طويل على هذه الأذن أو أنك أطلت الحديث في الهاتف عليها.

ولكن إذا كان وجد هذا التجعيد باستمرار فهذا يدل على زيادة احتمال إصابتك بمرض الشريان التاجي، أو السكر. وهذه التجاعيد وراثية، وشائعة بين الرجال أكثر من النساء.

وكان "تي. إس. فرانك" أول من أشار في سنة ١٩٧٣ إلى الصلة بين أمراض الشريان التاجي والسكر من ناحية، والتجاعيد القطرية للأذن أو ما يسمى أحياناً بعلامة "فرانك" من ناحية أخرى، وقد أكدت بعض الدراسات الحديثة صدق هذه الملاحظات.



غضون شحمة الأذن

الأذن المشوهة

أصحاب الأذن المشوهة غالباً ما يولدون بها. وعلى الرغم من أن هذه الأذان من اختصاصات طب التجميل إلا أنها أحياناً ما تدل على مرض وراثي أو عيب خلقى عند الميلاد، وهذه الحالات – التي تشمل متلازمة داون، ومتلازمة فراجيل إكس – غالباً ما تتضمن مشكلات طبية خطيرة تتعدى مسألة الأذن المشوهة.

الثدييات (بما فيها البشر) هي الكائنات الحية الوحيدة التي تتمتع بأذن خارجية عبارة عن غضروف وليست جلداً عادياً.



والأذن غريبة الشكل قد تكون دلالة مكتسبة وغير خلقية كما هي الحال مع الأذن التي تشبه القرنيبيط، وعادة ما تدل على أن الأذن قد تعرضت للكدمات وإصابات متكررة؛ لذلك تسمى *أذن الملاكم*. ومع ذلك فإن الأذن التي تشبه القرنيبيط لا تظهر لدى من يلعبون رياضات تحتاج للتلاحم فحسب، بل إن أي شخص تلقى ضربة قوية على

تممو الأذن (والأنف) مع الإنسان طيلة حياته.



أذنه قد تشوه أذنه بهذه الطريقة؛ لأن الضربات الحادة على الأذن تؤدي إلى تخثر الدم حول غضروفها، بل ويدخله أحياناً، وما لم يُعالج فوراً تتكون ندوب وتصبح الأذن مشوهة على الدوام.

الأذن على شكل القرنييط عند غير الرياضيين قد تكون دلالة تحذير على أمور تتعلق بالزواج أو أية اضطرابات بدنية أخرى.



زيادة إفراز شمع الأذن

جميعنا يعرف شمع الأذن جيداً، وهو تلك المادة المزعجة اللزجة كريهة الرائحة أحياناً التي تتساقب أحياناً خارج الأذنين، وهي تعرف طبياً باسم الصملاخ. ويتكون شمع الأذن أساساً من شمع السيرومين بالإضافة إلى ما لا يقل عن أربعين مادة أخرى من بينها خلايا الجلد الميتة، وهناك نوعان من شمع الأذن - رطب، وجاف - ويتحدد نوع شمع أذن كل فرد من خلال جيناته الوراثية.

إذا كنت تجد في بعض الأحيان شمعاً على وسادتك، فغالباً ما يكون هذا دلالة صحية على أن أذنيك تتظف نفسها بنفسها. والشمع يحمي أذاننا من دخول المياه، والبكتريا، والميكروبات إليها، وكذلك التراب والقاذورات التي تتعرض لها الأذن باستمرار، بل ويعيق دخول الذباب الهائم والنمل وأية حشرات صغيرة أخرى متطفلة. ولكن إذا كانت أذناك

الأشخاص الذين ينتمون للسلاسل الأوروبية والإفريقية عادة ما يكون شمع أذانهم رطباً، ولزجاً، وبنى اللون، أما الآسيويون وسكان أمريكا الأصليين فعادة ما يكون شمع أذانهم جافاً، ومفتتاً، ورمادياً. وذوات شمع الأذن الرطب من النساء تزيد لديهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي؛ لذلك فالتساءل اليابانيات ممن لهن شمع أذن رطب كالأوروبيات ترتفع بينهن معدلات الإصابة بسرطان الثدي أكثر من اليابانيات ذوات شمع الأذن الجاف.



تخرجان كتلاً كبيرة من الشمع، فهذه دلالة تحذيرية مريفة على أنك تسير على نظام غذائي يفتقر للدهون.

وقد تكون كثرة شمع الأذن دلالة أيضاً على أنك تفرط في تنظيف أذنيك. والمثير هنا أن التنظيف الزائد للأذنين قد يؤدي إلى انسدادهما بالشمع، وكذلك فإن وضع مواد غير مرنة في الأذن مثل القطن، أو طرف الثوب قد يثقب طبلة الأذن ويؤدي إلى دخول البكتيريا والفطريات والفيروسات الضارة إليها.

إذا كنت تسمع عن تطهير الأذن، أو ما يسمى طبياً بتمصيح الأذن، وأنه طريقة جيدة لإزالة الشمع؛ فاعلم أن العديد من الدراسات الحديثة دحضت هذه الفرضية، وأوضحت أن تطهير الأذن بهذا الأسلوب، والمتضمن إدخال أنبوب مغطى بالشمع إلى الأذن وإضاءة الطرف الداخلى منه قد يؤدي إلى تدمير الأذن الداخلية، بل وقد يحرق الأذن والوجه أيضاً. وقد اكتشفت إحدى هذه الدراسات أن هذه العملية تزيد المشكلة سوءاً؛ لأن الشمع الذائب يترسب في الأذن.



سيلان الماء من الأذنين

ليس رشح الأنف غريباً علينا، أما عندما تتدفق من آذاننا مادة رطبة فالأمر يختلف. كما هو الحال مع شمع الأذن، فإن تفرغ الماء من الأذن المعروف طبياً باسم السيلان الأذنى دليل على أن الأذن تتظف نفسها بنفسها.

لكن تصريف الماء من الأذن قد يكون دليلاً على العديد من الأمراض التي إذا تركت دون علاج فقد تؤدي إلى مشكلات أكبر، فالسيلان الأذنى إذا لم يصحبه ألم – مثلاً – قد يدل على عدوى بالقصبه الهوائية، أو عدوى بكتيرية، أو فطرية، أو فيروسية في الأذن.

إذا كانت الأذن تفرغ سائلاً بلون الدم، فلابد من زيارة الطبيب أو الذهاب إلى غرفة الطوارئ فوراً، حيث قد يكون هذا دلالة على وجود ورم خبيث في قناة الأذن الخارجية أو الوسطى وإذا تلقيت مؤخراً ضربة على رأسك، أو أجريت لك فيها عملية جراحية، فقد تكون مصاباً بارتشاح سائل النخاع الشوكي وهو خطر يهدد الحياة.



أما إذا كان سيلان الأذن بلون أصفر صديدي وكريه الرائحة أحياناً، فقد تكون هذه دلالة على وجود ثقب دائم في طبلة الأذن، أو التهاب مزمن في الأذن الوسطى. والالتهاب المزمن في الأذن الوسطى قد يسبب فقدان السمع، أو بوليب الأذن، أو الأورام الشحمية (وهي أكياس تشبه الجلد في الأذن الوسطى)، أو الخلايا

كان "أوسكار وايلد" يعاني من عدوى بأذنيه طول حياته، وبعد إطلاق سراحه من السجن أجريت له جراحة لإزالة ورم شحمي في الغالب، إلا أنه توفي بعد أسابيع من الجراحة بسبب التهاب سحائي. والمفارقة أن أباه "سير ويليام وايلد" – وكان من كبار المتخصصين في العين والأذن – قد ابتكر إجراء جراحياً لعلاج التهاب الخشاء، وإزالة الأورام الشحمية. وهو الإجراء الذي يُحتمل أنه طُبّق على ابنه، ولا تزال هذه العملية تعرف حتى الآن باسم (جراحة وايلد).

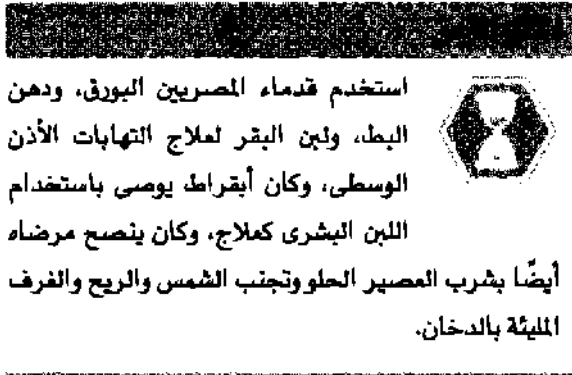


الهوائية، وهي عدوى خطيرة في التركيبة العظمية خلف الأذن، وإذا لم تُعالج هذه الحالات، فقد تؤدي إلى الالتهاب السحائي وربما إلى الوفاة.

دلائل الأذن التي يحس بها المصاب فقط

الأذن المصابة بحكة

إذا كانت الحكة في مكان لا تتمكن من هرشه كأذنيك، فربما يصيبك هذا بالضيق. وليس غريباً أن تكون الأذن المصابة بحكة دلالة أخرى على إصابتها بحساسية أو أى مرض جلدى آخر مثل: الإكزيما، أو الصدفية، وحكة الأذن دلالة أيضاً على أنك تبالغ في تنظيفها حتى تجف تماماً مما يجعلها عرضة للإصابة بالبكتريا والفطريات (انظر زيادة إفراز شمع الأذن سابق الذكر). وقد تعنى حكة الأذن أن أذنيك لا تفرزان شمعاً كافياً.



وحكة الأذن دلالة مبكرة على مرض أذن السباح أو التهاب الصماخ وهي حالة تصاب فيها قناة الأذن الخارجية بالبكتريا أو الفطريات. وتتضمن الدلائل المتأخرة على مرض أذن السباح رشحاً أصفر كريه الرائحة أحياناً ومصحوباً بألم.

ومرض أذن السباح في بدايته حميد، إلا أنه إذا لم يُعالج فقد يتطور إلى مرض حاد الألم يهدد حياة المصاب ويسمى التهاب الصماخ الخبيث - وهو عدوى تصيب العظم.

الأذن المحشوة

هل سبق لك أن أحسست كأن أذنيك محشوة بالقطن؟ إذا ركبت الطائرة من قبل، فلن يكون الإحساس بامتلاء الأذن غريباً عليك. والحق أن هذه الحالة تعرف باسم "أذن الطائرة"، أو الإصابة الناتجة عن الضغط الجوى، وتنتج عن تغير سريع في الضغط الجوى (الناتج عادة عن تغيرات في الارتفاع عن سطح البحر) وهي حالة شائعة بين الطيارين، ومتسلى الجبال، ومحبي التزلج على الماء.

ونفس هذا الإحساس قد يدل على أن الأذن تعاني من امتلائها بالشحم، أو قطع القطن، أو حتى الحشرات المتطفلة، وفي أسوأ الحالات قد تكون دلالة على عدة أمراض كإصابة الأذن الوسطى، أو اضطرابات في المفصل الفكى، أو الأورام الشحمية (انظر سيلان الماء من الأذن سابق الذكر). وقد يدل انسداد الأذن أيضاً

على مرض مينيجير، وهو اضطراب داخلى فى الأذن قد يؤدى إلى نوبات دوار مزمنة، وصمم، وسماع دوى فى الأذنين، وقد يدل أيضاً على تصلب الأذن، وهو مرض تآكلى يؤثر على عظم الأذن الوسطى (انظر فقدان التدرجى للسمع فيما يلى).

طنين الأذن

هل سبق أن سمعت موسيقى لا وجود لها؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون هذا دليلاً على أنك تعاني من طنين الأذن، وهى حالة تُسمع فيها أصوات جرس وغيره دون أن يكون لها وجود حقيقى. وقد يسمع بعض المصابين بالطنين صوت خفقان، أو انفجار، أو زئير، أو صوت صرير الليل، وبعض هؤلاء يسمع هذه الأصوات فى أذن واحدة والبعض الآخر يسمعها فى كلتا الأذنين. وهذه الأصوات تتدرج بين الإزعاج الخفيف والضوضاء الصاخبة، وقد تعيق المصاب عن

فعل أى شىء بداية بالعمل ومشاهدة التلفزيون، وانتهاءً بالنوم وقيادة السيارة. وبحسب سبب هذا الطنين، فقد يكون مؤقتاً، إلا أنه يمثل مشكلة مزمنة للكثيرين. ورغم أن الكثيرين منا يعانون من الطنين فى لحظة من لحظات حياتهم، فإنه قد يمثل للبعض الآخر دلالة مزعجة على التقدم فى العمر. والواقع أن الطنين يقترن حدوثه بفقدان السمع عند كبار السن.

تختلف أشكال أذانتنا عن بعضها كاختلاف بصمة أصابعنا، وقبل استخدام بصمة الأصابع بقرن تقريباً، تمكن "جوهان كاسبار لافتار" (١٧٤٧ - ١٨٠١) - المتخصص



السويسرى فى قراءة ملامح الأذن - من تصنيف الناس وتمريضهم عن طريق أشكال أذانهم الخارجية. ومنذ ذلك الحين أصبح الأطباء الشرعيون يدرسون الأذن الخارجية للتعرف على المجرمين. ولا تزال بصمة الأذن تستخدم فى المحاكم بأمريكا بين الحين والآخر رغم عدم نجاحها.

فى القرن التاسع عشر كان علماء ملامح الوجه يعتقدون أن حجم الأذن وشكلها يمكن من التنبؤ بالميل الإجرامية ولقد كتب الإيطالى "سيزار ليروزو" (١٨٣٥ - ١٩٠٩)



- أشهر علماء الجريمة فى عصره - يقول: "إن الأذن الصغيرة أو الكبيرة على غير المعتاد، أو البارزة عن الرأس مثل أذن الشبانزى دليل على أن صاحبها مجرم بالفطرة".

أحياناً ما يساعد من يسمع طنيناً في أذنيه أن يخدع عقله ويشته للهروب من الطنين، فإذا كنت تحاول النوم - مثلاً - وسمعت أصوات طنين عالية وواضحة، فأدر شريطاً أو إسطوانة سمعية بصوت منخفض، أو ضع ساعة تدق بصوت منخفض بجوارك، وأحياناً ما يفيدك ممارسة تمارين التركيز والهدوء أيضاً.



إذا كنت تحب سماع الموسيقى الصاخبة، فإن الطنين في أذنيك قد يكون دلالة على تلف أعصاب أذنيك بسبب الموسيقى العالية.

طنين الأذن أشبه بإحساس بامتلاء أذنيك (انظر الأذن المحشوة سابقاً الذكر)؛ لذلك قد يكون دليلاً على امتلاء الأذنين بالشمع أو على دخول جسم غريب - مثل قطعة قطن أو حشرة متطفلة - إليهما.

اعتبر رسامو العصور الوسطى شمع الأذن مادة لزجة مفيدة في الرسم؛ لأنه إذا مزج شمع الأذن بالصبغة يصبح المزيج مناسباً لرسم لوحات مضيئة.



وأحياناً ما ينتج الطنين عن الأكل، أو الشرب خاصة الكحوليات، أو الكافيين، أو الدواء خاصة الأسبرين والأدوية الأخرى المضادة للالتهاب غير الستيرويدية، وبعض المضادات الحيوية.

وقد يكون الطنين دلالة أيضاً على التهاب بالأذن، أو الجيوب الأنفية، أو التهاب الصدغ الفكي، أو تصلب الأذن الداخلية، أو مرض مينير (انظر الأذن المحشوة سابقاً الذكر). وقد تكون هذه الدلالة إنذاراً بالعديد من الأمراض غير المرتبطة بالأذن مثل زيادة إفرازات الغدة الدرقية، أو التعرض للضغوط الزائدة، أو الأنيميا، أو الحساسية، أو تصلب الشرايين، أو حتى إصابة في الرأس. ونادراً ما يكون الطنين دلالة خطر وتحذير من ورم خبيث بالبخ أو أنورسما المخ (وهي ضعف في جدار الأوعية الدموية بالبخ قد يؤدي إلى سكتة دماغية).

إذا كانت تعاني من تكرار الدلائل الآتية على هيئة نوبات متكررة، فهذا يشير إلى إصابتك بمرض

ميتيير:



- فقدان السمع.
- دوّار أو دوخة.
- طنين في الأذنين.
- الإحساس بضغط في الأذنين أو امتلائهما.

سماع نبضات القلب

إذا كنت تسمع أصواتاً تشبه نبض القلب من وقت لآخر، فربما تكون محقاً، فالكثيرون منا يلاحظون هذه الدلالة عندما يتمددون في الفراش، ويضعون أذانهم على الوسادة. في هذه الحالة الأمر عادي وإن كان مزعجاً، وهي دلالة قد تعيق سماعك، ونومك، وراحة بالك، ومع ذلك، فهناك بعض الناس يحسون بإحساس مماثل، ويصفونه بأنه صوت خفقان في أذن واحدة حتى عندما لا تكون أذانهم على الوسادة، وهو يسمى الطنين

النابض (أو الطنين الموضوعي؛ لأن

الصوت يكون مسموعاً أثناء الفحص

الطبي). وقد تكون هذه الحالة

دلالة تحذيرية من اضطرابات حالة

الأوعية الدموية مثل لغط القلب،

أو التوتر الزائد، أو تصلب الأوعية

الدموية في القلب أو الرقبة.

"خلق الإنسان بلسان واحد، وأذنين ليسمع ضعف ما يتكلم".

— زينون الإلياثي: القرن الخامس قبل الميلاد



إذا سمعت صوت خفقان أو ضربات قلب في أذن واحدة مصحوباً بصداح حاد، فتوجه فوراً

للطبيب أو للطوارئ؛ لأن هذا قد يكون دلالة تحذير من سكتة دماغية وشيكة الحدوث.



الحساسية تجاه الأصوات

هل تحس بأن صوت حماتك مزعج، بل غير محتمل؟ قد لا يكون هذا خطأها، خاصة إذا كانت الأصوات الأخرى والضجيج اليومي المعتاد يؤلم أذنيك. ربما لديك الدلالة التقليدية جداً على الحساسية تجاه الصوت، والمعروفة طبياً باسم **زيادة حدة السمع**،

وهي حالة نادرة تصيب واحداً من بين كل خمسين ألف شخص. والحساسية المفرطة تجاه الصوت أحياناً ما تكون نذيراً بالطنين (انظر **طنين الأذن سابق الذكر**). ومن العجيب أن المصابين بتلف السمع أحياناً ما يصابون بحساسية من بعض الأصوات.

لم يمان بيتوفن من فقدان سمعه فحسب عندما كان في السابعة والعشرين (بسبب تصلب أنسجة الأذن)، ولكنه عانى أيضاً من الحساسية الشديدة من الضوضاء والطنين. وعندما وصل لسن الخمسين أصيب بالصمم تماماً، ورغم ذلك واصل تأليف موسيقاه الرائعة حتى قبل وفاته بقليل.



وقد تكون الحساسية تجاه الضوضاء رد فعل لتناول مادة الإسبارتيم الصناعية المستخدمة في التحلية، أو بعض أنواع المضادات الحيوية، وأدوية الحساسية، وقد تكون دلالة أيضاً على نقص الماغنيسيوم، أما الانزعاج بسبب الضوضاء العادية، فقد يكون دلالة على وجود إصابات بالرأس أو الرقبة، وأيضاً الاكتئاب و**متلازمة الضغط الناتج عن تجربة مؤلمة**. وقد تكون دلالة على عدد من الاضطرابات الصحية مثل: أمراض الأذن المزمنة، واضطرابات مناعية معينة مثل مرض ليم، والتهاب الصدغ الفكى، وشلل بل – وهو نوع من شلل الوجه.

سماع أصوات انفجارات عند النوم

إذا كنت تستيقظ على أصوات انفجارات في الليل لا يسمعها غيرك، فهذا الانفجار

أحياناً ما يشكو الطلبة من الحساسية للأصوات أثناء فترة الامتحانات، وقد لا يمتحنون أو يتجنبون المذاكرة، وقد تكون حساسيتهم تلك للصوت نتيجة للكثير من المشروبات الغازية منخفضة السكريات.



يدوى في رأسك فقط. والاستيقاظ من وقت لآخر على أصوات انفجارات مدوية دلالة على حالة حقيقية، وإن كانت نادرة الحدوث تسمى **متلازمة الرأس المتفجر**. والمصابون بمتلازمة الرأس المتفجر يستيقظون

على أصوات انفجارات مدوية من حين لآخر، وغالباً ما تكون أصوات ضوضاء مرعبة وقصيرة تتابعهم عند استغراقهم فى النوم أو بعده مباشرة. ولا يعرف الأطباء حتى الآن سبب سماع بعض الناس خاصة كبار السن لهذه الأصوات الشاذة، ولكنك لست بحاجة لأن تتوارى تحت الأغطية طويلاً؛ لأن هذه الأصوات يغلب عليها التلاشى بعد بضعة أسابيع أو شهور. ورغم أن هذه الأصوات من أكثر الدلائل الصوتية رعباً، فهى حميدة، والأخبار الجيدة هنا هى أن هذه الأصوات لا ترتبط بأية مشكلات طبية.

سماع أصوات لا يسمعها الغير

إذا بدأت تسمع أصوات أغانٍ لا وجود لها، فهذه مسألة خطيرة. من المؤكد أننا جميعاً سمعنا أن المصابين بالفصام غالباً ما يسمعون أصواتاً تسمى هلوسة سمعية لكن سماع أصوات لا يسمعها الغير قد تكون دلالة على اضطرابات خطيرة مثل اختلال الجسم، أو مرض باركنسون. ولم يثبت بعد إن كانت هذه الاضطرابات المحللة للأعصاب، أو غيرها من المشكلات العصبية الأخرى هى المسئولة عن الهلوسة السمعية أو إذا كانت هذه الهلاوس ناتجة عن العقاقير المستخدمة لعلاجها.

أصغر عظمة فى الجسم توجد فى الأذن الوسطى وهى عظمة الركاب وهى فى حجم حبة الأرز.



الفقدان التدريجى للسمع

هل تجد نفسك دائماً تقول لمن يحدثك: "أعد ما قلت"؟ هل تشكو أسرتك من أنك تصر على رفع صوت التلفزيون؟ بالنسبة لكثير من الناس، يتسلسل فقدان السمع إليهم تدريجياً وببطء. ويعرف هذا النوع من فقدان السمع لدى كبار السن باسم السمع الشيخوخى، وهو شائع ويحدث لدى ٧٥٪ ممن تجاوزوا الستين ويصيب

" ما يجملنى أشعر بالذل هو عندما يقف بجوارى أحدهم يستمع للقلوب عن بعد فى حين أننى لا أسمع شيئاً، أو عندما يقف بجوارى أحدهم يستمع لقراء الراعى بينما أنا لا أسمع شيئاً. إن هذه المواقف تؤلنى وتؤدى بى إلى اليأس حتى إننى أفكر أحياناً فى وضع حد لحياتى إلا أن حتى هو الذى يصرفنى عن هذه الفكرة".

— "لودفيج فان بيتهوفن"

من خطاب أرسله لأخيه عام ١٨٠٢

الرجال أكثر من السيدات. وفقدان السمع يتطور ببطء لدرجة أن المصاب لا يشعر به إلا عندما يجد نفسه مضطراً لقراءة شفاه الناس أكثر من استخدامه لأذنيه لسماعهم وهم يتحدثون.

والمصابون بهذا النوع من فقدان السمع عادة ما يفسد لديهم السمع في كلتا الأذنين، ويجدون صعوبة في سماع الأصوات العالية. ولكن الجيد هنا أن هذا النوع من فقدان السمع قلما ينتهي بالصمم التام.

يتهم الرجال دائماً بعدم الاستماع لتساؤمهم، وقد ظهرت قواعد علمية تؤكد هذا الاتهام، ففي مسح أجرته الحكومة تبين أن سمع الرجال أضعف من سمع النساء، واكتشف الباحثون أن الراشدين من ذوى البشرة السوداء سمعهم أكثر حدة من ذوى البشرة البيضاء.



وفقدان السمع ليس مقصوراً على كبار السن؛ لأنه يصيب الشباب أيضاً وقد يكون دلالة على تصلب أنسجة الأذن (انظر الأذن المحشوة سابقة الذكر). والحق أن هذه الحالة

للأذن والتي تبدأ في سن المراهقة هي سبب فقدان السمع لدى شباب الراشدين. والشابات البيضاء من الطبقة الوسطى أكثر عرضة للإصابة بالتصلب في عظام الأذن الداخلية، وقد تزيد التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل من سوء الحالة. ورغم أن التصلب في عظام الأذن الداخلية عادة ما يصيب كلتا الأذنين، إلا أنه أحياناً ما يصيب أذناً واحدة فقط خاصة بين الرجال. والسبب المؤكد للإصابة

انتشرت في الستينات والسبعينات من القرن الماضي حفلات الروك الصاخبة، أما في الألفية الجديدة فتجد الأجهزة الرقمية لتشغيل الموسيقى التي توضع على الأذنين، والتي يقول عنها الأطباء إنها المتهم الجديد الذي يخشى من أن يصبح السبب الوياثى لفقدان السمع.



بهذا المرض لم يتضح بعد على الرغم من أن البعض يعزوه لأسباب وراثية. وربما كان فقدان التدريجي للسمع أيضاً إنذاراً بأن المصاب يعمل أو يمارس نشاطاً في أماكن مليئة بالضوضاء. والحق أن التردد على المطاعم المزدحمة أو العمل في المصانع الصاخبة التي يبلغ ارتفاع

الصوت بها ٨٥ ديسيبل سبب كاف لتدمير السمع بمرور الوقت. وبالمقارنة نجد أن أزيز المحرك يبلغ ١٤٠ ديسيبل وصوت حفلة روك يبلغ ١٥٠ ديسيبل.

وإضافة إلى ذلك، فإن فقدان التدريجي البطيء للسمع قد يكون صيحة تحذير من تراكم العديد من الأمراض كزيادة إفراز الغدة الدرقية، وروماتيزم المفاصل، والسكر، وأمراض الكلى. أما فقدان السمع في أذن واحدة - خاصة إذا كان مصحوباً

بطنين في الأذنين، ودوار – فقد يكون دلالة على *العصبوم السمعي*، وهو عبارة عن ورم غير سرطاني في العصب المتحكم في السمع ولكنه قد يهدد الحياة.

الفقدان المفاجئ للسمع

إذا استيقظت ذات صباح ووجدت أنك بالكاد تسمع شقشقة العصافير عند النافذة أو صياح أطفالك الذين يتشاجرون على الإفطار، فربما تكون قد أصبت بفقدان حسي عصبى مفاجئ للسمع واسمه الأكثر شيوعاً هو *الصمم المفاجئ*، والصمم المفاجئ هو فقدان السمع في أذن واحدة خلال ٧٢ ساعة أو أقل. والواقع أن واحداً من بين كل ثلاثة مصابين بهذا الداء استيقظ ذات صباح فوجد نفسه أصم في أذن واحدة. وبالنسبة للآخرين ممن يعانون من هذا المرض، فإن أولى دلائله غالباً ما

بدأ برنامج السمع – وهو عملية تعليم وتوعية لمستعمي أغاني الروك – على يد جماعة من مشاهير عازفي ومغني الروك الذين فقدوا بعض قدرتهم على السمع بعد سنوات من العزف والاستماع للموسيقى الصاخبة. وكان هدفهم من هذا البرنامج التحذير من مخاطر الموسيقى الصاخبة وإسداء النصح فيما يتعلق بكيفية وقاية السمع والأذنين.



تكون طنيناً أو قرقرة في الأذنين (انظر طنين الأذنين سابق الذكر).

وهذا النوع من فقدان السمع شائع في الفئات العمرية بين الثلاثين والستين عاماً، وغالباً ما يصحبه دوار، ويستعيد ثلث المصابين بهذه الحالة سمعهم ويتحسن قليلاً لدى ثلث آخر، إلا أن الثلث الباقي – وللأسف – يظلون صماً.

والفقدان المفاجئ للسمع قد يكون دلالة على العديد من حالات الأذن الخطيرة من بينها مرض *مينيير* (انظر الأذن المحشوة سابقة الذكر)، وورم العصب السمعي (انظر *الفقدان التدريجي للسمع* سابق الذكر). ومن الممكن أيضاً أن يكون دلالة على مرض نقص مناعة الأذن الداخلية، وهو من حالات التهاب الأذن حيث يصاب الجهاز المناعي فيها بالسعار ويهاجم بالخطأ خلايا الأذن الداخلية. وغالباً ما يعاني المصابون بهذه الحالة من دلائل أخرى غير فقدان السمع مثل الطيش، وعدم التوافق، وطين الأذن أو الإحساس بامتلائها.

وقد يشير فقدان السمع إلى اضطرابات حادة مثل التصلب المتعدد للأنسجة، وأنيميا الخلية المنجلية، والعدوى الفطرية أو البكتيرية، والطفح الجلدي الذئبي، والسرطان.

إلحكم سبببن آخربن للإقلاع عن التدخين: المدخنون أكثر عرضة بنسبة ٧٠٪ للمعاناة من فقدان السمع عن غير المدخنين، والمعيش مع مدخن يزيد من خطورة فقدانك للسمع.



الخاتمة

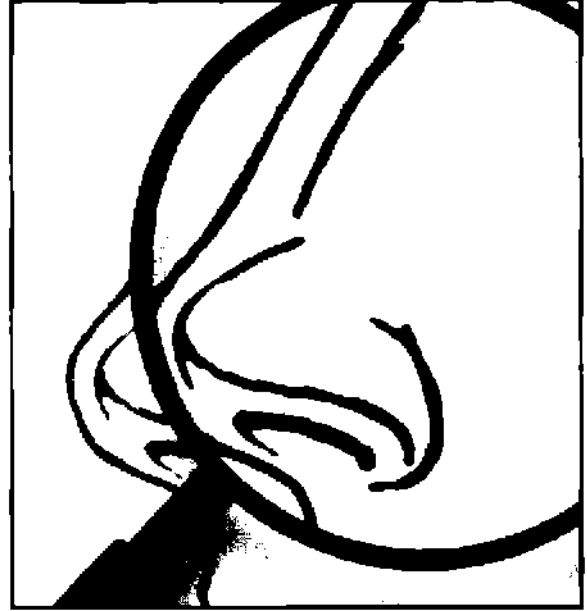
أحياناً ما تكون دلائل الأذن خفية وملحوظة بالكاد، وأحياناً ما تكون صاحبة ومدوية واضحة. تذكر أن أى فقدان مفاجئ للسمع، أو ألم، أو رشح غير عادى، أو نزيف من الأذن يستلزم اتصالاً فورياً بالطبيب أو انتقالاً إلى الطوارئ.

ويمكن تقييم الدلائل الأخرى للسمع والأذن وعلاجها على أيدي مجموعة متنوعة من متخصصى العناية الصحية، وعموماً، فإن أى فحص تجريه عند طبيب عيادى أولى – كطبيب الباطنة، أو الممارس العام، أو طبيب الأسرة، أو ممرض ممارس، أو مساعد طبيب – يجب أن يشمل فحص الأذنين، واختباراً دورياً للسمع مع التقدم فى العمر.

ولأن أذاننا مرتبطة بحواسنا الأخرى؛ فإن الكثيرين من إخصائى الأذن مدربون على تشخيص وعلاج اضطرابات الأنف والحنجرة. وإلحكم بعض الأطباء والمتخصصين الذين يمكن اللجوء إليهم لفحص الأذن:

- طبيب الأنف والأذن والحنجرة: وهو طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الأنف والأذن والحنجرة واضطراباتهما.
- طبيب الأذن: وهو طبيب أنف وأذن وحنجرة (كسابقه) حاصل على تدريب إضافى فى اضطرابات الأذن.
- إخصائى سمعيات: مهنى رعاية صحية مدرب على اختبار وعلاج السمع والمشكلات الأخرى المتعلقة بالسمع مثل ضعف التوازن. وبإمكانه أيضاً ممارسة خدمات التأهيل السمعية الأخرى وتركيب الأجهزة المساعدة على السمع.

أنفك هو الذى يعرف



احتل الأنف مكانة بارزة عبر التاريخ الإنسانى، فقد حاول البدائيون استرضاء ألهتهم من خلال إشعال البخور ذى العطر، كما أن العطس من الأنف كان بعض القدماء يعتبرونه نذيرًا بكارثة صحية بينما اعتقد أرسطو وأتباعه من الإغريق أن العطس فال خير.

وقد أدركت الثقافات القديمة القيمة الجمالية للأنف جميل المظهر، ويعود أقدم تسجيل لوظائف الأنف لما سجله الأطباء المصريون على ورق البردى عام ٢٠٠٠ ق. م. وفى حوالى عام ٦٠٠ ق. م أتقن الجراح الهندى

إنه ضخم جدًا! اعلم أنتى
فخور جدًا بأن لدى مثل
هذا الأنف،

فمن المعروف جيدًا أن
الأنف الكبير دلالة على
الشخصية الودودة،
المحبة، اللطيفة، الكريمة،
الجسورة

— «إدموند روستاند» —

قصيدة -Cyrano De Bergerac- لعام ١٨٩٧.

"سوشروتا" التعامل مع جراحة الأنف للتعامل مع الحالات التى لا تحصى من الأنوف المقطوعة آنذاك على أيدي العصابات المتوحشة من قطاع الطرق الذين كانوا يذلون

ضحاياهم بالإضافة إلى سرقتهم. والمعروف أن بتر الأنف كان وسيلة العقاب الشائعة في تلك الأيام للأزواج غير المخلصين.

وطالما اعتمد قياس معيار الجمال وقوة الشخصية على حجم وشكل الأنف المرء، ففي القرنين الثامن عشر والتاسع عشر - مثلاً - كان أشباه العلماء المعروفين بعلماء الفراسة يصفون البنية الأخلاقية وطبيعة الشخصية للأفراد بناءً على شكل وحجم أنوفهم، وأذانهم،

كان الاعتقاد السائد في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين أن الأنف الكبير علامة على الهوس الجنسي؛ لذلك كان بعض الأطباء يجرون عمليات جراحية على أنوف كل من الرجال والنساء لوقف ما كانوا يعتبرونه أفكارًا وممارسات جنسية غير طبيعية، بل إن فرويد نفسه قد أوصى بإجراء مثل هذه الجراحة لبعض مريضاته.



وغيرها من أعضاء الجسم المرئية.

بل لقد ذهب عالم الفراسة الإنجليزي "جورج جابت" في عام ١٨٤١م إلى ما هو أبعد من ذلك، فنكر في كتابه *Nasology, or Hints Towards a Classifications of Noses* أن الأنف يشكله العقل، وصنف الأنف إلى ست فئات ووصف الخصائص الأخلاقية والجمالية لكل فئة منها، ويعتقد الكثيرون الآن أن "جابت" الذي أخرج كتابه باسم امرأة - "إدين وارنيك" - قد كتب

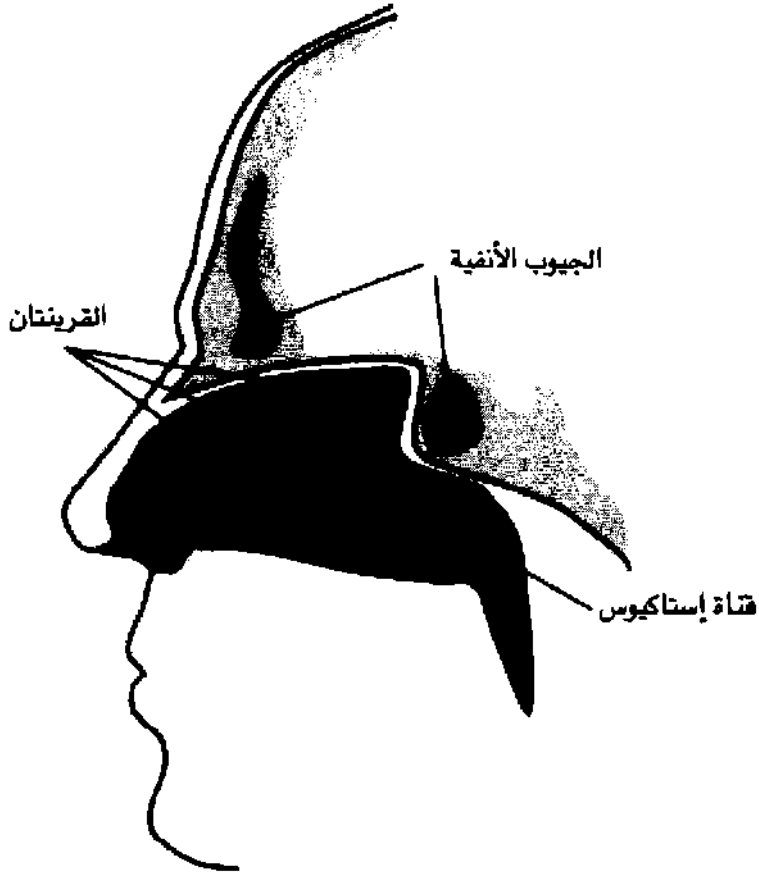
من المؤسف أن نظريات "جابت"، وغيره من علماء الفراسة عن الأنف قد أخذت على محمل الجد، فهدت الطريق للعنصرية في كل مكان.



هذا الكتاب كمزحة.

ويلعب الأنف دورًا أساسيًا ليس في نظرة العالم لنا فحسب، بل وفي نظرتنا نحن للعالم؛ فأنوفنا هي ما يجعلنا نشم رائحة الورود، كما أنها تساعدنا على أن نستمتع بمذاق الأطعمة والمشروبات المفضلة لدينا بفضل الارتباط الوثيق بين حاسة الشم والتذوق.

ومع ذلك فقد يشم الأنف أيضًا رائحة المتاعب، حيث إن ما يشمه الأنف وما لا يشمه - بالإضافة إلى ما يخرج منه - قد يدلنا على المتاعب التي تحدث بداخل أجسامنا، بل إن شكل الأنف نفسه قد يمدنا بإشارات عن حالتنا الصحية.



تشریح الأنف

علامات الأنف التي قد يلاحظها الآخرون

احمرار الأنف

قد يربط الأطفال بين الأنف الأحمر والمهرج، إلا أن البالغين يدركون جيداً أن احمرار الأنف دلالة عامة على السفعة الشمسية، أو الحساسية، أو نزلات البرد. وقد يكون احمرار الأنف دلالة على مرض الوردية الجلدى، وهو حالة احمرار غير طبيعى للجلد (انظر الفصل التاسع)، وأحياناً ما يكون احمرار الأنف دلالة تحذير على الإسراف فى تعاطى الكحوليات، فالكحوليات تسبب تمدد الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد مما يعطى الجلد اللون الأحمر.

الأنف المنتفخ

يرى غالبية الناس أن الأنف الكبير، الأحمر، كروى الشكل دلالة على إدمان الكحوليات، وهذا الاعتقاد قد يكون صحيحًا إلا أن هناك عددًا لا بأس به ممن لا يتعاطون الكحوليات يعانون من تلك الحالة المعروفة باسم الأنف المطرقى، والتي كان الممثل الكوميدي الراحل "دبليو. سي. فيلدز" أبلغ تعبير عنها وهي حالة يكاد يقتصر حدوثها على الرجال فوق الأربعين. والأنف المنتفخ حالة حادة من مرض الوردية الجلدى رغم أنها أقل شيوعاً منه (انظر احمرار الأنف سابق الذكر).

وعادة ما تصحب تلك الحالة دلائل أنفية أخرى مثل زيادة أو كثافة سُمك جلد الأنف. ونتيجة زيادة عدد الغدد الدهنية بالأنف لدى المصابين بهذه الحالة، تكون بشرتهم شمعية، ودهنية، وصفراء اللون.

ورغم أن الأنف المنتفخ حالة حميدة طبيًا إلا أن منظره القبيح قد يسبب حرجًا ومشكلات اجتماعية. قد تكون عمليات التجميل خيارًا متاحًا لمن يعاني من هذه الحالة إلا أنها قد تترد مرة أخرى.

التجعيد فوق الأنف

هل سبق أن رأيت شخصًا ذا تجاعيد على قصبه أنفه؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فإن هذه الحالة قد تكون علامة على الحساسية الشديدة للأنف، وهذه التجاعيد تنتج عما يسمى التحية الأنفية، حيث إن المصابين بالحساسية الشديدة – وخاصة من

مر على إصابتهم بها عام كامل – غالبًا ما يحاولون التخفيف من الألم فى أنوفهم بحكها باستمرار براحة اليد مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد والثنيات على قصبه الأنف.

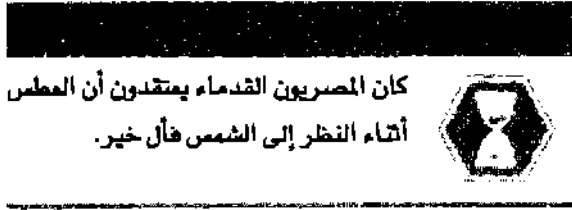
كان أنف "تشارلز دارون" منتفخًا؛ لذلك كادت تصوته – فعلاً – السفينة المتجهة لجزر جالاباجوس مصدر إلهامه بنظرية النشوء. وكان قبطان السفينة قد تعلمذ على يد "الافاتر" – عالم الفراسة الشهير. وقد كتب "دارون" فى سيرته الذاتية: أن القبطان كان يشك فى إمكانية تمتع شخص لديه أنف كأنفى بطاقة كافية وعزيمة على استكمال الرحلة البحرية.



"لا يجتمع التهذيب مع الأنف الأنفوس لدى رجل".
– "إدجار آلان بو"

العطس من الشمس

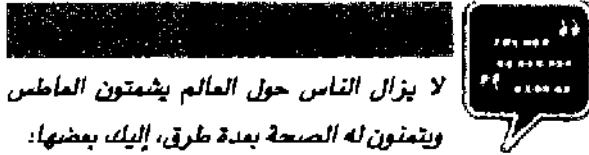
جميعنا يعلم أن الأتربة، والقشور الدقيقة الهائمة، وحبوب اللقاح، والفلفل الأسود، والطور مثيرات للعطس، ولكن ماذا عن الشمس؟ إذا كنت تعطس حينما تتعرض للشمس، فاعلم أنك لست وحدك، فهناك حوالي ٢٥٪ من الناس يتعرضون لتلك الدلالة المعروفة بأسماء عدة منها:



كان المصريون القدماء يعتقدون أن العطس أثناء النظر إلى الشمس فال خير.

عطس الانعكاس الضوئي، وعطس الانعكاس الشمسي، وأخيراً وليس آخراً (متلازمة ACHOO). وعلى الرغم من أن السبب الحاسم لتلك

الظاهرة لم يعرف بعد، إلا أنها قد تكون راجعة إلى انتقال دلالات الرؤية وعلامات الشم المنعكسة إلى العقل. وتجدر الإشارة إلى أن متلازمة ACHOO قد تم وصفها منذ عهد الإغريق إلا أنها لم تلعب دوراً في الأوساط العلمية لأنها شائعة جداً وليس لها دلالة طبية، بل وعادة ما يتجاهلها من يعانى منها؛ لأن هذا الهيجان الأنفى يتوقف بنفس السرعة التي يبدأ بها.



لا يزال الناس حول العالم يشمتون العاطس ويتمنون له الصحة بعدة طرق، إليك بعضها:

- بالإسبانية: "صحة لك".
- بالألمانية: "أتمنى لك دوام الصحة".
- بالفرنسية: "تحققت أمانيك".
- بالفنلندية: "تمتعت بالصحة".
- بالعربية: "يرحمكم الله".
- بالرومانية: "حظ سعيد".

عدم القدرة على العطس

على الرغم من أن العطس دلالة صحية على أن الأنف يقوم بدور فعال في تنظيف نفسه من الفضلات الأنفية والمواد المتطفلة، إلا أن عدم القدرة على العطس حينما تحس بالحاجة لذلك ليس بالشئ الذي

يستهان به، فقد يكون دلالة على ورم بالمخ، وأحياناً ما يجد من يستشفون من السكتة الدماغية صعوبة في العطس، الجدير بالذكر أن أحد الإخصائين النفسيين بالهند وجد أن عدم القدرة على العطس علامة شائعة بين مرضى الفصام العقلي، والمصابين بالاكتئاب الشديد.

الشخير

قد يكون بإمكانك ألا تعير العطس من الشمس اهتماماً، إلا أن هذه الرفاهية لا تتوفر مع الشخير، فقد لا تستطيع الاستغراق في النوم؛ لأن زوجك يبدو كمن يعزف سيمفونية عبر أنفه أثناء نومه، وتلك المقطوعة الموسيقية الأنفية قد تؤدي بمن ينام مع الشخص بالفراش إلى الجنون فلا يجد بداً من الانتقال إلى أريكة حجرة المعيشة، أو أريكة المحلل النفسى، أو حتى أريكة مستشار الشئون الزوجية.

وقد يكون الشخير لدى البعض دلالة مزعجة ومحذرة من تعاطى الكحوليات خاصة قبل النوم، حيث

لا تقتصر خطورة الاختناق أثناء النوم على عدم قضاء وقت كافٍ من النوم، فمن يمانون من الاختناق أثناء النوم أكثر عرضة من غيرهم بنسبة ٢:٧ أضعاف لحوادث السيارات، فضلاً عن أن الرجال منهم قد يجدون أن قدرتهم على المعاشرة الزوجية تتعرض لهبوط فجائى كبير.



يصدر تلك الأصوات المزعجة من الأنف، وقد يدل الشخير أيضاً على الإفراط في تناول الطعام؛ لذلك فإن زيادة الوزن والشخير في النوم متلازمان غالباً.

إلا أن الشخير قد يكون شيئاً أكبر من مجرد مصدر للإزعاج، أو شيئاً ناتجاً عن سلوك يمكن تغييره، فقد يشير إلى عدد من الحالات المرضية التي يزداد خطورة بعضها على البعض الآخر، فقد يكون

– ببساطة – دلالة على احتقان الأنف بسبب البرد أو الحساسية، كما قد يكون دلالة على انسداد الأنف الناتج عن انحراف غشائه (البناء الذى يقسم الأنف من الداخل إلى قسمين)، أو عن الحجم الكبير على غير العادة للقرينتين (الأبنية

أصيب "مايكل أنجلو" بعاهة مستديمة بأنه بعد أن تلقى لكمة فيه، حيث شعر أحد زملائه من طلبة الفنون الجميلة بفلورنسا بالغيرة تجاه موهبته الفنية فلكمه في أنفه. وقد أدت هذه الحادثة إلى زيادة انطوائية "مايكل أنجلو" وعزلته. في حين تم إقصاء غريمه "بييترو توريغيانو" من أكاديمية الفنون بفلورنسا.



العظمية الأنفية المغطاة بالأغشية المخاطية، والتي تساعد على تدفئة وتنقية الهواء قبل دخوله الرئتين). والأخطر من ذلك أن الشخير قد يشير إلى كبر حجم لوزتى الزور، أو أشباه الغدد، أو اللسان، أو طول اللهاة (وهى الجزء المدلى خلف الحلق) كما قد يدل أيضاً على ورم – سواء كان سرطانياً أم لا – يعيق تدفق الهواء عبر الأنف.

وقد يكون الشخير رسالة من الجسم بأن المصاب ربما يعاني من الحالة الحرجة والخطيرة للاختناق أثناء النوم، حيث قد يتوقف التنفس أو يصبح ضحلاً جداً،

بماتى نصف الباتغين الطبيعيين تقريباً من الشيخير من وقت لآخر، وتبلغ نسبة من يشخرون دائماً ٢٥٪، والرجال أكثر شخيراً من النساء.



وقد يحدث هذا التوقف للتنفس عدة مرات فى الساعة مما يسبب هبوطاً حاداً للأكسجين لدرجة تؤدى بالجسم إلى حالة طبية حرجة، حيث تزيد سرعة خفقان القلب ويرتفع ضغط الدم بشدة، والأسوأ من ذلك

أن التذبذب فى مستويات الأكسجين قد يؤدى إلى التهاب فى الشرايين وانسدادها، كما قد يؤدى الشخير أيضاً إلى تعرض المرء لنوبة قلبية أو سكتة دماغية. يذكر أن حالة الاختناق أثناء النوم تنتقل بالوراثة أحياناً، كما أنها أكثر شيوعاً بين الرجال عن النساء، والفئات الأكثر عرضة لهذه الحالة المرضية هم الأمريكيون من أصول أفريقية، وسكان جزر المحيط الهادى، والأمريكيون من أصول مكسيكية أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة من غيرهم من الأمريكيين من ذوى الأصول اللاتينية، فضلاً عن أن زيادة الوزن ووجود دهون حول الرقبة تجعل المرء أكثر عرضة للإصابة بها.

إذا كنت ممن يشخرون وقرر الأطباء ضرورة إجرائك عملية جراحية، فلا بد أن تخبر الجراح وطبيب التخدير بهذه المعلومة؛ لأن الشخير عادة ما يدل على الاختناق أثناء النوم، والتخدير قد يمثل خطورة على من يعانون من هذه الحالة؛ لذلك لا بد من أخذ الاحتياطات اللازمة.



الأنف شديد الرشح

إن حالة الرشح الشديد للأنف عادة ما تكون دلالة على البرد الطفيف أو الحساسية، إلا أن الأنف الراشح باستمرار قد يكون دلالة تحذيرية على تعاطى الكوكايين، أو الهيروين، أو غيرها من المخدرات.

أما إذا لم تكن من مدمنى المخدرات، ولا تعاني من البرد أو الحساسية وكان هناك رشح لمادة مخاطية من أنفك باستمرار، فإن هذا قد يشير إلى حالات خطيرة كالأورام.

"حينما أرضب هى إنجاز أى عمل ذهنى، دائماً ما يقع اختياري على رجل طويل الأنف إن أمكن".



— «نابليون بونابرت»

إذا انتابتك حالة من سيلان الأنف بعد إجراء جراحة بالرأس، فاستدع الطبيب فوراً؛ لأن هذا قد يكون دلالة على تمزق بالجمجمة.



إذا كانت إفرازات الأنف كثيفة ومتغيرة اللون، فقد يكون هذا دلالة تحذيرية على التهاب الجيوب الأنفية، خاصة إذا كانت رائحة النفس كريهة، ومصحوبة بألم أو حمى. وقد تدل صعوبة التنفس وضعف حاسة الشم أيضاً على بوليب الأنف (انظر فقدان حاسة الشم سابقة الذكر). ورغم أن بوليب الأنف ليس سرطانياً في العادة، إلا أنه قد يعيق التنفس، وعلى الرغم من إمكانية إزالته جراحياً إلا أنه يعاود الظهور خلال فترة قصيرة.

العطس المفرط – رغم ندرته – يحدث بمعدل ألفي عطسة في اليوم. ويُعتقد أن هذه الحالة المرهقة ذات أصول نفسية، وتصيب سفار المراهقات تحديداً.



قد يكون للمصابين ببوليب الأنف حساسية للأسبرين وغيره من العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهاب مثل إيبوبروفين (المعروف تجارياً باسم أدفيل، وموترين)، وفابروكسين (المعروف تجارياً باسم أليف) وينبغي على هؤلاء تجنب استخدام تلك العقاقير إلا تحت إشراف الطبيب نظراً للفعل المتعكس شديد الحساسية لهذه العقاقير.



الأنف الجاف:

قد يكون الأنف الجاف بنفس درجة هياج الأنف الراشح، وعلى الرغم من أن هذه الحالة ليس بها ما يقلق إلا أنها قد تكون دلالة على متلازمة سييجورجين، وهي حالة نادرة الحدوث لكنها مرض مناعي خطير يعيق إفراز المادة المخاطية واللغاب (الملحق الأول). وإذا لم يتم علاج متلازمة سييجورجين – التي تصيب النساء بشكل أساسي – فقد تؤدي إلى مشكلات في العينين، والجهاز التناسلي، وغيرها من المشكلات العضوية.

وقد يدل الأنف الجاف أيضًا بصفة عامة على استخدام (أو الإسراف فى) بعض أدوية الزكام، والربو وغيرهما من مشاكل الأنف، فهذه الأدوية تحتوى على مضادات الهستامين، والأدوية التى تُرش فى الأنف، وموسعات الشعب الهوائية – لاسيما الذى يحتوى على الأتروبين المرخى للعضلات.

وإذا كان أنفك جافًا بشكل مزمن، وبأسًا جدًّا، فربما أنك تعاني من حالة نادرة تسمى متلازمة الأنف الخالى. وقد اكتشفت هذه المتلازمة أساسًا بين من خضعوا

لجراحات كبرى فى الجيوب الأنفية، أو غيرها من الجراحات الأنفية لأسباب طبية أو تجميلية، حيث يتم إزالة الكثير من القرينات (انظر الشخير سابق الذكر) بطريق الخطأ أثناء الجراحة؛ فيصبح الأنف خاليًا بالمعنى الحرفى للكلمة. وقد تتحطم

قد يبدو المخاط الأنفى الجاف شيئًا محرجًا، إضافة إلى صعوبة التخلص منه – علانية على الأقل – لكن هذه الإفرازات الأنفية دليل على أن الأغشية المخاطية تقوم بدورها المتمثل فى وجود مادة لزجة تساعد على إيقاف القاذورات والأتربة وعدم دخولها الرئتين.



القرينات أيضًا أثناء العلاج بالإشعاع أو نتيجة إصابة للأنف. ويعرب من يعانون من هذه المتلازمة عن شعورهم بالخوف من عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفى من الهواء أثناء التنفس. والعجيب أنهم يحسون بأن أنوفهم خالية ومسدودة فى وقت واحد.

أجرى أول بحث على حك الأنف بالأصابع عام ١٩٩١ فى ويسكونسين، وقد اعترف أكثر من ٩٠% ممن أجرى عليهم المسح بهذا السلوك. وكان أكثر الأماكن شيوعًا لممارسة هذا السلوك المكاتب والسيارات، وفى حين ذكر ٢٢% من عينة البحث أنهم يمارسون هذا السلوك من مرتين إلى خمس مرات يوميًا، فقد أكد ١% منهم أنهم يمارسون هذا السلوك بصورة لإرادية.



وفى دراسة مسحية حديثة مماثلة بالهند، أقر المفحوصون بأنهم عادة ما يمارسون هذا السلوك أربع مرات يوميًا، كما ثبت أن حوالى ٨% من أفراد العينة كانوا يمارسونه بكثافة، ولأكثر من عشرين مرة يوميًا، وقد اعترف ١٧% من المبحوثين بأنهم لا يستطيعون الكف عن هذا السلوك.

ومن الدلائل الشائعة الأخرى على متلازمة الأنف الخالى قصر النفس وغير ذلك من صعوبات التنفس مثل: تبرد حاستى الشم والتذوق، وسوء رائحة الأنف (انظر الأنف كربه الرائحة فيما يلى)، واضطرابات النوم، والاختناق أثناء النوم. وغالبًا ما تظهر هذه الدلائل بعد مرور سنوات على إجراء جراحة فى القرينات أو تلفها.

الأنف كريه الرائحة

ليس الأنف مستقبل الروائح دائماً، بل أحياناً ما يكون مصدراً لرائحة كريهة. إذا كان أنفك كريه الرائحة فقد لا تلاحظ هذا، لكن الآخرين سيلحظونه بالتأكيد.

وقد تكون الرائحة الكريهة للأنف دلالة على بخر الأنف، وهو مرض مزمن يضر فيه البناء الأنفي. وقد يكون بخر الأنف نفسه دلالة تحذيرية مبكرة على متلازمة الأنف الخالي (انظر الأنف الجاف سابق الذكر)، أو قد تمثل شكلاً أكثر خطورة لهذا المرض يطلق عليه التهاب الأنف الضامر

الثنائي (وغالباً ما يتم استخدام المصطلحات بشكل متبادل). وأياً كان الاسم الذي يطلق على هذه الحالة، فإنها قد تدمر حياة المصاب، حيث إن الحرج الناتج عن هذه الرائحة قد يجعل المصاب يتجنب العلاقات الاجتماعية، أو يتجنبه الآخرون مما يسبب له اكتئاباً شديداً.

كتب "تاجلياكوتسي" - الجراح الإيطالي الشهير في القرن السادس عشر - أول كتاب في جراحة التجميل، وأجرى أيضاً جراحات تجميل لإعادة بناء الأنوف التي جُذعت في المبارزات باستخدام جلد من أرواف المريض. ومن سوء الحظ أن ما كان يفعله قد أزعج المؤسسات الدينية مما دفعها لمماقبته.



دلائل الأنف التي لا يلاحظها إلا المصاب بها

مشكلات الشم

تمنعنا حاسة الشم الجمال في حياتنا بطرق لا تحصى، ومنها: الحدائق في الربيع، والعمور المثيرة، ورائحة خبز الكعك، وقد تثير فينا روائح معينة الذكريات وتعيدنا لأيام الطفولة.

إن فقدان حاسة الشم يمرض المرء لمشاكل أكثر مما تتخيل؛ لأنه من المحتمل أن يفقد حاسة التذوق أيضاً، فهناك الباحثين عن علاج لفقدان حاسة الشم يمانون أيضاً من فقدان حاسة التذوق.



والأكثر أهمية من ذلك هو أن قدرتنا على الشم أمر ضرورى لحفاظنا على حياتنا، فحاسة الشم تنبهنا إلى كافة أنواع الخطر بدءًا بالأدخنة الضارة والأطعمة الفاسدة، إلى الحرائق؛ لذلك إذا فقدنا حاسة الشم فسيزداد خطر تعرضنا لشم الغازات السامة، وتناول الأطعمة السامة، أو التعرض للاحتراق.

فقدان حاسة الشم

هل تشعر بأن عطرك المفضل أو معطر ما بعد الحلاقة لم تعد رائحته كما اعتدتها؟ إن هذا الشعور يعتمد على سنك، فقد تكون هذه دلالة أخرى من الدلائل غير السارة على تقدم السن، فكما أن حاسة السمع، والرؤية، والذكريات تتضاءل تدريجياً كذلك الحال مع حاسة الشم.

حاسة الشم أكثر الحواس حدة، فهي أكثر حدة من التذوق بأكثر من عشرة آلاف ضعف، وليس هذا فحسب، بل إن أكثر من ٩٠% مما تستقبله حاسة التذوق يرجع فعلياً إلى حاسة الشم.



وتضاؤل القدرة على الشم معروف طبياً باسم ضعف الشم، أما فقدان الكلى للحاسة فيسمى الخشم، ومهما يزيد تعقيد المصطلحات أن ضعف الشم الناتج عن تقدم السن يعرف طبياً باسم فقدان الشم الشيخوخى.

ويولد المرء بحاسة الشم مكتملة تماماً إلا أنها تزداد نشاطاً من بين سنوات المراهقة إلى سن الستين، ثم تبدأ فى التضاؤل حتى نصل للثمانين حيث تقل حدة الشم وتصل إلى نصف ما كانت عليه فى الثلاثين.

بما أن حاسة الشم عامل مهم لاستكشاف الخطر، فينبغى على كل من فقد هذه الحاسة أن يضع فى كافة أرجاء منزله كاشفات الدخان والغاز الطبيعى. والتعرف على تاريخ صلاحية الأطعمة القابلة للفساد شيء مهم أيضاً لتجنب تناول الأطعمة الفاسدة. إن هذه الإجراءات مهمة للغاية خاصة بالنسبة لمن يعيشون وحدهم، وبالنسبة للمسنين.



تتمتع النساء بحاسة شم أقوى من الرجال بصفة عامة، وتكون هذه الحاسة فى أعلى درجات نشاطها فى فترة التبويض.



ليس من الغريب - إذن - أن فقدان حاسة الشم - مثل الأنف المزكوم - غالباً ما يكون دلالة على انسداد الممرات الأنفية نتيجة البرد،

أو الحساسية، أو التهاب الجيوب الأنفية، أو البوليبيد المخاطي، أو الأورام. لكنه قد يدل أيضاً على نقص الزنك (يستخدم الزنك أحياناً للمساعدة على استعادة حاسة الشم). وفقدان الشم الناتج عن هذه الأسباب غالباً ما يحدث تدريجياً ويكون مؤقتاً في العادة، وبمجرد علاج السبب عادة ما تعود حاسة الشم من جديد.

والفقدان المفاجئ للشم بالنسبة لمن تزيد أعمارهم على الستين، فغالباً ما يكون دلالة على إصابة الجزء العلوي من الجهاز التنفسي، لكنه قد يكون أيضاً دلالة شائعة على الإصابة في الرأس خاصة لدى الشباب. والواقع أن واحداً من كل عشرة أفراد تعرضوا لإصابة بالرأس يعاني من فقدان دائم – للأسف – لحاسة الشم.

إذا لاحظت أن حاسة الشم لديك لم تعد بنفس قوتها السابقة، فربما يحذرك أنفك

من أنك قد تعرضت لمواد كيميائية خطيرة أو سامة. ورغم أن فقدان الشم الناجم عن تلك العوامل قد يكون دائماً، فإن العلاج الفوري قد يحافظ على هذه الحاسة.

إذا كنت قد أجريت مؤخراً جراحة في أنفك، ولاحظت أن حاسة الشم تضعف لديك، فقد يكون هذا

تحذيراً لك من أن خطأ قد حدث أثناء إجراء العملية. وقد يكون هذا الضعف في الشم رد فعل للعلاج بالإشعاع أو العلاج الكيميائي، أو غيره من العقاقير الأخرى مثل مخفف الاحتقان، والأدوية المستخدمة لمرض زيادة إفرازات الغدة الدرقية، وبمناسبة الحديث عن العقاقير؛ فإن فقدان حاسة الشم – مثل الأنف شديد الرشح – قد ينتج عن تعاطي الكوكايين أو غيره من المخدرات. كما قد يكون فقدان حاسة الشم وسيلة الجسم للتحذير من الإسراف في التدخين، أو تعاطي الكحوليات.

من الغريب أن الكوكايين كان يستخدم كعلاج شائع لاضطرابات الأنف، حيث استخدم فرويد هذا "العقار السحري" – كما كان يطلق عليه – ليسكن به الآلام



المزمنة لأنفه، ولم تقتصر نتيجة ذلك على إدمانه له فحسب، بل وساءت حالته أنه أيضاً.

يؤدي التدخين إلى فقدان حاسة الشم بالإضافة إلى فقدان الحياة، فبالإضافة إلى ما يتعرض له المدخن من مرض السرطان، وأمراض الرئة والقلب؛ قد يتسبب أيضاً في حرق منزله أو الاحتراق بداخله



يستطيع ذوو حاسة الشم السوية التمييز بين عشرة آلاف رائحة مختلفة.



وقد يكون فقدان حاسة الشم أيضاً دلالة تحذيرية على وجود نوع من الأورام بالمخ يسمى بالورم السحائى الميزابى الشمى. والشئ

الجيد فى هذه الحالة أن هذا الورم غير خبيث فى العادة، بل ويمكن علاجه، أما الشئ السلبى فهو أن هذا الورم قد ينمو ويؤثر ليس على حاسة الشم فحسب، بل وعلى حاسة الإبصار أيضاً. وهذه الحالة أكثر شيوعاً بين النساء، كما أنها تصيب من تتراوح أعمارهم بين الأربعين والسبعين عاماً.

وقد يدل فقدان حاسة الشم أيضاً على عدد كبير من الأمراض الأخرى مثل: داء السكرى، وقصور الغدة الدرقية، والصرع، وتصلب الأنسجة المضاعف، وأمراض الرئة، بل والفصام النفسى.

وفى النهاية، قد يكون فقدان حاسة الشم دلالة مبكرة على اختلالات عصبية مثل مرض الزهايمر، أو الشلل الرعاش (انظر الفصل السابع). ولسوء الحظ أن هاتين

الحالتين غالباً ما لا يتم اكتشافهما أو يساء تشخيصهما فى المراحل المبكرة لهما. ومن هنا، فإن حاسة الشم قد تكون أداة تشخيصية مهمة للمساعدة على التفريق بين هذه الاختلالات العصبية وغيرها من الاختلالات الأخرى.

"تعتبر حاستنا التذوق والشم حاسة واحدة يمثل طيها القم المعمل، والأنف المدخنة".



— "سافارين المبقرى": أبو فن الطهى الحديث من كتاب The Physiology of Taste الصادر عام ١٨٢٥

الحساسية الشديدة للشم

هل تقطب وجهك وتبعد بأنفك لقدرتك على شم ما لا يستطيع غيرك شمه؟ كما كانت

بطلة حكاية "الأميرة وحبّة البازلاء" حساسة للغاية للمس، فهناك أيضاً بعض من الناس لديهم حساسية للغاية تجاه الروائح. والحساسية الشديدة للشم عادة ما تكون دلالة حميدة وإن كانت مزعجة. ورغم

يرى بعض العلماء أن رائحة الجسد المتعفن أسوأ الروائح قاطبة، ومن الفوائد التطبيقية لتلك الحقيقة أن وزارة الدفاع الأمريكية حاولت تطوير قنابل كريهة الرائحة ذات درجة أكبر من تلك الرائحة الكريهة.

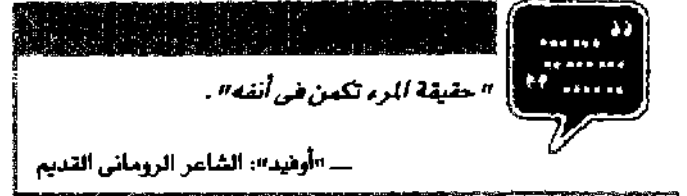


ذلك، فإذا كنت تعاني من هذه الحالة فإن الروائح الكريهة قد تجعلك تتقزز، لكن الروائح الجميلة تكون أقوى أيضاً، وعلى سبيل المثال فإن ذا الحساسية العالية للشم غالباً ما يستطيع اكتشاف رائحة عطر أية امرأة بعد رحيلها من المكان بمدة. وغالباً ما يعتقد البعض أن الحساسية الشديدة للشم حالة سيكوسوماتية، أو عصابية، ومع ذلك لا تتسرع في الذهاب إلى الطبيب النفسى فقد تكون دلالة على الحمل. وقد تدل الحساسية البالغة للشم على مرض أديسون – وهو خلل هرمونى خطير ونادر يؤثر عكسياً على الأغشية المخاطية (انظر الفصل التاسع والملحق الأول).

الروائح الكريهة التي لا يشمها إلا المصاب فقط

هل شممت مؤخراً رائحة فطيرة التفاح التي تعدها والدتك وكأنها رائحة البيتزا؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فعليك أن تتنبه إلى أنفك بدلاً من أن تلوم والدتك على طهيها، فربما أنك تعاني من ضعف الشم أو تشوّهه، وهى حالة تشعر فيها برائحة مختلفة للأشياء أو تبدولك رائحتها كرائحة البراز في حين لا يشمها الآخرون كذلك.

إذا كنت أنت الشخص الوحيد بالمكان الذى يشم رائحة شيء؛ فهذه دلالة على تخيل الروائح الوهمية، وهى الحالة التي تختلف عن تخيل المناظر الوهمية، حيث إن الأخيرة



غالباً ما تتضمن مناظر جميلة (انظر الفصل الثانى). وعادة ما تكون هذه الروائح مقرزة، حيث يصفها من يعانون منها بأنها رائحة كائنات متعفنة، أو براز، أو قىء لا مصدر واضح له.

وقد يكون تخيل الروائح الوهمية عند البعض دلالة على الفصام، أو غيره من الاضطرابات النفسية، ومن المحتمل في هذه الحالة أن يعاني المصاب من هلاوس بصرية وسمعية، أو قد يعاني أيضاً من دلائل نفسية أخرى.

وحالة تخيل الروائح الوهمية – مثل الحساسية الشديدة للشم – قد تكون دلالة طبيعية على الحمل لدى النساء، أما إذا لم تكونى حاملاً، فهذا العرض قد يدل على الصرع. ويقول بعض الناس إنهم يشمون رائحة هالة من العبير قبل تعرضهم لنوبة

صرع. والمثير أن تشوه الشم – وتخيل الروائح الوهمية – قد تدلان على نوع محدد من الصرع لا يصحبه نوبات، فضلاً عن أنها قد تنذر بقرب الإصابة بالصداع النصفى.

قد تؤدي الاضطرابات الشديدة للروائح – كتلك التى تُظهر رائحة الطعام عضة دائماً – إلى إرباك حياة المصاب بشدة لدرجة قد تؤدي به إلى الاكتئاب الشديد. وقد أكد أحد الجراحين بمركز نبراسكا الجراحى الطبى أن حوالى نصف مرضاه ممن يعانون من اختلالات فى حاسة الشم قد فكروا جدياً فى الانتعار.



وقد تدل اضطرابات الروائح هذه – كما هو متوقع – على تلف العصب الشمى الذى قد ينتج عن العديد من ذات الأشياء مثل: الالتهابات، وإصابات الرأس، والعمليات الجراحية، والتلوث البيئى، والعقاقير التى قد تؤدي إلى فقدان حاسة الشم (انظر فقدان حاسة الشم سابق الذكر).

إذا تم علاج المرض الأساسى، فإن اضطرابات الشم أو الهلوسة بنوعها قد تتلاشى لكن هذا لن يحدث إلا بالكشف المبكر والتشخيص الدقيق للمرض.

الخاتمة

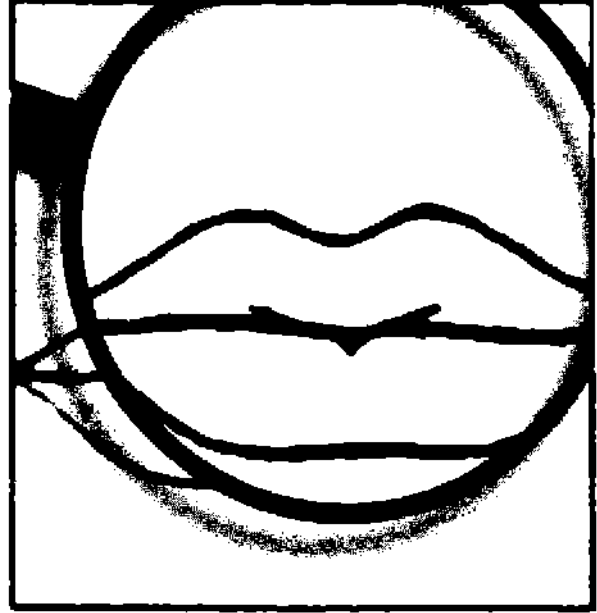
يمكن لأطباء الرعاية الأولية – أسرة الأطباء، والأمراض الباطنة – أن يشخصوا ويعالجوا العديد من مشكلات الأنف بدءاً من البرد إلى الحساسية. ومع ذلك، فهناك الكثير من مشكلات الأنف ترتبط بأمراض أخرى تتطلب تدريباً خاصاً ليتم تشخيصها وعلاجها؛ لذلك احرص على استدعاء الطبيب فوراً إذا تعرضت لألم أو نزيف شديد فى أنفك.

من الأكثر معرفة عن الأنف؟ إذا كانت تعاني من مشكلة مرتبطة بالأنف، واحتجت للذهاب إلى أحد الإخصائيين، فعليك الذهاب إلى أحد هؤلاء:

- طبيب الأنف والأذن والحنجرة: وهو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج مشكلات الأذن والأنف والحنجرة.
- إخصائى أمراض الأنف: وهو الطبيب المعتمد فى طب الأنف والأذن والحنجرة، والمتلقى لتدريب إضافى فى علاج أمراض الأنف والجيوب الأنفية.

- **طبيب الحساسية/طبيب الأمراض المناعية:** وهو الطبيب المعتمد في الطب الباطني، أو طب الأطفال والمتلقى لتدريب إضافي في علم المناعة والحساسية.
- **المتخصص في أمراض النوم:** وهو متخصص في الحقل الطبي، أو طبيب تلقى تدريباً خاصاً في طب النوم واعتمده الهيئة الأمريكية لطب النوم.

قراءة الشفاه والفم



الشفاه والأفواه وسائل نيل المتع الحسية كالرضاعة، والشراب، والطعام، والتذوق، والتقبيل – وقد يكون هذا هو سبب اهتمام الأفراد بأفواههم منذ أمد بعيد، ويعود وصف أدوية مشاكل الفم بداية من الرائحة الكريهة وحتى آلام الأسنان إلى خمسة آلاف عام قبل الميلاد في الكتابات والنقوش السومرية، والصينية، والمصرية القديمة، وتشتمل بعض هذه الأدوية على مكونات غريبة كالخمر وبول الأطفال، وقد ثبت لاحقاً أنهما مضادان للتعضن.

الشفتان، الأسنان، طرف
اللسان.

الشفتان، الأسنان، طرف
اللسان.

— تمرين صوتي للممثلين للتحكم في
نطقهم للأصوات

وعلى الرغم من أن الأسنان ليست بجاذبية الأفواه والشفاه إلا أنها مفيدة بالتأكيد، فهي لا تساعدنا على طحن الغذاء فحسب، بل وتحافظ أيضاً على عدم تدلى أسننتنا من أفواهنا، وبمناسبة الحديث عن الأسنان، فإنها ليست للتذوق، والحديث، والإثارة

فحسب، بل تساعدنا أيضًا على تقليب الغذاء في أفواهنا حتى نستطيع مضغه وابتلاعه.

وعلى الرغم من أن الضم قد يمنحنا نحن وغيرنا سعادة هائلة، إلا أنه قد يوقعنا في عدد كبير من المشاكل، وهو يتحدث، فمن لون وقوام شفاهنا وأسننتنا، بل ورائحة أنفاسنا نخبرنا أفواهنا بالكثير عما يدور داخل أجسامنا. وهذه دلالة حقيقية على حالتنا الصحية، فليست مصادفة أن يقول الطبيب للمريض في بداية فحصه له: "افتح فمك، وأخرج لسانك".

اكتشف البابليون والأشوريون القدماء طرقًا عديدة لعلاج أمراض اللثة، وقرح الفم، منها تدليك الفم بخلط من البصل والزيت ويذور اللث، وتبين أن كلا من البصل واللث يحتويان على مواد مضادة للالتهاب.



شفاه وأفواه

الشفاه المنتفخة

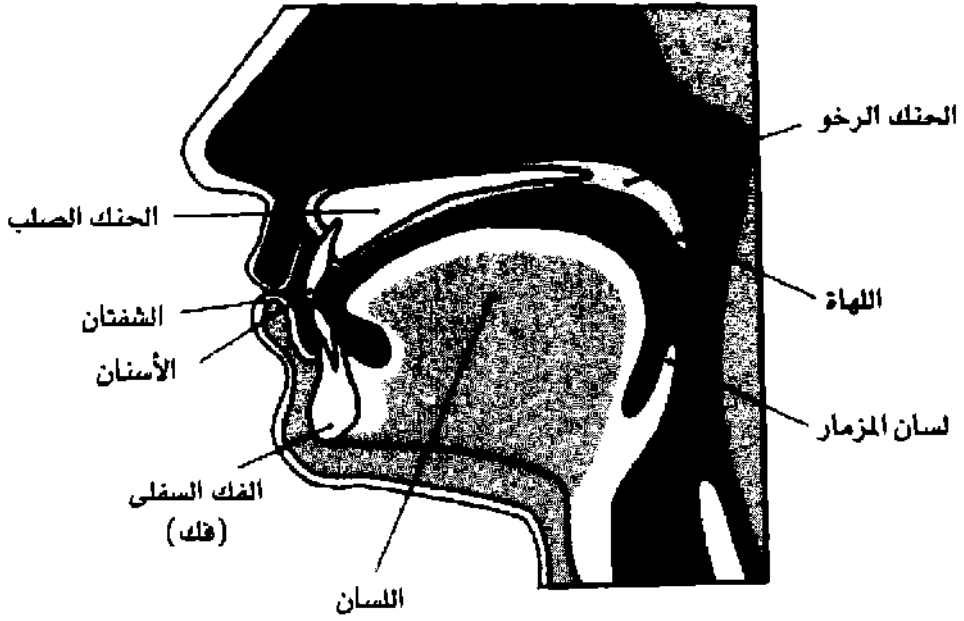
كان انتفاخ الشفاه دلالة على جمال المرأة وجاذبيتها على مر العصور. وكانت الأنسات في عصر الملكة فيكتوريا يمارسن تمرين حرف "P" – الذي يتضمن تكرار الكلمات التي تبدأ بحرف "P" – لعل شفاههن تصبح جميلة، وفاتنة، ومرسومة لتجذب الخطاب.

وفي عصرنا الحالي، تستطيع المرأة إن لم تكن شفاتها جذابتين بالوراثة – مثل "سكارليت جونسون"، فبإمكانها نفخهما بحقنهما بالكولاجين بدلاً من ممارسة تمرين حرف "P" (تذكر "جولدى هون" في فيلم *The First Wives Club*).

إن استبدال الأسنان الساقطة للأطفال بهدية عادة أوروبية قديمة تعود لعصر الفايكج الذين كانوا يعتقدون أن هذه الأسنان الصغيرة تمنع السحر والشر. ولا تزال حواديت الأسنان باقية ليوماً هذا، حيث يدس الأطفال السن الساقطة تحت الوسادة متلهفين إلى أموال أو هدية صغيرة من جنى الأسنان. ويدفع جنى الأسنان حالياً ما قيمته دولارين لكل سن ساقطة وفقاً لما ذكرته مجلة مالية قومية.



ولكن الشفتين المنتفختين قد تدلان أيضاً على رد فعل شديد الحساسية لأي شيء أكلته، أو شربته، أو استخدمته لتجميلهما.



