

"الطب الوقائي والصحة العامة من منظور أبقراط"

د / حنان السيد يوسف

الطب الوقائي هو أحد فروع الطب التي تستيق الأحداث ، فتهتم بالتشخيص المبكر للأمراض لا التعامل معها بعد حدوثها ، وقد ارتبط الطب الوقائي بالصحة العامة منذ بداية القرن العشرين^(١)، لذا يعرف حالياً باسم:

"الطب الوقائي 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 التي تجعل الفرد متوافقاً مع البيئة، ويجيد التكيف مع العالم الخارجي ، وحتى يظل المرء متمتعاً بالصحة، عليه أن يكافح بشكل مستمر للتكيف مع ظروف البيئة التي تتغير بوتيرة سريعة، وما تغير الفصول والطقس ومكان السكن إلا نماذج لعوامل بيئية خارجية، على المرء أن يتكيف معها بشكل إيجابي سليم حتى يظل متمتعاً به . جيدة.

بينما النظم الغذائية غير السليمة، والكسل، والمشكلات الاجتماعية، كلها عوامل قد تضر بالصحة. الصحة إذن نتاج تاريخي واجتماعي، ولا يعنى تمتع المرء بصحة جيدة أنه سيكون كذلك إذا ما تغيرت البيئة التي يعيش فيها إلى نمط جديد^(٢).

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

والباحثة تعلم أنه ليس فى المجموعة الأبقراطية^(*) عن الطب الوقائي 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- Viseltar, 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 ، وتتالى 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 . . سواء بشكل مباشر أم غير مباشر . . غير أنه يعكس .
جوهره - مفهوم الطب الوقائي والصحة العامة بمفهومنا الحديث خاصة أن أبقراط
كان أول من نظر إلى الأمراض على أنها ظاهرة طبيعية. لا خارقة للعادة. وجزء من
الطبيعة يخضع للقوانين السائدة في الكون بأسره⁽³⁾ وفي الكتابات الأبقراطية مقالة "عن
المرض المقدس" تقدم لنا نموذجاً للاتجاه العقلاني، فكاتبها يرفض نسبة الأمراض إلى
قوى ما وراء الطبيعة ويرفض أن يكون للرقى والتعاويذ تأثير على الأمراض أو غيرها
من الظواهر الطبيعية، وذهب إلى أن المرض المعروف بالمقدس "الصرع" لا يختلف
عما سواه فله سبب طبيعي منطقي⁽⁴⁾ وهو -كسائر الأمراض- قابل للعلاج⁽⁵⁾.
ومسببات الأمراض في المجموعة الأبقراطية صنفان⁽⁶⁾ :

أولاً : عوامل خارجية أو مسببات مرتبطة بالبيئة، تتضمن :

- عوامل موسمية ويعنون التغيرات التي تحدث في كل فصل من فصول السنة.
- الرياح السائدة ، سواء أكانت باردة أم ساخنة.
- خصائص المياه .
- الهواء وما قد يتضمنه من ملوثات .

ثانياً : عوامل داخلية ترتبط بالإنسان ذاته ، وتشمل :

- 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 Jersey, 2004 , pp. 7-13.

⁴- Hippocrates, Περὶ ἱερῆς νόσου , 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 οὐδὲν ἄπορόν ἐστιν οὐδὲ 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 Continuum from genetic disease to genetic information in health and disease. Genet Med , 5: pp. 261-268.

- الخلل في التناسب بين سوائل الجسم (الأخلاط) .

- النظام الغذائي وممارسة الرياضة.

