"الطب الوقائى والصحة العامة من منظور أبقراطى"

د / حنان السيد يوسف•

الطب الوقائى هو أحد فروع الطب التى تستبق الأحداث ، فتهتم بالتشخيص المبكر للأمراض لا التعامل معها بعد حدوثها ، وقد ارتبط **الطب الوقائى** بالصحة العامة منذ بداية القرن العشرين[١]، لذا يعرف حالياً باسم:

" **الطب الوقائى والصحة العامة** ". ويمكن تعريف الصحة على أنها حالة من السلامة التامة الجسدية والعقلية والاجتماعية، لا مجرد الخلو من الأمراض والأسقام . وتعنى توافر القدرات الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية التى تجعل الفرد متوافقاً مع البيئة، ويجيد التكيف مع العالم الخارجى ، وحتى يظل المرء متمتعاً بالصحة، عليه أن يكافح بشكل مستمر للتكيف مع ظروف البيئة التى تتغير بوتيرة سريعة، وما تغير الفصول والطقس ومكان السكن إلا نماذج لعوامل بيئية خارجية، على المرء أن يتكيف معها بشكل إيجابى سليم حتى يظل متمتعاً بصحة جيدة.

بينما النظم الغذائية غير السليمة، والكسل، والمشكلات الاجتماعية، كلها عوامل قد تضر بالصحة. الصحة إذن نتاج تاريخى واجتماعى، ولا يعنى تمتع المرء بصحة جيدة فى بيئة ما أنه سيكون كذلك إذا ما تغيرت البيئة التى يعيش فيها إلى نمط جديد[٢].

وحول هذا المفهوم **للطب الوقائى والصحة العامة** يدور هذا البحث فى المنظور الأبقراطى لهذا الفرع من الطب.

والباحثة تعلم أنه ليس فى المجموعة الأبقراطية [*]عن **الطب الوقائى والصحة العامة** ، إلا أنها حرصت فى هذا البحث على أن ترصد كل ما كتبه الأبقراطيون، مما له علاقة

• مدرس بقسم الآثار والدراسات اليونانية والرومانية- كلية الآداب - جامعة الإسكندرية

1- Viseltear, A .J. , 1982. John. R. Paul and the definition of preventive medicine . Yale J. Biol. Med. 14, 443 – 452.

2- Morabia , A., Costanza . M.C. , 2008. What is this thing called preventive medicine Prev. Med. 46,I.

(*) المجموعة الأبقراطية أو مكتبة مدرسة أبقراط الطبية ، تضم عدداً كبيراً من المؤلفات يبلغ السبعين ، يرجع تاريخ بعضها إلى القرن الخامس قبل الميلاد ، وتتتالى حتى القرن الثالث ق.م ، وهى ذات أهمية واضحة فى دراسة تطور العلم الإغريقى.

Edelstein, L.,1939 " The genuine works of Hippocrates ", Bulletin of the history of Medicine , 7 , pp.236-48.

بهذا الفرع من الطب ـ سواء بشكل مباشر أم غير مباشر ـ غير أنه يعكس ـ فى جوهره ـ مفهوم **الطب الوقائى والصحة العامة** بمفهومنا الحديث خاصة أن أبقراط كان أول من نظر إلى الأمراض على أنها ظاهرة طبيعة ـ لا خارقة للعادة ـ وجزء من الطبيعة يخضع للقوانين السائدة فى الكون بأسره[٣]وفى الكتابات الأبقراطية مقالة "عن المرض المقدس"تقدم لنا نموذجاً للاتجاه العقلانى،فكاتبها يرفض نسبة الأمراض إلى قوى ما وراء الطبيعة ويرفض أن يكون للرقى والتعاويذ تأثير على الأمراض أوغيرها من الظواهر الطبيعية،وذهب إلى أن المرض المعروف بالمقدس" الصرع"لا يختلف عما سواه فله سبب طبيعى منطقى[٤]وهو -كسائرالأمراض-قابل للعلاج [٥].
ومسببات الأمراض فى المجموعة الأبقراطية صنفان[٦] :

أولاً : عوامل خارجية أو مسببات مرتبطة بالبيئة، تتضمن :

١- عوامل موسمية ،ويعنون التغيرات التى تحدث فى كل فصل من فصول السنة.