تشريح الفم

إذا انتفخت شفتك السفلية، وظهرت عليها بقع قشرية بيضاء وحمراء، أو قرح، فربما كنت مصاباً بمرض تشقق الشفاه الأكتيني، وهي حالة تأكل متواصل بسبب

أشعة الشمس، وعادة ما تحدث هذه الحالة بعد سن الخمسين وتغلب على الرجال أكثر من النساء، والمؤسف أن هذا المرض لا علاج دائم له، وكما هو الحال مع كل الأمراض الناتجة عن التعرض للشمس، فإن أصحاب البشرة الملساء أكثر عرضة للإصابة

"إن كلمات: بابا، وبطاطس، ودجاج، ويرقوق، ومنشور" جيدة للشفاه - وخصوصاً كلمتي برقوق ومنشور"

— تشارلز ديكنز: من رواية «Little Dorrit»

عام ١٨٥٥

بها. وعادة ما يتحول التشقق الأكتيني إلى سرطاني، رغم أنه قد يكون علامة مبكرة على إصابة الشفة السفلى بالسرطان بالفعل.

إن وجود قرحة أو انتفاخ ذي حافة صلبة ومركز بني اللون على الشفة قد يدل على الورم الحسكي القرني، وهو آفة جلدية تتطور بسرعة على الشفتين. وهو - كغيره من الزيادات الجلدية - يتأثر بالشمس، ورغم أنه قد يظهر ويختفي تلقائياً ولا يخلف إلا وهدنة صغيرة إلا أنه قد يكون نذيراً بسرطان.



والانتفاخ المزمّن للشفيتين قد يكون دلالة على "متلازمة ميتشر - ميلكسون - روزينثال"، وهو اضطراب عصبي متوارث غالباً. وقد يتعرض المصابون بهذه الحالة - والتي عادة ما تحدث في مرحلة بدايات الرشد - أيضاً لتورم في الوجه، وشلل في أعصابه، وتشقق في اللسان (انظر اللسان المخدد فيما يلي). وقد تظهر بعد ذلك بعض الأعراض الأخرى كالشفاه الجافة المشققة الحرشفية. وتنتشر هذه الدلائل أيضاً لدى المصابين بالحمائية، وهو خلل التهابي خطير يؤثر على العديد من أعضاء الجسم كالعينين، والأذنين، والأنف، وبعض الأعضاء الداخلية (انظر الفصل التاسع والملحق الأول).

استغرق "ليوناردو دافينشي" عشرة أعوام في رسم شفتي "الموناليزا".



إذا حدث لشفتك انتفاخ مفاجئ مصحوب بمشاكل في البلع والتنفس، فاستدع المساعدة الطبية فوراً، فقد يكون هذا رد فعل للحساسية يهدد حياتك (صدمة استهدافية).



تجدد الشفاه

عندما ترى شخصاً متجدد الشفاه فقد تظنه متزمتاً أو متضايقاً، ومع ذلك فقد يدل تجدد الشفاه على خلل مناعي خطير يسمى الجسوء - وهو تصلب في الجلد يتسرب إلى الأعضاء الداخلية (انظر الفصل التاسع). وعندما تتصلب البشرة المحيطة بالشفيتين، فإنه يصبح من الصعب فتح الفم مما يجعل الشفتين تبدوان مجعدتين

يمطى احمرار وامتلاء الشفتين جاذبية للشخص في الكثير من الثقافات، ويعتقد العلماء أن هناك قاعدة تطورية وراء ذلك التوجه، حيث تعتبر الشفتان المنتفختان



دلالة على الخصوبة.

ومنكمشتين.

جفاف وتشقق الشفاه

إن برودة الطقس وتشقق الشفاه متلازمان. وعلى الرغم من عدم خطورة تشقق الشفتين وحدوثه بسبب عوامل خارجية، إلا أنه قد يدل على جفاف الجسم، ومن العجيب هنا أن لعق الشفتين قد يزيد الحالة سوءاً. وقد يدل الجفاف المزمن للشفاه أيضاً على نقص التغذية، وعلى متلازمة سجوجرين (انظر جفاف الفم أو العطش الزائد فيما يلي، والملحق الأول).

زرقة الشفتين

قد تكون زرقة الشفتين إحدى تقاليع الموضه ولكن الاحتمال الأكبر أنها تكون نتيجة التعرض لبرودة الطقس لفترة طويلة. وقد تكون زرقة الشفتين دليلاً على مرض راينود، وهو حالة تقلص فيها الشرايين الصغيرة في أصابع اليدين والقدمين وأعضاء الجسم الأخرى كنتيجة للبرد أو الضغط الانفعالي، وهذا التقلص يحرم أعضاء الجسم من الحصول على الأكسجين الكافي فيتحول لونها إلى الأزرق (انظر الفصلين السابع والتاسع). وقد تكون هذه الحالة تحذيراً من أن الجسم لا يحصل على الأكسجين الكافي بسبب أحد أمراض التنفس العديدة كالالتهاب الرئوي، والربو، والتهاب الشعب الهوائية، والاستسقاء الرئوي، أو قد يحدث نقص الأكسجين نتيجة التدخين، حيث إن أول أكسيد الكربون الموجود بالسجائر يطرد الأكسجين الموجود في الرئة وغيرها من الأعضاء الأخرى، وقد تدل زرقة الشفتين على نقص نسبة الحديد في الدم (الأنيميا).

إذا ازرققت الشفتان أثناء الحمل، فقد يدل هذا على نقص الحديد في الدم مما قد يؤدي إلى مشاكل جسيمة أثناء فترة الحمل.



وخز والتهاب الشفتين والضم

إذا تورمت الشفتان والضم، فقد تكون هذه دلالة مبكرة على آلام البرد - والمعروفة طبيياً باسم *الحلاء البسيط*. وإذا كان الأمر كذلك عليك الحرص لفترة، حيث إن فيروس الحلاء معدٍ للغاية. وإذا شعرت بوخز غريب في شفتيك غير المصابة بفيروس الحلاء فقد يكون ذلك دلالة على نقص الكالسيوم أو نقص فيتامين "د". قد

تقوم أروامنا بوظيفة غذائية مهمة أخرى بجانب الطعام، حيث تبرد الطعام أو تدفئه، وتحوله لدرجة حرارة مناسبة للبلع مما يمنع الألم الناتج عن تناول "البيتزا"، أو الصداع الناتج عن تناول المشروبات.



يكون وخز أو خدر الشفتين أو غيرهما من أعضاء الجسم دلالة مبكرة على مرض بالكلية. وقد يدل الألم في الفم أيضاً على مرض السكر، حيث قد تتلف الأعصاب في الفم وفي غيره من أجزاء الجسم الأخرى عند اضطراب مستوى سكر الدم. وإذا بقيت هذه الأحاسيس لمدة طويلة، فقد يكون ذلك دلالة على هياج ناتج عن انكسار سن أو مجموعة أسنان، أو على حساسية لبعض أنواع الطعام، أو دلالة نقص التغذية، أو قد يكون رد فعل تجاه غسل الفم، وقد تدل حرقة الفم أيضاً على الإصابة ب*فطر الكانديدا* - وهو التهاب فطري خميري - وهي حالة أحياناً ما تصيب من يتعاطون مضادات حيوية أو يستنشقون أو يتعاطون السيترويد الموضعي، أو من يعانون من فم جاف (انظر جفاف الفم أو العطش الزائد فيما يلي). وتنتشر الإصابة بفطر الكانديدا أيضاً بين من يعانون من ضعف المناعة نتيجة بعض الأمراض كالسكر، أو الإيدز، أو السرطان أو وسائل علاجه. والعجيب أن الإصابة بفطر الكانديدا المصحوب بظهور بقع بيضاء في الفم قد يكون من الدلائل الأولى على مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

إذا أصبت بمتلازمة حرقة الفم، فقد يربحك تغيير ممجون الأسنان أو غسل الفم.



نمش الشفتين أو الفم

قد يضمنى النمش مظهرًا أنيقًا للأنف، ولكن كيف الحال إذا ظهر على الشفتين؟ إن البقع البنية غريبة الشكل التى تظهر على الشفاه وتسمى البقع الميلانية شائعة وغير مهمة طبيًا، وعلى الرغم من عدم خطورتها إلا أنها تدوم لأعوام. وقد يظهر النمش بداخل الفم أيضًا، وعندئذ يسمى البقع الميلانية المخاطية، وغالبًا ما يكون هذا التغير فى لون البشرة دلالة مبكرة على مرض أديسون، وهو اضطراب نادر يصيب الغدد الكظرية (انظر الفصل التاسع والملحق الأول). وقد يدل النمش أيضًا على كثير من التغيرات والأمراض الهرمونية. وعندما يغير نمش الفم من لون وشكل وقوام الشفتين – كما هو الحال مع كل أنواع النمش الأخرى – فقد يكون ذلك دلالة تحذيرية على سرطان الجلد.

قد يكون اللون الضارب للصفرة (اليرقان) فى سقف الحلق أو تحت اللسان دلالة على الالتهاب الكبدى الوبائى.



البقع البيضاء والرمادية فى الفم

إن ظهور لطع بيضاء أو رمادية فى الفم أمر كاف لإفقاد الشهية للطعام. وقد تظهر هذه اللطع – المعروفة طبيًا باسم اللوكيميا – فى أى مكان فى الفم بما فى ذلك اللسان واللتة. وتلك اللطع التى يستغرق نموها أسابيع أو شهورًا هى نمو زائد فى الخلايا. وقد تكون هذه الخلايا دلالة على عدم انطباق الفكين العلوى والسفلى جيدًا لدى من يركبون طاقم أسنان، أو عض الخد من الداخل، أو بعض المثبرات الأخرى. وقد تظهر اللطع البيضاء أيضًا كرد فعل لفسول الفم أو معجون الأسنان الذى يحتوى على صبغة نباتية حمراء أو مطهر.

وإذا ظهرت تلك اللطع فجأة، فقد تكون دلالة على الإصابة بفطر الكانديدا (انظر التهاب وتورم الشفتين والفم سابق الذكر)، ولكن غالبًا ما يكون الظهور المفاجئ لهذه اللطع دلالة على كثرة التدخين أو تعاطى الكحوليات. وغالبًا ما تتحول اللوكيميا عند المدخنين ومتعاطى الكحوليات إلى إصابة سرطانية. والحق أن أى تغير فى لون فم

المدخن الحالى أو من سبق له التدخين قد تكون ما يقال عنه "علامة تدخين"؛ وهى تحذير مبكر للإصابة بسرطان البشرة.

فيما يلي أعراض الإصابة بسرطان الفم – وهو من أخطر صور السرطان:

- لطف أو كتل جلدية، أو مجمدة، أو واضحة بداخل الفم.
- صعوبة فى المضغ، والبلع، والتحدث، وصعوبة فى تحريك اللسان والفكين.
- بقع رمادية، أو حمراء، أو بيضاء، أو لطف بداخل الفم.
- هياج، أو ألم، أو التهاب، أو قرح بالفم لا تشفى.
- ضعف، أو خدر، أو ألم فى الفم أو الشفتين.



الخطوط الرفيعة البيضاء فى الفم

تدل الخطوط الرفيعة البيضاء التى تظهر على الوجنة من الداخل أو على اللثة واللسان على الحزاز المسطح، وهو مرض مزمن يصيب البشرة (انظر الفصل التاسع)، ويبدو أن تلك الخطوط تظهر وتختفى تلقائياً. ويرى بعض الأطباء أن بعض حالات هذه الإصابة قد تدل على الالتهاب الكبدى الوبائى "سى" – وهو داء فيروسى خطير – رغم أن هذا الطرح لا يزال محل جدل.

تورم اللثة أو احمرارها

إذا تغير لون اللثة من اللون الوردى الصحى إلى اللون الأحمر فقد يكون ذلك دلالة على التهاب اللثة، وعادة ما يعتبر التهاب اللثة دلالة تحذيرية على إهمال صحة الفم، بل

ودلالة على احتمال الإصابة بمرض كامل النموى اللثة – والمعروف طبياً باسم التهاب الأنسجة حول الأسنان. والمؤسف أن هذا المرض يؤدى إلى فقدان العظام والأنسجة الضامة

اللثة الصحية لونها وردي أو مرجاني، وتتميز بالثبات والمرونة عند تحريكها، ولا بد طبياً أن تخلو من النزيف أو الألم.



التي تربط الأسنان بالفم، مما يؤدى إلى فقدان الأسنان. ولكن الأخبار الجيدة هى أن العلاج المبكر لهذه الحالة يؤدى إلى الشفاء منها.

مرض اللثة (التهاب اللثة) يزيد من خطورة إصابة الفرد بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.



وقد يكون ورم اللثة دلالة على التدخين أو كز الأسنان، وقد يدل أيضاً على تعاطى بعض العقاقير كأقراص منع الحمل والمهدئات وبعض أدوية القلب.

فيما يلي الدلائل الشائعة على مرض اللثة:

- فراغات بين الأسنان.
- صديد بين الأسنان واللثة.
- النفس الكريه.
- تقلص حجم اللثة.
- فم مصاب بالحكة.
- فرج بالفم.
- تغيرات في الأثر الذي تتركه الأسنان، أو في توافقها في الفكين.



وقد يدل تورم اللثة أيضاً على مرض السكر، حيث إن ثلث المصابين بالسكر مصابون أيضاً بمرض حاد في اللثة، والمثير أن علاج مرض اللثة قد يساعد على السيطرة على مستويات سكر الدم.

إن المرأة التي تتعاطى عقاقير خصوية لأكثر من ثلاثة أشهر تزيد خطورة تعرضها لمرض اللثة، حيث يؤثر الإستروجين (هرمون الأنوثة) الذي تحتوى عليه معظم هذه العقاقير سلباً على أنسجة اللثة.



وقد يدل التهاب اللثة أيضاً على الإصابة بالتهاب بكتيرى قد يؤدي في الحالات الحادة إلى تلف عظام فم المريض أو أنسجة لثته.

ورم سقف الحلق

إذا شعرت بورم أو نتوء في سقف الحلق – من خلال اللسان – فلا تتفعل، حيث غالباً ما تدل هذه النتوءات على *نتوءات الحلق*، وهي نمو عظمي في سقف الحلق، والعجيب أن تلك النتوءات حميدة، وعادة ما تحدث نتيجة تناول بعض الأطعمة الصلبة التي تثير الحنك، بل إنك قد تلاحظ تلك التجمعات العظمية عند مضغ طعام جرش، وعلى الرغم من أنها حميدة، فإذا زاد حجم هذه النتوءات، فقد تسبب لك صعوبة في الحديث ومشاكل في الأسنان.

إذا اكتشفت بلسانك تجاوزيف صغيرة في سقف الحلق، فقد ترى ذلك مزعجاً ولكنها ليست مؤلمة ولا خطيرة وتسمى *المرض اللعابي المميت للخلايا*. وعادة ما تدل هذه الإصابات على وجود بعض الجروح في الفم، وأحياناً ما تلتئم من تلقاء نفسها في غضون شهور، إلا أن المؤسف أن بعض هذه الجروح يتحول إلى سرطانية.

القرح المتكرر أو قرح الفم قد تكون علامة تحذيرية مبكرة على مرضين معويين خطيرين، وهما: مرض كرون، والتهاب القولون التقرحي، وقد تكون أيضاً دلائل تحذيرية مبكرة على الإصابة باضطراب الذئبة المناعي.



جفاف الفم أو العطش الزائد

هل شعرت من قبل أن جلد فمك يشبه الصنفرة أو أن داخله محشو بالقطن؟ إذا كان الأمر كذلك فقد تكون مصاباً بجفاف وتشقق الفم، وهو حالة ليست خطيرة، وتدل عادة على الجفاف نتيجة تناول الأملاح، أو الكحوليات، أو حرارة الجو، وقد تدل أيضاً على التعرض للضغوط، أو حاجة الجسم لتبريد درجة حرارته.

أما إذا شعرت بعدم ارتفاع درجة حرارة جسمك ومازال فمك جافاً،

يساعدنا اللعاب على تبريد الطعام حتى نستطيع مضغه وابتلاعه وهضمه بسهولة. ويعمل أيضاً على تنظيف الأسنان من بقايا الطعام والبكتريا، حتى يمنع الرائحة الكريهة للفم، ويحافظ على الأسنان من التسوس، ويمنع أمراض اللثة. بدون اللعاب فقد نفقد أسناننا في غضون ستة أشهر.



اخترع الصينيون أول جهاز لكشف الكذب بناء على حقيقة أن القلق يوقف تدفق اللعاب. ولمعرفة ما إذا كان المتهم يقول الحقيقة أم لا، كان الصينيون يضعون بعض الأرز الجاف في فم المتهم، فإذا لم يستطع بصقه فهذا يثبت إدانته.



فقد يكون ذلك نتيجة تناولك دواء لا يحتاج إلى وصفة طبية، وهي أدوية يفوق عددها ٤٠٠ دواء، وعلى رأسها مضادات الحساسية، ومدرات البول، وغسول الفم، والمهدئات، وبعض أدوية ضغط الدم.

وأحياناً ما يؤكد جفاف الفم

تعالى بعض أنواع المخدرات مثل الماريجوانا، والكوكايين والميثامفيتامين، أو قد يدل على تناول الكحوليات، فالكحول مجفف خطير للجسم.

إذا وضعت بعض البسكويت في فمك ووجدت صعوبة في مضغه أو ابتلاعه، فقد أخفقت في "اختبار البسكويت" وهذا يدل على جفاف الفم.



ويعتبر جفاف الفم دلالة على إصابة في الغدد اللعابية نتيجة لجروح في الرقبة، أو عملية جراحية، أو علاج بالإشعاع أو علاج كيماوى. والجفاف الناتج عن الإشعاع دائم، بينما الناتج عن العلاج الكيماوى جفاف مؤقت.

وقد يكون جفاف الفم دلالة مبكرة على بعض الاضطرابات المناعية مثل الروماتيزم، والتهاب المفاصل، ومتلازمة سجورجين (انظر الملحق الأول). ومن الدلائل الأخرى على متلازمة سجورجين - والشائعة بين النساء - جفاف العين، وجفاف الأنف، والتهاب

المفاصل. وأخيراً قد يدل جفاف الفم على حالات خطيرة كالشلل الرعاش، وتليف المثانة، ومرض السكر، بل وأيضاً مرض الإيدز.

عادة ما يكون من الصعب التمييز بين جفاف الفم والعطش الشديد، فكل منهما يؤدي للآخر، ومع ذلك

نظرياً، فإن أية مادة، أو مرض، أو علامة تُكتشف في الدم يمكن اكتشافها أيضاً في اللعاب. وقد تكشف اختبارات اللعاب عن تعاطى المرء للمخدرات المحظورة، أو الكحوليات، أو إصابته بالإيدز، أو التفيربات الهرمونية، بل وقد تكشف أيضاً عن تعرضه للضغوط، وقد نجح العلماء في الكشف عن سرطان الفم من خلال اللعاب.



فالعطش الشديد الذى لا يروى قد يكون دلالة خطيرة على زيادة إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، والجوع الشديد دلالة أخرى، أما إذا شعرت بالجوع دائماً وصحب ذلك زيادة فى التبول، فقد يدل العطش الشديد على اضطراب لم يُشخَّص فى مستوى سكر الدم، والذى قد يؤدي إلى غيبوبة سكر.

سيولة الفم

إذا كنت تقذف رذاذاً من فمك أثناء حديثك فقد يعرجك هذا. وقد يكون اللعاب الزائد نتيجة تعاطى بعض الأدوية وخصوصاً العقاقير التى تحتوى على الإستيل كولين، والتى تستخدم لعلاج جفاف الفم والمياه الزرقاء فى العين، وعادة ما يكون ذلك دلالة على الإصابة بمرض الارتجاع الحمضى (انظر النفس ذا الرائحة الكريهة فيما يلى).

يفرز فم الشخص العادى ربع جالون لعاب تقريباً فى اليوم؛ أى حوالى عشرة آلاف جالون تقريباً على مدار حياته.



وقد تدل سيولة الفم على حالات خطيرة كقرحة المعدة، وأمراض الكبد، والتهاب البنكرياس، والاضطرابات العصبية، وانسداد المرئ، والسرطان. وعلى الرغم من ذلك فقد تكون سيولة الفم دليلاً مبكراً على الحمل لدى النساء.

إذا كنت تخرج رغوّة من فمك، فقد تخشى أن تكون مصاباً بداء السعال. ومع ذلك، فما لم يكن قد عضك حيوان مؤخراً، فقد لا تصاب بهذا المرض الخطير، بل الفم المزيد دلالة على جفاف الفم أو مرض السكر.



اللسان الدال

تعتبر أسننتنا مصدراً للبهجة والسخرية أيضاً. واللسان مغطى بالعديد من العقد الصغيرة التى تسمى بالحلمات، والتى يحتوى بعضها على براعم التذوق، وهذه الحلمات تنمو وتسقط مثل شعر الرأس، وتسقط

قد تؤوى أفواهنا أكثر من ستة ملايين نوع من البكتيريا، بعضها نافع وبعضها ضار. ويعتمد أكثر من ستمائة نوع منها على محل إقامة الفرد ووزنه، حيث تختلف البكتيريا في أفواه سكان أمريكا الشمالية - مثلاً - عن مثيلاتها لدى سكان أمريكا الجنوبية، أو السويد. وكذلك تختلف بكتريا فم النساء ذوات الوزن الزائد عنها لدى النساء ذوات الوزن الطبيعي.



الحلمات في مؤخرة اللسان بصورة أبداً من نموها في مقدمة اللسان، وعادة ما تكون أطول من حلمات مقدمة اللسان مما يجعلها عرضة للإصابة بالبكتيريا وبعدوى التخمر.

إن الفتوات الصغيرة التي تنمو على جانبي اللسان عادة ما تكون غير سرطانية، بينما النتوءات التي تنمو على جانب واحد من اللسان تعتبر دلالة تحذيرية على الإصابة بالسرطان.



اللسان المشعر الأسود

إذا اسمر لون لسانك بدون لعق حلوى العرقسوس أو تناول عصير التوت، فقد يدل ذلك على حالة تسمى اللسان المشعر الأسود، والمعروفة طبياً باسم **اللسان الأسود الوبيري**. عندما تعجز شعيرات اللسان عن التساقط، فإنها تنمو بكثرة، وبالتالي فإنها تؤوى البكتيريا فيتحول لون اللسان إلى البني القاتم، أو الأخضر، أو حتى الأصفر الداكن. واللسان المشعر الأسود يعد دلالة على شراهة التدخين، وعدم العناية بالفم. والمثير للسخرية أنه يدل أيضاً على الإفراط في استخدام غسول الفم. وليس غريباً أن المصابين بهذه الحالة عادة ما يصابون أيضاً بنتانة رائحة النفس (انظر النفس الكريه فيما يلي).

كان رجال الدين في قبائل المايا والأزتيك من سكان أمريكا الأصليين يتقنون أسنتهم ليتواصلوا بصورة أفضل في طقوسهم الدينية. واليوم أصبحت هذه الممارسة شائعة بين الشباب الذين يبحثون عن الإثارة، أما الذين يحبون الفرائب - وربما الصمويات - فيقسمون أسنتهم كالشوكة.



وبالإضافة إلى ذلك، فقد يكون اللسان المشعر الأسود نتيجة بعض المضادات الحيوية، أو أدوية المعدة المحتوية على عنصر البيزموث المعدني مثل (بيبتوبيزموث)، وأحياناً

ما تظهر هذه الحالة لدى من يتلقون العلاج الكيماوي أو الإشعاعي لسرطانات الرقبة والرأس، وأخيراً، قد يدل اللسان المشعر الأسود على عدم السيطرة على سكر الدم.

اللسان المشعر الأبيض

هل فزعت من قبل أثناء نظرك في المرآة لاكتشافك تحول لون لسانك إلى الأبيض؟ قد يكون ذلك راجعاً إلى معجون الأسنان، أو مادة البيروكسيد الموجودة في غسول الفم، ومع ذلك فاللسان الأبيض المشعر غالباً ما يدل على إصابة قريبة بالحمى، أو التدخين أو التنفس من الفم، بل وقد يكون دلالة على تناول طعام قليل الألياف.

اللسان السليم صحياً وردي اللون، وألمس كالحرير، ولا بد أيضاً أن تنتشر عليه نتوءات صغيرة ومنظمة التوزيع.



يمكن أن يساعد استخدام الفرشاة مع اللسان أو كشطه على التخلص من البكتريا وعدوى التخمر، ويحافظ أيضاً على نظارة النفس.



اللسان السمين الأحمر

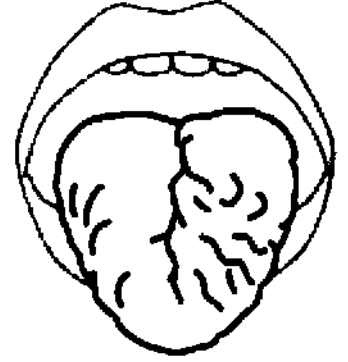
إذا بدا لسانك أحمر كاللحم، وإذا كان يلتهب من تناول الأطعمة المتبلة، فقد يكون ذلك دلالة تقليدية على حالة صلح اللسان، وكما يتضح من الاسم، فقد فقد اللسان طبقة حمايته وتحول لونه إلى الأحمر. ويحدث صلح اللسان مع كبار السن - مثله مثل صلح الرأس. وقد يكون صلح اللسان دلالة على عدم استواء أسنان الفكين العلوي والسفلي، واحتكاكها مع اللسان، وقد يدل أيضاً على نقص فيتامين "ب" أو الإصابة بفطر الكانديدا. (انظر التهاب وتورم الشفاه أو الفم سابق الذكر).

لكل منا بصمة لسان مميزة.



اللسان الأخدودي

قد لا تشعر بخطورة اللسان الأخدودي، أو المشقق حتى تعرف المصطلح الطبي المستخدم لوصفه؛ وهو اللسان الصفنى، وعلى الرغم من اسمه، فإن اللسان الصفنى شائع إلى حد معقول، فأكثر من ٥٪ من سكان الولايات المتحدة وأكثر من ٢٠٪ من سكان العالم مصابون به. واللسان الأخدودي أكثر شيوعاً لدى الرجال عنه لدى النساء، وتزداد خطورة اللسان الصفنى - الموروث عادة - مع التقدم في العمر.



اللسان الصفنى

وعادة ما يكون اللسان الصفنى دلالة حميدة، إلا إذا امتلأت حفره بالبكتريا مسببة نتانة رائحة النفس. ولكنه قد يدل أيضاً على مرض نادر يسمى متلازمة مايتشر - ميلكرسون روزنيتال، والتي تسبب تورم الشفاه (انظر ورم الشفتين سابق الذكر).

اللسان الناعم

إن اتصافك بنعومة اللسان لا يعنى بالضرورة أنك متحدث لبق؛ لأنه إذا كان لسانك ناعماً وشاحباً فهذا يدل على إحدى صور نقص التغذية كنقص حامض الفوليك، أو نقص فيتامين ب_{١٢}، أو نقص الحديد، مما يؤدي إلى فقدان اللسان لغطائه الخشن فينعم وتقل كثافته، بل وقد يتقلص حجمه.

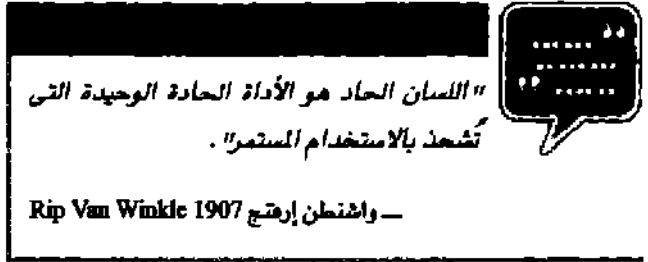
وعلى الرغم من ذلك، فقد يدل احمرار ونعومة اللسان على الأنيميا الحادة، وهي نقص فيتامين ب_{١٢}، وهي حالة يمكن علاجها، أو قد يكون دلالة على متلازمة سوء الامتصاص، وهي اضطراب معوي نتيجة عدم تمكن الجسم من امتصاص المواد الغذائية بشكل جيد.

وإذا لم يكن على اللسان سوى بقعة واحدة ناعمة ذات لون أحمر أو أبيض فقد يكون ذلك دلالة على التهاب العضلة شبه المعين الوسطى في اللسان. وتبدو هذه البقعة

صدق أو لا تصدق: يبلغ طول أطول لسان ٢,٧٤ بوصة (٧,٥ سم). وهذا الشخص طويل اللسان بريطاني الجنسية وفقاً لما ذكرته موسوعة جينيس للأرقام القياسية.

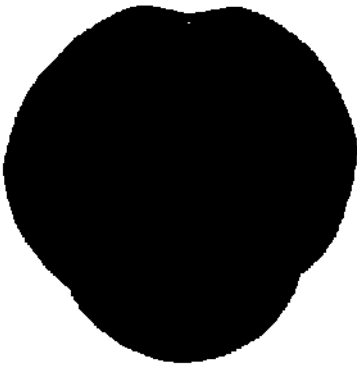


الوحيدة كقطعة الماس أو شبه معين، ومن هنا كان اسمها. وقد تكون هذه البقع مسطحة أو مرتفعة وقد تكون خالية من شعيرات اللسان وبراعم التذوق. وعادة ما توجد هذه البقعة في منتصف اللسان باتجاه مؤخرته، وقد تكون صغيرة جداً وقد تبلغ من الكبر بحيث تغطي أكثر من نصف اللسان. وهذه الحالة النادرة من التهاب اللسان تسمى أيضاً ضمور الحلقات الوسطى، وتشيع لدى الرجال أكثر من النساء.



وأحياناً ما يصاب أصحاب هذه الحالة بما يسمى آفة التقبيل - وهي بقع حمراء متهيجة عندما تحتك بقعة اللسان العارية بسقف الحلق، وقد تُظن هذه البقعة سرطانياً لكنها ليست كذلك، لكنها عرضة للإصابة بفطر الكانديدا (انظر التهاب وتورم الشفاه والفم سابق الذكر).

بقع اللسان المتحركة



اللسان الجغرافي

وهي تظهر ثم تختفي، وهي حالة غريبة تعرف باسم اللسان الجغرافي، أو الالتهاب الحميد المتنقل، وتتمثل أعراض اللسان الجغرافي في ظهور لطح غير منتظمة لحلمات مفقودة على اللسان تجعل اللسان يبدو كالخريطة، ومن هنا كان اسمها. وتظهر هذه اللطع في مكان معين ثم تختفي لتعاود الظهور في مكان آخر على اللسان. وقد تكون هذه البقع بيضاء خشنة، أو حمراء ناعمة.

واللسان الجغرافي حالة حميدة. وعلى الرغم من عدم معرفة سبب تلك الحالة إلا أنها وراثية، وليست مؤلمة عادة إلا أن بعض المصابين بها لا يشعرون بالراحة من تناول الأطعمة المتبلّة.

اللسان المرتجف

افتح فمك وانظر في المرآة، وحاول تثبيت لسانك، هذا مستحيل بالفعل لأن اللسان الطبيعي يهتز ويرتجف. ولكن الارتجاج المستمر للسان قد يكون دلالة على مرض **الرعاش الأساسي**، وهي حالة شائعة وتتطور ببطء، لكنها لا تسبب عادة الاضطراب **مُضعف الحركة** الذي يصيب حوالي عشرة ملايين شخص في الولايات المتحدة (انظر الفصل السابع).

وقد يشير ارتجاج اللسان إلى اضطرابات حركية أخرى كمرض باركنسون، أو تصلب الأنسجة المضاعف، وقد يكون ارتجاج اللسان نتيجة استخدام بعض أدوية علاج القلق، أو غيره من المشاكل النفسية الأخرى، أو قد يكون دلالة على شدة نشاط الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول).

اضطرابات التذوق

إن قدرتنا على التذوق لا تعتمد على براعم التذوق فحسب، ولكنها تعتمد أيضاً على حركة اللسان، حيث إن أسننتنا تنثر الطعام فوق براعم التذوق أثناء تقلبها للغذاء بالضم.

وتتقرن حاسة التذوق بحاسة الشم (انظر الفصل الرابع)، بل إن فقدان إحدهما يؤدي إلى فقدان

الأخرى، وعلى الرغم من أن اضطرابات الشم أكثر شيوعاً – حيث تشيع بين أكثر من ثلاثة ملايين أمريكي – إلا أن اضطرابات التذوق تؤثر على مليوني شخص تقريباً.

ضعف أو تشوه حاسة التذوق

هل فقدت الصلصة في مطعمك المكسيكي المفضل مذاقها لديك؟ قد يكون سبب ذلك عدم وجود طاهٍ جيد، أو قد يكون دلالة على فقدان حاسة التذوق، أو – بالتحديد – عدم القدرة على تمييز الطعم، أما إذا بدا طعم الصلصة كسلمون مدخن، فقد يدل ذلك على اختلال حاسة التذوق.

لا يتحدد طعم الغذاء بنكهته فحسب، بل ويقوامه ودرجة حرارته ورائحته أيضاً.



إن ضعف حاسة الشم – مثلما هو الحال مع ضعف الحواس الأخرى – قد يكون دلالة على التقدم في السن، لكنه من حسن الحظ نادرًا ما يحدث فقدان تام للتذوق.

وقد يكون فقدان وتشوه الطعم دلالة على إصابة أو عدوى في الفم

ناتجة عن طاقم الأسنان أو الدعامات. وقد يحس المصابون بتلف في العصب الوجهي (شلل بيل)، أو بإصابات في الرأس، أو من يعالجون بالإشعاع في الرأس والرقبة بفقدان التذوق أيضًا.

وقد تنتج اضطرابات التذوق عن عدد من العقاقير التي تشوه حاسة الشم (انظر الفصل الرابع)، أو التي تجعل الفم جافًا وقد تدل على نفس الحالات التي تسبب جفاف الفم –

كمتلازمة سجوجرين (انظر جفاف الفم أو العطش الشديد سابقة الذكر والملحق الأول). وقد تنعدم حاسة التذوق أو تشوه، بل وقد تُفقد تمامًا في حالة جفاف الفم، حيث إن الطعام لا بد أن يختلط باللعاب لنحس بطعمه.

وقد تكون اضطرابات التذوق دلالة مهمة على نقص فيتامين "أ" أو فيتامين "ب"، أو نقص النياسين أيضًا، وقد تكون دلالة – أقل شيوعًا – على مرض السكر، أو تصلب الأنسجة، أو أمراض الكبد، أو الإيدز، أو السرطان.

قد يؤدي فقدان التذوق – حتى لو كان جزئيًا – إلى مضاعفات خطيرة، وغالبًا ما يشعر معدومو التذوق بملوحة زائدة أو حلاوة زائدة في أطعمتهم، مما يشكل خطورة على من يعانون من ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر، إن من يعتبرون التذوق وسيلتهم للاستمتاع بالحياة يجدون صعوبة في العيش بدون تنوع وثرء الغذاء؛ لذلك فإن من يفقدون حاسة التذوق يحدث لهم حالة من الاكتئاب.

تكتشف براعم التذوق الموجودة في مقدمة اللسان المذاق الحلو، وتكتشف البراعم الموجودة على جانبي مقدمة اللسان الملوحة، وتكتشف البراعم الموجودة على جانبي اللسان الحموضة، وتكتشف البراعم الموجودة في مؤخرة اللسان المرارة.



لا تتواجد براعم التذوق في اللسان فحسب، بل وفي الزور والحلق والحنجرة ولسان المزمار واللهاة جزء من المريء أيضًا.



يمثل فقدان التذوق خطرًا جسيمًا، فبدون القدرة على التذوق لا يمكنك الشعور بالأطعمة الفاسدة، مما يزيد من خطر تعرضك للتسمم الغذائي.



الطعم المعدني أو غير المستساغ

نحس جميعاً من حين لآخر بمذاق فظيخ في أفواهنا، وإن لم يستطع معجون الأسنان أو غسول الفم إزالة هذه الرائحة الكريهة وتحولت إلى الأسوأ أثناء النهار، فقد يكون ذلك دلالة على تخيل الطعم الزائف، حيث يحس المصابون بهذه الحالة بمذاقات أشياء لا وجود لها.

هناك أربعة مذاقات رئيسية هي: الحلاوة، والمالحة، والحموضة، والمرارة. وعلى الرغم من اختلاف العلماء على وجود مذاق خامس يسمى "أومامي"، فقد اكتشف مؤخراً أن "أومامي" هو المذاق المميز للحوم، وبعض أنواع الجبن، وعيش الغراب.



وقد يدل تخيل الطعم الزائف على شلل بيل، أو متلازمة حرقة الفم - وهي حالة نادرة تصاحب انقطاع الحيض (انظر الحساسية الزائدة للمذاق فيما يلي)، ويُعتقد

أنها تحدث بسبب تلف الأعصاب، وقد يشير أيضاً إلى عدوى فيروسية، أو متلازمة سجوجرين (انظر جفاف الفم والعطش الشديد سابق الذكر والملحق الأول).

ويكون أكثر من يعانون من مذاق زائف من إحساسهم بمذاق معدني في أفواههم، ويعرف باسم المذاق المعدني الزائف، والذي قد ينتج عن بعض الأدوية كالمضادات الحيوية، ومضادات الاكتئاب، ومضادات ارتفاع ضغط الدم، وأدوية علاج حصي الكلى وعلاج التهاب المفاصل الروماتزمي، وبعض الفيتامينات، وتحدث هذه الحالة أيضاً نتيجة العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي. ويحس بالمذاق المعدني أيضاً بعض المصابين بالصرع كدليل على قرب النوبة.

وللمعدن دوره في إحساسك بالمذاق المعدني، حيث قد تعلق قطعة معدن في لسانك بعد ثقبه إن كنت من مسايري التقاليع الجديدة الغربية، أو قد يكون المذاق المعدني دلالة على نزيف من لسانك، أو حتى لثتك، أو أنفك. وبمناسبة المعدن، فإن زيادة نسبة الحديد في الدم قد تؤدي إلى الإحساس بالطعم المعدني أيضاً.

وقد يكون الطعم المعدني دلالة تحذيرية على تساقط حشو الأسنان المعدني القديم والحاجة لحشو جديد. إذا امتلأت تجاويف أسنانك بالمعادن المختلفة (والكثير منها خليط من الزئبق، والفضة، والمعادن

كلما تقدم بك العمر زادت حساسية تذوقك؛ فحينئذى أن يكون الطعام أحلى ثلاث مرات، وأكثر حموضة أربع مرات، وأكثر مرارة سبع مرات، وأكثر ملوحة إحدى عشرة مرة لتستطيع تذوقه كما كنت تذوقه عندما كنت صغيراً.



الأخرى) تصبح أسنانك أشبه ببطارية صغيرة؛ لأن هذا الخليط من المعادن ينشئ تفاعلاً كيميائياً أو كهربياً من شأنه إنتاج الطعم المعدني، بل وقد يسبب صدمة. وقد يدل الطعم المعدني أيضاً على جفاف الفم أو ارتفاع نسبة البروتين في الدم، أو اتباع حمية غذائية قليلة الدهون (انظر النفس الكريه فيما يلي).

الحساسية الزائدة للمذاق

هل تحس بمرارة شديدة في قهوتك، أو بحلاوة شديدة لحلويات ما بعد الطعام، أو بحرارة شديدة للطعام المكسيكي، أو بتقرز عندما تأكل البروكلي؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد تكون مصاباً بما يسميه الأطباء الذواقه شديد الحساسية وقد تعتقد أنك متميز بهذه الحالة، ولكن العلماء يعتقدون أن أكثر من ٢٥٪ من الأفراد لديهم حساسية بالغة للمذاق. وهذه الحالة وراثية ويتمتع صاحبها ببراعم تذوق تفوق مثيلتها لدى غيره. ويتعرض النساء لهذه الحالة أكثر من الرجال، ويتعرض سكان أمريكا الجنوبية، وإفريقيا، وآسيا لهذه الحالة أكثر من سكان المناطق الأخرى.

يمكنك حصر عدد براعم التذوق لديك: اغمس قطعة قطن في محلول غذائي أزرق اللون وامسح بها مقدمة لسانك. حرك لسانك دائرياً لتشر الصبغة عليه. باستخدام عدسة مكبرة، عد البراعم الزرقاء التي تقع في مساحة قطعة ورقية صغيرة. إذا تجاوز عدد البراعم عشرين برعمًا، فأنت ذواقه، وإذا تراوح عددها بين أربعة وستة، فأنت ضعيف التذوق، وما بين هذين المعدلين فيعني أنك في مستوى عادي في التذوق.

قد يتحاشى الذواقه شديد الحساسية الأطعمة اللاذعة مثل الكرنب المسوق، والقرنبيط؛ لأنها تفتقر لمضادات الأكسدة والمواد الغذائية المهمة الأخرى التي تحتوي عليها الخضراوات.

والمثير أن شديدي الحساسية للمذاق غالباً ما يكونون شديدي الحساسية للألم أيضاً، وقد تكون الحساسية البالغة للمذاق دلالة على متلازمة حرقة الفم (انظر الطعم المعدني أو الفظيخ سابق الذكر)، والتي تنتج عن العدوى الفيروسية، أو التغيرات الهرمونية، أو كليهما. ولكن هناك ميزة في ذلك، فشديدي الحساسية للمذاق قلما يدخنون، ويبغضون الكحوليات أكثر

خلايا الشم والتذوق هي الخلايا الحسية الوحيدة التي تتغير على مدار الحياة، حيث تستمر خلايا التذوق لمدة عشرة أيام ثم تحل محلها خلايا أخرى.

من غيرهم. وعلى الرغم من أن ذوقك صعب الإرضاء قد يضايقك أنت ومضيفك إلى حفل عشاء، إلا أن ذلك يضمن لك أن تكون أقل وزنًا من باقي المدعوين!

النفس الكريه

على الرغم من أن أفواهنا مصدر قوى للسعادة، إلا أنها قد تكون مصدرًا للإحراج أيضًا، ولا نقصد بذلك ما قد نقوله من سخافات فقط! إن النفس الكريه – مثلًا –

قد يضايقك أنت أو غيرك. وللأسف فإننا لا نستطيع إدراك أن نفسنا كريه حتى تأتي اللحظة المخزية، عندما يقول لنا أصدقاؤنا أو محبوبنا ذلك. وقد يحدث النفس الكريه نتيجة تناول الأغذية المشبعة بالثوم والبصل، ولكن النفس الكريه المزمّن غالبًا ما يكون دلالة على التدخين أو مضغ التبغ، أو عدم العناية بالأسنان. وقد يكون أيضًا دلالة على اضطراب

على الرغم من أن النفس الكريه قد يكون دليل حقيقي على التدخين، إلا أنه أحيانًا ما ينقذ حياة المدخن. يحتوى النَّفس على الجينات الوراثية (DNA)، وقد اكتشفت الأبحاث أن نفس المدخن يكشف عن بعض التغيرات التي تحدث في جيناته الوراثية التي ترتبط بسرطان الرئة. ولذلك، فالأمل معقود على أن يمكننا تحليل هذا النفس من الكشف عن سرطان الرئة عند المدخنين مبكرًا وتحديد الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض القاتل.



فظيع في الفم كخراج في الأسنان، أو اللثة، أو أمراض اللسان، أو الفم. وينتج حوالى ٨٥٪ من حالات النفس الكريه عن الفم، وينتج ١٥٪ منها من قنوات الجهاز الهضمي، وقنوات التنفس.

غالبًا ما يحس الجسم نفسه من روائحه الكريه، فعلى الرغم من احتمالية ملاحظة الآخرين لروائحنا، فهناك فرصة جيدة ألا نحس بنفسنا الكريه.



إذا كنت تعاني في الصباح من نفس غير جيد، فقد يكون ذلك دلالة على جفاف الفم والذي يحدث نتيجة للتنفس من الفم أثناء الليل بسبب بعض الأدوية وبعض الاضطرابات

(انظر جفاف الفم أو العطش الزائد سابق الذكر).

وقد يحدث النفس الكريه نتيجة استخدام قطرة الأنف، أو نتيجة احتقان الزور، أو التهاب اللوزتين، أو التهاب الجيوب الأنفية أو أمراض التنفس الأخرى، وقد يكون أيضًا دلالة على حساسية لوزة الحلق – وهى كرات صغيرة مائلة للبياض، وكريهة الرائحة من

بقايا الطعام، أو المخاط الجاف والبكتريا التي تقطن طيات اللوزتين، وتؤدي الإصابة بتشقق عميق وكبير في اللوزتين، والإصابات المتكررة لهما إلى حدوث النفس الكريه. إن من يصاب بهذه الحصوات السيئة أحياناً ما يزيلها بقطعة قطنية أو أداة حادة ولكنها تفود مرة ثانية.

وقد يدل النفس الكريه أيضاً على الأمراض الخطيرة في الرئتين، والكليتين، والكبد، ويدل أيضاً على بعض الاضطرابات المعوية والهضمية مثل الإمساك، وعسر الهضم، والقرح المعوية. إن أي سبب يؤدي للتقيؤ بما فيه الشهوة الكلبية "البوليميا" (انظر النفس ذا الرائحة الكريهة

قد يكون كلبك صديقك الوفي بأكثر من طريقة، فقد أثبتت دراسة حديثة أن الكلاب يمكن تدريبهم على شم السرطان من خلال شمهم لرائحة نفس الشخص. والواقع أن بعض الكلاب تجيد التشخيص من خلال ذلك الشم لدرجة تستطيع التمييز بين سرطان الرئة وسرطان الثدي.



فيما يلي) قد يحدث نفساً كريهاً.

والنفس الكريه الناتج عن مشاكل المعدة ليس شائعاً، ولكن رائحة النفس الكريه وصلت لمستويات وبائية بين بعض من يمارسون الحمية الغذائية. والواقع أن النفس الكريه قد يكون دلالة على اتباع صاحبه لبرنامج حمية إتكنز، أو أية حمية غذائية أخرى تتضمن تقليل الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات. ويعانى أكثر من ثلث من يتبعون برامج إنقاص الوزن من النفس الكريه؛ ولذلك يفقدون أصدقاءهم مع فقدانهم للوزن الزائد، حيث إن نفسهم الكريه دلالة على تكسير أجسامهم للدهون وتحويلها إلى كيتونات مما يزيد من نسبة الكيتونات في أجسامهم. ويعتبر ارتفاع نسب الكيتونات دلالة جيدة على فقدان الوزن، ولكنه قد يؤدي إلى زيادة حموضة الدم والأنسجة، حيث تحدث حالة من عدم التوازن بين الأحماض والقلويات في الدم، مما قد يؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بهسامية العظام وحصوات الكلى، أو الأسوأ من ذلك (انظر النفس برائحة الفاكهة الحلوة فيما يلي).

قد يكون النفس الكريه – خاصة عند النحفاء أو المهوسين بإنقاص الوزن أو كليهما – دلالة تحذيرية على الإصابة بالشره الكلبى.



النفس برائحة الفاكهة الحلوة

إذا أخبرك شخص بأن رائحة نفسك حلوة، فليس معنى ذلك أنه يجاملك، فالحق أنه ربما يتقذ حياتك، فالنفس الحلو، أو برائحة الفاكهة، أو الذى يحتوى على مادة كيميائية حلوة أو على رائحة الأستيون (مثل مزيل طلاء الأظافر) قد يكون دلالة تحذيرية على الإصابة الخطيرة بمرض السكر واضطراب مستوى سكر الدم – والمعروف طبيًا باسم السكر الحمضى، وهى حالة طبية طارئة، وإن لم ينتظم مستوى سكر الدم سريعاً فقد يعقب ذلك غيبوبة سكر والموت أحياناً.

كان النفس الكريه يعنى اضطراباً خطيراً عند بعض القدماء، حيث كان رجال الدين ذوو النفس الكريه يمتعون من حمل الكتب المقدسة، وكانوا يعتبرون النفس الكريه مبرراً لطلاق الزوجين، وهو لا يزال مشرعاً بينهم حتى يومنا هذا.



عند اضطراب مستوى السكر فى الدم، فقد يحول السكر رائحة النفس إلى رائحة كالكحول. ونظراً لأن انخفاض نسبة السكر تسبب ترنحاً لمريض السكر؛ فقد يصعبه من حوله مخموراً ولا يدركون حاجته للمساعدة الطبية العاجلة.



النفس برائحة الثوم

هل تبدو رائحة فمك كرائحة الثوم دون أن تقر به؟ إذا كان الأمر كذلك؛ فقد يكون هذا دلالة على التسمم بالسيلينيوم. وعلى الرغم من أن السيلينيوم مضاد مهم للتأكسد، فلا بد ألا يؤخذ بجرعات كبيرة. ويوجد السيلينيوم – بالإضافة إلى المكملات الغذائية – فى البندق (وخصوصاً البندق البرازيلى)، واللحوم، والأطعمة البحرية، وفى

يعانى حوالى ٤٠ مليون أمريكى من النفس الكريه.



الثوم – بالتأكيد – ولكنك ستضطر لتناول الكثير من الثوم – أو أى طعام آخر يحتوى على مادة السيلينيوم – لتظهر على نفسك تلك الرائحة. ومن الدلائل الأخرى على زيادة السيلينيوم تغير لون الأسنان وتغفنها، وتغير لون البشرة، وفقدان الشعر،

ومشاكل الأظافر، وفقدان الطاقة، والهباج وقد تؤدي زيادة السيلينيوم أيضًا إلى تلف الأعصاب، وفي حالاته القصوى يؤدي إلى أمراض الرئة، وتليف الكبد، بل والموت.

على الرغم من ندرة حدوث ذلك فإن التنفس الثومي قد يؤدي إلى الوفاة بسبب التسمم الزرنيخي، وخاصة إذا عانى الشخص من المذاق الممدنى – وهذه حالة طبية طارئة.



النفس برائحة البول

إن النفس الذى يشبه رائحة البول أو منظف الزجاج من الصعب تجاهله – أو من قبل الآخرين على الأقل – وهذا شيء جيد. إن النفس برائحة البول أو النشادر قد يكون دلالة تحذيرية على أمراض الكلى، بل والفشل الكلوى المزمن المهدد للحياة. وحيث إن خطورة الإصابة بأمراض الكلى تزيد عند مرضى السكر ومرضى ارتفاع ضغط الدم، فيجب عليهم ملاحظة ظهور هذه الدلالة المحذرة.

كان أبقراط – الطبيب اليونانى القديم المعروف بـ (أبى الطب) – يكره المرأة ذات النفس الكريه، وقد أوصى النساء الصغيرات باتباع الخطوات التالية للحفاظ على انتعاش أفواههن: حرق رأس أرنب برى وثلاثة فئران ومزج ناتج حرقها مع بعض الرخام المسحوق ووضعه على الأسنان واللثة، ثم غسل الفم ببعض بذور الشبث ومنقوع نبات الآس المخلوط بالنبيذ الأبيض.



النفس برائحة السمك

هل تحدثت مؤخرًا مع صديقك فوجدت نفسه برائحة السمك؟ إن النفس الذى يشبه رائحة السمك قد يكون دلالة واضحة على أن محدثك يتناول الكثير من مكملات الزيوت السمكية التى تحتوى على أحماض أوميغا ٣ الدهنية، لكنها قد تكون أيضًا دلالة خطيرة على الفشل الكلوى.

النفس ذو الرائحة الكريهة

في عام ١٩٢١ قامت شركة Listerine بعملية دعائية لزيادة مبيعات منتجاتهم من المطهرات السائلة، فأطلقوا اسم halitosis على غسول للفم من منتجاتهم، ومعناه "رائحة الفم الكريهة". ونجحت الحملة الترويجية، حيث جذب اسم المنتج وخصائصه العملاء، وقفزت مبيعاتهم السنوية من مائة ألف دولار إلى أكثر من أربعة ملايين دولار في غضون ستة أعوام فقط.



إذا أخبرك الناس بأنك ذو نفس كريه فلا تُرجع سبب ذلك سريعاً إلى الفم، فقد يكون النفس ذا الرائحة الكريهة دلالة على مشاكل هضمية ومعوية، حيث قد يدل - مثلاً - على الارتجاع المعدي المريئي - وهي حالة تترد فيها أحماض المعدة إلى المريء

(انظر الفصلين السادس والثامن)، وقد يكون النفس برائحة البراز دلالة على حالة مخيفة الاسم ومثيرة للجدل هي المسامية المعوية (والمعروفة أيضاً باسم متلازمة المعى الناضج)، والتي يُعتقد أنها حالة اضطراب شائعة يصاب فيها جدار المعدة بالثقوب، ووفقاً لهذه النظرية، فإن الأطعمة المسممة أو غير المهضومة في المعدة تتسرب إلى مجرى الدم مما يسبب حساسيات الطعام وأمراض المناعة الذاتية. وبالإضافة إلى ذلك، فقد يدل النفس برائحة البراز على انسداد الأمعاء، وهي حالة طبية طارئة، أو على نوبات التقيؤ المتكررة نتيجة للشه الكلبى، ومثل غيره من الأشكال الأخرى للنفس الكريه، فقد يكون النفس ذو الرائحة الكريهة دلالة على مشاكل خطيرة في الجهاز التنفسي والرئة.

الأسنان

"وضع اللسان خلف الأسنان يعطى نصيحة سديدة".



- مثل إبطالي

ربما تعتقد أن أسنانك من المفترض أن تكون بيضاء كاللؤلؤ، لكنها - في الحقيقة - لا بد أن تتعرض لألوان مختلفة، وليس ذلك لمجرد عدم

تنظيفك لها. طبقة مينا الأسنان طبقة نصف شفافة؛ لذلك فهي تأخذ شكل عاج الأسنان، وهي مادة صفراء صلبة تكوّن الأسنان. وقد يدلنا لون الأسنان على الكثير مما يحدث في أجسامنا، علاوة على أن مينا الأسنان قد يلوثها أى شيء نضعه في أفواهنا.

الأسنان البنية الصفراء

إذا تقدم بك العمر ولاحظت أن أسنانك أصبحت ضاربة للصفرة أو داكنة، فقد يكون ذلك دلالة غير سارة على الشيخوخة. وقد تحدث في أي وقت من العمر كدلالة على التدخين أو الإفراط في تناول القهوة، أو الشاي، أو المشروبات الغازية.

الأسنان معدنية اللون أو المائلة للون الأخضر

قد تكون الأسنان الخضراء المائلة للزرقة أو البنية دلالة على كثرة التعرض لبعض المعادن سواء في العمل أو أثناء إجراء عمليات في الأسنان. وتعتمد درجة لون الأسنان على نوعية المعدن ورد الفعل الكيميائي له مع جراثيم الفم، فالتعرض للحديد، والمنجنيز، والفضة - مثلاً - قد يضيف على الأسنان لونا أسود. أما الزئبق وغبار الرصاص فيضيفان عليها لونا أخضر مائلاً للزرقة، بينما يحولها النحاس والنيكل إلى اللون الأخضر أو الأخضر المائل للزرقة. كما أن استنشاق بعض الأدخنة كحمض الكروميك يحول الأسنان إلى اللون البرتقالي، وكثرة التعرض لليود وقضاء الكثير من الوقت في حمامات السباحة المليئة بالكلور يحولها إلى اللون البني.

على الرغم من اختراع طبيب أسنان من نيو أورليانز خيط الأسنان في القرن التاسع عشر، فقد اكتشفت خيوط أسنان والسواك منذ عصور ما قبل التاريخ. وقد ظهر استخدام مبتكر لخيوط الأسنان في وقتنا الحالي: أولاً تقطيع كملك الجبن، وثانياً في عام ١٩٩٤ حين استخدم أحد السجناء خيط الأسنان في عمل حبل وبه استطاع الهرب من سجن غرب فيرجينيا.



الأسنان الرمادية الزرقاء

يعلم الكثيرون أن تعاطي المضادات الحيوية من التتراسيكلين أثناء الحمل قد يشوه لون أسنان الجنين. وقد يحدث هذا التشوه أيضاً للأطفال الذين يتعاطون التتراسيكلين أثناء فترة تكوين أسنانهم الدائمة. وعلى الرغم من ذلك، فقد يكون لون الأسنان الرمادي المائل للزرقة عند الراشدين دلالة على الاستخدام الدائم للمينوسيكلين، وهو نوع من أنواع التتراسيكلين غالباً ما يوصف لعلاج حب الشباب، والتهاب المفاصل الروماتيزمي. وقد تدل الأسنان الرمادية أيضاً على تلف الأسنان نتيجة لعدوى سابقة.

على الرغم من أن تناول حبة أسبرين يوميًا قد يحمي قلبك، إلا أنه قد يضر أسنانك، فتآكل الأسنان قد يكون دلالة على أنك تمص الأسبرين أو تمضغ، ولمست تبلعه، وعند تحلل الأسبرين في الفم فإنه يهدم طبقة المينا الواقية للأسنان.



الأسنان المنقطة

هل يمكن القول إن أسنانك مبقعة الألوان وليست بلون واحد؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون هذا دلالة على تسمم المينا بالفلور وأملاحه، وهي حالة إفراط في استخدام

الفلور من خلال شرب الماء المحتوى على الفلور، أو معجون الأسنان، أو غسل الفم، وفي الحالات المعتدلة تكون هذه البقع صغيرة بعضها مائل للبياض وبعضها معتم، وعندما يزداد الأمر سوءاً، تتحول تلك البقع إلى اللون البنى وتصبح الأسنان مبقعة. وعلى الرغم من أن هذه الحالة تبدأ

في القرن الأول قبل الميلاد كان العالم والفيلسوف الروماني "بلينى الأكبر" يوصى باستخدام رماد قدم الماعز بعد حرقها في تنظيف الأسنان. ومع مرور الوقت أصبح هناك حل آخر لتنظيف الأسنان وهو: أخذ روث من على ذيل الخراف، وتكويره، ثم تجفيفه وسحقه، واستخدام المسحوق لحك الأسنان بها.



أثناء فترة الطفولة وتعرض الأسنان وقت نموها للكثير من الفلور، إلا أن تلك البقع لا تظهر إلا في وقت متأخر. وعلى الرغم من أن الأسنان المبقعة قبيحة المنظر، إلا أنها في العادة دلالة حميدة، ومع ذلك فقد تكون دلالة تحذيرية من الإصابة بتسمم الفلور الذى يهدد الحياة.

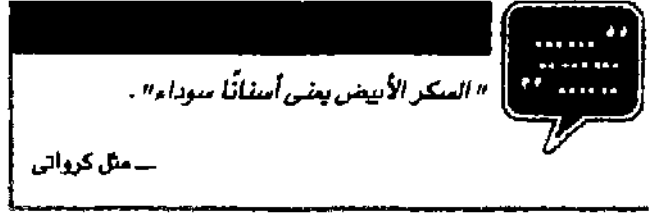
الإجهاد ليس هو الخطر الوحيد الذى يجب أن يقلق منه مدمنو الكحوليات، فهناك خطر آخر يترى بهم؛ وهو فقدان الطبقة الخارجية للأسنان. وغمر الأسنان بالتبيد الحمضى يعمل على تآكل مينا الأسنان مع الوقت.



الأسنان السوداء

إذا رأيت شخصًا ذا أسنان سوداء وملوثة ومفتتة – بعيدًا عن أفلام قراصنة البحر الكاريبي – من قبل فقد يكون ذلك منظرًا مرعبًا ويثير القلق؛ فهذه علامات الضم الميثاني، وهي حالة تم وصفها مؤخرًا.

في غضون عام من تعاطى الشخص لمخدر الميثامفيتامين، فغالبًا ما يترك ذلك على أسنانه أكوامًا من التعفن. إن المشروبات السكرية التي يتناولها

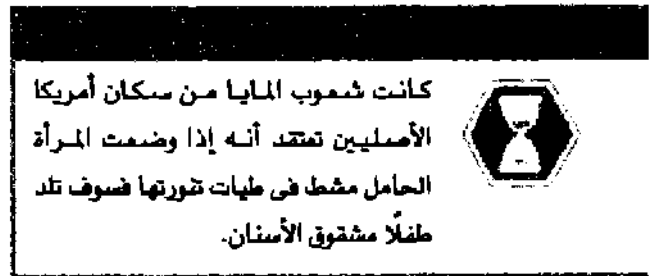


مدمنو هذا المخدر لتقليل جفاف أفواههم الناتج عن المخدر قد تزيد تعفن الأسنان سوءًا. ومن سوء الحظ فإن أكثر المصابين بالفم الميثاني غالبًا ما يفقدون أسنانهم – وبل وحياتهم أحيانًا.

الأسنان المحززة والمثلثة

إذا كان لديك ثلثات ناعمة في أسنانك فقد يكون ذلك دلالة على إفراطك في تناول البرتقال والليمون. إن الأحماض الموجودة في هذه الفواكه والأطعمة الأخرى تدمر مينا الأسنان مسببة تأكلها.

إن الشقوق على شكل "٧" في قاع الأسنان بالقرب من اللثة قد تكون دلالة على التنظيف الجائر للأسنان. وأحيانًا ما يسبب الإفراط في استخدام السواك حدوث هذه الحفر أيضًا، حيث يتم حفر طبقة



المينا الواقية للأسنان. ومع ذلك فالاحتمال الأكبر أن لهذه الشقوق دلالة على صر الأسنان (انظر الأسنان المشرخة فيما يلي).

الأسنان الناعمة

إذا كانت أسنانك – وخصوصاً الخلفى منها – ناعمة كالزجاج، فقد تكون جذابة، ولكن يؤسفنا أن نخبرك بأنها ليست دلالة جيدة، فقد تكون دلالة تحذيرية على فقدان العظام (هشاشة العظام)، وقد تكون أيضاً دلالة على الشره الكلبى، فالقىء المتكرر لأحماض المعدة يعمل على تآكل مينا الأسنان. فى الواقع حوالى ٩٠٪ من المصابين بالشره الكلبى لديهم دلائل تآكل الأسنان.

دلائل القم المتماقة باضطراب الأكل:

- تورم الغدد اللعابية.
- تغير فى لون وشكل وطول الأسنان.
- هشاشة الأسنان.
- أسنان نصف شفافة.
- شفاء حمراء، وجافة، ومشققة.
- نفس كريه.



تشقق الأسنان

إذا كنت من بين ٢٠٪ من الراشدين الذين يصرون على أسنانهم نهاراً، أو من بين ٨٪ ممن يفعلون ذلك أثناء نومهم فقد ترى تشققاً فى أسنانك أو تحس به. إن تشقق الأسنان

«السكين هي أسنان المتقدمين فى السن، والأسنان هي أقدم سكين».

— مثل هتلفدى

والشائع عند من لديهم حشو أسنان فضى، غالباً ما يدل على صرير الأسنان، والذي يصيب الرجال والنساء على حد سواء (انظر الفصل السادس). وصرير الأسنان

«الأشياء المماخنة، والأشياء الحادة، والأشياء الحلوة، والأشياء الباردة تقسد الأسنان وتجعلها كالأطلال».

— «بنيامين فرانكلين»

Poor Richard's Almanac

أكثر تدميراً للأسنان من التسوس، لأن طبقة المينا الواقية للأسنان قد تهلك من الجزوالجرش، وقد تصبح الأسنان حساسة جداً أيضاً، بل إن الأسنان الصناعية نفسها قد تتأثر بجز وجرش الأسنان – سواء فى

حالات النوم أو اليقظة – مما يؤدي في الغالب إلى اضطرابات مفاصل الفك (انظر الفصل السادس).

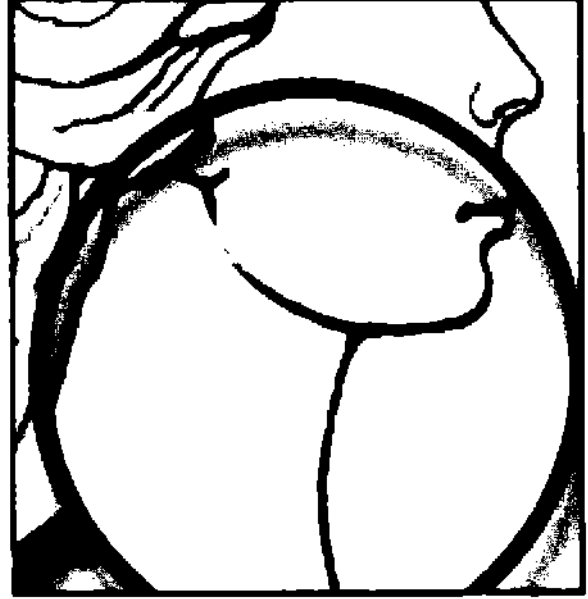
الخاتمة

يستطيع العديد من المتخصصين علاج اضطرابات وأمراض الفم والشفاه، ويعتمد تحديد المتخصص الذي تحتاج إليه على موقع ونوع الدلالة التي تظهر لديك. تذكر: إذا كان لديك نزيف أو ألم، فتلك دلائل مؤكدة على حاجتك للفحص الطبى السريع. وإليك بعض المتخصصين فى العناية الصحية ممن يمكنك الذهاب إليهم فى حالة تعرضك لإصابة فى الشفتين، أو الفم، أو الأسنان:

- **إخصائى الصحة العامة للأسنان:** مهنى صحى دأرس للصحة العامة للأسنان، ومتخصص فى الوقاية من أمراض الأسنان واللثة. وبالإضافة إلى تدريبه على تنظيف الأسنان؛ فإنه مدرب أيضاً على معالجة الحالات غير الطبيعية للأسنان، واللثة، والفم.
- **طبيب الأسنان:** متخصص حاصل على دكتوراه فى جراحة الأسنان، أو دكتوراه فى طب الأسنان (وهاتان الدرجتان العلميتان مساويتان للتدريب). يمكن لطبيب الأسنان معالجة الأمراض المحيطة بالأسنان كجزء من العناية العامة بالأسنان.
- **طبيب الأمراض الجلدية:** طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الجلد والبشرة.
- **إخصائى جذور ولب الأسنان:** طبيب أسنان متخصص فى قنوات وجذور الأسنان، وفى تشخيص وعلاج آلام الفم، أو الوجه، أو كليهما معاً، والإجراءات العيادية الأخرى المرتبطة بلب الأسنان (النسيج الداخلى الرقيق للأسنان).
- **جراح الفم:** طبيب متخصص فى جراحة الفم والفك.
- **طبيب الأنف، والأذن، والحنجرة:** طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض واضطرابات الأنف والأذن والحلق.
- **إخصائى الأمراض المحيطة بالأسنان:** جراح أسنان، أو طبيب أسنان متخصص فى تشخيص، وعلاج، والوقاية من أمراض اللثة.

اكتشاف الحقيقة..

حلقك، وصوتك، ورقبتك،
وفكك

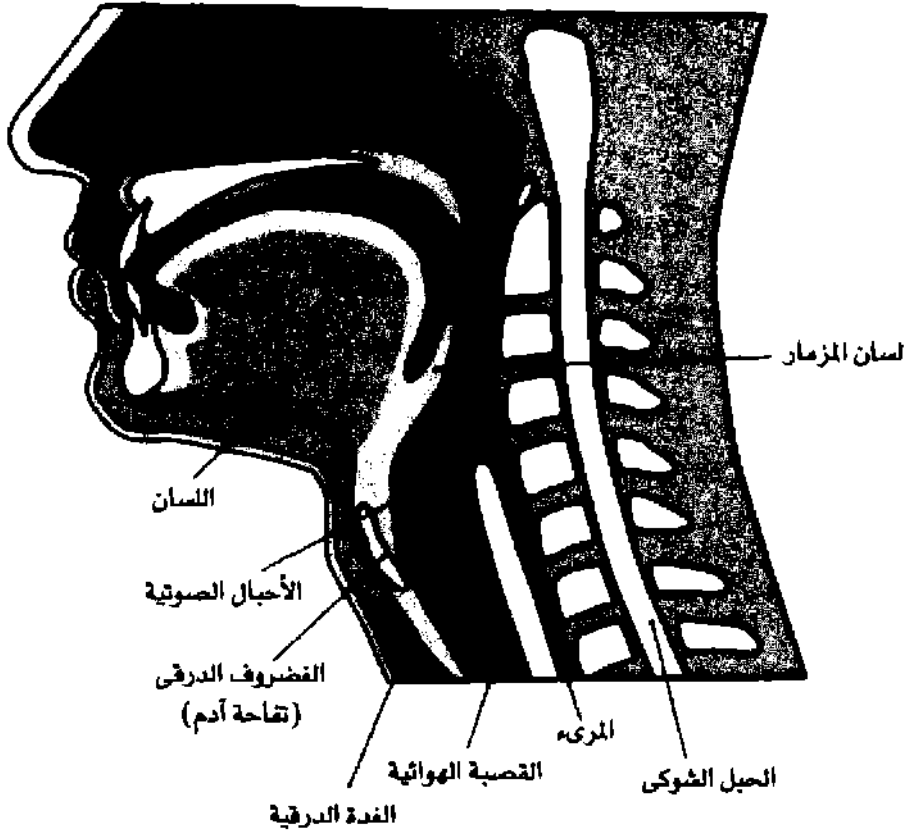


ليس الرأس موطنًا للحواس فقط، لكنه موطن
أيضًا لبعض الأعضاء الأكثر جمالًا وحسًا في
أجسامنا، وعلى الرغم من ذلك، وبإستثناء
الرقاب الطويلة رائعة الجمال لجماليات مثل
الملكة نفرتيتي، و"أودرى هيبيرن" فلا تحظى
الحنجرة، والفك، والرقبة عادة بالكثير من

جربت تنوعات مختلفة في
ممارسة العلاقة الزوجية،
فلم أجد منها ما يناسبني.

— المثلة، تالولا بانكهد.

اعتبارات الجمال، حيث تُصمم الياقات، والأوشحة، والعقود لتغطية وتجميل تلك
الأعضاء الجسمية غير الجذابة أحيانًا. ومع هذا فإن تلك الأعضاء تلعب دورًا مهمًا
في الجسم، فهي ما يعالج ما نتناوله من غذاء الجسم، كما أنها تساعدنا على التحدث
وترديد الأغاني التي نحب سماعها نحن والآخرون، وأخيرًا وليس آخرًا يمكن للحنجرة
والفك والرقبة أن تدلنا على حالتنا الصحية والمرضية.



تشريح الحنجرة والرقبة

الرقبة والحنجرة والفك

أورام في مقدمة الرقبة

إذا كان لديك بروز في الحنجرة، فهذا البروز موجود دائماً.. إنه تفاحة آدم. وتفاحة آدم هي الغضروف الدرقي، وهو أكبر الغضاريف الخمسة التي تشكل الصندوق الصوتي (الحنجرة). والغضروف الدرقي

يختلف عن الغدة الدرقية على الرغم من اقترابهما من بعضهما البعض. وحتى بنات حواء لديهن تفاحة آدم ولكنها عادة ما تكون أصغر

حجماً من مثلتها عند الرجال. وتوجد تفاحة آدم في مقدمة الرقبة وهي شيء عادي تماماً. وليس بحاجة لانتباهك إلا الورم الموجود بأسفل الرقبة أو على جانبيها، حيث إن أي نتوء في الرقبة قد يشير إلى ورم ربما يكون سرطانياً أو لا.

سميت تفاحة آدم بهذا الاسم؛ لأن البعض كانوا يعتقدون أن جزءاً من الفاكهة المحرمة التي أكلها آدم قد علقت بوزره.



ووجود ورم أسفل تفاع أدم قد يكون تضخماً في الدرقية مما يشير إلى مرض بها.

صممت الجمعية الأمريكية لإخصائى الغدد الصماء العياديين برنامج الفحص الدرقي للرقبة لاكتشاف تضخم الغدة الدرقية:



- قف أمام المرآة.
- مد عنقك للخلف.
- اشرب بعض الماء.
- ابحث عن أى تورم في الرقبة (أسفل تفاع أدم، أو أعلى عظام الترقوة).
- إذا لاحظت وجود ورم قلمس الجزء المتورم أو المنتفخ للتأكد.
- إذا تلمسته وشعرت به، فاستشر الطبيب.

والغدة الدرقية هي غدة صغيرة في الرقبة تشبه الفراشة في الشكل وتنتج مادة الدراق (الثايروكسين)، وهو الهرمون الذى يتحكم في عملية الأيض (والغدة الدرقية أكبر غدد الجسم على الرغم من أن طولها لا يتجاوز بوصتين)، وتحتاج أجسامنا إلى اليود لإنتاج ذلك الهرمون الحيوى، وفي الماضى كانت معظم حالات تضخم الغدة الدرقية دلالة على نقص اليود. ومع التوصل لتركيبية الملح المشبع باليود فى عشرينات القرن الماضى، أصبحت إصابة الغدة الدرقية الناتجة عن نقص اليود نادرة جداً فى الولايات المتحدة والعديد من الدول الأخرى.

والآن، أصبح تضخم الغدة الدرقية فى الولايات المتحدة دلالة على مرض الدراق، ومن الغريب أن مرض الغدة الدرقية (الجويتر) قد يشير إلى زيادة إفراز الدراق أو نقص إفرازه (انظر الملحق الأول)، ولأن تضخم الغدة الدرقية يحدث ببطء، وعادة ما لا يصاحبه ألم؛ فكثيراً ما لا يتم ملاحظة هذه الحالة إلا بعد أن تصبح الغدة كبيرة جداً تصل أحياناً إلى صعوبة إحكام قفل ياقة القميص.



الجويتر

وأحياناً ما يدل تضخم الغدة الدرقية على الحمل لدى النساء، فأتساءل الحمل غالباً ما يزيد حجم الغدة الدرقية مما يسبب

تضخمها. وتضخم الغدة الدرقية عند الأم التي تضع أول مولود لها قد يدل على نقص الدراق المناعي، والذي يسمى مرض هاشيموتو، وهو أشهر أنواع نقص الدراق، والنساء – الحوامل وغيرهن – عرضة للإصابة بهذا المرض أكثر من الرجال بثلاث مرات. ويسبب تضخم الغدة الدرقية زيادة الوزن كغيره من أشكال نقص الدراق الأخرى، كما يسبب الحساسية من نزلات البرد، وجفاف البشرة والشعر، والإمساك. ولكنه من السهل علاج نقص الدراق وأحياناً ما تختفى هذه الحالة من تلقاء نفسها وكذلك الأمر بالنسبة لحالة تضخم الدرقية.

وعلى الرغم من ذلك، فكثيراً ما يكون تضخم الغدة الدرقية دلالة على مرض جريفز (انظر الفصل الثاني)، وهو اضطراب في نسبة الدراق في المناعة الذاتية. وعلى الرغم من ذلك، فإن مرض جريفز لا يمثل غالباً حالة خطيرة إذا عولج، وعلى الرغم من ذلك، فإن المصاب بمرض جريفز (أو أي شكل آخر من أشكال زيادة الدراق) قد يصاب بزيادة نسبة هرمونات الدراق، إذا تركت هذه الحالة دون علاج فإنها تتضاعف وتصل إلى أزمة درقية، وهي ما قد يسبب قصور القلب الاحتقاني والموت.

وقد يكون تضخم الغدة الدرقية أيضاً دلالة على دخول الجسم الكثير من الأطعمة المحتوية على مادة مضخمة للغدة الدرقية. إن الإفراط في تناول هذه الأطعمة يؤدي إلى نوع من تضخم الغدة الدرقية – المعروف طبياً باسم تضخم الغدة الدرقية المتباعد – وذلك لإعاقتها لقدرة جسمك على امتصاص اليود. وأشهر الأطعمة التي تؤدي لهذه الحالة حبوب الصويا، ومنتجات الصويا، وخضراوات نباتات العائلة الصليبية كالكرنب، والكرنب المسوق، والبروكلي. والمثير أن تضخم الغدة

يعاني ثلث نساء وأطفال العالم من نقص اليود، وهو أهم سبب للإصابة بتضخم الغدة الدرقية. وقد يؤدي نقص اليود أيضاً إلى الإعاقة الذهنية لدى الأطفال.



في بداية القرن العشرين كانت حالة تضخم الغدة الدرقية شائعة للغاية في قطاع من الولايات المتحدة يطلق عليه "حزام الغدة الدرقية"، وكانت تلك المناطق بعيدة عن البحر وتشمل منطقة الغرب الأوسط، ومنطقة البحيرات العظمى، وإقليم أبالاشيا، والمناطق الجبلية الأخرى. في غياب التربة الغنية باليود، وبدون أملاح البحر والأطعمة البحرية والأعشاب البحرية، لم يكن معظم قاطني هذه المناطق يستطيعون الحصول على ما يكفي من اليود لتنشيط الغدة الدرقية بشكل صحيح.



الدرقية قد يكون دلالة على كثرة استهلاك اليود نفسه، إما من الغذاء أو من المكملات الغذائية.

وأحياناً ما يدل تضخم الغدة الدرقية على سرطان الغدة الدرقية. وفي هذه الحالة غالباً ما يكون تضخم الغدة الدرقية كبيراً وصلباً وقد يسبب الألم وعدم الراحة.

تورم الرقبة بالكامل

إذا ظهر ورم خلف الرقبة، فقد لا يحس المصاب به حتى يخبره أحدهم. وقد يكون الورم الدائري أو البيضوي الموجود خلف الرقبة الذي لا يصحبه ألم دلالة على

الورم الشحمي، وهو ورم دهني لين، ومطاطي، ومتحرك تحت الجلد (انظر الفصل التاسع).