وتفصيل هذا كما يأتي :-

أولاً : العوامل الخارجية المرتبطة بالبيئة

- عوامل موسمية ، أو التغيرات التي تحدث في كل فصل من فصول السنة :-

لابقراط نظرة عميقة للعلاقة بين الأمراض وفصول السنة، إذ يرى أن على من يرغب في متابعة تطور مرض ما بشكل صحيح أن يضع في حسابه التأثيرات التي يحدثها كل فصل من فصول السنة، لأنها ليست سواء في التأثير، بل تتباين في هذا بشدة⁽⁷⁾.
نعم . تظهر الأمراض - على اختلافها - في الفصول كلها إلا أن أمراضاً بعينها تحدث بصورة أكبر وأشد قسوة في فصل دون آخر، ففي الربيع مثلاً يكثر الجنون ، و المالنخوليا، والصرع، واحتقان الزور، والتهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات ، و بحة الصوت، والسعال، والجروح المنقرحة، إلى جانب الخراييج والتهاب المفاصل وقد يظهر في الصيف أيضاً القيئ والإسهال، والتهابات العين والام الأذن، والبقع الناتجة عن الشمس وفي الخريف يظهر كثير من أمراض الصيف بالإضافة إلى الحمى غير المنتظمة والام الطحال، والسل، والدوسنتاريا، والربو وفي الشتاء تشيع التهابات القناة التنفسية المصحوبة بإفرازات مفرطة، وبحة الصوت، والسعال، والام الصدر والرأس والدوار⁽⁸⁾ وبمعرفة الطبيب للتغيرات التي تحدث في كل فصل من فصول السنة وارتفاعات النجوم ومواعيد أقولها إلى غير ذلك من الظواهر وتدبره لهذه المعلومات سيكون علي دراية تامة بكل حالة تعرض له، وسينجح بصورة كبيرة في الحفاظ على الصحة⁽⁹⁾.

⁷- Hippocrates , περ α ρων , υδ των , το'πων , I , 1-6.

⁸- Idem , 'Αφορισμοί , III , XIX – XXIII.

⁹- Idem , περ α ρων , υδ των , το'πων , II , 14-17.

"είδος γαρ των ώρέων τὰς μεταβολὰς καὶ των ἄστρον τὰς ἐπιτολάς τε καὶ δύσιας , καθ ὅτι ἕκαστον τούτων γίνεται , προειδείη ἂν τὸ ἔτος ὀκοιὸν τι μέλλει γίνεσθαι " .

Cf. Hanash S. Disease Proteomics . Nature 2003 . 442 : 226-232.

- الرياح السائدة سواء أكانت باردة أم ساخنة :-

بعد التأكيد على أهمية رصد التغيرات التي تطرأ في 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 في حسابه اتجاهات الرياح الباردة والساخنة و الرياح التي تختص بإقليم بعينه (المحلية) وعلى الطبيب إذا ما دخل مدينة لا يعرفها أن يفحص مواقعها واتجاهات الرياح التي تهب عليها ، ومواقع شروق الشمس فيها ومواعيده⁽¹⁰⁾.

ويقسم أبقراط المدن حسب الرياح السائدة فيها على النحو التالي :

أ - **المدينة المعرضة لرياح دافئة** ، وهي الرياح التي تهب بين الشروق الشتوى للشمس والغروب الشتوى لها .

وتسود في مثل هذه المدن الأمراض الوبائية التالية :

- تعاني النساء من سوء الحالة الصحية العامة ، ويعانين من إسهال ، وبعضهن من العقم وكثيراً ما تحدث حالات إجهاض إذا ما حدث حمل .

- يعانى الاطفال من التشنجات ، و الربو .

- أما الرجال فيعانون من الدوسنتاريا ، والإسهال والمالاريا ، وأنماط الحد المزمنة في 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⁽¹¹⁾. تلك أمراض الوبائية الأساسية إلا أنهم يعانون إلى جانب ذلك من أى مرض وبائى قد يظهر بسبب تغير الفصول⁽¹²⁾.

ب - **المدن المقابلة للفئة السابقة** : وهي المدن التي تواجه الرياح الباردة ، التي تهب بين غروب شمس الصيف وشروقها ، وتكون أوبئتها كما يلي :

¹⁰- Hippocrates , περ α ρων , υδ των , 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 , περ α ρων , υδ των , το'πων , III.

- يصاب سكانها غالباً بالإمساك ، ويصاب كثير منهم بالخراريج والدمامل لأقل سبب .
- يعاني 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 هزياً ، لذا تكون آلام المخاض شديدة ، إلا أن حالات الإجهاض نادراً ما تحدث.
- يعاني الأطفال من استسقاء الخصيتين في صغرهم ، ثم يختفى مع تقدم الأطفال في العمر ، ويتأخر بلوغ الرجل في مثل هذه المدن⁽¹³⁾.
- ج - المدن التي تواجه شروق الشمس ، وتسودها الرياح التي 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 التي تواجه غروب الشمس : وهي مدن غير صحية ، سيئة الموقع ، لذا يبدو سكانها مرضى شاحبين على الدوام ، ذوى أصوات جشة ولعل ذلك يرجع إلى الطقس الرديء في تلك الأماكن. ويتكامل تصنيف أبقراط للأمراض المرتكز على الرياح السائدة مع تصنيفه المرتكز على عوامل فصلية ، فالمدينة التي تيمم وجهها صوب الشرق تكون ربيعية ، ذات حرارة وبرودة معتدلة ، وتشبه أمراضها أمراض المدن التي تواجه الرياح الدافئة ، إلا أنها تكون أقل حدة وعدداً من أمراض المدن التي تواجه الغرب، وتشبه أمراضها أمراض الخريف⁽¹⁴⁾.