٢- الرياح السائدة ، سواء أكانت باردة أم ساخنة.

٣- خصائص المياه .

٤- الهواء وما قد يتضمنه من ملوثات .

٥- **ثانياً : عوامل داخلية ترتبط بالإنسان ذاته ، وتشمل :**

١- عمر المريض .

---

[3]- James Longrigg , Greek rational medicine, London , 1993 , p. 82-83.
Cf. Van der Eijk Pj. Hippocrates : The protean father of medicine , Lancet 2002 , 359:2285 – Jody Rubin Pinault , Hippocratic lives and legends , New York , 1992 , pp.34 ff - Roberte. Adler,Medical firsts from Hippocrates to human genome,Hoboken ,New Jersy ,2004 , pp. 7-13.
[4]- Hippocrates, Περὶ ἱερης νουσου , I .
Cf. Laskaris , Julie , The art is long : on the sacred disease and the scientific treatment,Leiden , 2002 , pp.49-63.
[5]- Ibid , XXI " … καὶ ουδὲν ἄπορόν εστιν ουδὲ ἀμήχανον ".
" ..... ليس هناك ما هو ميئوس منه وغير قابل للعلاج ".
Cf. Van der Eijk Pj. 1990 " The theology of the Hippocratic treatise on the sacred disease " , Apeiron, 23, pp. 87-119 and 1991 ("Airs , waters , places " and "on the sacred disease" : two different religiosities ?) Hermes , 119, Hft.2 , pp.168-76.
[6]- Khoury Mj. 2003. Genetics and genomics in practice : the Continum from genetic disease to genetic information in health and disease. Genet Med , 5: pp. 261-268.

٢- الخلل فى التناسب بين سوائل الجسم (الأخلاط) .

٣- النظام الغذائى وممارسة الرياضة.

وتفصيل هذا كما يأتى :-

أولاً : العوامل الخارجية المرتبطة بالبيئة

١ - عوامل موسمية ، أو التغيرات التى تحدث فى كل فصل من فصول السنة :-

لأبقراط نظرة عميقة للعلاقة بين الأمراض وفصول السنة،إذ يرى أن على من يرغب فى متابعة تطورمرض ما بشكل صحيح أن يضع فى حسبانه التأثيرات التى يحدثها كل فصل من فصول السنة،لأنها ليست سواء فى التأثير،بل تتباين فى هذا بشدة[٧].
نعم . تظهر الأمراض- على إختلافها - فى الفصول كلها إلا أن أمراضاً بعينها تحدث بصورة أكبر وأشد قسوة فى فصل دون آخر، **ففى الربيع** مثلاً يكثر الجنون ، و المالنخوليا،والصرع،واحتقان الزور،و التهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات ، و بحة الصوت،والسعال،والجروح المتقرحة،إلى جانب الخراريج والتهاب المفاصل وقد يظهر **فى الصيف** أيضاً القئ والإسهال،والتهابات العين وآلام الأذن،والبقع الناتجة عن الشمس **وفى الخريف** يظهر كثير من أمراض الصيف بالإضافة إلى الحمى غير المنتظمة،والام الطحال،والسل،والدوسنتاريا،والربو **وفى الشتاء** تشيع التهابات القناة التنفسية المصحوبة بإفرازات مفرطة،وبحة الصوت،والسعال،وآلام الصدر والرأس،والدوار[٨]وبمعرفة الطبيب للتغيرات التى تحدث فى كل فصل من فصول السنة وارتفاعات النجوم ومواعيد أفولها إلى غير ذلك من الظواهر وتدبره لهذه المعلومات سيكون على دراية تامة بكل حالة تعرض له،وسينجح بصورة كبيرة فى الحفاظ على الصحة [٩].

7- Hippocrates , περί αέρων , υδάτων , το'πων , I , 1-6.
8- Idem, 'Αφορισμοι , III , XIX – XXIII.
9- Idem, περί αέρων , υδάτων , το'πων, II, 14-17.
"εἰδως γαρ των ὡρέων τὰς μεταβολὰς καὶ των ἄστρων τὰς ἐπιτολάς τε καὶ δύσιας ,καθ ὁτι ἕκαστον τούτων γίνεται , προειδείη ἄν τὸ ἔτος ὁκοιόν τι μέλλει γίνεσθαι ".
Cf. Hanash S. Disease Proteomics . Nature 2003 . 442 : 226-232.