وهذه الأورام غير السرطانية ذات الأنسجة الرخوة أكثر شيوعاً بين الراشدين وتسود بين النساء وذوات الوزن الزائد. ومع ذلك، فتغير حجم

أو شكل هذه الأورام قد يدل على أنها أصبحت سرطانية.

وقد يكون الورم على القفا أيضاً دلالة على وجود كيس دهني، والأكياس الدهنية أيضاً لينة، ومتحركة، وغير مؤلمة (انظر الفصل التاسع)، ولكنها - على عكس

الورم الشحمي - عادة ما يكون بها تجاويف أو بقع سوداء في منتصفها.

وهذه الأكياس الدهنية ليست إلا بصيالات شعر متورمة مليئة بمادة ذات رائحة كريهة، ولزجة الشكل بيضاء تحتوي على بروتين الكيراتين الذي يتسرب منها أحياناً. وتظهر

تتضمن الطريقة التقليدية في علاج تضخم الدرقية لدى سكان صحراء نيراسكا تطويق الرقبة بشيآن؛ لأن الناس في هذه المنطقة اعتقدوا أنه مع انزلاق الشيآن من على الرقبة تنزلق حالة التضخم.



الأكياس الدهنية على الوجه والجذع أحياناً ولكنها حميدة، ويتراوح حجمها بين ربع بوصة وبوصتين. وهذه الأكياس إما أن يزداد حجمها أو تختفي من تلقاء نفسها، وقد تصاب هذه الأكياس بالتهابات، أو يزداد حجمها، أو حدوث الأمرين معاً، وتصبح لينة وملتهبة مما يستدعي تفريفها أو استئصالها.

على الرغم من أن الأكياس الدهنية، والأورام الشحمية، وغيرها من الأورام الجلدية الأخرى حالات حميدة، إلا أنه لا بد من فحص الجسم عند حدوث أى تغير أو نمو فى الجلد لدى طبيب الأمراض الجلدية وذلك للوقاية من السرطان.



وقد يكون الورم المتحرك بطيء النمو الذى لا يصاحبه ألم فى جانب الرقبة أو أسفل الذقن دلالة على ورم الغدد اللعابية المعروف طبياً باسم ورم تحت الفك. وتلك الأورام تسد الغدد اللعابية، وتظهر فى أى مكان تقريباً على الوجه والرقبة والقمم. والشئ الإيجابى فى هذا الأمر أن هذه الأورام – مثلها مثل الورم الشحمى – ليست سرطانية فى العادة، ومع ذلك فإذا كانت هذه الأورام صلبة وصاحبها بعض الدلائل كضعف الأعصاب، والخدر، وبحة الصوت، فقد تكون سرطانية.

إذا أصبح ورم الغدد اللعابية مؤلماً، وسريع النمو، ومتصلاً تحت الجلد، أو إذا كان مصحوباً بخشونة؛ فقد يكون ذلك الورم خبيثاً.



وقد تدل العقدة الليمفاوية المتصلبة غير المؤلمة بجانب الرقبة أو خلف عظام الفك على الإصابة بأورام الغدة الليمفاوية – بما فيها مرض هودكين، وغيره من أورام الغدد الليمفاوية الأخرى. وهذه الأورام أشكال نادرة من حالات سرطان العقدة الليمفاوية. وتمثل أورام الغدد الليمفاوية غير مرض هودكين ٥% من أنواع السرطانات فى الولايات المتحدة، وغالباً ما يصيب الراشدين فى سن الستين. ومرض هودكين مرض أقل انتشاراً ويصيب من تتراوح أعمارهم بين خمسة عشر، وخمسة وثلاثين عاماً. وعلى

تحارب العقدة الليمفاوية (أو الغدد الليمفاوية) الصغيرة والتي تشبه حبه الفاصوليا العدوى حيث تحافظ على صحة الجسم بتقنيته من البكتريا، والفيروسات، والخلايا السرطانية، والمواد السامة الأخرى أو صدها. ويوجد ثلث العقد الليمفاوية والتي يتراوح عددها من ٥٠٠ إلى ٦٠٠ عقدة ليمفاوية فى الجسم على جانبي الرقبة وفى الحنجرة، أما باقى العقد الليمفاوية فيوجد فى المنطقة الأربية، والصدر، والبطن، وتحت الإبطين.

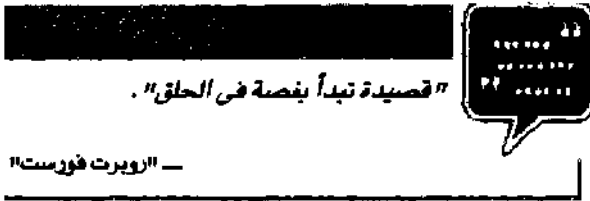


الرغم من خطورة كلتا الحالتين، إلا أنه يمكن علاجهما بنجاح إذا اكتشفتا مبكراً.

ويدل تضخم العقد الليمفاوية في الرقبة أيضاً على سرطان الغدة الدرقية، أو سرطان الحنجرة، أو حتى سرطان القناة الهضمية.

ورم في الحنجرة

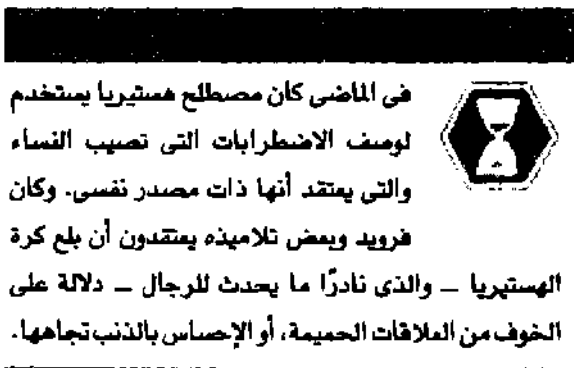
عانى كثير منا من غصة في الحنجرة، كذلك الإحساس الذي ينتابنا أثناء محاولتنا كبت دموعنا. ولكن الإحساس المستمر بهذا الورم المصحوب بصعوبة في البلع قد تكون الحالة الطبية المعروفة الإحساس ببلع كرة. وقد جرت العادة على تسمية هذه الحالة باسم بلع كرة هستيرية نظراً للاعتقاد بأن أساسها مشكلة نفسية أكثر منها بدنية.



وتصيب هذه الحالة النساء - أساساً - ومن هنا أطلق عليها طبيباً اسم هستيريا *hysterica*، وهي كلمة لاتينية بمعنى "ذوات الأرحام".

والحق أن بلع الكرة الهستيرية قد

يكون دلالة على القلق. ومع ذلك فقد تكون أيضاً دلالة على أشهر أنواع الارتجاج، وهو مرض الارتجاج المعوي (انظر الصوت الأجلج الخشن فيما يلي)، وقد تكون أيضاً ناتجة



عن نقص الدراق أو بسبب مشاكل في المريء أو الحنجرة. ونادراً ما يكون ورم الزور دلالة تحذيرية على ورم في المريء أو الحنجرة.

ورم الفك

إذا نظرت في المرأة ذات صباح

وحدقت النظر إلى البثرات الموجودة في وجهك، فقد تعتقد أن هذا ارتداد لحب الشباب الذي يحدث في سن البلوغ، إلا أن ما يشير إليه فعلاً هو ورم الفك أو الإصابة بالفطر الشعاعي - وهي عدوى مزمنة ينتج عنها خراييج. وأحياناً ما يظهر على المصابين بهذه العدوى دلائل أخرى في الرقبة والזור، بما في ذلك بحة الصوت. ولا تقتصر خطورة ورم الفك على تدميره لحياتك الاجتماعية؛ لأنه إذا لم يتم علاجه فإنه يتسرب إلى المخ.

طقطقة الفك

قد تطلق في فمك الحبوب التي تتناولها في وجبة الفطور، أما إذا صدر عن فكك نفس هذا الصوت أثناء تناولك الغذاء أو تآؤيك، فقد تكون هذه من الدلائل الواضحة على حالة تشوه المفصل الفكى (انظر الفصل الخامس). وقد تتضمن الدلائل الأخرى على تشوه المفصل الفكى ألماً أو طنيناً في الأذن، وحساسية الأسنان، بالإضافة إلى إطباق محكم للفك، وألم فيه. وتشير طقطقة الفك أيضاً إلى سوء انطباق أسنان الفك العلوى مع أسنان الفك السفلى. وليس من الغريب أن يصاب فكك بحالة الطقطقة بعد تلقيه لكمة قوية.

الفك المتصلب

إذا وجدت صعوبة في فتح فمك، فقد يعتبر زوجك ذلك موافقة منك على آرائه، إلا أن هذه الحالة قد تكون - في الواقع - ما يُعرف طبيياً باسم تركز الفكين، وهي تتجاوز آثارها حدود الضيق لصعوبة التحدث أو تناول الطعام. وقد يحدث تركز الفكين فجأة وقد يتطور ببطء، وقد يكون دلالة أخرى على تشوه المفصل الفكى (انظر طقطقة الفك سابقة الذكر)، وقد يحمل أيضاً دلالة على مشاكل أكثر خطورة مثل مرض الكزاز، أو الورم، أو بعض اضطرابات المناعة مثل مرض الذئبة (انظر الملحق الأول)، أو التصلب الجلدى (انظر الفصل التاسع). والمصابون بجروح في الوجه أو الفك أو من يخضعون للعلاج الإشعاعى على الرأس والرقبة أحياناً ما يجدون صعوبة في فتح الفم بشكل كامل.

كان أبقراط أول من اكتشف الكزاز - ذلك المرض الخطير الذى يسبب تربية الفكين - في القرن الخامس قبل الميلاد، ولكن سبب هذا المرض وهو - التسمم البكتيرى - لم يُكتشف حتى بداية عام ١٨٨٠. وتكمن البكتريا التي تنتج هذا السم القاتل في التربة، وفي روث الحيوانات، والمسامير القديمة، وغيرها من المواد الصدئة. وقد بدأ التطعيم ضد الكزاز (التيتانوس) أثناء الحرب العالمية الأولى.



إن اجتياز "اختبار الأصابع الثلاثة" دلالة جيدة؛ لأنه يعنى أن الفك بصحة جيدة. ولا اجتياز هذا الاختبار عليك وضع ثلاث أصابع بشكل عمودى بين زوج من أسنانك العلوية والسفلية، وإذا توافقت أسنانك، فقد اجتزت الاختبار.



وإذا شعرت بتصلب في فكك وعدم القدرة على تحريكه من جانب لآخر، فقد يكون ذلك دلالة خطيرة على سرطان الفم (انظر الفصل الخامس). وقد يكون تورم الفك دلالة أخرى على سرطان اللثة أو أجزاء أخرى من الرأس والرقبة. ولكن هذا الورم قد يكون دقيقاً فلا تدركه إلى أن يسبب لك مشكلة في المضغ. وقد يلاحظ مرتدو أطقم الأسنان أن أطقم أسنانهم لم تعد متوافقة كما كانت من قبل.

ظهرت مؤخرًا حالة نادرة ولكنها خطيرة جدًا هي تفتت عظام الفك (أو بمعنى أدق موت عظام الفك)، وقد ارتبطت هذه الحالة ببعض العقاقير المستخدمة في بناء العظام، وخاصة عندما تستخدم هذه العقاقير لعلاج بعض مضاعفات سرطانات مشاكل العظام، وعلى الرغم من استخدام تلك العقاقير لعلاج نقص كتلة العظام ومساميتها (فقدان العظام)، إلا أن تحلل عظام الفك قد يحدث – وإن كان نادرًا – مع استخدام هذه العقاقير.



تراجع الذقن أو بروزه

يمكن تغطية انحسار خط منبت الشعر بالقبعة، ولكن من الصعب إخفاء تراجع الذقن. والمؤسف أن هذه الحالة تتجاوز المسألة الجمالية، فقد تكون دلالة على التشوه المزمن للمفصل الفكي (انظر الفك المتصلب وطققة الفك سابقى الذكر). وقد تضعف عضلات الفك المتورمة والمتهبة مما ينتج عنه تراجع الفك.

إذا رأيت شخصًا ذا ذقن بارز دائمًا ويطرف بعينه باستمرار، فقد يكون ذلك دلالة على متلازمة ميغ،

وهي اضطراب نادر في حركة الأعصاب (انظر الفصل الثاني). ويعانى بعض المصابين بمتلازمة ميغ أيضًا بيحة صوتية بالحنجرة، مما يجعل صوتهم يبدو متوترًا ومخنوقًا أو يبدو كالموجات الصوتية لمحطة إذاعية (انظر الدلائل الصوتية فيما يلي).

اشتهرت أسرة هابسبرج – التي حكمت أوروبا من القرن العاشر وحتى القرن العشرين – ببيروز الشفاء والفكاك؛ لذلك سميت الفكاك البارزة (فكاك هابسبرج). وكانت تلك السمة غير الجذابة في هذه العائلة دلالة على النزواج الداخلي بين أفراد الأسرة المالكة.



التثاؤب المتكرر

إذا جلست مع شخص يتشاءب، فقد تظن أن هذه دلالة على السأم، وقد تكون محقاً في هذا الظن وقد تتأثر بحالته هذه وتلحق به؛ لأنه من المعروف عن التثاؤب أنه حالة معدية.

يتشاءب الناس لعدة أسباب منها التعب، وعلى الرغم من أننا نتشاءب قبل النوم، إلا أن نسبة التثاؤب تزداد عند استيقاظنا من النوم، حتى ولو بعد ليلة نوم هادئة.

والنظريات التي تهتم بالتثاؤب كثيرة، حيث يعتقد بعض العلماء أن التثاؤب يساعدنا على أن نكون أكثر وعياً؛ لأنه يجعلنا نستشيق المزيد من الأكسجين، ويعتقد

البعض الآخر أنه يحدث بسبب بعض

التغيرات في الانفعالات الناتجة عن

كيمائيات العقل، في حين يعتقد

آخرون أنه يساعد في الحفاظ على

درجة حرارة الجسم، ومع ذلك

فالجميع يتفقون على أن التثاؤب

يزيد ضغط الدم ومعدل نبضات القلب. ووفقاً لبعض النوادر، فإن بعض الرياضيين

يتشاءبون قبل دخولهم المباراة أو المنافسة، كما يتشاءب جنود المظلات قبل القفز.

والتثاؤب في الغالب نشاط حميد، وإن كان مملاً، ومع ذلك فأحياناً ما يكون

التثاؤب دلالة على نوع من حالات الإغماء يعرف طبياً باسم إغماء العصب الحائر، وهو

يرتبط غالباً بنوع من الإغماء الناتج الخوف.

وأحياناً ما يكون التثاؤب ناقوس إنذار لإصابتنا بحالة مرضية خطيرة. والمصابون

ببعض الحالات العصبية – كتصلب الأنسجة المتعدد، وتصلب الأنسجة الجانبي

الذي يعرف عموماً باسم مرض هوجريج غالباً ما يتشاءبون كثيراً. وأحياناً ما

يحدث التثاؤب المتكرر نتيجة العلاج الإشعاعي للسرطان، أو نتيجة لبعض العقاقير

المستخدمة لعلاج مرض باركنسون. وقد تسبب بعض مضادات الاكتئاب مثل الباروكسيتين

(والمعروف تجارياً باسم باكسيل)،

والسيترالين (والمعروف تجارياً

باسم زولوفت) التثاؤب الشديد

أيضاً. والمثير أن مرضى الفصام

يتشاءبون بدرجة أقل من غيرهم.

كل الفقرات تقريباً تتأب، بل الواقع أن
الأجنة البشرية تبدأ في التثاؤب في عمر
أحد عشر أسبوعاً، وتستغرق مدة التثاؤب
حوالي ست ثوان.



٦٩٤٩

«الحياة قصيرة جداً، والوقت الذي نضيئه في
التثاؤب لن يعود أبداً».

— «ستدال»: كاتب فرنسي من القرن التاسع عشر

الفواق الشديد

إذا جلست مع شخص فوجدته لا يستطيع السيطرة على الفواق لديه، فربما وجدت ذلك مسلياً في بادئ الأمر، إلا أنك ستتضايق بعد ذلك – وخاصة إذا ارتبط ذلك بتعاطيه الكحوليات؛ لأن الفواق يعتبر دلالة على تناول الكحوليات.

يطلق على الفواق طبيًا اسم *singultus*، وهي كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية *singult* بمعنى كتم المرء لنفسه أثناء البكاء. والفواق عبارة عن تقلصات لا إرادية للحجاب الحاجز، وتحدث نتيجة انخفاض مستوى ثاني أكسيد الكربون في الدم. وقد يحدث الفواق أيضًا بسبب الأدخنة الضارة، والتدخين،

في عام ١٩٨٨ اكتشف دكتور "فرانسيس فيسماير" علاجًا غير عادي للفواق مستعصي الشفاء بعد أن أصيب أحد مرضاه بفواق لثلاثين مرة في الدقيقة على مدار التين وسبعين ساعة، واستخدم دكتور "فيسماير" كل علاج معروف دون جدوى، فقرر الطبيب المهلك استئارة العصب الحائر بإدخال إصبعه في شرج المريض. ونجحت هذه الطريقة المعروفة طبيًا باسم التدليك الإصبعي المستعصي في إيقاف الفواق. ويحاول دكتور "فيسماير" الآن الترويج لعدة أساليب علاجية أكثر جاذبية، إذ توجد عدة طرق لاستئارة العصب الحائر – كما يقول.



والأطعمة أو المشروبات المتبلة، وكذلك يحدث نتيجة تناول مشروبات باردة مع الوجبات الساخنة. وقد يكون دلالة على تناول الطعام أو الشراب بكثرة أو بسرعة. تقول إحدى النظريات إن الفواق انعكاسات تقي المرء من الاختناق بسبب الطعام أو الشراب.

تنتهي الكثير من نوبات الفواق خلال دقائق قليلة ولكنها تستمر أحيانًا لفترات طويلة. والفواق الذي يستمر لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات يسمى الفواق المستديم، أما الفواق مستعصي الشفاء، فهو ذلك الذي يستمر لأكثر من شهر.

الرقم القياسي لأطول مدة فواق كان لـ "تشارلز أوزبورن" من ولاية أيوا، الذي توفي عام ١٩٩٠ عن عمر يناهز ٩٦ عامًا، حيث أصيب بالفواق عقب قتله أحد الحيوانات البرية. وقد استمرت هذه الحالة معه لمدة ٦٩ عامًا – وفقًا لما جاء في موسوعة جينيس العالمية للأرقام القياسية.



وكلا النوعين من الفواق أكثر شيوعًا في الرجال عن النساء. ويعتقد البعض أن سبب الفواق المستديم، ومستعصي الشفاء هو هروب النبضات الكهربائية في العصب الحائر الذي يمتد من جذع المخ وصولاً إلى البطن، وسيطر على معدلات نبض القلب،

وإفراز الأحماض في المعدة، وعلى الأمعاء، وعضلات الزور، وغير ذلك من الوظائف الأساسية الأخرى. ويعتقدون أيضاً أن كلا النوعين من الفواق يسببان تهيج عصب الحجاب الحاجز الذي يساعدنا على التحكم في التنفس؛ لأن عصب الحجاب الحاجز ينبغي قطعه لإيقاف الفواق الذي لا يمكن التحكم فيه.

وعموماً، فإذا أصيب زوجك بفواق شديد لا يتوقف إلا أثناء النوم، فقد يكون ذلك دلالة على التوتر أو أي انفعال حاد آخر. ولكن إذا أصيب بفواق أثناء النوم، فقد يكون ذلك دلالة على مشكلة عضوية.

وقد يكون الفواق دلالة على وجود شيء غريب أو نمو جسم غريب في أذنك، أو معاناة المصاب من الارتجاع المعوي (انظر ورم الزور سابق الذكر). ومن المعروف أن نوبات الفواق طويلة الأمد تسبق وتلي نوبات الإغماء الناتجة عن اضطرابات ضربات القلب. وإضافة لذلك، فإن أكثر من ثلث المرضى الذين يعالجون كيمياوياً مصابون بفواق مستديم.

«أحبس أنفاسك، وإن لم يتحسن الفواق لديك بعد قليل، فتفرغ بقليل من الماء. وإن استمر الفواق، فداعب أنفك بشيء يجعلك تعطس، وإذا عطست مرة أو مرتين، فسينتهي الفواق حتى لو كان غنيماً».

— «إريخيماكوس»: الطبيب المعالج لأريستوفانيس



هناك العديد من طرق العلاج المنزلي للفواق، وأكثر هذه الطرق شيوعاً تزيد من نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم، أو من خلال استثارة العصب الحائر للعودة إلى الحالة الطبيعية، وتتضمن تلك العلاجات:




- حبس النفس.
- التنفس من حقيبة ورقية.
- سحب اللسان.
- دحك مقلتي العين.
- بلع خبز جاف.
- بلع ملح مجروش.
- تناول ملعقة صغيرة من السكر.
- استنشاق أملاح الشم.
- شرب كوب من الماء بسرعة ودون تنفس.

يعتبر الفواق طويل الأمد أيضاً دلالة على الالتهاب الرئوى، أو التهاب الغشاء البلورى (وهو التهاب فى الرئتين)، أو التهاب الغشاء البريتونى (عدوى تصيب التجويف البطنى للقلب)، أو التهاب غشاء التامور المحيط بالقلب، أو التهاب البنكرياس، وقد يكون أيضاً دلالة على أمراض الكلى، أو الفشل الكلوى المزمن، وقد يدل أيضاً على عدوى أو ورم فى الحجاب الحاجز، أو المرىء، أو الرئة. ونادراً ما يعتبر الفواق المستديم أو مستعصى الشفاء دلالة خطر على السكتة الدماغية أو ورم المخ، فكلاهما قد يعيق مركز التنفس بالمخ.

السعال المزمن

إذا كنت تعاني دائماً من سعال دون مرض أو تدخين للسجائر، فلا تعتبرها مجرد عادة مزعجة، حيث إن السعال المزمن رد فعل شائع لموانع تحويل الإنزيمات موترة

سرطان الرئة هو المسبب الأول للوفيات
بانسرطان فى الولايات المتحدة سواء
للرجال أو النساء حتى إن عدد النساء
اللاتى يتوفين سنوياً بسرطان الرئة أكثر
من عدد من يتوفين بسبب سرطان الثدي، المبيض والرحم
مجتمعين.



الأوعية، وهى أدوية ضغط الدم. وقد يكون السعال أيضاً نتيجة لوضع قطرات الأنف، أو الحساسية، أو الربو، أو الارتجاع المعوى (انظر الصوت الأجهش الخشن فيما يلى). والأهم من ذلك أنه قد يدل على انسداد رئوى مزمن، وهو خلل موهن

ومهلك يتعطل فيه تدفق الهواء من الرئتين واليهما. وهناك نوعان أساسيان من الانسداد الرئوى المزمن هما: التهاب شعبى مزمن، وامفزيما (ورم هوائى يحدث فى الحويصلات الهوائية). وبلغ عدد المصابين بالانسداد الرئوى المزمن فى الولايات المتحدة وحدها حوالى ثمانية وعشرين مليون شخص - نصفهم لم يتم تشخيصه. وعلى الرغم من أن الانسداد الرئوى المزمن مرض عضال، إلا أن بعض الأدوية تخفف بعض أعراضه، وتمنع مضاعفاته، وتحافظ على حياة المريض.

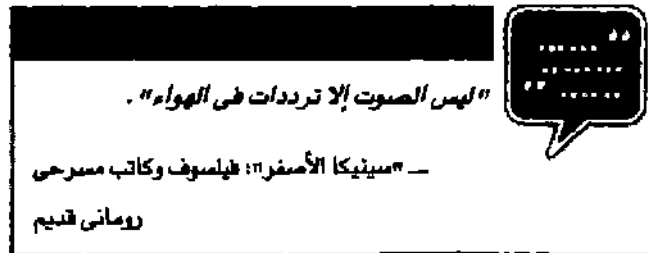
ومن المؤكد أن السعال لدى المدخنين الحاليين، أو من سبق لهم التدخين، أو لدى من يعيشون معه دلالة تحذيرية ليس على الانسداد الرئوى المزمن فحسب، بل وعلى سرطان الرئة أو الحنجرة أيضاً، فالتدخين هو السبب الأساسى لكل هذه الحالات. والمؤسف أن السعال الشديد دلالة على كل من الانسداد الرئوى المزمن والسرطان حتى وإن لم يدخلن المصاب به أبداً.

البلغم الملون

إن السعال الذي يحتوي على كرات كبيرة من المخاط – أو البلغم كما يُعرف طبياً – قد يكون خطيراً جداً وكاشفاً أيضاً (وأحياناً ما يُشار إلى البلغم بالنخامة، وهي مزيج من البلغم واللعاب). ويفض النظر عن اسمه، فإن لون البلغم يميل عادةً للون الفاتح أو الأبيض لدى الشخص سليم الصحة. ومع ذلك إذا كنت تفرز بلغمًا مخاطياً فاتح اللون لكنه لزج جداً، فقد يكون ذلك دلالة على الإصابة بالربو. وإذا كنت تبصق الكثير من البلغم الصافى، فقد يكون ذلك دلالة على العدوى الفيروسية، لكن البلغم الأصفر، أو الأخضر، أو البنى قد يشير إلى عدوى بكتيرية. البلغم بنى اللون – مثلاً – قد يدل على الإفراط في التدخين أو تلف في الرئة، أما إذا كنت مدخنًا وتبصق في الصباح بلغمًا صافياً فأنت في مأزق؛ لأن ذلك قد يدل على الانسداد الرئوى المزمن (انظر السعال المزمن سابق الذكر). وإذا كنت تبصق نخامة صفراء أو خضراء أثناء السعال صباحاً مع ضحالة في التنفس، فقد تكون في مرحلة متقدمة من الانسداد الرئوى المزمن. وإذا كان المخاط يشبه لون الصداً أو مختلطاً بالدم، فقد يكون ذلك دلالة على نكث الدم – وهو نزيف ناتج عن عدوى أو ورم في الجهاز التنفسي بما فيه الأنف، والفم، والحنجرة، والمرىء والرئتين. ونزيف الرئتين دلالة على الالتهاب الرئوى، أو على خلل رئوى أكثر خطورة بما في ذلك السرطان. والنخام المدمم قد يدل أيضاً على النزيف المعوى المعروف طبياً باسم النزيف الكاذب.

الدلائل الصوتية

تعتمد أصواتنا – حتى تصدر صوتاً بسيطاً – على عدد كبير من أعضاء الجسم منها: الأحبال الصوتية، والشفيتين، واللسان، والأسنان، وسقف الحنك، والزور، والحنجرة، والقصبية الهوائية، والرئتين، والحجاب الحاجز، والأنف، وعندما يمرض أحد هذه الأعضاء، فإن أصواتنا تتأثر، وعادة ما نستطيع تحديد المشكلة من خلال درجة وضوح الصوت، ونوعيته، وحجمه.



يعانى حوالى ٧,٥ مليون شخص فى الولايات المتحدة من مشاكل صوتية تُعرف طبيًا باسم البحة. ومثل العديد من الدلائل الجسمية، تعتبر التغيرات الصوتية دلالة حميدة على التقدم فى العمر، فمع تقدم السن تفقد أنسجة الرئة مرونتها، ويصبح الجهاز التنفسى والعضلات الأخرى ضعيفة أو متصلبة، وهو ما ينتج - جزئيًا - عن التغيرات الهرمونية. وغالبًا ما ترتفع حدة أصوات الرجال مع تقدمهم فى العمر، وقد يرجع ذلك لارتفاع نسبة الهرمون الأنثوى (الإستروجين) لديهم، وقد يلحظ بعض

النساء غلظة أصواتهن مع تقدمهن فى السن؛ وذلك بسبب انخفاض نسبة الإستروجين لديهن. ولكن هذه التغيرات وغيرها من التغيرات الصوتية الأخرى قد تدلنا أن شيئًا آخر يحدث داخل أجسامنا.

"صوت الإنسان هوروحه".

— هنرى وادزورث لونجفيلو

الصوت المبحوح الخشن

هل يبدو صوتك خشنًا أثناء حديثك؟ الصوت المبحوح عند الرجل - أو حتى المرأة - يبدو

جذابًا (تذكر "مارلين ديتريتش")، إلا أن الكثيرين منا يستاءون من خشونة أصواتهم أو بحتها، أو سماع أصوات خشنة مبحوحة من الآخرين. والنوبة العرضية لخشونة الصوت - والمعروفة طبيًا اسم التهاب الحنجرة - دلالة تقليدية على البرد،

مفد فترة رئاسته وحتى يومنا هذا، لا يزال الرئيس الأمريكى الأسبق بيل كلينتون مصابًا بيبحة الصوت. وهذه الحالة نتجت عن كل شيء، بداية من الحساسية والربو إلى المبالغة فى استخدام الصوت.



أو الحساسية، أو وضع النقط فى الأنف، ولكنها قد تدل أيضًا على عدوى بالجهاز التنفسى. وقد تكون خشونة الصوت دلالة تنبيه على إجهادك لصوتك، أو تحديدًا إجهادك للأحبال الصوتية. وعلى الرغم من اعتبار الصراخ والصياح من الأسباب الأساسية لالتهاب الحنجرة إلا أنها ليست أسبابًا ضرورية لخشونة الصوت، وكل من همس المتكرر والتنظيف المتكرر للحنجرة أسباب لخشونة الصوت أيضًا، وإذا كنت تعيش مع شخص ضعيف السمع فستصاب بخشونة الصوت بسبب التحدث معه بنغمة صوت أعلى من المعدل الطبيعى، وقد تدل خشونة الصوت على تقدمك فى العمر.

وإذا استمرت خشونة الصوت لأكثر من أسبوعين، فينبغى أن تقلق، فقد يكون ذلك دلالة على أحد نوعين من الارتجاجات؛ فإما مرض الارتجاج المعوى، أو التهاب الحنجرة الارتجاجى (وهو ما يعرف بالارتجاج الحنجري البلعومى). فى حالة الارتجاج المعوى يحدث ارتجاج لأحماض المعدة إلى المريء، وفى حالة الارتجاج الحنجري البلعومى يحدث ارتجاج لهذه الأحماض إلى الحنجرة. وتعتبر خشونة الصوت الصباحية - خاصة عندما تكون مصحوبة بحرقان فى المعدة وغثيان - دلالة على كلا النوعين

من الارتجاج، وقد تتضمن الدلائل الأخرى على تلك الارتجاجات مرارة المذاق، أو الإحساس بالحرقان أو بشيء عالق فى البلعوم (انظر ورم البلعوم سابق الذكر). وإن لم يتم علاج هذه الحالة فقد يؤدى الارتجاج

إلى إصابات فى الجيوب الأنفية والأذنين، وجروح فى البلعوم، وانسداد فى المريء، وقرحة معوية فى المريء السفلى والذى قد يؤدى إلى سرطان المريء.

وغالباً ما تكون الخشونة الزائدة للصوت - خاصة لدى النساء - دلالة أكيدة على التدخين حالياً أو سابقاً، بل إن من يتحدث إلى سيدة مدخنة عبر الهاتف يظنها رجلاً. وسواء بالنسبة للرجل أو المرأة، فالتدخين يسبب غلظة الأحبال الصوتية مما يعطى صاحبه صفة "صوت المدخن".

وغالباً ما يعتبر صوت المدخن دلالة على *أوديما رينك*، وهو انتفاخ

فى الأحبال الصوتية نادراً ما يصيب غير المدخنين. وتظهر هذه العلامة لدى الرجال غالباً حيث إنه من الطبيعى أن يكون صوتهم خشناً. وهذا دليل واضح على أن التدخين يسبب أضراراً بالغة.

"الصراخ مضر للحنجرة لكنه مفيد للقلب".

— "كونر أويرست": مطرب الروك (العيون البراقة)

والمؤلف الموسيقى الأمريكى

أكثر من ستين مليون أمريكى مصابون بالارتجاج المعوى، وتبلغ إصابات الرجال بالمرض ضعف إصابة النساء، ومتوسط سن الإصابة به ستون عاماً.

بعة الصوت دلالة أساسية على سرطان الأحبال الصوتية، والتدخين سببها الأساسى. وإذا لم يتم علاجها فسينقل السرطان للحنجرة ويدمرها مما يسبب صعوبات فى التحدث والتنفس، وقد يؤدى فى النهاية إلى الموت. ولذلك، يجب على مبحوحى الصوت الإقلاع عن التدخين فحسب، بل وعليهم أيضاً فحص أنفسهم بشكل دورى وعلاج الإصابات السرطانية وغير السرطانية.

وقد تدل خشونة الصوت المزمنة أيضاً على تعاطى الكحوليات، فالكحوليات – مثلها مثل التدخين – تهيج الأحبال الصوتية، والأغشية المخاطية فى الفم والبلعوم. وخشونة الصوت البالغة دليل على خلل هرمونى لدى كلا الجنسين، فهو – فى النساء – دلالة على خلل هرمونى يسمى *التذكير*، وفيه ترتفع نسبة هرمون الذكورة (انظر الفصل الأول).

لتجنب خشونة الصوت ووقاية أحبالك الصوتية، اتبع ما يلى:

- لا تتعنج بصفة متكررة.
- لا تصرخ أو لهمس دون داع.
- تجنب المشروبات المنبهة والكحوليات ومنتجات الألبان.
- تناول الكثير من الماء.



إذا كنت تقطن فى مدينة صناعية، فقد تكون خشونة صوتك نتيجة للمثيرات البيئية والملوثات التى تترىص بك من كل جانب، وقد تكون الخشونة الصوتية أيضاً نتيجة العلاج الإشعاعى وبعض الأدوية الأخرى، والأسباب الأكثر شيوعاً لخشونة الصوت هى أدوية منع تجلط الدم، ومضادات ارتفاع ضغط الدم، ومضادات الهيستامين، والستيرويدات، وأدوية الربو، ومضادات الاكتئاب، ومدرات البول والجرعات الزائدة من فيتامين ج.

وتعتبر خشونة الصوت أيضاً دلالة على *أنيميا نقص الحديد* بالإضافة إلى عدد من الأمراض المناعية الخطيرة كالتهاب المفاصل الروماتيزمى، ومتلازمة سجوجرين، واللحمانية (انظر الملحق الأول). وتعتبر خشونة الصوت فى الصباح دلالة على نقص

نسبة هرمون الدراق (انظر الملحق الأول)، وتعتبر خشونة الصوت أيضاً دلالة تحذيرية على الأورام – حميدة أو خبيثة – التى تنمو على الأحبال الصوتية، أو البلعوم، أو الفم، أو الرقبة. وعلى الرغم من انتشار هذه

الأورام عند المدخنين بشكل كبير جداً إلا أنها تصيب غير المدخنين أيضاً.

تقول الأسطورة الشعبية الصينية إنه إذا سمعت المرأة الحامل صوت دجاج أو أرانب، فسوف يكون صوت ولدها خشناً.



الصوت المبحوح المتقطع

إذا كانت لديك أحياناً خشونة في الصوت مصحوبة بمشاكل في التنفس – لدرجة أنك لا تستطيع التقاط أنفاسك – وسعال، وأزيز في التنفس؛ فقد تكون مصاباً بالربو، ولكن هذه الدلائل قد تشير إلى حالة طبية غير معروفة جيداً تسمى **الخلل الوظيفي للأحبال الصوتية**. والحق أن هذه الحالة

غالباً ما يسيء الأطباء تشخيصها فيظنونها ربواً، خاصة عندما يظهر على المرضى بعض الدلائل الأخرى على الربو كالإحساس بضيق الصدر،

وتحول بشرتهم للون الأزرق. وكما يشير الاسم فإن الخلل الوظيفي للأحبال الصوتية يحدث عندما لا تنقبض ولا تتبسط الأحبال الصوتية لتسمح للهواء بالدخول والخروج عبرها أثناء الحديث.

ويُستثار الخلل الوظيفي للأحبال الصوتية نتيجة المشاكل الأنفية، أو الارتجاع المعوي أو التهاب الحنجرة الارتجاعي (انظر الصوت المبحوح الخشن سابق الذكر). وقد يكون الخلل الوظيفي للأحبال الصوتية دلالة أيضاً على التعرض للملوثات البيئية – أو المهنية.

التنحنج المتكرر

هل تتنحنج باستمرار؟ قد تكون هذه عادة سيئة اكتسبتها بعد المعاناة من السعال المستديم، أو نوبات التهاب الحنجرة طويلة الأمد. وقد يدل التنحنج أيضاً على القلق والعصبية، أو التشنج اللاإرادي، أو غيره من اضطرابات الحركة، وكما هو الحال مع خشونة الصوت، فقد يكون التنحنج دلالة مهمة على إصابتك بالرشح المزمن أو الارتجاع المعوي (انظر الصوت المبحوح الخشن سابق الذكر).

إذا شعرت برغبة ملحة في التنحنج، فاشرب بعض الماء، أو دندن بدلاً من ذلك.



وأحياناً ما يعتبر التنجح المستمر دلالة على جفاف الحنجرة (كنتيجة لنفس العقاقير التي تسبب خشونة الصوت). وقد يكون ذلك أيضاً بسبب العلاج الإشعاعي، والأخطر من ذلك أنه قد يعتبر دلالة تحذيرية على سرطان الحنجرة.

الصوت المرتجف

إذا كان صوتك مرتجفاً لكك تشعر بالهدوء والاستقرار، فقد يكون ذلك دلالة على تقدم العمر، أو على الخلل الحركى العصبى الذى يسمى الرجة الأساسية للرأس والرقبة، والتي لا تمثل خطورة كبيرة. وأشهر دلالة على الرجة الأساسية – والمعروفة أيضاً باسم الرجة العائلية لأنها حالة وراثية – هي ارتجاف اليدين أثناء استخدامهما. ولكن الصوت المرتجف يدل على اضطرابات عصبية أكثر خطورة كالتصلب المتعدد للأنسجة، ومرض باركنسون.

الحديث المتلعثم

يعتبر الحديث المتلعثم فى الحفلات الصاخبة دلالة تحذيرية على الشراب. ومن الناحية الأخرى، فإن الحديث المتلعثم – والمعروف طبيياً باسم *عسر التلفظ* – دلالة على العديد من الحالات الطبية، كانهضاس نسبة السكر فى الدم (نقص الجلوكوز بالدم)، وهو من مضاعفات مرض السكر، كما يعتبر دلالة على بعض الاضطرابات العصبية كالتصلب المتعدد للأنسجة، ومرض باركنسون. للأسف. من يتلعثم فى الحديث يظن البعض خطأً، أنه مخمور. والمؤسف أن الناس يعتبرون الحديث المتلعثم دلالة على الشراب، فى حين أنه غالباً ما يدل على إحدى هذه الحالات الخطيرة.

فى لقاء صحفى معه فى ديسمبر ٢٠٠٦ بحث السيناتور "ايم جونسون" عضو الكونجرس عن ولاية ساوذاكوتا عن كلمات لحديثه فلم يجد حتى تلعثم، ولقد ظهر على "جونسون" نوعان من الدلائل التقليدية للسكتة الدماغية هما: الارتباك، وصعوبة التواصل. وبعد خضوعه للجراحة وجد أن لديه عيباً خلقياً قديماً وهو تشوه فى الشريان الوريدى، وهذا المرض هو ارتباط من نوع غريب بين الشريان والوريد الذى تضخم وانفجر فى حالة "جونسون".



وإضافة إلى أن الحديث المتلعثم قد يكون دلالة أكيدة على سكتة دماغية محدودة والتي تعرف طبيياً باسم نوبة الاحتباس الدموي العابرة، وقد تحذر أيضاً من سكتة دماغية كاملة (انظر الملحق الأول).

إليك ثلاث خطوات بسيطة للتعرف على إصابة محدثك بالسكتة الدماغية:



١. اجعله يبتسم.

٢. اجعله يرفع ذراعيه.

٣. اجعله يردد عبارات بسيطة مثل (السماء زرقاء) بصوت مرتفع.

فإذا وجدته يمانى من صعوبة في فعل إحدى هذه الخطوات، فاستدع الإسعاف فوراً.

التحدث فجأة بلغة غريبة

إذا استيقظت من نومك وسمعت زوجك يتحدث بلغة غريبة، فقد تعتقد أنك مازلت تحلم، أو يربحك أن تظن أن من بجوارك شخص غير زوجك. وقد يخفف رعبك – في البداية على الأقل – معرفة أن زوجك مصاب بحالة نادرة تسمى متلازمة اللهجة (أو اللغة) الغريبة. وعلى الرغم من أنها أحياناً تعكس خللاً نفسياً عند الفرد، فإن متلازمة اللهجة الغريبة تعتبر دلالة على تلف المخ، وقد يكون ذلك بسبب جروح في الرأس أو سكتة دماغية.

أول مرة يتم فيها وصف متلازمة اللغة الغريبة كان في تشيكوسلوفاكيا عام ١٩١٩. وتتضمن الحالات الحديثة سيدة أمريكية أصيبت بسكتة دماغية فتحدثت الإنجليزية بلهجة بريطانية، ورجلاً بريطانياً تحدث بالإيطالية عقب إصابته بسكتة دماغية. وقد فافت هاتين الحاليتين سيدة بريطانية تحدثت اللغات السلافية، واللهجة الفرنسية الكندية، والجاميكية عقب إصابتها بالسكتة الدماغية.

التحدث بصوت مرتفع جداً أو منخفض جداً

هل جلست من قبل في مطعم وبرز فيه صوت فرد عن أصوات الآخرين؟ عندما يتحدث الفرد بصوت عالٍ وسط العامة أو في الهاتف، فقد يكون هذا الأمر مزعجاً جداً، وقد يدل هذا على أن ذلك الشخص مزعج بالفعل أو يسعى لجذب انتباه الآخرين، ولكن التحدث المستمر بصوت مرتفع غالباً ما يعتبر دلالة على فقدان السمع. وبالمقابل فإن من يتحدث بصوت منخفض جداً – ولا يقل إزعاجاً عما يتحدث بصوت مرتفع، بل

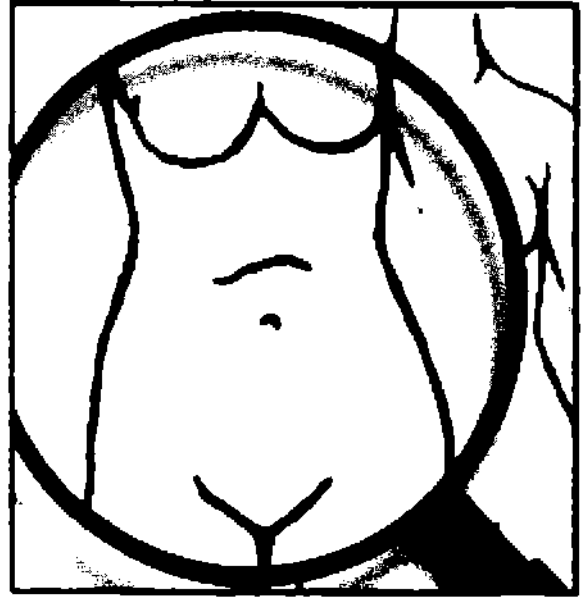
إن التليفزيون قد تناول هذا الموضوع بالحديث – قد يكون لديه هو أيضاً مشاكل في السمع. ومنخفضو الصوت ربما يكونون مصابين بما يعرف بفقدان السمع الناقل، وهي حالة يسمع فيها الشخص صوته (وليس أصوات الآخرين) مكبراً. وقد تحدث هذه الحالة بسبب نفس العوامل التي تسبب باقى صور فقدان السمع بما فيها أمراض الأذن، والأورام، وشمع الأذن، وانسداد قناة إستاكيوس (انظر الفصل الثالث).

الخاتمة

إن العديد من دلائل الحنجرة، والفك، والرقبة – كما رأينا – لا تكاد تُلاحظ، ولكن هناك دلائل أخرى واضحة. لا تتردد – فى كل الحالات – فى الاهتمام بالمشكلة التى تجابهك، وإذا ظهر عليك أى من هذه الدلائل فجأة – وخاصة إذا كانت مصحوبة بنزيف أو ألم أو حمى – فلا بد أن تخضع للفحص فوراً. ولتحديد مدى حمد أو خيب الدلائل التى تظهر عليك لا بد أن تستشير طبيباً فى أحد التخصصات الآتية:

- **طبيب الغدد الصماء:** طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج الأمراض والاضطرابات المتعلقة بالخلل الهرمونى.
- **إخصائى طب الجهاز الهضمى:** طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الجهاز الهضمى.
- **إخصائى أنف وأذن وحنجرة:** طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الأنف، والأذن، والحنجرة.
- **إخصائى الجهاز التنفسى والرئة:** طبيب متخصص فى أمراض واضطرابات الرئة والجهاز التنفسى.
- **إخصائى التخاطب:** مهنى محترف فى الرعاية الصحية، وحاصل على درجات جامعية متقدمة فى علوم التواصل يعالج المرضى الذين يعانون من اضطرابات فى الحديث ممن أصيبوا بسكتة دماغية أو جروح فى المخ.

مجموعة الدلائل الأساسية: الجذع والأطراف



عندما نسمع كلمة جسم، فغالباً ما يكون أول ما يطرأ على أذهاننا هو الجذع وليس الرأس؛ والحق أن العقل لا فائدة له بدون الجذع الذي ينفذ له رغباته وأهواءه. وترى فلسفة اليوجا أن الجسم هو هيكل الروح، كما أن كلاً من الفيلسوف الفرنسي ديكارت الذى عاش فى

يعبر الجسم عما لا تستطيع
الكلمات أن تعبر عنه.

— مارشا جراهام، راقصة، ومصممة
رقصات

القرن السابع عشر، والكاتب الروسى تولستوى الذى عاش فى القرن التاسع عشر قد نظرا للجسم على أنه آلة حية.

وقد احتفت الفنون والآداب على مر العصور بالجسم — فى صورة الجذع — حيث قضى مايكل أنجلو وقتاً طويلاً فى دراسة تمثال "جذع هرقل" لأبوليونوس ومحاكاته، حتى إنه أشار إلى نفسه على أنه "تلميذ الجذع". وقد خصصت جماعة شعراء فرنسيين فى عصر النهضة إبان القرن السادس عشر الكثير من أشعارها لجسم الإنسان، فمجد

جماعة منهم الجسم من الحاجبين إلى الأعضاء ذات الخصوصية مما أدى لسخرية غيرهم من الشعراء منهم.

وكان عصر النهضة هو العصر الذي اهتم فيه العلماء أيضاً كل الاهتمام بالجسم، حيث بدءوا تشريح الجسم على الرغم من معارضة رجال الدين لهم ليتوصلوا لفهم أفضل لأعمال الجسم ووظائفه. ورغم إدراكهم أن الرأس مأوى العقل، وأنه مسكن أربع حواس من أصل خمس، إلا أنهم كانوا أكثر إعجاباً بالجذع – مأوى الكثير من أعضاء الجسم الأكثر حيوية كالقلب والرئتين، والأمعاء، والكليتين، الكبد.

ومن حسن الحظ أننا اليوم لسنا مضطرين لتشريح الجسم وانتزاع أعضائه لنعلم ما يجرى فيه، فلو أننا توقفنا، ونظرنا، واستمعنا، ولسنا، وشمنا لتمكنا من التوصل لكافة أنواع الدلائل الصادرة عن الأعضاء الحيوية، والتي تكشف الاختلالات الداخلية. إن شكل أجسامنا، وحجمها، وأحاسيسها، ونبضات قلوبنا، وطريقة وقوفنا ومشيتنا، ومظهر صدورنا – كل هذا يكشف لنا عن دلائل لا حصر لها عن حالتنا الصحية.

الثديان والحلمتان

الثديان غير المتماثلين

إذا كنت قد نظرت من قبل عن كذب لثديك في المرأة، فربما لاحظت أنهما لا يعكسان نفس الشكل، فغالباً ما يكون أحدهما أكبر، أو أكثر انخفاضاً، أو أكثر بعداً عن المركز من الآخر، أما إذا لاحظت أن أحدهما مختلف الحجم عن نظيره، فقد يكون هذا دلالة على حالة حميدة في العادة – وإن كانت حالة صعبة الحل على صعيد التجميل – تعرف باسم *الثدي اللامتماثل*. وهذا الاختلاف في حجم الثدي أو شكله قد يظهر في أية مرحلة عمرية، إلا أنه غالباً ما يظهر لأول مرة أثناء البلوغ حينما ينمو الثدي طبيعياً، أو أثناء الحمل حينما يستعد للإرضاع.

يتبني أن تعرض السيدات ذوات الثدي اللامتماثل على الكشف عليه بالأشعة، حيث توصلت إحدى الدراسات البريطانية مؤخراً إلى أن الانحراف – وإن كان طفيفاً – في الثدي عن الشكل الطبيعي والمتماثل من خلال الأشعة قد يكون دلالة مهمة على زيادة خطورة التعرض لسرطان الثدي.



وبرغم أنها حالة نادرة، إلا أن عدم تماثل الثدي قد يدل على عيب خلقى يطلق عليه متلازمة بولاند، وهي حالة لا تنمو فيها عضلات أحد جانبي الجسم النمو الكافي. وعلى الرغم من أن هذه الحالة توجد منذ الميلاد، وأحياناً ما تكون وراثية، إلا أنها قد لا تُلاحظ حتى سن البلوغ عندما يبدأ نمو الثديين، وهي أكثر شيوعاً بين الرجال عن النساء.

ومن الدلائل المعتادة الأخرى على متلازمة بولاند الأصابع الملتصقة (اتحاد الأصابع) على جانب الجسم الذي به الثدي الصغير. ولا تسبب متلازمة بولاند - عادة - مشكلات خطيرة، إلا أن بعض المصابين بها يعانون أيضاً من مشكلات في الكليتين والمثانة. وأخيراً فإن الثدي اللامتماثل - سواء لدى النساء أو الرجال - دلالة تحذيرية مهمة على سرطان الثدي (انظر ورم الثدي التالي والملاحق الأول).

ورم الثدي

إن سبق أن شعرت من قبل بورم في ثديك، فربما أنك شعرت أيضاً بضعف في قلبك، وغصة في معدتك، وضعف في ركبتيك. وبرغم أن ورم الثدي قد يكون دلالة على السرطان، إلا أن كل ثماني حالات من أصل عشرة أورام يتم إزالتها يثبت في النهاية أنها لم تكن سرطانية. وقد تكون أورام الثدي دلالة على عدد من الحالات الحميدة (لكن هناك أيضاً بعض الحالات غير الحميدة).

ليست النساء فقط من يعانين من أورام الثدي أو حتى سرطان الثدي، فالرجال أيضاً يعانون من ذات الحالة. وعلى الرغم من ندرة تعرض الرجل لسرطان الثدي، فإن من تتراوح أعمارهم بين الستين والسبعين تزداد احتمالية إصابتهم به. والمثير أن ٢٠% من الرجال المصابين بسرطان الثدي تعاني قريبات لهم من النساء من نفس المرض.



عُرفت النساء الأمازونيات - النساء المحاربات في الأساطير الإغريقية وغيرها من الأساطير - ليس ببراعتهم وعنفهم في القتال فحسب، بل عرفن أيضاً بأنهن ذوات ثدي واحد. والحق أن كلمة "أمازون" مشتقة من كلمة إغريقية تعني "بدون ثدي". وتقول الأساطير إن الأمازونيات قطعن أو حرقن أثداءهن اليمنى ليسرن على أنفسهن تصويب السهام والرمح. وينسب إلى هاتيك النسوة المحاربات - اللاتي يمتد بعض المؤرخين أنهن وجدن بالفعل - اختراع بلطة الحرب. والمؤسف أن كلمة "أمازونية" تستخدم حالياً بازدراء للإشارة إلى النساء القويات.

الثدى متعدد الأورام

يلاحظ الكثير من النساء تعدد الأورام على أثنائهن في أوقات معينة.. أثناء الدورة الشهرية – مثلاً – وفي مرحلة انقطاع الطمث، وقد تكون بعض هذه الأورام سرطانية، ومع ذلك فإن وجود كثير من الأورام في الثدي غالباً ما يدل على حالة حميدة تسمى بـ (مرض الثدي اللينى) أو التغيرات اللينية تحديداً، وتمر نسبة ٢٠٪ من النساء الأمريكيات بهذه التغيرات. ورغم أن السبب الأكيد لهذه الحالة غير معروف، إلا أن البعض يعتقد أنها ترتبط بالتغيرات الهرمونية الدورية. وغالباً ما تصف المصابات بهذه الحالة إحساسهن بثقل ثديهن أو خفته، وخاصة أثناء الدورة الشهرية، ويصف بعضهن إحساسهن بوجود "حصى كبيرة" في الثدي، وأحياناً ما تحس المصابة برشح حلمة ثديها (انظر الحلمة الراشحة، فيما يلي). ومرض الثدي اللينى – الذى يؤثر على أحد الثديين أو كليهما – عادة ما يتلاشى بعد انقطاع الطمث.

وإذا كان الجلد حول هذا الورم أحمر أو أزرق، فقد يدل هذا قد على التنكز الدهنى، أى موت الأنسجة الدهنية. وتنتج هذه الحالة عن إصابة عضوية بالثدى تؤدي إلى تحطم أنسجة الثدي الدهنية. وقد لا تدرك المرأة – خاصة البدينات – أنها تعاني من ورم بثديها، ومع ذلك قد تلاحظ بعض النساء رشح حلمة ثديها المصاب (انظر الحلمة الراشحة فيما يلي).

والثدى متعدد الأورام سمة مميزة لحالتين حميدتين أخريين، وهما: التكييس (وهى أكياس مملوءة بسائل)، والورم الغدى اللينى (وهو كتل صلبة بالثدى). وفى حين تظهر أكياس الثدي فى شكل مجموعات، فإنه يظهر ورم غدى لينى. وكلا النوعين مستدير الشكل، وصغير الحجم، وثابت، ويتحرك منتقلاً إذا ضُغَط عليه (والحق أن الورم الغدى اللينى قد يكون متحركاً جداً لدرجة يطلق عليه معها فأر الثدي). وهذه الأورام تظهر وتختفى بانتظام مع الدورة الشهرية. والورم الغدى اللينى شائع حتى بين الفتيات المراهقات، إلا أنه غالباً ما يكون أكبر أثناء الحمل والإرضاع. وقد تشهد المسنات مزيداً من الأكياس بعد انقطاع الطمث سواء كن يعالجن بالإحلال الهرمونى أو كن نحيفات جداً.

الثدى المنتفخ ومتباين اللون

على الرغم من أن انتفاخ الثدي دلالة عامة على أن المرأة على مشارف استقبال دورتها الشهرية، إلا أن الثدي الأحمر المنتفخ – خاصة إذا كان دافئ الملمس – قد يكون دلالة على نوع خطير من سرطانات الثدي اسمه سرطان الثدي الالتهابي، كما قد يدل على تلك الحالة الثدي قرمزي اللون، أو الأرجواني المائل للحمرة أو الزرقة.

ومن الدلائل التقليدية الأخرى على هذا النوع المميت وسريع النمو من سرطانات الثدي ما أسماها الأطباء قشرة البرتقال نظراً لتشابهه بشرة ثدى المصابة به بالنقر الطفيفة والفضجوات الدقيقة على قشرة

متوسط العمر الذى يتم فيه تشخيص إصابة المرأة بسرطان الثدي الثانية والستون، أما سرطان الثدي الالتهابي فهو الثانية والخمسون.



البرتقالة. وتتضمن الدلائل الأخرى على هذه الحالة الإحساس بثقل الثدي أو خفته، وحرقان الثدي، والرغبة فى حكته، والألم به، والتغير فى حجمه أو شكله، والحلمة المقلوبة (انظر الحلمة المقلوبة، فيما يلى). وعلى الرغم من أن الكثير من تلك الدلائل تحدث فى فترة الحيض إلا أنها لا تظهر وتختفى، بل – وبالعكس – تظهر فجأة ثم تزداد بسرعة فى غضون أسابيع أو شهور.

وغالباً ما يتم اكتشاف حالة سرطان الثدي الالتهابي، أو يساء تشخيصها على أنها عدوى أو – حتى – لدغة حشرة؛ لأن دلائلها عادة ما تُرى على سطح الثدي. ومما يصعب تشخيصها أن الدلائل الكبرى لمعظم سرطانات الثدي – ورم الثدي – ليست شائعة لدى من يعانون منها (انظر ورم الثدي سابق الذكر).

تشير التقديرات إلى أن نسبة الإصابة بمرض سرطان الثدي الالتهابي تتراوح بين خمسة وعشرة بالمائة من حالات سرطان الثدي فى الولايات المتحدة. وتشير أيضاً إلى أن نسبة اكتشاف المرض والشفاء منه قد زادت فى تسعينات القرن الماضى مما يدل على زيادة الوعي، وفحص الثدي بأشعة إكس.



وسرطان الثدي الالتهابي – على عكس الكثير من أنواع السرطان – غالباً ما يصيب الشابات خاصة الأمريكيات من أصول إفريقية، وهو لا يصيب الرجال عادة، إلا أنه إذا أصابهم فعادة ما يصيبهم فى سن متقدمة.

تضخم ثدى الرجل

يرى البعض أن كبر ثدى المرأة دلالة على الجاذبية، أما الثدى الكبير فى الرجال – المعروف طبياً باسم *التثدى* – فغالباً ما يثير السخرية. وحالة التثدى قد تتضمن كبر أحد ثدى الرجل أو كليهما، بل قد يكون أحدهما أكبر من الآخر مما يؤدي إلى عدم تماثل الثديين (انظر تباين الثدى سابق الذكر)، إن الرجال الذين يعانون من تلك الحالة غالباً ما تكون لديهم دلائل أخرى أقل ظهوراً كوجود ما يشبه زر القميص أو ورم قرصى الشكل تحت الحلمة أو حول اللعوة.

وهذه الحالة شائعة بين الرجال البدناء، ولكن المثير أن نحو ٧٠٪ من الصبية يمرون بنوع معتدل من هذه الحالة أثناء فترة البلوغ، إلا أن هذا عادة ما يكون دلالة حميدة على التقلبات الهرمونية الطبيعية للبلوغ. وتلاحظ هذه الحالة من كبر حجم ثدى الرجل المرتبطة بالهرمونات على رجال راشدين وهى دلالة على ما يعرف طبياً باسم *التوقف الذكوري* – وهو المقابل لانقطاع الطمث، فكما يقل إفراز النساء لهرمون الإستروجين مع تقدم السن يقل إفراز الرجال لهرمون الإندروجين مع تقدم السن أيضاً.

ولا يعاني ربع الرجال ذوى الثدى الكبير من أية مشكلة طبية تسبب هذه الحالة، لكن الباقين قد يعانون من مشكلة؛ فقد يدل التثدى مثلاً على الإصابة بمشكلة جينية نادرة تعرف باسم متلازمة كلينفلتر، وهى السبب الأساسى فى عقم الرجال (انظر الفصل الأول)، وتزيد من خطورة تعرض الرجال لسرطان الثدى. وقد يكون التثدى أيضاً دلالة تحذيرية على ورم بالغدة النخامية، أو خلل بالكبد، أو حتى سرطان الخصية كما قد يكون رد فعل مضاداً لكثير من الأدوية التى توصف للرجال كأدوية علاج الصلع، والقرحة، وحرقان فم المعدة، وارتفاع ضغط الدم، والاكنتاب، وقصور القلب، ومشكلات البروستاتا. وقد تدل على تعاطى المخدرات أو السيترويدات.

إن الرجال الذين يعانون من متلازمة كلينفلتر معرضون لخطر الإصابة بسرطان الثدى؛ نظراً لارتفاع مستويات الإستروجين لديهم بدرجة أكبر من الطبيعي؛ فإذا كنت تعاني من هذا الخلل، فلا بد أن تنتبه لدلائل سرطان الثدى مثل الثدى المنتفخ وورثع الحلمة.



وأخيراً، قد يشير الثدي الكبير في الرجال - كما في النساء - إلى اختلالات غير سرطانية بالثدي مثل الورم الحليمي، والورم الغدي اللينى (وهي أورام غير سرطانية في قنوات اللبن) انظر الثدي متعدد الأورام سابق الذكر). لكن هذه الحالة قد تكون أيضاً دلالة تحذيرية على سرطان الثدي.

إن الرجال الذين يعانون من اختلالات بالكبد ممرضون للإصابة بالثدي، وسرطان الثدي نظراً للدور المهم الذي يلعبه الكبد في الأيض الهرموني.



الثدي الزائد

يُعجب الكثير منا عند رؤية مجموعة من الجراء الصغيرة ترضع من حلمات ثدي أمها، الحقيقة أن هناك بعض الناس لديهم بالفعل ثدي أو ثديان زائدان - وهذه الحالة معروفة طبيياً باسم تعدد الأثداء، كما تعرف أيضاً باسم الأثداء الزائدة، وقد يكون للأثداء الزائدة حلمة أو لعوة أو لا يكون لها (انظر الحلمات الثلاثية فيما يلي). وغالباً ما لا تُلاحظ هذه الأعجوبة الثديية حتى مرحلة البلوغ عندما يبدأ الثدي في النمو كاستجابة للهرمونات الجنسية.

قيل إن "أن بولين" - الزوجة الثانية لهنرى الثامن - كان لديها ثدي ثالث، وأصبح زائد، ناهيك عن جحوظ العين الناتج عن الغدة الدرقية. وإذا صح هذا الكلام، فربما حضر السبب الذي جعل الناس يدعون أن سفير فينيسيا قال عنها إنها "ليست من أجمل النساء".



ولا يظهر الثدي الزائد على الصدر فقط، بل قد ينمو على الأرداف، أو الرقبة، أو الكتفين، أو الظهر، ويصيب الرجل والمرأة على السواء. ورغم أن تعدد الأثداء مشكلة جمالية أساساً، إلا أن أية مشكلة في الثدي الطبيعي - بما في ذلك السرطان - قد تحدث بالثدي الزائد أيضاً. وأحياناً ما يصاب متعددو الأثداء باختلالات في الكلى وغيرها من الأعضاء.

الحلمات الثلاثية

"الرفقة اثتان، وإن زادت فهي ضجيج". هذا المثل صادق، وإن كان أكثر صدقاً فيما يتعلق بالدلالة الغريبة المتمثلة في الحلمات الثلاثية – المعروفة طبيياً باسم تعدد الحلمات، أو الحلمات الزائدة – إذ غالباً ما تكون شذوذاً دقيقاً جداً يحدث مع الميلاد. وتوصف هذه

الحلمات الزائدة اللاوظيفية أحياناً بأنها نسخ مصغرة مشوهة للحلمة الحقيقية، وهي عادة ما تظهر على الصدر، أو أسفل البطن بمحاذاة مع ما يعرف باسم "خط اللبن" – وهو المكان الذي تتركز فيه الحلمات عادة

إذا أردت أن تعرف إذا كان التئوم الزائد في الثدي مجرد نمش أم أنه حلمة ثلاثية، فضع عليه مكعب ثلج.. وإذا برز فهو حلمة ثالثة وليس نمشاً.



في باقى الثدييات. وقد تظهر الحلمة الزائدة أيضاً على الرقبة، أو تحت الإبطن، أو في أى مكان بالجسم، بل إنها أحياناً ما تظهر على الجبهة حيث تبدو كنمش صغير أو بثرة. ولكن أحياناً ما تنمو الحلمة الزائدة والأنسجة الموجودة أسفلها وتتحول إلى ثدى كامل النضج أثناء نشاط الهرمونات الجنسية أثناء البلوغ أو الحمل، والأكثر من ذلك وجود تقارير تثبت إفراز اللبن من الحلمات الزائدة والثدى الزائد أيضاً.

إن الحلمات الثلاثية أو الرباعية أو حتى ما يزيد على ذلك ليست شيئاً غريباً، فقد قدرت نسبة الأطفال الذين يولدون بهذه الحالة بـ ٥% وهذه الحالة أكثر شيوعاً بين نساء سكان أمريكا الأصليين.

كانت الحلمات الثلاثية دلالة على السحرة في إنجلترا بالقرون الوسطى بانجلترا، وكان البعض يمتقدون أن العفاريت وغيرها من المخلوقات الشريرة ترضع من الحلمات الزائدة.



وعلى الرغم من أن الحلمات

الزائدة عادة ما تكون حميدة، إلا أنها قد تكون دلالة على الكثير من الحالات الطبية – بدءاً بالتشوهات في الجهاز العظمى إلى القرحة، ومن الصداغ النصفى إلى مشكلات المرارة. والحلمات الزائدة – شأن الأثداء الزائدة – قد تدل على وجود اختلالات جينية نادرة في الكلى، أو قصور بالجهاز البولى، وهذه الاختلالات أكثر شيوعاً بين الرجال المصابين بالحلمات عن النساء المصابات بها.

الحلمات المقلوبة

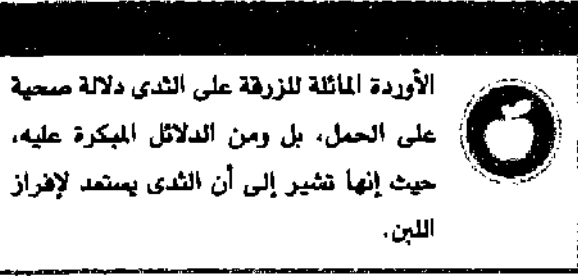
جميعنا يتوقع أن تكون حلمة الثدي متجهة للخارج، إلا أنها أحياناً ما تشبه النقرة، وهي الحالة المعروفة طبياً باسم *الحلمة المقلوبة*. وهذه الحالة دلالة إما حميدة وإما تشير لحالات أكثر خطورة.

ليس هناك ما يدعو لقلق النساء والرجال ممن ولدوا بحلمات "للداخل" وليس "للخارج" على الرغم من أن النساء قد يشعرن بحرج من هذه الحالة ويجدن صعوبة في إرضاع أطفالهن. أما إذا تغيرت الحلمة الطبيعية البارزة للأمام، وانقلبت للدخل، فقد تكون هذه دلالة تحذيرية على

سرطان الثدي خاصة إذا كان ذلك مصحوباً بإفراز دم، أو وجود ورم بالقرب من الحلمة (انظر الحلمة الراشحة فيما يلي، وورم الثدي سابق الذكر).

الحلمات القشرية

ينبغي أن تكون الحلمة وما حولها من لعوة جلدًا ناعماً، أما إذا ظهر بعض الجلد القشري أو المحرشف، فقد يكون هذا دلالة على مرض *باجيه بالثدي* (أو مرض *باجيه في الحلمة*)، وهو نوع من سرطانات الثدي، فالجلد القشري يحتوي فعلاً على خلايا سرطانية، وهذه الحالة شائعة أساساً بين النساء، وينبغي عدم الخلط بينها وبين مرض آخر اسمه *مرض باجيه*؛ فهذا الأخير يطلق على خلل في العظام.




لا ينبغي تجاهل الحلمة التي يبدو أن بها إكزيما، فالمؤسف أن تسعاً من كل عشر سيدات ممن لديهن هذه الدلالة يصبين بسرطان الثدي.



غالباً ما يصيب مرض باجيه بالثدى حلمة واحدة فتصبح مسطحة أو مقلوبة، وقد تفرز إفرازات بلون القش أو بلون أحمر زاه (انظر الإفرازات غير اللبنية فيما يلي). ومن الدلائل الأخرى لهذا المرض الجلد المقشر، واحمراره، والإحساس بحرقان فيه - وهي الدلائل التي تشبه كثيراً دلائل مرض الإكزيما. وهذه الدلائل قد تظهر وتختفي مما يجعل المصابة - وأحياناً طبييها - تعتقد أنها تعاني من مرض جلدي دوري، لكن المؤسف أن كثيرات ممن يعانين من هذا المرض تظهر عليهن هذه الدلائل التحذيرية لمدة ستة أو ثمانية أشهر قبل أن يتم تشخيص إصابتهن بالسرطان، وقد يكون سبب هذا إرجاءهن الذهاب للطبيب، أو أن يعزو الطبيب هذه الدلائل لمرض آخر.

إليك - بجانب ورم الثدي - الدلائل الأخرى على سرطان الثدي:

- الحلمات القشرية والمعرشفة.
- الحلمات المقلوبة.
- إفرازات دموية من الحلمات.
- احمرار وانتفاخ الثدي
- جلد ثدي يشبه قشرة البرتقال.
- عدم تماثل الثدي.
- قرحة على الثدي لا تدمل.




وكما هو الحال مع سرطانات

الثدي الأخرى، فإن هذا المرض يمكن تصنيفه بطريقتين: إما على أنه ورم سرطاني قنوي موضعي، وهي مرحلة مبكرة جداً لسرطان الثدي الذي يتضمن خلايا سرطانية من شأنها أن تسد قنوات اللبن، أو على أنه ورم سرطاني قنوي مقتحم، وهي المرحلة المتأخرة للسرطان الذي قد استشرى من قنوات اللبن وحتى أنسجة الثدي المحيطة بها.

الحلمات الراشحة

تعلم المرضعة ومن سبق لها الإرضاع أن رشح الثدي دلالة واضحة على أن طفلها يحتاج إلى أن يرضع، أو أنها في حاجة إلى تفريغ اللبن فوراً. ورغم أن الحلمة الراشحة لدى الأم حديثة العهد بالأمومة دلالة صحية على إدرار اللبن، إلا أن إفرازات الحلمة لدى غيرها قد تكون تحذيراً في أحسن الأحوال ودلالة على بعض الحالات الخطرة في أسوأ الأحوال.

تعرضت بعض السيدات ممن لبن حلماتهن لحالة إفراز ورشح للثدي، وان كانت هذه الحالة نادرة الحدوث.



والجدير بالذكر أن نوع إفرازات الحلمة، وخروجها من ثدي واحد أو من الاثنين،

ومكان خروجها من الحلمة له تفسيرات لأهمية الدلالة، إن الإفرازات التي تخرج من الحلمة تصنف إما إلى إفرازات لبنية أو غير لبنية، وفي حين تبدو الإفرازات اللبنية بشكل اللبن الطبيعي، فإن الإفرازات غير اللبنية تتلون باللون الأصفر، أو لون القش، أو الأخضر، أو البني، أو القرمزي، أو الأحمر الزاهي. ومما يزيد الأمر تعقيداً هو احتمالية حدوث أنواع مختلفة من الإفرازات في بعض اضطرابات الثدي. وبصفة عامة، تُعتبر إفرازات الحلمة حالة مرضية إذا حدثت تلقائياً، أو خرجت من فتاة لبنية واحدة، أو تكرر حدوثها، أو إذا كانت هذه الإفرازات دموية.

تعانى نسبة تقل عن ١٠% من النساء اللاتي لديهن إفرازات غير طبيعية للحلمة من سرطان الثدي، وكلما زاد عمر الإصابة بإفرازات الحلمة، زادت احتمالية أن تكون إفرازات الحلمة دلالتها الوحيدة على سرطان الثدي.



الإفرازات اللبنية

إن الإفرازات اللبنية لحلمة في سيدة ليست حاملاً أو ترضع أو في الرجال هي حالة طبية معروفة باسم الإسهال اللبني، وعادة ما تحدث هذه الحالة في كلا الثديين، وتكون إفرازاتها مائية القوام وضاربة للبياض، أو ربما تكون صفراء أو خضراء. وعلى الرغم من أن هذه الحالة عند الراشدين عادة ما تكون دلالة على حالة طبية، إلا أنها قد تصيب كلاً من الفتيات والصبيات أثناء مرحلة البلوغ وتكون من النوع

يمكن للنساء ممن يكفلن أطفالاً أن يرضعنهم من خلال استشارة أخصائهن لعدة أسابيع بمضخة يدوية أو آلية - وهي الطريقة المعروفة باسم استحضار اللبن. وغالباً ما لا ينتج عن هذه الطريقة إلا كميات قليلة من اللبن، ومع ذلك فإن نجاحهن فيها يُمكن هؤلاء الأطفال من التمتع بالمزايا العاطفية والصحية لعملية الرضاعة.



الحميد. والمثير أنه توجد إفرازات لبنية في حوالي ٥% من الأطفال حديثي الولادة. وعادة ما تحدث حالة الإسهال اللبني في كلا الثديين، وتكون إفرازاتها بسيطة وضاربة للبياض، وقد يرشح الثدي بعد حكه، أو عصره، أو رضاعته بقوة. وفي هذه الحالة تكون الإفرازات دلالة حميدة.

الإفرازات اللبنية في الرجال غالباً ما تكون الدلالة الوحيدة على سرطان الثدي، أما النساء اللاتي يتعرضن لإفرازات لبنية دون وجود دلائل أخرى يقل احتمال دلالة هذه الإفرازات على مشاكل خطيرة.



وقد يكون الإسهال اللبني رد فعل لكل من الأدوية سواء بوصفة طبيب أو الأدوية المخدرة مثل: حبوب منع الحمل، والعلاج الإحلالي الهرموني، ومضادات الذهان، ومضادات الاكتئاب، وأدوية ضغط الدم، والماريجوانا، والمسكنات والستيرويدات. وقد تدل الإفرازات اللبنية أيضاً على كثرة تناول النباتات الطبية المتضمنة إستروجين نباتياً مثل القراص، والشمار، والشوك المبارك، والينسون، وبذور الحلبة؛ حيث قد يؤدي الإستروجين الموجود في هذه الأعشاب الطبية إلى إفراز اللبن. ويدل رشح اللبن أيضاً على حالات مرتبطة بالهرمونات بما في ذلك ورم الغدة النخامية، وزيادة إفرازها (انظر الملحق الأول).

الإفرازات غير اللبنية

قد تشير الإفرازات الخضراء، أو الداكنة، أو الكثيفة، أو اللزجة للحلمة إلى الانتهاب وانسدادات القنوات اللبنية وهي عبارة عن حالة طبية حميدة لكنها مقززة معروفة

باسم *تمدد القنوات الثديية*. وفي هذه الحالة تخرج الإفرازات من واحد أو أكثر من القنوات الثديية الدقيقة التي توصل إلى الحلمة، أما الإفرازات كريهة الرائحة والتي تشبه الصديد فقد تدل على *التهاب الثدي*، أما الإفرازات الحمراء بلون الدم والتي تخرج من قناة لبنية واحدة فقط من الحلمة، فهي دلالة شائعة على الورم غير السرطاني المعروف باسم *الورم الحليمي داخل القنوات*.

الطريقة الوحيدة لتحديد إذا كان تغير شكل الثدي شيئاً حميداً، أم خطيراً هي الطريقة المعروفة طبياً باسم "الاختبار الثلاثي".



وتشمل:

- الفحص العيادي للثدي، والذي يقوم به محترف في الرعاية الصحية.
- التصوير أي تصوير الثدي بالأشعة السينية أو الموجات فوق السمعية.
- الفحص غير الجراحي من خلال *fine needle aspiration and/or core biopsy* أو كليهما معاً. إذا جاءت إحدى النتائج إيجابية، فبنيى إجراء المزيد من التحاليل، وتذكر أنه ليست الأورام وحدها ما يحتاج لفحص؛ فهناك غيرها الكثير مثل الرشح والتغيرات في الشكل والحجم أو الجلد أو الإحساس.

وقد تكون الإفرازات الحمراء – خاصة التي تخرج من قناة لبنية واحدة – دليلاً خطراً على نوعين من سرطان الثدي وهما مرض باجيه بالثدى، والورم السرطاني القنوي الموضعي (انظر الحلمة القشرية سابقة الذكر)، وعموماً، سواء كانت إفرازات الحلمة الناتجة عن عدة قنوات لبنية دموية أو غير دموية، فإنها تعتبر دلالة عامة على التغييرات الليفية الكيسية (انظر الثدي متعدد الأورام سابق الذكر)، أو غيرها من حالات الثدي الحميدة.

والإفرازات التلقائية من قناة لبنية واحدة – سواء كانت دموية أم لا – فهي الدلالة على الورم الحليمي داخل القنوات؛ وهو ورم غير سرطاني بالقناة اللبنية. وبرغم أن هذه الحالة عادة ما تمر دون ملاحظة إلا أن بعض السيدات قد وصفن رؤيتهن لأورام تشبه الثآليل خلف حافة الحلمة أو بالقرب منها، ومثل هذه الأورام قد تظهر على أحد الثديين أو على كليهما. والمثير أن السيدات الشابات يصبن بعدة أورام في حين أن المتقدمات في السن عادة ما يصبن بورم واحد فقط.

شكل الجذع وحجمه

الجذع على هيئة تفاحة

تناول التفاح يقيك في صحة جيدة، أما إذا كان جسمك على شكل تفاحة – أي زيادة حجم ووزن الجزء الأوسط من الجذع – فستحتاج إلى الطبيب. وهذا النوع من الجذع معروف طبياً باسم البدانة المركزية، أو البدانة الحشوية والمعروف باسم الكرش بالعامية، والبطن البدين قد يسبب إفراز الأحماض الدهنية الخطيرة التي تتراكم في الكبد مما يعيق حرق الجسم للسكر؛ وبالتالي تزداد احتمالات إصابة الفرد بمرض السكر.

وقد تدل البدانة في المنطقة الوسطى بالجذع على المتلازمة الأيضية، وهي عبارة عن مجموعة من العوامل التي تزيد من خطورة الإصابة بمقاومة الإنسولين، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع سكر الدم، وارتفاع نسب الترايغليسريد في الدم (مركب عضوي دهني)، وانخفاض نسب الكوليسترول الجيد في الدم. والحق أن الأفراد من تشبه جذوعهم التفاحة أكثر عرضة للنوبات القلبية ممن تشبه جذوعهم الكمثرى – أي من يحملون معظم هذه الدهون على أردافهم – بثلاث مرات.

