

أخطاء شائعة

عن الخرافة التي تسجّل تحت خانة «المعلومة الطبية»

زين العابدين حقاد

«اعظم عدو للمعرفة ليس الجهل، بل وهم المعرفة»

ستيفن هوكينج

«10 حقائق يجب أن تعرفها عن داء...»، «إليك هذا الفيتامين للوقاية من السرطان...». «أكثر من تناول البندورة للوقاية من سرطان البروستاتا...». «عناوين كثيرة تطالعك في كل لحظة على مواقع مذيبة بكلمة «صحة» أو «طب» أو «معلومة علمية». غالباً، ما تأتيك تلك العناوين لتتسلسك، كأن تدس بين كلماتها كلمة «خبث» أو «عضال» أو «صحة جنسية» أو «خلطة مذهلة»، وغالباً ما يكون رد فعل القارئ هو تصديق تلك «المقالات» التي تأتي في معظمها بلا ذكر

للمصادر. مقالات أقرب إلى «الخرافة» منها إلى الواقع العلمي. وهذا أسوأ ما في الحكاية. وما يزيد الطين بلة هو انتشار وسائل التواصل الاجتماعي والشبكات «العلمية» والإخبارية، وتهافتها على إيراد معلومات طبية، من دون أدنى اهتمام بمدى صحتها. في ظل تلك الطفرة، قد يبدو من المفيد، أو من الواجب، الإضاءة على بعض تلك «الخرافات» التي لم تختبئها الدراسات العلمية ولا الطب السريري ولا غيرهما.

الجوة البارد يسبب الزكام والرشح:

لطالما ارتبط الزكام، أو كما اصطُح على تسميته بالرشح، بفصل الشتاء. فكلمتا اقتربت بشائر فصل البرد، ازدادت المقالات الطبية التي تدعو إلى الاحتراز من هذا الفيروس عبر نشر سلسلة من الإجراءات الوقائية.

لكن، وللإنصاف، يبقى هذا الارتباط في إطار «الشعبوية»، فالدراسات العلمية تشير إلى أن الزكام يصيب الإنسان في أي فصل بغض النظر عن درجة الحرارة، وذلك لارتباطه

لن يفيد تناول المتعمات الغذائية الجسم بشيء وسيتم طرحه عن طريق البول

بفيروسات متعددة الأنواع قد تباعث في أي فصل. وما عدا ذلك، لا «ميزة» لفصل الشتاء، باستثناء الإشارة إلى أن سبب زيادة العدوى في الجو البارد بشكل عام هو سلوك الناس (التجمعات في أماكن مغلقة)، إضافة إلى أن بعض الفيروسات تمتلك معدل بقاء أطول في تلك الأجواء.

الفيتامينات والصحة:

لا تكاد تخلو صيدلية من وجود عبوات «multivitamin»، وهي التي شاع استخدامها كثيراً في الآونة الأخيرة، بحجة حاجة الجسم إليها وتحسين الصحة العامة وحتى الوقاية من الأمراض. في الواقع المدعم بدراسات طبية، فإن حاجة الجسم إلى الفيتامينات يمكن توفيرها من الأغذية التي نتناولها يومياً، ولو بكميات قليلة. وعليه، فإن تناول المكملات الغذائية لن يفيد الجسم بشيء، وسيتم طرحه عن طريق البول، هذا مع الأخذ بعين الاعتبار أن الإفراط في تناول تلك المكملات قد يؤدي إلى اضطرابات صحية. هذا في المبدأ، ولكن في بعض الحالات قد يحتاج البعض إلى مثل تلك المكملات، إذ يصبح

تناولها ضرورياً في حال كان لديك أعراض نقص أحدها أو مجموعة منها، وهذا الأمر يقززه الطبيب.

فيتامين B17: العلاج السحري للسرطان

انتشر عبر موقع «فايسبوك» مؤخراً مقطع فيديو، يشرح فيه الراوي عن الفوائد «السحرية» لفيتامين B17 «الأميغدالين»، في علاجه للسرطان، مشيراً إلى أن «العرب والشركات الطبية أخفت هذه الحقائق المذهلة عن الناس طمعاً بالربح المادي». وقد لقي هذا المقطع المصور تفاعلاً كبيراً من قبل الناس، ولكن ماذا عن حقيقة هذه المعلومة؟ تقول الدراسات بأنه جرى استعمال الأميغدالين لعلاج السرطان في سبعينيات القرن الماضي في الولايات المتحدة، لكن بسبب سميته (ينتج السيانيد عن تفككه داخل الجسم) وعدم وجود أدلة على فائدته في علاج السرطانات، لا بل إنه في بعض الحالات زاد من حجم بعضها، وهو الأمر الذي دفع بمنظمة الصحة والغذاء الأميركية FDA لإيقاف اعتماده كعلاج للسرطان.

التوتر والأغذية والحرقنة وقرحة المعدة

يعتقد عدد من الأشخاص أن تناول الأغذية الحارقة والبهارات يمكن أن تتسبب تقرحات هضمية، كما تناول عدد من الصفحات هذه العلاقة المفترضة بين القرحة الهضمية والقلق والتوتر أيضاً، لكن، في الحقيقة، التقرحات الهضمية هي شكوى شائعة في العيادات الهضمية، ومن أهم أسبابها تناول المفرط لمضادات الالتهاب (اسبرين وبروفين والستيرويدات)، إضافة إلى الجرثومة الملوية البوابية Helicobacter pylori. أما بالنسبة إلى التوتر والقلق، فليس من الأسباب المسببة لها لكنهما قد يقاومان من أعراضها (زيادة حموضة العصارة المعدية). وفي ما يخص الأغذية، فإن وسائل حماية جدار المعدة من غشاء مخاطي وبكربونات كافية للتعامل معها، لكنها قد تهيج القولون وتسبب أعراضاً هضمية غير مريحة.