- خصائص المياه :

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

¹³- Ibid , IV.

¹⁴- Ibid , V – VI.

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

النمط الأول من المياه :-

- مياه المستنقعات الضحلة و الراكدة :-

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

تلك هي الامراض التي يعانى منها سكان هذه المناطق صيفاً .

أما في الشتاء : فتكون مياهها باردة متجمدة ، تؤدي إلى الإصابة بالبلغم واحتقان الزور ويعانى من يشربون منها من إصابات حادة في 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 في أقدامهم .

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

النمط الثاني من المياه :-

المياه العسرة المستمدة من عيون في الصخور، أو الينابيع الساخنة ، أو من أراض 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 تأتي من مثل هذه الأراضي مياه طيبة ، بل نوع من الماء يجلب الإمساك .

النمط الثالث من المياه :-

وهو المياه التي تنحدر من أماكن مرتفعة ، وهي أفضل أنواع المياه ، إذ تمتاز بالعذوبة والصفاء ، وهي دافئة في الشتاء ، باردة في الصيف ، لأنها تنبع غالباً من عيون عميقة .

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

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

وعلى الإنسان أن يستخدم مياه الينابيع على النحو الآتي :

فالشخص الذي يتمتع بالصحة والقوة يمكنه أن يشرب أى نوع من المياه ، أما من يعاني 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 ، التي تحتوي على نسبة عالية من الملح ، إذ سيساعدهم هذا النوع من الماء ، بتجفيف أمعائهم⁽¹⁵⁾ .

النمط الرابع من المياه :-

مياه تجمعت من مصادر مختلفة ، أو من أنهار كبيرة 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⁽¹⁶⁾ .

- 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. وفي المؤلف الأبقراطي "عن طبيعة الإنسان"⁽¹⁷⁾ . أن بعض الأمراض تنشأ عن الذى نتبعه فى الحياة، وبعضها ينشأ من الهواء الذى نتنفسه . و علينا أن نفرق بين هذا وذلك كالاتى :- 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 ἀνθρώπου, IX.

عن المرض ، الذي يهاجم الناس جميعاً : الكبير والصغير ، 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 أن يكون السبب إذا ما أصيب هؤلاء على اختلافهم بالمرض . أما إذا ظهرت أنواع من الأمراض في وقت واحد ، فمن الواضح حينئذ أن النظام هو المسئول عنها⁽¹⁸⁾ .

ويشير مؤلف أبقراطي آخر عنوانه "الهواء المتنفس" () إلى أن الإصابة بمرض وبائي إنما ترجع إلى الهواء "الذي أفسدته بعض الملوثات" ، ويشير إلى أن هناك نوعين من الحمى : الحمى الوبائية المعروفة باسم "الطاعون" ، والحمى التي تنشأ بسبب اتباع نظام غذائي 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 آخر . وحينما يختلط الهواء بالملوثات الضارة للطبيعة البشرية ، يمرض الناس⁽¹⁹⁾ .

وهكذا اجتمع المؤلفان الأبقراطيان "عن طبيعة الإنسان" و"الهواء المتنفس" على أن الهواء ليس - في حد ذاته - سبباً للمرض ، لكن الممرض ذلك الهواء الذي أفسدته الملوثات (الهواء الملوث) وبذلك تكون كلمة "ἀπόκρίσις" المستخدمة في المؤلف الأبقراطي "عن طبيعة الإنسان" مرادفة لكلمة "μιασμα" المستخدمة في المؤلف الأبقراطي "الهواء المتنفس" ولهما المدلول نفسه ، وهو "الملوثات"⁽²⁰⁾ .

¹⁸ - Ibid , IX , 44 – 48.

"ὅταν δὲ νοσήματος ἑνὸς ἐπιδημὴ καθεστήκη , δηλον ὅτι οὐ τὰδαιτήματα αἰτία ἐστίν , ἀλλ' ὁ ἀναπνέομεν , τουτο αἰτίον ἐστίν , καὶδηλον ὅτι τουτο νοσηρὴν τινα ἀπόκρισιν ἔχον ἀνίει " .

¹⁹ - Idem , Περὶ φύσεων , 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 حينما ساد وباء ألا 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⁽²²⁾ ، ومن أماكن أبعد ما تكون عن مكان تفشى المرض من خلال تغيير المكان قدر المستطاع⁽²³⁾.