٢- الرياح السائدة سواء أكانت باردة أم ساخنة :-

بعد التأكيد على أهمية رصد التغيرات التى تطرأ فى فصول السنة المختلفة ، يمم أبقراط وجهه صوب العوامل البيئية ، مثل الرياح السائدة ، ووضع تصنيفاً للأمراض يرتكز على موقع المدينة ، قائلاً إن على الطبيب أن يضع فى حسبانه اتجاهات الرياح الباردة والساخنة و الرياح التى تختص بإقليم بعينه (المحلية) وعلى الطبيب إذا ما دخل مدينة لا يعرفها أن يفحص موقعها واتجاهات الرياح التى تهب عليها ، ومواقع شروق الشمس فيها ومواعيده [١٠].

ويقسم أبقراط المدن حسب الرياح السائدة فيها على النحو التالى :

أ – **المدينة المعرضة لرياح دافئة** ، وهى الرياح التى تهب بين الشروق الشتوى للشمس والغروب الشتوى لها .

وتسود فى مثل هذه المدن الأمراض الوبائية التالية :

- تعانى النساء من سوء الحالة الصحية العامة ، ويعانين من إسهال ، وبعضهن من العقم وكثيراً ما تحدث حالات إجهاض إذا ما حدث حمل .
- يعانى الأطفال من التشنجات ، و الربو.
- أما الرجال فيعانون من الدوسنتاريا ، والإسهال والمالاريا ، وأنماط الحمى المزمنة فى الشتاء وكثيرون منهم يصابون بالإكزيما والبواسير ، ويعانى الذين تخطوا الخمسين من التهابات القناة التنفسية المصحوبة بإفرازات مفرطة ، وتأتى هذه الالتهابات بشكل غير متوقع من المخ ، عندما تتعرض رؤوسهم للشمس أو البرد المفاجئ [١١]. تلك أمراضهم الوبائية الأساسية إلا أنهم يعانون إلى جانب ذلك من أى مرض وبائى قد يظهر بسبب تغير الفصول[١٢].

ب – **المدن المقابلة للفئة السابقة** : وهى المدن التى تواجه الرياح الباردة ، التى تهب بين غروب شمس الصيف وشروقها ، وتكون أوبئتها كما يلى :

---

[10]- Hippocrates , περί αέρων , υδάτων , το'πων , I , 12-15.

[11]- Viale GL , Deseri S , Gennaro. S , Sehrbundt E. A Cranio Cerebral infectious disease , Neurosurgery 2002 , 50 : 1376-8.

[12]- Hippocrates , περί αέρων , υδάτων , το'πων , III.

- يصاب سكانها غالباً بالإمساك ، ويصاب كثير منهم بالخراريج والدمامل لأقل سبب .

- يعانى الرجال الذين لم يتعدوا الثلاثين من عمرهم من النزيف الحاد من الأنف صيفاً.

- تصاب كثير من سيدات هذه الفئة من المدن بالعقم ، وتتدفق دماء الحيض لديهم تدفقاً هزيلاً ، لذا تكون آلام المخاض شديدة ، إلا أن حالات الإجهاض نادراً ما تحدث.

- يعانى الأطفال من استسقاء الخصيتين فى صغرهم ، ثم يختفى مع تقدم الأطفال فى العمر، ويتأخر بلوغ الرجل فى مثل هذه المدن[١٣].

ج – **المدن التى تواجه شروق الشمس** ، وتسودها الرياح التى تهب بين شروق شمس الصيف وشروق شمس الشتاء :

وهذه المدن صحية ، لأن الحرارة والبرودة فيها معتدلتان . ولدى نساء هذه المدن استعداد كبير للحمل ، وتكون ولادتهن سهلة.

د - **المدن التى تواجه غروب الشمس** : وهى مدن غير صحية ، سيئة الموقع ، لذا يبدو سكانها مرضى شاحبين على الدوام ، ذوى أصوات جشة ولعل ذلك يرجع إلى الطقس الرديء فى تلك الأماكن. ويتكامل تصنيف أبقراط للأمراض المرتكز على الرياح السائدة مع تصنيفه المرتكز على عوامل فصلية ، فالمدينة التى تيمم وجهها صوب الشرق تكون ربيعية ، ذات حرارة وبرودة معتدلة ، وتشبه أمراضها أمراض المدن التى تواجه الرياح الدافئة ، إلا أنها تكون أقل حدة وعدداً من أمراض المدن التى تواجه الغرب، وتشبه أمراضها أمراض الخريف[١٤].