ارتفاع مستويات الترايغليسيريد، وانخفاض مستويات الكوليسترول الجيد عوامل تزيد من خطورة التعرض لمرض القلب عند النساء أكثر من الرجال.



والجذع الذى يأخذ شكل التفاحة علامة مهمة على زيادة تعرض صاحبه لسرطان القولون أيضاً، بل والحق أنه قد يدل أيضاً على أمراض القلب وغيرها حتى إن قياس محيط الخصر أثناء الفحص الطبى ربما يصبح شيئاً مألوفاً كقياس الطول والوزن؛ لأن هذا القياس يكشف عن الكثير. وتوضح الدراسات حالياً أن محيط الخصر مؤشر جيد على مشكلات أمراض القلب الوعائية وأفضل من مجرد قياس الوزن وغيرها من القياسات الأخرى مثل معامل كتلة الجسم، أو نسبة الورك إلى الخصر.

إن محيط الخصر البالغ أربعين بوصة فى الرجال وخمسة وثلاثين فى النساء يزيد من احتمالية تعرضهم لأمراض القلب، كما أن محيط الخصر البالغ ستاً وثلاثين بوصة أو أكثر فى النساء أو ما يزيد على ذلك يزيد من احتمالية تعرضهن لخطر الحصى الصفراوية.



والمؤسف أن الكثير من النساء تزيد أوزانهن مع تقدم أعمارهن بعد انقطاع الطمث. إن زيادة وزن المرأة بعد انقطاع الطمث لأكثر من أربعة وأربعين رطلاً أمر يزعجها ويضايقها ناهيك عن زيادة احتمالية تعريضها لخطر الإصابة بسرطان الثدي، وقد تكون هذه الزيادة الإضافية فى الوزن تحذيراً من قرب حدوث مشكلة فى القلب. ومع ذلك، فلم يثبت بعد إن كان زيادة وزن المرأة فى سن متأخرة أكثر خطراً من زيادته فى أوقات أخرى من عمرها.

التغير المفاجئ أو غير معروف السبب فى الوزن

إن ملاحظة هبوط مؤشر أوزاننا قد يكون دلالة مبشرة على نجاحنا فى معركتنا ضد زيادة الوزن، ولكن أى تحول مفاجئ وغير مرتقب فى الوزن – أياً كان اتجاهه – دلالة أكيدة على أن شيئاً خطأ يحدث.

من المؤكد أن النقصان السريع للوزن دون سبب معروف قد يشير إلى اضطراب فى تناول الطعام مثل: ضعف الشهية، أو البوليميا (الشهوة الكلبية للطعام). أما نقصان

الوزن غير المرتقب، المصحوب بفقدان الشهية أو بدونها، فقد يشير إلى الاكتئاب، أو مرض السكر، أو فرط إفراز الغدة الدرقية، أو قصور القلب، أو اضطراب غذائي، أو السرطان ولقد اكتشفت إحدى الدراسات الحديثة أن فقدان الوزن غير المبرر لدى النساء قد يكون دلالة تحذيرية على الإصابة بالعتة في غضون عشرة أعوام من بدايته. وقد يكون فقدان الوزن رد فعل لبعض العقاقير والأدوية التي تحتوى على مخدرات - سواء الموصوفة طبيياً منها أو المحرمة - مثل مضادات الاكتئاب، والأمفيتامينات. وفقدان الوزن المفاجئ لدى كبار السن قد يكون دلالة تحذيرية على الإصابة بالعتة. وعلى الرغم من أن فقدان الوزن لدى كبار السن - والذي يسير عادة بمعدل أقل من رطل في العام - مع تقدم السن شيئاً مألوفاً، إلا أن فقدان قدر أكبر من ذلك قد يشير إلى قرب حدوث الإصابة بهذا النوع من الاضطراب العصبى.

ربما حدث لنا جميعاً أن زادت أوزاننا أرتطالاً قليلة خاصة في فترة الإجازات، وعادة ما تعتبر هذه الحالة دلالة حميدة على التقيد في تناول الطعام، لكن زيادة الوزن المفاجئة قد تشير أيضاً إلى بعض المشكلات الصحية الثابتة سواء كانت حرجة أو غير حرجة.

وقد تعود زيادة الوزن التي تحدث في غضون يوم أو اثنين إلى الاحتباس غير السوى للسوائل (الاستسقاء)، حيث تلاحظ الكثيرات من النساء انتفاخ أثنائهن

وبطونهن، لاحتجاز الماء بأجسامهن قبيل الدورة الشهرية. ومع ذلك، فقد يشير الاحتباس غير السوى للسوائل أيضاً إلى قصور القلب؛ أى عدم قدرته على ضخ الدم بكفاءة. ورغم أن القدم والساق المنتفخة تعتبر من الدلائل التقليدية على قصور القلب، إلا أنه - أى قصور القلب - المرتبط بالاستسقاء قد يظهر حول البطن أيضاً.

إذا زاد وزنك بعض الأرتطال ثم فقدتها بشكل مفاجئ دون أن تغير من عاداتك الغذائية فقد يشير هذا إلى عدد من المشكلات العضوية

في الأربعينات من القرن العشرين حدد عالم النفس الأمريكى "ويليام شيلدون" ثلاثة أنواع أساسية للجسم أسماها البنية، وربط بينها وبين الخصائص الشخصية



لصاحبها، وهى:

- الشكل الخارجى: جسم نحيف وهزيل، وصاحب هذه البنية تقصه الجراة والقدرة على التعبير عن ذاته، وحساس، وواع بميونه، وانطوائى، ومولع بالفنون.
- الشكل الداخلى: جسم يدين على شكل تقاحة أو كمثرى، وصاحب هذه البنية كسلان، وهادئ، ومعتدل المزاج، ومتعاطف، وملء بالبهجة.
- الشكل الوسطى: جسم قوى ورياضى، وصاحب هذه البنية نشط، ومغامر، ومحب لخوض المخاطر، وتنافسى، وقادر على التعبير عن نفسه، ولا يبالى كثيراً بالآخرين.

والنفسية، حيث قد تدل زيادة الوزن أو فقدانه - مثلاً - على خلل في الغدة الدرقية، أو عدوى، أو مشكلة غذائية، أو خلل في تناول الطعام.

ليست زيادة الوزن وفقدانه بصورة متكررة أمراً محبباً فحسب، بل قد يدل أيضاً على زيادة احتمالية نمو الحصى الصفراوية لدى الرجال، فقد اكتشفت إحدى دراسات المتابعة التي أجراها عدد من كبار المتخصصين أن تكرار زيادة وفقدان الوزن لدى الرجال - خاصة إذا فقدوا أكثر من عشرين رطلاً أثناء فترة الحمية - قد يزيد من احتمالية تعرضهم للحصى الصفراوية بنسبة ٥٠٪.



الانكماش

استمتع الملايين من عشاق السينما بفيلم الرجل المنكمش للغاية *The Incredible Shrinking Man*، أما إذا كنت أنت الشخص الذى ينكمش فمؤكد أنك لن تستمتع بذلك! قد يكون انكماش الطول دلالة شائعة بدرجة ما على تقدم السن، إلا أن فقدان الرجال المسنين لأكثر من بوصة من أطوالهم يعنى تعرضهم بدرجة كبيرة لخطر الموت بسبب أمراض القلب والجهاز التنفسى وفقاً لما توصلت إليه دراسة بريطانية أجريت مؤخراً.

وتقلص الطول يدل أيضاً على *مسامية العظام*؛ وهو مرض خطير يتضمن فقدان العظام سواء لدى الرجال أو النساء (انظر الظهر الأحدب فيما يلى). ومع ذلك، فإن النساء معرضات للإصابة بهذه الحالة أربع مرات أكثر من الرجال نتيجة لقلة كثافة العظم المرتبطة بانقطاع الطمث لديهن. ويترتب على انكماش العظم فى حالة *مسامية العظام* أن يعانى العمود الفقرى من بعض الكسور الدقيقة وهو ما يعرف باسم *الكسور الفقرية الناتجة عن الضغط*، ومع الوقت تهبط الفقرات على بعضها مما يؤدي إلى انكماش ملحوظ فى الطول.

الظهر المنحنى

قد يدل الظهر المنحنى على *الجنف*، وهو انحناء مقوس فى العمود الفقرى، وغالباً ما لا يلاحظها إلا الآخرون، كما أنها تُرى بصورة أوضح عند منطقة الخصر عندما ينحنى

المصاب بها، وأحياناً ما يلحظ المصابون بالجنف المشكلة بأنفسهم، فقد يلحظون - مثلاً - أن أحد كتفيهم أو وركيهم أعلى من الآخر حينما ينظرون لأنفسهم في المرآة. وعلى الرغم من أن هذا الانحراف في العمود الفقري قد يحدث للكثيرين من مرحلة الطفولة إلا أنه يبدأ أو تسوء حالته ويصبح أكثر وضوحاً أثناء الرشد. وظهور الجنف وزيادته في سن الرشد دلالة أخرى على التقدم في العمر، ويعود سببه أساساً إلى بلى وتمزق الأبنية التي تدعم العمود الفقري، أو إلى حالة تآكل المفاصل، وأياً كان سبب هذه الحالة، فإنها تؤدي إلى صعوبة في المشي بالإضافة إلى الألم.

الظهر الأحدب

هل لاحظت من قبل أن الكثير من الناس - خاصة النساء - يسيرون بانحناء ولديهم حذبة كبيرة مستديرة فوق الجزء الأعلى من ظهورهم. ويعرف هذا التشوه بشكل عام باسم "حذبة العجوز"، أو "حذبة الأرملة"، ويعرف طبياً باسم *التحدب*، ويختلف من يعانون من التحدب عمن يعانون من الجنف من حيث إن الأفراد في الحالة الأخيرة يبدون كما لو كانوا يميلون للجنب، أما الحالة الأولى فيبدون كما لو كانوا ينحنون للأمام.

والتحدب دلالة شائعة على مسامية العظام (انظر الانكماش سابق الذكر)، ومن سوء الحظ أن مسامية العظام ليس لها دلائل تحذيرية مبكرة، فأول إشارة لها قد تكون

حذبة العجوز، أو كسر أحد العظام أو الورك. وقد يدل التحدب أيضاً على السل، أو ورم العمود الفقري أو إصابته، أو التهاب المفاصل التآكلي (انظر تيبس المفاصل فيما يلي).

"العمود الفقري عبارة عن سلسلة من العظام في الظهر حيث يجلس الفرد على أحد نهايتي هذه السلسلة ويجلس رأسه على النهاية الأخرى".

- "مجهول"

إن كسر الورك المرتبط بحالة مسامية العظام دلالة تحذيرية على زيادة احتمالية التعرض للوفاة، حيث إن واحداً من بين كل أربعة أفراد تزيد أعمارهم على الخمسين ممن تعرضوا لكسر الورك توفي في غضون عام من كسر وركه، أما الياقون، فإنهم بحاجة إلى عناية طويلة المدى لأنهم يخرجون من هذه التجربة بمشكلة كبيرة في المشي.



صعوبة المشى

عدم الثبات

إذا كانت إحدى قريباتك العجائز غير ثابتة على قدميها، أو كما لو كانت تميل للوراء أثناء وقوفها، أو حتى جلوسها، فقد يكون هذا دلالة على خلل في وضعية الجسم لم يُكتشف علمياً إلا مؤخراً، واسمه متلازمة سوء التوافق الحركى لأسباب نفسية، ومن الدلائل الأخرى على هذه الحالة التردد قبل بدء السير والسير فى خطوات قصيرة مع تثاقل المشية، والخوف من السقوط من الدلائل الأخرى المميزة لهذه الحالة. وأحياناً ما يحدث خلط بين هذه الحالة، وبين مرض باركنسون وغيره من الاختلالات العصبية العضلية الأخرى (انظر الارتجاف فيما يلى).

يستعد الباحثون أن الخمول قد يزيد من خطورة أو درجة متلازمة سوء التوافق الحركى لأسباب نفسية، حيث إن بقاء المسنين المصابين به فى الفراش قد يؤدي إلى زيادة حدته لديهم. وهذا الوضع تأكيد على مقولة: "إما أن تستخدمها أو أن تقدمها" كأسلوب للتعامل مع الصحة.



وبالإضافة إلى أنها دلالة عامة على التقدم فى السن، فقد تشير متلازمة سوء التوافق الحركى لأسباب نفسية إلى عدد من الحالات الخطيرة مثل أمراض القلب، والجفاف، وانخفاض نسبة جلوكوز الدم، أو غيرها من المشكلات الأيضية. وقد تشير هذه الحالة أيضاً إلى التغيرات فى الأوعية الدموية الصغيرة فى المخ أو - حتى - إلى ورم بالمخ.

تصلب المشية

إذا سبق أن رأيت أحدهم يسير باستقامة صارمة كالجندي، فربما كان هذا الشخص يعانى من متلازمة الرجل المتصلب، وهى تعرف أيضاً بمتلازمة الشخص المتصلب، وهو الاسم الأكثر تأديباً - لعدم اقتصاره على الإشارة للرجال - بل والأكثر دقة أيضاً لأنه يصيب الرجال والنساء على حد سواء.

وتسبب متلازمة الشخص المتصلب نوبات متكررة من تصلب العضلات والتشنجات العضلية، ويعتقد البعض أنها عبارة عن خلل مناعى. وتسود هذه الحالة بين من يعانون

من أمراض مناعية أخرى مثل الأنيميا الخبيثة، ومرض السكر المعتمد على الأنسولين، وفرط إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول).

وعادة ما يبدأ ظهور دلائل متلازمة الشخص المتصلب في عضلات الجذع، ثم تنتشر مع نموها في باقى أعضاء الجسم، حيث تستشري في الأوصال، وقد تسبب تشوه المفاصل، ومشكلات أخرى في الهيكل العظمى والمفاصل، بالإضافة للعجز الجسدى. وغالباً ما تبدأ نوبات هذه الحالة حينما يتعرض المرء لضغط انفعالى أو شيء كالضوضاء من شأنه ترويعه ومباغتته فجأة، ومن سوء الحظ أن هذه المتلازمة غالباً ما يُساء تشخيصها على أنها خلل نفسى، أو تصلب متعدد بالأنسجة، أو مرض باركنسون مما يؤخر العلاج المناسب.

المفاصل

مرونة المفاصل

هل سبق أن رأيت أناساً يتنون أصابعهم بالكامل للخلف، أو يجدلون أجسامهم بالكامل كما لو كانت صغيرة؟ إن هؤلاء قد يبدون من خلال هذه السلوكيات الدلائل التقليدية للمتلازمة الحركية البالغة، والمعروفة أيضاً باسم المرونة البالغة، أو مرونة المفاصل. إن أصحاب هذه الحالة ليس لديهم بالفعل مزيد من المفاصل ولكن الروابط والعضلات حول مفاصلهم مرنة جداً مما يجعلهم قادرين على الانحناء والتمدد كالبهلوان، وهذه الحالة حالة حميدة بصفة عامة، وتوضح عادة في فترة الطفولة كما أنها وراثية في الغالب. إن ما يزيد على ٢٠٪ من الأطفال الطبيعيين

لديهم مثل هذه المفاصل المرنة جداً كما أنها موجودة لدى العديد من الرياضيين. ومع ذلك، فهناك بعض الأفراد تنمو لديهم هذه الحالة في مراحل متأخرة من العمر في حالة إصابة أربطتهم، أو ضعفها، أو تمددها المفرط. وأياً كان توقيت أو كيفية حدوث هذه الحالة، فإن

حالة المفاصل المرنة قد تحدث للبارعين في استخدام اليدين من موسيقيين ورياضيين، ويقال إن "باجانينى" - عازف الكمان الإيطالى في القرن التاسع عشر، وعازف البيانو الروسى في القرن العشرين "راحمانيوف" كان لدهما هذه الحالة مما أسهم في تفوقهما المهني. وكان الاعتقاد أن طول أوصالهما ومرورتهما نتيجة لمتلازمة مارفان.



الأفراد الذين لديهم مثل هذه المفاصل المرنة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمسامية العظام والألم.

كان الاعتقاد السائد أن المفاصل المرنة دليل على التهاب العظم المفصلي؛ وهو خلل يصيب المفاصل بالتآكل (انظر المفاصل المتيبسة فيما يلي)، لكن هذا الاعتقاد لم يثبت صحته بعد من خلال الأبحاث الحالية، بل الحق أن حالة مرونة المفاصل المزدوجة قد تحمي المصاب بها من التهاب العظم المفصلي - وفقاً لما توصلت إليه دراسة حديثة. وعلى الجانب الآخر، فقد تكون مرونة المفاصل المرنة تحذيراً من الإصابة بمتلازمة الإعياء المزمن، وهي حالة يُعتقد أنها ناتجة عن الإصابة بأحد الفيروسات ويحس المصاب بها بتعب بالغ، وضعف، وألم العضلات، والحمى أحياناً. وقد لوحظ زيادة الإصابة بمرونة المفاصل لدى من يعانون من متلازمة الإعياء المزمن سواء من الشباب أو كبار السن.

وهناك حالتان وراثيتان خطيرتان ترتبطان عادة بمرونة المفاصل رغم أنهما قلما يتم تشخيصهما، وهما: متلازمة إهلرز - دانلوس، ومتلازمة مارقان. ومتلازمة إهلرز - دانلوس عبارة عن خلل نادر في النسيج الضام يصيب المفاصل، والجلد، والأوعية الدموية بشكل أساسي، أما عن باقى دلائل هذه المتلازمة - والتي تتراوح بين المعتدلة والحادة - فقد تشمل ارتخاء الجلد (انظر الفصل التاسع)، وسهولة الخدش والجرح، وانتقال المفاصل، والجنف (انظر الظهر المحنى سابق الذكر)، ومشكلات العينين، وتمزق الشرايين أو الأمعاء أو غيرها من الأعضاء، وهذه المتلازمة تضعف المصاب بها، بل وقد تهدد حياته أيضاً، ولكن نظراً لأن دلائلها دقيقة جداً؛ فإنه لا يتم تشخيصها لدى ٩٠٪ من المصابين بها حتى تتطلب حالتهم العناية الطبية المركزة.

وقد تدل مرونة المفاصل أيضاً على متلازمة مارقان، وهي نوع آخر نادر من الاضطرابات في الأنسجة الضامة، ومن الدلائل المرئية الأخرى على متلازمة مارقان: القدم المسطحة الطويلة، والوجه الهزيل، والجنف، والأصابع الطويلة النحيفة، والقامة الطويلة.

(كانت أصابع إبراهيم لنكولن طويلة ونحيفة ويقال إنه كان يعاني من هذه الحالة). وعلى الرغم من أن تلك المتلازمة تصيب الهيكل العظمى بالأساس، إلا أنها قد تسبب مشكلات في العينين أيضاً، ومشكلات في القلب وغيرها؛ فالكثيرون ممن يعانون من هذه الحالة لديهم قصر نظر شديد أو يعانون من المياه البيضاء أو الزرقاء في العينين، أو كل ذلك معاً.

توفى الكاتب المسرحي "جوناثان لارسون" – مؤلف المسرحية الموسيقية الناجحة *Rent* في الخامسة والثلاثين وحيداً في شقته قبل أسبوع واحد من افتتاح مسرحيته نتيجة تمزق شريان الأورطي لديه، وهو أحد مضاعفات متلازمة مارفان التي لم يكن يعلم هو أو أطباؤه أنه مصاب بها. وكان قد دخل العناية المركزة مشتكياً من آلام في صدره، فشنخسها الأطباء على أنها عسر هضم، وعاد بعدها لمنزله، حيث قضى نحبه.



غالباً ما يتجاهل الناس الدلائل الدقيقة لمتلازمة مارفان كما هو الحال بالنسبة لمتلازمة إهلرز – دانلوس مما يؤدي في بعض الأحيان لتداعيات مفاجئة. وعلى سبيل المثال، فإن الكثير من شباب الرياضيين لديهم مفاصل مرنة جداً بالإضافة إلى أطراف وقامات طويلة – وهذه بالطبع خصائص تفيدهم في مجال

الرياضة – لكن بعضهم قد يعاني من متلازمة مارفان دون أن يكتشفها، ويؤسفنا أن نقول إن عدداً من أولئك الرياضيين الشباب يموتون سنوياً فجأة كل عام بسبب عدم درايتهم بهذه الحالة. إن أنورسما الأورطي – وهي تمدد في أكبر الأوعية الدموية بالجسم واحتمال تمزقه – سبب أساسي في الموت المبكر الناتج عن عدم علاج متلازمة مارفان.

المفاصل المتصلبة

في حين أن بعض الناس لديهم مفاصل مرنة جداً، فهناك آخرون تتسم مفاصلهم بالتصلب الشديد حتى إنها تبدو كما لو كانت متجمدة. وتصلب المفاصل قد يكون دلالة حميدة على انغمار صاحبها في ممارسة رياضته المفضلة، أو قد يشير إلى العكس – أي أن صاحبها لا يمارس ما يكفي من الأنشطة. والمؤسف أن التصلب قد يحبط

الركبة أكبر مفصل في الجسم كله.

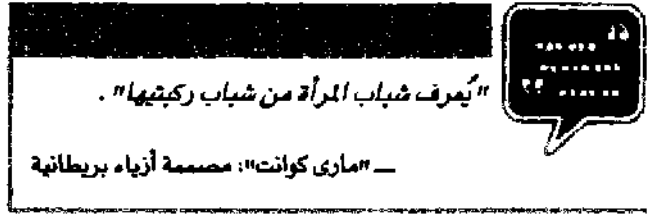


الناس عن ممارسة مزيد من النشاط البدني، وهو ما يزيد – بدوره – من سوء حالة التصلب. وإذا كان تصلب المفاصل مصحوباً بألم دائم فيها، فالمؤكد أن شيئاً خطأ يحدث.

إذا كنت قد تجاوزت منتصف العمر، فالغالب أن تصلب المفاصل لديك يمثل دلالة مزعجة على تقدم السن، إلا أنها عادة ما تكون حميدة. إن ما يجعل المفاصل قادرة على مختلف أنواع الحركة بسهولة ويسر هو السائل الزلالي الذي تفرزه الأغشية

المحيطة بالمفاصل. ومع تقدم العمر يقل إفراز هذه المادة الزلالية المليئة فتصبح حركة المفاصل أكثر صعوبة. ولكن أياً كان عمر الفرد، فإن تصلب المفاصل غالباً ما يزداد سوءاً في الصباح، أو بعد حالة من الراحة الطويلة كالجلوس في مسرح أو في الطائرة مثلاً وبمجرد أن يتحرك الفرد يتلاشى هذا التصلب في الغالب.

ورغم أن تصلب المفاصل الصباحي المزمّن قد يكون دلالة على الحاجة إلى فراش جديد، إلا أنه قد يكون أيضاً دلالة عامة على التهاب المفاصل، حيث إن التصلب الصباحي هو الدليل الأساسي عليه. أما إذا لم يستمر التصلب الصباحي إلا أقل من نصف ساعة، فإنه قد يدل على التهاب العظام المفصلي، والذي غالباً ما يطلق عليه (البلى والتمزق).



والتهاب العظام المفصلي – ويعرف أيضاً باسم التهاب المفاصل التآكلي – أحد أشكال التهاب المفاصل، والأكثر شيوعاً من بين ما يزيد على مائة نوع مختلف منه. والتهاب العظام المفصلي يدمر الغضروف اللين الموجود بين المفاصل مما يؤدي في النهاية إلى احتكاك العظام ببعضها البعض مما يخلق نوعاً من الألم ثم التشوه وبعدها تفقد المفاصل وظيفتها. وعلى الرغم من أن التهاب العظام المفصلي يصيب أى مفصل في الجسم إلا أن المفاصل الأكثر تأثراً به هي مفصل الفخذ، والركبة، والقدم، وأصابع اليدين. وتزداد نسبة إصابة الرجال عن النساء بهذه الحالة قبل الخامسة والأربعين، أما فوق الخامسة والخمسين، فغالباً ما تكون الإصابة بين النساء أكبر.

إذا لم تشعر بألم في مفاصلك إلا عندما تضغط عليها، فمن المحتمل أنك مصاب بالتهاب عظمي مفصلي.



وإذا استمر التصلب الصباحي أكثر من نصف ساعة، فغالباً ما يدل ذلك على التهاب المفاصل الروماتويدي، وهو عبارة عن مرض متجدد، وموهن، ويصيب الجهاز المناعي، ولا يؤثر على المفاصل فقط، بل وعلى أعضاء الجسم الأخرى بما فيها القنوات الدمعية والغدد اللعابية.

أما تصلب المفاصل الذي يحدث في أى وقت من اليوم، فقد يشير إلى مشكلات عضلية، أو عظمية، أو عصبية بما فيها حالات الالتهاب مثل الذئبة (انظر الملحق الأول)، واللعمانية (انظر خدر ووخز الجسم فيما يلى، والملحق الأول). بالإضافة للحالة العضلية المعروفة باسم **الألم اللينى** (انظر اليد والقدم الباردة فيما يلى). وقد يكون تصلب المفاصل أيضاً رد فعل لعدد من العقاقير مثل المضادات الحيوية بما فيها من المينوسيكليين، والإستاتينات (التي تستخدم لخفض نسبة الكولسترول)، بالإضافة إلى مثبطات الأرومات (التي تستخدم لعلاج سرطان الثدي).

المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالتهابات القلب أو السكتات الدماغية.



الركبة ذات الصرير

هل صدر عن ركبتك صوت كالصوت الصادر عن الرجل القصدير في فيلم الساحر أوز؟ إذا صدر عن ركبتك صرير إلا أنه غير مصحوب بألم فقد تكون هذه دلالة حميدة على عدم توافق حركى مؤقت كأن تكون الأنسجة الرخوة في المفاصل (الرضفة) ضعيفة التوافق، وبالتالي تحتك بغيرها من الأنسجة القريبة، أو أن تعود هذه الأنسجة الرخوة المرنة – الأوتار والروابط – لموضعها حول الركبة بعد انزلاقها المؤقت، أو على غرار ما يحدث وقت طقطة براجم الأصابع، حيث تخرج فقاعات الغاز الموجودة بصورة طبيعية في السائل الزلالي ملين المفاصل.

إليك بعض الاختلافات الأخرى بين الالتهاب العظمى المفصلى، والتهاب المفاصل الروماتويدي:



- عادة ما يصيب التهاب المفاصل الروماتويدي المفاصل بالتناظر كأن يصيب كلاً من اليمين واليسار معاً، أما الالتهاب العظمى المفصلى فعادة ما يصيب جانباً واحداً فقط في المرة الواحدة.
- قد يسبب التهاب المفاصل الروماتويدي إعياء، وحسب شديدة بينما لا يسبب الالتهاب العظمى المفصلى ذلك.
- يسبب الالتهاب العظمى المفصلى ألماً بالمفاصل والمضلات يزداد مع النشاط اليومى، أما التهاب المفاصل الروماتويدي فغالباً ما يظل سيئاً طوال اليوم.

ولكن الركبة ذات الصرير قد تشير أيضاً إلى بؤادر إصابة الركبة بالالتهاب العظمى المفصلي (انظر المفاصل المتصلبة سابقة الذكر)، وإصابة الركبة بالالتهاب العظمى المفصلي وبغيره من المشكلات أكثر شيوعاً بين النساء عن الرجال، بالإضافة إلى أنها تزداد في فترة انقطاع الطمث حيث ثبت أن هبوط معدلات الإستروجين قد تسبب هذه الحالة.

دلائل اليد والقدم

الأعسر

إذا كنت من مستخدمي اليد اليسرى، فربما تعلم أنك ضمن الأقلية، حيث إن من يستخدمون اليد اليسرى، أو "اليساريين" كما يطلق عليهم أحياناً، ويُعتقد أن هذه السمة جينية (وراثية) في المقام الأول، أو خلقية (موجودة منذ الولادة)، ويفترض في الحالة الأخيرة أن يكون استخدام اليد اليسرى نتيجة للتعرض لمستويات

تشير عدة تقارير إلى أن استخدام اليد اليسرى يشيع بين الشباب أكثر من ذوى الأعمار المتقدمة. ويؤكد بعض الباحثين أن هذه الحالة نتيجة لضغوط اجتماعية لاستخدام اليد اليمنى. ويزعم آخرون بتشككون - أو قد يصفهم البعض بالشريرين - أن ندرة ذوى اليد اليسرى بين كبار السن يعنى أن استخدام كبار السن لليد اليسرى نذير بموتهم المبكر.



عالية جداً من هرمون التيستوستيرون في الرحم.

وقد لا يكون استخدام اليد اليسرى مجرد وضع غير ملائم، بل قد يدل على عدد من الاختلالات المناعية خاصة مرض الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، ومرض التهاب الأمعاء، والذي يتضمن مرض كروهن، والتهاب القولون التقرحي (انظر الفصل الثامن). وبالإضافة إلى ذلك، فثمة ارتباط بين استخدام اليد اليسرى وبعض المشكلات السلوكية التي قد تنتج جزئياً عن

من مشاهير ذوى اليد اليسرى: ليوناردو دافنشي، والرئيس جورج بوش الأب، والرئيس بيل كلينتون، والمذيعة أوبرا وينفري.



محاولة الوالدين أو المعلمين إرغام هؤلاء الأشخاص على استخدام اليد اليمنى، وهو السلوك الذي لا يزال شائعاً في بعض أنحاء العالم.

اكتشفت دراسة هولندية حديثة دليلاً أولياً على أن السيدات المستخدمات لليد

اليسرى أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي الذي يحدث قبل انقطاع الطمث، ولكن ليس كل ما يخص استخدام اليد اليسرى سيئاً، فقد ثبت أن هؤلاء الأشخاص ذوو ذاكرة أفضل بكثير من مستخدمي

كان يُنظر لمن يستخدمون يدهم اليسرى على أنهم مصدر للشر، بل إن العصر الحديث قد شهد وصفهم بأنهم "يساريون" بالمعنى السلبي للكلمة.



اليد اليمنى، بالإضافة إلى تميزهم في العراك باستخدام الأيدي، ووفقاً لنتائج دراسة فرنسية فإنهم يتفوقون في رياضات كالبيسبول، والتنس، والمبارزة.

البرجمة المعقدة

كان الكثيرون منا – أثناء الطفولة – يخافون من صورة العجوز الشمطاء الشريرة ذات اليدين كثيرة العقد، والتي تطارد الأطفال الصغار في الأساطير القديمة (تذكر الساحرات في قصص الأطفال)، ولكن حقيقة الأمر أن اليد كثيرة العقد في غالبية السيدات دلالة على الالتهاب العظمى المفصلي في اليد وليس على السحر والشر. وهذه الحالات المؤلمة من النمو في عظام الأصابع دلالة غير مرغوبة على تقدم السن وتشيع بين النساء المسنات، وتسمى أحياناً عقدة هيبيردين، أو عقدة بوخارد ويختلف الاسم بحسب الإصبع أو المفصل المصاب بها.

كان الاعتقاد السائد أن المنطقة المتكررة ليراجم اليدين قد تؤدي للإصابة بالتهاب المفاصل لكن لا يوجد حتى الآن ما يثبت هذه النظرية. وعلى الجانب الآخر قد تؤدي المنطقة المتكررة لليراجم إلى تدمير الأنسجة الرخوة بالمفاصل بالإضافة إلى إضعاف قدرة اليد على المصافحة.



أصابع تشبه المضرب

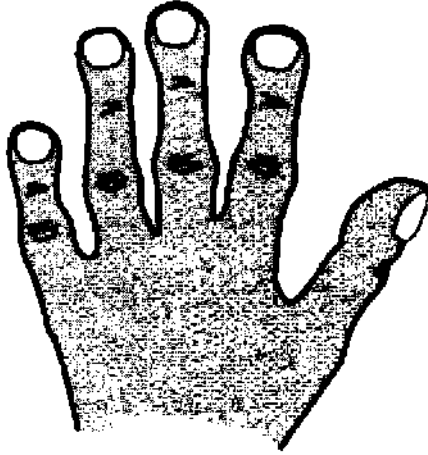
كانت الأصابع التي تشبه المضرب أقدم دلالة عيادية في الطب، وكان أبقراط أول من وصفها لدى مرضى الرئة ومفد هذا اليوم يشار إلى هذه الدلالة أحياناً بالأصابع الأبقراطية.



إذا تشوهت أصابع الشخص وأصبحت تشبه مقرعة الطبل، فإنه قد يكون مصاباً بما يعرف بأصابع

المضرب (انظر الفصل التاسع). وهذه الحالة قد تصيب إحدى اليدين أو كليهما، بل وأحياناً ما تصيب إصبعاً واحداً فقط.

وعادة ما تتطور حالة الأصابع على شكل المضرب بالتدريج، وبدون ألم. والمؤسف



الأصابع التي تشبه المضرب

أنها قد تكون دلالة على عدة حالات حرجة خاصة إذا صاحبها تغيير في شكل الأظافر أيضاً. ويذكر أن واحداً من بين ثلاثة أفراد مصابين بسرطان الرئة لديه هذه الدلالة، وقد تشير الأصابع على شكل المضرب أيضاً إلى أنواع أخرى من السرطانات وأنواع من سرطان الرئة مثل تليف الحويصلات، والدرن. وقد تدل أيضاً على مرض كروهن، والتهاب القولون التقرحي (انظر الفصل الثامن)، وأمراض القلب وفرط إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، وأمراض الكبد.

الأصابع الملتوية

هل سبق أن لاحظت شخصاً ذا أصابع منحنية دائماً تشبه المخضب؟ إذا كانت الإجابة بنعم فإحدى هذه الشخصيات دلالة شائعة على مرض دوبيوترن، أو ما يسمى أحياناً قُفاع دوبيوترن - وهي حالة نادرة تنمو ببطء وبدون ألم لكنها اضطراب موهن، وغالباً ما تبدأ هذه الحالة بعقد صغيرة في راحة اليد ثم تنمو حتى تفلظ وتترك آثاراً بالأنسجة الضامة في راحة اليد والأصابع. ونتيجة لذلك تتحنى الأصابع -

يمتد أن مرض دوبيوترن نشأ بين قبائل الفايكينج الذين غزوا الجزر البريطانية وغيرها من الأجزاء الشمالية لأوروبا، ومن خلال التزاوج المختلط انتشر المرض في كل



مكان بهذه المناطق.

خاصة البنصر والوسطى - بصورة دائمة وهذه هي الدلالة الأكيدة لهذه الحالة.

وعلى الرغم من أن سبب هذه الحالة لم يعرف بعد إلا أن بعض الناس قد يكون لديهم نوع من الاستعداد الجيني؛ لذلك فهي تشيع بين البيض في شمال أوروبا، كما أنها أكثر شيوعاً بين الرجال عن النساء، فضلاً عن أن المدخنين ومدمني الكحوليات أكثر عرضة للإصابة بها، وهذه الحالة قد تصيب إحدى اليدين أو كليهما، وغالباً ما

يكون إصبع البنصر الأكثر تعرضاً لها ويليه في الإصابة إصبع الخنصر، ثم الوسطى، ثم السبابة.

وغالباً ما تظهر هذه الحالة بين مرضى السكر، حيث تقدر نسبة الإصابة به بأكثر من ثلثي المصابين بالسكر منذ سنوات، كما قد تدل هذه الحالة أيضاً على أن صاحبها مصاب بالصرع، أو مرض الغدة الدرقية، أو الكبد، أو الرئة. وقد يعاني المصابون بهذه الحالة أيضاً باختلالات نادرة في الأنسجة الضامة بما في ذلك مرض بايرونى وهو مرض يسبب انثناء القضيب (انظر الفصل الثامن).

ومع ذلك، فإذا أصيب إصبع واحد فقط بالشكل الملتوى، فهذه دلالة مؤكدة على حالة الإصبع على شكل الزناد – المعروفة طبياً باسم التهاب غمد الوتر، وهي الحالة التي تؤثر عادة على من يمارسون أعمالاً أو ألعاباً تتضمن حركات تكرارية للأصابع

واليد مثل التعامل مع لوحة مفاتيح الحاسوب. والأفراد الذين يقضون أوقاتاً طويلة ممسكين بأشياء صلبة مثل أدوات التحكم، أو أدوات الحديقة، أو حتى الآلات الموسيقية هم أيضاً أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بهذه الحالة؛ لأن هذه الأنشطة الشاقة تحدث إصابات دقيقة في الأصابع. كما أن مرضى

سمى مرض دوبويترن بهذا الاسم نسبة للجراح الفرنسي "يارون جيلوم دوبويترن" الذي كان أول من وصفه. وكان هذا الجراح يُعتبر الجراح الأعظم – والأكثر وضاعة – في زمانه، حيث يوجد ما لا يقل عن أحد عشر مرض آخر يحمل اسمه. ويقال إنه كان يعالج عشرة آلاف مريض سنوياً بجانب عمله كطبيب للملكي فرنسا: لويس الثامن عشر وشارل العاشر.



السكر أيضاً من أكثر المعرضين لهذه الحالة بالإضافة إلى مرضى فرط إفراز الغدة الدرقية، ومرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، وبعض من يعانون التهابات في الرئة أو الجلد. والنساء أكثر إصابة بهذه الحالة من الرجال.

وعلى الرغم من أن بعض المصابين بمرض دوبويترن يعانون أيضاً من حالة الإصبع على شكل الزناد، إلا أن هاتين الحالتين تختلفان طبيياً، بالإضافة إلى أن حالة الإصبع على شكل الزناد تسبب ألماً أكثر مما يسببه مرض دوبويترن، كما أن المصابين بحالة الإصبع على شكل الزناد عادة ما يعانون من درجة أكبر من تصلب الأصابع وصعوبة تحريكها في الصباح.

الورم على الرسغ أو على اليد

إن وجود ورم فى أى مكان بالجسم يمثل مصدر خوف شديد، لكن إذا ظهر ورم بيدك أو خلف رسغك، فربما لا يكون هناك داع للقلق؛ لأن هذا الورم غالباً ما يكون دلالة على حويصلة عقدة عصبية، وهى ورم حميد ممتلئ بالسوائل. والحق أن هذه الأكياس الحاملة للسائل قد تظهر فى أى مكان على اليدين، أو الأصابع، أو أعضاء الجسم الأخرى أيضاً. والنساء أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة من الرجال كما أنها شائعة بين لاعبي الجمباز أيضاً.

"العلامة المميزة للإنسان هي يده فهي الأداة التي يتفقد بها كل أعماله الشريرة"

— جورج أورويل:

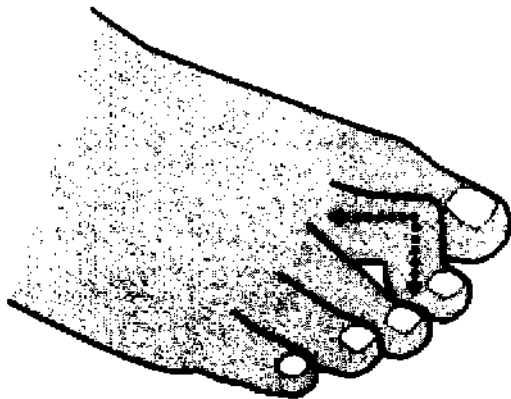
من رواية Animal farm 1945



وينتفخ هذا الورم مع ممارسة التدريبات والأنشطة البدنية ويتقلص حينما تسترخى اليد. وعلى الرغم من أن هذه الأكياس قد تكون مؤلمة وموجعة إلا أن شكلها أكثر قبلاً من ألمها، أما الشيء الإيجابي فى هذه الحالة — إلى جانب أنها حميدة — فهو أنه حتى فى حالة عدم علاجها فإن تلك هذه الأكياس سوف يختفى تلقائياً. وقد يدل ورم اليد أيضاً على النقرس أو التهاب المفاصل الروماتويدي، لكن المصابين بهاتين الحالتين قد يحسون بألم وتظهر لديهم دلائل أخرى.

أصابع القدم المتوتية

إذا بدت أصابع القدم بين الإصبع الأكبر والأصغر على شكل رقم (٨)، أو أشبهه بأصابع الصقر عن أصابع الإنسان، فقد يكون هذا دلالة محذرة على حالة الإصبع على شكل المطرقة التى ينتهى فيها إصبع القدم من منطقة المفصل الأوسط. وسميت هذه الحالة بهذا الاسم؛ لأن أصابع القدم تتثنى وتتجه لأسفل على شكل المطرقة.



الإصبع على شكل المطرقة

وعلى الرغم من أن هذه الحالة عادة ما تكون حميدة، إلا أنها قبيحة الشكل، وأحياناً ما تدل على ارتداء صاحبها لخداء غير مناسب؛ لذلك إذا كان الخداء الذى ترتديه

ليس واسعاً بما يسمح لأصابع القدم بأن تتمدد أثناء السير فقد تنتشى أصابعك بشكل دائم.

أما إذا ارتديت أحذية بمقاسات أكبر ثم وجدت أن إصبع القدم الأكبر يتجه للجانب بدلاً من الأمام، فأنت تعاني من الدلالة التقليدية على الوكع. وعلى الرغم من

أن النتوءات العظمية بقاعدة إصبع

القدم الأكبر هي الدلالة الأكيدة على

حالة الوكع، فإن النتوءات المشابهة

على قاعدة إصبع القدم الأصغر لها

مسمى آخر وهو *الوكعة الصغيرة*.

والوكع - المعروف طبياً باسم *الإبهام*

الأفحج - قد يتطور ويؤدي إلى ميل

إصبع القدم الأكبر على الإصبع

المجاور له، أو نموه أسفله. وانتفاخ الإصبع واحمراره هما الدالتان الشائعتان الأخريان على حالة الوكع، والتي تسبب ألماً يتراوح بين المتوسط والحاد.

والوكع أكثر انتشاراً بين العائلات والأفراد ذوى الأقدام المسطحة أو المقوسة، ولا

يزال الجدل يدور حول السبب الحقيقي للوكع، حيث يعتقد البعض أن الوكع المصحوب

بالإصبع على شكل مطرقة دليل على صفر الحذاء، أو ضيقه، أو أنه ذو كعب عال.

ويؤكد البعض الآخر أن الوكع حالة وراثية من اختلال الحركة مما يسبب نوعاً من

الضغط المفرط على إصبع القدم

الأكبر، ويرى آخرون أن كلا العاملين

يسبب الوكع. وقد يكون الوكع أيضاً

دلالة تحذيرية على قرب الإصابة

بالتهاب المفاصل.

ورم عقب القدم

إذا كنت تجددين صعوبة في ارتداء الحذاء ذي السير في مؤخرته بسبب نمو عظمة

في عقب قدميك، فربما أنك تعاني من حالة *العرن العقبى*، وهو نتوء عظمي بعقب

القدم يعرف أيضاً باسم *تشوه هاجلوند*، ويتسم بكبر وتضخم العظمة الكبرى في

عقب القدم.

أوضحت عالمة الأنثروبولوجي الشهيرة "مارجريت ميد" أن العديد من أفراد إحدى قبائل جزيرة ساوذي سيز كانوا يمانون من الوكع برغم أنهم لم يرتدوا أبداً أحذية متهاككة الوكع عادة ما يكون نتيجة عيب وراثي في حركة القدم ويسبب ضغطاً على الجزء الأمامي من القدم.



تعاني نصف نساء أمريكا من الوكع.



وهذه الحالة قد تكون مؤلمة خاصة إذا كان صاحبها مصاباً بالتهاب الجراب، وهو التهاب بالأكياس الصغيرة المليئة بالسوائل المليئة لمفاصل الجسم نتيجة الارتداء المتكرر لأحذية تضغط على مؤخرة القدم، لكن هذه الحالة قد تكون وراثية أيضاً.

الأحاسيس والحركات الغريبة للجسم

وخز وخدر الجسم

إن الإحساس بالوخز الخفيف الشامل في أنحاء الجسم – كما يحدث أثناء أخذ حمام دافئ، أو جلسات التدليك، أو المعاشرة الزوجية – قد يكون له مردود ممتع، أما التعرض لوخز قوى حاد والمعروف طبياً باسم انحراف الإحساس فهذا قد يدل على شيء يتجاوز مجرد المتعة الحسية. وانحراف الإحساس هو مجموعة من الأحاسيس غير الطبيعية مثل: الخدر، والحرقان، والنخس، والوخز، أو الإحساس بأن القدم أو الذراع نائمة.

وقد يدل انحراف الإحساس على حالة *لعصب الموخوز*، وهي – مثل انحراف الإحساس – حالة قد تصيب أي عضو بالجسم، وهي تنتج عن الحركات المتكررة، أو إصابات المفاصل والعمود الفقري أو الأمراض فيها. ومن الأنواع الشائعة جداً لحالة العصب الموخوز المزمنة حالة تعرف باسم *متلازمة احتبال العصب*. وتتضمن اختلالات الاحتيال مرفق لاعبي التنس، ومتلازمة النفق الرسغي – والتي تؤثر على اليدين، والرسغين، والساعد (انظر القدم الخدرة الموخوزة فيما يلي)، كما تتضمن *متلازمة النفق الكاحلي* التي تؤثر على القدم (انظر

القدم الخدرة الموخوزة فيما يلي). وقد يدل انحراف الإحساس أيضاً على العديد من الحالات الأخرى المرتبطة بالعصب الموخوز، والتي تتضمن الحمل، وإصابات العمود الفقري، وحالات تمزق الفقرات الغضروفية أو فتقها، بالإضافة إلى الخرايخ في المخ أو أورامه.

اكتشفت دراسة بريطانية حديثة أن السيدات اللاتي يقوق إصبع البنصر لديهن إصبع السبابة طولاً – وهي سمعة للذكور عادة – أفضل من غيرهن في ممارسة رياضات مثل العدو، والتنس، وكرة القدم. ولكن هؤلاء السيدات أنفسهن – وفقاً لإحدى الدراسات الأسترالية – أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة المبيض متعدد الأكياس، وهي حالة تسبب العقم. ويمزى العلماء القدرة الرياضية ومتلازمة تعدد أكياس المبيض لدى هؤلاء النساء لزيادة تعرضهن كأجنة في بطون أمهاتهن إلى هرمونات الذكورة.



وأحياناً ما يمثل الخدر والوخز دلائل تحذيرية على الصداع التصفى، أو نوبات الصرع، كما قد يشير أيضاً إلى النوبات الحسية المرضية، وهي نوع من الصرع

يتضمن انحرافات في الحواس وليس تشنجات. وقد يدل الخدر والوخز أيضاً على العديد من الأمراض المناعية والنظامية الخطيرة مثل قصور الدرقية، ومرض السكر، واللحمانية (انظر الملحق الأول)، وهي خلل التهابي خطير لكنه نادر، ولا يظهر في بدايته إلا القليل من الدلائل إن أظهر أيها، لكنه إذا استفحل فقد يؤثر على الكثير من

يزداد ما يلاحظه الأطباء من الإصابات الناتجة عن تكرار التمرض للضغوط الناتجة عن استخدام المفكرات الشخصية الرقمية. وهذه الحالة يطلق عليها "إبهام العليق"، وتسبب الأثم أو الخدر أو كليهما معاً في إصبع الإبهام، أو مفاصل الإصبع، وهو مرض يصيب جميع الأعمار، حيث يصاب الكثيرون من الأطفال بعالة "إبهام ممارسي ألعاب الفيديو"، وهي نوع من الإصابات الناتجة عن تكرار التمرض للضغوط تنتج عن ممارسة ألعاب الحاسوب والفيديو.



أعضاء الجسم بما في ذلك الجلد، والعينين، والأذنين، والأنف، والأعضاء الداخلية. وخر الوجه، أو الجذع، أو الأطراف أيضاً من أكثر الدلائل التحذيرية المبكرة شيوعاً على الخلل العصبي العضلي المعروف طبياً باسم *التصلب المتعدد*. وبالإضافة لذلك، فقد يكون انحراف الإحساس دلالة على نقص فيتامين (ب_{١٢})، بل وعلى الأنيميا الخبيثة – وهي نوع خطير من الأنيميا (يقلل عدد كرات الدم الحمراء) وتنتج عن عدم قدره الجسم على امتصاص فيتامين (ب_{١٢}). والمثير أن زيادة نسبة فيتامين (ب_{١٢}) قد تؤدي لانحراف الإحساس، كما هي الحال مع زيادة نسب الكالسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والرصاص وتؤدي الكحوليات والتبغ أيضاً إلى الخدر أو الوخز أو إليهما معاً.

يدل الخدر أو الوخز المفاجئ، والمصحوب بأي من الدلائل التالية إما على نوبة قلبية بسيطة تعرف طبياً باسم نوبة احتباس الدم العابرة – أو نوبة قلبية كاملة:



- ضعف بالذراع، أو الساق، أو جانب الوجه في جانب واحد من جانبي الجسم.
- وجود مشكلة في الكلام، أو الرؤية، أو المشي.
- دوام أو إغماء.
- تشتت للذهن، أو صعوبة في فهم الناس.
- صداع مفاجئ خاصة إذا كان مصحوباً بتصلب الرقبة.

وخز الأطراف وخدرها

أحياناً ما يدل خدر أو وخز الأرجل – تحديداً – على مرض الشريان المحيطي، والذي يسمى أيضاً المرض الوعائي المحيطي، وهو مشكلة خطيرة في تدفق الدم تؤثر على شرايين القلب والمخ، وينتج هذا المرض عن وجود مجموعة طبقات دهنية في الساق، والتي تشبه الرواسب الدهنية في القلب في حالة مرض الشريان التاجي، أو الرواسب الموجودة بالمخ في حالة المرض المخي الوعائي. والمصابون بمرض الشريان المحيطي – مثل المصابين بمرض الشريان التاجي – أكثر عرضة من غيرهم للإصابات بالنوبات والسكتات القلبية.

وتشمل الدلائل الأخرى على مرض الشريان المحيطي: تقلصات الساق أثناء السير، أو برودة أطراف الجسم (انظر تقلصات الساق أثناء النهار، واليد والقدم الباردة فيما يلي). والمصابون بالسكر أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بهذا المرض، وبما أن مرض السكر نفسه قد يؤدي للإصابة بأمراض القلب، والذبحات الصدرية، وتقليل دوران الدم في الساق والقدم؛ فإن الإصابة بالسكر ومرض الشريان المحيطي معاً تزيد من خطورة التعرض لهذه المضاعفات، وقد تؤدي أيضاً إلى بتر القدم والساق. أما الخدر والوخز في الذراعين أو الساقين، فقد يعتبر أيضاً دلالة تحذيرية مبكرة على حالة العصاب المحيطي، وهي تدمير في النظام العصبي المحيطي – أي الأعصاب التي تنقل الإشارات الحسية إلى المخ والنخاع الشوكي ومنهما، وبذلك يقل الإحساس في الذراعين، والأصابع، والساقين، وأصابع القدم مع زيادة احتمال التعرض للعدوى، والجروح التي لا تتدمل؛ وبالتالي يتعرض المصاب لعملية بتر أحد أعضاء جسمه كنتيجة طبيعية. وعدم السيطرة على مرض السكر سبب أساسي في الإصابة بمرض العصاب المحيطي في الولايات المتحدة.

ومما يسبب تدمير العصب أيضاً الإصابة العضوية، والاضطرابات المناعية، والعدوى البكتيرية أو الفيروسية – مثل القوباء، ومرض لايم (وهو عدوى بكتيرية تنتقل من خلال قرادة الأيل)، ومرض نقص المناعة المكتسب والإيدز. وقد يدل مرض العصاب المحيطي المرتبط بالخدر والوخز على عدد من الاختلالات النظامية بدءاً من نقص الفيتامينات إلى أمراض الكلى،

لا يظهر على نحو ٧٥٪ من المصابين بمرض الشريان المحيطي أية دلائل؛ لذلك لا يتم تشخيص إصابتهم، كما أن النساء نصيبهن من حيث ظهور الدلائل عليهن أقل



من الرجال.

والاختلال الوظيفي الهرموني، والسكر، وإدمان الكحوليات، والأورام – الخبيثة وغير الخبيثة – كما قد يكون رد فعل لبعض عقاقير علاج السرطان.

وقد يشير الوخز أو الخدر في الذراع أو الساق إلى حالة فرط إفراز هرمون الألدوستيرون – الذي تفرزه الغدة الكظرية ويساعد على الحفاظ على توازن الملح والماء بالجسم. وكثرة هذا الهرمون تؤدي – بالإضافة إلى الخدر والوخز – إلى حبس أملاح الصوديوم وفقد البوتاسيوم مما ينتج عنه التبول المتكرر، وضعف العضلات أو التقلصات اللاإرادية، وارتفاع ضغط الدم. وزيادة هرمون الألدوستيرون ذاته قد يدل على ورم بالغدة الكظرية يعرف باسم متلازمة كون، ومن حسن الحظ أن هذا الورم أنه غير سرطاني في ٩٥٪ من حالاته.

وأخيراً، فإن الوخز – وخاصة في الساق – من الدلائل المبكرة على متلازمة جيليان – باريه وهي اضطراب قد يؤدي بحياة المرء، كما قد يتسبب هذا المرض المتنامي سريع الانتشار أحياناً في هجوم النظام المناعي للجسم على النظام العصبي المحيطي مما يؤدي للشلل. وقد تحدث متلازمة جيليان – باريه بسبب عدوى فيروسية بعد إجراء عملية جراحية، أو الإصابة بجرح، أو كرد فعل منعكس للقاح تطعيم.

إحساس غريب بعظمتي المرفقين

إذا سبق لك أن اصطدم مرفقك بشيء، فإنك تعرف ذلك الإحساس في عظم المرفق.. إنه يشبه الصدمة الكهربائية بذراعك.

أما إذا أحسست بهذا الإحساس دون أن يصطدم مرفقك بشيء، فربما أنك تعاني من الحالة الطبية المعروفة باسم متلازمة النفق الزندي، وهي خلل في ضغط العصب. وفي كلتا الحالتين يتأثر العصب العظمي الزندي، وقد ينتقل هذا الإحساس

في عام ١٩٨٦ وصف المؤلف "جوزيف هيلر" – الشهير بتأليفه الكتاب الذي حقق أعلى المبيعات 22-Catch – في كتابه No Laughing Matter إصابته بالشلل وتعافيه من متلازمة جيليان – باريه.



يعزو البعض تسمية مصطلح عظمة الكوع- والتي اصطلح على تسميتها فيما مضى باسم "العظمة المجنونة" – إلى أحد شعراء القرن التاسع عشر والذي كان يعرف بتمييزه في التلاعب بالألفاظ (التورية). هذه العظمة موضع الحديث هي عبارة عن نتوء في مؤخرة عظمة العضد.

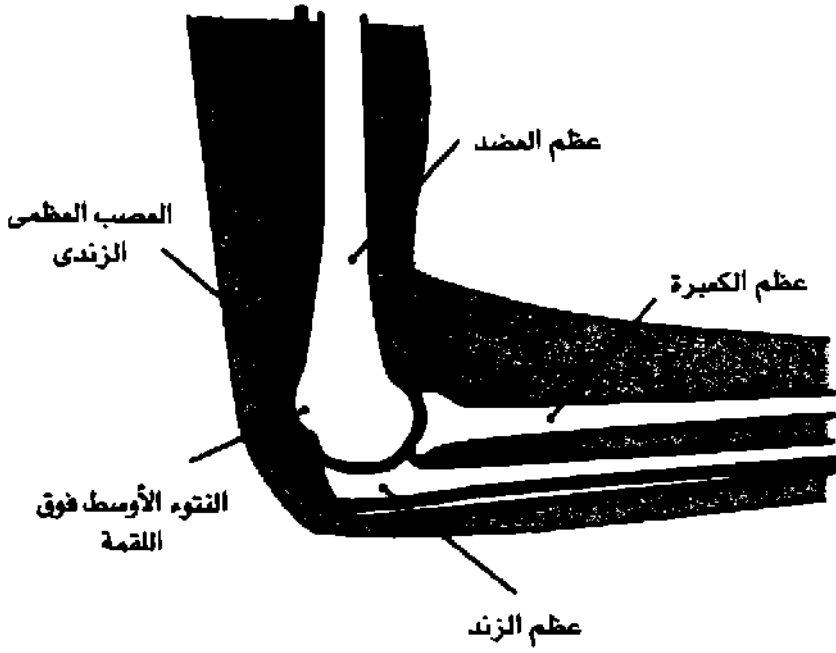


الغريب فى عظم المرفق من المرفق لليد والأصابع – الخنصر والبصر فى العادة. وهذا الإحساس بعظم المرفق عادة ما يدل على أنك ثبتت مرفقك لمدة طويلة أثناء النوم مثلاً، أو على أنك كنت تعمل على الحاسوب لفترات طويلة، أو على الانهماك فى ممارسة أنشطة تتضمن ثنيًا متكررًا بالمرفق (مثل تمارين العضلة ذات الرأسين)، أو على التعرض لإصابة فى المرفق. وعلى الرغم من أن متلازمة النفق الزندي عادة ما تكون حميدة إلا أنه فى حالات الإصابة الشديدة قد تُضعف عضلات الساعد. وتتشابه متلازمة النفق الزندي مع مرفق لاعبي الجولف – والمعروفة طبياً باسم **التهاب المكحاليين الوسطى** – إلا أن المصابين بمرفق لاعبي الجولف عادة ما يشكون من الألم أكثر من الوخز.

وخز الأصابع وخدرها

أحياناً ما ينتابنا ذلك الإحساس الغريب – والمألوف – فى عظم المرفق فى أصابع اليدين، أو حتى فى القدمين وليس فى المرفق. وقد يدل الخدر فى الأصابع والوخز بها وحرقاتها أحياناً لمتلازمة النفق الرسغى، وهى حالة عصبية تحدث نتيجة الضغط على العصب الأوسط فى الرسغ. وفى بداية هذه الحالة قد يعتقد المصاب أن يده فى حالة خدر دائم، وغالباً ما تصيب هذه المتلازمة الأفراد فى منتصف الأربعينات كما أن النساء أكثر عرضة للإصابة بها. وهذه الحالة مزعجة أكثر منها مؤلمة، ومع ذلك فمع نمو هذه الحالة يعانى المصابون بها من صعوبة فى الإمساك بالأشياء، أو تسقط منهم الأشياء بشكل متكرر.

كان يُعتقد أن متلازمة النفق الرسغى دلالة على الإسراف فى استخدام الأصابع فى أنشطة مثل الكتابة على الآلة الكاتبة أو الحاسوب، أو العمل على خط تجميع، أو العزف على البيانو، ومع ذلك يرى بعض الباحثين أن هذا الاعتقاد مبالغ فيه، حيث اكتشفت الدراسات الحديثة أنه فى حالات معينة قد تكون متلازمة النفق الرسغى دلالة على أمراض مثل التهاب العظام المفصلى (انظر الركبة ذات الصرير سابقة الذكر)، والسكر، وقصور الدرقية (انظر الإحساس بالبرد فى جميع أنحاء الجسم فيما يلى، والملحق الأول).



تشرح الذراع والمرفق

إذا كنت تقضى ساعات طويلة أمام الحاسوب فربما أنك تجرى ما بين خمسين ألفاً إلى مائتى ألف ضغطة على أزرار لوحة المفاتيح، وهذا قد يعرضك لإصابة بالعضلات، أو الأعصاب، أو الإصابات الأخرى بالرقبة، والظهر، والكفين، والذراعين، واليدين.



وخز القدم وخدرها

إذا كنت تشعر فى أغلب الأحيان بأن قدمك مخدرة أو موخوزة، فقد يكون هذا دلالة على قرب إصابتك بمتلازمة النفق الزندي، وهى الحالة المناظرة لمتلازمة النفق الرسفى - وإن كانت أقل منها حدة (انظر خدر الأصابع ووخزها سابق الذكر). والإحساس بسخونة القدم، والحرقان فيها دلالة أخرى على هذه المشكلة التى يتم تصنيفها كإحدى حالات الاحتبال العصبى (انظر وخز الجسم وخدره سابق الذكر). وأية إصابة أو ورم من شأنه أن يضغط على أى عصب بالقدم قد يؤدي إلى تلك الحالة من الاحتبال العصبى، كما قد يدل الإحساس بالوخز والحرقان بالقدم أيضاً على العصاب المحيطى (انظر وخز الأطراف وخدرها سابق الذكر) الناتج عن السكر أو غيره من الأمراض.

وقد يدل هذا الإحساس أيضاً على مشكلة عظمية مستفحلة ومدمرة تعرف باسم مفصل شاركوت، وهو مرض يؤثر على المفاصل التي تحمل الأوزان؛ وبخاصة مفاصل الركبة والقدم لكنه قد يشتمل أيضاً على مفصل الفخذ، ومن الدلائل الأخرى على مفصل شاركوت: المفاصل المفككة أو المتورمة، بالإضافة إلى تشوهات أخرى بالقدم والكاحل من بينها باطن القدم الهزاز، وهو تشوه للقدم ينهار فيه البناء العظمى للقدم تاركاً فيها نتوءاً يشبه الكرة.

ومفصل شاركوت حالة شائعة جداً بين من يعانون من دمار العصب الناتج عن عدم السيطرة على مرض السكر (العصاب السكرى) (انظر وخز الأطراف وخدرها سابق الذكر)، بل إن من يعانى من أى تلف بالأعصاب أياً كان السبب قد يصاب بهذا الاختلال. وقد يكون الوخز، والحرقان، والخدر فى الجزء الأمامى من القدم دلالة أيضاً على حالة حميدة معروفة باسم الورم العصبى، ويلاحظ المصابون دلائل هذه الحالة بصورة أوضح حينما يرتدون أحذية ضيقة، حيث يتعرض الورم العصبى أو النتوء العصبى كروى الشكل للضغط عليه. ويصف بعض المصابين بهذه الحالة إحساسهم بوجود حصة داخل أحذيتهم، أو بأن جواربهم متكومة من الأمام. ومن حسن الحظ أن غالبية حالات الورم العصبى يمكن علاجها بنجاح دون جراحة إلا أنها قد تتطلب علاجاً لإسناد مفاصل القدم أو حقناً.

الرعشات الليلية

قد يستمتع المرء بنوع من النوم العميق بعد قضاء يوم شاق إلى أن يستيقظ فجأة لإحساسه بأنه يسقط، وهذه الحالة معروفة بأسماء طبية عديدة منها *التقلص الارتجافى العضلى*، و*الرعشة النومية*، وهى حالة شائعة وحميدة وإن كانت تدل أحياناً على توقف القلب. وأياً كان اسمها، فهى تسبب رعشة لاإرادية للعضلات تحدث عموماً فى المرحلة الانتقالية بين حالة اليقظة والنوم، كما تحدث لغالبية الناس من حين لآخر خاصة عند التعب الشديد أو الحرمان من النوم.

وقد ترتبط هذه الهزات الليلية بمتلازمة الساق غير المستقرة، وهى حالة عصبية (انظر ارتعاش الساق فيما يلى)، أو بغيرها من الاختلالات الأخرى المرتبطة بالنوم. وعلى الرغم من كل ذلك، فأحياناً ما يتكرر استيقاظ المصاب بهذه الحالة من نومه بسبب هذه الهزات الليلية، وهذه الحركات حالة طبية حقيقية معروفة باسم الاضطراب الحركى الدورى للأطراف. وهذه الحالة قد تدل أحياناً على خلل النوم

المعروف باسم السبخ، أو غفوات النوم – وهى حالة مرضية تتميز بنوبات نوم عميقة قصيرة.

ارتعاش الساق

إذا جلست فى نهاية يوم شاق تتناول طعامًا خفيفًا قبل أن تأوى للفراش وأحسست فجأة بحرقان، ووخز، وفوران فى ساقك لا يسكن إلا بتحريكها، فإنك تمر بالدلائل التقليدية لخلل عصبى يعرف باسم متلازمة الساق غير المستقرة. وعلى الرغم من أن هذه الاهتزازات – التى تتراوح الفترة الزمنية بينها بين ثلاثين إلى ستين ثانية – قد تحدث أثناء النوم واليقظة، إلا أنها تحدث أساسًا فى الليل وأثناء السكون. وأحيانًا ما تدل هذه المتلازمة على اضطرابات فى النوم؛ ولأن هذه الأحاسيس الليلية قد تسبب صعوبة فى الدخول فى النوم أو مواصلته؛ فغالبًا ما يشعر المصابون بها بإرهاق فى فترة النهار.

وضمت هيئة أبحاث النوم، والأكاديمية الأمريكية لطب النوم سؤالاً واحدًا من شأنه تحديد المرضى المصابين بمتلازمة الساق غير المستقرة، وهو: "عندما تحاول الاسترخاء مساءً أو النوم ليلاً، هل يفتاب ساقيك أحاسيس غير مريحة لا تتبدد إلا بالمشى أو الحركة؟". إذا كانت الإجابة عن هذا السؤال بنعم، فربما أنك مصاب بهذه الحالة المزعجة.



إن متلازمة الساق غير المستقرة ليست مجرد عائق للنوم الليلي العميق، فقد أثبتت دراسة كندية حديثة ارتباطها بزيادة خطورة التعرض للمرض القلبي الوعائى خاصة لدى كبار السن، وتوضح دراسة أخرى أن ثمة ارتباطًا بين هذه المتلازمة، ومتلازمة الأمعاء سريعة التهيج (انظر الفصل الثامن).

تقلصات الساق أثناء الليل

ربما يحدث لك فجأة وأنت مستغرق فى أرض النوم أن تستيقظ على أحاسيس حادة بساقك. فى هذه الحالة اعلم أنك تمر بالدلائل التقليدية لحالة *التقلصات الليلية للساق*، والمعروفة أيضًا باسم *حصان شارني*. وهذه التقلصات اللاإرادية بعضلات باطن الساق، والتى تحدث أحيانًا بأخمص القدم شائعة جدًا بين المسنين، حيث إن

ما يقرب من ٧٠٪ ممن تزيد أعمارهم على خمسين عامًا يفزعون من نومهم أحياناً بسبب تلك الأحاسيس الضاغطة، كما أن تلك الحالة أكثر انتشاراً بين ذوى القدم المسطحة. وعلى الرغم من عدم التحديد الدقيق للعوامل التي تسبب تلك التقلصات الليلية، فربما أنها تنتج عن الإنهاك، أو الجفاف. وعلى الرغم من أنها غير ضارة، إلا أنه أحياناً ما تشير التقلصات الليلية للساق لمرض السكر، أو الشلل الرعاش، أو الأنيميا، أو مشكلات الغدة الدرقية.

تقلصات الساق أثناء النهار

إذا كنت تشعر بتقلصات متكررة بالساق أثناء السير أو الصعود فربما أنك مصاب بحالة العرج/التقطع – وهو حالة من نقص تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى الأطراف بسبب تراكم الطبقات الدهنية بشرايين الساق. وهذه الحالة دلالة تقليدية على مرض الشريان المحيطي، وهو مشكلة محيطية مستفحلة قد تهدد حياة المرء (انظر وخز الأطراف وخدرها سابق الذكر).

إذا كنت تعاني من ألم، أو ورم، أو احمرار، أو حرارة في ساق واحدة ثم بدأت تشعر بالألم في الصدر أو مشكلة في التنفس؛ فإن هذه العلامات قد تكون دلالة على انسداد الصمام الرئوي، وهو أحد المضاعفات القاتلة لحالة تجلط الأوردة.



وقد تدل تقلصات الساق – خاصة إذا حدثت في ساق واحدة – أيضاً على حالة أخرى قد تهدد حياة المرء معروفة باسم تجلط الأوردة العميقة، وهو أحد أشكال التجلطات بالأوردة الكبيرة قد ينتقل إلى القلب والرئة مما يؤدي للوفاة. ومن الدلائل الأخرى على تجلط الأوردة العميقة – والتي تحدث فجأة: ضعف بالعضلات أو آلام بها، وورم، وارتفاع درجة حرارة وتغير لون المنطقة المصابة.

ترجع كلمة *Claudication* والتي تعنى العرج في العربية إلى أصل لاتيني بمعنى "يعرج"، وقد سُمي الإمبراطور الروماني *Claudius* بهذا الاسم لأنه كان



مصاباً بالعرج.

أثناء تغطيته حرب العراق عام ٢٠٠٣ توفى "ديفيد بلوم" - مراسل قناة سي إن إن - عن عمر يناهز التاسعة والثلاثين نتيجة انسداد الصمام الرئوي بسبب جلطة دموية فى ساقه انتقلت إلى رئتيه. وكان بلوم يشكو من تقلصات فى ساقه نتيجة ركوبه شاحنات عسكرية ضيقة تعيد حركة راكبيها.



وتزيد الإصابة بتجلط الأوردة العميقة بين من تجاوزوا الأربعين عاماً، وكذلك بين من يتوقفون عن الحركة لوقت طويل بسبب المرض أو الإصابة أو غيرها من الأسباب. ويطلق على هذه الحالة اسم متلازمة السفر بالدرجة الاقتصادية، أو متلازمة المسافر؛ لأن الرحلات

الجوية الطويلة تؤدي إلى الإصابة بها، إن الحبس فى مكان ضيق يسبب تراكم الدم بأوردة الساق العميقة مما يمهد لمخاطر التجلط.

أياً كان طول رحلة الطيران التى تقوم بها، فلا بد أن تنهض وتتجول بشكل متكرر؛ لأن هذا سيمساعدك على تقادى الإصابة بتجلط الأوردة العميقة، بالإضافة إلى أن ارتداء الجوارب القصيرة والطويلة - خاصة فى الرحلات الجوية الطويلة - قد يحميك من هذه الحالة المميتة فى بعض الأحيان.



إن النساء اللاتى يتعرضن للمداواة بالإحلال الهرمونى، أو اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بذلك التجلط المميت، وكذلك الحال بالنسبة الحوامل. وبالإضافة لذلك، فإن المصابين باختلالات تخثرية أو بأمراض من شأنها أن تقيد حركة المرء مثل قصور القلب، أو الأمراض المزمنة فى الجهاز التنفسى معرضون أيضاً للإصابة بهذه التجلطات المميتة.

إذا ظهر تجلط الأوعية العميقة بدون سبب واضح، فقد تكون إحدى الدلائل المبكرة جداً على السرطان. وكان الطبيب "أرماند تروسو" أول من كشف عن العلاقة بين هذه الحالة والسرطان. ومن عجائب القدر أن الطبيب "أرماند تروسو" ذاته قد أصيب بعدها بتجلط الأوعية العميقة، وتم تشخيص حالته بعد ذلك بعام على أنها سرطان المعدة.



ومن المعرضين أيضاً بدرجة كبيرة للإصابة بتلك التجلطات الأفراد ذوو الساق المكسورة، والخاضعون لعمليات جراحية (خاصة عمليات جراحة التشوهات، أو الحوض، أو البطن)، ومرضى السرطان. والإصابة بإحدى حلقات سلسلة تجلط الأوردة العميقة يعرض المصاب – بدرجة كبيرة – للإصابة بحلقة أخرى منها.

الارتعاش

إذا لاحظت أن يد أو جسم شخص يرتعش فربما تعتقد أنه عصبى أو أنه يتعاطى الكحوليات وقد تكون محقاً، لكن الارتعاش قد يشير أيضاً لعدد كبير من الأمراض الأخرى.

يوجد أكثر من عشرين نوعاً من الرجفات تعتبر الرجفات الأساسية (والمعروفة أيضاً باسم رجفات وضعية الجسم) أكثرها اعتدالاً وشيوعاً. وتؤثر هذه النوعية من الرجفات عادة على اليدين لكنها قد تؤثر أيضاً على الرأس، أو الذراعين، أو الساقين، أو الحنجرة، أو حتى اللسان (انظر الفصل الخامس).

الرجفات الأساسية – والتي كانت تسمى من قبل رجفات الشيوخوخة لشيوعها بين المسنين – دلالة حميدة وقد تبدأ فى أى عمر، ومع ذلك فإنها تزداد سوءاً مع تقدم العمر. وما يقرب من نصف حالات الإصابة بالرجفات الأساسية وراثية وتسمى الرجفات العائلية، أما النصف الآخر منها فغير معروف سببه.

وعلى الرغم من أن الرجفات الأساسية حالات حميدة طبيياً إلا أنها حالة مزعجة، وقد تسبب صعوبة فى ممارسة الأنشطة التى تتطلب حركات دقيقة – مثل الحياكة، وفرن ربط الخيط، فى خطاف الصيد، والجراحة – إن لم تحل دون ممارستها. وهكذا، فلا تؤثر هذه الرجفات على أسلوب الحياة فقط، بل قد تؤثر على عمل الشخص أيضاً. الشيء الإيجابى فى هذه الحالة أنها تتوقف عندما يستريح العضو المصاب بها.

إن رعشة الإصبع «بدرجة الحية» إحدى الدلائل الفريدة لمرض الشلل الرعاش. وتبدو هذه الرعشة كما لو أن إصبعى السبابة والإبهام يفركان حية بينهما، وقد تحدث هذه الحركة المتكررة بمعدل ثلاث مرات فى الثانية وتكون ملحوظة بدرجة كبيرة حينما تسترخى اليد أو عندما يقع المرء تحت ضغط.



وتنتج بعض الرجفات عن الأدوية والعقاقير كما قد تدل على الإدمان أو الإسراف في تناول الكافيين، أو النيكوتين، أو العقاقير المهدئة للأعصاب، أو المنشطات والمخدرات. أما عن الرعشات الصباحية فحقيقية مؤكدة على تعاطي الكحوليات، والرعشات أيضاً رد فعل للعقاقير المضادة للذهان، وعقار الثيوفيلين المستخدم لعلاج الربو، والديلاتين (للصرع)، والكومبازين (المهدئ للأعصاب بالإضافة إلى أنه مضاد للغثيان)، وكذلك المنبهات العشبية مثل الإبيديرين، والجنكة، والجنسنج.

وأحياناً ما تدل الرعشات على القلاء، وهو حالة من عدم اتزان نسبة الحموضة بسوائل الجسم. وقد تشمل الدلائل الأخرى على هذه الحالة: ارتعاش العضلات،

والدوار، والخدر، والوخز. وقد تدل حالة القلاء المرتبطة على حالة الشره المرضى. والشئ الإيجابي في حالة القلاء، هو سهولة الشفاء منها، أما السلبي فيها فهو أنه إذا لم تُعالج فقد تؤدي إلى عدم انتظام نبضات القلب، والغيبوبة العميقة، كما قد تؤدي إلى الموت.

عانى العديد من مشاهير السياسيين مثل: "سموئيل آدمز"، و"أوليفر كرومويل"، و- الأحدث منهما - "ساندرا دي أوكونر" من مرض الرجفات الأساسية، وكذلك عانى منها الكاتب المسرحي "يوجين أونيل"، والممثلة "كاثرين هيبين"، وكان صوت الممثلة هيبين المرتجف هو الدلالة المؤكدة على هذه الإصابة.



وتشير الرجفات أيضاً إلى اختلالات نظامية مثل نقص سكر الدم (لدى مرضى السكر وغيرهم)، وفرط إفراز الدرقية (انظر الشعور بالحر والجوليس كذلك فيما يلي، والملحق الأول). وقد تشير الرجفات أيضاً للصلاب، وأمراض الكلى والكبد، والسكتة الدماغية، أو حتى الورم بالمخ.

وهناك نوع آخر من الرعشات تحدث في حالة استرخاء الذراع، أو الساق، أو أي عضو آخر في الجسم. وهذا النوع يعرف باسم الرعشة المسترخية، ويُعد إحدى الدلائل

أجسامنا ترتعش باستمرار ولا يتوقف ارتعاشها إلا بالوفاة.



المبكرة على مرض الشلل الرعاش. وقد تتضمن الدلائل الأخرى على الشلل الرعاش تغيراً في شكل كتابة يد المصاب، وفقدان حاسة الشم (انظر الفصل الرابع)، والتعثر، وتصلب قامة الجسم.

الإحساس بنبض القلب

لا يحس أغلبنا بنبض قلبه إلا أثناء الجرى أو ممارسة التمارين الرياضية، لكن بعض الناس يلاحظون على قلوبهم نبضاً قوياً، وسريعاً، ومضطرباً، أو غير منتظم حتى وهم في حالة سكون. وتوضح هذه الحالة بشدة عندما يستلقى أحدهم في الفراش، وخاصة على جانبه الأيسر. إن هذا الوعي والإحساس بنبض القلب – المعروف طبياً باسم الوجيه – في الغالب إحساس طبيعي وحميد. وكلمة الوجيه تستخدم عمومًا لوصف نبضات القلب غير المنتظمة وخصوصًا السريعة منها.

يعتبر الوجيه دلالة عامة على القلق والخوف في الحياة اليومية، أى استجابة الهجوم أو الانسحاب، لكن هذه الحالة قد تكون خطيرة أيضًا كما في نوبات الربو المرضية الفجائية. وبدل خفقان القلب بقوة وبسرعة أيضًا على التدخين، أو تعاطى الكحوليات، أو أنك تناول الكثير من الكافيين من خلال القهوة، أو الشاي، أو الكولا. ويشير الوجيه أيضًا إلى تعاطى الكوكايين أو المنشطات، أو قد يكون رد فعل لبعض العقاقير الشائعة التي تسبب الرعشات (انظر الرعشات سابقة الذكر) مثل بعض العقاقير المزيلة للاحتقان، ومضادات الاكتئاب، وأدوية الربو والغدة الدرقية. وقد تسهم بعض الأدوية العشبية مثل الجنسنج، والنباتات التي تستخدم لنقص الوزن مثل الجورانا، والإيفدرين في التسبب في الوجيه.