ثانياً : العوامل الداخلة

(العوامل المرتبطة بالإنسان ذاته)

- عمر المريض :-

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

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

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

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

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

قد يستغرق بعض أمراض الطفولة أربعين يوماً ، وبعضها سبعة أشهر ، أو سبع سنوات ، حتى سن البلوغ . أما الأمراض التي لا تتوقف حتى مع الوصول إلى سن البلوغ ، أو تلك التي تعاني منها الفتيات حتى بعد بدء الدورة الشهرية ، فهي أمراض زمنية .

²²- Hippocrates , Περὶ φύσιος ἀνθρώπου , IX , 64 – 66.

"...οὕτω γὰρ ἂν ἤκιστα πολλοὺ τε καὶ πυκνοὺ τοῦ πνεύματος χρῆζοιεν οἱ ἄνθρωποι".

²³- Ibid , IX , 50-64.

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

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

- **والشيوخ** : قد يعانون من صعوبة في التنفس ، والتهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات غزيرة وسعال ، أو من تقطر البول وصعوبة في التبول، وآلام المفاصل ، والحمول ، والإفرازات المائية من المعدة والعينين والأنف ، أو العمى الناتج عن الإصابة بالجلوكوما ، وصعوبة السمع ، أو ضعف الرؤية⁽²⁴⁾.

- الخلل في التناسب بين سوائل الجسم (الأخلط) :-

وربطت المجموعة الأبقراطية بين المرض وافتقاد التوازن بين سوائل الجسم (الأخلط)، بل أرجعت السبب الرئيسي للإصابة بالأمراض إلى الخلل في نسبتي الصفراء والبلغم بالذات، وإذا ما أصبح أحد هذه الأخلط رطباً للغاية أو جافاً للغاية ، أو ساخناً للغاية أو بارداً للغاية داخل الجسم يكون المرض لامحالة . وتتأثر الأخلط بالطعام والشراب والجروح ، كما تتأثر بالروائح والأصوات وحالة الرؤية ، والمعايشة الجنسية ، فضلاً عن تأثرها بالحرارة والبرودة . أي أن الأخلط تتأثر بالسلب إذا ما خضع الجسم لأي من هذه المتغيرات في الوقت الخطأ . . على عكس ما هو شائع . كذلك إذا كانت كميات هذه الأخلط أكبر من اللازم أو كانت أقوى من اللازم، أو أقل وأضعف، فإن الإنسان يصاب بالمرض أيضاً⁽²⁵⁾.

وفي موضع آخر نجد نظرة أبقراطية فاحصة للأمراض، انطلاقاً من التصنيف الثنائي 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⁽²⁶⁾.

- النظام الغذائي وممارسة الرياضة :-

وتشير المجموعة الأبقراطية أيضاً إلى الدور المهم الذي يلعبه النظام الغذائي وممارسة الرياضة ، في حفظ الصحة والتوازن الطبيعي للجسم ، ومن ثم تجنب

²⁴- Idem , Αφορισμοί , III , 24-31.

²⁵- Idem , I.

²⁶- Idem , Περί νοσών, I , 2.

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

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

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

في الخريف : الأطعمة يجب أن تكون مجففة ، واللحوم بنسبة معينة محسوبة والشراب يجب أن يكون أقل في الكمية المعتادة وأقل في نسبة تخفيفه⁽²⁷⁾ .

كما أشير إلى وجوب الالتزام بنظام غذائي وممارسة الرياضة وفقاً للعمر ، والوقت من السنة ، والبناء الجسماني ، ودرجة الحرارة أو الرطوبة السائدة ، حتى يكون النظام المتبع صحيحاً . وعلى المرء في الشتاء أن يمشى بسرعة ، أما في الصيف فيمشى متمهلاً ، وعلى الأشخاص المكتنزين باللحم أن يمشوا أسرع ، والعكس⁽²⁸⁾ .

مما سبق يتضح أن أبقراط وأتباعه استطاعوا أن يحددوا أسباباً عامة لكثير من الأمراض ، بما يمكن من الوقاية ، وتجنب هذه الأمراض بوضع تفادي هذه الأسباب العامة في الحسبان . ويكون بهذا قد حقق المفهوم العام الحديث للطب الوقائي والصحة العامة . وفتح أعيننا على أهمية العودة إلى إرث الطب الكلاسيكي ، لنستلهمه ونحن بصدد استشراف آفاق المسند **الطب الوقائي والصحة العامة بالذات .**

27- Idem , Περὶ διαίτης ὑγιεινῆς , I . 1 .

28- Ibid , I . 2-3 .