٣ - خصائص المياه :

ويتطرق أبقراط إلى خصائص المياه ، سواء التى تسبب الأمراض أم التى تساعد على الحفاظ على الصحة ، كما يتحدث عن مضارّ الماء ومنافعه .

---

[13]- Ibid , IV.
[14]- Ibid , V – VI.

و يقسم أبقراط المياه إلى أربعة أضرب ، لكل منها خصائصه وتأثيره :

النمط الأول من المياه :-

- مياه المستنقعات الضحلة و الراكدة :-

صيفاً : تكون كدرة ساخنة ، ذات كثافة عالية ، وهى غير صحية ، وتؤدى إلى فرط إفراز الصفراء والإخلال بوظائف الكبد . وتشيع معها الإصابة بالدوسنتاريا والإسهال، وألوان الاستسقاء المختلفة التى تفضى إلى الموت.

تلك هى الأمراض التى يعانى منها سكان هذه المناطق صيفاً .

أما فى الشتاء : فتكون مياهها باردة متجمدة ، تؤدى إلى الإصابة بالبلغم واحتقان الزور ، ويعانى من يشربون منها من إصابات حادة فى الطحال ، ويعانى الشباب منهم من الالتهاب الرئوى ، ويقعون تحت وطأة هذيان الحمى ، أما الأكبرسناً فيعانون من حمى شديدة الوطأة . وتعانى النساء من ضروب من الأورام والانتفاخات ، ويحملن بعد جهد جهيد كما أن ولادتهن تكون عسرة ، ويأتين بأطفال منتفخين أحجامهم كبيرة ، لذا يكن شاحبات هزيلات بعد الولادة . ويتعرض الأطفال للإصابة بالفتاق ، على حين يكون الرجال أكثر عرضة لتمدد الأوردة وللإصابة بالقرح فى أقدامهم .

و من غير المتوقع-فى ظل هذه الظروف-أن يعيش هؤلاء طويلاً ، فسرعان ما تظهر عليهم أعراض الشيخوخة المبكرة ، لذا يرى أبقراط فى هذه المياه أسوأ أنواع الماء .

النمط الثانى من المياه :-

المياه العسرة المستمدة من عيون فى الصخور، أو الينابيع الساخنة ، أو من اراض تحتوى على عنصر الحديد أو النحاس ،أو الفضة أو الذهب ، أو السولفات أو الصودا، فهذه المعادن كلها تتكون بفعل شدة الحرارة . و لا يمكن أن تأتى من مثل هذه الأراضى مياه طيبة ، بل نوع من الماء يجلب الإمساك.

النمط الثالث من المياه :-

وهو المياه التى تنحدر من أماكن مرتفعة ، وهى أفضل أنواع المياه ، إذ تمتاز بالعذوبة والصفاء ،وهى دافئة فى الشتاء ، باردة فى الصيف ،لأنها تنبع غالباً من عيون عميقة.

ويذهب أبقراط لأبعد من ذلك ، فيحدد عدداً من المؤثرات فى سمات مياه العيون :

فالمياه التى تنبع من عيون تواجه شروق الشمس أفضل أنواع المياه ، وتليها فى الجودة المياه التى تنبع بين بداية الصيف ونهايته . وتتوقف الأفضلية على اتجاه الشروق . أما ثالث أنواع المياه جودة فهو المياه التى تنبع بين نهاية الصيف والشتاء ، بينما أسوأ المياه ما نبع بين بداية الشتاء ونهايته ، وهى مياه سيئة للغاية إذا ما كانت الرياح جنوبية ، وأقل سوءاً إذا ما كانت شمالية .

وعلى الإنسان أن يستخدم مياه الينابيع على النحو الآتى :

فالشخص الذى يتمتع بالصحة والقوة يمكنه أن يشرب أى نوع من المياه ، أما من يعانى من مرض ما فعليه أن يشرب أفضل أنواع المياه وفقاً لحالته ، فالذين يعانون من أجهزة هضمية متصلبة سهلة الاهتياج من الأفضل أن يتناولوا أعذب المياه وأشدها صفاءً ونقاءً .