تجربة

حكاييتي مع «هيداك المرض»: الدرب الذي يشقه الموت

فضل بدير

«حكمتنا عليك بالإعدام وسيبغذ الحكم خلال 4 أشهر». هذا ما «نطق» به الطبيب حين أبلغني بنتائج «الخزعة» التي أخذت من البنكرياس للتأكد من وجود ورم سرطاني من عدمه. حدث ذلك منذ ستة أشهر. يومذاك لم أستوعب ما قاله لي الطبيب. ظننت أنه يقول لي إن الألم في بطني سيدوم 4 أشهر. لكنه، لم يكن كذلك. فجأة، عاد بي شريط الذاكرة إلى مشهد من فيلم «epidemic»، حين واجه الطبيب مات ديمون بالقول إن زوجته قد توفيت، ليرد عليه الأخير بالقول: «حسناً، ولكن علي أن أتكلم معها».

المرحلة الأولى: لم يكن مجرد ألم

هكذا هي الصدمة، ففي المرحلة الأولى، يكون رد الفعل تكرار كل ما يقال، ربما، سمعت الكثير عن

هذا المرض وربما عاشت أحداثه مع بعض أصدقائي الذين أصيبوا وتوفوا به بعد ذلك، ولكن كانوا دائماً هم «الأخر»، أسمع قصصهم وأتالم في سزي لموتهم بهيداك المرض. لكن، مع ذلك، كنت أشعر بأنها قصص تخصهم وبعيدة عني. كنت دائماً أفكر بأن هذا لن يحدث لي. فأنا لا أعاني من شيء. كل ما حدث معي هو مجرد ألم، ولم أكن أتصور أن يتحول هذا الشيء إلى «هيداك» المرض. كنت أسترجع كل تلك الهلوسات، فيما الطبيب يكمل خلاصة حكمه «مرضك هو سرطان البنكرياس، وقد امتد إلى الكبد أيضاً، وهو من الدرجة الرابعة».

المرحلة الثانية: بداية المشوار

هذا النوع من السرطان يمكن التعامل معه، ولكن لا يمكن معالجته. هذا ما استنتجته من مجمل قراءاتي عنه، فالمعدل المئوي للذين يعيشون أكثر

من عام هو 29%. هذا الحد الأقصى لما هو مسموح به على قيد الحياة. قلة من يملكون الحظ بالعيش فترة أطول، وهم بالكاد يبلغون 7% لمن يشفع لهم الألم بالبقاء 5 سنوات إضافية. بهذه الحقيقة، بدأت رحلة الأشهر الستة المنصرمة. قضيتها متنقلاً

هذا المرض ليس سهلاً، لا من الناحية النفسية ولا من الناحية العادية، فهو قاتل في الحالتين

ما بين العيادات والمختبرات والمستشفيات وما بين زيارات الأقارب والأصدقاء الذين كانوا يريدون سماع قصتي، تماماً كما كنت أفعل أنا سابقاً. هكذا، صرت أنا «الأخريين» ومع هذه الزيارات، بدأت أيضاً رحلة

البحث عن كيفية «التعامل» مع مرض قاتل لا محالة. تلك الرحلة التي امتدت لتشمل بلداناً عدة، منها أستراليا وألمانيا ولبنان وإيران والعراق والبرازيل ومصر والسعودية. لم يكن سهلاً هذا الأمر، سواء كان من الناحية النفسية أو من الناحية المادية، فهذا المرض قاتل في الحالتين، في الحالة الأولى، يصير الموت أقرب، فيما في الحالة الثانية، يصير الهاجس من أين أجلب المال كي أشفي، خصوصاً أنه مكلف جداً، فأرسال عينة لفحص دم في ألمانيا، على سبيل المثال، سيكلف 6300 دولار أميركي، أما الجرعات المكثفة من الفيتامينات فلا تقل عن 1500 دولار أميركي، فيما الحقنة الأسبوعية في «بلاد الأرز» تكلف ما بين 600 و800 دولار شهرياً. فضلاً عن تلك التي يتوسلها المريض درءاً للموت، منها مثلاً البحث عن نبتة Graviola في أقاصي البرازيل

ونباتات أخرى من السعودية ومصر والزيارات الروحانية إلى مرقد الإمام الحسين في العراق ومار شربل في لبنان إلى طبيب روحاني في إيران. كل ذلك، سيضاف إليه حتماً العلاج الكيميائي. ووسط كل هذا، سيأتي من سيقول لك «جرب ذلك، فابن عمي عمل كذا ونجا». أختي شربت كذا وشفيت». وكلما سمعت كلاماً كهذا، استعدت شيئاً من الأمل، الذي سرعان ما أفقده لصالح ذلك السؤال المؤرق: إذا كان هناك هذا العدد من الأشخاص الذين انتصروا على المرض بهذه الطرق، فلماذا لا تتم دراسة حالاتهم لتحويل أساليبهم لعلاج ممنهج ومبرمج؟

بين كل هذا الضجيج، كان علي وعلى أقاربي أن نبحث عما يمكن فعله لاستئخاف حكم الطبيب لسنوات أخرى، لعله في السنوات القادمة، يأتي آخر ويأتي معه أكسير جديد.