ويشير الوجيه أيضًا إلى العديد من المشكلات الطبية مثل الحمى، والأنيميا، ونقص سكر الدم، وانخفاض معدلات عنصر البوتاسيوم، وفرط إفراز الدرقية (انظر الشعور بالحر والجلوليس كذلك فيما يلي، والملحق الأول).

وليس من المستغرب أن يدل الوجيه على مشكلات القلب الحميدة والخرجة، والتي تتضمن هبوط الصمام التاجي (وهي حالة شائعة وليست عادةً من الاضطرابات

الخطيرة لصمامات القلب)، وعدم انتظام نبضات القلب؛ فغالبًا ما يستخدم مصطلح الوجيه بمعنى عدم انتظام نبضات القلب، أما عندما تتسارع نبضات القلب جدًا فيشار إليها بمصطلح الخفقان، أما حينما تتباطأ فيطلق عليها مصطلح بطء القلب.

"القلب ليس ساعة سويسرية منضبطة تمام الانضباط، بل نظام بيولوجي معقد قد يمانى في بعض الأحيان من الفواق".

— "دوجلاس زايس"، طبيب القلب
بكلية الطب جامعة إنديانا

إذا أحسست بخفقان زائد بالقلب، فهذا قد يكون دلالة على التقلصات الأذينية المبتسرة، وهي أكثر أنواع عدم انتظام نبضات القلب شيوعاً بالإضافة إلى أنها حالة حميدة. وعلى الجانب الآخر، فإذا أحسست بأن قلبك يتخطى نبضة واحدة من حين لآخر فهذا قد يكون دلالة على التقلصات البطينية المبتسرة. وعلى الرغم من أن هذه الحالة حميدة في أغلب الأحيان، إلا أنها قد تدل على مرض القلب أو عدم التوازن المنحل بالكهرباء – أى عدم اتزان المواد غير العضوية بالدم، والتي قد تسبب مشكلات حرجة بالقلب والكلى إذا لم تُعالج. ومن سوء الحظ أن بعض حالات التقلصات البطينية المبتسرة قد تمثل خطورة على حياة المصاب خاصة حينما تصحبها سرعة خفقان القلب، أو دوار، أو إغماء، أو حينما تصيب فرداً مصاباً بمرض القلب.

درجات الحرارة المتقلبة

القدم واليد الباردة

هل يعلق الآخرون على برودة يدك حينما يصفحونك؟ هل تصيبك فكرة السير حافياً بالارتجاف؟ جميعنا يعاني من برودة اليد والقدم في بعض أوقات الشتاء أو داخل الحجرات المكيفة، أما إذا كانت أطرافك باردة بشكل مزمن فهذا قد يكون رد فعل لبعض العقاقير

مثل مثبطات البيتا، وأدوية الغدة الدرقية، وأدوية الصداع النصفي.

وأصابع اليد أو القدم الباردة التي يتحول لونها للأزرق أو الأبيض حينما تتعرض للبرد من الدلائل الأكيدة على مرض رينو أو ظاهرة رينو كما يسمى أحياناً، وهو خلل محيطى تقل فيه إمدادات الدم لأصابع اليدين والقدمين. والتعرض لبرودة الجو قد يثير نوبات مرضية، بل وقد يسبب الضغط أيضاً لبعض الناس. وعادة ما لا يكتفى أثر

البرودة على تغيير لون أصابع اليد والقدم فقط، بل قد تنبض أو ينتابها إحساس بالوخز والخدر. وتتأثر شحمة الأذن، والأنف، والساق أيضاً

"إن أى ألم بأصفر إصبع يحس به الجسم كله".

— مثل فليبينى

"الوظيفة الأساسية للجسم هي تشغيل المخ".

— توماس أديسون

فى بعض الأحيان. وتتراوح نسبة مرض رينو بين ٥-١٠ ٪ من الأمريكين، وهو أكثر شيوعاً بين النساء فى المرحلة العمرية بين العشرينات والأربعينات، والمدخنين. ويسير مرض رينو أحياناً مع مرض *الميلاليجا الكيسية*، وهو مرض معجز يصيب العضلات والهيكل العظمى ويشيع أيضاً بين النساء أكثر من الرجال، حيث إن نحو ٣٠٪ من المصابين بالميلاليجا الكيسية مصابون أيضاً بمرض رينو.

وقد تشير اليد والقدم الباردة أيضاً إلى مرض الشريان المحيطى (انظر وخز الأطراف وخدرها سابق الذكر)، كما قد تدل على الحالة الخطيرة لمرض برجر - والمعروف أيضاً باسم *الالتهاب الوعائى التجلطى* - وهو مرض نادر يصيب الرجال المدخنين أو ماضى التبغ بين العشرين والأربعين عاماً. وفى كلتا الحالتين - مرض الشريان المحيطى، ومرض برجر - تتراكم الرواسب الدهنية فى الشرايين فتمنع وصول الدم للمعدة والكليتين، والذراعين، والساقين، والقدمين (*التصلب العصيدي*). وتتمثل الدلائل الأخرى على هذه الحالة فى تغيير لون الساق، وصعوبة المشي، و*الاختلال الوظيفى الانتصابى* (العنة). والمصاب بمرض الشريان المحيطى إذا أصيب بمرض برجر، فقد يؤدى الأخير إلى الغنغرينا، وحينئذ يلزم بتر العضو المصاب بهذه الحالة.

الإحساس بالبرد فى جميع أنحاء الجسم

هل ترتدى دائماً ملابس ثقيلة فى حين يشعر الآخرون بالراحة تجاه الجو؟ إذا كانت الإجابة بنعم فإنك قد تكون مصاباً بإحدى الدلائل على قصور الدرقية - أى عدم إفرازها ما يكفى من هرمون الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول). وعلى الرغم من أن قصور الدرقية يصيب كلا الجنسين إلا أنه حالة شائعة جداً ولا يتم تشخيصها بين النساء الراشحات والمسنيات. وتتضمن الدلائل الأخرى على مرض قصور الدرقية: زيادة الوزن، وجفاف البشرة، والصوت الأجهش، والإمساك.

غالباً ما يحس المسنون بالبرد؛ لذلك يتجنبون المراوح، وأجهزة التكيف؛ لذلك فإنهم معرضون بدرجة كبيرة لضربات الشمس، ونوبات القلب الناتجة عن الحرارة، حيث توفى خمس وثلاثون ألف شخص - أغلبهم المسنين - أثناء الموجة الحارة الشديدة التى اجتاحت أوروبا عام ٢٠٠٢.



وقد تشير الحساسية المفرطة

للبرد أيضاً إلى الخلل الهرمونى الناتج عن *خمول الغدة النخامية*، وهو قصور وظيفى

فى الغدة النخامية – الغدة الرئيسية فى النظام الغددى. وبالإضافة إلى الحساسية المفرطة للبرد، فقد يعانى المصابون بخمول الغدة النخامية من الإرهاق، والتعب، ومشكلات فى الخصوبة، وانخفاض ضغط الدم. وقد تشير الحساسية للبرد أيضاً إلى خلل آخر مرتبط بالهرمونات يعرف باسم *الخلل الوظيفى تحت المهادى*، وهو الخلل الذى يؤثر على ما تحت مهاد المخ. والغدة تحت المهادية هى الغدة التى تساعد على تنظيم حرارة الجسم، والشهية، والوزن، والانفعالات. وقد يدل الخلل فى هذه الغدة على ورم، أو عدوى، أو إصابة بالرأس، أو سوء تغذية.

أما الإحساس بالبرد لوقت طويل فقد يدل على الإصابة بالأنيميا، حيث إن حوالى ٢٠٪ من المصابين بنقص فى عنصر الحديد يعانون من الحساسية المفرطة للبرد. والحساسية المفرطة للبرد قد تكون فى حالات نادرة دلالة تحذيرية على سرطان العظم أو اللوكيميا (سرطان الدم والنخاع).

إذا أحسست بالبرد طويلاً بالإضافة إلى إحساس بالتيبس والألم، فإنك قد تكون مصاباً بالمياالجيا الكيسية (انظر اليد والقدم الباردة سابقة الذكر)، وهى حالة تصيب العضلات والعظام وأكثر شيوعاً بين النساء، وبرغم أنها لا تمثل خطراً على حياة المرء إلا أنها قد تسبب حالة من العجز.

الإحساس بالحر والجو ليس كذلك

هل سمعت من قبل المقولة الملائمة لمن انقطع طمئهن: "هل الجو حار أم أنتى أنا من يشعر بالحرارة؟" إن الإحساس بالحرارة الزائدة مع وجود نوبات من حرارة الجسم دلالة على انقطاع الطمث، ومع ذلك فليست كل المصابات بفرط الحساسية للحرارة يتعرضن لنوبات حرارة الجسم المصاحبة لانقطاع الطمث، كما أنه ليس كل من يعانى من فرط الحساسية للحرارة من النساء. إن فرط الحساسية للحرارة دلالة تقليدية على العديد من الحالات المرتبطة بالهرمونات مثل: فرط إفراز الدرقية، وهى حالة يؤدى فيها الإفراز الزائد لهرمون الدرقية إلى رفع درجة حرارة الجسم والتعجيل بعملية التمثيل الغذائى (انظر الملحق الأول). وتتضمن الدلائل الأخرى على فرط إفراز الدرقية: العصبية، ونقص الوزن، وشدة الجوع والعطش، وجحوظ العينين. ورغم أن هذه الحالة تصيب كلا من الرجال والنساء، إلا أنها أكثر شيوعاً بين النساء.

والإحساس بالحرارة لفترات طويلة قد يكون رد فعل للإسراف فى تناول الكافيين، أو المنشطات، أو أنواع معينة من مضادات الاكتئاب، أو أدوية الدرقية. كما يشير

فرط الحساسية للحرارة أيضاً لحالات حرجة مثل تصلب الأنسجة المتعدد، والحق أن التعرض للحرارة والمياه الساخنة قد يزيد - بشكل مؤقت - من أعراض تصلب الأنسجة المتعدد والتي تتضمن الرعشات، وتشوش الرؤية، ومشكلات الذاكرة. وقد يكون فرط الحساسية للحرارة دليلاً على *احتباس العرق* - أى عدم القدرة على إفراز العرق - وهى حالة قد تهدد حياة المصاب (انظر الفصل الثامن)؛ لأن من لا يعرقون ترتفع حرارتهم بشدة لدرجة قد تعرضهم للإصابة بالإنهاك الناتج عن الحرارة أو الإصابة بضربة شمس.

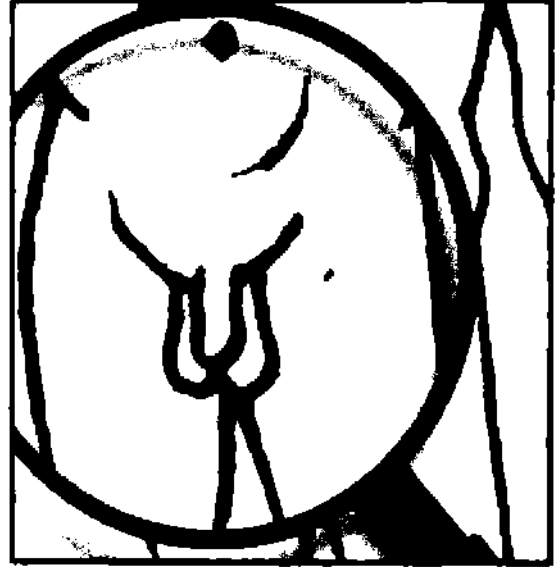
الختام

يحتوى الجذع - من الداخل والخارج - على عدد كبير من أعضاء الجسم، وعدد المشاكل التى قد تصيبه لا يكاد يُحصى. واليك قائمة بالمتخصصين الذين قد يفيدونك فى التعامل مع الجذع، لكن ينبغى عليك إذا تعرضت لألم مزمن أو شديد، أو نزيف، أو قىء، أو ورم مفاجئ، أو حكة شديدة، أو دوار، أو غثيان أن تبادر بالذهاب لطبيب العناية الأولية أو تذهب إلى حجرة الرعاية المركزة.

- **طبيب القلب:** هو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج اختلالات أمراض القلب والجهاز الدورى.
- **إخصائى الغدد الصماء:** هو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج الاختلالات والأمراض المرتبطة بالهرمونات.
- **إخصائى أمراض النساء:** هو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج الحالات المرتبطة بالجهاز التناسلى للنساء، وقد يجرى بعض إخصائى أمراض النساء جراحات أيضاً.
- **إخصائى الأعصاب:** هو الطبيب المتخصص فى الاختلالات والأمراض المرتبطة بالجهاز العصبى المركزى (المخ والحبل الشوكى).
- **إخصائى الأورام:** هو الطبيب المتخصص فى علاج السرطان، وقد يجرى بعض المتخصصين فى الأورام عمليات جراحية أيضاً، أو قد يتخصصون أيضاً فى علاج السرطان بالإشعاع.

- إخصائى جراحة التشوهات الهيكلية: هو الطبيب والجراح المتخصص فى علاج أمراض واختلالات العظام، والمفاصل، والعضلات.
- إخصائى أمراض الأقدام: هو الطبيب المتخصص فى طب الأقدام، والذي يعالج اختلالات وأمراض القدم والكاحل (وهؤلاء الأطباء معروفون فى إنجلترا باسم خبراء الأقدام).
- إخصائى العلاج الطبيعى: وهو الطبيب المتخصص فى العناية بالصحة، والمؤهل لتقدير وعلاج مشكلات الحركة البدنية ووظائف العضلات.
- إخصائى روماتيزم: هو الطبيب المتخصص فى تشخيص وعلاج الاختلالات والأمراض التى تتعلق بالمفاصل، والعضلات، والأوتار، والأربطة، والأنسجة الضامة، والعظام.

الأعضاء الخاصة والغازات والفضلات



لم يكن النظر للأعضاء الخاصة دائماً على أنها مخجلة، ولا حتى بكل هذه الخصوصية؛ فالإنسان البدائي كان مجرداً من الملابس، ولم يكن يخجل من هذا.

ولا يعود انشغالنا - وازدواج مشاعرنا - تجاه الأعضاء الخاصة إلى ما تمنحه لنا

ولغيرنا من متعة فحسب، بل لضرورتها للحفاظ على النسل وإخراج الفضلات. ولأن الأعضاء التناسلية هي المسئولة عن التناسل وإخراج البول؛ فإنها تجذبنا وتنفرننا في نفس الوقت.

كانت بعض فضلات الجسم (أو الأخلاط كما كان يطلق عليها) موضوع الدراسة والتندر لآلاف السنوات. وقد قال أبقراط - الذي عرف بأبي الطب - بأربعة أخلاط تؤثر على مزاج المرء وصحته العامة، وهي: الصفراء، والسوداء، والدم، والبلغم. وكان

لا تُظهر أعضاءك الخاصة
للعيان؛ فهي مخجلة،
وكريهة، ومنبوذة ووقحة.

— «ريتشارد ويست»، ١٦٦٩

يُعتقد أن كل الأمراض تنتج عن عدم توازن هذه "السوائل الأساسية"، وما يترتب على ذلك من عدم قدرة الجسم على التخلص بنفسه من فضلاته. أما عن العلاج فكان: العرق، والتقيؤ، وفصد الدم، والإسهال.

ولا نزال حتى اليوم نقضى وقتاً طويلاً، وننفق مالا كثيراً في محاولة التخلص من فضلات أجسامنا. وعلى الرغم من أنه ليس بمقدور الجميع أن يتقيأ عمداً، فإن المليينات، والحقن الشرجية، ومدرات البول، وإفراز العرق في صالات التدليك والصالات الرياضية قد سهلت هذا الأمر.

إن جهازنا التناسلي، والهضمي، والإخراجي، ومنظم درجة حرارة الجسم نعم عظيمة، ومع ذلك فإنه يصدر عنها أيضاً آلاف الروائح، والأصوات، والمناظر الكريهة والمحرجة؛ فالمعدة، والأمعاء قد يصدر عنها عرض لعدد مذهل من الأصوات غير المتناغمة التي يصحبها أحياناً روائح كريهة.

وعلينا ألا ننسى العرق – أكثر فضلات الجسم تجاهلاً، أو فيما يتعلق بالتندر عليه على الأقل – ومع ذلك فإن العرق يحتل المرتبة الأولى في الالتصاق بالجسم. وعلى عكس البول والبراز الذي يخرج سريعاً خارج الجسم، فإن رائحة العرق قد تتعلق بأجسامنا وملابسنا لفترات طويلة ما لم نغسلها بالماء والصابون.

ودلائل الجسم المرتبطة بالأعضاء الخاصة ونواتجها المقززة غالباً ما تكون

مصدراً لتندر الأطفال والمراهقين،

ولأنها أيضاً مصدر رئيسي للحرج؛

فإننا نجد صعوبة في مناقشتها مع

أطبائنا، وقد يكون هذا خطأ كبيراً.

وسواء كنت تخجل من الحديث عن

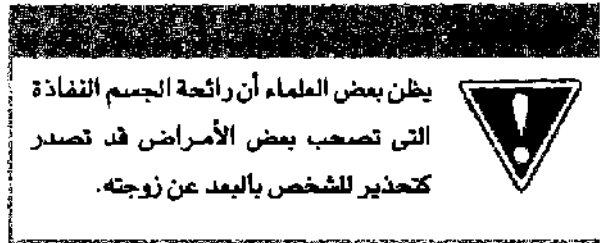
هذه الدلائل أم لا، فعليك ألا تتجاهل

دلائل الجسم الصادرة عن جهاز التحكم في الفضلات بشكل دوري؛ لأنها – وبعيداً

عن الحرج – تكشف عن إشارات لا حصر لها عن حالة أجسامنا. إن دراسة البراز،

والبول، والعرق وسائر فضلات الجسم ليس مضيعة للوقت، فما توضحه لنا لا يقدر

بشمن، بل إنها قد تنقذ حياتنا.



أوجه الغرابة في العضو الذكري

القضيب المعوج

قد يكون بقضيب بعض الرجال انحناءة بسبب أساليب معينة من الممارسات الجنسية، أو قد يكون معوجًا بصورة طبيعية لدى البعض الآخر. وعلى الرغم من أن القضيب المعوج (والمعروف طبيًا باسم تقوس القضيب بالميلاد) قد يكون دلالة تشريحية حميدة، فأحيانًا ما يكون دلالة على مرض بيروني (انظر الفصل السابع). وفي هذه الحالة يوجد ورم صلب، أو بقع تحت جلد قسبة القضيب تجبره على الارتفاع لأعلى، أو النزول لأسفل، أو الاتجاه لليسار أو اليمين. وقد يظهر مرض بيروني فجأة أو تدريجيًا وأحيانًا ما يكون مؤلمًا للغاية، مما يصعب معه ممارسة العلاقة الزوجية أو حتى يحول دونها. وهذه الحالة تسبب الحرج للعديد من الرجال مما يضاعف من مشكلاتهم الجنسية. ومرض بيروني – المعروف أيضًا باسم التهاب الجسم الكهفي اللينى – أحيانًا ما يكون وراثيًا، ولكنه غالبًا ما يدل على تعرض القضيب لإصابة قد تكون رياضية، أو عن ممارسة خشنة للجنس. وقد يدل أيضًا على التهاب الأوعية، وهو التهاب بالدم أو الأوعية الليمفاوية. ونسبة ٣٠٪

من الرجال المصابين بمرض بيروني مصابون أيضًا باضطرابات الأنسجة الضامة. والحالة الأكثر شيوعًا لمرض بيروني هي مرض دوبويتزين، وهو غلظة غير عادية في جلد الكفين مما يؤدي لاعوجاج الأصابع مثل القضيب في مرض بيروني (انظر الفصل السابع).

حدد الجراح الفرنسي "فرانسوا جيجو دى بيروني" في القرن الثامن عشر ثلاث حالات لاعوجاج القضيب؛ لذلك يحمل المرض اسمه. أما أول متخصص كتب عن مرض بيروني فهو عالم التشريح والجراح الإيطالي "جيبوليو سيزار أرانزي" في القرن السادس عشر، وقد وصفه بأنه: إصابة نادرة بالقضيب نتيجة للإفراط الجنسي.



وغالبًا ما يصيب مرض بيروني الرجال بين الأربعين والستين عامًا، وهو أكثر شيوعًا بين ذوى البشرة البيضاء والسوداء والآسيويين، حيث إن ٤٠٪ من الأمريكيين البيض مصابون به. والمريض النمطي بهذا المرض هو رجل مسن مصاب بضعف انتصاب يمارس الجماع بحماس وتكرار (أكثر من أربع مرات أسبوعيًا). والأخبار السارة هي أن هذا المرض قد يختفى تلقائيًا، لكن الجراحة تكون مطلوبة أحيانًا خاصة إذا ظل المرض يسبب آلامًا أو مشاكل جنسية.

طول فترة الانتصاب

إن الانتصاب الذي يدوم أكثر من أربع ساعات دون إثارة جنسية مستمرة يدل على القساحة، وهو الانتصاب الدائم غير المريح، والمحرج، بل والمؤلم، وقد يؤدي أيضاً إلى تلف دائم للعضو.

والقساحة مرض شائع بين الرجال المصابين بأنيميا الخلية المنجلية، حيث يعاني ٤٢٪ تقريباً من الرجال المصابين بهذه الحالة من القساحة في مرحلة ما من حياتهم. (والقساحة أيضاً رد فعل لحادث غير عادي مثل عضه أرملة العنكبوت السوداء، ولكن الاحتمال الأكبر أن من تعرض لتلك العضة لن يدرك إلا الألم الحاد والتقلصات العضلية التي تسببها). وقد يدل مرض القساحة – وإن كان بصورة أقل شيوعاً – على مرض اللوكيميا أو الملاريا.

وقد تكون طول فترة الانتصاب أيضاً رد فعل لبعض العقاقير المضادة للاضطراب النفسي، وبعض مضادات الاكتئاب، وأدوية ارتفاع ضغط الدم. وليس من المستغرب أن تكون هذه الحالة رد فعل بالغا، ونادراً لبعض العقاقير مثل الفياجرا، والسياليز، والليفيترا التي تستخدم لعلاج قصور الانتصاب المعروف باسم العنة. والقساحة قد تكون دلالة على التسمم بأول أكسيد الكربون، أو الكحوليات، أو الماريجوانا، أو الكوكايين وغيرها من المخدرات.

وعلاوة على ذلك، فقد تدل القساحة على مرض أو إصابة بالحبل الشوكي، أو إصابة القضيب. وتعتبر القساحة حالة مرضية عاجلة إن لم تعالج فقد تؤدي إلى قصور انتصاب دائم ومخيف.

المصطلح العلمي الذي يعبر عن القساحة في اللغة الإنجليزية هو (Priapism)، وهو مشتق من بريابوس Priapus – رمز الخصوبة والنماء في الأسطورة الإغريقية وابن أفروديت. وكان بريابوس طفلاً غير جذاب – كما تقول الأسطورة – لذلك ألقاه الإغريق من على جبل الأوليمب، فسقط بين الحوريات اللاتي تولين تربيته.



قصور الانتصاب قد يكون أولى الدلائل التحذيرية على مرض القلب، فقد أظهرت بعض الدراسات الأخيرة أن مرض الشريان التاجي يحدث بعد ثلاث سنوات من قصور الانتصاب. وكلما زادت حدة قصور الانتصاب زادت خطورة مرض القلب.



القضيب المرقط

إذا كان لون القضيب متغيراً فهذا ليس بالشئ الهين، حيث إن وجود قرحة حمراء أو أرجوانية غير مؤلمة على القضيب عادة ما تكون من الدلائل التحذيرية المبكرة على سرطان القضيب – وهو سرطان جلدي نادر غالباً ما يصاب به الرجل غير المختون. ومع تطور السرطان تظهر بعض الدلائل الأخرى مثل الطفح الأحمر، وإفرازات كريهة الرائحة، أو نزيف في بعض الأحيان.

الرجال المصابون بالورم الحليمي البشري – وهو أحد أكثر الأمراض المنتقلة جنسياً شيوعاً بين الرجال والسيدات يواجهون خطورة الإصابة بسرطان القضيب أكثر من غيرهم من الرجال، وكذلك الحال مع المدخنين، والمصابين بالإيدز، ومن تم علاجهم من الصدفية بالأشعة فوق البنفسجية وعقار سورالين.

الانتفاخ الصفنى

إذا لاحظ الرجل انتفاخاً طفيفاً في خصيته، فقد يهتم أو لا يهتم، والحق أن هذه الحالة ليست مدعاة للقلق. وهذا النوع من ورم كيس الخصية غالباً ما يدل على

دوالي الخصية – وهو عبارة عن دوالي في الأوردة المحيطة بالخصية وهي شبيهة بدوالي الأوردة في الساق (انظر الفصل التاسع). وعادة ما تظهر هذه الدوالي حول الخصية اليسرى (وقد تظهر حول الخصيتين)، ويمكن ملاحظتها بسهولة عندما يقف الرجل، وقد تختفي عندما ينحني. ويصف بعض الرجال دوالي الخصية بأنها تشبه حقيبة من الديدان في كيس الخصية.

«أهم ثلاثة أشياء لدى الرجل هي باختصار: علاقته الزوجية الحميمة، ونقوده، وآراؤه الدينية».

— «صموئيل بتلر»: كاتب إنجليزي من القرن التاسع عشر



وتبلغ نسبة الإصابة بدوالي الخصية بين الرجال من ١٥-٢٠٪ وخصوصاً في المرحلة العمرية بين الخامسة عشرة والخامسة والعشرين. وعلى الرغم من أنها دلالة حميدة في العادة،

نصف حديثي الولادة تقريباً مصابون بانتفاخ الخصية وتختفي بعد عام من ميلادهم.

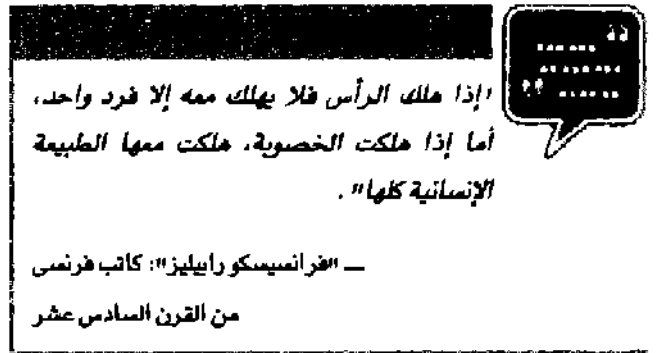


الخامسة عشرة والخامسة والعشرين. وعلى الرغم من أنها دلالة حميدة في العادة،

إلا أنها قد تكون تحذيراً من العقم، حيث إن ٤٠٪ من المصابين بمشكلات خصوية لديهم دوالي الخصية يعتقد البعض أن دوالي الخصية قد تعيق إنتاج المنى لأنها تزيد من درجة حرارة الخصية.

وقد يدل انتفاخ كيس الخصية أيضاً على انتفاخ الخصية – وهو تكتل غير مؤلم للسوائل حول الخصية ويظهر عادة بعد سن الأربعين – وقد يدل على إصابة أو عدوى بكيس الخصية. وقد يتشابه هذا المرض مع مرض الفتق الإربي – وهي حالة يبرز فيها جزء من الأمعاء عبر منطقة ضعيفة في جدار البطن ليتجه إلى الخصية (انظر الفصل التاسع). وانتفاخ الخصية قد يشير في بعض الأحيان إلى سرطان الخصية (انظر الورم على الخصية فيما يلي).

وقد يدل انتفاخ كيس الخصية – وكذلك الإحساس بثقل الخصية – على عدوى خطيرة في البربخ – الأنبوب الحلزوني الذي يخزن المنى ويساعد على نقله – وهي العدوى المعروفة طبياً باسم التهاب البربخ. وهذا الالتهاب عادة ما ينتج عن الأمراض المنتقلة جنسياً مثل الحراشف البرعمية أو السيلان. وعلى الرغم من أن انتفاخ كيس الخصية، ورشح القضيب عادة ما تصاحب التهاب البربخ؛ فإن أول ما يلحظه الرجال هو الآلام التي تتدرج ما بين الخفيفة والحادة (انظر رشح القضيب فيما يلي). وقد يحدث التهاب البربخ كرد فعل للأمبودارون – وهو عقار لعلاج اضطراب نبضات



القلب. وأخيراً، قد يدل التهاب البربخ على السل.

وإذا انتفخ كيس الخصية بأكمله دون ألم، فقد يدل ذلك على الأوديما الليمفية – وهي حالة تصيب الذراعين والرجلين أساساً (انظر الفصل التاسع) – قد تنتج عن انسداد الجهاز الليمفي مما يمنع السوائل الليمفية (التي تنقى الجسم من الفيروسات والبكتيريا والفضلات) من الصرف. والأوديما الليمفية نفسها عادة ما تكون دلالة تحذيرية خطيرة على قصور القلب أو تليف الكبد.

انتفاخ رأس القضيب

ليس انتفاخ رأس القضيب شيئاً هيناً، بل قد يدل على التهاب الحشفة نتيجة عدم النظافة الشخصية، بل وقد تبعث منه روائح كريهة. وإذا لم يكن الرجل مختوناً، فقد تلتهب حشفته أيضاً وهو ما يسمى طبياً التهاب القلفة. وفي النهاية قد يزداد الانتفاخ والالتهاب سوءاً لدرجة تعيق الرجل غير المختون عن استعادة الحشفة، وهو ما يعرف طبياً بضيق القلفة.

ورم على الخصية

إن اكتشاف ورم على الخصية قد يقلق صاحبه، لكن الورم غير المؤلم قد يكون دلالة على القيلة المنوية، وهي تجمع حميد للمنى فيما يشبه الحويصلة داخل كيس الخصية لكنه قد يتصل بالبربخ، أو قد يدل على إصابة أو عدوى بالخصية.

والمؤسف أن هذا الورم القوي غير المؤلم قد يدل على سرطان الخصية، بل الحق أنه أكثر دلائله شيوعاً، وتشمل الدلائل الأخرى: ثقل أو عدم راحة في كيس الخصية، وألماً

في أصل الفخذ، أو البطن، أو الظهر،

أو تضخماً في الثديين أو تهادلها

(انظر الفصل السابع)، ومع ذلك

فبعض المصابين بسرطان الخصية لا

تظهر لديهم أية دلائل على الإطلاق.

وسرطان الخصية سرطان نادر

يصيب أساساً الشباب بين الخامسة

عشرة والرابعة والثلاثين. ونادراً ما

يصيب من تجاوزوا الأربعين. وأغلب

في ١٩٩٦ تم تشخيص إصابة بطل العالم في سباق الدرجات "الانس أرمسترونج" بسرطان الخصية وهو لا يزال في الخامسة والعشرين. وقد تعافى من المرض. ليس هذا فحسب، بل واصل حياته أيضاً مؤسساً (مؤسسة أرمسترونج لانس)، وهي منظمة خيرية لدعم وتوعية مرضى السرطان، وقاز لسبع سنوات على التوالي بسباق فرنسا للدراجات من عام ١٩٩٩ وحتى عام ٢٠٠٥



المصابين به في الولايات المتحدة من البيض يليهم المنحدرون من أصول لاتينية، ثم

السكان الأصليون، ثم الآسيويون، وأقل نسبة به بين ذوى الأصول الإفريقية. وهو أكثر

شيوعاً بين المولودين بخصية معلقة وأحياناً ما يكون وراثياً. ومن المعرضين للإصابة

بسرطان الخصية أيضاً المولودون بكر وموسومات إكس زائدة، وهو مرض جيني يسمى

متلازمة كلينفلتر (انظر الفصل الأول). والأخبار السارة هي أنه مع الاكتشاف والعلاج

المبكرين للمرض تزداد معدلات النجاة من الموت بسببه.

يجب على جميع الرجال - خاصة من تتراوح أعمارهم بين الخامسة عشرة والخامسة والثلاثين - أن يجروا شهرياً الاختبار الذاتي للخصية، وأفضل وقت لفحص الورم هو ما بعد أخذ حمام دافئ.



والهك الطريقة:

- ضع إصبع الإبهام أعلى الخصية، والسبابة في وسطها، والوسطى أسفلها.
- أدر الخصية بين الإبهام والإصبعين الآخرين.
- تحسس الأورام التي قد تكون صغيرة بحجم حبة البازلاء.
- إذا شمعت بشيء مقلق، فاذهب للطبيب.

نزول منى أحمر

إن رؤية أى شيء أحمر على الأعضاء الجنسية قد يثير الرعب، والمنى الأحمر - المعروف طبياً باسم المنى المدمم - عادة ما يدل على وجود دم في السائل المنوي، حيث قد يصل الدم إليه عبر أى التهاب في المجرى التناسلي. ومن المتوقع أن تتكرر الإصابة بهذا المرض بعد الإصابة به لأول مرة. وعلى الرغم من أن هذه الحالة لا تستدعي القلق، إلا أن هناك دلائل على تزايد طفيف في حالات سرطان البروستاتا بين من أصيبوا بنزول منى أحمر.

رشح القضيب

إذا خرج من القضيب شيء غير البول أو المنى، فقد يكون هذا دليلاً على الإصابة بأحد الأمراض المنتقلة جنسياً أو غيره من أنواع العدوى الأخرى. ورشح القضيب عادة ما يدل على التهاب المبال - وهو التهاب في قناة مجرى البول التي ينساب منها البول إلى خارج الجسم. وقناة مجرى البول وسيلة جيدة لدخول وخروج الميكروبات إلى القضيب أو منه، وقد تأتي هذه الميكروبات من

المادة كريهة الرائحة اللزجة الكثيفة المتجمعة تحت القلفة، والتي تشبه الجبن تسمى اللغن، وتتكون من خلايا جلدية ميتة وافرازات دهنية.



القنطرة، أو التهاب البروستاتا، أو من شريك العملية الجنسية.

ورشح القضيب يسهل التعرف عليه، وتحديد سببه؛ فالرشح الكثيف الداكن كريه الرائحة - مثلاً - يعتبر علامة على السيلان.

أوجه الغرابة في المهبل

غازات المهبل

قد يكون اعوجاج القضيب أو ترقيطه شيئاً مخجلاً، ولكن الحق أن تلك الحالة المسكوت عنها - والمعروفة طبياً باسم *المهبل الغازي* - أكثر شيوعاً مما قد يتبادر للذهن. وعادة ما تكون غازات المهبل دلالة حميدة على النشاط الجنسي، الذي قد يدفع الهواء إلى داخل المهبل وخارجه. لكن التمارين المختلفة - مثل اليوجا - قد تسبب هذا الصوت المخجل.

اندهاع الهواء إلى الرحم الناتج عن الممارسات الجنسية غير السوية قد يسبب انسداد الوعاء الدموي، وهي حالة تهدد الحياة. وإذا كانت المرأة حاملاً، فقد يتعرض الجنين للموت نتيجة لذلك.



وعادة ما تكون غازات المهبل عديمة الرائحة، أما إن كانت رائحتها كريهة فقد تكون دلالة تحذيرية على تمزق بين المهبل والقولون (*ناسور القولون المهبلي*). وهذا التمزق - الذي قد يحدث أثناء الولادة، أو نتيجة لمرض كروهني (انظر البراز الأحمر أو الكستنائي فيما يلي) وغير ذلك من الأمراض المعوية - قد يسبب العدوى وغيرها من المشكلات الخطيرة.

رشح المهبل

ليس غريباً على المرأة الإفرازات السائلة اللزجة السائلة إذ إن هذا المخاط المهبلي أمر عادي.

وتتغير كمية وكثافة المخاط المهبلي للمرأة على مدار الدورة الشهرية وعبر دورة حياتها نفسها، حيث يصبح مخاط المهبل شفافاً جداً ومطاطاً قبل التبويض مباشرة.

وأثناء الحمل تقوم كمية ضئيلة من المخاط الكثيف - ويسمى مخاط الانسداد - بسد قناة عنق الرحم وعندما تسقط السدادة فهذه دلالة على قرب الوضع. وعادة ما يقل إفراز المخاط مع تقدم المرأة في السن وهبوط معدل الإستروجين أثناء فطرة انقطاع الطمث.

الغسل المهبل غير ضروري، بل إنه خطير فقد يهيج الأنسجة المهبلية الرقيقة وقد يترتب على ذلك:



- احتمال تمرض المهبل لعدوى الأمراض المنقولة جنسياً مثل الإيدز.
- عدوى تنتج عن اضطراب التوازن الطبيعي للكائنات المهبليّة.
- دخول الجراثيم للجهاز التناسلي مما يؤدي إلى عدوى خطيرة أو العقم.

ومعظم الرشح المهبلى شىء طبيعى بفض النظر عن كميته، إلا أن التغيرات الطارئة فى قوامه ورائحته أحياناً ما تدل على مشكلة، فالرشح الأبيض التخين - مثلاً - دليل على عدوى تخمر المهبل، ويسمى طبيياً القلاع المهبلى. وهو مرض شائع فى المرحلة العمرية من العشرين إلى الأربعين. ومن الدلائل الأخرى على هذه الالتهابات المؤلمة: الحكّة، والألم أثناء التبول - وهو ما يسمى طبيياً عسر التبول. وقد يدل هذا أيضاً على غير ذلك من أمراض المهبل وعدوى البول (انظر البول المتعكر فيما يلى).

المخاط أو الرشح المهبلى الطبيعى يكون نقياً أو حليبياً عديم الرائحة، ويفرز أساساً فى عنق الرحم لينظف المهبل نفسه ويحافظ على درجة رطوبته. وإذا لم يحدث ذلك، فقد يجف مما يمرضه للعدوى ويجعل الجماع مؤلماً.



ورغم أن الرشح الناتج عن عدوى التخمر عادة ما يكون عديم الرائحة فقد تشم المرأة أحياناً رائحة مثل الخبز المتخمر.

وقد يدل الرشح المهبلى الخفيف - سواء الأبيض منه أو الرمادى، خاصة إذا ظهرت عليه الرغبة - على البكتيريا المهبليّة، وهى العدوى الأكثر شيوعاً بين السيدات فى سن

تصاب ٧٥% من النساء تقريباً بعدوى التخمر فى مرحلة معينة من حياتهن. والمؤسف أن هذه الإصابة تتكرر، حيث إن نصف من أصبن به مرة تكرررت إصابتهن به.



الإنجاب، وهي أكثر خطورة ورائحتها أكثر كراهة من عدوى التخمر، والحق أنها كثيراً ما يصدر عنها رائحة نفاذة ومتميزة كرائحة السمك وخاصة بعد ممارسة العلاقة الحميمة. وعلى الرغم من عدم وضوح سبب هذا المرض تحديداً، إلا أنه أحياناً ما ينتقل عن طريق الجنس، وهو يحدث عندما يختل توازن البكتيريا في المهبل.

تبلغ نسبة الإصابة بالبكتيريا المهبلية بين الحوامل ١٦٪ تقريباً، إلا أن الكثيرات لا يدركن ذلك لأن هذه الحالة لا يصدر عنها دلائل دائماً. والمؤسف أن هذا المرض يهدد الحوامل وأجنتهن وخصوبتهن. إن حالات الإجهاض والولادة المبكرة، والأطفال المولودين بوزن أقل من الطبيعي، ومرض التهاب الحوض قد تنتج عن البكتيريا المهبلية.

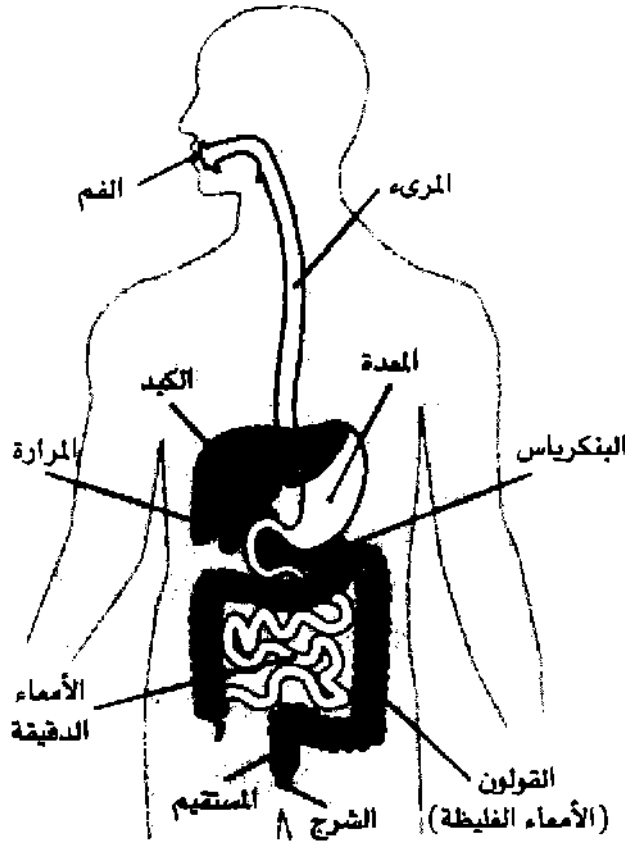


ويدل الرشح المهبلي الأصفر الرغوي كريه الرائحة الأصفر – والمسبب للحكة، وحرقان البول على عدوى الطفيليات وحييدات الشعر المهبلية، وهي حالة أخرى شائعة من حالات الأمراض المنتقلة جنسياً في أمريكا وغيرها من دول العالم.

روائح وأصوات المعدة

قرقرة المعدة

قد يربكك قرقرة معدتك خاصة إذا كنت في غرفة مزدحمة. وهذه الأصوات المنبعثة من المعدة والأمعاء – المعروفة طبياً باسم قرقرة البطن – دلالة صحية على أن جهازك الهضمي يعمل جيداً، وهي ناتجة عن الحركة السريعة للأمعاء التي تتمثل في تقلصات متموجة لجدران البطن لدفع الطعام والسوائل والغازات عبر الجهاز الهضمي، والمعدة والأمعاء تصدران ضوضاء مستمرة سواء كانت فارغة أو ممتلئة، ولكن عند امتلاء المعدة فإن هذه القرقرة تكون موجودة ولكنها مكتومة.



الجهاز الهضمي

وعلى الرغم من أنها حميدة إلا أن القرقرة قد تدل على أمراض معوية معدية، خاصة المصحوبة بالانتفاخ أو الغازات، أو التقلصات، أو الإسهال. ومن الأمراض المحتملة التي قد تدل عليها: فيروسات المعدة، وإمساك الأمعاء، والتهاب المعدة،

ومتلازمة الأمعاء المتهيجة (والمعروفة أيضاً بتقلصات القولون)، ومرض التهاب الأمعاء - وهو المرض الذي يشمل كلاً من مرض كروهن، والتهاب القولون (انظر البراز الأحمر والكستائي فيما يلي). ومتلازمة الأمعاء المتهيجة هي أكثر أمراض المعدة والأمعاء شيوعاً. ومن الدلائل الأخرى على متلازمة الأمعاء المتهيجة: الانتفاخ، والتجشؤ، والآلام، وعدم ثبات توقيتات التبرز، بالإضافة لوجود مخاط في البراز (انظر البراز المخاطي فيما يلي) ورغم تشابه دلائل كل من متلازمة الأمعاء المتهيجة، ومرض التهاب الأمعاء إلا أن الأخير أكثر خطورة.

من المعروف منذ القدم أن التلوث والسعال معديان، وقد اكتشف مؤخرًا باحثون من لندن أن هناك أصواتًا أخرى للجسم تعتبر معدية أيضًا، حيث أثبتوا أن قول "اضحك، تضحك لك الدنيا" صحيح. لكن المؤسف أنهم اكتشفوا أن صوت التجشؤ معدٍ هو الآخر.



التجشؤ المتكرر

التكرع – والمعروف طبياً باسم التجشؤ – هو ثاني الأصوات المخجلة للجسم، وهو نوع آخر من أنواع انتفاخ البطن.

والتجشؤ لدى معظم الناس دلالة حميدة على التخلص من الهواء الزائد الذي

ابتلعناه في جهازنا الهضمي، ومن الطبيعي أن نتجشأ من ثلاث إلى أربع مرات بعد تناول الطعام. وقد يكون التجشؤ أيضاً فعلاً إرادياً للفت الأنظار أو الاستفزاز (انظر لما يفعله المراهقون!).

"التعديل الأول للدستور الأمريكي لم يجرم التجشؤ".

— "بارت سيمبسون" شخصية

كارتون تليفزيونية



أما إذا كنت تتجشأ كثيراً رغماً عنك، فقد يكون ذلك بسبب تناول المشروبات الغازية أو مضع الكثير من العلك، أو التهام الطعام بسرعة، التجشؤ والضرط قد يعودان لتناول أطعمة ذات نسبة ألياف عالية (مثل الفول، وبعض الفواكه والخضر، وجميع أنواع الحبوب)، ومنتجات الألبان، والحلوى المصنعة، والكربوهيدرات خاصة السكر والنشا، أو جميع ما سبق.

التجشؤ الكثير والضرط قد يدلان على نقص إنزيم اللاكتيز اللازم لتكسير سكر اللاكتوز في مجرى الجهاز الهضمي. ونقص هذا الإنزيم يتسبب في عدم هضم

الكثير من الأطعمة – ومن بينهما اللبن ومشتقاته والتي يمثل اللاكتوز المكون الرئيسي بها – هضمًا جيداً، ونتيجة ذلك تتكون الغازات.

وكثرة التجشؤ دلالة على حساسية

لأنواع معينة من الطعام، أو مشكلة بالمعدة، أو قد تدل على الارتجاع المعدي المريئي، وهي حالة خطيرة ترتد فيها أحماض المعدة أو الطعام إلى المريء (انظر الفصل السادس). وقد تدل أيضاً على متلازمة الأمعاء المتهيجة (انظر فرقرة المعدة سابقة الذكر).

والتجشؤ الكثير قد يدل على اضطرابات معدية أو معوية أخرى مثل قرحة المعدة، ومرض المرارة، وحصاة المرارة، والفتق الثقبى. ومع ذلك، ففي جميع هذه الحالات

ينص أحد قوانين ولاية نبراسكا على إلقاء القبض على الأبوين اللذين يتجشأ أبناهما في دور العبادة.



تظهر أيضاً بعض الدلائل غير المستقرة مثل: الغثيان، أو التقيؤ، أو الألم، أو تغيرات الأمعاء.

أضف لذلك أن التجشؤ الحاد يدل على اضطرابات المرارة، بل وسرطان القولون أو المرىء. ومن الدلائل الأخرى على هذه الحالة: الانتفاخ، وفقدان الوزن، وتقيؤ الدم، والبراز المدمم (انظر البراز فيما يلى)، وأخيراً، قد يكون التجشؤ الكثير المصحوب بالغثيان الحاد أو التقيؤ دلالة خطر على الإصابة بأزمة قلبية.

الضرط المتكرر

قد يثير الضرط الضحك والارتباك أكثر من أية وظيفة جسمية أخرى، ولأن الضرط يصحبه أصوات وروائح فمن الصعب إخفاؤه.

وكثرة الغازات فى الجهاز الهضمى تسمى طبيياً الانتفاخ، وقد ينتشر الغاز فى الأمعاء مسبباً التطبل، بل والألم أحياناً. وعندما يتسرب الغاز من الفم - كما يحدث غالباً - فهذا تجشؤ (انظر التجشؤ الكثير سابق الذكر)، أما عندما

التجشؤ والضرط ليست مجرد تندر عندما يتعلق الأمر بالاحتباس الحرارى العالمى، فالغازات المنبعثة من الأبقار وغيرها من المواشى مسئولة عن ٢٠٪ تقريباً من غاز الميثان المنبعث عالمياً. والسماذ الفنى بالنيروجين يزيد من المشكلة أيضاً. ويزداد الموقف سوءاً فى نيوزيلندا حيث ينبعث ٦٠٪ من غاز النصبوب الزراعية من الماشية.



كلمة "ضرط" شائعة الاستخدام منذ أيام تشوسر، بل لقد بلغ شيوعها أن قسم انتفاخ البطن بالهواء فى كتاب جامعة أوكسفورد الموسومى عن الجسم وُضع له عنوان "الضرط".



يخرج من الشرح فهو ضرط.

والعجيب أنه ليس هناك مصطلح طبي ثابت يصف هذه الحالة، حيث تستخدم تعبيرات مثل: "خروج الريح" أو "طرده الغاز".

ويحدث الضرط لدى أغلب الناس بمعدل مرة فى الساعة ويبلغ مجموع الغازات الخارجة من خلاله ما بين واحد إلى ثلاثة باينت (وحدة تساوى نصف لتر) يومياً. وهذا الغاز عديم الرائحة غالباً ما يتكون أساساً من ثانى أكسيد الكربون، والأكسجين، والنيتروجين، والهيدروجين، وأحياناً الميثان - والغازان الأخيران قابلان للاشتعال.

يقول "جون أودري" – الأديب الإنجليزي في القرن السادس عشر – إن إيرل أكسفورد قد شرط بصوت مرتفع عند انحنائه للملكة إليزابيث الأولى، فأص بحرج بالغ جملة يفرض على نفسه نفيًا اختياريًا لسبع سنوات، وعند عودته رحبت به الملكة قائلة: «عزيزي اللورد، كنت قد نسيت ضراطك».



والأمر الجيد أن الغازات كريهة الرائحة هي الاستثناء وليست القاعدة، والسبب في كراهة رائحتها عادة ما يكون عنصر الكبريت الناتج عن الأطعمة ذات نسبة الكبريت العالية من الفصيلة الصليبية مثل: البروكلي، والقرنبيط، والكرفس، والبصل، والثوم، والبيض، ومنتجات

الألبان، ولأن كثيرًا من هذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الألياف؛ فقد تكون مزعجة رغم أنها صحية.

وهناك أيضًا أطعمة أخرى تحتوي على السولفايت، وهي إحدى صور الكبريت مثل: البرقوق المجفف، وغيره من الفواكه، وكذلك المخبوزات، والعديد من الأغذية والمشروبات أيضًا.

والضراط أو البراز كريه الرائحة قد يدلان على كثرة البكتيريا في الأمعاء الغليظة (انظر البراز فيما يلي)، وعندما يمتلئ المستقيم بالبراز، فإن الضراط الخارج يكون كريه الرائحة.

والضراط المتكرر قد يدل أيضًا على الحساسية للاكتوز (انظر التجشؤ الكثير سابق الذكر)، أو على الحساسية لبعض الأطعمة، أو على حالة حرجة من أمراض المعدة والأمعاء مثل حصاة المرارة، أو متلازمة الأمعاء المتهيجة، أو التهاب الأمعاء (انظر قرقرة المعدة سابقة الذكر)، وأحيانًا ما يدل الانتفاخ الحاد على سرطان المريء، أو القولون، أو المستقيم.

عبر مئات السنين سجلت حالات لأناس تحولوا إلى لهب دون سبب واضح وهذه الظاهرة معروفة بالاحتراق التلقائي أو الذاتي. ويمتد بعض العلماء أن هذه الحوادث المؤسفة كانت للكهرباء الساكنة في الجسم التي أدت إلى اشتعال الغازات الناتجة عن الضراط.



الإحساس بالامتلاء بالغازات

هل سبق لك أن أحسست بأنك تشبه – أو بأنك ابتلعت – بالونًا؟ إذا كان الأمر كذلك فقد يكون لديك بالفعل بالون هواء في معدتك، إن الإحساس بالامتلاء بالغازات يشبه

الانتفاخ والتجشؤ (انظر التجشؤ الكثير والضرط المتكرر سابق الذكر) يشبه الإحساس بالامتلاء بالغازات ويدل غالباً على كثرة الغازات، لكنه فى حالة الإحساس بالامتلاء بالغازات لا ينبعث الغاز وتكون النتيجة انتفاخ البطن. والإحساس بالامتلاء بالغازات قد يكون دلالة على ذات الحالات: مثل

الحساسية للاكتوز، أو الاضطرابات المعوية المعوية، أو تناول الأطعمة التى تسبب التجشؤ، وقد يدل أيضاً على احتباس الماء المعروف طبيياً باسم الاستسقاء، وهى حالة تنتج عن فرط

٧٠٪ تقريباً من الأمريكيين من أصول أفريقية مصابون بسر هضم اللاكتوز، وتزيد احتمالات إصابة الآسيويين لديهم به أيضاً.



تناول الأطعمة المملحة، أو تعاطى عقاقير مثل أقراص منع الحمل وغيرها من حبوب تحتوى على الإستروجين، والاستسقاء قد يدل على ارتفاع ضغط الدم، أو التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية والحمل.

والإحساس بالامتلاء بالغازات قد يدل على العديد من المشكلات المعوية مثل الإمساك، وانسداد الأمعاء، ومتلازمة الأمعاء المتهيجة، وسرطانات الجهاز الهضمى مثل سرطان المعدة والقولون، كما قد يشير أيضاً إلى مرض الدراق، وتليف الكبد، ومرض الكلى المزمن.

قد يكون الإحساس بالامتلاء بالغازات دلالة مبكرة وأحياناً ما تكون الدلالة الوحيدة على سرطان المبيض المميت، وأحد أنواع السرطانات التى يساء تشخيصها لدى السيدات. وإذا تم تشخيص هذه العلامة مبكراً فيمكن علاجها، ولكن المؤسف أن أغلب الحالات – ٨٠٪ منها – لا تكتشف مبكراً، حيث يمكن إنقاذ حياة المصابة.

دلائل سرطان المبيض غامضة لدرجة أنها غالباً ما يتم تجاهلها وتلتبس مع بعض الحالات الأقل خطورة.



وهى يونيو ٢٠٠٧ حددت الجمعية الأمريكية للسرطان وغيرها من الجمعيات الطبية الدلائل التالية كدلائل تحذيرية مبكرة على سرطان المبيض خاصة إذا استمرت لبضعة أسابيع:

- ألم بالبطن أو الحوض.
- صموية فى الأكل أو سرعة الشهور بالشبع.
- إحساس بالحماع أو تكرار التبول.

البراز

تتعدد الكلمات المستخدمة لوصف الفضلات الجامدة التي يفرزها الجسد وتتنوع ما بين كلمات رسمية ودارجة.

وأيًا كان الاسم، فإن أغلبنا لا يحب الحديث عنها، ولا النظر إليها، ناهيك عن شمها. ومع ذلك، فإن ملاحظة البراز وإذا كان يطفو أو يفتس في المرحاض، ومدى كراهة رائحته تمنحنا كمًا هائلًا من المعلومات عن حالتنا الصحية. هذه الخصائص وغيرها مثل: لون البراز، وقوامه، وحجمه، وشكله، وكميته تتأثر بعدة عوامل ليس أقلها الحماية الغذائية، حيث ينطبق عليه المثل القائل: "الإناء ينضح بما فيه".

يمثل الماء ٧٥% تقريبًا من البراز الطبيعي، وإذا قلت نسبة الماء، صار البراز جافًا، وقليلًا، وخشنًا - أى حالة إمساك. أما البراز الرخو - على الجانب الآخر - فهتوى على الكثير من الماء، وتكون النتيجة إسهالًا.



ومع ذلك، فهناك عوامل أخرى لها دور مؤثر على شكل البراز وطريقة أداء الأمعاء. عندما تدخل الحمام لقضاء حاجتك في المرة التالية، فلا تضيع وقتك في قراءة المجلات، بل تفحص برازك لتتعرف على الكثير من الحالات الطبية التي قد يمثل بعضها خطرًا على حياتك.

البراز الأخضر

الحق أن البراز الأخضر قد يكون دلالة حميدة وصحية تمامًا على تناول صاحبه خضراوات طازجة غنية بالكلوروفيل (العنصر الأخضر في النبات)، أو قد يعنى الإفراط في تناول الفطائر الخضراء وجبلى الليمون والكعك في الأعياد.

كان الناس يتحدثون بالتورية عند الذهاب للتبرز، والمثير أن الكلمات الدارجة التي تمير عن التبرز مستخدمة في الأوساط الطبية الإنجليزية أكثر من المصطلحات العلمية.



وينتج البراز الأخضر أيضًا عن تناول مكملات الحديد وبعض

المضادات الحيوية، أما إذا كان لينًا، فقد ينتج عن إفراط استخدام المليينات وغيرها من الأدوية التي تسبب الإسهال. وإذا صحب اخضرار البراز شحوب البشرة، فهذا

يشير إلى الإصابة بعدوى فى المعدة أو الأمعاء، أو حالة من حالات الإسهال.

البراز البرتقالى

قد يثير البراز البرتقالى القلق من أن يكون ناتجاً عن اختلاط البراز بالدم، لكنه قد يعنى تناول صاحبه لأطعمة تحتوى على الكثير من من البيتاكاروتين – وهو فيتامين مضاد للأكسدة – والموجود فى عدد من الأطعمة برتقالية اللون مثل: الجزر، والمانجو، والبطاطا والشمش، واليقطين. والإفراط فى تناول (فيتامين أ)، أو المكملات التى تحتوى على البيتاكاروتين، أو الأطعمة حمراء أو برتقالية الصبغة قد يكون له نفس التأثير، وينتج البراز البرتقالى أيضاً عن عقار ريفامبين المستخدم لعلاج أنواع معينة من العدوى البكتيرية خاصة الدرن (انظر البراز الذهبى فيما يلى).

تساعد عصارة الصفراء – صفراء اللون والمائلة للخضرة، والتى يفرزها الكبد وتختزن فى المرارة – على تكسير الدهون والتخلص من الفضلات. وعندما تتحرك العصارة خلال الأمعاء وتختلط بالبكتريا فإنها تصبح بنكهة اللون بصورة طبيعية؛ وتكون النتيجة برازاً بنياً.



البراز الأحمر أو الكستنائى

نشاهد من حين لآخر برازاً أحمر، وهو أحياناً نذير خطر، وقد يكون فى أحيان أخرى إنذاراً كاذباً، فقد يدل ما نراه على أنه دم على وجود اضطرابات خطيرة، وقد يكون أيضاً دلالة عادية على الإفراط فى تناول أطعمة ومشروبات حمراء مثل عصير الطماطم، والبنجر، والجيلي، وخلاصة الفاكهة الحمراء، والمشروبات الغازية المتلجة.

فى الآونة الأخيرة، لم تعد الأبحاث تركز على علاج ديدان البطن فقد ثبت أن بويضات الديدان المعوية فى بعض الحيوانات فى طريقها لأن تصبح علاجاً لمرض التهاب الأمعاء. وقد نجح أطباء الباطنة بجامعة أيوا فى علاج مرضى التهاب الأمعاء بمشروب يتكون من خلاصة ألقى بيضة لدودة معوية لدى هذه الحيوانات، مما ساعد على تنظيم الجهاز المناعى وقلل الالتهاب المعوى. ولعل هذا يوضح السبب فى عدم إصابة الناس فى الماضى بمرض التهاب الأمعاء، حيث كانت ديدان وطفيليات البطن أكثر تقيماً.



وعلى الجانب الآخر، فإن رؤية الخطوط والنقط الحمراء فى البراز أو فى المرحاض، أو على الفوط الصحية قد يكون إنذاراً على نزيف البواسير، أو الشروخ الشرجية، أو

بسبب تشابه مصطلحي متلازمة الأمعاء
التهيجية، ومرض التهاب الأمعاء يحدث
خاطئ بينهما، ولكن:



- متلازمة اضطراب الأمعاء التهيجية
أكثر شيوعاً، ومن دلائلها: تعب بالبطن، أو آلام،
ونوبات من الإسهال والإمساك.
- مرض التهاب الأمعاء أكثر ندرة – وأكثر خطورة
– ويتضمن مرضين مزمنين هما: مرض كروهن،
وقرحة القولون، وقد يسبب تقلصاً حاداً بالبطن،
واسهالاً، وبرازاً مدمعاً.

غيرها من الجروح الشرجية التي
تنتج عن الولادة أو الإمساك أو
إدخال أشياء في المستقيم.

وعلاوة على دلالاته على داء
البواسير والشروخ الشرجية، فقد
يدل البراز الأحمر على مشكلات
في مجرى المعدة والأمعاء، أما إذا
كان لون البراز أحمر فاتحاً، فقد
يدل على مشكلة في المجرى السفلي
للقناة الهضمية، وخاصة القولون.

وقد يدل البراز الدموي على التهاب الرديب، وهي حالة تنتج عن عدوى أو تهيج
جيوب القولون الصغيرة، قد يصحبها أيضاً ألم أو تعب في الجانب الأيسر السفلي.
إذا كان البراز أحمر داكناً، فقد تكون المشكلة في المجرى العلوي للقناة الهضمية
الذي يشمل المريء، والمعدة، والأمعاء الدقيقة (انظر البراز الأسود القطراني فيما
يلي).

البراز الدموي عادة ما يكون الدلالة التحذيرية الوحيدة على بوليب القولون الذي قد يصبح
سرطانياً أو يسرطن القولون نفسه.



وقد يدل البراز الأحمر أيضاً على عدوى معوية أو – حتى على طفيليات – وقد
يكون دلالة على التهاب الأمعاء (انظر تكرار الضرط). وتشمل الدلائل الأخرى لالتهاب
الأمعاء: الإسهال، والتقلصات، والتقيؤ، وفقدان الوزن.

وقد ينتج البراز الأحمر عن بعض الأدوية مثل الحبوب التي تحتوي على البوتاسيوم،
وبعض المضادات الحيوية التي قد تسبب قرحة الأمعاء والتزيف المتكرر، وأخيراً،
فغالباً ما يكون البراز الأحمر تحذيراً من الإصابة ببوليب القولون أو سرطان القولون.
والخلاصة أن أي شيء يسبب نزيفاً في الجهاز الهضمي بداية من الفم إلى الشرج قد
يؤدي إلى براز أحمر أو مدمم.

البراز الأسود القطراني

ربما تعتبر البراز الأسود القطراني أكثر خطورة من الأحمر، لكن الحقيقة أنه قد يكون حميداً ودلالة على تناول مكملات الحديد، أو الفحم النباتي (للتحكم في الغازات)، أو البيبتوييزمول وغيره من الأدوية التي تحتوى على البيزموث. وقد يصبح البراز أسود بسبب تناول العرقسوس (الأصلى) أو الفراولة.

أما إذا كان البراز أسود قطرانياً؛ فهذه دلالة على وجود الدم، فعندما ينتقل الطعام من أعلى مجرى الجهاز الهضمي (المعدة والمرىء) إلى المجرى السفلى (الأمعاء والمستقيم) فإنه يصبح لزجاً وثنياً.

ويدل البراز الأسود القطراني أيضاً على قرحة نازفة في المعدة، أو الأمعاء الدقيقة، أو تعاطى الكحوليات، أو الاستخدام المزمن لعقاقير معينة قد تسبب نزيف المعدة مثل الأسبرين، والإيبوبروفين، والنابروكسين، وغيرها من العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهاب، أو الأستيامينوفين. وقد يدل البراز الأسود أيضاً على التهاب المعدة أو سرطان في جزء من المجرى العلوى للجهاز الهضمي.

إن ثبات الدلائل التالية قد يكون دلالة تحذيرية على سرطان القولون أو أية مشكلة خطيرة أخرى:



- تغير في حركات الأمعاء.
- وجود دم ملحوظ في البراز.
- البراز الأسود الداكن.
- البراز غير الكثيف.
- إسهال أو إمساك.
- إحساس بعدم الخلو الكامل للأمعاء.
- فقدان الوزن غير معروف السبب.
- إرهاق شديد.
- تقيؤ.

البراز الباهت

قد تعتقد أن البراز الباهت أقل خطورة من البراز الأسود والأحمر، وهذا صحيح أحياناً، فقد يدل البراز الباهت، أو الأصفر، أو حتى الرمادي الخفيف – من وقت لآخر – على تناول كثير من الأطعمة البيضاء أو الخفيفة كالأرز، أو البطاطس، أو التابيوكا. والتعرض للفحص بأشعة الباريوم السينية قد يؤدي إلى تلون البراز بالأبيض لعدة أيام بعد الفحص، ومضادات الحموضة، ومكملات الكالسيوم الغذائية، وبعض العقاقير المضادة للإسهال قد يكون لها نفس الأثر.

وعلى الجانب الآخر، فإن البراز الباهت باستمرار قد يدل على أن

عصارة المرارة لا تصل للأمعاء، مما يدل على ورم في قناة المرارة أو البنكرياس. وقد يدل البراز الباهت على عدة أمراض خطيرة بالكبد منها انسداد قنوات المرارة الناتج عن أمراض مثل التهاب الكبد، والتليف الكبد المزمن، وسرطان الكبد. ومن الدلائل الأخرى على انسداد القناة المرارية: البول الأصفر الداكن أو البني (انظر بول بلون الشاي فيما يلي)، واصفرار العين والجلد، والحكة، والألم من حين لآخر.

البراز العائم

هل حاولت تنظيف المرحاض مراراً بعد قضائك حاجتك بلا جدوى؟ أغلب البراز يطفئ في ماء المرحاض، لكنه أحياناً ما يطفئ بعض البراز على سطح ماء المرحاض.

هناك مرحاض ألماني من شأنه تسهيل دراسة البراز، حيث يعمل سطح الحمام المنبسط على بقاء البراز في مكانه، ولكن عيبه هو صعوبة تنظيفه، وتناثر المخلفات نتيجة التبرز عليه من وضع الوقوف وللحفاظ على المقعد من الاتساخ يُطلب ممن يقضون حاجتهم أن يجلسوا أثناء التبرز. وللتأكيد على أهمية هذا الطلب يُوضع الملصق التالي في العديد من الحمامات.



البراز الصعي له قوام الموز الناضج، وشكل المقاتق، ولون الهمبرجر.



وكان الاعتقاد السائد أن الدهون هي المسئولة عن هذا الطفو، لكن السبب الحقيقي هو زيادة الغازات في البراز. وإذا كانت هذه الغازات بسبب الحمية الغذائية، فلا تقلق إلا بشأن أن يدخل أحدهم الحمام بعدك مباشرة! وعلى الجانب الآخر، فإذا نتجت الغازات عن اضطرابات في الجهاز الهضمي، فهي دلالة على *إسهال المناطق الحارة*، وهي حالة يعجز فيها المصاب عن هضم جلوتين القمح. وطفو البراز دلالة أيضاً على متلازمة الأمعاء المتهيجة، أو مرض التهاب الأمعاء (انظر تكرار التغوط سابق الذكر). والمصابون بهذا المرض يعانون من إسهال مع طفو البراز.

البراز الدهني المنتن

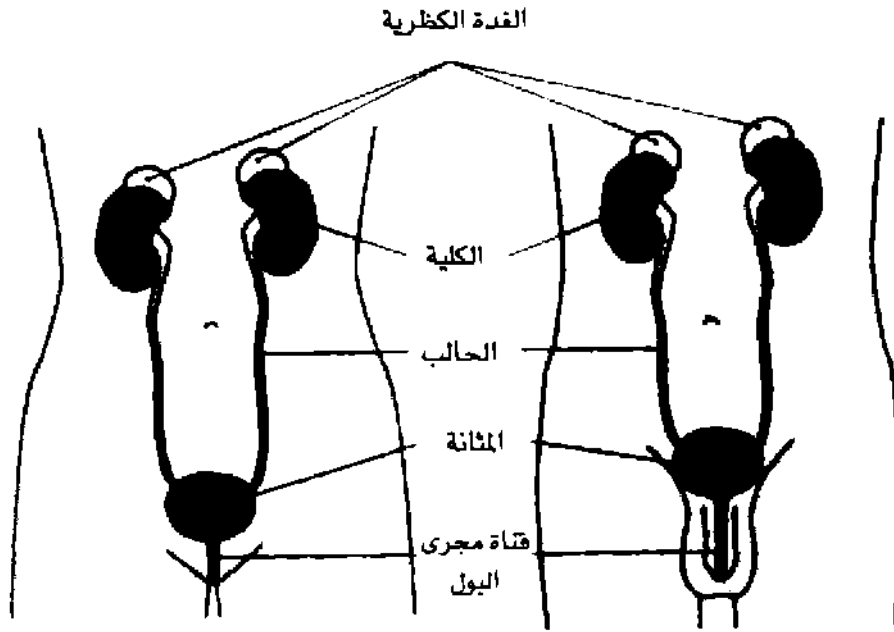
إذا كان البراز العائم مغطى بطبقة دهنية، وبه رغوة، وكريه الرائحة؛ فقد يدل هذا على مرض *الإسهال الدهني*، وهو حالة تتسم بزيادة مستويات الدهون في البراز، وهذا البراز الدهني المنتن قد يدل على مرض التهاب الأمعاء (انظر البراز الأحمر أو الكستنائي سابق الذكر)، أو قد يعنى أن غذاء المصاب غني بالدهون، أو أن جسمه لا يمتص الدهون بالشكل اللائق. والإسهال الدهني المتواصل غالباً ما يدل على متلازمة سوء الامتصاص، وعجز القناة الهضمية عن امتصاص الدهون وغيرها من المواد الغذائية بالشكل اللائق.

يرى الكثيرون أن الإمساك هو عدم التبرز يومياً، ويرى آخرون أن عدم التبرز يومياً لا يؤثر القلق، وأن الإمساك الحقيقي هو التبرز أقل من ثلاث مرات أسبوعياً، أو



إخراج كمية براز قليلة وجافة وجامدة يصعب إخراجها.

ولأن زيادة الدهون قد تنتج عن انسداد قناة المرارة؛ فإن البراز الدهني قد يشترك مع البراز الباهت في بعض الحالات مثل: أمراض المرارة، والكبد، والبنكرياس، أو السرطان (انظر البراز الباهت سابق الذكر).



البراز اللزج

إذا بدا البراز وكأنه مغطى بالمخاط أو القيق أكثر من الدهون، فقد يدل هذا على حساسية للطعام. ومثل البراز الدهني، فقد يدل البراز اللزج على مشكلات في القناة الهضمية مثل العدوى البكتيرية، وانسداد الأمعاء، ومتلازمة الأمعاء المتهيجة، ومرض التهاب الأمعاء (انظر البراز الأحمر أو الكستنائي).

وأحياناً ما يدل البراز اللزج على إصابة الأمعاء ببكتريا شيجلا، أو الطفيليات من فئة الجيارديات، وأخيراً، فقد يكون وجود المخاط في البراز دلالة مبكرة على أمراض شرجية مثل التهاب الشرج أو المستقيم.

البراز النحيل

نحالة البراز غير مرغوبة؛ لذلك إذا لاحظت أن البراز نحيل؛ فهذه ليست دلالة صحية؛ لأنها قد تدل على متلازمة الأمعاء المتهيجة، أو مرض التهاب الأمعاء (انظر البراز والبراز الأحمر أو الكستنائي سابق الذكر)، أو انسداد جزئي في الأمعاء – يحتمل أنه ناتج عن الالتصاق فيها – أو بوليب، أو ورم، أو سرطان، والبراز النحيل في حجم سن القلم الرصاص دلالة تحذيرية مبكرة على سرطان القولون.

البول

قضت الأمهات أسابيع، أو أشهرًا، أو سنوات أحيانًا في تعليم أبنائهن الطريقة اللائقة للتبول، وبعيدًا عن تندر الأطفال والمراهقين عن البول؛ فإنه بعد أن يتعلم الفرد كيفية التحكم في عضلات المثانة، فقلما تمثل له عملية التبول أية مشكلة. ونحن في غنى عن الاهتمام الكبير بالبول كما كان يفعل أطباء العصور الوسطى الذين أولوا فحص بول مرضاهم كل عناية وتقدير، ومع ذلك فيمكننا أن نتعرف على حالتنا الصحية إذا لاحظنا ما يخرج من أجسامنا.

يقوم جهاز الصرف الداخلى فى أجسامنا بتطهير مائتى كوارت من سوائل الجسم يوميًا يعود منها كوارتان نظيفان إلى جهازنا الدورى والباقى يخرج كبول.



والتبول – مثل التبرز – له أسماء متعددة منها المقبول اجتماعيًا، ومنها الدارج. والآن دعونا نلق نظرة على البول.

البول الملون

قد تعجبنا الملابس وردية اللون، أما أن نتبول بولاً وردياً فهذه قصة أخرى، إن تناول الأطعمة والأدوية الملونة قد يكون سبباً فى أن يصبح لون بولك وردياً، أو برتقالياً، أو أخضر، أو بلون الشاي، ومع ذلك فأحياناً ما تدلنا ألوان البول بمعلومات قيمة على مشكلات نظام الصرف فى أجسامنا، أو ما بها من عدوى أو حتى إصابات فى الأعضاء الداخلية.

البول الأخضر كالبازلاء

البول أخضر اللون قد يكون – كغيره من البول متغير الألوان – ناتجاً عن تناول أطعمة أو مشروبات ملونة كالهليون الذى – كما يعرف الكثيرون – قد يجعل رائحة البول غريبة (انظر البول سيئ الرائحة

يداعب طلبة الكيمياء بعضهم بوضع بعض قطرات من صبغة الميثيلين الزرقاء فى قهوة زملائهم. وسرعان ما تنتقل المادة عديمة الطعم إلى الكلى، فتكون نتيجة ذلك تبول من شرب القهوة بولاً أخضر، أو أزرق فاتحاً.



فيما يلي)، والبول الأخضر رد فعل شائع لعدد من الفيتامينات المتعددة، وبعض عقاقير الاكتئاب، والحساسية، والتقيؤ، والألم، والالتهاب. وأحياناً ما يكون البول الأخضر بعد الجراحة نتيجة للتخدير (ويكون وردياً لدى البعض الآخر).

وقد يدل البول الأخضر أيضاً على تراكم البيليروبين، وهو المادة المائلة للخضرة في العصارة الصفراء التي يفرزها الكبد، والمسئولة أيضاً عن مرض اليرقان (انظر الفصل الثاني). وقد تدل زيادة البيليروبين على أمراض الكبد، والبنكرياس (انظر البراز الباهت سابق الذكر).

البول الأحمر أو الوردى

البول الأحمر أو الوردى لا يعنى دائماً وجود دم، حيث قد تحول الأغذية الغنية بمكونات حمراء كالشطة، والتوت، والبنجر البول إلى اللون الأحمر. والبول بلون البنجر يظهر أحياناً لدى المصابين بنقص الحديد أو متلازمة سوء الامتصاص (انظر البراز الدهنى سابق الذكر).

وقد تجعل نباتات السنامكى والرواند البول وردى اللون لاحتوائها على مادة الأنثراكوينون التى تستخدم كصبغة، وملين قوى، والبول الأحمر أو الوردى قد يكون أيضاً رد فعل للعديد من العقاقير النفسية، والعقاقير المضادة للسرطان التى تحتوى على الأنثراكوينون.

والمؤسف أن البول الأحمر أو الوردى قد يدل على وجود دم فى البول – وهى الحالة المعروفة طبيياً باسم *البول الدموى* – مما قد يدل على إصابة بالكلى. لكن الدم قد يوجد فى أى مكان من مجرى البول، وقد يكون دلالة مبكرة مهمة تحذر من عدة أمراض خطيرة للكلى، أو الكبد، أو المثانة، والتى منها العدوى، والحويصلات، والأورام، بل والسرطان.

البول الأرجوانى

قد يدل البول الأحمر الداكن – أو الأرجوانى – على مجموعة نادرة من اضطرابات الدم الوراثية المعروفة باسم *داء الضرفيرين*، وهى شائعة بين عدة عائلات ملكية أوروبية، بل وبين عامة الشعوب.

الدلائل الزمنية



عانى العديد من أفراد العائلة المالكة البريطانية من داء الفرفيرين مثل: ماري ملكة أسكتلندا، وابنها جيمس الأول ملك إنجلترا، وأصيب جورج الثالث أيضًا بحالة حادة من هذا المرض أدت إلى جنونه وعماه وقدمت قصته في عام ١٩٩٤ في فيلم جنون الملك جورج.

والشلل.

البول ذهبي اللون

يجب أن يكون لون البول أصفر فاتحًا أو صافياً، فإذا كان أصفر داكناً أو برتقالياً، فقد يكون نذيراً بالجفاف الحاد. ورائحة البول الفريبة من الدلائل القوية الأخرى على الجفاف (انظر البول بلون الشاي، والبول كريه الرائحة فيما يلي)، وكذلك قلة البول دلالة مهمة على الجفاف

خطة مبدئية

يخرج الشخص المعادي في المجتمعات الغربية نصف رطل براز يوميًا تقريبًا.



وقد يدل البول الأصفر الداكن على تناول كمية من البيتاكاروتين، سواء في صورة أغذية أو مكملات غذائية. ويأتي في مقدمة العقاقير المضادة للتدرن والتي تحول البول إلى اللون البرتقالي الفاقع عقار الريفامبين، والوارفارين، وبعض عقاقير السرطان (انظر البراز البرتقالي سابق الذكر).

التهديد

قد لا تعتقد أنك أصبت بجفاف ولكن عندما تعطش تكون على وشك الإصابة به، ويؤدي الجفاف إلى نوبات مرضية، وتلف المخ، بل والموت، والجفاف خطير جدًا على الأطفال ومن تجاوز الستين.



البول بلون الشاى

يدل البول بلون الشاى على عدة أمراض مهمة مثل الجفاف، أو قد يدل - مثل غيره من أنواع البول الملون - على تناول أطعمة وعقاقير معينة، حيث قد يجعل الرواند - مثلاً - لون البول داكناً، أو أحمر، أو وردياً (انظر البول الأحمر أو الوردى سابق الذكر). وقد تسبب مادة الكينا تحول البول إلى لون الشاى أيضاً، وهذه المادة توجد فى بعض المشروبات والعقاقير، بل وبعض المضادات الحيوية خاصة الفلاجيل الذى يستخدم لعلاج العدوى المعوية مثل الجيارديات، والدوستاريا، وعدوى وحيدات الشعر المهبلية.