أما ذوو المعدة الرقيقة الرطبة المخاطية فيفيدهم شرب المياه العسرة ، التى تحتوى على نسبة عالية من الملح ، إذ سيساعدهم هذا النوع من الماء ، بتجفيف أمعائهم(١٥).

النمط الرابع من المياه :-

مياه تجمعت من مصادر مختلفة ، أو من أنهاركبيرة تصب فيها أنهار أخرى، أو من بحيرات تغذيها جداول متنوعة ، و الذين يشربون من هذه المياه يكونون أكثر عرضة للحصوات وأمراض الكلى ، والتبول العسير المؤلم(١٦).

٤- الهواء وما قد يتضمنه من ملوثات"μιασμα " :-

تحتوى مجموعة المؤلفات الأبقراطية أيضاً على تفسيرات للأمراض الوبائية، وشرح طرق العدوى والوقاية منها ، وفيها تأكيدات على أن هناك أسباباً فيزيائية وأخرى طبيعية للمرض. وفى المؤلف الأبقراطى "عن طبيعة الإنسان"(١٧) . أن بعض الأمراض تنشأ عن الذى نتبعه فى الحياة، وبعضها ينشأ من الهواء الذى نتنفسه . و علينا أن نفرق بين هذا وذاك كالآتى :- حينما يصاب عدد من الأشخاص بمرض بعينه ، فإن السبب لابد أن يرجع إلى أكثر الأمور المشتركة بينهم ، ولا شك فى أن هذا الشئ هو الهواء الذى يتنفسونه جميعاً. بينما النظام الذى يتبعه الفرد فى حياته لا يكون مسئولاً

15- Ibid , VII .
16- Ibid , IX .
17- Idem , Περί φύσιος ἀνθρωπου, IX.

عن المرض ، الذى يهاجم الناس جميعاً : الكبيروالصغير، والرجل والمرأة ، الذين يحتسون الخمر والذين لا يتناولون المسكرات ، الذين يقتاتون على الشعير والذين يأكلون القمح ،ولا يفرق بين من يزاولون أعمالاً شاقة ومن يقومون بأعمال بسيطة . ونظام الحياة لا يمكن ان يكون السبب إذا ما أصيب هؤلاء على اختلافهم بالمرض نفسه . أما إذا ظهرت أنواع من الأمراض فى وقت واحد ، فمن الواضح حينئذ أن النظام هو المسئول عنها[١٨].

ويشير مؤلف أبقراطى آخر عنوانه "الهواء المتنفس" [١٩] إلى أن الإصابة بمرض وبائى إنما ترجع إلى الهواء " الذى أفسدته بعض الملوثات " ، ويشير إلى أن هناك نوعين من الحمى : الحمى الوبائية المعروفة باسم "الطاعون" ، والحمى التى تنشأ بسبب اتباع نظام غذائى سيئ ، والهواء هو المسئول عن الإصابة بكلا النوعين.

والناس جميعاً يتنفسون الهواء نفسه وعندما يمازج الهواء الجسم بطريقة معينة ، تحدث الإصابة بأنماط من الحمى . ويختلف كل جسم عن الآخر ، وكل نوع من الهواء يختلف عما سواه وتختلف هذه الطبيعة عن غيرها ، كما أن كل شكل من أشكال الغذاء يختلف عن غيره من الأغذية ، لهذا ليست استجابات الأجسام واحدة ، والنافع لجسم منها قد يكون ضاراً لجسم اخر. وحينما يختلط الهواء بالملوثات الضارة للطبيعة البشرية ، يمرض الناس [٢٠].

وهكذا اجتمع المؤلفان الأبقراطيان "عن طبيعة الانسان" و"الهواء المتنفس " على أن الهواء ليس- فى حد ذاته- سبباً للمرض ، لكن الممرض ذلك الهواء الذى أفسدته الملوثات (الهواء الملوث) وبذلك تكون كلمة " ἀπόκρίσις " المستخدمة فى المؤلف الأبقراطى " عن طبيعة الإنسان " مرادفة لكلمة " μιασμα " المستخدمة فى المؤلف الأبقراطى "الهواء المتنفس" ولهما المدلول نفسه ، وهو "الملوثات" [٢١].

---

[18]- Ibid , IX , 44 – 48.

"ὅταν δὲ νοσήματος ἑνὸς ἐπιδημίη καθεστήκῃ , δηλον ὅτι οὐ τὰδιαιτήματα αἴτιά ἐστιν, ἀλλ᾽ ὃ ἀναπνέομεν , τουτο αἴτιόν ἐστι , καὶδηλον ὅτι τουτο νοσηρήν τινα ἀπόκρισιν ἐχον ἀνίει ".

[19]- Idem , Περί φύσων , 6.

[20]- Ibid , 6 , 19 -22.

[21]- Hankinson, R.J. , "Pollution and infection" : an hypothesis still-born" , Apeiron , 28.I , 1995 pp.43ff.

Cf. Georgios Pappas , "insights into infections disease in the era of Hippocrates", International journal of infections diseases (2008) 12, p.347-350.

وعلى المرضى حيثما ساد وباء ألاّ يغيروا نمط حياتهم ، فهذا النمط ليس المسئول عن الإصابة بالمرض ، وإنما على المريض أن يخفض وزن جسمه بقدر المستطاع ، بحرمانه من الطعام والشراب اللذين اعتادهما شيئاً فشيئاً ، ثم التأكد من أن الجسم يتنفس أقل قدر ممكن من الهواء[٢٢]، ومن أماكن أبعد ماتكون عن مكان تفشى المرض، من خلال تغيير المكان قدر المستطاع [٢٣].

ثانياً : العوامل الداخلية

(العوامل المرتبطة بالإنسان ذاته)

١ - عمر المريض :-

و فى المجموعة الأبقراطية تصنيف آخر للأمراض، يرتكز على عمر المريض ، ويستضىء بتفاصيل التصنيف المرتكز على فصول السنة .

هذا التصنيف يقول إنه للأعمار المختلفة شكاوى متباينة ، على النحوالآتى :-

- **المواليد والأطفال الصغار**: قد يعانون من القىء والسعال ، والخمول ، والتهابات السُرة ، والقلق ، وإفرازات الأذن. ومع اقتراب بزوغ الأسنان تكون تهيج اللثة ، وقد تحدث حمى وتشنجات ، وإسهال ، لاسيما عندما تبدأ الأنياب فى الظهور.

ويعانى الأطفال الأكبر سناً من التهاب اللوزتين ، وانزياح فقرة العنق الموجودة أسفل مؤخرة الرأس ، ومن الربو، والديدان المعوية ، والبثور الصغيرة، وتضخم الغدد الموجودة فى الأذن ، فضلاً عن الخراريج بأنواعها.

أما الأطفال الاكبر سناً الذين اقتربوا من سن البلوغ ، فيعانون من كثير من هذه الأمراض ، على رأسها الحمى المزمنة ، والرعاف (نزيف الأنف) .

قد يستغرق بعض أمراض الطفولة أربعون يوماً ، وبعضها سبعة أشهر، أو سبع سنوات ، حتى سن البلوغ . أما الأمراض التى لاتتوقف حتى مع الوصول إلى سن البلوغ ، أو تلك التى تعانى منها الفتيات حتى بعد بدء الدورة الشهرية ، فهى أمراض مزمنة .

---

[22]- Hippocrates , Περί φύσιος ἀνθρωπου , IX , 64 – 66.
"….οὕτω γὰρ ἂν ἥκιστα πολλου τε καὶ πυκνου του πνεύματος χρήζοιεν οἱ ἀνθρωποι".
[23]- Ibid , IX , 50-64.

- **الفتيان** : وهم يعانون من البصاق الدموى، والسل ، والحمى ، والصرع .

أما الذين تخطوا سن الشباب فيعانون من الربو، والالتهاب الرئوى ، والحمى المصحوبة بالنوم، الاضطرابات العقلية ، والإسهال المزمن ، والكوليرا ، والدوسنتاريا ، والبواسير المصحوبة بدم .

- **والشيوخ** : قد يعانون من صعوبة فى التنفس ، والتهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات غزيرة وسعال ،أومن تقطر البول وصعوبة فى التبول، وآلام المفاصل ، والخمول ، والإفرازات المائية من المعدة والعينين والأنف ، أو العمى الناتج عن الإصابة بالجلوكوما ، وصعوبة السمع ، أو ضعف الرؤية[٢٤].