وقد يدل البول بلون الشاى على عدة أمراض خطيرة مثل تزييف الكلى وتوقف المثانة

عن العمل مما يجعل الدم يختلط بالبول فيحول له للون البنى، بالإضافة إلى أمراض الكبد من التهاب وبائى، وتليف مزمن. واصفرار العينين، والجلد، والبراز دلائل لونية أخرى ترتبط بأمراض الكبد (انظر الفصلين الثانى، والتاسع، والبراز الباهت سابق الذكر).

وقد يدل البول بلون الشاى على

مرض السكر (انظر التبول المتكرر، والبول السكرى فيما يلى)، وأخيراً، عادة ما يُعتبر البول بلون الشاى أول دلالة على الورم العضلى المخطط، وهو اضطراب خطير تتكسر فيه الألياف الهيكلية للعضلة

وتتسمم، وتتسرب إلى مجرى الدم، وتنتج عادة عما يسمى "إصابة ناتجة عن صدام" - وهو نوع حاد من تلف العضلات يحدث بعد التعرض لصدم

دلائل الورم

ذكر الورم العضلى المخطط أول مرة عام ١٨٨١ فى الكتابات الطبية الألمانية، إلا أنه لم يتم تحديده تحديداً وافياً كأحد المضاعفات الخطيرة لمن تعرضوا لانهباء منازلهم أو انهيار الجسور عليهم إلا بعد الهجوم على لندن عام ١٩٤١.



دلائل الورم

اكتشف القدماء العديد من الاستخدامات للبول، حيث كان قدماء الرومان ينظفون ملابسهم ويبيضون أسنانهم به - وكان البول البرتقالى يستخدم لهذا الغرض. وكان الصينيون القدماء يستخدمون البول كقسطول للقم. وفى الممارك استخدم القدماء والمعاصرون البول لتعقيم الجراح حيث تتعدم الملهرات، وشربه الناس عبر التاريخ لعلاج الأمراض.

دلائل الورم

قد تعتقد أن الأصفر هو اللون الطبيعى للبول، وهذا خطأ؛ فالبول الصحى صافٍ أو أصفر فاتح وليس رغوياً أو فقاعياً.



سيارة أو الاصطدام بشيء ثقيل، ومدمنو الكحوليات المصابون بالتهديان الرعاش قد يصابون بهذه الحالة أيضًا.

والإجهاد الناتج عن أنشطة حادة كالماراثون أو رفع الأثقال قد يؤدي لمثل هذا الاضطراب. وينتج الورم العضلي المخطط أساسًا عن أى مرض، أو إصابة، أو خلل فى بنية العضلة، والأخبار الجيدة هنا أن هذه الحالة تقبل العلاج إذا اكتشفت مبكرًا، لكن إذا لم يحدث ذلك فقد تكون النتيجة تلف العضلة أو العصب، أو الفشل الكلوى، أو اضطرابات تجلط الدم المميتة، أو عدم انتظام نبضات القلب.

يستطيع المتخرجون ممن يستخدمون المراحيض العامة فى اليابان أن يداروا أصوات الفائط وظهرها من خلال أجهزة بالمراحيض تصدر أصواتًا تحاكي تدفق الماء.



إذا كنت تتعاطى أدوية لتقليل الكولسترول، ولاحظت أن بولك بلون الشاى، وأن عضلاتك ضعيفة متعبسة وتؤلمك، فقد يكون ذلك دلالة على الورم العضلى المخطط.



البول كريه الرائحة

قد تكون رائحة البول كريهة بسبب أطعمتنا المفضلة، فالهليون، والكرنب، والقرنبيط، والثوم كلها تجعل رائحة البول منفرة. ومع ذلك، فإن بعض روائح البول الكريهة وغير المقبولة قد تتذرك بمشكلات طبية إذ قد يكون من المعتاد شم رائحة الأمونيا فى الحمام، ولكن إذا كانت رائحة بولك تشبه رائحة الأمونيا، فقد تدل على الجفاف (انظر البول الذهبى).

وقد تدل الرائحة المنفرة للبول أيضًا – خاصة فى أول تبول للفرد بعد استيقاظه من النوم – على عدوى مجرى البول (انظر البول المتعكر فيما يلى).
والبول ذو الرائحة التى تشبه رائحة السمك يدل على اضطراب أبيض يُعرف باسم متلازمة رائحة السمك (انظر عرق برائحة السمك فيما يلى).

البول الحلو

إزالة رائحة العرق باستخدام العطور من الفروض اليومية لدى كثيرين، لكن ماذا إذا كانت رائحة العرق في البول؟ قد يدل هذا على مضاعفات مرض سكر، ويعرف باسم **أحماض الكتيون السكرية**، حيث يتجمع الكتيون في الدم ويضفى على النفس، والبول، بل والجلد رائحة مميزة تشبه العرق أو الأسيتون (انظر العرق كريه الرائحة)، والبول الداكن والتبول المتكرر من الدلائل الأخرى على هذه الحالة. وإذا لم يعالج هذا المرض فقد يؤدي إلى نوبات قلبية، أو فشل كلوي، أو إغماء، أو يفضى إلى الموت.

البول الرغوى

إذا رأيت رغوة على البول في المراض، فلا تفترض أن هذا بفعل صابون تنظيف الحمام. قد يكون البول الرغوى دلالة أولية على مرض **البول البروتيني**، وهو تجمع أملاح المرارة أو زلال البروتين في البول. والبول البروتيني يدل على تلف الكلية، أو مرض القلب خاصة لدى مرضى السكر أو ضغط الدم المرتفع.

في العصور القديمة كان الأطباء يتذوقون بول المرض كجزء من التشخيص. وإذا كان البول قريباً من طعم ورائحة العرق كان مثيراً للقلق، حيث يدل طعم العرق في البول على مرض السكر.



وغالباً ما يكون البول الرغوى الدلالة الأولى على متلازمة مرض **الكلية**، وهو مرض خطير يدمر نظام التنقية بالكلية بسبب العدوى الفيروسية، والسكر، ومرض الذئبة (انظر الملحق الأول) مما يؤدي إلى زيادة البروتين في البول. والبول الرغوى قد يدل على **الناصور**، وهو ارتباط غير طبيعي بين المثانة والرحم أو المستقيم. ويسبب الناصور العديد من الأمراض بما فيها مرض كروهن (انظر قرقرة المعدة سابقة الذكر)، أو الورم.

البول المتعكر

تعكر البول يدل على عدوى مجرى البول، وأحياناً ما تكون رائحة البول كريهة أيضاً (انظر البول كريه الرائحة). وقد تبدأ العدوى في المثانة وتظل فيها وهي حالة تسمى

التهاب المثانة، وقد ينتقل المرض ليصيب الكلية - وهي حالة تسمى التهاب الكلية. ويعود تفكر البول إلى البكتريا والمخاط في البول. وقد توجد العدوى في أماكن أخرى من مجرى البول مثل: الإحليل، والحالب، وعادة ترتبط بالنشاط الجنسي.

البول المتعكر أو الأحمر عند الرجال قد يدل على التهاب البروستاتا، وهي حالة تنتج عادة عن عدوى مجرى البول، وأحياناً بسبب الأمراض المنتقلة جنسياً. والرجال ذوو البروستاتا المتضخمة - والتي تسمى النمو النسيجي الحميد للبروستاتا - أكثر عرضة لالتهاب البروستاتا نتيجة عدوى مجرى البول في العادة (انظر تكرار التبول فيما يلي). وفي حالة النمو النسيجي

الحميد للبروستاتا - التي تنتشر بين الرجال مع تقدمهم في السن - فإن غدة البروستاتا المتضخمة تعيق تدفق البول. ومن الدلائل البولية الأخرى على التهاب البروستاتا أيًا كانت

بول الشخص الصحيح بدنياً يكاد يكون خالياً من البكتريا وديم الرائحة عندما يخرج من جسمه.



الحالة: صعوبة التبول، وإحساس بالحرقان، أو التقطير أثناء التبول والإحساس بعدم تفريغ المثانة. ولم يتضح بعد وجود صلة بين التهاب البروستاتا وسرطان البروستاتا. وتدل عدوى مجرى البول لدى النساء على نشاط جنسي عنيف أو متواصل، حيث تندفع البكتريا عبر قناة مجرى البول أثناء المعاشرة. وقناة مجرى البول لدى النساء قصيرة نسبياً - بعكس الرجال - مما يسمح بسرعة دخول البكتريا إلى المثانة، وهو ما يبرر زيادة عدوى مجرى البول بين النساء عن الرجال. أما الرجال الذين لديهم النمو النسيجي الحميد للبروستاتا (انظر التبول المتكرر) فتتزايد لديهم المخاطر لأنهم عادة ما لا يفرغون مثاناتهم بالكامل، فيصبح البول المتبقى أرضاً خصبة لنمو البكتريا، ومرضى السكر وذوو جهاز المناعة الضعيف معرضون لمرض عدوى مجرى البول.

دلائل البولية

الدلائل البولية الشائعة على عدوى مجرى البول:

- حرقان أثناء التبول.
- الإحساس بالحاجة للتبول أكثر من المعتاد.
- الإحساس بالحاجة إلى التبول مع عدم القدرة أو التبول بالقليل.
- تسرب البول.
- بول دموي، ومتعكر، وكره الرائحة، وداكن.



إن التعرض لعدوى مجرى البول يجعل الحالة تتكرر، والمؤسف أن تكرار الإصابات دليل تحذيري مبكر على إصابات في مجرى البول والكلية. وقد تؤدي العدوى بالكلية إلى تلف دائم بها.

دلالة تطهير

الانتظار الطويل قبل إخراج البول يزيد من احتمالات الإصابة بعدوى مجرى البول، حيث تتمدد المثانة الممتلئة مما يضعف العضلات التي تتحكم في التبول مما يؤدي إلى المعجز عن التفرغ الكامل، كما أن البول المتبقى في المثانة مرتع خصب لنمو البكتيريا.



التبول المتكرر

لا شيء أكثر حرجاً من الذهاب إلى اجتماع هام وأنت متيقن من أن البول سيقطع عليك الاجتماع، لكن الأسوأ إذا كنت تلقي خطاباً وتعين عليك أن تذهب أكثر من مرة لتتبول أثناء إلقاء الخطاب. إذا كان هذا يحدث لك فهذه دلالة تقليدية على البول المتكرر.

وهذه من الدلائل النمطية على الحمل لدى النساء، ومع ذلك لا ينبغي للسيدة الحامل أن تتجاهل هذه الدلالة (وليس معنى ذلك أنها تستطيع تجاهلها)، فتكرار التبول لدى الجنسين – خاصة إذا صحبه الإحساس بالعطش دلالة مبكرة مهمة على مرض السكر (انظر الملحق الأول).

وتكرار التبول قد يدل على عدوى مجرى التبول، أو الأمراض المنتقلة جنسياً (انظر البول المتعكر سابق الذكر). وفي كلتا الحالتين قد يكون المصاب مصاباً أيضاً بالرشح (انظر رشح القضيب ورشح المهبل سابق الذكر).

وتكرار التبول لدى المسنات دلالة شائعة جداً على انقطاع الطمث، فعندما تتضاءل معدلات الإستروجين تضعف قناة مجرى البول، والعضلات الحوضية المحيطة مما يؤدي إلى تكرار التبول، وغيره من المشكلات البولية التناسلية كعدوى تخمر

دلالة البول

قد لا يكون ذلك مما يقبله الجميع، ومع ذلك فيُزعم أن بعض المشاهير قد خضعوا للعلاج بشرب البول للتخلص من الألم مثل: غاندى، و"جيم موريسون"، و"ستيف ماكوين".



المهبل، وعدوى مجرى البول (انظر رشح القضيب ورشح المهبل).

يحتاج كبار السن من الرجال للتبول كثيراً، وقد يكون هذا دلالة على النمو النسيجي الحميد للبروستاتا (انظر البول المتعكر سابق الذكر)، حيث تتضخم البروستاتا (الغدة التي في حجم الجوزة وتقع أسفل المثانة وتحيط بقناة مجرى البول)، وتضغط على قناة مجرى البول مما يعيق تدفق البول وتكون النتيجة عدم تفريغ المثانة فيحس الرجل بالحاجة للتبول كثيراً.

لأن عدوى مجرى البول ترتبط عادة بالنشاط الجنسي الزائد؛ فإنها تسمى أحياناً «التهاب مثانة شهر العسل».



الدلائل البولية النمطية للنمو النسيجي الحميد للبروستاتا:

- حاجة ملحة للتبول.
- بداية بطيئة للتبول.
- تقطيع حتى بعد الانتهاء من التبول.
- الإحساس بعدم تفريغ المثانة بالكامل.



٦٩١٤١٩

والنمو النسيجي الحميد للبروستاتا عادة ما يتطور تدريجياً بتقدم الرجل في السن، والحق أن ما يقرب من ٩٠٪ من الرجال يصابون به في العقد الثامن من حياتهم. وتلك الحالة – كما يوحي اسمها – ليست خطيرة إلا أنها مقللة للراحة.

في حين أن الذهاب المتكرر إلى الحمام أمر مزعج، فإن الاستيقاظ المتكرر من النوم لنفس السبب هو الأسوأ. والاضطرار إلى التبول المتكرر ليلاً يسمى التبول الليلي، وهو جرس إنذار حميد في بعض الحالات، وليس كذلك في حالات أخرى، فقد يكون – مثلاً – رد فعل غير مرغوب لبعض العقاقير الشائعة كمدرات البول، وأدوية القلب، وبعض الأدوية النفسية. وقد

أى جزء – سفلى أو علوى – من الجهاز البولي معرض للعدوى:

- الكليتان: العضوان المتجان للبول.
- الحالب: أنبوب طويل يصل الكليتين

بالمثانة.

■ المثانة: مخزن البول.

■ قناة مجرى البول: الأنبوب الذي يخرج به البول من

المثانة.

يدل على نفس الحالات التي تسبب التبول المتكرر نهاراً مثل السكر، والنمو النسيجي الحميد للبروستاتا. والتبول الليلي قد يدل أيضاً على مرض الكلى، بل وقصور القلب. وليس غريباً أن يدل على كثرة تناول السوائل خاصة مشروبات الكافين أو الكحوليات.

سلس البول

إذا قلت لأحدهم إنك تتبول في سراويلك فسيكون هذا من باب الفكاهة، لكنه ليس من

قبيل الفكاهة أن تعلم أن ثلاثة عشر مليون أمريكي يبولون في سراويلهم. وهذه الحالة اسمها **سلس البول**. إن معاناة هؤلاء لا تقتصر على هذه الحالة، بل تمتد إلى التعرض للعديد

من المواقف الاجتماعية السخيفة. وهذه الحالة قد تتعب كبار السن أكثر من غيرهم؛ لأن ٣٠% من النساء و٥% من الرجال تقريباً بين الخامسة عشرة والرابعة والستين يعانون من تسرب البول من حين لآخر.

ولا تتشابه مشاكل سلس البول، فإذا سقطت قطرات قليلة أثناء الضحك، أو السعال، أو العطس، أو التمارين – مثلاً – فقد يكون **سلس الضغط** وفي هذه الحالة لا تتحمل العضلات الواقعة تحت المئانة ضغط مئانة ممتلئة بالبول لعدة أسباب كعدم انغلاق قناة مجرى البول بالشكل الملائم وتكون النتيجة خروج البول نتيجة لأقل ضغط.

وسلس البول الناتج عن الضغط هو أكثر حالات تسرب البول انتشاراً بين الصغيرات ومتوسطات العمر خاصة بين الحوامل، وهو يتكرر أيضاً

الشخص العادى يتبول سبع مرات يومياً، وإذا قل العدد أو زاد فهذه مشكلة.



يعانى نصف قاطنى دور الرعاية تقريباً ممن تجاوزوا الخامسة والستين من سلس بول. والحق أن السلس من العوامل الرئيسية لإلحاق المسن بدار الرعاية.



ليس كل البول مخلفات عديمة الفائدة، فهو:

■ يُختبر لدى النساء للتعرف على تبويضهن.

■ يُختبر لتحديد الحمل.

■ يُجمع بول من انقطع طمثهن لوفرة المواد المستخدمة في علاج الخصوبة به.

■ يُجمع بول الحوامل لتصنيع عقاقير الخصوبة منه.

■ وأخيراً وليس آخراً، يُجمع بول الفرس الحامل

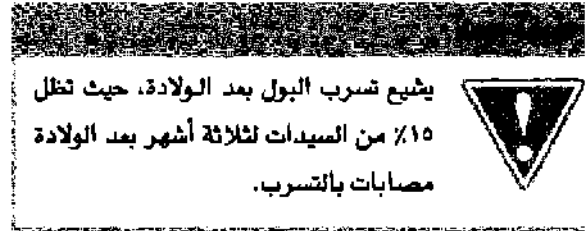
كمصدر للإستروجين المستخدم في العلاج الهرمونى الإجلالى لمن انقطع طمثهن.



بعد الولادة أو إجراء جراحة بالحوض، خاصة استئصال الرحم. وهو دلالة شائعة على انقطاع الطمث أيضاً، حيث إن هبوط معدلات الإستروجين يسبب إضعاف قدرة قناة مجرى البول على كبح تدفق البول مما يؤدي لتساقط قطرات بول قليلة. ومع ذلك فليس الرجال محصنين ضد سلس التوتر، بل عادة ما يحدث لديهم نتيجة المضاعفات المؤسفة لجراحة اليروستاتا.

ويسارع البعض بمجرد الإحساس بالرغبة فى التبول بالذهاب إلى الحمام. وهذه دلالة محرجة على السلس الملح أو زيادة نشاط المثانة - وهى حالة تصيب البعض بحساسية مفرطة لأصوات معينة ودلائل أخرى تحفز المثانة على التفريغ حتى لو كانت فارغة وهى تعرف بين الناس باسم متلازمة باب المرآب أو متلازمة المفتاح فى القفل. وزيادة نشاط المثانة يصيب السيدات أكثر من الرجال، خاصة من لم يبلغن الستين، فيضطرن إلى الذهاب للحمام مراراً، بل وبلل الفراش ليلاً (السلس الليلي).

وقد تكون زيادة نشاط المثانة نتيجة لأحد العقاقير، خاصة مدرات البول، والمشروبات التى تحتوى على الكافيين، والكحوليات، والمسكنات - وجميعها لها أثر مدرات البول.



وقد تدل أيضاً على عدة أمراض كعدوى مجرى البول (انظر البول المتعكر سابق الذكر)، وعدوى المهبل، والأمراض المنتقلة جنسياً (انظر رشح القضيب ورشح المهبل)، وسرطان البروستاتا. وقد تكون مضاعفات للعلاج الإشعاعى، أو جراحة فى البروستاتا. وهى أخيراً دلالة على حالات مزمنة متعددة كمشكلات القلب، والكلى، والسكر، ومرض باركينسون، وتصلب الأنسجة المضاعف.

معارسة تعاريف كيجيل من الطرق الجيدة لعلاج التبول اللاإرادى، حيث تعمل على تقوية عضلات سطح الحوض التى تحكم المثانة، وإضافة إلى ذلك، فهى تساعد النساء على علاقات حميمة أفضل.



العرق

الكل يعرق، وهذا شيء جيد ودلالة صحية على قيام غدد العرق بتنظيم درجة حرارة الجسم. والعرق نتيجة طبيعة للحرارة والتمرينات الشاقة. وعند التوتر أو الخوف يعرق الكفان أو يتصبب عرق بارد.

والعرق الانفعالي، وعرق تنظيم درجة حرارة الجسم يصدران من غدد قنوية تبدأ عملها منذ الولادة. وباستثناء الشفتين، ومرقد الأظافر،

وبعض أجزاء القضيب والمهبل؛ فإن الغدد القنوية تنتشر في كامل الجسم، وأغلبها يوجد في الكفين، وباطن القدمين، وتحت الإبطين، و - بدرجة أقل - على الوجه.

ويصدر عرق آخر من الغدد المنبثقة التي تعمل بعد سن البلوغ فقط، وتوجد

هذه الغدد تحت الذراعين، وحول الحلمتين، وعلى الأماكن المشعرة مثل فروة الرأس ومنطقة الأعضاء التناسلية. على عكس الغدد القنوية التي تنظم حرارة الجسم فإن الغدد

قطرة عرق بحجم حبة البازلاء تقلل درجة حرارة ربع جالون من الدم درجة واحدة فهرنهايت.



المنبثقة لا تستجيب للحرارة لكنها تنتج العرق استجابة للانفعالات والهرمونات.

وعلى الرغم من أنه لم يثبت تحديداً سبب عمل الغدد المنبثقة، فإنه يبدو أنها مهمة لتحقيق الجاذبية الجنسية أو التنفير أحياناً. ويُعتقد أنها نوع من غدد الرائحة التي تصدر مادة شبيهة بالفيرييمون التي هي أساس نجاح التزاوج في عالم الحيوان.

ويعتمد مقدار العرق على عدة عوامل تشمل: كمية الأكل، والشراب، ونوعيتهما، والعقاقير، والهرمونات، والحالة الانفعالية والجسمية، بل والجينات.

زيادة إفراز العرق

هل تتصبب عرقاً بينما يشعر الآخرون بالبرد؟ إن زيادة العرق على مدار العام قد تكون حالة وراثية يفرز فيها الجسم عرقاً أكثر مما يتطلبه تنظيم درجة حرارة الجسم.

وقد ينتج العرق الغزير عن ارتفاع درجة حرارة الجو خارج المنزل، أو ارتفاع درجة حرارة الغرفة، أو الأطعمة المتبلية والمشروبات الساخنة، والكافيين، والكحوليات، أو عدد من الأدوية (انظر العرق الليل فيما يلي).

يمتد الكثيرون أنه من الجيد أن يرقوا كثيراً خاصة في الصالة الرياضية لكن العرق الغزير قد يؤدي لفقدان الكالسيوم (وهو سبب آخر لتناول مكملات الكالسيوم)، والعرق أيضاً يسبب ضغطاً على القلب، فإذا أصبت بمشكلات في القلب، أو بلغت سنّاً متقدمة فلا تجهد نفسك.



وزيادة إفراز العرق لدى المسنات غالباً ما يدل على انقطاع الطمث، ويزداد عرقهن ليلاً (انظر العرق الليلي فيما يلي). وهذه التلطيفات للحرارة – كما يطلق أحياناً على العرق الغزير – تعود إلى نقص هرمون الإستروجين. والمسنون من الرجال أيضاً أحياناً ما يصابون بتلطيفات الحرارة، وعادة ما يكون ذلك نتيجة لانخفاض مستويات هرمون التستوستيرون لديهم – وهو ما يُعرف طبيّاً باسم *خمول المناسل* (والشهير أيضاً باسم *انقطاع الطمث الرجالي*).

إذا تصببت عرقاً بارداً مع إحساس بالضعف وفقدان التوازن، أو بألم في الصدر أو المعدة؛ فاذهب للطبيب لأنك ربما تعاني من نوبة قلبية.



وأحياناً ما يدل العرق الغزير على انخفاض سكر الدم الذي يصحبه ارتجاف أحياناً، وضعف، وجوع، ودوار، والعرق الغزير المصحوب بحساسية للحرارة دلالة شائعة على فرط إفراز الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول)، وهو أيضاً إحدى ثلاث دلائل على نوع من أورام الغدة الكظرية هو *الورم قاتم الصبغة* الذي يسبب زيادة إفراز الأدرينالين. والدالتان الباقيتان على هذا الورم هما الصداع، وخفقان القلب، وإذا لم يعالج فقد يهدد الحياة لأنه يرفع ضغط الدم لمستويات خطيرة، وقد يتحول إلى سرطان أيضاً.

وأياً كان سببها، فإن زيادة إفراز العرق قد تصيب الشخص بمرض *قدم الرياضي*، والحكة، والطفح الجلدي، وثآليل، وعدوى الأظافر، وكل ما يسبب حرماً اجتماعياً.

لدينا ما يتراوح بين ثلاثة إلى أربعة ملايين غدة قلبية، وتبلغ نسبة ٩٩٪ من العرق الذي تفرزه ماء، والباقي يهوى كميات صغيرة من الملح، والأمونيا، والكالسيوم، والمعادن الأخرى. وهذه الغدد تنظم توازن سوائل الجسم ودرجة حرارته.



العرق الليلي

هل سبق أن استيقظت ليلاً وأنت تتسبب عرقاً؟ تعرف المرأة هذه الحالة في بداية انقطاع الطمث. وزيادة العرق ليلاً قد تدل على نفس اضطرابات إفراط العرق نهائياً لكنه قد يكون أكثر إزعاجاً للفرد ولزوجته.

تتركز أغلب ملايين غدد الجسم القنوية في اليدين والقدمين، حيث يبلغ تركيزها حوالي ٣٠٠٠ غدة في كل ربع بوصة، ولا تسهم الأباط في عرق الجسم إلا بنسبة حوالي ١٪ فقط، ومن حسن الحظ أن عرق اليدين بلا رائحة.



عرق الليل يشبه عرق النهار في أنه استجابة لبعض العقاقير كمضادات ضغط الدم، ومضادات الاكتئاب وغيره من العقاقير النفسية، والأنسولين، والكورتيزون،

والهرمونات، واللويرولايد (عقار للعقم وسرطان البروستاتا)، والنياسين (مخفض للكوليسترول)، والتاموكيفين (لعلاج سرطان الثدي وغيره من أنواع السرطانات)، والنيتروجلوسرين (لعلاج الذبحة)، وبعض عقاقير قصور الانتصاب. والعجيب أن العرق ليلاً هو استجابة عامة للعقاقير المخفضة للحرارة مثل الأسبرين، والأسيتامينوفين، والإيبوبروفين، وغيرها من العقاقير مخفضة الحرارة. وقد يدل العرق الليلي أيضاً على القلق و - للأسف - على بعض عقاقير علاج القلق، ويدل أيضاً على تعاطي الكحوليات والمخدرات.

عرق الذكور قد يثير النساء، حيث أكدت دراسة حديثة بجامعة كاليفورنيا أن عرق الرجال يحتوي على مواد كيميائية تضاف أحياناً للعطور كمثير قوي للرجبة الجنسية. وكان قد ثبت قبل ذلك أن عرق أباط الرجال يحسن الحالة المزاجية للنساء. وثمة احتمال على تأثره على تبويضهن، ولكن هذه هي الدراسة الأولى التي تثبت تأثر عرق الذكور على إفراز النساء للهرمونات، وتحسين أمزجتهن.



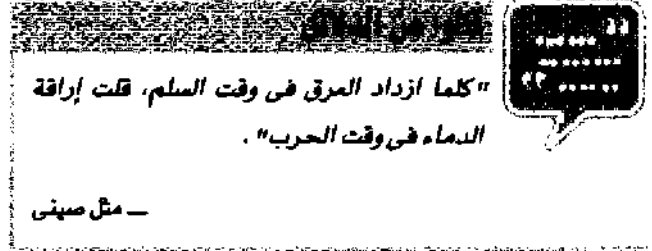
والعرق الغزير ليلاً قد يدل أيضاً على عدد من الحالات مثل الارتجاج المعدى المريئى (انظر التجشؤ سابق الذكر)، ونقص سكر الدم، والعدوى بالميكروبات وحيدات النواة، والإيدز ونقص المناعة المكتسب - أو كليهما معاً. والعرق الليلي دليل على كل من الدرن، والملاريا، والسعال والحمى

من الدلائل الأخرى على الدرن، في حين أن الملاريا عادة ما يصحبها قيء، وصداع، وارتجاف.

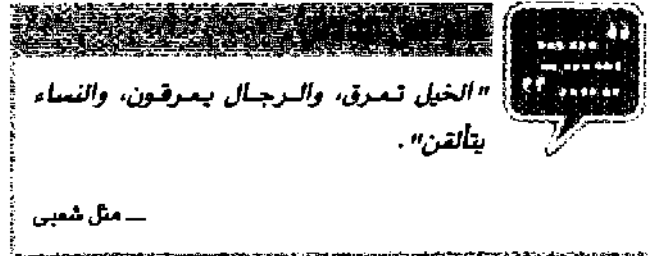
والعرق ليلاً قد يكون دلالة تحذيرية مبكرة على بعض أنواع السرطان خاصة سرطان الدم، ومرض هودجكين (المعروف أيضاً باسم مرض هودجكين الليمفاوى)،

والورم الليمفاوى غير ورم هودجكين. ومن الدلائل الأخرى على هذه الحالات الحرجة الحمى، وفقدان الوزن، لكن فى حالة مرض هودجكين يكون العرق ليلاً هو الشكوى الوحيدة.

وأخيراً، قد يكون العرق ليلاً دلالة تحذيرية مبكرة على اضطراب نادر خبيث فى الدم، وهو زيادة كرات الدم الحمراء، وهى حالة ينتج فيها نخاع العظم المزيد من خلايا الدم الحمراء، وهى تصيب من هم فى



الستينات أساساً، وتصيب الرجال أكثر من النساء. ومن الدلائل الأخرى المبكرة على هذا المرض الصداع، والدوار، والجروح، والحكة بعد الحمام الساخن، والتهاب الوجه، وصعوبة التنفس، والشعور بامتلاء أعلى البطن من الجانب الأيسر، ويعانى بعض المصابين من مشكلات فى الإبصار، ونزيف اللثة، وغيرها. وزيادة كرات الدم الحمراء تزيد من كثافة الدم مما يسبب تلف أنسجة الجسم وأعضائه، والإصابة بنوبات قلبية، أو سكتات دماغية، أو تجلط الدم فى الرئتين، أو القدمين، أو غيرهما. والواقع أن نصف المصابين بهذا المرض ممن لم يتلقوا العلاج يتوفون خلال عامين.



عدم العرق

يبدو أن بعض الناس لا يعرفون أيًا كانت درجة حرارة الجو المحيط بهم. وهؤلاء لديهم العلامة الأساسية على مرض قلة العرق، أو حتى احتباس العرق - أى عدم القدرة على العرق. وقد تظن أن هذه الحالات مرغوبة، وهذا خطأ؛ لأنها حالات تهدد الحياة، حيث تؤدى لارتفاع درجة حرارة الجسم، والسكتات الحرارية، والإرهاق الناتج عن الحرارة، بل وربما الموت. وأكثر المعرضين لتلك الحالات هم المستنون لضعف قدرتهم على العرق، وقد لا يدركون زيادة حرارتهم حتى يغلبهم الإرهاق الناتج عن الحرارة.

وعلى الرغم من أن اضطرابات العرق قد تدل على بعض الأمراض الوراثية، فإن أكثر تلك الأمراض مكتسب. وقلة العرق، أو احتباس العرق - اللذان قد يصيبان مواضع كثيرة من الجسم - قد يكونان رد فعل لعدد من الأدوية، وخاصة مضادات الهستامين، أو أدوية العرق الغزير، وقد تسبب عدة أدوية (تسمى مضادات الكاولينى) تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم، والذبححة، والاضطرابات النفسية، والتقلصات العضلية هي الأخرى هذا النوع من اضطرابات العرق.

كل منا له رائحة تميزه كالبصمات ويمكن - نظرياً - استخدامها في التعرف عليه، وتحديد شخصيته. وقد أكد باحثون استراليون أن الرجال والنساء لهم بصمات



عرق مختلفة.

وقد تدل بعض حالات قلة أو احتباس العرق على تلف غدد العرق نتيجة حروق وإصابات وأمراض جلدية. وهذه الاضطرابات فى الغدد العرقية قد تؤدي لأمراض عصبية

حرجة مثل باركينسون، ومتلازمة جليان باريه (انظر الفصل السابع)، واضطراب الأعصاب المناعى الذى يسبب الخدر، والضعف، وأحياناً شلل الأطراف. وأخيراً، تدل قلة أو احتباس العرق على العصاب المحيطى، وهى حالة تشمل تلف الأعصاب المنظمة للعرق، ونبضات القلب، وضغط الدم، والهضم وغيرها من الوظائف الحيوية للجسم، والمثير أن العصاب المحيطى يدل أيضاً على السكر، وتعاطى الكحوليات، والأورام، والاضطرابات المناعية، وغيرها من الأمراض الحرجة.

العرق كريه الرائحة

ليس للعرق رائحة فى ذاته، ولكن عندما تعلق به البكتريا الموجودة فى أماكن الشعر فى أجسامنا تتولد الرائحة الكريهة. يعرف كل من دخل صالة للألعاب الرياضية أن رائحة الجسم والعرق متلازمان، والسبب الأساسى لتلك الرائحة غدد العرق المنبتقة (انظر العرق سابق الذكر).

بنفق الأمريكيون مليارى دولار على العطور ومزيلات العرق.



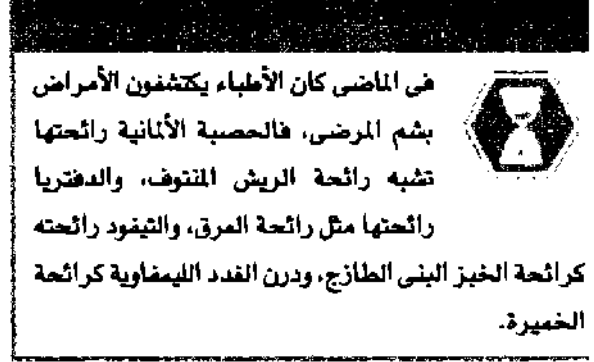
ليس من المستغرب - إذن - أن تكون رائحة العرق دليلاً قوياً على قلة العناية بالنظافة الشخصية، أو عدم استخدام مزيل العرق، لكن العرق

كريبه الرائحة قد يدل على نوعية الطعام. فإذا كنت تفرط في أكل البصل، أو الثوم، أو الكارى وغيره من البهارات فقد تفرز رائحة كريهة، وهذا النوع من رائحة الجسم يعرف بعرق الغدد القنوية لأنها هي التي تفرزه (انظر العرق سابق الذكر).

وقد يكون العرق غريب الرائحة رد فعل لأدوية معينة مثل البنسلين، وبعض مضادات الاكتئاب، وأدوية الجلوكوما، وبعض عقاقير السرطان، أو تعاطى الكحوليات. أما إذا كانت رائحة العرق تشبه الخميرة،

فقد يكون سببها عدوى تخمر (انظر رشح المهبل سابق الذكر).

ورائحة الجسم المنفرة قد تدل على عدة اضطرابات أخرى، فإذا كان العرق برائحة البول أو الأسيتون – مثلاً – فهذا يدل على مرض السكر (انظر البول الحلو).



العرق برائحة تشبه البول أو الأمونيا

إذا كانت رائحة عرقك كالأمونيا أو البول، فهذا يدل على "تعرضك لحادث"، أو على مرض فى الكلية أو الكبد، أو على أن الغذاء يتركز فيه البروتين، أو يدل على عدوى البكتريا الحلزونية البوابية، وهى بكتريا تسبب بعض أنواع القرحة.

عرق كرائحة السمك

إذا التقيت بشخص لأول مرة، وكانت رائحته كالسمك فاعلمه يعمل بائعاً للسمك، أو قد يكون ذلك بسبب تناوله لمكملات الفيتامين، وإفراط تناوله الكولين – وهو نوع من (فيتامين ب) يساعد على التمثيل الغذائى للدهون، أو قد يعنى معاناته من اضطرابات الكبد التى تمنع تكسير الكولين.

ولكن العرق برائحة السمك قد يدل على اضطرابات وراثية أيضاً تسمى متلازمة رائحة السمك. ويعانى المصابون بهذه المتلازمة من عدم التمثيل الغذائى الجيد للتريميثيلامين الذى يوجد فى الأغذية الغنية بالكولين مثل البيض، والكبد، واللحم البقرى المعلب، والصويا، ويكون نفس هؤلاء ورائحة عرقهم كريهة أو برائحة السمك

(انظر الفصل الخامس والبول كرية الرائحة سابق الذكر). وعلى الرغم من أن المصابين بمتلازمة رائحة السمك أصحاء بدنيًا، فإنهم يعانون من عزلة اجتماعية؛ وبالتالي من الاكتئاب.

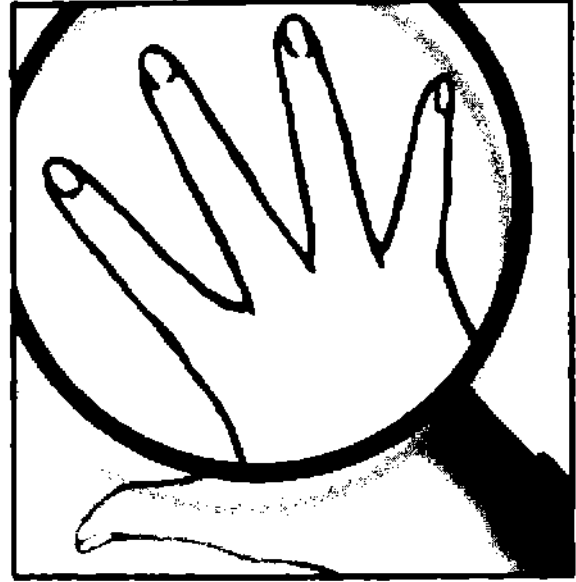
الخاتمة

إذا كنت تعاني من آلام باطنية، أو في الأعضاء التناسلية، أو أثناء التبول أو التبرز، أو تلاحظ دمًا في البول أو البراز؛ فسارع إلى طبيبك. وإذا كنت مصابًا بإسهال، أو إمساك مزمن، أو سلس بول؛ فسارع أيضًا إلى الطبيب للتشخيص أو الإحالة إلى طبيب مختص. وإذا كانت الدلائل لديك في منطقة أعضائك الحساسة، وكانت مؤلمة، أو لديك إحساس داخلي بوجود شيء خطأ، فلا تردد في مناقشة ذلك مع الطبيب. قد تحتاج إلى أن تستشير أو أن تُحوّل إلى أحد المتخصصين التاليين:

- **إخصائي تمدد صماء:** طبيب متخصص في تقييم وعلاج الاضطرابات الهرمونية.
- **طبيب باطني:** طبيب متخصص في أمراض واضطرابات الجهاز الهضمي بما فيه المرئ، والمعدة، والبنكرياس، والأمعاء.
- **إخصائي أمراض نساء وولادة:** طبيب متخصص في تشخيص وعلاج الحالات المتصلة بالجهاز التناسلي للأنثى.
- **إخصائي مستقيم وشرح:** طبيب متخصص في علاج اضطرابات المستقيم والشرح.
- **إخصائي مسالك بولية:** طبيب متخصص في تشخيص وعلاج أمراض واضطرابات الجهاز البولي.

خربش البشرة:

جلد وأظافر



الجلد – الذى يشمل طبيًا الشعر والأظافر – هو أكبر أعضاء الجسم، (والكبد ثانى أكبر الأعضاء حجمًا). ويغطى الجلد جميع أعضاء الجسم إلا العينين والأسنان، ويعتبر الجلد أيضًا من أهم أعضاء الجسم فهو غطاء الأمان الحى الواقى لباقي الأعضاء، ويحمينا الجلد من عدوان البيئة، كما يمثل عائقًا أمام العدوى،

ويساعد على ضبط درجة حرارة الجسم فيشعرنا بالدفء أثناء البرد وبالانتعاش أثناء الحر، كما يساعد على التوازن الصحى للسوائل والمعادن فى الجسم. وأخيرًا وليس آخرًا ، فالجلد مصدر مستقبلات حاسة اللمس.

والجلد مركز العديد من دلائل الجسم إن لم يكن معظمها، فالواقع أن أغلب الدلائل التى يمكن أن نراها، أو نلمسها نراها أو نحس بها فى الجلد أو الشعر أو الأظافر. ولأن

"مقولة إن الجمال ما هو إلا
الجمال الظاهرى ما هى
إلا مقولة سطحية".

— جون راسكن، كاتب وناقد إنجليزى من
القرن التاسع عشر

دلالات الجلد مرئية – لنا وللآخرين – فإنها دلائل قد تمثل مشاكل تجميلية ظاهرية، أو تشخيصية كاشفة.

ومنذ قديم الأزل يتعرض الناس للأمراض الجلدية، حيث ذكرت الكتب القديمة مرض الجذام وطرق الوقاية منه بحرق ملابس المريض وعزله الإجباري.

ومرض الجذام وغيره من الأمراض الجلدية يتضمن جوانب أخلاقية وطبية،

فالمصابون بهذه الأمراض يُنظر

إليهم على أنهم ملعونون، ومقززون،

وخطرون، وشيطانيون. بل وينظر

إلى إصابتهم بهذه الأمراض على

أنها تكفير عن ذنوبهم بهذه الوصمة

والعزلة عن الناس. وحتى الوحمة

نفسها كانت تعتبر فألاً سيئاً، فكان

من يحمل وحمة يعتبر شريراً .

ولقد اهتم الأطباء وغيرهم بملاحظة وفحص الجلد ليس لدلالاته على الشر

فحسب، بل ولدلالاته على المرض أيضاً، والحق أن قراءة الأيدي – والمعروفة بقراءة

الكف – انتشرت على مدار آلاف السنوات في العديد من الثقافات، ليس لمجرد

الإطلاع على المستقبل، حيث درس أرسطو وجالينوس الكف لمساعدتهما على تشخيص

المرض.

ومع الوقت أصبحت قراءة الكف

حكرًا على الفجر، بعد أن حرمتها

العديد من الأديان.

وما زالت دراسة خطوط الأيدي

والنتوءات والأورام بها للتمتع

بالصحة والتنبؤ بالمستقبل سائدة

حتى يومنا هذا في مناطق من

الشرق الأقصى، فضلاً عن الحي

الشرقي بمدينة نيويورك والسواحل الغربية للولايات المتحدة.

وتلعب الأظافر دورًا مهمًا منذ قديم الأزل، ومع ذلك فأهميتها الجمالية تفوق

أهميتها الطبية. وقد اهتمت الموضة على مر القرون بالأظافر، والتي هي جزء من

الجلد أيضاً، ونحن لا نزال حتى الآن نهذب أظافرنا، ونزينها، ونقلمها، ونحدها،



كان العلاج الموصوف للوقاية من الدمال التي تحدث نتيجة مرض الجمرة يتمثل في تناول ثمار التين، ووضعها على هذه الدمال، حيث تساعد على شفاؤها.

وفي عام ٢٠٠٣ ناقشت المعاهد القومية للصحة والعاملون بصناعة الدواء إمكانية دراسة استخدام نبات التين في علاج الجمرة.



في العصور الوسطى كان الأفراد يلمنون أعداءهم بتعنى إصابتهم بمرض الزهري أو أي مرض جلدي آخر، أو يشبهونهم بهذا المرض؛ كان تمت أحدهم بأنه "إسقربوط".

وكانت أسوأ أنواع السباب في مسرحية الملك لير لشكسبير عندما قال الملك لابنته "جونريل": "أنت مرض في لحمي... دمل... طاعون... ورم خبيث في جلدي".

ونطولها، ونلمعها، ونصبفها، وكل هذا بفرض الجمال والزينة. ومع ذلك فإن مظهر الأظافر لا يعكس مدى اهتمامنا بمظهرنا فحسب، بل يعكس أيضًا حالتنا الصحية ونوعية غذائنا، بل وما نمارسه من أعمال في أحيان كثيرة.

ونظرة سريعة على الأظافر من شأنها أن تمكننا من اكتشاف الكثير عن مدى كفاءة عمل أجسامنا وما

يحمل أنها تعاني منه من أمراض واضطرابات، والواقع أن الأظافر تمدنا بقدر هائل من المعلومات عن صحتنا وحالة أجسامنا كضغط الدم، أو مشاكل الوزن.

تحديد المشاكل في الأظافر

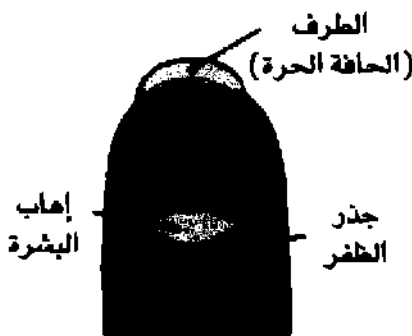
تتكون الأظافر – أو الطبقة الخارجية للأظافر كما تعرف طبيًا – بالأساس من بروتين الكيراتين. على الرغم من وجود الكيراتين في الجلد والشعر أيضًا، إلا أن الأظافر أكثر صلابة منهما لثقل ما تحتويه من مياه مما يؤهلها لحماية الأوعية الدموية، والأعصاب، والعظام التحتية.

وقد لا تهتم باستشارة الطبيب بشأن تغير لون أظافرك أو تشوه شكلها، ومع ذلك فلحسن الحظ فإن الكثير من الأطباء يفحصون أظافر مرضاهم أثناء زيارتهم لهم، حيث إن أظافرنا تتضمن العديد من الدلائل على الاضطرابات المرضية.

تغير لون الأظافر

العلامات البيضاء

جميعنا يألف النقاط البيضاء غير المنتظمة والخطوط المتفرقة التي تظهر على الأظافر. وتلك العلامات البيضاء – والمعروفة طبيًا باسم بيضاخ الأظافر – عادة ما تكون دلائل حميدة على إصابات طفيفة في الأظافر تختفي بمرور الوقت.



تصريح الأظافر

وقد ترجع البقع والعلامات البيضاء بالأظافر أيضاً إلى تآكل الأظافر وهو انفصال الظفر عن مرقده، فإذا أصيب القرء بضربة مطرقة على ظفره فسيسقط الظفر.

ومع ذلك، فأحياناً لا تكون النقاط والخطوط البيضاء التي تظهر على الظفر وفيه وأسفله غير حميدة على الإطلاق،

حيث قد تدل أيضاً على بعض الحالات المرضية كتآليل الأظافر والفطريات (أمراض الأظافر الفطرية)، أو أمراض الجلد كالصدفية، والإكزيما (التهاب جلدي) التي تصيب الأظافر. وقد تدل بقع الأظافر

تنمو أظافر الراشدين الأصحاء بشكل مستمر ولكنه بطيء، فتتو بمعدل ثمن بوصة كل شهر. ويستغرق نمو ظفر كامل في أصابع اليد من أربعة إلى ستة أشهر، بينما يستغرق نمو ظفر كامل جديد من أصابع القدم من ثمانية إلى اثني عشر شهراً.



البيضاء على مرض اللحمانية الذي يصيب الجلد، والرتقين، وغيرهما من الأعضاء (انظر البقع المتقشرة على الوجه فيما يلي، والملحق الأول). وإذا كانت الأظافر ناعمة بالإضافة لوجود بقع بيضاء عليها؛ فقد يكون ذلك دليلاً على زيادة الدراق (انظر الملحق الأول).

خط أبيض فردي

يعتبر ظهور خط سميك أبيض أفقى على الظفر - والمعروف طبياً باسم خط مى - من الدلائل التقليدية على التسمم بالزرنيخ أو بالثاليوم. ولكن قبل أن تستنتج أن أحدهم يحاول أن يسممك، فاعلم أن هذه الخطوط البيضاء تشير إلى العديد من الحالات المرضية الخطيرة التي قد تدمر الأظافر ومنها قصور القلب، ومرض هودكين، والملاريا، بل وقد تسبب الجذام. ولأن هذه الخطوط البيضاء - التي تصيب ظفراً واحداً فقط في العادة - تتضمن في الظفر نفسه؛ فإنها تختفى بنمو الظفر، أو بعد

مع تقدمنا في العمر يتباطأ نمو أظافرنا بدرجة أكبر وقد تصبح كثيفة المنظر، وصفراء، ومعتمة وصلبة، وهشة، وسميكة.



علاج سببها الأساسي. والواقع أن هذه الدلالة قد تساعد على التعرف على توقيت بداية المرض (أو التسمم)، وكلما اقترب الخط أو البقعة من أسفل الظفر، دل ذلك على حداثة المرض.

خط أبيض مزدوج

إذا لاحظت ظهور خطين أفتحين دقيقين لونهما أبيض في الأظافر فقد يكون ذلك دلالة تقليدية على خطوط ميوهرك. وهذه الخطوط موجودة بالفعل في مرقد الظفر (في الأنسجة أسفل الظفر)؛ لذلك فإنها لا تتحرك ولا تختفى بنمو الظفر. وخطوط ميوهرك دلالة مهمة على انخفاض الزلال بالدم، وهو انخفاض نسبة الزلال في الدم عن المستوى الطبيعي. وتنتج هذه الحالة عن الكثير من الأمراض الحادة والمزمنة

كأمراض الكلية، وتليف الكبد، وقصور القلب، وسوء التغذية. ومع ذلك فإن معظم هذه الحالات تحدث نتيجة التهاب ناتج عن العدوى أو الجروح.

كي تفرق بين مرض الخط الأبيض الفردي ومرض الخط الأبيض المزدوج، فاضفط على الخط الأبيض، إذا تحول لون الظفر إلى اللون القرمزي، فاعلم أن هذا هو مرض الخط الأبيض المزدوج (ميوهرك).



الأظافر ثنائية اللون

إذا كان نصف ظفرك بنيًا ونصفه الآخر أبيض اللون - مثل الحلوى الشهيرة بمدينة نيويورك ذات اللونين الأبيض وأسود - فقد تكون مصابًا بما يعرف بالأظافر المتصفة. في هذه الحالة يكون الجزء الأبيض في

اعتاد الفلاحون على وضع علامة أسفل ظفر الإبهام عندما يفرسون الزرع، وعندما يلاحظون أن هذه العلامة وصلت لقمة الظفر يعلمون أن الزرع قد اقترب حصاه.



أسفل الظفر، بينما يوجد الجزء البني بالقرب من قمته. ومن سوء الحظ أن الأظافر المتصفة من الدلائل الشائعة على أمراض الكلية.

ومع ذلك؛ فإذا صبغ ظفرك كله بلون أبيض غير شفاف، فقد يكون ذلك أحد أشكال ابيضاض الأظافر (انظر العلامات البيضاء سابقة الذكر) والذي يسمى أيضاً أظافر تيري. في هذه الحالة - التي عادة ما تصيب جميع الأظافر - يبيض الظفر من أسفله وحتى قمته تقريباً، حيث يوجد خط غامق أو بني. وأحياناً يزداد ابيضاض وعمته الأظافر لدرجة أن جذر



أظافر تيري

الأظافر يختفى لونه. وتظهر الألوان البيضاء والبنية في مرقد الظفر وليس في الظفر نفسه.

واللون الأبيض غير الشفاف للأظافر دلالة على الشيخوخة، والمؤسف أنه يدل أيضاً على تليف الكبد، أو السكر، أو الفشل الكلوى، أو هبوط القلب الاحتقانى وخاصة عند صفار السن.

الأظافر الزرقاء

في حين أن الأظافر زرقاء اللون قد تدل على الزخرفة الشبابية أو التمرد، إلا أن الأظافر التي تتسم بطبيعتها باللون الأزرق دلالة مهمة على عدم الحصول على الأكسجين الكافى، وهى الحالة الطبية التي تسمى

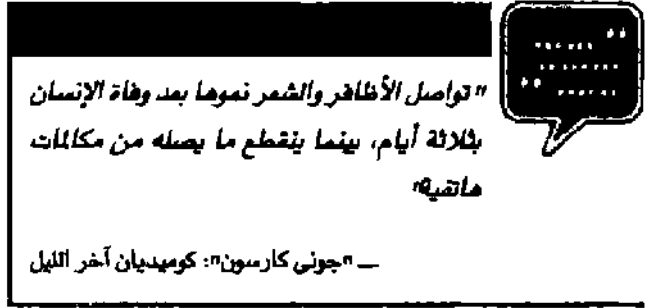
الازرقاق. والأظافر الزرقاء دلالة على

أمراض الرئة، أو مرض الشريان المحيطى، ومشاكل الدورة الدموية الأخرى (انظر الفصل السابع).

وأظافر المصابين بمرض رينود -

وهو إحدى حالات مرض الشريان

المحيطى - تتحول أحياناً للون الأزرق - كاستجابة للبرد أو الضغوط في العادة - ثم تعود لونها الطبيعى مع انتظام دوران الدم. وقد يحدث ازرقاق الأظافر أيضاً نتيجة بعض الأدوية كالمضادات الفيروسية والمضاد الحيوى الذى يحتوى على التتراسيكلين.



الأظافر الصفراء

تعتبر الأظافر الصفراء دلالة على الإفراط في التدخين، أو تعاطى المضادات الحيوية التي تحتوى على التتراسيكلين، أو قد تدل على استخدام بعض مواد التجميل كملع أظافر غامق اللون، والذي يخلف وراءه لوناً أصفر على الأظافر. ولكن قد تشير الأظافر الصفراء أحياناً إلى حالات أكثر خطورة.

قد تشير الأظافر الصفراء - مثلها مثل العين والبشرة الصفراء - إلى اليرقان (انظر الفصل الثانى والبشرة الصفراء فيما يلى) وقد تدل الأظافر الصفراء أيضاً على الإيدز، وتدل الأظافر الصفراء بزرقة خفيفة في أسفلها على مرض السكر.

ولكن أحياناً ما تكون الأظافر الصفراء - وخاصة عندما تنمو ببطء وتكون منحنية وسميكة وتفقد قشירתها، بل وتتساقط - دلالة على حالة مرضية نادرة تسمى متلازمة الأظافر الصفراء. والمصاب بهذه الحالة عادة ما يصاب بأمراض الرئة أو الأوديميا الليمفية - وهو تراكم السائل الليمفاوي في الأنسجة - علاوة على تشوه أظافره، وهي حالة تصيب جميع الأظافر، ولسوء الحظ غالباً ما تكون دائمة.

أحياناً ما تعتبر الأظافر الصفراء والبنية المصحوبة بالقليل من البقع البيضاء دلالة على فطريات الأظافر، وقد تصبح رائحة الظفر كريهة أيضاً.



تغيرات لون قمر الظفر

يطلق على المنطقة الشاحبة هلالية الشكل في قاعدة الظفر قمر الأظافر، ويطلق عليها أيضاً هليل الأظافر. وتتلون ألوان هذه المنطقة بالألوان المختلفة التي يمر بها القمر في مراحل تكونه. فالقمر الأزرق - مثلاً - ليس مجرد اسم أغنية قديمة، بل هو - أو الظفر اللازوردي كما يعرف طبيياً -

دلالة على مرض ويلسون وهو مرض انحلالى وراثي في الكبد يحدث فيه تراكم لعنصر النحاس. ومن ناحية أخرى فقمر الأظافر أحمر اللون دلالة على قصور القلب، بينما يعتبر قمر الأظافر أصفر اللون دلالة على

تنمو أظافر اليدين أسرع من أظافر القدمين، وكلاهما ينمو في الصيف بصورة أسرع من الشتاء. وتنمو الأظافر في اليد كثيرة الاستعمال بصورة أسرع من اليد أقل استخداماً، وأخيراً تنمو أظافر الرجال أسرع من النساء.



تعاطى المضادات الحيوية التي تحتوي على التتراسيكلين مثله مثل الأظافر الصفراء (انظر الأظافر الصفراء سابقة الذكر). وقمر الأظافر الأزرق المائل للرمادي دلالة تحذيرية على التسمم بالفضة، وأخيراً تعتبر الأهلة البنية أو السوداء إشارة على الإفراط في استخدام الفلورايد.

علامات غريبة

الخطوط السوداء

تدل الخطوط السوداء على الأظافر على عدم تناول اللحم غير المطبوخ جيداً مما يؤدي لإصابتك بالمرض الطفيلي *داء الشعيرات الحلزونية* والمعروف طبياً باسم *النزيف الشطري*، وتبدو هذه الخطوط

الأفقية الصغيرة في جسم الظفر، أو تحته، وتحدث نزيفاً في مرقد الظفر. والنزيف الشطري أيضاً دلالة تقليدية على *الالتهاب الشفافي*، وهو مرض بالقلب، أو قد يدل على التهاب الأوعية الدموية. ويشير النزيف الشطري أيضاً إلى العديد من أمراض المناعة المكتسبة كالصدفية و*داء الذئبية* (انظر قناع الفراشة فيما يلي والملحق الأول)، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، ومتلازمة مضادات الدهون الفسفورية – وهي حالة خطيرة من تجلط الدم (انظر البقع الأرجوانية فيما يلي). وأخيراً يدل النزيف الشطري على القرحة المعوية وأمراض الكلية.

الخطوط العمودية السوداء

قد يظهر على الأظافر عدد من الخطوط السوداء الطولية – المعروفة طبياً باسم *الخطوط الميلانية* – نتيجة تعاطي التتراسيكلين، أو العقاقير المضادة للملاريا، أو بعض

الأظافر الصحية:

- ناعمة.
- شبه مقوسة.
- قوية.
- غير مخدوشة.



مع تقدم العمر يتباطأ نمو الأظافر، حيث يستغرق نمو ظفر كامل في فترة الطفولة ثلاثة أشهر بينما يستغرق ستة أشهر في سن السبعين.



من أدوات تشخيص *الميلانوما* (الورم الأسود) *الظفري*:

أ: العمر (تظهر معظم حالات الإصابة على من تتراوح أعمارهم بين الأربعين والستين)، وبين الأمريكيين من أصول إفريقية، والآسيويين، والسكان الأصليين لأمريكا.

ب: الخطوط السوداء أو البنية التي يمتد عرضها لثلاثة ملليمترات أو أكثر وتكون حدودها ملونة.

ج: تغير لون خط الظفر أو عدم تهر اللون بعد محاولة العلاج.

د: الأصابع الأكثر إصابة (الإبهام وأصبع القدم الكبير).

هـ: امتداد الصبغة على طية الظفر.

و: الإصابة السابقة للفرد أو أحد أفراد عائلته بشامة غير طبيعية.



العقاقير المستخدمة في علاج السرطان. عندما تكون العقاقير سبب هذه الخطوط، فإن الكثير من الأظافر يصاب بها. وتدل الخطوط السوداء الطولية أيضاً على العدوى الفطرية وخاصة إذا ظهرت هذه العلامة في أظافر القدم.

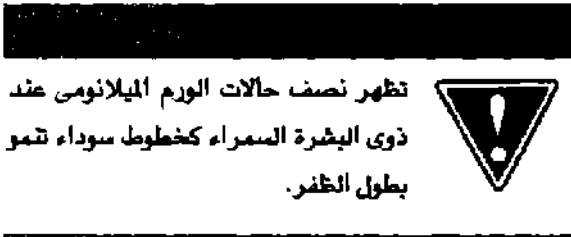
والخطوط السوداء في أظافر القدم دلالة على ضيق الحذاء. وإذا ظهرت هذه الخطوط في أظافر اليد، فقد تدل على كثرة العمل اليدوي الكثير وجرح الأظافر. وعادة ما تنتشر الخطوط السوداء الحميدة على أظافر ذوى البشرة السمراء، حيث إن أكثر من ٧٥٪ من ذوى البشرة السمراء لديهم خطوط في أظافرهم.



الخطوط الرأسية السوداء
(الاسوداد المخطط للظفر)

وأياً كان لون البشرة، فلا ينبغي الاستهانة بهذه الخطوط السوداء، خاصة إذا كانت البشرة أسفل مقدمة الظفر سوداء أيضاً (وبخاصة إذا كانت في ظفر واحد)، أو إذا ظهرت الخطوط في الطيات على جانبي الظفر، والمعروفة طبياً باسم دلالة هتشنسون. قد تدل هذه الخطوط على الورم الميلانومي تحت الظفر، وهو نوع خطير من سرطان البشرة، في مرقد الظفر ويشيع بين الأمريكيين ذوى الأصول الإفريقية،

والآسيويين، والسكان الأصليين لأمريكا. وعلى عكس كثير من الأنواع الأخرى من خطوط الأظافر، فهذه الخطوط لا تختفى بل تزيد. وغالباً ما يظهر هذا النوع من سرطانات البشرة على الأفراد ممن تجاوزوا الخمسين.



تشوه الأظافر

تقوس الأظافر لأسفل

لا تقتصر أهمية الأظافر المقوسة بشدة لأسفل – والمعروفة طبياً باسم الأظافر المتضخمة – على قبح المنظر، حيث إن كثافة مرقد الظفر تسبب انتفاخ الأنسجة التي تقع تحته. والمؤسف أنه عادة ما تزيد كثافة وتضخم الأظافر ببطء



الأظافر المتضخمة

فلا يحس بها أو بحدوثها؛ لذلك يتجاهل تلك الدلالة المهمة. وعادة ما يكون هذا التغيير في شكل الأظافر دائماً.

وقد يشير تضخم الأظافر إلى الكثير من الحالات الخطيرة بل والمهددة للحياة كتليف الكبد والتهاب الأمعاء (انظر الفصل الثامن)، وقد يدل أيضاً على عدم حصول الجسم

على القدر الكافي من الأكسجين (الازرقاق) – وفي هذه الحالة تميل الأظافر بل والبشرة إلى اللون الأزرق (انظر الأظافر الزرقاء سابقة الذكر والبشرة الزرقاء فيما يلي)، وغالباً ما يصحب تضخم الأظافر الأصابع الغليظة (انظر الفصل السابع)، وهي حالة عامة تحدث للمصابين بأمراض الرئة الخطيرة كالانسداد الرئوي المزمن، وسرطان الرئة.

الأظافر المقوسة لأعلى

إذا كانت جوانب أظافرك مقوسة لأعلى، فقد يكون ذلك دلالة على نقص في التغذية كنقص الحديد أو نقص فيتامين (ب_{١٢}) الذي قد يسبب الأنيميا، والأظافر المقوسة لأعلى – المعروفة طبياً بالظفر المقعر – تدل على بعض الاضطرابات الثابتة كمرض رينود (انظر الفصل السابع والأظافر الزرقاء سابقة الذكر)، وداء الذئبة (انظر قناع الفراشة فيما يلي والملحق الأول). وقد تدل أيضاً على التعرض لمشتقات البترول في العمل غالباً. وإذا كانت أظافر اليدين تشبه الملعقة وسميكة جداً، فقد يكون ذلك دلالة على مرض السكر.



حاول أحد المصورين المتقاعدين بالهند في عام ٢٠٠٠ أن يبيع أظافره التي سجلت رقمًا قياسيًا في طولها بالمزاد العلني لأعلى مزاييد، وكان كل ظفر من أظافره يزيد طوله على ثلاث أقدام أما عن أطول ظفر له فبلغ ٤,٨ قدم وكانت أظافره سميكة، وغير مستوية، وتشبه قرن الوعل المتموج، أو عصا المشي المنصوتة. ولا نعرف كيف كان يصور بهذه الأصابع!

كي تتكشف إذا كانت أظافرك مقعرة أم لا، فعليك إجراء اختبار قطرة الماء: ضع قطرة ماء على باطن ظفرك، فإن لم تنزلق نقطة الماء، فإن الظفر في طريقه للتقعر.

توقف

التغيرات في القوام

الأظافر السميكة

أظافر اليد السميكة – والمعروفة طبيياً باسم فرط نمو الأظافر – دلالة حميدة على الشيخوخة، ومع ذلك فقد تصبح الأظافر أكثر سُمكاً وتشبه الخفاف مع الوقت. وعندما تصاب أظافر القدم بهذه الحالة – والتي يطلق عليها طبيياً اسم ظفر قرن الكبش – يصبح المشى عملية صعبة وخطيرة للغاية بالنسبة لكبار السن، وتدل الأظافر السميكة أيضاً على جروح، أو عدوى، أو ضعف الدورة الدموية، أو مرض السكر، أو الحمية الغذائية غير الصحية.

قد يصدر عن البشرة، وأظافر اليد الكثير من دلائل مرض السكر مثل:

- الأظافر السميكة أو الناعمة.
- التخريز (ظهور نقاط صغيرة تشبه شمع الشمعة).
- الأظافر التي تشبه الملمعة.
- الورم الأصفر الكنى (ترسبات دهنية صغيرة على الكف).
- الأكف الحمراء.



الأظافر الخشنة

بعض الناس لديهم أظافر خشنة ذات حافات عمودية؛ ولأن هذه الأظافر غالباً ما تكون رمادية معتمة؛ فإنها يطلق عليها عموماً الأظافر الخشنة. وقد تظهر الأظافر الخشنة على العديد من أظافر اليدين والقدمين وعندما تصل الإصابة إلى جميع الأظافر (العشرين)، يُطلق على هذه الإصابة اسم حثل العشرين ظفراً.

وغالباً ما تظهر الأظافر الخشنة على المصابين بالحزاز المسطح، وهو التهاب جلدي نادر يصيب الجلد والضم، ويسبب الحكة الحادة (انظر الفصل الخامس). وتعتبر الأظافر الرفيعة والمشققة دلالة على هذه الحالة أيضاً، وأحياناً ما تكون تغيرات الأظافر هي الدلالة الوحيدة على هذا الخلل، حيث يتحول الحزاز المسطح في بعض الحالات إلى حالة تآكل للأظافر – وهي عبارة عن انفصال للظفر عن مرقده – وفي حالات أخرى أشد وطأة يسقط الظفر ولا ينمو مجدداً.

قد تشير الأظافر الخشنة إلى مشاكل أخرى في الجلد والشعر كالصدفية، والإكزيما، والبهاق (انظر البقع الكبيرة البيضاء فيما يلي)، وتساقط الشعر البقي (انظر الفصل الأول)، والمؤسف أن خشونة الأظافر تظل دائمة حتى بعد علاج الأسباب الحقيقية وراء ظهورها.

هشاشة الأظافر

انكسار الأظافر أمر يحدث يومياً لمعظمنا، ونساوى بينه وبين عدم سلاسة الشعر. وعلى الرغم من أن هشاشة الأظافر قد تنتج عن جفاف الطقس، وطرق التنظيف القاسية، إلا أنها قد تحدث أيضاً بسبب ورم الغدة الدرقيّة، أو نقص الحديد، أو نقص فيتامين (أ)، ويُظن أن لنقص الكالسيوم دوراً في ذلك أيضاً.

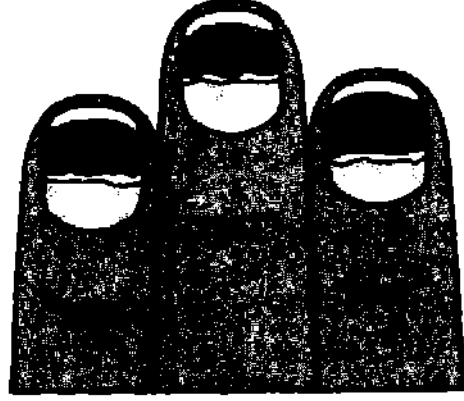
الأظافر المحفرة

تدل التجاويف الصغيرة التي تظهر في الظفر – والمعروفة طبيّاً باسم التحفير – على المرض الجلدي الشهير الصدفية (انظر البقع الحمراء فيما يلي)، حيث إن أكثر من نصف المصابين بالصدفية لديهم هذه التجاويف الصغيرة في أظافرهم. ومع ذلك، فلا ينتج هذا التشوه في الظفر عن الصدفية فقط، بل هو أيضاً دلالة عامة على العديد من اضطرابات المناعة مثل متلازمة رايتز (انظر الطفح الجلدي الحرشفي على الكف أو باطن القدم فيما يلي)، وأمراض المفصل، والجهاز البولي، وأمراض العين، واللحمانية (انظر البقع القشرية على الوجه فيما يلي)، والفقاعى – وهو مرض جلدي يحدث بثوراً والتهاباً على البشرة والغشاء المخاطي، والصلع الذي يسبب تساقط الشعر (انظر الفصل الأول). يمكن أن تتفتت الأظافر المحفرة وتسقط في النهاية مثلما يحدث في أمراض الأظافر الأخرى.

الحافات الأفقية

يدل انتقال الحفر من جانب إلى آخر في الظفر – وهو ما يعرف باسم خطوط بو – على العديد من الحالات الخطيرة، فتلك التجاويف تشبه الشقوق الصغيرة المجوفة في الظفر وقد تظهر تلك التجاويف على أحد الأظافر، أو العديد منها، أو عليها جميعاً

وعندما تصل الإصابة إلى أكثر من ظفر واحد، فإن تلك الخطوط عادة ما تظهر في نفس المكان في كل ظفر.



خطوط بو

وخطوط بو دلالة على توقف مؤقت في نمو الظفر بسبب مرض أو جرح، حيث تظهر تلك الخطوط - مثلًا - على من تعرضوا مؤخرًا لأزمة قلبية، أو خضعوا لجراحة، أو أصيبوا بعدوى أو خضعوا لعلاج السرطان، وعادة ما تعاود الأظافر النمو بعد العلاج أو الشفاء.

وأحيانًا ما تظهر تلك الخطوط أيضًا على أظافر المصابين بحالات مزمنة أيضًا . فعلى سبيل المثال قد تكون هذه الخطوط دلالة على داء رينود (انظر الأظافر الزرقاء سابقة الذكر، والفصل السابع)، أو الفقاعى (انظر الأظافر المحفزة سابقة الذكر).

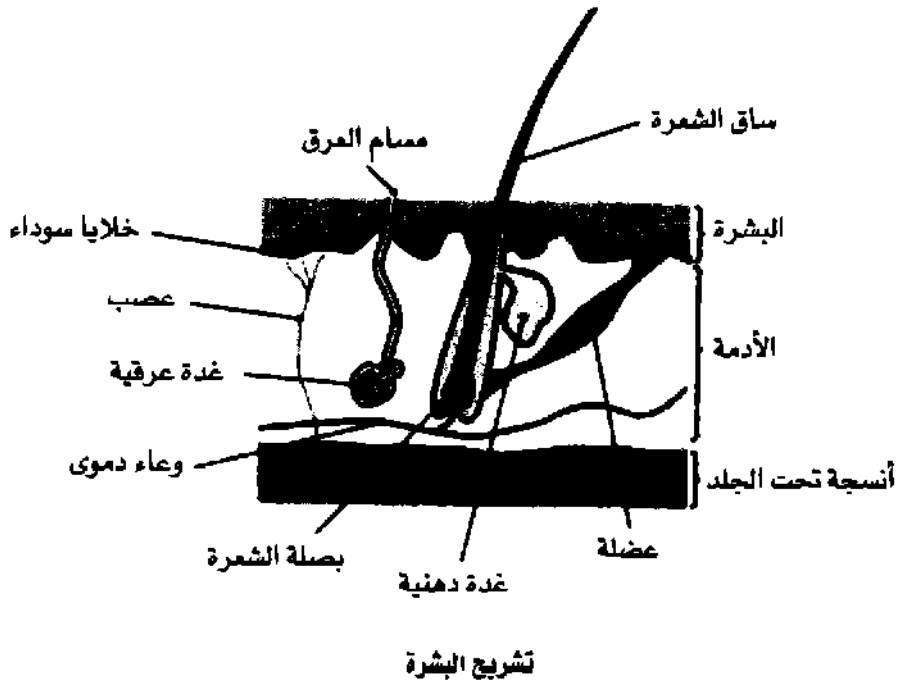
الغطاء الخارجى: الجلد

ألوان الجلد غير الطبيعية

الجلد الشاحب

هل أخبرك أحد مؤخرًا بأنك تبدو شاحبًا كالشبح؟ إذا حدث هذا، فلا تستخف بذلك؛ فقد يدل المظهر الشاحب على الأنيميا، وهي حالة ينخفض فيها معدل خلايا الدم الحمراء عن المستوى الطبيعى. وهناك أنواع كثيرة من الأنيميا إلا أن أشهرها أنيميا

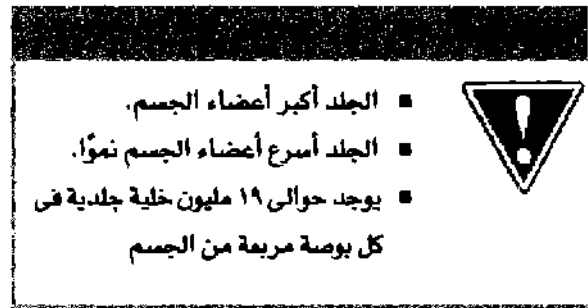
نقص الحديد، والتي عادة ما تعتبر دلالة على تناول أطعمة لا تحتوي على عنصر الحديد، وهذه الحالة نادرة بين الرجال إلا أن ٢٠٪ من النساء، وحوالي ٥٠٪ من النساء الحوامل يعانين من نقص الحديد.



والتعب – الذي يسمى أحياناً "الدم المتعب" – من الدلائل الأخرى على الأنيميا، وكذلك الضعف، وقصر النفس، والعصبية، وهشاشة الأظافر (انظر هشاشة الأظافر سابقة الذكر). وقد يتحول بياض العينين (الصلبة) إلى الأزرق بسبب الأنيميا أيضاً. بينما ترتبط معظم حالات الأنيميا

عند النساء بنوعية الحمية الغذائية أو الحيض الشديد، إلا أن حدوثها عند الرجال والنساء على حد سواء غالباً ما يدل على النزيف الداخلي، خاصة النزيف الداخلي للقناة الهضمية. ويحدث النزيف بسبب القرحة أو

نتيجة الإفراط في تناول الأسبرين والعقاقير اللاسيترودية المضادة للالتهابات. وقد تكون الأنيميا دلالة تحذيرية مبكرة للإصابة بسرطان الدم أو غيره من السرطانات الأخرى وخصوصاً سرطان المعدة، والقولون، والمرىء، وقد تحدث الأنيميا أيضاً بسبب أدوية السرطان.



البشرة الزرقاء

إذا لاحظت تحول لون جلدك إلى اللون الأزرق مؤخرًا فقد يكون ذلك دلالة على الازرقاق، وهو نقص نسبة الأكسجين في الدم، إن الدم كامل التأكسد لونه أحمر فاتح وإذا قلت نسبة الأكسجين به يتحول لونه إلى الأرجواني، وعندما يفقد الدم كل الأكسجين به يزرق لون الجلد. وهذه الحالة تصيب الشفتين (انظر الفصل الخامس)، والأظافر (انظر الأظافر الزرقاء سابقة الذكر)، وكذلك القدم، والأنف، والأذن.

يبدل الإنسان حوالي ستمائة أنف جزئية من الجلد كل ساعة؛ أي حوالي رطل ونصف الرطل في العام. ومع بلوغ السبعين يبلغ معدل ما يهدره الفرد من جلده حوالي مائة وخمسة أرطال.



وقد ينتج الازرقاق عن عوامل خارجية كالتعرض للهواء البارد جدًا، أو المياه الباردة، أو التواجد على المرتفعات العالية. أما البشرة دائمة الزرقة، فقد تكون إشارة تحذيرية على الكثير من الأمراض التي تعيق وصول الأكسجين للدم، مثل أمراض الرئة كالربو، والانسداد الرئوي المزمن، وسرطان الرئة، وقد يكون الازرقاق أيضًا دلالة على أمراض القلب.

اصفرار الجلد

إذا لاحظت لونًا أصفر على بشرتك، فغالبًا ما يكون ذلك من الدلائل التقليدية اليرقان، والذي يسبب أيضًا تحول لون بياض العين إلى اللون الأصفر (انظر الفصل الثاني). وينتج اصفرار الجلد عن زيادة مادة البيليروبين، وهي مادة صفراء تُفرز بصورة طبيعية عند تكسر خلايا الدم الحمراء. ولكن إذا أصبح لون الجلد برتقاليًا وليس أصفر، فقد يدل ذلك على زيادة الكاروتين في الدم (انظر الفصل السابع) وهي حالة حميدة عادة تنتج عن زيادة استهلاك البيتاكاروتين أو فيتامين (أ) سواء من المكملات الغذائية أو من الأطعمة كالجزر.

وأحيانًا ما يعتبر اصفرار الجلد دلالة حميدة على شكل وراثي من أشكال اليرقان يعرف باسم متلازمة جيلبرت (انظر الفصل الثاني). ومع ذلك، فقد يشير اليرقان إلى بعض اضطرابات الكبد كالتهاب الكبد الوبائي، أو تليف الكبد، أو سرطان

يسبب رش المطر ثم الخروج في الشمس لبعض الناس تغيراً قد يكون دائماً في لون الجلد.



الكبد، أو سرطان البنكرياس. ويدل اليرقان أيضاً على انخفاض نسبة الدراق (انظر الملحق الأول)، أو داء وحيدات النواة المعدى، وهو فيروس مُعد يعرف أيضاً باسم: "المرض الناتج عن التقبيل".*

إذا تزامن الجفاف الشديد للبشرة مع جفاف الشعر والأظافر وهشاشتها؛ فقد يدل ذلك على قلة إفراز الغدة الدرقية.



العلامات والأقنعة على الوجه

الخدود الوردية

هل تحمر وجنتاك باستمرار حتى ولو لم تكن مرتبكاً 5 إذا كنت - سيدتى - تعانين من ومضات ساخنة في وجنتيك؛ فهذه دلالة تقليدية على انقطاع الطمث، ومع ذلك فعادة ما تختفى الحمرة التي تحدثها الومضات الساخنة بسرعة.