٢- الخلل فى التناسب بين سوائل الجسم(الأخلاط) :-

وربطت المجموعة الأبقراطية بين المرض وافتقاد التوازن بين سوائل الجسم (الأخلاط)، بل أرجعت السبب الرئيسى للإصابة بالأمراض إلى الخلل فى نسبتى الصفراء والبلغم بالذات، وإذا ما أصبح أحد هذه الأخلاط رطباً للغاية أو جافاً للغاية ، أو ساخناً للغاية أو بارداً للغاية داخل الجسم يكون المرض لامحالة . وتتأثر الأخلاط بالطعام والشراب والجروح ، كما تتأثر بالروائح والأصوات وحالة الرؤية ، والمعاشرة الجنسية ، فضلاً عن تأثرها بالحرارة والبرودة . أى أن الأخلاط تتأثر بالسلب إذا ماخضع الجسم لأى من هذه المتغيرات فى الوقت الخطأ .ـ على عكس ماهو شائع .ـ كذلك إذا كانت كميات هذه الأخلاط أكبر من اللازم أو كانت أقوى من اللازم، أو أقل وأضعف، فإن الإنسان يصاب بالمرض أيضاً[٢٥].

وفى موضع آخر نجد نظرة أبقراطية فاحصة للأمراض، انطلاقاً من التصنيف الثنائى لأسباب المرض ، ويشير المؤلف إلى أن الأمراض كلها إنما تنشأ عن عنصرين من عناصر الجسم ، هما الصفراء والبلغم ، وقد تنشأ من عناصر بيئية من خارج الجسم ، مثل الجروح والحرارة والبرودة اللتين تجعلان الجسم ساخناً أو بارداً[٢٦].

٣- النظام الغذائى وممارسة الرياضة :-

وتشير المجموعة الأبقراطية أيضاً إلى الدور المهم الذى يلعبه النظام الغذائى وممارسة الرياضة ، فى حفظ الصحة والتوازن الطبيعى للجسم ، ومن ثم تجنب

---

[24]- Idem , Ἀφορισμοι , III , 24-31.
[25]- Idem , Περι πάθων, I.
[26]- Idem , Περί νουσων, I , 2.

الأمراض ، وتذهب لأبعد من ذلك ، فتحدد النظام الغذائى وفقاً لفصول السنة ، بمعنى أن هذا النظام فى الشتاء يختلف عنه فى الربيع أو الصيف أو الخريف.

وعلى المرء فى الشتاء أن يأكل كثيراً ويشرب قليلاً ، وإذا ما اتى الربيع زاد من الشراب لكن يخففه بالماء جداً ، بينما يتناول أطعمة خفيفة وأقل فى الكمية.

وفى الصيف : الأطعمة خفيفة ، والشراب مخفف ، واللحوم مسلوقة.

فى الخريف : الأطعمة يجب أن تكون مجففة ، واللحوم بنسبة معينة محسوبة والشراب يجب أن يكون أقل فى الكمية المعتادة وأقل فى نسبة تخفيفه(٢٧).

كما أشير إلى وجوب الالتزام بنظام غذائى وممارسة الرياضة وفقاً للعمر، والوقت من السنة ، والبناء الجسمانى ، ودرجة الحرارة أو الرطوبة السائدة ، حتى يكون النظام المتبع صحياً . وعلى المرء فى الشتاء أن يمشى بسرعة، أما فى الصيف فيمشى متمهلاً ، وعلى الأشخاص المكتنزين باللحم أن يمشوا أسرع ، والعكس(٢٨).

مما سبق يتضح أن أبقراط وأتباعه استطاعوا أن يحددوا أسباباً عامة لكثيرمن الأمراض ، بما يمكنّ من الوقاية ، وتجنب هذه الأمراض بوضع تفادى هذه الأسباب العامة فى الحسبان . ويكون بهذا قد حقق المفهوم العام الحديث **للطب الوقائى والصحة العامة** . وفتح أعيننا على أهمية العودة إلى إرث الطب الكلاسيكى ، لنستلهمه ونحن بصدد استشراق آفاق المستقبل فى مجال **الطب الوقائى والصحة العامة** بالذات .

---

[27]- Idem , Περί δίαιτης ὑγιεινής , I . 1.
[28]- Ibid , I. 2-3.