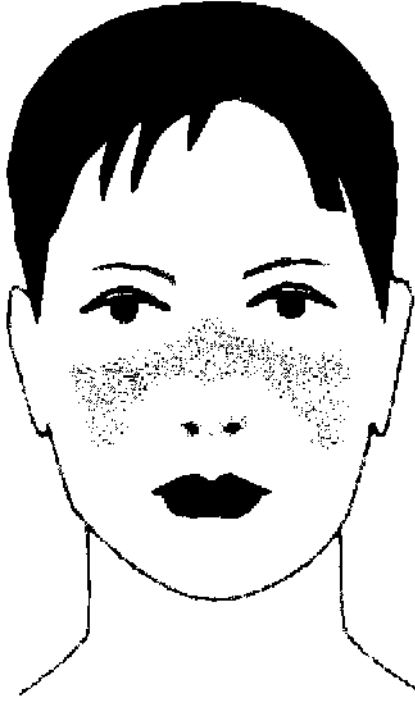
أما إذا استمرت حالة التورد

هذه، فإنها تشير إلى الوردية (انظر الفصل الرابع) - وهي أحد أشكال الطفح تشبه أحياناً قناع الوجه أو الفراشة على الوجه، ولكنها تختلف عن قناع داء الذئبة (انظر قناع الفراشة فيما يلي)، أو قناع الحمل (انظر البقع السمراء على الخدود فيما يلي). وقد تسبب الوردية في أطوارها الأولى

- تحتوى كل بوصة مربعة من الجلد على:
- ١٣٠٠ خلية عصبية.
- ١٠٠ غدة عرقية.
- ٢ مليون خلية.
- ٣ ياردات من الأوعية الدموية



توهجًا دوريًا ، أو احمرارًا مؤقتًا إلا أنها تتطور بعد ذلك إلى احمرار دائم في الوجه. ويتكون الطفح الوردى فى الغالب من بثرات صغيرة، إلا أنها تتطور لتصبح حمرة دائمة فى الوجه. وعادة ما تكون من حبوب صغيرة؛ لذلك يطلق عليها أحياناً "حب شباب الراشدين"، بالإضافة إلى توسع الأوعية الدموية الصغيرة أسفل الجلد المعروفة طبيًا باسم توسع الأوعية الشعرية. وتظهر الوردية عند بعض الناس على الجذع أو الأطراف وليس الوجه، ومن الدلائل الأخرى على الوردية الحكة والحرقان.



طفح الوردية

والوردية أكثر شيوعًا بين النساء عن الرجال، كما أنها تصيب الأفراد بين الثلاثين والأربعين عامًا ، وغالبًا ما تصيب ذوى البشرة البيضاء، وخصوصًا شعوب شمال أوروبا والكلتيين. وتعمل الرياح، والشمس، والتمارين القوية، والضغط العصبى، والأطعمة المتبلة، والمنبهات على إثارة الوردية أو مفاقمة أثرها، وتسود بين مدمنى الكحوليات، حيث إن الوردية المرتبطة بالكحوليات هى المسئولة عن انتفاخ الأنف لدى مدمنى الكحوليات (انظر الفصل الرابع).

ويعتبر توهج الوجه أيضًا دلالة مبكرة على حالة نادرة ولكنها خطيرة تسمى

المتلازمة السرطاوية (شبه سرطانية)، وهى تنتج عن أحد الأنواع غير الشائعة من السرطان يسمى الورم السرطاوى، وينبتق هذا النوع من الأورام فى الجهاز الهضمى، ويفرز كميات كبيرة من مواد تشبه الهرمونات مما يؤدي لتوسع الأوعية الدموية. وغالبًا ما ينتج التوهج المرتبط بالمتلازمة السرطاوية - مثله مثل توهج الوردية -

عن المشروبات والأطعمة الساخنة أو المتبلة، والكحوليات، والضغط العصبى. ومع ذلك فعادة ما تنتهى التوهجات السرطاوية فى غضون عشرين إلى ثلاثين ثانية، وقد يليها ازرقاق، بينما تستمر التوهجات

الجلد الصحى:

- أملس
- ناعم.
- دافئ الملمس.
- خال من الجروح والخدوش والكدمات.



الوردية أكثر من ذلك، وبخلاف أنواع التوهج والاحمرار الأخرى، فأثناء التوهجات السرطاوية يتحول لون الوجه إلى اللون الأحمر البنجرى كما يغطيه بعض آثار الأوعية الشعرية المتوسعة.



طفح الوجه الذى يشبه الفراشة

ومن الدلائل الأخرى على المتلازمة السرطاوية ضيق النفس وأزيزه، والتشنجات، والإسهال الشديد. والمؤسف أن مرور الوقت على ظهور هذه الدلائل عادة ما يؤدي لاستفحال السرطان وتسربه إلى الكبد.

قناع الفراشة

طفح الوجه الذى يشبه الفراشة – والمعروف طبيياً بالاحمرار الوجنى – دلالة على داء الذئبة، وهو مرض التهابى مزمن وخطير جداً يصيب جهاز المناعة (انظر الملحق الأول)، حيث يعانى نصف المصابين بالذئبة من هذا الطفح الذى يطلق عليه

"قناع الذئبة"، والمصابون بالطفح المتعلق بداء الذئبة – مثلهم مثل المصابين بالطفح الوردى – يعانون من حساسية للضوء، وقد تسوء حالتهم بتعرضهم لضوء الشمس، ولكن طفح الذئبة يختلف عن طفح الوردية من حيث إنه مسطح وليس منتفخاً.

بقع سوداء على الخدود

إذا كانت لديك بقع سوداء متماثلة على وجنتيك وقنطرة أنفك – كقناع الوجه – فقد يكون ذلك من الدلائل التقليدية على اسوداد الجلد (أو الكلف) وهو نوع من زيادة نسبة الصبغة الجلدية، ويشيع اسوداد

بعض التعريفات المفيدة فيما يتعلق بالجلد:
■ **الطفح الوردى:** حمرة غير عادية فى الجلد.



■ **البقعة:** منطقة مسطحة على الجلد يمكن رؤيتها ولا يمكن الشمور بها.

■ **الاسوداد:** بقع سوداء على الجلد.

■ **الشامة:** الشامة أو الوحمة أو العلامات الأخرى فى الجلد.

■ **المجيرة:** ورم متصلب أسفل الجلد.

■ **الحليمية:** ورم متصلب فوق الجلد.

■ **البثرة:** حبوب صغيرة ممتلئة بالصديد فوق الجلد.

■ **توسع الأوعية الشعرية:** بعض الأوعية الدموية المتوسعة المرئية وتكون تحت الجلد.

الجلد بين النساء أكثر من الرجال، وخاصة النساء ذوات البشرة السوداء. والتعرض لأشعة الشمس وزيادة نسبة هرمون الإستروجين يزيد من خطر الإصابة. وغالباً ما يعتبر اسوداد الجلد عند صغيرات السن من النساء دلالة على الحمل، حيث تصيب هذه الحالة حوالى نصف النساء الحوامل خلال الشهر الثانى أو الثالث من الحمل عادةً، وتُعرف غالباً بقناع الحمل، وقد تظهر البقع السوداء أيضاً نتيجة استخدام حبوب منع الحمل، أو العلاج بالإحلال الهرمونى، والأخبار السارة أنه فى غضون أشهر من التوقف عن استخدام هذه الأدوية أو بعد الولادة تتلاشى هذه البقع.

البقع القشرية على الوجه

من الصعب تجاهل البقع القشرية أو المشوهة للون الجلد فى منتصف الوجه، ولا ينبغى تجاهلها، فقد تكون دلالة تحذيرية على الذئبة الشرىية، وخاصة إذا استمرت لفترة طويلة، وقد تكون هذه البقع مسطحة أو مرتفعة عن الجلد، وعادة ما تظهر على الوجنتين، والأنف، والشفيتين، والأذنين.

والذئبة الشرىية (والذى لا ينبغى الخلط بينها وبين الذئبة الاحمرارية المعروفة) حالة مزمنة من حالات المرض الالتهابى المعروف بالصدفية (انظر الملحق الأول)، والذى يفرز مجموعات صغيرة من الخلايا فى العديد من أعضاء الجسم، وتصيب الصدفية الجلد، والعديد من أعضاء الجسم الأخرى كالعينين، والكبد، والغدد الليمفاوية والرئتين، حيث إن ٧٠٪

من المصابين بالصدفية لديهم إصابات بالرئة مما يتسبب فى سعال مزمن وضيق فى التنفس (قصر النفس). وعندما تتأثر العين بهذه الحالة قد يحدث جفاف للعين، أو فقدان للبصر، أو المياه الزرقاء، أو غير ذلك من أمراض العين.

وقد تؤدي الصدفية إلى أمراض

جلدية أخرى، فعندما تصيب القدمين، أو الكاحلين، أو الساقين؛ فإنها تسمى الطفح الوردى العجوى.

تتضمن الصدفية عدة أمراض مثل:

■ طفح جلدى أحمر اللون على الوجه والجسم.

■ بثور حمراء خاصة على الساق (الطفح

الوردى العجوى).

■ طفح جلدى.

■ بقع أرجوانية.

■ حكة.



غالباً ما لا تبدى الصدفية أى دلائل على الإطلاق، وغالباً ما يتم اكتشافها مصادفة، فعلى سبيل المثال يتم اكتشاف هذه الحالة عندما يتعرض الفرد مثلاً للأشعة السينية كجزء من عملية الفحص قبل الجراحة أو لأى سبب آخر، ومع ذلك فعندما تظهر دلائل على المصابين بهذا المرض تكون دلائل الجلد فى المقدمة، حيث تظهر على ثلث المصابين. وثمة دلائل أخرى مبكرة للصدفية مثل: الإرهاق، والحمى، وآلام الصدر، وآلام المفاصل، ونقص الوزن. وتعتمد هذه الدلائل وغيرها على العضو المصاب. وتتدرج أطوار هذا المرض من الاعتدال إلى الخطورة بين المصابين به، وقد تسوء الحالة أو تظل مستقرة. وقد لا تستغرق هذه العلامات وقتاً طويلاً أو تستمر لعام أو أكثر، بل وقد تختفى نهائياً. والأخبار السارة أن هذا المرض يتحسن بل ويتلاشى تلقائياً عند ثلثي المصابين بصدفية الرئة.

وتسود الصدفية بين شعوب شمال أوروبا واسكندنافيا، وخاصة السويد، وبين الأمريكيين من أصول إفريقية، كما تشيع بين النساء أكثر من الرجال، ويزيد احتمال الإصابة بها بين العشرين والأربعين من العمر، والمثير أن السويديين والأوروبيين مصابون بصدفية القدم (الحمامى العجرية)، بينما تظهر على أوجه النساء الأمريكيات من أصول إفريقية (الذئبة الشرثية).

بقع الجسم وأشكالها

البقع البيضاء الكبيرة

هل سبق أن لاحظت ظهور بقع بيضاء كبيرة على جلدك تذكرك ببقع الذئبة الشرثية؟ إذا كان الأمر كذلك؛ فقد يكون هذا من دلائل البهاق (يعرف أيضاً بالبرص)، وهو مرض جلدى وراثى غالباً وعادة ما يظهر قبل سن العشرين.

والبقع البيضاء نفسها حميدة، ولكن لأنها تفتقر إلى الميلانين (المادة التى تضى

على الجلد لونه الطبيعى)؛ فهى عرضة للإصابة بالسفحة الشمسية؛ ومن ثم سرطان الجلد (انظر البقع الحمراء فيما يلى).

وقد يكون البهاق من الدلائل التحذيرية المبكرة على داء الأورام

تم استحداث مصطلح *Vitiligo* والذي يعنى فى العربية "بهاق" على أيدى الطبيب الرومانى القديم "سلزيوس" فى القرن الثانى من الميلاد. ويعتقد أن هذا المصطلح



مشق من الكلمة الرومانية *Vitilus* والتي تعنى فى العربية "عجل"، وذلك لأنه غالباً ما كانت المجول تتميز ببقعها البيضاء.

نسب مايكل جاكسون جلده المتغير والمتعدد الألوان إلى مرض "البهاق" أو *Vitiligo*.



المناعية للغدة الدرقية، وخصوصاً مرض جريفز الأكثر شيوعاً (انظر الفصل الثانی)، حيث إن حوالى ثلث المصابين بمرض جريفز والتهاب

هاشيموتو فى الغدة الدرقية (انظر الفصل السادس) - وكلاهما وراثى - لديهم تلك البقع البيضاء. ومع ذلك فقد تصدر عن البهاق الدلائل الأخرى لمرض جريفز بعد عشرات السنين من الإصابة به. والمصابون بالبهاق تزداد خطورة إصابتهم بمختلف أمراض العين.

والبهاق - الذى يعتقد أنه خلل مناعى - دلالة على اضطرابات مناعية أخرى إلى جانب مرض جريفز كمرض السكر، والأنيميا الويلية (من أشكال الأنيميا الحادة)، والقرع الجزئى (انظر الفصل الأول)، ومرض أديسون - وهو حالة قصور فى الغدة الكظرية (انظر البقع السوداء فيما يلى والملحق الأول).

العلامات السوداء والزرقاء

يعرف كل من صدمه شىء حاد فى قدمه أو ذراعه شكل الكدمة - العلامة السمراء والزرقاء على الجسم، وهى تجمع دموى تحت الجلد، وعادة ما تكون هذه العلامة المميزة حميدة، وهى نتيجة طبيعية لتمزق الأوعية الشعرية (الأوعية الدموية الصغيرة) بسبب الجروح وتسرب الدم فى الأنسجة المحيطة، وإذا ضغطت على الكدمة بإصبعك فلن يتغير لونها. وأحياناً ما يسبب تسرب الدم تجلطاً كبيراً تحت الجلد، وهو ما يعرف

طبيعياً باسم الورم الدموى، وقد يتكتل الجلد أيضاً علاوة على اسوداده أو زرقته.

وسهولة الإصابة بكدمات قد تكون سمة وراثية، وهى دلالة مزعجة ولكنها دلالة طبيعية على التقدم فى السن، فبتقدم العمر تتآكل

"للأرض جلد، وهذا الجلد مليء بالأمراض، وأحد هذه الأمراض هو البشر".



- "فريدريك نيتشه": فليسوف ألمانى من القرن التاسع عشر

طبقة الجلد السميكة الواقية لأجسامنا مما يجعل الأوعية الدموية تتمزق بسهولة. والكدمة التى تظهر دون صدمة جسمية تسمى طبيياً الفرفيرية الأرجوانية، وهذه الكدمات كغيرها من التجمعات الدموية والكدومات الأخرى تعتبر دلالة على نقص



البحر الميت ملجأ من يعانون من الأمراض الجلدية منذ قرون، ولقد أصبحت هذه المنطقة الآن موطن العشرات من المستشفيات المتخصصة في "العلاج بالنخاع" للجلد وغيره من الأمراض. ويُعتقد أن ملحوحة مياه البحر بالإضافة إلى نقاء أشعة الشمس مفيدان في علاج أمراض البشرة.

الدم في الأنسجة أسفل الجلد، وهي أيضاً لا يبيض لونها عند الضغط عليها. وينتج تسرب الدم عن بعض الأدوية وخصوصاً مخففات تجلط الدم كالأسبرين، والوارفارين، والسيترويد. وتزيد بعض الأعشاب والمكملات الغذائية الأخرى التي لها علاقة بالحمية مثل: الجنكة،

والزنجبيل، والثوم، وزيت السمك من فرص حدوث العلامات السمرء والزرقاء. وقد تدل هذه الكدمات أيضاً على قصور التغذية خاصة نقص فيتامينى (ج)، و(ك)، و(ب_{١٢})، أو نقص حمض الفوليك أو الفلافونيات الحيوية (وهو مركب يوجد في الفاكهة الحمضية، وغيرها من الفواكه والخضراوات).

أما الكدمة المتكررة أو غير المبررة فهي دلالة تحذيرية على بعض الأمراض الخطيرة خاصة سرطان الدم، ومن الدلائل الجلدية الأخرى لسرطان الدم: الشحوب (انظر البشرة الشاحبة سابقة الذكر)، والإرهاق، وضيق النفس أثناء التمارين الرياضية، والإصابات المتكررة، والنزيف مجهول السبب.

وقد تدل الكدمة على متلازمة كوشنج، وهو اضطراب يزيد فيه إفراز الغدد الكظرية لهرمون الكورتيزول، وعادة ما يعاني المصاب بمتلازمة كوشنج من ضعف العضلات، والإرهاق الشديد، والعقم، والمصابات بهذه الحالة من النساء غالباً ما يعانين من الشعرانية - فرط في نمو الشعر على الوجه، والصدر، والمناطق الأخرى التي لا تحتوى عادة على الشعر عند المرأة (انظر الفصل الأول)، كما يعانين من السمنة، وعدم انتظام الدورة الشهرية.

والكدمة التي تحدث بسهولة، والمتواصلة أيضاً دلالة تحذيرية على نقص عدد الصفائح الدموية، والذي يحدث بسبب بعض الأمراض الخطيرة كسرطان الدم ومرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز). (المعروف أن الصفائح الدموية يتم إنتاجها في نخاع العظم، وهي ضرورية لتجلط الدم).

وأحياناً ما تدل كثرة العلامات السوداء والزرقاء على تليف الكبد، وأمراضه الأخرى مثل ورم الغدة الليمفاوية (سرطان في الجهاز الليمفاوى)، والذئبة (انظر قناع الفراشة سابق الذكر)، وخمول الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول).

تدل كثرة العلامات السوداء والزرقاء في المراحل المختلفة من التلاشى على الإصابة المتكررة للجلد، مما قد يكون دلالة مهمة على إهمال الجسم.



وأخيراً ، تعتبر الكدمة دلالة عامة على متلازمة إهلرز - دانلوس، وهو خلل نادر في الأنسجة الضامة يصيب الجلد، والأوعية الدموية، والمفاصل (انظر الفصل السابع)، ومن الدلائل الشائعة الأخرى على هذه الحالة الجلد القابل للتمدد. ومع ذلك فكثير من المصابين بهذه الحالة قد لا يكون لديهم هذه الدلالة أو قد يتجاهلونها، هي أو غيرها من الدلائل الأخرى لهذه الحالة بما فيها المرونة الزائدة للمفاصل (انظر الفصل السابع)، وتحرك المفصل والجنف، ومشاكل العينين. والمؤسف، فغالباً ما يُساء تشخيص هذه الدلائل؛ لذلك فإن ٩٠٪ تقريباً من المصابين بهذه الحالة الموهنة والمهددة للحياة لا ينتبهون إليها إلى أن تتدهور الحالة ويصبحون بحاجة للمساعدة الطبية العاجلة.

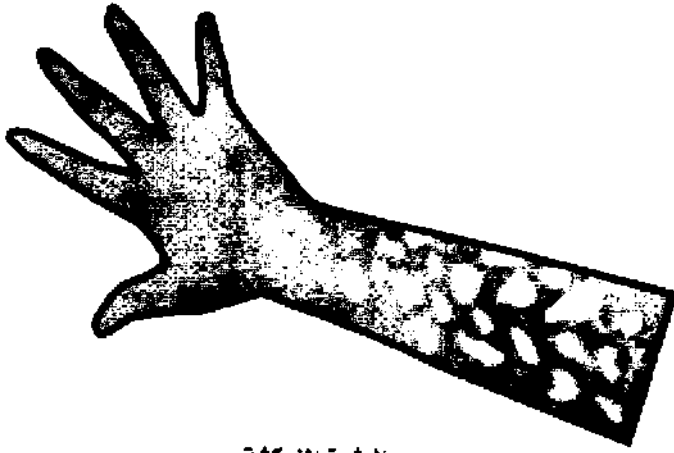
للإسعافات العاجلة للكدمة: ضع عليها ثلجاً لمدة ١٥ دقيقة كل ساعة في اليوم الأول، واجعل المكان المصاب أعلى من مستوى القلب ما أمكنك.



الأنماط الأرجوانية

إذا ظهر على جلدك ما يشبه شبكة الصيد أرجوانية اللون المتقاطعة، فقد يكون ذلك من الدلائل التقليدية على البقع الشبكية، وعادة ما تظهر تلك الأشكال المزرکشة على الجذع أو الأطراف، وهي نتيجة لتقلص الأوعية الدموية. وغالباً ما تظهر البقع الشبكية عند خروجك إلى جو بارد ولكنها لا تختفي فور شعورك بالدفء.

وعندما تتصل خطوط الأشكال الأرجوانية ببعضها كشبكة صيد السمك، فهذه دلالة حميدة ولكن عندما لا تتصل الكثير من هذه الخطوط ببعضها، فهذه دلالة تحذيرية على الإصابة بالعديد من الأمراض مثل: التهاب المفاصل الروماتيزمي، والحمى الروماتيزمية، والذئبة وتكسر الصفائح الدموية، ولا تخطئ بين هذه الحالة:



البشرة المزركشة

(تكسر الصفائح الدموية) ونقص الصفائح الدموية (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابقة الذكر) التي يقل فيها عدد الصفائح الدموية.

وغالباً ما تكون البقع الشبكية من الدلائل الأولى على متلازمة مضادات الدهون الفسفورية (انظر الخطوط السوداء سابقة الذكر) وهو

اضطراب في تخثر الدم يسبب تجلط الدم في الشرايين أو الأوردة، وتلك الجلطات تزيد من خطر الإصابة بالصرع، والسكتات الدماغية، والأزمات القلبية، وأمراض الصمامات الرئوية.

ومتلازمة مضادات الدهون الفسفورية – المعروفة أيضاً باسم متلازمة هجزر – مسبب خطير أيضاً للإجهاض المتكرر، حيث إنه المسئول عن ٢٠٪ من حالات الإجهاض المتكرر.

إذا كان لديك – سيدتى – تلك الأشكال الأرجوانية سواء صحبها متلازمة مضادات الدهون الفسفورية أم لا، فأنت عرضة لتكرر الإجهاض؛ لذلك أعلّمى طبيبك إن كان قد سبق لك الإجهاض المتكرر ولديك بشرة أرجوانية اللون.



البقع السوداء

إذا كانت لديك بقع سوداء على جلدك، وليس على وجهك وكانت هذه البقع أكثر سمكاً ونعومة من الجلد العادى؛ فقد يكون ذلك دلالة على فرط الصباغ المعروف طبيياً باسم الشواك الأسود. وأول رد فعل للمصابين بهذه البقع عندما يلحظونها هو الشكوى من وجود منطقة قذرة على جلدك لا تنظف. وتتدرج البقع فى لونها بداية بالأسود حتى تصل للبنى الداكن، وتتدرج فى الحجم من الصغير للكبير، وغالباً ما تظهر هذه البقع على القفا، وتحت الآباط، وفى المنطقة الأربية، وأى جزء من طيات أو تجاعيد الجلد.

أثبتت دراسة حديثة أن المصابين بعائى الشواك الأسود والسرطان يتم اكتشاف حاله الشواك الأسود لديهم قبل السرطان بثك الوقت.



وظهور زيادات جلدية من الدلائل الأخرى لهذه الحالة، وغالباً ما توجد هذه الزيادات فى هذه البقع وحولها (انظر الزوائد الجلدية فيما يلى) وأحياناً ما يكون الشواك الأسود وراثياً ، كما أنه ينتشر بين الأمريكيين

من أصول إفريقية. وعادة ما يتطور هذا النوع من تغير لون الجسم ببطء.

وقد ينتج الشواك الأسود عن بعض العقاقير مثل: الكورتيكوستيرونات، وحبوب منع الحمل وهرمونات النمو، والأنسولين. وهذه الحالة أكثر انتشاراً بين البدناء، وتشير إلى مقاومة الأنسولين، ولذلك فغالباً ما تعتبر هذه الحالة من الدلائل المبكرة لمرض السكر. وإصابة النساء البدينات بهذه الحالة دلالة تحذيرية على متلازمة المبيض متعدد الحويصلات، وهو خلل هرمونى شائع تصاب به المرأة فى سن الخصوبة كما أنه قد يسبب العقم (انظر الفصل الأول). وأحياناً ما تظهر أعراض الشواك الأسود على المصابين بمتلازمة كوشنج أيضاً ، وهو خلل هرمونى فى الغدد الكظرية (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابقة الذكر).

وقد تدل البقع الداكنة على الجلد وخاصة على المفاصل، والحلمات، وتحت الأباط، وفى منطقة العانة، وفى طيات الجلد على بعض الاضطرابات الأخرى للغدة الكظرية كمرض أديسون، وهى حالة يحدث فيها خلل فى وظائف الغدد الكظرية (انظر البقع البيضاء سابقة الذكر، والملحق الأول).

وعلى العكس من البقع الموضعية للشواك الأسود، فإن البقع السوداء لمرض أديسون تنتشر فى جميع أنحاء الجسم، وعادة ما تظهر فى المناطق الأكثر عرضة للشمس، ولكنها قد تظهر تحت الأباط، وحول الحلمات، وعلى الأكتف وباطن القدمين، وحول الأعضاء التناسلية، وفتحة الشرج، بل قد تظهر فى الفم. إذا كانت لديك بقع سوداء فى فمك وعلى جلدك فتلك دلالة مؤكدة على مرض أديسون، ومن الدلائل الأخرى عليه: البهاق (انظر البقع البيضاء سابقة الذكر)، ونقص شعر الإبطن والعانة عند النساء، والضعف، وفقدان الوزن، والأمراض المعوية. والمؤسف أن مرض أديسون حالة يصعب تشخيصها وإذا تركت دون علاج فإنها قد تؤدى إلى الوفاة.

إذا كنت تشتهي الملح والأطعمة الملحة باستمرار، فقد يكون ذلك دلالة تحذيرية مبكرة على مرض أديسون، وهو اضطراب مناعي خطير يصيب الغدد الكظرية.



والشواك الأسود دلالة تحذيرية أيضاً على الإصابة بسرطان المعدة، أو سرطانات الجهاز الهضمي الأخرى. والمصابون بالسرطان المرتبط بالشواك الأسود أكثر نحولاً وتقدماً في السن عن المصابين بالشواك الأسود غير السرطاني، وعادة ما تنمو البقع السوداء عندهم بسرعة.

البقع الحمراء

إن ظهور بقع حمراء متعددة على الجلد كالحبوب وحمو النيل قد تكون مشكلة حميدة في الجلد، بل وسريعة الزوال، أو قد تكون دلالة على حالة مستديمة وأكثر خطورة، فقد تكون البقعة الحمراء المرتفعة عن الجلد ذات القشور الفضية مثلاً دلالة على الصدفية. وبقع الصدفية غالباً ما تظهر وتنتشر على فروة الرأس، والمرفقين، والركبتين، والظهر، والأرداف.

يعتقد البعض أن الصدفية مرض مناعي ووراثي. ورغم أن الصدفية قد تدوم مدى الحياة إلا أن بعض المصابين بها تمر بهم فترات طويلة دون التهابات، ويعاني حوالي ٢٠٪

من المصابين بهذا المرض الجلدي المزمن أيضاً من التهاب المفاصل المعروف طبياً بالتهاب المفاصل الصدفي. والصدفية عند بعض الأفراد دلالة تحذيرية على التهاب المفاصل، ولكن عند آخرين تأتي مشاكل المفاصل أولاً.

ليست حقيقة أن ذوى البشرة الفاتحة أكثر قابلية للإصابة بسفمة شمسية هي السبب الوحيد لزيادة خطورة تعرضهم لسرطان الجلد؛ فهناك عامل آخر، وهو أنه لا يقلب عليهم سمرة البشرة نتيجة التعرض للشمس، فالجلد يتحول للون الأسمر بسبب زيادة الميلانين الذي يحمي الجلد من مخاطر أشعة الشمس. ويحاول العلماء حالياً اختراع بعض العقاقير التي توضع على الجلد لتزيد - بشكل آمن - من نسبة الميلانين وتنتج سمرة داخلية تحمي الجلد من الخارج.

يواجه المصابون بالصدفية خطورة متزايدة للإصابة بالأزمات القلبية وسرطان الفم اللبغافية.



وفى المقابل فإن البقعة الفردية الحمراء أو الخشنة أو القشرية دلالة تحذيرية على التقرن الشمسى (أو التقرن الأكتيني)، وهى حالة قبل السرطانية (ومن المحتمل أن تظهر أكثر من بقعة واحدة من هذه البقع قبل السرطانية). وقد تكون هذه البقع وردية داكنة أيضاً أو بنفس لون الجلد، وفى هذه الحالة يحس المصاب بها وقد لا يراها. وإذا لم تختف، فإن بقع التقرن الشمسى قد تتحول إلى خلايا مفلطحة سرطانية.

عانت الروائية "جين أوستن"، والرئيس الأمريكى جون إف. كيندى من مرض أديسون. ولم يعلن كيندى إصابته بهذا المرض القاتل. وتم تشخيص المطربة "هيلين ريدى" مصابة بمرض أديسون أيضاً فى السابعة والعشرين من عمرها، فأصبحت راعية الجمجمة الأسترالية لكافة مرض أديسون



وهذه الخلايا ثانی أشهر أنواع سرطان الجلد بعد الخلايا القاعدية السرطانية، أما الورم الميلانى فهو أندر أنواع سرطان الجلد ولكنه الأشد فتكاً (انظر الكتل والنتوءات فيما يلى). وعادة ما تكون الخلايا المفلطحة السرطانية بقعاً حمراء اللون متورمة ويابسة أو قشرية غير منتظمة الحواف. وعادة ما تكون مرتفعة بشكل طفيف وتشبه الثؤلول ومتقرحة ونازفة، وغالباً ما يستعصى شفاؤها.

ومثل كل أنواع السرطانات الجلدية، فإن السبب الرئيسى فى الإصابة بالخلايا المفلطحة السرطانية هو التعرض للأشعة فوق البنفسجية التى تنبعث من الشمس أو من أى مصدر آخر، والآثار المسرطنة التى تسببها هذه الأشعة أياً كان مصدرها متراكمة الأثر.

سرطان الجلد هو السرطان الوحيد الذى يمكن الوقاية منه، ومع ذلك فإن واحداً من كل ستة أمريكيين يصاب به فى إحدى مراحل حياته.



وغالباً ما يظهر سرطان الجلد على الوجه، والرقبة، وفروة الرأس الأصلع، والأيدى، والأكتاف، والأذرع، والظهر - كل المناطق المعرضة للشمس. ومنطقة الصدر

المتعرضة للشمس عند ارتداء قمصان ذات ياقة على شكل (٧) من الأماكن الشائعة

للإصابة بسرطان الجلد، وكذلك شحمة الأذن، والشفة السفلى. وكما هو حال سرطانات الجلد الأخرى، فإن ذوى البشرة الفاتحة والشعر الأصفر والأعين الملونة أكثر عرضة للإصابة بهذا السرطان، وكذلك الحال بالنسبة للمصابين بالنمش وهم أيضاً ذوو بشرة فاتحة، ويقل احتمال إصابة ذوى البشرة الداكنة وخاصة المنحدرين من أصول إفريقية بسرطان الجلد عن البيض. وإذا أصيبوا بسرطان الجلد، فغالباً ما يصابون بالخلايا المفلطحة السرطانية وليس بالورم الميلانى أو الخلايا القاعدية السرطانية.

وأياً كان لون البشرة، فإن الخلايا المفلطحة السرطانية قد تصيب الجلد الذى أصيب بحروق، أو ندوب، أو قرح جلدية لم تشف بسرعة، والمناطق التى سبق أن تعرضت لأنواع الأشعة السينية أو بعض الكيماويات السامة، وبالإضافة لذلك، فإن بعض الحالات التى تسبب التهاب الجلد المزمن، أو تعيق جهاز المناعة لمدة طويلة تزيد من خطر إصابة الفرد بالخلايا المفلطحة السرطانية.

أثبتت الدراسات الحديثة أن تعاطى الكحوليات يزيد من خطر الإصابة بالورم الميلانى وخصوصاً عند النساء.



وعلى الرغم من أن هذه البقع تنمو ببطء إلا أنه إذا لم يتم علاجها قد تغزو الأنسجة المحيطة بها، مما يؤدي إلى أضرار وتشوهات فى الجسم، وقد تتسرب إلى الغدد الليمفاوية وباقى أجزاء الجسم مما قد يؤدي إلى الوفاة.

الخلايا المفلطحة السرطانية والتى تظهر أولاً على الأذن أو على الشفة السفلى أو فى الفم هى الأسرع انتشاراً بين سرطانات الجلد.



وقد تكون الخلايا المفلطحة السرطانية بالإضافة إلى أحد أشكال السرطان الجلدى المعروف بمرض باوين رد فعل لعلاج كبت عملية المناعة الذاتية خاصة عقب زراعة عضو فى الجسم، أو علاج مرض السكر، وبعض الأمراض المزمنة الأخرى.

وقد يدل مرض بوين أيضاً على الإصابة بفيروس التهاب الحلمات البشري، وخاصة عندما يظهر على الأعضاء التناسلية، والقرحة أو الجلد الذي يبدو مديوغاً هو الدلالة التقليدية على مرض باوين، ومقارنة بالتقرن الشمسي، فإن بقع مرض باوين قشرية وأكبر حجماً (أكثر من نصف بوصة غالباً)، وأكثر احمراراً.

لتقى نفسك من سرطان الجلد:



- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس بين العاشرة صباحاً والرابعة عصرًا .
- تجنب ضوء الكهرياء الشبيه بضوء الشمس وتحويل البشرة للون البرونزي.
- تأكد من إعادة ارتداء العدسات الشمسية كل ساعتين.
- البس قمصاناً طويلة الأكمام، وقبعة، ونظارات شمسية عند خروجك في الشمس.
- ارتد عدسات شمسية واسعة العطف مقاس ١٥ أو أكثر لتحميك من الأشعة فوق البنفسجية (A) و (B).

الأكف الحمراء

إذا لاحظت حمرة دائمة على كفيك رغم عدم تقرحهما فقد تكون مصاباً بالاحمرار الكفي، وهي حالة قد تكون حميدة تماماً، أو قد تكون دلالة على نقص فيتامين (ب)، أو تعاطى الكحوليات. وقد تكون الكفوف الحمراء إشارة تحذيرية على الإصابة بتليف الكبد الناتج عن الكحوليات، أو التهاب الكبدى الوبائى، أو أمراض الكبد الأخرى. وقد تدل أيضاً على زيادة إفراز الغدة الدرقية، ومرض السكر، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والسل، بل وسرطان.

وتدل البقع المسطحة الحمراء غير المؤلمة على الأكف على مرض نادر يسمى مرض جينووى (وتظهر هذه البقع على باطن القدم أيضاً). وهذه الحالة دلالة تحذيرية على التهاب بطانة القلب المعدي، وهو التهاب في بطانة القلب قد يؤدي إلى قصور القلب، وتجلط الدم، والسكتات الدماغية. وقد ينتج هذا الالتهاب عن أى نوع من العقاقير المستخدمة في جراحة الأسنان أو جراحة القلب. ومن الدلائل الجلدية الأخرى على التهاب بطانة القلب: العقد الحمراء المؤلمة التي تظهر في أصابع اليد والقدم – والتي تعرف طبياً بعقد أوزلر – والنزف تحت الأظافر (انظر الخطوط السوداء سابقة الذكر، وعلى بياض العينين (نقاط روث). ويدل الاستسقاء والعرق الزائد على تدهور الحالة.

الطفح القشري على الأكف والأعقاب

إذا لاحظت ظهور الكثير من القشور الصغيرة على كفيك، فقد تظن - خطأ - أنها تجمعات من الثآليل، أو حتى الصدفية (انظر البقع الحمراء سابقة الذكر)، لكن الحقيقة أنك قد تكون مصاباً بمتلازمة رايتز، وهو التهاب بالمفاصل غالباً ما يصاب به الشباب (انظر الأظافر المحفزة

سابقة الذكر). وتلك الجروح - والتي تعرف طبيياً بالتقرن السيلاني - قد تكون حمراء، أو صفراء غامقة تتجمع أحياناً في بقع جافة قشرية

يصاب ما بين ٣٠ إلى ٥٠٪ من مرضى السكر بأحد أشكال الأمراض الجلدية.



الحواف. ومن الدلائل الأخرى على متلازمة رايتز - والتي تنتج عن الأمراض المنقولة جنسياً أو الالتهابات المعوية - التهابات العينين، والألم في التبول.

وتدل هذه الحالة أيضاً على الصدفية في الأكف والأعقاب، وهي شكل نادر للصدفية ينتج عن تناول أدوية أو كيماويات معينة مثل الستيرويدات، والليثيوم، والبنسلين، واليود. وقد تحدث هذه الحالة أيضاً بسبب الإصابات والاضغوط الانفعالية.

البقع والأوردة

البقع الحمراء الصغيرة البارزة

إذا لاحظت ظهور بقع حمراء صغيرة أو بنفسجية مرتفعة قليلاً، وناعمة، ومستديرة على جذعك فقد تكون مصاباً ببقع كامبل دي مورجان (أو الأورام الوعائية الكرزية). وتبدو هذه البقع كالتقريب الحمراء التي تقل مساحتها عادةً عن ربع بوصة.

تعتبر بقع كامبل دي مورجان من الدلائل الحميدة والشائعة على الشيخوخة، وهي تصيب الرجال والنساء بين الأربعين والخمسين، ولأن هذه البقع غالباً ما تزيد بتقدم العمر؛ فقد جرت العادة على تسميتها الأورام الوعائية الشيخوخية. وتزيد تلك البقع من نمو الأوعية الدموية في الجلد، وإذا ضغطت عليها؛ فإنها لا تتحول للون الأبيض. ولا تمثل هذه البقع أي ضرر عادة، لكنها قد تمثل أهمية جمالية لدى البعض.

النمش والبقع الصغيرة الأخرى

يفترض الكثير منا أن البقع السوداء الصغيرة التي نراها على جلد أحدهم هي نمش. والنمش - والمعروف طبيًا باسم الكلف - عبارة عن ترسبات زائدة من الصبغة (الميلانين) على الجلد قد تكون حمراء أو بنية أو سوداء، وعادةً ما تكون هذه البقع حميدة وأحياناً ما تكون وراثية. وغالباً ما تظهر على ذوى البشرة الفاتحة عندما يتعرضون لأشعة الشمس. وكما تغيب الشمس في الشتاء كذلك يحدث للنمش، ولكن أحياناً ما يتجاوز النمش مشكلة المنظر.

كان المسايرون للموضة من رجال ونساء الرومان القدامى يستخدمون "اللبصوق التجميلية" على وجوههم، ورقابهم، وأكتافهم، وأذرعهم. وقد انتشرت تلك العلامات الجمالية أيضاً في القرنين السابع عشر، والثامن عشر، وكانت في أغلب الأحيان مصممة من أنسجة مزخرفة مثل القفطان والجلد الأسباني. وغالباً ما كان يشير موضع اللبصوق التجميلية إلى الاتجاه السياسي لصاحبه.



على سبيل المثال إذا أصابك بقع سوداء قائمة تشبه النمش لكنها لا تختفى، فقد يكون ذلك دلالة تحذيرية على مرض أديسون (انظر البقع السوداء سابقة الذكر، والملحق الأول). وعادةً ما تظهر تلك البقع الصغيرة على الوجه (وخاصة على الجبهة) وعلى الكتفين.

ومن ناحية أخرى، فإذا لاحظت ظهور بقع دقيقة حمراء، أو أرجوانية، أو بنية أسفل الجلد فهذا ليس نمشاً على الإطلاق، بل قد يكون نقاطاً دموية صغيرة أو نزيفاً صغيراً.

وعادةً ما تبدو تلك البقع الموجودة تحت الجلد حمراء في البداية ثم تتحول إلى اللون الأرجواني أو البنّي قبل أن تتلاشى.

والنقاط الدموية الصغيرة نوع من أنواع توسع الأوعية الشعرية، وهى تلك الأوعية الدموية المتوسعة الموجودة تحت الجلد (انظر الخدود الوردية سابقة الذكر). وكما هو الحال مع بقع الجلد الحمراء (انظر

ما زالت اللبصوق التجميلية باقية حتى يومنا هذا، وإليك قائمة بيمض ذوى الجمال المعروفين بلصوقهم التجميلية:

- "مارلين مونرو"

■ "اسيندى كروفورد"

■ "الجولدى هون"

■ "سارة جيسكا باركر"

■ "اديسى مور"

■ "روبرت دينيرو".

العلامات السوداء والزرقاء سابقة الذكر) - والتي هى تجمعات كبيرة من البقع

الجلدية الحمراء - فإن هذه البقع لا تتحول للون الأبيض ولا تختفى بالضغط عليها. وتنتشر هذه البقع الصغيرة عمومًا على الوجه، والأقدام والأذرع، بل وفى الفم. ومع ذلك فقد تظهر هذه البقع فى أى مكان فى الجسم بما فى ذلك الأعضاء التناسلية. والنقاط الدموية الصغيرة، والفرغرية الأرجوانية دلالة على نقص عدد الصفائح الدموية، وقد يكونان نتيجة لبعض الأدوية كمخففات تجلط الدم، والأسبرين، والكمادين، والكورتيكوستيرويدات التى تعيق إنتاج الصفائح الدموية. وقد يكونان أيضًا دلالة على بعض الاضطرابات والأمراض المناعية التى تصيب نخاع العظم كسرطان الدم، ونقص المناعة المكتسبة (الإيدز)، وبعض أشكال الأنيميا، وبعض أنواع العدوى الفيروسية.

إن النقاط الدموية الصغيرة والفرغرية الأرجوانية من الدلائل التقليدية على البقع الحمراء الناتجة عن النقص التلقائى لعدد الصفائح الدموية، وهو نزيف مناعى يعرف أيضًا باسم نقص عدد الصفائح الدموية (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابقة الذكر). ومن الدلائل الأخرى على هذه الحالة: البقع الجلدية، والكدمة البسيطة، والنزيف طويل الأمد نتيجة الجروح، والنزيف التلقائى من الأنف أو اللثة، والدم بالبول أو بالبراز، والحيض الشديد.

ويبلغ معدل إصابة النساء بهذه الحالة ضعفى أو ثلاثة أضعاف إصابة الرجال بها، وهى عادة ما تصيب الشابات بين الثانية عشرة والخامسة والعشرين أكثر من كبريات السن. والكثير من المصابات بهذه الحالة يعانين من النزيف الحيضى الشديد. ومن حسن الحظ أن هذه الحالة نادرًا ما تسبب نزيفًا بالمخ، ولكن عندما يحدث ذلك فقد يؤدى النزيف للوفاة.

البقع العنكبوتية

إن رؤية عنكبوت على الجلد شئ مرعب بالتأكيد، ولكن البقع والعلامات التى تشبه العنكبوت أكثر إزعابًا، وتعرف هذه البقع طبيًا بالشامات العنكبوتية (أو الورم الوعائى العنكبوتى أو العنكبوت الوعائى أو الشامات العنكبوتية)، وهى تكتلات صغيرة وغير عادية من الأوعية الدموية تحت سطح الجلد. وعادة ما تتخذ تلك البقع لونًا أحمر فى المنتصف يشبه رأس العنكبوت وتمتد وتتجه للخارج. وتلك البقع العنكبوتية أكثر أنواع توسع الأوعية الشعرية شيوعًا وعادة ما تظهر على الوجه والنصف العلوى من الجسم.

ولا ينبغي الخلط بين هذه الحالة وبين الأوردة العنكبوتية التي تتمثل في دوالٍ صغيرة تظهر في القدم (انظر الأوردة الصغيرة بالقدم فيما يلي). وعلى العكس من النقاط الدموية الصغيرة وبقع كامبل دي مورجان (انظر البقع الحمراء الصغيرة البارزة سابقة الذكر) التي لا تتحول للون الأبيض عند الضغط عليها، فإن الشامات العنكبوتية تتحول للون الأبيض أو تختفي عند الضغط عليها. وغالباً ما تعتبر الشامات العنكبوتية حميدة كما أنها قد تكون دلالة مبكرة على الحمل، ومع ذلك فإنها قد تشير إلى بعض الأمراض كتليف الكبد وأمراضه الأخرى، أو التهاب المفاصل الروماتويدي، وتورم الغدة الدرقية (انظر الملحق الأول).

الأوردة الظاهرة

الأوردة الصغيرة في الرجل

إذا لاحظت بروز أوعية دموية صغيرة في رجلك بالقرب من سطح الجلد فهي على الأرجح الأوردة العنكبوتية، وهي عبارة عن أحد أنواع الأوردة الدوالية (انظر الأوردة الكبيرة بالساق فيما يلي). وعادةً ما تظهر الأوردة العنكبوتية في الأفخاذ، وبطن الساق، والكواحل، وقد تشبه هذه الأوردة إشراقة الشمس، أو شبكة العنكبوت، أو أفرع الشجر.

وأحياناً ما تكون الأوردة العنكبوتية وراثية كما أنها أكثر شيوعاً بين النساء عن الرجال. وعادةً ما تظهر تلك الأوردة الحميدة أثناء سن البلوغ، أو في فترة الحمل، أو أثناء تناول حبوب منع الحمل، أو الخضوع للعلاج بالإحلال الهرموني. ويعتبر الوزن الزائد عاملاً خطيراً آخر للإصابة بهذه الحالة، كما أن ارتداء الجوارب عامل آخر، حيث إنها توقف الدورة الدموية.

الأوردة الكبيرة في الرجل

في حين أن الأوردة العنكبوتية صغيرة، وحمراء أو أرجوانية، فإن الأوردة الدوالية كبيرة وبارزة، وملتفة، وزرقاء وتسبب حكة وألاماً في المنطقة المحيطة بها، وقد تكون

"الأوردة الدوالية نتيجة انتقاء غير مناسب لأجدادنا".



— "ولهم أوزلر": أبو الطب الحديث

حالة وراثية، أو دلالة على الحمل، أو السمنة، أو التغيرات الهرمونية، أو قد تكون دلالة تحذيرية على الوقوف لمدة طويلة على قدميك. وقد تكون الأوردة الدوائية دلالة تحذيرية على ارتداء جورب محكم كما هو الحال فى الأوردة العنكبوتية. وليس من المعتاد أن يصاب الفرد بالأوردة العنكبوتية والأوردة الدوائية معاً .

وعلى الرغم من اعتبار الدوالي مجرد شأن جمالى، إلا أنها قد تزيد من خطورة الإصابة بأحد أنواع القرحة الجلدية المعروفة باسم قرحة الركود الوريدي، والتي تحدث عندما يمنع الوريد الدوالي الجلد من الحصول على الأكسجين الكافى، والمصابون بالأوردة الدوائية عرضة لخطر الإصابة بالتهاب فى الوريد (الالتهاب الوريدي التجلطى)، وهو ورم أو التهاب بالأوردة. وعادةً ما يؤثر الالتهاب الوريدي التجلطى على أوردة الساق ويسبب تجلط الدم (انظر الأنماط الأرجوانية سابقة الذكر). وليست كل الأوردة المصابة بالالتهاب الوريدي مرئية ولكن إذا تمكنت من رؤية الوريد المصاب فهذا يسمى بالالتهاب الوريدي التجلطى السطحى. ورغم أن هذه الحالة حميدة إلا أنها تسبب القلق، وأحياناً ما تكون هذه الحالة دلالة على السرطان فى البطن، أو تجلط الأوردة العميقة (انظر الفصل السابع).

وتجلط الأوردة العميقة أحد أشكال جلطات الأوردة التى تقع فى أعماق الساق، وهو يسبب احمراراً، وتورماً، وآلاماً. وإذا تفتت الجلطة، فإنها قد تسكن الرئتين مسببة الانسداد الرئوى الذى يؤدى إلى الوفاة، وأحياناً ما تتسرب الجلطة إلى القلب أو المخ مسببة أزمة قلبية، أو سكتة دماغية.

٦٩٤٦٩

الأورام والنتوءات

يوجد على جلد الكثيرين منا العديد من الأورام والنتوءات متنوعة الحجم. وكما هو الحال فى الكثير من دلائل الجلد الأخرى، فإن الكثير من هذه الأورام والنتوءات حميد تماماً، لكن بعضها قد يعبر عن الكثير من الأمراض والاضطرابات الخفية، بل قد يكون بعضها سرطانياً .

ومن سوء الحظ أنه ليس من السهل دائماً التعرف على البقع السرطانية أو تمييزها عن البقع الحميدة. يظهر سرطان البشرة بالعديد من الأشكال،

سرطان الجلد هو السرطان الأول الذى يصيب الرجال الذين تزيد أعمارهم على الخمسين، وتقوق الإصابة به لديهم سرطان البروستاتا، وسرطان الرئة، وسرطان القولون. وتبلغ إصابة الرجال بسرطان الخلايا القاعدية ضعف إصابة النساء به كما أن إصابة الرجال بسرطان الخلايا المعرشفة تبلغ ثلاثة أضعاف إصابة النساء بها.



والأحجام، والألوان، فبعضه مسطح وبعضه بارز، وبعضه مصحوب بترسبات وبعضه الآخر لا يشمل ترسبات. وقد يظهر هذا السرطان على أى مكان فى الجسم بما فى ذلك فروة الرأس، وباطن القدم، وداخل الفم، بل وحول المستقيم أو المهبل أو بداخلهما.

إذا كنت تقود السيارة مخرجًا ذراعك من النافذة فإنك تمرض نفسك لخطورة الإصابة بسرطان الجلد - كما أكد باحثون بجامعة سانت لويس - حيث اكتشفوا زيادة نسبة سرطان الجلد فى الذراع اليسرى لقائدى السيارات من الرجال.



ولكن هناك بعض القواعد العامة، ومنها: أى أورام أو نتوءات جلدية تتغير فى حجمها أو شكلها، وتكون مصحوبة بنزيف، أو لا تختفى قد تدل على سرطان الجلد ويجب أن تخضع للفحص.

واحد من كل ثلاثة أمريكيين يصاب بسرطان الجلد فى إحدى مراحل حياته؛ لذلك يجب على كل راشد أن يقوم بعمل فحص للجلد مرة كل عام للتأكد من عدم إصابته بسرطان الجلد، ويمتد تكرار القيام بهذا الفحص على عدة عوامل منها: تاريخ الإصابة فى العائلة، ولون البشرة، والعمر، والجنس، والعرق، ومدة التمرض للشمس.



فعلى سبيل المثال، إذا كانت لديك حبوب صغيرة لامعة، وبارزة، ويزيد حجمها ببطء وتترف أحياناً؛ فقد يدل ذلك على السرطان ذى الخلايا القاعدية. وعادة ما تكون الزوائد الناتجة عن السرطان ذى الخلايا القاعدية غير مؤلمة، وغير منتظمة الحواف، وقد تكون كثيفة وبيضاء لامعة. ومما يثير الارتباك أن تلك الزوائد تتفاوت تفاوتاً كبيراً فى الحجم والشكل، وقد تكون ذات لون وردي، أو أحمر أرجوانى، أو

بنى، أو أسود، وقد يكون بعضها بقعاً مسطحة تشبه الندوب، وقد يصبح بعضها مفتوحاً مما يسبب الجرب، وبعضها ينمو ببطء بدرجة يصعب معها ملاحظته.

نسبة تمرض الأمريكيين البيض لورم ميلانومى يزيد عشرة أضعاف على نسبة إصابة ذوى الأصول الإفريقية. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا الورم عندما يصيب ذوى البشرة السوداء يكون أشد فتكاً.



ليس السرطان ذو الخلايا القاعدية أكثر أشكال سرطان الجلد شيوعاً فحسب، بل هو أيضاً أكثر شيوعاً في الولايات المتحدة. والبشرى السارة هي أن السرطان ذا الخلايا القاعدية الذي يصيب الطبقة الخارجية من البشرة نادراً ما ينتشر، ولكن السيئ في الأمر أنه إذا لم يتم علاجه فقد يفزو الأنسجة المحيطة به مما يسبب ضرراً خطيراً وتشوهاً كما أنه قد يتوغل إلى باقى الأعضاء.

يعانى حوالي ٢٥٪ من المصابين بالسرطان ذى الخلايا القاعدية من تكرار الإصابة به فى غضون خمس سنوات، حتى لو تم علاجه بنجاح.



وعلى الرغم من أنه قد يصيب أى مكان بالجسم إلا أن السرطان ذا الخلايا القاعدية عادةً ما يصيب الجلد المتعرض لأشعة الشمس، خاصة الوجه، والرأس، والرقبة. والتعرض للأشعة السينية والزرنيخ يزيد أيضاً من خطر الإصابة بهذا السرطان.

الشامات متعددة الألوان

الكثير منا لديه شامات فى جسمه، وهى البقع السوداء التى تظهر بصورة غير متوقعة فى أى مكان فى الجسم. ويتراوح متوسط ما لدى المرء من هذه الشامات بين ١٠ إلى ٤٠ شامة، أما إذا كان لديك أكثر من ذلك العدد - ١٠٠ أو أكثر - فإنك تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالورم الميلانومى، وهو أقل أنواع

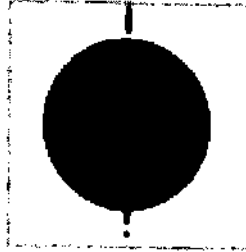
تضاعفت نسبة إصابة النساء اللاتي تقل أعمارهن عن الأربعين بالسرطان ذى الخلايا القاعدية ثلاث مرات خلال الثلاثين عامًا الأخيرة، كما تضاعف معدل إصابتهن بالسرطان حرقشى الخلايا إلى أربع مرات.



سرطانات الجلد انتشاراً ولكنه أكثرها خطورة.

غالباً ما يكون الورم الميلانومى أسود اللون؛ لأنه ينمو من خلال الصبغة التى تنتجها خلايا الجلد. على الرغم من ظهور هذا الورم عادة بالقرب من شامة أو بقعة سوداء أخرى، إلا أنه أحياناً يظهر على أجزاء الجلد الخالى من الشامات. وأكثر دلائل

غالبًا ما يكون
سرطانيًا

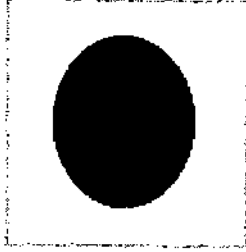


متماثل

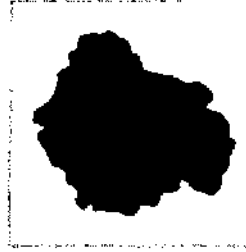
ربما يكون
سرطانيًا



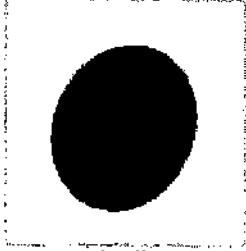
لا متماثل



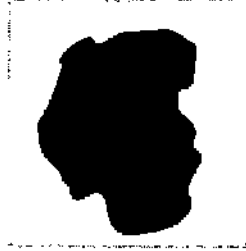
مستوى الحواف



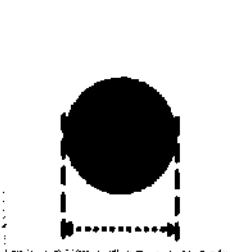
غير مستوى الحواف



ذو ظل واحد



ذو ظلين أو أكثر



أقل من ربع بوصة



أكبر من ربع بوصة

تشخيص سرطان الجلد

الإصابة بالورم الميلانومي على القبة هي
زيادة سريعة مطردة أكثر من أى سرطان
آخر. فقد تضاعفت نسبة حدوثه بين ذوى
البشرة البيضاء بين أعوام ١٩٧٣ و ١٩٩٥.



الورم الميلانومي شيوعًا هي الشامه
غير منتظمة الشكل، ومتعدده
الألوان، والمسطحة، والبارزة سواء
كانت حديثه الظهور أو موجوده ثم
تغير لونها أو شكلها.

دلائل الورم الميلانومي:



- أ: اللاتناظر: عدم تماثل جوانب الورم.
 ب: عدم انتظام الحواف.
 ج: تعدد الألوان.
 د: قطره عادة ما يكون أكبر من حجم ممحاة القلم الرصاص.
 هـ: تطور المرض: تغير في الحجم، والشكل، واللون، والكثافة، وقد يكون مصحوبًا بنزيف، أو حكة، أو قشر.

وكما هو حال سرطانات الجلد الأخرى، فإن الورم الميلانومي تتعدد أشكاله، وأحجامه، وألوانه، وبنيته، فقد يتخذ - مثلًا - شكل بقع بنية كبيرة مختلطة ببقع سوداء، أو زوائد جلدية حمراء أو بيضاء، أو زرقاء، أو زرقاء داكنة غير منتظمة النمو. وقد يكون نتوءًا لامعًا قويًا قبيبي الشكل. وعلى الرغم من أنه غالبًا ما يصيب الجزء العلوي من الظهر أو الوجه، إلا أنه قد يصيب أي مكان بالجسم كالأطراف، والأكف، وباطن القدم، وأطراف أصابع اليدين والقدمين، كما قد يصيب الأغشية المخاطية للرم أو الأنف أو المهبل أو الشرج.

يؤدي التعرض لأشعة الشمس إلى الإصابة بالورم الميلانومي؛ لذلك فإن كل من أصيب بحبوب نتيجة سفعة شمسية في طفولته يزيد احتمال إصابته بهذا السرطان. والواقع أن الإصابة بسفعة شمسية شديدة أثناء فترة الطفولة يضاعف من خطر الإصابة بالورم الميلانومي. كما أن من يحولون بشرتهم للون البرونزي، والمعرضين لمصابيح يصدر عنها ضوء كضوء الشمس - وخاصة قبل الخامسة والثلاثين - تتضاعف خطورة إصابتهم بهذا المرض.

والبشرى السارة هي إمكانية علاج الورم إذا تم اكتشافه مبكرًا، ولكن إذا لم يتم اكتشافه مبكرًا فقد يؤدي إلى الموت المبكر.

أكدت دراسة حديثة أن معدل الشفاء من الورم الميلانومي في القدم والكاحل أقل كثيرًا من معدل

الشفاء منه في الساق.



الزيادات الجلدية الشمعية التي تشبه الثؤلول

إذا لاحظت ظهور ما يشبه الإفراز الشمعي البنى على جلدك على الرغم من عدم تعرضك لبقايا احتراق الشمعة أثناء تناول العشاء، فقد يكون ذلك دلالة على التقرن الزهامى، والذي يسمى أحياناً "البرنقىل" حيث إنه يشبه البرنقىل الذى يلتصق بالسفن وأصداف البحر. ويُعتقد - خطأً - أن هذه البثرات ما هى إلا ثآليل. والمثير أن بعض الناس يطلقون عليها الثآليل الذهامية، ولكنها ليست ثآليل فهى لا تحتوى على الفيروس المسبب للثآليل.

وعادةً ما يكون التقرن الزهامى بنى اللون، ولكنه قد يكون أسود أو حتى بنفس لون الجلد، وقد يكون مستديرًا أو بيضاويًا ولا يتجاوز ارتفاعه ربع البوصة، ويبلغ عرضه عدة بوصات، عادةً ما تظهر تلك الأورام على المناطق المتعرضة للشمس - الوجه، والكتفين، والظهر، والصدر. ولا يظهر لدى بعض الأشخاص إلا ورماً واحداً

بينما تنتشر هذه الأورام فى جميع أنحاء جسم البعض الآخر، وعادةً ما تبرز حواف هذه الأورام عن الجلد، ويمكن التقاطها والإمساك بها بسهولة. ولأن هذه الأورام تصحبها حكة؛ فإن المصاب قد يحكها مما يزيد من خطورة العدوى بها.

معظم حالات الورم الميلانومى يكتشفها المصاب بنفسه، أو يكتشفها أفراد عائلته، أو أصدقاؤه وليس الأطباء. وإذا اكتشف هذا المرض طبيب الأمراض الجلدية تزيد معدلات الشفاء منه عما إذا شخصه أطباء آخرون.



ومع التقدم فى العمر يزداد ظهور هذه البثرات المزعجة والقبيحة. والواقع أن هذه الأورام من الأنواع الحميدة الأكثر شيوعاً بين كبار السن، وأحياناً ما يُظن - خطأً - أنها سرطان جلدى وخاصة الأورام الميلانومية. والبشرى السارة هنا أنها ليست سرطانية، أما السيئ فى الأمر فإنه قد ينمو بداخلها سرطان حرشفى الخلايا أو الورم الميلانومى (انظر الأورام والنتوءات، والشامات متعددة الأورام سابقة الذكر).

الزوائد الجلدية

إذا لاحظت وجود زوائد صغيرة، وقبيحة، ومتحركة بنفس لون الجلد، وتبدو كأنها عالقَةٌ بخيط دقيق؛ فقد يكون لديك زوائد جلدية - والمعروفة طبيياً باسم **الثؤلول المندب**. وغالباً ما تظهر تلك الزوائد أسفل طيات الجلد - حول الرقبة، وتحت

الإبط، وفي المنطقة الأربية، وتحت النهود – ولكنها قد تظهر أيضًا في مناطق أخرى بالجسم.

ويعرف الكثيرون أن هذه الدلائل التحذيرية القبيحة تدل على الوزن الزائد والتقدم في العمر. وتبدأ هذه الزوائد في الظهور عند بلوغنا الثلاثين، وتصيب الكثيرين عند بلوغهم السبعين، كما يصاب بها البدناء والحوامل بصورة أكبر من

يعتبر الورم الميلامي واحدًا من أكثر السرطانات شيوعًا بين صغار السن، حيث تصاب به فتاة من كل ثلاثين ألفًا، وفتى من كل خمسة عشر ألفًا بين الخامسة عشرة والتاسعة عشرة.



والتاسعة عشرة.

غيرهم.

وعلى الرغم من أن هذه الزوائد قد تسبب مشكلة جمالية إلا أنها ليست سرطانية، ولكنها أحيانًا ما تنزف، بل وتصيب معدية إذا تم بترها أو تمزيقها. كان الاعتقاد السائد أن هذه الزوائد الجلدية دلالة على بوليب القولون، ولكن الأدلة الحديثة تثبت أنها دلالة على مرض السكر غير المعتمد على الأنسولين والبدانة.

الأورام الصفراء الصغيرة

تعتبر البثرات الصفراء الناعمة الواضحة، والتي تظهر تحت سطح الجلد دلالة على الترسبات الدهنية والتي تعرف طبيًا باسم الورم الأصفر. ويتدرج حجم الورم الأصفر بين متناهي الصغر حتى يصل قطره إلى أكثر من ثلاث بوصات. وتدل تلك الترسبات

تقول الأسطورة الإيطالية إن سُرّة فينوس كانت النموذج الذي استقى منه شكل المكرونة الإيطالية الشهيرة.



الدهنية على ارتفاع نسبة الدهون في الدم، وخاصة الأنواع الوراثية منها، وأمراض القلب، ومرض السكر، وتشمع الكبد الصفراوي الأساسي، وبعض أنواع السرطان. إذا ظهرت هذه الدهون على الجفنين – وهي أشهر مكان لظهور مثل هذه الترسبات – فإنها تعرف طبيًا بالصفائح الصفراوية (انظر الفصل الثاني)، ومن الأماكن الأخرى للإصابة بالورم الصفراوي: المرافق، والمفاصل، وأوتار العضلات، والأيادي، والأقدام والأرداف. والصفائح والأورام الصفراوية كلاهما حميد عادة، لكنهما قد يدلان على ارتفاع نسبة الكوليسترول، وهو عامل خطير في أمراض القلب.

الأورام المتحركة

إن إحساس المرء بوجود ورم مستدير ومتحرك ومرن أسفل جلده خاصة في رقبته، أو جذعه أو ساعديه قد يكون شيئاً مكدراً ، ومع ذلك فمن المحتمل أن يكون ورماً دهنيًا غير ضار (ما لم يؤثر على الأعصاب)، وليست أورامًا دهنية سرطانية. والواقع أن الورم الدهني من أكثر الأورام الحميدة شيوعاً في الأنسجة عند الراشدين (انظر الفصل السادس). وعادةً ما تنمو هذه الأورام ببطء ولا يزيد نصف قطرها على بوصتين أو ثلاث بوصات. وتظهر هذه الأورام فردية لدى بعض الأفراد، بينما قد يصاب البعض الآخر بأورام متعددة، والأخيرة شائعة بين النساء وأصحاب الوزن الزائد.

وقد تكون الأورام غير المؤلمة الرقيقة المتحركة بطيئة النمو وحيصلة دهنية (انظر الفصل السادس). ورغم أن هذه الحويصلات غالباً ما تظهر حول الرقبة إلا أنها قد تظهر في أي مكان بالجسم بما في ذلك جلد الصفن والمهبل. وبعكس الأورام الدهنية، فعادةً ما تبدو هذه الأورام كبقعة ذات رأس أسود في منتصفها. وهذه الأورام حميدة تماماً على الرغم من أنها تبرز وتنتشر أحياناً .

النتوء في السرة

إذا كان قد سبق لك أن تأملت سرتك جيداً ، فربما لاحظت أنها إما تتجه للداخل أو للخارج. وعلى الرغم من كلاً النوعين أمر طبيعي، إلا أن ٩٠ ٪ من حالات السرة تكون متجهة للداخل. إن السرة – المعروفة طبيياً باسم *الحبل السرى* – هي فعلاً ندبة الميلاد فعندما يُقطع الحبل السرى للوليد تتكون جروح دائمة.

وإذا برزت لدى المرأة السرة التي كانت من قبل تتجه للداخل، فهذه دلالة على الحمل وخصوصاً أثناء الثلث الثاني من الحمل. أما بالنسبة لغير الحوامل والرجال فإن بروز السرة يدل على الفتق السرى، وهي حالة يبرز فيها جزء من الأمعاء من خلال ثقب أو منطقة ضعيفة في جدار البطن. (وعندما يحدث ذلك في منطقة الأربية يسمى بالفتق الأربي).

والفتق السرى حالة شائعة في مرحلة الطفولة، ولكنها قد تحدث أثناء مرحلة الرشد، وغالباً ما تكون بسبب السمنة، وحالات الحمل المتعدد، وحمل الأتقال، بل والسعال أيضاً . عندما يعود الفتق إلى مكانه الطبيعي بضغط الطبيب عليه، فإنه يعتبر

دلالة حميدة، ومع ذلك فقد يكون الفتق مختنقًا ، أو محتبسًا – وكلاهما شديد الألم وقد يؤدي إلى الوفاة.

إذا لاحظت وجود ورم غير منتظم الشكل مع بروز الأوعية الدموية به بداخل السرة، فقد يكون ذلك دلالة على عقدة الأخت ماري جوزيف وعادةً ما يكون هذا الورم النادر غير مؤلم وصلبًا ، لكنه قد ينتشر. وقد يكون لونه بنفسجيًا ضاربًا للزرقة، أو أحمر داكنًا، أو حتى أبيض.

والمؤسف أن هذه الحالة تدل عادة على حالة متقدمة من السرطان في تجويف البطن، ولكن الورم الخبيث قد يصيب أى عضو آخر. وأحيانًا ما تكون هذه الحالة هى الدلالة الوحيدة على سرطان المبيض، أو سرطان القولون المستقيمي، أو سرطان البنكرياس.

تغيرات القوام

خطوط على الجلد

قد يكون المكان المناسب للكتابة لبعضنا هو الحائط ولكن لآخرين قد يكون المكان المناسب هو الجلد، فهؤلاء قد يكتبون على جلودهم من خلال خدشها بأظافرهم برفق أو بأداة حادة. وتلك الحالة الأكثر انتشارًا من بين أنواع الطفح الجلدى تسمى الأرتيكاريا البدنية، وتحدث بسبب تحرير الهستامين – نفس المادة التى تسبب العطس وحساسية الأنف – من خلال الضغط على الجلد. وقد يسبب الهستامين تورمًا، واحمرارًا، وحكة. ونتيجة الخدش يظهر خط طولى أو بثرة فى نفس مكان الخدش، وقد يستمر وجود هذا الخط من نصف ساعة إلى أكثر من ثلاث ساعات، وقد يصحبه حكة للجسم. وعلى الرغم من إمكانية حدوث حالة الكتابة الجلدية لأى فرد، إلا أنها تنتشر بين صفار الراشدين وقد تكون دلالة على الضغط، أو تورم



فى عام ١٩١٢ كانت الحكيمه "مارى جوزيف" مساعده الجراحه للدكتور "ويليام مايو" – مؤسس مستشفى (مايو كلينيك) قد حددت العقده التى تحمل الآن اسمها. وقد توفيت "مارى جوزيف" – كما أصبحت تعرف – فى الثانية والثمانين بسبب الالتهاب الشعبى الرئوى قبل أن يطلق اسمها على تلك العقده بعشرة أعوام. ووفقًا لما تقوله بعض المصادر، فقد لاحظت "مارى" هذه العقده على سرتها قبيل وفاتها بوقت قصير.

الغدة الدرقيه، أو إصابة سابقة بعدوى فيروسية.

إذا كانت الخطوط الظاهرة على يديك متوازية، ووردية، أو أرجوانية، أو بيضاء، وثابتة، فأنت إذن مصاب بعلامات التمدد – المعروفة طبيًا باسم الشريط. وعادة ما تظهر هذه العلامات على البطن، والأرداف، والتهود، والأفخاذ، والأذرع. وكما هو ظاهر من اسمها، فهذه العلامات دلالة على التمدد السريع أو الدائم للجلد، وهو ما يحدث للمراهقين عندما تحدث لهم طفرة النمو، أو لأي فرد آخر مصاب بالبدانة. وعلامات التمدد هي الدلائل الأساسية والثابتة على الحمل، حيث إن حوالي ٩٠٪ من النساء الحوامل لديهن هذه العلامات.

وكثيراً ما تظهر علامات التمدد أيضاً على أكتاف لاعبي كمال الأجسام. وتدل علامات التمدد على الوجه وباقي أعضاء الجسم على طول فترة استعمال الكورتيكوستيرويدات أو إدمانها، وقد تدل هذه العلامات أيضاً على عدة أمراض مثل: السكر، ومتلازمة إهلرز – دانلوس، ومتلازمة كوشنج (انظر العلامات السوداء والزرقاء سابق الذكر).

أثبتت دراسة حديثة أن المرأة المصابة بعلامات التمدد – سواء بسبب الحمل، أو البدانة، أو بغير سبب – تواجه خطورة كبيرة للإصابة بتدلى الحوض في أواخر حياتها. وتدلى الحوض هو حالة يحدث فيها ضعف للهيكل الذي يدعم عظام الحوض مما يسبب الضفط، والألم، وسلس التبول أو المستقيم أو كليهما، وأحياناً تلاحظ المرأة أو تحس ببروز مهبلها.



الجلد السميك الصلب

إذا شعرت أن جلدك متصلب ومشدود، فقد يكون ذلك دلالة على الخلل المناعي الخطير المعروف باسم تصلب الجلد، وتحدث هذه الحالة بسبب زيادة إفراز الكولاجين، فتصلب الجلد هو خلل مزمن في الأنسجة الضامة يسبب غلظة جلد الوجه، والأيدي، وتصلب الأصابع، والمؤسف أنه قد يصيب المفاصل والأعضاء الداخلية أيضاً، وغالباً ما يصاحب

الدلائل على تصلب الجلد:

ت: ترسبات الكالسيوم تحت الجلد وفي الجسم.

م: مرض رينود.

ا: اختلال وظيفي في المرى.

ت: تلف الجلد في أصابع اليد والقدم (تصلب الأصابع).

ت: توسع الأوعية الدموية.



تصلب الجلد مرض رينود، وهي الحالة التي تسبب ازرقاق الأيدي والأصابع (انظر الفصل السابع).

وتبلغ نسبة إصابة النساء بتصلب الجلد - والمعروف أيضاً بالتصلب الشامل - أكثر من أربعة أضعاف إصابة الرجال به. وفي أطواره المتوسطة - والتي تسمى **التصلب المحدود** - يصبح جلد الوجه والأصابع لامعاً ومشدوداً بصورة غير مريحة. وتوسع الأوعية الشعرية دلالة جلدية أخرى على تصلب الجلد. ويصيب أخطر أشكال تصلب الجلد - وهو **تصلب الجلد المنتشر** - أغلب الأعضاء الداخلية، وقد يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي، أو مشاكل في البلع قد تؤدي إلى الوفاة.

البقع المتصلبة الحمراء أو الأرجوانية

إذا ظهر على جلدك بقع سميكة أو متصلبة - وأحياناً بيضاوية - حمراء وأرجوانية، فقد يكون ذلك دلالة على **التصلب الجلدي المحدود**، وهو مرض مناعي نادر يصيب الجلد، وتظهر في الجذع والأطراف. وقد تتحول تلك البقع تدريجياً للون الأصفر، وتتمو في منتصفها بقعة بيضاء. وقد تأخذ هذه البقع شكلاً مقعراً وتبدو كالجروح أو الحروق غير المندملة، وغالباً ما يصيب التصلب الجلدي المحدود على النساء أكثر من الرجال.

والتصلب الجلدي المحدود إحدى الحالات الأساسية لتصلب الجلد، وهو مرض مناعي يسبب تلفاً خطيراً في الأعضاء الداخلية (انظر الجلد المتصلب السميك سابق الذكر). والبشرى السارة هي أن التصلب الجلدي المحدود يصيب الجلد فقط، وليس الأعضاء الداخلية. ومع ذلك

ظهر مصطلح (التكتل الدهني) لأول مرة في فرنسا منذ أكثر من مائة وخمسين عاماً، وانتقل للولايات المتحدة في ستينات القرن العشرين، ويبدو أنه استقر هناك.



فقد يتصلب الجلد ويفلظ ويصبح أقل مرونة - كما هو الحال في تصلب الجلد - مما يسبب ضعفاً في المهارة وفي القدرة على الحركة.

الجلد المتكتل ذو الغمازات

قد تلاحظ وجود غمازات متكتلة ناعمة وغير جذابة على جسمك، أو على فخذيك،

وهذه دلالة على حالة مخيفة تسمى **التكتل الدهنى** وتعرف طبيياً باسم **الأوديميا الشحمية** وغالباً ما تصيب هذه الحالة النساء. وتعرف هذه الحالة أحياناً باسم متلازمة قشرة البرتقال، أو بشرة سطح جبن الكوخ، ولا ينبغي الخلط بينها وبين **التهاب النسيج الخلوى** وهو التهاب فى الأنسجة المتصلة للجلد.

غمازات الوجه أمر طبيعى، أما وجودها على القدمين، أو الذراعين، أو الجذع؛ فقد يكون دلالة على إصابة والدة صاحبها بالبذل السلى أثناء فترة حملها به، وأنه قد تم تعبه بإبرة لإحداث البذل. وقد قل انتشار هذه الحالة منذ اختراع السونوجرام الذى سهل استخدام إبرة البذل السلى أثناء الحمل.



والتكتل الدهنى عبارة عن أنسجة دهنية طبيعية أسفل الجلد تزيد بتقدم العمر. وليس هناك دليل قوى على أن الوزن الزائد يسبب التكتل الدهنى، حيث إن أكثر من ٩٨٪ من النساء بمن فيهن شديداً التحول مصابات بهذه الحالة. ومع ذلك فغالباً ما تكون هذه الحالة أكثر انتشاراً بين النساء البدينات، وهناك دليل على أن الوزن الزائد، وكذلك أسلوب الحياة الثابت، وموانع الحمل يزيد الحالة سوءاً.

والبشرى السارة أن تلك الدلالة غير الجذابة بالنسبة للنساء حميدة لديهن، إلا أنها قد تعتبر دلالة على نقص هرمون الذكورة لدى الرجال نتيجة الإصابة بمرض مثل متلازمة كلينفلتر (انظر الفصلين الأول والسابع)، حيث إن الرجال الذين يخضعون للعلاج بهرمون الإستروجين بسبب سرطان البروستاتا أحياناً ما يصابون بالتكتل الدهنى.

التجاعيد

التجاعيد هى العلامة الجلدية الأولى التى نصاب بها جميعاً مع تقدم السن، لكن التجاعيد ليست مجرد دلالة على الشيخوخة. ورغم أن مدى التجاعيد يرجع لأسباب وراثية إلا أنه قد يرجع إلى نمط حياتنا أيضاً .

وتدل التجاعيد - مثلاً - على قضاء صاحبها الكثير من الوقت في الشمس بدون واق للجلد، أو على كثرة تعرضه لبعض الكيماويات السامة. وقد تكون التجاعيد أيضاً دلالة خطيرة على تعاطى الكحوليات أو التدخين، حيث إن التدخين وخاصة عند النساء يحدث تلفاً للجلد؛ لأنه يستنفذ الإستروجين مما يعجل بشيخوخة البشرة وانقطاع الطمث.

التجاعيد حالة وراثية، ولكن الفريب في أمرها هو أن الآباء هم من يرثونها من أبنائهم".

- المطربة والممثلة الأمريكية "دوريس داي"

"ليس للتجاعيد من دلالة إلا توضيحها لموضع الابتسام".

- "مارك توين"؛ مؤلف أمريكي ساخر في القرن التاسع عشر

إذا لم يكن المدخن مصاباً بمرض رئوى بالفعل، فإن التجاعيد قد تكون دلالة تحذيرية على أنه معرض بشدة للإصابة بالأمراض الرئوية مثل تورم الحويصلات الهوائية، أو مرض الانسداد الرئوى المزمن (انظر البشرة الزرقاء سابقة الذكر).

الخاتمة

تظهر الكثير من الأمراض والاضطرابات على الجلد أولاً على شكل عقد، أو حليمات جلدية، أو بثرات، أو بقع، أو نقاط دموية صغيرة، وغيرها كثير. وتبدو الكثير من هذه الدلائل الجلدية في البداية مجرد تشوهات في الشكل، ومع ذلك لا ينبغي إهمال فحصها.

وغنى عن القول إنه عند ظهور أية دلالة في الجلد أو الظفر مصحوبة بحكة، أو ورم، أو نزيف، أو ألم، أو صديد، فلا بد من الفحص الطبى فوراً، ومع ذلك فعند التعامل مع دلائل الجلد أو الظفر لا بد أن نضع احتمال الإصابة بالسرطان على قمة أولوياتنا. والقاعدة الثابتة أن أى تغير في حجم أية علامة، أو شكلها، أو قوامها، أو لونها يستلزم زيارة الطبيب فوراً، ويفضل طبيب الأمراض الجلدية. وإليك قائمة ببعض المتخصصين الطبيين الذين يمكنهم فحص وعلاج الأسباب الأساسية للأمراض الجلدية:

- إخصائى المناعة: طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أنواع الحساسية، واضطرابات الجهاز المناعى.
- طبيب الأمراض الجلدية: طبيب تلقى تدريباً خاصاً فى أمراض الجلد والأظافر.
- إخصائى الغدد الصماء: طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج الأمراض والاضطرابات المرتبطة بالهرمونات.
- إخصائى أمراض الدم: طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج أمراض الدم.
- إخصائى علاج الأورام: طبيب متخصص فى تشخيص وعلاج السرطان.
- إخصائى جراحة التجميل: طبيب متخصص فى إصلاح أو إعادة هيكلة الأعضاء المرئية فى الجسم.
- إخصائى الروماتيزم: طبيب متخصص فى الالتهابات والأمراض الناجمة للعظام.

إطّلالة على دلائل الجسم:

الأمراض متعددة الأنظمة ودلائلها

غالبًا ما تؤثر الكثير من الأمراض على العديد من أعضاء الجسم وأجهزته، وإن بدت غير مرتبطة بهذه الأعضاء والأجهزة؛ لذلك فغالبًا ما يساء تشخيصها، أو يتم تشخيصها دون المستوى، أو – على أقل تقدير – يتأخر تشخيصها. ومما يزيد من تعقيد المشكلة أن دلائل هذه الأمراض قد تكون بسيطة جدًا لدرجة لا تكاد تُلاحظ.

واليك قائمة ببعض الأمراض الشائعة متعددة الأنظمة ودلائلها التقليدية أو غير المعتادة. وإذا كنت تعاني من أحد هذه الأمراض فقد يظهر عليك بعض هذه الدلائل أو الكثير منها، وأيًا كان عدد الدلائل التي تظهر عليك، فينبغي أن تستشير طبيبك إذا أحسست بالقلق بشأنها.

مرض أديسون

مرض أديسون (عدم كفاءة الغدة الكظرية، أو خمول القشرة الكظرية) خلل نادر يتمثل في إفراز الغدة الكظرية لكمية قليلة من هرمون الكورتيزول الذي يخفف الإحساس بالضغط وغيره من الهرمونات المهمة الأخرى أحيانًا، وهذا المرض مُهدد الحياة غالبًا ما يصيب الراشدين بين الثلاثين والخمسين.

وقد تتضمن دلائل مرض أديسون ما يلي:

- الإرهاق وضعف العضلات.
- اشتهاء الملح والأطعمة الملحية.
- تغير لون الجلد في الفم (إصابة الأغشية المخاطية في الفم بالبيلانوما).
- اسمرار لون الجلد.
- ظهور بقع بيضاء على الجلد (البرص).
- الشعر الضعيف.
- الحساسية الشديدة للروائح (حدة الشم).
- فقدان الشهية ونقص الوزن.
- الغثيان والقيء.
- العصبية والاكنتئاب.
- بطء الحركة والكسل.

متلازمة كوشنج

متلازمة كوشنج (فرط نشاط القشرة الكظرية) مرض تفرز فيه الغدة الكظرية كمية كبيرة من هرمون الكورتيزول، ويصيب كلاً من الرجال والنساء بين العشرين والخمسين.

وقد تتضمن دلائل متلازمة كوشنج ما يلي:

- "وجه مستدير" (أى وجه أحمر، ومستدير، وممتلئ).
- "حذبة الجاموسة" (رواسب دهنية بين الكتفين).
- بروز المعدة (الكرش).
- البدانة في منتصف الجسم.
- الذراعان والساقان الهزيلة.
- الإرهاق وضعف العضلات.
- العطش الزائد.
- تكرر التبول.
- علامات تمدد.
- سهولة الإصابة بالخدوش.
- البقع غامقة اللون على الجلد (شواك أسود).
- الشعر الزائد بالجسم والوجه بالنسبة للنساء (شعرانية).
- (ضهى) انقطاع الطمث مبكراً.
- المعقم.

- العنة فى الرجال.
- ضعف الدافع الجنسى لدى الجنسين.

داء السكر

السكر هو المرض الذى يعيق الجسم عن إفراز أو الاستفادة من الأنسولين – وهو الهرمون الذى يحتاجه الجسم ليحول السكر والنشا وغيرها من الأطعمة إلى الطاقة المطلوبة لممارسة الأنشطة اليومية. ويقدر عدد الأمريكين المصابين بالسكر بأكثر من عشرين مليوناً، والمؤسف أن ما يزيد على ستة ملايين منهم لا يعرفون بإصابتهم به. والجدير بالذكر أن داء السكر هو السبب الرئيسى فى ظهور الحالات الجديدة من العمى وقصور الكلى عند البالغين من الأمريكين، فضلاً عن أن الإصابة بالسكر تزيد من خطورة الإصابة بالتهنوبات القلبية، أو السكتات الدماغية.

وقد تتضمن دلائل مرض السكر ما يلى:

- الجوع الشديد.
- العطش المفرط.
- التبول المتكرر.
- نقص الوزن.
- الإرهاق والشعور بالضعف.
- تغير شكل العين أو الرؤية.
- تساقط الشعر.
- الإصابة المتكررة بالعدوى.
- بطء اندمال الجروح والخدوش.
- الوخز والخدر (انحراف الإحساس) فى القدمين، وفى اليدين أحياناً.
- رائحة النَّفس العطرة أو ذات رائحة الكحول.
- تساقط الشعر.
- مرض اللثة.
- جفاف الفم.
- تغير لون اللسان.
- انحرافات فى حاسة التذوق.
- بول برائحة حلوة.
- بول بلون الشاى.
- عرق غزير خاصة أثناء الليل.
- احمرار راحة اليدين.
- بقع بيضاء على الجلد (البرص).

- بقع داكنة على الجلد (شواك أسود).
- غلظة الأظافر أو التغيرات الأخرى فيها.

النوبة القلبية

تحدث النوبة القلبية (الانكسار غير الكامل لعضلة القلب) حينما تتم عرقلة أو توقف وصول الدم إلى أحد أجزاء عضلة القلب نتيجة انسداد واحد أو أكثر من شرايين القلب، وقد قدر عدد الأمريكيين المصابين بالنوبة القلبية عام ٢٠٠٧ بـ ٢,١ مليون، ويقدر عدد من توفوا نتيجة إصابتهم به بأربعمائة وخمسين ألفاً.

وقد تظهر دلائل النوبة القلبية فجأة وتسبب قلقاً شديداً، إلا أن بعض دلائله تبدأ ببطء وتكون متوسطة الحدة، بل قد لا يبدو ارتباطها بالقلب. وقد تتضمن دلائل النوبة القلبية ما يلي:

- الإحساس بضغط، أو ضيق، أو ألم بالصدر.
- الإحساس بضيق، أو ألم في مناطق أخرى من الجزء العلوي للجسم.
- الإحساس بألم أو مشقة في إحدى الذراعين - اليسرى عادة - أو كليهما، أو الظهر، أو الرقبة، أو الفك، أو المعدة.
- ضيق في التنفس قد يصحبه ضيق في الصدر أولاً.
- إحساس بالموت الوشيك.
- العرق البارد.
- الغثيان والقيء.
- الدوار البسيط.
- الإغماء.

فرط نشاط الدرقيّة

فرط نشاط الدرقيّة هي الحالة التي تفرز فيها الغدة الدرقيّة كميات كبيرة من هرمونها (الثيروكسين)، وهو الهرمون المسئول عن عملية الأيض. ومرض جريز - أكثر أشكال أمراض فرط نشاط الدرقيّة شيوعاً - يصيب النساء بنسبة أكبر من الرجال.

وقد تتضمن دلائل فرط نشاط الدرقيّة ما يلي:

- سرعة معدل نبض القلب.
- زيادة الإحساس بالعطش.
- زيادة الشهية.
- النقص السريع للوزن.
- حدة الطبع.

- العصبية وعدم الاستقرار الانفعالي.
- الأرق.
- ارتعاش اليدين.
- الحساسية للحرارة.
- غزارة العرق.
- جحوظ العينين وتحديقهما.
- ترقرق العينين.
- جفاف العينين.
- ضعف العضلات
- الجويتر (تضخم الغدة الدرقية).
- تساقط الشعر
- الحركة المتكررة للأمعاء.
- عدم انتظام الدورة الشهرية للنساء.
- تضخم الثدي في الرجال.

قصور الغدة الدرقية

قصور الغدة الدرقية هو حالة تفرز فيها الغدة الدرقية كمية غير كافية من هرمون الثيروكسين، ويغلب عليه إصابة النساء أكثر من الرجال، وهو يصيب الأفراد بعد الخمسين من أعمارهم. وقد تتضمن حالة قصور الغدة الدرقية الدلائل التالية:

- الشعر الجاف الخشن.
- الأظافر الهشة الضعيفة.
- الجلد الشاحب الجاف.
- تساقط الشعر.
- تورم الوجه.
- انسداد الجفن العلوي للعين.
- الحساسية المفرطة للبرد.
- الإمساك.
- زيادة الوزن.
- الاستسقاء.
- الصوت البطيء الأجهش.
- الرغبة الدائمة في النوم.

- الإرهاق.
- الاكتئاب.
- الدورة الشهرية غير المنتظمة وغير الطبيعية.

داء الذئبة

داء الذئبة – المعروف طبيًا باسم الذئبة الاحمرارية – هو اضطراب مزمن في النظام المناعي قد يصيب الجلد، أو المفاصل، أو الكلى، أو الأعضاء الأخرى. وقد يظهر داء الذئبة في صورة معتدلة، أو صورة حرجة قد تسبب الوفاة، ونسبة الإصابة به مرتفعة جدا بين النساء، حيث إن تسعة من بين كل عشرة مصابين بهذا المرض من النساء. وعلى الرغم من أن هذا المرض يصيب الناس في أى عمر، إلا أنه غالبًا ما يصيب الفئات العمرية بين العاشرة والخمسين عامًا، والأمريكيون من أصول إفريقية والآسيويون أكثر تأثرًا بهذا المرض من غيرهم من الأجناس.

وقد تتضمن دلائل داء الذئبة ما يلي:

- تورم المفاصل والألم فيها.
- طفح أحمر (فراشة) على الأنف والوجنتين.
- طفح جلدي على الأذنين، والجزء العلوي من الذراعين، والكتفين، والصدر، واليدين.
- ظهور الطفح أو سوء حالته نتيجة التعرض للشمس (الحساسية للضوء).
- النمش (نقاط دموية صغيرة جدًا ناتجة عن تهشم الأوعية الدموية).
- الحمى.
- الإرهاق.
- إحساس عام بعدم الراحة.
- مشكلات في الهضم.
- قرحة الفم.
- ضيق التنفس (البهر).
- ألم في الصدر.
- نوبات الصرع.
- تورم الغدد.
- ألم العضلات.
- الغثيان والقيء.
- اليد والقدم الباردة (مرض رينود).
- الوخز والخدر (انحراف الحساس).

الوهن العضلى

الوهن العضلى مرض عصبى عضلى يصيب الجهاز المناعى ويتميز بحالة من الوهن متغير الحدة بالعضلات الإرادية للجسم، حيث يزداد هذا الوهن مع النشاط ويتحسن مع الراحة، وعلى الرغم من أن الوهن العضلى الوخيم يصيب جميع الأعراق وكلا الجنسين، إلا أنه غالباً ما يصيب النساء الراشديات تحت الأربعين، والرجال المسنين (فوق الستين عاماً).

وقد تتضمن دلائل الوهن العضلى ما يلى:

■ انسداد الجفن العلوى للعين.

■ ضعف العضلات فى الذراع والرجل.

■ صعوبة النهوض من على المقعد.

■ صعوبة فى الكلام والمضغ.

■ صعوبة التنفس.

■ تدلى الرأس.

■ شلل الوجه.

■ الرؤية المزدوجة.

■ الصوت الأجهش.

سرطان المبيض

سرطان المبيض من أخطر أنواع السرطانات التى تصيب النساء، فهو خامس الأسباب الرئيسية فى وفيات السرطان بين النساء. ورغم أن هذه الحالة قابلة للشفاء بدرجة عالية إذا اكتشفت مبكراً، واقتصرت على منطقة المبيض، إلا أنه غالباً ما لا يتم تشخيصها إلا بعد أن تستفحل وتستشري فى أعضاء أخرى فى الجسم.

وقد تتضمن دلائل سرطان المبيض ما يلى:

■ زيادة مفرطة فى شعر الجسم والوجه (شعرانية).

■ انتفاخ منطقة البطن.

■ زيادة فى حجم منطقة البطن.

■ اضطرابات فى الجهاز الهضمى.

■ صعوبة فى تناول الطعام، أو الإحساس السريع بالشبع.

■ زيادة الوزن أو نقصانه بدون سبب واضح.

■ الإحساس بمشقة، أو ثقل، أو ألم فى منطقة البطن أو الحوض.

■ ألم فى أسفل الظهر.

■ عدم انتظام الدورة الشهرية.

- نزييف مهبلى غير معروف السبب.
- إلحاح البول أو تكراره.
- الإحساس بألم أثناء الجماع.

متلازمة المبيض متعدد الأكياس

متلازمة المبيض متعدد الأكياس - المعروفة أيضاً باسم المبيض متعدد الحويصلات، ومتلازمة شتاين - ليفندايلى هي اضطراب هرمونى يتضخم فيه المبيض. وهذه المتلازمة تصيب ما بين ٥ - ١٠٪ من النساء فضلاً عن أنها تعد السبب الرئيسى فى العقم.

وقد تتضمن دلائل متلازمة المبيض متعدد الأكياس ما يلى:

- عدم انتظام الدورة الشهرية، أو قلتها، أو غيابها.

- العقم.

- الزيادة المفرطة فى شعر الوجه والجسم (الشعرانية).

- تساقط الشعر كما فى صلح الرجال.

- خشونة الصوت.

- صغر حجم الثدي.

- زيادة حب الشباب.

- البقع الفامقة على الجلد (شواك أسود).

- زيادة كبيرة فى الوزن.

اللحمانية

اللحمانية هي اضطراب التهابى يصيب الرئة غالباً، إلا أنه قد يؤثر على أعضاء أخرى بالجسم كالجلد، والعينين، والأذنين، والأنف، والعقد الليمفاوية، والقلب، والكبد.

وقد تتضمن دلائل اللحمانية ما يلى:

- ضيق التنفس (البهر).

- السعال.

- ألم بالصدر.

- الإرهاق.

- الحمى.

- نقص الوزن.

- مشكلات الرؤية وغيرها من مشكلات العين.

- طفح جلدى أحمر اللون على الوجه والجسم.

- تورمات حمراء اللون على الساق بصفة خاصة.
- الشفاه المنتفخة، أو المتصلية، أو المشققة، أو المحرشفة.
- الصوت الأجهش.
- تيبس المفاصل أو ألمها.
- الوخز والخدر.
- الأظافر المنقرعة أو المنقطة.
- بقع محرشفة على الوجه (ذئبة شرثية).

متلازمة سجورجين

متلازمة سجورجين مرض مناعي نادر يهاجم فيه الجسم غدده التي تفرز الهرمونات المرطبة للجسم، وإذا لم يتم علاج هذه الحالة، فقد تدمر العين تمامًا بالإضافة إلى تأثيرها السلبي على الجهاز الهضمي، والجهاز التناسلي للمرأة، والكلية، والرتة، وغيرها من الأعضاء. ويبلغ عدد المصابين بهذه المتلازمة أربعة ملايين أمريكي أكثرهم من النساء، حيث إن تسعة من بين كل عشرة مصابين هم من النساء، وغالبًا ما تصيب هذه الحالة الأعمار التي تتراوح بين الأربعين والخمسين.

وقد تتضمن دلائل متلازمة سجورجين ما يلي:

- جفاف العين.
- جفاف الفم.
- جفاف الأنف.
- جفاف المهبل.
- جفاف الجلد.
- صعوبة البلع.
- خشونة الصوت.
- التهاب المفاصل.
- الإرهاق.
- الحمى.

السكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية عندما تتم عرقلة الدم فجأة من الوصول لأي جزء من أجزاء المخ (وهو ما يسمى بالسكتة المخية الناتجة عن قلة الدموية الموضعية)، أو عندما ينفجر أحد الأوعية الدموية بالمخ (وهو ما يسمى بالسكتة المخية النزفية). والنساء أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة من

الرجال، كما أن الأمريكيين من أصول إفريقية أكثر عرضة للإصابة بها من أصحاب البشرة البيضاء، وإذا أصابت الأمريكيين الأفارقة فإنها تصيبهم في سن مبكرة عن البيض، ويعانون من تبعات أكثر حدة مما يعاني منه أصحاب البشرة البيضاء، ومع ذلك، فإن الإدراك والعلاج المبكر لدلائل السكتة الدماغية يقلل من خطورة العجز الشديد، والتعرض للموت في بعض الأحيان. وغالباً ما يتم هذا العلاج في غضون الساعات الثلاث التي تلي ظهور دلائل السكتة الدماغية.

وقد تتضمن دلائل السكتة الدماغية ما يلي:

- الخدر، أو الضعف، أو كليهما في أحد جانبي الجسم.
- الصداع الحاد.
- الدوار.
- انعدام التوازن أو صعوبة في المشي.
- الشلل، خاصة في أحد جانبي الوجه أو الجسم.
- تداخل الكلمات، أو صعوبة الكلام.
- صعوبة في إيجاد الكلمات (الحبسة الكلامية).
- صعوبة في فهم الناس.
- تشوش ذهني.
- العمى، أو تشوش الرؤية، أو الرؤية المزدوجة في إحدى العينين أو كليهما.

النوبة المؤقتة لقلة الدموية الموضوعية

تنتج النوبة العابرة لقلة الدموية الموضوعية عن ضعف تدفق الدم للمخ بشكل مستمر، والتي تنتج عادةً عن تجلط الدم. وغالباً ما يطلق على هذه الحالة اسم السكتة المخية الصغرى؛ لأنها تشبه السكتة الدماغية الكاملة لكنها تستمر عادةً لمدة قصيرة تتراوح بين دقائق قليلة إلى أربع وعشرين ساعة. ورغم أن دلائل هذه السكتة قد تختفي بالكامل، إلا أنها قد تظهر من جديد، بل وغالباً ما تكون دلالة تحذيرية على السكتة الدماغية الكاملة.

ودلائل هذه الحالة هي نفس دلائل السكتة الدماغية سابقة الذكر.

قائمة المراجع:

مواقع إلكترونية وكتب نوصى بها

رجعنا أثناء تأليف هذا الكتاب للعديد من مصادر المعلومات الطبية والعلمية بما فيها الكتب المرجعية، والمجلات، والمواقع الإلكترونية التي تشرف عليها المعاهد الصحية القومية، وغيرها من المنظمات المهنية. وإضافة لذلك، نقدم لك قائمة بالمواقع الإلكترونية المفيدة للغاية والتي يمكن للجميع أن يفهموا محتواها. وإليك الآن – عزيزى القارئ – قائمة بالمراجع التي قد تجد فيها فائدة، وتشويقاً:

المواقع الإلكترونية

الأكاديمية الأمريكية للحساسية، والربو، وأمراض المناعة، وموقعها:

www.aaaai.org

الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، وموقعها:

www.aad.org

الأكاديمية الأمريكية لأطباء العائلة، وموقعها:
www.aafp.org

الأكاديمية الأمريكية للرمم، وموقعها:
www.aao.org

الأكاديمية الأمريكية لإخصائى جراحة التشوهات، وموقعها:
www.aaos.org

الأكاديمية الأمريكية لحساسية الأنف، والأذن، والحنجرة، وموقعها:
www.aaof.org

الأكاديمية الأمريكية لجراحات الرأس والرقبة، والأنف والأذن والحنجرة، وموقعها:
www.entnet.org

الأكاديمية الأمريكية للعلاج الطبيعى وإعادة التأهيل، وموقعها:
www.aapmr.org

الأكاديمية الأمريكية لطب النوم، وموقعها:
www.aasmnet.org

الجمعية الأمريكية للإخصائىين العياديين فى الغدد الصماء، وموقعها:
www.aace.com

الجمعية الأمريكية للسرطان، وموقعها:
www.cancer.org

الكلية الأمريكية للحساسية، والربو، وأمراض المناعة، وموقعها:
www.aaaai.org

الكلية الأمريكية للقلب، وموقعها:
www.acc.org

الكلية الأمريكية لدراسة المعدة والأمعاء، وموقعها:
www.acg.gi.org

الكلية الأمريكية لأطباء الولادة وإخصائى أمراض النساء، وموقعها:
www.acog.com

الكلية الأمريكية للروماتيزم، وموقعها:
www.rheumatology.org

الجمعية الأمريكية لداء السكر، وموقعها:
www.diabetes.org

الجمعية الأمريكية لدراسة المعدة والأمعاء، وموقعها:
www.gastro.org

الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، وموقعها:
www.americanheart.org

الجمعية الأمريكية لدراسة الرئتين، وموقعها:
www.lungusa.org

الجمعية الأمريكية لدراسة تشوهات القدم والكاحل، وموقعها:
www.aofas.org

الكلية الأمريكية لأمراض العظام والجلد، وموقعها:
www.aocd.org

الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي، وموقعها:
www.apta.org

الجمعية الأمريكية لأمراض القدمين، وموقعها:
www.apma.org

الجمعية الأمريكية للطب التناسلي، وموقعها:
www.asrm.org

الجمعية الأمريكية لدراسة الأورام العيادية، وموقعها:
www.asco.org

الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل، وموقعها:
www.plasticsurgery.org

الجمعية الأمريكية للسكتة الدماغية، وموقعها:
www.strokeassociation.org

الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر، وموقعها:
www.thoracic.org

الجمعية الأمريكية للغدة الدرقية، وموقعها:
www.thyroid.org

الجمعية الأمريكية للمسالك البولية، وموقعها:
www.auanet.org

مؤسسة التهاب المفاصل، وموقعها:
www.arthritis.org

المؤسسة الأمريكية لدراسة داء كرون والتهاب القولون، وموقعها:
www.ccfa.org

مؤسسة ومركز أبحاث ودعم المصابين بداء كوشنج، وموقعها:
www.csrf.net

جمعية الغدد الصماء، وموقعها:
www.endo-society.org

مؤسسة أبحاث اللحمانية، وموقعها:
www.stopsarcoidosis.org

منظمة (من أجل قلب معافى للسيدات)، وموقعها:
www.hearthealthywomen.org

مؤسسة الهرمونات، وموقعها:
www.hormone.org

المؤسسة الأمريكية لداء الذئبة، وموقعها:
www.lupus.org

مستشفى مايو كلينيك
www.mayoclinic.com

ميدلاين بلاس، وموقعها:
www.nlm.nih.gov/medlineplus

الموقع الإلكتروني لمجلة Merck manual home

www.merck.com/mmhe/index.html

المؤسسة الأمريكية لدراسة الوهن العضلي، وموقعها:

www.myasthenia.org

المؤسسة القومية لأمراض الغدة الكظرية، وموقعها:

www.nadf.us

المعهد القومي للسرطان، وموقعه:

www.cancer.gov

المعهد القومي للعيون، وموقعه:

www.nei.nih.gov

المؤسسة القومية لمرض جريفز، وموقعها:

www.ngdf.org

المعهد القومي للقلب، والرئتين، والدم، وموقعه:

www.nhlbi.nih.gov

المعهد القومي للاختلالات العصبية والسكتة الدماغية، وموقعه:

www.ninds.nih.gov

المعهد القومي لالتهاب المفاصل، والعضلات الهيكلية، وأمراض الجلد، وموقعه:

www.niams.nih.gov

المعهد القومي لأمراض الكهولة، وموقعه:

www.nia.nih.gov

المعهد القومي للصمم، وغيره من اختلالات التواصل:

www.nided.nih.gov

المنظمة القومية لجمع وتبادل المعلومات بشأن أمراض الكلى والمسالك البولية، وموقعها:

www.kidney.niddk.nih.gov

الاتحاد الطبي القومي، وموقعه:

www.nmanet.org

المؤسسة القومية لهشاشة العظام، وموقعها:
www.nof.org

الاتحاد القومي لسرطان المبيض، وموقعه:
www.ovarian.org

المؤسسة القومية للشلل الرعاش، وموقعها:
www.parkinson.org

المؤسسة القومية للجنف، وموقعها:
www.scoliosis.org

المؤسسة القومية لطب النوم، وموقعها:
www.sleepfoundation.org

مركز المعلومات القومي لصحة المرأة، وموقعه:
www.womenshealth.gov

المعهد القومي لهشاشة وأضرار العظام والأمراض المتعلقة - المركز القومي لصادر المعلومات،
وموقعه:
www.niams.nih.gov/bone

جمعية شمال أمريكا لانقطاع الطمث، وموقعها:
www.menopause.org

اتحاد متلازمة المبيض متعدد الحويصلات، وموقعه:
www.pcosupport.org

مؤسسة الجسوء (تصلب الجلد)، وموقعها:
www.scleroderma.org

مؤسسة متلازمة سجوجرين، وموقعها:
www.sjogrens.org

هيئة الأغذية والأدوية بالولايات المتحدة، وموقعها:
www.fda.gov

المكتبة الطبية القومية الأمريكية، وموقعها:
www.pubmed.gov

٣٠٧ قائمة المراجع: مواقع إلكترونية وكتب نوصى بها

الأكاديمية الأمريكية لحساسية الأنف، والأذن، والحنجرة، وموقعها:
www.aaof.org

الأكاديمية الأمريكية لجراحات الرأس والرقبة، والأنف والأذن والحنجرة، وموقعها:
www.entnet.org

الأكاديمية الأمريكية للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، وموقعها:
www.aapmr.org

الأكاديمية الأمريكية لطب النوم، وموقعها:
www.aasmnet.org.com

الجمعية الأمريكية للإخصائين العياديين في الغدد الصماء، وموقعها:
www.aace.com

الجمعية الأمريكية للسرطان، وموقعها:
www.cancer.org

الكلية الأمريكية للحساسية، والربو، وأمراض المناعة، وموقعها:
www.aaaai.org

الكلية الأمريكية للقلب، وموقعها:
www.acc.org

الكلية الأمريكية لدراسة المعدة والأمعاء، وموقعها:
www.acg.gi.org

الكلية الأمريكية لأطباء الولادة وإخصائى أمراض النساء، وموقعها:
www.acog.com

الكلية الأمريكية للروماتيزم، وموقعها:
www.rheumatology.org

الجمعية الأمريكية لداء السكر، وموقعها:
www.diabetes.org

الجمعية الأمريكية لدراسة المعدة والأمعاء، وموقعها:
www.gastro.org

الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، وموقعها:
www.americanheart.org

الجمعية الأمريكية لدراسة الرئتين، وموقعها:
www.lungusa.org

الجمعية الأمريكية لدراسة تشوهات القدم والكاحل، وموقعها:
www.aofas.org

الكلية الأمريكية لأمراض العظام والجلد، وموقعها:
www.aocd.org

الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي، وموقعها:
www.apta.org

الجمعية الأمريكية لأمراض القدمين، وموقعها:
www.apma.org

الجمعية الأمريكية للطب التناسلي، وموقعها:
www.asrm.org

الجمعية الأمريكية لدراسة الأورام العيادية، وموقعها:
www.asco.org

الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل، وموقعها:
www.plasticsurgery.org

الجمعية الأمريكية للسكتة الدماغية، وموقعها:
www.strokeassociation.org

الجمعية الأمريكية لأمراض الصدر، وموقعها:
www.thoracic.org

الجمعية الأمريكية للغدة الدرقية، وموقعها:
www.thyroid.org

الجمعية الأمريكية للمسالك البولية، وموقعها:
www.auanet.org

مؤسسة التهاب المفاصل، وموقعها:

www.arthritis.org

المؤسسة الأمريكية لدراسة داء كرون والتهاب القولون، وموقعها:

www.ccfa.org

مؤسسة ومركز أبحاث ودعم المصابين بداء كوشنج، وموقعها:

www.csrf.net

جمعية الغدد الصماء، وموقعها:

www.endo-society.org

مؤسسة أبحاث اللحمانية، وموقعها:

www.stopsarcoidosis.org.com

منظمة (من أجل قلب معافى للسيدات)، وموقعها:

www.hearthealthywomen.org

مؤسسة الهرمونات، وموقعها:

www.hormone.org

المؤسسة الأمريكية لداء الذئبة، وموقعها:

www.lupus.org

مستشفى مايو كلينيك

www.mayoclinic.com

ميدلاين بلاس، وموقعها:

www.nlm.nih.gov/medlineplus

الموقع الإلكتروني لـ **Merck manual home** مجلة

www.merck.com/mmhe/index.html

المؤسسة الأمريكية لدراسة الوهن العضلي، وموقعها:

www.myasthenia.org

المؤسسة القومية لأمراض الغدة الكظرية، وموقعها:

www.nadf.us

المعهد القومي للسرطان، وموقعه:
www.cancer.gov

المعهد القومي للعيون، وموقعه:
www.nei.nih.gov

المؤسسة القومية لمرض جريفز، وموقعها:
www.ngdf.org

المعهد القومي للقلب، والرئتين، والدم، وموقعه:
www.nhlbi.nih.gov

المعهد القومي للاختلالات العصبية والسكتة الدماغية، وموقعه:
www.ninds.nih.gov

المعهد القومي لالتهاب المفاصل، والعضلات الهيكلية، وأمراض الجلد، وموقعه:
www.niams.nih.gov

المعهد القومي لأمراض الكهولة، وموقعه:
www.nia.nih.gov

المعهد القومي للصمم، وغيره من اختلالات التواصل:
www.nided.nih.gov

المنظمة القومية لجمع وتبادل المعلومات بشأن أمراض الكلى والمسالك البولية، وموقعها:
www.kidney.niddk.nih.gov

الاتحاد الطبي القومي، وموقعه:
www.nmanet.org

المؤسسة القومية لهشاشة العظم، وموقعها:
www.nof.org

الاتحاد القومي لسرطان المبيض، وموقعه:
www.ovarian.org

المؤسسة القومية للشلل الرعاش، وموقعها:
www.parkinson.org

المؤسسة القومية للجنف، وموقعها:

www.scoliosis.org

المؤسسة القومية لطب النوم، وموقعها:

www.sleepfoundation.org

مركز المعلومات القومي لصحة المرأة، وموقعه:

www.womenshealth.gov

المعهد القومي لهشاشة وأمراض العظام والأمراض المتعلقة - المركز القومي لمصادر المعلومات، وموقعه:

www.niams.nih.gov./bone

جمعية شمال أمريكا لانقطاع الطمث، وموقعها:

www.menopause.org

اتحاد متلازمة المبيض متعدد الحويصلات، وموقعه:

www.pcosupport.org

مؤسسة الجسوء (تصلب الجلد)، وموقعها:

www.scleroderma

مؤسسة متلازمة سجوجرين، وموقعها:

www.sjogrens.org

هيئة الأغذية والأدوية بالولايات المتحدة، وموقعها:

www.fda.gov

المكتبة الطبية القومية الأمريكية، وموقعها:

www.pubmed.gov

الكتب

Adam's Navel: A Natural and Cultural History of the Human Form

Michael Sims

Penguin, 2004

The Body Has a Head

Dr. Gustav Eckstien

Bantam, 1980

The Body in Parts: Fantasies of Corporeality in Early Modern Europe

Edited by David Hillman and Carla Mazzio

Routledge, 1997

The Face: A Natural History

Daniel McNeill

First Back Bay, 2000

The Nose: A Profile of Sex, Beauty, and Survival

Gabrielle Glaser

Atria Books, 2002

Medicine in Quotations

Edited by Edward Huth and T. Jock Murray

American College of Physicians, 2002

The Oxford Companion of the Body

Edited by Collin Blakemore and Sheila Jennet

Oxford University Press, 2001

On Blonds

Joanna Pitman

Bloomsbury, 2003

Rapunzel's Daughters

Rose Weitz

Farrar, Straus and Giroux, 2004

Ovid: The Erotic Poems

Peter Green (Trans.)

Penguin Books, 1982

قائمة فحص دلائل الجسم

لعلك تعلمت من قراءتك لهذا الكتاب أن الجسم يصدر عددًا كبيرًا جدًا من الدلائل بدءًا بالدلائل العادية وحتى الدلائل غير المألوفة. وتتبع دلائل الجسم طريقة جيدة لتتبع حالتك الصحية، كما أنه طريقة مثلى تساعدك على تحديد إذا كنت مريضًا أم بصحة جيدة. ولذلك نقدم لك – عزيزي القارئ – قائمة لتأخذها معك في فحصك الطبي القادم، حيث ستساعدك على أن تكون أفضل في التعرف على ما تعاني منه من مشاكل صحية. كما أنه من المهم لك أيضًا أن تعد قائمة بجميع الأدوية التي تتعاطاها سواء التي تحتاج إلى وصفة من الطبيب، أو غيرها بما في ذلك الفيتامينات، والمكملات الغذائية، والأعشاب الطبية، والمسكنات. ولا تنس أن تدرج على هذه القائمة أيضًا الجرعات من هذه الأدوية.

الفهرس

أرقام الصفحات التي تحتوي على رسومات توضيحية تظهر بخط مائل

إحصائى قياسات بصرية ٦٧	أن بولين ١٥٩
إدجار آلان يو ٨٨	أبقراط ٨، ٧٥، ١٢٤، ١٣٨، ١٧٧، ٢٠١
احمرار الأنف ١٤، ٨٧، ٨٨	أذن السباح ٧٥
اختبارات اللعاب ١١١	أذن الطائرة ٧٥
اختبار الأصابع الثلاثة ١٣٨	أذن الملاكم ٧٢
ارتفاع ضغط الدم ١٥، ٥١، ٥٧، ٧١، ١١٨، ١١٩، ١٢٤، ١٤٧، ٢٠٤، ٢١٦، ٢٣٩	أصابع القدم الملتوية ١٥، ١٨٠
ازرقاق الأظافر ٢٤٨	أصفر عظمة ٨٠
استخدام اليد اليسرى ١٧٦، ١٧٧	أظافر اليدين والقدمين ٢٥٢
اشتفاء الملح ٢٩٢	أظافر تيري ٢٤٧
اصفرار الجلد ٥٠، ٢٥٧	ألفريد لورد تينيسون ٦٢
اصفرار العينين ١٢، ٥٠	أمراض القلب ٢٥، ٥٢، ١٦٦، ١٦٨، ١٧٠، ١٩٨
اضطرابات التذوق ١١٧، ١١٨	٢٨٢، ٢٥٧
اضطرابات تجلط الدم ٢٢٨	أنواع الحساسية ٢٨٩
الأحبال الصوتية ١٣٢، ١٤٤، ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨	أنورسما ٤٥، ٧٧، ١٧٢
الأذن الحمراء ٧١	أنورسما المخ ٤٥، ٧٧
الأذن الخارجية ٧٠، ٧٤، ٧٥، ٧٦	أوديما رينك ١٤٦
الأذن المعشوة ١٤، ٧٥، ٧٧، ٨١، ٨٢	أوفيد ٢٩، ٩٨
الأذنان ٦٩، ٧٠، ٣١٥	إحصائى أمراض الدم ٢٨٩
الأرتيكاريا ٢٨٤	إحصائى أمراض النساء ١٩٨
الأرق ٤٢، ٢٩٥	إحصائى الأورام ١٩٨
	إحصائى الغدد الصماء ١٩٨، ٢٨٩

- الارتعاش ١٥، ١٩٢
الازرقاق ٢٤٨، ٢٥٢، ٢٥٧
الاستسقاء ١٦٧، ٢١٦، ٢٧١، ٢٩٥
الاكتئاب ٤٢، ٥٧، ٧٩، ٩٩، ١١٨، ١١٩، ١٤٠، ١٤٧،
١٦٤، ١٦٧، ١٩٤، ١٩٧، ٢٠٤، ٢٢٧، ٢٣٧،
٢٤٠، ٢٤١، ٢٩٦
الالتهاب ٥٢، ٦٥، ٧٥، ١٠٧، ١٠٨، ١١٦، ١٤٣، ١٤٤،
١٦٤، ١٧٥، ١٧٧، ١٩٦، ٢٠٦، ٢١٨، ٢٢١،
٢٥٠، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٨٤
الالتهاب السحائي ٥٢، ٦٥، ٧٥
الالتهاب العظمى المفصلي ١٧٥، ١٧٧
الالتهاب الكبدى ١٠٧، ١٠٨، ٢٢١، ٢٧١
الالتهاب الوعائى التجلطى ١٩٦
الانسداد الرئوى ١٤٣، ١٤٤، ٢٧٦، ٢٨٨
الانكماش ١٥، ١٦٨، ١٦٩
البثرات ١٢٧، ٢٨١، ٢٨٢
البراز ١٥، ٩٨، ١٢٥، ٢٠٢، ٢٠٩، ٢١٢، ٢١٤، ٢١٥،
٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣،
٢٢٥، ٢٢٦، ٢٤١
البراز الأحمر أو الكستنائى ١٥، ٢٠٩، ٢١٨، ٢٢٢،
٢٢٣
البراز الأسود القطرانى ١٥، ٢١٩، ٢٢٠
البراز الباهت ١٥، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٥
البراز البرتقالى ١٥، ٢١٨، ٢٢٦
البراز العائم ١٥، ٢٢١، ٢٢٢
البراز النحيل ١٥، ٢٢٢
البريخ ٢٠٦
البرجمة المعقدة ١٥، ١٧٧
البرص ٢٩٢، ٢٩٣
البشرة الزرقاء ٢٥٧، ٢٨٨
البشرة الشاحبة ٢٦٤
البقع ١٣، ١٤، ١٥، ٢٣، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٥١، ٥٥، ٦٠،
٦١، ٦٢، ١٠٧، ١١٦، ١٢٧، ٢٤٦، ٢٤٩، ٢٥٠،
٢٥٤، ٢٥٨، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٥، ٢٦٦،
٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣،
٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٨، ٢٨٦، ٢٩٢، ٢٩٨
البقع البيضاء والرمادية فى الضم ١٤، ١٠٧
البقع الفنكبوتية ٢٧٤
البكتريا الحلزونية البوابية ٢٤٠
البكتريا المهبلية ٢١٠
البلعوم ١٤٦، ١٤٧
- الأصابع ١٥، ٤، ٧٦، ١٣٨، ١٥٥، ١٧٥، ١٧٧، ١٧٨،
١٧٩، ١٨٠، ١٨٦، ١٨٧، ٢٠٣، ٢٥٠، ٢٥٢،
٢٨٥
الأصابع المتوتية ١٥، ١٧٨
الأظافر الخشنة ٢٥٢، ٢٥٣
الأظافر الزرقاء ٢٤٨، ٢٥٢، ٢٥٥، ٢٥٧
الأظافر السمكية ٢٥٣
الأظافر الصحية ٢٥٠
الأظافر الصفراء ١، ٢٤٨، ٢٤٩
الأظافر المحفرة ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٧٢
الأغشية المخاطية للضم ٢٨٠
الألم الليضى ١٧٥
الأمراض المنقولة جنسياً ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٨، ٢١٠،
٢١١، ٢٣٠، ٢٣١
الأنف المنتفخ ١٤، ٨٨
الأنيميا ٢٢، ٧٧، ١٠٥، ١١٥، ١٧١، ١٨٣، ١٩٠،
٢٥٢، ٢٥٦، ٢٦٣، ٢٧٤
الأنيميا الخبيثة ٢٣، ١٧١، ١٨٣
الأورام ١٥، ١٤، ٥٥، ٧٤، ٧٦، ٩٦، ٩٧، ١٢٥، ١٣٦،
١٤٧، ١٥٦، ١٥٩، ١٦٤، ١٦٥، ١٩٨، ٢٠٨،
٢٥٩، ٢٦٢، ٢٧٢، ٢٧٦، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣،
٢٨٩، ٣٠٣، ٣٠٨
الأورام الصفراء الصغيرة ٢٨٢
الأورام الوعائية الكرزبية ٢٧٢
الإحساس بالحرارة ١٩٧
الإسهال ٤٠، ١٦٣، ١٦٤، ٢١٢، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩،
٢٢٢
الإصابة بفطر الكانديدا ١٠٦، ١٠٧، ١١٤
الإغماء ١٤٠، ١٤٢، ٢٩٤
الإفرازات الحمراء ١٦٤، ١٦٥
الإفرازات اللبنية ١٥، ١٦٣، ١٦٤
الإكزيما ٢٩، ٤١، ٤٢، ٧٥، ١٦٢
الإمبراطور الرومانى هادريان ٧١
الإمسك ١٢٢، ١٨٦، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٩، ٢٢٢، ٢٩٥
الإيدز ١٠٦، ١١١، ١١٨، ٢١٠، ٢٤٨، ٢٦٤، ٢٧٤
الاختبار الثلاثى ١٦٤
الاختبار الذاتى للخصية ٢٠٨
الاختلاجات ٥٩
الاختناق أثناء النوم ٤٨، ٩٠، ٩١
الارتجاع الحمضى ١١٢
الارتجاع الحنجرى البلعومى ١٤٦

التهاب الحنجرة الارتجاجى ١٤٨، ١٤٦	البلفم ١٤٤، ١٤
التهاب الرذب ٢١٩	البواسير ٢١٩، ٢١٨
التهاب الشبكية ٦٥	البول الأخضر ٢٢٥، ٢٢٤
التهاب الشرج ٢٢٣	البول الرغوى ٢٢٩، ١٥
التهاب اللثة ١٠٨، ١٠٩	البول كرية الرائحة ٢٢٩، ٢٢٨، ١٥
التهاب اللسان ١١٦	البوليب ٩٦، ٥٦
التهاب اللوزتين ١٢١	التبول المتكرر ١٥، ١٨٥، ٢٢٧، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣
التهاب المثانة ٢٣٠	التناوب ١٤٠، ١٤٢، ٢١٢
التهاب المعدة ٢٢٠	التجاعيد ٢٤، ٧٢، ٨٨، ٢٨٧، ٢٨٨
التهاب المفاصل التآكلى ١٦٩، ١٧٤	التجشؤ ١٥، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢٣٧
التهاب المفاصل الروماتويدى ٥٧، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٩، ١٨٠، ٢٧٥	التدخين ١، ٢٤، ٨٣، ٩٦، ١٠٥، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩
التهاب بطانة القلب ٢٧١	١١٣، ١١٤، ١١٦، ١٢١، ١٢٦، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٦
التهاب فطرى خميرى ١٠٦	١٤٧، ١٩٤، ٢٤٨، ٢٨٨
التيتانوس ١٣٨	التسمم الزرنيخى ١٢٤
التأليل ١٦٥، ٢٧٢، ٢٨١	التسمم الغذائى ٣١
الثدى الزائد ١٥، ١٥٩	التسمم بأول أكسيد الكربون ٢٠٤
الغاذبية الجنسية ٢٣٥	التسمم بالزئبق ١٨
الجاف ١٤، ٨، ١٩، ٢٠، ٥٧، ٧٣، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ١١١، ١٢٢، ٢٩٥	التسمم بالفضة ٢٤٩
الجحوظ ٤٧	التشريح ٢٠٣
الجدام ٢٤٤، ٢٤٦	التشوه ١٢٦، ١٢٩، ١٦٩، ١٧٤، ٢٥٤
الجسوء ١٠٤، ٣٠٦، ٣١١	التصلب الجلدى المحدود ٢٨٦
الجفن المقلوب ١٣، ٤٧	التصلب المتعدد ٨٢، ١٨٣
الجلوكوما ٢٤٠	التعب ٤، ٥، ٥٧، ٥٨، ١٤٠، ١٨٨
الجهاز الهضمى ١٢١، ١٥١، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٦، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢٢، ٢٤١، ٢٥٩	التعرض للشمس ٤١، ٤٢، ٤٩، ٥٣، ١٠٣، ٢٦٨
٢٦٨، ٢٨٦، ٢٩٧، ٢٩٩	٢٩٦، ٢٧٧
الجويتر ١٢٣، ٢٩٥	التعرض للضغط ١٩، ٢٤، ٥٥، ٥٩، ٧٧، ١١٠
الجيارديات ٢٢٣، ٢٢٧	١٨٣
الحديث المتلثم ١٤، ١٤٩، ١٥٠	التغير فى لون الشعر ١٢، ٢٠
الحراشف البرعمية ٢٠٦	القدم فى السن ٢، ٢٢، ٢٩، ٣٣، ٤٣، ٤٩، ٥١، ٦١
الحزاز المسطح ١٠٨، ٢٥٣	١١٨، ١٧٠، ٢٦٣
الحساسية للأصوات ٧٩	التقلص الارتجاجى العضىلى ١٨٨
الحساسية للاكتوز ٢١٥، ٢١٦	التكيس ١٥٦
الحساسية للبرد ١٩٧	التمزق الشبكي ٧
الحساسية للحرارة ١٩٧، ١٩٨، ٢٩٥	التكيز الدهنى ١٥٦
الحساسية للضوء ١٣، ٦٤، ٢٩٦	التهابات الأذن الوسطى ٨، ٧٥
الحصبة ٦٥	التهاب اليربغ ٢٠٦
الحكة ٥، ٣٠، ٧٥، ٢١٠، ٢٥٣، ٢٥٩	التهاب البروستاتا ٢٠٨، ٢٢٠
الحلاء البسيط ١٠٦	التهاب الثدى ١٦٤
	التهاب الحشفة ٢٠٧
	التهاب الحنجرة ١٤٥، ١٤٦، ١٤٨

الشروخ الشرجية ٢١٨	الحلقات حول القزحية ٥١، ١٣
الشعر الأشيب ٣٦	الحلمات الراشحة ١٦٢، ١٥
الشعرانية ٢٩٨، ٢٦٤، ٣٧، ٣٥، ٣٤	الحلمات القشرية ١٦٢، ١٦١، ١٥
الشواك الأسود ٢٦٧، ٢٦٦	الحلمات المقلوقة ١٦٢، ١٦١، ١٥
الشب المبكر للشعر ٢٣	الحمامى العجرية ٢٦٢
الصفية ٥٥	الحمل ٢٠، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٢، ٨١، ٩٨، ١٠٥، ١٠٩
الصداع ٦٢، ٦٤، ١٠٦، ١٦٠، ١٨٣، ١٩٥، ٢٣٦	١١٢، ١٢٦، ١٣٣، ١٥٤، ١٥٦، ١٦٠، ١٦١
٣٠٠، ٢٣٨	١٦٤، ١٨٢، ١٩١، ٢١٠، ٢١٦، ٢٣١، ٢٣٣
الصداع النصفى ١٩٥، ١٨٣، ١٦٠، ٦٤، ٦٢	٢٥٨، ٢٦١، ٢٦٧، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٨٢، ٢٨٥
الصدقية ٢٧٢، ٢٦٨، ٢٦٢، ٢٦١، ٢٥٤، ٢٠٥، ٧٥	٢٨٧
الصرع ٢٩٦، ٢٢٦، ١٨٣، ٩٩، ٩٨، ٣٧	الحمى ٥٠، ١٩٤، ٢٣٨، ٢٩٦، ٢٩٨، ٢٩٩
الصمام الرئوى ١٩١، ١٩٠	الحويصلات ١٤٣، ١٧٨، ٢٦٧، ٢٨٢، ٢٨٨، ٢٩٨
الصمم ٨٢	٣١١، ٣٠٦
الصوت الأجرش ٢٩٩، ٢٩٧، ١٤٣، ١٣٧	الخدور والوخز ١٨٥، ١٨٤، ١٨٣
الضرط ٢١٩، ٢١٥، ٢١٤، ١٥	الخطوط السوداء على الأظافر ٢٥٠
الطرف ٢٤٥، ٧٤، ٤٦، ٤٤	الخوف من الضوء ٦٥، ٦٤
الطعم المعدنى ١٢٠، ١١٩، ١٤	الدوار ٢٩٤، ٣٠٠
الطعم المعدنى أو غير المستساغ ١١٩، ١٤	الذئبة الشريفة ٢٦٢، ٢٦١
الطفيليات ٢٢٣، ٢١١	الذكورة ٢٨٧، ١٨٢، ١٤٧
الطنين ٧٨، ٧٧، ٧٦	الرؤية المحيطية ٦٤، ٦١
الظهر الأهدب ١٦٩، ١٦٨، ١٥	الربو ٤٣، ٤٤، ١٤٣، ١٤٧، ١٤٨، ١٩٣، ١٩٤
العدوى البكتيرية ٢٢٣، ٢١٨	الرشح ١٤، ٩١، ٩٦، ١٦٤، ٢١٠، ٢١١
العدوى الفطرية ٢٥١	الرعشات الليلية ١٨٨، ١٥
العرج المتقطع ١٩٠	الركبة ذات الصرير ١٥، ١٧٥، ١٧٦، ١٨٦
العرق ١٥، ١٠، ١٧، ٤٤، ٥٤، ١٩٨، ٢٠٢، ٢٢٩	الرمد ٥٠
٢٢٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٥٦	الرياضيين ٦٦، ٧٣، ١٤٠، ١٧١، ١٧٣
٢٩٥، ٢٩٤	الزوائد الجلدية ٢٦٧، ٢٨١، ٢٨٢
العرق البارذ ٢٩٤	الساق ١٥، ٦٤، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠
العرق الليلي ٢٣٧، ٢٣٦، ١٥	١٩١، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٦، ٢٠٥، ٢٦١، ٢٧٥
العصاب المحيطى ٢٣٩، ١٨٧، ١٨٤	٢٧٦، ٢٨٠، ٢٩٩
العطش الزائد ٢٩٢، ١٢١، ١١٠، ١٠٦، ١٠٥، ١٤	السرة ٢٨٤، ٢٨٣
العطش الشديد ١١٨، ١١٢	السرطاوية ٢٥٩، ٢٦٠
العظام ٩، ١٤، ٢٣، ٢٣، ١٠٨، ١٢٢، ١٢٩، ١٣٩	السعال ١٤، ٥١، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٨، ٢٣٣، ٢٩٨
١٦١، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٢، ١٧٤، ١٨٦، ١٩٩	السعال المزمن ١٤، ١٤٣، ١٤٤
٢٣٣، ٣٠٦، ٣٠٨، ٣١١	السكتة الدماغية ٥٩، ٦١، ٨٩، ١٤٣، ٢٩٩، ٣٠٠
العلاج الإشعاعى ١٠، ١٤٠، ١٤٧، ١٤٩	السل ١٦٩، ٢٠٦
العلاج الكيماوى ١١١، ١١٤، ١١٩	السمع ٧٠، ٧٤، ٧٦، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٩٥
العلامات البيضاء ٢٤٧، ٢٤٥	١٤٥، ١٥٠، ١٥١
العمود الفقرى ١٦٨، ١٦٩، ١٨٣	السيلان ٧٤، ٧٤، ٢٠٦، ٢٠٩
العمى الليلي ١٣، ٦٥	الشامات ٢٧٨، ٢٧٥
العين الجافة ٥٦، ٥٧، ٥٩	الشخير ١٤، ٩٠، ٩١، ٩٣

المتلازمة السرطاوية ٢٦٠، ٢٥٩
 المزدوجة ٣٠٠، ٢٩٧، ١٧٢، ٤٦
 المزمّن ١٢٤، ١٢١، ١٠٥، ١٠٤، ٧٤، ٥٠، ٤، ١٤
 ١٣٩، ١٢٣، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٨، ١٧٢، ١٧٤، ٢١٦
 ٢٢٠، ٢٢١، ٢٥٢، ٢٥٧، ٢٦٨، ٢٧٠، ٢٨٨
 المفاصل ١٥، ٤، ١٤، ٣٦، ٣٢، ٥٧، ٨١، ١١١، ١١٩
 ١٢٦، ١٤٧، ١٦٩، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٤
 ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢
 ١٨٨، ٢٥٠، ٢٦٢، ٢٦٥، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٧١
 ٢٧٥، ٢٨٥، ٢٩٦، ٢٩٩، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٩
 ٢١٠
 المفاصل المزدوجة ١٧٢
 الملايا ٢٣٧، ٢٠٤
 الملك لير ٢٤٤
 الموناليزا ١٠٤
 المياه الزرقاء ٤٧، ٥٥، ٦٣، ٦٤، ٦٨، ٦٦
 الميلانوما ٢٥٠
 الناسور ٢٢٩
 الندوب ٢٧٧
 النزيف ٩، ٥، ٩٠، ١٠٨، ١٤٤، ٢٥٠، ٢٥٦، ٢٧٤
 النزيف الداخلى ٢٥٦
 النساء الأمازونيات ١٥٥
 النفس الكريه ١٠٩، ١١٣، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ١٢٣
 ١٢٤
 النفس برائحة السمك ١٤، ١٢٤
 النفس ذو الرائحة الكريهة ١٤، ١٢٥
 النقرس ١٨٠
 النمش ١٠٧، ٢٧٣، ٢٩٦
 النوبة القلبية ٢٩٤
 الهالات ٩، ٤١، ٤٢، ٦٦
 الهالات السوداء أسفل العينين ٤١
 الهستيريا ١٢٧
 الوجيب ١٩٤
 الوخز ١٨٢، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٨، ٢٩٣، ٢٩٦، ٢٩٩
 الوردية ٥٠، ٥٦، ٨٧، ٨٨، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٧٣
 الورم الحسكى القرنى ١٠٣
 الورم الحليمى داخل القنوات ١٦٤، ١٦٥
 الورم الدهنى ٢٨٢
 الورم السرطاوى ٢٥٩
 الورم على الرسغ أو على اليد ١٥، ١٨٠
 الوكع ١٨١

المين الدامعة ٥٧، ٥٦، ٥٠
 العدد الكظرية ٧، ١٠٧، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٧، ٢٦٨
 العدد المنبثقة ٢٣٥
 الفتق ٢٠٦، ٢٨٢، ٢٨٤
 الفتق الإربى ٢٠٦
 الفرفيرية ٢٦٣
 الفرفيرية الأرجوانية ٢٦٣
 الفصام ٨٩، ٩٨، ١٤٠
 الفقاعى ٢٥٥
 فقدان التدرجى للسمع ١٤، ٧٦، ٨٠، ٨١، ٨٢
 فقدان المفاجئ للسمع ١٤، ٨٢
 الفواق ١٤، ١٤١، ١٤٣، ١٤٣، ١٩٤
 القدم ١٥، ٣، ٤، ١٥، ١٦٧، ١٧٢، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢
 ١٨٤، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩٥، ١٩٩
 ٢١٢، ٢٤٦، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٧
 ٢٦٢، ٢٧١، ٢٧٥، ٢٧٧، ٢٨٠، ٢٠٣، ٣٠٨
 القدم الخدرة المخوزة ١٨٢
 القرحة ١٦٠، ٢٤٠
 القرع ٢٣، ٢٤، ٢٦
 القرع الجزئى ٢٣، ٢٤، ٢٦
 القرنية ٤٣، ٤٧، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٦، ٥٧، ٦٥
 القصاحة ٢٠٤
 القلاع ٢١٠
 القلق ١، ٥١، ٥٨، ٦١، ١١١، ١١٧، ١٢٨، ١٢٧، ١٤٨
 ١٩٤، ٢٠٨، ٢١٨، ٢٢٢، ٢٢٧، ٢٧٦
 القيلة المنوية ٢٠٧
 الكدمات ٢٦٣، ٢٦٤
 الكروميك ١٢٦
 الكولسترول ٢٨، ١٦٥، ١٦٦، ١٧٥، ٢٢٨، ٢٨٢
 الكيراتين ٢٠، ١٣٥، ٢٤٥
 الكينا ٥٩، ٢٢٧
 اللثة ١٤، ١٠٢، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١٢١، ١٢٨، ١٣٠
 ١٣٩، ٢٣٨، ٢٧٤، ٢٩٢
 اللثة الصعية ١٠٨
 اللحمانية ٢٤٦، ٢٩٨، ٣٠٤، ٣٠٩
 اللخن ٣٠٨
 اللسان الجغرافى ١١٦
 اللسان المتعدد ١٠٤
 اللعاب ١١٠، ١١١، ١١٢
 اللوكيميا ٤٧، ١٠٧، ١٩٧، ٣٠٤
 المتلازمة الأيضية ١٦٥

تشريح الفم ١٠٣	الومضات ١٣، ٧، ٦١، ٦٢، ٢٥٨
تشريح القناة البيولية ٢٢٢	الوهن العضلي الخطير ٤٤
تشقق ١٤، ١٠٣، ١٠٥، ١٢٩	اليرقان ٤٨، ٥٠، ٦٦، ١٠٧، ٢٢٥، ٢٤٨، ٢٥٧، ٢٥٨
تشوه حاسة الشم ١١٨	انتفاخ ١٥، ١١، ٤٦، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٤، ١٤٦، ١٥٧، ١٦٧، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢١٢، ٢١٤، ٢١٦، ٢٥١
تصلب الأذن ٧٦	٢٩٧، ٢٥٩
تصلب الشرايين ٧٧	انتفاخ الأنف ٢٥٩
تصلب المفاصل ١٧٢، ١٧٤، ١٧٥	انتفاخ الشفاه ١٠٢
تضخم الثدي في الرجال ٢٩٥	انحراف الإحصاس ١٨٢، ١٨٣، ٢٩٣
تعاطي الكحوليات ٤٢، ٤٩، ٨٧، ٩٠، ٩٦، ١٠٧، ١٤٧، ١٩٢، ١٩٤، ٢٢٠، ٢٣٧، ٢٤٠، ٢٧٠، ٢٨٨، ٢٧١	انسداد الأمعاء ١٢٥
تغيرات في رؤية الألوان ٦٦	انسداد الأنف ٩٠
تغير اللون ٢٥٠	انسداد القناة الدمعية ٥٦
تغير رؤية الألوان ١٣، ٦٦	انسداد الجفن ٢٩٧، ٢٩٥
تقرح القرنية ٤٧	انسداد الجفن العلوي ٢٩٧، ٢٩٥
تقلصات الساق ١٥، ١٨٤، ١٨٩، ١٩٠	انظر اليد ١٧٥، ١٩٧
تورم اللثة ١٤، ١٠٨، ١٠٩	انفصال الظفر عن مرقده ٢٤٦
تبيس المفاصل ١٦٩، ٢٩٩	انقطاع الطمث ٢٠، ٢٩، ٣٣، ٣٤، ٣٦، ٥٦، ١٥٦، ١٦٦، ١٧٦، ١٧٧، ١٩٧، ٢١٠، ٢٣١، ٢٣٤، ٢٣٦، ٢٩٢، ٢٥٨، ٢٣٧
تيم جونسون ١٤٩	انقطاع الطمث الرجالي ٢٣٦
جاككين إيجان ١١، ٣٤٣	بحة الصوت ١٣٧، ١٤٦
جحوظ العين ٤٥، ١٥٩	برائحة الفاكهة ١٤، ١٢٢، ١٢٣
جحوظ العينين ١٢، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٥٦، ٥٧، ٥٩، ٦٥	بطء ١٩٤، ٢٩٢، ٢٩٣
٢٩٥	بقع كاميل دي مورجان ٢٧٢
جراحة التجميل ٩٤، ٢٨٩	بنيامين فرانكلين ١٢٩
جراحة الفم ١٣٠	بوليب القولون ٢١٩، ٢٨٢
جفاف ١٤، ٣٠، ٤٤، ٦٥، ١٠٥، ١٠٦، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ١٢٨، ١٤٩	بيل كلينتون ١٤٥، ١٧٦
٢٥٤، ٢٥٨، ٢٦١، ٢٩٣، ٢٩٥، ٢٩٩	بينت سيرف ٨
جفاف الأنف ٢٩٩	تباين حجم بؤبؤ العين ١٣، ٥٢
جفاف الشعر ٢٥٨	تجلط الأوردة العميقة ١٩٠، ١٩٢، ٢٧٦
جفاف الفم ١٤، ١٠٥، ١٠٦، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٨	تجلط الدم ٥١، ١٤٧، ٢٢٨، ٢٢٨، ٢٢٨، ٢٦٤، ٢٦٦، ٢٧٤
١١٩، ١٢٠، ١٢١، ٢٩٣، ٢٩٩	٢٧٦، ٣٠٠
جورج بوش ٤٧، ١٧٦	تراجع الذقن أو بروزه ١٤، ١٣٩
جوناثان لارسون ١٧٣	ترقرق العينين ٢٩٥
جون براون ٢	تساقط الشعر ١٣، ٢٠، ٢٤، ٢٩، ٣٣، ٢٥٤، ٢٩٣
جونى كارسون ٢٤٨	٢٩٨، ٢٩٥
حاسة الشم ٨٦، ٩٢، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٩، ١١٨	تسمم الديجتالس ٦٦
١٩٣	تشارلز ديكنز ١٠٣
حب الشباب ٣٦، ١٢٦، ٢٩٨	تشريح البشرة ٢٥٦

ديفيد بلوم ١٩١	حدبة الأرملة ١٦٩
ديفيد بوي ٥٢	خط أبيض مزدوج ٢٤٧
رائحة الجسم ٢٤٠، ٢٣٩، ٢٠٢	خطوط بو ٢٥٥، ٢٥٤
رائحة السمك ٢٤١، ٢٤٠، ٢٢٨، ١٢٤	خطوط على الجلد ٢٨٤
رالف والدو إمرسون ٥١	خطوط ميوهرك ٢٤٧
رشح الأنف ٧٤	خفقان القلب ١٩٥، ١٩٤، ٩١، ٤٦
رشح اللبن ١٦٤	خمول الغدة النخامية ١٩٦
رهرة العين ٤٦	
	درجة حرارة الجسم ٢٣٨، ٢٣٥، ٢٠٢، ١٩٧، ١٤٠
زلال البروتين ٢٢٩	٢٤٣
زيادة الإندروجين ٣٤، ٢٧	دلائل ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١، ١٦، ١٣، ٧، ٣
زيادة الوزن ١٦٨، ١٦٧، ١٦٦، ١٣٤، ٩١، ٩٠، ٣٥	١٠، ٣٤، ٣٣، ٣٠، ٢٩، ٢٦، ١٩، ١٨، ١٣، ١١، ١٠
٢٩٧، ٢٩٥، ١٩٦	٤٨، ٤٧، ٤٦، ٤٥، ٤٤، ٤٣، ٤٢، ٤١، ٤٠، ٣٧، ٣٥
	٤٩، ٦٠، ٥٨، ٥٧، ٥٥، ٥٤، ٥٣، ٥٢، ٥١، ٥٠
سرطان الأحيال الصوتية ١٤٦	٧٤، ٧١، ٧٠، ٦٧، ٦٦، ٦٥، ٦٤، ٦٣، ٦٢، ٦١
سرطان البيروستاتا ٢٨٧، ٢٧٦، ٢٠٨	٨٨، ٨٦، ٨٣، ٨٢، ٨١، ٧٩، ٧٨، ٧٧، ٧٦، ٧٥
سرطان الثدي ١٥٩، ١٥٨، ١٥٧، ١٥٥، ١٤٣، ١٤	٨٩، ١٠٤، ١٠٢، ٩٩، ٩٨، ٩٦، ٩٤، ٩٣، ٩٠، ٨٩
٢٣٧، ١٧٥، ١٦٥، ١٦٤، ١٦٣، ١٦٢، ١٦١	١٠٨، ١٢٤، ١٢٣، ١١٣، ١١١، ١١٠، ١٠٩، ١٠٨
سرطان الثدي الالتهابي ١٥٧	١٢٥، ١٣٨، ١٣٧، ١٣٦، ١٣٧، ١٢٨، ١٢٦، ١٢٥
سرطان الجلد ٣٧٧، ٣٧٦، ٣٧١، ٢٦٩، ٢٦٢، ١٠٧	١٣٩، ١٥٤، ١٥١، ١٤٩، ١٤٧، ١٤٥، ١٤١، ١٣٩
٢٧٩، ٢٧٨	١٥٥، ١٦٧، ١٦٤، ١٦٣، ١٦٠، ١٥٩، ١٥٨، ١٥٥
سرطان الحنجرة ١٤٩، ١٣٧	١٦٩، ١٧٧، ١٧٦، ١٧٥، ١٧٣، ١٧٢، ١٧١، ١٦٩
سرطان الرئة ١٧٨، ١٤٣، ١٢٢، ١٢١، ٤٤	١٧٨، ١٧٩، ١٧٨، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٤، ١٨٥
سرطان العظم ١٩٧	١٨٨، ٢٠٤، ٢٠٣، ٢٠٢، ١٩٣، ١٩١، ١٩٠، ١٨٨
سرطان الغدة الدرقية ١٣٧، ١٣٥	٢٠٧، ٢١٦، ٢١٥، ٢١٢، ٢١١، ٢١٠، ٢٠٨، ٢٠٧
سرطان القولون ٢٨٤، ٢٢٣، ٢٢٠، ٢١٩	٢١٧، ٢٢٢، ٢٢٧، ٢٢٦، ٢٢٤، ٢٢١، ٢٢٠، ٢١٧
سرطان القولون المستقيمي ٢٨٤	٢٢٧، ٢٣٣، ٢٣٢، ٢٣١، ٢٣٠، ٢٢٩، ٢٢٨، ٢٢٧
سرطان المبيض ٢٩٧، ٢٨٤، ٢١٦، ١١	٢٣٦، ٢٥٢، ٢٤٧، ٢٤٥، ٢٤٤، ٢٤٣، ٢٤٠، ٢٣٦
سرعة ٢٩٤، ٢١٦، ١٩٥، ٩١، ٢٠، ١٠	٢٥٣، ٢٧٦، ٢٧٣، ٢٦٩، ٢٦٤، ٢٦٣، ٢٦٢، ٢٥٣
سقوط الشعر ٢١، ٣٠، ٢٩	٢٢٧، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٨٦، ٢٨٤، ٢٨٢، ٢٨٠، ٢٢٧
سماع تبيضات القلب ٧٨، ١٤	٢٩٢، ٢٩٢، ٢٩٢، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٢٩٢
سوائل الجسم ٢٣٦، ٢٢٤	٣٠٠، ٢٧٨، ١٣٠، ١٢٩، ١٣٤، ١٢٩، ٣١٢، ٣٠٠
	١٣٥، ١٣٣
شارل بونيه ٦٢	دلائل تحذيرية ١٠٩، ٧٨، ٦٣، ٥٠، ٤٦، ٤٠، ٧
شحمة الأذن ٢٧٠، ١٩٥، ٧٢، ٧١، ١٤	١١٠، ٣١٠، ٢٠٨، ١٨٣، ١٦٩، ١٣٣، ١٢٩، ١١٠
شعر الصدر ٢٢، ٣١، ١٣	٢١٦، ٢٢٠، ٢٢٢، ٢٣٢، ٢٥٢، ٢٨٠
شعر الصدر والجسم ٢٣، ١٣	دلائل خطر ٩٩، ٩٦، ٩٢، ٧٨، ٧٤، ٦١، ٥٣، ٥٠، ٤٥
شكل الجذع وحجمه ١٦٥	١٠٤، ١٠٨، ١٢٤، ١٣٦، ١٩٠، ٢٣٦
شلل بيل ١١٩، ١١٨	دلائل سرطان المبيض ٢٩٧، ٢١٦
شمع الأذن الرطب ٧٣، ٨	دوريس داي ٢٨٨

- شيشرو ٢٨
 قرحة المعدة ٢١٢
 قرع الإندروجين ٢٧
 قرقرة المعدة ١٥، ٢١١، ٢١٢، ٢١٥، ٢٢٩
 قشرة البرتقال ١٥٧، ١٦٢، ٢٨٧
 قصور الانتصاب ٢٠٤، ٢٣٧
 قصور القلب ١٢٤، ١٦٧، ١٩١، ٢٠٦، ٢٤٦، ٢٤٩
 ٢٧١
 قطرات الأنف ١٤٢
 قلة العرق ٢٢٨
 قناع الفراشة ٢٥٠، ٢٥٢، ٢٥٨، ٢٦٠، ٢٦٤
 كز الأسنان ١٠٩
 لانس أرمسترونج ٢٠٧
 لودفيج فان بيتهوفن ٨٠
 لون القزحية ٥٥
 ليوناردو دافنشي ١٧٦
 مارتى فيلدمان ٤٥
 مارثا جراهام ١٥٣
 ماري أنطوانيت ٢٤
 مايكل أنجلو ٩٠، ١٥٣
 متلازمة إهلرز - دانلوس ١٧٢، ٢٦٥
 متلازمة الأذن الحمراء ٧١
 متلازمة الأمعاء المتهيجة ٢١٢، ٢١٣، ٢١٥، ٢١٩
 ٢٢٢، ٢٢٣
 متلازمة الأنف الخالي ٩٢، ٩٤
 متلازمة الإعياء المزمن ١٧٢
 متلازمة الجفون اللينة ٤٧
 متلازمة الساق غير المستقرة ١٨٩
 متلازمة السفر بالدرجة الاقتصادية ١٩١
 متلازمة اللهجة الغربية ١٥٠
 متلازمة المسافر ١٩١
 متلازمة النفق الرسغي ١٨٦
 متلازمة النفق الكاحلي ١٨٢
 متلازمة جيلبرت ٥٠، ٢٥٧
 متلازمة داون ٧٢
 متلازمة سوء الامتصاص ١١٥، ٢٢٢، ٢٢٥
 متلازمة سوء التوافق الحركي لأسباب نفسية ١٧٠
 متلازمة شارل بونيه ٦٢
 متلازمة كلينفلتر ١٥٨، ٢٠٧، ٢٨٧
 صداع حاد ٥٠
 صرير الأسنان ١٢٩
 صموئيل بلتر ٢٠٥
 صوان الأذن ٧١
 ضمور الحلمات الوسطى ١١٦
 طقطقة الفك ١٤، ١٣٨
 طية جلد "دينى مورجان" ٤٣
 عدم القدرة على العطس ١٤، ٨٩
 عدم انتظام ٣٥، ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥، ٢٢٨، ٢٨٠
 ٢٩٥، ٢٩٧، ٢٩٨
 عدم تماثل الثديين ١٥٨
 عقدة الأخت ماري جوزيف ٢٨٤
 عقدة بوخارد ١٧٧
 عقدة هيردين ١٧٧
 علامات التمدد ٢٨٥
 عين حورس ٤٠
 غدة البروستاتا ٢٣٠
 غزارة الشعر ٢٧
 غزارة الشعر الخلقى ٢٧
 غزارة الشعر المكتسبة ٢٧
 غزارة العرق ٢٩٥
 غصة فى الحنجرة ١٣٧
 فرط إفراز الغدة الدرقية ٤٥، ١٦٧، ١٧٩، ٢٣٦
 فرط إفراز هرمون الألدوستيرون ١٨٥
 فقدان السمع ٧٤، ٧٨، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ١٥٠
 ١٥١
 فقدان الشعر ١٣، ٢٢، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣٣
 ٣٤، ٣٧
 فقدان حاسة التذوق ٩٤، ١١٧
 فقدان حاسة الشم ٩٢، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٩
 فيلدز ٨٨
 قبة الناسك ٣٠
 قدم الرياضى ٢٣٦
 قرحة القولون ٢٢

- متلازمة كوشنج ٣٥، ٣٦، ٢٦٤، ٢٩٢
 متلازمة كون ١٨٥
 متلازمة مارفان ١٧٢، ١٧٣
 متلازمة ميج ٥٨، ٥٩، ١٣٩
 متلازمة هيجز ٢٦٦
 متلازمة هورنر ٤٤، ٥٤
 مثل فليبينى ١٩٥
 محيط الخصر ١٦٦
 مرض أديسون ٣٤، ٩٨، ١٠٧، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩
 ٢٧٢، ٢٩١، ٢٩٢
 مرض الانسداد الرئوى المزمن ٢٨٨
 مرض الشدى الليضى ١٥٦
 مرض الزهايمر ٦٤، ٩٧
 مرض السكر ٢٣، ١٠٦، ١٠٩، ١١٢، ١١٨، ١٤٩
 ١٦٧، ١٨٤، ١٨٨، ٢٢٧، ٢٢٩، ٢٣١، ٢٤٠
 ٢٤٨، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٧٠، ٢٨٢، ٢٩٣
 مرض القلب ٦٦، ١٩٥، ٢٠٤، ٢٢٩
 مرض الكلى ٢٢٩، ٢٣٣
 مرض اللثة ١٠٩، ٢٩٣
 مرض جريفز ٢٣، ٤٦، ٤٧، ٥٦، ٥٧، ٥٩، ١٣٤
 ٣٦٣
 مرض كروهون ١٧٦، ١٧٨، ٢١٢، ٢١٩، ٢٢٩
 مرض لوجريج ١٤٠
 مرض مينبير ٥٩، ٧٦، ٧٧، ٨٢
 مرض هاشيموتو ١٣٤
 مرض هودكين ١٣٦
 مرونة المفاصل ١٥، ١٧١، ١٧٢
 مسامية العظام ١٦٨، ١٦٩
 مظهر الأظافر ٢٤٥
 مفصل شاركويت ١٨٨
 مقاومة الأنسولين ٢٦٧
 ناسور القولون المهبلى ٢٠٩
 نبض القلب ٧٨، ١٤١، ٢٩٤
 نقص الجلوكوز بالدم ١٤٩
 نقص الحديد ٣٠، ١٠٥، ١١٥، ١٤٧، ٢٥٤، ٢٥٦
 نقص المناعة المكتسب والإيدز ١٨٤
 نمو اللحية ٢٤
 هبوط الصمام التاجى ١٩٤
 هبوط القلب الاحتقانى ٢٤٨
 هشاشة الأظافر ٢٥٤، ٢٥٦
 هشاشة العظام ١٢٩
 هلاوس سمعية ٦٣
 هنرى وادزورث لونجفيلو ١٤٥
 هوس قصف الشعر ٢٦
 وتصلب الأنسجة الجانبي ١٤٠
 وجود دم فى البول ٢٢٥
 وحيدات الشعر المهبلية ٢١١، ٢٢٧
 ورم العمود الفقرى ١٦٩
 ورم الغدة الدرقية ٢٥٤
 ورم اللثة ١٠٩
 ورم المخ ٥٩، ١٤٣
 ورم سرطانى قنوى مقتحم ١٦٢
 ورم سرطانى قنوى موضعى ١٦٢

المؤلفتان فى سطور

دكتورة "جوان لييمان - سميث" كاتبة فى الشؤون الطبية، والأمراض الاجتماعية، وتخصصت فى الدفاع عن الصحة والوقاية من الأمراض لدى النساء والأطفال، وقد فازت بجائزة الكتابة الصحفية الطبية من الجمعية الطبية الأمريكية.

ودكتورة "لييمان - سميث" حاصلة على البكالوريوس من جامعة نيويورك، والدكتورة من مركز الخريجين بجامعة سیتی يونيفرسیتی بمدينة نيويورك. وتعمل الآن مستشارة بمركز (سترانج) لمكافحة السرطان فى إعداد البرامج الصحية المستقبلية وبرامج صحة الأطفال.

وتكتب مقالات فى دوريات: *American Health*، و *MS*. و *Newsweek*، و *Redbook* و *Self* و *Vogue* وعلى العديد من المواقع الطبية الإلكترونية. وشاركت الدكتورة "لييمان - سميث" "جاكلين إيجان" فى تأليف العديد من الكتب منها: *The U - official Guide to Overcoming Infertility (1999)*، و *The Unofficial Guide to Getting Pregnant (2005)* ومؤلفة كتاب *In Pursuit of Pregnancy (1989)*، وكتاب *Women Under the Influence* لصالح المركز القومى

للإدمان عام ٢٠٠٦ من إصدارات مطابع جامعة جون هوبكينز، وهو يدور حول الإدمان لدى النساء. وهي ضيفة دائمة في العديد من البرامج التلفزيونية على المستوى القومي مثل برنامج "أوبرا وينفري"، وبرنامج *Today Show*.

ودكتورة "ليمان - سميث" عضو مجلس إدارة المركز القومي الأمريكي لصحة المرأة، وعضو الجمعية القومية للكتاب العلميين، والاتحاد الأمريكي لعلماء الاجتماع. وتعيش بمدينة نيويورك مع زوجها "ريتشارد" - مؤلف كتاب *The James Boys* الصادر عام ٢٠٠٨ عن دار نشر Random House ولديهما ابنة في الخامسة والعشرين اسمها "ريبيكا"، وقطة اسمها "فيزالنت".

"جاكلين ناردي إيجان": هي صحفية طبية متخصصة في وضع وتطوير والكتابة عن البرامج التعليمية الطبية للأطباء، والخبراء الفنيين في الطب، والمرضى، والعملاء ومساعدتهم. وتعمل حاليًا رئيس التحرير المشارك لمجموعة QD للرعاية الطبية، واتحاد التعليم المستمر بمدينة جرينتش بولاية كونيتيكت، وهي المحرر الطبي السابق لمجلة *Family Health*. ولها ابنة اسمها "إليزابيث"، وعندها كلبان: "كوكو"، و"آبي" - وتقضى حياتها بين مدينة دارين بولاية كونيتيكت، وساج هاربر بولاية نيويورك.

